

Nishiaizu



12 | 広報にしあいづ
December. 2016 (平成28年) No.698

冬、
間近。

特集

協働で築く快適な冬の生活 P 2 ~

P 4 第31回西会津の文化と産業祭
町の魅力がぎゅつと詰まった2日間

P 8 まちからのお知らせ&ニュース
こゆりこども園の入園申込受付 (ほか)

P 10 まちの話題
社会福祉大会 (ほか)

協働で築く 快適な 冬の生活

写真＝昨年2月に行われた出ヶ原集落の
雪像づくり&キャンドルナイトから

華 やかな紅葉の季節が終わりを告げ、朝晩めっきり冷え込むようになりました。今年もいよいよ本格的な冬がやってきます。

町では、除雪体制を整え、生活道路の円滑な交通を確保し、今年も皆さんの冬の暮らしを守るため全力を傾けていきます。

本町のような豪雪地域で冬に快適な生活を送るためには、地区住民の皆さんで協力・団結することが大切です。隣近所や自治区で協働し、快適な冬の生活を共に築いていきましょう。

快適に冬を過ごすためには、皆様のご理解とご協力が必要です

路

上駐車は
絶対にしない

1台でも路上駐車があると、そこから先の除雪作業が行えない場合があります。また、作業の障害となるだけでなく、その車を破損させてしまうことにもなりかねません。特に、夜間の路上駐車は絶対しないようお願いします。

障

害物には
赤い目印を付ける

除雪作業により破損する恐れのある構造物は、赤い布切れなどで目立つよう表示してください。

早

朝除雪時の騒音は
ご容赦ください

通勤や通学に支障が出ないよう、早朝に作業を実施しています。また、降雪状況によつては深夜に出勤する場合もあります。除雪作業時の騒音はご容赦ください。

屋

根からの雪は
自分で片付ける

屋根からの雪崩や雪下ろしで道路に雪が落ちる場合は、通行の支障とならないよう各

INTERVIEW

町除雪事業臨時技能員

野沢ステーション・チーフ

鈴木 暁 さん [森野]

すずき・さとる

尋

常でない大雪。今でも印象深く記憶に残っているのは、私が初めて除雪の臨時技能員となった平成12年から平成13年にかけての冬です。まだ19歳のときのことでした。

物心ついたときから父が県道の除雪作業に従事していたこともあり、私にとって除雪の仕事は身近なもので、大き

車が通りやすいように、
子どもたちが歩きやすいように、
使う人のことを考え、冬道の安全を守る

な重機を手足のように操る姿はとても楽しそうに映ったことを覚えています。そうした好奇心から除雪技能員の道に足を踏み入れたのですが、初めての冬は特に強烈でした。来る日も来る日も除雪作業に追われ、午前1時ごろの出動から遅い日は夕方まで、重機に乗りなかつた日は5日ほどしかありませんでした。

通常、町の除雪臨時技能員

の作業時間は約8時間で、早朝に出動した場合は昼前に作業終了、早朝除雪がない場合は午前8時30分から午後5時15分まで、道路幅を拡張したり、1カ所にたまり過ぎた雪を別の場所に移動したり、トンネルの雪庇を落としたりといった作業を行います。しかし、このときは毎日のように雪が降り積もるため、早朝除雪がない日にやる作業がどんどんたまり、作業時間を延長せざるを得なかったのです。

寝る暇がなく、本当につらかったのを今でも思い出します。しかし、逆にいえばこの冬があつたからこそ、大概のことには驚かない今があります。除雪作業は安全第一です。まずは事故やけがのないよう心掛け、車が通行しやすいように、子どもたちが歩きやすいようにと、その道を使う人のことを考えながら作業にあたっています。

深夜の出動で家族と時間が合わなかつたり、大雪であまり眠れない日が続いたり大変な仕事ではありますが、町外から町に訪れた人が「西会津町は除雪がきれいだね」と声をかけてくれたり、自分が除雪した歩道を子どもたちが元気に歩いている姿を見ると、思わず笑みがこぼれます。これからも、町のため、そして町民の皆さんのために、しっかりと冬道の安全を守っていきたいと思っています。



田 畑に砂利などが
入ることがあります

細心の注意を払い作業にあつていますが、雪に付着した砂利などが田畑に入る場合があります。ご了承ください。

家庭での処理にご協力をお願いします。

スノーボールの保身に
ご協力ください

除雪作業を安全に行うため、道路の路肩に紅白のスノーボールを立てています。除雪作業の「道しるべ」ですので、倒さないでください。また、倒れているボールを発見した場合は、立て直しにご協力をお願いいたします。

除雪車両には
絶対に近づかない

除雪車両に近づくと、思わぬ事故に巻き込まれる恐れがあります。大変危険ですので、絶対に近づかないようにしましょう。

問い合わせ先

建設水道課・管理係

☎ 45-4530

健康がいちばん・紅葉ウォーク



桐ゲタ投げ全国大会



町の魅力が ぎゅっと詰まった2日間

第31回西会津の文化と産業祭
西会津ふるさとまつり 開催



ご当地グルメ・西会津みそラーメン



西会津のソウルフード！バケツ肉まつり



日本一うまい！新米早食い大会



【写真】1. オープニングセレモニーでの鏡開き。ふるさとまつり開幕の合図です／2. 3. 4. 保育所児童による「こゆりちゃん音頭」。元気に踊ってオープニングに花を添えました／5. 西会津うまい米コンテストで最優秀賞を受賞した秦健一さん／6. 農林産物加工品の部で大賞に輝いた「ショウガの佃煮」／7. 創作かかし大賞に選ばれた「老夫婦」／8. 受賞者の皆さん



今

年で第31回を数える西会津ふるさとまつりは、日ごとに秋が深まる10月29日、30日にさゆり公園で開かれました。

初日はあいにくの雨模様となりましたが、2日目は晴天に恵まれ、恒例の「桐ゲタ投げ全国大会」や「健康がいちばん紅葉ウォーク」、そして今年からの新イベント「日本一うまい！新米早食い大会」などの多彩なイベントを通し、町の食や文化、健康づくりといった「町の魅力」を町内外に発信しました。

オープニングセレモニーでは、町ふ

るさと振興推進委員会委員長の伊藤町長が「今年も楽しいイベントを多数用意しています。最後まで楽しんでいただくさい」とあいさつして来場者を歓迎した後、鏡開きが行われ、ふるさとまつりが開幕しました。ふるさとまつの開会にあたっては、町議会議員をはじめ、国会議員や近隣市町村長など、多くの皆さんに来賓としてご臨席いただきました。

続いて行われた表彰式では、農業まつり部門や健康福祉まつり部門、創作かかしコンテストの大賞受賞者などに伊藤町長が賞状と盾を贈りました。

表彰受賞者

（大賞受賞者のみ・敬称略）

【農業まつり部門】

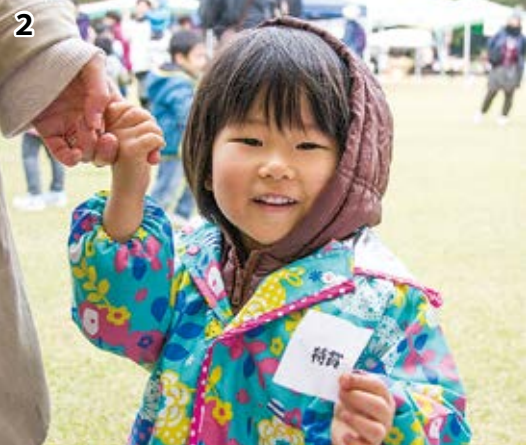
▼西会津うまい米コンテストⅡ最優秀賞・秦健一（コシヒカリ・萱本）▼園芸品目の部Ⅱ大賞・佐藤廣子（ショウガ・下野尻）▼菌茸類の部Ⅱ大賞・伊藤善一（生シイタケ「菌床」・塩）▼農林産物加工の部Ⅱ大賞・三留智子（ショウガの佃煮・6町内）▼農林業振興の部Ⅱ大賞・農事組合法人牛尾ライスセンター（米・牛尾）

【健康福祉まつり部門】

▼高齢者・障がい者作品展「ものづくりの部」Ⅱ大賞・佐藤洋子（テーブルクロス・6町内）▼高齢者・障がい者作品展「芸術文化の部」Ⅱ大賞・齋藤京子（西洋陶芸「井鉢」「観音様」・上野尻）▼高齢者・障がい者作品展「介護サービス利用者の部」Ⅱ大賞・ミニデイサービス（人生上向き・西林）

【創作かかしコンテスト】

創作かかし大賞・大堀一衛（老夫婦・4町内）

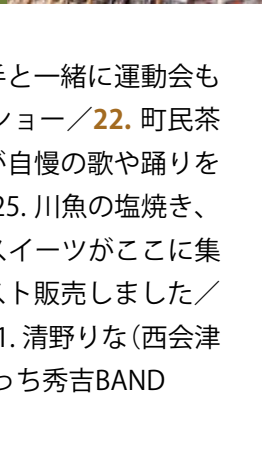
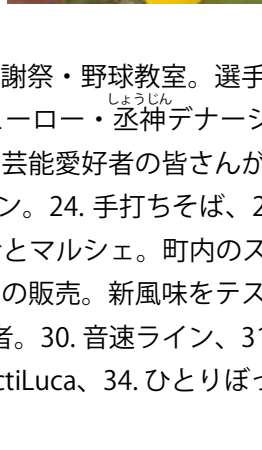


FESTIVAL OF CULTURE AND INDUSTRY

NISHIAIZU FURUSATO FESTIVAL

[写真] 1. 健康がいちばん・紅葉ウォーク。木々の色づきを感じながらウォーキングを楽しみました／2. こゆりちゃんを探せの抽選会で特賞を引き当てた矢部日鞠ちゃん(中ノ沢)／3.4.5.6. 体育館展示。町民の皆さんが出品した自慢の作品が体育館にずらりと並びました／7. 西会津ふるさと大抽選会。1等の賞品・西会津一うまい米60kgは津川遥音くん(さゆりが丘)に／8.9.10. 創作かかしコンテスト。今年は平田村長による特別展示も(10)／11. 豚汁に舌鼓を打つにしあいづ観光クルーの齋藤貴子さん(右)と榎本梨奈さん(左)／12. 消防コーナー／13.14.15.16.17. さゆりジャズwith渡辺俊美。息ぴったりの演奏に会場が沸きました





[写真] 18.19.20. 福島ホープスファン感謝祭・野球教室。選手と一緒に運動会も行いました／21. 大人気だったご当地ヒーロー・しょうじん 丞神デナーショー／22. 町民茶会／23. 民俗芸能と民謡の集い。町内の芸能愛好者の皆さんが自慢の歌や踊りを披露しました／24.25.26. 農家レストラン。24. 手打ちそば、25. 川魚の塩焼き、26. 福島牛の牛串／27.28. 西会津まるごとマルシェ。町内のスイーツがここに集結／29. 西会津高校生による車麩ラスクの販売。新風味をテスト販売しました／30.31.32.33.34. グリーンステージ出演者。30. 音速ライン、31. 清野りな(西会津町出身)、32. 青野りえ&Hums、33. NoctiLuca、34. ひとりぼっち秀吉BAND





就学前の子どもを持つ保護者の皆さんへ

こゆりこども園の入園申し込みを受け付けます

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 にしあいづ」を基本理念に、各種子ども・子育て支援施策を推進しています。平成29年4月からは、町内の保育所を統合した認定こども園「西会津町こゆりこども園」が開園する予定です。認定こども園は、保育所と幼稚園の両方の特徴を併せ持った施設で、国の子育て支援新制度に基づき、家庭環境や保育の必要性に応じて自治体が支給認定を行い、児童一人一人に適した保育・幼児教育を提供します。

現在、来年4月からの入園申し込みを受け付けています。希望する場合は、町役場健康福祉課または各保育所に備え付けの支給認定申請書(入園申込書)に必要事項を記入し、次の関係書類を添付して期限までに提出してください。

◆関係書類

◎保護者の就労等証明書

◎住民税課税証明書(平成28年1月1日現在で本町に住所がなかった場合)

※このほか、身体障がい者手帳や母子手帳などの写しが必要となる場合があります。



▲こゆりこども園の工事状況(平成28年11月12日撮影)

◆入園できる児童 生後6か月～就学前の児童

◆申込期限 平成28年12月20日(火)

◆提出先

◎現在町内の保育所を利用している場合

→現在利用している各保育所

◎新たに利用を希望する場合

→健康福祉課・福祉介護係

◆問い合わせ先

健康福祉課・福祉介護係 ☎45-2214

福島民報社が町に寄贈 初夏から秋にかけて赤く可憐な花を咲かせる花木 サルスベリをにしあいづ花見山に植樹

町では、8月19日に福島民報社から寄贈を受けたサルスベリを11月1日、にしあいづ花見山に植樹しました。この植樹は、福島民報社が来年の福島民報新聞創刊125周年記念事業として展開している「ふるさと大好き 59市町村応援プロジェクト」の一環で、森林や里山保全の機運を盛り上げることを目的に「森林(もり)とのきずなづくり植樹リレー」として実施しています。

リレー引き継ぎ式に出席した伊藤要一郎副町長は「福島全体が緑に親しむきっかけとなる事業。この輪がどんどん広がっていくことを期待しています」とあいさつしました。

サルスベリは、木登りが得意な猿ですら滑り落ちるといわれるほど樹皮がつるつると滑らかで、また、漢字表記の「百日紅(さるすべり)」の名のとおり、初夏から秋までの約100日間にわたり赤く可憐な花を咲かせます。



▲植樹リレー引き継ぎ式での植樹の様子。右から伊藤要一郎副町長、緑の少年団・団長の佐藤勇羅君、副団長の岩原柚季君、新井田大教育長



栄養改善・食生活改善事業の普及向上などに尽力

町食生活改善推進員会に厚生労働大臣表彰

町食生活改善推進員会が平成28年度栄養関係功労者厚生労働大臣表彰を受賞し、11月10日、武藤奈美恵会長と橋谷田百合子前会長が町役場を訪れ、伊藤町長に受賞を報告しました。報告を受けた伊藤町長は「食は毎日の生活の基本。町民の皆さんの健康増進のため、今後も継続した取り組みをお願いします」と受賞を祝福し、2人は「会員の皆さんの長年の活動と努力が認められ、とてもうれしい」と喜びをにじませました。

同会は設立以来、家庭のみそ汁の塩分測定や福祉施設での昼食提供、郷土食の普及・伝承など、栄養・食生活改善に取り組んでいます。



▲左から 武藤奈美恵会長、伊藤町長、橋谷田百合子前会長

戸籍の窓口 [10月受付分]

まちの人口 (11月1日現在)

		(前月比)
人口	6,788人	(-21人)
男	3,284人	(-8人)
女	3,504人	(-13人)
世帯	2,721世帯	(-8世帯)

お誕生おめでとう

長谷川 真彩ちゃん	大樹・菜美	9町内2
沼田 つむぎちゃん	智志・美沙	端村

お悔やみ申し上げます

長谷川 マサ子 (92)	和典	母	3町内
渡部 美枝子 (90)	晴彦	母	5町内
橋谷田 フミ子 (92)	豊	母	6町内
伊藤 エタ子 (103)	東壽	母	7町内

小島 典子 (87)	波田野和信	叔母	7町内
高津 隆二 (90)	康文	父	9町内1
福地 良子 (81)	渡部勝矢	母	10町内
渡部 光雄 (93)	和夫	父	堀越
小瀧 虎久 (96)	守	父	大久保
長谷川 九八郎 (84)	智徳	父	中野
石川 キミ子 (85)	和久	母	安座
佐藤 七重 (87)	勝	母	下小島
安部 與四郎 (96)	久夫	父	山口
高橋 健 (84)	久男	叔父	上野尻
五十嵐 秋子 (78)	博幸	母	下野尻
伊藤 トクコ (86)	博明	母	徳沢
佐藤 イシ子 (82)	盛雄	母	橋屋
津川 利幸 (62)	幸一	父	杉山
秦野 喜久代 (86)	正彦	母	新町
三瓶 恭典 (58)	純一	弟	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

お互いに 支え合おうよ 福祉の絆

3年ごとの開催となる町社会福祉大会が11月12日、西会津中学校多目的ホールで行われました。大会では、大会長の伊藤町長が地域福祉の進展に尽力された皆さんに表彰状・感謝状を贈り(写真)、併せて小・中学生、高校生を対象に募集した福祉に関するポスターやスローガン、作文の最優秀作品を表彰しました。その後は作文発表や社会福祉団体による活動発表が行われ、大会の後にはチャリティ寄席が開かれました。[記事のタイトルはスローガンの最優秀作品(佐藤勇羅君・さゆりが丘)]



町商工会女性部が創立50周年

町商工会女性部が創立から50周年を迎え、10月24日にロータサインで記念式典が行われました。式典では、氏家待子部長が「今後も私たちの笑顔とおかみさんパワーで地域を明るく盛り上げていきたい」と式辞を述べた後、女性部の発展に尽くした歴代女性部長の皆さんに感謝状を贈りました。伊藤町長と武藤道廣議会議長が祝辞を述べ、伊藤町長は「女性部の皆さんの英知と活力を商工業の発展と地域活性化に生かしてください」と50周年を祝福しました。



永遠の絆 西会津中で光桐祭

今年の光桐祭は11月3日、「永遠の絆～繋げ 未来へこの時を～」をテーマに開催されました。当日は、実行委員長の小瀧真旺さんによる開祭宣言の後、学年・グループごとに総合発表が行われ、続いて合唱コンクール(写真)、光桐劇が行われました。この日のために練習してきた成果を堂々と発表する生徒の皆さんの姿は、自信にあふれ輝いていました。会場にはPTAの皆さんによる食堂が設けられたほか、手作りストラップ販売や文化部の皆さんによるお茶会も開かれました。



命名「富士ソフト水仙ロード」

西会津富士の郷では、小清水・漆窪間の町道の一部区間を「富士ソフト水仙ロード」とする命名除幕式を11月2日に行いました。この区間には、西会津富士の郷と富士ソフト株式会社の皆さんと一緒に植えた水仙があり、富士の郷の活動に対する同社の積極的な協力に感謝の意を込め命名されました。西会津富士の郷と富士ソフト株式会社は、平成26年から新郷・富士山の登山道整備や高齢者宅の除雪ボランティア、東京・秋葉原での物産販売などの活動を通して交流を続けています。





JA会津よつばがLED街路灯を寄贈

J A会津よつばがLED街路灯設置費用200万円を町に寄贈し、11月10日、町役場でLED街路灯贈呈式が行われました。式では、J A会津よつばの長谷川一雄代表理事組合長が「地域に密着した取り組みで皆さんの笑顔につながればうれしい」と伊藤町長に目録を手渡し、伊藤町長は「非常にありがたい。登下校する小・中学生の安全確保に活用します」と謝意を述べました。町では、今後このLED街路灯を西会津小中学校周辺の通学路に設置し、児童生徒の安心安全を図っていきます。



有事に備え 町総合防災訓練

町と町消防団では、10月23日に町役場周辺で町総合防災訓練を実施しました。訓練は、大地震が発生し、その被害の大きさから公的機関による応急対応が間に合わず、地区住民による災害対応が必要となる状況を想定して行いました。訓練に参加した町消防団や西会津消防署、喜多方警察署、西会津しょうぶ苑、野沢自治区の皆さんは、初期消火訓練(写真)や放水訓練、福祉施設からの避難訓練、災害図上(D I G)訓練などを本番さながらに行い、有事の際の一連の行動を確認しました。



谷川賢作ピアノソロコンサート開催

N H K「その時歴史が動いた」のテーマ曲作曲などで知られる作曲家で演奏家の谷川賢作さんによるピアノソロコンサート「森のふしぎ」が11月2日、旧尾野本小学校木造講堂で開かれ、訪れた皆さんは木造旧建築の講堂に響き渡る美しい音の調べを堪能しました。西会津木造旧建築ミュージックフェス検討委員会が主催するこのイベントは、翌3日にも西会津国際芸術村で開かれ、コンサートのほか谷川さんと一緒に歌を作るワークショップなどが行われました。



黄葉のブナ林と秘境の山を訪ねて

昨年4月に設立した「西会津ぐるっと山ネットワーク」が主催する第1回トレッキングイベント「黄葉のブナ林と秘境の山を訪ねて」が10月24日に開催され、参加した18人の登山愛好者の皆さんが県境の秘境・木地夜鷹山の山頂を目指しました。当日はあいにくの雨模様でしたが、参加者の皆さんは淡く色づき始めたブナ林や普段足を踏み入れることのない秘境の雰囲気を楽しみながら歩を進め、百戸沼、そして木地夜鷹山の山岳自然美を堪能しました。

健康づくりは朝が いちばん

要注意！ 年末年始の健康管理



クリスマスや忘年会・新年会など、飲んだり食べたりする機会が多い年末年始は、1年の中でも食生活が乱れやすい時期です。寒さで運動が億劫になることも相まって、体重が増えてしまう人も多いようです。年末年始は普段以上に食生活に気を配り、意識して体を動かすことが大切です。

計画的な年末年始を

止になります。

②「ながら食べ」をしない

年末年始は飲食の機会が多い時期です。「この時期だから仕方ない」と諦めずに、ちょっとした工夫で乗り切りましょう。特に、「どのような集まりが何回あるのか」を確認するだけで食べ過ぎを意識することができます。早いうちに修正できます。これに併せて、健康的な食事や運動のための時間を確保するよう今から計画を立てましょう。

③果物類は大量買いしない

たくさんあるとついつい食べ過ぎてしまいます。食べるタイミングは朝食か昼食の後にし、寝る前は避けましょう。

④1日1回は外に出る

買い物や散歩など、まめに外に出る習慣をつけましょう。

⑤体重測定を毎日行う

体重1kg減らすには、7000キロカロリーの消費が必要です。毎日体重測定することで日々の生活を振り返り、体重増加を抑えましょう。

健康管理のポイント

①野菜から先に良く噛んで

食べる。急激な食後の血糖値の上昇を抑え、食べ過ぎの防

上手なアルコールの取り方

年末年始は家族や親戚、仲間などとお酒を飲む機会が多くなります。アルコールは精神の緊張をほぐし、愉快的気分になれます。しかし、

◎アルコールのカロリーは度数と糖質量で決まる

アルコールの種類	度数	量	炭水化物	カロリー
日本酒	15.4%	180ml	8.8g	196kcal
発泡酒	5.3%	500ml	18.1g	227kcal
ビール	4.6%	500ml	15.6g	202kcal
焼酎(乙類)	25.0%	100ml	0g	142kcal
ウイスキー	40.0%	60ml	0g	135kcal
ワイン(赤)	11.6%	240ml	3.6g	174kcal
梅酒	13.0%	200ml	43.0g	324kcal

※成分表示上、糖質は炭水化物に含まれます
※ご飯(普通盛り150g)=240kcal

おつまみの選び方を工夫

揚げ物や炒め物、マヨネーズなどの脂質の多いおつまみを食べながらアルコール飲料を飲むと、脂肪の合成が促進されます。肝臓を守るために肉・魚・卵・大豆製品のいずれか1品は添えるようにしましょう。

すこいな！ むし歯のない子



黒 怜那ちゃん
(牛尾)



黒 星那ちゃん
(牛尾)



岩原 岳くん
(7町内)

11月16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。

かにしてくれまます。上手に健康管理を行い、冬の体重増加を抑えましょう。

健康福祉課・健康支援係では個別に健康相談を行っています。お気軽に相談ください。

問い合わせ先
健康福祉課・健康支援係
☎ 45-4532

調理時間
6~7分

簡単 ホワイトソースが体を芯から温める

ホウレン草とハムの とろとろクリーム煮



緑黄色野菜を食べて
風邪を予防しよう！



材料（4人分）

ホウレン草（400g）、A（水・1/2
カップ、塩・小さじ1/4）、ロースハ
ム（100g）、ネギのみじん切り（大
さじ4）、ショウガのみじん切り（小
さじ1）、油（大さじ2）、酒（大さじ2）、
牛乳（1カップ）、塩（小さじ1/2）、
コショウ（適量）、B（片栗粉・大さじ
1、水・大さじ1）

作り方

- ①ホウレン草の根本に十文字の切り込
みを入れ、水に10分ほどさらして洗
い、水気をきって4cmの長さに切り
分ける。ハムは半分に切り、さらに
7mm幅に切る。
- ②フライパンに大さじ1の油を熱し、
ホウレン草を軽く炒める。
- ③②にAを混ぜ、ふたをして中火で1
分蒸し、ザルにあけて水気を切る。
- ④フライパンを拭いて大さじ1の油を
熱し、ネギ・ショウガ・ハムを弱火
で炒める。香りが立ったら酒をふり、
牛乳を加えて温める程度に煮る。
- ⑤塩・コショウで味を調えたら③を入
れて弱火のままひと煮立ちさせ、火
を止めてBを加え、再び加熱しとろ
みをつければ出来上がり。

第7の栄養素 ファイトケミカル

食材で鮮やかに 彩る（7色）

人間の生命維持に必要な栄
養素には①糖質②たんぱく質
③脂質④ビタミン⑤ミネラル
（無機質）の5つがあり、総称
して5大栄養素と呼ばれてい
ます。最近では第6の栄養素
として食物繊維が、そして第
7の栄養素として今回紹介す
るファイトケミカルが位置付
けられ、近年、非常に注目さ
れています。

食材の色は、それぞれが持
つファイトケミカルの色でも
あります。一日の野菜摂取目
標量は350g以上、果物は
200g以上で、より多くの
種類を食べることが重要です。

赤・カプサイシン 唐辛子
の辛味成分。体を温め、脂肪
燃焼効率を上げる

**橙（だいだい）・β-カロテ
ン** 目や皮膚、粘膜の健康・
免疫力アップなどに効果があ
る（ニンジン、カボチャ）

黄・ルテイン 目の健康に
有効（トウモロコシ、キウイ、
ホウレン草、ブロッコリー）

緑・クロフィル 抗酸化
作用、消臭、殺菌作用（ホウ
レン草、ピーマン）

紫・アントシアニン 目の
健康を維持する効果がある
（ブルーベリー、黒豆、ブドウ）

黒・クロロゲン酸 老化な
どの誘因となる活性酸素を除
去する効果がある（いわゆる
「アク」。ジャガイモ、ゴボウ）

白・イソフラボン 更年期
障害の症状を軽減（大豆や大
豆製品）

「チャレンジ食育は、1月号からしばらく休載します」

市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会「ふくしま駅伝」

町チームが躍進！敢闘賞を受賞

福島県の秋の風物詩・市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会「ふくしま駅伝」が11月20日に開催され、町チームが出場しました。町チームは昨年の総合48位から37位に大きく順位を上げ、目標としていた町の部・敢闘賞を受賞するなど、飛躍の年となりました。



白河市のしらかわカタルスポーツパークから福島市の県庁前までの16区間、95・1キロをつなぐ第28回ふくしま駅伝には、オープン参加の町村混成チーム「希望ふくしま」を含め、県内59市町村から53チームが参加しました。

町チームは、この大会に向けて7月から週3回、さゆり公園で練習を重ね、また、大会の1週間前には、スタート地点となるしらかわカタルスポーツパークでチーム初となる1泊2日の合宿を行うなど、本番に向けて準備を整えてきました。

例年に比べ気温が高く、選手にとっては絶好のコンディションとなった大会当日、女

子のエース区間・花の1区は初出場の須藤帆南選手が務めました。強豪ひしめく中、区間37位でタスキをつなぎ、チームに勢いをつけました。

その後、一時は40位代に順位を落とすものの、7区の伊藤大河選手が区間31位、続く8区の矢部有輝選手が区間32位と好走し、総合39位で後半につなぎました。最長区間の10区は6年連続出場のエース佐藤茂哉選手が区間31位の走りで総合順位を2つ上げ、15区では荒明ありさ選手がチーム最高となる区間28位の走りをみせました。

最後はアンカーの薄上南平選手がチーム史上最高となる総合37位でゴールテープを切り、昨年より順位を11上げた町チームは、前回から大きく順位を上げたチームに贈られる敢闘賞を受賞しました。今大会は、選手や関係者の努力が報われる結果となりました。



▲主将・長谷川陸選手



▲須藤帆南選手(中央)



▲最長10区で力走した佐藤茂哉選手



▲薄上南平選手



町チーム監督
鈴木 洋さん

来年はさらに上を

チーム・関係者の力がひとつになり、目標だった敢闘賞を取ることができました。この流れに乗り、来年はさらに上を目指せるよう頑張りたいと思っています。

来年はさらに上を		「敬称略」	
16区	薄上 南平(桐日本テニス)	16区	薄上 南平(桐日本テニス)
15区	荒明ありさ(西会津中2年)	15区	荒明ありさ(西会津中2年)
14区	伊藤 峻(喜多方高3年)	14区	伊藤 峻(喜多方高3年)
13区	長谷川 陸(株ダイエー)	13区	長谷川 陸(株ダイエー)
12区	山口 圭太(太田高1年)	12区	山口 圭太(太田高1年)
11区	長谷川 葉奈(西会津中3年)	11区	長谷川 葉奈(西会津中3年)
10区	佐藤 茂哉(米沢中央高3年)	10区	佐藤 茂哉(米沢中央高3年)
9区	山内 奈菜(西会津中2年)	9区	山内 奈菜(西会津中2年)
8区	矢部 有輝(西会津中3年)	8区	矢部 有輝(西会津中3年)
7区	伊藤 大河(西会津中1年)	7区	伊藤 大河(西会津中1年)
6区	斎藤 寛之(郡山自衛隊)	6区	斎藤 寛之(郡山自衛隊)
5区	伊藤 垂久里(西会津中3年)	5区	伊藤 垂久里(西会津中3年)
4区	平野 大夢(喜多方桐蔭高3年)	4区	平野 大夢(喜多方桐蔭高3年)
3区	長谷川 海(西会津中3年)	3区	長谷川 海(西会津中3年)
2区	齋藤 溪(喜多方高1年)	2区	齋藤 溪(喜多方高1年)
1区	須藤 帆南(西会津中3年)	1区	須藤 帆南(西会津中3年)

樗つないだランナー

町民

バトンタッチ

岩原 千代志^{ちよし}さん [7町内]

植木^{じゅん} 淳さん (11月号) からメッセージ
いつまでもみんなの中心でいてください。

趣味は？

野球、ソフトボール

あなたのモットーは？

どのような人にも思いやりを持って
対応する

最近感動したことは？

片言ですが、孫が言葉を話すように
なったこと

熱中していることは？

休みの日に孫と遊ぶこと

自分を一言で表現するとしたら？

典型的なA型(神経質)

これからやってみたいことは？

近いうちに家族旅行に行きたい

次の方を紹介してください

E・Kさん(下松)

聞いて！ わたしの夢

生徒会 副会長

上田^{まさのり} 昌範^{しやうはん}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・上田昌範さんです。

わたしの夢——

「僕の夢はアナウンサーです。きっかけは古舘伊知郎さんでした。実況からニュース番組、ワイドショーなど何でもできるところに憧れています。今はまだ、古舘さんのように滑舌よく話せないし、すぐに適切な言葉も思いつきませんが、古舘さんのようになれるよう頑張りたいです」

努力していること——

「早口言葉を練習したり、できるだけスムーズに話を進めるようにしたりしています。話の流れを考え、客観的な視点と主観的な視点の両方で意見するよう心掛けています」

未来の自分に一言——

「不器用で人に迷惑ばかり掛けているかもしれないけれど、自分を責めてネガティブになるのではなく、ポジティブに切り替えて生活しましょう」

宝物は？『ありきたりですが、家族が私の宝物です。特に孫はかわいくて仕方がありません』



町民

ギャラリー

今月は、絵画クラブ

川口^{まさこ} 正子^{しんし}さんの作品です。

作品名『野菜とかご』

作品介绍『鑑賞していても食べてみても私たちが元気にしてくれる野菜を描いてみたいと思い、大切にしているかごと一緒に絵画で表現してみました』



打ちたての新そばに舌鼓

橋屋そばまつり・名人のそば打ちを見ながら食す



新そばの季節を迎え、11月3日には奥川地区で、6日には安座地区で、13日には橋屋地区でそれぞれ「そばまつり」が開かれました。

晴天に恵まれた橋屋そばまつりは今年も大勢のそば好きでにぎわい、第10回の節目を記念して行われた抽選くじが来場者を楽しませました。

昼過ぎには当日券が売り切れてしまうほどの盛況ぶりです。新そばを求めて訪れた皆さんは、橋屋地区の名人のそば打ちを鑑賞しながらそばをすすり、秋の味覚に舌鼓を打っていました。

橋屋そばまつり実行委員会では、今回のそばまつりのほか、「そば打ち講習会」や、見頃となったそばの花を観賞ながら歩く「そばの花ウォーキング」などのイベントも行っています。



編集後記

皆さんは初雪の日を覚えていますか？

私が知る限り、今年の初雪は11月9日。ちらちらと降るあられのような雪が職場の窓から見えたのを覚えてます。表紙を初冠雪の写真にしたいと雪が降るのを心待ちにしていたのですが、雪が降ったという話は聞いても、なかなか積もったという話はなく、結局諦めざるを得ませんでした。しかし、実は初雪の翌日、

町内某所で初冠雪を記録していたのです。知ったときには後の祭りでしたが、来年のため、地区名を心に刻みました。その地区の名は「小杉山」。春に飯谷山・春山ウォーキングに参加して残雪の多さに驚いたのを思い出しました。来年はまず、小杉山に足を運びたいと思います。



▲雪化粧した11月10日朝の小杉山

来年こそは… 長谷川祐一