

広報

にしあいつ

No. 680

6

2015
(平成27年)

新緑の大山路で 心と身体をリフレッシュ

P 2～5

特集 次代を担う若者のチカラ

P 6～7

小中連携教育の推進に向けて

P 8～9

新任自治区長に聞く



特集

次代を担う 若者のチカラ



町内外の若者が町の活性化を考え、実践。

若者まちづくりプロジェクト会議

町では、平成22年度から、若者の力を地域活性化に生かすことを目的に、「若者まちづくりプロジェクト会議」を実施しています。昨年度からは、専門家や先輩起業家を講師に迎えた講座やワークショップを開催し、起業家精神を養うとともに起業のための方法論を学ぶ「起業家育成コース」と、ものづくりワークショップの開催や町のPR動画を製作して発信するなど、地域ににぎわいを生み出すことを目的とした「まちづくりコース」の2つの取り組みから事業を展開しています。



若者に地域活性化を考える場を提供することは、若者が町の現状と課題を把握し、将来を見据えるためにとても重要で、また、地域活性化のために行動できる人材を育成することにもつながります。町では、今後もこの事業がより効果的なものとなるように取り組んでいきます。



今月号では、メンバーのまちづくりに対する熱い思いと、昨年度の若者まちづくりプロジェクト会議で行った取り組み内容を紹介します。

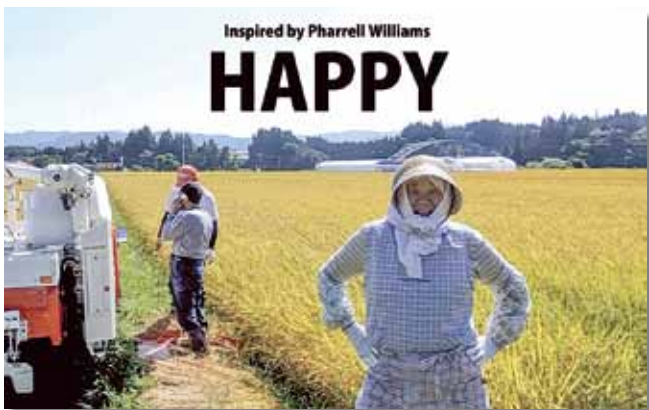


プロジェクト会議に私も参加したい！という人は、お気軽に町商工観光課（☎45-2213）まで問い合わせください。

[写真＝プロジェクト会議に参加するメンバーの皆さん]



西会津町PR動画「HAPPY」の撮影と公開



▲ 探し出した魅力的な風景をバックに行った動画撮影の様相

皆

さんは、「HAPPY」という動画をご存じでしょうか。これは、Pharrell Williams（ファレル・ウィリアムス）という歌手の楽曲に合わせ踊る姿を撮った動画です。地域の魅力や元気を発信することができます。若者まちづくりプロジェクト会議・まちづくりコースでは、この動画の「西会津版」を製作し、全世界の人が観賞可能な動画共有ポータルサイトYouTube（ユーチューブ）に投稿することで町の魅力と元気を世界中に発信しています。この取り組みは福島テレビの「スーパーニュース」で取り上げられたほか、町のケーブルテレビでも定期的に放送したので、見かけた人も多いのではないのでしょうか。

インターネットやスマートフォンが身近になった現代、このような取り組みは町の情報発信のため非常に有効です。また、まちづくりコースのメンバーは、町のイベントにも積極的に参加しています。秋のふるさとまつりでは、創作かかしコンテストの初開催に合わせて「ミニかかし作りワークショップ」を実施し、雪国まつりでは、キャンドルナイトに合わせた「キャンドルホルダー作りワークショップ」を実施するなど、多くの子どもたちと親子連れを楽しませました。かまくらで上映した前述の「西会津版HAPPY」も好評で、多くの来場者が見入っていました。

ミニかかし作りワークショップ



にも地域活性化のために取り組む姿勢を伝えられる良い機会となります。若者の柔軟な発想と行動力を駆使して町の活性化に取り組むメンバーたちの今後の活動にますます期待が高まっています。

町をわいわい盛り上げる
まちづくり
コース
の取り組み

キャンドルホルダー作りワークショップ



起

業家育成コースでは、ブランディングを学ぶ「価値づくり勉強会」や、起業に向けた実務を習得する「起業のためのスタートアップ講座(全5回)」など、さまざまな講座を実施して起業家精神を養うとともに起業のための方法論を学んでいます。中には既に起業していたり、メンバー同士の交流から派生した事業の実施に向けて活躍していたりと多様なメンバーがいます。

町の特産品をギフト化する事業を展開した西会津のギフト製作委員会もこの一つで、メンバーが参画しています。西会津のギフトを作りたいという思いから発展したこの事業は、インターネットを通じて不特定多数の人からの出資や協力を募る「クラウドファンディング」というシステムを利用して資金を集め、委員会

西会津のギフト



西会津のギフト製作委員会が生み出した「西会津のギフト」

ジョセササイズの提案



「Josetsu is not a labor, It is an exercise!」
降雪は労働じゃない、エクササイズなんだ! — Takayuki D. Suzuki

ジョセササイズの普及啓発イラスト

と東京の「株式会社地元カンプニー」が共同で展開しました。今年の4月18日には完成お披露目会が開催され、現在では「西会津のギフト」をインターネットなどで購入することが可能です。

また、「除雪は労働じゃない、エクササイズだ」を合言葉に除雪作業をエクササイズとして前向きに捉える考え方「ジョセササイズ」の普及啓発を行う「日本ジョセササイズ協会」もメンバーを含む有志によって発足しました。冬場のつらい除雪作業に楽しむ気持ちや、発想の転換

働き方を考え、実践 起業家育成 コース の取り組み

が話題を呼び、NHKの「おはよう日本」をはじめ各種メディアで取り上げられました。

さらに5ページで紹介する武樋さんは、農機具や自動車の修理を主な業務とする「三神峯商会」を設立しました。これらの事業は、メンバーがそれぞれ単独で実現させたのではなく、メンバー同士のコミュニケーションの深まりから多くのアイデアが生まれ、事業の実現につながっています。若い皆さんが定期的に集まり、アイデアを出し合える場所を作ること新しい創造が生まれています。

三神峯商会の設立



地域に配布されたチラシ

- 平成26年度に実施した講座など
- 中小機構が展開する事業について
講師 中小機構チーフアドバイザー 庄司 孝一
 - マインド養成講座
講師 町支援アドバイザー 新城 榮一
 - 会津で活躍する起業家から学ぶ
講師 (株)会津ラボ 代表取締役 久田 雅之
 - 実現のための勉強会
講師 (株)459 代表取締役 眞鍋 邦大
まよひが企画代表 佐藤 恒平
 - 地域振興から地域ビジネスに波及した事例について
講師 立教大学特任講師 清水 慎一
 - 価値づくり勉強会
講師 東北芸術工科大学 教授 関橋 英作
 - 宮城県登米市のまちづくり講演会に参加
講師 大分県竹田市 市長 首藤 勝次
 - 起業のためのスタートアップ研修(全5回)
講師 企業家サポート 笠間 拓郎
 - 先進地視察研修
中越防災安全推進機構(新潟県中越地区)
 - 実践「負けない経営」
講師 町支援アドバイザー 新城 榮一
 - イノベーション教育
講師 i.club 代表 小川 悠
[敬称略]

INTERVIEW



たけひ たかゆき
武樋 孝幸 さん [大舟沢]

若者まちづくりプロジェクト・起業家育成コースメンバー。元日本大学工学部助教。平成26年9月に三商會を奥川中町に設立。農機具、自動車修理業を営む。

大学の助教として再生可能エネルギーの研究をしていましたが、震災をきっかけにエネルギーのこと、ライフスタイルのことを考え直していました。そんなとき知人の紹介で西会津町を知り、自然豊かな環境や厚い人情など、日本が失った多くのものを残す地域に感動し、大学を退職して移住することを決意しました。初めて若者まちづくりプロジェクト会議に参加したのは、移住して2カ月目、昨年5月のことでした。町の若者が集まる場所だと聞いたので、町のことを知り、町の若者とながるために参加しました。会議には町外からの参加者も多く、幅広い交流ができるとともに、参加者の熱心な言葉の一つ一つからは毎回新しい西会津を知ることができました。移住直後から、経験があるという理由で時々機械修理を頼まれていましたが、何気なく参加した「起業家育成コース」で耳にした「ビジネス

奥川に残りたい人、戻ってきたい人、移り住みたい人のために、私の起こした仕事で雇用を生み出したい

の本質は問題の解決」の言葉から、奥川で機械修理屋を開けば、地域の課題解決をしつつ雇用を生み出せるのではと考え始めました。幸運にも中町の「さかや商店」の矢部夫妻が旧酒蔵の使用を提案してくださりました。早くも11月に開業することができました。開業後は予想を超えた多くの仕事をいただき、期待の大きさを実感しました。しかし、同時期に重なってしまった再生可能エネルギーの仕事に追われたことと、奥川の冬将軍の強烈さにより12月から閉店状態となってしまいました。雪が収まった4月からは午前が在店、午後に出張修理、夜を作業時間として再開しています。農機具全般の修理と軽自動車の車検整備が主な業務で、この仕事が今後、奥川に残りたい、戻ってきたい、移り住みたい人たちの仕事の一つとなることを目標に、一日も早く軌道に乗せたいと思っています。

私は、日ごろから町に住む若者として何かできないかと思っています。このため、ミスおとめゆりとしての観光PRや、ご当地ヒーロー「丞神デナー」のキャラクターショーを通じた地域PRなど、町に興味を持ってもらうきっかけづくりに参加してきました。若者まちづくりプロジェクト会議に出会ったのはそんなときで、町内外の若者が今までにないアプローチの仕方です。盛り上げようとする姿を見て、私自身新しい西会津を発見できるのではと思いつきました。私が特に取り組んだのは、「HAPPY」の撮影です。町の豊かな自然、元気な町民の姿を町内外にアピールするこの動画は、西会津町に興味を持ってもらうきっかけになる可能性が高いと思います。突然の撮影交渉に恥ずかしがる人が多く苦労しましたが、それでもたくさんの方が出演してくださり、完成したときの達成感や

INTERVIEW



こばやし
小林 めぐみ さん [山浦]

若者まちづくりプロジェクト・まちづくりコースメンバー。元ミスおとめゆり。このほか、ご当地ヒーロー「丞神デナー」を通じた地域PRなど、町の魅力発信に奔走中。

「あ、西会津っていいところだな」と思ってもらえるような活動を、同じ志を持った仲間と発展させていきたい

うれしさはひとしおでした。若者まちづくりプロジェクト会議に参加して一番の成果は、一緒に地域おこしに取り組める仲間と出会えたことです。また、町を愛している若者がこんなにも大勢いることに喜びを感じています。若者は若者なりに考えて行動してきます。まだまだ未熟な部分もありますが、町民の皆さんには温かく応援してほしいと思っています。時代が変われば生活スタイルや趣味趣向なども変わります。とはいえず流行に乗りすぎても個性を見失ってしまうため、さじ加減の難しいところだと思います。そのあたりを見極めてまちづくりを考えたいと思っています。町にはまだ見ぬ良いところがあります。町に眠っているはずなんです。そういつたところを含めて、「あ、西会津っていいところだな」と思ってもらえるようにしていきたいです。



小中連携教育の 推進に向けて

今年4月、西会津中学校の隣に完成した西会津小学校新校舎での授業がスタートしました。小学校と中学校が渡り廊下でつながり、子どもたちは毎日生き生きと学校生活を送っています。今月は、小中連携教育の理念や、小中連携教育のさらなる推進に向けた取り組みを紹介します。

小中連携教育とは

小学校の6年間と中学校の3年間を9年間の連続した学びの期間として捉え、一貫性のある指導を行う教育のことです。成長段階に応じた指導の重点は次のとおりです。

基礎の段階(保育所から小学校)
基本的な生活習慣や学習習慣の定着を図ります。

充実の段階(小学校から中学校)
小学校から徐々に、社会性や規範意識を養い、自ら学習に取り組む態度を育成します。

また、基礎的・基本的な事項を確実に培います。

発展の段階(中学校から将来)
自己実現に向けた進路指導を充実し、知的で心身ともにたくましい子どもを育てます。

小中連携教育の理念

- ◆一人一人の存在を大切に
- ◆一人一人を多面的に理解する
- ◆一人一人の良さや可能性を伸ばす

この小中連携教育の理念を大切にしながら、確かな学力を育む「知」、心豊かな人間性や社会性を育む「徳」、健やかな身体を育む「体」のバランスが取れた未来の可能性を創造する児童生徒を育てます。

小・中の連携で、子どもたちの可能性を無限に広げる

徒を育てます。

この理念には、中学校卒業後、小中学校で学んだ事を生かし、限りなく大きく育ってほしいという願いが込められています。

なぜ小中連携教育が必要か

小学校から中学校にかけては、思春期という成長過程や、学習の高度化など、さまざまな変化があります。この9年間に生じる課題解決のため、小中学校間の連携がより一層求められています。小中学校間で情報を共有しながら一貫性のある教育を行うことで、学力をはじめ児童生徒それぞれの良いところを磨き、可能性を広げることが出来ます。また、中学校進学時に、教科担任制や環境の変化になじみず不登校などになってしまう、いわゆる中1ギャップの軽減効果も期待できます。

町では、この小中連携教育により、知・徳・体のバランスが取れた児童生徒の育成を目指します。

施設・設備の連携

小学校と中学校は1階と2階がそれぞれ渡り廊下でつながる校舎一体型の学校となっています。このため、児童生徒や教職員が、互いの活動を身近に感じ、交流することが出来ます。

小学校と中学校をつなぐ渡り廊下



具体的な取り組み

知の連携

合同授業研究、小中教師によるチーム・ティーチング授業、各種テスト結果の共同分析など

徳の連携

合同ボランティア活動、中学生による小学生への読み聞かせ、あいさつ運動など

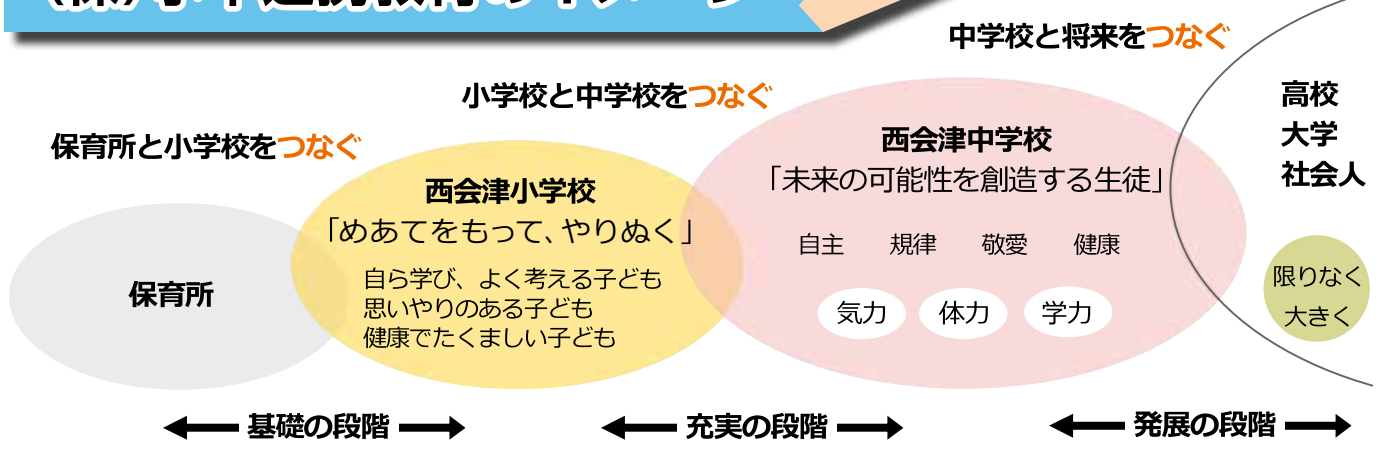
体の連携

新体力テストの活用、中学校教員による専門的な運動の指導、合同避難訓練など



小中が連携し、「知」・「徳」・「体」のバランスが取れた児童・生徒を育成します

(保)小中連携教育のイメージ



小中合同ボランティア活動

小・中をつなぐ
 小中学校の施設と設備を共有しながら有効活用を図り、教師間・児童生徒間の交流を推進します。
家族をつなぐ
 親子で互いにあいさつする、子どもの話を聞く、頑張りを認めるなど、身近な関わりが子どもの健やかな成長には欠かせません。
社会と子どもをつなぐ
 大人が子どもと仕事や夢の話をする、働く姿を見せる、郷土の良さを語ることが、子どもの夢を広げ、成長を促します。
 学校と家庭、地域が一体となった教育を実現するためには、保護者や地域の皆さんの協力が不可欠です。子どもたちの健やかな成長とより良い教育を推進するため、ご協力をお願いします。



平成27年度

自治区長会議 開催

新任自治区長に聞く

今年度の自治区長会議は4月22日に町公民館で開かれ、4月から新たに自治区長に就いた32名の代表、長谷川秀力さん（縄沢）に伊藤町長が委嘱状を手渡しました。89名の自治区長の皆さんは、自治区と町役場をつなぐ橋渡し役として活動します。会議では、伊藤町長が自治区長の皆さんに最近の町政の概要を説明するとともに町政への理解と協力をお願いし、その後担当課長が今年度の予算や主な事業について説明しました。今月は、4月から自治区長を務める2人に話を伺いました。

進む高齢化が課題 人生最後まで暮らせる自治区づくり

嶋影さん 4月から初めて自治区長を務めることになりました。着任してから2カ月がたちますが、前自治区長の活動を見ていたときは勝手が違い、頭で考えることと実際にやることとは全く違うのだと実感しています。人足の段取りや人集めなど、日々目先の仕事に追われ、まだまだ特別なことを考える余裕はありませんが、新町自治区が無くなるようなことだけはあってはいけないと思っています。新町を人生の最後まで暮らして

いけるような活気ある自治区にしていきたいと考えています。近年では新町も高齢化が進み、一人暮らしの世帯や空き家が増加しています。外から子どもたちの元気な声が聞こえてくるのが少なく、地区の人足のとが少なく、参加者も固定化しつつあります。自治区の役員も担い手が少なくなってきたのが実情です。現在新町では、このような状況を少しでも改善し、活気のある自治区にするため、町民運動会には必ず参加するようにして

INTERVIEW 1

新町 自治区長

嶋影 かげ しま さとる 悟 さん



1. 代表で伊藤町長から委嘱状を受け取る長谷川秀力さん（繩沢自治区長）／2. 担当課長の説明に質問する仲川文夫さん（平明自治区長）／3. 町の予算や主な事業の説明を真剣な面持ちで聞く自治区長の皆さん



INTERVIEW 2

漆窪 自治区長

やまぐち りゅうじ
山口 隆司 さん

います。各戸から一人以上、一種目だけでも必ず参加することを原則としていて、なるべく多くの皆さんが集まるように呼び掛けています。また、歳の神の準備は積極的に参加することを決まりにしています。多くの人が集まる行事を通して次の世代の担い手を育てるとともに、にぎわいのある自治区づくりを推し進めています。

まだ自治区長になって日が浅く、思っていることの半分もできていないと感じています。また、初めての自治区長の仕事に右往左往していますが、どうか自治区の皆さん、もうしばらく温かい目で見守ってください。新町がこれからも元気な自治区であるよう皆さんと共に一生懸命頑張っていきたいと考えています。

住民みんなで協力し合い、いつまでも元気な自治区づくり

山口さん 漆窪自治区は、小清水自治区と合同で「富士の郷」を組織し、富士山を活用した山開きイベントやボランティアの受け入れ、年4回のふるさと便りの発行などさまざまな地域おこし活動を行っています。かつて富士山の山道整備は漆窪自治区のみで実施していましたが、10年ほど前から小清水自治区と共同で実施するようになり、昨年には富士の郷主催の山開きイベントを始めました。くじら汁とおにぎりを振る舞った第1回山開きは、およそ1000人の参加者にぎわい、イベントをきっかけに個人的な付き合いを継続している住民がいます。さらに、社会貢献を目的にボランティア活動をしたいといった企業や大



学生を受け入れ、夏は富士山登山道の草刈り、冬は高齢者宅の除雪など、一緒に社会活動を行いました。住民と、このような町外の人との触れ合いが地域に新しい発想と元気を生んでいます。

現在漆窪自治区は7世帯です。さまざまな取り組みを実施していますが、町外に転出した人のUターンや新たな移住者はなかなか期待できません。まずは世帯がこれ以上減らないよう、現状維持を当面の目標に自治区長として頑張っていきたいと考えています。今年度は、小清水・漆窪間の道路改良が終わるので、道路脇に花を植えようかと話しています。住民が少ないからこそできることを、自治区のみならず協力しながら進めていきたいと思っています。自治区長の仕事は、今回で4回目になります。役場からの配布物が週1回程度届くことに加え、人足の段取りや会議への出席など大変なこともあります。生まれ育った自治区が、いつまでも活気あふれる地域であるよう力を尽くしていきたいと思っています。

奥川こらんしょ村などが優秀賞受賞

県が優れた6次化商品をたたえる「ふくしま おいしい大賞2014」惣菜部門で、奥川こらんしょ村の「そうめんかぼちゃのピクルス」が優秀賞を受賞しました。4月27日、代表を務める三瓶たかさんが町役場を訪れ、伊藤町長に受賞を報告しました。今年の「ふくしま おいしい大賞」の計6部門には325点の応募がありました。

また、地域おこし協力隊の仲川綾子さんは、「福島県産品料理コンテスト」に出品した「こゆりちゃん寿司」が優秀賞に選ばれ、3月に認定試験を受けた「ごはんソムリエ」の合格と併せて伊藤町長に報告しました。[写真=右から伊藤町長、三瓶たかさん、仲川綾子さん]



有事に備え 春季消防検閲

町では、4月26日に春季消防検閲を実施し、伊藤町長が消防団員の皆さんに安全・安心のまちづくりに向けた予防消防の徹底と、より一層の尽力をお願いしました。当日は団員と女性消防隊総勢350人と消防車両29台が参加し、野沢駅前通りで閲団式、続いて野沢原町地内で分列行進、そして西会津中学校で検閲式を行いました。検閲式の特別点検では、団員の皆さんが機敏に日頃の訓練成果を披露していました。女性消防隊の皆さんによる応急手当訓練の後、大槻橋上流側の長谷川で放水訓練を実施し、団員の皆さんは本番さながらの真剣な表情で訓練に取り組んでいました。[写真=長谷川で実施した放水訓練]

いにしえに思いをはせ 車峠・鳥井峠ウォーク

イギリスの旅行家イザベラ・バードが歩いた旧越後街道を活用し、当時の峠道を歩いて体感する「春の越後街道車峠・鳥井峠ウォーク」が5月17日に初めて開催されました。町内外から参加した39人の皆さんは、新緑の峠道を楽しみながら歩を進め、和気あいあいと心地良い汗を流していました。今回のウォークでは上野尻・西光寺から新潟県阿賀町八ツ田まで全長約9.2キロメートルの道のりを散策し、道中にある旧越後街道の要所や史跡などで田崎敬修さん(芝草)が歴史などを説明しました。参加者は興味深そうに聞き入り、いにしえの時代に思いをはせていました。[写真=新緑の峠道を歩く参加者]



黄色のじゅうたん 新郷で菜の花まつり

5月10日、地域の活性化に取り組む寺前自然塾が新郷滑沢の正源寺で「菜の花まつり」を開催し、多くの来場者でにぎわいました。菜の花は年々増え続けていて、今年も一面に黄色い花が見事に咲いていました。午前10時からにはしあいづ観光クルーの撮影会が実施され、来場者の皆さんは菜の花に包まれたクルーをカメラに収めていました。また、先着50名には菜の花をかたどった菜の花入りのおにぎりとナメコ汁が振る舞われ、皆さんは黄色のじゅうたんのような花畑を眺めながら旬の味覚を味わっていました。[写真=にしあいづ観光クルーと記念撮影する寺前自然塾、来場者の皆さん]

健康づくりは朝がいちばん

朝ごはんを食べてよう 野菜を食べてよう

昨年実施した「生活習慣と健康に関する調査」や学校の「朝食調べ」から、朝食を食べない人が増えていることが明らかになりました。特に、働き盛りの若い世代や成長期の中学生の朝食欠食率が顕著で、大切な時に十分な力を発揮できない可能性があります。

また、野菜の摂取が不足しているという結果も出ています。野菜の少ない食生活は、疲れやすい体や、メタボリックシンドローム、生活習慣病を招きやすくなってしまう。

「健康づくりは朝がいちばん」をスローガンに、一日の活力源である朝食にポイントを置き、左記を重点目標に健康づくりを推進しましょう。

重点目標

- 野菜を必ず食べる 朝食摂取率100%
- 野菜摂取のため3種類以上の野菜を含む「具だくさん菜(な)汁物」を食べる
- 適塩(みそ汁なら一人大きじゆのみそが適量)を心掛け、減塩で素材の味を感じられるような味付けにし、極力塩分の摂取回数を減らす

戸田先生に聞く! 「私の食生活」



西会津診療所
戸田 耕太郎 医師

私は、8年ほど前から玄米菜食の食事に行っています。肉類や魚介類はほとんど食べず、玄米を主食に野菜を多めに食べ、昆布からだしを取ったみそ汁にはニンジンと玉ネギを必ず入れています。また、加熱調理にはゴマ油、加熱しない料理にはエゴマ油を使い、果物、豆類、海藻など植物性のものを中心に、卵や乳製品を時々食べます。この食生活を始めてから、体調が良くなり、疲れにくくなり、体重と体脂肪の減少、シミが薄くなるなどの効果を実感しています。

玄米菜食を推奨し、自ら実践。野菜の力を生かす

がん、糖尿病や脳梗塞など現代の生活習慣病の増加は、戦後から習慣化した肉食や洋食中心の食生活の影響が大きいと考えられています。日本人は、江戸時代までは穀物、野菜、山菜、海藻などの植物性の食物と魚介類を中心とした和食を食べてきました。その食生活から培われた心身は強くたくましく、機械のない時代に広大な大地を開墾し朝から晩まで働ける体は、現代の疲れやすく、ひ弱な体とは雲泥の差があります。人間は元来菜食であったことを今、町民の皆さんにも再認識してもらい、食生活を見直してほしいと思っています。

菜食という点、ダイエット中の痩せて弱々しい女性が思い浮かぶかも知れませんが、ロサンゼルス・オリンピックの短距離で4個の金メダルを取ったあのカール・ルイスや、グランドスラムで18勝した女子テニスプレーヤーのマルチナ・ナブラチコワ、トレイルランニングの伝説的王者スコット・ジュレクなどのアスリートも、持久力向上や疲労回復が早まるなど、自身にとってプラスになる経験から菜食主義者であることを公言しています。スコット・ジュレクは著書「EAT&RUN」でも菜食のメリットに触れ、また、レース中にはおにぎりを食べるとしています。野菜と和食の優れた力を再認識し、食生活の見直しと改善を図りましょう。

6月は食育推進月間です!

食育には、食べ方や栄養の教育だけではなく、食を通じて人間として生きる力を育むという大きな意味があります。毎日口にする食べ物、私たちの体を作り、成長させ、活動源となり、病気に抵抗する力を生み出します。それだけに「考えて食べる」力が必要なのです。

近年、食の原点である「家庭の食卓」においては、さまざまな「こ食」による食の乱れが問題視されています。具体的には、一人で食べる「孤食」、家族そろって食事をしていのにそれぞれが自分の食べたものを食べる「個食」、同じ物ばかり食べる「固食」など、食生活のバランスが取れていない食事のことです。食は心の働きにまで作用するといわれています。毎日3食、365日完璧にはいかないかも知れませんが、食を大切にすることを子どもたちに根付かせるため「家庭の食卓」を大事にしましょう。



▲おやこ食育教室の様子

チーズのコクに焼きのりとみその風味がおすすめの一品
旬を丸ごと おかず&おつまみ

春巻き風
アスパラの
みそチーズ
スティック

23

材料 (4人分)

アスパラガス 8本
スライスチーズ 8枚
焼きのり 4枚
春巻きの皮 8枚
A (みそ 大さじ1、砂糖 小
さじ1、みりん 小さじ1)
B (小麦粉 大さじ1、水 小
さじ2)

作り方

- ①アスパラガスは根元側の堅い部分を切り落とし、すじが多いところは皮をむく。焼きのりは半分にする。
- ②春巻きの皮の手前部分にチーズ、焼きのり、アスパラガス、Aをのせる。
- ③春巻きの巻き終わり部分と両端にBを塗り、クルクル巻いて止める。
- ④170度の油できつね色になるまで揚げる(フライパンに少し多めの油をひいて焼いてもよい)。
*揚げ物は食べ過ぎに注意!



チャレンジ!!

シリーズ

食育

●野菜を食べよう

動脈硬化を防ぐ
葉酸の働き

葉

酸ってなに?と思う人も多いのではないだろうか。葉酸は、昭和16年に発見されたビタミンB群の一種で、動脈硬化の危険因子であるホモシステインという物質を減らす効果があるとされています。ホモシステインは、血液中に含まれるアミノ酸の一種で、増え過ぎるとコレステロールと共に血管の壁に溜まって、動脈硬化を促進します。また、脳の血行を悪化させ、アルツハイマー型認知症を来すとも報告されています。さらに、葉酸は母体内の赤ちゃんの脳や神経をつくるのにも大事な栄養素であるといわれています。妊娠前や妊娠初期は特に不足しないよう注意しましょう。

葉酸は、その名のとおり葉野菜に多く含まれています。水に溶けやすいので、ゆでる場合は汁ごと食べられる料理がおすすめです。そのほか、揚げる、蒸す、焼くなど、葉酸を逃がさない料理方法がポイントです。

葉酸の働き

- 働き1: 赤血球の形成を助けます。
- 働き2: 細胞分裂や発育を促進するため、胎児や乳幼児の発育を助けます。
- 働き3: 病気への抵抗力をつけます。
- 働き4: 貧血を予防します。
- 働き5: 口内炎を予防します。
- 働き6: 母乳の出が良くなります。



身近な食材に葉酸が含まれているんだね。色の濃い野菜が特に多いみたいだよ!

葉酸を多く含む食材

野菜類	ホウレン草、ブロッコリー、春菊、アスパラガス、ニラ、モロヘイヤ、パセリ、大根の葉
豆類	枝豆、ソラ豆、大豆、アズキ、納豆
海藻類	焼きのり、味付けのり、青のり、昆布、ひじき
肉類	レバー、牛モモ肉、鶏胸肉
魚介類	鮭、ブリ、シジミ、アサリ
その他	卵黄、イチゴ、せん茶、抹茶、クルミ





▲ ギフチョウ

環境省のレッドリストの中でギフチョウは絶滅危惧種に、キマダラルリツバメは準絶滅危惧種に選定されていて、2種とも大変貴重な蝶です。近年生息環境の悪化が進むとともに、県内外の愛好家や商業者が2蝶を捕獲する様子をインターネット上に公開することも多くなってきました。全国的に2蝶を天然記念物として指定する地域が広がったため、西会津町が捕獲の穴場的な地域となっていたのです。このままでは、ますます個体数が減少する恐れがあること

ちょう 蝶2種を町重要文化財に指定

町教育委員会は、近年個体数の減少が見られるギフチョウとキマダラルリツバメの蝶2種を、町文化財保護条例に基づき、4月16日付で町指定重要文化財(天然記念物)に指定しました。これにより、町内全域で2蝶の捕獲は禁止となります。町の宝をみんなで守っていきましょう。

なぜ指定したの

から、町ではこの蝶2種を町指定重要文化財(天然記念物)に指定しました。

ギフチョウ

日本の固有種で、本州に分布しています。下草の少ない落葉広葉樹林に生息し、西会津町では4月下旬から5月中旬ごろに成虫へと羽化します。飛びながらカタクリやスマミレ類などの蜜を吸う美しい姿を見せることから春の女神と呼ばれています。

メスは、交尾後コシノカンアオイやウスバサイシンの新葉の裏に卵を産み付けます。卵からふ化した幼虫はその葉を餌として食べながら数回脱皮します。その後地表に下りて、落ち葉の下でサナギとなり、越冬して翌年羽化します。

キマダラルリツバメ

日本では本州各地に点在していますが、分布は局地的で、東

北地方では会津地方に多く見られます。6月下旬ごろ成虫に羽化し、オスは夕方になると羽を開いて縄張りを示し、他のオスが来るとツバメのように飛び回り、縄張りを守ろうとします。ヒメジオンなどの花の蜜を吸っています。交尾後メスは共生関係にあるハリブトシリアゲアリの巣がある桐や桑・クルミといった樹木のアリの通路部に産卵します。う化した幼虫は自力でアリの巣に入りアリの育てられ、越冬し翌年サナギとなり、時期が来ると成虫になって巣の外へ出ます。



▲ キマダラルリツバメ 写真左が表側、右が裏側

一番大事なのは
自然環境を守ること

INTERVIEW



西会津町ギフチョウを守る会
会長 生江 克志 さん

ギ

フチョウとの関わりは平成19年からで、当時公民館からの依頼でギフチョウの分布調査を行っていた三島町の角田伊一さんにカンアオイという野草の分布地を尋ねられたことに始まります。カンアオイの分布地を案内しながら一緒に町内を歩くうちにギフチョウの魅力に引き込まれました。以来、分布調査、生熊調査、採集者に対する注意などを行ってきました。また小学校で羽化の様子を子どもたちに見せたこともあり、これらの活動の中で保護の必要性を感じ、有志で守る会を結成しました。並行して行ったキマダラルリツバメを含めた分布調査により、2種の保護の重要性をあらためて町にも認識してもらったことが町指定重要文化財への指定につながったのだと思います。

今回の指定は保護活動の始まりであると思っています。これ

からも公民館と連携しながら分布調査を継続し、保護活動を行っていきます。

2種の蝶を保護するためには、捕獲の禁止はもちろん、それ以上に生息できる環境を保全する必要があります。ギフチョウの場合、餌となるコシノカンアオイやウスバサイシンの生育を促すため、適度な日当たりを得る森林の枝打ちと成虫が蜜を吸うためのカタクリやスマミレ類が必要で、キマダラルリツバメは共生関係にあるハリブトシリアゲアリのすむ桐や、成虫が蜜を吸うヒメジオンなどが必要で、これはつまり、われわれの祖先が慣習的に行っていた里山の手入れが2種の蝶を保護することにつながるといえます。単に捕獲を禁止するだけではなく、生態系全体の保全を念頭に置くことが、ギフチョウとキマダラルリツバメを保護する上で重要なポイントなのです。



町民バトンタッチ

あ く つ とも み
阿久津 友美さん [西原]

みとめ たけゆき
三留 丈幸さん (5月号) からメッセージ

看護学校では大変お世話になりました。お仕事頑張ってください。

あなたの趣味は？
温泉に行くこと

特技は？
歌うこと

熱中していることは？
子どもの「追っかけ」

最近感動したことは？
仕事から帰ると息子がカレーを作ってくれたこと

自分を一言で表現すると？
常に動いている人

あなたのモットーは？
やらずに後悔よりやって後悔

これからやってみたいことは？
温泉巡りと朝ラー

次の方を紹介してください
Y・Mさん (西林東)

大切なものは？
「准看護師免許証と元気の源グッツ。看護学校に通った2年間は、これをエネルギー源にしていました」



町民 ギャラリー

聞いて！ わたしの夢

冬 芽 俳 句 会

車椅子押される人も夏帽子

傘立てに杖も混りて梅雨の寺

空海の持ちし葉の牡丹かな

新樹しんじゅかげ昔話に鎌を置き

藤棚ふじだまに一瞬目見へし小町かな

渡部 淑子 (四町内)

鈴木はる子 (十町内)

鈴木 智子 (さゆりが丘)

喜多 光子 (九町内)

岩原 紀子 (五町内)

今月は西会津中学校サッカー部の部長を務める3年・五十嵐俊平さんです。



わたしの夢——

「僕は将来、スポーツのコーチやインストラクターなど、選手を支える職業に就きたいと思っています。理由は、もともと運動やスポーツ観戦が好きで、修学旅行で東京に行ったときに東京スポーツレクリエーション専門学校を見学したことで、コーチやインストラクターといった選手を支える仕事に興味を持ったからです」

努力していること——

「高校卒業後、東京スポーツレクリエーション専門学校などのスポーツ関連の専門学校に入学するためにも、もっとスポーツに興味を持てるように頑張っていきたいです」

未来の自分に一言——

「自分がなりたい職業になれましたか？もしなれているなら、あきらめずに頑張ってスポーツに取り組む楽しさを多くの人に教えてください」

まちの人口 ～5月1日現在～ (前月比)

人口	7,022人	(-13人)
男	3,375人	(-6人)
女	3,647人	(-7人)
世帯	2,754世帯	(+3世帯)

戸籍の窓口 ～4月受付分～ (敬称略)

お誕生おめでとう

高松	光莉ちゃん	格・翔子	1町内
古俣	卯月くん	敦・涼子	芝草
長澤	蒼馬くん	巧・愛子	芝草
伊藤	圭未ちゃん	サトウハチロー・浩子	出ヶ原
鈴木	陽翔くん	崇之・志寿子	上野尻



ご結婚おめでとう

長谷川	祐一	戸中
嶋巢	麻也	3町内



お悔やみ申し上げます

橋谷田	ヤス子 (95)	安夫	母	下小屋
伊藤	義喜 (65)	悠太	父	堀越
齋藤	平喜 (70)	淳	父	堀越
渡部	光王 (82)	常男	父	牧
五十嵐	功 (63)	原儀市	妻の兄	松尾
佐藤	成悦 (62)	民子	子	上野尻
杉本	太治 (92)	昌登	父	向原
五十嵐	一 (80)	伸一	父	中ノ沢



町議会臨時会報告

5月18日に町議会臨時会が開かれ、次の3議案が原案のとおり可決されました。

- ◆町税条例等の一部を改正する条例の専決処分の承認
- ◆平成26年度一般会計補正予算(第13次)の専決処分の承認
- ◆地域連携販売力強化施設整備工事請負契約の締結

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された皆さんを紹介します。



白岩 道晃 所長
西会津交番 野沢担当
会津美里町出身 37歳

勇猛果敢に徹して公平公正な業務を推進し、町の安心・安全のために頑張ります。

野村 和正 巡查部長
西会津交番 群岡・新郷担当
茨城県出身 34歳



融和団結のもと、交番はもろろ地域の皆さんと一丸となって頑張っていきたいと思っております。



増子 祐哉 巡查
西会津交番 尾野本担当
郡山市出身 26歳

一期一会を大切に、地域の皆さんの話を聞きながら事件・事故の無い町を目指して頑張ります。

16年ぶり

大相撲が会津にやってくる

8月9日(日)



大相撲あいづ場所

時間：午前8時開場

午後3時終了

場所：あいづ総合体育館

チケット料金

4,000円～14,000円

チケット販売所

あいづ総合体育館、芦ノ牧グランドホテル、白孔雀食堂、鶴ヶ城会館、やぐら太鼓、会津喜多方商工会議所、喜多方プラザほか

問い合わせ 大相撲あいづ場所実行委員会

☎0120-422-775(平日の午前10時から午後5時まで)

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。

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

西会津中が大健闘

耶麻管内中学校体育大会陸上競技大会が5月12日、さゆり公園で開かれ、管内10校から約440人が参加しました。会場は選手や応援団の熱気であふれ、西会津中をはじめ出場した選手の皆さんは、仲間の力強い応援を背に日ごろの練習の成果を発揮し、全力で競い合っていました。

こゆりちゃん
トピックス



今月の表紙

5月23日、中野区むらおこし実行委員会が主催した心と身体の健康ウォークin大山には、町内外から約150名の皆さんが参加し、大山祇神社本社までの片道約4kmを散策しました。参加者の皆さんは、初夏の心地よい木漏れ日と参道を彩る鮮やかな新緑に心と身体をリフレッシュしていました。



広報にしあいづ
2015 (平成27年)

6月号

発行：西会津町 編集：企画情報課
☎0241-45-2211 (代表)
info@town.nishiaizu.fukushima.jp
http://www.town.nishiaizu.fukushima.jp/



この広報紙は、環境に優しい大豆油インキを使用しています。