



ありがとう。 西会津町誕生60年

P 2～7 西会津町誕生60周年特集

歩み つなぐ 未来へ。

P 8 町消防団が県消防操法大会に出場

P 9 9月町議会定例会報告

P 10～11 健康と長寿を祝う

平成26年度 敬老会

1954~2014



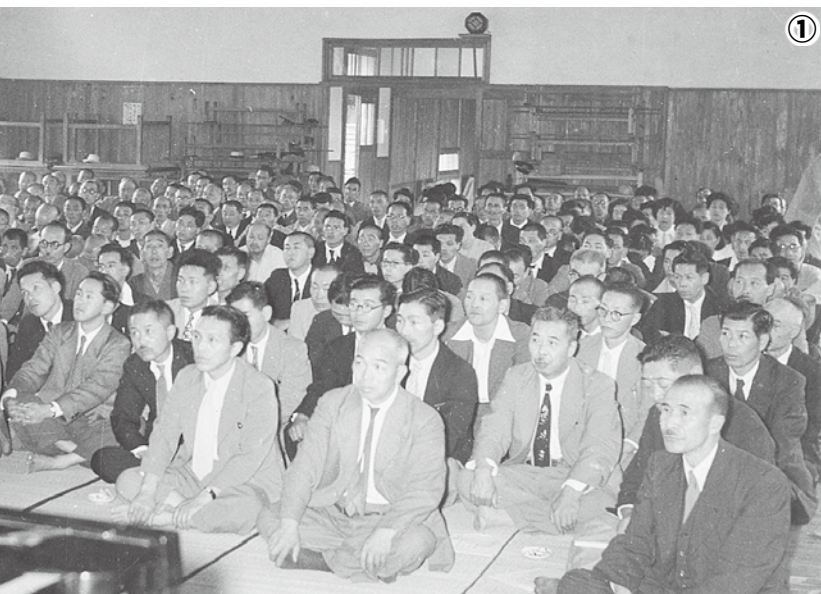
60th Anniversary

西会津町誕生60周年特集

歩み
つなぐ
未来へ。

昭和29年7月1日に河沼郡の野沢町、尾野本村、登世島村、睦合村、下谷村、上野尻村、群岡村、宝坂村、耶麻郡の新郷村、奥川村の1町9村が合併し誕生した西会津町は今年、町制施行60周年を迎えました。
先人たちは夢と希望、高い志を持ち、郷土「西会津町」の発展のため力を尽くし、水害や震災、雪害など幾多の苦難を乗り越え、町を築き上げてきました。

60年の節目にあたって西会津町のこれまでの歩み、町と同じ昭和29年に生まれた皆さんのインタビューなどを10月号から連載します。



①



②



③



④



⑤

幾多の苦難 乗り越えて

写真＝①合併説明会[昭和29年・野沢中体育館]／②喜多方広域消防西会津分署開署[昭和47年]／③滝坂地内の地すべり[昭和33年]／④国道49号西会津バイパス開通[昭和54年]／⑤老人保健施設・西会津診療所開所[昭和63年]

2014

1954(昭和29)年

7月＝西会津町が誕生、
8月＝初の町長選挙で渡部晴松氏が当選

1956(昭和31)年

7月＝黒沢大水害[死者6名、行方不明3名、被災者988名]

1957(昭和32)年

3月＝下小屋町営住宅12戸、群岡診療所、野沢保育所完成

1958(昭和33)年

5月＝滝坂で地すべりが発生し住居移転決定

1960(昭和35)年

3月＝財政再建債を完済、10月＝軽沢地区を編入

1962(昭和37)年

3月＝野沢劇場街大火災[死者1名、被災世帯20戸]、5月＝下野尻大火[被災世帯29戸]

1964(昭和39)年

4月＝県立西会津高校誕生[生徒数165名]、

6月＝新潟地震[震度5]、

7月＝西会津中学校落成

1967(昭和42)年

8月＝集中豪雨により奥川極入などで大水害[被害総額約8億円]、10月＝新郷豊洲地区で農業構造改善事業ほ場整備開始

1969(昭和44)年

1月＝生活改善センター[現公民館]オープン

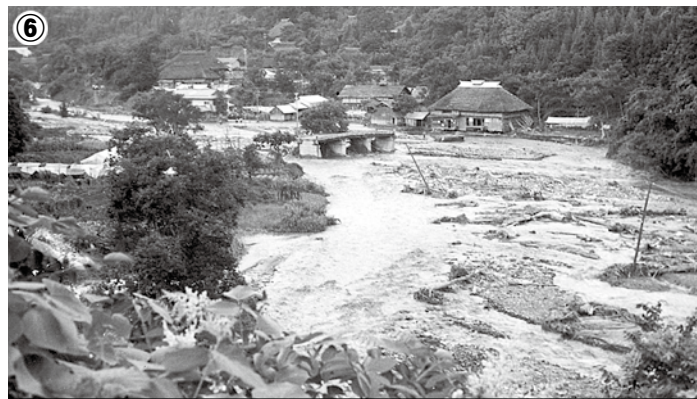
1972(昭和47)年

4月＝喜多方広域消防西

60年の歩み

西会津町が誕生した当時の人口は19,293人、世帯数3,083世帯、予算額は6千998万8千円でした。町長選挙までの間、小林四郎さんが町長職務執行者を務め、職員は101名体制、星重郎さんを議会議長に議員86名で新西会津町はスタートしました。

写真＝⑥集中豪雨により奥川極入地区ほかで大水害[昭和42年]／⑦下野尻大火[昭和37年]／⑧新郷豊洲地区ほ場整備後の田植え[昭和42年]／⑨豪雪状況を視察する松平知事[昭和52年・野沢街中]／⑩第1回西会津の文化と産業祭オープニング鼓笛パレード[昭和61年]



1954

～

- 会津分署開署、誘致企業第1号の川崎自動車工業(株)西会津工場操業開始、11月＝奥川克雪管理センターが完成し奥川支所を移転
- 1974(昭和49)年**
5月＝橋屋橋新設工事成
- 1976(昭和51)年**
5月＝広域水道工事成「7月から給水開始」
- 1977(昭和52)年**
2月＝豪雪状況を松平知事視察来町
- 1979(昭和54)年**
4月＝保健センターオープン「県内第1号」、現新郷連絡所オープン、10月＝国道49号西会津バイパス開通
- 1980(昭和55)年**
10月＝さゆり公園建設開始
- 1982(昭和57)年**
6月＝さゆり公園多目的広場完成、8月＝群馬保育所新築開所
- 1985(昭和60)年**
12月＝さゆり公園体育館完成
- 1986(昭和61)年**
11月＝第1回西会津の文化と産業祭開催
- 1988(昭和63)年**
2月＝第1回雪国まつり開催、8月＝磐越道西会津IC建設予定地中心杭打ち式、12月＝老人保健施設「憩の森」、西会津診療所開所

60年の足跡

写真＝①合併当時の役場庁舎[昭和29年]／②町制施行10周年当時の役場庁舎[昭和39年]／③県立西会津高校誕生[生徒数165名・昭和39年]／④広域水道工事完成[昭和51年]／⑤第1回雪国まつり[平成3年]／⑥野球場完成を記念しプロ野球開催[日本ハムVS巨人・平成3年]／⑦百歳への挑戦・町民大会開催[平成5年]／⑧ロータスインオープン[平成5年]／⑨県内初ケーブルテレビ開局[平成9年]／⑩磐越道・西会津～津川IC間が開通し全線供用開始[平成9年]



町の花 おとめゆり

昭和48年11月に町制施行20周年を記念し、町の木を「桐」に、町の花を「おとめゆり」に制定



1989(平成元)年

5月＝さゆり公園総合オープン記念式典、11月＝第1回桐ゲタマラソン大会

1991(平成3)年

2月＝第1回雪国まつり開催、5月＝さゆり公園野球場整備が完了し初のプロ野球イースタンリーグ公式戦を開催、10月＝(株)西会津町振興公社設立

1992(平成4)年

8月＝特別養護老人ホームさゆりの園開所、11月＝成人病予防対策調査実施

1993(平成5)年

3月＝屋内プール・温泉リハビリプール完成、4月＝健康の町宣言、百歳への挑戦・町民大会開催、12月＝ロータスインオープン

1994(平成6)年

4月＝女性消防隊結成、6月＝在宅介護支援センター開所、8月＝沖縄県大宜味村児童生徒との交流事業開始、11月＝在宅健康管理システム導入

1995(平成7)年

8月＝集中豪雨により町内に大きな被害(被害総額12億円以上)、10月＝ふくしま国体ゲートボール競技開催

1996(平成8)年

10月＝西会津消防署開署

1997(平成9)年

2月＝県内初ケーブルテレビ開局、10月＝磐越道西会津～津川ICが開通し、着工から約12年で全線開通
※平成10年以降は次号に掲載

幼

いころから家業の商売を見て育ってきたので、22歳の時に、店を継ぐため何の疑問もなく西会津に戻ってきました。

町に帰った当時、父から商工会青年部と消防団に入るように勧められ、活動を通して先輩方とのつながりを持ち、そのおかげで成長することができたと思います。

商工会青年部の活動では、平成3年にさゆり公園野球場が完成し計画された記念式典、プロ野球イースタンリーグ公式戦の準備作業や試合当日の物品販売を思い出します。

消防では、団員になったばかりのとき右往左往し、消火にあ



青木 義時さん[4町内]

あおき・よしとき

INTERVIEW

先輩にしてもらったように、 地域社会のために恩返しを したい そして夢の実現にも挑戦する

たった記憶がよみがえります。サイレンを聞くといつも緊張して現場に向かっていました。

今年、36年務めた消防団を退団し、わずかながら地元貢献できたことをうれしく思います。町消防団、消防関係者の皆さんに心から感謝と御礼を申し上げます。

還暦を迎えた西会津町は、いま少子高齢化、空き家や空き店舗の増加といった大きな課題に直面しています。高齢者対策では近隣の自治体より一歩先んじている印象を持ちます。

町を良くしたいと思うのは誰もみんな同じで、60周年をさるなる町の発展の契機に、力を合わせ、まちづくりを進めていか

なければならぬと思います。野沢は越後街道の宿場町、人や物が集まる要衝の地として栄えてきました。

また、かつては6月になると野沢駅前から大久保間に大渋滞が発生し、大山祇神社は大勢の参拝者でにぎわいました。

時代は移り変わり、消費者の価値観が多様化する成熟した社会の中で、西会津といえば「これ」といったものを見いだすことは本当に難しいときですが、にぎわいを取り戻すため、何か観光客を引きつけるものがないかと考えます。そうしたとき原点に立ち返り、昔に戻った考え方、また西会津にある宝を生かすことが大事ではないでしょうか。さまざまな人との何気ない会話からヒントが出てくるかもしれません。

最近、やり方によって農業に、もっとビジネスの可能性があるのでと考えると、仕入れて販売するより、作って販売することにより付加価値を高めることができます。田畑を使うため遊休農地を減らすこともできます。漠然とですが、そんなふうに思っています。

家業を継いで私自身、まずは目の前のことをやり遂げること

に専念し、これまであまり長期的な展望を持たず、また、欠けている短所に目を向けてこなかったことを少し後悔しています。このため、息子たち二人には、固定観念にとらわれず、時代を見て、そして将来を見据え、自分がやってみたいことに挑戦し、自ら道を切り開いてほしいと思っています。

西会津町の良さは、やはり住民のあふれる人情だと思っています。高齢化が進む今だからこそ、隣近所とのつながりを大切に、そして助け合うこと、当たり前のことですが躊躇（ちゅうちよ）してしまうことがあります。地域での支え合いは今後一層重要になると感じます。

還暦を迎え今日までの人生を振り返ると、西会津に生まれ、先輩方をはじめ、素晴らしい人たちに出会い、仕事などを通して社会でさまざまな経験を積むことができました。ありがとうございます。

これからは若者の活動を阻害しないように注意し、私先輩にしてもらったように微力ながら地域社会のために恩返しをしていきたいと考えています。

そして農業に関する夢を実現できるよう挑戦してみたいと思っています。

健闘

第3分団

群岡

ポンプ車の部

第39回福島県消防操法大会



県

消防学校で8月24日、第39回福島県消防操法大会が開催され、8年ぶりに県消防協会喜多方支部の代表として町消防団の第1分団（斎藤博之分団長）と第3分団（渡部義則分団



長）が出場しました。

県消防操法大会は、消防団員の消防技術向上、士気の高揚などを目的に、隔年で開催されており、団員の皆さんが日ごろの訓練で培った消防機械器具の取り扱い操作の速さと正確さを競い合います。

種目は、小型ポンプ操法の部とポンプ車操法の部の2部門で、第1分団は小型ポンプの部に、第3分団はポンプ車の部に出場しました。出場した団員の皆さんは本年3月から西会津消防署や、さゆり公園で長期にわたり訓練に励み、大会に臨みました。

県内各方を代表する強豪チームが大会に参加する中、西会津町消防団の皆さんは、江川団長をはじめ関係者の応援を背に、会場の雰囲気^おに臨むことなく、練習を重ねた機敏な動作で放水を披露しました。

出場者紹介

〈敬称略〉

小型ポンプの部

第1分団

指揮者 星 光輔（四岐）

1番員 大沼健太（1町内）

2番員 佐藤広大（6町内）

3番員 石井浩史（9町内）

補助員 清野忠弘（塩喰）

ポンプ車の部

第3分団

指揮者 齋藤拓郎（熊沢）

1番員 佐藤 誠（栖木平）

2番員 佐藤健吾（上野尻）

3番員 石川 健（栖木平）

4番員 齋藤照光（熊沢）

補助員 加藤善昭（上野尻）



9月 町議会 定例会報告



9月5日から17日までを会期に開かれた9月定例会では、町民憲章の制定、条例の一部改正、平成25年度決算の認定、今年度補正予算など議案25件が審議されました。町政の主要事項報告の内容、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

町制施行60周年 記念式典

西会津町が誕生し、本年60周年を迎えました。町政のさらなる発展を願う「町制施行60周年記念式典」を11月26日に開催する予定です。式典は町民憲章の披露や祝賀会のほか自治功労者表彰式・自治区長大会・納税貯蓄組合長大会を併せて開催する内容で十分検討していきます。

野沢地区商店街街路灯 LED化事業の採択

野沢地区商店街の街路灯LED化は、町商工会が事業主体になり中小企業庁の補助事業を使って整備する方針で、補助事業採択に向け作業を進めてきました。この結果8月8日に事業採択の通知があり、今年度の実施が可能になりました。補助率は3分の2で、残額は町が全額、商工会に補助し、降雪前に完成するよう今次補正予算に所要額を計上しました。

県エルピーガス協会との 災害時供給協定締結

県エルピーガス協会会津支部より、災害時におけるLPガスなどの供給に関する協定締結について町に申し入れがあり、町では災害時に、円滑に物資を調達するため同協会会津支部西会津支部と協定を結ぶ予定です。

介護保険サービス 事業所の開所

有限会社なごやかが運営する介護付き有料老人ホームしなのきホーム西会津は、今年3月に開所しました。今年9月の開所に向け社会福祉法人啓和会が整備を進めてきた小規模多機能型居宅介護施設および認知症対応型共同生活介護施設は、9月18日に開所する運びとなりました。啓和会の施設は町指定の事業所であるため、要介護の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう指導・監督を行っていきます。

町創業支援事業計画

町では、起業の促進を目的に、今年1月に施行された産業競争

可決された議案

- ◆町民憲章の制定Ⅱ協働のまちづくりのさらなる推進、未来に向けた町の大きな飛躍を目指し新たに町民憲章を制定
- ◆ケーブルテレビ施設の設置及び管理に関する条例の一部改正Ⅱ指定管理者制度を導入するための一部改正
- ◆平成25年度決算の認定Ⅱ一般会計および特別会計等11会計（介護保険特別会計を除く）決算を認定
- ◆平成26年度一般会計補正予算（第5次）
- ◆平成26年度特別会計補正予算
- ◆国民健康保険特別会計、介護保険特別会計
- ◆西会津中学校天井等落下防止対策工事請負契約の締結
- ◆教育委員会委員任命への同意Ⅱ五十嵐長孝さん（原）の任命に同意
- ◆平成26年度一般会計補正予算（第6次）
- ◆西会津小学校新校舎建築主体工事、同電気設備工事、同機械設備工事請負契約の変更契約
- ◆監査委員選任への同意Ⅱ佐藤泰さん（上野尻）の選任に同意

力強化法に基づき創業支援事業計画を策定し、6月21日に国の認定を受けました。計画内容は、町が創業に係るワンストップ窓口になり、創業相談や創業実践塾を実施するほか、町振興公社や町内金融機関、町商工会、福島大学と連携し創業者を支援するものです。町ではこれまでテレワークセンター事業で創業支援を行っていましたが、本事業で支援強化を図っていきます。

サル出沒対策

これまでの被害防止パトロールや調査により、発信機をつけたサルの群れの行動パターンがある程度分かってきました。町

では、この調査結果をもとに、その日と翌日の出沒地区を予想し、8月4日から町ケーブルテレビで「サル出沒予想」のデータ放送を開始しました。

経営所得安定対策

国の経営所得安定対策の「米の直接支払交付金」は、生産数量目標に従い生産する農業者に交付されるものです。制度改正により今年度から交付金は10%当たり7千500円と昨年度の半額になりましたが、申請者数は、ほぼ前年並みになっています。交付金は9月の現地確認後、12月ごろ申請農家に対して交付する予定です。

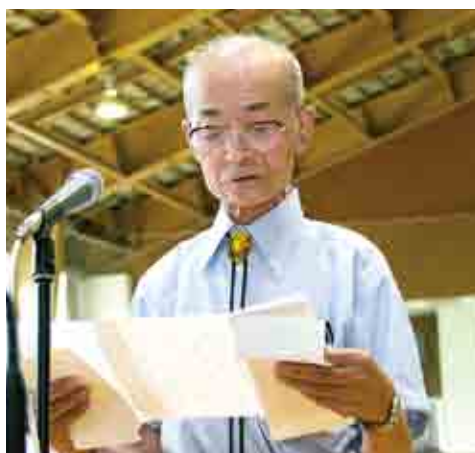


健康と長寿を祝う

9月6日に野沢・尾野本地区、7日に群岡・新郷地区、14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1995人が招待されました。いずれの会場でも今年からテーブルというが用意され、出席者は久しぶりに仲間と再会し、昔話や思い出話に花を咲かせました。

現在、町の100歳以上の高齢者は17人（9月1日現在）で、今年の長寿者番付では、女性には町最高齢の三留モトさん（6町内）、長谷川キシノさん（下野



▲謝辞を述べる大沼輝雄さん

平成26年度

敬老会



▲伊藤町長から米寿記念品を受け取る秋山弘子さん



▲代表で喜寿記念品を受け取る新田キンさん



▲金婚夫婦表彰を受ける岩原さん夫妻



▲遊戯を披露した野沢保育所の子どもたち



▲練習を重ねた舞踊を披露する野沢民舞会の皆さん



▲尾野本保育所児童による遊戯の披露



▲老人会野沢・尾野本女性部は銭太鼓を披露



▲會士館による空手「演武」披露



（尻）が同じく105歳で横綱になり、男性は安部寅次さん（上野尻）100歳が横綱になりました。

野沢・尾野本地区の式典では、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「町では健康寿命を伸ばすため『健康がいちばん』をキャッチフレーズに、食と運動と検診を相互に連携し、健康づくりを推進しています。100歳を目指して元気で長生きしてください」とあいさつしました。

続いて米寿の秋山弘子さん（芝草）、喜寿の新田キンさん（萱本）に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岩原昭夫さん、紀子さん夫妻（5町内）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、招待者を代表し大沼輝雄さん（4町内）が「100歳を目指して第二の人生を楽しく過ごします」と謝辞を述べました。

式典終了後には、恒例の余興が行われ、保育所の子どもたちが遊戯を、地区の団体の皆さんが舞踊や民謡、空手などを披露しました。

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。

敬老会の最後には、会場全員で万歳三唱し、来年の敬老会での再会を誓い合いました。

いわき豊間小・西会津小児童が友情深める

いわき市立豊間小と西会津小の夏季交流学習が8月22、23日に行われ、来町した豊間小5年生の児童ら34人は西会津の自然や文化を体感しました。この交流学習は、いわき市豊間地区が東日本大震災で被災したため、平成24年度から夏季、冬季とも本町で開催しており今年23回目の開催になりました。22日の歓迎式では、豊間小の山野邊卓翔さんが「2日間楽しく過ごし、一生の思い出にしたいと思います」と誓いました。両校の児童は、赤べこ張り子の絵付け体験、ウォークラリー、水泳、キャンドルファイヤー、ゲームなどを通して交流し、友情を深め、来年1月に開催予定の冬季交流での再会を約束しました。



約500年続く「岩屋まつり」参拝者でにぎわう

9月13日、約500年守り継がれる「いでと岩屋まつり」が開かれ、県内外からの参拝者は、出戸集落から杉並木参道を歩き、町重要文化財の木造虚空蔵菩薩坐像などが祀られる岩窟堂を目指しました。105段の石段を登った岩山中腹にある岩窟堂では、出戸の皆さんが参拝者をもてなしました。出戸では昨年度、虚空蔵尊建屋の修復を行うなど集落一丸となって虚空蔵尊を守っています。約20分かけ出戸集落に戻った参拝者には、出戸の皆さんが昔から受け継がれる豆腐汁や山菜料理を振る舞いました。[写真＝参拝者でいっぱいになった岩窟堂内、木造虚空蔵菩薩坐像は中央奥に祀られる]

大山祇神社「奥ノ院」復活へ参道整備

年々進む大山祇神社の参拝客減少に歯止めをかけ、中野、大久保地区を盛り上げようと活動する中野区むらおこし実行委員会(委員長＝小瀧達男大久保自治区長)では今年度、大山祇神社本社から奥ノ院までの参道整備、休憩施設「岩根館」の改修工事を行っており、9月7日、本社から奥ノ院までおよそ1kmの参道に鎖、安全ネット、ロープを設置しました。同委員会の皆さんは、約25kgの鎖8本などを手分けして背負って登り、参拝者の安全を守るため急勾配な個所に鎖を取り付けました。トイレや浴室の改修工事を行っている岩根館は10月上旬に営業を再開します。[写真＝参道脇に安全ネットを張る委員会の皆さん]



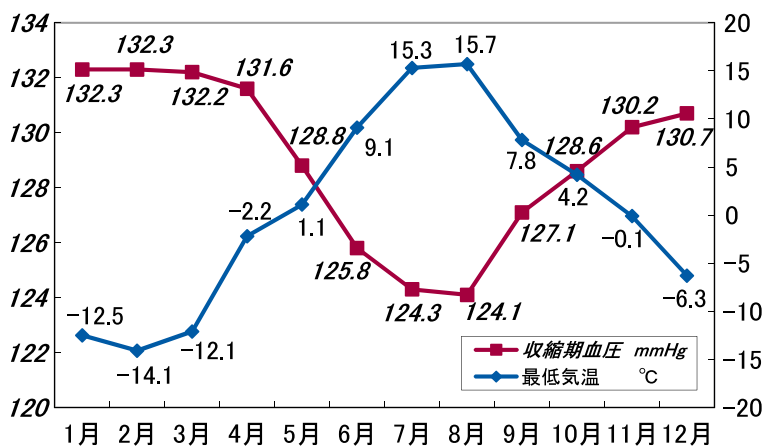
富士山頂に標柱設置

小清水自治区の有志の皆さんが8月12日、新郷にそびえる富士山の頂に標柱を設置しました。

標柱は、福島県の百名山全山登頂を成し遂げ、山をこよなく愛する小塩里美さん(金山町越川)がこのほど小清水に寄贈したもので、ケヤキとクリでできた標柱には「富士山頂上・標高508.8m」と記されています。

日本一の富士山に負けないような山頂からの眺めの富士山に多くの人に登ってもらおうと活動する小清水の皆さんは、標柱を順に担いで登り、山頂に祀られる祠の脇に登山者の安全を願って標柱を立て記念撮影しました。[写真提供＝貝沼真さん(小清水)]

収縮期血圧(上の血圧)と最低気温の変化



※血圧は平成25年在宅健康管理システム利用者の平均値

血圧は時間帯、行動で常に変動しています。特に、運動や喫煙時などは大きく変わります。

また医療機関で測った場合と家庭で測った血圧には違いがあります。

正しい測り方
家庭で血圧を測る場合、朝と夜にそれぞれ測定します。
朝は起きてから排尿後（朝食の前）と、夕食後2時間たった就寝前に測るのが理想です。
測るときは座って安静にし、腕帯を心臓の高さに保って2、3回測ります。

ストレス解消・生活リズム改善
寝不足や仕事などによる疲労が重なるると体に精神的、身体的なストレスが加わり、血圧が上昇します。

寝不足・疲労

体重管理 BMIは25未満
血液の循環が悪くなり、少しの動作でも心臓に負担が掛かり、高血圧を招きます。

肥満・運動不足

塩分
減塩目標は1日6g
塩分を多く摂取すると血管が水分を取り込み、血液の量が増えるため血圧が高くなります。

喫煙

食事、生活習慣が血圧の変動に大きく関与

禁煙・分煙・防煙

たばこを吸うと血管が収縮し血圧が上昇します。また心拍数も増え、心臓に負担が掛かり、血液の凝固や動脈硬化を促進します。

高血圧の範囲

随時血圧
160/95
140/90

確実な(重症)高血圧

高血圧

正常血圧
(単位:mmHg)

125/75

135/85

家庭血圧

日本高血圧学会

写真=在宅健康管理システム「こゆり」を使った測定

血圧と生活をチェック

国保医療費「高血圧症」がトツプ

町では、「食」と「運動」と「健（検診）」の推進による健康づくりを進めており、減塩運動や在宅健康管理システムの導入など高血圧対策に力を入れています。しかし現在、高血圧症が国保医療費の第1位になっています。

自分の血圧を知る

血圧とは、動脈の血管内の圧力のことで上下の値があります。上の血圧は、心臓が全身に血液を送り出すため収縮したときの値です。反対に下の血圧は、全身から戻った血液が心臓にたまり、心臓が拡張している状態の数値です。

朝は起きてから排尿後（朝食の前）と、夕食後2時間たった就寝前に測るのが理想です。

肥満・運動不足

喫煙

禁煙・分煙・防煙

キノコと野菜のヘルシーな一品

材料 (2人分)

マイタケ

車麴

大根

サラダ油

だし汁

A
しょうゆ

みりん

塩

長ネギ (薄切り)

100g
1枚

150g

小さじ2

1カップ

大さじ1

大さじ1

少々

1/2本

- 作り方**
- ①車麴は水で戻し、水気を絞って4等分に切る。マイタケは食べやすい大きさに手でほぐす。大根は皮をむいて、すりおろし、軽く汁気を切る。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、マイタケをいため、しんなりしたらA、車麴、大根おろしを加え、落としぶたをする。煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。
 - ③器に盛り付けて長ネギのせ出来上がり。

マイタケと 車麴の 大根 おろし煮

15



チャレンジ!!

シリーズ

食育

早寝・早起き、朝ご飯で健康づくり

町内の小・中学生は全国平均に比べ肥満の割合が高い状況です。町では、食育推進の目標に「肥満を減らす」ことを掲げています。生活のリズムを整え、しっかり朝食を取るなど、家族ぐるみで肥満予防・改善に取り組みしましょう。適正体重の計算方法は次のとおりです。

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

適正体重を意識

週に1度は体重をチェックしましょう。



食事のリズムを整え、 肥満を防ぐ

●時間栄養学に学ぶ食事のポイント

時

間栄養学とは、「何を、どれだけ食べるか」に加えて「いつ食べるか」を考えた新しい栄養学です。人は「生体リズム」という独自のリズムを持っています。生体リズムは1日だいたい25時間周期のため、徐々に夜更かし型のリズムにずれていきます。このリズムのずれを修正するのが「朝の光を浴びること」と「朝食」です。体は、この二つで朝になったことを認識します。

時間栄養学のポイント

肥満は、食事のリズムの乱れが一つの原因とされ、夜9時以降の夕食と、朝食を食べないことが大きく影響するといわれています。

◆夕食は早めに済ませる

就寝の2時間前には夕食を済ませ、余分なエネルギーを蓄えないことが大切です。また野菜やキノコをたっぷり取りヘルシーにしましょう。

◆朝食を取る

朝食は正しい生活リズムのもとになります。さらに昼の活動のエネルギー源になり、夜に比べ脂肪として蓄えられる量が少ないことが分かっています。朝食ではタンパク質(肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品)をしっかり取りましょう。

◆よく噛んでゆっくり食べる

食べる時刻に加え、食べる順序や速度が体に影響を及ぼすことが分かっています。食べ過ぎを防ぐためにも、よく噛んでゆっくり食べましょう。





ユニーク種目

各地区で運動会

競技を通じ親睦図る

町内5地区の運動会・体育祭を8月31日に開催しました。昨年は悪天候などのため群岡、奥川の2地区の開催でしたが、今年は5地区すべてで開催し、参加者は晴天の下、競技を通じて親睦を深めました。

野沢町内大運動会

町内最多第53回の野沢町内大運動会には16チーム、約800人が参加しました。会場の西会津中第2グラウンドは多くのテントで囲まれ、各チームはラグビーボールを転がし、その速さを競う「おらのボールどこさいくだー」など7種目で得点を争いました。

【結果】優勝Ⅱ6町内、準優勝Ⅱ牧、第3位Ⅱ7町内、10町内



▲野沢地区「おらのボールどこさいくだー」

尾野本地区町民運動会

さゆり公園多目的広場で開催した第38回尾野本地区町民運動会には、10チーム、約500人が参加しました。

消防署の提案で、水入り消火器を使ってペットボトルを倒す競技「火事アウト」を今回新たに追加しました。

【結果】優勝Ⅱ松尾、準優勝Ⅱ萱本、下小島



▲尾野本地区「火事アウト」

群岡地区体育祭

第47回群岡地区体育祭は旧群岡中グラウンドで開催し、6チーム、約300人が参加しました。雨天時の屋内種目であった「荒かせぎジャンケンポン」を加えた種目で参加チームは競い合いました。ジャンケンポンは1チーム10人で対戦。勝った選手は10点を獲得し、チームの順位アップに貢献しました。

【結果】優勝Ⅱ上野尻C、準優勝Ⅱ下野尻・端村、第3位Ⅱ大字屋敷



▲群岡地区「ジャンケン勝負」

新郷地区町民体育祭

旧新郷小グラウンドで開催した第49回新郷地区町民体育祭には6チーム、約300人が参加しました。

選手は伝統の縄跳び競技をはじめ、縄ないリレー、みんなでジャンプなど11種目で優勝を目指し競い合いました。

昨年は参加チームが少なく開催を中止したため、2年ぶりの開催になりました。

【結果】優勝Ⅱ笹川B、準優勝Ⅱ豊洲A、第3位Ⅱ富士B



▲新郷地区「みんなでジャンプ」

奥川地区町民体育祭

今年第46回となった奥川地区町民体育祭には9チーム、約250人が参加しました。奥川みらい交流館グラウンドで開催しました。

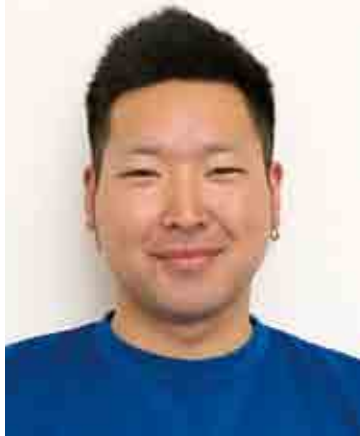
最終種目の選手年齢合計300歳リレーでは、し烈なトップ争いが繰り広げられました。

選手を応援する皆さんは、トラククのそばまで出て、手を振って「頑張れ、頑張れ」と声援を送り応援も白熱しました。

【結果】優勝Ⅱ小綱木、準優勝Ⅱ小山、第3位Ⅱ塩



▲応援にも熱が入った奥川地区「リレー」



町民バトンタッチ

は せ がわ まなぶ
長谷川 学さん [縄沢]

たかはし ゆうすけ
高橋 佑輔さん (9月号) からメッセージ

いつもありがとう！また一緒に飲もう。

あなたの趣味は？
釣り

特技は？
バレーボール、逆立ち

熱中していることは？
ブラックバス釣り、阿賀川
に通っています

最近感動したことは？
劇場版「永遠のゼロ」を見て

自分を一言で表現するとしたら？
意外に動けるポッチャリ

あなたのモットーは？
一日一日を大事にする！！

これからやってみたいことは？
脱ポッチャリに向け、ダイ
エットと筋トレをします！

次の方を紹介してください
S・Nさん (萱本)

大切なものは？『クローズワースト
のフィギアと原作者・高橋ヒロシさんの
サイン。高校時代からはまっています』



町民 ギャラリー

まんさく俳句会

(8月例会)

父祖の灯を絶やさず守り盆の月
にぎやかな客を見送る盆の月
五日間村の子となる夏休み
届けたき飯豊の風や盆の月
わが里に子どもたちの声やお盆くる
ふる里に馳せる心や盆の月
墓参り幼なじみも白髪に
ステテコのごろり寝て見る盆の月

薄 よし子 (一町内)
矢部 モト (九町内)
五十嵐照子 (原)
小野木麗子 (真ヶ沢)
佐藤 ノシ (極入)
三留 正春 (六町内)
佐藤 ミエコ (一町内)
和久井正己 (十町内)

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、特設合唱部の部長を務
める3年・佐藤郁恵さんです。



わたしの夢——

「将来の夢は、看護師になって
たくさんのお患者さんの支えにな
ることです。小学生のころ祖母
が入院し、病院で看護師さんが
お患者さんに笑顔で話しかける姿
を見て、わたしもそんなふうにな
るの支えになりたいと思ったか
らです。お患者さん本人もつらい
と思いますが、家族も大変だと思うので、家族の支えにもなりたい
と思っています」

努力していること——

「志望校に合格するため苦手な数学を克服できるように勉強してい
ます。いま英検3級の取得にも挑戦しています」

未来の自分に一言——

「看護師になれましたか。大変なことがあってもあきらめずに頑張っ
てください」

まちの人口 ～9月1日現在～ (前月比)

人口	7, 161人	(-15人)
男	3, 437人	(-3人)
女	3, 724人	(-12人)
世帯	2, 766世帯	(-5世帯)

戸籍の窓口 ～8月受付分～ 〈敬称略〉

お誕生おめでとう

塚原 明^{みん}音^とちゃん 一雄・由紀 下野尻
古川 友乃^{ともの}信^{しん}くん 友樹・信恵 橋屋

お悔やみ申し上げます

平野 弘 (86)	三男 父	1町内
鈴木 トシ (87)	秀夫 母	5町内
瓜生 健藏 (82)	健光 父	8町内
齋藤 ヒサ (108)	健一郎 祖母	堀越
安部 ムラ (96)	憲司 母	安座
齋藤 哲夫 (70)	哲 父	森野
舟木 榮 (81)	好江 父	黒沢
長谷川 園 (92)	洋介 母	牛尾
佐藤 千代美 (92)	正美 父	熊沢
渡部 省一 (64)	和晃 父	戸中

秋の行政相談・人権相談を開催

10月20日から26日は「行政相談週間」です。町では、特設行政相談所を開設し、役所や特殊法人等の仕事に関する苦情などの相談に応じ、解決のお手伝いをします。また併せて特設人権相談所を開設しますので、この機会にご相談ください。

日時・会場

10月22日(水)

午前9時30分～ 新郷連絡所
午後1時～ 奥川みらい交流館

10月23日(木)

午前9時30分～ 保健センター
午後1時～ 町公民館

☎ 総務課 45-2211
☎ 町民税務課 45-2215

相談は無料で、秘密は守られます

第20回 福島県知事選挙のお知らせ

大切な1票です。忘れず
に投票しましょう。

■告示 10月9日(木)

■投票 10月26日(日)

■期日前投票

◆期間 10月10日(金)～25日(土)

◆時間 午前8時30分～午後8時

◆場所 町役場本庁舎脇「期日前投票所」

☎ 町選挙管理委員会 45-2211

西会津ふるさとまつり

第29回西会津の文化と産業祭



日程 11月1日(土)・2日(日)

場所 さゆり公園

1日(土) オープニングセレモニー

新イベント マラソン世界記録に挑戦
烈車戦隊トッキュウジャーショー
民俗芸能と民謡の集い

2日(日) 新イベント 西会津ふるさと大抽選会

健康がいちばん紅葉ウォーク
さゆりジャズフェスティバル
桐ゲタ投げ全国大会
杵神デナーショー

両日開催 新イベント 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29日(水)～31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。

☎ 町ふるさと振興推進委員会[商工観光課内]

45-2213

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。

勇壮に御輿や山車 野沢の秋

秋の訪れを告げる諏方・熊野神社の祭礼が9月13日から3日間にわたり行われ、五穀豊穡、商売繁盛を願い山車や威勢のよい御輿が町中を練り歩きました。14日、白装束姿の氏子が担ぐ御輿が諏方神社を出発し、御渡と呼ばれる御輿渡御が始まり、昼からは子ども御輿が、その後、本町有志会、すごろく会、陸会の御輿が繰り出し「わっしょい、わっしょい」と力強い掛け声が響き、野沢は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

上原9町内1の根本芳朗さん、洋子さん夫妻。二人とも町が誕生した昭和29年に西会津町で生まれ、町と同じ時を歩んできました。夫妻は昭和56年に入籍し今年結婚33年。互いに思いやり笑顔で言葉を交わす姿に苦楽を共にしてきた強い絆を感じました。



広報にしあいづ
2014 (平成26年)

10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。