

新潟県津南町
広報 **おん**

No.666
2016
12.20
TSUNAN TOWN

郷音



津南

SL 飯山線
ロマン号

つなんじかん



あっという間に水墨画

紅葉も終わり
葉が落ちない
杉だけが残った林

雪によって山野は覆われ
そこにあるのは
白と黒の世界



広報つなん

もくじ -contents-

No.666

12.20

features

- 04 **SLイベント運行**
- 06 **元祖・スキー王国復活だ！**
- 08 **防災訓練**
- 12 **あなたの写真が
津南のPRムービーになる!?**
- 13 **民生委員紹介**
- 14 **油断大敵！灯油漏れにご注意を！**
- 15 **町の5大ニュース募集！**

regulars

- 10 見て・知って・得をする かわらばん
- 16 つなんまちかどスケッチ
- 18 みんなで編集会議、地域おこし協力隊だより
- 19 病院歳時記、年金コーナー、100日運動、議会コーナー
- 20 ライブラリーコーナー、ペンリレー
- 21 つなんの文芸
- 22 こんにちは地域包括支援センターです
- 23 は〜い 栄養士です、健康づくりア・ラ・カルト
- 24 いきいき大好き津南町
- 25 T a p でいこう！・津南石造物散歩
- 26 農業委員会の窓
- 27 あどあど通信・ジオサイトを探検し隊！
- 28 なじょもん通信・戸籍の窓・広報編集室・津南町の人口



町では津南音声訳の会さんに広報つなんの音声訳を委託しています。
お聞きになりたいかたはホームページをご覧ください。か、
詳しくは総務課（Tel 765-3112）までお問い合わせください。



「懐かしい」 「カッコいい」

飯山線

SLイベント運行

平成28年11月19日 - 20日

[19日] 飯山駅→長岡駅
[20日] 長岡駅→飯山駅

44年ぶりに
飯山線を走った SL

このC11型の蒸気機関車は、昭和21年に製造されたもので県北部の水原町（現阿賀野市）から栃木県真岡市が、平成8年3月に譲り受け、再整備し現在も走らせている車両です。

心震わす汽笛の音と
たくさんの方の思い出とが
響き合いました

と懐かしそうに語りながら、高橋幸松さん（小島）は手を振っていました。

列車に乗っていったんだ。――

昔は、田沢のトンネルが大変だった。今みたいに扇風機も無くて、夏は窓を開けるしかなかった。ススが入ってきて白いワイシャツが黒くなることも。あの頃、東京に出るのは午後3時の飯山線に乗って、そのあと越後川口で乗り換えて夜行列車に乗っていったんだ。――

また、家のすぐそばをシュツポツシュツポと走るSLを見て、

「昔は、田沢のトンネルが大変だった。今みたいに扇風機も無くて、夏は窓を開けるしかなかった。ススが入ってきて白いワイシャツが黒くなることも。あの頃、東京に出るのは午後3時の飯山線に乗って、そのあと越後川口で乗り換えて夜行列車に乗っていったんだ。――」

SLを初めて見たという人からは、とてもかっこよかったという声も。

「遠くから聞こえる汽笛が山あいにはこだまする。しばらくすると白い煙、黒い煙をあげながら、その真っ黒な汽車はやってきた。」



鹿渡の発電所にほど近い信濃川にかかる鉄橋を越え津南町に入るSL。本番の日には100人を超えるカメラマンが集結



津南駅にSLが停車した15分間。乗客や来場者にはおにぎりやSLをプリントしたおせんべいが振る舞われました



津南駅では津南火焰太鼓がお出迎え。乗客の中には外国のかたも。演奏後は即席の異文化交流の場となりました



足滝駅を出発したSL。
信濃川と紅葉がよく似合います



越後田中駅を出発したSL。
黄色く色づいた銀杏と、山々の紅葉に抱かれて一路津南駅を目指します。

元祖・スキー王国復活だ！

12月17日 ニュー・グリーンピア津南

スキー場オープン！

スキーシーズンの到来！

スキーには

こんな効能があるのを
ご存じですか？

①山の上は視界良好！

転地効果が期待できます！

転地効果とは？

日常生活と異なった環境で自然の刺激を5感に受けることで、脳内物質の分泌や呼吸器系統、消化器官などの働きが整えられます。またホルモンバランスや自律神経の中枢に作用し、ストレス解消や病気療養にもプラスとなると言われています。その点、津南高原は視界良好。白銀の世界で、高い山々を眺めながらのスキーは格別ですね。

②楽しみながら

下半身を鍛えられます！

冬の津南は雪かきがいい運動にはなりませんね。スコップなどを使って上半身は鍛えられます。

しかし、もっとも加齢により衰えやすい足の筋肉は意識しないと鍛えられません。

その点でもスキーは有効な健康法です。楽しみながら運動できる。ぜひ冬の運動不足解消にスキーはいかがですか？

③体を左右対称に使う

数少ないスポーツです！

実はほとんどのスポーツは体を非対称的に使うものがほとんどです。この点、左右対称に使うスポーツはスキーや水泳があります。どちらかに偏ることなく、まんべんなく体を鍛えましょう。

スキー場を利用しよう！

元祖・スキー王国
復活キャンペーン

●町民限定耳より情報その1

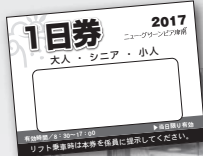
リフト1日券が

なんと500円！

大人も子どもも何度でも！

(リフト券購入の際、リフト券売所にて運転免許証、保険証、学生証等住所がわかるものを提示してください。)

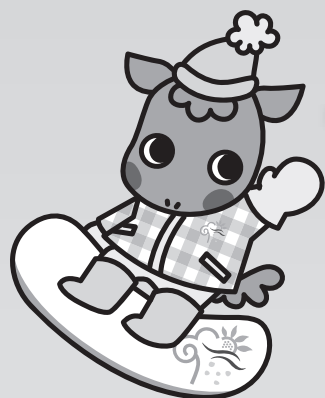
※新潟県立津南中等教育学校に在籍する生徒も同額とします。



ニュー・グリーンピア津南
公式マスコットキャラ
『つなんぐりぐり』



※今年3月より、ニュー・グリーンピア津南のスキー場は町が指定管理者制度により(株)津南高原開発を指定管理者として管理運営をお願いしています。町では住民の健康づくりとスポーツ推進の場を提供するため、健康増進とスポーツの発展・振興を進めていきます。



なんといっても地元にあるゲレンデなので、天気がいい日を選んで行けるね。スキー授業の前に練習したり津南に遊びに来た友達と一緒に冬のレジャーにスキーやスノーボードはいかが？

リフト券やレンタル料金の割引で手軽に行けるね！

●町民限定耳より情報その2

スキーやウェアなどのレンタル用品も割引料金で利用できるよ！

例／スキーセット1日 3,500円→3,000円

(レンタルコーナーにて免許証、保険証、学生証等を提示いただきます。)

※新潟県立津南中等教育学校に在籍する生徒も同額とします。

スキー場を利用しよう！

元祖・スキー王国

復活キャンペーン

第41回となる津南雪まつりは、来年3月11日を予定しています。

スカイランタン開始後、年々入場者が増加しており、前回から会場へのお車で直接の乗り入れを制限していますが、降雪期のため駐車場の確保が困難となっております。

そこで、町内事業所の皆様の中から、ご自分の敷地で有料駐車場を運営してくださる方を募集します。

雪まつりの私設有料駐車場 運営者を募集します。

興味のある方は、後述の説明会へご参加下さい。

■日時・場所

1月5日(木) 午後6時
津南町役場3階 大会議室

■お問い合わせ

役場地域振興課 商工観光班
TEL 765-3115



●町民限定耳より情報その3

ニュー・グリーンピア津南では毎日、スカイランタンを上げてるよ！

電話で予約すれば、泊まらなくてもスカイランタン打ち上げ体験が出来るよ！



ニュー・グリーンピア津南

〒949-8313 新潟県中魚沼郡津南町秋成12300
TEL.025(765)4611 <http://www.green-pia.com/tunan/>

防災訓練をしたことにより、 見えてくる事

『防災助け合いマップ』を
使った防災訓練が
宮野原集落で
行われました



訓練で宮野原公民館に避難をする住民

5年前の地震を教訓に

震度6を記録した5年前の県境地震を契機に、上郷地区振興協議会では、昨年、災害時に高齢者や一人暮らしの世帯をあらかじめ決めた周辺の住民が安否を確認することなどまとめた地図「防災助け合いマップ」を作成。

11月20日に行われた宮野原集落の防災訓練では、このマップを使った防災訓練が行われました。

この日の訓練には住民80人余りが参加し、リアカーに高齢者を乗せての避難や、集落の役員が各家を回り緊迫した状況の中、安否確認を行っていました。

停電を想定した訓練

また、一時的な避難所として想定する宮野原集落センターには、停電時、同センターの設備を利用できるよう、発電機から外部電源を供給できるような設備を新設しました。

これは外壁に専用の配電盤が設置されており、それらを遠し14Aと25Aの発電

機から電気を供給するもので、手順に沿って実際に暖房や灯りを稼働させる訓練も行われました。

消費する電力にも気を遣い、出来る限り消灯したり、節電するために電球をLEDに変更。これは昨年、一回目の避難訓練で出た反省を元に導入されました。

訓練しないと生かせない

宮野原総代の富沢俊久さんは「昨年に引き続き2回目の訓練となりました。実際にやってみると、あれが足りない、これも必要といったように見えてくるものがあります。また防災助け合いマップや防災資機材を設備として整備していても、実際に訓練して使い方を知らなければと生かせません。

また南分署の職員のかたからも見ていただき、講評を行っていただきました。反省点は次回に生かしたいですね。避難訓練の他に、次は消火器による消火訓練や担架の作り方をしていく予定です。なにより継続していくことがたいせつです。」と話されていました。



発電機からの給電は昨年の訓練の反省から行われました



リアカーに乗せて避難する訓練

集落だけではなく十日町消防本部南分署・津南町消防団や少年消防クラブなどが協力して防災訓練が行われています



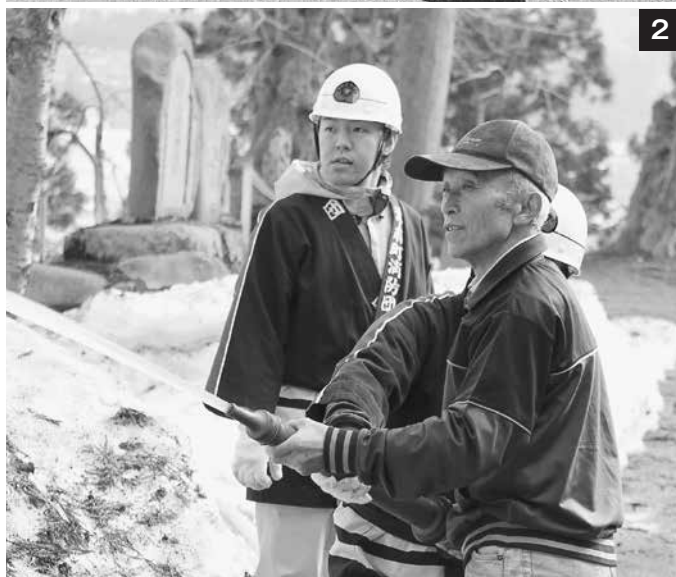
3



1



4



2



5

- ①一輪車を工夫してタンカ代わりに ②住民と消防団が放水訓練
③笹沢少年消防クラブが人工呼吸を実演
④旗による避難所の表示 ⑤外部から講師を招き訓練

町では自主防災組織の
防災訓練を支援しています。

町では自主防災組織の活動促進による地域の防災力向上を目的として、地域の自主防災組織が防災訓練で使用した資機材購入費等の一部を補助する「自主防災組織支援補助金」制度を創設しましたので、訓練等を実施する場合にはぜひご利用ください。

また、組織の設立・活動についてもぜひご相談ください。

■補助対象者

地域を単位として設立された自主防災

組織

■対象事業

自主防災組織が主体で実施する防災訓練で使用する資機材や講師謝金等

■補助額

対象事業費の1/2（上限2万円）

■申請先・お問い合わせ

総務課総務班 TEL 765・3112

他にも消火器・警報機の購入補助事業があります
いざという時の備えを
お願いします

暮らしの
情報満載

見て・知って・得をする かわらばん

年末の証明書発行 などの臨時対応

年末はなにかと各種証明書を必要とすることが多くなります。例年窓口も混み合いますので余裕を持った申請をお願いします。

なお、証明書が緊急に必要となったかたや、既に申請済みのパスポートの受領をされるかたのため、年末の臨時対応をいたします。必要なかたは役場日直窓口においでください。

■臨時対応の内容

【期間】 12月29日(木)・30日(金)

【時間】 8時30分～17時15分

【業務】 一部の証明書発行およびパスポートの交付

【発行できる証明書】

・住民票の写し ・印鑑証明書
・身分証明書 ・戸籍とう抄本

■お問い合わせ 役場税務町民課町民班
TEL 756・3113

臨時福祉給付金等の 支給申請をお忘れなく

消費税率の引き上げに際し、所得の低い方々への影響を緩和するため、今年度も引き続き「臨時福祉給付金」が支給されます。

また、賃金引上げの恩恵が及びにくい低所得の障害・遺族年金受給者を支援するため、「障害・遺族年金受給者向け給付金」が併せて支給されます。

《臨時福祉給付金》

■対象者

給付基準日(平成28年1月1日)において次の①、②に該当するかた

①津南町の住民基本台帳に登録されているかた

②平成28年度市町村民税が課税されていないかた

※ただし、次の場合は除きます。

・平成28年度市町村民税が課税されているかたの扶養親族

・生活保護制度の被保護者

■給付額

対象者1人につき3,000円

《障害・遺族年金受給者向け給付金》

■対象者

平成28年度の「臨時福祉給付金」の対象者で、障害基礎年金又は遺族基礎年金等の受給者

ただし、今年春の高齢者向け給付金の受給者を除きます。

■給付額

対象者1人につき3万円

《共通》

■申請手続き

該当になると思われるかたに10月中旬に町から申請書類を送付しています。(申請書は2つの給付金を併せて1枚です。)支給対象と思われるかたで、申請書類が届いていない場合は、福祉保健課までご連絡ください。

受け付けた申請書を審査し、翌月末を目処に、申請書に記載した指定口座に入金します。

■申請受付期間 平成29年1月31日まで

■お問い合わせ 役場福祉保健課福祉班

TEL 765・3114

平成28年度 コミュニティ助成事業

逆巻集落・見倉清水川原集落では、コミュニティ助成事業による助成金(宝くじ助成金)で小型除雪機を設置しました。両集落では小型除雪機利用により、冬期間の安全生活の確保・維持を図っていく

ことにしています。

■「コミュニティ助成事業」とは…

(一財)自治総合センターが、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的に、「宝くじの社会貢献広報事業」として実施している助成事業です。

■お問い合わせ 役場総務課企画財政班

TEL 765・3112

洗濯表示が 新しくなりました

平成28年12月1日から衣類等の繊維製品の洗濯表示が新しくなりました。

変更点や新しい記号は消費者庁ホームページ「新しい洗濯表示」で確認できます。また、税務町民課でもご案内の資料をお渡しできますのでお問い合わせください。

■お問い合わせ 役場税務町民課町民班

TEL 756・3113



工業統計調査のお知らせ 『調査日』が変わります

日頃より、政府統計にご理解とご回答いただき、誠にありがとうございます。

例年 12 月 31 日に「工業統計調査」を実施していましたが、この度、調査日を 6 月 1 日に変更しました。

次の調査日は 平成 29 年 6 月 1 日となります

製造業を営む皆様へ、平成 29 年 5 月頃に調査員もしくは郵送で調査票をお配りしますので、ご回答くださるようお願いいたします。

【工業統計調査のホームページ】

<http://www.meti.go.jp/statistics/tyo/kougyo/index.html>

工業統計

検索

経済産業省・新潟県・津南町

成人教育講座(粘土アート③)に参加してみませんか?

■内容

樹脂粘土を使って本物そっくりにつくる粘土工芸です。

■日にち 平成 29 年 1 月 23 日(月)・24 日(火)

■時間 午後 2 時～午後 4 時

■会場 津南町公民館(文化センター)

2 階研修室

■参加申込み方法

津南町公民館(文化センター) Tel (765・3134)までお願いします。

■参加申込締切 平成 29 年 1 月 13 日(金)まで

■参加費 2,000 円(材料費代)

■対象者 町内在住の 20 歳以上の方

■参加人数 先着 8 名

■講師 桑原ジンダーワンさん

■お問い合わせ先

津南町公民館 Tel 765・3134

弁護士による 「無料法律相談」

法律にかかわる問題、悩みについて、弁護士による法律相談を開催します。相談

料は無料、おひとり(一組)30 分までとなります。一人で悩まず、弁護士さんに相談する機会をご利用ください。事前申し込みですので 1 月 5 日(木)までに申し込みく

ださい。定員に達ししだい、締め切りとなります。

■日時 1 月 11 日(水)午後 1 時 30 分～4 時 30 分

■場所 津南町役場 三階

■相談内容 借金、近隣トラブル、不動産、交通事故、労務問題、相続、離婚、家庭

内トラブル、インターネット関連のトラブル、悪質商法など

■お申し込み先 役場税務町民課町民班 Tel 765・3113

十日町税務署、津南町 からのお知らせ

■申告書や申請書等にはマイナンバーの記載が必要です!!

記載が必要です!!

平成 28 年分所得税等の確定申告書や平成 29 年度住民税の申告書にはマイナンバーの記載が必要になります。

確定申告書を提出する際は、本人確認書類の写しの添付が必要です。

本人確認書類は、次のいずれかです。

●マイナンバーカード

マイナンバーカードをお持ちでない方は

●番号確認書類(通知カードなど)と

身元確認書類(運転免許証など)

※ e・Tax で申告書を提出すればマイナンバーの本人確認書類の添付等が不要です。

■確定申告書は国税庁ホームページで作成できます!!

所得税等の確定申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」

でご自宅のパソコンから作成することができます。

作成した確定申告書は、マイナンバーカードと IC カードリーダライタを準備すれば「e・Tax(電子申告)」を利用して提出できます。

また、印刷して郵送等で提出することもできます。

平成 28 年分の所得税確定申告書の受付は「平成 29 年 2 月 16 日(木)から平成 29 年 3 月 15 日(水)まで」です。

詳しくは、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

放送大学 4 月生募集のお知らせ

放送大学では、平成 29 年度第 1 学期(4 月入学)の学生を募集しています。放送大学はテレビ等の放送や、インターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

○15 歳以上の方なら、1 科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。

出願期間は、第 1 回は 2 月 28 日まで、第 2 回は 3 月 20 日まで。

資料を無料で差し上げています。

お気軽に放送大学新潟学習センター(Tel 025・2228・2651)までご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けております。

あなたの写真が 津南のPRムービーになる!?

楽雪・遊雪・笑雪

写真を募集します!

津南町は、世界有数の豪雪地帯であり、冬の雪のニュースでは津南町の名前が多く聞かれます。これまでの雪はマイナスポイントが多く取り上げられていますが、雪は私たちの生活の中でプラスの部分も多くあります。

雪のマイナスイメージを払拭し、雪をプラスにとらえ、「みんな雪のおかげ」と思えるような写真を集めて、発信したい。雪は楽しいもの。雪で遊ぶ事で、人は笑顔になる。そんな写真を募集します。

たとえば…

こんな作品を大募集!

- ・雪国で遊ぶ子どもたちの笑顔
- ・雪国ならではの光景
- ・雪国あるある一場面
- ・雪国の迫力ある景観やそれを楽しむ人の姿
- ・雪国に生きる動植物たちのたくましい生命力
- ・雪国の中でも暮らす四季折々の山里景観や人の営み

※冬の写真だけでなく春夏秋冬どの季節の写真でも構いません。

集めた写真は
どうなるの??

ご提供いただいた写真は、津南町のイメージアップにつながるような印刷物やホームページ、宣伝媒体等に使用させていただきます。ほか、スライドショーに編集し各種イベントで活用させていただきます予定です。

そんないいカメラ
持っていないのですが…

デジタルカメラや一眼レフカメラで撮影したものだけでなく、携帯電話やスマートフォンなどで撮影されたものでも構いません。

撮影日は募集期間に限らず過去のものでも構いません。ただし、町内で撮影されたものに限りません。

提供方法は?

必要事項(写真タイトル・住所・氏名・連絡先)を忘れずに記入いただき、(1)画像データの場合

画像データをメールアドレスにお送りください。データを直接ご持参いただいても構いません。



なお、ファイルサイズは5MB以下で
ファイル形式はJPEGのみとします。

応募フォームは
こちらから



二次元コードを読み取っていただくか、
yukinookage@town.tsunan.niigata.jp
までメールでお送りください

(2)プリント作品の場合

別紙の提供承諾書に必要事項を記入の上事務局までご提供ください。

提出されたものがプリントのみの場合、事務局でスキヤニングし使用いたします。

■募集締切 平成29年5月1日(月)
午後5時(郵送での提供は同日必着)

ご応募いただいた中から
抽選で10名のかたに
図書券500円分
を贈呈します!

■お問い合わせ先

詳しい応募方法などはHPをご覧ください
だとか、役場総務課 情報発信検討委員
会事務局 Ⅷ765-3112までお問い合わせ
ください。

任期は平成 28 年 12 月 1 日から平成 31 年 11 月 30 日です。
よろしくをお願いします。

紹介します

民生委員が

新しくなりました

民生委員は、厚生労働大臣からの委嘱を受けて、それぞれの地域において常に住民の立場に立つて相談に応じるとともに必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める非常勤の地方公務員です。

日常生活における心配ごとや子どもに関する御相談がありましたら、お住まいの地域の民生委員・児童委員に、お気軽にお尋ねください。

氏 名	担当地域
むらやま いくお 村山 郁夫 (十二ノ木)	下船渡本村、上段、十二ノ木
いしざわ ふじお 石沢 富士夫 (卯之木)	卯之木・駒返
あべ たつ保 (正面 1 区)	正面 1 区・2 区
しみず りょうこ 清水 良子 (正面 3 区)	正面 3 区・正面住宅団地
いし ぼしこ 石橋 寿子 (割野 3 区)	割野
いし ぼしあきら 石橋 明 (陣場下 3 区)	陣場下
かざ まきひろし 風巻 宏 (大割野 4-3)	大割野 1 区・大割野 2 区 1～3・大船団地
かざ まきはる春夫 (大割野 3-5)	大割野 2 区 4～6、大割野 3、4 区
しみず のりちか 清水 宣親 (大割野 5-4)	大割野 5・6 区
かざ まきただし 風巻 忠 (大割野 5-3)	美雪町
おおしま なおこ 大島 直子 (貝坂)	貝坂・朴ノ木坂・越渡
えむら ひろみ 江村 博己 (押付)	樽田・押付・小島・巻下
しの はらしげまさ 篠原 重正 (外丸 3 区)	外丸
いたばりようへい 板場 良平 (辰ノ口)	辰ノ口
ひぐち よしはる 樋口 喜春 (鹿渡)	鹿渡・鹿渡新田
ふじ きたかし 藤木 敬 (大井平)	大井平・亀岡・今井・灰雨・子種
たきざわ あつこ 滝澤 厚子 (中子)	中子
はん どしお 半戸 俊夫 (宮野原)	上郷逆巻・宮野原・朴木沢
なか じまひろ 中島 正博 (百ノ木)	小池・加用・出浦・百ノ木
くぼ たえいこ 久保田 栄子 (羽倉)	羽倉・越手
わか いわお 若井 岩雄 (寺石)	寺石・足滝・穴山
やまもと きよし 山本 喜義 (上野)	上野・上田小池
おぎ せきこ 小木 曾茂子 (相吉 3 区)	城原・相吉
うちやま みどり 内山 緑 (谷内 9 区)	岡・谷内・谷内ファームハイツ
しま だあきら 島田 陽 (赤沢 14 区)	赤沢
いし だ よしひさ 石田 吉久 (反里 21 区)	反里・小下里・田中・リバーサイド信濃
おおくち だいちろう 大口 定一郎 (芦ヶ崎 27 区)	芦ヶ崎・段野団地
くわはら ゆりえ 桑原 百合枝 (反里口)	秋成・反里口、石坂
たかはし ふみお 高橋 二三夫 (見玉)	太田新田・見玉・穴藤
たきざわ よしひこ 滝澤 芳彦 (結東)	秋成逆巻・見倉清水河原・結東
いしざわ ひし 石澤 哲 (大赤沢)	前倉・大赤沢
やまもと よしかず 山本 芳一 (下日出山)	日出山・大谷内・横根
なかざわ ヨシ子 (中深見 1)	中深見
なかざわ マス (船山 5 班)	船山
とみざわ ひさのり 富澤 久範 (船山新田)	船山新田
おおくち なおみ 大口 直美 (津原)	米原・堂平・源内山・豊郷・津原・美穂
やま だ はるお 山田 春男 (大場)	所平・大場・グリーンピア津南
はやし トシ子 (陣場下 1 区)	主任児童委員
えむら だいすけ 江村 大輔 (巻下)	主任児童委員

退任される民生委員のみなさんへ
— 12月 1 日 感謝状の贈呈 —



長年にわたり民生委員として社会福祉の増進に努めてくださったみなさんへ町長から感謝状の贈呈が行われました。

油断大敵

その場から離れないで！
うっかり灯油漏れに
ご注意ください！

こんな経験ありませんか？

ホームタンクから灯油を小分けしている際に電話が鳴ったり、寒いので屋内に入ったりとホームタンクのバルブを開けたまま、その場を離れてしまったことはありませんか？

あふれた灯油は、家の敷地から側溝を伝って、最終的に河川に流れ込むと、水道の断水、環境悪化、農業や漁業への被害を引き起こす場合があります。処理にかかった経費は原因者の負担となります。

■油漏れ事故を防ぐための心がけ

- ・小分け中はその場を離れない
- ・バルブをしっかりと閉めたことを確認する
- ・積雪や除雪で配管を傷めないよう注意する

■こんな対策も有効です！

- ・ホームタンクに「防油堤」を設置し、「防油堤」の中で小分けをする
- ・ホームタンクに自動停止する給油器具を取り付ける

町では自動停止機能付き給油装置の購入費補助を行っています。

●対象事業／自動停止機能付き給付装置の設置

(ホームタンクに取り付け、ポリ容器等への小分け時に満タンになると自動停止する装置)

●対象者／町内に住所がある満65歳以上の世帯員のみで構成される世帯の世帯主

●補助金の額／購入費の3分の1(1,000円未満切り捨て)で4,000円を限度とする

●申請の手続き／税務町民課に電話等で連絡を取り、補助申請の手続きをしてから販売店と購入の相談をしてください ※詳しくは税務町民課町民班までお問い合わせください。

■油を漏らしてしまったら…

- ①あわてずに原因を見つけ、漏れを完全に止める
- ②漏れた油は古布・新聞紙などできれいに拭き取る
- ③消防署・役場・灯油販売店等に連絡する

■連絡先

【ホームタンクから灯油が漏れた場合】 灯油を購入した販売店へご相談ください。

【水路や河川に油が入った場合・発見した場合】

・十日町地域消防本部南分署 TEL765-2480 ・役場税務町民課 TEL765-3113 ・南魚沼地域振興局環境センター TEL025-772-8154



町の5大ニュース 募集します！

12月もあとわずか。2016年(平成28年)を振り返る、恒例の「津南町5大ニュース」を募集します。この1年を振り返り、皆さんの記憶に残った出来事をお送りください。抽選で豪華図書カードが当たります。たくさんのワイルドなニュースをお待ちしています。

たとえば…

今年はこんなことがありました……

- 1月 3日 …………… 箱根駅伝 鹿渡出身原由樹人選手、出走
- 2月 1日 …………… 涌井勝枝さん福祉寄付金贈呈 友愛号を購入
- 3月 12日 …………… 津南雪まつり スカイランタンに1万1千人
- 3月 30日 …………… 大島親方(元 旭天鵬関) 津南へ
～この冬 記録的な小雪～
- 4月 19日 …………… 「津南町の天然水」2万本 被災地の熊本へ
- 4月 20日 …………… 津南小学校 文部科学大臣表彰
「創意工夫育成功労学校賞」
- 6月 5日 …………… 涌井晴美さんふるさと大使任命
- 7月 8日 …………… 日本遺産の認定書交付 信濃川火焰街道連絡協議会
- 8月 3日 …………… 秋篠宮同妃両殿下並びに悠仁親王殿下お成り
- 9月 24・25日 …… 公共政策フォーラム開催
- 9月 3日 …………… 笹沢少年消防クラブ 全国大会に参加
リオ オリンピック女子重量挙げメダル獲得
～この秋 熊の目撃情報増加～
- 11月 19・20日 … 44年ぶりのSL運行
などなど、もちろん上記以外にも

思いつくものなんでもご記入ください！



被災地へ津南町の天然水を送りました



雪を利用したデータセンターを誘致



学生たちの町への提言 公共政策フォーラム



今年の冬(2月)は雪が少ない影響でダムも水涸れ

昨年の冬(2月)と比べるとよく分ります

応募方法 ハガキ FAX メール

住所、氏名、年齢、電話番号、そしてあなたが選んだ5大ニュースを1位から5位まで記入し、〒949-8292「役場総務課5大ニュース係」までお送りください。1月31日(火)の消印のあるものまで有効です。

- FAX 765-4625
- E メール somu@town.tsunan.niigata.jp

NEWS
03

予防活動の力強い味方

— 12月5日 陣場下消防ポンプ自動車引き渡し式 —



↑積載車を持つ班員を前に新型車両の機能説明がありました

平成3年に購入した本部分団 自動車部2班 陣場下の消防ポンプ自動車が老朽化したこととともない、25年ぶりに新型車両へ入れ替えを行いました。

引き渡し式では津南町消防団の大島団長がしっかりと予防のために住民のかたから見ていただき、予防活動につなげてほしいと期待をしていました。

NEWS
04

善光寺街道の魅力を伝えたい

— 12月1日 津南小学校6年生主催善光寺街道ツアー —



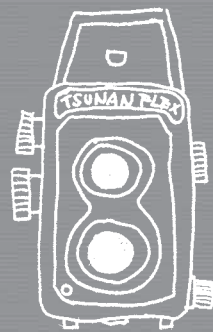
↑学習した内容をもとに一般の参加者へ説明をする児童



↑途中にある石像物のなぞをクイズ形式で出題

津南小学校6年生が4月から津南町にある善光寺街道や草津街道などを実際に歩き、詳しく調べてきました。子どもたちが9月に行った善光寺街道のアンケートでは、町内ではあまりその存在を知られていないという結果に。その存在や魅力について知ってもらうために町民向けに善光寺街道(卯之木から陣場下まで)を巡るツアーを企画。普段は教わる側の子どもたちもどうやったら伝わるか、分りやすいかなど、この日は教える側に。少しは先生の苦労も分ったかな？

つな まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

NEWS
01

LED街頭で津南を明るく照らします

— 11月21日 東北電力十日町営業所様 —



↑LED街頭16灯の目録を手渡す石崎善隆所長

今年も東北電力様からLED街頭を寄贈いただきました。石崎所長からは、「少しでも津南町に貢献できればありがたいです。これからも継続していきたい。」と力強いお言葉をいただきました。

NEWS
02

子どもたちが食べる安心・安全の給食

— 11月30日 津南小学校給食 —



↑町長や町関係者を囲んで試食会が行われました

津南小学校では地場産野菜生産者で作るグリーンマントの会さんの協力のもと、地場産物を取り入れた給食を実施しています。生産者や町の関係者を招待して給食の試食会が行われました。子どもたちはおいしい野菜を届けてくれるグリーンマントの会さんへの感謝の気持ちとともにしっかり給食を食べていました。

NEWS 06 腕によりをかけた創作料理の競演

— 12月11日 津南町・栄村・秋山郷食の祭典名物料理コンテスト —



↑全72作品の中から第二回のコンテストで優秀賞に輝いたみなさん

津南町・栄村・秋山郷の名物料理を創作し、「食」によって地域の活性化・発展を図るため、名物料理コンテストが開催されました。72点の応募の中から一次審査を通過した10点の料理が最終審査会に出品され、長野調理製菓専門学校石坂豊明校長を審査委員長に8名の審査委員が審査。テーマ性やネーミング、独創性などを競いました。

最優秀賞 そばの実・煎 出澤真理子さん
優秀賞 そば粉で作ったおやきまん 伊東春香さん
優秀賞 そばの実と山ぐりみのカンパーニュ 小林珠季さん
優秀賞 野々海池の秋～豊穡の幸オムレツ～ 若林佳奈さん
優秀賞 そばのピザ 盛田奈緒子さん

NEWS 05 悔いのない人生を生きて欲しい

— 12月6日 上郷小学校卒業生 八重沢徹さん講話 —



↑自転車で巡った海外の土地の様子を児童に語る八重沢さん

上郷小学校では昨年度からキャリア教育の一環として、上郷小学校卒業生や地域のかたを講師にお招きし、夢を叶えるまでの経験などを児童に伝える取り組みを行っています。

今回講師として招かれた八重沢徹さんは22歳の夏、周りの影響もあり「よし、自分の人生に伝説を残そう、みんなに希望や勇気を与えよう」と、自転車でカナダを横断することを決めます。

8,500円で購入した自転車に、くくりつけた荷物は合計45キロ。度重なるアクシデントも乗り越え85日間で6,688kmの道のりを走破した経験を語りました。

子どもたちを前に、やや緊張したという八重沢さんは、どんな時も家族が支えてくれた。やらないよりはやって後悔。いろんな事に挑戦してほしい。自分は次はアメリカ横断が目標です！と力強く、そして子どもにも負けないうらい目を輝かせながら話していました。

NEWS 07

津南のあつたかさを伝えたくて

写真モデルを募集しています



こんにちは中井です。

これまでも北海道や青森・秋田・山形・富山などを訪ねてみたのですが、どこもイメージしていた雪国とは違っていました。

こんな写真を撮るために協力してくださるか
た募集中！

- ・津南のあつたかさを伝えたい
- ・雪景色だけでなく人と雪をいっしょに撮りたい
- ・撮影時間は日が落ちたあとの夕暮れや夜
- ・雪が降っている写真
- ・モデルは1人からでも。ただし家族みんなでも撮らせていただきます

協力いただいたお礼に、
撮影した写真を
プレゼントします！

雪の津南町の魅力を外からの目で掘り起こしてください。ぜひご協力をお願いします。

●連絡先 090・1909・2455
来た皆さんの「たくましさ」に触れ、雪だけでなくて、津南に暮らす人や営みにも焦点を当ててみたいと思いました。

みんなで TSUNAN 編集会

アイデアを
カタチにする。

今年4回目のみ

なで編集会議は、どんな表現をしたら「伝えたいこと」が「伝わる

か」についてみんなで考えました。表現の仕方は多様です。文章を主体にしたり、写真やイラストを主体にしたり、写真や文字をどう配置するかも表現の良し悪しは左右されます。どうしたら伝わりやすい表現になるかな、なんてことを自問自答しながら、おおまかなページ構成を紙に書いていきます。これを「表現ラフ」といい、A4の紙に一案か二案程度書くのが普通です。表現ラフは手書きがオススメですが、手書きの方が早いですし、手を動かすことで発想が広がったりするからです。

表現ラフができたら、編集会議で発表し、何が伝えたいのか？ちゃんと伝わるか？をみんなで検討。自分のアイデアを一人でまとめているといっしか発想の袋小路に入っ



つな GO! プロジェクトのフェイスブックページもあります。みんなで編集会議の様子も随時アップしていますので、いいね！をよろしくお願いします！
<https://www.facebook.com/tsunagotsunan>

てしまったりするものですが、他人の企画だと突破口が見えたりしますので、数人のチームで検討することは効果的です。

企画アイデアの段階では漠然としたイメージだったものが、こうして表現ラフを作ることによってだんだんとカタチになってきます。ここまでできたら頭の中の整理から離れて現場へ出しましょう。取材先の検討や交渉など取材の準備もそろそろはじめていきます。

津南町情報発信アドバイザー フジノケン

地域おこし協力隊だより

いよいよ真っ白な季節がやってきましたね。今年は大雪になるのかなあとドキドキわくわくしている今日この頃です。さて、先日雪を撮りに来ている写真家の中井さんとそのご友人親子と一緒にある馴染みのお宅へお邪魔させていただきました。主にてまり作りで有名なおばあちゃんが住んでいるのですが、うちにお邪魔すると座布団だったり、こたつカバーだったり、なべしきだったり何から何まで手作りなのです！今回初めて東京から来たご友人の方は興味津々。「この柄はどうやって作っているのですか？」「え？これも手作り？」と驚きの連続だったようです。私も初めてお邪魔したときはそうだったなあと、やはり同じように興味を持って魅力を感じる人はいらんだなあと、改めて感じました。私たち女子3人が「すてき」「かわいい」ときやあきやあ言いながら喜んでいると（笑）、おばあちゃんは「ほら、こういうのもあるよ」とどんどん奥の部屋から手作りのものを出してきて見せてくれました。手先が本当に器用で、クリエイティブなおばあちゃん、でもその魅力の本質は違うところにあると私は思っています。それは、「作るのが楽しくて、好きでたまらない」という思いにあふれていると



ころ。元々てまりを作り始めたのはおばあちゃんの子どもの頃、戦時中です。物資も配給だった時代、てまり作りを教えたくれた孫ばあちゃんと一緒に親の目を盗んで糸を手に入れて2人で作り続けていたそうです。「孫ばあちゃんと二人して怒られたこともあったんだよ」と、今では笑い話のように教えてくれました。できない理由を並べてあきらめるのは簡単ですが、自分のやりたいことに素直に今まで続けてきたおばあちゃんの生き方はただただかっこよくて、私もこんなおばあちゃんになりたいなと思うのでした。

（三箇地区：松本）

＋ 病院歳時記

耳の働きの二つを ご存知ですか？

耳鼻咽喉科 主任看護師 上野 早苗

耳は、外からの音をとらえる重要な感覚器官であることは知っていると思います。

耳たぶを含めた耳介は、外からの音を集める働きがあります。音の振動が鼓膜に伝わり、砧骨他2つの骨で増幅され、前庭器官・渦巻き管に伝わり、神経を通じて脳に行き、音として感じられるのです。

さて、音が聞こえにくくなる原因の一つに、加齢でなく耳垢がもたれる場合があります。特に、乾性・湿性（ベタベタ耳）のに関係なく見られます。適宜、耳垢を取り除くのがよいでしょう。

もう一つの耳の働き、それは、平衡感覚です。耳の奥の内耳の中に半規管と前庭器官があり、ここで傾きや回転を感じ取ります。この調子がストレス等で変調すると、めまいが起きます。

いずれにしても、耳は生活する上で重要な器官ですので、耳鳴りを含め、「変だな？」と思ったら、耳鼻科にかかりましょう。



Annuity corner 年金コーナー

年金の受給額を 増やす制度があります。

① 付加保険料制度

毎月の年金保険料に追加で400円を納付することで、将来の年金受給額を増やすことができます。「付加保険料」という制度があります。増加額は、一年あたり「付加保険料を納付した月数×200円」です。

年金を受給し始めてから2年を超えると、付加保険料を支払った額より受取額の方が多くなります。

(例) 58歳～60歳まで2年間付加保険料をかけた場合

■ 支払額(月400円)

400円×24ヶ月＝9,800円

■ 加算額(二年あたり)

200円×24月分＝4,800円

② 任意加入制度

過去に年金保険料の未納期間がある方は、その期間に応じて、将来受給できる年金額が少なくなってしまうです。60歳以上、65歳未満のかたで、未納期間の年金保険

料の納付を希望されるかたは、「任意加入制度」を利用して年金保険料を納付することができます。

なお、任意加入制度で納付する保険料に、右記①の付加保険料をつけることもできます。

①、②どちらの制度についても、役場税務町民課 町民班で申請できます。

年金の切替え手続きを していますか？

就職・退職により厚生年金や共済年金へ加入・脱退したり、配偶者の扶養に認定、または認定を抹消されたときは、年金の切替え手続きをする必要があります。

手続きをしないままだと、年金の加入履歴に漏れ落ちがでたり、保険料を二重に払ってしまったり、ということが起こりかねません。

手続きの際は、お勤め先から発行される資格取得・喪失の証明書をお持ちのうえ、税務町民課窓口までお越しいただきたいと思っています。

【お問い合わせ】

・六日町年金事務所

Tel 025・716・0800

・税務町民課町民班

Tel 765・3113

健康体カづくり100日運動

毎月10日までに100日運動カードを提出いただいたかたを、このコーナーで紹介いたします(敬称略)

5100日 中村チエ子(堂平)
1000日 上村花音(米原)・登坂夕季(米原)
900日 石橋俊治(割野)
100日 滝沢ヨキイ(大割野)



主な運動：ウォーキング・体幹トレーニング、水中運動他

議会コーナー



＜実施された行事＞

〔11月〕

21日 全員協議会
21日 議会運営委員会
29日 十日町市津南町栄村議会
連携協議会要望活動
30日 平成29年度建築要望申入れ会
30日 議会運営委員会

〔12月〕

1日 津南町除雪隊結団式
2日 一般質問締切
6日 議会運営委員会

6日 全員協議会
9日 平成29年度建築要望回答会
14日～16日 第4回津南町議会定例会

＜今後予定されている行事＞

〔12月〕

21日 十日町地域広域事務組合
議会臨時会
21日 国道353号十二峠新トンネル
開削期成同盟会総会

〔1月〕

4日 年賀交歓会
5日 新潟県町村会議長会議長会議
6日 全員協議会
8日 津南町消防出初式



『リアルかわいい 羊毛フェルトのうさぎ』

畑 牧子／著 河出書房新社

うさぎをイメージ通りに再現できる羊毛フェルトを使って、飼い主からのオーダーで製作した様々な品種のうさぎの作り方を詳しく紹介します。また、モデルになったうさぎの写真も掲載しています。

…今月の行事…

12月25日はクリスマスです。クリスマスはChrist(キリスト)とmas(ミサ＝礼拝)が語源と言われています。

イエス・キリストの誕生を祝うための祝祭が起源とされていますが、誕生日に関する記録は残されておらず、正確な日付は分かっていません。

しかしながら、12月25日がクリスマスと言われるようになったのは、古代から行われていた冬至のお祭りが関係していると言われています。当時のローマ帝国では、太陽を神と崇める太陽信仰を行っていました。秋から冬にかけて日照時間が短くなるに死が近付くと恐れられ、また、冬至を境に日が長くなると太陽の復活としてお祝いをしてきたことから、やがて冬至のお祭りがイエス・キリストの誕生日としてお祝いされる由来に

12月の新着図書(一部掲載)

【大人の本】

- 『校閲ガール トルネード』……宮木 あや子／著 KADOKAWA
- 『掟上今日子の旅行記』…西尾 維新／著 講談社
- 『ボクの妻と結婚してください。続』……樋口 卓治／著 講談社
- 『神仙の告白 旅路の果てに』……仁木 英之／著 新潮社
- 『雪煙チェイス』…東野 圭吾／著 実業之日本社
- 『闇の平蔵』……逢坂 剛／著 文藝春秋

【子どもの本】

- 『ワオコッコ』…よしなが こうたく／作 小学館
- 『きょうりゅうどーん』…広瀬 克也／作 絵本館
- 『ぼく、仮面ライダーになる！エグゼイド編』……のぶみ／さく 講談社
- 『少年Nの長い長い旅01』……石川 宏千花／著 講談社
- 『たまたまタヌキ』……内田 麟太郎／文 佼成出版社

なつたと言われています。

…図書室ベストリダー…

11月に多く読まれた本を紹介します。

一般小説

『陸王』

池井戸潤／著

『コンビニ人間』

村田 沙耶香／著

『ホームズ四世』

新堂 冬樹／著

『天才』

石原 慎太郎／著

『桜風堂ものがたり』

村山 早紀／著

自然科学

『ホットケーキで「能力」が上がる』

『野鳥フィールドスケッチ』

『本場にすごい冷えとり百科』

『もつと知りたい』

『医者だけが知っている本当の話』

『なにをどれだけたべたらいいの？』

児童書

『X・O1』

『かいけつゾロロの』

きょうふのカーレース』

『鹿の王 上』

『ほねほねザウルス7』

『ファインディング・ドリー』

絵本

『ブーンブーンひこうき』

『ゾウはおこわり』

『うさぎマンション』

『ばななくんがね…』

『こぶたたちのあつじよる』

…図書室の開館時間休館日…

■開館時間 平日 9時～18時

土日祝 8時30分～17時

■休館日 12月26日(月)

12月28日(水)～1月3日(火)

Pen Relay

五感で季節を味わうよろこび
「お茶」が教えてくれた

—— 福岡やう子さんから

紹介する本

ひび これこうじつ
日日是好日

著者名／森下典子 出版社名／飛鳥新社

桑原ヤエ子さん(陣場下)

この本と出会って何度読みかえした事だろう。買い求めたのは十年以上も前になるが、その時は何となくただお茶を習っているという事で、内容もたしかめず、私の好きな禅語の一つだったから…。

今でもしょっちゅう手順を間違えたり、(なぜこんな事をくり返しているんだろう)とわけの分からない事がいっぱいあった。足がしびれる、作法はややこしい、いつまでやればすっきりわかる様になるのか、見当もつかない。「ねえお茶って何がおもしろいの？」そう友達から聞かれる事がある。世の中には、すぐわかるものとすぐにはわからないものと二種類がある。すぐわかるものは一度通り過ぎればそれでいいが、すぐにわからないものは後になって少しずつ、じわじわとわかりだし別物に変わっていく。お茶とはそういうものなのだ。二十歳の時、私はお茶をただの行儀作法とは思っていない

短歌

砂丘

田に入る水も制限されていて

穂の出る時期に歯がゆく思う

秋風に足裏冷たく感じられ

晴れの合間に冬布団干す

霰降る駐車場にて忙しく

尾を振るセキレイわれを見上げて

ひと時を吹き過ぎてゆく夕風に

薄紫の色をわが見つ

稲刈りの終はりし畦に現れて

曼珠沙華真紅の花開き初む

「雨降りて地固まる」と古口

今日小雨の中大幣振らる（娘夫婦の家新築地鎮祭）

玄関に「ポポー」よき香を放ちをり

歌の友君の置きゆきたらむ

孫の手はたちまちのうち折り紙を

昆虫カマキリの姿に仕上ぐ（小学校一年生の優会）

散歩道の青葉にまじる合歓の花

やさしく吾の誘はるることし

紫陽花の暖簾に替えたる部屋に居て

風鈴扇が吾に似つかわし

どちらからともなく互ひに謝りて

夫婦喧嘩は終りとなりぬ

人間の言葉で諭すに家猫は

破れ障子の前に正座す

愛情の優る者より死にゆきし

天明飢饉の生活思はる（大秋山村）

師の文字の「真無量」を彫る君の墓を

丘の上なる墓地に見出づ（宮崎甲子衛さんの墓に詣つ）

長生学園

小庭より手折りきし菊数種類

花瓶の花となりて匂ひぬ

個人

赤黄色濃く色づきて息を飲む

霰降るなり秋深くして

岩すげ俳句会（十一月）

寄鍋の煮詰ってゆく長電話

里芋を洗ひ配って逝かれけり

手から手へ後ろの席へゆく林檎

迷ふことなし木屋の夜道かな

早まりし夕餉の仕度冬隣

淡柿の百個皮剥く手間たのし

冬構整へて尚不安あり

絵の猫に触れたし秋の美術展

黒髪の子待つ午後の時雨かな

峡奥の四戸の村に早も秋

独り言多くなり来し秋の暮

すばしこい猫の逃げ足秋の暮

赤ちゃんの声する方へ小春空

島田 眞之

清水 貞子

東川 千年雄

房良

貞

妙

れい子

冬詩子

壽子

守人

酔花

芳司

美恵

渡舟

俳句

岩すげ俳句会（十一月）

寄鍋の煮詰ってゆく長電話

里芋を洗ひ配って逝かれけり

手から手へ後ろの席へゆく林檎

迷ふことなし木屋の夜道かな

早まりし夕餉の仕度冬隣

淡柿の百個皮剥く手間たのし

冬構整へて尚不安あり

絵の猫に触れたし秋の美術展

黒髪の子待つ午後の時雨かな

峡奥の四戸の村に早も秋

独り言多くなり来し秋の暮

すばしこい猫の逃げ足秋の暮

赤ちゃんの声する方へ小春空

かった。鏝型にはめられる様で、それにやってもやっても何をしているのかわからない、一つの事がなかなか覚えられなかった。でもこの本に出会って、くり返し読むうちにその日その時の気候や天気に合わせて道具の組みあわせや手順が変化する。季節が変われば、部屋全体の大胆な模様替えがおこる。毎年4月上旬頃には桜が満開になり、6月半ばには、約束通り雨が降り出す。そんなあたり前の事にこの年になって気付き、がく然とした。病気がきっかけに身のまわりの何でもないありふれた事がものすごく愛おしく感じられる様になった。余分なものを削ぎ落とし、自分では見えない自分の成長を実感させてくれるのがお茶だ。最初は自分が何をしているのかさっぱりわけがわからない、ある日を境に突然視野が広がるところが人生と重なるのだ。生きにくい時代を生きる時、真つ暗闇の中で、自信を失った時、お茶は教えてくれる「長い目で今を生きろ」と。

この本に出会って、何とか私が一人で生きてこれたのも、良き師に恵まれ、友に恵まれ、生まれ育ったこの津南町で喜寿を迎えられた事に、今日一日無事に、生きられた事に、感謝して筆をおきます。

次は、同級生の涌井一雄さんをご紹介いたします。

こんにちは

地域包括支援センターです

津南町地域包括
支援センター
765-5455

自分は大丈夫！

と思つていませんか？

悪質商法・詐欺に

あわないために

全国の消費生活センターに寄せられる高齢者からの相談は年々増加しています。「被害にあった人の多くが、「まさか自分は大丈夫だと思った」と言っており、その油断が危険なのです。

高齢者は誰もが

ねらわれています

とても残念なことですが、高齢者の皆さんは誰もがねらわれています。

高齢者の被害の特徴には次のようなことがあります。

■日中、家にいる

一人暮らしのかたはもちろん、家族と一緒に暮らしていても、日中は一人で留守番をしているという人も多くいます。悪質業者はその隙をねらい、電話勧誘や訪問をしてきます。

■老後のお金の不安につけこまれる

ほとんどの人が感じているであろう「老後の資金は足りるかな…」という不安を利用し、もうけ話をしてきます。

■「孤独」がだまされやすくなる

被害が特に深刻なのが、一人暮らしのかたや近所づきあいが少ないかたです。相談できる人が身近にいないため、だまされやすくなってしまいうようです。



もし電話がかかってきたら…

電話で被害にあわないためのポイントをいくつか紹介します。

■どんな電話を受けても、あわてず冷静に「交通事故を起こした」「借金の取り立てで監禁されている」などと言われ、自分があわててしまえば、相手の思うツボです。冷静に相手の話を聞きましょう。

■セールの電話は「いりません！」とはっきり断って切る

「大丈夫です」「結構です」などの、あいまいな返事は禁物です。相手は、イエスととらえ、商品を送りつけてくる可能性があります。

■警察・行政機関・銀行の名前を出されても安易に信用しない

必ず一度、電話を切って、相手の団体の代表番号を調べて電話で問い合わせましょう。

■契約の前、お金を振り込む前に、必ず誰かに相談を

高額な契約やお金を振り込む前には、絶対に一人で決断せず、必ず家族や友人などに相談しましょう。

地域の見守りで防止！

高齢者の周りのかたは「普段と変わらないか」と見守りながら、高齢者が困ったときに相談しやすい関係を作っておくことが大切です。

■見かけない業者やセールスマンなどが、頻繁に出入りしている

不要な改修工事、高価や大量の商品を売りつけられている可能性があります。

このような様子が見受けられたら、行政窓口や消費者ホットライン（☎188イヤー！）へ相談しましょう。

第3回 ダマされま川柳

コンテストin新潟

新潟県では、特殊詐欺・悪質商法に関

する川柳を募集しています。

■募集内容

特殊詐欺（振り込め詐欺など）、悪質商法被害の防止、啓発に役立つ川柳。

■応募点数

1人2作品まで。応募作品は応募者本人が創作した未発表のものに限ります。

■応募区分

- ① 一般部門（高校生以上）
- ② 児童・生徒部門（中学生以上）

■募集しめきり

平成29年1月6日（金）（消印有効）

■応募方法

① 応募用紙に所定事項を記入し、郵送またはファックスにより送付。（応募用紙は役場福祉保健課にもあります。）

② ハガキに次の事項を記入して送付。

ア、応募区分 イ、応募作品 ウ、住所（郵便番号） エ、氏名・ペンネーム（ふりがな） オ、年齢 カ、性別 キ、職業 または学校名・学年 ク、電話番号

■その他

応募者の個人情報、当コンクールに関わることにのみ使用します。

■応募・問い合わせ

新潟県県民生活課

〒950-8570

新潟市中央区新光町4-1

「ダマされま川柳コンテストin新潟」

応募係

TEL 025-280-5249



お酒は適量で楽しく飲もう

今年も残すところわずかとなりました。これから忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増えてきます。適量の飲酒は身体に良い効果をもたらしますが、飲みすぎはメタボリックシンドロームや生活習慣病などの原因にもなります。適量で楽しく飲みましょう。

■飲みすぎは様々な病気の原因に

アルコールの飲みすぎは肝臓に負担をかけ、元治が困難な肝硬変を招きます。また飲み続けることで、すい臓病、糖尿病、がん、痛風のほか、様々な病気を引き起こすリスクが高まります。飲み過ぎに注意しましょう。

■適量の範囲内で楽しもう

適量のお酒は血行を良くして血圧を下げる働きをするなど、体に良い場合もあります。適量は純アルコールで1日平均20g程度です。

○1日の適量の目安

ビール中ジョッキ1杯(500ml)

日本酒1合(180ml)

ワイングラス1杯(180ml)

ウイスキーダブル1杯(60ml)

■食事と一緒に楽しみましょう

空腹のときにお酒を飲むと、胃の中に食べ物がないためにアルコールの吸収が早くなり、酔いがまわるのが早くなってしまいます。食事と一緒にお酒を飲むことで胃の中の食べ物が粘膜の上に層をつくり、胃を荒らすことが少なくなり、さらにアルコールの吸収を抑えます。お酒を飲む前にチーズなど乳製品をとると、アルコールの吸収速度を遅くし、胃への刺激を少なくします。

■おつまみ選びは大切です

身体に優しく、美味しくお酒を飲むためにおつまみ選びは大切です。おつまみによつてはカロリーの高いものや塩分の多いものもあり、肥満や高血圧などの原因にもなります。

お酒を飲んでいる間は、アルコールによつてビタミンやミネラルが失われやすいので、野菜を多くとるように心がけましょう。またカロリーの低い豆腐や鶏肉、魚、大豆類のものを選びましょう。かんきつ類もアルコールの分解を助けるので、飲酒後にとると良いですよ。

お酒は飲みかたによつて良い結果にも悪い結果にもつながります。楽しく適量を守つてゆっくり飲むように心がけましょう。

健康づくり ア・ラ・カルト

百寿の母

小島 池田 順子さん

私の家は4世代6人家族です。大正5年に生まれた母は8月に満百歳になりました。今、お世話になっている『みさと苑』での敬老会では百寿のお祝いをしていただき、9月19日は町長さんにお越しいただいて、自宅で祝辞をお受けする事ができました。その時の母の表情は本当に嬉しそうでした。

趣味も特技もない母ですが40数年前、地域で立ち上げた「すみれ会」という女衆の集いがありました。皆で村の神社の掃除をしたり、お墓の草取りをしたり、時には茶飲み会があったり…。当時の母達には、そんな事が唯一の楽しみであり、息抜きだったのでしよう。進んで参加していました。

人との繋がりが

長生きの薬!!

あまり体が丈夫でなかったたので、常日頃「なんぎ!」「なんぎ!」が口癖でした。又、うつ病も煩い病院通いが何年も続きました。年月が過ぎ、

祝 100歳万歳!!



9月19日 自宅で表彰を受けるトエさん♡♡

家族も増え、曾孫の顔を見られるようになってからは、次第に病院通いも遠のき、笑顔も出るようになりました。今は何の薬も飲んでいません。好き嫌いも多かったのですが、何でも美味しく食べます。母の長い人生の間には、大変な苦勞も楽しい事も沢山あったと思いますが、何よりも長寿の秘訣は、心温かい人様の支えだと思っています。献身的に介護を下さる施設の職員の方々や、地域の皆様の支えだったり、親戚、家族の心優しい言葉がけだったり、本当に感謝しています。母もきつと私と同じ気持ちでいる事と思います。これからもそんな母を大切に温かく見守つてやりたいと、心から思っています。

いきいき
大好き
津南町

水中運動でいきいき元気!! 冬こそ体力低下を 防ぎましょう

今年も残すところ数日となってきました。皆さんの今年一年は心身ともに元気に過ごせた一年だったでしょうか。

さて町では、元気に高齢期を過ごしていただくために水中運動教室を平成13年から実施しています。

○現在参加しているかたの状況

	人 数
総人数	182 名
継続者	171 名
復活者	1 名
新規者	10 名

参加しているかたは、10年以上参加しているかたが多く、参加者は体調の維持に役立っていることを実感しています。

○年代別参加者状況

	参加者の割合
60 代	12.6%
70 代	45.6%
80 代	40.1%
90 代	1.6%

膝、腰が痛くても大丈夫!!

水中運動は水の浮力により関節への負担を軽減して運動できます。

ですから、元気なかたはもちろんのこと足や腰、膝などに痛みのあるかたにもおすすめしています。

泳げなくても大丈夫!!

プールに入るのが初めてのかたでも大丈夫です。どなたでも簡単にできる運動です。不安があってもスタッフがサポートするので水の中でも安心です。

参加者の声

風邪をひくことがなくなってきました。

水中運動に参加した後、体が軽くなって、いい気分になる。毎回楽しみに参加している。

骨密度測定の数値が良くなった。

階段の上り下りが少し楽になった。



実施内容等

■対象 60歳以上

■内容 自力歩行が可能なかた

■場所 水中運動・健骨体操

■送迎 クアハウス津南

■送迎 希望者にはマイクロバスで送迎有

■参加費 年会費1万8千円

途中参加も可(参加時により参加費が変わる場合有り)

送迎も有り、参加者とスタッフが一体となった楽しい教室です。

降雪の時期は路面が滑って歩くのは危ないし、運動不足になってしまうというかたにはぜひおすすめします。

この機会に、ぜひ参加してみませんか?

■お問い合わせ・お申し込み先

津南町役場 福祉保健課(健康班)

Tel 765・3114 (内線137)





音楽に合わせて楽しく運動できました

クアハウス津南
お問い合わせ
Tel 765-3711

【毎日トレーニングジムで運動したい方】
トレーニング会員
(年会費2万円)
※別途、登録料2千円
他にも1ヶ月、3か月会員
などもありますので、お気軽
にお問い合わせください。

Tap 事務局
【TEL】765-5776 【FAX】765-3596

クアハウス津南アクアイベント開催
12月4日にアクアリズムのイベントを開催しました。おかげさまで満員御礼。中学生から70歳代の方まで参加していただきました。参加者からは、「すごく活気があって、楽しく身体を動かせました。」「運動後にお弁当を食べながら栄養面の話を聞いて参考になりました。教

Tapでいこう!!



室の仲間とも交流できました。」「などの声がありました。」「昼食会はヘルシーでおいしいお弁当をいただきました。」



参加者全員で記念撮影

クアハウス津南 会員募集

冬の運動不足をプールやトレーニングジムで解消しませんか。利用目的に合わせたお得な会員制度をご案内いたします。

【毎日、温泉やプールをご利用の方】
(年会費3万円)

【週に一度は温泉でのんびりしたい方】
個人チケット会員
(年会費1万2千円、

チケット50枚付)

【毎日トレーニングジムで運動したい方】
トレーニング会員
(年会費2万円)

※別途、登録料2千円

他にも1ヶ月、3か月会員などもありますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

クアハウス津南

Tel 765-3711

津南石造物散歩

235

つまり石仏の会
文責 桑原和位

驚きの観音菩薩信仰

観音菩薩といっても、様々な様式の変化観音があり、信仰の多様化を視てきました。観世音菩薩とも言われ、現世利益を中心として一切の衆生を觀察し、自在にこれを救済し守護するという誓願をもっています。それを具体化するために33の姿を現わすといわれています。その像容については以前にも書きましたが、再度、主に聖観音菩薩の像容を記載してみます。

頭に阿弥陀如来の化仏のある宝冠をかぶり、気品高く、慈愛に満ちたお顔です。上半身に条帛と天衣、下半身には裳をつけています。右手は施無畏印で掌をこちらに向けています。石仏ではよく解りませんが、観音菩薩をお祀りしてあるお寺などで拝観しますと、立派な胸飾をし、腕に臂釧(うでぐん)をつけています。左手に蓮華を持っています。像容が多いようです。蓮華座にお立ちになっているのが一般的でしょうか。

日本に観音信仰が伝わったのは、いつごろでしょうか。速水侑著『観音・地藏・不動』の書籍によりますと、現存する観音菩薩像で制作年代が確定できる1番古い像は、東京国立博物館蔵の法隆寺献納金銅立像です。銘文によりますと、白雉2年(651)と考えられるそうです。

津南町の石仏の観音菩薩像の制作年代の1番古い像は、享保元年(1716)

の地蔵菩薩です。津南町に観音信仰が広まるのに1000年の時間がかかりましたが、その後、300年の間に810体もの石仏の観音菩薩像が造立されました。地蔵菩薩212体、馬頭観音菩薩134体、六地藏菩薩60組(360体)如意輪観音菩薩43体、聖観音菩薩40体、十一面観音菩薩3体、千手観音菩薩2体、その他16体、驚きの信仰の広がります。

いずれにせよ、観音菩薩信仰が日本に伝来して以来、観音菩薩といえ、聖観音菩薩信仰であったでしょう。ところが西暦700年以後、聖観音菩薩から、さまざまに変化した観音菩薩、いわゆる変化観音がつぎつぎと形成されたと考えられます。聖観音菩薩という言葉も、変化観音菩薩が生まれたのちに、これと区別する意味で呼ばれるようになったのでしょうか。

速水侑氏によりますと、変化観音菩薩は、多面多臂で多くの顔や目や手足、持ち物などで、その性格や利益を具体的に強調して示しているのだと説明しています。

また、「異様な姿の変化観音菩薩は、ヒンドウ教の影響で多面多臂像の多いインドの神々の表現方法を取り入れて生みだされたと思われる。こうして多様な変化観音が観音像の主流になり、中国でも日本でも、観音は密教信仰発達のうえで重要な役割を果たしたのである。」と説かれています。

農業委員会窓

平成29年度

津南町農業施策に関する建議要望

11月5日に来年度に向けた農業施策に関する要望を町長に手渡しました。

農家の高齢化に伴う担い手不足や、TPPに関する不安など、農家の皆さんの声を町政に反映していけるよう努力していきます。

3. 畜産振興対策

① 家畜排泄物処理と家畜伝染病の未然防止対策への適正指導の実施

② 耕種農家と畜産農家の連携による堆肥処理対策

③ 津南町の畜産の現状と対策

4. 担い手・後継者対策

① 後継者への支援体制の強化

② 食農教育の推進

③ 中規模農家への支援

1. 稲作振興対策

① 認証制度の継続と、津南産米の知名度強化

② 中山間地直払いや多面的機能支払などの国補助の有効活用

2. 畑作振興対策

① 基幹作物栽培の推進と新品目への取り組み

② 有害鳥獣駆除対策の強化

③ 雪のイメージを活用した広報戦略の推進



↑町長に要望書を手渡す会長と会長職務代理

農業委員会

農業委員

新設

農地利用最適化推進委員

農業委員会は、農地等の利用の最適化の推進に取り組む体制を強化するため、農地等の利用の最適化の推進委員を新設します。

↓農地利用の最適化とは？

1 農業経営の規模の拡大、耕作の事業に供される農地等の集約化 → 担い手への農地利用の集約の推進	2 農地等として利用すべき土地の農業上の利用の確保 → 耕作放棄地の発生防止、解消の推進	3 農業への新たに農業経営を営もうとする者の参入の促進 → 新規就農、企業等の農業参入の支援
---	---	---

② 新たな委員が新設されます

農業委員の選挙

推薦・公募制へ

農業委員の選出方法は、公職選挙法に基づくものから市町村長が議会の同意を得て任命する方法になります。

市町村長は、任命に当たって、あらかじめ地域農業者や農業団体等に候補者の推薦を求め、公募も行います。

① 農業委員の選出方法が変わります

農業委員会法の改正について

農業委員会法等の改正により、平成28年4月1日から農業委員会制度が改正されました。制度改正の概要については、次のとおりです。

農業委員会の主な動き

【実施された行事】

〔10月〕

25日 第28回総会

〔11月〕

10日 建議要望提出

11日 中越協議会研修会

19日 狭山市農業祭

21日 農業委員大会

24日 第29回総会・町政懇談会

〔12月〕

1日 全国農業委員会長会議

6日 県女性農業委員研修会

8日 企画会議



↑狭山市農業祭では、米とユリと漬物を販売してきました。

【今後の行事予定】

〔12月〕

26日 第30回総会

〔1月〕

25日 第31回総会

J・A・議会との懇談会



たまごのヒ・ミ・ツ

農村地域生活アドバイザー 早河 史恵（羽倉）

気がつけば2016年も残りわずか。年末やらお正月の準備やらと皆様大忙しの毎日かと思います。そんな忙しい日々ですが、体調だけはしっかりと管理していきましょう。そこで今号は、養鶏農家でもある我が家から、忙しい毎日の頼もしい味方「たまご」について、そのヒミツパワーをご紹介します（^^）

……………たまごのヒミツ（栄養パワー）……………

●免疫力の向上に一役！

卵の白身に含まれるリゾチーム（酵素）は、細菌の繁殖を抑える作用があります。免疫力を高めます。

●肝臓を守るのに一役！

卵には、肝臓でアルコールを分解するときに必要なアミノ酸メチオニンが多く含まれています。また、弱った肝臓の回復力を高める成分である3つのアミノ酸（シスチン、グリシン、グルタミン）もバランスよく含まれています。

●脳の活性化に一役！

卵黄に含まれるコリンは、体内でアセチルコリンと

いう神経伝達物質に代わり、記憶力や学習能力を高めます。物忘れ防止にも効果的と注目されています！

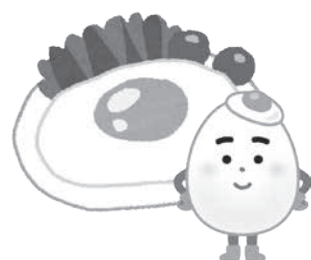
…など、ほかにも疲れやストレス解消にも効果的と言われています！

「たまご」は食卓にあがる頻度が多いと思いますが、その栄養価に気づいて食べるとさらに美味しく食べられますね♪しかも、これからのシーズン風邪予防にも効果的です！

<そのほか豆知識♪>

殻の色が白や茶色、青など違うのは、鶏の品種により違うためです。

黄身の色は、鶏が食べている飼料から移行したものの。トウモロコシでなくお米や麦など色素のない穀物を与えると黄身は白っぽくなります。卵の栄養価は変わりません（^^）



江戸時代、鈴木牧之が描いた『秋山記行』にもあるように、秋山郷のような奥山では冬季に人が死んだ場合、お寺に運ぶことも、僧侶を呼ぶこともできないため、この掛け軸を掛けて、*引導を渡す方

黒駒太子信仰は、聖徳太子が愛馬の黒駒で空を飛び、富士山を越え信濃国まで行ったという伝説や、聖徳太子を観音菩薩の生まれ変わりだとする信仰から始まったとされています。

黒駒太子堂は、小赤沢集落にある聖徳太子を信仰の対象とするお堂です。中には、聖徳太子を描いた掛け軸が安置されていました。



黒駒太子堂

ジオサイト No.29
黒駒太子堂

ジオサイトを
探検し隊！

メンバー募集中

*引導を渡す：僧侶などが死者に命がなくなつたことを分らせること

昭和62年6月24日、栄村の天然記念物に指定されました。

小赤沢の保存民家近くに生育するユモトマユミの太木は、幹周2.4m、高さ6.2m、樹齢は200年以上と推定されます。この種としては稀な巨木です。

マユミは、ニシキギ科の落葉広葉樹で北海道・本州・四国・九州に分布し、葉は表裏とも無毛ですが、この巨木の葉裏の脈上には短い毛が密生しています。このタイプはユモトマユミ（カントウマユミ）として区別しています。5月中旬、6月上旬にかけて咲く花は、淡い緑色の小花で目立ちませんが、秋に熟す果実は淡紅色のハート型で人目を引きます。

昭和62年6月24日、栄村の天然記念物に指定されました。



ユモトマユミ

ジオサイト No.30
小赤沢のユモトマユミ

法がとられていたようです。この信仰は、大工や木工職人が多く信仰したということもあり、秋山郷における木材利用との関連が強いと考えられています。

■お問い合わせ

ジオパーク推進室（なじょもん） TEL 765-1600

戸籍の窓

おめでとう
ございます



高澤 咲智(妙高市) 康さん
理恵子さん
瀧澤 幸輝(陣場下) 佑一さん
なつみさん
関谷 みつ葵(赤沢) 智人さん
琴子さん
桑原 寛禪(船山) 龍弘さん
恵莉さん
桑原 晴海(松戸市) 昭裕さん
円さん

すえながく
おしあわせに



石沢 祥さん(新潟市) }
小野塚 美咲さん(新潟市) }
藤ノ木 大地さん(反里口) }
金丸 未佳さん(反里口) }

おくやみ
もうしあげます



清水 しずゑさん (92歳・小下里)
石橋 トラオさん (89歳・割野)
岡村 チウさん (86歳・秋成)
樋口 富夫さん (63歳・辰ノ口)
橋野 教子さん (85歳・子種)
清水 キクエさん (91歳・田中)
樋口 鈴枝さん (78歳・正面)
福原 百合子さん (78歳・外丸)
石橋 トマさん (96歳・相吉)
瀧澤 トミエさん (88歳・結東)
桑原 丑太郎さん (97歳・船山)
滝沢 ミツイさん (86歳・赤沢)
桑原 典永さん (88歳・陣場下)
高橋 シズエさん (87歳・十二ノ木)
中沢 榮子さん (90歳・越手)
柳澤 シゲノさん (96歳・卯之木)
大口 ヨシさん (96歳・米原)
山田 タツノさん (87歳・所平)
石澤 吉三郎さん (91歳・駒返り)
川田 福雄さん (95歳・大割野)
島田 マサノさん (91歳・宮野原)
富澤 フサさん (91歳・上加用)
富沢 ハルキさん (90歳・谷内)

広報編集室

今月号の表紙では、人の家の屋根から写真を撮るなど、今年もいろいろな経験をさせてもらいました。(笑)今年も一年間お付き合いありがとうございました。みなさん良いお年を。

小島裕輔

津南町の人口

12月1日現在()内は前月比

●なじょもん クリスマス展

11月26日(土)～12月25日(日)
入場無料

今年も素敵な作品が集まっています。ぜひお越しください。



クリスマス展の様子

●「第7回Myコレクション展」出展者募集

会期／2月4日(土)～3月4日(土)
応募締切／1月22日(日)

只今、出展者を募集しています。あなたの秘蔵のコレクションを、なじょもんに展示してみませんか？



昨年出展された「ミニチュア」コレクション

●津南學講座

日時／1月15日(日) 13:30～15:00

「栄村ひんご遺跡の発掘調査

ー縄文中・後期の北信地方と津南地方との比較ー」

講師／錦田 弘実(長野県埋蔵文化財センター)

受講料／無料

会場／なじょもん研修室



前回の講座の様子

●「津南町埋蔵文化財調査報告書」刊行のお知らせ

第69輯『赤沢城跡』 1,000円

なじょもんでお買い求めいただけます。

●年末年始休館日のお知らせ

12月28日(水)～1月4日(水)を休館とさせていただきます。

来年も皆さまのお越しをお待ちしています。

1月

【なじょもん ☎ 765-5511】

予約受付中！当日受付も可
※ただし定員になり次第締切ります

日 時	プログラム	金額	対 象
8日(日) 13:30～15:30	アンギン編み 初級編	1,000	中学年から
9日(月) 10:00～12:00	スノーシューとせんべい焼き	500	低学年から
15日(日) 13:30～15:30	和紙のあかり	1,000	中学年から

※友の会の皆さんは半額です。

除雪作業は
「一人ではない」
「無理しない」
「落雪・転落気をつけて」



表紙の写真 柿の木、津南の看板、冬囲い
そして旗を振るおばあちゃん。津南らしい
写真が撮りたくて80M手前からSが駆
け抜けるその瞬間を射抜きました。

この紙は
再生紙を
使っています

■人口10,078(－14) 男4,902(0) 女5,176(－14)

■世帯数3,568(－1) ■転入／14 ■転出／14 ■出生／2 ■死亡／16 ■婚姻／3