

Nishiaizu



10 | 広報にしあいづ
October. 2016 (平成28年) No.696



絵本にわくわく

期待ふくむ

楽しい時間

特集

図書館で探す、図書館で見つける

めくるめぐる本の旅

P2~

P 4 平成28年度 敬老会

P 6 まちからのお知らせ&ニュース

P10 まちの話題

特集

図書館で探す、図書館で見つける

めくる めぐる 本の旅



円形に配置された本棚（西会津中学校図書館）

皆さんは、町の図書館を利用したことがありますか。図書館には、約3万3千冊の蔵書があるほか、今も毎月約20冊ずつ新刊を購入しています。読みたい本がきつと見つかる場所・図書館。今月号では、西会津中学校図書館についてお知らせします。

読書離れが大きな話題となつて久しい昨今、社会的な傾向として、物事を深く考える力や、思いを言葉で伝える力の低下が指摘されています。もちろん、本を読まなくなったことだけがこの要因とは考えにくいですが、関連がないとも言いきれません。

町では、平成13年12月に国が施行した「子どもの読書活動の推進に関する法律」および平成20年3月に閣議決定された「子どもの読書活動の推進に関する基本的な計画」に基づき、平成23年3月に「町子どもの読書活動推進計画」を策定しました。さらに本年3月には、これまでの成果と課題を踏まえ、子どもの読書活動に関する総合的、計画的な施策の推進を目的に「町子どもの読書活動推進計画（第2次）」を策定し、さまざまな活動に取り組んでいます。読書は、その物語からさまざまな感動を与えてくれるだ

けでなく、思考力や表現力、コミュニケーション力などを育み、個人が自立して他者との関わりを築き、豊かな人生を送るための基礎をつくってくれます。

読書による物事の実験は間接体験にしか過ぎませんが、その代わりに実体験ではつかみにくい全体像をつかむことができます。また、さまざまな登場人物の内側に入り、物事がどう見えているのか知ることができます。こうして客観的な新しい視点が生まれると、物語の中だけでなく、現実の世界までも見つめ直すことができます。「今まで読んでいなかったのだから今さら読んでも」などということはありません。新しい発見はいくつになっても新鮮で興味深いものです。

10月27日～11月9日は「読書週間」。この機会にまずは図書館を訪れ、読書を始めてみませんか。

図書館の取り組み

おはなしの会

読み聞かせを通して本の楽しさを伝え、主体的な読書活動を推進するため、読み聞かせボランティア「ももたろう」の皆さんの協力のもと、保育所や小・中学校で「おはなし

の会」を実施しています。

おはなしの会では、対象となる児童・生徒の年齢に応じて選んだ絵本の読み聞かせや紙芝居、歌、手遊びなどを行っています。

おひざにだっこの会

読み聞かせボランティア「ももたろう」の皆さんの協力のもと、未就学児から小学校低学年までを対象に、親子で楽しめる読み聞かせや遊び、工作などを年3回程度行っています。

このほか、夏には怪談絵本の読み聞かせをした後、夕方の誰もいない中学校できもだめしを行う「こわいおはなしの会」や、児童の代わりにお気に入りのぬいぐるみが図書館に泊まり、ぬいぐるみが夜に読んだ絵本をその持ち主に貸し出す「ぬいぐるみのお泊り会」を実施しています。ぬいぐるみのお泊り会は今年度からの新たな取り組みで、11月26日・27日に開催を予定しています。ぜひ参加ください。

ブックスタート事業

子どもが生まれた家庭に絵本を配布する「ブックスタート事業」は、少子化、核家族化が進む中、絵本を通して親子が触れ合うきっかけをつくることを目的に平成25年度から実施しています。赤ちゃんの体の成長にミルクが必要のように、赤ちゃんの言葉と心を育むには、やさしく語りかける時間が大切だといわれています。

対象の皆さんには、乳幼児健診の通知に「絵本引換券」を同封しています。まだ絵本を受け取っていない場合は図書館にご来館ください。

ベストリーダー賞表彰とスタンプラリー

児童・生徒の読書活動を推進するため、平成26年度からは借りた本の数だけスタンプリを押す「スタンプラリー」と、年間で最も多く本を借りた児童・生徒を学年ごとに表彰するベストリーダー賞表彰を実施しています。昨年度に最も多く本を借りたのは小学校の児童で、その冊数はなんと年間219冊でした。

蔵書は約3万3千冊。読みたい本がきっと見つかります

図書館利用Q & A

Q. どうやって借りるの？

A. 初めて本を借りる場合は、名刺大の「利用者カード」を作成します。次回以降はカードを提示すれば簡単に借りることができます。本の貸し出しは、町内に住所がある人、町内に通勤・通学している人であれば誰でも無料で利用できます。

Q. 本の返し方は？

A. 開館している場合は、カウンターで職員に返却してください。閉館時や休館日は、図書館入口の「ブックポスト」に入れることで返却できます。

Q. 何冊まで借りられるの？

A. 1回の貸し出しにつき10冊まで借りられます。貸出期間は15日間です。

Q. 読みたい本が見つからないときは？

A. 館内のパソコンで蔵書を検索できます。また、図書館のホームページの蔵書検索を利用すれば、自宅に居ながら本の有無を確認することができます。図書館に借りたい本が置いていない場合には、県立図書館から取り寄せることも可能です。お気軽に職員に相談ください。

問い合わせ先 西会津中学校図書館 ☎48-1153

開館日 火～金曜日：午前8時30分～午後7時、土・日曜・祝祭日：午前8時30分～午後5時

休館日 月曜日(月曜が祝祭日の場合は翌日)、年末年始

平成28年度

敬老会



▶代表で謝辞を述べる五十嵐隆二さん

写真＝①米寿の記念品を受け取る佐藤昭三さん／②喜寿の記念品を受け取る鎌倉タカ子さん／③今年金婚を迎え、「長いようであっという間の50年だった」と話す堀江仁さん、恭子さん夫妻

続いて米寿の代表・佐藤昭三さん（滝坂）と、喜寿の代表・鎌倉タカ子さん（端村）に伊藤町長が記念品を贈り、今年金婚を迎える堀江仁さん、恭子さん夫妻（宝川）には、福島民報社と県老人クラブ連合会から表彰状と記念品が贈られました。

群

岡・新郷地区の式典では、伊藤町長が長い間地域や社会の発展に貢献した皆さんに感謝を述べた後、「町では『健康がいちばん』をキャッチフレーズに、健康で自立した生活ができる『健康寿命』の延伸に向け取り組んでいます。健康を維持し、来年もまた元気でお会いしましょう」とあいさつしました。

今年度は75歳以上の2001人が招待され、出席した皆さんは、いずれの会場でも久しぶりに再会した仲間と昔話や思い出話に花を咲かせていました。

現在、町の100歳以上の高齢者は12人で、今年の長寿者番付では、町最高齢の三瓶ヨノさん（山浦）が106歳で横綱になりました。106歳は県内で15番目の長寿です（9月1日現在）。

9

月3日に野沢・尾野本地区、4日に群岡・新郷地区、18日に奥川地区で敬老会が開かれ、長年にわたり社会の発展に尽くした皆さんの長寿を祝いました。



写真＝④上野尻男銭太鼓(男銭太鼓)
／⑤雅喜会(日本舞踊)／⑥若干会
(日本舞踊)／⑦穂波会(踊り)／⑧西
会津舞華囃(よさこい)／⑨群岡保育
所(遊戯)



いつまでも、いつまでも、**健**やかに元気で

来賓祝辞の後、招待者を代表し五十嵐隆二さん(原)が「町民の一員として地域の奉仕活動などに参加しながら、これからの人生を楽しんでいきたい」と謝辞を述べました。

式典終了後には恒例の余興が行われ、群岡保育所の児童や、地区の団体の皆さんなどが歌や踊りを披露しました。出席者の皆さんは余興に笑顔で拍手を送り、楽しく和やかなひとときを過ごしました。

最後には、会場の全員で万歳三唱し、来年の敬老会で再会することを誓い合いました。

今 回が初めての参加となった今年75歳を迎える皆さんは、太平洋戦争が始まった1941(昭和16)年に生まれ、戦後の厳しい暮らしを経験した世代です。青年・壮年期には世界に類を見ないほどの日本の経済成長を支え、激動の時代と呼ばれた「昭和」を生き抜いてきました。年号が「平成」に変わったときに48歳、そして21世紀に突入した2001(平成13)年に還暦を迎えました。

75歳。医療制度の言葉を借りれば、「後期高齢者」と定義されます。しかし、人生はまだまだこれから。敬老会という楽しみも増えました。75年で培った豊富な経験と知識をぜひ後世に語り継いでほしい、いつまでも健やかに長生きしてください。

◆開催日 10月16日（日） 昼12時30分～
◆場 所 西会津中学校 多目的ホール
◆問い合わせ先
健康福祉課健康支援係 ☎45-4532



今年は10月29日・30日！ 秋の恒例イベント
ふるさとまつりを開催します

まい！新米早食い大会」や、町・県ゆかりのアーティストによる音楽イベント「グリートンステージ」、町内菓子店のスイーツを一堂に会する「西会津まるごとマルシェ」、ミネラル野菜の販売のほか、新そばや牛串が堪能できる「農家レストラン」など、楽しいイベントが目白押しです。

ぜひご来場ください。





この機会にご相談ください

秋の行政相談・人権相談を行います

10月17日から23日は「行政相談週間」です。

町では、特設相談所を開設し、国や特殊法人などの仕事に対する苦情や意見、要望を受け付け、解決に向けて支援します。また、併せて近隣トラブルなどの相談に応じる特設人権相談所も開設しますので、この機会に相談ください。

◆行政相談委員 田崎 宗作さん(小杉山)

◆人権擁護委員 長谷川孝志さん(森 野)
嶋田 純子さん(下野尻)
長谷川成博さん(梨 平)

◆日時・会場

10月19日(水)

午前 9 時30分～正午 町保健センター

午後 1 時～3 時30分 町公民館

10月21日(金)

午前 9 時30分～正午 新郷連絡所

午後 1 時～3 時30分 奥川みらい交流館

◆問い合わせ先

総務課(行政相談) ☎45-2211

町民税務課(人権相談) ☎45-2215

応募46点の中から選考

町認定こども園は「西会津町こゆりこども園」に

6月から7月にかけて公募を行い、46点の応募があった町認定こども園の名称は、「町民の皆さんに永く親しまれ、愛されるもの」「町のイメージを表現しているもの」を選考基準に審査され、9月1日に行った最終選考会の結果、薄歩美さん(新村)の「こゆりこども園」が最優秀賞に選ばれました。

この「西会津町こゆりこども園」は来年4月に開園する予定です。

◆受賞作品一覧

	応募名称	受賞者
最優秀賞	こゆりこども園	薄 歩美さん
優秀賞 3名	西会津こども園	安部 広幸さん
		唐橋 愛さん
	すこやか子供園	目黒 貴之さん

喜多方地方広域市町村圏組合からお知らせ

斎場(火葬場)が新しくなります



完成イメージ図

喜多方地方広域市町村圏組合では、昭和48年から稼働してきた斎場(火葬場)の老朽化に対する補修や維持管理が難しくなったことから、新たな斎場を現斎場の南側に建設することにしました。

新たな斎場は、「最後のお別れにふさわしい施設」をコンセプトに、平成29年12月の一部供用開始を目指して建設します。今後、新しい斎場の工事が始まると、騒音や駐車スペースの減少などが予想されます。斎場を利用する皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆工期 平成28年9月から平成30年12月

◆問い合わせ先

喜多方地方広域市町村圏組合・斎場管理係

☎0241-22-3426



議案30件を審議

9月町議会定例会報告

9月9日から20日を会期に開かれた9月定例会では、「条例の一部改正」「平成27年度歳入歳出決算の認定」「平成28年度補正予算」など議案30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

ごみの分け方・出し方
パンフレットの配布——

これまでポスター形式でお知らせしてきたごみの分け方・出し方については、平成27年度にごみの出し方が一部変更となったことから、新たに品名からごみの種類を分別できる「ごみの出し方・分け方パンフレット」を作成し、本年8月に各家庭に配布しました。今後も町民の皆さんと意思共有を図りながら、ごみの分別適正な処理によりごみの減量化を推進し、リサイクル・リデュースによる環境にやさしい町づくりを進めていきます。

旧野沢小学校周辺の
交通規制全面解除——

旧野沢小学校周辺の交通規制は、通学する児童の安全を確保するため昭和48年に定められた時間指定による交通規制です。平成27年4月に西会津小学校が移転し、また、地域の皆さんから要望があったことから、全面解除に向けた手続きを進めてきたところ、去る7月26日に県公安委員会で解除が決定しました。

今後も交通関係団体と連携を図りながら交通安全を推進し、住みよいまちづくりの構築を図っていきます。

診療所の医師確保——

昨年5月に医師1名が退職したことから、その後は3名

体制で診療を行ってきました。

この間、新たな医師確保に向け取り組んできたところ、毎月第2・第4火曜日の月2回、県立医科大学会津医療センターから医師の派遣を受けられることとなり、主に内視鏡検査や腹部エコー検査を行っていたいただきます。

当面はこの派遣を受けながら、引き続き常勤の医師確保に向け取り組んでいきます。

農林産物の風評払拭——

町では、7月23日に喜多方市、北塩原村、JA会津よつばと合同で千葉県市川市のショッピングモールでトップ

セールスを行い、会津産農林産物の風評払拭活動を実施しました。また翌24日には、神奈川県小田原市のスーパーマーケットでミネラル野菜の販売促進に向けた町単独のトップセールスを実施し、生産者の皆さんと共に販売活動を行いました。

両市とも消費者の皆さんから好評をいただき、継続して実施することの重要性を感じました。今後も引き続き積極的な風評払拭活動に取り組み、町内産農林産物の安全・安心をPRしていきます。

小中一貫教育制度に係る
保護者との意見交換会——

町小中一貫教育導入推進審議会において調査・検討を進めている小中一貫教育制度については、保護者の皆さんとの意見交換を目的に7月6日と9日に意見交換会を実施しました。約80人の保護者の皆さんに参加をいただき、多くのご意見を頂戴しました。今後適宜このような場を設け、皆さんの意見を取り入れていきます。

可決された議案

- ◆町消防団設置等に関する条例の一部改正Ⅱ町消防団の定員を435人に改正
- ◆平成27年度決算の認定Ⅱ一般会計を除く特別会計等12会計の決算を認定
- ◆平成28年度一般会計補正予算(第5次)Ⅱ普通地方交付税の決定、平成27年度繰越金の確定、また今後の町政運営に必要な経費を計上
- ◆平成28年度特別会計補正予算Ⅱ国民健康保険税の税率改正に伴う税収入の補正や、決算に伴う繰越金の確定など、特別会計等8会計で必要額を計上
- ◆辺地に係る公共的施設の総合整備計画の変更Ⅱ町道小山松峯線改良工事の事業費変更に伴い、辺地対策事業債借入予定額を1400万円から2910万円に変更
- ◆町特別功労表彰者決定への同意Ⅱ江川新壽さん(上野尻)、加藤勝さん(端村)
- ◆教育委員会委員任命への同意Ⅱ平野マチ子さん(上野尻)、齋藤彰子さん(1町内)、岩倉剛士さん(上野尻)
- ◆町役場新庁舎太陽光発電施設設置工事請負契約の締結

宝くじの社会貢献広報事業

コミュニティ助成で防犯灯をLED化

下野尻自治区では今年度、一般財団法人自治総合センターからのコミュニティ助成を受け、防犯灯36基をLEDに改修しました。

この助成は、自治総合センターが地域社会の発展と住民福祉の向上などを目的に「宝くじの社会貢献広報事業」として行っています。



百歳祝い賀寿贈呈

小柴トク子さん(萱本)が9月9日に満100歳を迎え、同日に町役場で賀寿贈呈式を行いました。式では、親族の小柴和男さんと龍夫さんに伊藤町長が賀寿と祝金を、町老人クラブ連合会の渡部雅二郎会長が記念品を贈りトク子さんの長寿を祝いました。

町議会臨時会報告

8月26日に町議会臨時会が開かれ、次の議案1件が原案のとおり可決されました。

◆平成28年度補正予算(第4次)＝地方創生加速化交付金に申請していた「CLT等森林資源を活用したしごとづくり推進事業」など2事業が採択となったため5,044万円を増額。

戸籍の窓口【8月受付分】

まちの人口(9月1日現在)

		(前月比)
人口	6,816人	(-11人)
男	3,296人	(-6人)
女	3,520人	(-5人)
世帯	2,732世帯	(+8世帯)

お誕生おめでとう

原 央^{ひなの} 和ちゃん 裕司・絵美



9町内2

ご結婚おめでとう

沼田 智志 会津若松市
渡部 美沙 端村



お悔やみ申し上げます

齋藤 征四郎(74) 康 父 4町内
和久井 正己(84) 厚司 父 10町内
二瓶 タツ子(81) 敏子 母 松尾
安部 寅次(102) 紀夫 父 上野尻

橋谷田 久子(72) 和弘 母 上野尻
武藤 静(85) 剛 父 下野尻
落合 美恵子(77) 幸雄 母 山浦
三瓶 ムツ子(62) 常夫 妻 山浦



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



秋の便り 純白の花一面満開 橋屋・そばの花ウォーキング

9月11日、橋屋そばまつり実行委員会主催の「そばの花ウォーキング」が開かれ、参加した親子連れなどの皆さんは、そばの花が一面満開となった橋屋平の3kmのコースを散策しました。橋屋平約20ヘクタールの畑で栽培されているそばの純白の花は、ちょうど見ごろを迎え、すがすがしい秋風に雲海のようになびき、

参加者は秋の訪れを感じながらウォーキングを楽しみました。

このそばが収穫されるころ、町内各地区では「新そばまつり」が開催されます。11月3日には奥川地区、6日には安座地区、そして13日には橋屋地区で開催が予定されています。



いにしえに思いはせ 会津街道探索ウォークで町内の要所を巡る

新潟県新発田市から会津若松市までの全長約108kmに及ぶ旧会津(越後)街道を1泊2日の5回シリーズで歩く「会津街道探索ウォーク」の第4回が9月10日、11日に開催されました。今回の行程は上野尻から片門(会津坂下町)までの約20kmで、旧街道を忠実になぞりながら町内の要所など54カ所を巡りました。観光ボランティアガイドの皆さんはその場所の歴史に見聞きし

た言い伝えなどを交えて紹介し、参加した皆さんは興味深そうに耳を傾け、いにしえに思いをはせていました。

この会津街道探索ウォークは、10月1日、2日の第5回でフィナーレを迎え、その後11月には旧会津(越後)街道をテーマにしたサミット「会津(越後)街道サミット」が開催される予定です。



若者まちづくりプロジェクト始動

若者が持つアイデアをまちづくりに生かすため平成22年度から実施している「若者まちづくりプロジェクト会議」が今年度も始動し、8月22日にキックオフ会議が開催されました。今年度は24人のメンバーが農作業着を新たなおしゃれ着にする「さっぱがま2.0」、縄文を通じた新たなアイデア作り「縄文ラボ」、古民家の新たな共有利用を目指す「CO-民家」の3つのテーマに分かれ、i.Club代表の小川悠さんの指導のもとプロジェクトを進めていきます。



西会津国際芸術村公募展始まる

9月24日から西会津国際芸術村公募展2016の展示が始まりました。第11回となる今回の公募展には、過去最高となる205点の作品が寄せられ、芸術家を目指す学生や美術愛好家の皆さんが描いたさまざまな作品が木造校舎を埋め尽くしています。この展示は10月15日まで楽しむことができ、イベント期間となる10月8日から13日の間には、ものづくりワークショップなどの催しも開催されます。今年の秋は西会津国際芸術村で芸術に触れてみてはいかがでしょうか。



約500年続く「いでと岩屋まつり」

出戸・岩屋虚空蔵尊の祭礼「いでと岩屋まつり」が9月13日に開催され、県内外から訪れた約80人の参拝客が雨の中、町指定重要文化財の木造虚空蔵菩薩坐像などが祀られている岩窟堂を目指しました。岩窟堂は105段の石段を登った岩山の中腹にあり、今も集落の皆さんが虚空蔵尊建屋の修復を行うなどして約500年続く伝統を守り継いでいます。出戸集落に戻った後には、豆腐汁などが参拝客に振る舞われ、訪れた皆さんは懐かしくやさしい味に舌鼓を打ちました。



みんなが主役 町内保育所で運動会

9月10日に群岡保育所、17日に尾野本保育所、24日に野沢保育所の運動会がそれぞれ行われ、児童の皆さんが元気いっぱいに日頃の練習の成果を披露しました。児童の皆さんは、綱引きや玉入れ、鈴割りなどの定番競技のほか、保育所ごとのさまざまな種目で一生懸命に競い合い、はじけるような笑顔でグラウンドを駆け回っていました。みんなが主役の運動会は会場に訪れた保護者の応援で熱気に包まれ、秋空には歓声が響きました。[写真＝尾野本保育所運動会から]

健康づくりは朝がいちばん

健診結果を生かして健康習慣を身に付ける

町の総合健診が8月31日で終了し、受診した人には結果書が届いていると思います。結果はいかがでしたか。健康診断は、病気を見つけるためではなく、あくまでも「病気の可能性を見つけ、改善に役立てるため」に受診するものです。生活習慣病といわれる糖尿病や脳卒中などは、初期の自覚症状がなく、気付いたときには手遅れという場合があります。このような事態を防ぐためにも、健診結果を確認し、早めに対策を行いましょう。

精密検査は必ず受診

多少数値に問題があっても、自覚症状はないので普通に生活できます。しかし、具合が悪くなつてから治療のために通院し始めるより、早期に見・治療したほうが、時間や費用はもちろん、体への負担も少なく済みます。

町の健診で精密検査の対象となる人の割合(要精検率)と、対象者の受診状況(精検受診率)は、下表のとおりです。中でも、働き盛り健診で精密検査の対象となった人の受診率が低くなっています。精密検査は必ず受診しましょう。



要精検率と精検受診率(平成27年度)

	働き盛り健診	総合健診	合計
健診受診者 A	248人	1,738人	1,986人
要精検者 B (B/A)	111人 (44.8%)	700人 (40.3%)	811人 (40.8%)
要精検受診者 C (C/B)	18人 (16.2%)	387人 (55.3%)	405人 (49.9%)



特定保健指導でサポート

特定健診の結果から、生活習慣を改善することで生活習慣病の予防効果が期待できる人に対して、町の保健師・管理栄養士が生活習慣を見直すサポートをしています。該当者には、個別にお知らせしますので、ぜひご利用ください。

異常なしでも生活の見直しを

健診結果に異常がなかった人も、以前の健診結果と比較してみましょう。正常値でも年々数値が悪くなっている項目があれば、注意が必要です。また、健診結果は、健診を受けた時点での健康状態を示しています。その後の健康を保証するものではありません。これから先も健やかに生き生きと暮らせるよう、今のうちから健康習慣を身に付けましょう。

問い合わせ先

健康福祉課・健康支援係

☎ 45-4532

検査項目から分かること

身体計測 II BMI・腹囲が基準値を超えていた場合は、エネルギーの取り方が過剰かもしれない。

内臓脂肪 II 腹囲が男性85cm、女性90cmを超え、高血圧、高血糖、脂質代謝異常の3つのうち2つ以上に当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

血圧 II 高血圧により血管に負担がかかると、動脈硬化が起こりやすくなります。塩分

の取り過ぎに注意しましょう。**腎臓・尿路** II クレアチニンの数値が高いと、腎臓が弱っているサインです。

糖 II 血糖は、食べ過ぎや運動不足のほか、糖がうまく消費されないとき高くなり、異常値が続くと糖尿病となる場合があります。

脂質 II エネルギーや動物性脂肪の取り過ぎ、運動不足、ストレスが多いと異常値になります。

肝臓 II アルコールやウイルスなどにより肝細胞が破壊されると、数値が高くなります。

調理時間
約60分

主食3:主菜1:副菜2! 健康バランスの取れた一品

秋の味覚が詰まった 健やか弁当



自分に
ちょうど良い
量を弁当箱に
詰めてみよう!



材料(2人分)と作り方

キノコご飯 材料: 米(1合)、シメジ(50g)、酒(小さじ1)、しょう油(小さじ1)、だし汁(200cc)、塩(少々) 作り方①シメジは石づきを取ってほぐし、鍋で酒、しょう油と混ぜながら強火でさっと火を通す。②洗った米、シメジの煮汁、だしを炊飯器の目盛りに合わせて入れ、塩を振りシメジを載せて炊く。

鮭のムニエル 材料: 生鮭切り身(2切れ)、塩・こしょう(少々)、小麦粉(小さじ2)、油・バター(各小さじ1) 作り方①鮭を一口大に切って塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。②フライパンに油とバターを熱し、鮭の両面を焼く。

カボチャのチーズ焼き 材料: カボチャ(160g)、薄切りベーコン(20g)、粉チーズ(大さじ1) 作り方①カボチャを一口大に切り、電子レンジで約3分加熱し軟らかくする。②ベーコンを1cm幅の細切りにする。③アルミカップにカボチャを入れ、ベーコンと粉チーズを載せてトースターで焼き色が付くまで焼く。

その他 ブロッコリーの塩ゆで(160g)、ミニトマト(2個)、ブドウ(適量)。

弁当箱を選ぶ目安

年齢	男性	女性
18~29歳	880 kcal	650 kcal
30~49歳	880 kcal	670 kcal
50~69歳	820 kcal	630 kcal
70歳以上	730 kcal	580 kcal

※日本人の食事摂取基準2015

1ルール 自分に合った大きさの弁当箱を選ぶ
は、その弁当のおおよそのエネルギー量(kcal)となります。次の表に合わせて弁当箱を選びましょう。

弁当で知る1食の量
健診の結果が届き、肥満や生活習慣病、その予備軍ではありませんでしたか。健診結果をもとに、日頃の食生活、運動習慣などを見直してみましよう。
今回紹介する「弁当」は、実は1食の適量を知るのにぴったりです。弁当箱を活用し、普段の食事量と比較してみましよう。

ポイント1 料理が動かないようにしっかりと詰める。
ポイント2 同じ調理法のおかずを詰めない。調理法や味付けを同じにしないことが大切です。特に、油脂を多く使った料理が多いとエネルギーの取り過ぎにつながります。
ポイント3 一番大切なのは、おいしそうできれいなことです。白・赤・緑・黄・茶の5色のうち4色をそろえると、彩りも栄養バランスも良くなります。

ここがポイント

2ルール 割合は主食3、主菜1、副菜2
主食・主菜・副菜の3つの料理は、栄養面や見た目、味のバランスの良い食事を作るための核となるものです。面積比が3対1対2であれば、詰め方は自由です。二段重ねのお弁当箱でも、比率が合っていればOKです。
主食 ごはん、パン、麺など
主菜 たんぱく質中心のおかず、魚や肉、卵料理など
副菜 野菜中心のおかず

町内4地区で町民体育祭を開催！

各地区でひたひたに熱戦

8月28日、毎年恒例の各地区町民体育祭を開催しました。野沢地区は雨の影響で残念ながら中止となりましたが、尾野本地区はすばく西会津で、群岡地区と新郷地区、奥川地区では体育館で競技を行い、熱戦を繰り広げました。

尾野本地区

第39回尾野本地区町民運動会には、11チーム約300人が参加しました。「玉入れ荒かせぎ」や「ミニゲートボール」、「輪投げ得点輪(わ)?」などの5種目で優勝を競い合った今大会では、全ての種目で高得点を獲得した黒沢チームが優勝の栄冠を手に入れました。

すばく西会津での屋内開催は初の試みでしたが、会場が狭くなった分、選手と応援席の距離が近く、会場全体が盛り上がりを見せました。

【結果】優勝 黒沢

準優勝 縄沢

第3位 松尾

上小島



▲尾野本地区・「輪投げ得点輪(わ)?」と「玉入れ荒かせぎ」



▲奥川地区・優勝した小綱木チーム



▲群岡地区・大声大会



▲新郷地区・縄ないリレー

群岡地区

第49回群岡地区体育祭は、旧群岡中学校体育館で開催し、5チーム約170人が参加しました。

6つの競技で競い合った今大会では、綱引きと玉入れで高得点を獲得した大字屋敷チームが優勝に輝きました。

6つの競技のうち、測定器で声の大きさを競い合う「大声大会」は群岡地区ならではの競技で、ユーモアあふれる雄たけびが会場に響くたび、応援席からは歓声や笑い声が上がリ、会場は和やかな雰囲気になりました。

【結果】優勝 大字屋敷

準優勝 宝川

第3位 上野尻C

新郷地区

旧新郷小学校体育館で開催した第51回新郷地区町民体育祭には、5チーム約130人が参加し、「縄ないリレー」や「輪投げ競走」、「綱引き合戦」などの7種目で熱戦を繰り広げました。

7人1組で縄をない、その

長さを競う「縄ないリレー」

では、高齢者が熟練の技で手際よく縄をない、最長は6m 37cmにもなりました。参加した皆さんは、一人でも役もこなすなど、チーム一丸となつて奮闘しました。

準優勝と3位は同点でしたが、大会ルールにより綱引きで上位だった笹川Bチームが準優勝となりました。

【結果】優勝 豊洲B

準優勝 笹川B

第3位 豊洲A

奥川地区

第48回奥川地区町民体育祭は、旧奥川中学校を会場に8チーム約200人が参加しました。一昨年優勝し、昨年惜しくも3位だった小綱木チームが王座奪還に燃え、残り2種目というところで逆転し、そのまま優勝の栄冠を手に入れました。2位との差がわずか1点というドラマチックな展開に、会場は大いに盛り上がりしました。

【結果】優勝 小綱木

準優勝 小山

第3位 松峯

町民

バトンタッチ

新田 ^{みつお} 充雄 さん [下野尻]

紫藤 ^{たかひこ} 隆彦 さん (9月号) からメッセージ
また家族ぐるみで旅行でもしましょう！

趣味は？ 御朱印集め、カメラ
熱中していることは？ そば打ち
あなたのモットーは？
やってみせ、言ってみせてさせて
みせ、褒めてやらねば人は動かじ
最近感動したことは？
リオオリンピック日本男子400m
リレー。チームワークで勝ち取った世
界2位に感動しました

自分を一言で表現するとしたら？
刺身のツマ(裏方に徹して周り
を盛り立てる方が好き)
これからやってみたいことは？
3年後に定年を迎えたら、軽
キャンピングカーで日本中の道の
駅や寺社仏閣を巡ってみたい
次の方を紹介してください
J・Uさん(9町内2)

聞いて！ わたしの夢

宝物は？『父から譲り
受け、形見となったオ
メガの時計。今もしつ
かりと時を刻み、大切
にしています』



文化部 部長
青津 ^{なぎさ} 渚 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・青津渚さんです。

わたしの夢——

「私は将来、画家などの美術系の仕事に就きたい
と思っています。小学生のときに授業で描いた
カマキリの絵がコンクールで入賞し、初めて絵を
描くことの楽しさに気付きました。まだ漠然とし
か考えられませんが、美術系の仕事に就けるよう
努力していきたいです」

努力していること——

「より良い技術を学び身に付けるため、絵が上
手な人たちの作品を見たり、聞いたりすることを
心掛けています」

未来の自分に一言——

「美術系の仕事をするということは、決して楽
ではないと思います。しかし、どんな困難にも正
面から向き合い、乗り越えていってください」

町民

ギャラリー

今月は、絵画クラブ

佐藤ハルミ さんの作品です。

作 品 名『発電所の見える風景』

作品紹介『上野尻発電所や下野尻の町並みが遠
くに見え隠れする様子が一望できる柴崎の坂の
上から描きました。山並みや雪原の雪を表現
するのに苦労しました』



五穀豊穡、商売繁盛を願う

みこし

勇壮な山車や神輿が

町内狭しと練り歩く

秋の訪れを告げる諏方・熊野両神社の祭礼が9月9日から11日の3日間にわたり行われ、五穀豊穡、商売繁盛を願う山車や威勢の良い神輿が勇壮に町なかを練り歩きました。「わっしょい、わっしょい」という力強い掛け声は日暮れまで響き、野沢の町は活気であふれました。



編集後記

ひんやりとした涼しげな風が頬をなで、季節もすっかり秋めいてきました。

今月号の特集では「読書」を取り上げましたが、皆さんは秋といえば何を思い浮かべますか。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「行楽の秋」など、暑さが一段落し、この季節はさまざまなことを行うのに最適です。さて、私の秋はというと、この季節に収穫期を迎えるおいしい物は食べたいし、紅葉を見に山にも行きたい。そして毎年思うだけで終わっている絵画にも挑戦したい…。などと考えてはいるのですが、秋はイベントが盛りだくさん。9月下旬から11月上旬までは毎週のようにさまざまな催しが行われます。これから10月9日には「にぎわいまつり」、16日には「健康がいちばん」、そして29日、30日には恒例の「ふるさとまつり」が予定されています。皆さん、今年は「お出掛けの秋」にして、イベントに参加してみませんか。

今年も取材の秋 長谷川祐一