



いいこといっぱい
ありますように



P 2~7 特集 いざ、地方創生

—西会津町まち・ひと・しごと

創生総合戦略—

P 8~9 お済みですか 申告準備

知っていますか。

日本の、そして町の人口が

年々減り続けていること。

これは決して他人事ではありません。

今こそ、わたしたちが

この事実をしっかりと認識し、

それぞれが、できることから

一つずつ、一つずつ、

未来を生きる子どもたちのためにも

何かを始めていかなければなりません。

生まれ育ったこの町が

大好きなこの町が

いつまでも元気な町であるように。

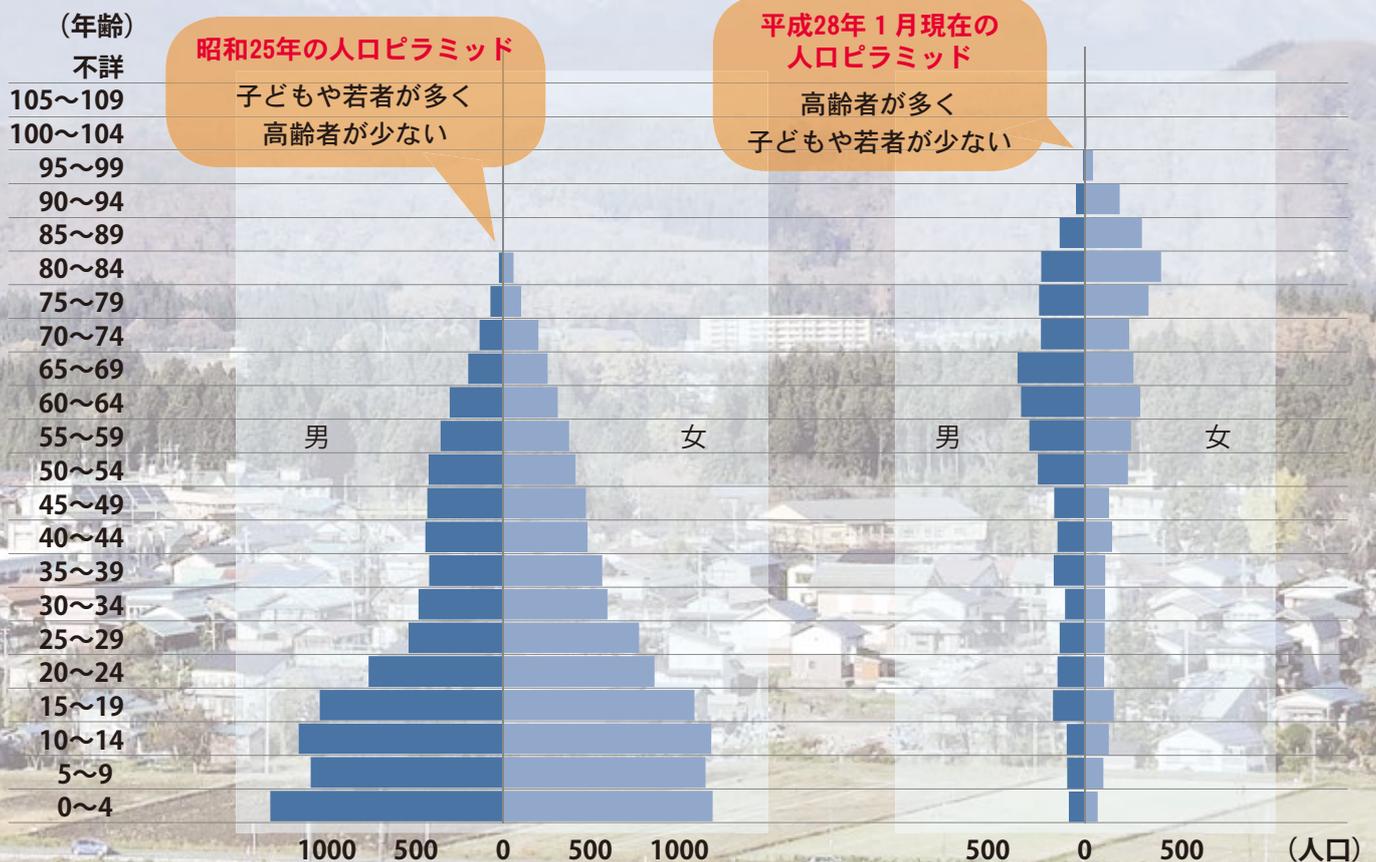
いざ、地方創生。

少子化

人口減少

過疎高齢化

集落機能の低下



西会津の今、そしてこれから

昨年の10月1日を基準日に全国一斉に実施された国勢調査の速報値によると、町の人口は6,583人でした。

これにより、町の人口が前回平成22年の国勢調査と比べ783人、割合にして10・6%減少していることが分かりました。単純に計算しても、年間150人強の人口が減少しています。

転出者数が転入者数を上回る「社会減」、さらに、死亡数が出生数を上回る「自然減」に陥っていることが人口減少の主な要因で、町ではここ10年以上、こういった状況が続いています。今のままの状態が続けば、平成52年には町の人口が現在のおよそ半分の3,440人になると西会津町人口ビジョンの基本推計では試算されています。

人口減少への対策として、町ではこれまでも少子化対策や雇用対策などに取り組んできましたが、人口減少に歯止めをかけるまでには至っていません。

国では、人口急減・超高齢化というわが国が直面する大きな課題に対し政府一体となって取り組み、各地域がそれぞれの特徴を生かした自立的で持続的な社会を創生できるよう、平成26年に「まち・ひと・しごと創生法」を施行、「まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。

国のこうした動きに合わせ、町では昨年12月に「西会津町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。「資源を活かし、仕事を創る」「地域力を活かし、人に選ばれる」「人を育み、活かす」「世代をつなぎ交流を推進する」の4つを重点目標とし、今後5年間で各種施策に取り組んでいきます。

今月号では、減少する町の人口を考えるとともに、昨年策定した「西会津町まち・ひと・しごと創生総合戦略」の内容を紹介します。

人口のピーク

昭和25年
人口総数 **19,611人**

老年人口	1,062人 (5.4%)
生産年齢人口	11,320人 (57.7%)
年少人口	7,227人 (36.9%)
不詳	2人

最新の国勢調査確定値

平成22年
人口総数 **7,366人**

老年人口	3,048人 (41.4%)
生産年齢人口	3,599人 (48.8%)
年少人口	719人 (9.8%)

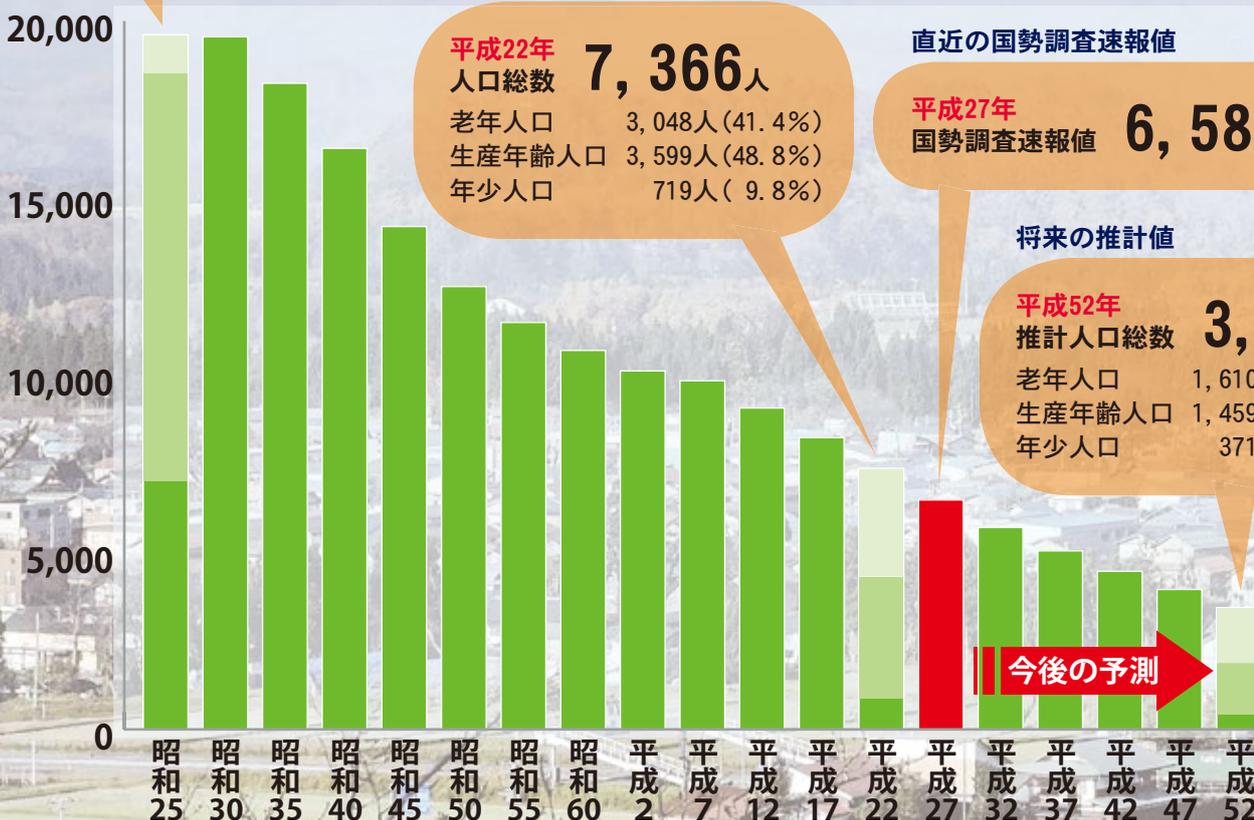
直近の国勢調査速報値

平成27年
国勢調査速報値 **6,583人**

将来の推計値

平成52年
推計人口総数 **3,440人**

老年人口	1,610人 (46.8%)
生産年齢人口	1,459人 (42.4%)
年少人口	371人 (10.8%)



※数値は国勢調査(10月1日現在)、西会津町人口ビジョンより

いざ、地方創生



国と地方で進める まち・ひと・しごと創生

国では、人口減少克服と地方創生を併せて行うまち・ひと・しごと創生により、将来にわたり活力ある日本社会の維持を目指すとしています。

国が定めたまち・ひと・しごと創生「長期ビジョン」では、「①東京一極集中の是正」「②若い世代の就労・結婚・子育ての希望の実現」「③地域の特性に即した地域課題の解決」の3つを基本的視点とし、国民の希望の実現に全力を注ぐことで、今後加速度的に進むと予測される人口減少に歯止めをかけ、平成72年（2060年）に1億人程度の人口を確保することを目標としています（下左グラフ）。

また、同「総合戦略」では、「しごと」が「ひと」を呼び、「ひと」が「しごと」を呼び込む好循環を確立し、これを支える「まち」の活性化を目指し、「①地方における安定した雇用を創出する」「②地方への新しいひとの流れをつくる」「③若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる」「④時代に合った地域をつくり、安心な暮らしを守るとともに、地域と地域を連携する」の4つを基本目標としています。

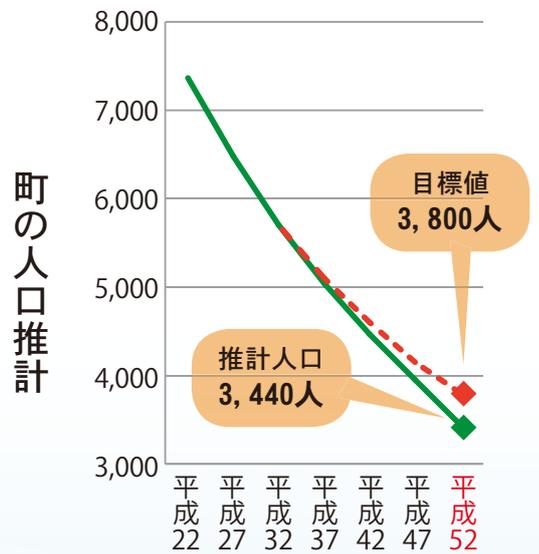
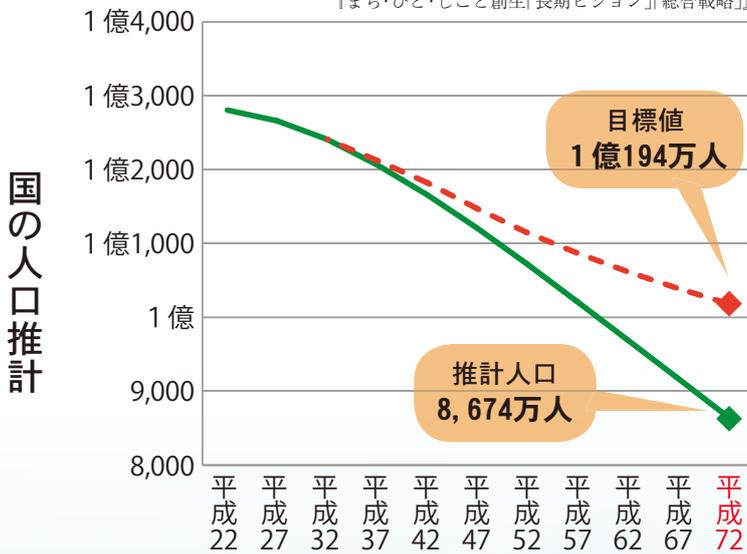
国は、人口減少克服と地方創生を併せて行うまち・ひと・しごと創生により、将来にわたり活力ある日本社会の維持を目指すとしています。

国では、人口減少克服と地方創生を併せて行うまち・ひと・しごと創生により、将来にわたり活力ある日本社会の維持を目指すとしています。

国では、人口減少克服と地方創生を併せて行うまち・ひと・しごと創生により、将来にわたり活力ある日本社会の維持を目指すとしています。

国では、人口減少克服と地方創生を併せて行うまち・ひと・しごと創生により、将来にわたり活力ある日本社会の維持を目指すとしています。

出典：内閣官房まち・ひと・しごと創生本部事務局
「まち・ひと・しごと創生「長期ビジョン」総合戦略」



町民会議の経過

第1回 平成27年5月28日 講演

「Citizen-Led Innovation」町民発イノベーションが地域の未来をつくる」

講師 アドバイザー 小川悠氏

第2回 平成27年6月25日

グループ討議・発表

「こんな西会津町であつたら、そのためにどのような取り組みが必要か」

第3回 平成27年7月21日

グループ討議・発表

「前回の意見と町で行っている取り組みの整理」

第4回 平成27年8月17日

グループ討議

第5回 平成27年10月17日

「総合戦略の内容検討」

第6回 平成27年11月25日

最終的確認

町民懇談会

11月12日(奥川地区)、13日(新郷地区)、15日(尾野本地区)、16日(群岡地区)、17日(野沢地区)

意見公募

期間 11月12日～18日

件数 2名3件

【基本方針】

これまでの地域づくり活動を継続、維持しながら、町民の地域への愛着や誇りを育み、助長するとともに、地域力として地域の活力を高め、「若い人が働いてみたい地域」「多様な人材が集まる地域」「チャレンジ精神旺盛な地域」など、他から選ばれる魅力ある地域として、他地域との交流の拡大やI J Uターンの促進、二地域居住の推進など町内への移住、定住を進めます。

①地域のブランディング力を高める

まちを「ブランディング」するための取り組み強化、自主的な地域づくり活動への支援など

②まちを発信する

ふるさと町民倶楽部の設立、アンテナショップ・物産PR・移住定住プロモーション、魅力あるスポーツ施設の環境整備・スポーツを通じた交流人口の拡大など

③西会津ファンを創出する

体験ツアーの実施、大学との連携、都市との交流など

④まちに住む機会を創出する

にしあいづ移住・定住総合支援センターの設立、体験施設の整備など

地域力を活かし
人に**選**ばれる **2**

【基本方針】

本町には、飯豊山、阿賀川などと全国でも有数の山岳や河川を有し、豊かな自然、風土がもたらす恵みや、長い歴史と伝統に包まれた文化、史跡等、また、これまで地域で培ってきた技術や経験、人材など、多様な資源を活かし、農林業を含めた地域産業の振興や企業誘致、町内企業との連携、定着促進を図るほか、新たな起業創業支援の取組みなどにより、安定した新たな雇用を創出します。

①まちのしごとを磨く

6次産業化推進、冬作振興、農業法人化支援、キノコ大規模産地化推進、伝統技術の継承、既存店舗への支援など

②まちのしごとを伝える

地域連携専門員の配置、「道の駅エリア」の施設整備・運営、越後街道「野澤宿」の歴史を生かした商業の活性化など

③新しいしごとを創出する

若者の就農支援、木質バイオマス生産施設の整備、起業家の育成、チャレンジショップの整備など

1 資源を活かし
仕事を**創**る

西会津町まち・ひと・しごと創生総合戦略の概要

－この4つの基本目標に重点的に取り組み、町の人口減少に歯止めをかけていきます－

世代をつなぎ
交流を**推**進する **4**

【基本方針】

「資源を活かし、仕事を創るまち」、「地域力を活かし、人に選ばれるまち」、「人を育み、活かすまち」の好循環を支えるためには、「まち」に活力を取り戻し、人々が安心して暮らす社会環境をつくり出すことが必要です。

こうした「まちの創生」を目指すとともに、子どもから高齢者まで安全で安心して暮らせるまちづくりを進め、世代を超えたコミュニケーションの創生を図り、町の一体感を醸成していきます。

①地域のコミュニティづくりを応援する

高齢者サロン活動の支援、集落の絆づくりの支援、交流しやすい環境づくりなど

②人やコミュニティをつなぐ交通体制をつくる

デマンドバスの利便性向上、町縦貫道路の整備など

③安全・安心な暮らしを守る

地域コミュニティによる災害・防災体制の整備、道路の消・融雪施設の整備、高齢者共同住宅の整備など

④近隣市町村との協力関係を築く

情報インフラの広域連携、観光の広域連携など

3 人を**育**み
活かす

【基本方針】

町の将来を担う子どもたちや若者が町の良さを再発見し、ふるさとへの愛着と誇りを持てる施策の展開や、若者の交流、出会いを推進する場の創出、子育て環境をさらに充実させ、若者の定住を推進していきます。

①若者の暮らしを応援する

婚活事業の充実、若者向け住宅の整備、転入者への情報発信の推進など

②子育て環境を充実させる

家庭子育て応援金の給付、義務教育学校の導入と保・小連携、地域の活性化を担う人材の育成(西会津高校への支援)、多世代子育ての推進、認定こども園・子育て支援センターの整備、子育てポイントの導入など

③ふるさとを再認識する

児童生徒の交流事業の推進、若者まちづくりプロジェクトの実施、民俗芸能の継承、西会津検定の実施



「ま ち・ひと・しごと創生総合戦略町民会議」という、

町のこれからを担う大事な会議の座長という大役に、正直「私でいいのかな」という気持ちがありました。不安はありましたが、日頃から町のために何か役に立ちたいと考えていたので、私でよければという思いで引き受けました。

会議はi・c・u・b代表の小川悠さんをアドバイザーに昨年5月から始めました。会議を重ねるほどに、メンバーの皆さんからは次々とユニークで斬新なアイデアや意見が出され、西会津町にこんなにも優秀な人材がいるのかと心から頼もしく思えたことを思い出します。

会議の中では、町の人口動態と今後の予測が示されました。「人口はかなり減るだろうな」というぼんやりとした予測はありましたが、実際に数字を見せられると正直、驚きと落胆を隠せ

住んで良かったと思える

まちづくりは、最小単位である

集落が楽しいこと

ませんでした。今から24年後の2040年には、町の人口が3,440人程度になってしまうという現実、これに向き合っていないかなければならないのだなど感じるとともに、これに立ち向かうこの会議の果たす役割の重要性をあらためて実感しました。

人材を育成し、今ある資源を最大限生かし、雇用を創出し、若者を町に定着させることで人口減少を抑え、魅力ある西会津町にしていくことがこの戦略の最大の目的です。半年にわたる会議で計画は出来上がりましたが、ここで終わりではありません。これからがこの計画を実践

していく新しいステップです。

今回の会議で策定したこと全てを行ったとしても、急激に人口が増えたり交流が深まったりということは無いと思います。しかし、これに取り組まなければ人口減少は今より確実に早まると感じています。少しでも良い未来にするためには、町民、議会、行政が一体となり進めていくことが非常に重要です。町民の皆さんには、ぜひご理解とお力添えをいただき、できることから行動に移してもらえればと思っています。

これからの西会津町は、「夢のある町」であってほしいと思います。夢などという子どもみたいなと思われるかもしれませんが、いくつになっても夢を持つことは大事です。私は、住んで良かったと思えるまちづくりは、最小単位である集落が楽しいことだと考えています。楽しいからこそ、子どもからお年寄りまで交流が活発になり、新しい人の流れができ、それが新

たな風を吹かせ、いきいきとした毎日につながるのだと思います。これからのまちづくりにはぜひ子どもたちにも参加してほしいと思っています。子どもたちがその純粋な気持ちで「将来の西会津町」を題材に作文や絵を描いたら、そこにまちづくりのヒントが隠されている気がしています。子どもからお年寄りまで参加するまちづくりなんてワクワクしませんか。

さらに、「自分のために」を「誰かのために」と一人一人が思うことができるようになったら本当に素晴らしいと思います。人に優しく、思いやりのある町。誰かのために行動する町。

西会津町、夢がありますね。

ちなまち

策定に めた思い

INTERVIEW 1

西会津町まち・ひと・しごと創生
総合戦略町民会議 座長

杉本 正充 さん

すぎもと まさみつ



夢のあるま 元気

計画 込

西会津町まち・ひと・しごと創生
総合戦略町民会議 委員

小林 幸介 さん

こばやし こうすけ

INTERVIEW 2



町

の計画作りに参加するのは今回が初めてで、最初は少し荷が重いかと思っていました。しかし、今振り返ると、参加できてよかったと思います。アドバイザーの小川悠さんの話は共感できる部分が多く、町のことを考えるきっかけになりました。また、今まで知らなかった西会津町を知る良い機会にもなりました。

この「まち・ひと・しごと創生総合戦略町民会議」では、若い世代の結婚や出産、子育てなどに関する施策を考えるグループに参加していました。若い世代が町で暮らすためにはどのような施策が必要なのかを、もし自分が結婚していなかったら、20代を西会津で過ごしていたらと自分に置き換えて考え、意見を出し合いました。

決まっていることをやるのは簡単ですが、今回のように新しいことを考え出す作業には、すごいエネルギーが必要なことを実感しました。

また、出したアイデアをまと

「この町に帰って来たいな」と 思ってもらえるような町になれば

める作業も大変で、とても苦勞したことを覚えています。アイデア出しのときには思いつきで口に出すこともありましたが、実際にやるとなると思いつきではなく継続性が必要です。継続させるにはどうすればよいか、どうアプローチしていくべきか、頭を悩ませました。世の中積極的な人ばかりではありません。全ての人を包括するにはどうすればよいのか考えを巡らせました。本当に難しい問題でした。

会議に参加しているメンバーは職種も年代も異なっていたため、意見は実にさまざまでした。自分がこうだと思ってもそれとは全く違う意見が出るなど、「そういう考え方もあるのか」といった新たな発見も多くありました。

しかし、考え方は違っても、結局のところゴールは同じです。メンバーの誰もが「町のこれから」を一番に考えていました。行き着くところが同じでも、過程は人それぞれ、それがまた面

白く感じました。

人口が減っていくということは、全国的にみても仕方ないことなのかもしれません。しかし、住んでいる以上は、人口が減っていくのを黙って見ていたくはありません。少しでも減少率が緩やかになるよう、自分ができることは協力していきたいと思っています。町民の皆さんにも、気付いたことを発信することから始めてほしいと考えています。町に住んでいるからこそ気付くことがきつとあるはずですから。その「気付き」を発信することは、きつと町のためになります。

これからの西会津町は、「若い人が元気なまち」であってほしいと思っています。若い人が元気だと、子どもやお年寄りもつられて元気になり、町全体が元気になります。また、お祭りや地域の行事に若い人が多いと楽しげで、活気があるように見えます。そんな町の姿をたまたま帰郷した人が見かけたら、きつと帰ってきたいという気持ちが生まれるはずですよ。

人は、元気な、活気のあるところに集まります。「この町に帰ってきたいな」と思ってもらえるような、そんな元気な町の姿をみんなに見せていければと考えています。

お済みですか 申告準備

申告の受付は2月11日～3月15日

今年も町・県民税の申告、所得税の確定申告の時期を迎えました。町では、2月11日から町・県民税の申告納税相談を行い、平成27年中(昨年1月から12月まで)の収入などについての申告を受け付けます。申告納税相談は、平成28年度の町・県民税、国民健康保険税などの課税の基礎となる重要な手続きです。忘れずに申告しましょう。

今年の日程や会場は9ページのとおりです。

申告が必要な人

ポイント1

- 平成28年1月1日現在、町に住所があり、次のいずれかに該当する人は申告が必要です。
- 1 営業、農業などの事業所得があった人
 - 2 家賃、地代などの不動産所得があった人
 - 3 株式の配当や生命保険の満期による所得があった人
 - 4 年金収入とそれ以外の複数の収入があった人
 - 5 給与所得者のうち
 - ① 給与以外の収入がある人
 - ② 給与を2カ所以上から受けた人
 - ③ 中途退社やパートなどで年

- ④ 給与収入が2千万円を超える人
- ⑤ 住宅などの取得により、住宅借入金(取得)等特別控除を受ける人
- ⑥ 収入が公的年金のみで社会保険料控除や生命保険料控除を受ける人

記帳・帳簿保存

ポイント2

農業を含む個人事業や不動産事業、山林事業などを行う人は、前回の申告から記帳、帳簿書類の保存が必要になりました。所得税の確定申告が不要な人もこの保存制度の対象になります。具体的には収入金額や経費を記載した帳簿、受け取った請求書や領収書などを5年から7年の

一定期間保存することが必要になりました。

農業所得は

収支計算で

ポイント3

農業所得は収支計算で算出してください。申告の際、昨年1年間の収入と経費を確認させてもらいますので、支払った内容、月日が分かる領収書、通帳などの書類を整理し準備してください。なお、農業所得関係計算書については、各世帯に配布しています。事前に作成し、持参してください。この計算書が無い場合、受付できませんので必ず作成してください。

確定申告と

町民税の申告

ポイント4

主な給与以外の収入が20万円以内である場合や、年金収入が400万円以下で確定申告の必要がない場合でも、町民税の申告は必要です。特に年金は、すべての控除が適用されていない場合があるため注意が必要です。源泉徴収票に記載されている控除以外の控除(扶養・社会保険料など)を申告することで、来

年度の町・県民税の負担が軽くなる場合があります。もう一度、年金の源泉徴収票を確認しましょう。

また、収入がない場合も申告が必要です。申告をしないと「収入がない」ことが把握できず、各種行政サービスが受けられない場合があります。

【問い合わせ先】

町民税務課・税務係

☎45-22212

障害者控除

の対象者

ポイント5

所得税法では、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳所持者のほか、65歳以上で身体障害者手帳、療育手帳の所持者に準ずる人も障害の程度によって「障害者」「特別障害者」として所得控除の対象とされています。

介護保険の要介護、要支援の認定にかかわらず、町から「平成27年中の障害者控除対象者」として認定を受けた人は、所得控除の対象になりますので、申告受付時までに認定書の交付を受けてください。

【問い合わせ先】

健康福祉課・福祉介護係

☎45-22214

申告納税相談日程・会場一覧

月	日	曜日	午前受付	午後受付	会場 受付時間
2	11	木	道目・中ノ沢		奥川みらい交流館 午前受付 9時30分～11時 午後受付 1時～3時
	12	金	山浦・出戸	小山・小綱木・大舟沢	
	15	月	塩・下松	向原・小屋・極入	
	16	火	杉山・松峯・真ヶ沢・宮野	中町・梨平	
	17	水	新町・弥平四郎・弥生		
	18	木	原・新村・井谷・八重窪	白坂・屋敷・熊沢	町公民館 午前受付 8時30分～11時 午後受付 1時～4時
	19	金	宝川・檜木平	上野尻3・上野尻6・端村	
	22	月	荒木・高目・漆窪・呼賀	平明・樟山・橋屋	
	23	火	小清水・滑沢・滝坂	上野尻5・下野尻2	
	24	水	上野尻1・柴崎・橋立	上野尻2・下野尻3	
	25	木	西林東・さゆりが丘・戸中	上野尻4・下野尻1・徳沢	
	26	金	縄沢・青坂	上小島	
	27	土	予備日[地区指定なし]		
	29	月	萱本	長桜・小杉山・黒沢	
3	1	火	尾登・程窪・泥浮山	堀越	
	2	水	牛尾・山口・軽沢	下小島	
	3	木	西平・中野・大久保	芝草	
	4	金	森野	安座	
	7	月	西林・出ヶ原	松尾	
	8	火	9町内1・塩喰	4町内・四岐	
	9	水	7町内・10町内	8町内	
	10	木	6町内・牧	1町内・芹沼	
	11	金	9町内2	2町内・5町内	
	13	日	予備日[地区指定なし]		
	14	月	下小屋・西原	3町内	
	15	火	予備日[地区指定なし]		

【ご協力をお願いします】

1. 予備日は混雑が予想されますので指定日時に申告ください。
2. 指定日時以外または予備日に申告される場合は、事前に町民税務課(☎45-2212)に連絡ください。
3. 午前、午後とも受付時間内に受け付けを済ませてください。

喜多方税務署から

確 定申告の受け付けにあたり喜多方税務署では「申告書作成会場」を税務署2階に開設しています。ぜひご利用ください。

◆開設期間

2月8日(月)～3月15日(火)

◆開設時間

午前9時～午後5時

◆注意事項

土・日曜、祝日は開設していません。また、申告書作成会場の終了時間は午後5時です。お早めに来場ください。

◆問い合わせ先

喜多方税務署

☎0241-24-5050

申告に必要なもの

収 入金額が分かる書類など必要なものがない場合、原則として申告相談に応じることができません。忘れずに持参してください。

☑ チェックしてみましょう

- 印鑑
- 事業所得、不動産所得、配当所得、一時所得などの収入金額および経費が分かる書類(帳簿)
- 給与所得の人は、勤務先から交付された源泉徴収票
- 諸控除の証明書や領収書、具体的には、生命保険・個人年金控除証明書、建物地震(火災)保険証明書、国民年金の領収書、医療費の領収書など
- 農業所得のある人は、水利組合費、土地改良費、農機具代などの領収書
- 税務署から確定申告書が届いた場合は、その申告書
- 還付を受ける場合は、通帳および届出印鑑

新年の飛躍誓う 新春交歓会

新年の幕開けを祝う新春交歓会が1月8日、町公民館で開かれ、およそ150人の町民の皆さんが参加しました。交歓会で伊藤町長は「昨年、西会津町まち・ひと・しごと創生総合戦略を策定しました。人口減少にどう歯止めをかけていくか、今後5年間でしっかりと取り組んでいきます」とあいさつしました。その後、武藤道廣町議会議長のあいさつ、来賓祝辞に続き、仙迪すみれ・もの会の佐藤ハルミさん(柴崎)と平野ミチ代さん(樟山)が「祝 桐の舞」を披露し、交歓会に花を添えました。[写真=威勢よく鏡開きを行う伊藤町長、武藤町議会議長と来賓の皆さん]



西会津小4年生が優秀賞を受賞

1月14日、西会津小4年の佐藤詩恩さんと渡部紫音さんが町役場を訪れ、12月25日に行われた「子ども「ふるさと福島」魅力発見プロジェクト・プレゼン大会」での優秀賞受賞を伊藤町長に報告しました。このプロジェクトは、子どもたちが県内の魅力を発見して観光周遊ルートを作る事業で、西会津小の4年生31人は町内の飲食店や名所に自ら足を運び、体験しながら周遊ルートを作成しました。大会では、県内の小・中学校、高校合わせて15校が参加する中、見事優秀賞3作品の1つに輝きました。[写真=右から伊藤町長、渡部紫音さん、佐藤詩恩さん、担任の鈴木寛美先生]



かずし 高久一志さんのシイタケ 2年連続日本一に

高久一志さん(柴崎)がキノコの食味と形の日本一を決める「2015年度全国キノコ食味&形のコンテストin鮭川村」の菌床シイタケの部で2年連続となる最優秀賞と、特別賞の山形県知事賞を受賞し、12月25日、町役場を訪れ伊藤町長に受賞を報告しました。伊藤町長は「今回の受賞は西会津産シイタケの品質PRにつながり、町内生産者の励みにもなります」と受賞を祝福しました。高久さんは平成27年度福島県きのこ品評会・菌床栽培部門(生しいたけの部)でも福島民友新聞社長賞に輝いています。[受賞した賞状を掲げる高久さん(中央)と伊藤町長(右)、伊藤副町長(左)]



福島ホープス西会津応援隊を設立

福島県民球団・福島ホープス西会津応援隊の設立総会ならびに祝賀会・選手交流会が12月20日、ロータスインで開催されました。市町村単位の応援組織としてはこれが県内初となります。総会では、福島ホープスの発展等に寄与し、福島ホープスと会員の親睦、また町のスポーツ振興を図ることなどを目的とした会則が承認された後、初代会長に伊勢亀彰さん(さゆりが丘)が選任されました。伊勢亀会長は「子どもたちの夢となるよう福島ホープスの優勝に向け一丸となって応援していきましょう」とあいさつしました。[写真=設立を祝う鏡開き。左から岩村明憲監督、扇谷富幸球団社長、応援隊の伊勢亀彰会長、顧問の伊藤町長、武藤町議会議長]



健康づくりは・朝が・いちばん

毎日の口腔ケアで健康づくり

歯や歯ぐき、舌も含め口の中の手入れを口腔ケアと言います。私たちの口の中には、多くの細菌が住んでいます。これらは、きちんとケアしないとさまざまな口腔内の病気や症状を引き起こします。さらに最近では、歯周病の病原菌や病原菌が作り出す毒素が口腔内だけでなくその他の臓器にまで影響を及ぼすということが注視されています。歯周病が原因で動脈硬化や心臓の病気、早産や糖尿病などを引き起こす場合があります。口と歯の健康を守ることは全身の健康を守ることにつながります。口腔ケアで口の中から健康づくりを始めましょう。

晴彦先生からのメッセージ



はるひこ 渡部 晴彦 医師
補生堂歯科医院

歯 と口の健康は生活する上で欠かせないもので、失ったときにそのありがたみが分かるものものひとつではないかと思えます。口腔内の二大疾患は「むし歯」と「歯周病」ですが、

普段からその予防などを適切に行っている人は多くはないような気がします。全国的には、むし歯は減少傾向が続いています。しかし、地域間での格差が存在します。直近の調査によれば、福島県は3歳児と6歳児のむし歯が全国でワースト1位となつてしまいました。わが町もむし歯の多い会津山間部の一町村として、ワーストに貢献してしまっています。

寛容でおおらかな気質のせい、物流の発達した現代の食生活と、歯垢清掃などを含めた食・生活習慣がまだ調和していないのかもしれない。

むし歯には、なりやすい歯の場所や時間帯があり、また、人によってもそれぞれです。むし歯菌の種類や唾液の量、質、歯のみがき方、糖質のとり方、

身につけよう！^{こうふく}口福な生活習慣 ~お口からの健康づくりを始めましょう~

フッ素入り歯磨剤の利用度など、さまざまな要因があります。唾液に触れにくい部分はむし歯になりやすい場所、唾液があまり出ない就寝中などはなりやすい時間です。きちんと歯をみがいて歯垢を落としましょう。

糖質を間食などで頻繁に取るとむし歯になりやすくなります。甘いものは生活に必要かもしれませんが、依存性もあり、取り過ぎは体の健康にも良くありません。不要な間食は避けるよう気をつけましょう。

むし歯は重症化するほど治療の時間や回数が増え大変です。放置すると口の中のむし歯菌が増え、それが周りの小さな子どもにもうつり、むし歯になりやすい子どもとなつてしまう傾向があります。ここ20年ほどで歯の詰め物など接着系材料は格段に進歩し、治療の負担は軽減されてきています。むし歯は自然治癒しません。早めに治療するようにしましょう。そして、むし歯リスク（なりやすさ）に応じて定期的に健診を受けるとなお良いと思います。

「口福」な生活習慣を身につけましょう。県や町では、乳幼児のむし歯予防対策を強化しています。ご協力をお願いします。

口腔ケアで

感染症予防



人の喉や鼻の中は粘液で適度に湿っており、ウイルスなどの侵入を防ぐ役割をしています。しかし、冬は喉や鼻の粘膜が乾燥して傷むためウイルスが侵入しやすくなります。そのためインフルエンザや、ノロウイルスによる感染性胃腸炎などが流行します。

また、最近では口の中の細菌が作り出す酵素が喉や鼻の粘膜を破壊することが分かってきました。歯垢や歯石などで口の中が汚れていると、この酵素が増え感染しやすくなります。

感染予防のためにも忘れずに口腔ケアを行いましょう。

口と歯を守る

生活習慣



- 1 生活リズムを整える** 夜更かしして歯磨きを忘れてしまつたり、夜食などの間食が増えてしまつたりすることのないよう規則正しい生活を心掛けましょう。
- 2 歯磨きは正しく丁寧に** 食べたら磨くことはもちろん、1本1本丁寧に、歯ぐきも忘れずに磨きましょう。義歯もお手入れが大事です。
- 3 定期健診も忘れずに** 定期健診は、口の中のお手入れがうまくできていないか、歯や舌、歯ぐきの状態、義歯や噛み合わせのバランスなどを点検できます。

調理時間
約20分

牛乳が和食に減塩の魔法をかける

ミルクと唐辛子が香る変わりきんぴら

牛乳で減塩！ ごぼうの ミルク きんぴら

31

材料 (2人分)

ゴボウ	1/2本 (90g)
ひき肉 (豚または牛)	50g
唐辛子	1/2本
油	小さじ1
A	
牛乳	150ml
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
七味唐辛子	適量

作り方

- ①ゴボウをさがきにし、水にさらす。唐辛子は種を取り除いて輪切りにする。
- ②フライパンに油と唐辛子を入れてひき肉を炒め、火が通ったらゴボウを加えてさらに炒める。
- ③Aを加え、ゴボウが軟らかくなり、汁気が完全になくなるまで炒め煮にする。
- ④器に盛り付け、お好みで七味唐辛子を振れば出来上がり。



チャレンジ!!

シリーズ

食育

食べ物の塩分は目に見えないからしっかり味わって舌を敏感にしなくちゃね!



減塩料理に活躍する食材・味覚

- 牛乳・乳製品** 牛乳などのコクやうま味が素材の味を引き出すので、調味料を減らしても味の薄さを感じません。みそを減らして牛乳を足したサバのみそ煮や、ヨーグルトで作ったドレッシングもおいしいですよ。
- 辛味・香味・酸味** 味にアクセントが付くので塩分を減らしてもおいしく食べることができます。
- 野菜・果物** 野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分の排出を促し、減塩の効果を高めます。

健康・減塩おかず
塩分量を見直し

●いつもの料理にプラスアルファで減塩

塩

分の取り過ぎは体に良くないと分かっていても、ついつい味の濃い料理を好んでしまっている。近年、町では腎臓を患う健康問題が増えています。この原因のひとつが塩分の取り過ぎです。高血圧、脳血管疾患、心臓病、胃がんなどの予防も含め、あらためて日頃の塩分摂取量を見直してみましよう。

食品の塩分量を知る

*目に見えない隠れた塩分に注意する

食パン6枚切り1枚 (60g)	↓0.8g
塩鮭1切れ (80g)	↓1.4g
筋子・タラコ (25g)	↓1.2g
ちくわ1本 (30g)	↓0.6g
ワインナー2本 (50g)	↓1.0g
カレールー1皿分 (20g)	↓2.1g
プロセスチーズ1個 (20g)	↓0.6g
たくあん漬け2切れ (15g)	↓1.0g
みそ汁1杯 (みそ大さじ半分)	↓1.1g

*一日の塩分量目安・・・男性8g未満

女性7g未満



活動紹介 その1

新郷いきいき倶楽部

地区住民のための学びの場

野 沢を除く各地区に町公民館の分館があり、分館主催でスポーツ行事や講座を開催しています。

新郷分館では、地区住民を対象に学びの場の提供と健康増進を図るため「新郷いきいき倶楽部」を開催しています。

この講座には教養講座とスポーツ講座があり、それぞれ月1回ずつ実施しています。

教養講座は、健康や自然、歴史などについて学習します。今年度は口の中から健康を考える「歯周病と口腔ケ

ア」や、農作物への被害が頻発している「ニホンザルの生態と被害対策」、悩みを抱える人が多い腰痛や膝など関節痛を和らげるの「ストレッチ」について学習しました。

また、この講座は座学だけでなく、自然探勝や史跡めぐりなど屋外でも活動しています。

自然探勝では昭和村の駒止湿原に赴き、もりの案内人を講師に、木道を歩きながらニッコウキスゲなどの花やワタスゲ、モウセンゴケなどの珍しい高山植物を観察しました。

史跡めぐりでは会津若松市を訪れ、鶴ヶ城の建造物や石垣などの遺構、七日町阿弥陀寺の境内にある御三階や斎藤一の墓などについてボランティアガイドの説明を受け学習しました。このほか、県立博物館では上野尻で発見された県重要文化財「五職神経塚出土遺物」を見学するなど、常設展、特別展でも学芸員から説明を受け学習しています。

スポーツ講座では、夏季はグラウンドゴルフ、冬季はカローリングやカーリンコンなどを行います。受講生はニュースポーツを通じて日頃の運動不足を解消しつつ、会話を楽しみながら交流・体験しています。

今後は2月に防犯教室を行う予定で、その後閉講式を迎えます。



県立博物館では上野尻で出土した県重要文化財を見学

公民館事業の活動紹介

今月号では「新郷いきいき倶楽部」と「西小わくわくクラブ」の活動を紹介します。

活動紹介 その2

西小わくわくクラブ

放課後や休日、児童に活動の場を提供

児 童が休日や放課後などの学校以外の時間を安全・安心に過ごすための場所を提供し、健全育成を図るため、公民館では放課後子ども教室を実施しています。西会津小学校の児童を対象にしたこの事業は「西小わくわくクラブ」の愛称で活動しています。

実際の活動は、町民の皆さんで組織された「西小わくわくクラブ実行委員会」が担っており、放課後に実施する平日活動と、日曜日などに開催する休日活動とに分かれています。委員の皆さんは自分の趣味や特技を生かして指導し、また、けがや事故などを防ぐため安全管理を行いながら実施しています。

1月17日に町公民館で開催した休日活動「科学実験教室」には、児童と保護者合わせて9名が参加しました。「視覚の不思議」と題した目の錯覚を利用する実験では、同じ大きさの円でも周りがある円の大きさによって違う大きさに見える実験をし、また、「空気不思議」と題した気圧の実験では、底の部分を切り取ったペットボトルにはめ込んだビニール手袋に手を入れ、普段感じるのではない「気圧」が実際に働いていることを体験しました。

参加した児童らは、実験の一つ一つに驚きの表情を浮かべ、新たな体験と知識の習得を楽しみました。



気圧の実験を楽しむ児童



「科学実験教室」に参加した子どもたち



町民バトンタッチ

あべ じゅんいち
阿部 純一さん [1町内]

うりゅう のぶひろ
瓜生 信浩さん (1月号) からメッセージ

子どもたちがまだスポーツ少年団に入っていた頃が懐かしいです。今度、飲みながら話をしたいですね。

あなたの趣味は？

スノーモービル(冬季)

特技は？

機械類の修理や改良、制作

自分を一言で表現すると？

超熱血単純心配症

あなたのモットーは？

有言実行

次の方を紹介してください

H・Hさん (4町内)

熱中していることは？

模型飛行機、ヘリコプター、バイク、スノーモービル、ダートトライアル(車のレース)、アウトドア、デイキャンプ、ファルトボート、スポーツカー、バンド、スキー、バレーボール、ミニD51作りなどに熱中していたときもあったけど、今は仕事かな？

大切なものは？「科学技術庁長官からの表彰状。小学生のときは作文に「将来発明する人になりたい」と書いていました」



町民 ギャラリー

聞いて！ わたしの夢

まんさく俳句会

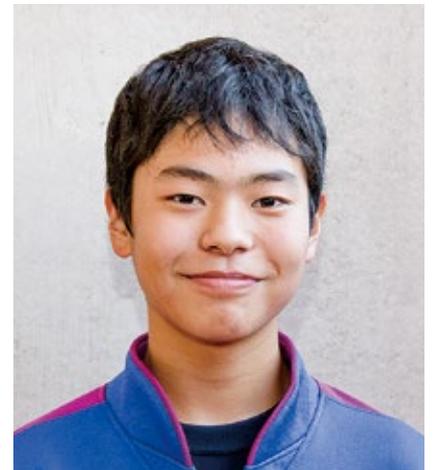
[1月例会]

書初めや犬の遠吠え風さらふ
初富士の真正面に来て佇てる
大晦日廢屋の里徳ぶ夫
金婚の祝ひを受けしお正月
正月のしきたりを抜く八十路かな
今日生きることの大事と初詣
小吉の神籤を結ぶ年新た
戦なき平和を祈る初詣
三日はや味噌汁ふ厨なか

荒海與志男(さゆりが丘)
薄 よし子(さゆりが丘)
宇多川 洋(松尾)
齋藤 京子(上野尻)
佐藤トキイ(極入)
橋谷田季美(一町内)
長谷川清子(下小屋)
三留 正春(六町内)
渡部 米子(三町内)

ここでは西会津中学校の生徒の皆さんに、自分が思い描く夢や目標を話してもらっています。

今月は生徒会総務を務める1年・須藤諒さんです。



わたしの夢——

「僕には、まだ将来なりたいと思う職業がありません。これからいろいろなことを経験する中で、将来の夢を探していきたいと考えています。一つだけ決めているのは、誰とでも仲良くなれる大人になりたいということです。なぜなら、大人になってもきっと仲間はとても大切だからです。例えば、何か良いアイデアが欲しいときは、1人より2人以上で考えた方がたくさんの良いアイデアが見つかると思います。なので、僕は仲間を大切にしたいです」

努力していること——

「人との信頼関係を大事にしています。信頼関係は、仲間を作る上で一番大切だと僕は思います。だから、これからも仲間から信頼してもらえよう努力していきたいです」

未来の自分に一言——

「仲間を大切に、一日一日を楽しく過ごしてください」

まちの人口 ～1月1日現在～ (前月比)

人口	6,927人	(-15人)
男	3,332人	(-7人)
女	3,595人	(-8人)
世帯	2,743世帯	(+3世帯)

戸籍の窓口 ～12月受付分～ (敬称略)

お誕生おめでとう

長谷川 琴子ちゃん 益大・絵美 縄 沢
三 留 新 たくん 良司・真理 縄 沢



ご結婚おめでとう

武藤 秀平 西林東
猪俣 忍 柳津町



お悔やみ申し上げます

三 留 モト (106)	智 子 祖母	6 町内
西 形 定 (95)	一 利 母	8 町内
石 川 アキノ (97)	英 吏 母	安 座
山 下 寅 男 (89)	サ イ 夫	森 野
佐 藤 マスイ (95)	和 子 母	下野尻
関 オトヨ (98)	利 光 母	端 村
薄 茂兵衛 (69)	一 茂 父	平 明
佐 藤 シゲノ (100)	利 光 祖母	滝 坂
山 口 チヨ子 (84)	秀 樹 母	梨 平
川 口 トモ (95)	正 晃 母	杉 山
三 瓶 静 夫 (80)	尊 徳 弟	中 町



教育長に新井田さん

改正地方教育行政法が平成27年4月1日より施行され、本町では昨年12月26日から新体制に移行しました。これに伴い、教育長と教育委員長の役割を一体化した新「教育長」が誕生し、新井田大さん(小杉山)が任命されました。任期は平成27年12月26日から平成30年12月25日までの3年間です。



喜多方警察署長から感謝状



平成27年に交通安全や防犯活動などの警察業務に貢献した功労者への感謝状贈呈式が昨年12月28日、喜多方警察署で行われました。町内では、次の皆さんに國分政康署長から感謝状が贈られました。[写真提供=西会津交番]

個人表彰

- 山本 隆夫さん(4町内)
[署員の術科技術向上に貢献した功労]
- 長谷川 幸夫さん(安座)
[西会津交番の環境美化に対する功労]
- 多賀 新誠さん(10町内)
[地域防犯活動・交通安全運動等に從事するとともに、交番・駐在所への業務協力功労]
- 矢部 文雄さん(松峯)
[奥川駐在所の環境美化に対する功労]

団体表彰

- 西会津町ケーブルテレビ[警察広報活動に協力]
- 西会津ライオンズクラブ[交通安全活動に協力]

雪処理支援隊が発足

町では、自力での除雪が困難で、また家族や集落からの支援も難しい高齢者世帯などを支えるため、雪処理支援隊を設置しました。



隊員の皆さんは、老人憩の家を拠点に対象者宅を見守りながら除排雪の支援を行います。[写真=左から矢部丈夫さん(中ノ沢)、渡部秀満さん(萱本)、平野真さん(下野尻)、齋藤英行さん(堀越)]

以下は広告です。内容については、広告主へお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・情報政策係 ☎45-4536

雪を楽しみ、友情深める 豊間小と交流

西会津小といわき市立豊間小との冬季交流が1月22日、23日に行われ、両校の児童の皆さんが夏季交流以来5カ月ぶりに再会しました。児童たちは、初日には雪遊びやミニ灯籠づくり、2日目には雪上運動会やそり遊びなど、時間がたつのも忘れて思い切り雪を楽しみ、友情を深めました。

こゆりちゃん トピックス



[写真]①保護者の皆さんが作ってくれたかまくらの中でハイチーズ／②そり遊びなどで雪を思う存分楽しみました／③慣れないムカデスキーに悪戦苦闘(雪上運動会)／④力を合わせて頑張ったそりリレー(雪上運動会)／⑤思い切り遊ぶと自然と笑みがこぼれます／⑥プラスチックカップに絵付けし世界にひとつしかない自分だけのミニ灯籠を作りました／⑦出来上がったミニ灯籠にみんなで友情の光を灯しました／⑧設置したミニ灯籠は遠くから見ると友情の「友」の字に／⑨きれいに揺らめくミニ灯籠の光／⑩最後は西会津小学校の校庭で保護者の皆さんと一緒に記念撮影

今月の表紙

1月15日、野沢保育所芝草分所で恒例の「だんごさし」が行われました。児童の皆さんは自分たちで丸めた団子に願いを込め、うれしそうに水木の枝に飾っていました。作業の後は、きな粉をまぶした団子をみんなで食べました。



広報にしあいづ
2016 (平成28年)

2 月号

発行：西会津町 編集：企画情報課
☎0241-45-2211 (代表)
info@town.nishiaizu.fukushima.jp
http://www.town.nishiaizu.fukushima.jp/



この広報紙は、環境に優しい大豆油インキを使用しています。