

広報

にしあいづ

12

2023

No.782

～西会津ふるさとまつり ふるさと大抽選会でのひとコマ～

もくじ - Contents -

P2 特集

第38回
西会津の文化
と産業祭

西会津ふるさとまつり

P6 まちの話題

大山祇神社紅葉ウォーキング、西高生和紙作り体験、(一財)町農業公社業務開始式&設立記念式典 ほか

SNSで情報発信中



Facebook



LINE

登録をお願いします!

出会い！
発見！
創造！

第38回
西会津の文化
と産業祭

西会津ふるさとまつり



さゆりラブ&
ミュージック
フェス 2023



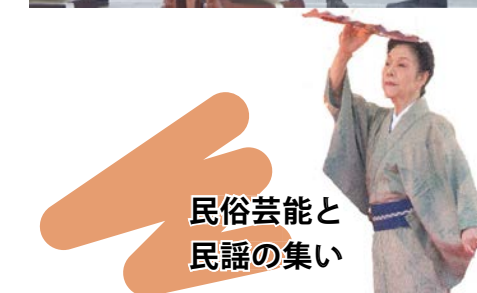
今年で第38回を迎えた西会津の文化と産業祭西会津ふるさとまつりが10月28日、29日にさゆり公園で開催されました。

オープニングセレモニーでは、町ふるさと振興推進委員会委員長の薄町長が、力強い呼び込み太鼓を披露し、ふるさとまつりの開幕に花を添えました。

2日目はあいにくの雨模様となりましたが、恒例の「にしあいづ紅葉ウォーク」や「桐ゲタ投げ全国大会」など、多彩なイベントが繰り広げられ、町内外から連日2000人を超える来場者が訪れました。

また、「至福のスイーツマウンテン」や「農家レストラン」新そばまつり2023「ジビエ試食会」などの出店も軒を連ね、ふるさとまつりを訪れた皆さんは、町の食や文化を堪能していました。

今月号では、町の魅力がぎゅっと詰まったふるさとまつりの様子をお届けします。



会場の様子



【第24回桐ゲタ投げ全国大会 優勝者】

- 小学生男子の部 [7歳] [敬称略]
加藤瑠輝 (4歳7ヶ月・6町内)
- 小学生女子の部 [7歳]
伊藤陽和 (5歳26ヶ月・下小島)
- 少年男子の部 [13歳]
新田裕紀 (5歳73ヶ月・程窪)
- 一般女子の部 [13歳]
栗城愛里 (4歳25ヶ月・会津若松市)
- 一般男子の部 [13歳]
井関広大 (10歳47ヶ月・五泉市)



第24回
桐ゲタ投げ全国大会

番外編

なつかし car ショー 2023
ドレスアップカー展示



ジビエ試食会

猪肉の串焼き▼



▲ジビエドック (熊・猪肉)

にしあいづ紅葉ウォーク
(共催: 第14回いきいき健康
ウォーク in 西会津)



【高齢者・障がい者作品展】

- ものづくりの部・大賞 [敬称略]
小柴ヨシ子 (文化刺繍・下小島)
- 芸術文化の部・大賞
新田禮子 (水墨画・萱本)
- 介護・障がいサービス利用者の部・大賞
小規模多機能型居宅介護施設高陽の里
(張り子・奥川)
- 特別賞・福島県老人クラブ連合会長賞
五十嵐チイ子 (西洋陶芸・5町内)
- 特別賞・日本赤十字社福島県支部長賞
大竹りう子 (手芸・4町内)



高齢者・障がい者
作品展

福島レッドホープス
野球教室 &
ファン感謝祭



西会津ふるさと大抽選会

1等おめでとうございます!
西会津産 新米 コシヒカリ 1俵を贈呈



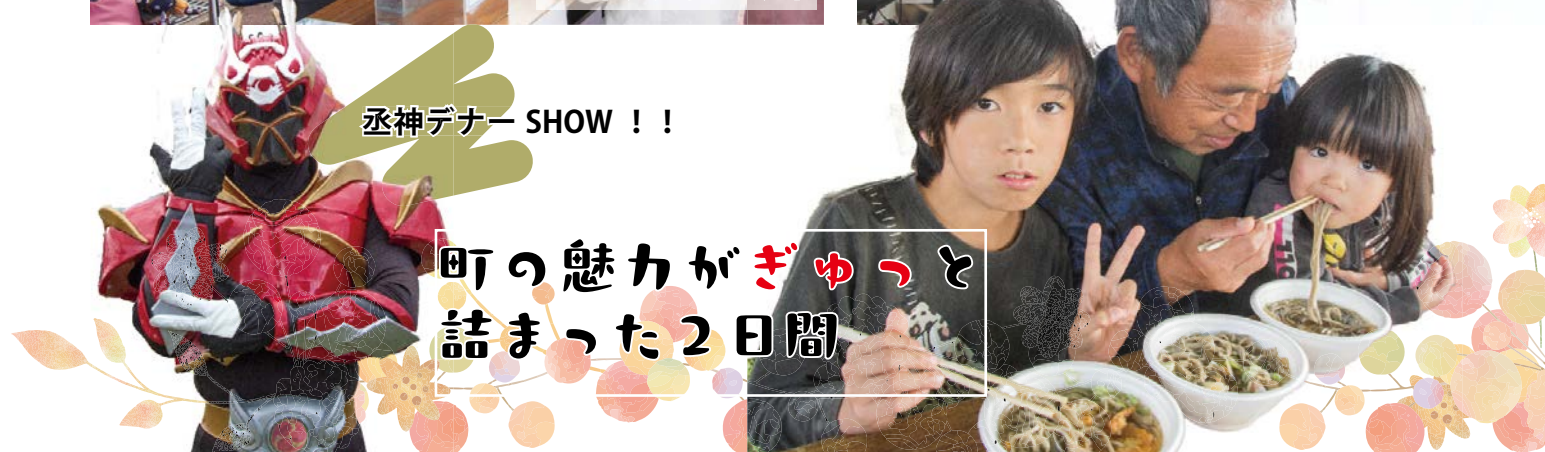
文化祭部門



▲出ヶ原和紙作品

◀ 絵画

丞神デナー SHOW !!

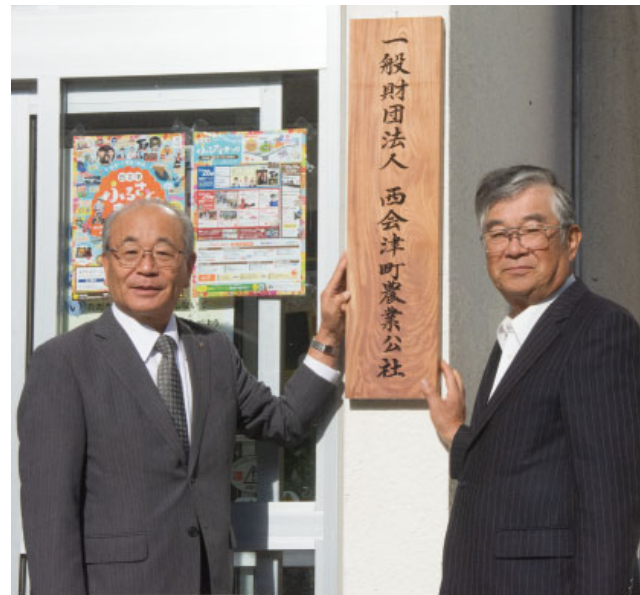


町の魅力がぎゅっと
詰まった2日間

(一財)西会津町農業公社が本格スタート！ 業務開始式&設立記念式典

10月2日、一般財団法人西会津町農業公社の業務開始式が新郷連絡所で行われました。式では、薄町長と一般財団法人西会津町農業公社の長谷沼清吉理事長が社名看板を掲出し、業務開始にあたりあいさつを述べました。

10月21日には設立記念式典が野沢体育館で行われ、町長が「農業の持続的な発展は持続可能なまちづくりを推進する上で大前提となる。地域の農家の皆さんが安心して農業に取り組める環境を支援していきます」とあいさつしました。式の第2部では、東北農政局農村振興部農村計画課の田村敏明課長補佐を講師に「中山間地域の現状と東北地域の農業」をテーマとした講演会が行われました。



▲社名看板を掲げる薄町長（写真左）と長谷沼理事長（写真右）



▲田村氏による講演会



▲設立記念式典であいさつを述べる長谷沼理事長



第11回大山祇神社 秋の例祭 紅葉ウォーキング

10月21日、中野区むらおこし実行委員会の主催で第11回大山祇神社 秋の例祭紅葉ウォーキングが開催されました。参加者は光盛館前（大久保）～大山杉並木参道～大山祇神社御本社まで約4kmのコースを歩き、色づき始めた木々を眺めながらウォーキングを楽しみました。

大山祇神社御本社では、西会津大山さゆり太鼓による演奏が行われ、参加者を出迎えました。



豊かな自然環境の推進に向けて 第13回会津耶麻地方植樹祭

10月17日、第13回会津耶麻地方植樹祭が西会津富士の郷の花見山（小清水）で開催されました。

町からは薄町長、伊藤一男町議会議長、五十嵐正彦教育長、西会津小学校の菅家由紀子校長と緑の少年団の児童が参加しました。この日は、耶麻管内の緑の少年団に所属する小学生や林業関係者が参加し、ハナモモ、サラサドウダンツツジの苗木を植樹しました。

植樹作業後、代表者らで記念標柱を設置し、森林環境整備の大切さを実感していました。



出ヶ原地区の歴史・伝統文化を学ぶ 西高生が和紙作りを体験

10月25日、出ヶ原和紙工房で滝澤徹也さんの指導のもと、西高生が和紙漉き体験活動を行いました。

また、出ヶ原地区の歴史と伝統文化を学ぶために、円満寺観音堂を見学したり、地域の皆さんから出ヶ原に伝わる伝説を聞いたりしました。生徒たちは「苦勞してできた和紙を使った卒業証書を受け取ることが楽しみ」と感想を述べました。

この活動は地域連携活動の一環として10月中に3回行われ、楮の収穫から和紙漉きまで、和紙作りの全ての工程を体験しました。



西中町民図書館 新刊オススメ本



『8月の御所グラウンド』
[万城目学 著]
文藝春秋

この本は、京都で学生時代を過ごした著者だからこそ書ける、京都を舞台にしたスポーツ×青春ストーリーです。

京都を訪れたことのある人には、観光名所や通りの名前が多く出てくるので旅の思い出が懐かしい映像のように目に浮かんでくると思います。また古都京都の長い歴史に培われた情緒ある風情が描かれていて、不可思議な出来事が起こっても、すんなりと物語の世界に入り込めます。本書を読めば、京都に行きたくなる、行ったような気持ちになる、そして何かに挑戦してみたくなる、一生懸命頑張る人たちを応援したくなる、そんな一冊です。



『知りたいことがぜんぶわかる！
新NISA & iDeCoの超基本』
[酒井富士子 著]
Gakken

『ラザロの迷宮』
[神永学 著]
新潮社



『ちぎれた鎖と光の切れ端』
[荒木あかね 著]
講談社

『堤未果のショック・ドクトリン』
[堤未果 著]
幻冬舎



町民ギャラリー 出ヶ原和紙作り講座

今月は、
佐藤幸悦さん（出ヶ原）です。

紹介

①コウゾ（和紙の材料）の木のランプシェード

「コウゾ」の木は皮を剥いだ後はあまり利用されませんが、あえて前面に出し、内側に和紙を貼ったので優しい灯りになりました。

②ゴムボールを使ったランプシェード

ゴムボールに和紙を貼り、乾燥させてからボールを取り出します。今回は染めた和紙で花柄を入れてみました。

③コースター

細いコウゾの木を使用しました。上の部分を平らにするのが大変でした。



先人たちの文化を受け継いでいきたいです！



1回戦 対泉崎村

	1	2	3	4	5	6	計
泉崎村	2	0	2	1	0	5	10
西会津町	1	0	0	4	1	2	8



試合を振り出しに戻すと、5回裏にも1点を追加し逆転に成功しました。しかし、6回表に泉崎村チームに5点を与え逆転を許し、その裏、町チームも2点を追加し猛追しましたが、試合の規定時間を超えてしまい、惜しくも10-8で敗れ、1回戦突破はなりませんでした。

試合には負けたものの最後まで諦めず、前向きなプレーで戦った選手たちは今回の経験を糧に来年の初勝利を誓っていました。



町チームは、1回の裏に多賀翔平選手のタイムリーヒットで1点を挙げたものの、泉崎村チームに4回表までに5点を取られる苦しい展開となりました。

4点差を追う町チームは4回裏、相手投手の制球難もあり一挙4点を追加し、



勝利まであと一歩 来年の勝利を誓い合う

第10回市町村対抗福島県ソフトボール大会

10月14日、市町村対抗福島県ソフトボール大会が相馬市の相馬光陽ソフトボール場で開幕しました。10回目の開催となった今大会は、県内55市町村が出場し熱戦を繰り広げました。西会津町チームは、昨年に引き続き鈴木信昭監督のもと「まずは一回戦突破」を目標に掲げ、大会に臨みました。

西会津町チームは同日の第2試合、泉崎村と対戦しました。



就学前の子どもを持つ保護者の皆さんへ 令和6年度こゆりこども園の入園申込を受け付けます

町では、幼稚園と保育所の特長を併せ持ち、その児童に合った保育・幼児教育を受けることができる認定こども園「西会津町こゆりこども園」を開設しています。こゆりこども園では、来年4月からの入園申込を受け付けています（現在「こゆりこども園」を利用している園児については、園を通してお知らせします）。

新たにこども園を利用するには、子どもの年齢と保育を必要とする理由や保育の必要量を判断するために町の「教育・保育給付認定」を受ける必要があります。教育・保育給付認定を受けるためには、子育て支援センター（こゆりこども園内）や町役場福祉介護課に備え付けの「施設型給付費・地域型保育給付費等教育・保育給付認定申請書」および下記の必要書類の提出が必要となります。また、入園判定については、保育の必要性や家庭の状況などを踏まえて町が判定し、その結果については後日お知らせします。

- ◆必要書類
 - 施設型給付費・地域型保育給付費等教育・保育給付認定申請書
 - 保護者の就労証明書
 - マイナンバー確認用紙（令和5年1月2日以降に転入した場合のみ）
- ※申請書および関係書類については、町ホームページからダウンロードできます。

- ◆入園できる児童
 - 生後6か月～就学前の児童（基準日：令和6年4月1日）
 - ※0歳児については生後6カ月を経過してからの受け入れが可能になります。
- ◆申込期限
 - 令和5年12月21日（木）まで
- 〈提出・問い合わせ先〉
 - 子育て支援センター ☎45-4332



町の子育て支援サイトからも確認できます

冬の安全な生活維持のために尽力 町道路除雪事業感謝状贈呈式

町では、長年にわたり除雪事業に取り組んだ企業や団体、現場の最前線で除雪業務に献身的に取り組み、技術的にも優秀で後進の見本となる人へ、その社会的貢献に対して表彰をしています。

その感謝状贈呈式が10月26日に町役場で行われ、受賞者5人に感謝状が贈られました。受賞者を代表して佐藤正光さんが「冬の交通の確保と安定した住民生活の実現を目指して全力を尽くしてきた成果が評価され光栄です」と謝辞を述べました。



- 【感謝状贈呈者】（敬称略）
- 佐藤正光（野沢除雪ステーション）、片岡建三（奥川除雪ステーション）、五十嵐勇一（有限会社西会津道路）、齋藤平光（株式会社長谷川建材）、斎藤則男（株式会社長谷川建材）

以下は有料広告です。詳細は広告主に問い合わせください。

有料広告を募集しています

紙面に掲載する有料広告を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

- ◆大きさ 1枠当たり縦4.0cm×横8.5cm
- ◆掲載料 1枠当たり5,000円/月

〈問い合わせ先〉
企画情報課 広報広聴係 ☎45-4536

建設水道課からのお願い 冬期間の生活に関するお知らせ（除雪・水道）



除雪作業に対するご理解とご協力をお願いします

◆路上駐車は絶対にしないでください

1台でも路上駐車があると、そこから先の除雪作業が行えない場合があります。夜間の路上駐車は絶対しないようお願いします。

◆除雪時の作業音にご理解ください

通勤や通学に支障が出ないように、深夜から作業を実施していますので、除雪時の作業音にご理解ください。

◆屋根からの雪は各家庭で片付けてください

屋根からの落雪や雪下ろしで道路に雪が落ちる場合は、通行の支障とならないよう各家庭での処理をお願いします。

◆障害物には赤い目印を付けてください

除雪作業により破損する恐れのある構造物などは、赤い布切れなどで目立つよう表示してください。

◆スノーボールの保全にご協力ください

除雪作業を安全に行うため、道路の路肩に紅白のスノーボールを立てています。除雪作業の「道しるべ」ですので、倒れているポールを発見した場合は、立て直しにご協力をお願いします。

◆除雪車両には絶対に近づかないでください

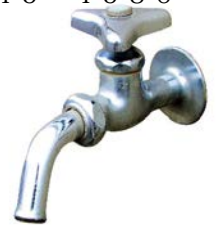
除雪車両に近づくと大変危険ですので、絶対に近づかないでください。

◆田畑に砂利などが入ることがあります

細心の注意を払い作業にあたっていますが、雪に付着した砂利などが田畑に入ることがあります。自治区などでの砂利拾いにご協力をお願いします。

〈問い合わせ先〉

建設水道課 管理係 ☎45-4530



冬期間の水道使用料と使用上の注意点をご確認ください

◆冬期間の水道料金について

12月分～3月分の水道料金は積雪などにより検針が困難になるため、9月～11月の平均使用水量をもとに算定した概算額を請求します。その後、4月に検針を再開してから過不足分を精算しますので、ご了承ください。

◆冬期間の水道使用の注意点

- 凍結防止のため、次のことを確認してください。
- ①電熱ヒーターの電源を入れる（電熱ヒーターの点検もしてください）
 - ②不凍水抜栓の作動確認を行う（雪による破損防止のため、雪囲いもしてください）
※古いものは新しくしてください
 - ③メーターボックスを保温する（メーターボックスに布や発泡スチロールを入れる）

◆漏水の点検について

水道管の老朽化や凍結などにより、気付かないうちに宅内で漏水している場合があります。昨

シーズンも凍結による事故が多く見られました。その場合、水道料金が高額になってしまいますので、時々、メーターや家の周りを確認してください。
※漏水を発見した場合は、町指定の給水装置工事業者か建設水道課に連絡をお願いします。

◆冬期間に家を留守にする場合は…

降雪前に水道メーター休止の手続きを行ってください。降雪後に手続きを行う場合はメーターボックス周辺の除雪をお願いします。

凍結により水道管が破裂したり、凍結防止のために水道を出したままの状態にすると、水道料金に反映され、検針再開時に高額な水道料金が請求される場合がありますので、不凍水抜栓や電熱ヒーターの設置をお勧めします。不凍水抜栓等の設置については、建設水道課または町指定の給水装置工事業者に問い合わせください。

〈連絡・問い合わせ先〉

建設水道課 上下水道係 ☎45-4534



町の未来を語り合う

1月12日（金）に新春交歓会を開催します

町では、新しい一年を迎えるにあたり、町民の皆さんが一堂に会して輝かしい「西会津町」の未来を語り合い、互いの親睦を深めることを目的に「新春交歓会」を開催します。ぜひご参加ください。

- ◆開催日 令和6年1月12日（金）
- ◆会場 町公民館大ホール
- ◆申込期限 12月22日（金）
- ◆会費 1人2,000円（当日にご持参ください）
- ◆申込方法 申込用紙は町役場または町公民館、新郷連絡所、奥川みらい交流館にあります。必要事項を記入の上、期限までに申し込みください。

<申込・問い合わせ先> 町公民館 ☎45-3244



第35回福島県高齢者福祉大会
県知事表彰受賞を報告

10月18日、第35回福島県高齢者福祉大会が須賀川市文化センターで開催され、町からは功労者2人、3団体が表彰されました。

11月1日、受賞者の齋藤千代子さん、二瓶^{みのる}穰^{きょう}さん、堀江^{きょうこ}恭子さんと町老人クラブ連合会の齋藤^{ちい}知^ち一^{いち}事務局長が町役場を訪れ、薄町長に受賞を報告しました。



【受賞個人】（敬称略）

- 県知事感謝・齋藤千代子
- 県老人クラブ連合会会長表彰・荒海清隆〈町老人クラブ連合会前会長〉

【受賞団体】（ ）内は代表者

- 県知事表彰・上野尻老壮クラブ（二瓶穰）
- 県知事感謝・森野老人クラブ（長谷川フミヨ）
- 県老人クラブ連合会会長表彰・宝川老人クラブ（堀江恭子）

地域の安全を守る

町消防団 秋季消防検閲

10月22日、町消防団による秋季消防検閲が行われ、消防団員と西会津消防署員ら約200人が参加しました。閲団式や分列行進、通常点検などを行い、町民の皆さんが見守る中、日頃の訓練の成果を披露しました。

検閲式では、薄町長が「今年は町で3件の火災があったが、いずれも初期段階で消火にいたったことから、町消防団の出動を伴わず被害を最小限に抑えることができた。火災を発生させないためにも、平時から有事への対応と予防活動の強化に尽力していただきたい」とあいさつしました。



西会津小中学校からのあたたかい善意
いわき市に災害義援金を寄付

西会津小中学校は、9月に発生した台風13号で被害を受けたいわき市に義援金を寄付しました。10月27日、西会津小学校代表委員会委員長の田崎^{あれん}愛蓮^あさん（6年）、西会津中学校生徒会長の齋藤^{こうすけ}煌^{こう}介^{けい}さん（2年）が町役場を訪れ、薄町長に義援金を手渡しました。

義援金は、被災したいわき市民の皆さんの生活支援や、災害復旧・復興のために使われます。

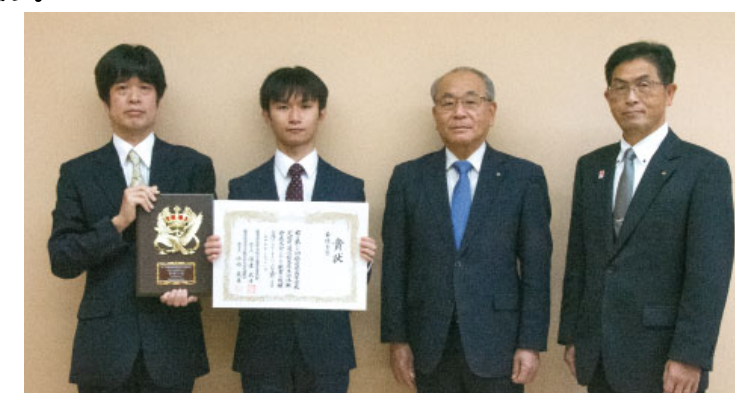


高等学校定時制通信制生徒生活体験発表大会
全国大会への出場を報告

11月13日、福島県立会津第二高等学校の塚原^{ひろと}大翔^{ひろと}さん（4年）と木村哲也教諭が町役場を訪れ、県大会での最優秀賞受賞と全国大会への出場を薄町長に報告しました。

薄町長から「最優秀賞おめでとうございます。この成績は町で初めてであり大変喜ばしい限りです。全国大会では自身の体験が全国の皆さんに伝わるような発表を期待しています」とエールが贈られ、激励金が手渡されました。

高等学校定時制通信制生徒生活体験発表大会は、生徒が学校生活を通して感じ、学んだ貴重な体験を発表し、聞いた人に感動と励ましを与えることを目的に開催されています。塚原さんは、10月11日に行われた県大会で最優秀賞に輝き、11月19日に東京都内で行われる全国大会へ出場しました。





お知らせ INFORMATION

ケーブルテレビ
さゆりチャンネル
12月の放送案内

◆町議会定例会

生放送 午前10時～
再放送 午後6時～
※放送時間変更になる場合があります。

◆年末年始特番

詳しくはしあいづニュースワイドでお知らせします。

〈問い合わせ先〉

(一社)西会津ケーブルネット
☎45-4461



消費再生商品券は 早めに利用を!

町では、商品券の第6弾として、9月中旬より町民一人当たり5000円の商品券を配付しました。使用期限が12月31日(日)までとなっておりますので、まだ利用していない場合は早めに利用ください。

◆配付対象者

令和5年8月1日時点で町に住民票がある人

◆注意事項

使用期限を過ぎると商品券は利用できません。

〈問い合わせ先〉

町商工会
☎45-3235
商工観光課 商工観光係
☎45-2213



特設人権相談所 を開設します

12月4日(月)から10日(日)は「人権週間」です。町では、特設人権相談所を開設し、法務大臣から委嘱された町の人権擁護委員が、人権問題に関する相談に応じます。

◆日時

12月5日(火)
午前10時～午後3時

◆会場

町公民館・第2研修室
(2階)

◆相談員(人権擁護委員)

長谷川 成博(梨平)
貝沼利則(呼賀)
長澤文子(芝草)

※相談は無料です。申し込みは当日会場で受け付けます。個人の秘密は守られますので、気軽に相談ください。

〈問い合わせ先〉

町民税務課 町民生活係
☎45-2215

デジタル市民公開講座 「おしえて子宮頸がん検診のコト」

福島県では、県民向けのデジタル市民公開講座を開催しています。本講座を通して、多くの県民の皆さんに「子宮頸がん」や「子宮頸がん検診」に関する理解の促進を図っていきます。

◆開催内容

◎講座名
「おしえて子宮頸がん検診のコト」

◎講師

福島県立医科大学医学部産婦人科学講座加藤麻美先生
福島県健康づくり推進課
YouTubeチャンネル

◆視聴方法

令和7年10月31日(金)まで

◆視聴期間

◆視聴期間

県健康づくり推進課
☎024-521-7640



こちらから確認できます。

生理用品を 無償配布します

さまざまな事情で生理用品を手に入れることが困難な人に対し、生理用品の無償配布を行います。

◆配布内容

生理用ナプキン1パック
(昼用22枚入)
※配布は1人2セットまで。
※在庫がなくなり次第終了。

◆受取時間 ◆受取方法

午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)
町役場福祉介護課窓口で、本紙記事または町ホームページ掲載記事をスマホなどで女性職員に提示してください。
※配布時に氏名や住所の確認は行いません。
〈問い合わせ先〉
福祉介護課 福祉係
☎45-2214

未来につなぐ 相続登記

長い間、相続登記をしないでさらに相続人が死亡すると、相続権のある人が増え、誰が相続するかを話し合っていることが難しくなる恐れがあります。トラブルを未然に防ぐためにも、早めに相続登記を行いましょ。

◆相続登記をしないことで発生するトラブル

- ◎空き家を有効利用したいが、所有者が分からず交渉できない
- ◎用地買収の話があったが相続人の間で争いになった
- ◎所有者と連絡が取れず、災害復旧などの緊急を要する工事が遅れてしまう

〈相談・問い合わせ先〉

福島地方法務局若松支局
☎0242-27-1501



▲法務省ホームページ

消費税の インボイス制度 説明会について

喜多方税務署では、事業者向けの「インボイス制度説明会」や登録の要否を検討している人向けの「登録要否相談会」(個別相談)を開催しています。

説明会は、事前予約制です。

ので、参加希望者は申込先まで問い合わせください。各回とも定員になり次第、受付を終了します。

◆日時

12月14日(木)

課税事業者向け
午前10時～正午

免税事業者向け
午後1時30分～3時30分

◆定員

各回20人

◆会場

喜多方税務署 2階会議室

〈申込・問い合わせ先〉

喜多方税務署 調査部門
☎0241-24-5057

有料広告を 募集しています

広報にしあいづに掲載する有料広告を募集しています。詳しくは問い合わせください。

◎半枠

縦4マ×横8.5マ

5000円/月

◎全枠

縦4マ×横17.5マ

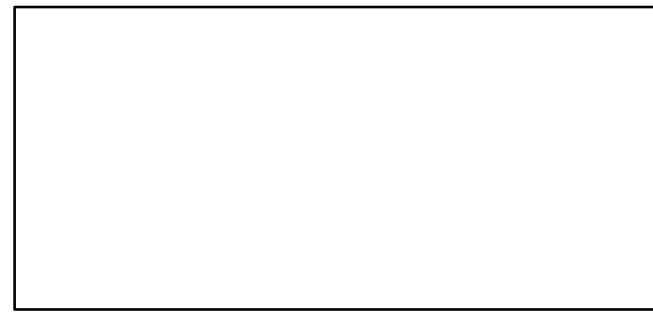
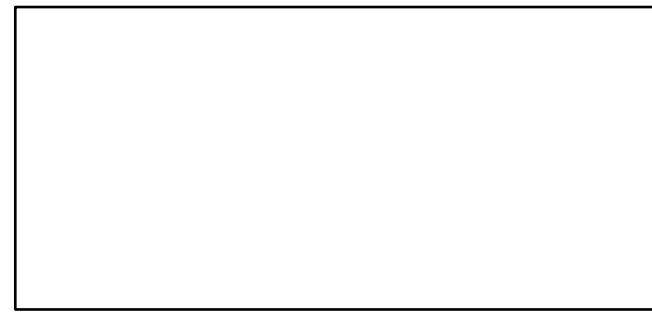
7500円/月

〈問い合わせ先〉

企画情報課 広報広聴係
☎45-4536



以下は有料広告です。詳細は広告主に問い合わせください。





毎週
火曜日
開設中

デジタルよろず相談室

町では、毎週火曜日に「デジタルよろず相談室」を開設しています。スマートフォンやタブレット端末などの使い方をはじめとしたデジタル技術に関して幅広く相談を受け付けます。気になることをなんでも相談ください。



◆開設日時：毎週火曜日 午前10時～午後5時

◆会場：にぎわい番所ぷらっと（旧野口燃料）

※デジタル教室などの開催により、日程が変更となる場合があります。

〈問い合わせ先〉企画情報課 デジタル戦略室 ☎45-4536

にぎわい番所ぷらっと ☎45-2071

さすけねえわ（輪）健康教室～血压を考えよう～を開催します

冬に多くなる脳卒中や心臓病は「血压管理」が重要です。血压について関心がある人、心配な人は生活の中で取り入れられる方法を一緒に考えてみませんか。

◆内容

- ・血压とは？ 血压管理とは？
- ・適塩の食事を体験しよう
※試食があります

◆対象者

40歳以上の人

◆申込期限

12月4日（月）

日にち	時間	会場
12月11日（月）	午後1時30分～3時	奥川みらい交流館
12月12日（火）	午後1時30分～3時	町保健センター
12月18日（月）	午後1時30分～3時	新郷連絡所
12月19日（火）	午後6時30分～8時	町役場大会議室（3階）
12月20日（水）	午後1時30分～3時	町役場大会議室（3階）

〈申込・問い合わせ先〉

健康増進課 ☎45-4532





適正体重を知っていますか？

高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が増え続けています。そのほとんどは自覚症状がありません。放置しておくと動脈硬化から心筋梗塞、脳梗塞などの大きな病気に至り、日常生活へ支障が出る場合もあります。動脈硬化の原因の一つに「肥満」があります。自分の適正体重を知り、それを維持していくことが生活習慣病予防には大切です。

●身長から自分の適正体重を知る

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

例) 身長が 160cm の人なら… $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32 \rightarrow 56.3\text{kg}$ が適正体重となります

自分の身長に当てはめて計算してみてください。

佐藤さんの 日々の健康づくりについて教えてもらいました！

Q. 健診結果説明会で、体重が減ったと伺いました。痩せてよかったことはありますか？

A. 体が軽くなり、おなか周りがスッキリしました。今まで入らなかった服が入るようになったことが嬉しかったです。

Q. 現在の体重を維持するために取り組んでいることはありますか？

A. 毎日、体重測定をしています。“体重は自分の体調のバロメーター”と思っています。また、1日3食しっかり食べることでですね。どんなに忙しくてもしっかり朝ごはんは食べています。食事には、野菜を取り入れ、具沢山の味噌汁にしたり、おひたしにしたりして食べています。食事量は満腹になるまで食べずに、腹八分目にしています。

Q. 運動はしていますか？

A. 以前はウォーキングをしていましたが、今年の夏は暑かったことなどもあり今は控えています。なので、筋力維持のために自宅でできる体操や筋トレをしています。新聞に掲載されている健康や運動の記事を切り取り、その日の気分に合わせて運動に取り組んでいます。運動をすると、血の巡りが良くなり、気持ちもスッキリします。

Q. これからも元気に過ごすために、今後の目標はありますか？

A. ウォーキングを再開したいです。もともと、動物や花、自然の景色を見ることが好きで、ウォーキングでは綺麗な景色を見たり、草花の新しい発見があることも楽しみの1つです。



佐藤豊子さん (橋立)

健診結果が手元にある人は自分の結果を見直してみましょう。



健康増進課 健康支援係
たがりようこ
多賀 涼子 保健師

健診は受けるだけでなく、受けた結果を今後の生活に活かしていくことが大切です。自分の適正体重を知り、楽しみながら健康づくりに取り組んでみましょう。

戸籍の窓口 (10月受付分)

■ まちの人口

	11月1日現在	(前月比)
人口	5,580人	(-12人)
男	2,726人	(-6人)
女	2,854人	(-6人)
世帯	2,522世帯	(-5世帯)

■ お誕生おめでとう

伊藤 悠真くん	悠太・遥加	堀越
長谷川 楓ちゃん	学・直美	2町内
佐藤 芽生ちゃん	雄二・淳子	出ヶ原
青木 彩乃ちゃん	一浩・希	4町内
赤城 陽七音くん	星矢・里紗	松尾

■ お悔やみ申し上げます

新城 一	(86)	榮光 父	8町内
三留 タミ	(103)	舩美代子 母	西平
廣木 正和	(74)	敬子 夫	芝草
伊藤 イク	(94)	瀨部さとみ 母	牧
佐川 勝夫	(81)	勝美 父	安座
齋藤 啓志	(59)	山口好子 弟	西原
佐藤 月子	(103)	秀一 母	上小島
山口 良造	(85)	悟 父	徳沢
井上 フミノ	(95)	武彦 母	新町
宮田 秀世	(71)	伊藤 健治 父	新町
五十嵐 尊人	(91)	秀雄 父	中ノ沢
矢部 好子	(94)	丈夫 母	中ノ沢

Dream

聞いて！わたしの夢



[2年・剣道部部長]

なかむら れいな
中村 玲菜 さん

◆私の夢——

私の夢はまだ明確には決まっていますが、人を笑顔にできて、自分の個性を伸ばせる職業に就きたいと思っています。今の目標は自分の個性を伸ばすことと、絵を描くことが好きなので「自分だけの世界」をもっと描けるように努力しています。

◆努力していること——

日頃、ずっと笑顔を絶やさないよう、ネガティブなこととは考えず、ポジティブなことを考えるようにしています。

◆未来の自分に一言——

体を大切に楽しい日常を送ってください！大人になったら夢だった服を沢山買うことと、メンタルが人より弱いので心を頑張らせて育ててください！応援しています！

Person

町民バトンタッチ

えがわ たけゆき
江川 健幸 さん [10町内]

◆趣味

サッカー、フットサル

◆特技は？

リフティングの小技

◆熱中していることは？

町内で行うフットサル

◆自分を一言で表現すると？

恥ずかしがり

◆あなたのモットーは？

やってやれないことはない。やらずにできるわけがない。

◆最近感動したことは？

試合終了まで諦めないで戦う子どもたちの姿

◆これからやってみたいことは？

北海道へ旅行

◆次の方を紹介してください

K・Kさん

とっておきの物は？

約10年ぶりにプレーする機会を与えてくれた娘たち。サッカーの楽しさを思い出させてくれたFC西会津Jrの17人の小さな仲間たち。私たち親子を受け入れてくれたチームスタッフ、保護者の皆さんに感謝です。



高橋 一起さん (11月号) からメッセージ

今度、サッカーやりましょう。そして飲みましょう。



Column

協力隊リレーコラム

月日の流れは早いもので、この町に来てから5年が経ちました。土地も人も知らないところからのスタートだった頃がとて懐かしく感じます。当時は、正直考え込む時期もありましたが、地域の人や土地に根付く文化を丁寧に教えてくれる人や、気軽に声をかけて気にかけてくれる人、着飾らないで相談できる人や場所に恵まれ、地元ではないけれどどこか懐かしいような空気に包まれながらここまで活動を続けることができました。後ろに下がったり前に進んだり、時には寄り道をしながらも一歩ずつ歩んできた5年間でした。

これまでとこれから



わたなべ たかひろ
渡辺 貴洋 隊員

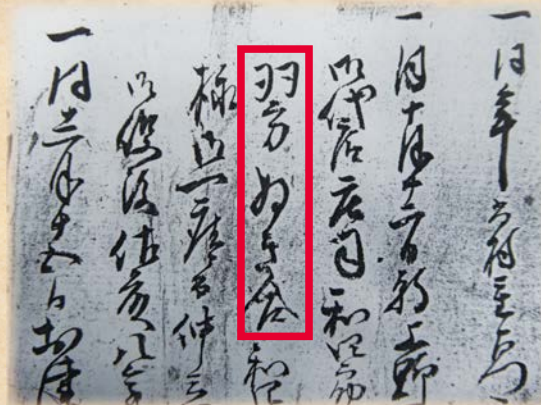
二本松市出身。27歳。

大学卒業後、宮城県内の広告代理店での勤務を経て、地域おこし協力隊に着任。5年間にわたり集落支援担当として活動中。

代官所役人が起こした奇妙な刃傷事件 にんじょう

文化6年(1809)、代官見習^{*1}が上司の代官を刃物で襲うという奇妙な刃傷事件が起こりました。10月11日、野沢代官・庄司和四郎、山三郷^{*2}代官・篠田梶助、野沢原町代官見習・長崎清兵衛の3人が上野尻村肝煎^{*3}・石本里右衛門宅に宿泊した時のことです。何の用事で集まり宿泊したのかはわかりませんが、翌日の早朝、代官見習の長崎が上司である代官の庄司に突然斬りかかり、庄司は右ヒジを4寸(約13cm)ほど斬られ、止めに入った山三郷代官の篠田は左の頬を斬られました。

山三郷吉田組^{*4}柴崎村肝煎・高橋家の『万年代記』には「双方ぬき合」とあり、また、石本家は座敷の手入れに約6両のほか、板戸20枚、ふすま4枚、屏風、縁板、39枚の畳表替えという被害でしたから大立ち回りの斬り合いがあったのです。斬った長崎は別当田方(詳細不明)へ逃げたそうです。野沢組長谷川家の「旧記」によると、長崎清兵衛は会津藩家老・山川兵衛の息子で、経験を深めるため役所に時々出勤し、民の様子を見聞きするように言われていたそうです。なぜこのような刃傷事件になったのか原因は不明ですが、2人の代官は50日の閉門^{*5}となって退役し、長崎清兵衛は「長之ほり」(詳細不明)へ入れられたとのこと。



『万年代記』に残る「双方ぬき合」の文字

上記事件と同年12月、白坂村族司^{*6}樋口幸治が同村地首^{*7}彦蔵と宝川村地首の忠兵衛とともに年貢納入で津川に行きました。当時、白坂村と宝川村は海道組^{*8}に編入されていたため津川代官所へ出向いたのでしょう。そこで忠兵衛に何の罪があったのか分かりませんが、樋口が忠兵衛を斬り殺すという事件を引き起こします。御城下から役人が10人ほどやって来てそれは大変であったそうです。

2つの事件とも真相は不明ですが、よほどの事があったのでしょう。

(参考文献：西会津町史第1巻・通史I)

^{*1} 代官見習…村長不在の村を直接支配する役職 ^{*2} 山三郷…新郷、奥川と喜多方市高郷町、山都町
^{*3} 肝煎…村長 ^{*4} 吉田組…新郷大字笹川、大字豊洲、奥川
^{*5} 閉門…謹慎 ^{*6} 族司…村長並みの扱いで任命される。善良な風俗を育成し、村の振興を図る役職
^{*7} 地首…肝煎の補佐役 ^{*8} 海道組…白坂から阿賀町平堀までの村

今月の表紙

今月は、第38回西会津ふるさとまつりで行われたふるさと大抽選会から。町の地場産品をはじめとしたさまざまな商品が当たる大人気のイベントです。当選した大きな米袋を嬉しそうに抱える姿にこちらまで嬉しい気持ちになりました。(2ページから関連記事)

編集後記

今月の「わたしの、あなたのさすけねえ輪っ！」では、適正体重について紹介しました。楽しみながら健康づくりに取り組む佐藤さんを見習い、私も日々の健康づくりに意識していこうと思えました。まずは、自分の適正体重を知るところから！17ページに記載の計算式を参考に皆さんもぜひ、適正体重を調べてみてください。(伊藤)