

# にしあいつ



雪国で再会、きずな深める

- P 2～5 特集 農家民宿の挑戦
- P 6～7 町県民税、所得税  
申告準備は、お済みですか  
まちの話題
- P 8 健康がいちばん いきいきライフ
- P 9 チャレンジ!! 食育
- P 10 公民館だより
- P 11 みんなの広場
- P 12



写真=昨年6月に開催した「ヘルシー&ビューティー女子旅まるごと西会津ツアー」(モニターツアー)で、ツアー参加者はブルーベリーの収穫を体験し、摘み取った新鮮なブルーベリーを味わった後、農家民宿に宿泊し、たくさんの思い出を心に刻んだ。



## 特集 農家民宿の挑戦

ありのままの、「西会津の暮らし」でもてなす。

農家の民家に泊まり、農作業、郷土料理作りなどの体験、地域の人たちとの交流を通して田舎暮らしを存分に堪能する、それが「農家民宿」の醍醐味だ。

町内でも農家民宿の取り組みが行われている。今月は一層の交流人口拡大に向けた手掛かりを探るため、農家民宿を営む皆さんに取り組みの内容、その魅力、課題などを聞いた。

農山村での生活や農林業などを体験し、宿泊することができ

る農家等が営む民宿、これを一般的に「農家民宿」と呼ぶ。町内では10軒ほどが営業している。

都市に暮らす人が農山村を訪れ、豊かな自然や美しい景観、農山村の暮らし、郷土食といった文化に触れ、その地域の人々と交流するグリーンツーリズム

への関心が高まる中、従来の物見遊山型の観光形態とは違い、農家民宿は、農山村のありのまま、本物を体験でき、安らぎを感じて、ゆっくり過ごせる宿として注目される。

こうしたグリーンツーリズムで一度、農山村を訪れた都市住民が、地域のひととの深い触れ合いや感動体験から再び農山村を訪れることも少なくない。

### 『農家民宿』の可能性

農家民宿は、農家等の副業として新たな経済効果をもたらし、また、都市住民の農山村と都市間の往来や二地域居住、さらに農山村への移住のきっかけにもなる」と期待される。

現在、町と西会津元気グリーンツーリズム協議会などでは、子どもたちの教育旅行などの受け入れ体制整備に向け、農家民宿を増やすため、新規開業の支援をはじめ、モニターツアーの開催、福島第一原発事故に伴う風評払拭に取り組んでいる。さらに各種会議の誘致活動、神奈川県横浜市鶴見区など他自治体との交流にも力を入れ、交流人口の拡大による地域活性化を目的に事業を進めている。

# 「また行きたい」と 言ってもらえるよう、 農業を生かし、二人三脚で 営む農家民宿



いせかめ 伊勢亀  
かずお 和夫さん みち子さん

農家民宿 亀屋 [下小島]

**「宿」** の名前は伊勢亀の亀をとって亀屋とした」と和夫さんは語る。

伊勢亀さんはキュウリ、アスパラガス、水稲などを栽培する農家だ。現在、冬もアスパラガス栽培に取り組む。

以前、和夫さんは、西会津元氣グリーンツーリズム協議会から声を掛けられ、町外の小学生の農産物収穫体験を受け入れた。これがきっかけで、みち子さんと二人三脚での農家民宿を始めた。「農家の姿を見て、そして実際に体験してもらいたい。宿泊者と情報交換できるため、やりたいと思った」と和夫さんは話す。

伊勢亀さんは、おとし、旅館業法に基づく「簡易宿所営業」の許可を取った。許可を取るための準備は、洗面所にペーパータオルを取り付けた程度だと言う。会津保健所からの許可証を居間に掲げ、衛生面には特に注意を払う。

昨年6月、伊勢亀さんは、同グリーンツーリズム協議会の仲介で、女子旅まるごと西会津ツアーのブルーベリー収穫体験と宿泊を受け入れた。

ツアー初日、参加者は20アールの畑でブルーベリーを収穫。町オートキャンプ場で、そば打ちを体験し、そばを堪能した後、5軒の農家民宿に分かれて宿泊した。築およそ400年の亀屋



昨年6月、女子旅まるごと西会津ツアー参加者4人が亀屋に宿泊した

には4人が泊まり、伊勢亀さん夫妻と歴史や農家の暮らし、4人の日常生活の話題などで盛り上がったという。2日目は、民宿で朝食を取った後、国際芸術村に移動し、草木の繊維を使った自然織りの体験などを行った。また民宿を始めたばかりだが、みち子さんは「何でも古ければ古いほどいい。ありのままの自然体でいいことを実感した。家にある昔の道具などもフル活用したい」と笑顔で話す。一方、「繁忙期は朝からキュウリの収穫に追われるため、民宿と両方こなせるか、またアンケートを取るわけにはいかないので、お客さんに良い印象を与えられているか心配だ」と心境を語る。

伊勢亀さん夫妻は昨年、先進地視察に参加した。只見町や喜多方市の農家民宿を訪問し、話を聞いた。和夫さんは「連携する上でも農家民宿を営む者同士が定期的に集って話し合える場が必要では」と言う。また、「町内に農家民宿が少なく、都会の学校の児童を受け入れるには受け皿が足りない。運営も許可取得もそう難しくない。運営も許可取得を終えた方に農家民宿を始めたい」と話す。加えて和夫さんは、昨年度、アスパラの促成栽培の研修で西会津を訪れた栃木県の農家との交流が続くことから、体験や農家民宿の奥深さを強調する。

伊勢亀さん夫妻は「今後、年間50人の宿泊受け入れを目標に、お客さんに楽しんでもらうこと、営利より交流を大切にしたい」と張りやりに話している。

たかはし たいこ  
高橋 泰子さん [柴崎]

農家民宿 いろり庵



## 「いろり」のぬくもりで出迎える ふるさとを持たない人の ふるさとを目指す

### 柴

崎では、ペリーが浦賀に  
来航した1853年に大  
火があった。いろり庵は、その年  
大火の後に建てられた家屋で、阿  
賀川沿いにある。中に入ると真っ  
白なしつくい壁、きれいな朱色の  
板戸に囲まれた茶の間で、いろり  
がお客さんを温かく出迎える。

高橋さんは、大宮、現さいたま市生まれ。3男1女を育てた。

西会津に嫁ぎ、「おやがつつあま」と呼ばれる高橋家の歴史を知り、先祖の苦労、農業の営み、雪国のすごさなどに趣を感じ、子育てを終え、この家を生かしたいという思いから農家民宿を始めた。「この家、暮らし、春のダム周辺の桜、夏の裏庭のホタル、秋の紅葉といった四季折々の自然との共生、そして、そばのおいしさを知ってもらいたい。これを生かさないともったいない」と強調する。

茶の間の奥には座敷があり、柱には刀傷があつて歴史を感じられる。この座敷にお客さんが宿泊する。開業にあたっては、高橋さんもほとんど苦労は無かったと言う。

平成23年11月、高橋さんは西会津元気グリーンツーリズム協議会の仲介で川崎市の夫婦ら4人を初めて受け入れた。

「まだ始めたばかりで経験が浅く、どこまで宿泊者を気遣えばいいのか考えてしまう、宿泊

写真下／宿の名前になった「いろり」、  
茶の間には炭が燃える香りが漂う



料金の設定にも悩む」と高橋さんは胸の内を明かす。しかし、「『西会津に遊びに行ってみよう』と言われるよう、都会の人たちのニーズをもっと理解しなければならぬ」と意気込む。高橋さんは農家民宿を通じた人との出会いを楽しみにする。「農家民宿の魅力は、知らない人と話ができること。いろりを囲んで会話や食事を楽しみ、田舎の家での暮らし、宿泊を体験してもらえればそれでいい。お客さんのいろいろな体験してみたいという要望にも応えていきたい」と語る。いろり庵開業前の平成20年4月、高橋さんは座敷を生かす一環で古民家コンサートを開いた。当時、国際芸術村に滞在していた尺八奏者のブルース・ヒューバナーさんや、長野オリンピック

ク閉会式で熱唱を披露した歌手のスーザン・オズボーンさんらを招いて開催した。「多くの友人に支えられ開催できた」と振り返る。高橋さんは特に「いろり庵での、そば打ち体験で、都会では味わえない十割そばのおいしさを、きちんと伝えたい」と言う。また、町内の食品加工グループと連携した民宿運営、土蔵に眠る古文書、歴史を生かした体験など、さまざまなアイデアを出し模索する。「軽食、喫茶、自然食などの提供といった営業もやってみよう」と夢も語る。「人生は一生、学び」をモットーに、高橋さんは『ふるさとを持たない人の、ふるさと』を目指して取り組む。

さとう  
佐藤 ミヨ子さん [極入]

みちのく山菜の宿 茶屋

自分で採った山菜、自分で作った  
野菜の手作り料理にこだわり、  
温かくもてなす

**極** 入集落に入って弥平四郎方面に少し進んだ道路右側の高台に「みちのく山菜の宿茶屋」はある。

佐藤さんは、平成20年に簡易宿所営業の許可を、翌年には食品衛生法に基づく飲食店営業許可を取得し、念願の農家民宿を始めた。佐藤さんは農家民宿を開業する前、集落の別の民宿で働いていたとき、釣りで奥川を訪れたお客さんから「何か食事を作ってほしい」と頼まれたことがきっかけで調理師の免許も取った。

「民宿で働いた経験から収入につなげるため、ずっと、自分で民宿をやりたいと思い、許可を取るため保健所に通った。NPO法人西会津ローカルフレンズの後押しもあり開業できた」と佐藤さんは話す。

営業許可の取得が難しいとよくいわれる農家民宿だが、佐藤さんが許可を取るために行った準備は、手洗い用の洗面台の設置と、浴室脇にカーテンを取り付け、脱衣所を設けた程度で、苦労は無かったという。

現在、平日はホームヘルパーとして奥川地区を回り、週末の土、日曜に民宿業を営んでいる。夫の芳雄さんも民宿を手伝う。佐藤さんは山菜や野菜を使った手作り料理にこだわり、宿泊者を心温かくもてなす。「刺し身を



写真上／宿泊者から届く感謝のはがき、写真下／「ぜんまい」の油いための下ごしらえをする佐藤さん

どより自分で採った山菜、自分で作った野菜、地元の食材を出すことが何より喜ばれる」と、これまでの経験から強調する。

お客さんの多くは遠くから奥川に来てもらうため、予約は極力断らない。「ゆっくり釣りをしたり、山を歩いたり、雪で遊んだり、休んだり、お客さんが気を遣わず過ごせるようにしている」と佐藤さんは語る。

釣りや登山などの宿泊者のほか、奥川健康マラソン出場者、さらに町内の団体も懇親会などで利用する。

宿泊者は全国各地からのグループや家族などでリピーターが多く、宿泊者からの口コミ、雑誌などでさらに自然に情報が広まり、お客さんは有名企業の社長から外国人まで幅広い。



佐藤さんの手元には、宿泊者からの御礼や感謝の手紙が多数届き、深い絆が生まれている。「すでに今年の奥川健康マラソン大会の週の予約は満杯で、ここまでするとは思ってもいなかった」と佐藤さんは笑顔で振り返る。

東日本大震災、原発事故後、放射線量を気にせず子どもを外で伸び伸び遊ばせたいという郡山市の家族の滞在も佐藤さんは受け入れた。今では、釣りなどの入込客減少の影響は回復してきたという。

「お客さんから『来てよかった』と言われ、喜ばれることが励み。私でも民宿をやれるので、誰もがができるはず。楽しみながら夫と長く続けていきたい」と佐藤さんは目標を語る。

# 申告準備は、お済みですか

## 町の申告受付期間は2月12日～3月17日

今年も町県民税の申告と所得税の確定申告の時期を迎えました。  
町では、2月12日から町県民税の申告納税相談を行います。この相談は平成25年中（昨年1月から12月まで）の所得を申告していただくもので、平成26年度の町県民税や国民健康保険などの課税の基礎になる大切なものです。日程や会場については7ページのとおりです。忘れずに必要書類を持参の上、申告してください。

### 1 申告が必要な方

- 平成26年1月1日現在、町に住所があり、次のいずれかに該当する方は、申告が必要です。
  - ① 営業、農業などの事業所得があった方
  - ② 家賃、地代などの不動産所得があった方
  - ③ 株式の配当や生命保険の満期による所得があった方
  - ④ 年金収入とそれ以外の複数の収入があった方
  - ⑤ 給与所得者のうち
    - ① 給与以外の収入がある方
    - ② 給与を2力以上から受けた方
    - ③ 年末調整をしていない方（中途退社やパートなど）
    - ④ 給与収入が2千万円を超える方
    - ⑤ 住宅などの取得により、住宅借入金（取得）等特別控除を受ける方

※公務員の方で社会保険料控除や生命保険料控除を受ける方

### 2 東日本大震災に伴う大幅な改正点

復興特別所得税の創設  
東日本大震災からの復興を目的に、平成25年から平成49年までの間、所得税に併せて復興特別所得税を申告・納付していただくことになりました。復興特別所得税の額は所得税額の21%です。  
町県民税均等割の変更  
同じ目的で、平成26年度から平成35年度までの間、町県民税の均等割額が年額1000円引き上げられ、6000円になります。

### 3 農業所得は収支計算で

農業所得の計算は収支計算の方法になります。申告の際には昨年1年間の収入および経費を確認しますので、支払った内容と月日の分かる領収書、通帳などの書類をあらかじめ整理し準備してください。  
なお、農業所得関係計算書については、各世帯に配布いたしますので、事前に作成の上、持参ください。  
農業所得関係計算書が作成されていない場合、受付を保留して再度申告に来ていただくこととなります。

### 4 障害者控除の対象

所得税法では、身体障害者手帳や療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の所持者のほか、65歳以上で身体障害者手帳、療育手帳の所持者に準ずる方も障害の程度によって「障害者」「特別障害者」として所得控除の対象とされています。  
介護保険の要介護、要支援の認定にかかわらず、町から「平成25年中の障害者控除対象者」として認定を受けた方は、所得控除の対象になりますので、申告受付時までに認定書の交付を受けてください。

### 喜多方税務署からのお知らせ

喜多方税務署では、確定申告受付のため「申告書作成会場」を1階に開設しています。

- ◆開設期間 2月3日(月)～3月17日(月)
- ◆開設時間 午前9時～午後5時
- ◆注意事項
  - ◇土・日曜、祝日は開設していません。
  - ◇申告書作成会場の終了時間は午後5時となりますので、お早めに来場ください。

【問い合わせ先】  
喜多方税務署  
☎0241-24-5050

【問い合わせ先】  
町民税務課・税務係  
☎45-2212

【問い合わせ先】  
健康福祉課・福祉介護係  
☎45-2214

# 申告日程カレンダー

月	日	曜日	午前受付	午後受付	会場 受付時間
2	12	水	小屋・極入・弥平四郎・弥生	小山・小綱木	奥川支所 ◆午前受付◆ 9時30分～11時 ◆午後受付◆ 1時～3時
	13	木	中町・大舟沢	杉山・松峯	
	14	金	塩・新町	山浦・出戸	
	15	土	向原・下松	道目・中ノ沢	
	17	月	真ヶ沢・宮野・梨平		
	18	火	荒木・高目・平明	滑沢・滝坂	町公民館 ◆午前受付◆ 8時30分～11時 ◆午後受付◆ 1時～4時
	19	水	小清水・漆窪・呼賀	原・新村・樟山	
	20	木	柴崎・橋立	井谷・八重窪・橋屋・戸中	
	21	金	白坂・屋敷・熊沢	宝川・樫木平	
	24	月	下野尻1・下野尻2・徳沢	下野尻3・端村	
	25	火	上野尻1・上野尻2・上野尻5	上野尻3・上野尻4・上野尻6	
	26	水	森野	萱本	
	27	木	下小島	松尾	
	28	金	尾登	縄沢	
3	1	土	予備日[地区指定なし]		町公民館 ◆午前受付◆ 8時30分～11時 ◆午後受付◆ 1時～4時
	3	月	青坂・程窪・泥浮山・長桜・軽沢	上小島	
	4	火	西林・出ヶ原	小杉山・黒沢	
	5	水	西林東・さゆりが丘	安座	
	6	木	牛尾・山口	堀越	
	7	金	大久保・中野	芝草	
	10	月	1町内・芹沼	2町内・3町内	
	11	火	4町内・西平・四岐	5町内・塩喰	
	12	水	10町内・牧	6町内・7町内	
	13	木	8町内	9町内1	
	14	金	9町内2	下小屋・西原	
16	日	予備日[地区指定なし]		町公民館 ◆午前受付◆ 8時30分～11時 ◆午後受付◆ 1時～4時	
17	月	予備日[地区指定なし]			

## 【ご協力をお願いします】

1. 混雑が予想されますので指定日に申告ください。
2. 指定の日時以外または予備日に申告される場合は、事前に町民税務課(☎45-2212)に連絡ください。
3. 午前、午後とも受付時間内に受け付けを済ませてください。



▲源泉徴収票を忘れず持参

5

次の物を  
必ず持参

収入金額が分かる書類など必要な書類が無い場合、原則として申告相談に応じることができません。必要書類は忘れずに持参してください。

- ① 印鑑
- ② 事業所得、不動産所得、配当所得、一時所得などの収入金額が分かる書類
- ③ 給与所得の方は、勤務先から交付された源泉徴収票
- ④ 諸控除の証明書や領収書、具体的には、生命保険・個人年金控除証明書、建物地震(火災)保険証明書、国民年金の領収書、医療費の領収書など
- ⑤ 農業所得のある方は、水利組合費、土地改良費、農機具代(トラクター、田植機等)の領収書
- ⑥ 税務署から確定申告書が届いた方は、その申告書
- ⑦ 所得税の納付や還付がある場合は、通帳および届出印鑑

## 新年の飛躍を誓う

新春交歓会が1月10日、町公民館で開かれ、およそ200人が参加し今年1年の飛躍を誓い合いました。

交歓会では、伊藤町長が「今年は町制施行60周年を迎え、また西会津小新校舎の建築、道の駅への販売力強化施設整備といった大規模な事業を予定しています。地域資源、人材、知恵、さらに町のICT(情報通信技術)基盤を生かして全国に情報発信し、交流人口の拡大を図り、しっかり町づくりを進めていきます」と年頭のあいさつを述べました。続いて、伊藤町長、武藤道廣町議会議長、来賓の皆さんが威勢よく鏡開きを行いました。その後の祝宴で参加者の皆さんは親睦を深めました。



## スポーツ少年団功労者・優秀団が表彰を受賞

西会津スポーツ少年団・野球(八幡修二代表)、佐藤重雄さん(卓球)、山本隆夫さん(剣道)、山本裕司さん(同)、新田栄司さん(同)が、県スポーツ少年団創設50周年記念事業特別表彰を受賞しました。表彰伝達式は12月27日に町役場で行われ、出席した受賞者に伊藤町長が表彰状を手渡しました。この表彰は、県スポーツ少年団が創設50周年を記念し、優れた活動を展開する少年団と長年、団の育成・指導に尽力した功労者に贈りました。伝達式では伊藤町長が「少年期のスポーツ経験は将来生かされる。今後も少年団の育成・指導をお願いしたい」とあいさつしました。(写真=左から山本裕司さん、佐藤さん、八幡さん)

## 1年の無火災を祈願

1月5日、平成26年消防出初式が行われました。消防団をはじめ女性消防隊、消防支援隊、消防関係機関が参加しました。野沢中央通りでの閲団式の後、団員らは一糸乱れぬ分列行進を披露しました。

出初式では、伊藤町長が「昨年は5件の火災がありました。今年は町制施行60年の節目。無火災の年になるよう、また有事の際は町民の生命、財産を守るため尽力をお願いしたい」とあいさつしました。

続いて、目黒豊子女性消防隊長が無火災への誓いを述べ、予防消防の一層の取り組みを誓うとともに「今年こそ無火災を達成しましょう」と呼び掛けました。



## 縁起物に福求め にぎわう野沢初市

野沢初市が1月13日、野沢駅通りで開かれ40軒の露店が軒を連ねました。

野沢初市は荒れ市といわれますが、今年は、朝からの雪がやみ、青空がのぞく穏やかな天候のもと神事が執り行われました。続いて、野沢駅通り商店会の伊藤眞一会長と来賓が鏡開きを行い、1年の商売繁盛、商店街の発展を祈願しました。

通りにずらりと並んだ露店では、「いらっしやいませ」と威勢のいい声が飛び交い、縁起物の風車や起き上がり小法師、出来たての食べ物を買求める家族連れでにぎわいました。



# 受けよう！がん検診

## がんを防いで、健康寿命を延ばす

日本人の2人に1人は、「がん」になり、3人に1人は、がんで亡くなっています。胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がんは早期発見、早期治療で死亡率を下げることができます。しかし、初期のがんは自覚症状がほとんど無いため、早期発見には定期的な検診の受診が必要なのです。

また、日ごろの健康的な生活習慣により、がんを予防することが大切です。

### 町の「がん検診」受診率は？

町の検診の受診率は、肺がんは6割を超えています。胃がん、大腸がん検診は4割、子宮がん、乳がん検診は2割程度と低い状況です。

「自覚症状が無いから大丈夫」あるいは「数年前に受診し、異常が無かったから大丈夫」などといって検診を受けないと早期のがんを見逃してしまう恐れがあります。

がんは、初期の段階で発見し、早期に治療すれば重症化を防ぐことができますので、がん検診は必ず受けましょう。



**町で受診できる「がん検診」は？**  
町では、加入している医療保険にかかわらず、左表のがん検診を無料で受けることができます。

検診の種類	対象者	検診の内容
胃がん検診 年1回	30歳以上	バリウムを飲み、レントゲンを撮り検査します。
大腸がん検診 年1回	40歳以上	検体容器に便を採り、便の中に血液が混じっていないか検査します。
肺がん検診 年1回	40歳以上	胸部レントゲンを撮影。問診で必要と認められた方は後日、痰の検査を行います。
子宮頸がん検診 2年に1回	20歳以上 (女性)	子宮頸部の細胞を採り検査。バスで行う集団検診と医療機関での施設検診があります。
乳がん検診 2年に1回	40歳以上 (女性)	マンモグラフィ(乳房エックス線)などで検査を行います。

### がんを防ぐ生活習慣のポイント

#### ◆野菜や果物を積極的に取りましょう

緑黄色野菜や果物には、がんの予防に効果があるといわれるカロテンやビタミン、食物繊維などが豊富に含まれています。野菜は1日400g以上を目標に取るように心がけましょう。



#### ◆食塩の摂取量は1日10g未満に

塩分の取り過ぎは、胃がんはもちろん、高血圧や脳卒中の原因にもなります。胃がんの予防には特に塩辛い食品を避けることが重要です。

#### ◆お酒は日本酒なら1日1合程度まで

お酒を飲み過ぎると、口腔がんや咽頭がん、食道がん、肝臓がん、乳がんなどになる危険性が高くなります。日本酒であれば1日1合を目安に、休肝日も設けましょう。

#### ◆熱い飲食物はなるべく冷まして

熱い飲食物は、なるべく冷まして飲食し、口腔や食道の粘膜を傷付けないよう気を付けましょう。

#### ◆健康体重を維持しましょう

肥満は、がんの発症を促進する危険を高めめます。BMI(算出方法は左)を18・5以上25未満に維持しましょう。

#### BMI算出方法

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
18・5未満は痩せている、25以上は肥満

#### ◆禁煙しましょう

たばこを吸う人は、肺がんになる危険性がたばこを吸わない人の4.5倍も高くなっています。また、たばこを吸わない人でも、他人のたばこの煙を吸う受動喫煙で健康に悪影響を受ける場合があります。喫煙者は禁煙しましょう。

たばこを、なかなかやめられないという皆さんを対象に、禁煙の方法などについて分かりやすく説明し、相談に応じる卒煙教室を開催します。



### 「卒煙教室」開催のお知らせ

禁煙の一度や二度の失敗は当たり前です。禁煙補助薬を使うと禁煙成功率が大幅にアップします。仲間を作って禁煙を実践し、健康な体を取り戻しませんか。卒煙教室の開催日時は次のとおりです。参加を希望する方は、教室開催の3日前までに電話での予約をお願いします。

日時	会場
2月6日(木) 午後1時30分～3時30分	交流物産館よりっせ 2階 研修室
2月25日(火) 午前9時30分～11時30分	林業研修センター 和室
2月25日(火) 午後1時30分～3時30分	奥川みらい交流館 1階 日本間

#### 【問い合わせ先】

健康支援係 ☎45-4532

調理時間  
約10分

緑黄色野菜のにんじんを厚揚げのこくを使って調理

## 弁当のおかずにも おすすめの一品

# 簡単おかず にんじんと 厚揚げの 愛情煮

7

### 材料 (4人分)

材料	1本	200g
にんじん	小	1枚
厚揚げ	小	1枚
A	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	水	小さじ2
油	小さじ2	
水(にんじん煮込み用)	適量	

### 作り方

- ① にんじんは、一口大の乱切りにし、少なめの水で軟らかくなるまで弱火で煮て、水分を飛ばす。
- ② 厚揚げは、スプーンを使って一口大に切る。
- ③ 鍋に油を入れ、にんじん、厚揚げの順にいためる。
- ④ 全体に油がまわったら、そこにAを加え、中火で煮からめる。盛り付けてお好みで七味唐辛子を掛けて出来上がり。



## チャレンジ!!

シリーズ

# 食育

● 高血圧予防のポイント野菜をどう取るか

### 習うより、慣れよう

### 『減塩・薄味』



### 冬

期間は、煮物や漬物などで塩分を取り過ぎるため注意が必要な時期です。塩分の取り過ぎは動脈硬化を進め、高血圧、脳卒中、心筋梗塞、胃がん、腎臓病などになりやすい体になってしまいます。減塩・薄味では、おいしくないと思っていませんか。味が濃いおかずの場合、ご飯の食べ過ぎにもつながってしまいます。味の表現に「いい塩梅」という言葉があります。減塩・薄味で素材そのものの味わいを楽しみましょう。

### 野菜が塩を体外に排出

野菜に含まれるカリウムは、塩分を体外に出してくれます。このカリウムは水に溶け出しやすいため、生、蒸す、いためるといった調理法がおすすです。カリウムが減らないよう、大きく切り、皮ごと調理することもポイントです。

### 減塩に役立つ食材

- ◆ 乳製品 牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品は、こくを出します。
- ◆ かんきつ類・香味野菜 檸檬、ゆずなどの香り・酸味、にんにく、しょうが、ねぎなどの香味野菜を上手に活用しましょう。
- ◆ 香辛料など しょうが、さんしょう、カレー粉、七味唐辛子、焼きのり、青のりは塩分無しで味に変化がつけられます。
- ◆ ナッツ・ごま 香ばしさが加わります。
- ◆ うま味 昆布、かつお節、干し貝柱、干ししいたけなど、うま味のある食材を使いましょう。

自分の食事のどこに塩分が多いのか振り返ってみよう。



### ワンポイント

### 減塩に役立つ調理法

- ◆ 表面に調味＝仕上げに塩を振る。照り焼きにする。
- ◆ 油を使って調理＝油のこくで、おいしくなります。ただし油の使い過ぎは要注意。
- ◆ こんがりと焼く＝焼き目を付け、また、きつね色になる程度まで火を入れると香ばしくなります。



② ①

昨年、このような教室を開催



④ ③

写真＝①輪投げ教室(弥平四郎自治区)／②門松作り教室(芹草老人クラブ)／③カローリング教室(飯沢老人クラブ)／④折り紙教室(さゆりが丘なでしこ会)

集める講座から、出向く講座に

出前講座

出前講座とは、一般的な「人を集める」講座ではなく、「人が集まる場所に出向く」講座で、申し込みにより開催しています。冬は、どうしても家に閉じこもりがちになります。自治区、老人クラブなどの団体またはグループでぜひ出前講座を申し込みください。

◆講座の内容

趣味、教養、ニュースポーツ(カローリング、グラウンドゴルフなど)といった生涯学習に関する講座や教室

◆実施例

- 【歴史教室】
- 西会津町の文化財
- 地区の歴史
- 【健康教室】
- 認知症予防
- 食生活改善
- 【ニュースポーツ教室】
- カローリング
- グラウンドゴルフ
- 交通安全・防犯教室
- 交通事故防止
- 訪問販売被害対策
- 【手芸教室】
- 布ぞうり
- 折り紙

【芸術文化教室】

- 水墨画
- 俳句

◆対象

自治区や老人クラブ、5人以上の団体、グループで申し込みください。

◆申込方法

- ①学習したい内容や日程を決めます。
  - ②公民館または分館に出前講座申込書を提出します。申込書は公民館または分館にあります。
  - ③公民館が内容に合った講師を選び地区集会所などに派遣します。
- ※学習内容の相談も公民館で行っています。お気軽に相談ください。
- ※材料費などは申込団体に負担してもらいますが、講師謝金は規定の範囲で公民館が負担します。

問い合わせ

町公民館 ☎45-3244  
 新郷分館 ☎47-2301  
 奥川分館 ☎49-2001



## 町民バトンタッチ

すとう あゆみ  
須藤 歩美さん [檜木平]

あかぎ ゆりえ  
赤城 由李恵さん (1月号から) メッセージ  
韓国の生活はどうでしたか? 帰国したら遊びに行こうね。  
そしてぜひ韓国語を教えてください!!

あなたの趣味は?  
ウォーキング

特技は?  
韓国語

熱中していることは?  
アニメ、声優、舞台、アイドルなどたくさん(笑)

自分を一言で表現するとしたら?  
多趣味

最近感動したことは?  
SuGというバンドの復活ライブ

あなたのモットーは?  
好きなものには、とことん

これからやってみたいことは?  
韓国に留学してできた友達を西会津に連れてくること

次の方を紹介してください  
Y・Sさん (熊沢)

大切なものは?  
『猫の「くうちゃん」』。最近1週間ほど行方不明でしたが無事に見つかりました!(笑)』



## 町民ギャラリー

### 上野尻俳句会

(12月例会)

朝起きて戸を開けてみる雪の嵩かさ  
山遠き越後平野に冬日入る  
白きもの飯豊の冬帝降しけり  
師走来る足腰いたむほど忙し  
眠る稚児吾もサンタになりけり  
家路へと電車二両の冬の夜

白井 重子 (白坂)  
高橋 栄子 (上野尻)  
豊島 立山 (下野尻)  
橋谷田久子 (上野尻)  
星 敬介 (上野尻)  
渡部由起子 (萱本)

## 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、自分の思い描いている夢や目標などを話していただいています。

今月は、3年・卓球部女子前部長の佐藤麻衣まいさんです。



### わたしの夢——

「わたしは将来、看護師になりたいと思っています。小さいころ入院したとき、看護師さんにすごくお世話になったからです。つらいとき、くじけそうになったとき、本当に勇気づけられました。わたしも看護師になり、けがや病気の患者さんを少しでも笑顔にしたい、患者さんを助けて元気になりたいと思うようになりました」

### 努力していること——

「困ったり、悲しんだりしている人には自分から声を掛け、相談に乗るようにしています。また相手に優しく接し、常に笑顔を忘れないように心掛けています」

### 最後に未来の自分に一言——

「看護師になる夢は、かないましたか? つらく、くじけそうになるときがあるかもしれませんが、自分は独りではなく、多くの人に支えられていることを忘れず、めげずに自分を信じ、夢に向かって一步一步頑張ってください」

まちの人口 ～1月1日現在～ (前月比)

人口	7,290人	(-10人)
男	3,494人	(-7人)
女	3,796人	(-3人)
世帯	2,775世帯	(-2世帯)

戸籍の窓口 ～12月受付分～ (敬称略)

お誕生おめでとう

安部 璃冬くん 裕也・舞 安座  
 上野 煌斗くん 康史・友紀 井谷



ご結婚おめでとう

青柳 雅智 西林東  
 鈴木 順子 西林東  
 古川 友樹 橋屋  
 清野 信恵 大久保



お悔やみ申し上げます

小林 良江 (77)	勇 妻	8町内
石井 貞夫 (78)	均 父	9町内1
船橋 治雄 (66)	和子 兄	9町内2
清野 六郎 (85)	誠一 父	大久保
須藤 昭吉 (86)	吉夫 父	萱本
齋藤 ワキ (90)	和悦 伯母	尾登
物江 千代喜 (87)	光子 夫	下小島
佐藤 和市 (80)	和敏 父	上小島
佐藤 榮 (86)	淳一 父	上野尻
五十嵐 ハル (100)	南部紀子 母	上野尻
武藤 昇 (84)	巖 父	滑沢
佐藤 トシ (79)	利恵 母	新町
玉木 倉治 (82)	一郎 父	下松



喜多方警察署長から感謝状



平成25年に交通安全や防犯活動など警察業務に功績があった功労者への感謝状贈呈式が昨年12月27日、喜多方警察署で行われました。町内では次の皆さんに白石弘一喜多方警察署長から感謝状が贈られました。(写真提供=西会津交番、前列左から2人目・蒲生喜代次さん、同3人目・長谷川幸夫さん、同一番右・田崎真平さん) [以下敬称略]

- ◆個人◆ 剣道術科講師功労 山本隆夫(4町内)  
除雪など交番業務功労 長谷川幸夫(安座)  
交通事故防止活動功労 蒲生喜代次(8町内)
- ◆団体◆ 街頭犯罪抑止活動功労 西会津町防犯協会 会長 伊藤 勝  
交通安全協力功労 西会津ライオンズクラブ  
会長 田崎真平  
検視業務に対する協力功労 西会津診療所  
警察広報活動への功労 西会津町ケーブルテレビ



委員 高濱悦子さん(8町内)



委員長代理 齋藤和則さん(上野尻)



委員長 長谷川文男さん(松尾)

固定資産評価審査委員会委員紹介

固定資産の評価に関する不服の審査決定を行う固定資産評価審査委員会委員の辞令交付式が1月6日、町役場で行われ、左の3名に伊藤町長が辞令を手渡しました。委員の選任は12月町議会定例会で同意されました。任期は本年1月1日から平成28年12月31日までの3年間です。

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・広報広聴係 ☎45-4536

## いわき豊間小との冬季交流から

豊間小との冬季交流が今年も行われました。再会の集いで豊間小の鍵谷大地さんは、「この交流の準備をしてくださった皆さんに感謝します。最高の思い出をつくりたい」とあいさつしました。いわきの子供たちは、たくさんの雪に驚き、雪に寝転ぶなど思い切り遊びました。2日目の雪上運動会には保護者の皆さんも参加し、両校の児童は友情を深めました。

# こゆりちゃん トピックス



[写真]①雪の作品を友達と協力して笑顔で作る児童／  
②再会の集いで歓迎の言葉を述べる西会津小・飯嶋彩香さん／  
③豊間小の児童を代表し再会の集いであいさつする鍵谷大地さん／  
④雪上むかで競争に挑む児童／  
⑤ふれあい広場駐車場に設けられたジャンボ滑り台から歓声を上げて滑り下る児童たち／  
⑥雪上運動会に参加し子どもたちと競う保護者の皆さん／  
⑦雪玉入れ合戦でバケツめがけて雪玉を投げる児童／  
⑧プラスチックのカップで仲良くミニ灯籠を作る子どもたち／  
⑨新雪の上を駆け合った「みかん拾い」／  
⑩自分たちで作った「かまくら」に入り記念撮影／  
⑪そりりレーを楽しむ児童

### 今月の表紙



1月17、18日、いわき市立豊間小と西会津小の冬季交流が行われました。期待を胸に来町した豊間小の5年生20名は、夏の交流以来5カ月ぶりに西会津小の児童と雪の中で再会し、かまくら作り、雪上運動会などを通して、さらに絆を深め思い出をつくりました。