広報
にしあいづ

No. 689
3
2016
(平成２８年)

雪遊びに歓声 笑顔はじける

Ｐ２～４　特集 パイプハウスで作る 雪国・西会津の冬野菜
Ｐ５　子ども議会初開催
Ｐ６～７　地中に眠る祖先の足跡を追う
Ｐ８～９　雪国まつりフォトギャラリー

特集

パイプハウスで作る 雪国・西会津の冬野菜

施設園芸で冬の農業所得向上を

町では、農業所得の向上を図るため冬季の営農活動を推進しており、平成16年度からは園芸用のパイプハウス貸付事業を実施しています。このパイプハウス貸付事業は、町がパイプハウスを整備し、農家の皆さんがこれをリース（賃貸）する方式を採用しており、リースの条件は、利用者がハウスの管理をしながら町が推進する「ミネラル栽培」に取り組むことです。

本年度までに町内では134棟のハウスが整備され、冬作の取り組みも盛んになってきています。また、本年度にはパイプハウスを補強するための支柱を利用者に配布しており、さらなる耐雪性能の強化を図っています。

今月号では、このパイプハウス貸付事業を活用して冬の農業に取り組む3組の農家に話を伺いました。

INTERVIEW 1

赤城和恵さん・タカ子さん

あかぎかずえ・たかこ［松尾］

認定農業者。主に生産するキュウリのほか、多種類の作物を生産している。冬季は寒締めホウレンソウや結球レタス、小松菜など。

道の駅新施設に常時野菜を並べたい
冬に不足しがちな野菜を多くの人に

冬に不足しがちな野菜を多くの人に食べてもらいたいという思いから、約10年前に冬作を始めました。当時は、豪雪地帯の西会津町で冬に野菜が作れるとは思いもしませんでした。町のパイプハウス貸付事業により冬作が可能になったことは、大変素晴らしいことだと思います。冬に体を動かす機会が増え、また、冬に見る緑色の野菜はまるでパワースポットのように元気をくれます。

今年は2棟のハウスを使って寒締めホウレンソウ、結球レタス、小松菜などを栽培しました。冬作の野菜は葉肉が厚く、甘味が強いのが特徴です。食べた人から「ホウレンソウを食べなかった子どもがおいしいといって食べるようになった」「都会に住む子どもたちに贈りたい」といった声をいただき、非常にうれしく思っています。

冬作で苦労するのは、大雪のときの除雪作業です。冬作の野菜は、ハウスの両脇をめくり上げて外の冷気を取り込み、野菜に冷気を当てることで甘味やうま味を強くします。雪が積もってしまうとこの作業が行えなくなるため、大雪のときにはどんどん積もる雪を一日に何度も除雪しなければならず、費用もかさみます。こういった部分にも何か支援があれば、新規参入や規模拡大につながっていくのではと思っています。

今年の地域連携販売力強化施設オープンに向けて、常時野菜を並べられるような作付表を作成することが当面の目標です。また、仲間を広げ、若い人たちにも野菜づくりのやりがいや楽しみを伝えていければと思っています。

INTERVIEW 2

渡部 定衛 さん

わたなべ さだえ［萱本］

主にキュウリを生産する認定農業者。冬季はパイプハウス栽培のほか雪下野菜にも取り組む。にしあいづ施設園芸生産振興組合会長。

農業は若手の育成が急務 女性が持つ資質を農業に生かす

耐雪パイプハウスのため、大雪などの異常気象に対応できることが町のパイプハウスの良いところです。

にしあいづ施設園芸生産振興組合には町内40戸の農家が加入しており、先進地の視察研修や、組合員同士の情報交換を行っています。組合員の多くが認定農業者ということもあり栽培技術や経営形態などについては頻繁に意見を交わしています。

施設園芸において難しいことは、連作障害の克服と豪雪対策です。冬場はハウス管理が非常に難しいと感じています。

連作障害にはさまざまな原因がありますが、私は土が重要だと考えています。土の栄養はサプリメントと同じです。サプリメントを食べたからといって体がそれを吸収するとは限らないように、肥料をまいたからといって野菜がそれを吸収するとは限りません。品種や時期、気候、気温、土質によっても変わります。こういったことを加味しながら、土壌の栄養バランスを考慮した上で肥料をあげないと連作障害を引き起こしてしまう場合があります。組合員同士の情報交換でそういったことを減らせればと思っています。

施設園芸に限らず、農業は今、若手の育成が急務だと考えています。その中でも特に、女性農業者の育成が必要だと思っています。流行の先を敏感に感じ取れること、「食」という身近なものに関心を持てること、栽培に失敗したときに「次こそは」ではなく「次の野菜」と切り替えられる思い切りの良さがあることは、農業に取り組む上で重要な資質です。これを農業に生かしていければと思っています。

寒締めホウレンソウ

小松菜

茎立ち菜

結球レタス

INTERVIEW 3

結城和夫さん・啓子さん

ゆうきかずお・けいこ［小綱木］

ピーマンやトマトなどを生産する専業農家。冬作の傍ら奥川地区の野菜を集荷し、よりっせまで運ぶ役割を担っている。

パイプハウスの良いところは、冬でも農作業ができるため収入につながることと、辺りが真っ白になる冬場にも緑が感じられ、心がほっと落ち着くことです。

町のパイプハウス貸付事業を利用して自宅脇にパイプハウスを整備し、夏場はピーマンやトマト、春菊、ラディッシュ（はつか大根）、パセリなどを、冬季はホウレンソウや小松菜、茎立ち菜を栽培しています。

冬作に取り組むことになったきっかけは、寒締めホウレンソウを食べたことです。本当においしく、ミネラル野菜と一般野菜の違いをはっきりと感じました。それから間もなくパイプハウスを整備し、平成23年から冬作を始めました。

冬作を始め、冬場のハウス栽培が、想像以上に天候に左右されることを知りました。日が差さないためハウス内の温度が上がらず作物が成長しないときもあれば、天気が良くぐんぐんと成長するときもあり、育つスピードが天候によって全く違います。加えて、大雪のときには除雪作業に大変な時間と経費がかかります。

苦労は多いですが、良いこともあります。寒さで野菜の甘味が増すことはもちろん、あまり農薬を使いたくない私たちにとっては、虫がいない冬場は作業しやすい時期です。

今は、どのような作物が冬作に適しているか模索中で、試験的に栽培している野菜がいくつかあります。これからは、今まで栽培したことのない作物や、珍しい作物にも挑戦し、新たな冬作の可能性を見つけていきたいと考えています。

栽培したことのない作物や、珍しい作物にも挑戦していきたい

奥川地区の野菜を集荷

結城さん夫妻は、「冬期間のミネラル栽培野菜販売促進モデル事業」として、昨年度に引き続き今年度も奥川地区のにしあいづ健康ミネラル野菜普及会員から冬野菜や加工品、秋に収穫し保存していた野菜などを集荷し、交流物産館よりっせに運搬しています。

これは、今年オープンが予定されている「地域連携販売力強化施設」でのミネラル野菜販売を視野に入れた試験的な取り組みで、不足しがちな冬季の野菜出荷量を増やし、また、高齢化などにより冬季の野菜運搬が困難な会員の農業所得向上を図るため、交流物産館よりっせが主体となって進めています。

今後、このような高齢化などにより出荷したくてもできないという事例はさらに増えることが予想されます。地域で手を取り合い、互いに助け合う農業のかたちが求められています。

モデル事業を担う結城さん夫妻は、「地域や町の農業を盛り上げるために、自分たちができることは続けていきたい」と話しています。

西小６年生が日頃の疑問などを町に質問

子ども議会初開催

児童の皆さんが議会や政治の仕組みを体験学習することで、本町の施策やまちづくりに関心を深めてもらうことを目的に、1月26日、町で初めて「子ども議会」を開催しました。当日は、「子ども議員」となった14人のうち6人が町の施設整備や観光ＰＲ、まちづくりについて堂々と一般質問を行いました。

町では、今回出された提案などを十分に検討し、まちづくりに生かしていきます。**子ども議長＝船橋健心、一般質問を行った子ども議員＝長谷川みちる、横山翔大、物江夏花、五十嵐優菜、鈴木陽菜、伊藤莉穂**〔敬称略〕

Q 人も動物も安心して暮らせる町に

人はもちろん、動物にも注意して車を運転するよう呼び掛ける看板を立てる考えはありますか。

町の回答　必要なところに標識や看板を設置し、交通事故のないまちづくりに取り組んでいきます。

Q 野沢地区の安全な広場の整備について

子どもが安心して遊べ、またお年寄りが休むこともできる広場を野沢地区につくる考えはありますか。

町の回答　平成28年度中につくる計画があります。地域の皆さんと相談しながら整備を進めていきます。

Q 子どもからお年寄りまで楽しめるまちづくりについて

みんなが楽しめるショッピングモールなどをつくる考えはありますか。

町の回答　費用･採算性･商店街との関係など課題があります。当面は、町商工会などと協議しながらにぎわいの創出を図っていきます。

Q 高齢者が利用できる施設について

福祉施設を利用していない高齢者のために、空き家や空き地を活用した交流の場をつくる考えはありますか。

町の回答　大変良いアイデアだと思います。所有者の方と相談し、利用できるよう取り組んでいきます。

Q 観光ＰＲについて

町には国･県指定の重要文化財が多くありますが、まだまだ知名度が低いと思います。どのようなＰＲを考えていますか。

町の回答　町外の人を対象とした「ふるさと町民クラブ」の設立や観光ガイドの養成を予定しています。このほか、町民の皆さんからのアイデアも募集していきたいと思います。

Q 小学校のプール設置について

新校舎にはプールがありません。子どもたちが自由に練習できるようプールをつくる考えはありますか。

教育委員会の回答　さゆり公園プールの利用に関する課題については、町や学校、関係機関などと連携しながら、十分に検討していきます。

地中に眠る祖先の足跡を追う

埋蔵文化財・横町館跡（よこまちたてあと）試掘調査から

遺跡は、昔の人がどのような生活をしていたかを今の時代に教えてくれる大切なもので、後世に残し伝えていくことが重要です。しかし、まちづくりのための開発工事など、やむを得ず遺跡を保存できない場合があります。このような場合には、発掘調査を行い図面や写真として遺跡を記録し、報告書をまとめ、その遺跡がどのようなものであったかを後世に残していきます。

このことから、昨年の7月から8月にかけて、町役場の庁舎移転工事に先立ち西会津小学校旧校舎敷地の試掘調査が行われました。この場所は「横町館跡」という遺跡として県の埋蔵文化財包蔵地台帳に登録されており、鎌倉時代から各時代にさまざまな建物が建築され、野沢地区の重要な拠点だったといわれています。

今月号では、この「横町館跡」の歴史や、試掘調査の成果についてお知らせします。

横町館とその後の歴史

1　鎌倉時代

西会津小学校旧校舎がある敷地の歴史は、記録されている最も古いもので鎌倉時代にまでさかのぼります。

正安年間（1299～1301）に野沢の領主・荒井信濃守（あらいしなのかみ）頼任（よりとう）が居館を築いたとされ、この居館が「横町館（別称 荒井館）」と呼ばれていました。荒井氏は会津地方を治めていた芦名氏と関係が深く、後に子孫が芦名の名代として織田信長のもとへ遣わされ、馬やろうそくを献上したとされています。

2　戦国時代

戦国時代になると、元亀年間（1570～1573）に大槻（おおつき）（大庭（おおば））太郎左衛門政道（たろうざえもんまさみち）が大槻館（現在の遍照寺）から移ってきます。大槻太郎左衛門政道は1576年（天正6）に、西方（三島町）の山内右近らとともに上杉謙信に内応し芦名盛氏に反旗を翻しますが、敗れ、討たれることとなります。

このころの横町館の様子を描いた絵図が残されています。それによると大きさは東西約117m、南北約51mで、西と南には幅約6m、深さ約3mの堀があります。また、東と北には長谷川が流れており、舟着場を設けて物資などの運搬に利用していたと考えられています。

3　江戸時代

1665年（寛文5）、越後村上藩主松平直矩（なおのり）が江戸からの参勤交代の途中に野沢で宿泊し、その際に宿を出て「肥後殿茶屋」を見学したという記録が残されています。

「肥後殿茶屋」は会津藩主が巡見の際、休憩や宿泊に利用していた建物で、これも現在の西会津小学校旧校舎敷地にあったとされています。1721年（享保6）になると、藩命により肥後殿茶屋は「本陣」と改称し、現在の原町駐車場に移転します。

やがて1808年（文化5）、常楽寺裏にあった代官所がこの場所に移り、代官所は明治維新まで続きます。

会津藩が編さんした『新編会津風土記』によると、ここに米蔵が4棟建てられたとの記載があり、うち1棟は災害や飢饉などに備えた社倉であったとされています。

4　明治時代以降

1868年（明治元）、明治新政府は藩に代わる新たな統治機関として野沢に「民政局」を設置しました。民政局のあった場所については諸説ありますが、この場所にあったという説もあります。なお、民政局は翌年廃止されています。

1877年（明治10）、野沢小学校がこの地に移転しました。当時の校舎は江戸時代の米蔵を利用したものでした。野沢小学校は1902年（明治35）と1913年（大正2）の2回に分けて

横町館跡の絵図
（会津坂下町・慶徳正之氏所有）

明治45年に撮影された野沢小学校の写真

木造校舎が建築され、その後１９６５年(昭和40)に現在も残る鉄筋コンクリートの校舎が完成しました。２０１２年(平成24)、町内小学校の統合により名称を「西会津小学校」とし、２０１５年(平成27)４月に校舎が移転するまでの１３９年間、この地は子供たちの教育の場として利用されてきました。

試掘調査の成果

今回の試掘調査は、この西会津小学校旧校舎敷地に本当に遺跡があるかどうかを確認するためのもので、校庭敷地約４２００平方メートルのうち４００平方メートルを調査しました。

試掘の手順としては、まず表土を取り除きます。重機を使って昔の建物や工作物の跡である遺構が現れる土層まで掘り下げたら、そこからは図面を描いたり、写真を撮ったりしながら、作業員が手作業で丁寧に掘り進めます。

試掘調査の結果、江戸時代から明治時代のものと思われる柱穴が多数確認されました。その中に建造物の柱の土台として使われた礎石が出土しました。当時は、地面に穴を掘って柱を直接立てる掘立柱がほとんどでしたので、礎石が発見されたということは何らかの巨大で特別な建造物があったということになります。この礎石は肥後殿茶屋や代官所に関連するものと考えられますが、現時点ではまだ特定に至っていません。

◀試掘調査の様子▶

また、西側の調査では堀の痕跡も確認され、土留めに使われたと思われる石列や木柱列も確認されました。近隣に住む人の証言によると、この堀は１９４０年(昭和15)の校庭拡張工事によって埋め立てられたそうですが、そのときに混入したと思われる戦前に存在したビールメーカー「大日本麦酒株式会社」製のビール瓶や、野沢地区にある商店の屋号が入った湯飲み茶碗などが出土しました。

◀出土した礎石と大日本麦酒製のビール瓶

今後の調査予定

横町館跡を全面的に調査する本調査は、今年の４月から２年間を予定しています。調査区域は校庭のほか、体育館裏の職員駐車場や校舎の裏側まで広がります。今回の試掘調査は部分的な調査に終わりましたが、来年度からの本調査では横町館跡の全貌が明らかになると思われ、その成果が期待されます。

発掘調査に関するお願い

発掘調査には重機を使用します。また、調査現場は足下が悪く、非常に危険です。関係者以外の人は絶対に立ち入らないでください。

当分の間ご迷惑をおかけしますが、文化財保護に対するご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先
生涯学習課　☎45―3244

雪国の魅力発信

第26回西会津雪国まつり フォトギャラリー

多彩な催しでにぎわう

第26回西会津雪国まつりが2月13日、14日に開催され、今年も町内外から訪れた大勢の人でにぎわいました。

13日には福島・西会津ゆかりの音楽アーティストによるミニコンサート「ホワイトステージ」が〝雪国西会津を音楽とともに全力で楽しむ〟をコンセプトに開催され、町のご当地アイドルLilyPuaJr.やご当地ヒーロー丞神（しょうじん）デナーのほか、ひとりぼっち秀吉ＢＡＮＤや磯部正文さん（HUSKING BEE）などが出演し、真冬の西会津を熱く盛り上げました。

日が暮れると「キャンドルナイト」が開催され、約１０００個のろうそくの光が幻想的に冬の夜を演出しました。また、キャンドルナイトの先では、会津の伝統行事「歳の神」が豪快に燃え上がり、集まった皆さんは餅やスルメなどをあぶって1年の無病息災を願いました。午後6時には恒例の雪上花火が打ち上げられ、色とりどりの花火が夜空を彩りました。

メインとなる14日は、オープニングセレモニーを皮切りに、〝除雪は労働じゃない、エクササイズなんだ〟という考えのもと除雪作業の苦痛を楽しみに変え、また、雪国に訪れてもらうきっかけづくりに取り組む日本ジョセササイズ協会が「第1回ジョセササイズ全国サミット」を初めて開催し、会長の鈴木孝之さん（磐梯町）らが、司会を務めたなすびさんやラジオ福島の山地アナウンサーとともにジョセササイズの実践とトークショー

桐ゲタ飛ばし全国大会

キャンドルナイト

フィナーレイベント（雪上みかん拾い）

ジョセササイズ全国サミット

を行いました。また、片足に履いた桐ゲタを蹴り飛ばして飛距離を競う恒例の「桐ゲタ飛ばし全国大会」、町の伝統工芸品などを使用した「雪上運動会」、アルビレックス新潟のコーチ陣がドリブルテクニックなどを指導するサッカー教室など、参加して楽しい西会津ならではのイベントが盛りだくさんでした。

会場では町内出店業者による出店コーナー「雪のれん市」のほか、西会津味噌ラーメンや喜多方ラーメンなど県内のご当地グルメが味わえる「うまいもんまつり」が開かれ、会場に訪れた皆さんは、軒を連ねる「うまいもん」に舌鼓を打ち、雪国まつりを堪能しました。

アルビレックス新潟サッカー教室

災害時の応援協定を締結

町では、会津いいで農業協同組合、ＪＡ会津いいで総合サービス株式会社、町商工会、株式会社リオン・ドールコーポレーション、かわちやグループ有限会社河内屋商店、かわちや株式会社と災害時における各種応援協定を締結しました。この協定は、大規模な災害が発生した際に迅速かつ円滑な応急対策を図るため結んだもので、食料品や日用品、燃料などの供給を優先的に行う内容となっています。２月17日に行った締結式では、伊藤町長が「本協定の趣旨を理解いただき心強く思っています。町では、防災意識の高揚を図り、さらに対策を強化していきます」とあいさつしました。

万一に備え 文化財防火デー合同消防訓練

迅速かつ的確な消防技術の習得と、先人が残した貴重な文化財産を火災から守ることを目的に文化財防火デー合同消防訓練が１月24日、円満寺観音堂で行われました。当日は、町および消防関係機関、出ヶ原自治区の皆さんなど約１００人が参加し、円満寺観音堂付近から出火した想定で初期消火、重要物件搬出、応急手当、放水などの訓練を行い、万一の際に備えて対応手順の確認を行いました。訓練終了後の講評で伊藤町長は「本日の訓練を契機に文化財の保護・愛護に取り組み、予防消防のさらなる充実に努めるようお願いします」と呼び掛けました。

風とロックCARAVAN福島が西会津に

福島県内各地を巡るラジオ福島による月１回の公開生放送「風とロックＣＡＲＡＶＡＮ福島」が２月20日、西会津中学校多目的ホールで開催されました。当日は、郡山市出身のクリエイティブディレクター箭内（やない）道彦さんと地元ゲストの矢部佳宏さん（西会津国際芸術村）、早川美奈子さん（野沢民芸品製作企業組合）、渡部佳菜子さん（若手農業者）がトークショーを繰り広げた後、高畑ひらくさん、伊藤和哉さん、渡辺俊美さんがアコースティックライブを行い、訪れた大勢の観客を楽しませました。［写真＝①左から箭内さん、渡辺さん／②左から矢部さん、早川さん、渡部さん］

大山祇神社 旧正月の二年参りにぎわう

旧暦の大晦日にあたる２月７日から８日の元旦にかけ、大山祇神社には大勢の参拝客が二年参りに訪れ、かがり火が照らす拝殿で無病息災などを願いました。にぎわい始めた午後10時15分からは、中野区むらおこし実行委員会の皆さんが会津の伝統行事歳の神を行い、その後には参拝客に年越しそばと餅を振る舞いました。午前０時には一番太鼓が打ち鳴らされ、神社の中で新年のご祈祷が行われました。野沢の山の神様は、２年にわたって参拝すると心願成就を果たせると古くから言い伝えられ、参拝に訪れた皆さんは年明けの前と後それぞれで熱心に手を合わせていました。

健康づくりは・朝が・いちばん

肥満予防は毎日の体重管理から

夏の健診時と比べ、体重が増えてしまっていませんか？
１年を通してみると、体重は秋から冬にかけて、または春先に増加しやすい傾向がみられます。
人の体は、寒いと体温を上げるために脂肪を蓄え、体を守ろうとします。また、寒さに負けて外出を控えるなど動く機会が減ると、消費エネルギーが少なくなり太りやすくなります。
これからの活動的な季節に向けて体重管理を始め、肥満を予防しましょう。

BMIで標準体重をチェック

身長と体重の関係から肥満度を示す指標として、体格指数（ＢＭＩ：ボディ・マス・インデックス）が用いられています。

BMI

＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	正常域
25.0以上	肥満

標準体重(kg)

＝22×身長(m)×身長(m)

＊ＢＭＩが22となる体重が標準体重です。
＊身長は単位に注意！　１５６㎝＝１．５６ｍ

肥満は万病のもと

肥満は単に体重が多いことをいうのではなく、体に占める脂肪細胞の割合が適正値より多い状態のことを言います。
脂肪細胞が作る物質は、血圧や血糖、脂質に影響を与えて動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳卒中を招きます。

リンゴと洋ナシ

肥満には、内臓のまわりに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）」と皮膚のすぐ下に脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満（洋ナシ型肥満）」があります。
糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすいのは内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）です。腹部ＣＴ検査で内臓脂肪面積が１００平方㎝以上あれば内臓脂肪型肥満と判定されますが、この肥満は一見すると太って見えないことが多いため、肥満に気付きにくい場合があります。
健診時に測定した腹囲が基準値を超えている場合（男性85㎝、女性90㎝）には、ほかの項目をチェックしてみましょう。脂質に異常がある場合は要注意です。

体重測定を習慣に

肥満は生活習慣病など数多くの病気の危険因子です。体重・体型を管理し肥満を予防することは、生活習慣病など数多くの病気予防につながります。

体重測定は朝がおすすめ

朝は、夜に食べた食事が消化されるため体重が食事量に左右されません。そのため体重の測定には朝が一番適しています。

効果的な体重管理のコツ

・体重は、測定する時間や食事量、服装で変わります。なるべく決まった時間帯に測定するよう心掛けましょう。
・また、体重は計るだけでなく記録しましょう。体重日記をつけると日々の食生活を見直すきっかけとなり効果的です。

健康づくりは継続が大切です。毎日こつこつ記録し、生活習慣を見直しましょう。

すごいな！むし歯のない子

１月20日、３歳児６人を対象に健康診査を行った結果、むし歯のない子は４人でした。

三瓶 華音（かのん）ちゃん（山浦）

田崎 百々香（ももか）ちゃん（出ヶ原）

平野 良沙（いっさ）くん（安座）

加藤 瑠輝（るき）くん（６町内）

厚揚げ入りチキンナゲットキャベツ添え 32

チャレンジ!! シリーズ 食育

●若さを保つ秘訣

食事の栄養素を考え筋肉を育てる

調理時間 約25分

タンパク質が豊富な食材を組み合わせた一品

厚揚げを使ったボリューム揚げ物

材料（2人分）

厚揚げ　1枚（150g）
鶏ひき肉　100g
タマネギ　¼個（50g）
卵　½個
塩　少々
小麦粉　小さじ2
油（揚げ用）　適量

作り方

①厚揚げを1・5cm角に切り、タマネギはみじん切りにする。
②ボウルなどで鶏ひき肉と塩を混ぜ合わせ、といた卵とタマネギを加えてさらに練り混ぜる。
③厚揚げを加え、つぶしながら混ぜ合わせる。8等分にして平たくまとめ、小麦粉を付ける。
④170℃に熱した油で3分～5分ほど揚げ、油を切る。
＊千切りキャベツなどと一緒に盛り付けましょう。ナゲットにはケチャップやマスタードが合いますね。

「筋肉」が健康寿命を延ばす鍵

骨折を予防　筋肉が多い人は足腰がしっかりしているため転倒しにくく、骨折のリスクが低くなります。

寝たきりを予防　大きなけがや重い病気の回復後に立って歩くことができず、そのまま寝たきりになってしまう場合があります。予防のためにも筋肉を蓄えておくことが重要です。

糖尿病を予防　筋肉量が少なくなると、糖尿病を発症しやすくなるといわれています。筋肉量が多いと体内のインスリンが十分な効果を発揮し、糖尿病になるリスクを低くします。

老化は足の筋肉から現れます。筋肉量の減少は、さまざまな疾病リスクが拡大するばかりか、けがや病気から回復した後の生活まで左右する場合があり、「筋肉は命の源」ともいわれています。筋肉をしっかりと保つためには食事と運動が大切です。

筋肉を育てる生活ポイント

◆適正なエネルギーを取る
エネルギーが過不足なく取れているかは体重の変化によって判断することができます。高齢になると体重が減少しやすい体になるため、体重測定を習慣化して食べる量や内容を見直し、十分なエネルギーを取るようにしましょう。

◆タンパク質をバランスよく取る
虚弱体質の予防や健康的なダイエットをしたい人は、タンパク質をしっかりと取ることが肝心です。また、タンパク質は肉・魚・卵・大豆・乳製品などからバランスよく取ることが大切です。

◆筋力トレーニングで貯筋
筋力トレーニングをすることで、年齢に関係なく筋肉量を保ち、増やすことができます。つま先立ちや椅子に座って行う「もも上げ運動」などがおすすめで、5分間行うだけでも効果があります。運動を取り入れ、筋肉を貯めましょう。

活動紹介 その３

女性講座

女性のための学びと仲間づくりの講座

開催月	内　　容	講師（敬称略）
５月	環境学習教室 「ゴミの分別と環境問題」	喜多方広域市町村圏組合 環境センター山都工場長
６月	自然探勝 「雄国沼ハイキング」	小林利男・鈴木正人 （もりの案内人）
７月	手芸教室 「和布で作るがま口ポーチ」	湯浅睦子 （雑貨店店主）
８月 ９月	ニュースポーツ教室 全２回 「グラウンドゴルフ」	町生涯学習指導員
９月	歴史教室 「阿賀町を訪ねて」（机上学習）	矢部征男（町文化財 保護審議委員）
10月	歴史教室 「阿賀町を訪ねて」（現地学習）	矢部征男（町文化財 保護審議委員）
11月	料理教室 「車麸で洋風料理」	福澤明生 （居酒屋店店主）
12月	健康教室 「生活習慣病予防」	町保健師
１月	エコクラフト教室 全５回 「クラフトテープでバッグ作り」	町生涯学習指導員
１月 ２月	ニュースポーツ教室 全２回 「カローリング」	町生涯学習指導員

女性講座は、女性を対象とした学びと仲間づくりの講座で、今年度は50代から80代までの55人の皆さんが受講しました。

５月から２月までに16回の講座を開催し、環境問題、自然探勝、手芸、歴史、料理、スポーツ、健康などさまざまな事柄について学習し、親睦を深めました（左表参照）。

１月には、「クラフトテープ」という紙テープを編んでバッグを作る「エコクラフト教室」を開催しました。バッグを作るまでにはたくさんの工程があり、全５回の講座となりました。受講した皆さんは、苦労しながらも見事な作品を完成させました。［写真＝受講者同士で教え合い制作したエコクラフトバッグを手に記念撮影］

続

公民館事業の活動紹介

先月号に引き続き、今月号では「女性講座」と「スノースポーツスクール」の活動を紹介します。

①

②

③

活動紹介 その４

スノースポーツスクール

雪国の特色を生かして
ウィンタースポーツを習い、楽しむ

スノースポーツスクールを１月24日にさゆり公園多目的広場で開催し、大人と子ども合わせて12人が参加しました。

毎年開催しているこのスノースポーツスクールでは、昨年度はアルペンスキー教室を、今年度はクロスカントリースキー教室を開催しました。

今年の講師は、クロスカントリースキーで国体入賞経験のある鈴木崇之さんと、猪苗代高校スキー部で活躍した鈴木志寿子さん夫妻（上野尻）です。

例年になく積雪が少なかった今年は、開催を危ぶむ声もありましたが、当日は30㎝程の積雪があり無事開催することができました。

講師からスキーの履き方や滑り方のポイント説明があった後、まずはクロスカントリースキーに慣れるために、準備運動を兼ねてコース作りを行いました。クロスカントリースキーは初めてという子どもたちが多く、最初は転ぶ姿も見られましたが、コース完成後、講師からアドバイスを受け始めるとみるみる上達していきました。

教室の最後には、２チームに分かれてリレーを行いました。後半の大逆転劇などで大いに盛り上がり、参加者からは「またクロスカントリースキーをやりたい」といった声が上がりました。［写真＝①上手に滑走する参加者／②講師の鈴木崇之さん／③２チームに分かれて行ったリレー］

町民バトンタッチ

樋口（ひぐち） 洋（ひろし） さん［4町内］

阿部（あべ） 純一（じゅんいち）さん（２月号）からメッセージ

今年は、けがをしないように気を付けてください。

特技は？
バック転と大車輪

熱中していることは？
雪上バイクで空を飛ぶ

最近感動したことは？
腰が痛くないこと

あなたのモットーは？
穏やかに暮らし、仕事も遊びも適当に人の倍やる

趣味は？ 球技以外

自分を一言で表現すると？
鉄砲玉というかただのバカ

これからやってみたいことは？
やってみたいことよりやめたいことの方が多い。特に登山は勇気を持ってやめたい

次の方を紹介してください
H・Hさん（４町内）

宝物は？『アフリカ・キリマンジャロ登山など、いろいろな体験をさせてくれた道具。でも本当の宝物は体験です』

町民ギャラリー

まんさく俳句会

［２月例会］

風受けて父の背の子の風車
カレンダー余白なかれり梅二月
軒下の網に囲まる凍大根
卒寿なる粋な踊りや春立てり
老人の輪投げ半日春の雨
寒日和アンパン分け合ふ老夫婦
米を研ぐ音軽やかに寒明ける
店先の鉢植え香る小さき春
起上がる力を見せて小法師かな

相原　芳子（九町内）
五十嵐照子（　原　）
小野木麗子（真ヶ沢）
佐藤ミエ子（一町内）
佐藤　ノシ（極　入）
矢部　弘子（中　町）
矢部　モト（九町内）
矢部　征男（松　峯）
和久井正己（十町内）

聞いて！わたしの夢

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・**土田愛唯（めい）さん**です。

わたしの夢――

「私が将来なりたいと思っている職業は弁護士です。映画やドラマに登場する弁護士は、良いこと･悪いことをしっかりと区別し、また、それを判断するための調査や努力を怠りません。集中して仕事に取り組む姿は私の憧れです。将来は、その場その場に応じて素早く対応でき、良いこと･悪いことをきちんと区別できる大人になりたいと思っています」

努力していること――

「なるべくコミュニケーションをとるように心掛けています。その場の感情で判断してしまうことがないように、何事もよく話を聞いて見極めるよう努力しています」

未来の自分に一言――

「将来の夢が弁護士から違うものに変わっていても、その夢のために努力を続け頑張ってください」

まちの人口 ～２月１日現在～ （前月比）

人　口	６，９１０人	（－１７人）
男	３，３２１人	（－１１人）
女	３，５８９人	（－　６人）
世　帯	２，７４１世帯	（－　２世帯）

戸籍の窓口 ～１月受付分～ 〈敬称略〉

お誕生おめでとう

橋谷田	恵人（けいと）くん	和洋・めぐみ	４町内
加　藤	舞（まい）ちゃん	孝弘・愛	下小屋

お悔やみ申し上げます

伊　藤　廣　吉	(95)	博　也	父　堀　越
伊　藤　徳　男	(80)	日出男	父　牧
五十嵐　辰　男	(87)	孝　明	父　萱　本
渡　部　武　彦	(96)	直　美	父　松　尾
齋　藤　八重子	(84)	信　也	母　上野尻
上　野　トラノ	(91)	進	母　橋　屋
長谷川　虎　男	(94)	正　嘉	父　真ヶ沢
矢　部　テツヨ	(96)	一　男	母　宮　野
奥　滝　チヨノ	(93)	玉木康則	母　梨　平

戸籍、税証明など窓口業務を延長

ご利用ください

町では、毎週火曜・木曜日の窓口業務を午後７時まで延長しています。戸籍、住民票、税証明など各種証明書の発行や、公金の納入・支払いが可能です。ぜひご利用ください。なお、住所変更や印鑑の登録などは取り扱えませんのでご注意ください。

町指定金融機関の名称が変わります

会津いいで農業協同組合が合併することに伴い、３月１日から町指定金融機関の名称が「会津いいで農業協同組合」から「会津よつば農業協同組合」に変わります。これにより、会津管内の農協全支店で公金の納入や支払いに係る手数料が無料となります。

なお、この変更によって、町民の皆さんが行う手続きはありません。

百歳賀寿

▶伊藤町長から賀寿を受け取る渡部タツさん

２町内の渡部タツさんが満１００歳を迎え、２月８日、自宅にて賀寿贈呈式が行われました。式では、親族が見守る中、伊藤町長がタツさんに賀寿と祝い金を贈り、長寿を祝福しました。タツさんは大正５年の生まれで、長生きの秘訣は「好き嫌いなく何でも食べること」だと話しています。

西高生が車麩で商品開発

①

②

２月19日、西会津高校生による新しいスイーツブランド「フフフッスイーツ」の発表会が同校で行われ、町の特産品である車麩を活用した「車麩ラスク」が第１弾としてお披露目されました。これは、町の魅力を再発見・発信することで地域コミュニティや経済の活性化目指す「西高魅力発見隊」の皆さんが町の事業者と共同で商品開発したスイーツで、交流物産館よりっせなどで購入することができます。町では、次代を担う高校生がこのような取り組みを行うことを通して、地域への愛着や誇りの醸成、さらには将来町のために力を発揮するような人材の育成につなげていきます。

［写真＝①車麩ラスク／②発表会での記念撮影］

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

真冬の夜を彩る火と光

雪国まつりの初日となった２月13日の夜は、「キャンドルナイト」で約１，０００個のろうそくの光が幻想的に輝き、会津の伝統行事「歳の神」の火は空高く豪快に燃え上がりました。最後は初日のフィナーレを飾る雪上花火が冬の夜空を彩り、会場に訪れた皆さんを魅了しました。

こゆりちゃんトピックス

今月の表紙

雪国まつりの会場に設けられたジャンボ滑り台では、子どもや親子連れが時間の経つのを忘れて夢中でそり遊びを楽しんでいました。何度も何度も登っては滑り下り、はじけるような笑顔を浮かべていました。

広報にしあいづ
２０１６（平成２８年）
3 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/
PRINTED WITH SOY INK
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。