

広報

にしあいつ

No. 671

9

2014

(平成26年)



輝く笑顔 二十歳の誓い

P2～5 特集 森を守る。

P6～7 夢見る未来へ、二十歳の決意

平成26年度 成人式

P8～9 災害から命を守る

特集

森を守る。

昨年10月19日に開催された大山祇神社秋の例祭「紅葉ウォーキング」では、約2000人の参加者が大山祇神社本社参道の樹齢300年以上といわれる杉並木の間を散策し、自然を満喫しながら心身をリフレッシュしました。

今月は、林業が後継者不足、従事者の高齢化といった大きな課題に直面する今、町土のおよそ85割を占める森林の保全について考えます。

いま、森林資源を生かす時

国土の約7割が森林の日本では、古くから木を植え、育て、その恵みを享受してきました。

木材需要が急増した戦後復興期、国は広葉樹中心の天然林を伐採し、比較的成長が早く、経済的価値が高いスギ、ヒノキなどの針葉樹を植栽する拡大造林政策を推進しました。またこの時期に、家庭で使う燃料が薪や木炭から電気、ガス、石油に代わったため、里山の雑木林も経済的価値が高い針葉樹に植え替えられ、昭和30年代、40年代に現在の人工林約1千万杉のおよそ4割に当たる約400万杉が造林されました。



写真＝間伐作業を終えたスギ林(橋屋) [提供:西会津町森林組合]

時期を同じくして昭和30年代から木材不足を補うため、木材輸入が段階的に始まり、昭和39年には木材輸入が完全自由化され、外国産材は安く大量に、そして安定的に手に入るメリットから需要が高まり、円高も影響し外国産材の輸入量は年々増加しました。このような経過から、国産材の価格は昭和55年をピークに下落し、林業経営は厳しさを増し、この結果、昭和30年に9割以上だった日本の木材自給率は現在2割台になっています。林業は、植林から伐採までの期間が長期にわたるといふ特殊性を持っています。さらに現在、国産材を伐採・搬出し、販売しても採算が合わず、経営者の意欲は低下し、林業離れに伴う後継者不足、従事者の高齢化、所有者不在の山林の増加等により、さらに森林の荒廃が進むといった大きな課題に直面しています。戦後の高度成長下の拡大造林で植えられた人工林が本格的に利用できる段階になりつつある今、私たちはエネルギーなどとして人工林を有効に生かし、森林・林業を再生することができるといふ岐路に立っています。

未来につなぐ森のバトン

森は命をはぐくむ場

森にはさまざまな動物が生息しています。森は生物に餌とすみかを与え、さらに生物を進化させる場所でもあります。

自然の浄水場

森に降った雨は、腐葉土にしみ込み、土のすき間を通りながらミネラル分を含んだきれいな水になります。森は、やがて地下水や川の水、海水になる水を通り、浄水しています。

貯水・砂防ダム

森の地表を覆う腐葉土には多くの生物が生息し、軟らかな土はしっかりと水を蓄えます。また、腐葉土や低木は雨による地表の浸食を防ぎ、木の根は土砂崩れを防いでいます。

天然の空気清浄機

森は、二酸化炭素を吸収し光合成を行い酸素を供給しています。

癒やし、安らぎの場

森に入ると、木々の緑や香りが私たちに癒やし、リラクセスできます。森林浴には、体の免疫力を高め、血圧を下げるといった効果があることが立証されています。



では、適切な森林施業（造林、保育、伐採などの一連の作業）の実

施、林道など作業道の整備、山地災害の防止、森林病虫害対策などにより森林資源を守り、生かすための施策を進めています。

町は、森林整備を進める西会津町森林組合の経営強化支援を行うとともに、森林所有者が行う雪起こし、枝打ち、間伐などに対しても補助制度により支援を実施しています。加えて従来、山林内に伐採されたままになっていた間伐材の利用推進を図るため、搬出費に対する補助も行っています。

森林所有者は、森林組合等が作成する森林整備の方針を定めた森林経営計画に基づき、国などの造林補助事業を使って、わずかな負担で森林整備を実施できます（下表）。

造林補助事業(間伐事業) 森林所有者の負担の目安

- ① 1 畝当たりの標準単価事業費 200,000円
- ② 国県補助金 136,000円
- ③ 町補助金 44,000円
- ④ 森林所有者負担額(10%)
 - ①-②-③ 20,000円

森林は限りある資源です。森を適切に管理、活用することによって、山林が持つ多様な環境保全機能が発揮され、さらに地域経済の活性化、雇用の創出にもつながっていきます。町では、町土の約85割を占める森林を守るため、町森林組合などと連携し、直面する所有者不在山林の問題への対応など一層の森林保全に努めていきます。

【問い合わせ先】

農林振興課 ☎45-4531

森林管理の用語解説

刈り払い＝植栽した樹木の成長を妨げる雑草、低雑木などを刈り取ること。

雪起こし＝雪の重みで倒れた樹木を起し縄などで固定する作業のこと。

除伐＝林内が過密にならないよう、成長の悪い植栽木を間引く作業のこと。

枝打ち＝良質な木材を生産するため、樹木の下層の枯れ枝を切り落とすこと。

間伐＝造林した樹木は成長するにつれ枝が互いに触れ合うようになります。このため林内の木の密度を調整し成長を促すため行う一部の樹木の伐採作業のこと。

黒沢生産森林組合 組合長

海老名 治男さん [黒沢]

えびな・はるお

受け継いだ山、森林を守り、
そして価値を高めて
次の世代に引き継ぐ

西

は大久保の大山祇神社
本社の東側辺りまで、
南は柳津、金山の郡境
まで広がる山林を、黒沢では従来
入会林野（集落等の慣習に従い
共同で利用する山林・原野）とし
て管理してきました。黒沢生産森
林組合は、私の父たちが森林の共
同経営を目的に、昭和52年に設立
し、現在、組合員48名で約1千鈔
の山林を維持管理しています。

黒沢集落から大滝の奥の林ま
では車で20分ぐらいかかり、そ
こから一番遠い境界地点まで歩
いて2時間ほどかかります。

当組合では、除間伐や作業道
の整備に取り組み、森林境界明
確化など町、町森林組合が行う
事業にも加わっています。除間
伐は毎年、9月末から10月にか
けて2鈔ほど実施しています。

かつては日常生活で薪などを
使っていたため木を伐採する人
が大勢いましたが、いま黒沢で
伐採できるのは2、3人です。

このままでは技術者がいなく
なってしまうため後継者の育成
が大きな課題になっています。

黒沢のスギは、水を吸ってぐ
んぐん育ち、町内のほかの地域
に比べ、伸びが良いといわれて
います。近年スギが大きく成長
し長谷川の水量が減っているよ
うに感じます。このためブナな
どの広葉樹を育てていく必要が

あります。ブナは枝葉で雨を受
け止め、その雨水は、幹を伝っ
て流れ落ち、スポンジのような
落ち葉が堆積した土にたまりま
す。ブナはこうした特性から
「天然の水がめ」などといわれ
ます。組合では、林道大山美坂
高原線の郡境にあるブナ林を伐
採しない禁伐林にしました。ス
ギの植林や保育も大事ですが、
ブナなどの広葉樹林を守ること
も重要です。組合では今後、町
森林組合と5年契約を結び広葉
樹林再生事業に取り組み予定
です。

われわれは「水と空気はタダ」
と考えますが、これは日本に山
の文化があるからだと思いま
す。林業の担い手を確保し、森
林を守るためには、どうすれば
いいのか、この難問をみんな考
えてきましたが答えは出ていま
せん。

山には心を癒やす緑があり、
さまざまな動植物が生息します。
先人から受け継いだ山、森林を
守り、手入れによって木の品質
を上げることはもとより、体験
学習、森林浴といった教育・健
康分野での活用などで森林の価
値をさらに高め、次の世代に引
き継いでいかなければならない
と考えます。子どもたちに山や
自然の素晴らしさを伝えていき
たいと思います。



「水がめ」といわれるブナが自生する町内の天然
林には光が降り注ぎ、葉が黄緑色に鮮やかに輝く
(林道大山美坂高原線沿線のブナ林、8月19日撮影)



西会津町森林組合 事業課係長

佐藤 誠さん [榎木平]

さとう・まこと

「売れる山」を目指して 2万ヘクタールの民有林を 整備し、所有者に還元する

昭

和39年5月に4組合が合併し発足した西会津町森林組合は今年、創立50周年を迎えました。

ピークの昭和55年には1㎡当たり4万円弱だったスギ中丸太の価格は、現在その4分の1以下にまで下落し、林業を取り巻く環境が厳しさを増す中、当組合では「森林を守り、市場に売れる山として保育し、組合員の皆さんに喜んでもらえる仕事を「する」を経営理念に、平成19年から県の森林環境交付金事業を使い所有者負担がない間伐に取り組んできました。国の補助制度「森林整備加速化・林業再生基金事業」ができた平成21年からは、間伐の拡大、GPS（衛星測位システム）による森林境界明確化、作業道の開設などを積極的に行ってきました。また平成24年度には山林所有者と5年間の契約を結んで行う広葉樹の更新伐事業を導入し、昨年度は森林約300畝、作業道約4kmの整備を実施しました。今年度は20人で、こうした事業を引き続き行っており、その4分の1は20代の作業員が担っています。近年、除間伐、枝打ちなどの手入れの遅れから、山林の荒廃が目立つようになってきました。手入れが遅れると、樹木に「トビクサレ」と呼ばれる害虫被害

が発生し商品価値が著しく低下します。トビクサレは、カミキリムシが枯れ枝の付け根に産卵し、ふ化した幼虫が枯れ枝の中を食べ進み、幹の中に入って樹木に変色や腐朽が発生します。被害を防ぐためには枝打ちなど適切な保育管理が欠かせません。

日本は多様な樹木が生育しやすい温帯気候であり、古くから木の文化を培ってきました。例えば木の特徴を生かした食器や道具、家具などの生活用品、世界に誇れる木造建築が数多く存在し、木を生かす知恵と技術、知識が継承されてきました。

原油価格の上昇、地球温暖化などエネルギーや環境問題への関心が一層高まる今日、木材利用が見直され、特に国産材利用の機運が高まり、建築物の木造化、木質バイオマスのエネルギー利用などの取り組みが広がってきています。

森林組合に勤め5年、大自然の中で仕事ができ、季節を肌で感じられるのが林業の魅力です。山から木を切り出すことによって仕事をづくり、そして木材を販売すれば所有者の収入になり経済の活性化につながります。森林組合では、町の資源2万畝の民有林を「売れる山」にすることを目指し、これからは森林整備と経営改善に取り組んでいきます。



町森林組合の作業員がチェーンソーを使って行う植林後およそ30年がたったスギの間伐作業(安座)



未来へ 二十歳の決意

平成26年度

町成人式



▲誓いの言葉を述べる高橋俊樹さん (滑沢)

今年度の成人式は、8月15日に西会津中学校で行われ、新成人の皆さんは仲間と再会し、新たな決意で成人の第一歩を踏み出しました。

式には平成6年4月2日から平成7年4月1日生まれの52人が出席しました。

新成人の幼少時代の映像をつづったビデオ「はたちのメモリー」が上映された後、式は始まり、はじめに伊藤町長が奏読し、吾さんに成人証書を、二

瓶広大さんに記念品を贈り、「目標を見失うことなく、勇気を持ってしっかり歩んでほしい」と式辞を述べました。続いて武藤道廣町議会議長が祝辞を、齋藤雅信さん(上野尻)が激励の言葉を贈り人生の門出を祝いました。

新成人を代表し、高橋俊樹さんが「成人としての自覚と決意を胸に、困難を乗り越え人生を力強く歩んでいきます」と誓いの言葉を述べました。

二十歳の主張



大沼 万里さん(4町内)

成人になり選挙権を得られました。自分の住む町がよりよい地域になるよう、日ごろから町の動きに目を向け、自分の考えを持つようになりたいと思います。



鈴木 菜苗さん(軽沢)

教師になることを目標に大学で勉強に励み、楽しく明るく笑顔で、将来は、楽しい学級、学校をつくれるよう健康第一で頑張りたいと思います。



雅楽川 峻さん(宝川)

現在、大学で機械や力学を学んでおり、卒業後は機械系または自動車関係のエンジニアになれればと思っています。悔いのないように生きていきたいです。



福地 優人さん(高目)

今、看護学生として再来年の国家試験合格を目指して勉強しています。実習もあり、大変ですが、看護師になれるよう頑張りたいです。



矢部 千秋さん(宮野)

新潟の調理専門学校で学び、現在、就職活動をしています。パティシエとして、西会津の野菜を使ったケーキ作りなどで地元を活性化できればと思っています。



夢見る



▲記念品を受け取る二瓶広太さん(上野尻)



◀代表で成人証書を受け取る秦涉吾さん(さゆりが丘)

▶将来の目標を発表する新成人





災害から 命を守る

写真=平成23年7月新潟福島豪雨で増水した長谷川の濁流(山口、7月28日撮影)

近年、バケツをひっくり返したような集中豪雨、ひょうや竜巻といった大きな被害をもたらす異常気象が多発しています。局地的な強い雨によつて全国各地で、がけ崩れ、土石流などの土砂災害が発生しています。気象庁では、集中豪雨をはじめ、累積雨量や雨の強さから土石流の発生を予測し、大雨警報や土砂災害警戒情報などを発表していますが、その予測は難しく、いつ起きるか分からない土砂災害などから命を守るためには、個人、地域での日ごろからの備えが極めて重要になっています。

危険箇所は78カ所も

町内には、土砂災害が発生する恐れのある「土砂災害警戒区域」および「土砂災害特別警戒区域」が78カ所あります。大雨や地震によつて、がけ崩れなどが発生する危険は一層高まります。

町では、各世帯に土砂災害ハザードマップを配布しています。このハザードマップで居住する地域の危険箇所を確認してください。また、避難場所や安全に避難できる経路についても併せて確認しておくことが大切です。

ハザードマップに載っている個所以外にも危険な場所があります。普段から万々に備えて把握しておくことが重要です。

土砂災害の前兆

がけ崩れや土石流といった土砂災害が発生する前兆として次のような現象が起きます。災害が発生する前に安全に避難するための参考にしてください。

- ① がけや地面にひび割れができる
- ② 地面が陥没する



小杉山自治区長
田崎 衛さん
たさき・まもる

起こり得る災害を想定し、できる限り 具体的な行動を考えておくことが重要

小杉山自治区は、新田地区と本村からなり、本村まで西会津消防署から車で20分ほどかかります。小杉山では日中、自治区に残る住民が10人程度になり、うち半数は80歳以上という状況で、消防団員も不在になるため、住民みんなで話し合い、火災などに備え自主防災活動に取り組みことにしました。

万一火災が発生したときには、日中でも消防ポンプを使い、応援が来るまで放水できる態勢をつくることを目的に、昨年度は、集落の行事に併せ、ポンプ操作の講習を行いました。西会津消防署員に講師を依頼し、ポンプ操作のほか、消火器の使い方、火災予防についても講話してもらいました。

確認しました。有事の際、落ち着いて行動できるようにこうした講習や訓練を毎年継続することに決めました。

当自治区には、1611年の慶長会津地震で飯谷山が崩れてできた白沼があり、また、わき水が豊富です。最近、集中豪雨が多発するため、白沼の決壊や土砂災害が心配されます。もし白沼が決壊したら、あるいは裏山が崩れたらと、起こり得る災害を想定し、ケースに応じた避難場所、要援護者の支援などについて、できる限り具体的な対処行動を考え、住民が共有する重要性を強く感じています。

高齢化が進む中、住民一人一人が常に災害の危険とは隣り合わせであることを意識し、いざという時には助け合い行動できる備え、準備が何より大切だと思います。

- ③ 小石がばらばら落ちてくる
- ④ がけや斜面から水が噴き出す
- ⑤ 井戸や沢の水が濁る
- ⑥ 樹木が傾く
- ⑦ 腐った土のようなにおいがする
- ⑧ 地鳴りや石がぶつかる音がする

非常持ち出し品の備え

万一災害が発生した際、速やかに避難できるよう貴重品や非常食などの非常持ち出し品（左下）をリュックサックなどにまとめておきましょう。

ただし避難に支障がないよう持ち出す物は必要最低限にすることが重要です。

もし、災害が発生した場合

まずは、自分の命を守る行動を優先してください。

土砂災害警戒情報などが発令されない場合でもテレビやラジオからの情報、外の状況をよく確認し、自らの判断で避難することが大切です。

高齢者や体が不自由な人で支援が必要な避難行動要支援者は、町内におよそ1200人います。つまり6人に1人が、支援がなければ安全に避難することができません。近くに避難行動要支援者がいる場合は、声を掛けるなど一緒に避難するようにお願いします。

今後さらに高齢化が進み、避難行動要支援者は増える見込みです。普段から自治区で支援のための対応や役割分担などについて話し合っておくことが大切です。

地域、集落での備え

災害が起きたとき、最初に避難の呼び掛けや誘導、救出などを行うのは地域の皆さんです。自治区単位などで自主防災組織をつくり、災害時の対応や役割分担をあらかじめ決めておくことで円滑に行動できます。

町では、自治区の会議などに職員が出席し、自治区の出前講座を実施しています。集落の危険個所の確認、普段の備えなど、自治区の希望に応じた内容で開催できます。開催を希望する場合は相談ください。

【問い合わせ先】

町民税務課 ☎45-2215

備える「非常持ち出し品」

- 貴重品 = 現金、預金通帳、免許証、保険証、お薬手帳 など
- 非常食 = 缶詰、栄養補助食品、水 など
- 応急医薬品 = 常備薬、ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾 など
- 生活用品 = 衣類、タオル、ティッシュペーパー、マスク など
- その他 = 携帯ラジオ、携帯電話、充電器、懐中電灯 など

いざという時のため

町民憲章制定に向け作業スタート

町が今年度制定する町民憲章の草案をまとめる町民憲章制定委員会の第1回委員会が7月25日、町役場で開かれ制定作業が始まりました。伊藤町長は、委員10人に委嘱状を手渡し、「町民の皆さん一人一人の心に刻まれるような町民憲章を制定したい」とあいさつしました。委員会の委員長には廣瀬渉さん(上野尻)が、副委員長には伊勢亀久美子さん(下小島)が選任されました。町民憲章は、昭和29年に西会津町が誕生し今年60周年を迎えるため、これを記念し協働のまちづくりの一層の推進などを目的に制定し、町民生活の理想的な行動規範などを定めます。[写真=伊藤町長から委嘱状を受け取る矢部征男さん(松峯)]



電気自動車用急速充電器を供用開始

町が、昨年度から道の駅にしあいづに整備を進めてきた電気自動車用急速充電器が完成し、8月6日、運用開始セレモニーを行いました。充電器は、町が電気自動車の普及と環境に優しいまちづくりを目的に国の補助事業で整備しました。24時間充電器の利用が可能で、30分で約80%まで充電できます。協力金は会員が1回500円、非会員が700円。セレモニーでは伊藤町長が「道の駅のサービス向上、交流人口の拡大につなげたい」とあいさつし、関係者が除幕し完成を祝いました。[写真=除幕後記念撮影する右から国土交通省郡山国道事務所・原田吉信所長、伊藤町長、武藤道廣町議会議員、福島日産自動車(株)・田崎昇執行役員]



2年ぶりの「いいでの集い」70人が山頂目指す

大雨の影響で昨年度中止になり2年ぶりの開催となった第52回いいでの集いは7月25日から27日に2泊3日の日程で行われ、県内外から参加した約70人が山頂を目指しました。初日から天候に恵まれ、2日目参加者は、宿泊した切合小屋から飯豊本山に登り、さらに2グループに分かれて御西岳や飯豊最高峰の大日岳に挑みました。参加者はイデリンドウ、ニッコウキスゲなどの花々をはじめ山岳自然美を探勝し、飯豊の大自然を堪能しました。今回のいいでの王様・女王には、目黒真一さん(新地町)、亀岡桃加さん(会津若松市)がそれぞれ選ばれました。[写真=飯豊本山までの難所「御秘所」の岩場をよじ登る参加者]



木造の建物を生かし、初の音楽会を開催

音楽と木造建築が調和し、音楽をより身近に感じられる町を目指し今年5月に結成した西会津木造旧建築ミュージックフェス検討委員会「Nfes」が主催する第1回音楽会は8月2日、旧尾野本小講堂で開かれました。

検討委員会は、町内の古い木造建築の雰囲気、音響効果を生かしてコンサートを開き、誘客による地域振興、文化の振興・創造を図るため活動しています。

会場の講堂は天井からつり下げた飾りやキャンドルで幻想的に演出され、その中で6人の音楽家、芸術家が音楽、舞踏、映像を披露しました。来場した皆さんは音楽に親しみ夏の夜のひとときを楽しみました。



すぐできる『ながら運動』

日常ながら運動推進協会 長野茂代表が考案



空気いす運動 (足腰の強化)

いすに浅く座り、足腰の力だけで真上へ2秒かけて立つ。座るときも2秒かけて座る。(途中で静止してもよい)

上体後ろ倒しながら腹筋 (ウエスト周り引き締め)

いすに浅く座り、背中を丸めながら腹部をへこませる。上体を後ろに静かに倒し、背もたれから浮かし維持する。



掃除機で一步踏み出し (大腿部、お尻、バランスに効果)



背筋を伸ばし一歩大きく踏み出して掃除機をかける。上体をねじり左右にかける。逆の足も

同様に踏み出して掃除機をかける。

キッチンで脚を巻き上げ (徒歩の約2倍エネルギーを消費)

かかとをお尻に当てるように1秒に1回のテンポで左右交互に、ひざから下を上げる。(包丁や火を使うときはしない)



プラス10分、今よりも体を動かそう。適度な運動は、病気になる確率や死亡率の低下、また心の健康づくり、生活の質の改善にも効果があることが認められています。さらに高齢者の寝たきりなどを減少させる効果があるといわれています。

1に運動

ウォーキングをはじめ、畑作業、庭いじり、掃除など、体を動かす時間を今より1日10分増やすだけで、いきいきとした健康生活に変わります。何かをしながらでも取り組める「ながら運動」(左図)で、スマートな体型を手に入れてみませんか。

たよこの煙ゼロへ、禁煙に挑戦してみよう。禁煙は健康の大前提です。

しっかりと禁煙

野菜を二皿多く食べよう。大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gといわれています。これは西会津町の平均摂取量に、もう1皿70g加えた量に相当します。意識して野菜をおいしく取ることで、バランスが良い理想的な食生活に近づきます。蒸す、ゆでる、いためる、汁物の具にするといった方法で加熱すると野菜のポリフェノールが減るため、たっぷり食べられます。

2に食事

野菜を二皿多く食べよう。大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gといわれています。これは西会津町の平均摂取量に、もう1皿70g加えた量に相当します。意識して野菜をおいしく取ることで、バランスが良い理想的な食生活に近づきます。蒸す、ゆでる、いためる、汁物の具にするといった方法で加熱すると野菜のポリフェノールが減るため、たっぷり食べられます。

最後に禁煙、最後に禁煙

たばこを吸うと呼吸器などにとどまらず、肌の美しさや若々しさも損ないます。また、他人のたばこの煙を吸う受動喫煙によって肺がんや心臓病にかかりやすくなります。禁煙はもとより、受動喫煙のない環境づくりが健康社会の基本です。

現在、医療機関では医療保険が適用される服薬による禁煙治療が受けられます。町では、保健師による禁煙サポート相談体制を強化しています。禁煙を成功させたいと思う人は、お気軽に相談ください。

最後に薬

服薬は適切に、「おくすり手帳」を活用しよう。薬を飲むだけではなく、併せて生活習慣を改善することが大切です。服薬中は症状が出なくなった、あるいは、検査値が良くなった、さらに薬が合わないなどといって勝手に服薬をやめないでください。必ず医師に相談しましょう。自分が飲んでいる薬は「おくすり手帳」を使って管理しましょう。

【問い合わせ先】

健康支援係 ☎45-4532

すごいな！ むし歯のない子



三留 秀香ちゃん
(芝草)

7月23日、3歳児3人を対象に行った健康診査で、むし歯のない子は1人でした。

トマトの酸味で、さっぱりソース

サバの水煮と 完熟トマト ソースの 和風パスタ

14

材料 (2人分)

- ペンネ(シヨートパスタ) 200g
- サバの水煮缶 1缶
- トマト 2個
- 玉ネギ 1個
- ニンジン 半分
- ピーマン 1個
- オリーブオイル、みそ、粉チーズ 各大さじ1

作り方

- ① パスタは、たっぷりの熱湯に塩を加え、ゆでる。
- ② トマトは角切り、玉ネギ、ニンジン、ピーマンは、それぞれみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して玉ネギをいため、ニンジン、トマト、サバを加え、へらでつぶしながら混ぜる。
- ④ 水100ccに、みそを溶かし、③に加えて煮る。
- ⑤ ニンジンが軟らかくなったから、ピーマンを加え軽く混ぜる。
- ⑥ ⑤にパスタを加えて混ぜ、器に盛り、粉チーズをかける。



チャレンジ!!

シリーズ

食育

●料理で認知症予防、健康寿命を伸ばす

料理、食事は、
最高の脳トレーニング



食材	栄養素	働き
新鮮なイワサバ、マグロ、サケ、ブリ、うなぎ	DHA、EPA	青背の魚に含まれる脂質は、血液のコレステロール濃度を下げ動脈硬化予防に効果的。
豆腐、納豆、豆乳など大豆製品	レシチン	血管へのコレステロール沈着を防ぎます。
野菜、果物	ビタミンC	体の酸化を予防し免疫力を高めます。
じゅっねん、ごま、アーモンドなど種実類	ビタミンE	抗酸化作用があります。

認知症予防 おすすめ食材

料理は、「献立を考える」「材料をそろえる」「調理する」「盛り付ける」といった多くの工程からなり、また視覚、味覚、聴覚、嗅覚、触覚の五感すべてを使うため、脳の前頭前野という部位が活発に働くことから、認知症予防に効果的です。認知症予防におすすめの食材は次のとおりです。

元

気な生活を送るためには、「栄養」「運動」「休養」の3つが大切です。栄養では、1日3食よく噛んで食べることが重要です。料理を作って食べることで脳を刺激し、若さを保つ秘訣になります。

認知症を防ぐため高血圧や動脈硬化に注意して脳卒中などの脳血管疾患を予防し、健康寿命を伸ばしましょう。

食生活で認知症を防ぐ

- ◆1日3食、主食・主菜・副菜をそろえる
特に主菜(肉、魚、卵、納豆や豆腐など大豆製品を使ったおかず)をしっかり食べて鉄分、タンパク質を取りましょう。
- ◆野菜をたくさん取る
蒸す、ゆでる、いためるなど工夫し、1日350g(1皿70gを5皿)食べましょう。
- ◆肉と魚は同じ比率で
動物性タンパク質の肉、魚は一方に偏らないようバランスよく食べましょう。
- ◆よく噛んで食べる
消化・吸収を促し、胃腸の負担を少なくするためよく噛んで食べましょう。
- ◆和洋折衷でバランス調整
和食は塩分が多く、カルシウムも不足しがちです。和洋折衷で栄養バランスを整えましょう。



▲大宜味村児童が横断幕を持って歓迎



▲歓迎式では大宜味村児童がエイサー披露



▲シークワサーゼリーに舌鼓を打つ児童



▲大宜味村のご当地キャラもお出迎え

大宜味村児童と絆深める 第21回 沖縄夏季交流

毎

年開催し、今年21回目を迎えた沖縄県大宜味村児童生徒との夏季交流事業を7月24日から27日の日程で開催し、町内の小中学生16人が大宜味村を訪れました。

児童らは24日、午前7時半に西会津町を出発し、大宜味村に着いたのは午後5時過ぎ、到着後、大宜味村主催の歓迎式が盛大に行われました。式終了後、児童らは、ホームステイ先に移動しました。2日目はホームステイ先の家族と過ごし、沖縄の郷土料理やマリングブルーの海での海水浴など沖縄の生活を体験し、交流を深めました。

3日目の午前中にはお別れ式が行われ、児童らは、冬に西会津町で再会することを約束して大宜味村を離れました。その後、首里城やひめゆりの塔などを見学し、沖縄を後にしました。

参加した児童生徒は、4日間でたくさん経験の積み、たくましい姿に変わりました。



▲底まで透き通るきれいな海



▲ひめゆりの塔で手を合わせる児童ら



▲沖縄織物「芭蕉布」の製造工程を見学



▶首里城をバックに記念撮影



▲ホームステイ先の家族と別れを惜しんで記念撮影



町民バトンタッチ

たかはし ゆうすけ
高橋 佑輔さん [山口]

たが しょうへい
多賀 翔平さん (8月号) からメッセージ

今年から青年部で共に活動できるので、一緒に西会津町を盛り上げよう!

あなたの趣味は?
フットサル

特技は?
リフティング

熱中していることは?
週1回のフットサルの練習

最近感動したことは?
今年から正職員になり、給料をもらったこと

自分を一言で表現するとしたら?
明るい少し頑固者

あなたのモットーは?
仕事も、遊びも一生懸命!

これからやってみたいことは?
ヨーロッパへサッカー観戦に行ってみたい

次の方を紹介してください
M・Hさん (縄沢)

大切なものは? 『成人式の写真。久しぶりに再会した同級生とお酒を飲みながら語り合いました』



町民 ギャラリー

上野尻俳句会

橋渡りトンネルくぐり春の旅
雨あがりおおでまりの花重たげに
鷺一羽飛び立つ植田すれすれに
早乙女の姿のをうな田に向かふ
深呼吸若葉のパワーいただきて

薄 浩行 (上野尻)
白井 重子 (白坂)
高橋 栄子 (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・清田菜緒さんです。

わたしの夢——

「将来は、ペットの美容師のトリマーになりたいと思っています。小さいころから犬が好きで、小学4年のときミニチュアダックスフントを飼い始め、シャンプーやブラッシングなどの世話が楽しく、動物にかかわる職業に就きたいと思うようになりました。ある時、インターネットでトリマーという職業を知り、目指すようになりました」



努力していること——

「高校を卒業して専門学校に進学するため、授業に集中して取り組み、苦手な社会などは家庭学習をしています」

未来の自分に一言——

「トリマーになれましたか。自分が決めた職業なので精いっぱい頑張ってください」

まちの人口	～8月1日現在～	(前月比)
人口	7,176人	(-8人)
男	3,440人	(-5人)
女	3,736人	(-3人)
世帯	2,771世帯	(+2世帯)

戸籍の窓口 ～7月受付分～ 〈敬称略〉

お悔やみ申し上げます

鴫 巢 光 男 (86)	順 子	父	3町内
関 口 皐 月 (88)	上野久	妻の母	上小島
沼 澤 東 吾 (99)	日出男	父	牛尾
雅樂川 守 (73)	隼 人	父	宝川
薄 力 彌 (86)	祥 男	父	平明
佐 藤 イ ク (90)	高 雄	母	杉山
玉 木 サ タ ノ (97)	達 雄	母	梨平

西会津町に県知事より感謝状

町では、町県民税などの収納率の向上に努めてきた功績が認められ、このほど個人県民税優良市町村知事感謝状を受賞しました。

伝達式は、8月26日に町役場で行われ、伊藤町長が県会津地方振興局の須藤浩光局長から感謝状を受け取りました(写真)。



渡部湧也さん6位入賞
全国高校総体ボート競技



渡部湧也さん(西会津高3年・黒沢)が全国高校総合体育大会ボート競技・男子シングルスカルで6位に入賞しました。大会は7月31日、8月2日、3日に山梨県河口湖漕艇場で行われ、渡部さんは準々決勝、準決勝をグループ2位で通過し、最終日の決勝で6位入賞を果たしました。8月11日、渡部さんは町役場を訪れ、伊藤町長に入賞を報告し、「10月の長崎国体に向け練習に励みます」と抱負を述べました。「写真」賞状を手にする渡部さん、左から皆川正信西会津高校長、依田光ボート部顧問

百歳賀寿

7月25日に藤原文さん(芝草)が満100歳を迎え、藤原さんが入所する介護老人保健施設「憩の森」で賀寿贈呈式が行われました。

贈呈式では、長寿を祝い伊藤町長、町老人クラブ連合会の渡部雅二郎会長が藤原さんに賀寿や祝い金、記念品を贈りました。

8月15日には、渡部としさん(8町内)が満100歳を迎えました。

同日、町役場で行われた賀寿贈呈式では、親族の渡部喜一さんに、伊藤町長、町老人クラブ連合会の渡部雅二郎会長が賀寿と祝い金などを贈りました。

町の100歳以上の高齢者は、藤原さんと渡部さんが加わり17人になりました。

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

野焼き陶芸に挑戦

8月9日から3日間と16、17日に西会津国際芸術村主催の「野焼き陶芸と星空キャンプ」が開かれ、町内外から参加した約30人が陶芸に挑戦しました。野焼き陶芸は地域おこし協力隊が芸術家のネットワークを生かし企画・開催し、講師は彫刻家の若菜馨さん(埼玉県)、青野真澄さん(同)が務めました。16日には新聞紙窯で置物や皿など120点を10時間かけて焼き上げ、参加者は作品と思い出をつくりました。



[写真]①粘土の練り方「菊練り」を実演し説明する講師の若菜馨さん／②新聞を何枚も重ね掛けた新聞紙窯による野焼き／③窯を割り約800度で10時間かけ焼き上げた作品を一つ一つ取り出す参加者／④講師を務めた青野真澄さん／⑤⑥⑧思い思いの作品制作に没頭する参加者／⑦話し合いながら一緒に陶芸に挑戦する親子／⑨焼き上がって並べられた土器の中から自分の作品を探す皆さん／⑩説明を聞きながら赤土などを混ぜて粘土をこねる参加者

今月の表紙

8月15日に行われた成人式では、艶やかなドレスや、きりっとしたスーツ姿の新成人が、久しぶりに再会した友人と会話を弾ませ喜び合いました。会場は、夢の実現へ決意を新たにした新成人の輝く笑顔であふれていました。

