

Nishiaizu



7 | 広報にしあいづ

July. 2016 (平成28年) No.693

西会津ですくすく子育て

特集

安心して子育て
できるまち

P 2 ~

P 8 奥川健康マラソン大会
フォトギャラリー

P 10 まちからのお知らせ&ニュース
● 国保税の税率改正
● 6月町議会定例会報告 ほか

P 14 まちの話題
● 西会津小運動会 ほか

安心して

子育てできるまち



国の動き

日本の少子化傾向は、近年ますます進行しています。一人の女性が一生のうちに産むと考えられる子どもの数である「合計特殊出生率」は、平成17年に1・26まで低下し、その後わずかながら増加に転じたものの、平成27年時点で1・42と、人口を維持するのに必要な2・07を依然として下回っています。出生数も毎年過去最低を記録するなど、この流れは今後も続くと思われています。

こうした近年の動向を踏まえ、国では平成24年8月に「子ども・子育て支援法」「認定子ども園法の一部改正法」「子ども・子育て支援法及び認定子ども園法の一部改正法の施行に伴う関係法律の整備等に関する法律」の子ども・子育て関連3法を制定しました。これにより、わが国の子ども・子育て支援は、平成27年度から子育てに最も身近な市町村が中心となり、支援の質と量、両面から子育てを社会全体で支えていく「子ども・子育て支援新制度」へと移行しました。



子育て広場おいでおいで

町の取り組み

こうした国の動きを受け、町では、平成27年3月に町子ども・子育て支援事業計画を策定し、「輝く子ども 夢が広がり 未来に翔ばたくにしいづ」を基本理念に子ども・子育て支援を推進していくこととしました。本年度からは、認定こども園新築工事に着手したほか、今まで第3子以降を対象に支給していた町独自の子育て支援事業「出産祝い金」の支給対象を第1子まで拡充するなど、さまざまな事業に取り組んでいます。急速な少子高齢化の進行により、結婚・出産・子育ての環境が大きく変化する中、子育てに不安を感じる家庭が増加するなど、子育てに対する課題とニーズは年々多様化してきています。子どもを安心して産み育てられるよう、町では、次代を担う子どもたちの保育・養育・教育環境を整備し、町総合計画の基本理念である「みんなの声が響くまちにしいづ」が示す「こころ豊かな人を育む まちづくり」を推進していきます。

子育てを

応援するまち

にしあいづ

保育料・同時入所 2人目**無料**

町内の保育施設を同時に2人以上が
利用している場合、第2子以降の保育料は

無料です



乳幼児 家庭子育て 応援**金**

乳幼児期の育児を家庭で行う養育者に対し、
対象となる子どもが2歳になった後の
最初の3月31日まで

月額1万円を支給



子育てを応援

「このとりサポート事業」
「出産祝金」「乳幼児家庭子育て
応援金」「保育料の軽減」。

皆さんは、町の子育て支援事業をいくつくらい知っていますか。町では、国や県が推進する子育て支援のほか、さらに実施した方が良くと考えられる事業や、国や県の子育て支援事業では補えない問題などを救済するため、上記事業を含め、さまざまな子育て支援に取り組んでいます。知らなかったという人は、この機会にぜひ活用してください。

町では、今後も「家庭を持つことに安心と夢や希望の持てる環境づくり」「子どもが健やかに育ち、子育てに魅力や喜びを感じることができる環境づくり」「子育てに関する支援体制づくり」の3つを基本目標に掲げ、より良い子育て環境の整備を目指し、総合的な施策を展開していきます。

その他の
主な子育て支援

一時保育事業Ⅱ冠婚葬祭な



出産祝金

出産祝いとして
出生した子ども1人につき

20万円を支給

※半額の10万円は町共通商品券で支給

また、第3子以降の場合は、さらに

2歳の誕生日に10万円

小学校入学時に20万円を支給

※平成28年度拡充事業

子育て広場 おいでおいで

同じ乳幼児を持つ保護者同士が交流を持ち、多岐にわたる子育ての悩みを互いに相談し合えるよう場所を提供しています。子育ての正しい情報を伝えるため、月に1度、保健師や管理栄養士による講座なども開いています。



こうのとりの サポート事業

不妊症や不育症に悩む夫婦が受ける検査や治療の経済的負担を軽減するため、費用の全部または一部に対し補助金を交付します。

上限10万円

インフルエンザ ワクチン接種助成

感染症予防のため、インフルエンザ予防接種に係る
0歳から高校生までの子どもと妊婦の費用は

自己負担額1回千円

※千円を超える額を助成します



どの際、保育所に入所していない児童でも一時的に保育所で預かる事業。

子育て医療費サポート事業

Ⅱ子どもの疾病の早期発見・早期治療を推進し、また、子育てに伴う経済的負担を軽減するため、出生から18歳までを対象に医療機関で支払う自己負担額を助成する事業。

妊婦一般健康診査の助成Ⅱ

母子健康手帳の交付時に受診票を併せて交付し、妊娠してから出産までの間に受診する問診診察などの健康診査費用を助成する事業。妊娠中に起こりやすい疾病の予防や異常の早期発見・早期治療により、健全で安全に出産を迎えられるよう支援します。

歯科健診の充実・強化Ⅱ

児期から口の健康づくりを推進するため、法で定められた1歳6カ月・3歳6カ月の健康診査に加え、町独自で2歳・2歳6カ月・3歳のときにも健康診査を実施しています。

乳児家庭全戸訪問事業Ⅱ

生後4か月までの時期に、保健師と管理栄養士が家庭を訪問し、発育相談を行っています。

教育環境を

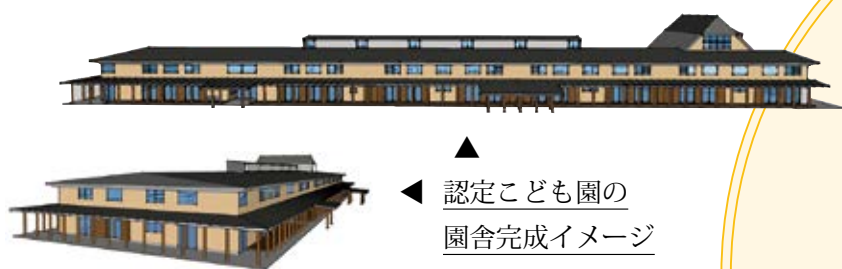
充実させ

こころ豊かな

人を育む

平成14年に町内4つの中学校を統合した西会津中学校が開校し、昨年この隣に町内5つの小学校を統合した西会津小学校の新校舎が完成しました。そして来春、平成29年4月には小学校の隣に認定こども園が開園予定です。

このように、教育・保育施設を隣接させることで、園児が小学生の活動を、小学生が中学生の活動を日々の生活の中で見ることができ、環境が変わる際のギャップを軽減する効果が期待できます。さらに学校間などで情報を共有しながら、一貫した教育を行うことで、児童生徒の学力をはじめ、さまざまな可能性を広げることができます。



▲ 認定こども園の
園舎完成イメージ

※園舎の色などは
未定です

安全・安心に配慮し、
子育て支援の拠点となる施設

認定こども園

防災・防火・防犯対策はもとより、全ての子どもにやさしいユニバーサルデザインによる施設とします。

地域に愛され、子どもたちが楽しく充実した生活を送れる、魅力ある保育施設となるよう整備を進めていきます。

ユニバーサルデザイン＝障がい者、健常者、老若男女、国籍・文化の違いを問わず、全ての人にとって使いやすい製品・施設・環境を作ること

学校教育支援員の 配置と 通級指導教室の設置

支援を必要とする児童生徒個々の教育ニーズに応じた適切な支援を行い、充実した学習となるよう学校教育支援員を配置しています。また、本年度からは通級指導教室を西会津小学校に設置しています。

小中一貫 教育の導入を検討

小中一貫教育の導入に向け、「町小中一貫教育導入推進審議会」において、調査・検討を進めていきます。



出合いの場の創出

後継者 対策事業

未婚化・晩婚化による後継者不足対策として婚活イベントを実施し、男女の出会いと交流の場を創出します。

結婚祝金

結婚祝いとして

10万円または

賃貸住宅の家賃

6ヶ月分を支給

※上限38,000円／月

町では、新たに夫婦となった2人の前途を祝福することで、定住の促進と町の活性化を図るため、平成22年から町に住所を有し居住する夫婦に結婚祝金を支給しています。この結婚祝金は、同年5月に第1号となる夫婦に支給して以来、本年5月までに累計94組の夫婦に贈呈しています。また、未婚・晩婚化対策として男女の出会いと交流の場を創出する後継者対策事業も平成22年からの実施で、この事業ではイベント開催ごとにカップルが誕生しています。中には結婚につながったカップルもあるなど、効果は徐々に現れ始めています。

出会い、

そして結婚

若者の定住を応援



新緑の奥川路を 約800人が健脚競い快走



41th OKUGAWA—KENKOU MARATHON 2016



伝 統の第41回奥川健康マ
ラソン大会は6月19日
に開かれ、全国から集まった
約800人のランナーが新緑
の奥川路を駆け抜けました。
選手の皆さんは、午前9時
45分にスタートした60歳以上
男子10kmの部を皮切りに全18
部門で健脚を競い合い、沿道
から投げ掛けられる「頑張れ、
頑張れ」という熱い声援を背
に力走を披露しました。





町内選手が大活躍！

— 各部門・町内選手入賞者[10位まで・敬称略] —



親子 2 km
5 位
たけお ほのか
横山武郎・穂乃佳
(芝草)



小学 3・4 年男子
2 km 7 位
まさと
鈴木正人
(松尾)



小学 3・4 年女子
2 km 7 位
さえ
小柴彩愛
(上小島)



小学 5・6 年男子
2 km 5 位
とみや
佐藤富弥
(上小島)



小学 5・6 年男子
2 km 6 位
はると
津川遥音
(さゆりが丘)



小学 5・6 年男子
2 km 9 位
しゅん
高野 駿
(芝草)



中学女子 3 km
4 位
ほなみ
須藤帆南
(西林)



中学女子 3 km
5 位
りお
佐藤理央
(上小島)



中学女子 3 km
6 位
はな
長谷川葉奈
(松尾)



中学男子 5 km
6 位
あぐり
伊藤亜久里
(牧)



40 歳以上女子
5 km 10 位
たかこ
井上貴子
(西原)



高校・一般男子 40 歳未満
5 km 8 位
だいむ
平野大夢
(1 町内)



基金などから3100万円を減税財源として充当

国保税の税率改正 町が独自に負担を軽減



本年度の国民健康保険税(国保税)の税率が6月議会定例会で可決され、決定しました。町では、本年度も昨年度同様、独自に国保加入者の負担軽減を図りました。

今月号では、その内容をお知らせします。

国民健康保険とは

国民健康保険は、加入する皆さんが病気やケガをしたとき、誰もが少ない負担で安心して医療を受けられるように定められた制度で、加入者同士が互いに助け合う相互扶助の精神で成り立っています。

3つの区分で算定

国保税は、①国保加入者の医療費の状況によって決める「医療分」、②国全体の後期高齢者医療制度の医療費の状況によって決める「後期高齢者

支援金分」、③国全体の介護サービス費の状況で決める「介護保険分」の3区分で算定します。国保税の総額は、その年に見込まれる医療費などの支出総額から国や県から交付される支出金などを差し引いた金額であるため、皆さんの医療費の動向が国保税の増減に密接に関わっています。

医療費の動向

町の国保加入者1人当たりの医療費は、平成25年度に大きく減りましたが、平成26年度以降は上昇しています(グラフ1)。今後も医療費の増加が見込まれることから、国保税算定の基礎となる1人当たりの医療費は、昨年度より200円増の1カ月当たり1万9000円で算定しました。

独自の軽減措置

町では、第6期国保財政計

画に基づき、保険給付費支払準備基金から1500万円を減税財源に充て、さらに平成27年度決算による繰越金から600万円を減税財源に充てることで、国保税必要額を縮減し、国保加入者の負担軽減を図りました。

加えて、収入となる前期高齢者交付金(65歳以上の人の医療費への交付金)が、平成26年度の精算分で大きく減額されたことから、この特殊要因への対応として基金からさらに1000万円を減税財源に充て、医療分の税率が大幅に上がらないように調整しました(グラフ2)。

資産割課税を縮小

平成30年度に国保の運営が市町村から県に移行となり、その際に資産割課税が廃止となる予定です。このため、昨年度に引き続き資産割課税の割合を引き下げ、その分を所

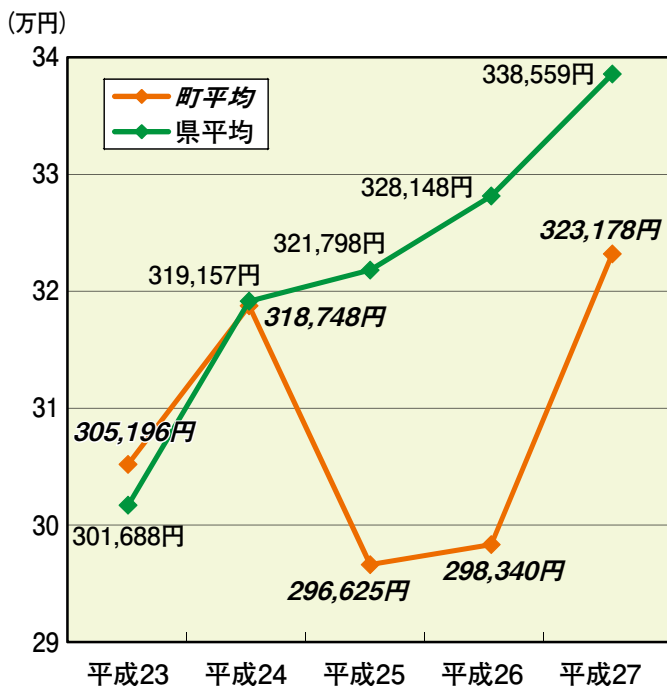
表1 平成28年度の税率・税額 ()内は前年度

区分	説明	医療分	後期高齢者支援金分	介護保険分	全体の税額に占める割合
所得割	国保加入者の前年の所得に応じて計算	6.08% (5.79%)	2.33% (2.46%)	2.35% (2.50%)	48% (46%)
資産割	国保加入者の固定資産税額に応じて計算	5.80% (10.40%)	2.10% (4.40%)	3.10% (6.30%)	2% (4%)
均等割	国保加入者1人当たりの負担額	22,700円 (20,700円)	8,500円 (8,800円)	10,900円 (11,900円)	35% (35%)
平等割	1世帯当たりの負担額	16,800円 (16,200円)	6,400円 (6,900円)	5,600円 (6,400円)	15% (15%)

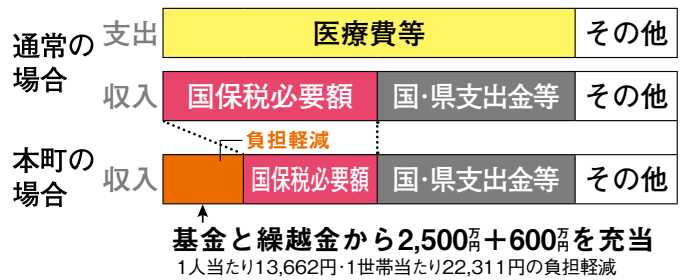
区分	医療分	後期高齢者支援金分	介護保険分	計	前年度との比較
1人当たりの平均負担額	55,545円 (49,953円)	20,616円 (20,826円)	25,780円 (28,624円)	101,941円 (99,403円)	+2,538円
1世帯当たりの平均負担額	90,709円 (84,389円)	34,473円 (35,800円)	31,784円 (35,699円)	156,966円 (155,888円)	+1,078円



グラフ1 1人当たりの医療費の年度推移



グラフ2 国保税負担軽減のイメージ



得割課税で負担するようにしました。

本年度の税率・税額 (表1)

医療分Ⅱ国保加入者の医療費の見込みから国保税の必要額を算出し、税率を算定しています。今年度は医療費が増加していることから、1人当たりの税率を引き上げざるを得ませんでした。町独自の負担軽減や特殊要因への対応により、引き上げ幅を抑えました。

健康づくりは朝がいちばん

町では、医療費の増加を抑えるため「健康づくりは朝がいちばん」をスローガンに生活習慣全般に対する健康意識の向上に取り組んでいます。1日の始まりである「朝」をキーワードに、「こゆりちゃん健康ポイント手帳」を活用して健康増進に取り組み、毎日の生活習慣、そして自分の健康を見直してみましよう。

後期高齢者支援金分Ⅱ75歳以上
以上の人が加入する後期高齢者医療の経費を国全体で賄うため、国保でも一定割合を負担することになっています。今年度は、国から示された負担額が約480万円の減となったため、税率を引き下げることができました。

介護保険分Ⅱ40歳から64歳
までの国保加入者は、介護保険料を国保税として納めることになっています。今年度は国から示された負担額が約510万円の減となったため、税率を引き下げることができました。

◆世帯主、妻ともに年金収入はあるが収入が120万円以下の場合（7割軽減該当）

	所得	固定資産税額
世帯主 70歳	0	40,000
妻 68歳	0	0

	医療分	後期高齢者支援金分	介護保険分
資産割	2,320 (4,160)	840 (1,760)	0 (0)
均等割	13,620 (12,420)	5,100 (5,280)	0 (0)
平等割	5,040 (4,860)	1,920 (2,070)	0 (0)
計	20,980 (21,440)	7,860 (9,110)	0 (0)

●所得割はすべて0円、医療分・後期高齢者支援金分・介護保険分の合計は28,700円（前年度30,500円）で昨年度より1,800円の減額となります。

◆世帯主の給与収入360万円、妻のパート収入115万円、子ども2人の場合

	所得	固定資産税額
世帯主 48歳	2,340,000	30,000
妻 45歳	500,000	0

	医療分	後期高齢者支援金分	介護保険分
所得割	132,544 (126,222)	50,794 (53,628)	51,230 (54,500)
資産割	1,740 (3,120)	630 (1,320)	930 (1,890)
均等割	90,800 (82,800)	34,000 (35,200)	21,800 (23,800)
平等割	16,800 (16,200)	6,400 (6,900)	5,600 (6,400)
計	241,884 (228,342)	91,824 (97,048)	79,560 (86,590)

●医療分・後期高齢者支援金分・介護保険分の合計は413,100円（前年度411,800円）で昨年度より1,300円の増額となります。

表2 税率改正による国保税の試算

〔単位：円、表下段の（）は前年度税額〕



6月町議会定例会報告

6月10日から15日までを会期に開かれた6月定例会では、町国民健康保険税条例の一部改正や平成28年度補正予算、財産の取得など議案6件が審議されました。

町政の主要事項報告の内容および可決された議案は次のとおりです。

町政の主要事項 報告から

安全・安心のまちづくり――

3月7日に国道49号において高齢者が犠牲となる痛ましい事故が発生したことを受け、町では3月10日に交通安全関係団体を招集して「交通安全関係団体緊急合同対策会議」を開催しました。

その後、国道49号への歩道設置について国土交通省郡山国道事務所と協議を重ねてきた結果、5月27日に行った国土交通省への正式要望の席上で郡山国道事務所長より「本年度に設計業務、平成29年度には工事に着手し供用を開始したい」との回答をもらうことができました。

町では、今後も関係機関との連携を強化しながら、交通事故のない安全・安心なまちづくりを推進していきます。

認知症対策――

町では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための地域づくりを推進しています。本年4月には、認知症地域支援推進員をはじめ町内関係者の協力のもと作成した「町認知症支援ガイドブック」を全世帯に配布し、認知症患者への接し方や早期発見・早期治療の大切さ、相談窓口と利用できるサービス・支援の周知を図ったところです。

今後はこのガイドブックをテキストにした出前講座を各

地区で開催し、認知症に対する地域の理解を深め、見守り活動の充実につなげていきます。

町地域見守りネットワークの取り組みに関する協定――

本町では、少子高齢化の進展に伴い高齢者の独居や夫婦のみの世帯が増加し、地域における支え合いや見守り活動の充実が求められています。

このため、5月10日、町では、町内で企業活動を営む事業者が地域の異変などを察知した際に町と迅速な情報連携を図ることができるよう「町地域見守りネットワークの取り組みに関する協定」を町内で移動販売や配達、交通、金融事業などを行う10事業者と締結しました。



今後は町内に店舗を構える事業所などに協定を広げ、安心して暮らせる地域づくりをさらに推進していきます。

地域連携販売力強化施設――

交流物産館よりつせの隣に整備を進めてきた地域連携販売力強化施設は、ミネラル野菜のブランド化と親しみやすさをコンセプトに愛称を「ミネラル野菜の家」としました。

オープンはお盆前の8月2日を予定しており、現在は農林産物の計画的な出荷体制の確立や飲食ブースの出店者による内装工事、各種媒体を活用した広告宣伝の準備を進めています。

分散型エネルギーインフラプロジェクト(マスタープラン策定事業)――

本計画は、「福島新エネルギー構想」のもと、県が進めるCLT(直交積層接着パネル)の製材過程で発生する木質バイオマスを活用した公共施設などへの熱供給事業を検討する計画で、会津地方の13市町村が一体となり、喜多方市を代表申請者として国に応募し

ています。町が本年度進める森林資源活用型新産業づくり計画では主に広葉樹の活用を考えていますが、本プランではCLTの原材料である針葉樹の活用が期待できます。

町では、町の森林資源全体を見据えた取り組みとして本計画に参加し、新たな産業づくりを進めていきます。

可決された議案

◆町国民健康保険税条例の一部改正

II 地方税法の改正に伴う課税限度額の見直しと軽減措置の拡充、税率の変更

◆町へき地保育所条例の一部改正

II 子ども子育て支援法施行規則の改正に伴う改正

◆平成28年度町一般会計補正予算(第3次)

II 臨時福祉給付金など4千385万5千円を増額

◆平成28年度町簡易水道等事業特別会計補正予算(第1次)

II 水道管更新工事費など200万円を増額

◆財産の取得

II 認定こども園新築工事に使用する町内・県内産木材の購入給食センターで使用する洗浄設備の更新



こちら西会津交番です

4月の人事異動により西会津交番に着任した警察官と、平成28年度の体制をお知らせします。

◆西会津交番

白岩 道晃 所長（担当地区：野沢）
野村 和正 巡査部長（担当地区：群岡・新郷）
増子 祐哉 巡査（担当地区：尾野本）
佐藤 由樹 巡査（担当地区：野沢）

◆奥川駐在所

後藤 正樹 巡査部長（担当地区：奥川）



◆新たに着任した警察官の紹介

佐藤 由樹 巡査
郡山市出身 20歳

町民の皆さんに早く顔を覚えてもらえるよう、明るく全力で仕事に取り組みたいと思っています。地域の声にできる限り耳を傾けた活動を心掛け、多くの皆さんから声を掛けてもらえるような警察官を目指していきます。

（特別）児童扶養手当のお知らせ

児童扶養手当および特別児童扶養手当の受給について相談がある場合は、お気軽に町役場健康福祉課まで問い合わせください。

◆児童扶養手当

ひとり親家庭などの生活の安定と自立を助けるための制度で、父または母と生計を同じくしていない児童が育てられている家庭に支給されます。

◆特別児童扶養手当

身体または精神に障がいのある児童を監護または養育している家庭に支給されます。

※児童扶養手当および特別児童扶養手当の受給資格や受給額、手続きなどの詳細については町役場健康福祉課に確認ください。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎45-2214

戸籍の窓口【5月受付分】

まちの人口（6月1日現在）

		（前月比）
人口	6,836人	（-15人）
男	3,302人	（-6人）
女	3,534人	（-9人）
世帯	2,725世帯	（-3世帯）

お誕生おめでとう

猪俣 奏 翔くん 佑慈・麻衣 下小屋

お悔やみ申し上げます

新澤 ト ラ（99） 光 男 母 8町内
大沼 チヨノ（94） 喜 明 母 四岐

三浦 信子（84）	阿部義満	母	芝草
有賀 進（93）	由 広	父	大久保
長谷川 サキ子（83）	健	祖母	中野
長谷川 幸子（78）	君 男	妻	松尾
薄上 キイ（91）	敬 子	母	上小島
仲川 和夫（85）	與 市	父	呼賀
五十嵐 隆（81）	俊 一	父	原
佐藤 壽一（78）	勝 広	父	滑沢
物永 トヨノ（91）	巖	母	八重窪
佐藤 ウメ子（96）	正 昭	母	杉山
佐藤 偉久（87）	木村芳主	親戚	極入

有料広告欄【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・情報政策係 ☎45-4536



とどけよう感動 228人の本気

西会津小学校大運動会は5月28日、「とどけよう感動228人の本気」をスローガンに西会津中学校第1グラウンドで開催されました。

絶好の運動会日和となった当日は、綱引きや騎馬戦、玉入れなどの定番競技のほか、運が勝敗を左右するラッキー走や保護者参加型の競技など、多彩な種目で紅組、白組が熱戦を繰り広げました。児童の皆さんは、家族の声援を背にグラウンドを思い切り駆け回り、日頃の練習の成果を披露していました。



写真＝①紅白玉入れ[1・2年生]／②鼓笛パレード[4・5・6年生]／③いい湯だな[1年生]／④都道府県カルタ[4年生]／⑤深めよう家族の絆[6年生]／⑥紅白綱引き[1・2・3年生]／⑦騎馬戦[5・6年生]／⑧徒競走[全学年]／⑨来年は1年生[保育所児童]／⑩西小タイフーン[3・4年生]／⑪⑫⑬⑭応援合戦[全学年]



古里への思い胸に 在京西会津会

首都圏に住む町出身者で組織する在京西会津会の第34回総会が5月21日、東京都内で開催されました(写真)。総会では、伊藤町長らが町の近況を報告した後、大阪商業大学の田崎公司准教授による講演などが行われました。続いて開催された懇親会では、140人を超える参加者の皆さんが、町産米のおにぎりや山菜を使った郷土料理を味わいながら情報交換し、相互の交流・親睦を深めました。同会は、古里・西会津の発展を願い、会員相互の絆を深める活動を続けています。



滝坂地すべりに排水トンネル起工

6月17日、国内でも最大級とされる滝坂地区の地すべり軽減に向け整備する大石西山排水トンネルの起工式が現地で行われました。過去に地割れや地殻変動などの大規模な被害があった同所は、昭和33年の「地すべり等防止法」制定をきっかけに対策事業が始まり、平成8年からは国直轄で整備が進められています。起工式に来賓として出席した伊藤町長は、祝辞で「地域住民の安全・安心な生活のため1日も早い完成を切望します」とあいさつしました。



オトメユリ 今年もかれんに咲く

今年も安座地区の群生地に町の花「オトメユリ」がかれんに咲きそろい、6月4日、5日には安座村おこし有志会の主催で「安座おとめゆり祭り」が開催されました。

当日は、群生地で「にしあいづ観光クルー」の撮影会が行われたほか、安座集会所では、そばや山菜などの出店が開かれ、町内外から訪れた大勢の家族連れなどでにぎわいました。地域の皆さんの手によって群生地が整備され、平成25年から始まったこの取り組みは、今年で第4回目を迎えました(写真)。



草木の衣装で「山のかみさま」を表現

6月11日、アイ・アム・フラワープロジェクトと西会津国際芸術村が主催する「草木をまとして山のかみさま(森のはこ舟アートプロジェクト2016・パートナーシッププログラム)」が大山祇神社を会場に開催され、参加した約20人が思い思いに山のかみさまを演じ、大久保町営駐車場から大山祇神社神楽殿までを練り歩きました(写真)。午後3時から神楽殿で行われたお披露目会では、集まった大勢の観客の皆さんが参加者の姿に歓声を上げ、写真に収めるなどして楽しんでいました。

健康づくりは朝がいちばん

2年に1度 乳がん検診のすすめ

女性のがんは

乳がんが第1位

乳がんは、女性が最も発症しやすいがんです。がんになるリスクは40～50代が最も高いといわれていますが、それ以前に発症するケースもあり、日本人女性が乳がんになる確率は、約12人に1人といわれています。

検診で早期発見を

乳がんは、自己検診で発見できる唯一のがんです。月に1度の自己検診と、2年に1度の乳がん検診をおすすめします。乳がんを早期（ステージ



I)に発見できた場合、5年生存率は97.6%と高く、また、乳房の温存や手術法・治療法の選択肢も多く残されています。加えて入院期間や再発防止の治療期間も短く済み、経済的な負担まで軽減できます。

アメリカやイギリスなどの先進国では7割以上の人が検診を受診していますが、日本では約35%、さらに西会津町においては20%を下回っているのが現状です。自分の体を守るため、また愛する人を悲しませないためにも、毎月の自己検診はもちろん、2年に1度は乳がん検診を受診しましょう。

自己検診のやり方 調べる乳房と反対側の手を使い、指の腹で乳房と脇の下を触りしこりがないか調べます。米粒大以下の大きさで発見することが目標です。



町の取り組み

町では、①自己検診の周知、②集団検診、③施設検診、④受診助成事業を行い、町民の皆さんが乳がんを早期に発見できるよう体制を強化しています。

今年度から実施する集団検診は、昨年乳がん検診を受診しなかった40歳以上の女性を対象に町内の公共施設などで行う検診で、施設検診と同様、視触診とマンモグラフィ（レントゲン）で検査します。今年度の予約はすでに終了していますので、集団検診を予約できなかった場合は、施設検診を受診しましょう。

すこいな！むし歯のない子

5月18日、3歳児8人を対象に健康診査を行った結果、むし歯のない子は7人でした。



いまる 未来ちゃん
(9町内2)



あおい 長澤 葵ちゃん
(芝草)



こうか 齋藤 煌月くん
(安座)

これからも
しっかり歯磨き
しようね！



りく 井上 龍琥くん
(森野)



みなと 齋藤 湊くん
(西林東)



りお 長谷川 理央くん
(西林東)



えみ 武藤 枝実ちゃん
(井谷)

施設検診は

早めの予約を

集団検診を予約できなかった人などを対象に、7月1日から有隣病院、坂下厚生総合病院で乳がんの施設検診を行っています。対象者には受診券を送付していますので、確認の上、決められた日程で予約し、受診してください。

受診助成事業

今年度の乳がん検診対象者が集団検診・施設検診以外で検診を受けた場合、申請により受診費用の助成が受けられます。詳しくは次に問い合わせください。

問い合わせ先

健康福祉課健康支援係
☎ 45-4532

調理時間
3～4分

お酢の酸味と蜂蜜のやさしい甘みが
夏バテの体に染みわたる♪

太陽の恵みを食す ミニトマトのハニーマリネ



おいしい旬の
野菜は栄養満点！
毎食欠かさず
野菜を食べよう！



材料（2人分）

ミニトマト	20個
酢	大さじ4
蜂蜜	大さじ2

作り方

- ①ミニトマトのヘタを取り、ヘタの反対側に爪楊枝で穴を開ける。
- ②①のミニトマトを熱湯に入れ、しばらく置いたら水で冷やし皮をむく。
- ③酢と蜂蜜を合わせた液に皮をむいたミニトマトを漬け、冷蔵庫で冷やせば出来上がり。

*漬ける時間はお好みですが、2時間くらいがおすすめです。ハーブと一緒に入れると爽やかな仕上がりになるほか、オリーブオイルを加えるとコクが出ます。自分好みにアレンジしてみましょう。

*冷やす際にラップを落としぶたのようにかぶせると時間短縮。マリネが早く仕上がります。



1日5皿の野菜で がん予防

がんを予防するには、毎日の食生活が重要です。がん予防に効果があるといわれている栄養素は、ビタミンA、C、E、ポリフェノールなど、「抗酸化作用」のある成分で、特に、野菜や果物などに多く含まれています。このことから、野菜はがん予防を考える上で理想的な食材だといえます。

厚生労働省では、生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するため、「成人1人につき、野菜を1日350g以上食べることを目標としています。350gの生野菜は、だいたい大皿に山盛りの量です。これを煮たり、茹でたり、炒めたり、料理にすると5皿分です。例えば、具がたっぷりのみそ汁、ほうれん草のお浸し、きんぴらごぼう、かぼちゃの煮物、きゅうりとトマトのサラダなどです。

1食で350g全てはなかなか食べられません。朝食・昼食・夕食に配分し、それぞれで野菜を欠かさず食べるよう心掛けましょう。

おすすめ！ 夏野菜をたっぷり 食べる料理

夏野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)＝ズッキーニ、タマネギ、ナス、ピーマンなどの夏野菜をニンニクとオリーブオイルで炒め、トマトを加えて煮込む夏野菜の炒め煮です。

カレー＝じゃがいも、にんじんといった定番具材に、ナスやピーマン、トマトなど旬の野菜を加え、夏野菜カレーにしてみましょう。

ピクルス・マリネ＝漬物という塩漬けが一般的ですが、そればかりでは塩分の取り過ぎが心配です。酢や唐辛子などで漬けるピクルスやマリネは、さっぱりとしてサラダ感覚で食べられます。

干し野菜＝野菜を切って表面の水分を拭き取り、天日干しにします。野菜を乾燥させるには今の季節がぴったりです。干した野菜は味噌汁の具材や煮物などに使え、料理の幅が広がるほか、切る手間が省け調理時間の短縮にもつながります。旬の野菜を無駄なく保存しましょう。



続 公民館事業の活動紹介

ヨガ教室とキッズランニングクラブ

活動紹介⑦

ゆっくりと(SLOW)、
流れる(FLOW)動きで体を目覚めさせる

ヨガ教室

今年で4年目となるヨガ教室は、12月までの第2・第4水曜日に町公民館で開催しています。平成25年度の開講以来、毎年50人ほどの申込みがあり、公民館事業の中でも特に人気の講座です。

講師の笠間知子先生(猪苗代町)は、会津弁を交えながら分かりやすく説明してくれるほか、受講生のレベルに合わせて指導してくれるため、無理なく楽しく続けられます。教室は、いつでも受講可能です。受講を希望する場合は町公民館まで問い合わせください。

講師の笠間知子先生(猪苗代町)は、会津弁を交えながら

町公民館 ☎45-3244



先生からメッセージ



ヨガ教室講師 とも 笠間 知子 さん

ヨガ教室のコンセプトは、ゆっくりと(SLOW)、流れる(FLOW)動きでシンプルに体を動かす楽しさを体感してもらうことです。

「ヨガに興味はあるけれど、体力にはあまり自信がない」という人も、無理なく簡単にでき、気持ちよく楽しめます。初心者大歓迎です。「最近、運動不足かも」という人は、ぜひヨガ教室で姿勢や呼吸法を改善し、身体を目覚めさせましょう。

活動紹介⑧

児童の体力向上と
ふくしま駅伝の選手育成

キッズランニングクラブ



公民館と町体育協会が児童の体力向上とふくしま駅伝の選手育成を目的に開講した「キッズランニングクラブ」は、今年で7年目を迎えます。

同クラブ出身の選手3人が昨年11月のふくしま駅伝で活躍するなど、クラブ活動の成果は着実に現れています。

本年度のキッズランニングクラブは、5月7日にさゆり公園多目的広場で開講式と第1回目の練習を行い、児童11

人が参加しました。腕ふりやもも上げなどの基本動作、15分間走のほか、ゲームを交えて楽しく練習しました。

「楽しむこと」がこのクラブの基本方針です。楽しみながら活動し、奥川健康マラソン大会をはじめ近隣市町村で開催される大会などに参加することで競技力の向上を図っています。クラブ員は随時募集しています。友達と一緒に参加してみませんか。

町民

バトンタッチ

水野 知恵^{ち え}さん [森野]

齋藤 奏子^{かな こ}さん（6月号）からメッセージ

いつも親子でお世話になっています。今度、月曜日にランチでもしましょう。

趣味は？

パン作り、料理

特技は？

早寝・早起き

熱中していることは？

懸賞に応募すること

最近感動したことは？

誕生日に子どもから手紙をもらったこと

自分を一言で表現するとしたら？

大胆不敵

あなたのモットーは？

いつも笑顔

これからやってみたいことは？

家族で富士登山に行きたい

次の方を紹介してください

K・Sさん（山口）

聞いて！ わたしの夢

バレー部 部長

佐藤 未夢^{み ゆ}さん

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3年・佐藤未夢さんです。

わたしの夢——

「私は小さなころから動物が大好きで、将来は獣医療に関わる仕事がしたいと思っています。修学旅行の班別自主研修で行った国際動物専門学校では、実際の授業風景を見学し、体験実習に参加させてもらいました。そのおかげで、この仕事に就きたいという気持ちがさらに強くなりました」

努力していること——

「今はまだ何もできていませんが、高校を卒業したら専門学校に行き、夢を叶えられるよう努力していきます」

未来の自分に一言——

「私はどんな仕事をして、どんな生活を送っていますか。今の夢と違っていても、笑顔を忘れずに楽しんでください」

宝物は？『家族写真。子どもだけで撮るはずが、下の子が泣き出し急ぎよ一緒に撮ることに。結果的に思い出深い家族写真となりました』



町民 ギャラリー

今月は、絵画クラブ

齋藤 恵子^{けい こ}さんの作品です。

作品名『ゆずり葉』

作品紹介『ひ孫の誕生を見届け先立った妻のもとに逝こうとするおじいさん。生命のバトンタッチを受けた赤ちゃんをどのような思いで見つめたか、心の内を押し量りながら敬意を持って描きました』



普段は見る事ができない七観音を拝観して巡る

奥川七観音ウォークを初開催



6月5日、奥川地区を舞台に、普段は見る事ができない7つの観音様を巡る「奥川七観音ウォーク」が初めて開催され、遠くは東京都や石川県など、町内外から約30人が参加しました。

当日は、参加者の皆さんが今は往來のない古道や田んぼのあぜ道を歩き、集落と集落を周遊、美しい棚田風景などを観賞しながら、この日のために開帳された7つの観音様を拝観し、約14kmの道のりをウォーキングしました。

参加者の皆さんは、地域の皆さんの協力のもと主催のにしあいづ観光協会が手作りに作成した「オリジナル御朱印帳(参加特典)」を片手に、7つの観音様それぞれの御朱印を楽しそうに集め、緑豊かな初夏の奥川路を満喫していました。



職員の異動

◎6月1日付

▼総務課付課長上野善弘(町民税務課長)▼町民税務課長五十嵐博文(町民税務課長補佐兼税務係長)▼町民税務課長補佐兼税務係長荒井克巳(生涯学習課長補佐兼生涯学習係長)▼生涯学習課長補佐(学校教育課給食センター次長)▼学校教育課学校教育係長兼給食センター次長五十嵐悦子(学校教育課学校教育係長)

編集後記

夏です。昼はプールが、夜はビールが恋しい(おいしい)季節ですね。さて、今月下旬には「いいでの集い」が行われます。昨年、いい写真を撮ろうと張り切って登ったものの、天候に恵まれず、「来年こそは」と思ったことが思い出されます。果たして今年、昨年より6キロ重い体で無事に行つて帰つて来られるのか。実は写真よりもそっちの方が心配な私です。

情報政策係 長谷川祐一