



冷たいけど楽しい 雪は、友だち

P 2～5 特集 創る、地域資源で新商品
農産加工で町を元気に

P 6～9 雪国を楽しむ
西会津雪国まつりフオトギャラリー

P 10 町内児童生徒 大活躍
功績だけじゃなく教育顕彰表彰式

P 111 いよいよ始まる ふくしまDの本番
西会津フロンティア拡大へ「観光」受け入れ強化





特集

創る、地域資源で新商品

農産加工で町を元気に

写真＝会津ブランドものづくりフェアに出展し、会津木綿の着物姿でPR・販売にあたった加工ネットワークの皆さん(昨年10月、会津若松市)

町では現在、町内でとれた農林産物、山菜などを活用し、加工品開発・製造に取り組み人材の育成、商品化に向けた支援、さらに製造した加工品のPR・販売活動の支援を行っています。

新商品開発へ、人づくり

加工を実践する人材の育成を目的に、町では今年度も加工研修会を全8回にわたり開催しました。平成22年度からの受講者は延べ150人となり、今年度受講した30人は、加工の基礎知識のほか、具体的な加工技術を習得し、また商品のPRや見せ方なども学びました。研修会では先進地視察も行いました。

平成25年には、加工に取り組

町では、加工品の製造・販売による所得の向上、地域産業6次化による農林業の振興、地域活性化を目指し、平成22年度に農林産物の加工研修を開始しました。また平成24年2月には加工研修所「こゆりちゃんキッチン」を開所しました。

今月は農産加工をテーマに取り上げ、さらなる取り組みの拡大、商品化の実現に向けた手掛かりを探るため3人に聞きま

地域産業6次化 地域の農林水産資源を基盤として、農業などの1次、製造業等の2次、小売業など3次の各産業分野の多様な主体が、自らの強みを生かして他産業に分野を拡大し、または相互に連携・融合して付加価値を向上・創造する取り組みのこと。

む団体、個人で組織する「にあいづ農林産物加工ネットワーク」が、会員相互の技術向上などを目的に設立し、活動を始めており、昨年6月からは、町が配置した地域おこし協力隊員が商品開発の技術サポートを行っています。



町の加工研修〔公開講座〕で、県農業短期大学校・専門教務主任の安田幸子さんから漬物の加工技術を学ぶ参加者の皆さん(昨年12月)

商品化へ、売るモノづくり

旧群岡中学校を改修し、町が整備した加工研修所「こゆりちゃんキッチン」が平成24年に開所しました。研修所では煮物、おやき、ソース類、びん詰め食品の営業許可を取得しています。現在、加工団体「こゆりちゃん倶楽部」が商品開発や、おやき、総菜類、漬物などの製造を行っており、同倶楽部に参加することで試作や製造、販売を行うことができます。

また、昨年度からは一層の商品化促進を目的に、加工施設整備に係る町独自の補助制度を創設し、施設整備費などの2分の

開発から製造・販売まで 一貫しサポート

1を、200万円を限度に補助し、創業を支援しています。

販売PRへ、売り場づくり

町内で製造された加工品のPRと販路拡大などを目的に、町や加工ネットワークでは、東京日本橋のアンテナショップふくしま館・ミデッテなど首都圏をはじめ、県内・町内のイベントなどでPR・販売活動を行っています。

今後は町が、道の駅にしあいつ交流物産館よりつせの隣に整備する地域連携販売力強化施設に加工品の販売スペースを設け、さらに活動の場を拡大する予定です。

*

これまでの取り組みにより、商品の数が増え、さらに、加工によって山菜や野菜などの食材はもとより、地域の食文化が見直されるといった動きが出てきています。町内の加工所は徐々に増え、現在、9カ所になりました。

町では来年度以降も、担い手の確保をはじめ、商品の魅力アップによる買ってもらえる商品づくり、農業体験などと連携した加工品づくり、安定した販路の獲得などを重点目標に、引き続き取り組みの拡大を図っていく計画です。

INTERVIEW 1



鈴木 二三子さん〔萱本〕

すずき・ふみこ 平成25年に設立した「にしあいつ農林産物加工ネットワーク」の初代会長。平成24年、補助事業で小屋を改修し加工所を整備。「食べ物=命」の考えで農業、加工に取り組む。

料

理が好きで、いつか農産物の加工に本格的に取り組みたいと思っていました。平成22年、町の加工研修を受講し、その後、町内の加工グループで皆さんと活動してきました。現在は独立し、黒米を原料に豆や塩にもこだわった味噌、大葉やバジルなどを加えたおかず味噌、漬物、揚げ菓子「こっぴ餅」などを作っています。

西会津に生まれ、人は米と味噌があれば食べていけると教えられ育ってきました。また米や味噌は日本食の原点であるため「味噌」を選び、営業許可を取りました。味噌には解毒の作用もあります。かつてチェルノブイリ原発事故患者専門病院の理事長から「日本の味噌を送ってほしい」と言われたことがあり、福島第1原発事故後、より抗酸化力が強い味噌を

会員から世界企業が生まれることを 夢見ながら、加工の取り組みを続け 安全な農産物を広めていきたい

自分なりに研究してきました。悩ませられたのは上下水道、ガスなどの設備に資金がかかったことで、いまは販路拡大が課題です。現在の販路は「よりつせ」での直売を主体に、イベントや鶴見区のアンテナショップなどでも販売しています。

西会津町は希少な食材の宝庫です。商品に特長を出すため、これを上手に生かし、同時に飲食サービス業と協調するなど提供の仕方にも工夫が必要です。加工は、時がたつのも忘れて没頭するほど楽しく、健康のためにも続けていきたいと思っています。やがて、加工ネットワーク会員の中から世界企業が生まれてほしいと夢見ています。会員相互に研さんを積み、西会津の安全な農産物を広めていきたいと思っています。



仲川 綾子さん[平明]

なかがわ・あやこ 地域おこし協力隊員として昨年6月、東京都調布市より転入。川俣町出身。栄養士、調理師の資格を持ち、農林産物を使った加工品開発に取り組むグループの技術面をサポート。商品の販売PR活動も行う。

使

命は、町の農林業振興のため、農林産物の加工に取り組む皆さんの商品開発をサポートすることで、「西会津のあれが食べたい」と言ってもらえるような食、そして楽しさを発信していきたいと考えています。

加工食品の場合、保存する技術が必要になります。いつでも作りたいの味が楽しめるように糖度、塩分、水分、殺菌、pH（ペーハー）を調整し管理します。開発にあたっては、ここにしかない

いものを生かすことが一番重要です。

西会津町には土づくりからこだわって栽培したミネラル野菜があります。昨年6月から活動を始め、以前にデザート分野の加工品開発を担当していた経験、さらに去年の夏、かき氷がブームだったため、アスパラ、トマト、ブルーベリー味の3つのミネラル野菜シロップを考案しました。野菜を使った加工品としては通常、主菜、副菜といった総菜類を連想しますが、

視点を変えてデザートにアレンジしました。野菜を材料にしたデザートは、今後、健康志向などからより注目される可能性が高い領域で、さまざまな野菜を使えるのでバリエーションも広がります。

また、ブームや流行をとらえること、誰に売るのが対象を明確にすることも大切な視点だと思っています。

加えて私自身、新たなアイデアの発想には、「この野菜があるから、これを作る」という一方的な考え方のみならず、「お客様のことを考える」「楽しむこと」「困っていることを解決する」といった「こと発想」を心掛けています。

昨年、米のコンテストにかかわって西会津米のおいしさに感銘を受けました。西会津米の付

加価値を高めるとともに、おいしさをさらに広めるためには、米を使った加工品の開発が必須テーマであると考えています。また昨年は、健康ミネラル野菜普及会の皆さんが豊かなむらづくり全国表彰で農林水産大臣賞を受賞しました。注目を浴びる今こそ、ミネラル野菜を生かした商品づくりのチャンスだと思っています。加工しやすい野菜ではカボチャ、サツマイモ、ニンジン、トマト、アスパラなどが思い浮かびます。

西会津町で初めて団子さしや歳の神などを体験し、伝統行事を守り受け継ぐ強い思いが感じられ、とても新鮮でした。また、こづゆなどの食文化、知恵には学ぶことがたくさんあります。

さらに、前職で加工食品の開発に12年携わってきましたが、初めて目にする食材が多く、皆さんから食べ方を教えてもらっています。具体的には、えご、ミズナ（山菜）、サルナシ、食用ホオズキ、マコモダケ、そうめんカボチャなどです。こうした初めての食材を使った加工品開発の依頼を受けて勉強の毎日です。町外から来た私を受け入れてくださった加工グループの皆さんに感謝しています。皆さんと一緒に、「食の力」で町の魅力を発信していきたいと思っています。



写真＝町の産品や資源を組み合わせる新たな商品を生み出す「まち食コラボ」で仲川さんが考えた「こゆりちゃん寿司」。このほか、加工グループの皆さんが作ったジャムと牛乳を合わせた「ホットドリンク」を考案。さらに仲川さんのサポートで町内加工グループが「ほおずきジャム」、「ブルーベリーパイ」などを商品化。

「こと発想」から新商品をつくり 食の力で、町の魅力を発信したい

西会津米、ミネラル野菜を生かし



山際 博美さん[会津若松市]

やまぎわ・ひろみ (株)山際食彩工房・代表取締役。ヴィライナワシロ(猪苗代町)料理長を経て、平成19年、仏料理最高名誉ディシプル・オーギュスト・エスコフィエの称号授与。平成20年、農林水産省地産地消の仕事人に認定。会津地域産業6次化ネットワーク総合アドバイザー、農林水産省地域活性化支援事業アドバイザー、同省ボランティア・プランナーなどを務める。平成23年から町加工研修会のアドバイザー。

農地の有効利用につながります。商品が爆発的に売れることは理想ですが、次のステップを考えなくてはなりません。やはり研究する意欲が大切だと考えます。成功の秘訣は、地道に継続し、考え、改善して売り上げを伸ばしていくことであり、そういう考え方で取り組む地域では、さらにアイデアに富む動きが連鎖的に広がっています。

写真＝町加工研修会で実演しながら受講者に調理方法を説明する山際さん(右から2人目)。山際さんには、全国各地から年間およそ200件の地産地消メニューの開発依頼、相談が寄せられる。

いま、「シエフ」から「主婦」の時代に 成功の秘訣は取り組みを継続し、 研究や改善を積み重ねること

栽

培した農産物などを加工し、付加価値を高めて販売することは、農家の所得向上、さらに雇用の確保のために有効な手段であり、小規模農家が生き残るためには加工しかないと言っても過言ではないと思います。

西会津町で加工に取り組む皆さんは前に進むとする意識が高く、それが商品に現れてきています。加工所が少しずつ増え、技術レベルも上がり、地域の活性化に期待が高まっています。

商品を作っても必ず売れるという保証はありません。このため加工に取り組む皆さんが集まり、話し合える場が重要で、販売した際の消費者の反応や結果などを共有し、次に生かしていくことが大切です。

いま、「シエフ」から「主婦」の時代になどといわれ、温かいもてなしや真心などが重要視されています。身近な地場のものを使ってまずはやってみる、行動を起こしてみることが大事だと思います。

愛媛県久万高原町(人口9千897人「平成24年3月末」)の道の駅「天空の郷さんさん」では、地元でとれた農産物、山菜、キノコを使った郷土の家庭料理をバイキング形式で提供し、平日でも売り上げを伸ばしています。加工所で作った商品をレストランで再調理し、ランチバイキング大人1千円で販売しています。レストランでは久万高原の食材のさまざまな食べ方を紹介し、落ち着いて食事できる空間をつくり、もてなししています。

西会津町はミネラル野菜に特化しています。いつでもミネラル野菜を食べられる場所を増やし、併せて野菜作りの体験やそれを売りに宿泊してもらうことで人を呼び込むことが可能だと考えます。

若い人たちがシイタケ栽培に取り組んでいることも力になります。5年後、さらに将来を考えたとき、若い人がいると前進するための強みになります。どの地域でも地元の人には「こんなものは売れない」と勝手に思い込んでおり、うずもれた資源が必ず身近にあるはず。そうした材料は簡単に手に入ります。

食の安全確保、地産地消、さらに子どもたちに和食文化の素晴らしさを伝える観点からモデル的に地元産の加工品を学校給食に取り入れる動きも出てきています。長野県塩尻市では、女性起業グループがみそやジュースなどを製造し、学校給食に供給しています。また、地場農産物の利用・調整を行う農産物流通コーディネーターの配置など先駆的な活動で注目を集めています。こうした取り組みは遊休農地の有効利用につながります。



第25回西会津雪国まつりは、冬の伝統行事やユニークなイベントを通して「雪国・西会津」を再発見し、同時に全国への情報発信、交流による活力ある町づくりを目的に、さゆり公園ふれあい広場で開催し、県内外から大勢の人が訪れました。今年は第25回の節目を記念して2月7、8日の2日間にわたって行い、初日は「火と光の祭典」をテーマに歳の神、キャンドルナイト、雪上花火などを開催し、来場者は雪と炎・光の競演を楽しみました。2日目は雪上運動会、新企画の雪上かるた大会、メインイベントの桐ゲタ飛ばし全国大会、雪上ウルトラクイズなどを繰り広げました。両日とも青空がのぞく穏やかな天候で、来場者はイベントや、雪のれん市などで雪国・西会津を満喫しました。



雪国を楽しむ

雪と炎・光のページェント

雪国まつり
フォトギャラリー

2015

出会い、発見、創造



会場照らす手作りキャンドル

ペットボトルで作ったキャンドルがステージや会場にずらりと並べられ、約1000本のろうそくの炎が優しく会場を照らしました。親子らが体験で作ったキャンドルホルダーも設置されました。

今年も寺前自然塾と宮城教育大学の皆さんが約5mの歳の神を立てて準備。来場者も一緒に設営を体験しました。

設営から体験 伝統行事「歳の神」



創作「西会津かるた」で初の雪上かるた大会

町の歴史や文化、特産品などの資源をまとめて創作した「西会津かるた」を使う雪上かるた大会を初めて開催し、12チームが雪の上に並ぶ絵札を取り合いました。優勝はJ G S D F、2位が山浦、3位は宮城教育大学A。



メインイベント桐ゲタ飛ばし全国大会

雪国まつり恒例の桐ゲタ飛ばし全国大会には、町内外から99人が参加し競い合いました。参加者は日本新記録をねらい思い切り足を蹴り上げステージからゲタを飛ばしました。



今年で22回目となる冬季交流で来町した沖縄県大宜味村の児童生徒15人が、銀世界で本場沖縄の郷土芸能「エイサー」を披露し、イベント開幕に花を添えました。

銀世界で沖縄エイサー披露



雪国まつりを盛り上げようと始まり、今年で18年目となる出ヶ原集落の雪像作り&キャンドルナイトが2月1日に行われ、午後7時、住民有志ら約30人が協力しながら制作した雪灯籠に火がともされました。約500本のろうそくの柔らかい明かりが夜道を照らし、一帯を幻想的な雰囲気包み込みました。

雪国まつり開催を盛り上げる たくさんの明かり



冬夜空彩る雪上花火

火と光の祭典のクライマックス、雪上花火が7日午後6時から始まり、ドン、ドンと花火の音が響き、大輪が澄み切った冬の夜空を彩りました。



大勢の家族連れでにぎわう

2日間とも天候に恵まれ大勢の人が来場し、雪のれん市・出店コーナーは温かい食べ物を求める家族連れでいっぱいになりました。そばや味噌ラーメンなどの露店には来場者が列をつくりにぎわいました。



親雪、遊雪、笑顔で競い合う

運動会に参加した小学生4チーム、一般12チームの皆さんは、雪に親しみながら雪上を駆け、笑顔で競い合いました。



熱戦で寒さ吹き飛ばす

雪上運動会では踏み俵競争、むかで競争、そりリレーで寒さを吹き飛ばすような熱い戦いが繰り広げられました。大宜味村児童生徒、宮城教育大学、駒沢女子大学の学生のほか多くの町外の皆さんが参加しました。



何度も転びながらゴール目指す

スキーを履いたむかで競争では、3人の息が合わず、つまずいて転倒するチームが続出しました。参加者は何度も転んでもあきらめずに立ち上がりゴールを目指しました。

雪国まつりフォトギャラリー 2015



雪上運動会の結果は

小学生の部1位=トソク、2位=三代目、3位=AAA(トリプルA)、一般の部1位=FC西会津OJ B、J G S D F、2位=磐梯町スポーツ推進委員会、ベンチャーズ、3位=宮城教育大学、J A美女と野獣。



力作が会場囲む

【雪灯籠・雪像コンクール入賞団体】町長賞=牧自治区(写真左)、町商工会長賞=野沢地区老人クラブ連絡協議会、会津いいで農業協同組合長賞=4町内会、町森林組合長賞=10町内会、福島民報社賞=大熊町、福島民友新聞社賞=西田精機株

牧自治区に町長賞

22団体が参加した雪灯籠・雪像コンクールでは牧自治区が町長賞に輝きました。表彰式で伊藤町長が渡部喜一自治区長に賞状を贈りました。今年は気温が上がり、雪が解けて崩れてしまう雪像があるほどでした。



協力し合い制作作業

雪灯籠・雪像コンクール参加団体の皆さんは、2月6日ごろから雪固めを開始し、7日の早朝から制作作業が本格的に始まりました。

晴れて汗ばむほどの天候の中、皆さんは協力し合いながらスコップやシャベルを使い仕上げ作業にあたりました。



急ピッチで会場設営、除雪作業

1月26日から会場への集雪、2月2日からは重機によるジャンボ雪だるま・滑り台作り、また駐車場等の除雪作業(写真)が始まり、町建設業組合、除雪作業員の皆さんが急ピッチで会場設営を行いました。



親子でキャンドルホルダー作り楽しむ

7日、会場に設置するキャンドルのホルダー作り体験が行われ、子どもたちは、お母さんと一緒にペットボトルを使ったホルダー作りを楽しみました。

第2回の雪上ウルトラクイズでは、町内外の家族連れなどがさまざまな難問奇問に挑戦しました。

ウルトラクイズにも大勢挑む



われ先にと走る

今年も高揚塾、奥川婦人会の皆さんの協力で行われた雪上みかん拾いでは、スタートの合図で子どもたちが勢いよく走り出しました。この後、みかんに付いた番号の抽選会が実施され、当選者には賞品が贈られました。



桐ゲタ飛ばし[一般男子]斎藤さんV

一般男子の部は斎藤和教さん(福島市、写真)が21m21cmで優勝しました。

【各部門優勝者】小学生男子=後藤佳彦(芝草)、小学生女子=栗城愛里(会津若松市)、中学生男子=田崎樹也(会津坂下町)、一般女子=江口優子(埼玉県)



大好評スノーモービル体験

スノーモービル乗車体験は今年も大好評で、乗車を待つ人で行列ができました。来場者が次々と搭乗して疾走を体験し、会場には迫力あるエンジン音と大きな歓声が響きました。



音楽でフィナーレ飾る

体育館で行ったフィナーレ音楽祭では、町内の合唱団コール・メイの皆さんが伸びやかな歌声で客席を魅了しました(写真)。続いて西会津のご当地アイドル「リリー・ブア・ジュニア」のメンバー4人が歌と踊りを、さゆりストリートジャズオーケストラの皆さんが軽快な演奏を披露し閉幕を飾りました。



町内児童生徒 大活躍 功績たたえ表彰

今年度の町教育顕彰表彰式は2月27日、交流物産館よりつせで行われ、勉学やスポーツなどでさまざまな分野で活躍した児童生徒一人一人に新井田大教育長が表彰状を贈りました。

表彰式では、伊藤町長がいさつし受賞者の功績をたたえました。受賞者を代表して西会津中特設合唱部の佐藤郁恵さん(3年)が喜びをかみしめ、決意を新たに、謝辞を述べました。受賞者は次のとおりです。

〔写真〕昨年12月に開かれた県音楽アンサンブルコンテストで金賞を受賞した西会津中特設合唱部の皆さん

平成26年度受賞者「敬称略」
西会津小1年「渡辺友花」[西林東]全国書道展全国教育書道展・奨励賞

西会津小2年「長谷川陽大」[松尾]極真空手道選手権県大会・型の部(小学1・2年の部)第4位

西会津小4年「長谷川寛奈」[松尾]全国マシシローイング大会新潟大会・12歳以下女子の部・第2位、渡部愛美「黒沢」同・第3位

西会津小6年「薄上冬花」[3町内]全国川づくり標語コンクール入選、高橋新史「さゆりが丘」極真空手道選手権県大会・組手の部(小学6年男子43kg以上の部)第3位、長谷川光「さゆりが丘」同・第3位

西会津中1年「青津渚」[縄沢]県造形秀作審査会・特選、佐藤京太「芝草」同・特選、高野詩音「芝草」同・特選

西会津中2年「江川遥人」[芝草]高田宮杯県U-15サッカーリーグ・準優勝ほか

西会津中3年「薄上叶香」[上小島]県造形秀作審査会・特選、高橋晃樹「樟山」[全国中学生人権作文コンテスト県大会]奨励賞

西会津高「渡部湧也」[3年・黒沢]全国高等学校総合体育大会ボート競技・男子シングルスカル・第6位ほか

喜多方高「猪俣泰祐」[3年・小山]、斎藤麻衣子「3年・菅本」、清水千郷「3年・9町内1」[全日本合唱コンクール東北支部大会]銅賞

喜多方東高「秦優希子」[2年・菅本]県総合体育大会ボート競技・女子ダブルスカル・優勝ほか、鈴木亜実「3年・6町内」[県総合体育大会ボート競技・女子シングルスカル]優勝ほか、佐藤直斗「3年・熊沢」[東北高等学校陸上競技選手権大会]男子やり投げ・第8位

会津高「玉木陸」[2年・芝草]全日本合唱コンクール全国大会高校部門Bグループ・金賞・文部科学大臣賞、三留蒼「3年・上野尻」[県高等学校体育大会水泳競技]400mリレー・第3位ほか

会津学鳳高「薄上マリン」[1年・上小島]、佐藤双葉「3年・森野」全日本合唱コンクール東北支部大会・金賞、荒井佳史「3年・5町内」[全国高等学校総合文化祭(自然科学・物理部門)文化連盟賞]

会津若松サベリオ学園高「津川莉奈」[1年・西原]中学生・高校生国際理解・国際交流論文「朝河貫一賞」優秀賞

福島工業高専「生方歩高」[3年・森野]全国高等専門学校体育大会・男子200m背泳ぎ・第2位ほか

米沢中央高「佐藤輝」[1年・森野]秋季東北地区高等学校野球山形県大会・第3位

西会津中特設合唱部「団体」[県音楽アンサンブルコンテスト]金賞

FC西会津ジュニア「団体」[郡山カップ県フットサル選手権大会]第4位



福が満開、
福のしま。

いよいよ始まる ふくしまDC本番

写真＝ドジョウすくいを体験する鶴見区の皆さん(昨年8月、山浦)

ふくしまDC本番 平成27年4月1日(水)～6月30日(火) 開催まであと1カ月

西会津ファンの拡大へ

「観光」受け入れ強化

いよいよ4月から「ふくしまDC」が始まります。町では、西会津ならではの、おもてなしと受け入れ体制の強化、さらに周遊プランの作成などといったDC終了後も継続できる仕組みづくりに取り組むとともに、町の魅力を全国に発信していきます。

DC開催の目的――

ふくしまDCは、復興のアピールと風評の払拭、日本一の受け入れ体制づくり、観光素材の掘り起こしにより本県経済の活性化などを図るため、「福が満開、福のしま。」をキャッチフレーズに、花、食、温泉をメインテーマとして開催します。

おもてなし力アップ 町の取り組み――

町では、にしあいづ観光交流協会と連携し、これまで新たな総合観光パンフレットの作成、おもてなしセミナーの開催といった取り組みを進めてきました。DC開催をきっかけに何度でも訪れたいような魅力ある「にしあいづ」を目指し、町は今後、次の事業や運動を行っていきますので、町民の皆さんの積極的な参加をお願いします。

観光ガイド養成

町の歴史や自然などに関する勉強会、おもてなしセミナーを開催し、観光案内ガイドを養成します。おもてなしセミナーや講座の受講対象は広く町民の皆

さんとし、町のみんなが、おもてなしの心で観光客を受け入れる体制づくりを進めます。

野沢まちなか活性化

DC本番では昨年大好評だった宝探しイベント「コードF-5」が引き続き開催されることになりました。開催期間中は7～8千人の観光客が野沢まちなかを訪れることが予想されるため、このチャンスを生かした商店街、各店舗の取り組みを町商工会とともに誘導します。また、5月に西会津フォルクスワーゲン大集合が、6月には西会津にぎわいまつりが野沢まちなかで開催されることから、これらのイベントをきっかけに、さらに、まちなかの活性化を図ります。

このほか、「6つのどうぞシル運動」、具体的には、各店舗などでトイレどうぞ、いすをどうぞなどのシールを掲示し来町者を出迎えます。

花いっぱい運動

野沢まちなかに花や苗を設置し、たくさんのお花で観光客を迎え、もてなします。

【問い合わせ先】商工観光課

☎45-12213

ふくしまDC＝ふくしまゲストイネーションキャンペーンの略称で、元の観光関係者と自治体が、JRグループをはじめ全国の旅行会社などと連携して行う国内最大級の観光キャンペーンです。期間中、県内ではさまざまな催しを展開し、全国からの観光客を出迎えます。



町が誇る歴史・文化などで西会津かるた創作

町では、町の歴史や文化、特産品などを読んだ全44枚の「西会津かるた」を作り、このほど完成しました。

毎年冬季に行う西会津雪国まつりの新イベントとして関係者から、かるた大会開催のアイデアが出され、町が歴史などの資源をまとめ西会津町固有のかるたを創作しました。

2月8日の雪国まつりでは、西会津かるたを使った第1回の雪上かるた大会が繰り広げられました。

このかるたを通して楽しみながら歴史などを学べるため、町では小中学校、保育所に配布し、今後は貸し出しを行い町の魅力のPRに活用していきます。



豪雪対策本部を設置 平年上回る大雪

2月9日から町内で雪が降り続き、10日午後2時の積雪量が146センチメートルとなり、町では、町民の皆さんの生活に支障が生じる恐れがあると判断し、同日午後2時30分に町豪雪対策本部を設置しました。この大雪により野沢地区の流雪溝が詰まって水があふれ、またパイプハウス2棟が倒壊するなどの被害が発生し、さらなる雪害を防ぐため対策本部を設置することとし、伊藤町長が町役場正面玄関に看板を掲げました。豪雪対策本部の設置は平成25年1月以来となります。9日からの断続的な大雪でJR磐越西線の新潟・会津若松間で大幅にダイヤが乱れたほか、一部町道が通行できなくなる影響が出ました。

健康づくり兼ね輪投げで競う 優勝は黒沢A

2月17日、第20回町長杯争奪親善輪投げ大会が、さゆり公園体育館で開かれ、43チーム約350人が参加し競い合いました。大会は、冬期間の運動不足解消、健康と体力の増進、相互の親睦を目的に開催しました。開会式で大会長の伊藤町長は「今日は90歳の選手も参加しています。練習の成果を発揮し、冬の屋内スポーツを一日楽しんでください」とあいさつしました。5人1組の各チームの皆さんは、「ピラミッド」「クロス」「ミサイル」の3競技で輪を投げ、西会津で考案した独自のルールで得点を競いました。結果は次のとおりです。優勝=黒沢A、準優勝=上野尻A、第3位=原町A、下小島B



火災から文化財を守る 大山祇神社で消防訓練

町および消防関係機関、大久保自治区による文化財防火デー合同消防訓練が1月25日、大山祇神社周辺で行われ、貴い財産を火災から守るため、参加者は万一の際の対応手順を確認しました。町消防団、消防支援隊、女性消防隊、西会津消防署、地元住民の皆さん約120人が参加し、初期消火、重要物件搬出、応急手当、放水などの訓練を実施しました。訓練は神社社務所から出火した想定で行われ、住民の皆さんは消火器や消火栓を実際に使って操作方法を確認し有事に備えました。訓練終了後、伊藤町長は「迅速な訓練で目的を達成できました。地域ぐるみで予防消防の取り組みをお願いします」と講評を述べました。

きちんとして、よく眠れますか

規則的なリズムで、十分な睡眠時間を

睡眠は、食事や運動と並び健康の維持に欠かせないものです。生活スタイルの変化に伴い不眠などの睡眠障害に悩む人が少なくありません。3月は自殺対策強化月間とされ、就職や進学などで生活環境が大きく変わる月で、心の不調から不眠になりやすい時期です。今月は睡眠について取り上げます。

睡眠の働き

睡眠には、心と体の疲労を回復する、体の成長を促す、老化を防ぐ、病気を防ぐ、記憶を定着するといった働きがあります。

このため睡眠が不足したり、質が良くなかったりすると健康上の問題や、生活への支障が生じてきます。睡眠不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病の発症にかかわっていることが分かっています。



睡眠が不足すると、

また不眠は、うつ病のような心の病につながる事が明らかになっていて、睡眠不足や睡眠障害による眠気が事故を誘発することも指摘されています。

日本人、特に就労者の睡眠時間は世界で最も短いといわれ、この中でも家事や育児の負担が大きい女性はさらに睡眠時間が短いと報告されています。睡眠不足が続くと、目まがいや吐き気、頭痛などの体調不良を起こしやすく、また、慢性的な寝不足状態にある人は、糖尿病、心筋梗塞、狭心症などの生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。

不眠は心のSOSかも

仕事などで睡眠時間を確保できない睡眠不足に対して、睡眠できる時間があるにもかかわらず「なかなか寝付けない」、「夜中に何度も目が覚める」、「熟睡できない」、「眠った感じがしない」、「早朝、目が覚めてしまう」といった症状が不眠です。こうした状態が続く場合は、心がSOSのサインを発しているのかもしれない。

快適睡眠6つのポイント

- ◆ 朝は毎日、同じ時間に起きて規則正しい生活を
- ◆ 朝食をしっかり取り、夕食は早めに済ませる
- ◆ 日中は散歩などで適度に体を動かす
- ◆ 昼寝は20分程度を目安に
- ◆ 就寝前は読書や音楽などでリラックス
- ◆ 就寝前のアルコールやコーヒーなどは控える

快適睡眠6つのポイントを実践しても改善しない、または2週間以上、不眠が続く場合は心療内科や精神科の医師に相談しましょう。

【問い合わせ先】

健康支援係 ☎ 45-4532

「かくれ不眠」チェックシート

出典：睡眠改善委員会

- 仕事が忙しいと夜遅くまで頑張ってしまう
 - 最近、あまりやる気が出ない
 - 寝る時間は毎日ばらばら
 - 眠れないのは異常ではないと思う
 - 休日に「寝だめ」する
 - 自分は寝なくても大丈夫なほうだ
 - 昼間によく居眠りをしてしまう
 - 集中力が途切れイライラすることが多い
 - 夜中に何度も起きてしまう
 - 思ったよりも早く起きてしまう
 - 寝付きが悪いことが多い
 - 「ぐっすり寝た」と思えない
- ※ 1つでも該当する場合は「かくれ不眠」。

○は不眠の症状。

【1～3個】生活習慣を改善し良い睡眠を維持しましょう／【4～9個】規則正しい生活で質の良い睡眠を確保しましょう／【10個以上】睡眠障害が疑われます。医師に相談しましょう

すごいな！むし歯のない子



ゆうき 佐藤 悠伎くん (宝川)



まゆこ 岩倉 万由子ちゃん (上野尻)



あれん 田崎 愛蓮ちゃん (出ヶ原)



みう 渡部 美海ちゃん (上小島)



やまと 西田 大和くん (芝草)



みお 渡邊 滯ちゃん (5町内)

1月21日に3歳児健康診査を行った結果、むし歯のない子は6人でした。

赤と黄緑の食欲そそる元気レシピ

材料 (4人分)

キャベツ 大8枚
鶏ひき肉 300g
塩 小さじ½
こしょう 少々
玉ネギ(みじん切り) ½個
卵 1個
ピザ用チーズ 60g
トマトの水煮 ½缶(200g)
水 Ⅱ1カップ / 固形スープ Ⅱ1個 / 塩 Ⅱ小さじ½
パセリ(みじん切り) 少々

作り方

- ①キャベツは熱湯でさつとゆでて冷水にとり、芯を薄くそぐ。
- ②ボウルに、ひき肉、塩を入れこねる。玉ネギ、卵、こしょうを加え混ぜる。8等分にする。
- ③キャベツを1枚広げ、②、チーズ½量をのせ包む。8個作る。
- ④鍋に水、固形スープ、塩を入れて煮立て、トマト水煮をざく切りにして汁ごと加える。
- ⑤盛り付けてパセリをのせる。



トマト味の 彩り ロール キャベツ

20

チャレンジ!!

シリーズ

食育

●食材の色彩で体も心も元気に

食卓に彩りを添え、
目で食を楽しむ



おいしそうに色で演出

①対比する色を組み合わせるⅡ赤と緑、青とオレンジ、黄と紫、黒と白のように対比する色を組み合わせてみると互いの彩度が引き立ちます。
例えば、赤と緑ではマグロの刺し身と、しその葉など。

②同じような色合いでまとめるⅡ茶と黄、水色とすみれ色、同色の濃淡といったように同じような色合いを用いることで格調高く演出することができま。茶色の器に、黄色の卵焼き、あるいは同系色の鶏肉の煮物を盛り付けるといった組み合わせがあります。

色と食欲

食欲を増進する色Ⅱ赤、オレンジ、黄色の暖色系
食欲を抑える色Ⅱ青、緑、紫の寒色系
テーブルクロスや食器の色を併せて工夫しましょう。

色彩	作用	食材例
赤	体の動きに活力を与える	トマト、赤かぶ、プラム、スイカ、赤ワインなど
オレンジ	活力減退時に必要な色で、神経の緊張をほぐす	にんじん、かぼちゃ、みかん、柿、マンゴーなど
黄	神経を緩和し、朗らかな気分にする	バナナ、とうもろこし、レモン、卵黄、しょうがなど
緑	全身の治癒回復とバランスを取る効果がある	ホウレン草、小松菜、キャベツ、キュウリ、ピーマンなど
紫	鎮静を促し、ストレス性の不安等に効果がある	ナス、紫キャベツ、紫玉ネギ、ブルーベリー、ぶどうなど

色が体に及ぼす作用

おいしいと人が感じるのには、五感(味覚、触覚、視覚、嗅覚、聴覚)の中で視覚の働きが一番大きく、その次が嗅覚で、味覚はわずかといわれています。目隠しをして食べると味が分からないというほど、私たちは目で味わっています。色彩は食欲を左右する大きな要素で、食材の彩りをよくすることで栄養面も向上します。色が体に及ぼす働きを知り、食卓を彩ってみましょう。

図書館に行ってみよう!

皆さん、西会津中学校図書館を利用したことはありませんか。図書館には、現在およそ3万冊の本があり、毎月約20冊ずつ新刊を購入しています。昨年度1年間に来館した人は延べ約1万人、貸し出し冊数は約9千冊となっております。今月は図書館の利用方法や実施事業を紹介いたします。



ブックスタート事業の絵本を受け取る親子



円形で象徴的な建物の図書館

- **本を借りるとき必要なこと**
初めて本を借りる場合、名刺大の「利用者カード」を作成します。次回以降、カードを提示すれば簡単に本を借りることが出来ます。カードは町に住所がある人、町内に通勤・通学している人であれば作る事が出来ます。
- **何冊まで借りられるの?**
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。
- **本の返し方**
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出来ます。
- **ホームページで蔵書検索**
図書館のホームページの蔵書検索で希望する本が図書館にあるかどうか調べられます。さらに新刊情報や貸し出しランキングを確認出来ます。

蔵書3万冊、本はパソコンで簡単に探せます

開館日・時間
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

館内のパソコンでも蔵書検索が可能です。

- **偉人の伝記が充実**
図書館には、「新田正夫氏図書コーナー」があります。このコーナーは町名誉市民の新田正夫さん(萱本出身)からの多額の寄付金で本を購入し設置しました。町では、「子どもたちが人生の早い時期に、優れた本、優れた人物や世界に出会うことが大変重要」という新田さんの意思に沿って、国内外の偉人の伝記を購入し、現在、コーナーには約1千200冊の本があります。
- **予約や取り寄せが可能**
希望の本が貸し出し中の場合、予約出来ます。また、図書館に無い本は県立図書館から取り寄せることが出来ます。

事業案内

親子で楽しめる「おひぎにだっこ会」

読み聞かせボランティア「ももたろう」の皆さんが中心になって、赤ちゃんから未就学児の親子を対象に、読み聞かせ、遊び、工作などの活動を行います。

この会では、本に親しめるとともに、子ども同士、子育て中の親同士の交流の輪が広がっています。

保育所小学校で実施「おはなしの会」

ボランティア組織「ももたろう」では毎月、保育所児童と小学1年生を対象に「おはなしの会」を実施しています。

おはなしの会では、絵本を読んだり、紙芝居を見たり、また歌ったり、手遊びをしたりといった活動をしています。

子どもたちにとってより有意義な時間になるよう、ももたろうの皆さんは事前の本選び、練習を入念に行っています。来年度からは西会津小学校が図書館の隣に移転するため、ほかの学年の児童も参加できるように対象を広げる予定です。



野沢保育所で実施した「おはなしの会」

豊かな心はぐくむ「ブックスタート事業」

平成25年度に開始したブックスタート事業は、町が、子どもが生まれた家庭に絵本を配布する事業です。

この事業は、赤ちゃんとお母さんが絵本を通して触れ合い、楽しいひとときを一緒に過ごしてもらおうことを目的にしています。

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

【問い合わせ先】

西会津中学校図書館

☎ 48-11153

西会津中学校図書館

検索 



町民バトンタッチ

わた なべ かず や
渡部 和也さん [3町内]

さいとう たける
齋藤 建さん (2月号) からメッセージ

バトンを受け取ってもらいありがとうございます。お互いに体に気をつけて仕事頑張りましょう！

あなたの趣味は？
音楽鑑賞

特技は？
バドミントン

熱中していることは？
最近アニメを見ること

最近感動したことは？
危険物丙種の免許を取得できたこと

自分を一言で表現すると？
マイペース

あなたのモットーは？
「ありがとう」の感謝

これからやってみたいことは？
バイクの中型免許を取ってツーリングで海に行きたい

次の方を紹介してください
D・Hさん (牛尾)

大切なものは？『マイカー』。自分の給料で初めて車を購入し、1月に届きました。いま一番大切にしています！



町民 ギャラリー

聞いて！ わたしの夢

今月は西会津中学校の生徒会総務を務める1年・石川彩さんです。

わたしの夢——

「将来は出版社に勤めたいと思っています。わたしは物語、小説、漫画が好きで読んできました。特に物語は想像を広げられるところが好きな理由です。小説家もいいと思いましたが、文を読んだり、書いたりするだけではなく、編集し本を作る出版の仕事がいいと思いました。

習い事の先生と将来の夢について話していたとき、出版社のことを教えてもらい、おかげで自分の夢を見つけることができうれしいです」



努力していること——

「本についてよく知ること、それから高校、大学と進学できるように少しでも学力、成績を上げることを心掛け努力しています」

未来の自分に一言——

「出版社に入れましたか。それとも別の職業に就いていますか。自分が決めたことを実行できる大人になっていますか。嫌なことから逃げずに頑張っていますか。わたしは今、夢のために頑張っています。後悔しないようにもっともっと頑張ってください」

まんさく俳句会

[1月定例会]

小さき枅一人でひらふ福は内
なべの火を忘れ一日の寝正月
にはか雪発酵遅きパンの種
今日生きたことの大車やどんどの火
大寒や丸き背中の中ね髪
久しぶり会える楽しみ初句会
春めくやポットの轟音響きをり
昔ごと聴く人のなく団子花

相原 芳子 (九町内)
佐藤トキイ (極入)
長谷川清子 (下小屋)
橋谷田季美 (一町内)
矢部 弘子 (中町)
山口ありさ (上野尻)
荒海與志男 (さゆりが丘)
矢部 征男 (松峯)

まちの人口 ～2月1日現在～ (前月比)

人口	7,073人	(-24人)
男	3,407人	(-8人)
女	3,666人	(-16人)
世帯	2,746	(-5)

戸籍の窓口 ～1月受付分～ (敬称略)

お誕生おめでとう

青木 俐玖くん	基至・千明	西林東
長谷沼 伶衣ちゃん	剛和・七重	西林東
三留 瑠莉ちゃん	弘法・優子	西林東

ご結婚おめでとう

佐藤 広大	6町内
佐藤 久美子	福島市
古俣 敦	喜多方市
古俣 涼子	芝草

お悔やみ申し上げます

石川 良子 (89)	細谷真弓	母	9町内2
須藤 友隆 (57)	隆一	父	安座
大田 ミサホ (95)	藤男	母	縄沢
長谷川 花枝 (89)	鈴木敏	母	縄沢
長谷川 ミヨ (92)	大蔵	母	縄沢
佐藤 オヨシ (91)	忠一	母	上野尻
齋藤 好子 (89)	慎	母	上野尻
中島 トシ子 (91)	和男	母	上野尻
渡部 チヨス (89)	義昭	母	宝川
佐藤 英雄 (73)	力	兄	橋木平
小柴 ヨシ子 (86)	晴男	母	戸中
佐久間 トヨ (82)	嘉晴	母	向原
佐藤 正男 (61)	厚	父	向原
伊藤 ハルヨ (98)	重人	母	塩
佐久間 莊吉 (87)	英俊	父	新町
永井 信 (91)	彦之進	母	下松
矢部 キヨ (87)	洋	母	真ヶ沢

戸籍、税証明など窓口業務を延長

町では毎週火曜と木曜日に午後7時まで戸籍、住民票、税証明、出納の窓口業務を延長しています。取扱業務は各種証明書等の発行です。なお住所異動、印鑑登録などは平日の午前8時30分から午後5時15分までに手続きをお願いします。

ご利用ください

百歳賀寿

2月1日に岩渕ノフさん(縄沢)が満100歳を迎え、同日、町役場で行われた賀寿贈呈式では、伊藤町長、町老人クラブ連合会の渡部健二理事が親族の岩渕弘さんに賀寿や祝い金、記念品を贈りました。

また2月19日には井上マズさん(下松)が満100歳を迎えました。賀寿贈呈式は同20日に町役場で行われ、親族の井上隆司さんに、伊藤町長、町老人クラブ連合会の渡部雅二郎会長が賀寿などを贈り長寿を祝いました。町の100歳以上の高齢者は二人が加わり14人になりました。



コミュニティ助成で集会所を整備

徳沢自治区では今年度、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、旧徳沢分校跡地に集会所を建設し完成しました(写真)。

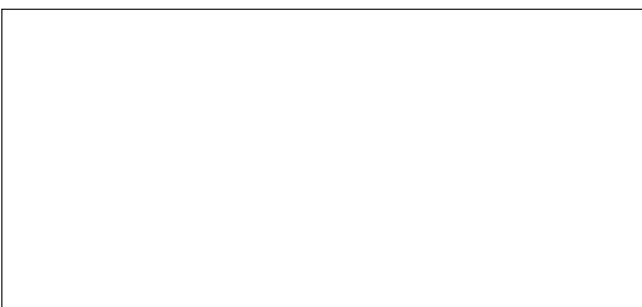
この助成は、自治総合センターが地域社会の発展と住民福祉の向上などを目的に「宝くじの社会貢献広報事業」として行っています。

町議会臨時会報告

2月2日、20日に臨時会が開かれ次の議案が可決されました。

- ◆平成26年度町一般会計補正予算(第10次) 除雪費7千150万円を増額。(2日可決)
- ◆平成26年度町一般会計補正予算(第11次) 豪雪対策本部設置に伴い低所得高齢者世帯などに除排雪費を助成する在宅高齢者等福祉サービス事業費、農業用パイプハウス復旧補助金、除雪費の追加および国の補正予算で割当内示があった地域連携販売力強化施設整備費など3億5千384万2千円を増額。(20日可決)

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。



半年ぶりに再会 雪国で絆深める

沖縄県大宜味村児童生徒との冬季交流事業が2月6日から3日間にわたって行われ、大宜味村から来町した15人の子どもたちと西会津町の児童生徒は、7月に沖縄で行われた夏季交流以来半年ぶりに白銀の中で再会し交流活動で思い出をつくりました。双方の子どもたちは、ホームステイ家庭での交流、雪国まつりへの参加、雪上運動会などを通してさらに絆を深めました。



[写真]①⑧雪国まつりオープニングで沖縄エイサーを披露／②歓迎式で大宜味村や学校を紹介する川村 海さん(喜如嘉小6年)／③西会津小学校の近況を報告する須藤 諒さん(6年)／④⑨雪上運動会そりリレーで仲間の応援を受け雪上を駆け回る子どもたち／⑤初めて踏み俵を履いて雪の上を走る大宜味村の児童／⑥むかで競争で息を合わせる双方の児童／⑦大宜味村の子どもたちはスノーモービルも体験／⑩再会を喜び歓迎式で握手を交わす児童

今月の表紙



平年を上回る降雪によって町民生活に支障を来たさないように2月10日、豪雪対策本部が設置されました。雪は大変やっかいなものです。北国の子どもたちにとって雪は魅力的な友だちです。子どもたちは、雪国まつり会場に設けられたジャンボ滑り台を何度も滑り下り、時間がたつのを忘れて思い切りそりで遊んでいました。