

広報 **つな**ん 新潟県津南町

No.777
2026
3.20
TSUNAN TOWN

願いを託して空を見上げる

つなん雪まつり開催



features

03 つなん雪まつり×SNOW WAVE

04 特集

ひまわり保育園環境整備に向けた
基本設計が完成しました

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
- 10 令和 8 年度 犬の登録および狂犬病予防注射集合注射
- 11 令和 8 年度 一般曹候補生、2 等陸・海・空士（任期制自衛官）の募集
- 12 寒いぞ！健骨体操
- 13 継業サポートセンターからのお便り 津南町公式 LINE「つながる、つなん」
- 14 国保だより
- 16 いきいき大好き津南町
- 17 つなんまちかどスケッチ
津南町公共交通乗合タクシーのご利用についてご案内します
- 18 地域おこし協力隊だより 農業の豆知識
- 19 広報ライブラリー
- 20 つなんの文芸
- 21 年金コーナー 議会コーナー 広報無線聞き直し
- 22 Tap でいこう!! 苗場山麓ジオパークかくれた魅力発見し隊!
- 23 なじよもん通信
- 24 町長の部屋 270 ちゃんねる 防災メール（おしらせつなん）
戸籍の窓 津南町の人口

つな 雪まつり

SNOW WAVE



1



2



3



4



5



1



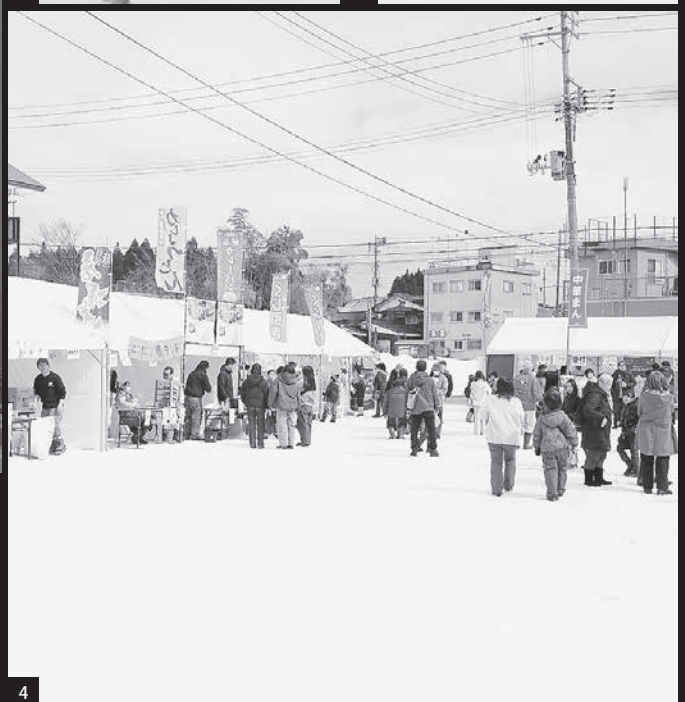
6



2



3



4

[NGP 会場] 1 縁結びのパワースポットかまくら神社は大盛況 2 Gravityfree による即興でのウォールアート 3 熱気球体験では大きな気球が上がりました 4 いまむかしカマクラ写真館にはこれまでの雪まつりの歴史が 5 伝統行事のどうろく神には赤澤神楽の天狗様が登場 6 夜空にスカイランタンが舞い上がりました
[大割野会場] 1 芦ヶ崎小学校の雪像作品 2 来場者にインタビュー 3 大きな雪の滑り台は子どもたちに大人気 4 露店は大賑わい

ひまわり保育園環境整備に向けた 基本設計が完成しました

町では、五つの町立保育園の統合と統合先となるひまわり保育園の保育環境をよりよくするため、子育て・保育にやさしい一体的な施設整備を進めています。

津南町保育園環境整備のための検討会を設置

令和6年9月～11月

令和11年4月開園に向けて、令和6年9月に津南町保育園環境整備のための検討会を設置し、同年11月まで計4回の検討会を開催いたしました。ここでは検討内容を踏まえ、教育委員会において「津南町保育園環境整備のための検討会報告書」及び「津南町保育園の環境整備に向けた基本方針」を作成しました。

津南町保育園環境整備のための検討会委員

- 町議会議員（4名）
- 有識者（2名）
- 保護者代表（5名）
- 町保育士（6名）
- 町職員（3名）の総勢20名

なお、本検討結果は、町ホームページに掲載しています。

保育園整備の基本的な考え方

町ではこれまでも自然豊かな環境を生かし、遊びの中で五感を働かせた直接体験を中心に保育を展開してきました。この取組を踏まえ、子どもの生きる力を伸ばし、人間形成を図り、一人ひとりのよりよい成長に繋げるために整備を行います。

- 町の豊かな自然環境を生かしたよりよい保育を実現するため、また可能な限りコスト低減を図るため、設計変更を繰り返しながら、設計業者と園長及び保育士、調理員が何度も打合せを重ねて、次のような考え方で、新たなひまわり保育園の整備を進めています。
- 現ひまわり保育園敷地を活用し、町の自然環境を生かした保育園整備
- 今後の出生数を踏まえ令和11年度に、130人から140人規模の町内一園体制を可能とする増改築
- 未満児保育室の充実とゆとりある3・4・5歳児室等の整備

- 保育園と連携・協働による子育て支援につながる子育て支援センター新築
- 多様な育ちに配慮した施設整備
- 現施設の有効活用と経費削減

これらを踏まえ、ひまわり保育園増築等の基本設計が完成しました。

基本設計概要・工事内容

- 増築棟
木造平屋建て3.5m耐雪（新設）673㎡
2・3・4・5歳児各保育室、廊下、フリースペース、相談室、医務室、事務室、休憩室、更衣室、収納、備蓄庫、トイレ、その他
- 渡り廊下
鉄骨造平屋建て3.5m耐雪（新設）
- 既存棟
鉄筋コンクリート造2階建ての一部改修
- 工事対象室
0歳児保育室、職員室、厨房、休憩室、トイレ、玄関下足箱、その他

○ コロネード（屋根付）ロティイ

鉄骨造平屋建て3.5m耐雪（新設）98㎡

○ 外構計画

駐車場（アスファルト舗装、コンクリート舗装、中庭（芝生、土）、消雪パイプ、スロープ、その他

○ 子育て支援センター

木造平屋建て3.5m耐雪（新設）145㎡
プレイルーム、多目的室1・2、倉庫、事務室、玄関、トイレ、調乳・授乳室、その他

なお、これらを踏まえた現段階の設計に係る「平面図」「パース図」は、次ページのとおりです。

施設の整備から開園までのスケジュール（予定）

- 令和6年度
 - 整備基本方針の提示
 - 令和7・8年度
 - 基本設計、実施設計にかかわる業者選定・委託
 - 基本設計・実施設計にかかわる内容の検討
 - 令和9・10年度
 - 建築工事
 - 令和11年度
 - 開園
- ※なお、子育て支援センターについては、ひまわり保育園開園後に工事に着手し、令和11年秋頃のオープンを予定しています。

設計におけるコンセプト

「雪国の自然保育」

たくさんの雪に恵まれる津南町

私たちが当たり前と感じる雪は景観デザインをつくる町の宝です。

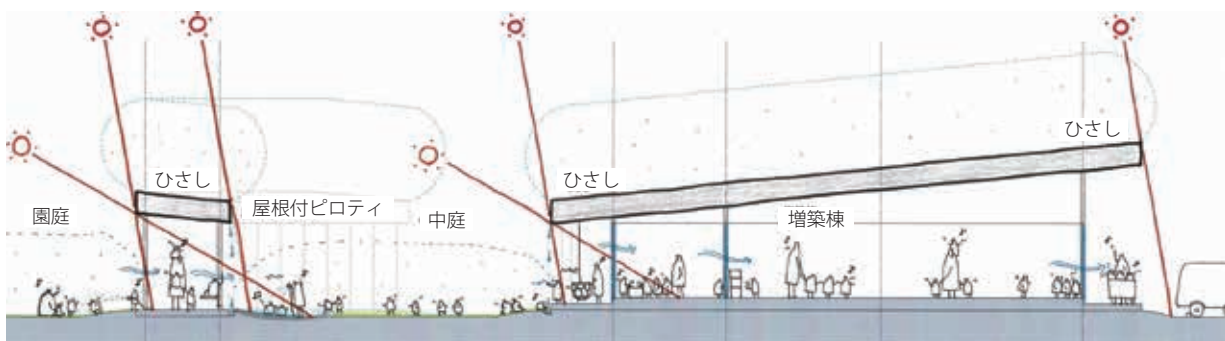
除雪にコストのかかる設備に頼るのではなく建物が雪を背負い、

慣習的にできるツララや雪庇を人の手で管理する。人と雪が向き合う建築を目指します。

子どもは大人たちが除雪をする姿を記憶し、みんなと楽しく雪遊びする体験でたくましく育つ。

津南町だからできる自然保育を建築デザインしています。

(大平政志建築設計事務所)



増築棟外観



コロネード（屋根付ピロティ）

・外遊びで子どもたちや保育士を守る日陰です。

中庭

・未満見も安心して遊べる芝生の庭。

園舎

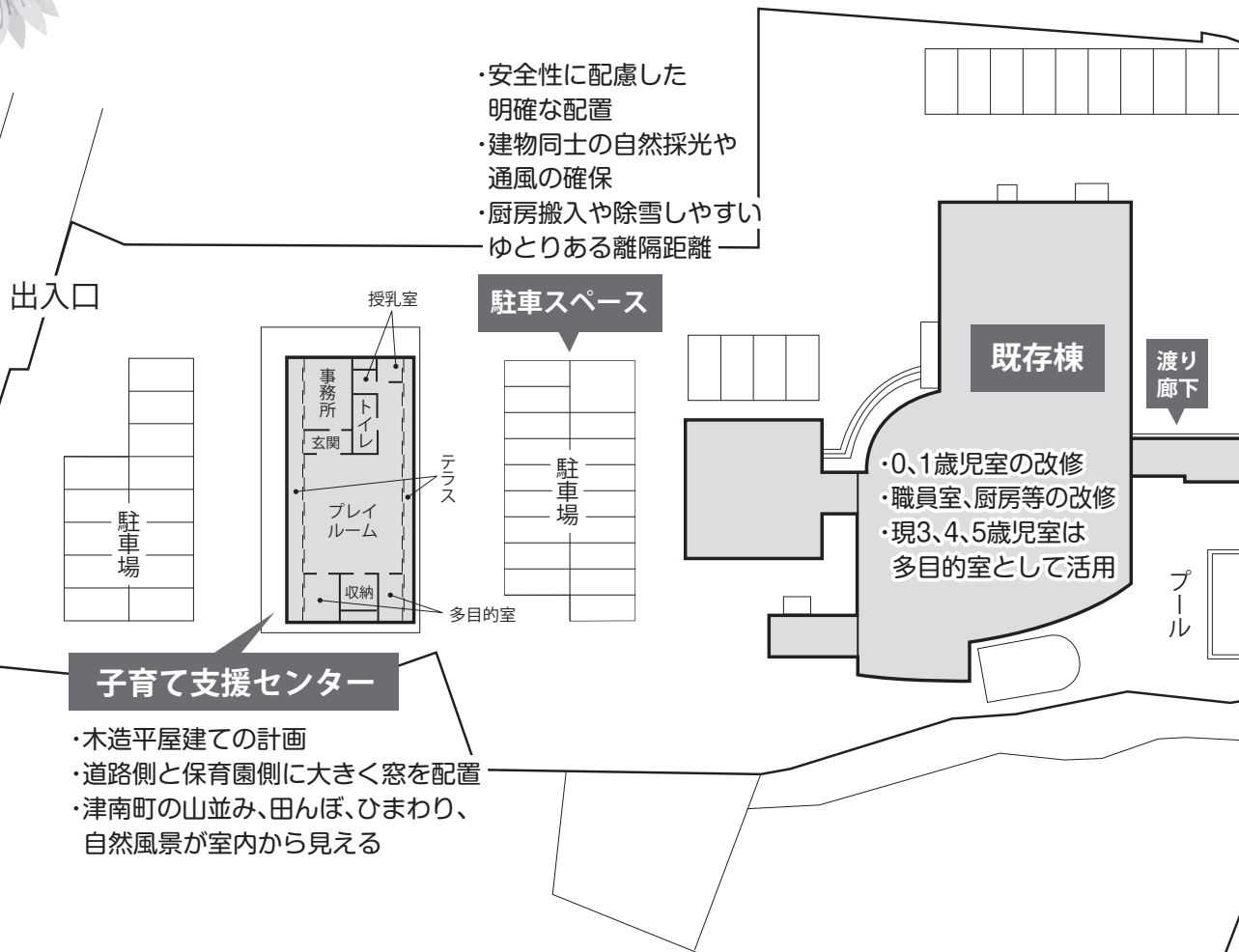
・窓を広く取り、自然採光を大切にします。
・ひさしを長く取り、子どもたちが外に出やすくします。

子育て支援センター外観

・窓を広く取り、開放感と自然採光を大切にします。
・室内から津南町の山並みを見ることができます。



3月下旬に役場1階町民ロビーに模型を展示する予定です。ぜひご覧ください。



現段階の設計イメージ

◎園舎は、耐震・積雪に考慮した木造平屋建ての園舎を考えています。

子育て支援センターは、感染症対策や経費を考え別棟で設計します。

◎窓を広く取り、自然採光を取り入れ明るさと開放感を大切にします。

◎新園舎で園児みんなが使えるように2～5歳児室を中心に新築し、既存棟1階0・1歳児室（一部改修）、2階遊戯室はそのまま活用し、現3・4・5歳児室は、多目的室として活用します。

◎ひまわりホールとテラスにゆとりを持たせ、中庭にはコロネード（屋根付ピロティ）を設置し、子どもたちが遊び込める工夫をします。

◎空調は、断熱材を有効に活用し、エアコンによる冷暖房設備を考えています。

暮らしの
情報満載

かわらばん

見て・知って・得をする

暮らし

新潟県要約筆記者養成講座(前期)を開催します

聴覚障害者のための筆記通訳として、話の内容を要約し、文字にして伝える要約筆記者を養成します。

開催日

5月24日、6月7日、6月21日、
7月5日、7月19日、8月2日、
8月16日、8月30日、9月13日、
9月27日、10月11日
全11回 日曜日開催
(後期講座は次年度に実施予定)

会場

十日町情報館
十日町市西本町2丁目1-1
TEL 025-750-5100

コース・定員

手書きコース 15人程度
パソコンコース 10人程度
(定員を超えた場合は抽選とする)

受講対象者

年齢満18歳以上

前・後期講座終了後に、全国統一要約筆記者認定試験を受け、要約筆記者として登録できる者

※パソコンコースはその他要件あり

■受講料 無料

(別途テキスト代4,500円が必要)

■修了条件

原則として全日程を出席したかた

■申し込み方法

往復はがきに、受講コース・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・連絡先(電話番号・FAX番号・メールアドレス等)を記入し、申し込み先へ郵送ください。

■申し込み締切り

令和8年5月8日(金)必着

■申し込み先

〒950-0121
新潟市江南区亀田向陽1-9-1
新潟ふれ愛プラザ内
新潟県聴覚障害者協会
お問い合わせ
新潟県中途失聴・難聴者協会
Fax 025-382-5684
メール e-rose@post.email.ne.jp

火災予防条例に林野火災 予防に関する規程を新設

令和7年2月に発生した岩手県の大規模林野火災を受け、林野火災の未然防止と被害拡大防止を図るため、十日町地域広域事務組合火災予防条例に林野火災予防に関する規程が設けられました。

気象の状況が山林や原野での火災の予防上注意を要すると認めるときは、同組合の管理者が林野火災注意報を発します。

注意報が発せられた場合は、条例に定める火の使用の制限に従うよう努めなければなりません。

主な制限事項は、

【山林や原野で

火入れやたき火を行わない】

【煙火を消費しない】

【可燃物付近で喫煙しない】

【たばこの吸い殻や

残り火を確実に始末する】

【屋内で裸火を使用する際は

窓や出入口を閉める】

等です。

また、林野火災の危険性が高く、かつ強風等により延焼の危険が高まると予想される場合には、【林野火災警報】が発令されます。このような場合は指定された区域において火の使用制限の義務が課されます。

発令や解除の情報は、津南町広報無線のほか、消防本部の広報などによりお知らせします。

■お問い合わせ先

十日町地域消防本部・警防課警防係
TEL 025-757-1558

募集

アーティフィシャル講座 参加者募集!

町公民館では、「アーティフィシャル講座」を開催します。対象者は町内在住ならどなたでも参加できます。お気軽に参加ください。

アーティフィシャルフラワーとは主に生地を染めに生地の自然な美しさを表現し造られた花(造花)のことを言います。



■日時

4月19日(日)
午前10時～12時と午後1時30分～3時のどちらか

■講師

Jafa(ジャファ)フラワーアレンジメント協会フラワーアレンジメント
ディプロマ講師 瀧澤順子さん

■内容

ウエルカムボード

■参加費

2,700円(材料費代)

■定員

午前・午後とも5名ずつ

■場所

津南町公民館(文化センター) 研修室

■参加申込

4月10日金までに町公民館(TEL765-

3134)へ申し込みください。

■お問い合わせ

津南町公民館

TEL765-3134

配食サービスボランティアを募集します

老人給食ボランティアグループでは、毎週月曜日と木曜日、高齢者や障害のあるかたのお宅に手作りのお弁当を調理し配送しています。一緒に活動していただける仲間を募集しております。

高齢化にともない、配送ボランティアが不足している現状です。都合の合わない日はお休みもできますので、お気軽にお問い合わせください。

■調理ボランティア

10人前後の班をつくって、班ごとに交代でお弁当を作っています。

・活動頻度 1か月に1〜2回

・活動時間 午後から3時間程度

・活動場所 津南町総合センター

■配送ボランティア

町総合センターから、町内のお宅にお弁当を配達します。

・活動頻度 1か月に1〜4回

・活動時間 夕方の1時間程度

・配送方面 応相談(1人3〜8件)

■お問い合わせ

津南町社会福祉協議会

TEL025-765-3774

健康体づくり 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、このコーナーでご紹介します(敬称略)

8400日 中村チエ子(堂平)

2600日 清水政利(大割野)

2500日 石沢由美子(十二ノ木)

800日 村山文子(押付)

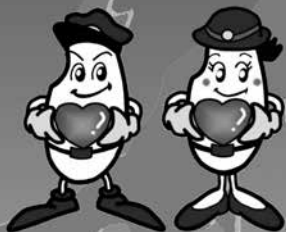
100日 関谷初美(赤沢)、渡邊トシ(反里口)

主な運動:テレビ体操、水中運動、健骨体操他

あなたと大切な人を守ります

新潟県警察防犯アプリ

にいがたポリス



にいがたポリスには



便利な機能がたくさん!

マップ機能



県内に潜む危険をマップで確認

犯罪・不審者・特殊詐欺・交通事故、クマや動物の出没・行方不明者などの情報を、マップ上に表示します。現在地から交番等の警察施設へのルート確認ができます。

お知らせ機能



情報をいち早くキャッチ
マイエリアの緊急情報や警察からのお知らせが届きます。緊急情報はプッシュ通知でいち早くお届け!

防犯ブザー



画面や音で警告
マナーモードでも使える防犯ブザーをはじめ、クマ鈴・ちかん対策機能などを搭載しています。

現在地送信



家族と現在地を共有
アプリ登録された方(家族など)とメンバー登録することで、現在地とメッセージを送信できます。

パトロール支援



楽しみながら見守り活動
地域をパトロールすることで、米俵(ポイント)をゲット!貯まった米俵は、防犯グッズなどと交換できます。



お得なクーポンもあります!

インストールはこちらから



にいがたポリス

災害への備えには新潟県のアプリ【新潟県防災ナビ】



新潟県警察本部 生活安全企画課
TEL: 025-285-0110

令和8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下記(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かたは、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づけてください。
- ・犬が死亡している場合は届出が必要です。鑑札・注射済票を持って、税務町民課またはお近くの集合注射会場へお越しください。(鑑札を紛失していてもお手続き可能です。届出の際に係員へお申し出ください。)
- ・病気治療中の犬は予防接種を受けられない場合があります。かかりつけの獣医師に予防接種が可能か確認をした上で会場へお越しください。
- ・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。

■令和8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9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10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10日(日)	津南町役場	14:00~14:50

※道路事情等により、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 TEL765-3113

募集

令和8年度

一般曹候補生、2等陸・海・空士 (任期制自衛官)の募集について

自衛隊新潟地方協力本部から一般曹候補生及び2等陸・海・空士(任期制自衛官)の募集のお知らせです。

インターネットからの応募も受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

■一般曹候補生(第1回) 募集要項

募集資格	18歳以上 33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)
受付期間	令和8年3月1日(日)～5月7日(木)
試験日程	1次試験：令和8年5月16日(土)～24日(日) (左記の期間でweb試験を実施) 2次試験：令和8年6月13日(土)～28日(日) (うち指定される1日)
入隊時期	令和9年3月下旬～4月上旬 (左記のほか設定する場合あり)

■2等陸・海・空士(任期制自衛官)(第1回) 募集要項

募集資格	18歳以上 33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)
受付期間	令和8年3月1日(日)～5月14日(木)
試験日程	1次試験：令和8年5月28日(木)～31日(日) (左記の期間でweb試験を実施) 口述・身体検査：令和8年6月5日(金)～8日(月) (うち指定される1日)
入隊時期	令和9年3月下旬～4月上旬 (左記のほか設定する場合あり)

■お問い合わせ

自衛隊新潟地方協力本部 長岡出張所
Tel 0258-33-0256
総務課総務班
Tel 025-765-3112

自衛官募集ホームページ



自衛官募集 X



凄いぞ！健骨体操

つまづきやすくなっていませんか？

農作業などが辛く感じるようになっていませんか？

行く場所がなく、退屈していませんか？

こんにちは健骨体操事務局です。津南町では28か所の集落で健骨体操を実施しています。

この体操を「高齢者のための体操」と思っているかたも多くいらっしゃると思いますが、とんでもない！筋肉の部位を意識して行くと、シッカリ！バッチリ！効くのです。

また、脳トレを行うことで認知機能の維持、認知症予防に効果があります。

今現在の参加者は30代から90代まで。それぞれの力に合わせた運動ができるのもこの体操の魅力です。そして、他の参加者とのお喋りも楽しみの一つです。参加を迷ったら、お試し参加(無料)をしてみませんか。ぜひお待ちしております。



～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！

●お申し込み・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

いよ 継業

サポートセンター

からの便利

こんにちは。津南町の継業エリアマネージャーの古池です。

今回は、相談の場をよくお聞きする2つの疑問についてお話しします。

■継業って、いつ考えればいいのか？

相談の中で、こんなお声をよくお聞きします。

「まだ元気だから関係ない」「本当に困ったら相談したい」

ところが実際には「困ってから」では準備が間に合わないケースも少なくありません。後継者探しや条件整理、引き継ぎの準備などは、どうしても時間が必要になります。

特に農業では、技術の習得や引き継ぎに時間がかかることもあります。

継業の相談は辞める直前の話ではなく、元気に続けている段階でご相談いただくことも多くなっています。

早めに話をするので、

- ・時間をかけて後継者候補を探す
- ・将来の選択肢を落ち着いて整理する
- といった準備が可能になります。

■どんな仕事が継業できるの？

「うちの規模では難しいのでは」

「特別な事業ではないので」

こうしたご相談もよくあります。

継業では、売上規模や事業の大きさだけでなく、長く続いてきたこと自体が価値として受け止められることも少なくありません。

小さなお店や個人事業、農業には地域で築かれた信頼や長年の仕事の知恵、そして積み重ねてきた技術といった大切な資産があります。

津南町の継業バンクにも、飲食店、理容室、衣料品店、畳屋など、さまざまな仕事に掲載されています。



妻有ポークのハンバーグが看板メニュー「ファミリーレストラン ムルソー」

「自分では当たり前と思っていた仕事」が、第三者にとつて魅力的に映る。これは継業の現場でたびたび感じることです。

■まずは「話すこと」から

継業の相談は、結論を出す場ではありません。これからどうするかをまだ決めていなくても大丈夫です。実際には、「まずは話を聞いてみたい」という相談がほとんどです。

「まだ先の話」

「何も決めていない」

そんな段階からの相談が最も多くなっています。

どうぞ気軽にご相談ください。



津南町の継業バンクはこちら！

■継業サポートセンター

津南町下船渡 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

津南町公式LINE 「つながる、つなん」

津南町公式ライン「つながる、つなん」をご存じでしょうか？町のイベント情報や空き家バンク・求人情報がお持ちのスマートフォンに届きます。また、U・Iターン者向けに移住情報も発信しています。登録は右のQRコードを読み込んで「追加」を押してください。

■お問い合わせ：観光地域づくり課 TEL025-765-5454



QRコードを読み取ってください



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!!

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です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	・ 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	PICK UP! ・ 在学証明書 ・ 資格確認書 ・ 本人確認書類

※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、マイナ保険証または資格確認書は使わずに、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



■お問い合わせ 福祉保健課 保険班 Tel 025-765-3114

3月は「新潟県自殺対策強化月間」

気づくことから始まるいのちの支え

いきいき
大好き
津南町

令和6年度の新潟県の自殺死亡率は全国2位と高い状況です。十日町・津南地域は県内でも自殺死亡率が高く、自殺対策が課題となっています。また、全国では小中高生の自殺者数が近年増加しており、深刻な状況が続いています。

自殺は健康上の悩みをはじめ、家族や家庭の問題、失業、借金などの経済・生活問題など、いくつかの要因が複雑に絡みあい、心理的に追い込まれた末に起きています。周囲のかたの声かけや見守りで自殺を防ぐことができます。

今月は
北村 知子
保健師



防ぐことができる自殺

自殺の多くは自殺の直前にうつ病などの精神疾患を発症していると言われています。

うつ病などの精神疾患に対しては早期発見・早期治療を行うことで自殺を予防できます。

悩みを抱えている場合には、周囲の人や専門家へ相談をすることで解決の糸口が見つかることもあります。また、思い悩んでいる時には視野が狭くなり、自殺を選択してしまう場合が多いと言われています。誰かに話すことで気持ちの整理や不安の軽減につながります。

自殺のサイン～自殺予防の10カ条

自殺に至る前にはなんらかのサインを表していることも多いと言われています。家族や職場の同僚など身近な人がサインに気づくことも多いです。以下のサインを見つけた時はためらわずに声をかけてください。

- 1 うつ病の症状に気をつける
(気分が沈む、自分を責める、不眠が続く)
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
(食欲不振、疲労感)
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
(治療中断、自暴自棄)
- 5 仕事の負担が急に増える、
大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値があるもの
(職、地位、家族、財産など)を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ



自殺のサインに気づいたら

周りで悩んでいる人に気づいたら声をかけてください。まずは相手の気持ちを尊重して耳を傾けることが大切です。必要に応じて相談機関へ相談することを促したり、温かく寄り添いながら見守りを続けたりすることが大きな支えになります。

●**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

NEWS 02 「つなんの四季とランタン」フレーム切手贈呈式
—3月3日 津南町役場—



↑高橋郵便局長（左）、小島観光協会長（右）、桑原町長（中央）

郵便局では、町及び津南町観光協会協力のもと、つなん雪まつりが今年50回目となる節目を記念した『自然の中の津南「津南の四季とランタン」』と題したフレーム切手を作成し、魚沼地区61局での販売と雪まつり当日の臨時窓口で販売、PRすることとし、その贈呈式が津南町役場にて行われました。

つなん Tsunan Event Sketch.
まちかどスケッチ



NEWS 01 交通安全ランドセルカバー&傘を寄贈いただきました
—2月17日 津南町役場—



↑十日町地区交通安全協会 津南統括 滝澤様（右）と島田教育長（左）

新1年生のみなさんが安全に登下校できるよう、交通安全啓蒙活動の一環として、JA共済連新潟様・十日町地区交通安全協会様から、ランドセルカバーと傘を寄贈いただきました。

津南町公共交通 乗合タクシーのご利用についてご案内します

- ・「乗合タクシー」は、電話予約により、決められた時間に対象地域内で戸口から戸口まで運行する交通です。
 - ・予約の際は、時刻表を確認し、乗る場所と降りる場所を伝えます。
例)「乗合タクシーの予約をお願いします。○番の便で、○○から○○へ行きたい。」
※各世帯にお配りした「津南町公共交通 スクールバス・乗合タクシー時刻表」をご確認ください。
 - ・利用前日の夕方5時までに予約が必要です。
 - ・「帰り」もご利用される場合は、「行き」と一緒に「帰り」の予約もお願いします。
 - ・片道300円です。お得な回数券、定期券もあります。
- ※各地区で記載の時刻は、あくまでも目安の時間です。予約状況により発着時間が前後する場合がございます。



乗合タクシーのご予約について

- ・秋山郷線、日出山線、津南原線 予約先：森宮交通(株) TEL025-766-2949
- ・大谷内線、鹿渡新田線 予約先：十日町タクシー(株) TEL025-765-5200

津南町公共交通のお問い合わせ

- 【回数券販売所】津南病院売店、役場総務課、津南町観光協会、外丸郵便局、宮野原郵便局
- 【定期券販売所・お問い合わせ】役場総務課 TEL025-765-3112

地域おこし協力隊だより



小島 忠重

皆様、こんにちは。地域おこし協力隊秋山郷地区担当の小島です。着任から5ヶ月が経ちました。地域の皆様のおかげで、秋山郷での生活にも慣れてきて、楽しく活動させていただいております。この冬は除雪のお手伝いを中心に活動しております。

12月の終わり頃に人生初の屋根の雪掘りを経験しました。回数を重ねて少しずつ慣れていきましたが、初めて屋根に上った時は足がすくむほどの恐怖感で、忘れられない体験になりました。実際にやってみると、この大変な作業を、当たり前のようになしているこの地域のかたがたの強さとたくましさに改めて驚かされました。

年末年始は秋山郷で過ごすことにしました。正月は地域のかたがたのお宅で、この地域のおせち料理や自家製のお餅などを食べさせてもらいました。どれも身体に優しい手作りの味がして、まさにこの地域の『こつお』でした。私自身も普段から自炊しており、料理は好きなほうなので、これからこの地域の食材や料理も積極的に学んでいけたらと思っています。

小正月にはいくつかの集落で松焼

きに参加させていただきました。集落ごとに少し違っていて、とても面白かったです。私にとつて松焼き初体験ということもあり、撒かれた小銭やお菓子を遠慮がちに後ろの方でコソコソと拾っていたのですが、地元のかたが見て、来年は私も負けないように沢山拾おうと思いました。

私にとつて、初めての秋山郷の冬でしたので、寒さと降雪量に驚きました。が、今のところ特に体調を崩すこともなく、無事に冬を越すことができそうです。そして何よりこの豪雪地帯で実際に冬を過ごしてみても、朝暗いうちから道路を除雪してくださる作業員の皆様の仕事してくれのおかげで、このような山の中でも特に不便を感じること無く生活することが出来ているんだ、という事を身をもって実感しました。作業員の皆様、いつも綺麗に除雪していただきありがとうございます。

寒い冬も終わり、春の到来を楽しみにしながら、日々の活動に勤しんでいます。

農業の豆知識

「嫌われ者雑草」の冤罪

秋に黄色い花を咲かせるセイタカアワダチソウ。北米原産の多年草ですが、町内でも多く見かけ、「花粉症の原因」や「厄介な外来種」のイメージが強いのではないのでしょうか。実はこの植物、多くの冤罪を背負っているのです。

●花粉症の犯人ではない？

セイタカアワダチソウの花粉は虫が運ぶタイプで、風で大量に飛散することはないので花粉症の主犯ではありません。私たちが秋に悩まされる花粉症は、主にブタクサなどの風媒花が原因です。セイタカアワダチソウは花の咲くタイミングが花粉症の時期と重なり、黄色の花が目立つため、犯人と誤解されているのです。



●無尽蔵に増えることはない？

繁殖力が強く一気に群生するため、かつてはアレロパシー（根から植物の成長阻害物質を出す）が問題視されましたが、現在はその影響は限定的とされています。群生密度が高まるとアレロパシー

が自らの生存環境をも悪化させ土壌養分も減るため、数年で勢いが弱まり他の植物に占有を譲るなど、無尽蔵に増えていくことはありません。

●日本中に増殖した理由

戦後、セイタカアワダチソウが全国に蔓延した理由は、土壌環境の変化が関係しています。化学肥料の普及により酸性に偏った農地に石灰が投入されるようになったことや、道端脇などではコンクリートから溶け出たカルシウムが土壌pHを高め、繁殖しやすい環境が増えたためと言われています。また、もともと日本の土壌には少ないリンが過剰になったことも要因とされています。



●嫌われ者と決めつける前に

セイタカアワダチソウは荒れた土地にいち早く根付き、根が深く張ることで土壌を改善する働きもあります。もちろん農地では厄介な雑草に変わりありませんが、嫌われ者も自然の中で役割を持ち、農業の視点で見ると草刈りの減少や耕作放棄といった人間側の変化に警鐘を鳴らす存在ともいえます。秋にはおなじみとなった黄色い花。見方を少し変えると農業や自然の違った側面が見えてくるかもしれませんね。



ブックタイム

広報ライブラリー 3月 - 弥生 -



春立つ風

あさの あつこ

あさのあつこの大人気時代小説「弥勒」シリーズ。同心・小暮新次郎が油屋の放蕩息子の不審の死に迫る。追うのは江戸の町に渦巻く嘘と情に潜む人の業か、真実か。春を告げる風の裏に哀しみと覚悟が立ち上がる。

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でしょうか。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】

- 『「徹子の部屋」の50年』……………徹子の部屋」制作委員会
- 『葬式坊主なむなむ日記』……………三五館シンシャ
- 『マスク取ってもいいですか?』……………信山社
- 『生きとるわ』……………またよし なおき 又吉 直樹
- 『被告人、AI』……………なかやま しちり 中山 七里
- 『風を織る』……………あさの あつこ
- 『暗黒の彼方』……………どうぼ しゅんいち 堂場 瞬一
- 『教場Ω』……………ながおか ひろき 長岡 弘樹

【子どもの本】

- 『わかったさんのマシュマロ』……………あかね書房
- 『イジワルなぞなぞ2』……………汐文社
- 『堀井雄二』……………小学館
- 『十年屋9』……………静山社
- 『ほしのぎんか』……………グリム
- 『はるみ〜つけた!』……………さいとう あかり
- 『せかいはずきであふれてる』……………おおもりの ゆうこ 大森 裕子
- 『これがわたし』……………クラーク

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紹介している本を紹介します。4月という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。



おはなしおかあさんの活動紹介

先日の津南小学校でのおはなしおかあさんの読み聞かせです。みんな集中して聞いていました。

読み聞かせをした絵本は「やばいやばい」という本です。色々な感情や表現を「やばい」だけでなく、沢山の言葉で表現してみようという大人が聞いていても面白い内容でした。



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。

今年は子ども家庭庁が推薦した「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が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30日(月)、4月27日(月)

短歌

雪影

明日には過ぎる寒波と予報あり
信じて握るスノーダンプを

板場麻実

水仙の丸き蕾を思い描き
眠りに入る小正月の夜

江村美智代

水中のアクアビクスをした後に
膝足首に増える湿布薬

小島香代子

大人びた母の普段着着る吾子は
十歳になりて大人へ向かう

江村大輔

霧立ちて春の訪れ感ずるも
寒さぶり返す卯月の一日

津端恵子

面会の母に頼まれし「オロナイン」
渡せぬままにひとり逝かしむ

貝澤圭子

墓石まですつぱり覆ふ残雪に
雪洞作り春彼岸迎ふ

恩田久美子

三歳の男孫にせがまれ「戦いごっこ」
手加減するが吾はへとへと

丸山直子

外は雪埋め木細工のペン立てに
ひっそり泡出し天魚息衝く

小野寺恒代

休日の半日なる今を穏やかに
珈琲を飲む薪ストーブ背に

高橋春枝

長野県北部の予報が良く当たる
「県境の町」に育ちたりし吾

鈴木綾子

長生学園

紅白の山茶花の鉢部屋に入れ
大寒の日日明かるくすす

中村武子

四年前の北京の涙忘れずに
高梨選手歓喜の雪辱

島田真之

俳句

岩すげ俳句会（二月）

影に見るわが老いさまや根雪道

開け放つ三階の居間深雪晴

房良

輝きて明日には居らぬ雪兎

緑

臘梅の月光となる香りかな

初場所や力士広げる大胸筋

辞書めくる指も感じる寒気かな

壽子

女正月男料理はもつ煮かな

守人

帰り道前も後ろも積もる雪

年金コーナー

学生納付特例の継続を 忘れずに

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8年度も引き続き在学予定のかたには、はがき形式の学生納付特例申請書が送られます。4月からも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。

令和7年度に受けていた学生納付特例の継続をやめて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。

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、第二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が、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②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



<実施された行事>

〔2月〕

20日 津南地域衛生施設組合議会
定例会(議長、組合議員)

20日 県町村議会議長会定期総会(副議長)

22日 議会だんだんよくする議員懇談会

24日 十日町地域広域事務組合議会定例会
(議長・組合議員)

26日 第1回定例会開会

〔3月〕

3~4日 合同常任委員会

13日 第1回定例会閉会

<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〕

7日 議会運営委員会

7日 全員協議会

毎月22日に
開催します。
お気軽にご参加
ください。

<津南町議会だんだんよくする懇談会>

日 時: 3月22日(日) 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: 滝沢萌子、久保田 等、吉野 徹

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、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



令和8年度

新規・継続会員を募集します！

春はもうすぐそこ！お知り合いを誘って健康づくり・趣味活動を始めてみませんか。皆様のご入会をスタッフ一同お待ちしております。

お友達紹介キャンペーン実施！

Tapではお友達紹介キャンペーンを実施します。現会員のご紹介で年会員に入会いただくと、紹介するかた紹介されたかたどちらもお得な特典があります。

クアハウス津南

会員キャンペーンの内容

■特典内容

紹介一名（二組）につき1,000円分の商品券を進呈します。

■商品券の用途について

クアハウス津南内の施設で利用ができます。また、次回の会員更新時の会費としても利用ができます。使用期限は発行から一年間です。

総合センター(Tap)

会員キャンペーンの内容

■特典内容

紹介一名（二組）につき特別優待券を一枚プレゼントします。

■特別優待券の用途について

- ①ロコチャレ60
- ②ノルディックウォーク
- ③らくらくエアロビクス
- ④ピンポン卓球
- ⑤貯筋運動

この5つの教室やクアハウス津南での教室などに使用が可能です。

クアハウス津南・総合センターどちらにも紹介キャンペーンで入会できるかたは、新規または以前

会員だったかた（退会後3カ月以上経過されているかた）が対象です。

■お問い合わせ

クアハウス津南

TEL 025・765・3711

総合センター

TEL 025・765・5776



苗場山麓ジオパーク

かくれた魅力、発見し隊！

苗場山麓ジオパーク

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、今年で11回目を迎えました。昨年12月末に締め切り、今回は241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 「メルヘン列車」



学生部門 「求めていた景色」



祭り・伝統部門 「お彼岸参り」

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。

■お問い合わせ

ジオパーク推進室（なじよもん内）

TEL 765・1600

○バードウォッチング

日 時:4月5日(日)・18日(土)・25日(土) 9:00 ~ 11:00

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。



オオアカゲラ

○そば打ち

日 時:4月12日(日) 10:00 ~ 11:30

体験料:1,500円 ※友の会会員は半額

対 象:小学3年生~大人

津南産のそば粉にフノリとヤマゴボウをつなぎに使う地域伝統のそば打ちです。



そば打ち

○春の自然観察会

日 時:4月29日(水・祝) 9:00 ~ 11:00

体験料:500円 ※友の会会員は半額

対 象:小学1年生~大人

自然観察指導員と一緒に、新緑が美しいなじよもんの森を散策します。



春の自然観察会

○「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の送付など、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。

○「古文書同好会」会員募集

古文書同好会は、月に一度なじよもんに集まり、津南町に関わる古文書を中心に解説をしています。

ただいま一緒に活動していただける仲間を募集しています。

初心者でも大歓迎です。一緒に津南町の歴史を紐解いてみませんか？

ご興味をお持ちのかたは、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	プログラム	金額	対 象		
4日(土)	10:00~11:30	土偶にペイントアート	1,500	低学年以上	
5日(日)	9:00~11:00	バードウォッチング	500	低学年以上	
11日(土)	10:00~12:00	わらの縄ない	700	10才以上	
12日(日)	10:00~11:30	そば打ち	1,500	中学年以上	
18日(土)	9:00~11:00	バードウォッチング	500	低学年以上	
19日(日)	13:00~16:00	バト帯づくり	1,000	高学年以上	
25日(土)	9:00~11:00	バードウォッチング	500	低学年以上	
26日(日)	10:00~15:30	本格アンギン編み一日体験	1,500	中学年以上	
29日(水・祝)	9:00~11:00	春の自然観察会	500	低学年以上	

戸籍の窓

おめでとう
おさいます (出産)



津端 凛人(正面) 瞬さん
しおりさん

高橋 千冬(大割野) 凌太郎さん
有梨さん

石原 叶登(大割野) 永さん
花梨さん

島田 依和(宮野原) 雄也さん
真祐美さん

おくやみ
もうしあげます (死亡)



高橋 トヨさん (94歳・大割野)
渡邊 秀子さん (88歳・みさと苑)
大口 フサさん (99歳・かりんの里)
若井 トキさん (91歳・恵福園ほくぶ)
大口 ユキさん (86歳・米原)
山田 幸男さん (86歳・見倉清水川原)
藤ノ木陽一さん (92歳・秋成)
羽田 妙子さん (52歳・正面)

町長の部屋

～270ちゃんねる～



津南町長 桑原 悠

私がやまやまな
ことをお伝えして
いきます!

津南の大地が少しずつ見え始めてきた今日この頃です。

先日の町議会3月定例会で、令和8年度当初予算をご可決いただき、今年度の締めくくりと、新年度のスタートを切る準備を進めています。新年度は、令和9年の統合に先立ち、津南小学校を改修し環境を充実するほか、3歳児からの副食費・小学校給食費の無償化、未就学児の医療費無償化、UIターンの若者の奨学金返還支援、「灰雨反里トンネル」開通イベントなどを行います。

また、4ページでのご説明の通り、令和3年の入札不調以来、再検討してきました「ひまわり保育園増築棟整備」の基本設計ができました。新年度は設計を継続しつつ、令和9年度の工事に向け、国県などへ必要な財源確保を働きかけてまいります。令和11年度、5園統合し、開園となります。子育てをする若いかたがたにとって、魅力の一つとなることを願っています。

加えて、3月15日、17日に説明会を行いました町立病院事業ですが、医療はなくてはならないことから、将来も続けていくために「持続可能な診療体制への移行」を説明しました。従来と同水準のサービスを続けていくことは困難で、その分さまざまな工夫をしていきます。

その際、町の財政危機もお話しました。このまま何もしなければ、令和10年か11年には町の予算が組めなくなります。20年前、津南町は合併せず、単独でやっていくと決めました。その時は「良かった」と思っても、さまざまな課題を先送りしてきたに過ぎなかったと私は思います。色々やっていなければ、すでに立ち行かなくなっておりました。町の借金である町債は毎年減少しました。町民一人当たりの金額も減少しています。ここからは、①グリーンピアは民間に譲渡、②町立病院は新体制へ移行は不可避です。加えて、中長期的な財政見直しが要ります。

大きな市だけが生き残れるのではなく、「町でも村でも残れる」というのが、自治体運営を担わせていただいた私の実感です。運営次第です。そのためには、町民の皆さまからも町の現状を知って、受け止めていただきたいのです。誰かのせいにし続ける企業や自治体は残れません。

津南町防災メール (おしらせつなん)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

2次元コードを読み込むか下記の登録用メールアドレスへ空メールを送信して手続きを進めてください。 ※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。



2次元コード

津南町の人口

■人口8,187(-22) 男3,990(-4) 女4,197(-18)
3月1日現在()内は前月比 ■世帯数3,360(-9) ■転入/5 ■転出/17 ■出生/6 ■死亡/16 ■婚姻/0

表紙の写真

3月14日つなん雪まつりが行われました。雪のちうつく天気となりましたが、無事ラ

ンタンを打ち上げることができました。ランタンが夜空へ浮かんで行く光景は、とても幻想的でした。

この紙は再生紙を使っています