

広報

つなみん

新潟県津南町

No.765

2025

3.20

TSUNAN TOWN

願いを託して空を見上げる

つなみん雪まつり開催



つなんじかん



馬ソリ

雪まつりに馬ソリがやってきました

乗車をすることもでき

大人から子どもまでみんなが楽しんでいました

ソリを引く大きな馬は

力強く雪原を駆けていました

町では津南音声訳の会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。詳しくは総務課（Tel 765-3112）までお問い合わせください。

features

- 04 つなん雪まつり×SNOW WAVE
- 10 こどもを取り巻く生活リズムと食習慣

regulars

- 05 ガンバレ！おらどこの津南のしょ
- 06 見て・知って・得をする かわらばん
- 08 いきいき大好き津南町
- 09 継業サポートセンターからのお便り 広報無線聞き直し
- 12 国保だより
- 14 地域おこし協力隊だより 農業の豆知識
- 15 広報ライブラリー
- 16 つなんの文芸
- 17 ハートマッチにいがた 年金コーナー
健康体力づくり 100 日運動 議会コーナー
- 18 Tap でいこう!! 苗場山麓ジオパークかくれた魅力発見し隊
- 19 なじよもん通信
- 20 町長の部屋 270 ちゃんねる 防災メール
戸籍の窓 広報編集室 津南町の人口



つなみ 雪まつり

SNOW WAVE

来場者 8,500人! (3/12現在速報値)



❶だんだんに開設したジオパークのブースにもたくさんのかたが来場してくれました ❷大割野会場では、すげがさを着て記念撮影 ❸雪の中で食べる豚汁は最高! ❹雪上バナナボートはまるでジェットコースター! ❺雪の上でも自転車乗れます! ❻かまくら神社は縁結びに効果あり!? ❼特設巨大滑り台で大はしゃぎ! 子どもに大人気でした ❽どうろく神には赤澤神楽の天狗様が登場!



ガンバレ!

おらどこの津南のしよ

~津南町から全国へ! Breakthrough~

このコーナーは町内のかたで学術文化・スポーツの部門で全国大会等に出場した人を紹介します。

令和7年
2月4日~7日開催
(開催地:長野県野沢温泉村)

第62回全国中学校スキー大会

●アルペンスキー競技 大回転出場



津南中学校3年

小島 ^{けい}啓 選手 (十二ノ木)

●クロスカントリー競技 男子5kmクラシカル、男子5kmフリー出場



津南中学校3年

宮崎 ^{いずる}出 選手 (谷内)

●クロスカントリー競技 男子5kmフリー出場



津南中学校2年

滝沢 俊太 選手 (赤沢)

●クロスカントリー競技 女子3kmクラシカル、女子3kmフリー出場



津南中学校2年

久保田朱花 選手 (船山新田)

今回はアルペン、クロカン合わせて4名と多くの生徒が出場しました。まだ2年生の生徒もいるので来年にも期待がかかります!スキーの全国中学校大会は2027年に無くなることになりました。後2年間最後まで津南町から選手が出ることを祈ります。

◆ 情報提供をお待ちしています!

各方面で全国レベルの大会に出場されるかたをご存じのかたは情報をお寄せください。

連絡先:教育委員会生涯学習班 (津南町公民館)

TEL 765 - 3134

暮らしの
情報満載



見て・知って・得をする

かわらばん

くらし

令和7年度犬の登録および 狂犬病予防注射集合注射

犬の登録と狂犬病予防注射を次のとおり行います。狂犬病予防注射を受けることは、犬を飼っている人の、1年に1回の義務ですので、必ず受けるようご協力をお願いします。

■費用(予定)

・既登録犬

3, 250円(注射代のみ)

・未登録犬

6, 250円(新規登録料+注射代)

(動物愛護協会入会を希望される場合は、別途会費(1年)1, 000円がかかります)

■持参するもの

案内はがき(既登録犬のみ)

■注意事項

- ・会場での犬のフンは飼い主が責任を持って片付けてください。
- ・犬が死亡した場合は届出が必要で
す。印鑑と鑑札、注射済票を持っ

て、税務町民課町民班または集合注射会場までおいください。

・犬と飼い主、注射スタッフの安全を守るため首輪とリードは必ずつけて
ご来場をお願いします。

■日程

下記のとおり

※交通事情等により、多少時間が遅れることがありますのでご了承ください。

■お問い合わせ

税務町民課 町民班

TEL 765-3113



令和7年度 犬の登録及び狂犬病予防注射日程表

月 日	会 場	時 間
[1日目] 4月10日(木)	十二ノ木集落センター	9:30~9:55
	津南原集落センター	10:10~10:25
	見玉集落センター	10:45~11:00
	津南農協旧中深見支所	11:15~11:30
[2日目] 4月11日(金)	外丸ふれあいセンター	9:30~9:50
	津南農協旧赤沢支店資材庫跡地前	10:10~10:25
	相吉集落センター	10:35~10:50
	上郷クローブ座	11:15~11:30
	津南町役場	13:30~14:00
[3日目] 5月11日(日)	津南町役場	14:00~14:50

👏 凄いぞ！健骨体操 👏

まだまだ元気に！いつまでも若々しく！今の生活を楽しみたい！

そのために→

体の健康

心の健康

お口の健康

3つの健康に目を向けてみませんか！？

おまちして
おります！



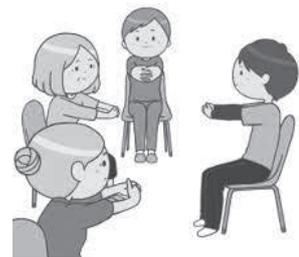
津南町では、28か所の集落で健骨体操を実施しています。年齢にかかわらず「体」「心」「お口」の健康は誰もがなるべく長く維持していきたいと感じているのではないのでしょうか。そのため、これから先も当たり前前の事が当たり前前に行えるよう、今持っている力を大切にしながら、衰えさせない取り組みが必要です。

健骨体操は無理なく自分に合った強度で運動することができます。1人ではなかなか運動が続かない…というかたも、教室に集まった仲間と、楽しみながら取り組むことで自然と運動習慣を付けることができます。

無料体験大歓迎です！皆様のご参加をお待ちしています。

～健骨体操の主な内容と効果～

- 足踏みなどの有酸素運動で血液の巡りを良くします。
- 脳刺激体操で脳の老化、認知症を予防します。
- 筋刺激体操で姿勢の維持、日常生活に大事な筋肉を鍛えます。
また、骨を強くする効果もあります。
- お口の体操で口腔機能の低下を防ぎます。
- ストレッチで筋肉をほぐし、体の柔軟性を高めます。



このように健骨体操は様々な効果が期待できます！

●お申込み・お問い合わせ

健骨体操事務局NPO法人Tap (タップ)

TEL 025-765-5776

まずはお気軽にお問い合わせください。
無料体験も大歓迎です！

参加費

- ・現金 ……………300円
- ・5枚チケット
……………1,500円
- ・10枚チケット
……………3,000円

★チケットは1回1枚必要です

3月は、「新潟県自殺対策強化月間」

大切ないのちを支えるためにできること

いきいき
大好き
津南町

新潟県の自殺者数は減少傾向にありますが、人口10万人当たりの自殺死亡率は全国平均を上回っています。自殺につながる悩みは「健康のこと」「家族や家庭のこと」「お金や生活のこと」など、様々なものがあります。いくつかの要因が重なり合い、心が追い込まれてしまうことで自殺のリスクは高くなると言われています。身近な人が悩んでいた、いつもと違う様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

今月は
北村 知子
保健師



ゲートキーパーを知っていますか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら優しく声をかけてください。



ゲートキーパーの4つの役割

1 変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいたら声をかけてください。自殺を考えている人は言葉には表さなくても何らかのサインを発しています。

●こころのSOSのサイン

- ・表情が暗く、元気がない
- ・体調不良を訴える ・食欲が減り、痩せる
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・失敗、遅刻、欠勤の増加 ・酒量の増加

2 じっくりと耳を傾ける

安心して話せる雰囲気をつくり、本人の気持ちを尊重し耳を傾けましょう。助言をするのではなく、じっくり話を聞き共感することが大きな支援になります。

●話を聞くときにかけたい言葉とは？

- ・「大変だね」「つらいね」共感を示す
- ・「えらいね」「がんばったね」とねぎらう
- ・「話してくれてありがとう」と感謝の気持ちを表す

3 支援先につなげる

問題をきちんと解決するためには専門家の力が必要です。本人の意思を尊重しながら適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。

●サポートのポイント

- ・具体的な相談先を示す
- ・一方的に押し付けないようにする
- ・可能であれば相談先へ同行する

4 温かく見守る

専門家につないだ後も、いつも見守っていることを伝えてください。



また、身近で支えるあなた自身も健康管理を忘れてはいけません。しっかりと休養をとり、ストレスをためないことや、信頼できる相談相手をもっておくことも大切です。

●こころの悩みに関する相談先 一人で悩まずに相談してください。悩み事の解決に向け一緒に考えます。

相談機関	電話番号	受付時間
津南町役場福祉保健課 健康班	025-765-3114	平日 8時30分～17時15分
十日町地域振興局 健康福祉部	025-757-2402	平日 8時30分～17時15分
中越地域いのちとこころの支援センター	0258-88-0070	平日 8時30分～17時15分
新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日・24時間対応

継業

サポートセンター

からのお便り

こんにちは。継業エリアマネージャーの緒方です。

今回は「津南町の地場産業・地域のみなさんの声の大切さ」についてお話ししたいと思います。

■津南町の地場産業とその課題

津南町は、「農を以て立町の基と為す」を町是とし、農業を基幹産業としています。特に、国内有数のブランド米である魚沼産コシヒカリの生産が盛んで、寒暖差とミネラル豊富な雪解け水がその品質を高めています。しかし、少子高齢化や人口減少に伴い、農業をはじめとする産業全体で深刻な課題が浮き彫りとなっています。

特に、担い手不足や事業者数の減少、販売額の減少は、この地域が今後とも発展していく上で



大きな障壁となっています。こうした課題を解決するために、津南町では様々な取り組みを行っています。

■地域のみなさんの声

声が大切です

一方で、個人農家や地域の中小規模の事業者の声や情報が、なかなか町に届かない状況もあります。特に、後継者問題に関する情報は拾いきれていないことが多く、問題の全体像を把握することが難しい状況です。そのため、地域のみなさんからの情報提供は不可欠であり、後継者問題など現場の声が反映されることで、より効果的な対策を講じることが可能になります。

もし、地域の課題や取り組みについてご意見や情報があれば、ぜひ継業サポートセンターにお知らせください。

■お問い合わせ

継業サポートセンター

(まちなかOSだんだん内)

担当：緒方

TEL 070・9245・9754



広報無線を「聞き直し」 できるようになりました！

直前に配信された無線音声も、電話で聞き直しできるようになりました。

■聞き直し電話番号

TEL 025-755-8026

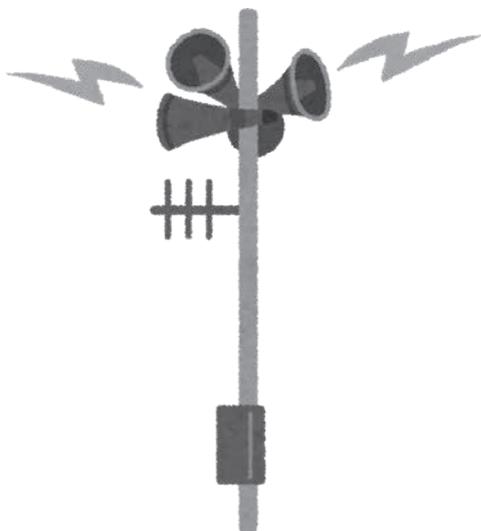
※通話料はお客様にご負担いただきます。ご了承ください。

※同時に聞き直しができるのは2回線までです。

電話が繋がらない場合はしばらく時間を空けてご利用ください。

■お問い合わせ

総務課総務班 TEL 765-3112



リズムを取り巻く

生活リズムと食習慣

■おつめじ

子どもも大人もみんながよい生活習慣を身につけてもらえるよう、「食育の推進」の取り組みの一つである、生活リズムと食習慣について、保育園で実施したアンケート結果や小・中学校で実施している町の取り組みなどを踏まえ、お知らせします。

■寝る時間と起きる時間

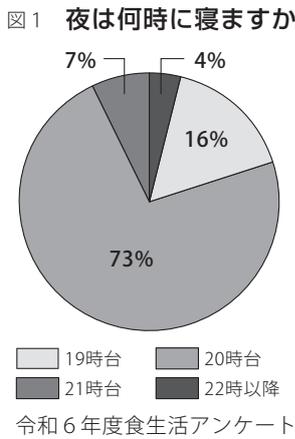
保育園児の生活リズムや食習慣について知るために、令和6年12月に生活アンケートを実施いたしました。

アンケート結果から、夜の寝る時間は21時台が73%と多く、22時台が7%いることがわかりました。(図1)

寝る時間が遅くなると、こどもにとって必要な睡眠時間が不足し、一日の生活リズムを乱すことにつながります。

睡眠時には骨や筋肉を作り、免疫力を高めるために必要な「成長ホルモン」が分泌されます。また、早起きして朝日を浴びることで、感情を豊かにする働きがあるホルモンの「セロトニン」が分泌され、脳と体を目覚めさせます。

こどもの脳や体の成長には、早寝で十分な睡眠をとり、早起きで朝日を浴びることが大切です。



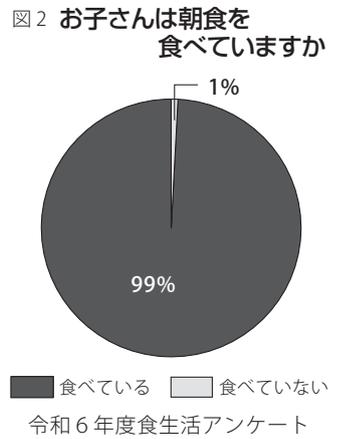
■朝ごはんの働き

朝ごはんについては、99%の園児が食べており、欠食はほとんどありませんでした。(図2)

私たちは寝ている間もエネルギーを使い、朝起きたときにはエネルギーが不足している状態です。そのため、これから1日活動するためのエネルギーを補給する朝ごはんは大事な食事となります。また、「良くかむこと」で脳が覚醒し活発になります。口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸が動き始め、内臓も目覚め、朝の排便にもつながります。

■バランスの良い食事を

脳や体の成長に必要な栄養素を摂るためには主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事も大切です。不足しがちなカルシウムを補給する牛乳・乳製品や、ビタミン・食物繊維を多く含む果物も1日1回程度は摂るように心がけてみましょう。



こどもの食生活でよく聞かれる悩みにお答えします

①好き嫌いがある

《解決のポイント》

- 食べにくい食材、固さ、大きさになっていないか確認する。
- 食べ慣れないものや味は、焦らず少しずつ慣れさせる。
- 盛り付けやいろどりを一工夫してみる。
(野菜をこどもの好きな形に切る、食器を変えてみる等)
- 食べ物を知る時間を作る。
(一緒に食材の買い物をする、お手伝いをする等)
- 大人も好き嫌いをしない。



②食べムラがある

こどもの食欲は一定ではないため、食べないことがあっても心配しすぎず、1週間単位で見てください。その子なりに成長していれば問題ありません。

《解決のポイント》

睡眠不足や運動不足も食欲に影響してきます。特に朝ごはんは早寝・早起きのリズムが崩れると、食べたがらないことがありますので、普段の生活リズムを確認してみましょう。

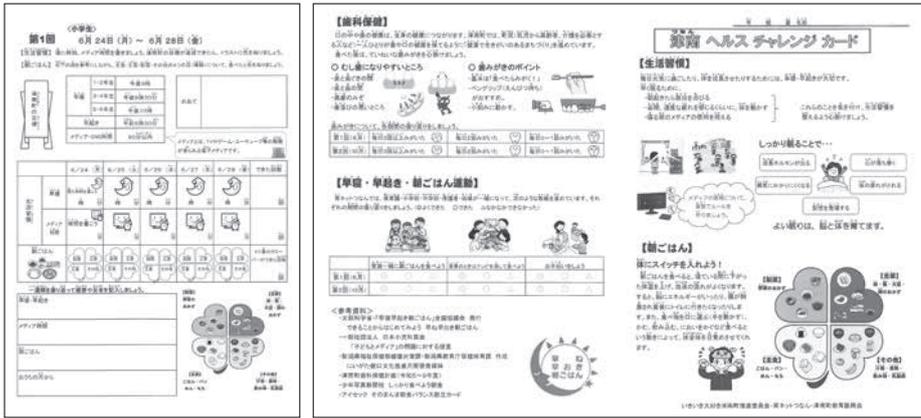


図3 津南ヘルスチャレンジカード

津南ヘルスチャレンジカードの取り組み

小・中学校では早寝・早起き・メディアコントロールの生活リズムとバランスのとれた朝ごはんを食べることで、健康なからだをつくることを目標に「津南ヘルスチャレンジカード」(図3)を家族ぐるみで取り組んでいます。

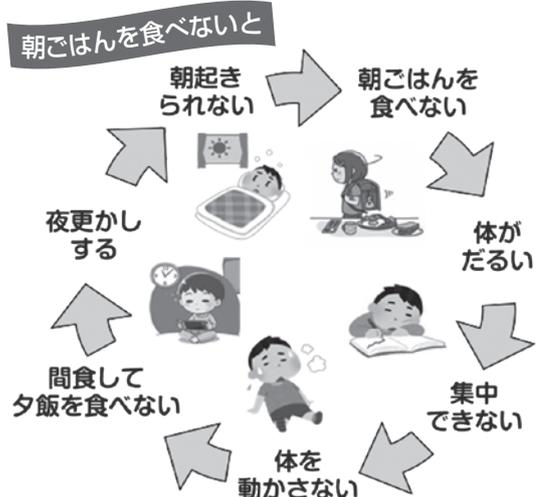
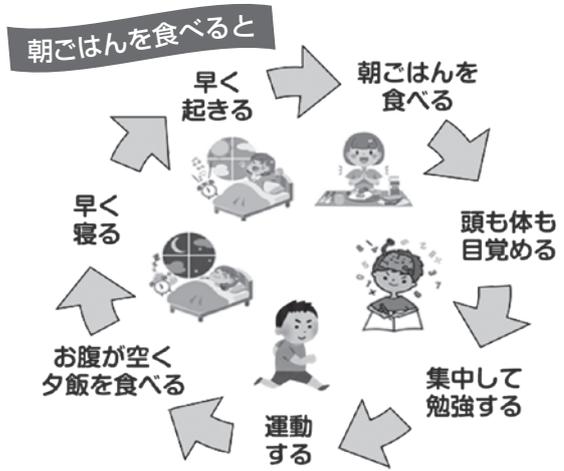
津南ヘルスチャレンジカード 目標

目 標	早 寝	1・2年生	午後9時
		3・4年生	午後9時30分
		5・6年生	午後10時
		中学生	午後11時
	早起き		午前6時30分
	メディア・SNS時間		1日 90分以内
	朝ごはん		主食・主菜・副菜・その他をそろえる

令和6年度の小学校の目標達成率は、早寝は71%、メディア時間は73%、朝ごはんは67%でした。中学校の目標達成率は、早寝は76%、メディア時間は62%、朝ごはんは50%でした。

早寝が達成できない原因として、夜の習い事などで帰りが遅くなることや家族の遅い時間に合わせて就寝する、小・中学生のメディアに対する興味・関心が高まり、夜遅くまでスマートフォンやSNS、ゲームなどに携わる時間が増えていることが考えられます。

また、朝ごはんでは、食欲が無い、時間が無い、偏食などの理由でバランスよく食べておらず、数人ですが、朝ごはんの欠食があることもわかりました。



子どもの頃からの生活リズムと食習慣を大切に

保育園では早寝が出来ていても、小・中学生になるとメディアに触れる機会が多くなり、夜更かしによる睡眠不足で朝すっきり目覚めず、生活リズムの乱れにつながりやすくなる様子が伺えます。

子どもの頃は朝食の欠食がほとんどなくとも高校に進学、就職する年代になると環境の変化などから徐々に欠食する傾向が見られます。特に、町では朝食を食べない20～30代の若い年代の割合が国や県の数値より上回っています。

(令和3年度健康と福祉のアンケート結果より)

不規則な生活習慣や偏った食習慣は

肥満や生活習慣病の原因の一つとなります。子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養と睡眠など規則正しい生活習慣が必要です。子ども自身が小さいころから正しい知識を身に付け、実践していくことが生活習慣病予防につながります。また、規則的な生活リズムと食習慣を身に付けていくためには家族ぐるみで取り組んでいくことが重要です。

今後町では健康づくりに向けた様々な取り組みを行い、その取り組みが一人ひとりから始まり、家族、保育園、学校、地域へと広がっていくよう「健康で生きがいのあるまちづくり」を目指していきます。



お忘れではありませんか？

マイナ保険証をお持ちのかたもお持ちでないかたも

こんなときは、14日以内に 加入・脱退手続きが必要です!!

令和6年12月2日に従来の保険証は発行を廃止し、マイナンバーカードでの保険証利用(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行しました。

マイナ保険証をお持ちのかたは、健康保険の変更があっても引き続きマイナ保険証を利用することが可能ですが、加入や脱退の届け出は必ずおこなってください。届け出をしないまましているとその間にかかった医療費の返還等が生じる場合があります。

こんなとき		必要なもの
加入	津南町に転入したとき	転出証明書、本人確認書類
	職場の健康保険を脱退したとき 扶養が取り消しになったとき	脱退した日が確認できる書類 (資格喪失連絡票など)、 本人確認書類
	任意継続が終了したとき	任意継続の喪失日が確認できる書類 (資格喪失連絡票)、 本人確認書類
	生活保護を受けなくなったとき	決定通知書、本人確認書類
脱退	他市町村に転出するとき	保険証または資格確認書、本人確認書類
	職場の健康保険に加入したとき 扶養になったとき	加入した日が確認できる書類 (資格確認書または資格情報のお知らせなど)、 本人確認書類
	生活保護を受けることになったとき	資格確認書、決定通知書、本人確認書類
その他	修学のため 他市町村へ転出するとき	在学証明書、資格確認書、本人確認書類

PICK UP!

※必要書類がそろわないなどの理由で、加入・脱退の手続きが遅延する場合、その期間に病院にかかる際は、以前の健康保険証は使わずに、健康保険が切り替え予定であることを病院窓口にお伝えください。



PICK UP!

修学のため 他市町村に転出するとき

修学を理由に他市町村に転出する場合、引き続き津南町国民健康保険の被保険者となり、津南町から資格確認書または資格情報のお知らせが交付されますので下記のとおり手続きが必要です。
(親からの仕送りを受けていない等の理由で経済的に自立しているかたは例外となります。)

<修学による津南町国民健康保険への加入の手続き>

- (1) 4番窓口「税務町民課町民班」で転出届を提出する。
- (2) 5番窓口「福祉保健課保険班」で届け出を行う。

必要なもの: ① 在学証明書 ※入学前の場合は合格通知書
② 保険証または資格確認書



※現在他市町村に住所があり、津南町国民健康保険に加入中のかたには、年度が替わるごとに在学状況の確認を行います。新年度も引き続き在学するかたは4月以降に在学証明書を発行していただき、役場福祉保健課まで提出してください

※上記の理由で津南町国民健康保険の資格確認書等をお持ちのかたが、卒業、学校の変更や途中退学をした場合、手続きが必要となります。必要なものを確認のうえ、手続きをお願いします。

<修学による津南町国民健康保険からの脱退の手続き>

○学生でなくなったとき

必要なもの: 認め印、資格確認書、本人確認書類

○新しく別の健康保険に加入したとき

必要なもの: 加入した保険の資格が分かる書類等、認め印
資格確認書、本人確認書類

○津南町へ戻った(転入した)とき

必要なもの: 認め印、資格確認書、本人確認書類



令和7年4月から国民健康保険への 加入・脱退の手続き場所が変更になります

令和7年4月1日から国民健康保険への加入・脱退の手続きが
福祉保健課 (5番窓口) に変更になります。

■お問い合わせ 福祉保健課 保険班 Tel 025-765-3114

地域おこし協力隊だより



緒方 麻弥

津南町で迎えた初めての冬

こんにちは。地域おこし協力隊の緒方です。津南町に来て半年が過ぎ、初めての冬を経験しました。

これまで雪国での生活経験がなかった私にとって、津南町の冬は驚きの連続でした。今年は特に積雪が多いらしく、地域のかたがたからも「今年の雪は異常だ」との声をよく耳にしました。近年の気候変動の影響もあるのか、二度にまとまって降ることが多く、短期間で一気に積もる様子に圧倒されました。

そして、噂には聞いていた「雪壁」。実際に目の当たりにして、その迫力に驚かされました。道路の両脇に高く積み上がった雪壁はまさに雪国ならではの光景です。消雪パイプが整備され、除雪作業がしつかり行われていることには感心するばかりですが、一方で、雪壁のせいで車が来ているのかどうか見えづらく、毎回慎重に確認しながら運転する日々です。地元のかたがたは慣れているようですが、私にとってはまだまだ緊張感が抜けません。

それでも、雪が降った後の晴れた日



は、また違った美しさがあります。太陽の光を浴びた雪はキラキラと輝き、幻想的な風景が広がります。長く続く曇り空のあとに久しぶりに太陽が顔を出すと、自然と気持ちも明るくなり、思わず外に出て深呼吸をしたくなります。

津南町の冬は厳しくもあり、美しくもあります。まだまだ慣れないことも多いですが、この土地ならではの四季の魅力を感じながら、少しずつこの暮らしに馴染んでいきたいと思っています。次の季節はどんな景色が待っているのか、今から楽しみです。

農業の豆知識

春の味覚を探しに行こう

春を告げる食材といえはやっぱり山菜。自生する山の幸はほろ苦く、春の訪れを感じる贅沢な食材です。今回は代表的な山菜について下準備の方法やおすすめの食べ方をご紹介します。

●春を告げる「ふきのとう」

独特の香りとほろ苦さが特徴ですが、早春を演出する食材として欠かせません。食用に適するものは葉が閉じたつぼみの状態で、黒ずみや傷のあるものは避けましょう。外皮を一枚むいて根元を切り、塩ゆで後に冷水にさらすことでアク抜きは完了です。天ぷらも苦味が和らぎ食べやすいですが、風味を贅沢に味わえるのはふきのとう味噌ですね。

●山菜の王様「タラの芽」

風味とコクが強いため山菜の王様と呼ばれています。芽のつぼみが少し開き、茎がふつくととして赤紫がかつたものを選びましょう。ハカマを取って根元を



切ってから使います。アクがありますが、天ぷらにする場合はアク抜き不要です。おひたしやゴマ和えもおいしいですがやっぱり天ぷらが格別ですね。鮮度が命なので早めに食べきましょう。

●アク抜きが必須の「ワラビ」

独特の歯ごたえが人気の山菜です。茎が緑色で産毛がたくさん生えているものを選びましょう。ワラビのアクには毒性があるため必ずアク抜きをします。重曹と熱湯を入れた鍋に穂先を取ったワラビを入れ、一晩放置後、新しい水に半日ほどつければアク抜き完了です。ワラビの定番は独特の歯ごたえとぬめりが感じられるおひたしですね。

●手軽に食べられる「コゴミ」

コゴミはシダの一種、クサソテツの若芽で、アクがほとんどなく手軽に食べられる山菜です。茎が太くて緑色がみずみずしく、先端がしっかりと巻かれているものを選びましょう。さっと塩ゆでしてから氷水に入れて色止めをすると鮮やかに仕上がります。クセが少ないのでおひたしや和え物、天ぷらなどいろいろな料理に活用できます。くるみやゴマなど、濃い味わいのものと一緒に和えると二層おいしく楽しめます。



BOOK TIME

ブックタイム

広報ライブラリー

3月 - 弥生 -



小説イタリア軒物語

宮島 敏郎

新潟県を舞台にした小説をここ最近紹介しています。明治時代訪れる世界の人誰もが絶賛した港町の新潟。その素晴らしさに魅せられた1人のイタリア人コックのミオラが西洋料理店を開き、徐々に街に溶け込んでいく。

すっかり暖かくなり、新年度が目の前まで来ています。4月から生活が一新するかたも、そうでないかたも、気持ちよく新年度を迎えられるように準備は整っています。4月に入れば新入社員・新入生とフレッシュな雰囲気になりそうですね。今年度に図書室をたくさん利用されたかた、今後図書室を利用しようと考えているかた、ぜひ来年度もよろしくお願いたします。

お知らせ

移動図書室ひまわり号は、3月と4月がお休みです。未返却本をお持ちのかたは、お手数ですが、公民館図書室へご返却ください。もし都合がつかないかたは5月から

3月の新着図書 (HPでも検索できます)

※変更となる可能性があります。

【大人の本】

- 『よくわかる最新気象災害の基本と仕組み』……………秀和システム
- 『もう困らない! 墓じまい・仏壇じまい』……………成美堂出版
- 『私が選ぶ高齢期のすまい活』……………彩流社
- 『桜』……………カルチュア・コンビニエンス・クラブ
- 『風待荘へようこそ』……………近藤 史恵
- 『しらゆきの果て』……………澤田 瞳子
- 『C線上のアリア』……………湊 かなえ
- 『猫の刻参り』……………宮部 みゆき

【子どもの本】

- 『工場大ずかん』……………借成社
- 『睡眠のひみつ』……………メイツユニバーサルコンテンツ
- 『キケンな修学旅行』……………ほるぷ出版
- 『ここから出して』……………汐文社
- 『ねずみくんとチョコレート』……………なかえ よしを
- 『にくのくいーん』……………はらぺこめがね
- 『さくらとゆき』……………よしむら めぐ
- 『まるごとちきゅうレストラン』……………チャー ヒカル

の巡回でご返却をお願いします。

季節の本コーナー

来月の季節の本コーナーで展示している本を紹介いたします。4月とすることで春に関連する本(お花、桜やイチゴなど)、春の小説や絵本を展示します。



今年も読み聞かせに挑戦しました

先日図書担当の風巻が朝読書の絵本の読み聞かせに芦ヶ崎小学校

へ行ってきました。

みんな集中して聞いてくれて、とても嬉しかったです。今のところ2回とも芦ヶ崎小学校なので次は他の小学校に行ってみたいと思います。



児童書の寄贈

毎年、青少年育成町民会議様が、児童書を寄贈してくださっています。今年はこちらが推薦した

「子供たちに読んでほしい本」や、日本絵本賞を受賞した作品などを多くいただきました。新しいお話が増えて蔵書が充実しました。数か月間は新刊として掲示しますので、図書室にお立ち寄りの際はぜひご覧ください。貸出もOKです。新年度からの移動図書室で各学校にもお持ちしますよ!



休館日

3月31日(月)、4月28日(月)

短歌

雪影

神去りの季節にありて吾の食む
むすびの米の粒光りいる

板場麻実

降りしきる雪仰ぎ見て故郷を
豪雪地だと改めて思う

山本光一

床の中読みつつ進まぬ単行本
推理解けぬままひと冬過ぎる

江村美智代

猫の「ハナ」納戸に入り出て来ない
半日過ぎて「ご飯」食べにくる

小島香代子

若人が自前舞台で演舞せり
七年ぶりの赤澤神楽

江村大輔

花冷えに衣更え済みし冬物の
服を出そうか我慢しようか

津端恵子

三月の終わり近づく曇天に
燕は橋の向こうまで来た

貝澤圭子

珍しく我独りなる日に決める
今日は全ての家事を放棄す

恩田久美子

壮大なハツ場ダムの上われ立ちぬ
地上の星の小さきことか

丸山直子

天井まで積まれし古書に立ち尽くす
本を読まざる時間を悔ひをり

小野寺恒代

雪解水流るる舗道街灯の
あかり仄かに漂いて居り

高橋春枝

怪我するな転倒するなとキリギリス
夜半鳴きあかし老いに注意す

鈴木綾子

長生学園

さらさらと雪落ち隣家の屋根軽し
人力で下ろすは我家と数軒

中村武子

鳥甲山白銀色に光り立ち
三月一日陽光温し

島田眞之

俳句

岩すげ俳句会 (二月)

屋根雪を支へて艶の大柱

出棺を見送る人に雪激し

緑

小正月陽ざしの方に花傾ぐ

節分に集ふ親子や公民館

壽子

初午の入り日端山へ移りけり

豆腐屋の捨水に来て鶴鶴

房良

オリオン座踏み出す勇氣我ありや

救急車音遠のきて雪しまく

守人

降る雪や猫と一緒に昼眠る

風花や汽笛流るる信濃川

渡舟

婚活マッチングシステム

♡ハート♡マッチ♡にいがた♡

新潟県では、独身男性、独身女性の出会いをサポートをするために、婚活マッチングシステム「ハートマッチにいがた」を導入しました。結婚を希望する20歳以上の独身で、新潟県に在住のかた、県内にお勤めのかた、または新潟県へ移住を希望するかたならどなたでも登録することができます。津南町は登録料金の補助を行っています。補助の詳細は右記QRコードからご覧ください。

登録補助の詳細はこちら



登録はこちら



令和6年度に受けていた学生納付特例を継続して利用せず納付を希望される場合は、年金事務所または役場までご連絡ください。また、学校の変更や、学生でなくなった場合も、手続きが必要ですのでご相談ください。

学生納付特例制度により、保険料の納付を猶予されているかたで、令和7年度も引き続き学予定のかたには、はがき形式の学生納付特例申請書が送られます。4月から同じ学校に在学されるかたは、このはがきに必要事項を記入し返送してください。この場合、学生証のコピーや在学証明書の添付は不要です。

学生納付特例の継続を忘れずに

年金コーナー



会社を退職される皆様へ 国民年金の加入手続きを忘れずに

会社等に勤務して厚生年金や共済組合等に加入している60歳未満のかたが、退職される場合には、国民年金に加入する手続きが必要です。

また、会社等を退職されるかたの配偶者で、第三号被保険者のかたは、国民年金保険料を納付する第一号被保険者への変更手続きが必要になります。

これらの手続きには、加入していた年金の資格喪失証明書が必要です。この証明書は、本人もしくは配偶者が勤務していた会社等から作成してもらい、住民票がある市区町村役場で加入年金の変更手続きを行ってください。

【お問い合わせ】

・六日町年金事務所

TEL 025・716・0008

(自動音声案内①を押した後、②を押してください。)

・税務町民課 町民班

TEL 025・765・3113

議会コーナー



＜今後予定されている行事＞

〔3月〕
22日 議会だんだんよくする議員懇談会

〔4月〕
4日 議会運営委員会
4日 全員協議会

＜実施された行事＞

〔2月〕
20日 十日町地域広域事務組合議会定例会(議長・組合議員)
22日 議会だんだんよくする議員懇談会
27日 第1回定例会開会

〔3月〕
4～5日 合同常任委員会(全議員)
14日 第1回定例会閉会

健康体力づくり100日運動

前月までに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)

3900日 石橋俊治(割野)
1400日 中澤久征(中深見)
200日 涌井フサイ(大割野)
100日 高橋久枝(正面)

主な運動:ウォーキング、体操、他



Tapでいこう!!



Tapは「つながり」を大切に活動をしています

Tapは「つながり」で人づくりとまちづくり、健康づくりに取り組みます。を理念として、健康づくりやスポーツ、文化活動、イベント等を開催しています。春が目前となりました。新たなスタートとして、Tapの活動にぜひご参加ください。

春の健康づくり応援！ 無料キャンペーン第2弾を開催

12月に開催した無料キャンペーンには多くの皆さまからご参加いただきありがとうございました。ご好評にお答えし、第2弾を開催します。日々の疲れを温泉で癒したいかた、気になる教室を体験してみたいかた、リフレッ

シユできるチャンスです。ぜひご利用ください！

■期間

4月1日(火)から14日(月)までの2週間

■対象

町内、町外に限らずどなたでも

■内容

○クアハウス津南

入館料無料で教室参加も無料

○総合センター

教室参加無料

令和7年度新規・継続会員募集中

健康であると日々の生活が充実してきます。運動、スポーツ、仲間との交流様々な活動を通じて、Tapは皆様の健康づくりを応援します。現在会員を募集しております。ぜひ多くの皆さまからのご加入をお待ちしております。

「無料キャンペーン」及び「新規・継続会員」についての詳細は3月5日号で併せて配布されました広報誌「Tapでいこう2025版」をご覧ください。だくか、左記事務局まで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

総合センター

TEL 765・5776



苗場山麓ジオパーク かくれた魅力、 発見し隊!

「フォトコンテスト結果発表」

毎年、たくさんのかたからご応募いただいている苗場山麓ジオパークフォトコンテストは、今年度10回目を迎えました。昨年12月末に締め切り、今回は245点の作品が寄せられました。ご応募いただきました皆様に深く感謝申し上げます。

1月29日、写真家のかたをはじめとする審査員8名で審査を行い、力作ぞろいの中から最優秀賞、各部門賞、審査員特別賞、各スポンサー賞が決定いたしました。



最優秀賞 「閃光」 下育郎

この他、スポンサー賞17点が選ばれています。各賞の作品は、苗場山麓ジオパークのホームページでご覧いただけます。

また、入賞作品の展示会は栄村役場となじよもんで行う予定です。詳しい日程については、随時お知らせします。

「苗場山麓10周年記念誌」が完成

令和6年12月に、日本ジオパーク認定10周年を迎えた苗場山麓ジオパーク。この度、「10年の軌跡」と題して、記念誌を発行しました。詳しくはホームページをご覧ください。

「ジオパーク展示in津南雪まつり」

まちなかオープンスペース

3月8日に開催された第49回津南雪まつりにて、来町したたくさんの全国のお客さんに、ジオガイドの有志のみなさんから、苗場山麓ジオパークを紹介していただきました！

玄関ポーチでは、甘酒やなめこ汁、地元の酒蔵の日本酒をふるまいました。館内では、厳冬を耐えた木々の春芽や、ジオサイトの紹介、火焰型土器などのレプリカの展示など盛りだくさんの展示をいたしました。

お客さんは、実際に土器を持って記念撮影したり、ガイドの説明を受け、古い時代から受け継がれた暮らしの智慧を道具や写真から感じ取ったようです。

また、今は雪

に隠れているところの春々秋の自然や、いとなみの美しさを見て、驚きの表情をみせていました。



小学生ジオガイドや中等教育学校の生徒と一緒に津南をアピールしました

○バードウォッチング

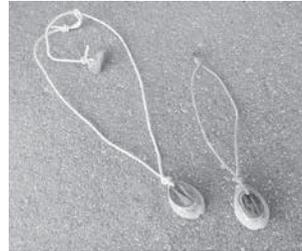
日 時:4月5日(土)・19日(土) 午前9時～11時
 体験料:500円 ※友の会会員は半額
 対 象:小学1年生～大人
 春はさまざまな渡り鳥を観察できる季節です。なじよもんの森で探してみましよう。



キビタキ

○タカラ貝のペンダントとストラップ

日 時:4月26日(土) 午後1時30分～3時
 体験料:700円 ※友の会会員は半額
 対 象:10才～大人
 タカラ貝を削って色を塗り、ペンダントとストラップを作ります。



タカラ貝のペンダントとストラップ

○ブナ林観察会

日 時:4月29日(火・祝) 午前9時～11時
 体験料:500円 ※友の会会員は半額
 対 象:小学1年生～大人
 なじよもんのブナ林を歩きながら自然観察を楽しみましょう。



なじよもんのブナ林

○「なじよもん友の会」会員募集

なじよもん友の会に加入すると、体験料が半額・有料企画展の入場料が無料・会報や体験スケジュールが送付されるなど、様々な特典があります。

<年会費> 個人会員:1,000円(小・中学生半額)
 家族会員:2,000円

詳しくは、なじよもんまでお問い合わせください。

4月		【なじよもん☎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	日 時	プログラム	金額	対 象	
5日(土)	9:00～11:00	バードウォッチング	500	低学年以上	
6日(日)	10:00～12:00	アンギン編み 初級編	1,000	中学年以上	
12日(土)	10:00～11:00	鹿角のリングアクセサリー	600	中学年以上	
13日(日)	10:00～11:30	そば打ち	1,500	中学年以上	
19日(土)	9:00～11:00	バードウォッチング	500	低学年以上	
20日(日)	13:00～16:00	バト帯づくり	1,000	高学年以上	
26日(土)	10:00～11:30	勾玉づくり	500	低学年以上	
	13:30～15:00	勾玉づくり	500	低学年以上	
	13:30～15:00	タカラ貝のペンダントとストラップ	700	10才以上	
27日(日)	10:00～12:00	手漉き和紙のハガキ	1,000	低学年以上	
	13:30～15:00	勾玉づくり	500	低学年以上	
29日(火・祝)	9:00～11:00	ブナ林観察会	500	低学年以上	
	13:30～15:00	勾玉づくり	500	低学年以上	

おめでとう
おさいます (出産)

- 柳原 星那(大割野) 仲章さん
かなみさん
- 吉野 凱政(十二ノ木) 和徳さん
幸恵さん
- 大口 莉暖(芦ヶ崎) 宏栄さん
千恵子さん

おくやみ
もうしあげます (死亡)

- 大口ヨリ子さん (94歳・大割野)
- 山田 富一さん (74歳・結東)
- 桑原 菊代さん (95歳・秋成)
- 柳沢 トマさん (99歳・卯之木)
- 村山 ウメさん (98歳・割野)
- 井ノ川ハルさん (101歳・美雪町)
- 風巻 京さん (91歳・大割野)
- 江村幸一郎さん (67歳・巻下)
- 桑原マツイさん (102歳・貝坂)
- 桑原 武信さん (80歳・城原)
- 藤ノ木久子さん (86歳・大割野)
- 八重澤志のぶさん (97歳・割野)
- 丸山 キチさん (91歳・外丸)
- 清水 澄江さん (97歳・田中)
- 鈴木 タケさん (93歳・船山新田)

町長がさまざまなことをお伝えしていきます！

町長の部屋 ~つなん 270ちゃんねる~ 津南町長 桑原 悠

あの大雪が朝の陽にキラキラと輝きを反射させ、凍み渡りができる今日この頃となりました。今冬の大雪を乗り越えられました町民の皆様さま、おつかれさまでした！大雪の年は豊作と言いますから、豊かで明るい春を迎えましょう。

まずは、このたび岩手県大船渡市で発生した山林火災で被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。早く穏やかな日常が戻ることを強く祈るものです。1月末に、国の地方創生会議の委員を務めている関係で、近くの気仙沼市に行ったばかりで、立地や地形、人々の暮らしぶりを肌で感じただけに、心を痛めています。東日本大震災から14年。震災復興は着実に進んできた一方、気仙沼市長は「人口減への対応がこれからの復興になる」とおっしゃり、同じ思いで14年前帰郷した私は、心通わせ帰ってきたのでした。大船渡も気仙沼も、日本・世界有数の水産業が生まれた地で、国際感覚があり、この辺を教育に力を入れながら伸ばしていくことになるのだらうと思います。

そして、長野県栄村と津南町との県境付近で発生した震度6強の大地震からも14年となりました。津南のスカイランタンは、震災復興と鎮魂の祈りを込め、翌2012年から始まったものです。先日3月8日の雪まつりでは、今までで一番きれいに打ち上がったという声もありました。ご企画、ご協力いただきました全ての皆さまに、感謝いたします。

私としましても、本当の復興は人口減少への対応だと考えています。人口が減っても、それに合わせてうまく変えたり、他のまちと協力したりして、成長していく方法があります。時に、これまでのやり方を変えることは勇気がいることですが、我々自治体、産業、町民の皆様それぞれが良い方向に向かっていけると良いです。



雪まつりでのおもてなしに感謝します！

津南町防災メールを
登録しよう！

津南町に関する防災・気象情報のほか、生活情報などをメールにて配信しています！

■登録方法

QRコードを読み込むか下記のメールアドレスへ空メールを送信。

※迷惑メール設定の指定受信アドレス
info-tsunan@info.cous.jp

[登録用メールアドレス]

tsunan@cousmail-entry.cous.jp

■メール配信者表記について

防災メールの配信者表記は「おしらせ つなん」となります。



QRコード

広報編集室 長く激しく降った雪も、随分かさが減ってきました。暖かい日が続き、とても良いことだと思おう一方で、花粉症の人にとっては苦しい季節。何を隠そう私も花粉症です。一日中鼻がムズムズ、目がゴロゴロ、といった感じで苦しんでおります。花粉におびえる春の到来です。 反目直史

表紙の写真 3月8日につなん雪まつりが行われました。おだやかな天候の中、無事ランタンを打ち上げることができました。風はほほ吹き止み、ランタンが真っ直ぐに浮かび、光景は本当に理想的でした。

この紙は再生紙を使っています

津南町の人口