

にしあいつ



豊作願い 威勢よく
みこし
俵の神輿 勇壮に

P 2～5 特集 農地を守る

P 6～7 平成27年度敬老会

P 8～9 9月町議会定例会報告

特集

農地を守る

農業を取り巻く情勢が全国的に厳しくなる中、持続可能で力強い農業を実現するためには、担い手の確保や農地の集積など、「人」と「農地」の問題を一体的に解決していく必要があります。

町では、将来にわたって健全な農地を守るための多面的機能支払交付金事業、担い手農家への負担軽減を図る中山間地域等直接支払制度、高齢化などの理由で耕作できず耕作放棄された農地を再生利用する取組みなどを行っています。

今月号では、耕作を放棄された農地の再生利用に取り組む農家に話を聞きました。

担い手の育成、農地利用の集積 地域で農地を守っていく



中島 和男 さん [上野尻]

平成25年に「耕作放棄地再生事業」を活用して集落の耕作放棄地を再生。再生した水田で福島県のオリジナル品種「天のつぶ」を栽培する傍ら、「上野尻の明日を考える会」で集落営農に取り組む。

私は、平成23年から農業委員をしています。農業委員会では、耕作放棄地の発生防止・解消を目的に毎年町内全地域で農地パトロールを実施していますが、耕作放棄地は年々増加傾向にあるように感じていました。

そんなときに、農業委員の研修会で知った「耕作放棄地再生事業」のことを思い出しました。この事業は、耕作放棄地再生の取り組みを総合的に支援する国の交付金事業で、耕作されなくなり荒れてしまった農地を引き受けて再生作業を実施する場合、10アール当たり5万円が助成される制度です。

私がこの事業を先駆けて活用し農地を再生することが、耕作放棄地対策の先例になればと思いい、平成25年に再生作業の実施を決意しました。

私が作業を行ったのは20年以上も耕作放棄された水田と畑で、柳や桑の木、ススキ、ヨシなどの雑草が生い茂っている上、水を多く含んだ柔らかい地盤であったため作業がとても大変だったことを覚えています。重機による伐採はもちろん、湧水処理、暗渠排水処理をするための資材運搬も、地盤がぬかるみ苦勞しました。

実際に耕作放棄地再生事業を実施したことで、一旦耕作放棄地となってしまった農地を再生させることの困難さを体感すると同時に、農地が荒れてしまう

前に次の担い手に引き継ぐことの大切さをあらためて実感しました。

私が再生作業を行った農地は、耕作放棄の期間が長かったため再生までに大変な労力を要しましたが、期間が短ければ短いほど簡単な作業で再生することが可能だと思います。この事業には一定の要件が必要ですが、近くに耕作されなくなっている間もない農地があり、その再生に関心がある場合はぜひ近くの農業委員や町農業委員会に相談してください。

私は、農地を守るために、担い手の育成、そして農地利用の集積が必要だと考えています。平成26年に有志6人で立ち上げた「上野尻の明日を考える会」では、同年4月から休耕田に作付けを行い「須刈千年米」として売り出すなど、休耕田を耕作放棄地にさせない取り組みを通して集落営農を実践しています。

農地は、個人で守っていきけるものではないと思っています。農道の草刈りや水路の堰揚げ、ため池の保全など、集落や農家一人一人が協力して管理し、耕作放棄地とならないよう取り組んでいかなければなりません。古里の農地を守り、地域の農業を盛り上げていくためにも、みんなで協力していきたいと思っています。



▶ 雑木の伐採、抜根作業



◀ 暗渠排水処理の様子

▼ 再生作業前の農地(水田)





三留 弘法 さん [西林東]

町のパイプハウスリース事業を活用しながらキクラゲを生産・販売する専業農家。昨年から果樹栽培にも取り組み、耕作放棄地再生事業を活用した果樹栽培の規模拡大を目指している。平成26年7月から農業委員。

す。ほかの動物がいることで、クマやタヌキなどの害獣が人里に下りにくくなり、農作物への被害を減らせると推測できるからです。

耕作放棄地を再生する取り組みは将来の農業を考える上で非常に重要です。しかし、一番大事なのは、農地を耕作放棄地にさせないことだと思っています。そのためには、やはり担い手を増やしていく必要があると感じています。最近では、全国的に若い農業者が増えていくように見受けられますので、農業委員として、この流れを後押ししていきたいと思っています。

手をかけた分だけ結果につながり、手を抜けばそれがまた結果に表れる、そういった努力に対して正直なところが農業の魅力です。私は、農業を始めて本当に良かったと思っています。もし、「農業に興味があるが踏み出せない」と悩んでいる人がいたら、ぜひ農業委員や町農業委員会に声を掛けてほしいと思います。一緒に一歩を踏み出し、共に西会津の農地、そして素晴らしい田園風景を守っていきましょう。

私も、これからハウス隣の荒れ地を再生し、桃栽培の成功を目標に取り組んでいきます。

耕作放棄地を再生し、町の農地、素晴らしい風景を守りたい

キクラゲのハウスの隣に、草木が生い茂る耕作されなくなった農地がありました。そこから害虫が発生する可能性があったため、私はそこを借りて整地し、活用しようと考えていました。

しかし、いざ農地を借りたものの、整地するには結構な費用がかかるためなかなか手を出せず、何か良い方法はないかと模索していました。

そんなときに、農業委員となったことで「耕作放棄地再生事業」を知りました。ちょうどそのころ桃の栽培を始めたこともあり、思い切ってこの事業を活用し、桃の栽培規模を拡大してみようと決意しました。

耕作放棄地には、害虫の温床

となること以外にも、本来農作物が吸収するはずの栄養を生い茂った草木が横取りしてしまったり、動物がすみついたり、農業にとって多くのデメリットがあります。また、山あいの畑などが耕作放棄地になると、クマやタヌキといった害獣が人里に下りてきやすくなり、農作物の被害拡大はもちろん、住宅地にまで出沒する危険性が高まります。つまり、農地を使うというところが、人里を守ることにつながっているのです。

西会津町にも、耕作されなくなった山あいの農地が多くあります。私は、山あいの耕作放棄地を、牛などの放牧地として再利用してはどうかと考えていま

▼ これから再生作業を実施する耕作放棄地



▲ 平成26年から三留さんがパイプハウス脇の空きスペースで育てている桃の木

特集 農地を守る

人と農地の問題を考える

人・農地プランの推進

近年、高齢化や後継者不足、耕作放棄地の増加など、「人と農地の問題」を抱え、5年後、10年後の展望を描けない地域が全国的に増えていきます。皆さんの集落はどうでしょうか？

町では、それぞれの集落が、こうした担い手不足や農地集積化などの「人と農地の問題」について話し合い、解決に向けた未来の設計図「人・農地プラン」を作成する取り組みを推進しています。

「人・農地プラン」の作成に当たっては、「今後、中心となつて集落の農地を耕作する経営体はどこか」、「集落の農地を耕作できる担い手は十分に確保されているか」、「将来の農地利用はどうあるべきか」など、集落単位で抱える問題を解決するため話し合います。このプランは、地域的なまとまりを持つ農業集落や地域を基本の範囲としていますが、地域の実情に応じて複数集落やもっと広い範囲でのプランを作成することも可能です。プランの作成は、地域全体の将来に関わる話し合いです。より地域の実情に沿ったプランを作成するためにも、経営主だけでなく配偶者や後継者などにも積極的に参加してもらおうことが大

農地中間管理機構

農地の貸し手と借り手をつなぐ農地の中間的受け皿として、県知事が指定する法人です。市町村、農業委員会、JAなどと連携・協力して農地の貸し借りを進めていきます



貸し手のメリット

- 公的機関だから安心して貸せます
- 幅広く担い手を探してくれます

借り手のメリット

- 他地域の農地も借りられます
- 機構は可能な限りまとまった農地を貸しつけます



農地中間管理事業とは

国では、平成26年度から、農地の有効利用や農業経営の効率化を進める担い手への農地利用の集積・集約化を図るため、「農地中間管理機構」を設置して農地を借り受け、規模拡大を目指

切です。「人・農地プラン」を作成することで、さまざまな支援を受けることができるようになります。担い手となる農業者には「青年就農給付金」や「スーパーJ資金の無利子化」、「経営体育成支援事業」などの資金面での支援があるほか、農地を提供する貸し手は、農地を農地中間管理機構に貸し付けることで「地域集積協力金」、「耕作者集積協力金」などの助成を受けることができます。

このプランは最初から完全なものを作る必要はありません。重要な部分から作成を始め、新規就農者が現れた場合や、農業を引退し新たに農地を貸し出す場合などには、順次拡大していくことができます。集落の現状を踏まえ、将来の展望を描き、毎年見直しを繰り返しながらプランを実行していくことが「人と農地の問題」の解決につながるのです。

●地域集積協力金

人・農地プランに基づき農地中間管理機構へまとまった農地の貸付けをすることで、貸付面積割合（集積率）に応じた協力金が貸し付けた集落に交付されます。

●耕作者集積協力金

農地の所有者が農地中間管理機構に対象の農地を10年以上貸し付け、かつ、農地が農地中間管理機構から借り手に貸し付けられている場合に、それまで耕作していた人に協力金が交付されます。

手続きは、役場農林振興課内で行うことができます。お気軽に問い合わせください。

☎45-4531



健康と長寿を祝う

平成27年度

敬老会

6

9月5日に群岡・新郷地区、6日に野沢・尾野本地区、13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。

今年度は、75歳以上の1千894人が招待され、出席者の皆さんは、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（9月1日現在）で、今年の長寿番付では、女性は町最高齢の三留モトさん（6町内）が106歳で、男性は安部寅次さん（上野尻）が101歳でそれぞれ横綱となりました。



▶ 謝辞を述べる宮澤一さん（奥川敬老会）



▲伊藤町長から米寿記念品を受け取る猪俣ミツ子さん

▲代表で喜寿記念品を受け取る山口サト子さん



▲金婚夫婦表彰を受ける荒海さん夫妻

▲踊り「フラガール」を披露する奥川婦人会の皆さん



▲よさこいを披露する西会津舞華囃の皆さん

▲練習を重ねた舞踊を披露する雅喜会の二人



▲奥川地区恒例の余興、「総踊り」

▲奥川老人クラブ女性部の皆さんは銭太鼓を披露



奥川地区の式典では、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の言葉を述べ、そして「町では、長生きの中でも、健康で自立した生活ができる『健康寿命』の延伸を目指して取り組んでいます。100歳を目指すのではなく、100歳を通過点として、さらに元気に長生きしてください」とあいさつしました。

続いて、喜寿は代表の山口サト子さん（梨平）に、米寿は同じく代表の猪俣ミツ子さん（小山）にそれぞれ伊藤町長が記念品を贈りました。

金婚を迎えた夫婦代表の荒海廣意さん、キクエさん夫妻（小綱木）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。

来賓祝辞の後、招待者を代表し宮澤一さん（山浦）が「長寿を目指し、心にとりを持ってこれからの余生を楽しく過ごしていきたい」と謝辞を述べました。

式典終了後には余興が行われ、奥川婦人会の「フラガール」や奥川老人クラブ女性部の「銭太鼓」など、飛び入り参加を含め全部で14の余興が披露されました。出演者の発表が終わると出席者の皆さんは笑顔で拍手を送り、楽しく和やかなひとときを過ごしました。

余興の最後は奥川地区恒例の「総踊り」で、会津磐梯山の生演奏に合わせ多くの皆さんが踊りを楽しみました。

楽しい時間が過ぎるのはあつという間でも元気で敬老会に出席することを誓い合いました。

9月 町議会 定例会報告

を設置し、総合戦略の策定に向け開始しました。

これまで4回の会議を開催し、アドバイザーであるi.c.l.u.b（アイ・クラブ）代表の小川悠さんの指導・助言を受けるとともに、町職員15名で組織する「総合戦略策定部会」と連携しながら素案づくりを進めています。今後も町民会議や地区説明会などを通し、町民の皆さんからの意見を取り入れながら、策定作業を進めていきます。

ふるさと自慢館の施設整備

9月4日から14日までの11日間を会期に開かれた9月定例会では、条例の一部改正や平成26年度決算の認定、平成27年度補正予算など議案29件が審議されました。

町政の主要事項報告と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

まち・ひと・しごと創生総合 戦略の策定状況

町では、本年5月に町内の各分野から委嘱した21名の委員による「西会津町まち・ひと・しごと創生総合戦略策定町民会議」

災害時における 応援協定の締結

道の駅などを訪れる観光客をまちなかへ呼び込み、商店街の活性化を図ることを目的に、これまでふるさと自慢館の施設改修設計を行ってきました。本年度は、町商工会が事業主体となり、7月31日に採択を受けた「地域商業自立促進事業」を活用し、商店街の活性化に向け施設整備を進めていきます。

本町で大規模な自然災害が発生した場合などに、被害の拡大防止と早期復旧を図るため、6月26日に、西会津建設業組合、株式会社南栄通商西会津営業所、県石油業商業組合西会津支部と「災害時における応援協定」を締



結しました。

今後も、他自治体との災害時相互応援協定をはじめ、町内事業所との災害時における物資の支援協定などについて順次拡大を図りながら、安全・安心なまちづくりを推進していきます。

放射性物質に係る 環境モニタリング調査

町では、町民の皆さんの生活環境の安全・安心を確認するため、「空間放射線量調査」と「河川水等の放射性物質調査」を実施しています。

さらに本年度は、町内の学校や保育所、福祉施設など公共施設15地点の集水枴などに堆積した汚泥の放射線濃度についても調査しました。この結果、すべての地点で国が示す基準を大きく下回っていることを確認しましたが、その中でも比較的高い数値を示した6地点の汚泥については、安全性を考慮し、喜多方地方広域市町村圏組合の最終処分場に一般廃棄物として搬入しました。

今後も引き続き環境モニタリング調査を実施し、生活環境の安全・安心を確認していきます。

快適環境づくり条例の 重点区域の指定

昨年10月から、ごみの投げ捨



▲ こども議会の開催に向け傍聴に訪れた西会津小学校6年生の皆さん

て防止など、良好で快適な生活環境を確保し、美しいまちを持続することを目的に「西会津町快適環境づくり条例」を施行しています。本年8月からは、町内外から多くの人が訪れる「さゆり公園周辺施設」、毎年大勢の観光客でにぎわう「大山祇神社周辺」と「如法寺および雷山公園周辺」を重点区域に指定し、さらなる快適環境の維持に努めています。

マイマイガ対策

本年度は、全世帯にチラシや広報誌、ケーブルテレビなどを通して昨年大発生したマイマイガへの対策を呼び掛けるとともに、自治区や事業者の皆さんに対して薬剤噴霧器の貸し出しを行い、36自治区と8事業所、さらに学校や福祉施設などで共同防除が実施されました。

また、さゆり公園施設やロータスインにおいても、試験的な誘蛾灯の設置、ナイター照明の

利用休止など、マイマイガの発生防止に努めてきました。

今後も引き続き町民の皆さんと協力しながら、マイマイガの発生防止策を講じていきます。

訪問看護事業の実績

平成25年度までにしあいづ福祉会で実施していた訪問看護事業所は、さらなる医師との連携強化、多様化するニーズや超高齢化社会への対応、また、自宅での療養生活を万全にサポートする体制整備のため、平成26年度からは町が西会津診療所内に設置しています。リハビリが必要な場合は介護老人保健施設「憩の森」に理学療法士の派遣を依頼し、在宅リハビリも実施してきました。

その結果、平成26年度の利用件数は前年比35%増の1千423件となり、順調に事業を進めています。

今後も、職員体制や設備の充実を図り、利用者の療養生活を支えていきます。

プレミアム付商品券の発行

本事業は、地域の消費喚起促進を目的に、町商工会に補助金を交付して実施しました。商品券の販売は、6月7日に交流物産館「よりっせ」、町役場新郷連絡所、奥川みらい交流館の3カ

所で実施され、いずれも同日の午前中に完売となりました。現在の取り扱い状況は建築・設備関連、自動車・機械関連など高額購入が全体の7割を超えています。徐々に小売業などへの波及も期待できるものと考えられます。

今後も、地域経済の活性化に向け、町商工会との連携を図りながら各種事業に取り組んでいきます。

大学野球部の合宿誘致

8月17日から22日の日程で、国内大学野球部の中で最も歴史が古い「慶應義塾体育会野球部」の夏季合宿が福島ホープス西会津球場を会場に行われました。

これは、福島ホープスの紹介により実現したもので、町では、このような名校の誘致を契機に今後も継続して町内スポーツ施設を利用した合宿の誘致拡大を図り、町内宿泊施設を中心とした地域経済の活性化に向けて各種事業を推進していく考えです。

農林産物の風評払拭

7月10日から12日にかけて、神奈川県小田原市や千葉県市川市のショッピングモールなどを訪問し、J A会津いいと合同でトップセールスを行い、町の農林産物の安全性や品質の良さを

PRしました。福島県産の農林産物に対する風評は今後も続くと考えられるため、町では引き続き風評払拭活動を行い、町の農林産物の安全・安心をPRしていきます。

中山間地域等直接支払事業

本事業は第3期対策が終了し、本年4月から5カ年にわたる第4期対策がスタートしました。8月10日までに集落協定で44件、個別協定で16件の協定書が提出されており、町では、今後も引き続き多くの地区で事業に取り組めるよう支援していきます。

児童生徒の交流

7月25日から28日までの3泊4日の日程で「沖縄県大宜味村児童生徒との夏季交流事業」を実施し、小学生13人が参加しました。また、8月7日から8日には、「いわき市立豊間小学校児童との夏季交流事業」を5年ぶりにいわき市で実施し、5年生41人が参加しました。

参加した児童の皆さんは、交流を通して文化や生活習慣の違いを体験するとともに、友情を深めました。

町では、今後も交流事業を継続し、心豊かな人を育むまちづくりを進めていきます。

可決された議案

- ◆ 個人情報保護条例の一部改正
Ⅱ 社会保障・税番号(マイナンバー)制度の導入に伴い、より厳格な個人情報の保護措置を定めるため改正
- ◆ 手数料徴収条例の一部改正
Ⅱ 社会保障・税番号(マイナンバー)制度の導入に伴うカード再発行時の手数料を定めるため改正
- ◆ 平成26年度決算の認定
Ⅱ 一般会計および特別会計等12会計の決算を認定
- ◆ 平成27年度一般会計補正予算(第3次 第4次)
- ◆ 平成27年度特別会計補正予算
Ⅱ 住宅団地造成事業特別会計、後期高齢者医療特別会計、国民健康保険特別会計、介護保険特別会計
- ◆ 町道野沢柴崎線橋立3号橋橋梁上部工工事請負契約の締結
- ◆ 財産の取得
Ⅱ 消防ポンプ自動車1台を更新
- ◆ 辺地に係る公共的施設の総合整備計画の変更
Ⅱ 群岡辺地の計画変更
- ◆ 町特別功労表彰者決定への同意
意Ⅱ 長谷沼清吉さん、五十嵐忠比古さん、宮澤一さん、鈴木弘さん
- ◆ 教育委員会委員任命への同意
Ⅱ 平野マチ子さん



満100歳祝い 賀寿贈呈

藤原ナツノさんへの賀寿贈呈式が8月28日、屋敷の自宅で行われ、伊藤副町長が満100歳を迎えたナツノさんに賀寿と祝い金を贈りました。式では、賀寿贈呈式の後、子の安部貞子さんが「おめでとう」の言葉とともにナツノさんに花束を手渡し、その後親族を代表して齋藤栄一さんが「これからも長生きできるよう親族みんなで支えていきたい」と謝辞を述べました。ナツノさんは大正4年の生まれで、長生きの秘訣は好き嫌いなく何でも食べることに、髪や肌の手入れをすることだと話しています。これで町の100歳以上の方は12人となりました。



母の会 交通安全功労者交通対策本部長表彰受賞

9月8日、町交通安全母の会の皆さんが町役場を訪れ、「平成27年度交通安全功労者交通対策本部長表彰」の受賞を伊藤町長に報告しました。今回の受賞は団体部門で、全国から5団体が受賞しました。母の会の皆さんが自分たちの言葉で啓発文を考え交通安全を呼び掛けたことや、保育所での交通安全指導の際に、町のご当地ヒーロー「**丞神デナー**」と協力し、子どもたちが楽しく交通ルールを学べる工夫をするなど、積極的な交通安全の啓発活動が評価され、今回の受賞となりました。[写真=右から渡部友子会長、伊藤町長、目黒洋子さん、田崎映子さん]

秋告げる白いじゅうたん そばの花ウォーキング

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」は、9月13日、橋屋平で開かれ、参加者は、そばの真っ白な花がじゅうたんのよう広がる3キロのコースをゆっくり散策しました。橋屋平で栽培されている約16ヘクタールのそばは、一斉に満開となりちょうど見頃を迎え、参加者は小雨がぱらつく中、一足早い秋を感じながらウォーキングを楽しみ、絶景をカメラに収めていました。同実行委員会では、この後、11月8日に「第9回橋屋そばまつり」の開催を計画しており、参加者には招待券が贈られました。[写真=一面に広がるそばの花を眺めながら散策する参加者]



西会津小6年生が町議会を傍聴

9月7日、西会津小6年生の皆さんが、「子ども議会」の参考とするため町議会9月定例会を傍聴に訪れました。緊張した面持ちで一礼した後、議場に入室した皆さんは、真剣なまなざしで議会の進行を見つめ、時折メモを取っていました。議場から退出すると、独特の張り詰めた雰囲気から解放されたからか笑顔を見せ、「橋の架け替えや道路の改良などをどのように決めているか実際に見ることができてよかった」、「テレビで見るより迫力があつた」などと感想を話していました。子ども議会は、教育の一環として12月に開催が予定されています。

健康づくりは・朝が・いちばん

塩分の取り方を考えよう

生命の維持に欠かせない塩分ですが、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。

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日の塩分摂取目標が5年ぶりに引き下げられ、男性8g以下、女性7g以下となりました。町における塩分摂取量の平均は約10gとなっていますので、1食1g以上の減塩が目標です。

この機会に、自分自身の食生活はもちろん、家族の塩分の取り方についても考えてみましょう。

体の中に塩分を溜め込まない
食事のポイント

● 食べるときのコツ

食卓調味料をむやみに使わない。しょうゆはかけずに「つけて」食べる。麺類の汁は残す。

● 食べてしまった塩分を排出するコツ

野菜、果物、芋、海藻類を食べてカリウムを取る（カリウムは余分なナトリウムを排出する作用があります）。

● 減塩のメリット

- 血管の負担を軽減
- むくみが取れてスッキリ
- 素材の味が引き立つ

日頃の塩分の取り方を、もう一度考えてみましょう。そして減塩を習慣付け、健康的な食生活を手に入れましょう。

【お詫びと訂正】

9月号の「すごいな！虫菌のない子」で紹介した星麟太郎君の「朗」の字が「郎」となっていました。お詫びして訂正します。

健康づくりの鍵は、塩分を抜く食生活。ちょっとした塩味も感じる味覚が大事。

医師こうへ



西会津診療所 岡崎 栄和 医師

「〇〇」の取り過ぎは心や体に悪い。でも、分かっているのにやらめられない…！このような状態を何とか知っていますか？

そうです！「〇〇」依存症といえます。では、「〇〇」に当てはまるものは何だと思えますか？ そうです！ たばこ（これは過剰ではなくても一切ダメです）、アルコール、缶コーヒー、糖分、油っぽいもの…そのほか、キャンブルやゲム、睡眠薬などもすべてそうです。皆さん、心の片隅ではちゃんと分かっていることですね。今回取り上げた「塩分」もまた、この「〇〇」に入るひとつなのです。

「塩分」の取り過ぎは、心や体に悪い。でも、分かっているのにやらめられない！ WHO（世界保健機関）の塩分摂取目標が1日5g未満という時代に、日本ではまだ8g未満が目標だといっているの

です。笑ってしまいますね。おいしいと感じる味覚は食習慣で決まります。子どもの頃から慣れ親しんだ味を大人になってから変えるのは難しいと思います。だからこそ、子どもの頃からの食育が大切なのです。

子どもたちを「塩分」依存症にしたいなどと考える親はいないでしょう。しかし、自分たちが減塩せずに、子どもにだけ減塩させることなんてできるのでしょうか。

塩分の取り過ぎは、子どもの心や体に悪い。でも、分かっているながら、子どもたちに減塩させない！

この状況を、果たして私たちはどうするべきでしょうか？ ただでさえ加工食品が多い現代は、家庭で減塩してもなかなか減塩しきれません。皆さんは、パンやお菓子を食べたときにその塩味を認識できていますか？ 私たちは、子どもたちが塩分の多いものを味分け（見分け）て避けることができるように、食育し守ってあげなければならぬのです。今日の食卓の味をよく噛みしめながら、自分が「塩分依存症」でないか、「味音痴」に陥っていないか、よくよく、振り返ってみてください。

塩分取り過ぎ?!

当てはまる項目にチェックしてみましょう

- みそ汁やスープを1日2回以上飲む
- ちくわなどの練り製品、ハム、ウインナーなどの加工品が好き
- ラーメンやうどんなど、麺類のスープは半分以上飲む
- 料理にしょうゆや塩をかけてしまう
- ご飯のお供（佃煮、塩辛、たらこなど）が大好きで常備している
- 惣菜やインスタント食品などをよく利用する
- 食事の後はのどが渇く
- すしやどんぶりものが大好き
- せんべいやお菓子をよく食べる

*ひとつでもチェックが付いたら 今日から減塩しましょう

調理時間
約7分

お弁当やおもてなしにもおすすめの一品

茶碗1杯のごはんでボリュームたっぷり

具だくさん
かんたん
ヘルシー
おにぎらず

27

材料 (1人分)

ご飯(茶碗1杯) 150g
焼きのり 1枚

具
レタス 1枚
鮭フレーク 小さじ1
スライスチーズ 1枚

卵(いり卵) 1個

塩 適量
*ラップ 適量

作り方

- ①まな板の上にラップを広げ、焼きのりを置き、塩を振る。
 - ②焼きのりの上に分量の半分のご飯を載せる。
 - ③ご飯の上に具を載せる。
 - ④残りのご飯を載せ、塩を振る。
 - ⑤焼きのりの角を中央に向けて折り、しっかりと包む。
 - ⑥裏返してなじませ、好みの形に切る。
- *包丁を水に濡らしてから切るとご飯が付きにくくなります。具材をアレンジしてもおいしいですよ。



チャレンジ!!

シリーズ

食育

●食欲の秋の体重管理

米どころ西会津の
健康ごはんを考える



米文化の魅力再発見 ～ご飯を食べよう～

白米の栄養：主成分は炭水化物で、食物繊維やミネラル類を含んでいます。炭水化物は体内でブドウ糖に変わり、脳の活動に欠かせないエネルギー源となります。ご飯は血糖値が緩やかに上昇するため満腹感が持続し、また、バターなどを付けて食べるパンよりヘルシーです。

ご飯の適正量(1食)

| 身長(cm) | 事務仕事 | 立ち仕事 |
|--------|------|------|
| 150 | 110g | 155g |
| 160 | 140g | 185g |
| 170 | 175g | 220g |

噛めば噛むほど
甘くなるご飯は、
いろんな料理と
相性抜群だね!



1カ月に1kg痩せるヒント

- ①食べた物を記録する。主食、間食、アルコールなど、何でどのような栄養を多く摂取しているか発見できます。取り過ぎている栄養に狙いを定めて減らしていきましょう。極端に何かを食べない・飲まないといった目標を立てるのではなく、ご飯茶わんを小ぶりなものにしたたり、味わって食べたり、一口を減らすことの積み重ねが重要です。
- ②味付けを薄味にする。漬物や味の濃いおかずはご飯と相性抜群です。しかし、味の濃いおかずは、ご飯の食べ過ぎや塩分過多、栄養バランスの偏りにつながります。薄味を心掛け、栄養バランスに気を配りましょう。また、減塩することでもむくみが取れ、体重も減少します。
- ③毎日体重を測定する。体重の増減を数字で確認し、日々の食生活を振り返りましょう。この習慣こそが健康体重への近道です。

実

りの秋は、食べ物がおいしく体重増加が心配な季節です。食欲を上手にコントロールして太り過ぎを防ぎましょう。体重が増加するのは、摂取エネルギーと消費エネルギーの釣り合いが取れていないからです。この機会に、自分が何をどれだけ食べているのか振り返ってみましょう。

体育館で熱戦

各地区で町民体育祭

8月30日、毎年恒例の各地区町民体育祭を開催しました。野沢と尾野本地区は、残念ながら雨のため中止となりましたが、群岡・新郷・奥川地区は、体育館で熱戦を繰り広げました。

群岡地区

48 回目の開催となる群岡地区体育祭は、旧群岡中学校体育館を会場に、6チーム約200人が参加しました。

「大声大会」や「荒かせぎジャンケンポン」などのユニークな競技を含む6種目で優勝を争いました。

大声大会は群岡地区独自の競技で、測定器で声の大きさを測り順位を競います。「ワッーッー」などの大きな声が会場全体に響き渡りました。

荒かせぎジャンケンポンは、7人対7人で競うじゃんけんんで、勝つと一人につき5点がもらえる競技です。7人中6人が勝ち30点を獲得するなど、文字通り荒稼ぎしたチームもありました。今大会は、綱引きで1位、玉



▲ 群岡地区「綱引き合戦」

入れでも最高得点を獲得した「下野尻・端村チーム」が優勝しました。

【結果】優勝 下野尻・端村
準優勝 宝川
第3位 上野尻C

新郷地区

昭 和39年の東京オリンピックをきっかけに始まった新郷地区町民体育祭は、今年、節目の50回を迎えました。6チーム約150人が旧新郷小学校体育館に集まり、「輪投げ競争」や「縄ないリレー」など6種目の競技で優勝を争いました。

「輪投げ競争」はチーム全体の入った輪の数で順位を決める競技で、1チーム35本の輪を投げます。今回久しぶりの参加となった三河Aチームが12本の輪を入れ、圧倒的な強さでこの競技を制しました。

7人1組で縄をない、なった縄の長さを競う「縄ないリレー」では、高齢者が熟練した技で手際よく縄をなつていき、中には7mを超えたチームがありました。

今大会は、最後の「綱引き合戦」で1位となった三河Bチームが3位から逆転し、栄えある優勝旗を手にしました。体育館での開催となったため、選手と応援席の距離が近く、チームが一体となって盛り上がった大会となりました。

【結果】優勝 三河B
準優勝 豊洲B
第3位 三河A



▲ 新郷地区「縄ないリレー」

▼ ディスクゴルフのゴール



▲ 奥川地区「これはたまゲタZuu」

奥川地区

第 47回の奥川地区町民体育祭は、旧奥川中学校体育

館を会場に8チーム約200人が参加しました。「さるおい合戦」や「これはたまゲタZuu(ズー)」といったユニークな競技を含む7種目で優勝を争いました。

さるおい合戦は、ラグビーボールを棒で転がして3人でリレーし、その速さを競いました。この競技は、「ブタ追い競走」として運動会では定番の競技ですが、サル被害に苦しむ奥川地区にちなんでこのように命名されました。参加者の皆さんは、サルに見立てたボールを上手に転がしていました。

「これはたまゲタZuu(ズー)」は、ブルーシートや幼児用プール、ディスクゴルフのゴールなどを的にゲタを蹴り飛ばし、入った的の難易度に応じて点数がもらえる競技です。今回は屋内での開催のため、スリッパを飛ばしました。多くの参加者が高得点を目指して難易度の最も高いディスクゴルフのゴールを狙いましたが、残念ながら成功者はいませんでした。

優勝の栄冠は、参加チームの中で最も世帯数が少ないというハンデを見事はねのけ、「塩チーム」が勝ち取りました。

【結果】優勝 塩
準優勝 新町
第3位 小綱木



町民バトンタッチ

わた なべ あきら
渡部 暁 さん [2町内]

鈴木 志寿子さん (9月号) からメッセージ
親子ともども、お世話になっています。また楽しみながらいろいろやってみましょう。

あなたの趣味は？
スポーツをすること

特技は？ 球技全般

熱中していることは？
サッカー少の指導と
ビーチボールバレー

最近感動したことは？
仲間の協力で「お盆ウルトラサッカー」が成功したこと

自分を一言で表現すると？
ポジティブ

あなたのモットーは？
何事も楽しむ

これからやってみたいことは？
今までやったことのない
ニュースポーツを広めたい

次の方を紹介してください
T・Iさん (滝坂)

大切なものは？「サッカー少の写真。創部7年目にして、子どもたちが県大会ベスト4まで連れて行ってくれました」



町民 ギャラリー

上野尻俳句会

[8月例会]

輕輕と風も大気も涼新た

夫触れしもの皆いとし秋初め

ラヂオ今畑も夏の甲子園

野分雲黄金平野の闇野原

天気図を書きかへたしや野分かな

渡部由起子 (樋ノ口)

渡部ミツイ (芝草)

星 敬介 (上野尻)

高橋 栄子 (上野尻)

白井 重子 (白坂)

聞いて！ わたしの夢

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。

今月は文化部の部長を務める3年・五十嵐格琉さんです。



わたしの夢——

「私は、将来公務員になりたいと思っています。高収入ではなくても、安定した生活を送りたいと考えているからです。公務員には警察官や教員、役所の職員などさまざまな職種がありますが、どのような仕事をしているのかまだよく知らないため、何をを目指すか今は決めていません。これから、自分に合った職種は何なのかを考え、社会に貢献できるような公務員になりたいと思っています」

努力していること——

「なるべく学習に取り組むようにしています。結果が実らないことも多いですが、努力は継続していきたいと思っています」

未来の自分に一言——

「公務員になれましたか？とりあえずは、どんなことでも努力を続けてください」

| | | |
|-------|----------------|---------|
| まちの人口 | ～9月1日現在～ (前月比) | |
| 人口 | 6,986人 | (- 2人) |
| 男 | 3,362人 | (+ 1人) |
| 女 | 3,624人 | (- 3人) |
| 世帯 | 2,749世帯 | (- 1世帯) |

戸籍の窓口 ～8月受付分～ 〈敬称略〉

お誕生おめでとう

齋藤 蓮くん 直弥・祥子 西林東



ご結婚おめでとう

佐藤 剛 西林
 小山 めぐみ 柳津町
 伊藤 法道 向原
 小野木 千沙 会津若松市



お悔やみ申し上げます

高濱 八重子 (90) 秀道 母 8町内
 齋藤 好子 (74) 二男 妻 尾登
 齋藤 イワ (92) 敏男 母 尾登
 伊藤 諫 (89) 伸一 父 徳沢
 長谷川 キヨノ (97) 政勝 母 梨平



西会津町に県知事より感謝状

町では、県民税の納税に対する功績が認められ、県知事より個人県民税優良市町村知事感謝状の贈呈を受けました。伝達式は8月31日に町役場で行われ、伊藤町長が県会津地方振興局の鏡敬文局長から感謝状を受け取りました(写真)。



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。

予告

西会津ふるさとまつり
 第30回西会津の文化と産業祭



日程 10月31日(土)・11月1日(日)

場所 さゆり公園

10/31(土)

オープニングセレモニー
 マラソン世界記録に挑戦
新 普天間かおりショー
新 ヒーローは永遠に！in西会津
 (出演：水木一郎さん)
 手裏剣戦隊ニンニンジャーショー

11/1(日)

健康がいちばん・紅葉ウォーク
 民俗芸能と民謡の集い
 杵神しゅうじんデナーショー
 さゆりジャズフェスティバル
新 福島ホープスイベント
 (野球教室・球速天下一決定戦
 トークショー)
 桐ゲタ投げ全国大会
 西会津ふるさと大抽選会

両日
 開催

新 にしあいつの音楽祭
 こゆりちゃんを探せ！
 農家レストラン
 西会津まるごとマルシェ
 ヘリコプター遊覧飛行

10月28日(水)～30日(金) 午前9時～午後7時
 さゆり公園体育館展示部門がプレオープンします。

各イベントの参加者を募集しています。詳しくは配布するチラシをご覧ください。

問 町ふるさと振興推進委員会 [商工観光課内]
 ☎ 45-2213

大人も子どもも威勢よく 野沢祭礼

野沢の諏訪・熊野両神社の祭礼が9月11日から13日までの3日間にわたり行われ、五穀豊穡や商売繁盛を願い山車や神輿が勇壮に町中を練り歩きました。12日には昼から子ども神輿が、その後本町有志会、すごろく会、睦会の神輿が繰り出し、力強い掛け声とともに野沢のまちは夜まで熱気に包まれました。

こゆりちゃん
トピックス



今月の表紙

本町有志会の俵を載せた神輿が、黄色に実った稲穂のそばを「わっしょい、わっしょい」と威勢のよい掛け声を響かせながら練り歩きました。間もなく収穫期を迎える田んぼの稲穂は、掛け声に合わせてか重そうに実った頭をさらさらとなびかせ、野沢のお祭りを楽しんでいるようでした。



広報にしあいづ
2015 (平成27年)

10月号

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