

Nishidaizu



11 | 広報にしあいづ

November, 2016 (平成28年) No.697

おいしくできたかな

「ふんちゃん寿し♡」

特集

「食」から始める健康生活 P 2 ~

P 6 木造旧校舎で芸術に親しむ

P 8 まちからのお知らせ&ニュース
町の家計簿 平成27年度決算、
人事行政運営状況の公表 ほか

P 14 まちの話題

「食」から始める健康生活

「健康」と聞いたときに、皆さんはどのようなことを想像するでしょうか。健康増進、健康づくり、健康食品など、少し周りを見渡してみるだけでも「健康」に関する言葉があふれていることに気がきます。テレビや新聞では日々健康関連の情報が取り上げられ、人々の健康への関心の高さがうかがえます。

今月号では、「食」から「健康」を考えてみましょう。

食と健康

人は、何かを食べたり飲んだりしなければ生きていくことができません。食事することで栄養素を取り込み、体をつくり、生命活動を維持しています。

しかし、食事は単に物理的に栄養を補給するだけのものではありません。バランスよく栄養素を取り込むことで体の健康を維持することはもちろん、おいしいものを食べたときの満足感や家族で食卓を囲む際の充足感などは、精神的な健康をも支えています。

少しの間であれば、食事を抜いたり、栄養バランスが偏ったりしてもすぐに具合が悪くなるということはありませんが、日々の積み重ねが大切です。肥満や便秘、疲れやすいといった病気とまではいえなような体調不良も食生活の乱れとつながっている場合があります。食生活をあらため

て見直し、健康を維持・増進するため、毎日の食事をコントロールしてみましょう。

健康がいちばん

町では、「健康がいちばん!」をキャッチフレーズに、平成22年度から食・運動・健(検)診の3つの柱を相互に連携した健康づくりを推進し、健康寿命の延伸に取り組んでいます。さらに平成27年度からスタートした健康増進計画では、アンケート調査の結果から分かった朝食欠食者の増加などを踏まえ、朝をキーポイントにした生活習慣の改善、健康意識の向上を目指して取り組んでいます。



料理体験 (こゆりちゃん寿し)

料理体験 (おにぎらず)



料理体験 (こゆりちゃん寿し)

歯と口の健康コーナー



1日の始まりは「朝ごはん」から

町の健康増進計画では、「健康づくりは朝がいちばん」をスローガンに、朝食にごはんなどの主食はもちろん、野菜摂取のため、具たくさん汁物やサラダなどを食べる食習慣の普及を推進しています。朝ごはんを食べることは、健康的な体づくりの基礎となる生活習慣です。しかし、本

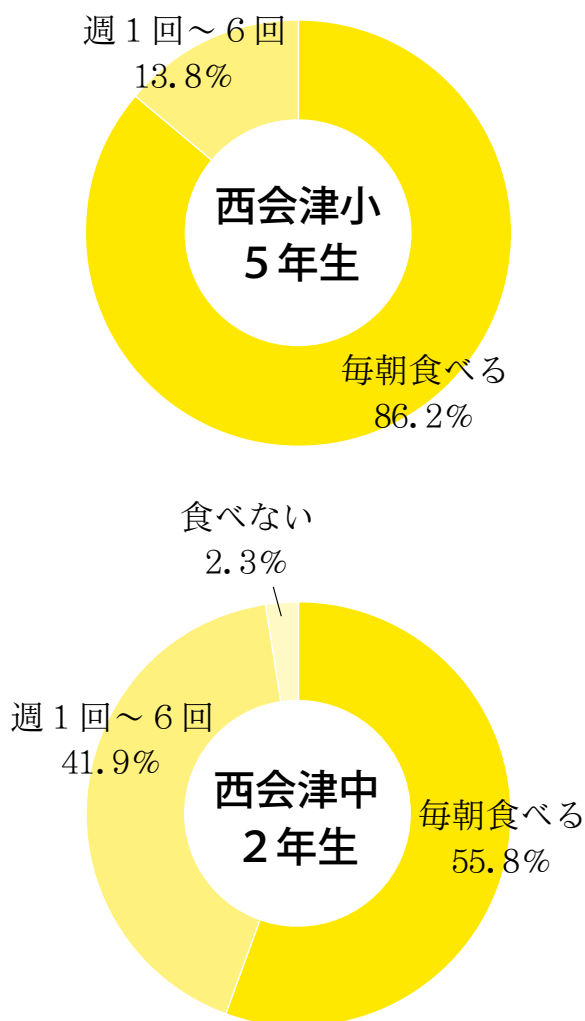
年7月に西会津小5年生と西会津中2年生を対象に実施した「食育に関する調査」の結果、小学5年生では約14%が、中学2年生では約44%が週1回以上朝食に主食を食べていないことが分かりました。人は寝ている間にもエネルギーを消費しており、そのため、朝起きたときにはエネルギー

ギー不足となっていることがあります。また、午前中から頭をフル回転させて勉強する子どもたちには、脳のエネルギー源となる炭水化物を多く含むごはんやパンなどの主食が欠かせません。さらに、朝食をきちんと食べる子どもは食生活が健康的で学力が高いという調査報告も報告されています。1日の始まりは朝ごはんから。朝食に重点を置き、家族みんなで食生活を見直してみよう。

朝食におすすめ！ 簡単おにぎらず



朝食に主食を食べる頻度



物永 葉子 主任管理栄養士

短い時間で子どもにも簡単に作れる「おにぎらず」は、朝食におすすめです。一緒に作れば食べる喜びもひとしお。野菜をたっぷり挟んで食べましょう。

健康がいちばん！2016 in 西会津から

今年の町民参加型健康まつり「健康がいちばん！2016 in 西会津」は、10月16日、「人を良くする食生活～健康家族のつくり方～」をテーマに西会津中学校多目的ホールで開催しました。



料理体験（おにぎらず）

主食・主菜・副菜の バランスが大切

「健康な生活は健全な食生活から」。頭では分かっているけど、忙しい毎日の生活の中では、ついつい同じようなものや好きなものを選んでしまいがちです。

もちろん、調理する前の材料から栄養素や摂取カロリーを計算して料理を作ることができれば、バランスの良い食事になることは間違いありません。しかし、普段の生活の

中では、料理に時間をかけられない場合が多いことに加え、栄養の計算は何か複雑でよく分からないし、何を食べればどの栄養が取れるのか詳しく知らない人も多いのではないのでしょうか。

あまり気にしすぎるとそれがストレスになってしまうこともあります。細かいカロリー計算などを考える前に、主食・主菜・副菜のバランスを意識してみましよう。

弁当箱で考える

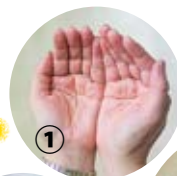
弁当箱に主食3、主菜1、副菜2の面積比で料理を詰めると、理想的な栄養バランスになるといわれています。また、弁当箱の容量(㎖)は、そのままその弁当のおおよそのエネルギー量(kcal)に換算できるため、摂取カロリーをある程度把握することができます。

主食・主菜・副菜

主食Ⅱエネルギーの供給源となる炭水化物(ごはんやパン、麺類など)
主菜Ⅱタンパク質中心のおかず(肉や魚、卵など)
副菜Ⅱビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むおかず(野菜やキノコ、海藻類など)

③彩りを大切に。大事なものは、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色をそろえると栄養バランスも良くなります。

てばかり 手秤を 覚えよう！



健康がいちばん2016基調講演「タニタの健康セミナー」～タニタ食堂に学ぶ500kcal まんぷく定食のコツ～から

株式会社タニタヘルスリンク
管理栄養士 堀田 幸代 さん

てばかり手秤は、手を活用した計量の目安です。主食は水をすくうようにすぼめた両手(①)に入るくらい、主菜は片手の手のひら(②)くらいが1食の摂取量の目安で、副菜は開いた両手(③)に山盛り(調理前の量)が1日の摂取量の目安です。



ミルクみそスープの振る舞い



郡山女子大学コーナー
(お弁当模型作り)

ふくしまボンガーズ
「パチッコリン」の2人



おいしく減塩

しつかりカルシウム

町の調査で、町民の皆さんの塩分摂取量の平均が約10gであることが分かっています。皆さんはこれが多いと思いますか、少ないと思いますか。

厚生労働省が公表している「日本人の食事摂取基準2015年版」では、1日の塩分摂取目標を男性8g以下、女性7g以下としています。このことから、町民の皆さんは塩分を取り過ぎている可能性が高いことが分かります。

す。さらに、WHO（世界保健機関）の塩分摂取目標が5g未満であることを考えれば、もっと減塩に取り組まなければならぬことに気が付くはず。料理には欠かせない塩分ですが、実は生きていくために必要な量はごくわずかで、1日0.5～1.3gだといわれています。日頃から減塩を心掛け、健康的な食生活を送りましょう。

和食の弱点を牛乳がカバー・乳和食

ユネスコ無形文化遺産に登録され、健康的といわれる和食にも実は弱点があります。それは、減塩を心掛けないと塩分過剰になりがちなことと、カルシウムが不足しやすいことです。この2つを一気に解決してくれるのが牛乳です。牛乳のコクとうま味が素材の味を引き出してくれるため塩分を少なくしても味の薄さを感じません。

牛乳を入れるというと、においが気になる人が多いのではないかと思います。しかし、意外にも牛乳のにおいはあまりせず、むしろ魚などは臭みが消え、身がふつくとします。ほかに、豚汁や肉じゃが、きんぴらごぼうなどにもよく合います。

これに併せてたっぷりの野菜を取ると、野菜に含まれるカリウムが余分な塩分の排出を助けてくれます。旬の野菜は栄養価が高いので、特におすすめです。乳和食で減塩、そして野菜で減塩効果を高めましょう。

おすすめ！乳和食



女子栄養大学 生涯学習講師
青石 美樹 さん

減塩には話題の乳和食がおすすめです。牛乳のコクとうま味が薄味を補い、おいしく減塩できます。さらに牛乳はカルシウム補給にも役立ち一石二鳥！旬の野菜を入れて召し上がってください。



健康がいちばん！2016 in 西会津から



野菜いっぱい
長谷沼夏帆さん



カラフルで賞
鈴木 茉結さん



いっぱい食べま賞
星 麟太郎さん



楽しく食べま賞
伊藤詩真さん

食育めりえ入賞作品



THE 11TH NISHIAIZU INTERNATIONAL ART VILLAGE EXHIBITION 2016
第11回西会津国際芸術村公募展2016開催

木造旧校舎で芸術に親しむ

過去最高205点の作品が寄せられた今年の西会津国際芸術村公募展は、9月24日から10月15日の22日間にわたり開かれました。木造旧校舎の教室や廊下には、芸術家を目指す学生や美術愛好家の皆さんの作品が所狭しと並べられたほか、特別展示として町内小・中学生による版画作品展や町内出身者による仏像展、漆芸品展などが開かれ（下写真）、訪れた多くの来場者の目を楽しませました。

10月8日に行われた表彰式では、西会津国際芸術村公募展実行委員会の安藤壽美子実行委員長が「入賞おめでとうございます。皆さんの作品が毎年楽しみです」とあいさつした後、伊藤町長が「この公募展が芸術を志す人の登竜門となればうれしい。皆さんの今後の活躍を願っています」と祝辞を述べました。

続いて入賞者に「出ヶ原和紙」で作られた賞状と記念品が各賞ごとに贈られました。式の最後には、いわき市立美術館の佐々木吉晴館長が「年々作品のレベルが上がっています。不易と流行をそれぞれの年代で考え、今後の創作活動に生かしてください」と講評を述べました。

表彰式の後には、祝賀会・交流会が開かれ、入賞者同士の親睦を深めました。

また、イベント期間となった8日から13日には、「緑・展」芸術村クリエイターによる特技披露宴やバザー、こども語り部・コンサート、自然織体験教室などさまざまな催しが開かれ、公募展を盛り上げました。



INTERVIEW 1



佐藤 蓮太さん

●さとう れんた 宮城県宮城野高等学校の2年生。今回「雨」で青少年の部大賞に輝く。

今 回の作品は、今まで描いてきた中で最もしっかりと仕上がった絵だと感じています。昨年出品できなかった分、今年は思いを込めて描き上げました。大賞を受賞でき、とてもうれしく思っています。

青少年の部 大賞受賞作品「雨」



最初から作品の中には「月」を入れたと考えていました。描き進める中できれいに咲くアジサイが目に残り、それで月とアジサイの絵を描いてみようと思いました。

この作品では、自然の美しさを際立たせたかったので、現実にあるものしか描いていません。前後の広がり表現するためテレビで見た日本画



一般の部 大賞受賞作品「記憶のまち」

佐々木 明子さん

●ささき あきこ 伊達市在住、絵画歴10年。今回「記憶のまち」で一般の部大賞に輝く。

10 年前から始めた絵画ですが、コンクールなどに出品したのはこの公募展が初めてです。きっかけは絵画仲間から聞いた「野菜がもらえる」の一言でしたが、今回このような賞をいただき、絵画生活に明かりがついたような気がしています。この明かりがこれからの創作活動を照らし不思議だけれど、どこか懐かしい、記憶の片隅にあるような風景をいつも描きたいと思っています。

絵画はとても難しいと感じています。しかし、その反面とても楽しくもあります。あまりにも難しく、あまりにも楽しい、そんな絵画生活をこれからも続けていきたいです。

INTERVIEW 2



佐々木 明子さん

●ささき あきこ 伊達市在住、絵画歴10年。今回「記憶のまち」で一般の部大賞に輝く。

今回の作品「記憶のまち」は、色と色のハーモニーを感じながら、楽しく描いた作品です。写真を見ながら描くと写真に引張られてしまうので、写真はあまり見ずに想像を膨らませて描きました。少し不思議だけれど、どこか懐かしい、記憶の片隅にあるような風景をいつも描きたいと思っています。





一般会計の実質収支は2億1053万円の黒字 町の家計簿 平成27年度決算

決算に表れる数字は、その年度に町がどのような事業に取り組み、どれだけのお金を使ったか、また、財政状況はどうか、将来の負担はどうなるのかなどを読み取るために重要な役割を果たします。今月号では、町議会9月定例会で報告した平成27年度の一般会計および特別会計の決算をお知らせします。



01 決算の概要

平成27年度一般会計の決算は、歳入総額が66億3878万円、歳出総額が63億5512万円、差し引き2億8366万円の黒字で決算しました。このうち平成28年度に繰り越した事業に7313万円の財源が必要となるため、歳入歳出差引額から平成28年度に繰り越すべき財源を差し引いた実質収支は2億1053万円の黒字となり、さらに平成26年度の実質収支を差し引いた単年度収支は1912万円の黒字決算となりました(表1)。

また、町では一般会計のほか、10の特別会計と水道事業

表1 一般会計の決算収支状況

① 歳入総額	66億3,878万円
② 歳出総額	63億5,512万円
③ 歳入歳出差引額 (①－②)	2億8,366万円
④ 翌年度に繰り越すべき財源	7,313万円
⑤ 実質収支 (③－④)	2億1,053万円
⑥ 単年度収支	1,912万円
⑦ 財政調整基金積立金	4億2,816万円
⑧ 繰上償還金	0万円
⑨ 財政調整基金取崩額	4億4,778万円
⑩ 実質単年度収支 (⑥＋⑦＋⑧－⑨)	▲50万円

※⑥単年度収支は、⑤実質収支から前年度の実質収支を差し引いた額

会計で事業を行っています。特別会計等では、上・下水道の整備のほか、国民健康保険や国保診療所、介護保険などの運営を行っており、平成

27年度のすべての特別会計等の決算は、歳入が32億3906万円、歳出は31億5628万円となりました(表2)。

表3 基金[貯金]の残高

単位:万円

基金名	平成27年度末 残高
財政調整基金	11億1,339
減債基金	0
庁舎整備基金	7億561
ふるさと振興基金	1,072
生きがい福祉基金	1,007
小中学校交流基金	1,762
国民健康保険給付費支払準備基金	5,987
介護給付費準備基金	2,043
下水道排水設備工事費貸付基金	1,273
東日本大震災復興基金	570
新田正夫教育振興基金	1,513
土地開発基金	9,176
生活援助貸付基金	1,005
肉用牛特別導入事業基金	717
高額療養費支払資金貸付基金	400

表2 特別会計等の決算状況

単位:万円

特別会計等名	歳入総額	歳出総額	差引額
工業団地造成事業	2	0	2
商業団地造成事業	1,349	1,349	0
住宅団地造成事業	1,776	1,129	647
下水道施設事業	1億8,397	1億7,948	449
農業集落排水処理事業	1億1,329	1億943	386
個別排水処理事業	5,532	5,389	143
後期高齢者医療	9,698	9,691	7
国民健康保険事業勘定	10億6,514	10億3,869	2,645
診療施設勘定	2億6,700	2億5,685	1,015
介護保険	11億4,331	11億144	4,187
簡易水道等事業	7,772	7,406	366
水道事業	収益的収支 1億5,719	1億3,341	2,378
会計	資本的収支 4,787	8,734	▲3,947

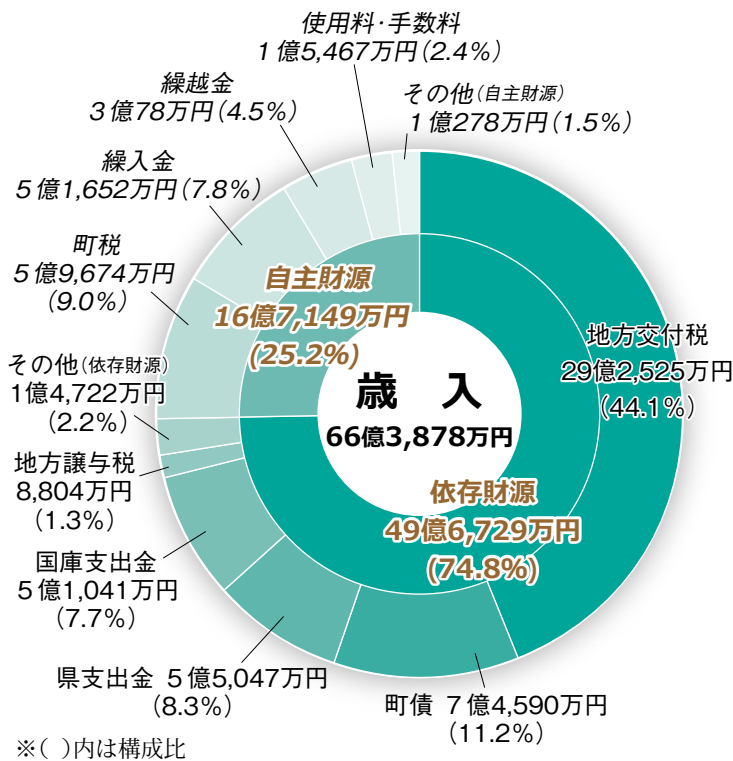


02 一般会計 歳入

(総額 66億3,878万円)

平成27年度の歳入は、地方消費税交付金や普通交付税、繰越金などが増額となった一方、町税や震災関連を含む特別交付税、小学校新築工事等が完了したことに伴う国庫支出金や町債(借入金)などの減額により66億3,878万円となり、前年度の75億7,654万円を大きく下回りました(9億3,776万円の減、△12・4%)。

地方創生事業に伴う交付金など国や県から交付される依存財源が前年度より7億5,832万円減った(△13・2%)ほか、町税や財産収入、財政調整基金からの繰入金、諸収入など、町が自ら収入する自主財源も1億7,945万円減った(△9・7%)ことが平成27年度の歳入の特徴です。

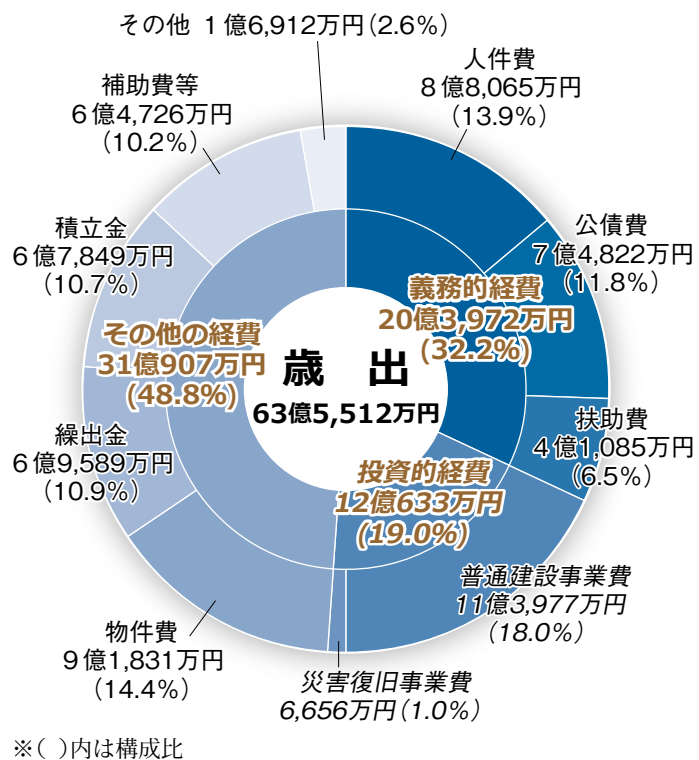


03 一般会計 歳出

(総額 63億5,512万円)

平成27年度の歳出の総額は、前年度の72億7,576万円と比べ9億2,064万円(△12・7%)の減額となりました。性質別に見ると、前年度に比べ、義務的経費である人件費が3,997万円、扶助費が2,490万円の減額となった一方、町債(借入金)の返済金である公債費は、過疎対策事業の返済金が増えるなど、2億1,500万円の増額となりました。

また、投資的経費では、明神橋の耐震補強工事や小学校新築工事、中学校施設の大規模改修工事などが前年度に完了したため普通建設事業費が9億4,256万円の減額となりましたが、災害復旧事業費は2,939万円の増額となりました。物件費や維持補修費、補助費などのその他の経費については、3,590万円の増額となりました。



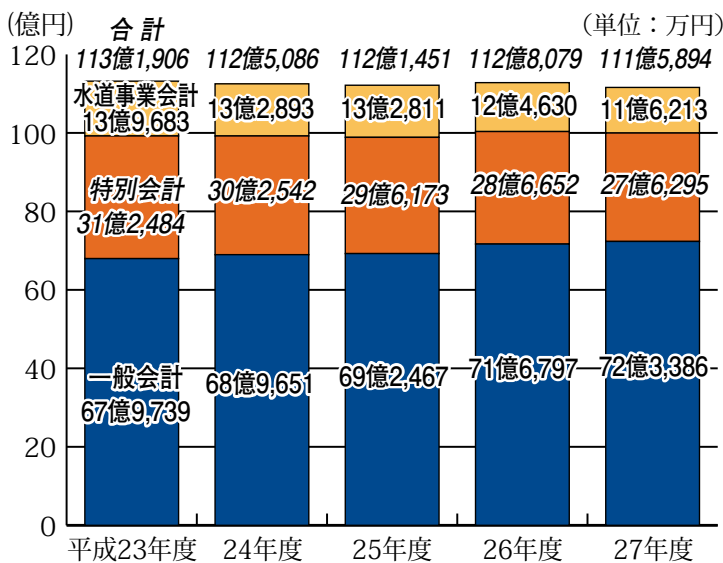
【用語解説】一般会計：町の基本となる会計。福祉や土木、教育など一般的な事業を行う。依存財源：国や県などから交付されるお金。自主財源：町が自ら収入できるお金。地方交付税：一定水準の行政サービスができるよう自治体の財政状況に応じて国から交付されるお金。町債：道路改良や施設整備などを行う際にその資金として長期的に借り入れるお金。また、財源不足を補うため地方交付税の代わりに借りるお金。繰入金：基金(積立金)や特別会計から入るお金。義務的経費：支出が義務的で任意では削減できない経費。投資的経費：支出の効果が施設などのストックとして将来に残るものに支出される経費。公債費：借り入れた町債などの返済に充てるお金。扶助費：児童や高齢者、障がい者福祉などに要するお金。物件費：賃金や旅費、委託料などの消費的性質に要するお金。



表4 財政健全化判断指標

指 標	平成26年度	平成27年度	基準値
実質公債費比率 (標準財政規模に占める借入金の返済額の割合)	12.4%	11.4%	25%以上 →早期健全化 35%以上 →財政再生
将来負担比率 (標準財政規模に対する将来の負債の割合)	87.0%	84.7%	350%以上 →早期健全化

グラフ1 年度末の町債[借入金]残高の推移



※上記の残高のうち、およそ6割が地方交付税で補てんされるため、実質的な町の負担は4割程度となっています。

04 財政健全化に関する比率

平成27年度決算における財政健全化判断指標の実質公債費比率や将来負担比率は、表4のとおりです。

町では、国が定める基準値を下回っており、前年度と比較しても実質公債費比率が1・0%、将来負担比率が2・3%減少し、数値が改善しました。この要因は、地方交付税

で返済財源が補てんされる有利な町債を借り入れてきたためです。

また、平成27年度末の町債残高は、前年度よりも町債の発行額を抑えたことにより、地域連携販売力強化施設や認定こども園の建設整備、さゆり公園施設の改修整備などの大規模事業を実施したにもか

かわらず、前年度に比べ1億2185万円の減(△1・1%)となりました(グラフ1)。

しかし、町の一般会計の歳入は地方交付税が44%を占め、約7割が依存財源であることから、今後も計画的な町債の借り入れをはじめ、将来負担の抑制や自主財源の確保、事務事業の合理化などに積極的取り組み、引き続き中長期的視点に立った健全な財政運営に努めていきます。

05 平成27年度に実施した主要事業

一般会計

地域連携販売力強化施設整備事業(繰越事業)

決算額3億2462万円

農林水産省の「農山漁村活性化プロジェクト交付金」を活用し、平成26年度から道の駅にしいづ・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、愛称を「ミネラル野菜の家」として8月2日にオープンしました。

ミネラル野菜のブランド化をコンセプトに、本施設を拠点とした地域経済の活性化とさらなる交流人口の拡大、そして町民の皆さんが満足できる施設を目指していきます。



認定こども園整備事業

決算額1億3430万円

町では少子高齢化が急速に進む中、町の将来を担う子どもたちが健やかに成長できる環境整備を進めています。

乳幼児保育や延長保育、病後児保育などの多様化するニーズに対応した保育サービスの拡充と、老朽化する保育施設の不安解消のために、平成29年4月の開園を目指して整備を進めています。

平成27年度には基本設計や実施設計、用地取得や造成工事などを実施し、平成28年6月からは施設の新築工事に着手しています。名称は「西会津町こゆりこども園」に決まりました。





広葉樹林再生事業（緑越事業含む）

決算額2799万円

東京電力福島第一原子力発電所事故による放射性物質の影響でキノコ用の原木の生産が停滞していることから、原木林の再生とキノコ用原木の安定供給を図るため、県の補助金を活用し、広葉樹林の皆伐や萌芽の更新などを実施しています。

平成27年度は下谷地区を中心に、ほだ木などの伐採や放射性物質の濃度検査を実施しました。



特別会計等

野沢処理区下水道管敷設工事（下水道施設事業特別会計）

決算額4323万円

町の下水道は、特定環境保全公共下水道として平成5年

から整備を進めています。

平成27年度は、牧地区の舗装本復旧工事と野沢字桜木前地内の舗装本復旧および下水道管敷設工事を行いました。



個別排水処理施設整備工事（個別排水処理事業特別会計）

決算額2202万円

公共下水道や農業集落排水などの集合処理地区以外では、町が保守管理を行う合併処理浄化槽の整備を進めています。平成27年度は、野沢地区3基、尾野本地区4基、群岡地区1基、新郷地区6基、奥川地区3基、合計17基の浄化槽を整備しました。



町教育委員会委員が改選

新たに3人が教育委員会委員に

町教育委員会委員の任期満了に伴い、町では、9月定例会で議会の同意を得て、新たに3人を委員に任命しました。

委員の任期は、齋藤委員が平成28年10月5日から平成31年10月4日までの3年間、平野委員・岩倉委員が平成28年10月5日から平成32年10月4日までの4年間です。



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）

毎月第2・第4火曜日に診療

新たな診療所医師に高柳先生（非常勤）

10月から新たに高柳大輔先生が診療所の非常勤医師として診療に加わることになりました。

高柳先生は県立医科大学会津医療センターより町診療所に派遣いただく非常勤医師で、毎月第2・第4火曜日の午前8時30分から正午までの時間帯で主に胃カメラ検査や腹部エコー検査を行います。



高柳 大輔 先生（会津若松市）

この度、西会津診療所で働くことになりました高柳です。

町の健康づくりの一端を担えるよう頑張りたいと思っています。西会津の魅力をいろいろと教えてください。よろしくお願いします。



町職員の給与などをお知らせ

人事行政運営状況を公表します

※詳しくは町ホームページをご覧ください

町職員の人数や給与の状況などを地方公務員法に基づきお知らせします。他団体と比較できるよう国の統一公表様式に準じているため、1年前の数値で公表しています。

◆問い合わせ先 総務課 ☎45-2211

① 職員数の状況 [平成27年4月1日現在]

職 種	職員数	職 種	職員数
行 政 職	113人	技能労務職	1人
医 療 職	4人	合 計	118人

② 部門別職員数 [平成27年4月1日現在]

部 門	職員数	部 門	職員数
議会事務局	2人	農林振興課	9人
総 務 課	13人	建設水道課	14人
企画情報課	6人	出 納 室	3人
町民税務課	13人	学校教育課	6人
健康福祉課	39人	生涯学習課	6人
商工観光課	7人	合 計	118人

③ 人件費 [平成26年度一般会計決算]

歳出総額 (A)	727,576 万円
人 件 費 (B)	91,901 万円
人件費率 B/A	12.63 %

④ 職員給与の状況 [平成26年度一般会計決算]

職員数(A)	給与費計(B)	1人当たり給与費B/A
95人	5億5,395万円	583万円

※職員数は一般会計で給与を支出している人数

⑤ 平均給料月額など

職 種	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
行 政 職	327,000円	367,100円	42.8歳

※平均給料月額とは基本給の平均で、平均給与月額は給料月額と扶養手当や住居手当などの諸手当の額を合計したもの。

⑥ ラスパイレス指数 [各年度4月1日現在]

年 度	西会津町	福島県内町村平均	全 国町村平均
平成27年度	97.9	98.0	95.8
平成22年度	97.9	97.5	95.1

※ラスパイレス指数とは国家公務員の給与水準を100とした場合の町職員の給与水準を示したもの。

⑦ 初任給の状況 [平成27年4月1日現在]

区 分		西 会 津 町	福 島 県
行 政 職	大 学 卒	179,300円	186,000円
	高 校 卒	146,300円	150,800円
技能労務職	高 校 卒	143,300円	148,400円
	中 学 卒	131,000円	139,900円

⑧ 手当の状況

◎毎月支給する手当

扶 養 手 当	扶養親族を持つ職員に対して支給
住 居 手 当	借家に居住し家賃を負担している職員に対して支給
通 勤 手 当	使用する交通機関所要額および自家用車の使用距離に応じて支給

◎勤務実績により支給する手当

時間外勤務手当	正規の勤務時間を超えて勤務したときに支給
特 殊 勤 務 手 当	危険、不快、不健康または困難な業務に従事する職員に対して支給

◎期末・勤勉手当 [平成26年度]

期末手当	勤勉手当	1人当たりの平均支給額
2.55月分	1.50月分	1,397,760円

※職制上の段階などによる加算措置として、役職加算で5～15%を加算しています。期末・勤勉手当は年間4.05月分を6月と12月の2回に分けて支給。なお、国の支給割合は期末手当2.60月分、勤勉手当1.50月分。

◎退職手当 [平成27年4月1日現在]

区 分	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	20.45月分	25.56月分
勤続25年	29.15月分	34.58月分
勤続35年	41.33月分	49.59月分
最高限度額	49.59月分	49.59月分

⑨ 特別職の報酬など [平成27年4月1日現在]

区 分	給料月額等	期末手当
給 料	町 長 656,100円 (729,000円)	3.05月分
	副町長 612,700円	
報 酬	議 長 265,400円	
	副議長 216,900円	
	議 員 195,000円	

※()内は減額措置を行う前の金額



健(検)診後の受診はお済みですか

精密検査は必ず受診しましょう

働き盛り健(検)診や総合健(検)診の健診結果に「要精検」のはがきが入っていた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。はがきが入っていなかった場合でも、検査結果をよく確認し、健康を保つために生活習

慣を見直してみることが大切です。

健康福祉課では「健康相談」を受け付けています。お気軽に問い合わせください。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎45-4532

スポーツ振興くじ助成事業

福島ホープス西会津球場に防球ネットを設置

町では、診療所や薬局などの医療施設と歩行者の安全を確保するため、スポーツ振興くじ助成事業を活用して福島ホープス西会津球場のライト側に防球ネットを設置します。

今後、設置工事が始まると園路には入場できなくなります。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



戸籍の窓口【9月受付分】

まちの人口 (10月1日現在)

		(前月比)
人口	6,809人	(- 7人)
男	3,292人	(- 4人)
女	3,517人	(- 3人)
世帯	2,729世帯	(- 3世帯)

お悔やみ申し上げます

大槻 千代子 (92)	猛	母	芝 草
山口 貞二 (89)	千代志	父	森 野
二瓶 治 (88)	周 栄	父	松 尾
長谷川 国光 (54)	文 子	夫	縄 沢

お誕生おめでとう

大槻 唯乃ちゃん	淳一・篤子
小林 亜緒ちゃん	幸介・栄里



ご結婚おめでとう

安部 伸也	喜多方市
赤城 由李恵	松尾



平野 さつき (65)	庄司信一郎	母	上野尻
古川 貞雄 (73)	和 博	父	橋 屋
玉木 キヨノ (85)	幸 次	母	小綱木



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



スポーツの秋 ユニーク種目で競い合う

10月7日、第36回町高齢者・障がい者合同スポーツ大会がさゆり公園で開かれ、参加した約500人の皆さんが5地区対抗で競い合いました。町老人クラブ連合会女性部「さゆり銭太鼓」の皆さんによる銭太鼓披露の後に始まった競技では、「じょうご」を付けた棒でボールを運ぶ「あわてないで」や、背負ったかごにペットボトルなどのごみを火バサミで回収する「クリーン作戦」、サイコロの目の色と数の分だけ紅白玉を持ってゴールを目指す「今日の運勢」など、ユニークな種目で熱戦が繰り広げられました。



車麯ラスクに新風味のアイデア

10月12日、西高魅力発信隊の皆さんが車麯ラスク新風味アイデア発表会を開催し、チョコがかかった「チョコ麯リッチ」、ほうじ茶の香ばしさを凝縮した「ほうじ茶ラスク」、みたらし風味の「和麯ラスク」の3つの新風味アイデアを発表しました。これらの新風味ラスクは、今後テスト販売を通して改良を重ね、来年2月の販売開始に向け取り組んでいきます。



地方創生包括連携協定を締結

町では、10月11日に会津信用金庫と、10月15日に会津商工信用組合とそれぞれ「地方創生に関する包括連携協定」を締結しました。これにより、地方創生の実現に向け、町と会津信用金庫、町と会津商工信用組合が相互に連携・協力しながら、企業支援や観光振興などに取り組んでいきます。





野菊の会に県社会福祉協議会長表彰

高齢者福祉ボランティア「野菊の会」が県社会福祉協議会長表彰を受賞し、9月30日、同会の佐藤廣子会長らが報告のため町役場を訪れました。報告を受けた伊藤町長は「まさに社会福祉活動の模範です。町としても応援していきます」と謝意を述べました。同会は平成12年の設立以来、特別養護老人ホーム「さゆりの園」で施設利用者の入浴後のケアなどの支援ボランティアを週1回続けています。[写真＝左から石本澄子さん、佐藤廣子会長、伊藤町長、堀江恭子さん、山形洋子さん]



西小生が交通安全鼓笛パレード

9月21日、町民の皆さんへの交通安全啓発と児童一人一人の交通安全意識の高揚を図ることを目的に西会津小学校の交通安全鼓笛パレードが行われました。午前10時40分から始まったパレードでは、すがすがしい秋晴れの下、児童の皆さんが鼓笛演奏やポンポン演技などを一生懸命披露しながら町役場から町公民館までを練り歩き、元気に交通安全を呼び掛けました。沿道に集まった地域の皆さんは、頑張る児童の姿に声援や拍手を送り、温かくパレードを見守りました。



なつかしcarショー今年も盛大に

9月25日、東日本最大級のクラシックカーイベント「西会津ふるさとなつかしcarショー」が今年もさゆり公園で開催され、往年の名車・旧車約200台が勢ぞろいしました。会場には名車・旧車のほか、自衛隊や警察、消防車両、さらには「痛車」なども展示され、大勢のクラシックカーファンや家族連れでにぎわいました。今年の「なつかしCar OF THE YEAR 2016」には東日本大震災で水没し、その後レストアされ復活した奇跡のカローラ「トヨタ カローラ クーペ 1400SR」が選ばれました。



演劇楽しむ 西小芸術鑑賞会

10月5日、西会津小学校の芸術鑑賞会が西会津中学校多目的ホールで開かれました。今年の演目は、音楽や効果音を含め音響機材を一切使用しない舞台に取り組んでいる演劇集団「遊玄社」による演劇「イソップランドの動物たち」で、児童らは、俳優の歌とアフリカの民族楽器で表現された「オオカミと羊番の少年」などのイソップ童話を鑑賞しました。劇の途中には児童の参加コーナーがあり、出演した児童たちは出演者と動物の鳴き声で競ったり、一緒に楽器を演奏したりして楽しみました。

健康づくりは 朝が いちばん

コツコツと骨粗しょう症予防



骨粗しょう症は、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気で、誰にでも起こり得る身近な病です。生活習慣を見直し、発症を防ぎましょう。

今月号では骨粗しょう症についてお知らせします。

骨の量と質

骨粗しょう症は、骨量(骨密度)が減少したり、骨の質が変化したりして骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

この予防には、カルシウム

を多く取り、骨量を増やすことが有効だとよく知られていますが、近年、骨量が平均より多いにもかかわらず骨折してしまう人が目立っています。この原因が骨の質の低下です。

骨の成分といえば、多くの

人がカルシウムを連想しますが、実はそれだけではなく、骨はカルシウムとコラーゲンなどの組み合わせによってできています。私たちの骨を鉄筋コンクリートの建物に例え

ると、カルシウムはコンクリートで、コラーゲンが鉄筋です。鉄筋がきちんと入っていないビルの強度が弱いように、コラーゲンなどがきちんと組み合わせられていない骨はもろく、骨折しやすいのです。



骨も代謝する

骨もほかの器官と同様に、常に新しい組織へと生まれ変わっています。古い骨細胞が破壊され血中に取り込まれることを骨吸収、新しい骨細胞がつくられることを骨形成と

いいます。骨は、この代謝により血中のカルシウム濃度を調節しながら骨の強度を保っているのです。カルシウム欠乏による血中カルシウム濃度の低下や、閉経などによる女性ホルモンの低下が起こるとこの代謝の均衡が崩れて骨細胞が減少し、骨粗しょう症などを引き起こします。

予防のポイント

骨粗しょう症の予防には、食事や生活習慣の見直し、そして自分の体格や体質を知ることが大切です。定期的に健診(骨密度検査)を受診し、予防に努めましょう。

1 食事に気を付ける

牛乳や乳製品などで積極的にカルシウムを取りましょう。また、併せて魚介類やキノコ類でビタミンD、K2を取るとカルシウムの吸収が促されます。

2 生活習慣を見直す

骨に振動を与える「歩く」「走る」などの運動を取り入れましょう。また、日光(紫外線)を浴びることで皮下脂肪の一部がビタミンDに変わり、骨形成が促進されます。喫煙や過度の飲酒は、カルシウムの吸収を妨げるため注意が必要です。

3 体格・体質を知る

体重が軽い人や筋肉が少ない人は、骨にかかる負荷が弱いいため骨量が減少しやすい傾向にあります。また、家族に骨の弱い人、骨粗しょう症の人がいる場合は特に注意が必要です。閉経した人や、背が低くなった・腰が曲がったと感じる人、持病(肝臓・腎臓・胃腸・糖尿病・甲状腺)がある人などは、自分にあつた予防法を探し、それを継続していくことが大切です。

4 健診(骨密度測定)を受ける

健診(骨密度測定)は、2年に1度受けることをおすすめします。多く場合、40歳代前後で骨量の減少がみられます。20歳代までに骨量を蓄え、40歳を過ぎたら生活習慣を見直し、60歳を過ぎたら体力を過信しないなど、骨密度測定を受けながら年代ごとに今できる骨粗しょう症予防に取り組みましょう。

すこいな! むし歯のない子



三留 大和くん
(さゆりが丘)



鈴木 菜結ちゃん
(松尾)



須藤 彩絵ちゃん
(芝草)

9月14日、3歳児4人を対象に健康診査を行った結果、むし歯のない子は3人でした。

問い合わせ先

健康福祉課・健康支援係

☎ 45-4532



調理時間
5～6分

カルシウム満点のおかず

厚揚げと小松菜の チーズ焼き

相性
ばっちり!



材料（4人分）

厚揚げ	2枚
小松菜	160g
長ネギ	1/2本
ショウガ	少々
みそ	大さじ1
酒	大さじ1
スライスチーズ	4枚

作り方

- ①小松菜をゆでて水を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②長ネギとショウガをみじん切りにし、みそ・酒と混ぜる。
- ③厚揚げを薄切りにし、フライパンに並べる。
- ④厚揚げの上に②を塗り、ふたを閉めて中火で焼く。
- ⑤長ネギに火が通ったらチーズをのせ、ふたを閉めてチーズが溶けるまで弱火で焼く。
- ⑥皿に小松菜を敷いて⑤を盛りつける。

カルシウムの
多い食品を上手に
組み合わせてね



骨を守る食生活

骨粗しょう症の予防の基本は、カルシウムを含む食品を多めにバランスの良い食事を心掛け、カルシウムの消化吸収を妨げる生活習慣を見直すことです。

成人が1日に取りたいカルシウム量は約650～800mgとされていますが、実際にはその8割程度しか取れていないのが現状です。

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素です。カルシウムを豊富に含む食品を意識して取るようにしましょう。

牛乳・乳製品は カルシウムの王様

牛乳は、コップ1杯に約200mgのカルシウムを含み、そのうち約50%が体内に取り込まれます。まさに、骨の健康づくりにおけるナンバーワン食品です。

◎カルシウムの豊富な食品◎

牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルク、厚揚げ、煮干し、しらす、小松菜、干しひじき、切り干し大根など

ビタミンDとK2が 吸収を助ける

魚介類やキノコ類などに多く含まれるビタミンDは、腸が効率よくカルシウムを取り込む手助けをします。また、ビタミンK2は、カルシウムが骨から溶け出すのを防ぎ、骨の形成を助けます。

リン加工食品に注意

カルシウムとリンは、互いに血液中で一定のバランスを保っています。リンを多く含むインスタント食品やスナック菓子、炭酸飲料のとり過ぎは、骨のカルシウムを減らすことにつながります。

10代で蓄えよう骨量

人間の骨量は、10代後半から20代にかけて増え、女性は閉経後にぐっと減ります。

骨粗しょう症リスクは、若いときにどれだけ骨量を増やせたかで決まります。カルシウムたっぷりのメニューで骨量を増やし、高年齢になっても健康を維持しましょう。

市町村対抗野球・ソフトボール大会

悔しさバネに 来年への決意新た

福島民報社が主催する第10回市町村対抗福島県軟式野球大会と第3回市町村対抗福島県ソフトボール大会が9月と10月にそれぞれ開催され、町チームが出場しました。軟式野球、ソフトボールともに健闘しましたが、惜しくも初戦突破とはならず、来年の雪辱を誓いました。

軟式野球大会

9月11日から10月9日に行われ、福島市の県営あづま球場など4つの球場で開催された第10回市町村対抗福島県軟式野球大会には、県内59の市

町村が参加しました。

町チームは、昨年からの筋力トレーニングやピッチングマシーンを使用した打撃練習を週2回、さらに他市町村チームと練習試合を行うなど、初戦突破に向け練習を重ねてき

ました。

迎えた初戦の9月17日、町チームは本宮市のしらさわグリーンパーク野球場で鏡石町チームと対戦しました。応援ツアアの参加者をはじめ、応援に駆け付けた大勢の町民の皆さんがエールを送る中、試合が始まりました。

試合では、3回裏に町チームが1点を先制した後、先発の三留怜央選手が緩急をつけた投球で6回までを無得点に抑えました。しかし最終回の7回表、2連続で四球を与えた後に適時打を放たれ逆転されると、その後も追加点を許し、この一回一挙5点を失いました。その裏、秦選手の3塁打をきっかけに1点を返したものの、反撃及ばず2対5で初戦突破とはなりませんでした。

町チームの皆さんは、「この悔しさをバネに、チームとしての力を上げていきたい」と来年の雪辱を誓いました。



▲7回に3塁打を放った秦選手(左)と好投した三留投手(右)

ソフトボール大会

第3回市町村対抗福島県ソフトボール大会は10月15日に相馬光陽ソフトボール場で開催されました。町チームは今年、町のキャラクター「こゆりちゃん」をイメージして新調したユニフォームをまとい、2年ぶりに出場しました。

会津坂下町チームとの初戦、町チームは初回、小島選手の安打を契機に3点を先制しました。幸先の良いスタートでしたが、その裏に相手チームに2点を返されるなど、序盤から点の取り合いとなりました。

た。

2回裏に相手チームの猛攻で6点を失い逆転を許したものの、守備では紅一点の三留選手は集中力を切らすことなく力投し、ほかの選手も体を張って守りました。

しかし攻撃では、毎回出塁はするものの、なかなか得点に結びつきません。

そして、5回裏の途中で試合時間が終了し、最後は5対12で敗退となりました。負けはしましたが、最後まで攻めの姿勢を崩さず、お互いに声を掛け合いながら明るくプレーする選手たちの姿に、応援席からは大きな拍手が送られました。

町チームの皆さんは、今回の経験を糧に、来年へ持ち越しとなった初勝利に向け、決意を新たにしていました。



▲紅一点の三留投手



植木 淳^{じゅん}さん [9町内2]

新田 充雄^{みつお}さん (10月号) からメッセージ
大型バイク憧れです。また海釣りに行きましょう。

趣味は？ バイク・釣り

熱中していることは？

バイクに乗ること

あなたのモットーは？

他人にやさしく、自分にやさしく

最近感動したことは？

リオオリンピックで日本人の底力を見て感動しました

町民

バトンタッチ

特技は？ スキー 2 級

自分を一言で表現するとしたら？

素直な O 型人間!?

これからやってみたいことは？

退職後は、妻と一緒に車で全国を回ってみたい

次の方を紹介してください

C・I さん (7 町内)

宝物は？ 『新調したヘルメット。世界的にも有名な公道レース「マン島 T レース」をイメージしたアライの 2016 限定モデルです』



聞いて！
わたしの夢

特設水泳部
特設英語弁論部 部長

津川 真奈^{まな}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・津川真奈さんです。

わたしの夢——

「私は将来、英語教師のような英語に携わる仕事に就きたいと思っています。こういった考えを持つようになったのは、小学 3 年生のころから英語を教えてくださり、英語を好きにさせてくれた ECC ジュニアの山本千賀子先生に憧れを抱いたからです。山本先生のような先生になりたいです」
努力していること——

「英語の授業で文法や単語をしっかりと学び、ALT の先生の本場の発音を自分に取り入れるよう努力しています。また、英語検定も 2 級にチャレンジしています」

未来の自分に一言——

「なりたい職業に就けましたか。英語を使う職業は覚えることがたくさんあり大変だと思いますが、決してくじけず頑張ってください」



町民

ギャラリー

今月は、絵画クラブ

黒澤 京子^{きょうこ}さんの作品です。

作品名 『ボレロを踊るシルヴィ・ギエム』
作品介绍 『バレエダンサーシルヴィ・ギエムの指先から足の先までの力強いダンスに感動して描きました。骨格を考えて肉付けしなければならぬのに、少し技術不足でした』



森の中のものを素材に

沢の水や滝で紙をすく

森を漉く

森を散策しながら集めた素材を加工し、川の流れを使って紙をすくワークショップ「森を漉く」が森のはこ舟アートプロジェクト2016 西会津エリアプログラムとして9月22日に開催されました。当日はあいにくの雨模様でしたが、参加した皆さんは、美術家で和紙職人の瀧澤徹也さんを講師に、植物や石、土などを採集・加工し、川の中に入ってアート作品を制作しました。この日作ったアート作品は、来年の3月に西会津国際芸術村で展示される予定です。



編集後記

朝晩めっきり寒くなり、早くも冬の足音が聞こえてきそうです。朝晩と日中の温度差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいものです。皆さん、無理をなさらずご自愛ください。

さて、今月号では食に焦点を当てて健康を取り上げてみました。記事の中に、皆さんの食生活に生かせるものがあればうれしく思います。

今回、健康の特集を組んだ私ですが、実は広報担当になるまでほとんど朝ごはんを食べていませんでした。しかし、広報担当になってからというもの、広報紙に載せる料理の写真を撮りに行くたびに栄養士さんから「朝ごはん食べたの?」と聞かれるようになり、なぜか「食べてない」と言うのが悔しかった私は、いつしか朝ごはんを食べるようになったのです。今ではもう朝ごはんなしではいられない体となりましたが、やはり午前中のやる気が違う気がします。皆さんは朝ごはん、食べていますか。

朝はパン派 長谷川祐一