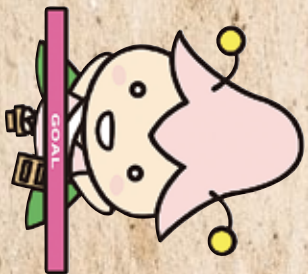


にしあいつ



2014
(平成26年)



「よいしょ、よいしょと、力を一つに

P 2～5 特集 にしあいつ観光交流協会 設立

P 6～8 「プラ」の分別 再点検

もつと分別、しっかり分別

P 9 新任 自治区長に聞く



町を訪れ、田植え体験に 挑戦する子どもたち

今、首都圏などから子どもや若者が町を訪れ、農業や農村の暮らし、自然などの体験、さらに町民の皆さんとの交流活動が始まっています。

特集

にしあいつ観光交流協会設立

4月22日、新たに『にしあいつ観光交流協会』が発足しました。

宿泊、運輸、飲食、小売業などと、すそ野が広い総合産業といわれる「観光」。

交流人口の増加による消費や雇用の拡大に加え、

誘客を通じた魅力的な地域づくりにも期待は高まっています。

今月は、にしあいつ観光交流協会の役員に就いた2人に取材しました。

民間の発想、行動力で 攻めの観光を展開する

東京電力福島第一原発事故に伴う風評被害は依然として続いており、また、観光産業を取り巻く環境が目まぐるしく変化する中、観光推進体制の一層の強化が求められています。

このため、町と観光関係団体では、「①観光窓口の一元化」「②柔軟かつ迅速な対応」「③観光に関するノウハウや人脈の蓄積」を目的に、平成24年から観光協会組織の見直し作業を行ってきました。

新組織の設立趣旨

この見直しの結果、自然をはじめ、温泉、景観、歴史、文化、食、人など町内の豊富な資源を最大限に生かすとともに、グリーンツーリズムや地域おこしなどの取り組みとも連携し、観光振興、地域経済の活性化を図るため、「町観光協会」「大山まつり実行委員会」「西会津元気グリーンツーリズム協議会」の3団体を統合し、民間主導型の新たな組織として「にしあいづ観光交流協会」を設立することになりました。



写真=4月22日に開かれた「にしあいづ観光交流協会」設立総会で、組織の名称、会則、役員、事業計画などが決定しました

新たな観光交流協会の事務局業務は、株式会社西会津町振興公社が受託し、民間ならではの発想と行動力、さらに旅行業のノウハウを生かし攻めの観光を展開していきます。

コンセプトは「観光」+「グリーンツーリズム」+「物産」

観光交流協会は、観光振興、霊地観光、グリーンツーリズム、物産事業の4部会で構成し、各部会が連携して交流人口拡大はもとより、広く地域振興に寄与する事業を行っていきます。具体的に観光振興部会では、来春の「ふくしまデスティネーションキャンペーン」などに向けた観光客受け入れ体制整備、観光ガイド養成、観光クルーの選考・配置、積極的な情報発信に取り組みます。霊地観光部会では、大山祇神社、鳥追観音のみならず史跡、歴史、文化を生かし年間を通じた誘客を図ります。グリーンツーリズム部会では、体験メニューの充実に加え、農家民泊を推進し、首都圏との交流を拡大します。物産事業部会では、イベントなどでの物産販売、観光PRのほか、新たな特産品や地域グルメ開発にも努めます。

経過

2012(平成24)年

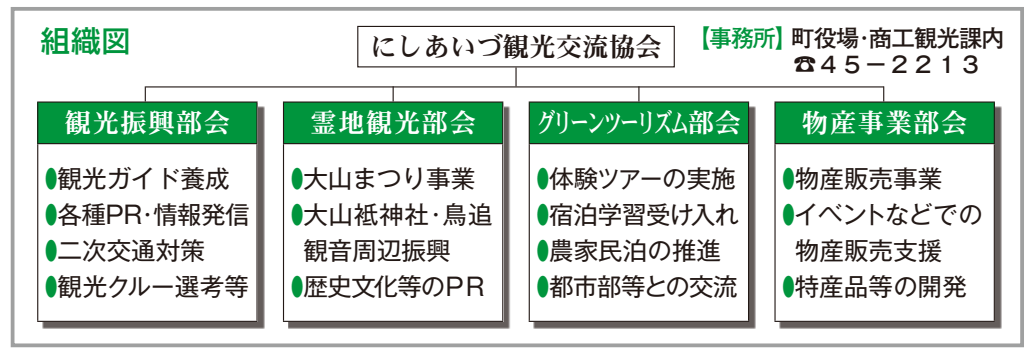
- 5月16日=町観光協会 定例総会 [組織見直しを確認]
- 8月~翌1月=観光協会役員による見直し検討会[4回]

2013(平成25)年

- 4月24日=町観光協会 定例総会
- 4月26日=大山まつり実行委員会 定例総会
- 5月20日=西会津元気グリーンツーリズム協議会 定例総会
- ※各総会で新組織設立に向け準備を進めることを確認
- 8月7日=先進地視察研修
- 12月16日=大山まつり実行委員会 解散総会
- 12月25日=町観光協会設立準備会を設置[3団体代表で構成] 第1回設立準備会

2014(平成26)年

- 1月16日=第2回設立準備会
- 2月6日=第3回設立準備会
- 2月18日=会員募集開始
- 2月24日=第4回設立準備会
- 3月18日=第5回設立準備会
- 3月19日=西会津元気グリーンツーリズム協議会 解散総会
- 4月9日=第6回設立準備会
- 4月14日=町観光協会 解散総会
- 4月22日=にしあいづ観光交流協会 設立総会



私たちが、にしあいづ観光交流協会スタッフです。

町民の皆さんと一緒に観光や地域おこしを通して元気な町にしていく所存です。



たかはま ゆうま
高浜 有真さん
10町内出身



たくみ みわ
工 美和さん
会津若松市出身



わたなべ よしひさ
渡部 芳久さん
会津若松市出身

協会の会員の皆様とともに観光振興に力を尽くします。よろしくお願ひします。

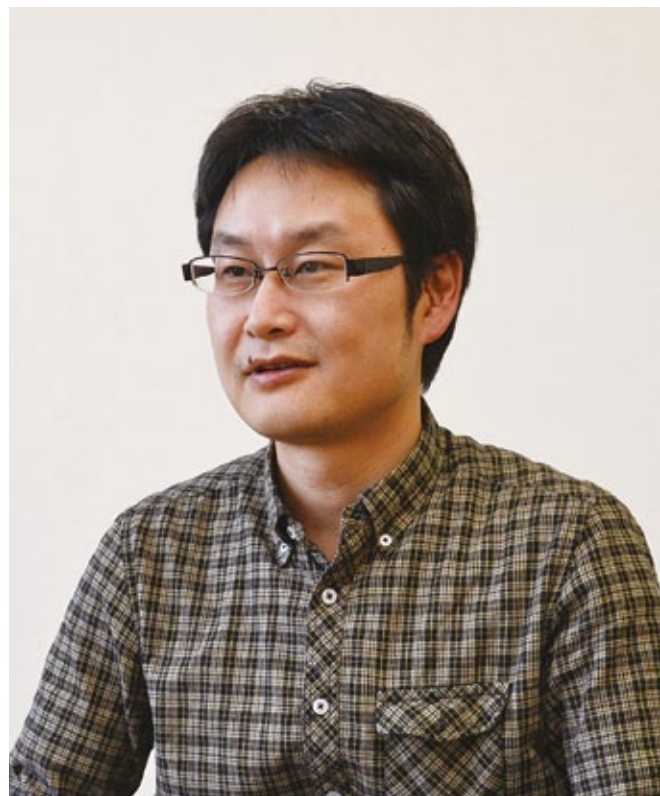
生まれ育った西会津町の魅力を多くの人に知ってもらうため誠心誠意努めます。

にしあいづ観光交流協会 理事

清野 航さん [大久保]

せいの・わたる

「観光」「グリーンツーリズム」 「物産」の連携を強化し、 誘客を促進



野

沢の商店街、大久保にぎわいを取り戻し、町の観光を盛り上げたという思いから、にしあいづ観光交流協会の理事に就きました。

30歳のとき、家業である土産品販売・飲食業を継ぐことを決め、生まれ育った古里、水がおいしい西会津に戻ってきました。現在の町内の観光産業は、経営者の高齢化、加えて震災後の消費者意識の変化による観光客減少といった課題に直面していますが、このたびの観光推進体制の強化を目的とした観光交流協会の設立に大きな期待が寄せられており、新組織が立ち上がったことから本場の勝負だと思っています。

西会津には個性的で面白い人材が多く、また、ローカルヒーロー「丞神デナー」による観光・物産PR、ご当地グルメ味噌ラーメンをはじめ、知恵を絞ったさまざまな取り組みが行われており、それが町の強みであると思っています。

にしあいづ観光交流協会は、人材や、このさまざまな取り組み、そして今まで町観光協会、大山まつり実行委員会、西会津元気グリーンツーリズム協議会が実施してきた活動が相互に連動するよう機能していく必要が

あると考えています。

例えば、神社仏閣の参拝者が、農家民宿に宿泊し、農村での体験交流を楽しむ、逆に、グリーンツーリズムで西会津を訪れた人たちに神社仏閣を参拝してもらうといったように、観光交流協会が連携を創り出し、さらに、年間を通した誘客策を考えていくことも重要です。このためにも協会内に設けられた観光振興、霊地観光、グリーンツーリズム、物産事業の4部会の連携強化が欠かせないと思います。自分としては、これまであまり機会がなかったグリーンツーリズムの分野の皆さんとの交流や連携を積極的に行っていきたいと思っています。

中野・大久保では、6月の大山祇神社例大祭期間以外にも足を運んでもらおうと、中野区むらおこし実行委員会の主催で、5月と10月に神社本社までのウォーキングを開催しているほか、旧正月の二年参りに合わせてイベントを開催しています。こうした取り組みに加わりながら漠然とですが、神社周辺に西会津にしかないような景観をつくれないうかと思いを巡らせています。大山祇神社、如法寺鳥追観音という町を代表する観光スポットがある西平、中野、大久保から少しでも元気を発信できるよう貢献できればと思っています。

大山祇神社本社までの参道を散策する大山祇神社「秋の例祭・紅葉ウォーキング」(中野区むらおこし実行委員会主催、平成25年10月)





にしあいづ観光交流協会 会長

清水 幹久さん [9町内1]

しみず・もとひさ

「オール西会津」で観光PR 交流人口の拡大を使命に、 攻めの観光振興を展開

大

山まつり実行委員会、
町観光協会事業部会に
携わってきた関係で、

新しい観光協会設立に向け、町観光協会、大山まつり実行委員会、西会津元気グリーンツーリズム協議会の3団体の代表で組織された観光協会設立準備会に加わり、昨年12月から約10人で新組織の検討作業を行ってきました。4月まで6回の検討を重ね、4月22日、にしあいづ観光交流協会が発足しました。設立総会で会長に選任され、2年間、代表を務めることになり、あらためてその責任に身が引き締まる思いです。

準備会では、統合する3団体が一つの方向に向かって、同じ思いや目標を共有できる組織づくり、横のつながりの強化を意識してきました。

この組織統合は観光振興に向けた手段であって目的ではありません。例えば、これまで3団体が個別に行ってきた観光PR、情報発信を一元化することによって、効果的・効率的な宣伝ができます。

今後、交流人口の拡大を最大の使命として、霊地観光、グリーンツーリズム、農家民泊、イベント、物産販売などの組み合わせによる誘客、町内周遊化といったように、これまでの3団体の活動、商品をつなぎ、相

町役場北庁舎の玄関に「にしあいづ観光交流協会事務所」の看板を掲げる伊藤町長と清水会長(4月23日)



乗効果を生み出し、一層の誘客を図っていかねければならないと考えています。

また、観光レジャーの形態が個人やグループ型に変わり、志向も自然、健康、学習などと多様化する中、こちらから駅やサービスエリア、旅行代理店などに、どんな足運び、大山まつりのみならず、幅広い営業宣伝活動を展開する計画です。特に、観光関連団体や関係者の皆さんには理解と支援をいただき、町が一丸となったオール西会津の態勢でPRしていきたいと思っています。

さらに、来訪者に町内を巡ってもらおうという観点から、町商工会をはじめ、地域おこしに取り組みむ集落なども連携した企画づくり、情報発信などの役割

を担い、町経済の活性化に貢献する組織を目指しています。

まずは、3団体の事業を引き継ぎ、しっかりと軌道に乗せることが当面の目標になりますが、今年度は、町の支援のもと、観光PR活動を行う「にしあいづ観光クルー」の選考・配置、総合観光案内パンフレットの作成、さらに、町内の観光スポットを案内、説明する観光ガイドの養成も新たに行う予定です。

何げない、ちょっとしたものでも観光資源になり得る時代で、企画や販売方法の工夫によって集客につながっています。一度、西会津に来てもらって、再び訪れたいと思ってもらえるように、一つ一つを大切に組み組んでいきたいと思っています。

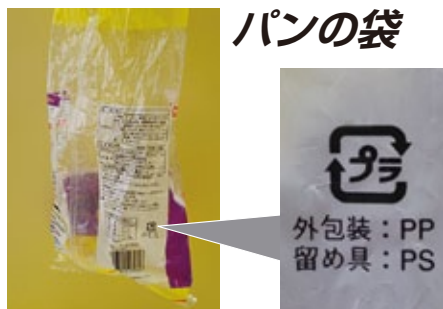
もっと分別、しっかり分別

「プラスチック製容器包装」とは？

本ページ下の「♻️マークが付いた容器・包装の例」の写真のような弁当・惣菜の容器をはじめ、パック、袋、ラベル、ボトルなど、中のものを使い切ると不要になるプラスチック製の容器・包装のことをいいます。
♻️マークが目印です。

家庭から出る「ごみ」のおよそ6割はプラスチック類だといわれています。
町では、昨年度1年間で38トンのプラスチック製容器包装を収集しました。しかし、このうちリサイクルされたのは約75割の28トという結果でした。
すべてリサイクルできなかった理由は、7ページ「不適合例」のように、プラスチック製容器包装の中に、缶や紙容器、燃えるごみなどの混入、また、汚れが付いたまま出されたものがあつたためです。
リサイクルされなかった10トは、分別収集したにもかかわらず、燃えるごみや、燃えないごみとして処理されました。
今月は、さらなるごみ減量化とリサイクルを推進するため、分別が難しい「プラスチック製容器包装」について掲載します。

♻️マークの表示例



♻️マークが付いた容器・包装の例(必ず汚れを取り除いてください)



▲弁当・惣菜の容器



▲惣菜・食材の容器(色付き)



▲ボトル、チューブ、カップ



▲卵・野菜・葉子などのパック



▲菓子・パンなどの袋、ラベル



▲果物ネットや袋

ゴミの分別再点検

以下の理由で、リサイクルできませんでした「不適合例」

写真提供＝喜多方地方広域市町村圏組合 環境センター山都工場



▲ガス缶の混入



▲空き缶の混入



▲紙容器の混入



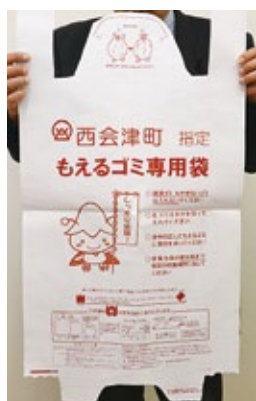
▲汚れ付着、燃えるごみの混入



▲多重袋で排出、ごみの混入



▲農業用肥料ビニール混入



写真は新しいデザイン
(もえるゴミ専用袋)

ゴミ袋が、 変わります。

町では、このほど、ゴミ袋を町独自のデザインに新しくします。
変更するのは、「もえるゴミ専用袋(赤文字)」と「もえないゴミ専用袋(青文字)」で、現在のごみ袋がなくなり次第切り替えます。

■問い合わせ先
町民税務課 ☎45-2215

一般の収集場所には、 出さないでください

最近、燃えないごみの収集日に、鉄くず、波トタンなどの粗大ごみ、肥料袋、塩ビ管といった農業廃棄物が一般の収集場所に出されています。
鉄くずなどは6月に行う粗大ごみ収集の際に出してください。農業廃棄物は家庭であっても産業廃棄物のため町では収集できません。購入店などに処分を依頼してください。

粗大ごみ、 農業廃棄物



農業資材のビニールマルチは産業廃棄物です

6月は「不法投棄防止強調月間」

廃棄物の不法投棄は法律で禁止されています。不法投棄は地下水を汚染するなど環境に悪影響を及ぼします。不法投棄をなくし、地球環境を守りましょう。



クリーン推進員
まつくら ふみこ
松倉 文子さん [上野尻]

たし、困ってほかの自治区の推進員さんに相談したこともありましたが、今では、分別方法などについて聞かれることがあり、頼りにされているようですね、と思っています。

大変残念なことですが、最近、私が担当する収集場所、普段のごみ収集では集めない粗大ごみが出されることとが続いたため、みんなで話し合っ、収納庫に鍵をかけることにしました。

自然豊かなこの西会津を ごみの無い、きれいな町にしたい

この「プラ」マークのプラスチック製容器包装の分別ですが、特に

食品の容器包装は、どうしても汚れを落とすのが面倒なため、つい燃えないごみとして出してしまうことが多くなっていると思います。

例えば、油が付着したトレイや納豆などの容器は、洗って、乾かしてから出すといったように本当に厄介です。しかし資源になる物を無駄にしないよう、また、町のごみ処理費を減らす

クリーン推進員になって5年

ほどたちました。私自身、推進員になって初めて分かったことがあり、それまでの自分のいいかげんさを思い知らされました。

そうした経験から正しい分別方法を住民の皆さんに理解してもらうため、各世帯を訪問し分別表を配布しました。

人間関係で、担当を続けられるか不安に思うことがあります。

ていたり、ごみの出し方がよくないなどと言われることは悔しく思います。また、自然豊かで、温かい気持ちにさせてくれるこの西会津を、ごみの無いきれいな町にしたいと思っています。

これからもコミュニケーションを大切に、住民の皆さんの協力をいただきながら取り組んでいきたいと思っています。

Information

開催してみませんか出前講座

各 家庭から出された「ごみ」を処理する喜多方地方広域市町村圏組合・環境センター山都工場では、ごみの分別に関する出前講座を随時開催しています。

分かりにくい「プラスチック製容器包装」の分別についても詳しく説明しています。出前講座は、申し込みがあった自治区の集会所などに山都工場の担当者、町職員が出向いて実施しています。講座の開催を希望する場合は、ごみに関してお困りの場合は、どのようなことでも結構ですので、町民税務課に問い合わせください。



写真は森野自治区で開催した出前講座

- 町役場 町民税務課 ☎45-2215
- 喜多方地方広域市町村圏組合 環境センター山都工場 ☎0241-38-3005



さゆりが丘 自治区長

せがわ ただし
長谷川 正 さん

宮野から、さゆりが丘に転居し15年目になり、4月から初めて自治区長を務めることになりました。2カ月がたちましたが、まだ慣れず、各世帯への配布物の仕分けには苦労しています。また、住民の皆さんからの問い合わせも多く責任の重さを痛感しています。さゆりが丘は現在47戸。住民は、町内外はもとより県外、首都圏から引越してきた方とさまざまです。

しかし近年、自治区行事への参加者が少なくなり、残念ながら中止になった行事もあります。当自治区は、いろいろな人が集まるいわば「るつぽ」です。だからこそ、あいさつなどをきっかけに互いの絆を深め、そして、みんなで集まって話し合ったり、時には議論したりしながら、楽しく、笑い合って暮らせる自治区づくりを微力ながら努めています。過去のように思っています。過去のようにはいかないかもしれませんが、自治区行事を復活させて、互いに支え合う大きな家族のような自治区づくりができればと考えています。

行事を復活させ、みんなで支え合って暮らせる自治区づくり



▲代表で委嘱状を受け取る鈴木文雄さん

新任 自治区長に聞く

今年度の自治区長会議は4月23日に公民館で開かれ、本年4月から新たに自治区長に就いた29名代表の鈴木文雄さん(上原10町内)に伊藤町長が委嘱状を手渡しました。会議では、自治区と町役場をつなぐ橋渡し役として活動する自治区長の皆さんに伊藤町長が最近の町政の概要を説明し、理解と協力をお願いしました。今月は、4月から初めて自治区長を務める2人に伺いました。



熊沢 自治区長

さとう かんいち
佐藤 勘一 さん

歴史・伝統を守り、取り組みを継続 近隣の自治区とも連携

前区長の推薦、自治区の皆さんの同意を得て、4月から区長に就きました。

まずもって、先輩の区長が長い間、自治区をまとめてきた、その良い流れを止めないようにしなければならぬと思っています。

熊沢集落は、過去には30軒以上を数えましたが、現在は19軒の屋敷地区の一番奥にある集落です。

熊沢には、白山神社のほか、不動様の祭礼、また、熊沢に追われて来たといわれる「おんば様」の伝説などが残り、昔は熊沢を訪れる参拝客もありました。

できる限りこうした集落の歴史、伝統行事を守っていきたくと考えています。

現在、自治区では農道の砂利敷き、堰上げといった道路の維持管理作業、花壇作りなどをできる人が集まって実施しています。このほか集落を離れた方の倒木処理も自治区で行っています。高齢化が進み若者が少なくなる中で、こうした活動も続けていくことが重要になっています。つながりの深い屋敷、榎木平集落とも、これまで以上に連携し、3集落での収穫祭や、そば打ち講習会が実現できればと思っています。

長年の功績たたえ 厚労大臣特別表彰等を伝達

長年にわたり民生・児童委員として地域社会の福祉向上に尽力し、昨年11月30日に委員を退任した堀江恭子さん(宝川)、長谷川才吉さん(戸中)が厚生労働大臣特別表彰および全国民生児童委員連合会長表彰を受賞し、同じく全国民生児童委員連合会長表彰を津川春子さん(杉山)が受賞しました。堀江さんは20年、長谷川さんと津川さんは15年間、町民の皆さんの生活や福祉全般の相談・援助活動を行ってきました。表彰伝達式は、4月28日に町役場で行われ、伊藤町長、町民生児童委員協議会の伊藤哲雄会長から3人に表彰状が贈られました。[写真=左から津川さん、長谷川さん、堀江さん]



国際芸術村で桜をライトアップ

4月26、27日、西会津国際芸術村では、ちょうど見ごろを迎えた桜をライトアップしました。芸術村関係者や地元の有志が桜や新郷の自然の素晴らしさを発信しようと今回初めて桜のライトアップを企画し、実施しました。関係者らは当日に備え試験点灯も行いました。26日は、午後6時になると青空がオレンジ色に変わり、敷地内の約20灯のライトが一斉に点灯されました。日が沈み、薄暗くなってくると、満開のピンクの桜、ひらひらと舞う花びらまでをライトが照らし、幻想的に映し出しました。来場者は、ゆっくり散策し、夜桜をカメラに収めるなど、静寂の中で咲き誇る夜桜、星空を眺めて春の夜を堪能しました。

五十嵐巖さん「瑞宝双光章」受章

五十嵐巖^{いわお}さん(宝川)が高齢者叙勲 瑞宝双光章を受章しました。伝達式は5月7日、町役場で行われ、伊藤町長が五十嵐さんに勲記と勲章を伝達しました。

五十嵐さんは昭和20年から教員として、教科指導をはじめ、生徒指導、教育環境の整備・充実に努め、義務教育の充実発展に貢献しました。在職中は尾野本小学校長を歴任し、町内小学校の教科指導研究推進により地域教育力向上に尽力しました。また退職後、昭和62年12月から平成7年12月まで五十嵐さんは町教育委員会委員を務め、町内中学校4校統合に関する研究にも力を尽くしました。[写真=巖さん(中央)と妻の光子さん(左)]



斜面一帯に咲く かれんなカタクリを鑑賞

小屋カタクリ鑑賞会が4月19日、奥川・小屋のカタクリ群生地で開かれ、大勢の山野草ファンやカメラマンがカタクリの愛らしい姿を一目見ようと会場を訪れました。小屋自治区(矢部隆一自治区長)では、自生するカタクリを活用して地域おこしができないか住民みんなで考え、昨年、この鑑賞会を始めました。

来場者は、ウグイスの鳴き声、雪解け水が勢いよく流れる音、風の音を聞きながら、片道約20分の散策路をゆっくり往復し、かれんに咲く薄紫色のカタクリを鑑賞しました。来場者には地元の皆さんが心を込めて作ったなめこ汁が振る舞われました。

「くち」の健康に注目

始めよう！歯・歯ぐき磨きから『健口づくり』



町では、県内、会津管内に比べて子どもの虫歯が多くなっています。このため今年2月、歯科医師、歯科衛生士、保育士、食生活改善推進員、会津保健所職員など歯科保健の関係者による検討会(左写真)を開催し、虫歯のない町にするための対策について話し合いました。

虫歯は予防が大切

甘い物をたくさん食べたり、また、歯磨きをしなかつたりすると虫歯になってしまいます。

虫歯を予防するためには、食後の歯磨きなど、虫歯になりにくい生活習慣を身につけることが大切です。

特に、子どもに対しては、大人がきちんとかかわり、虫歯予防のため、家族みんなで口の健康管理に取り組みましょう。



幼児の虫歯予防に向けた対策の検討会

歯が支える元気な生活

健康な歯を保ち、自分の歯でしっかりと噛んで食事を取ることは、全身にさまざまな良い影響を与えることが分かっています。

具体的には、

- ◆生活習慣病になりにくい
- ◆運動能力を高く保てる
- ◆認知症になりにくい

◆視聴覚の衰えが少ないなどです。

このため、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とする8020運動を推進しています。

さらに最近では、歯や歯ぐきだけではなく、舌や上あごなどを含む口の中全体の清掃、入れ歯等の手入れ、歯肉などのマッサージ、そしゃくなどのリハビリといった「口腔ケア」を重要視しています。

元気な生活を続けるため、あらためて家族で口の健康について考え、点検してみましましょう。

口腔ケアで、次のような「こ・う・く・う・け・あ」効果が生まれます。

こ 「口臭予防」**く** 口臭の9割は虫歯、歯周病などや、歯垢(細菌のかたまり)、歯石といった汚れが原因になっています。口腔清掃によって口臭は減らすことができます。

う 「薄味でおいしく」**く** 舌や上あごなどには「味蕾」という味を感じるセンサーがあります。口の中が汚れていると、味蕾がきちんと機能せず、味を感じにくくなります。口の中を清潔に保つことで、自然に薄い味付けでもおいしいと感じるようになります。

く 「苦しいむせを改善」**あ** 「むせる」のは、食べ物や水分が気管に入るのを防ぐための体の防御反応で、健康な人でも起こします。気管と食道には、ふたがあり、飲食物が気管に入らないよう機能しています。しかし、ふたを閉めるタイミングが合わないとき、飲食物が気管に入り、むせる反応が起きます。これを改善するには、舌、ほお、くちびるなどを動かし、口腔機能を維持・向上することが大切です。

いい効果が、いっぱい『口腔ケア』

実践！健口づくり

- ① 食べたら歯を磨く
 - ② バランスのよい食事
 - ③ 年に一度は歯科健診
- 家族そろって健口づくりに取り組みましょう。町ではケーブルテレビでも歯に関する情報を提供していきます。ぜひご覧ください。

う 「うがい力アップ」**う** 「うがい」は口の中の汚れを洗い流すほか、口の周りの筋肉を鍛える効果があります。うがいをすることで、くちびるをしつかり閉じるための筋肉、ほおの筋肉などが鍛えられ、食べこぼし予防や、すてきな表情をつくることにつながります。

け 「健康な体をつくる」**く** 口の衛生は全身に影響を及ぼします。歯周病菌が歯肉から血管に入って、血管の内壁に堆積物をつくり、血管が詰まりやすくなって、脳梗塞や心筋梗塞の原因になることが発表されています。さらに近年、歯周病治療で糖尿病が改善することが報告されています。また、口の清潔は、肺炎やインフルエンザの予防になります。

あ 「明るい笑顔」**く** 口腔ケアによって口の中が快適になり、また口の周りの筋肉がほぐれるため、声が出やすい、表情が豊かになるといった効果があります。さらに、口を動かすトレーニングで顔の血行が良くなります。

切り干し大根の風味、しらすと昆布のうま味が特徴の一品
歯ごたえ楽しめる ごちそう主食

か
噛むほどに
おいしい
炊き込み
ご飯

11

材料 (4人分)

米	2合
切り干し大根(生干し)	30g
ひじき	7g
しらす干し	30g
にんじん	30g
昆布	5cm
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

作り方

- ① 切り干し大根は、もみ洗いし、食べやすい長さに切る。ひじきは水で戻す。にんじんは千切りにする。
- ② といだ米と①を炊飯器に入れる。少し多めの水加減にする。そこに昆布を入れる。
- ③ ②に、しらす干しを加えて炊く。
- ④ 炊き上がったたら昆布を取り出し、千切りにして混ぜて出上がり。

※ごまを掛けると、さらに風味が豊かになります。



チャレンジ!!



「食べ方」と「食材」見直す
しっかりと噛んで、味わう

●よく噛んで「健口」づくり



歯を丈夫にする食生活

①噛むことにつながる歯ごたえがある下記の食材を加える

- プラス **+**
- ②時間を決めて食べる
 - ③食べ終わったら歯を磨く

魚介類	するめ、煮干し、小魚、桜エビ、海藻類(昆布、ひじき)、貝類
根菜類	ゴボウ、レンコン、たけのこ、にんじん、大根
葉物野菜	ホウレン草、小松菜、春菊
果物	りんご、梨
芋・豆類	サツマ芋(干し芋)、大豆、インゲン豆、枝豆
乾物	切り干し大根、かんぴょう、凍み豆腐
ナッツ類	ごま、ピーナッツ、アーモンド、くるみ

皆

さんは食事のとき、一口何回噛んでいますか。よく噛むことは胃腸の負担を減らすだけでなく、体に良いことがたくさんあることが分かっています。厚生労働省は、一口30回以上噛んで食べる「噛ミンゲ30(カミンゲサンマル)」をキャッチフレーズに、歯、口を使う食べ方を通じて食育を推進しています。

噛むことによる効果

- ◆肥満予防 Ⅱ 満腹中枢が刺激され、満腹感を得られるため、食べ過ぎを防ぐことができます。肥満予防で生活習慣病の予防につながります。
- ◆唾液の分泌を促す Ⅱ 唾液は、口の中の細菌を洗い流し、虫歯や歯周病を予防するほか、唾液に含まれる消化酵素が消化吸収を助けます。さらに味覚が敏感になり、味をよく感じやすくなります。
- ◆脳の働きが活発に Ⅱ 脳の血流がアップし、脳の働きが活発になります。反射神経、記憶力、集中力、判断力などが高まり、認知症予防にもつながります。
- ◆表情がいきいき Ⅱ 表情筋が鍛えられ、表情がよくなります。
- ◆運動能力にもプラスに働く Ⅱ 思い切り走ったり、ボールを投げたりするときは、歯を食いしばります。丈夫な歯をつくることで強い力を生み出すことができます。



キッズランニングが大人気。

公民館の各講座・教室が4月からスタートしました。

人気のキッズランニングクラブは4月26日に開講しました。

このランニングクラブは、小学4年から6年生を対象とし、児童の体力向上、ふくしま駅伝の選手育成を目的に、町体育協会と町公民館が共同で行っています。平成22年度の開始以来、年々受講者が増え、今年度は34人が受講しています。

現在、月2回程度土曜日に、さゆり公園多目的広場などで開催しており、鬼ごっこなどの遊びを交えながら楽しく活動しています。今後は、奥川健康マラソン大会や会津若松市、会津坂下町などの近隣で開催されるマラソン大会にも出場する予定で、練習の成果を確認することになっています。キッズランニングクラブでは、随時参加者を募集しています。走ることが苦手でも小学4年から6年生であれば受講できます。ぜひ参加してみませんか。

■ 申込・問い合わせ先

町公民館 ☎45-3244

教室・講座 順次スタート

春の野草展



薄紫の花を咲かせるトガクシショウマ



熱心に観賞する来場者、遠くは新潟市からも

生

涯学習発表会実行委員会では、5月10、11日の両日、町公民館で「春の野草展」を開催しました。

町野草会の共催、町公民館の後援。

会場には、開花した状態をなかなか目にするのができない「トガクシショウマ」や「ヤマシヤクヤク」をはじめ、昨年を上回る186点の野草がずらりと展示され、鉢に凝縮した可憐な自然の美が来場者を魅了しました。

2日間で町内外から160人の山野草愛好者が会場を訪れました。来場者は一点一点に足を止め熱心に観賞しました。

可憐な草花が来場者を魅了



開花したヤマシヤクヤク



町民バトンタッチ

さとう けんご
佐藤 健吾さん [上野尻]

いしかわ たけし
石川 健さん (5月号から) メッセージ

これからも仲良くよろしくね!! 互いにポンプ車操法訓練と仕事に頑張ろう。

あなたの趣味は?

筋力トレーニング、野球

特技は?

バク転と電気工事

熱中していることは?

8月の大会に向けたポンプ車操法訓練、週1回練習中

自分を一言で表現するとしたら?

元気な電気屋さん

最近感動したことは?

草野球シーズンの開幕

あなたのモットーは?

挫折しないためには、やり続けることだ

これからやってみたいことは?

ゴルフ、電子工作

次の方を紹介してください

K・Sさん (9町内1)

大切なものは?
『高校野球3年間の思い出の品。夏の甲子園福島県大会では場外ホームランを打ちました』



町民 ギャラリー

まんさく俳句会

(5月定例会)

初夏の風ゆれるスカートおさげ髪
孫の指追へばたんぼぼ浮きて咲き
テーブルの一輪揺らす初夏の風
山菜の分別せはし初夏となる
山菜を都会に送る初夏の味
風受けて幼児不在の鯉のぼり

相原 芳子 (九町内)
五十嵐照子 (原)
小野木麗子 (真ヶ沢)
佐藤トキイ (極入)
佐藤ノシ (極入)
荒海與志男 (きりか豆)

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、3年・ソフトボール部部長の古川史歩さんです。

わたしの夢——

「わたしは将来、気遣いができる優しい大人になりたいです。今年4月の修学旅行で東京へ行き、班行動で電車に乗り移動していたとき、空いている座席が無く、わたしだけ座れませんでした。すると、ある男性が席を立て譲ってくれました。この体験を通して、見ず知らずの他人に席を譲ってくれた、その男性のような気遣いができる優しい大人になりたいと思いました」



努力していること——

「気遣うことには、とても勇気がいると思うので、まずは地域の人たちとかかわって、少しでも人見知り直そうと思います」

最後に未来の自分に一言——

「目指す大人になるためには、たくさんの苦労があると思いますが、めげずに頑張ってください」

まちの人口 ～5月1日現在～ (前月比)

人口	7,200人	(-19人)
男	3,447人	(-8人)
女	3,753人	(-11人)
世帯	2,769世帯	(±0世帯)

戸籍の窓口 ～4月受付分～ 〈敬称略〉

お悔やみ申し上げます

齋藤 ミヨ子 (78)	周 造	妻	9町内2
山口 シゲノ (93)	康 夫	母	下小屋
齋藤 フチノ (99)	博 之	母	堀 越
伊藤 昭 夫 (86)	重美子	夫	西 原
渡部 春 枝 (79)	尅 委	妻	森 野
須藤 フ ミ (90)	雅 克	祖母	萱 本
長谷川 清 次 (69)	哲 也	父	松 尾
佐藤 ツヨノ (91)	三 郎	母	下小島
佐藤 誠 一 (57)	久 司	兄	西 林
青津 博 光 (63)	照 雄	兄	縄 沢
江川 年 興 (87)	峯 子	夫	上野尻
豊島 静 也 (76)	徳 裕	父	徳 沢
齋藤 千 代 (98)	壽 郎	叔母	熊 沢
佐藤 武 美 (75)	広 悦	父	滝 坂
猪俣 廣 喜 (91)	英 男	父	小 山
小 椋 作 男 (69)	さか子	夫	弥平四郎



町議会臨時会報告

5月13日に町議会臨時会が開かれ、次の2議案が原案のとおり可決されました。

可決された議案

- 平成26年度町一般会計補正予算(第2次) = 250万4千円を増額。町消防団が福島民友新聞社表彰(民友旗表彰)を受賞するにあたり、受賞記念事業実行委員会への補助金として記念事業に係る経費を計上。
- 財産の取得 = 各種送迎などで使用する小型バス2台の老朽による更新。

地域おこし協力隊員紹介



よこやま もえみ
横山 萌美さん
神奈川県鎌倉市出身

任期:平成26年5月1日～
平成27年3月31日

町では、地域おこし活動の支援や農林業の応援、住民の生活支援など地域協力活動に従事する「地域おこし協力隊」の隊員に横山萌美さんを委嘱しました。横山さんは、グリーンツーリズム体験プログラムの企画立案や、にしあいつ観光交流協会の支援といった観光分野の業務にあたります。

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、奥川駐在所に着任された皆さんを紹介します。



ごとう まさき
後藤 正樹 巡查部長
奥川駐在所 奥川担当

いわき市出身 昭和38年生まれ

奥川地区は高齢化率が高いことから、巡回や各種活動を通じて、なりすまし詐欺被害防止、交通事故防止活動にあたり、皆さんの安心・安全のため努力していききたいと思います。

はせがわ てる
長谷川 哲 巡查部長

西会津交番 群岡・新郷担当
金山町出身 昭和54年生まれ

歴史、風土、人のぬくもりあふれる西会津町で、地域に密着した活動を通して、事件、事故の無い町を目指します。



おおたけ たくみ
大竹 拓実 巡查

西会津交番 野沢担当
本宮市出身 平成元年生まれ

西会津交番では毎日勉強させていただいています。警察官になり3年目の若輩者ですが、町の皆さんの力になれるよう精いっぱい頑張ります。

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。

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13日、さゆり公園で開かれ、管内10校から約500人が参加しました。競技開始前には小雨がぱらついていましたが、選手や応援団の熱気が雨雲を吹き飛ばしました。選手の皆さんは、仲間の力強い応援を背に、自己ベスト記録更新を目指して全力で競技していました。

こゆりちゃん
トピックス



今月の表紙

現校庭では最後になる西会津小学校運動会が5月24日に開かれ、児童の歓声が青空に響きました。子どもたちは「声出せ 汗出せ 力出せ 空まで届け その思い」をスローガンに校庭を思い切り駆け回りました。3、4年生は紅白綱引きで「よいしょ、よいしょ」と、大きな掛け声で力をついに綱を引き合いました。



広報にしあいづ
2014 (平成26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。