

広報

つなん

TSUNAN
TOWN



新潟県津南町

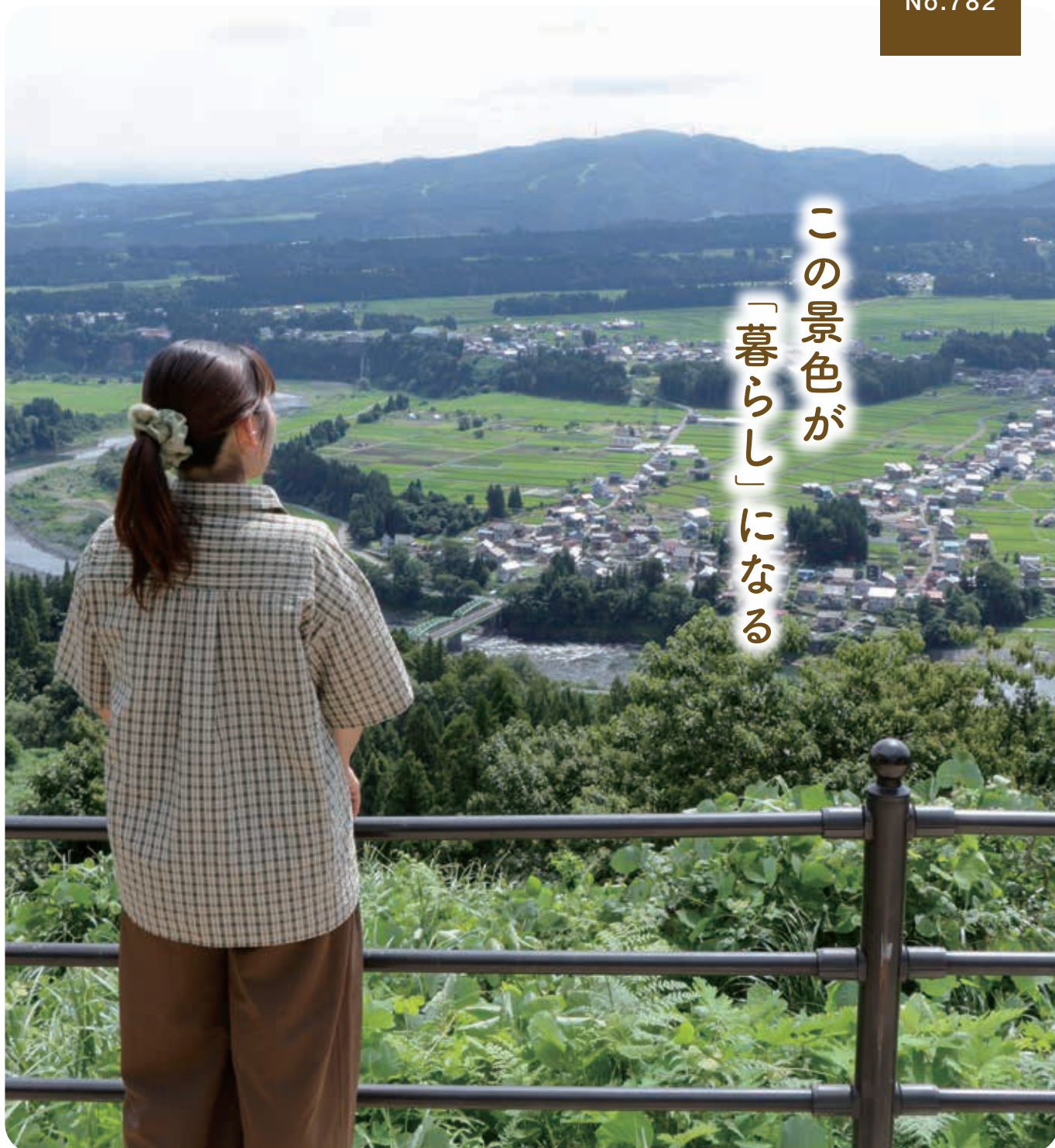
2026

8

August

No.782

この景色が
「暮らし」になる



Pick up

P04-05 特集 移住・定住の取り組み



つなんじかん



夏を生きた証

壁に残されたセミの抜け殻。

土の中で長い時間を過ごし、地上へはばたいた命の証です。

毎年当たり前のように見かける風景ですが、

立ち止まって眺めてみると、

季節が巡ってきたことを静かに教えてくれます。

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 **【特集】**
移住・定住の取り組み
- 08 まちかどスケッチ特集編
第47回 津南まつり
- 12 新しい農業委員と
農地利用最適化推進委員を紹介します

regulars

- 06 見て・知って・得をする かわらばん
- 07 100日運動 議会コーナー 防災メール
- 10 つなまちかどスケッチ
- 13 年金コーナー 農業の豆知識
- 14 地域おこし協力隊だより
継業サポートセンターからのお便り
- 15 いきいき大好き津南町
- 16 だんだんどうも地域包括支援センターです
- 17 広報ライブラリー
- 18 つなんの文芸
- 19 Tapでいこう！！
苗場山麓ジオパークかくれた魅力発見し隊！
- 20 なじょもん通信 戸籍の窓
広報編集室 津南町の人口



移住・定住の 取り組み

これまでの取り組み

津南町に毎年何人くらいのかたが移住してきているかご存じでしょうか。令和5年は56人、令和6年は67人、令和7年は26人でした。全国的に少子高齢化が進んでおり、津南町も同じ状況です。そのような状況の中、U・イターンをして津南町に移り住んでくれるかたがいっぱいやることはとてもありがたいことです。また、津南町に住所を移さずに、所有している家を別荘的に使用する、二拠点生活をする人も増えています。こういった津南町の関係人口は移住者数以上に毎年増加を続けています。

町では津南町に移住したかたや、津南町への移住を考えているかたのために、移住コーディネーターという職員を配置し、スムーズな移住につなげるための業務を行っています。移住を考えているかたや、移住してきたものの困っているというかたがいっぱいいましたら、ぜひご相談ください。



令和8年4月から始まった新たな補助金

町では、津南町に移住してくれたかたに対し、様々な補助金を用意しています。中でも「津南町移住者行政ポイント事業」、「津南町U・イターン促進奨学金等返還支援事業補助金」、「津南町アパート・貸家家賃支援事業補助金」は、今年度から始まった新たな補助金です。

◆津南町移住者

行政ポイント事業

令和8年4月以降に津南町に転入の届出をし、津南町観光地域づくり課が実施する転入者アンケートに回答をしたかたに、「つなPo!カード」1000ポイントを付与します。転入してきたかたはぜひご利用ください。

「つなPo!カード」とは、津南町商工会が運営する町内共通のポイントカードで、町内80以上の加盟店でご利用いただけます。

◆津南町U・イターン

促進奨学金支援事業補助金

U・イターンをする29歳以下の奨学金等を返還しているかたを支援します。※条件あり

■対象奨学金等

津南町育英資金、日本学生支援機構（第一種・第二種）

奨学金等の申請年の前年度に返還した額が対象

■補助金額

上限20万円／年（初回申請から連続した5年間が申請可能） 最大100万円

■対象者

左記の条件を全て満たすかたが対象となります。

- ・初回申請の4月1日時点で29歳以下のかた

- ・令和8年3月以降に大学等を卒業したかた、または、令和8年4月1日以降に津南町へ住所を移したかた
- ・補助金の交付を申請する年度に、正規職員（個人事業主を含む）であること

※ただし公務員は除くなど条件あり



◆津南町アパート・貸家

家賃支援事業補助金

町内事業所の人手不足解消と津南町外からの転入を促進することを目的とし、町内事業所に就業し、町内に転入したかたが、津南町内に賃貸住宅を契約し居住する場合に、予算の範囲内において家賃を補助します。

■補助金額

1世帯あたり、ひと月1万円とする。ただし、家賃から住宅手当等を除いた額が2万円以上の場合に限る。

■補助金の交付期間

24か月間

◆そのほかにも様々な

補助金があります！

今回紹介した補助金のほかに、「津南町移住検討者交通費補助金」、「津南町移住・就業等支援事業補助金」、「津南町子育て世帯移住支援金」、「津南町空き家改修事業補助金」、「津南町U・ターン住宅取得補助金」と様々な補助金を用意しています。詳細は左記2次元コードからご確認ください。



↑詳細はこちらからご確認ください

津南町がUターンする若者を応援！

奨学金の返還を 支援します！

20万円/年×5年間＝

最大100

万円

対象奨学金

- ・津南町育英資金
- ・日本学生支援機構 第一種・第二種奨学金
- ・その他、町長が認める奨学金等(返還金額等の証明が取れるものに限る)

※補助対象は令和7年度分に返還した奨学金になります。(1年毎に申請が必要)

対象者

以下のすべての条件を満たす方が対象になります

- ・初回申請をする4月1日時点で29歳以下の方
- ・令和8年3月に大学等を卒業した方、または、令和8年4月1日以降に津南町に住所を移した方
- ・奨学金等を滞納なく返還している方
- ・正規職員(個人事業主を含む)として働いている方(※公務員は対象外)
- ・5年以上、津南町内に定住する意思のある方
- ・他に奨学金等の返還支援補助金を受給していない方

※新潟県が実施している「Uターン促進奨学金返還支援事業」などの別事業の奨学金返還支援との併用はできません。

申込期間

令和8年4月1日(水)から令和8年5月29日(金)着まで ※郵送可、消印有効

※詳細は津南町ホームページをご覧ください。

制度に関するお問い合わせ

津南町教育委員会 子育て教育班 (TEL:025-765-3118)

〒949-8292

新潟県中魚沼郡津南町大字下船道戊585番地

今年度、津南町に

移住してきたかたに

インタビューをしました



Q なぜ津南町に来ようと思ったか。何に惹かれましたか？

とても楽しく充実した生活を送っています。

A 学生の頃から何度も津南を訪れる中で、見倉や秋山郷、津南の魅力をもっと多くのかたに知っていただきたいという思いが強くなったことがきっかけです。見倉の景色と地域の皆さんの温かさに惹かれました。

Q つなPo! 1000ポイントはもらいましたか？

A もらいました！

Q もらった1000ポイントは何に使いましたか？

もしくは何に使おうと思っていますか？

Q 実際に津南町に来てみてどうでしたか？

A 皆さんに温かく迎え入れていただき、たくさんのかたに気にかけてもらいながら、

A 食料品や日用品などに使いたいと思っています。アンケートに答えるだけでもらえて、津南町のお店を調べるきっかけにもなりました。

町では今後も移住しやすい町を目指して引き続き取り組んでいきます。移住を検討しているかたや、移住してきて悩んでいるかたをご存じのかたは、左記にご連絡ください。それぞれの悩みに合ったサポートをさせていただきます。

■お問い合わせ

津南町役場 観光地域づくり課 TEL 765-5454

暮らしの
情報満載



見て・知って・得をする

かわらばん

イベント

大地の芸術祭通年プログラム
「2026年の越後妻有」
開催中！

クローブ座レストラン

まもなく終了！

7月18日から「2026年の越後妻有」のすべての作品が公開されています。既にご覧になっているかたはもちろん、初めてのかた、興味があるかたは、来年の本祭に向けて、ぜひ町内を巡ってみてください。
上郷クローブ座レストランは、8月30日までの土・日曜日での公開です。津南の食材を、いつもと違った演劇の雰囲気の中で食べてみてはいかがでしょうか？残席がわずかとなっていますので、皆様お誘いあわせのうえ、ぜひご予約・ご参加ください。

ECHIGO-TSUMARI
ART FIELD 2026

■お問い合わせ

「大地の芸術祭の里」総合案内所

TEL 025-761-7767



作家名…EAT&ARTTARO（企画・料理）
原倫太郎＋原游（脚本・演出ほか）
作品名…ウエルカムトゥ北越雪譜
場所…上郷クローブ座レストラン

※要事前予約



レストラン詳細

▼津南町作品

集落・施設名	作品名	公開期間 ★10月以降閉館16:00	定休日
上野公民館	時を越える旅	4/25(土)～11/8(日)	祝日を除く火水
上野	かささぎたちの家		
穴山	国境を越えて・山		
足滝	「記憶・記録」足滝の人々		
マウンテンパーク津南	ドラゴン現代美術館 ほか	6/1(月)～11/8(日)	祝日を除く火水
上郷クローブ座	上郷バンドー四季の歌 ほか	7/18(土)～8/31(月)	
		9/5(土)～11/8(日) ★	
	上郷クローブ座レストラン	7/18(土)～8/31(月) ※要予約	平日
香港ハウス	香港ハウス	7/18(土)～8/31(月)	祝日を除く火水
		9/5(土)～11/8(日) ★	平日
アケヤマー秋山郷立大赤沢小学校ー	フロギストン ほか	7/18(土)～11/8(日) ★	平日
かたくりの宿	妻有双六	かたくりの宿【宿泊者限定】	ー

募集

五目なますに挑戦!!

家庭料理教室参加者募集

町公民館では、「家庭料理教室」を開催します。対象者は老若男女、町内在住・在勤ならどなたでも参加できます。家庭で簡単に作れる料理ですので、お気軽にご参加ください。

■日時（5回目）

9月16日(水) 午後7時～9時

■講師 津南町生活改善グループ

■内容 五目なます

■参加費 700円

■持ち物 エプロン・三角巾・マスク

■場所

津南町総合センター 調理室

■参加申し込み

9月9日(水)まで
に町公民館（TEL 765-3134）
へお申し込みください。



暮らし

水道・下水道メーター検針

9月9日(水)から、町営水道及び下水道メーターの検針を行います。正確な検針のために、ご協力をお願いします。

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、このコーナーでご紹介します(敬称略)

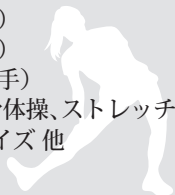
4000日 板場喜恵子(辰ノ口)

2700日 清水政利(大割野)

500日 鈴木キノ(大割野)

300日 久保田喜佐子(越手)

主な運動: テレビ体操、健骨体操、ストレッチ、
アクアエクササイズ 他



■お問い合わせ

建設課 上下水道班

TEL 765・3116

・メーターボックスが草や土で隠れてしまったり、メーターボックスの内部が土や水で埋まってしまったりしないようにご協力をお願いします。

■検針期間中のお願い

・メーターボックスは地面に設置されています。メーターボックス上に物や車等が乗っていると検針できませんので、移動をお願いします。

・メーター付近に犬を繋いでいる場合、検針期間中は別の場所に繋ぐなどのご配慮をお願いします。

■日程

9月9日(水)から9月11日(金)までの3日間(予定)

議会コーナー



＜実施された行事＞

〔7月〕

22日～24日

第2回定例会

24日 議会広報特別委員会

30日 全議員研修会(前期)

31日 秋山郷国道整備促進期成同盟会総会
(産建委員長)

〔8月〕

4日 昨年度主要事業現地監査(監査委員)

4日 津南地域衛生施設組合議会
(組合議会議員)

5日 全員協議会

7日 新潟県町村監査委員会定期総会・町村監査
研修会(監査委員)

10日 R7年度決算審査(監査委員)

17日 上越魚沼地域振興快速道路建設促進期成
同盟会総会(議長)

＜今後予定されている行事＞

〔8月〕

22日 議会だんだんよくする住民懇談会

24日 国道405号改良整備促進協議会
(議長・産業建設常任委員長)

26日 第3回定例会一般質問め切日

〔9月〕

2日 議会運営委員会

2日 全員協議会

9日 第3回定例会開会日

＜津南町議会だんだんよくする懇談会＞

日 時: 8月22日(土) 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、栗原洋子

テーマ: 「津南病院について」

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しただいて構いません。

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!



2次元コード

■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。



特集

Topic

第47回

津南まつり

7/18

第47回津南まつりが開催されました。
雨の降る時間帯もありましたが、予定していた内容は最後まで実施されました。
天候にも恵まれた場面が多く、夏まつりらしい賑わいとなりました。



1



3



4



2



5



7



6



10



8



9

①今年も多くのかたが参加した民踊流し ②今年もMCを務めていただいたFM新潟の清野さん ③・④今年で津南まつりでの披露は最後となる芦ヶ崎小学校の龍神太鼓と上郷小学校のよさこい ⑤子どもから大人まで大盛り上りのラムネ早飲み大会 ⑥力強い演奏で観客を魅了した火焰太鼓 ⑦会場を盛り上げた息の揃ったダンスパフォーマンス ⑧豪華景品をかけたじゃんけん大会 ⑨民踊流しを先導する上段太鼓⑩町内を櫓で繋いだ心友懸走会のゴール ⑪雨にも負けず観客を盛り上げたおまつりパレード



11

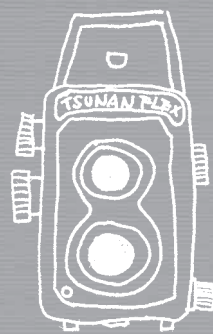
町内のイベントや地域活動、学校、団体の取り組みなどを取材しています。掲載を希望するイベントや、取材のご相談がありましたら、お気軽に津南町役場総務課総務班までご連絡ください。

TEL 765-3112
FAX 765-4625



つな まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.



↑ 斉にスタートする小学生未満クラスの選手たち



↑ チェックポイントでミッションの説明を受ける児童たち



↑ 思いづくりワークの作品を背景に、参加者全員で笑顔の記念撮影

NEWS 01

第51回 津南町民

マラソン大会

— 7月12日 中津川運動公園 —

7月12日に中津川運動公園で第51回津南町民マラソン大会が開催されました。晴天の下、子どもから大人まで幅広い世代の参加者が、それぞれの目標に向かって懸命にゴールを目指しました。厳しい暑さの中でも、爽やかな笑顔で駆け抜ける姿が見られました。

NEWS 02

上郷小学校自然教室

— 7月16日 上郷小学校 —

7月16日に上郷小学校と学校周辺で、上郷小学校として最後となる自然教室が開催されました。日中は、地域の自然や歴史、人との触れ合いをテーマにしたウォークラリーを実施。児童たちはチェックポイントを巡りながらさまざまなミッションに挑戦し、仲間と協力して課題を解決することで、連携や絆を深めました。また、地域の魅力や歴史に触れるさとへの理解を深める貴重な機会

となりました。夜には閉校記念事業実行委員会が企画した校内ナイト探検と思いづくりワークを実施。学校田の田植えで使用した田枠に、児童一人ひとりが思いを書いた障子紙を貼り、体育館でライトアップしました。優しい光に照らされた思い出を見つめる児童たちは、一つひとつの思い出を懐かしく思い返しているようでした。閉校を前に心に残る特別な一日となりました。

NEWS 03

津南町

農業経営者会議設立

― 7月17日 花とほたる湯のさと雪国 ―

7月17日、町内16の農地所有適格法人により構成された、津南町農業経営者会議が設立しました。同会は法人同士の連携を深め、人材確保や農地集積、農産物の付加価値向上等に協働的に取り組んでいくことを目的としており、取り組みを通じて、持続的な津南町農業の実現を目指していきます。



↑ 記念撮影をする会員の皆様

NEWS 04

苗場山麓ジオパーク

中津川左岸散策道

ツアー

― 7月20日 中津川左岸散策道 ―

7月20日に苗場山麓ジオパークの中津川左岸に整備されている全長27kmの中津川左岸散策道で、「第3回歩いて楽しむツアー」が行われました。参加者は環境に負荷をかけないLNT※を実践しながらトレッキングを楽しみました。

※LNT(Leave NO Trace) 自然環境に与える影響を最小限にとどめる考え方



↑ トレッキングを楽しむ参加者の皆様

NEWS 05

芦ヶ崎小学校龍神夏まつり(D・S・F)

― 7月23日 龍ヶ窪 ―

7月23日に龍ヶ窪駐車場及び芦ヶ崎小学校の学校林である龍ヶ窪内りゅうじんランドで、芦ヶ崎小学校5・6年生が『つなぐ』をテーマに準備を重ねてきた『みんなであつなぐ』第2回 龍神夏祭りDドラゴンSサマーFフェスティバルが、開催されました。当日は晴天に恵まれ、地域のかたを始め、多くのかたが来場しました。開会式では龍神太



↑ 龍神太鼓を披露する芦ヶ崎小学校の児童たち

鼓が披露されました。その後の屋台では、5・6年生が俳句体験や太鼓体験、わくわくワークショップなど各ブースに分かれて来場者をもてなしました。会場では、閉校記念の花火打ち上げに向けた募金活動も行われました。



↑ 来場者に説明をする児童たち

新しい農業委員と 農地利用最適化推進委員を紹介します

任期満了に伴い、津南町農業委員会委員18名と農地利用最適化推進委員6名が任命
委嘱されました。

農地の移動や転用に関するご相談は、担当の農業委員または農地利用最適化推進委
員へご相談ください。

会長



清水 茂實
(陣場下)
陣場下・正面
上段・大船団地

会長職務代理



半戸 敬行
(中子)
中子・城原・相吉
大谷内・新規就農者



涌井 益夫
(穴山)
羽倉・越手・寺石
穴山・足滝



福原 市雄
(鹿渡)
辰ノ口・鹿渡
鹿渡新田

任期(令和8年7月29日～令和11年7月28日)



瀧澤 章一
(結束)
太田新田・見玉・穴藤・逆巻・結束
前倉・見倉清水川原・大赤沢



桑原 幸枝
(貝坂)
貝坂・朴ノ木坂・越渡



藤木 司
(谷内)
岡・谷内
谷内ファームハイツ



樋口 隆
(反里口)
秋成・反里口・石坂



島田 洋
(赤沢)
赤沢・芦ヶ崎
谷内ファームハイツ・段野団地



樋口 則郎
(船山)
中深見・船山・船山新田



中山 國廣
(外丸)
樽田・押付・小島
巻下・外丸



藤木 正光
(米原)
米原・津原
源内山・小松原



本山 和美
(反里)
上野・上田小池
田中・反里・小下里



河田 千春
(亀岡)
大井平・亀岡・今井
灰雨・子種・上郷逆巻



桑原 京子
(十二ノ木)
駒返り・卯之木
十二ノ木・下船渡本村



大平 勝則
(割野)
大割野・割野・美雪町



樋口 正志
(豊郷)
堂平・所平・大場
美穂・豊郷



中村 敬二
(宮野原)
宮野原・朴木沢・小池・下加用
上加用・百ノ木・出浦・日出山

農地利用最適化推進委員



涌井 貞雄
(船山)
中深見地域



滝沢 芳則
(赤沢)
芦ヶ崎地域



風巻 一文
(大割野)
下船渡地域



恩田 輝次
(鹿渡)
外丸地域



瀧澤 学
(大井平)
上郷地域



藤ノ木 直日
(太田新田)
秋成地域

Annuity corner 年金「ナー」

年金生活者支援給付金 制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

■対象となるかた

「老齢基礎年金を受給しているかた」（次の要件を全て満たしている必要があります）

- ・ 65歳以上であること
- ・ 同一世帯の全員が市町村民税非課税であること
- ・ 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得との合計額が一定基準以下であること

※障害年金・遺族年金等の非課税収入は含まれません。

【障害基礎年金・遺族基礎年金を受給しているかた】（次の要件を満たしている必要があります）

- ・ 前年の所得額（※1）が一定基準額以下（※2）であること

※1 障害年金・遺族年金等の非課税収入は判定に用いる所得には含まれません。

※2 扶養親族等の数に応じて増額されます。

■請求方法

基礎年金を受給しているかたで、新たに給付金の支給対象となるかたへ、日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書（はがき型）が令和8年9月頃から順次送付される予定です。すでに給付金を受給しているかたは、新たな手続きは不要です。

年金を受給しはじめるかたは、年金請求手続きとあわせて六日町年金事務所または税務町民課町民班で請求手続きをしてください。※原則、お手続きいただいた翌月分から支給の対象となりますので、お早めに請求手続きをお願いします。

【お問い合わせ】

- ・ 給付金専用ダイヤル
TEL 0570・05・4092
- ・ 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 765・3113

農業の豆知識

冬瓜と夕顔の違い

夏になると汁物や煮物に欠かせない冬瓜（とうがん）と夕顔（ゆうがわ）。見た目も味も似ているため、「同じもの」と混同している人も少なくないようです。しかし、この二つは同じウリ科ではあるものの、全く別の野菜です。

●「冬瓜」なのに夏野菜

冬瓜はウリ科トウガン属の植物で、実は楕円形をしています。古来より日本で栽培され、冬という漢字が使われていますが旬は夏で、6〜8月が収穫期です。皮が厚く、冬まで保存できることからトウガンという名前がついたと言われています。地域によってはカモウリとも呼ばれています。



●「夕顔」と「朝顔」「昼顔」は他人

夕顔は冬瓜と同じウリ科ですが、ユウガオ属に属しています。実は球形や長楕円形で、ひょうたんと同じ仲間です。名前は、夏の夕方に白い花を咲かせ、翌日朝にしぼんでしまうこ



とに由来します。似た名前の植物に朝顔や昼顔、夜顔がありますが、これらはヒルガオ科で夕顔とは別の種類です。

●冬瓜と夕顔の違いは？

見た目の違いは、冬瓜の表面は濃い緑色で白い粉をまぶしたような硬い皮に包まれています。夕顔は黄緑色で皮もなめらかです。切ったときの断面も、冬瓜はクリーム色で中心部の種の周りは空洞ですが、夕顔に空洞はなく、身は真っ白で種とワタが詰まっています。花も、冬瓜は黄色い花、夕顔は白い花を咲かせるなどの違いがあります。

●違いをそれぞれ楽しもう

冬瓜は加熱すると透き通り、とろりとした食感で煮物やスープに使われます。一方、夕顔は煮物のほか、かんぴょうの原料として使われることが多いです。両者に共通するのは、ほとんどが水分で低カロリーなこと。また、どちらも食物繊維が多く、腸内環境を整えるのに役立ちます。最近は食生活の変化で冬瓜や夕顔を食べる機会が減っているそうです。しかし、地域で食べ継がれてきた野菜にはその土地の気候や暮らしの知恵が詰まっています。今年は冬瓜と夕顔の違いを感じながら楽しんでみてはいかがでしょうか。



地域おこし協力隊だより



小島 忠重

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。去年の10月に着任し結束集落に住み始めて10か月が経ちました。地域のみなさんのアドバイスもあり、初めての津南の冬も無事に越すことができました。今年は雪も少なかったらしく、だいぶ楽な冬だったそうで、4月には雪も消え、山菜を採ったりして、春が来た嬉しさを実感しながら日々を過ごしていました。気が付くと秋山郷の景色もあっという間に緑一色になっており、冬の厳しい寒さや、真っ白だった風景がまるで幻だったかのような不思議な感覚になりました。

四月の初め頃には、津南町と栄村の有志で作るNPO法人「雪の都GO雪共和国」のメンバーのかたがたが長年にわたり続けられている活動のひとつ（東京日本橋で行われるさくら祭りの会場に津南から運んだ雪で滑り台を作り、行き交う人々に楽しんでもらいながら津南町をPRする）のお手伝いに参加させていただきました。メンバーのかたがたの気概や楽しみながら活動されている姿に大変感銘を受けました。当日は数えきれないほどたくさんの子ども

たち（大人たちも！）の喜ぶ姿に触れることができ、老若男女国籍問わず行き交う人々と楽しく交流させていただき、とても素敵な時間になりました。

5月以降は田起こしから田植えのお手伝い、道普請、草刈りなどのグリーンシーズンらしい外作業のお手伝いを主にしています。体力を要する作業ばかりで、地元のかたがたも自分の仕事をしながら集落作業や畑や田んぼ仕事もこなすのは容易なことではないはずですが、それを当たり前のようにこなしているみなさんの元氣（責任感の強さとも言えるかもしれませんが）には毎回驚かされてばかりですが、私も暑さに負けないよう元氣にお手伝いをして体力をつけていけたらと思っています！



継業

サポートセンター

からの便利

こんにちは。地域おこし協力隊として継業サポートを行っている古池（こいけ）です。今回は、津南町継業バンクで後継者を募集している「豊郷乳用牛舎」をご紹介します。

津南の酪農を

終わらせたくない

豊郷乳用牛舎の桑原茂さんが大切にしてきたのは、牛が快適に過ごせる環境づくりです。寝床には清潔なもみ殻を厚く敷き、換気や水飲み場にも気を配ってきました。その取り組みは「クリーンミルク生産農場」として認められています。さらに、酪農仲間と協力してデントコーンを育て、自



りにも取り組んできました。こうした毎日の積み重ねが、おいしい牛乳につながっています。

しかし今、この牛舎を受け継ぐ人はいません。町内の酪農家も年々減り、長年培われてきた技術や経験を次の世代へ残すことが難しくなっています。そこで今回、全国へ向けて後継者の募集を始めました。



津南町継業バンク
「豊郷乳用牛舎」の
記事はこちら！

津南には、 残したい仕事があります

豊郷乳用牛舎のように、津南町には長い年月をかけて育まれてきた仕事があります。

継ぐのは牛舎や機械だけではありません。牛の様子を見極める目、餌づくりの工夫、地域で培われた経験や技術も受け継がれていきます。

継業バンクでは、こうした地域の仕事を次の世代へつなぐため、後継者探しのお手伝いをしています。今回の募集が、津南の酪農を未来へつなぐ一歩になることを願っています。

いきいき
好南町
大津

妊娠中・産後のメンタルヘルス

妊娠中や産後は、身体や生活環境が大きく変化します。また、ホルモンバランスも大きく変わるため、妊娠中や産後は心の不調を起こしやすくなります。妊娠中や産後の心の不調は、誰にでもなる可能性があります。1人で無理をし続けていると「うつ病」など心の病気になるリスクも高くなります。

◆妊娠中のママが

抱きやすい不安

お腹の中で育っていく赤ちゃんとともに、ママの身体は出産に向けて準備を始めます。生まれてくる赤ちゃんへの期待・嬉しい気持ちがある一方で、不安や心配事など、様々な気持ちが生れます。

妊娠経過の心配
(切迫流産、切迫早産)

親になる
責任感



出産への不安
痛みへの恐怖

生活の変化
(禁酒・禁煙、食事内容)

◇産後のママが

抱きやすい不安

産後は赤ちゃん中心の生活になり、自分や夫婦の時間がぐっと減ります。慣れない赤ちゃんとの生活に疲れがたまり、昼夜問わず続く育児で睡眠不足も重なり、より心の不調を抱きやすくなります。

親になった
重責

母乳・ミルクの心配
(飲んでくれない、足りないのではないか)



絶え間ない
緊張や疲労
(睡眠不足、慣れない育児)

孤独感
(赤ちゃん2人きり)

◆マタニティブルーズと産後うつ

産後数日から2週間頃、ふいに涙が止まらなくなったり、イライラしたり、落ち込んだりする症状が出ることを「マタニティブルーズ」と言います。出産した

女性の約3割が経験するといわれています。マタニティブルーズの症状の多くは一過性で、産後3～5日をピークに、10～14日以内に自然と軽快します。

一方で、2週間以上ゆううつな気分が続く場合は、「産後うつ」の可能性があります。産後うつは、気分の落ち込みや強い不安、食欲不振・不眠、赤ちゃんをかわいいと思えないといった症状が現れます。産後うつは、マタニティブルーズと異なり自然に症状が改善することはありません。医療機関での治療が必要になるため、症状が2週間以上続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。



◆つらい気持ちを少しでも

軽くするために前もって

準備しておくとうつ病

＜妊娠中に産後の生活をイメージする＞
想像と実際のギャップを軽減するために、先輩ママや育児本などから情報収集しておきましょう。

＜育児の方向性や役割分担などを

家族で話し合う＞

赤ちゃんのお世話や家事の分担だけでなく、ママが仕事に復帰する時期や保育園の利用についても、妊娠中から考えておくと安心です。

＜利用できる外部の相談先を調べる＞

相談相手は家族や友人だけではありません。津南町では、妊娠中から不安や困りごとの相談が可能です。子育ては家族や周囲からの協力がないと成り立ちません。一人で悩まず、つらい気持ちや悩みは迷わず相談しましょう。

◆困ったときの相談先

- ・こども家庭センター（津南町福祉保健課）
- ・子育て支援センター（つなつべ広場）
- ・産後ケア施設
- ・出産した産院
- ・児童相談所 など



【お問合わせ先】

福祉保健課 健康班
TEL 765-3114

今月は
滝沢 琴音
保健師



つなん在宅介護教室



あなたと家族のこれからのために、介護について学べる機会です。在宅で介護をしているかたや介護に関心のあるかた、どなたでも参加いただけます。参加は無料で、事前に申し込みが必要です。
(第1回のみ土曜日午前の開催です。中学生以上の学生のかたも参加いただけます。)

日 時	会 場	テーマ	講 師
9月12日(土) 午前10時～11時30分	津南町役場 大会議室	介護保険制度について 高齢者体験	福祉保健課
10月22日(木) 午後1時30分～3時	文化センター 1階研修室	腰痛予防について	かりんの里 作業療法士 島田 和恵 様 介護福祉士 小林 健 様
11月19日(木) 午後1時30分～3時	津南町役場 大会議室	移動に使える 用具について	アルプスビジネス クリエーション 魚沼店 櫻井 新一 様

詳細については広報無線でもお知らせする予定です。参加を希望する場合やお問い合わせは、地域包括支援センター (TEL765-5455) までご連絡ください。



●●● 高齢者見守り月間 ●●●

毎年9月と2月は【新潟県高齢者見守り月間】です。この期間中は地域全体で高齢者の孤立化を防ぐための広報啓発や地域・企業が連携した見守り体制の強化などが行われます。日常生活の中での見守りを通して、心配なことや気がかりなことがあれば、地域包括支援センターまたは民生委員などにご連絡ください。

- あいさつ** おはよう！こんにちは！など、日頃からご近所で声を掛け合いましょう
- 気くばり** いつもより元気がないみたい？地域の高齢者をさりげなく見守りましょう
- 助けあい** 何か悩んでいないか？自分にできることはないか？ささいなことでも気軽に助け合える地域の輪をつくりましょう

●●● アルツハイマー月間 ●●●

～9月21日は世界アルツハイマーデー(認知症の日)～

9月は認知症への理解、本人や家族への支援の充実を図るため、全国各地で普及啓発などの活動が行われます。



少し早いですがアルツハイマー月間にあわせて、福祉保健課ではシンボルカラーであるオレンジのマリーゴールドを育てました。役場前に飾ってあるのでぜひご覧ください。

2030年には高齢者の約4人に1人が認知症になると言われる時代。ご自身や家族のために、まずは知ることから始めてみませんか？





どうせ死ぬなら北極で

かくはな ゆうすけ
角幡 唯介

極地探検家の角幡唯介が、自らの探検の経験をもとに「なぜ危険を冒してまで未知へ向かうのか」「人はなぜ生き、なぜ死を恐れるのか」を見つめ直したり、極限状態での孤独や自然との対峙を通して、成功や安全では測れない人生の価値を問ひかけます。探検記であると同時に、生き方や死生観を深く考えさせる一冊です。

・あつちーすけ

休んでいかなかい?...

まだまだ暑い日が続いています。そんな時にはぜひ公民館図書室にお立ち寄りください。クーラーが効いていて涼しくて快適ですよ。宿題に、読書に、調べものにどうぞご利用ください。

世は夏休み終盤です。皆様の夏はいかがだったでしょうか? 公民館ではサバイバルキャンプも実施でき、子どもたちと楽しく津南の夏を満喫しました。



8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】

- 『70歳からのユーモア身につけ術』..... 芸術新聞社
- 『アイラップで簡単レシピ冷凍ストック編』..... Gakken
- 『「日本一」を地図化する』..... ベレ出版
- 『税務署員うつうつ日記』..... 三五館シンシャ
- 『決裂』..... 堂場 瞬一 (どうじょう しゅんいち)
- 『夏帆』..... 村上 春樹 (むらかみ はるき)
- 『飛燕』..... あさの あつこ
- 『ゾンビ回収婦』..... 小砂川 チト (こすなかわ)

【子どもの本】

- 『タイパわるいのダメですか?』..... 講談社
- 『AIはどのように賢くなってきたのか』..... 岩波書店
- 『あしたのたのしみ』..... アリス館
- 『つかめ! 理科ダマン12』..... マガジンハウス
- 『救命救急センターのいちにち』..... あいはら いくこ
- 『うどん対ラーメン』..... 田中 六大 (たなか ろくだい)
- 『パンダたいそうなーんだ?』..... いりやま さとし
- 『はなび』..... マシュー・バージェス

・DSF (ドラゴンサマーフェスティバル)に参加しました...

7月23日に行われた芦ヶ崎小学校のイベント「DSF」の本に親しもうコーナーのお手伝いをしました。ブースは移動図書室ひまわり号の出張貸出とおはなしおかあさんの読み聞かせの2つです。りゅうじんランドの森の中でいつもと違った雰囲気でおはなしの機会になりました。今後も町内のイ



ベントから依頼があった場合は積極的に協力したいと思います。



・蔵書点検について (お知らせ)...

例年8月の最終週に行っていた蔵書点検ですが、業務の都合により2月頃実施予定となりました。実施日が決まりましたら、広報誌

や広報無線、図書室の表示等でお知らせします。

・図書室の基本情報...

■開室時間

平日 午前9時〜午後6時
土日祝 午前8時30分〜午後5時

■休館日

8月24日(月)、9月28日(月)

■貸出冊数

1人につき6冊まで

■貸出期間

2週間(※予約がない場合に限り2週間延長可能)

短歌

雪影

母が作りしきゆうりの奈良漬け試みる
母に聞いてた従姉に聞いて
板場麻実

紫の六百畳敷大藤は
房先揃え風に揺れいる
江村美智代

古希の夫「任天堂スイッチ」楽しむ
認知症になる日は遠い
小島香代子

兄妹で歳を重ねた今告げる
「ありがとうな」と声震わせて
江村大輔

ライバルと記録樹立の喜びを
ハグしあう姿興奮し見る
(Aデュランティス選手ハメートル三十センチ)

津端恵子

立葵の赤い花びらもう誰も
「コケコッコ花」と呼ばないらしい

貝澤圭子

庭先にひとつ螢の迷ひきて
ふはりやさしく灯り点せり
恩田久美子

胡瓜漬けまるごと一本にかぶりつく
孫らポリパリほったふくらむ

丸山直子

「かぐや」とふピンクの芍薬開ききり
羽二重のごとひかり溢るる
小野寺恒代

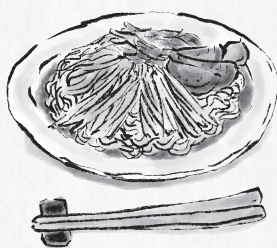
大輪の赤紫の朝顔は
空き家の庭に華やぎ咲けり
高橋春枝

温泉宿の人ら津南のひまわり畑
広くてきれいと声掛けくるる
鈴木綾子

長生学園

試し塗りの日やけ止めクリーム役立ちて
今年の夏の草取り楽し
中村武子

夕食の冷やし中華の大盛り
育てしトマト胡瓜添へられ
島田眞之



俳句

岩すげ俳句会

(岩すげ吟行句会七月二十日 於飯山、湯の滝温泉)

蕨折る田植の畔の茶休に

落椿ひとつ椿の真つ盛り

緑

夏草や子狐轢かれ道の端

ラフティングライフジャケット虎ロップ

守人

空襲の遺跡をめぐり炎暑かな

夏出水わがもの顔にとうとうと

壽子

信濃路の涼しき宿に迎へられ

湯壺より裸足のまんま千曲川

房良



Tapでいこう!!



Tapトレッキング参加者募集

今回は野々海池からさかえスキー場のキャンプ場までトレッキングを行います。秋空の中一緒に歩きましょう。

■日時 9月20日(日) 8時役場集合

■対象 18歳以上の男女

■参加費 Tap・クアハウス会員 1,100円
一般 2,200円

■定員 20名 ※定員になり次第〆切り

■お申し込み

9月14日(月)までにTap事務局へお申し込みください。

■その他

詳しい内容を知りたいかたは総合センターまでご連絡ください。

■お問い合わせ

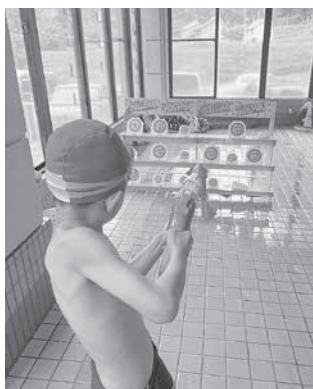
NPO法人Tap(町総合センター内)

TEL 765・5776

おかげさまで40周年 クアハウス津南感謝祭が 開催されました。

8月1日(土)クアハウス津南は40周年を迎え、感謝祭を開催しました。当日は大勢のかたからご来場いただきありがとうございました。特設した水鉄砲射的や水中宝探しでは、お子様から大人のかたまで楽しんでいただけた様子がかえりました。また、配布させていただいたかき氷は、久しぶりに食べて美味しかったという大人のかたもいらつしました。

お客様から「40周年おめでとうございませう」と声をかけていただきとても温かい気持ちになるとともに、身の引き締まる思いでした。これからも町民の皆さまをはじめ、多くのかたからご利用いただき、クアハウス津南が健康づくりの拠点となるよう、スタッフ一同取り組んでまいります。



大人気だった、水鉄砲射的
(40周年特別企画)

■お問い合わせ

クアハウス津南(TEL 765・3711)

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カレンダー 2027 予約受付開始!

苗場山麓の美しい景観や自然、里山の暮らしをテーマにした写真コンテストも回を重ねることに応募作品も増えています。この度、第11回の入賞作品による2027年のカレンダーを作成します。

9月末まで早期予約期間として特別価格でご購入いただけます。毎年売り切れている人気商品ですので、ぜひこ

の機会にお申し込みください。贈答用などにもお薦めです。

事前予約のお渡し・販売開始は10月末〜11月上旬を予定しています。

初めてのかた大歓迎!

第12回苗場山麓ジオパーク フォトコンテスト作品募集中!

第12回フォトコンテストを開催中です!受賞作品はカレンダーの絵柄になったり、展示会などで飾られます。賞金や副賞もご用意していますのでふるって応募ください!

■カレンダーのお申し込み

津南町観光協会

TEL 765・5585

■お問い合わせ

ジオパーク推進室(なじよもん内)
TEL 765・1600



戸籍の窓

おめでとうございます
おさいます



桑原 百華(貝坂) 友幸さん
溪さん

すえながく
おしあわせに



丸山龍之介さん(外丸) }
涌井 咲笑さん(大割野) }

おくやみ
もうしあげます



関澤 信子さん (88歳・恵福園)
樋口榮一郎さん (86歳・船山)
桑原 チキさん (95歳・貝坂)
河田 恒夫さん (84歳・亀岡)
宮澤 穂子さん (97歳・卯之木)
山田キミイさん (100歳・大船団地)
桑原ミツイさん (88歳・貝坂)
大島鹿十郎さん (89歳・貝坂)
桑原 健さん (91歳・源内山)
村山 米蔵さん (88歳・十二ノ木)

広報編集室
毎日暑い日が続いていますが、皆さんは「一番好きな季節はいつ?」と聞かれたら、何と答えますか?私は迷わず「冬」と答えます。津南町は日本有数の豪雪地帯で、毎年たくさん雪が降ります。時には私たちの暮らしに厳しい表情を見せる

こともありますが、その雪は豊かな自然やおいしい農産物など、多くの恵みをもたらしてくれます。そんな冬が待ち遠しくて、「早く冬にならないかな」と思いながら毎日を過ごしています。…本当はただスキーがしたいだけなんですけどね(笑)。
半戸

津南町の人口

8月1日現在()内は前月比

●秋季企画展 「苗場山麓における自然環境と縄文文化」

会期:9月12日(土)～11月29日(日)

入場料:300円(中学生以下無料)

縄文時代、さまざまな自然資源を利用していました。本地域の豊かな地形や自然環境と共に、土器や石器・アンギンなどを紹介します。



沖ノ原遺跡出土品

●「アイヌの刺繍～レクトウンペ～」体験

開催日:

9月19日(土) 13:30～15:30

9月20日(日) 9:30～11:30

体験料:800円

※友の会会員割引対象外

対象:8才～大人

アイヌ文様の刺繍を施した伝統的な首飾り「レクトウンペ」を作ります。



レクトウンペ

●『苗場山麓ジオパーク研究集録 第8号』刊行のお知らせ

苗場山麓ジオパークの学術奨励事業の報告、大地・自然・歴史文化にかかわる論文などを掲載したものです。1冊1,000円で販売しています。



『苗場山麓ジオパーク研究集録』

9月		【なじよもん☎ 765-5511】		予約受付中！当日受付可 ※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
5日(土)	10:00～11:30	藍の生葉の叩き染め～エコバッグ～		800	中学年以上
6日(日)	10:00～12:00	カラムシの糸撚り		1,000	中学年以上
	10:00～12:00	アンギン編み初級編		1,000	中学年以上
12日(土)	9:00～12:00	縄文ナイトライト		1,000	高学年以上
13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
19日(土)	9:30～11:30	アイヌ文様のコースター		1,000	高学年以上
	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
	13:30～15:30	アイヌの刺繍～レクトウンペ～		800	8才以上
20日(日)	9:30～11:30	アイヌの刺繍～レクトウンペ～		800	8才以上
	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
	13:30～15:30	アイヌの花ござ編み		1,000	8才以上
21日(月・祝)	9:00～12:00	ミニチュア壁画づくり		1,800	10才以上
	10:00～11:30	勾玉づくり		500	低学年以上
	13:30～14:30	ひょうたん細工		300	低学年以上
	13:30～15:00	勾玉づくり		500	低学年以上
22日(火・祝)	9:30～10:30	火おこし		300	低学年以上
	10:00～11:30	勾玉づくり		500	低学年以上
	13:30～14:30	木のプレートにペイント～火焔型土器～		700	10才以上
	13:30～15:00	勾玉づくり		500	低学年以上
23日(水・祝)	10:00～12:00	石鏝と矢づくり		700	10才以上
26日(土)	9:30～10:30	弓矢づくり		300	低学年以上
27日(日)	10:00～11:00	石鏝づくり		500	10才以上

この紙は再生紙を使っています

■人口8,096(－3) 男3,952(+4) 女4,144(－7)

■世帯数3,353(+5) ■転入/15 ■転出/10 ■出生/1 ■死亡/9 ■婚姻/1