

祝 津南町消防出初式



今年も誓う  
安心安全

# つなんじかん



## 天然の冷蔵庫

この時期は屋外に

ちょっとした冷蔵庫が作れますね

置いたまま忘れてしまうことがないよう

注意しましょう

### ●記事訂正について

12月20日号に掲載いたしました20ページ「戸籍の窓」の「おくやみもうしあげます」で「藤木 定義さん（99歳・太田新田）」と掲載しましたが、正しくは、「藤ノ木 定義さん（99歳・太田新田）」です。訂正してお詫び申し上げます。

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いただくか、詳しくは総務課（TEL 765-3112）までお問い合わせください。

features

- 04 年頭あいさつ
- 06 【特集】申告の時期です

regulars

- 08 見て・知って・得をする かわらばん
- 09 健康体力づくり 100日運動 年金コーナー
- 10 つなんまちかどスケッチ
- 11 議会コーナー 繙業サポートセンターからのお便り
- 12 地域おこし協力隊だより 農業の豆知識
- 13 大地の芸術祭
- 14 いきいき大好き津南町
- 15 津南病院いろいろ発見！
- 16 つなんの文芸
- 17 広報ライブラリー
- 18 Tap でいこう!! 苗場山麓ジオパーク日本認定10周年
- 19 なじょもん通信
- 20 広報無線聞き直し 戸籍の窓 広報編集室 津南町の人口

# 年頭あいさつ



津南町長 桑原 悠

明けましておめでとうございます。町民の皆さまが健やかに新しい年を迎えるに至りましたこと、心よりお祝い申し上げます。日頃より町政にあたたかご理解とご協力をいただきおりますことに、深く感謝申し上げます。

今年の干支はご存じのように、「牛」から角を一本引っ込んだような、「牛（ご）」の字です。牛（ご）の字は、少し姿を思われるで、そのような年にしたいと思います。

さて、昨年から、世界的に非常に不透明な状況となっています。社会がますます複雑になるなか、人々のあいだでさまざまな考え方が併存し、共通理解を形成することの難しさを感じます。

一方で、町も参加した大阪・関西万博も無事開催・終了し、国の政策動向として、一時的な減税的な動きや不法外国人流入を防ぐなどの政策、積極財政の流れでAIや半導体、新エネルギーなど日本の競争力を高めようという、これまでと違う政策・財源の方向性も見えてきています。

こうしたなかで、しっかりと能動的に活動ができる、教育がしっかりと行き届く、若者も年配も一緒にやって頑張れる、生きていける、そのような自治体こそが必要であると強く感じられるようになってきています。

それに向けて必要となるのが、地域の構造変化であり、あらゆる面において改革が求められる状況に直面しております。津南町ではすでに構造変化に向けた取り組みを進めています。保育園・小学校の再編統合、ニューグリーンピア津南の譲渡など大きなテーマに対して、議論を進めてきています。町民に対しても、受け止めやご理解、ご協力を願っている状況です。そして、その実行が身を結ぶところが近づいています。

そこで、昨年から、非常に不透明な状況となっています。社会がますます複雑になるなか、人々のあいだでさまざまな考え方が併存し、共通理解を形成することの難しさを感じます。

な価値を生み出す段階に入る、そのような意識で取り組んでまいります。保育園・小学校の再編は、現在、予定通り進行しております。今後は単にまとめるだけでなく、教育の中身に着目して取り組み、知名度の向上につなげていきます。

ニュー・グリーンピア津南の譲渡は、まだ収束しておらず今年も継続して取り組む必要があります。

町立津南病院においても、今、転換期にあります。県立松代病院が無床診療所へと転換されるなか、津南病院には本当に必要な機能を守り、他の救急病院との連携を加速しながら、病院として存続していく力があります。同時に、町民の皆さんにも予防やプライマリケアへの理解を深め、日々の健康を自ら守る力を高めていただきますようお願いします。地域住民と病院が協力し合い、地域医療の未来を築いていくたらと思います。

産業については、農業は基幹産業であります。農業改革・生産性向上・事業継承・生産の安定性向上に取り組む必要があります。食品は、特に顕著なものもあります。その先には、新たに

インフレが起きているところもありますので、利益を残すような運営が求められると思っています。製造業においても、人材育成やAI活用など、経営の足腰を強めるような活動を応援してまいります。

観光については、全国的に移動者数が増えており、人々が外に出るようになっています。来年の第10回大地の芸術祭に向けて、今年からしっかりとまた盛り上げていき、周辺地域との連携も進めていきます。

また、人口対策としての住宅問題では、物件の「住める化」により力を入れてまいります。

昨年はさらにAIの発展が進んだ年でした。一昔前でいうパソコンやスマートフォンのように、仕事から生活から大きくえていくようなうねりとなっていますので、段階的にではありますが、町役場としても学び、慣れていく、民間の取組みについても後押しをしていければと思います。

年始からたくさんの方々が雪が降りました。この降り積もった雪のように、この一年、町民の皆さんにとって良い事が積もりますよう、ご祈念申し上げます。



津南町議会議長 風巻光明

乗り切つてこられたことと推察致します。

明るいニュースとしては、11月には津南町埋蔵文化財センター愛称「うもれあ」がオープンし、2カ月たらずで2千人以上の来館者があり今後町の活性化に期待致したいと思います。また、町政施行70周年を迎えるこれまで津南町を支えてこられた先人の皆さま方に感謝申し上げます。

今年の干支は60年ぶりに周つてきました

「丙午」（ひのえうま）です。内は「炎」のよう燃える太陽」、午も「真夏の火」

を意味します。火の力で情熱や勢いが高まり、太陽のようにエネルギーが満ち溢れる年となつて元気をもらえる年になりそうです。

昨年を振り返りますと、年明け早々から米不足による米価の高騰またアメリカカトランプ大統領による高関税政策などがあり日本経済の行方が心配されましたが、景気は後退せず安堵した所であります。

農業面では、猛暑と日照りが続き大規模貯水池が漏水するなど特に稻作面では心配されましたが、農業関係者の英知を結集し高品質米が生産できましたことに敬意と感謝を申し上げます。

また、経済・生活面では円安が続き全ての商品で物価上昇に歯止めがかかる、商売や家計のやり繕りをして

る状況です。このままでは持続的な医療提供が困難となるため、経営改善は喫緊の課題と認識しております。



津南病院長 林 裕作

新年あけましておめでとうございます。地域の皆さまにおかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年は、若手医師や研修医が当院に加わり、院内に新たな活気が生まれました。診療・教育・地域連携の場で積極的に取り組む姿は、職員にとつてもまいります。そして、従来の考え方から課題を切り開いていく所存であります。また、引き続き、開かれた議会として町民のかたの声を直接お聞きする定期的に懇談会を開催しておりますので、ぜひお気楽にお越しください。

最後に新しい1年間が皆様にとつてあります。また、引き続き、開かれた議会として町民のかたの声を直接お聞きする定期的に懇談会を開催しておりますので、ぜひお気楽にお越しください。

本年も、津南病院は「地域と共に生きる医療」を掲げ、身近で頼れる医療機関として、安心して暮らせるまちづくりに貢献してまいります。引き続き、地域の皆さまの温かいご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げます。

町の医療を守る上で重要であり、本年も継続して力を入れてまいります。一方で、医療機関を取り巻く経営環境は引き続き厳しく、全国的にも病院の赤字経営が社会問題となつていています。当院においても、医療材料費や人件費等の高騰に加え、病棟稼働率の低下もあり、マイナス収支が続いている



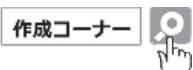
# の時期です

## 十日町税務署から確定申告に関するお知らせ

◇確定申告には、ご自身のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。

確定申告会場に出向かずにご自宅から確定申告ができますので、ぜひe-Taxをご利用ください。マイナポータルとe-Taxを連携（マイナポータル連携）すると、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、医療費通知情報や寄附金受領証明書などを1件ずつ入力する必要がなく、書類の提出保存も不要となり便利です。また、給与所得や公的年金等の源泉徴収票なども自動入力の対象になります。マイナポータル連携をご利用になるには事前準備が必要となりますので、お早めの準備をお願いします。この機会にぜひマイナポータル連携を使ったe-Taxをご利用ください。

確定申告は  
こちら▶



マイナポータル  
連携はこちら▶



### 《確定申告などに関するお問合せ》

国税庁ホームページ「確定申告特集」をご利用ください。

### 《e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問合せ》

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」 Tel 0570-01-5901

【受付】月曜日～金曜日

（休祝日等及び12月29日～1月3日は除きます。）

◇所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設いたします。

会 場 十日町税務署 1階会議室

期 間 令和8年2月16日(月)から3月16日(月)まで ※土、日及び祝日を除きます。

※譲渡所得及び贈与税の申告相談等は、以下の日付において相談を受け付けております。

2月16日(月)、17、24(火) 3月2、3、6、9、10、13日(月・火・金)、16日(月)

時 間 相談受付：午前8時30分から午後4時まで 相談開始：午前9時から



国税庁LINE  
公式アカウント

○確定申告会場での相談は、国税庁LINE公式アカウントによるオンライン事前予約をお願いします。

※各会場で当日受付も行っておりますが、当日の相談枠に限りがありますので、オンライン事前予約をご利用ください。

○上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。この期間に所得税・個人消費税・贈与税での申告相談にお越しいただいても、当日は対応できませんのでご注意ください（一部、国税庁LINE公式アカウントを通じたオンライン事前予約も受け付けております。）。

○確定申告会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制としております。

マイナンバーカードと併せてパスワード（①署名用電子証明書用英数字6～16文字、②利用者証明用電子証明書用数字4桁）が分かるようにしてお越しください。

### 《書面による申告書等をご提出されるかたへ》

令和7年1月以降、確定申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。

※e-Taxを利用すると、申告書等データの送信後にメッセージボックスから送信日時や申告内容を確認することができますので、ぜひご利用ください。

確定申告会場では、ご自宅で作成された申告書の検算（金額の確認など）や書面による申告書の作成はしていませんので、e-Tax又は郵送等での提出をお願いします。

【郵送による送付先】〒951-8625 関東信越国税局 業務センター新潟分室 ※住所記載不要

# 津南町の申告相談日程等のお知らせ

津南町の申告相談日程は下表のとおりです。相談時には、次のものを持参ください。

## ●マイナンバー確認書類及び身元確認書類

「マイナンバーカード」1点または「番号確認書類（※1）」+身元確認書類（※2）の2点

※1 通知カード（券面に記載の住所または氏名に変更がない場合は、支払者の証明書）

※2 運転免許証、パスポート、在留カードなど

## ●利用者識別番号（ID）（国税庁が発行、所得税の確定申告のかたのみ）（※3）

※3 過去に役場会場において申告されたかたには、その場で発行されています。

## ●申告資料

申告に使用する資料をお持ちください。

紙媒体の所得税確定申告書類のお預かりは出来ません。自身で「関東信越国税局 業務センター新潟分室」へ送付してください。

開催日	会場	受付時間	
		午前の部	午後の部
2月16日(月)	上郷クロープ座	午前9時～午前12時	午後1時～午後3時
2月17日(火)	谷内公民館	午前9時～午前12時	午後1時～午後3時
2月18日(水)	結束克雪管理センター	午前9時30分～午前12時	
	米原公民館	午前9時～午前12時	
2月19日(木) ～3月16日(月) ※土・日曜・祝日を除く	役場3階大会議室	午前8時30分～ 午前11時30分	午前11時30分～ 午後3時

## 【資料を事前にご準備ください】

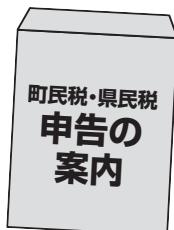
混雑緩和のため、下記の書類は事前に作成してから相談会場においてください。

### ○営業等・農業・不動産所得の「収支内訳書」

減価償却の計算が分からぬ場合は相談時に対応します。

### ○医療費控除を受ける場合の「医療費控除の明細書」

個人別、医療機関別に集計ください。健康保険の保険者から送付される「医療費通知」の添付に代えることができます。領収書のみ持参されてもこちらでは計算いたしません。生命保険等で補てんされる金額がある場合はその金額を記載ください。



## 農業所得収支内訳書の作成相談会

相談は予約制となりますので、税務町民課まで事前申し込みをお願いします。

●開催日：令和8年2月4日(木)・5日(金)

●相談時間：午前9時から正午、午後1時から4時

●会場：役場3階大会議室

※持ち物等詳細につきましては、「令和8年度（令和7年分）町民税・県民税申告のご案内」（黄色い封筒へ同封）をご覧ください。



お問い合わせ▶十日町税務署（025-752-3181）／税務町民課（765-3113）

# かわらばん

見て・知つて・得をする

## 就学援助制度 新入学用品費 の入学前支給について

※申請書類は町ホームページからもダ  
ウンロードできます。

### 申請場所

津南町役場2階 教育委員会

### 申請期限(厳守)

令和8年1月30日(金)

津南町教育委員会では、経済的理由  
により、就学が困難と認められる児童  
または生徒の保護者に対し援助を行つ  
ています。新入学用品費については、  
入学前に支給が可能です。

## くらし

### 医学生等修学資金のご案内

町では、医師、看護師、准看護師を  
対象に修学資金の貸与を行つています。

### 対象者

次のいずれかに該当する者であつ  
て、将来町立病院で、医師、看護師ま  
たは准看護師として勤務しようとする  
者。ただし、この修学資金の貸与は、  
町立津南病院への就職を保証するもの  
ではありません。

### ・大学の医学部の学生であつて、進学

### ・課程及び専門課程に在学する者

### ・大学院の学生であつて、医学を専攻 する者

・文部科学大臣若しくは厚生労働大臣  
又は都道府県知事が指定した大学、  
学校又は養成所に修学する者

### ■修学資金の貸与期間及び額

詳しく述べは福祉保健課健康班までお問  
い合わせください。

### ■お問い合わせ

福祉保健課 健康班

Tel 765-3114

・医師：貸与を決定した月から学校卒  
業月まで月額10万円  
・看護師、准看護師：貸与を決定した

月から学校の卒業月まで月額7万円  
■返還について

次のいずれかに該当する場合は修学  
資金の返還の債務が免除されます。

▽医師  
卒業後、2年以内に医師となり、医  
師法の規定による臨床研修を行つた

後、6年以内に町立病院の職員となり、  
その在職期間が修学資金の貸与を受け  
た期間に相当する期間に達したとき  
▽看護師・准看護師  
学校等を卒業したのち、1年以内に  
資格を取得し、その後資格取得のため  
の正規の修学年数と同一の年数を経過  
するまでの間に町立病院の職員とな  
り、その在職期間が修学資金の貸与を  
受けた期間に相当する期間又は5年の  
うちいずれか長い期間に達したとき

▽看護師・准看護師  
学校等を卒業したのち、1年以内に  
資格を取得し、その後資格取得のため  
の正規の修学年数と同一の年数を経過  
するまでの間に町立病院の職員とな  
り、その在職期間が修学資金の貸与を  
受けた期間に相当する期間又は5年の  
うちいずれか長い期間に達したとき

町内在住で、翌年度に町立小中学校  
または津南中等教育学校前期課程へ入  
学を予定している園児及び児童の保護  
者

### ■認定基準

次のいずれかに該当する世帯  
・生活保護法に基づく保護の停止また  
は廃止

・世帯全員の町民税が非課税  
・児童扶養手当の支給  
・生活福祉資金の借受け

・世帯全員の前年所得額が、町の定め  
る基準以下の世帯

・町民税、事業税、固定資産税、国民  
年金保険料、国民健康保険料の減免

・世帯全員の前年所得額が、町の定め  
る基準以下の世帯

### ■返還

翌年度において再度認定の可否につ  
いて判定した結果、非該当の場合は支  
給した新入学用品費を返還していただ  
きます。

### ■支給

令和8年3月に保護者指定の口座に  
振り込みます。

### ■認定

令和8年2月中に教育委員会から通  
知します。ただし、翌年度において再  
度認定の可否について判定します。

### ■返還

今回申請されなくても令和8年4月  
に新入学用品費を含めた就学援助の申  
請が可能です。

### ■その他

教育委員会 子育て教育班  
Tel 765-3118

### ■お問い合わせ

教育委員会 子育て教育班  
Tel 765-3118



NEWS 02 オーガニック給食で地域と農業を学ぶ  
— 12月9日 津南中学校 —



↑有機農業で生産された農作物を使った給食が配膳される様子

11月1日の「津南町オーガニックビレッジ宣言」を受け、津南町では12月8日～12日が「オーガニック給食週間」とされました。

町内の小中学校でオーガニック特別給食が提供され、12月9日には津南中学校の生徒と町長や有機農業者が給食を食べながら懇談する試食会が開催されました。

NEWS 03 脱炭素に向け津南町からガスを購入  
— 12月18日 津南町役場 —



↑感謝状と証明書を受け取られたカネコ商会の皆さまと  
桑原町長（写真右から3人目）と根津副町長（写真右から2人目）

津南町は、津南町森林組合と連携して、「苗場山麓竜神の森プロジェクト」と題し、カーボンオフセット事業に取り組んでいます。

津南町の森林が吸収した温室効果ガス100トン分をクレジットとして、この度カネコ商会様に購入いただきました。

12月19日に感謝状と、津南町役場で二酸化炭素が無効化（吸収）されたことの証明書を授与させていただきました。

# つなん まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.



NEWS 01 災害発生に備え2社と協定を締結  
— 12月18日・22日 津南町役場 —



↑協定書に署名した東京電力リニューアブルパワー信濃川事務所の  
高橋所長（写真左）と桑原町長（写真右）



↑協定を締結したJackery Japanの高橋様（写真左）と桑原町長（写真右）  
手前はJackery Japan様から寄贈されたポータブル電源とソーラーパネル

津南町は、12月18日に東京電力リニューアブルパワー様と、災害時に信濃川発電所の一部を避難場所として提供していただくことの協定を締結しました。

また、22日にはJackery Japanと、災害発生時にポータブル電源等の物資を円滑に調達できる体制の構築などの協定を締結しました。

それぞれの企業様と協力し、今後発生し得る災害に備えていきます。

# 議会コーナー

## ＜実施された行事＞

- 〔12月〕
- 19日 第8回臨時会
  - 19日 議会運営委員会
  - 19日 十日町地域広域事務組合議会  
臨時会(議長、組合議員)
  - 22日 議会だんだんよくする住民懇談会
  - 24日 津南地域衛生施設組合議会  
臨時会(議長、組合議員)
- 〔1月〕
- 4日 町消防出初式(全議員)
  - 5日 各界合同年賀交歓会(全議員)
  - 6日 新潟県町村議会議長会議(議長)

- 7日 議会運営委員会  
7日 全員協議会

## ＜今後予定されている行事＞

- 〔1月〕
- 22日 議会だんだんよくする住民懇談会
  - 26日 農協・農業委員会・産業建設  
常任委員会による懇談会

- 〔2月〕
- 上旬 全員協議会
  - 中旬 一般質問通告期限  
議会運営委員会

## ＜津南町議会だんだんよくする懇談会＞

日 時：1月22日(木) 午前10時～午後3時  
場 所：大割野 まちなかオープンスペースだんだん  
参加議員：関谷一男、恩田稔、石田タマヱ

毎月22日に開催します。  
お気軽にご参加ください。  
テーマに限らずお話を  
いただいて結構です。



こんにちは。昨年10月に津南町の継業エリアマネージャーに着任しました、古池です。今回は、私が実際に目にした「継業」の現場から、心に残った出来事をお紹介します。

「継業(けいぎょう)」とは後継者のいないお店や事業所、農家さんの仕事を、地域の外から来た人へと引き継ぐ取り組みです。単に仕事を渡すのではなく、積み重ねてきた時間や思いごと次の世代へ手渡していく。そんな継業を学ぶため、私は「継ぎやすいまちランキング」で全国3位となった秋田県北秋田市を訪ねました。

## ◆秋田で出会った一人の農家さん

北秋田市でお会いしたのは、米農家の大川正直さん。今年6月に後継者を募集したところ、全国から多くの応募が寄せられたといいます。今後は後継者と一緒に農業に取り組みながら技術や知恵を伝えていく予定です。取材の中で私の心に強く残ったのは、大川さんが継業を決断した理由でした。

「若い移住者に来てもらって、集落を残したい」

かつては30世帯以上が暮らしていた大川さんの集落は現在、9世帯にまで減少。農業の担い手不足は集落全体の課題でした。だからこそ大川さんは自分が先頭に立ち、継業という道を選びました。それは“農地を守る”という選択であると同時に、“人が暮らし続けられる集落を残す”という覚悟でもありました。大川さんにとって継業は引退に向かう準備ではなく、この土地の営みを終わらせないための選択だったのです。



北秋田市の農家 大川正直さん

## ◆津南町で未来へつなぐ“バトン”を

津南町にも「自分の代で終わらせたくない仕事がある」「誰かに思いを託したい」と考えているかたが、きっといらっしゃると思います。

継業は、単なる事業承継ではありません。そこには、仕事に込めてきた誇りや、地域への思い、そして暮らしそのものが詰まっています。継業とは、その“人の思い”を未来へ手渡すための仕組みです。私自身も、津南町の皆さんと一緒に、これまで大切に守ってきた仕事や技、暮らしを、次の世代へと“バトン”をつなぐお手伝いができればと思っています。

### ■継業サポートセンター

津南町下船渡戸445-3 まちなかオープンスペースだんだん内  
継業エリアマネージャー 古池健二郎 Tel 070-9245-9754

# 地域おこし協力隊だより



内山 丈寛

ごめんください。皆さんは子どもの頃の登下校にどんな記憶があるでしょうか。近所の登下校中の子どもに出会ったことはありますか。

芦ヶ崎小学校では、週に2日、1、2年生のみになる下校を地域の数人が交代で見守りをしています。私は月に2度ほど子どもたちと約30分の道と一緒に歩いていて、毎回その時間も豊かに感じます。要素が多く迷いつつそれをどのように書けるでしよう。

行くと学校の玄関で子どもたちと先生と顔を合わせ、まずその日の様子に出会います。季節や天候、服装、荷物、扉を出て並んで出発するまでの声や動き。

歩き始めると、それぞれのベースがあり、声が交わされたり離れたり近づいたり。春には雪の残る道、雨では傘を、暑い時期には水筒を持って、落ちている木の枝を拾つてみたり、ねこじやらしを引っこ抜いて人に「わー」としたり、蛇を見つけて見たり、手を水につけたり、冬には厚着に手袋、雪を両手で集めて投げたり。荷物の多い日はプールで着衣泳があつたのでし

た。ある時は1人の子がこちらに「龍が龍ヶ窪に巣を作ってるの」「わたしは怒っていても自然の音を聞くと落ち着く」と。通学路近くの畑に人が出ていると「こーんにちはー!」「たにかわしゅんたろう、たにかわしゅんたろう」とみんなで連呼していたこともあります。

1人の様子がいつもと違つて話しかけると、「わたしはさあ、～～～と思うの」と小さな声で話します。年上の子が時には指示的なことを言うこともあれば、1人が学校に忘れ物をして戻ることにすると「ぼくも」「わたしも」と続いて、小さなハプニングにみんなで向かいます。

多くは忘れるだらう1つ1つの体験が、それぞれにどんな経験となつて残るのでしようか。スクールバスになると、子どもにも地域の人にもこうして体験がなくなるのだなと思います。そこに、私たち大人が設えられる環境とはどのようなものなのでしょう。地域の、時には遠くからの、多様な人が子どもや学校と関わること、子どもたちに体験が豊かにあり選択肢がより多くあること。子どもたちと地域の自然や大人たちが共にありますように。

果物や野菜の甘さを伝える際に用いられる「糖度」について考えたことはありますか。一般的に糖度が高いほど甘くておいしいというイメージがありますが、本当にそうでしようか。

## ●レモンの糖度はいちごと同じ?

糖分には果糖、ブドウ糖、ショ糖などがあります。糖度とは果汁100gに糖分が何g含まれるかを表し、Brix値(ブリックス値)で表示されます。ただし、これは「水に溶けている固形物の量」の指標であり、糖分の他にも塩分、酸などが含まれる場合があるため、クエン酸が多いレモンの糖度はいちごとほぼ同等です。

糖度が高いからといって必ずしも甘いというわけではないのです。



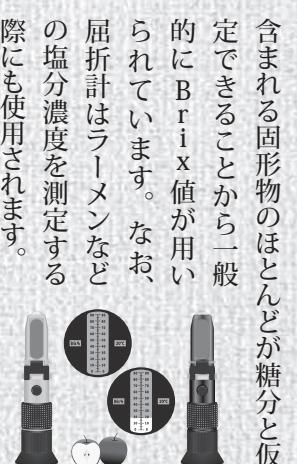
## ●糖度計の仕組み

糖度計は屈折計とも呼ばれ、光が水中で直進する性質を利用して糖度を計測します。糖分を含む液体は光の屈折が起こるため、屈折率によって糖度を算出することができます。果物の場合、

# 農業の豆知識

## 「糖度が高い=甘い」は本当?

果物や野菜の甘さを伝える際に用い



含まれる固形物のほとんどが糖分と仮定できることから一般的にBrix値が用いられています。なお、屈折計はラーメンなどの塩分濃度を測定する際にも使用されます。

## ●おいしさは甘みと酸味のバランス

おいしさは特に甘みと酸味のバランスが重要です。みかんなどの柑橘類は糖度が高くても酸味が勝る場合がある一方で、スイカやメロンなど酸味の弱い果物は糖度の高さが甘さにつながりやすいと考えて良いでしょう。なお、異なる種類の果物で糖度を測定しても甘さを比較することはできませんし、同じ種類でも天候や収穫時期などによって糖度と酸味のバランスが変わってくるため、糖度だけでおいしさを判断することは難しいでしょう。

## ●糖度について正しく理解しよう

あくまでも果物や野菜の甘さを表す「指標の一つ」として用いられる糖度。

農業者が糖度について正しい知識を持つことはもちろんですが、消費者も糖度の見方や意味を知つておくことで、果物や野菜を購入する際のめやすとなります。いつも買っている果物が通常はどのくらいの糖度なのか、改めて確認してみてはいかがでしょうか。

# 大地の芸術祭 冬プログラム 越後妻有の冬 2026 開幕

1月24日(土)スタート!!

1月24日(土)から、大地の芸術祭の冬プログラム「越後妻有の冬 2026」が始まります。冬ならではの企画・イベントが多数あり、グリーンシーズンとは違った楽しみ方ができます。また、町内の小中学生には、共通チケットを配布します。この機会にぜひご家族でお楽しみください。

## ▼共通チケット

作品をお得に鑑賞できる共通チケットがおすすめです。

■料金 一般 2,000円

小中学生

800円

※町内在住の小中学生でチケットを受け取れないないかたは、津南町観光協会までお越しください。

## ▼アケヤマ・シンポジウム

### 「都市と山、共に生きる方法を考える」

旧大赤沢小学校である「アケヤマ・秋山郷立大赤沢小学校」にて、芸術人類学者の石倉敏明氏をお招きし、基調講演及びシンポジウムを開催します。

■日時 令和8年2月28日(土)

■場所 アケヤマ・秋山郷立大赤沢小学校

■料金 1,000円+アケヤマ入館料

ください。  
ご予約及び詳細は、下記大地の芸術祭公式ホームページよりご覧ください。



## ▼作品公開・イベントカレンダー

場所・企画展	内 容	公開期間	休館日 ☆祝日除く	開館時間 ★最終入館30分前まで	料 金
越後妻有里山現代美術館 MonET	常設展	作品公開	通年	火 水☆	一般 1,200円 小中 600円
	連続企画展	作品公開	1/24~3/22		
	企画展	作品公開	1/24~3/8		
アケヤマ・秋山郷立 大赤沢小学校-	常設展	作品公開	1/24~3/8 ※天候により臨時休館あり	平 日	10:00~15:00
	イベント	シンポジウム	2/28 ※要予約	一	14:00~16:00
まつだい 「農舞台」 フィールド ミュージアム	農舞台	作品公開	通年	火 水☆	一般 1,200円 小中 600円
	郷土資料館	作品公開			
	企画展	作品公開	2/21~3/8 ※荒天の場合は中止	平 日	10:00~16:00
	イベント	雪あそび			
		ワークショップ	2/21、2/28 ※要予約	一	10:30~12:30
		どんど焼き体験	2/22 ※要予約	一	
		かんじき歩き	3/8 ※要予約	一	
越後松之山「森の学校」キヨロ口	作品公開	通年	火 水☆	9:00~16:00 ★	高校生以上 600円
奴奈川 キャンパス	常設展	作品公開	1/24~3/8	平 日	一般 800円 小中 400円
	イベント	雪像	2/15	一	
		雪あそび	1/24~3/8	平 日	
	企画展	ワークショップ	1/24~3/8	平 日	
最後の教室	作品公開	1/24~4/30	平 日	10:00~16:00	一般 800円 小中 400円
光の館	作品公開	通年	火 水 2/24~3/31	11:30~15:00 ★	一般 800円 小中 400円
清津峡渓谷トンネル	作品公開	通年 ※天候により臨時休館あり	無休	2/28まで 9:00~16:00 ★ 3/1から 8:30~17:00 ★	一般 1,000円 小中 400円 ※共通チケットで割引

## 子どものころから取り組む

# 生活習慣病予防

（小中学生の血液検査等の結果から）

東京慈恵会医科大学と

協同して小・中学生の

血液検査を行っています

\*空腹時血糖  
10時間以上絶食した状態で測定する  
血糖値です。

\*ヘモグロビンA1c  
過去2～3か月の血糖値の平均を示す指數です。

\*インスリン抵抗性指數  
血糖値をコントロールするインス

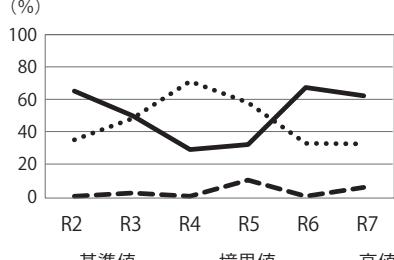
リンの利き具合の指標です。この数値が高い状態が

続くと、糖尿病など生活習慣病の発症リスクが高まります。

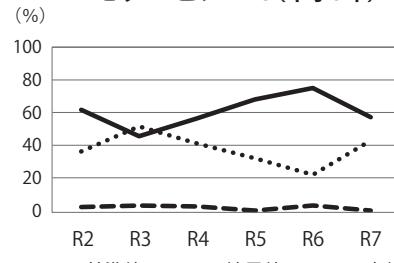
津南町では、「脳血管疾患の予防」と「腎不全の予防」を健康課題として、生活習慣病の重症化予防の取り組みを行っています。

生活習慣病予防は、若いころから正しい知識を身につけて、実践することが大切です。町では東京慈恵会医科大学の支援を受け、町立小・中学校と津南病院の協力のもと、平成18年度から保護者と本人の同意を得たの児童・生徒を対象に血液検査などを行っています。

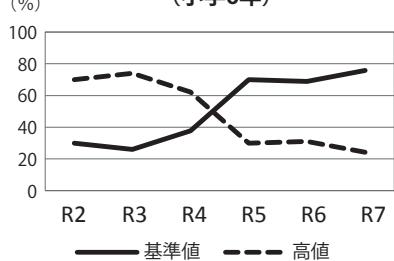
### ヘモグロビンA1c（小学6年）



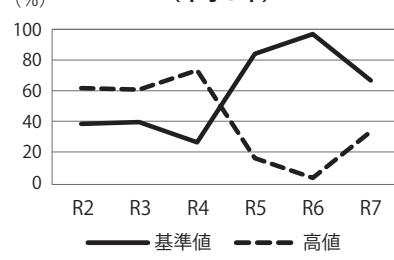
### ヘモグロビンA1c（中学3年）



### インスリン抵抗性指數（小学6年）



### インスリン抵抗性指數（中学3年）



今年度も、小学6年生と中学3年生を対象に次の検査・測定を行いました。

- 血圧測定、腹囲測定
- 血中脂質検査
- 肝機能検査
- 血糖検査

血糖検査については、次の3種類の検査を実施しています。

令和2年度からの年次推移について

けていた可能性も考えられますので、今後も経過を見守る必要があります。

### ○ヘモグロビンA1c

小学生は、新型コロナ感染症の流行期には、境界値の割合が基準値の割合を上回りましたが、昨年度から基準値の割合が増えています。

中学生は、令和4年度から基準値の割合が増えていますが、今年度は低下傾向でした。

### ○インスリン抵抗性指數

新型コロナ感染症の流行期には、小学生とも高値の割合が基準値の割合を上回っていましたが、令和5年度からは、割合が入れ替わり、基準値の割合が上回りました。

しかし、中学生は、今年度は再び低下しています。

どちらの検査も、コロナ禍中は、子どもたちが運動量不足などの影響を受

けていた可能性も考えられますので、今後も経過を見守る必要があります。

その他の検査では、肝機能と腹囲測定期には、境界値の割合が基準値の割合を上回りましたが、昨年度から基準値の割合が増えています。

また、11月に、中学3年生を対象に「生活習慣病予防講座」を開催して、定で高値の人気が若干いましたが、概ね良好でした。

東京慈恵会医科大学の西村主任教授と町の管理栄養士による講話を行いました。生徒の感想には、「糖尿病の理解が深まった」「甘い物を控える」「運動をする」などがあげられ、生活を見直す機会となつたようでした。

みなさんも健康診断の結果を確認いただき、生活を見直してみませんか。ただ、生活を見直してみませんか。

今月は  
上倉由美子  
保健師



# 津南病院 いろいろ発見!

## 町立津南病院内に 津南町指定居宅介護支援事業所を開設しました

令和7年12月1日、町立津南病院内に「津南町指定居宅介護支援事業所」を新たに開設しました。

この事業所は、介護が必要となっても、住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう支援するための窓口です。

ここでは介護支援専門員（ケアマネジャー）が、要介護認定の申請支援をはじめ、利用者一人ひとりの心身の状態や生活環境等に応じたケアプラン（居宅サービス計画）を作成します。また、介護サービス事業者や医療機関、行政との連絡調整を行い、切れ目のない支援につなげていきます。

病院内に事業所を設置することで、医療と介護の連携がより円滑になり、退院後の生活や在宅療養への不安を軽減することを目指しています。介護に関する悩みや疑問がある場合には、早めの相談が大切です。「どこに相談したらよいかわからない」、「介護サービスの利用方法を知りたい」など、どんな内容でもお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】津南町指定居宅介護支援事業所（津南病院2階）TEL 761-7728



# フなんの文芸

## 雪影

### 短歌

ふたり  
二人しかいない食卓なのになぜ  
東の方雨の柱立ち暗雲も  
携帯聞き見ながら食む夫

板場麻実

ふたり  
二人しかいない食卓なのになぜ  
不穏な気配に家路を急ぐ

江村美智代

すいちゅう  
水中のアクアビクスをした後の  
身体の怠さを心地よく思う 小島香代子

江村美智代

すいちゅう  
雪の上脇を広げて吾子立ちぬ  
無言で要求吾の肩車 (大晴三歳) 江村大輔

江村大輔

「どんどう焼」の火で焼くスルメも  
年年にソフトスルメにワインナーになり

津端恵子

ゆきぐに  
雪国は降つてなければ「晴れてる」で  
くも  
雲り空でも少し幸せ

貝澤圭子

みあし  
お御足を撫でて見上げる観音様  
頭上に高く慈悲の眼差し

(長谷寺十一面觀音特別拝観) 恩田久美子

ひがん  
お彼岸に供えてくれと持ちくれし  
黄色と赤茶の小菊あふるる

丸山直子

しらじら  
白白と冬の夜明けて西空に  
生絹の如き残月かかる  
「彼岸花花火のような秋の赤」

小野寺恒代

しらじら  
叶十歳の句いまだ脳裏に  
(岩手県の女孫現在二十五歳) 高橋春枝

高橋春枝

なきがら  
亡骸の義妹に紅ひく吾が涙  
汝の頬ぬらし伝ひながらる

鈴木綾子

ともら  
友等との年賀状止め幾年か  
今懐かしく逢いたさつのる

中村武子

けんどう  
県道の水跳ねて過ぐる自動車に  
合羽の上下濡れても平気

島田真之

ゆきぐに  
雪国は降つてなければ「晴れてる」で  
くも  
雲り空でも少し幸せ

恩田久美子

じオの谷ツキノワグマの寝入らずや

緑

## 岩すげ俳句会 (十二月)

### 俳句

やゝ乾きやゝ色褪せて紅葉散る  
紅葉散り空の広がる我が家かな

壽子

そらさむ  
空寒し声するものは鳩のみ

渡舟

とうこん  
冬天にいつもの烟より煙

守人

あさ  
朝ドラや林檎むく手が止まる妻

房良

だいこん  
大根を洗う束子は川下へ

房良

まだぬくき信濃小布施の栗御強

守人

ひじ  
蜩や佳人薄命とぞ啼けり

渡舟

いてぼし  
凍星の木末に触れる響きあり

守人

ひがん  
お彼岸に供えてくれと持ちくれし  
黄色と赤茶の小菊あふるる

緑



## 広報ライブラリー

1月 - 瞳月 -

・【再掲載】来年度の  
移動図書室ひまわり号の  
希望はありませんか?・

・【再掲載】来年度の  
移動図書室ひまわり号を  
ご利用いただきありがとうございます。

毎月移動図書室ひまわり号を  
ご利用いただきありがとうございます。

来年度新たに来て欲しいとい  
う希望がある施設、集落がござ  
いましたら町公民館(℡765  
3134)に1月31日までにご連絡  
ください。

■第2位 貸出回数12回(同率3冊)  
『大ピンチずかん3』  
2023年11月出版

■第1位 貸出回数14回  
『大ピンチずかん2』  
2025年2月出版

黒岩まゆ

2024年11月出版

■第2位 貸出回数12回(同率3冊)  
『大ピンチずかん3』  
2023年11月出版

■第1位 貸出回数14回  
『大ピンチずかん2』  
2025年2月出版

鈴木のりたけ

2024年11月出版

鈴木のりたけ

『ひみつのすしやさん』  
2025年4月出版

■休館日  
1月26日(月)、2月24日(火)

あけましておめでとうございます。

本年も公民館及び図書室をどうぞよろしくお願ひいたします。

『C線上のアリア』 湊かなえ  
2025年2月出版

『架空犯』 東野圭吾  
2024年11月出版

『逃亡者は北へ向かう』 柚月裕子  
2025年2月出版

『しばらくあかちゃんになりますので』 ヨシタケシンスケ  
2024年11月出版

絵本は、最近話題になつています。

絵本は、最近話題になつています。



ジャンプ  
飛越  
はせ 星周

落馬事故で挫折した元一流騎手円谷翔吾が、娘の願いをきっかけに競馬界へ復帰。相棒に選んだのは若き潜在能力を秘めたキアーロディルーナ。障害競馬界の絶対王者に君臨する円谷を慕っていた後輩で気鋭の若手森山翔吾とサラブレッド・ルプスデイのコンビに挑戦する。

・・・公民館図書室  
ベストランキング・・・

図書室で昨年1年間貸出回数  
が多かった本(ベストランダー)のうち、「小説」と「絵本」について、上位ノミネートを紹介します。(12月  
23日現在)

## 『一般・小説』

■第1位 貸出回数19回  
『架空犯』 東野圭吾  
2024年11月出版

■第2位 貸出回数16回(同率2冊)  
『逃亡者は北へ向かう』 柚月裕子  
2025年2月出版

## 1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】

- 『素人校長ばたばた日記』 三五館シンシャ
- 『日本相撲協会100年史』 ベースボール・マガジン
- 『日本の論点2026-27』 プレジデント社
- 『毎日納豆ごはん365日』 自由国民社
- 『成瀬は都を駆け抜ける』 宮島未奈
- 『禁忌の子』 山口未桜
- 『蒼天の星』 関根則男

## 【子どもの本】

- 『フェンシング部の王子さま』 さ・え・ら書房
- 『アニメコミックおしりたんてい19』 ポプラ社
- 『かいけつゾロリニセゾロリあらわる!!』 ポプラ社
- 『ななくさのえほん』 谷本雄治
- 『どらごんごんどうら』 たちばなはるか
- 『わたしとわたし』 五味太郎
- 『パンダおかたづけでんしゃ』 いりやまさとし

本が人気傾向になりました。昨年  
入っているのは昨年度の新刊が  
ほとんどで、ご利用者の皆さんが  
欠かさず新刊を借りてくださる  
からだと思います。これらの本を  
選んでよかったです。喜び

本が人気傾向になりました。昨年  
入っているのは昨年度の新刊が  
ほとんどで、ご利用者の皆さんが  
欠かさず新刊を借りてくださる  
からだと思います。これらの本を

借りてください。

ても人気でよく借りられている  
印象があります。興味のあるかた  
はぜひ公民館図書室にお立ち寄  
りください。



Tsunan all people

- 対象 クアハウス津南
- 場所 クアハウス津南
- 対象 4才以上

①enjoy クライミング＆温泉

■時間 午前11時～12時

②鬼は外一福は内！

クアハウス津南  
節分企画を同日開催します。

寒い冬でも楽しもう！

新年あけましておめでとうございます。旧年中は皆様から格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました。本年も理念である「つながり」を大切にして、皆様が元気に、笑顔あふれるような活動をしていきます。

新しい年が皆様にとってより良い年となりますよう祈念しております。

サウナスパ会員（1ヶ月会員）を募集しています。

■期間 令和8年2月中のお申込み

※お申込み日から1ヶ月間有効

■内容 プール、サウナ、内湯の温泉ス

ペースの利用ができます。

■料金 初回限定3,000円

（再加入のかた5,000円）

として各種スクール1回無料券をプレゼントします。

その他、様々な会員制度も用意しております。詳しくはクアハウス津南へお問い合わせください。

■お問い合わせ クアハウス津南

TEL 025-765-3711

# Tapでいこう!!



今年も「つながり」を大切にした

活動を行っていきます

新年あけましておめでとうございます。旧年中は皆様から格別のご厚情を

賜り誠にありがとうございました。

本年も理念である「つながり」を大切にして、皆様が元気に、笑顔あふれるような活動をしていきます。

新しい年が皆様にとってより良い年となりますよう祈念しております。

津南の次のいずれかをご利用のかた

※内湯・プール・ジム・クライミング

※福入り景品がなくなり次第終了。

■対象 2月1日の当日にクアハウス

クアハウス津南

冬のあつたかキャンペーン

サウナスパ会員（1ヶ月会員）を募集して

います。

■期間 令和8年2月中のお申込み

※お申込み日から1ヶ月間有効

■内容 プール、サウナ、内湯の温泉ス

ペースの利用ができます。

■料金 初回限定3,000円

（再加入のかた5,000円）

として各種スクール1回無料券をプレゼントします。

その他、様々な会員制度も用意しております。詳しくはクアハウス津南へお問い合わせください。

■お問い合わせ クアハウス津南

TEL 025-765-3711



## 苗場山麓ジオパーク 日本認定10周年

新年あけましておめでとうございます。本年も苗場山麓ジオパークをよろしくお願ひします。



会期中はジオガイドが常駐しました。

展示内容としては、10年の歩みをまとめたパネルやジオパークオートコントテストの最優秀賞作品、早津剛氏による茅葺民家の絵画作品、苗場山登頂50年の飯塚英春氏による写真作品など見どころが盛りだくさんの内容でした。

ユネスコの正式プログラムであるジオパークは、地質遺産や自然環境・歴史文化を保全し、持続可能な地域づくりに寄与するためのものです。日本ジオパーク認定10年を迎えた苗場山麓ジオパークの魅力や理念を広く周知し、苗場山麓を訪れる機会創出を目的としました。

会場にはジオパークガイドが常駐し、苗場山麓ジオパークと地域の魅力を伝えていただきました。会期中は、616名という多くのお客様からご来場いただきました。ありがとうございました。

引き続き、持続可能な地域を目指し、ジオパーク活動に取り組んでいきたいと思います。

■お問い合わせ ジオパーク推進室（なじよもん内）

TEL 765-1600

## ○第10回苗場山麓ジオパーク フォトコンテスト入賞作品展示会

会期:1月17日(土)~3月15日(日)

入場料:無料

たくさんのご応募をいただきました「第10回苗場山麓ジオパークフォトコンテスト」の入賞作品26点を展示します。美しい苗場山麓の姿をぜひご覧ください。



展示の様子

## ○「ろうそくのランタン」体験

日時:2月15日(日) 10:30~11:30

体験料:800円 ※友の会会員は半額

対象:小学5年生~大人

ろうそくでランタンを作りましょう。ランタンの中に明かりを入れると、押し花がやわらかな光に浮かび上がります。



ろうそくのランタン

## ○「琥珀の勾玉づくり」体験

日時:2月23日(月・祝) 13:30~15:30

体験料:2,500円 ※友の会会員は半額

対象:10才~大人

琥珀をぴかぴかに磨いて、勾玉を作りましょう。



琥珀の勾玉

## ○『縄文楽検定』開催のお知らせ

日時:3月1日(日)

初級…13:00~13:50

中級…14:10~15:10

上級…15:30~16:40

会場:十日町市博物館

津南町が加入する信濃川火薬街道連携協議会は、より多くの人たちに縄文時代を楽しく学んでもらうため「縄文楽(がく)検定」を開催しています。

初級は四者択一式、中級は四者択一式と記述式、上級は四者択一式と論述式で出題します。合格者には認定証を進呈するほか特典があります。

定員:各級10名(応募多数の場合抽選)

申込方法:往復はがき(各級1人1枚)に、検定級・住所・氏名・電話番号を記入し、十日町市博物館(〒948-0072 十日町市西本町1丁目448-9)へお申込みください。返信用はがきにも郵便番号・住所・氏名を記入してください。

申込締切:2月13日(金)必着

出題範囲など詳しくは、信濃川火薬街道連携協議会のホームページをご覧ください。



縄文楽検定

2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め切ります
日時	プログラム		金額	対象
15日(日)	10:30~11:30	ろうそくのランタン	800	高学年以上
22日(日)	13:30~15:30	アンギン編み 初級編	1,000	中学年以上
23日(月・祝)	13:30~15:30	琥珀の勾玉づくり	2,500	10才以上



おめでとう  
おさいます



村山 大河(十二ノ木)  
周平さん  
亜里沙さん  
太島 蒔峰(リバーサイド信濃)  
涉さん  
雪乃さん  
藤ノ木優里(反里口) 大地さん  
未佳さん

おくやみ  
もうしあげます



桑原 梅治さん (96歳・貝坂)  
宮川 キワさん (101歳・城原)  
小林多喜子さん (85歳・割野)  
反り目康文さん (81歳・中深見)  
福原喜枝子さん (98歳・外丸)  
田中 トミさん (99歳・中深見)  
江村マツイさん (100歳・巻下)  
江村 ノブさん (86歳・大井平)  
江村 洋子さん (74歳・巻下)  
富澤米太郎さん (89歳・船山新田)



## 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が、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

表紙の写真 1月4日に出初式が行  
われました。昨年の出動や訓練などを  
振り返るとともに、決意を新たにする  
式となりました。

この紙は  
再生紙を  
使っています

### 津南町の人口

1月1日現在( )内は前月比

■人口8,239(-9) 男4,009(-4) 女4,230(-5)

■世帯数3,379(-3) ■転入/12 ■転出/10 ■出生/5 ■死亡/16 ■婚姻/1