

にしあいつ



上手にすくえるか 笑顔で見守る

P 8～9 二十歳の旅立ち

-平成25年度 成人式-

P 10

8月30日から「特別警報」運用開始

P 11

ごみ減量化、

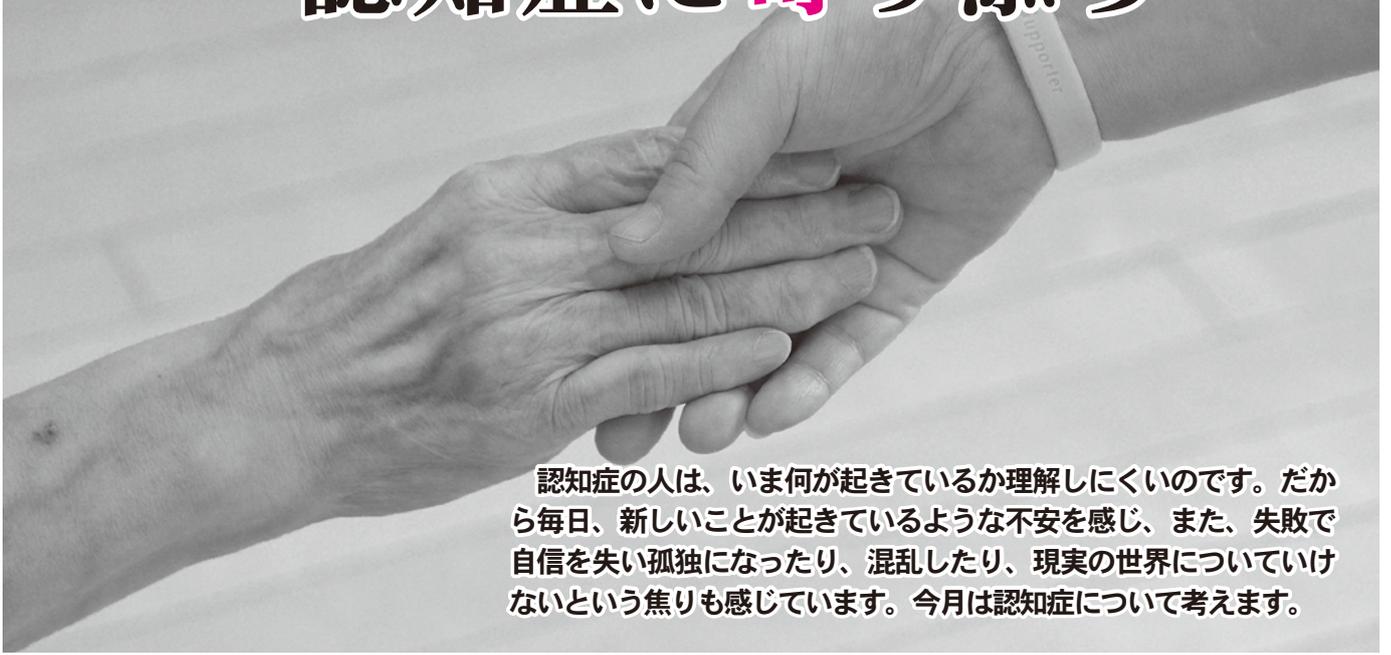
再確認 資源ごみの出し方

P 2～5 -特集- 認知症に寄り添う

P 6～7 -特集- 農地、農業用水、
農村環境を守る

特集

認知症に寄り添う



認知症の人は、いま何が起きているか理解しにくいのです。だから毎日、新しいことが起きているような不安を感じ、また、失敗で自信を失い孤独になったり、混乱したり、現実の世界についていけないという焦りも感じています。今月は認知症について考えます。

認知症は、脳の病気です。脳細胞が死んでしまったり、あるいは、働きが悪くなつて、さまざまな障害が起これば日常生活に支障が生じた状態をいいます。認知症は、いつから始まったのか分からないまま徐々に進行し、行動そのものを忘れ、ヒントを出しても思い出せなくなるといった記憶障害、言葉が出ない、そもそもそれが何か分からなくなる、家事、特に調理ができなくなる、やる気が無くなる、体重が減るといった症状が現れてきます。

早期受診、早期治療を

認知症は、脳細胞の死滅などが原因のアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症が6割を占めています。

これらは、進行を遅らせる薬の開発などの研究が進められていますが、現在の医療技術では、完全に治すことが困難です。

一方で、脳血管が詰まったり、破れたりしたことが原因で起きる認知症は、その原因を取り除くことで症状が改善する場合があります。

認知症になつても「自分らしい」生活を続けるためには、早期受診、早期治療が欠かせません。認知症の症状に気付くのは身近にいる家族です。一人暮らしの高齢者の場合は、親しい友人や近所の支援者などが気付くことがあります。生活上の支障を軽減し、トラブルを防ぐためには、専門機関に相談し、早い段階で医師の診断を受け、本人

も家族も認知症に対する理解を少しでも深めておく必要があります。

さらに、徐々に症状が重くなつても、自分らしく、住み慣れた地域での生活を続けられるよう、家族や地域全体での支援はもとより、認知症高齢者の権利を守るため、成年後見人制度の活用なども事前に検討しておきましょう。

町の認知症の実態

町では、人口の4割、約3000人が65歳以上の高齢者です。このうち約2000人は75歳以上の後期高齢者という状況です。認知症は、高齢になるほど発症率が高くなるため、高齢者、特に後期高齢者の多い本町では、多くの認知症の方がいることが予測されます。

認知症の患者数は、がんや心臓病、脳卒中などのように国や県で人数を把握していません。それでは、西会津町には何人

の認知症の人がいるのでしょうか。町が行う介護保険の認定調査では、認知症の症状について調査しており、この結果、介護保険認定者589人のうち65歳以上で日常生活に支障を来す認知症の症状が認められた方は、413人となっています。したがって65歳以上の高齢者の13・7%が認知症であることとなります。

昨年、厚生労働省では、2025年の認知症高齢者の推計値を65歳以上の12・8%と発表しました。

西会津町では現時点で65歳以上の認知症高齢者の割合が13・7%と、すでに国の12年後の推計値を上回っています。

また、介護保険を利用していない方の中にも認知症で治療中の方がいるため、地域で生活する認知症高齢者はさらに多いことが予測されます。このような状況から早急な認知症対策が必要になっています。

加えて、一人暮らし高齢者世帯が約580世帯と年々増加しており、高齢者だけで生活する世帯は約980世帯と全世帯の3分の1以上に及んでいます。

このため、認知症高齢者を家族だけで支えることが難しくなっており、地域全体で支え合う体制づくりが求められています。

認知症の相談窓口

① 役場健康福祉課・福祉介護係

身近な行政相談の窓口で、保健・医療・福祉に関する幅広い相談ができるほか、各種保健福祉サービスを利用するときの申請窓口です。

☎45-2214

② にしあいづ地域包括支援センター

高齢者の介護、健康、暮らしにかかわるさまざまな心配ごとの相談に応じています。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員の3職種で対応しています。来所相談のほか訪問相談も行っています。

☎45-3327

③ 『もの忘れ相談医』

適切な認知症診断の知識・技術、家族からの話や悩みを聞く姿勢を修得する研修を終了した内科などの医師が相談に応じます。

西会津診療所：坂田敏夫医師

☎45-4228

④ 認知症疾患医療センター

高齢者が認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、関係機関と連携を図り認知症疾患に関する鑑別診断・急性期治療・専門医療相談・研修会の開催など地域支援体制の充実を図っています。

竹田総合病院

☎0242-29-3808

⑤ 福島県認知症コールセンター

『認知症ほっと電話相談』

家族が認知症になってしまった。そんなとき、どう対処すればいいのか、また介護が辛い、話を聞いて欲しい、そんなときは独りで悩まずに相談ください。

☎024-522-1122

⑥ 認知症の人と家族の会・会津地区会

電話相談：阿久津恵子さん

☎0242-24-2450

あてはまる項目を チェックしてください

● もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

● 判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

● 時間・場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

「認知症の人と家族の会」がまとめた認知症の早期発見の目安です。該当するものがあつたら専門家に相談しましょう。

● 人柄が変わる

- わずかなことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

● 不安感が強い

- 独りになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時に持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

● 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎこんで何をするのも面倒がり、いやがる

「認知症サポーター養成講座」を開催

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気で、85歳以上では4人に1人にその症状がみられるといわれています。

認知症の人が記憶障害や認知障害から不安に陥り、その結果、周囲の人との関係が損なわれることがあります。また、家族が疲れきり、共倒れしてしまうことも少なくありません。

しかし、周囲の人の理解と気遣いがあれば、穏やかに暮らしていくことが可能です。そのためには、地域の支え合いが必要です。地域の誰もが認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手だてを知っていれば、「尊厳をもって最後まで守らしく暮らす」ことをみんなで守ることが出来ます。

平成16年12月に「痴呆」から「認知症」に呼称が変更されたことを契機に、みんなで認知症

の人と家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくっていく運動「認知症を知り地域をつくる10カ年」のキャンペーンが始まりました。

町では、一人でも多くの方々に認知症の人や家族の応援者となってもらい、住み慣れた地域に安心して暮らせる町づくりを目的に、平成18年から「認知症サポーター養成講座」の開催を開始し、これまで64の自治区や団体に出席し、約1400人の方々が講座を受講しました。

今年も、西会津中学校の3年生にも受講してもらいました。町の認知症高齢者の実態に向き合い、自分たちは何が出来るのか真剣に考える姿勢は頼もしい限りでした。

受講した中学生からは「お年寄りや認知症の人への接し方を考えていきたい」「もし親や祖

▶ 認知症サポーター養成講座を受講した西会津中3年生の皆さん

父母が認知症になったとき、きちんと対応したい」といった意見が出されました。

次のページでは、認知症サポーター養成講座受講者のインタビューなどを掲載しています。





は せ が わ けんきち
長谷川 謙吉さん [安座]

INTERVIEW 1

認知症への理解を深め、みんなが「オレンジリング」を持つようになれば

安座自治区では、認知症に関する正しい知識を持って、認知症の人に向き合えるよう、平成21年に、認知症サポーター養成講座を開催し、私は初めて参加しました。

また、昨年7月には、安座・牧老人クラブ合同の教養活動の一環として、認知症サポーター養成講座を開催し、認知症の症状・治療・予防や、認知症の人と接するときの心構えなどを再度学び、同時に、健康づくりや介護予防の話も聞くことができました。

現在、妻と二人で暮らしていますが、高齢社会の中で、何より家族の大切さを痛感しています。また、息子や近所の人たちに心配、迷惑を掛けたくないよう、まず

は日ごろの食生活など、自らの健康管理に気を付けなければならぬと常々思っています。

この養成講座の修了者には、認知症サポーターの目印として「オレンジリング」が配布されますが、ある日、会津若松市の病院で診察の順番を待っていたとき、同じように診察を待つ方の家族から、おじいさんを見てほしいと頼まれました。その後、私は診察室に入り、主治医や看護師からオレンジリングのことを褒められ、この体験から会津若松市では認知症への理解が進んでいると感じました。西会津町でも、オレンジリングがもっと浸透し、認知症への理解がさらに深まればと思います。

認知症は、誰もがなり得る病気 みんな理解し、安心できる地域づくりを

認知症の人にどのようにかかわればいいのか分からなかったので、認知症サポーター養成講座を受講しました。

認知症の人を、できないから、分からないからといって怒ったり、否定したりすることは、かえって病気を進行させることになってしまいます。大切なのは、認知症の人を現実の社会に適応させようとするのではなく、その人の世界を理解し、それに合わせて対応することが重要であることを知りました。穏やかな気持ちで、自分から優しく接するように心がけていきたいと思っています。

森野でも一人暮らしや高齢世帯が多くなっています。このため見守りネットワー

クづくりや地域サロンの開催など、何らかの取り組みの必要性を感じています。そのためにも自治区や老人クラブ、保健指導員、民生児童委員等の連携協力が不可欠です。

認知症は、誰もがなり得る病気です。正しく理解し、誤解や偏見を取り除き、その人の不安を知り、プライドを尊重して温かい気持ちで接することで、その人が安心して暮らせることを知りました。もし自分が認知症になったとき、一人でも多くの方が認知症を理解していれば、住み慣れた地域、家庭で安心して暮らせるのではないのでしょうか。町民みんなが認知症サポーターになって、安心して暮らせる町、地域であればと思います。



は せ が わ
長谷川 スミエさん [森野]

INTERVIEW 2



西会津診療所長
坂田 敏夫 医師

認知症と、どう向き合えばいいか

最

近、通院している患者さん自らが物忘れを自覚し、相談を受けることが時々あります。「認知症の検査をしてほしい」と、多くはCT検査を希望して来院されますが、認知症と診断される病気には多くの種類があり、診断はそう簡単ではありません。

私が医学生だった30年ほど前は、「自分で心配している人に本当の痴呆症（現在は認知症と言ひ換え）の人はいない」と教わりました。しかし、この10年ほどでアルツハイマー病の治療薬が開発され、ここ数年でその種類も増え、認知症も早期発見・早期治療が大切と言われる時代になりました。専門医に紹介した患者の中に、意外にもアルツハイマー型の初期と診断されることも経験します。西会津診療所で行う検査では異常を認めない例もあり、専門医による精密検査をしないと分からないものであると感じた次第です。

一

一方、家族が気付いて情報をもらう場合もあります。買い物に行くと同じものばかり買ってくるか、菓の飲み方が、ばらばらで、たくさん余っているとか、特に「自分は異常なし」と精神機能の衰えを受け入れられないお年寄りの場合、外来で自ら訴えることも無いため、家族からの情報は特に重要です。医療機関を受診するときは、気構えがあるため、おかしな言動が表面に出にくく、本人一人の診察では把握しにくいのです。しかし、情報伝達はあるがたいいものの、認知症が進んだといったような話を本人の目の前で訴える介護者がいますが、それはやめた方がいい。症状がかなり進んで会話がつかない状態でない限り、本人は話の概要を理解できています。これは逆に本人の不安を増強させ、自信を失わせ、自尊心を傷つけることになり、進行を助長させてしまいます。自分がその人の立

場になって介護することが大切です。

ま

た、正常でもないが、認知症ともいえない中間領域の「軽度認知障害」と診断されることもあります。専門医で診断され、本人や家族に心の準備ができて良かったと思うケースもあれば、かえって病気のレッテルを貼られ反抗的になり、あるいは精神的に落ち込んで愁訴が増え、うつ傾向になってしまう人もいて、診断後の対応には難しいところがあります。悲観的に考える傾向の人には、特に配慮が必要になります。本人や家族の物事に対する受け止め方を把握し、病名を告知しないといけません。「認知症の始まりではないか？」という微妙な時期ほど、周囲の方が思う以上に慎重に診断や治療をしなければならぬと感じています。

で

は、認知症を疑われる方や、認知症と診断された方、その家族をどのように支援すればいいのでしょうか。

認知症で入院させてくれる病院は、よほどのことがない限り、ありません。当然、在宅で過ごす期間が長くなります。ごく初期には、近所でのお茶飲みや自治区単位のグループ活動などの人付き合い、昔ながらのつながりが支援になっていきますが、残念ながらここに町内ではこうした付き合いが徐々に希薄になりつつあると聞きます。また、介護者の負担軽減を兼ねたホームヘルプサービスや訪問看護、施設では特別養護老人ホーム「さゆりの園」のショートステイや、介護老人保健施設「憩の森」の短期・長期入所なども在宅療養認知症患者の支援に欠かせません。

現在の各サービスについて、特に、在

症

宅支援が本来の目的である介護老人保健施設「憩の森」のあり方について、在宅に戻れない長期入所者が増え、臨機応変さが欠けている今の状況など、関係者で議論を交わしているところでもあります。状況が比較的軽症から中等症のうち在宅で家族や地域の人たちに見守られながらホームヘルプサービスや訪問看護、通所サービスなどを活用しつつ、今まで通り在宅での生活を続け、たまに短期入所など施設サービスで息抜きし、重度になった場合、長期入所可能な施設を利用する、というような大まかな目安が「限りある資源を有効に共有する」ためには必要かと考えます。

もちろん、家族の介護力が十分な家庭では、たとえ重度であっても本人の意思を尊重し、在宅で対応することもあってよいでしょう。

在

宅で苦労している方々のために、私たちはその療養を支援する医療・看護・介護の体制を充実させなければならぬと感じています。さらに、西会津町において「認知症の人と共に暮らすこと」を当たり前にしなければいけないと考えています。認知症と診断された本人が病気とどう向き合うか。世話をする家族は病気のことを理解し、どう対応すべきか、地域の人たちはどのように受け止め対応すればいいのか。身近なお年寄り、あるいは将来の自分にも起こり得ることを受け止め、何らかのかたちで行動するなり、町に意見を届けるなり、若い人たちも含めて関心を持ってほしいと思います。

農地、農業用水、 農村環境を守る

過疎化・高齢化に伴う集落機能の低下によって、農地や農業用水などの保安全管理が困難になり、大きな課題に直面しています。

このため、今月は、農地・水保安全管理支払交付金事業を取り上げ、この事業に積極的に取り組む2つの自治体に話を伺いました。

◆ **共同活動支援事業「重点事業」**—農地、農道、ため池等の長寿命化など、より質の高い保全を目的とする「農地・水向上活動」と、生態系保全、資源循環、景観形成といった「農村環境向上活動」に対し交付金を交付します。重点事業は、一定以上の傾斜地のある希望する自治区で事業を実施できます。

◆ **向上活動支援事業**—計画的な施設の長寿命化など質の高い保全活動を支援します。今年度は小島堰改修を実施しています。町では、引き続き、この事業で自治区の活動を支援していきますので、積極的な取り組みをお願いします。

事業の内容(支援交付金を交付)

◆ **共同活動支援事業「基本事業」**—町内の全90自治区を対象に、農地や集落周りの農道、水路、ため池の見回り点検、草刈り、泥上げ、砂利補充といった維持保全活動に対し交付金を交付し支援。

◆ **共同活動支援事業「重点事業」**—農地、農道、ため池等の長寿命化など、より質の高い保全を目的とする「農地・水向上活動」と、生態系保全、資源循環、景観形成といった「農村環境向上活動」に対し交付金を交付します。重点事業は、一定以上の傾斜地のある希望する自治区で事業を実施できます。

◆ **向上活動支援事業**—計画的な施設の長寿命化など質の高い保全活動を支援します。今年度は小島堰改修を実施しています。町では、引き続き、この事業で自治区の活動を支援していきますので、積極的な取り組みをお願いします。

農地・水保安全管理支払交付金事業は、農道、ため池、水路の保安全管理、遊休農地発生防止、地域環境の保全、また、老朽化が進む水路などの長寿命化や、水質・土壌の高度な保全活動などを国が支援する制度で、今後、平成28年度まで継続されます。

町では、この事業を活用し、共同活動による農道、水路等の保全・整備はもとより、農業の振興、さらには生活環境、集落を守る仕組みを構築するため、集落ごとの個別の取り組みではなく、町全域を対象地域とする考え方に立って、平成19年に「にしがらみ水・土・里環境委員会」を設立し、これまで事業を進めてきました。



集落での農道の舗装作業

自治区でできることは、 まず、自分たちで取り組む自覚が大切

自治区の予算だけで農道や水路などの維持・保全に取り組むには限界があったため、下野尻では、農地・水保全管理支払交付金事業に取り組むことにしました。

平成19年度からこれまで、住宅周辺の排水溝の整備をはじめ、農道などの災害復旧、道路の舗装のほか、自治区北東の磐越西線沿線の畑の一面を活用し、手作り公園「癒やしの丘」の整備などを行ってきました。今年は、水路の改修を重点的に行う計画です。

事業の実施に当たっては、高齢化により作業人員の確保に苦慮していますが、自治区の役員が中心になって取り組み、

また土・日曜日に、若者にも手伝ってもらうなど、工夫しながら自治区みんなで行い取り組む方針を進めています。

この事業は、地域に必要な、やりたい事ができることが良い点で、おかげでいぶん整備が進みました。さらに、この事業がきっかけで自然に、住民による排水溝の清掃や、老人クラブの協力で手作り公園への花植えなどの活動が始まっています。

担い手の減少、遊休農地の増加など農業をめぐる課題は山積していますが、まず、自治区でできることは、自分たちで取り組み自覚が大切で、その取り組みによって、より良い環境が出来上がると思います。



下野尻自治区長

さとう ただまさ
佐藤 忠正さん [下野尻]

interview 1

将来を見据え、住民一人一人が できる範囲で協力し合って取り組む



松峯自治区役員

やべ ふみお
矢部 文雄さん [松峯]

interview 2

松峯の農道は、どの路線も急勾配で、毎年、雪解け水や雨で洗掘し、その都度、手作業で補修してきましたが、大きな負担になっていました。また用水路も崩落や破損箇所がありました。また用水路も崩落や破損箇所があり修繕が必要な状況でした。

さらに、住民の高齢化から農道などの将来の維持管理に大きな不安があったため、この農地・水保全管理支払交付金事業を実施し、将来的な負担をできるだけ軽減しようという考えから取り組みを始めました。

平成19年からこの間、農道の舗装を約500m、用水路の崩落箇所移設や破損箇所の入れ替え、また、遊休農地を活用

した花壇整備といった農村環境向上にも取り組んできました。

今年、用水路の目地塗り補修を実施しました。

この事業の実施で、住民みんなの協力が得られ、加えて、整備した花壇の管理は老人クラブの皆さんに協力してもらえらることになりました。

農道の舗装や、用水路の取水口改修など、集落内には、まだまだ整備が必要箇所があるため、今後も住民一人一人ができることをできる範囲で協力し合って取り組み、しっかりと農地等を守っていきたいと思います。



二十歳の旅立ち

平成25年度 成人式

今年度の成人式が8月15日に西会津中学校で行われ、新成人の皆さんは久しぶりに仲間と再会し喜び合い、新たな決意で成人の第一歩を踏み出しました。

今年成人を迎えたのは、平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた方で、出席した70人の新成人は仲間との再会に歓声を上げていました。式典に先立ち会場では、模擬選挙の投票や、新成人の幼少時代の映像をつづった「はたちのメモ

リ」のビデオが上映され、皆さんは思い出を振り返りました。式では、はじめに新成人代表の須藤歩美さんに成人証書が、片岡武尊さんに記念品が伊藤町長から贈られました。続いて伊藤町長が「東日本大震災の発生から2年5カ月がたちましたが多くの課題が山積しています。挑戦する勇氣を持ち、目標に向かってしっかりと歩んでください」と式辞を述べました。

次に、武藤道廣町議会議長が祝辞を、菅本の渡部佳菜子さんが先輩として激励の言葉を述べ、新成人を代表し小瀧友太さんが「ふるさとを離れ、西会津町を見詰め直すと、自然の美しさ、人の優しさなど、ふるさとの良さを実感し、帰る場所がある幸せをかみしめています。今まで支えてもらった両親、共に歩んだ仲間たち、そして温かく見守ってもらった町への感謝の気持ちを忘れず、成人としての自覚と決意を胸に、これからの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。

式典終了後には、実行委員会主催で記念行事が行われ、抽選で選ばれた新成人が、成人になった感想や将来の夢などを発表し、また恩師から、はなむけの言葉がビデオレターで届けられました。

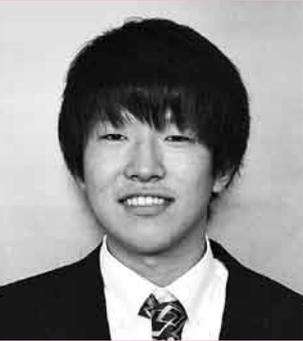
二十歳の主張



五十嵐 薫さん(芝草)

あっという間に成人になりました。被災した東北のため、観光という手を使って復興に貢献したいです。

そのために残りの大学生活を充実し、知識を身に付け立派な大人になりたいです。



鈴木 雄治郎さん(山口)

成人になり、自分の行動に責任を持って、そして、目標の音楽教師に向かって、何事にも頑張れるような人間になりたいと思います。



宮川 洸さん(白坂)

自分は二十歳になる前からさまざまな経験をさせてもらっています。今のこの気持ちを忘れずに今後も励み、将来、西会津町、福島県を代表するようなデザイナーになりたいと考えています。デザインで日本を変えたいです。



鈴木 千賀子さん(滑沢)

私は今、言語聴覚士になるため、大学に通い勉強しています。言語聴覚士は、まだまだ知られていない職業ですが、やりがいのある仕事なので、実現できるように一生懸命頑張りたいと思います。



荒海 柁弥さん(小綱木)

二十歳になった実感がなく、また、目標はまだ定まっていませんが、コンピューターを使って人の役に立つような職業に就き、社会に貢献したいと思います。



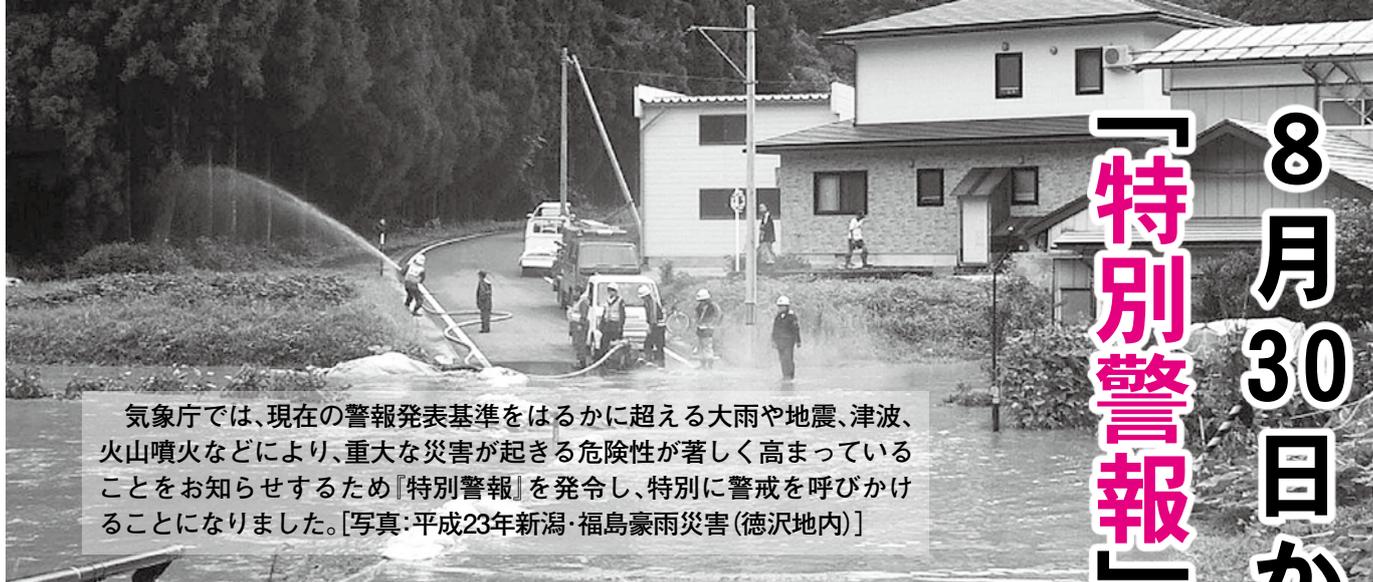
【写真】①成人証書を受け取る須藤歩美さん(榎木平)／②記念品を受け取る片岡武尊さん(塩)／③誓いの言葉を述べる小瀧友太さん(大久保)／④・⑤将来の夢など二十歳の主張を行う新成人／⑥式典の前に行われた模擬選挙での投票／⑦記念行事「二十歳の主張」では実行委員会の皆さんが司会を務めた



成人式出席者「名簿より、敬称略」
【野沢地区】(1町内)阿部夢子、平野唯、(2町内)新田敬太、(4町内)小林舜、橋谷田綾子、(5町内)石亀梨沙、岩原聖、小柳智茄、(6町内)三留志織、(7町内)本間卓、(9町内1)加藤博之、星美美香、(9町内2)伊勢亀優花、(芝草)五十嵐薫、五十嵐和也、薄優子、齋藤秀樹、三瓶瑛理、新田眞、新田峻太、八幡奈海、(大久保)小瀧友太、鈴木梨奈、(牧)伊藤研也、江川有人、(西原)渡部裕心、阿部拓美、須藤謙、(会津若松市)渡部光、**【尾野本地区】**(森野)井上麗菜、山口明、(松尾)赤城由李恵、渡部裕悟、(尾登)齋藤彰人、(下小島)佐藤勝人、清野琢麻、物江和磨、(さゆりが丘)五十嵐共生、磴貴彦、長谷川由美、松崎好太、(上小島)渡部優、武藤一宏、武藤晃宏、(縄沢)渡部暉、青津泰平、(小杉山)田崎みずほ、(黒沢)渡部清仁、(牛尾)目黒新太郎、(山口)鈴木雄治郎、**【群岡地区】**(上野尻)鈴木雅人、三留怜央、齋藤由希、(下野尻)石川実咲、石川美奈、(宝川)小原由貴、佐藤大夢、(白坂)宮川洸、(屋敷)江川千晶、(榎木平)須藤歩美、(熊沢)藤原美咲、**【新郷地区】**(高目)原真由美、(小清水)桑原彩、(新村)薄絵梨香、(樟山)薄優介、(滑沢)鈴木千賀子、仲根祐理、(滝坂)佐藤健寿、(戸中)新澤歩、**【奥川地区】**(向原)鈴木康太、(塩片岡)武尊、(新町)武藤広信、(小綱木)荒海柁弥

8月30日から

「特別警報」の運用開始



気象庁では、現在の警報発表基準をはるかに超える大雨や地震、津波、火山噴火などにより、重大な災害が起きる危険性が著しく高まっていることをお知らせするため『特別警報』を発令し、特別に警戒を呼びかけることになりました。[写真:平成23年新潟・福島豪雨災害(徳沢地内)]

この特別警報に相当する近年の災害事例は「東日本大震災」の津波や「平成23年7月新潟・福島豪雨」などです。

地震や津波、火山噴火については、それぞれ緊急地震速報(震度6弱以上)、大津波警報(高さ3mを超える)、噴火警報(レベル4以上)など、従来の警報で危険度が非常に高いものを特別警報に置き換えて運用を始めました。

特別警報の発令時は、数十年に1度の大雨や暴風雨といった非常に危険な状況です。津波であれば直ちに高台に避難する必要があります。ただし風水害等は、すでに外出が困難な場合もありますので、周囲の状況や避難指示・勧告等に留意し、屋内の比較的安全な場所への退避など、直ちに命を守る行動を取ってください。また、特別警報が発令されなくても油断は禁物です。これまでと同様に、重大な災害の恐れがある場合、従来の警報が発令されますので十分な警戒をお願いします。

【問い合わせ先】

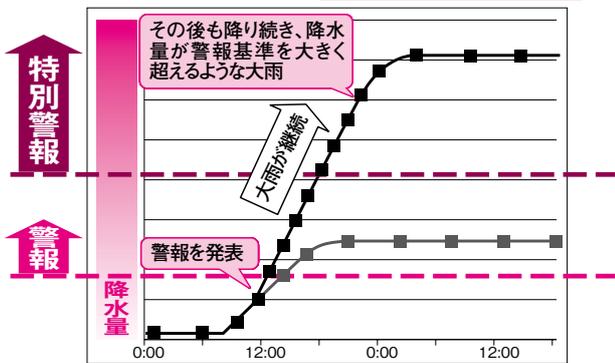
町民税務課 ☎45-2215
福島地方気象台

☎024-534-0321

特別警報のイメージ

大雨特別警報

数十年に一度の大雨となるおそれが大きいときに発表



地震



緊急地震速報(予想震度)

震度6弱以上
震度5弱以上
震度3以上

警報
警報
予報

→特別警報

強い揺れで棚の転倒、看板や割れたガラス落下、ブロック塀の転倒等にご注意。慌てず、丈夫な机の下などに隠れて頭を保護するなど身の安全を確保!

津波



津波の高さ

3m超
1m超
20cm~1m
若干の海面変動

大津波警報
津波警報
津波注意報
津波予報

→特別警報

沿岸部や川沿いでは、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難。津波警報が解除されるまで安全な場所から離れない!

火山



噴火警戒レベル

レベル5(避難)
レベル4(避難準備)
レベル3(入山規制)
レベル2(火口周辺規制)
レベル1(平常)

噴火警報(居住地域)
噴火警報(火口周辺)
予報

→特別警報

噴火により居住地域まで重大な被害が及ぶ可能性が高いまたは切迫している。危険区域は速やかに避難開始、警戒地域は避難準備と要援護者の避難を開始!

防災行政無線で 全国一斉「緊急情報伝達試験放送」 を行います

地震や武力攻撃などの大規模な災害時に国から防災行政無線で伝達される全国瞬時警報システム(J-ALERT)の自動放送通信試験が、下記の日時で全国一斉に実施されます。



町民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

- 日時 9月11日(水)
午前11時と11時30分の2回

- 放送内容
「これは試験放送です」(3回)
「こちらは防災にしいづ広報です」(チャイム)

【問い合わせ先】

町民税務課 ☎45-2215

ごみ減量化へ、再確認

資源ごみの出し方

これまでの大量生産・大量消費の使い捨て型社会から脱却し、限りある資源をリサイクルなどによって有効利用する循環型社会の構築が求められます。今月号では、資源ごみの出し方について再確認します。

町では、分別の徹底によるごみの減量化とリサイクルの推進に努めています。近年、町民の皆さんのご協力、さらにクリーン推進員の皆さんの活動もあり、リサイクルの成果が表れてきているところです。しかし、まだ資源ごみの一部で、正しく排出されず、リサイクルし再利用できないごみが見受けられますので、次の事項にご協力ください。

資源ごみの出し方

ペットボトル、プラスチック製容器包装、トレイなどの資源ごみは、

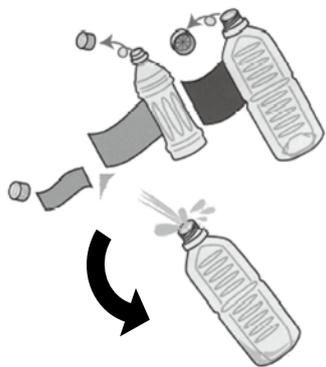
①まず、汚れているものは、水ですすぐか、紙などでふき取ってください。なお、水ですすいだ場合は、必ず乾かしてください。

②ペットボトルを出す場合は、左の図のように、ラベルをはがし、キャップを外し、すすいだからペットボトルの収集日に出してください。

ペットボトルの容器には、下図のような「PET」マークが必ず付いています。



「ペットボトル」は、ラベルをはがし、キャップを外して、すすいで出す



▲プラスチック製容器包装の例

- 「プラスチック製容器包装」と「プラスチック製品」は違います
- 【プラスチック製容器包装】プラスチック製容器包装は、いわゆるビニール製で、商品を入れたもの（容器）や包んだもの（包装）で、下図の「プラ」のマークが必ず付いています。
- プラスチック製容器包装の代表的なものは次のとおりです。洗って乾かし緑色のごみ袋に入れて出してください。
- ペットボトルのキャップとラベル
- 果物や野菜が入っているネット
- マヨネーズなどの容器
- 洗剤などの容器
- シャンプーの容器や詰め替え用の容器
- 化粧品や歯磨き粉の容器
- スプーンや割りばしのビニール製の袋
- 菓子の袋
- 薬（錠剤）の個別包装
- コンビニエンスストアの弁当の容器



▲プラスチック製品の例

【プラスチック製品】

（右写真）

プラスチック製品は、比較的硬いプラスチックでできたもの（製品）です。青色のごみ袋に入れて出してください。代表的なものは次のとおりです。

- プラスチック製のバケツ
- プラスチック製のハンガー
- CDなどのケース
- タッパー
- ストロー
- プラスチック製のスプーン、フォーク

白色トレイ

白色トレイは現在、小売店などで店頭回収していますが、汚れたまま出されるなどルールが守られていないようです。必ず軽く洗って汚れを落とすから、決められた回収箱に出してください。

【問い合わせ先】

町民税務課 ☎45-2215

伊藤勝町長が初登庁



7月21日の町長選挙で再選を果たした伊藤勝町長が8月5日に初登庁し、町役場前で町民の皆さんや職員が伊藤町長を出迎えました。

役場に到着した伊藤町長に町民の皆さん、職員から花束が手渡され、伊藤町長は一人一人と握手を交わしながら登庁しました。

続いて就任式が行われ、伊藤町長は「過疎化、高齢化などの課題が山積する中、引き続き健全財政を維持し、地域経済の活性化、教育の振興と人材育成、健康づくりと安全安心の3つを重点目標に町政運営に取り組んでいきます」と職員に訓示しました。

鶴見区の子どもたち西会津町を満喫

昨年の4月に西会津町と友好交流協定を結んだ横浜市鶴見区の子どもたちが8月9日、本町を訪れ3日間のサマーキャンプを楽しみました。

町では、鶴見区との人や物の交流を一層推進し、町の活性化につなげていく考えで、今回のサマーキャンプを誘致しました。サマーキャンプには鶴見区の小中学生、大学生、家族連れなど約50人が参加しました。

鶴見区の子どもたちは、きくらげ、キュウリ、ミニトマト、トウモロコシの収穫、木工芸品作り、川遊びなど、西会津町の自然や味覚を満喫し、たくさんの思い出を持ち帰りました。



国際芸術村で「アヤズキ展」開催

8月4日から1カ月間、国際芸術村で鈴木^{あづき}さんの個展「アヤズキ展」が開催されました。鈴木さんは静岡県出身で、今年5月から野沢に在住し、有機農業と芸術活動のいわゆる半農半芸ライフを送り作品を制作してきました。

鈴木さんは「そうぞう(創造・想像)で世界を埋め尽くす」を合言葉に、油絵、ペン画、映像、グラフィックデザインなどメディアを横断的に使って表現し、今回の個展では西会津町での農業や地域の結いの精神など、普段の思いを描いた作品も展示しました。開催期間中は多くの来場者が木造校舎のぬくもりの中で鈴木さんの作品をゆっくり鑑賞しました。[写真：鈴木^{あづき}さんと展示作品]

ふるさとを熱気が包む

8月15日、恒例の野沢ふるさと夏まつり盆踊り大会がマイロード通りで盛大に開かれました。

昨年は雷雨で中止となったため、2年ぶりの開催になりました。

繰り広げられた盆踊りでは、会津磐梯山の音頭に合わせ、浴衣姿や仮装姿の参加者が会場いっぱいに大きな輪をつくり自慢の踊りを披露し、野沢の風物に帰省者は足を止め、会場は熱気に包まれました。

通りには町商工会青年部、四五^ご六^{ろく}会、睦会の皆さんによる露店も出て、来場者は連日の暑さを忘れ、ふるさとの夏の夜のひとときを楽しみました。



「ココロ」の健康について

かけがえのない命を守る

全国の自殺者数は平成10年以降14年連続で年間3万人を超えています。また福島県の自殺者数も14年連続で年間500人を超えています。

自殺の背景としては、女性よりも男性が多く、原因・動機の1位は健康問題で、次に経済・生活問題、家庭問題と続いています。また自殺の直前には、うつ病やアルコール依存症などの精神疾患を発症し、正常な判断ができない状態になっていることが報告されています。自殺の原因・動機はさまざまですが、かけがえのない命を守るため、次のことに気を付けて行動してみましょう。

自殺のサインを見逃さない

気づき 周りの人の悩みに気づき、**傾聴** 耳を傾ける

周囲に笑顔を失った人がいませんか？夜、眠れないなど、その人がいつもと違うときは、まず声掛けが重要です。家族や仲間の変化に気づき、心の悩みを抱えている人が発するサインになるべく早く気づきましょう。そして時間をかけて、できる限りよく話を聴きましょう。

つなぎ

専門家に早めに相談するよう促す



心の病気の兆候があった場合、本人の状況や気持ちを理解してくれる人たちの協力を求めましょう。治療の第一歩は、相談機関や医療機関（診療内科や精神科）の専門家への相談から始まります。協力者と連携し、専門家への相談につなげましょう。

相談機関

福島県精神保健福祉センター

☎024-535-3556

福島いのちの電話（毎日10時～22時）

☎024-536-4343

見守り

温かく寄り添い
じっくり見守る



「頑張れ」などの励ましは逆効果です。心身の健康状態について自然な雰囲気の中で声を掛け、焦らず、優しく寄り添いながら見守りましょう。

「ココロ」の健康講演会開催

9月10日は世界自殺予防デーで、毎年9月10日からの1週間は「自殺予防週間」とされています。

ココロの健康講演会

11月3日(日)に、全国で活躍されている音楽療法でおなじみの「近藤美智子先生」を招いて、西会津町公民館で「ココロの健康講演会」を開催する計画です。心も体も元気になること間違いなしです。どなたでも入場できますので、ぜひ予定ください。

また県では、9月と3月を福島県自殺対策強化月間と定め、自殺や心の健康について理解を深め、偏見をなくすための普及啓発活動に取り組んでいます。町では、精神疾患への偏見をなくすとともに、心の不調に気づき、そして心の健康を保つことを目的に、右の予定で「ココロの健康講演会」を開催します。

飲酒と「ココロ」の健康

飲酒後に自殺を図る場合が少なくなく、大量の飲酒は自殺の危険性をさらに高めるといわれ、また、飲酒により絶望感、孤立感、抑うつ気分を増強し、自身に対する攻撃性を高め、実際に自殺の行動に移すことを促進するといわれています。

適度な飲酒量は右下のとおりです。1週間に少なくとも2日の禁酒日を設けましょう。また、体質的にお酒に弱い人や女性はアルコールの分解に時間がかかりますので、目安量の半分くらいにしましょう。

適正飲酒10か条

- 一談笑し楽しく飲むのが基本です
- 二食べながら適量範囲でゆっくりと
- 三強い酒薄めて飲むのがお勧めです
- 四つらくらよ週に二日は休肝日
- 五やめようよ切りなく長い飲み続け
- 六許さない他人(ひと)への無理強い・一気飲み
- 七アルコール薬と一緒に危険です
- 八飲まないで妊娠中と授乳期は
- 九飲酒後の運動・入浴・要注意
- 十肝臓など定期検査を忘れずに

1日の適度な飲酒量は、この中のいずれか一つ



多量飲酒の目安「毎日3合以上」のお酒を飲んでいる人は、飲み方を見直しましょう。町の一日当たりの飲酒量で3合以上の方は全国平均の2倍にも上ります。

皆さんの周囲で急に飲酒量が増えた、あるいは毎日3合以上の飲酒をしている人がいる場合は、保健師やかかりつけの医師などに一度ご相談ください。一日の適度な飲酒量、適正飲酒10か条を参考に、上手にお酒と付き合いましょう！

【問い合わせ先】

健康支援係 ☎45-4532

調理時間
約10分
(漬ける時間を除く)

魚と野菜で認知症予防効果アップの一品

甘酸っぱいたれでさっぱりおいしい

秋サケと 野菜の 南蛮漬け

2

材料 (2人分)

生サケ	2切れ	160g
塩・酒	各少々	
かたくり粉	適量	
玉ネギ(薄切り)	1/2個	100g
赤パプリカ	1/2個	60g
オクラ	4本	30g
赤トウガラシ	1本	
だし	1/4カップ	
A 酢	大さじ2	
しょうゆ・砂糖	各小さじ2	
塩	小さじ1/4	
油	大さじ1	

作り方

- ① 鍋にAを合わせて煮立て、熱いうちに玉ネギを加えて火を消す。
- ② パプリカは1cm幅に切る。オクラは塩を振ってこすり洗いし、うぶ毛を除き、ゆでて①に加えて漬ける。
- ③ サケは一口大のそぎ切りにし、塩と酒を振って、かたくり粉をまぶす。熱したフライパンに油を入れ、サケの両面をじっくり焼き、②に加えて15分ほど漬ける。



チャレンジ!!

シリーズ

食育

●西会津流、脳や体の若さを保つ秘訣

おいしく、3食しっかり
食べて残暑を乗り切る



町 の高齢化率は40・58%です。元気で長生きするためには、毎日の生活が重要です。おいしく、3食しっかり食べて脳も体も若く保ちましょう。

100歳まで元気でいる秘訣は、やはり「生活習慣病を防ぐこと」です。

百寿者(100歳以上の高齢者)の9割が、きちんと「1日3食の食事を取る」と答えています。また上のグラフから、ほとんどの人が、主食や野菜を毎日食べ、肉よりも魚を好む人が多いことが分かります。しっかりと食べている人は、栄養状態が良く、元気に年齢を重ねています。また、口の状態(かむ、飲みこむ機能)や消化機能などもよく働いています。

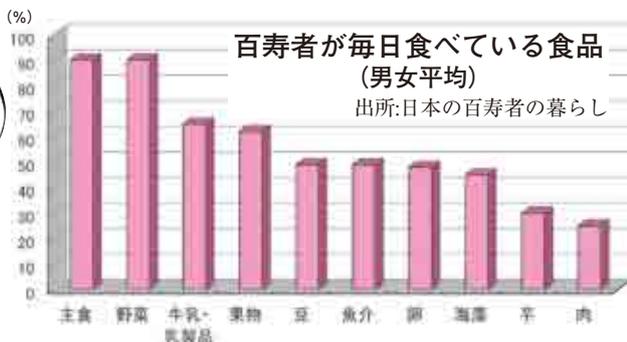
食事のヒント プラス 3

① **油脂は敬遠しすぎない**—植物油は体内の酸化を抑え、血中脂質を正常に保ち、動脈硬化の予防に役立ちます。

② **青背の魚を積極的に食べよう**—魚の油に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(イコサペンタエン酸)は、脳の神経伝達や血行を促し活性化させる働きがあります。

③ **野菜や果物を毎日欠かさず食べよう**—緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンCなどの抗酸化ビタミンは認知症予防に役立ちます。認知症・動脈硬化予防が期待される葉酸は、青菜料理で取れます。野菜料理は1日5皿以上、果物は1日1個食べましょう。

栄養状態(血清アルブミン値)が高い人は元気に年を重ねられます!!





▲カヌーに挑戦、上手に乗れたよ！

8月19～20日と20～21日の2回に分け、西小わくわくクラブのサマーキャンプを裏磐梯で開催しました。
当初、1回で開催する予定でしたが、対象の小学4～6年生の申し込みが52人と多数だったため、2回に分けて実施しました。
サマーキャンプでは、ネイチャーカヌー体験、自然観察会、スイカ割りなどを実施しました。
ネイチャーカヌー体験は、曾原湖で行いました。参加者の多くが初めての体験で、最初は恐る恐るカヌーに乗っていま

夏休みを満喫！ 西小わくわくクラブがサマーキャンプ

したが、後半になると上手に乗りこなしていました。

自然観察会は、森の案内人のガイドで、松原湖畔3.4kmを歩く予定でしたが、悪天候のため、草玩具作りを行いました。森の案内人の指導で、ささ笛や、ささ舟を作り、身近な植物でおもちやが作れることに子どもたちは驚いていました。

スイカ割りは、チーム対抗戦でたたいた数を競いました。「もっと右」など自分たちのチームを応援し、盛り上がりました。



▶夕食のカレーライスとサラダ作り

第45回 町長旗争奪野球大会 野沢5連覇達成

8月18日、第45回町長旗争奪野球大会をさゆり公園野球場で開催しました。大会には野沢、尾野本、群岡、奥川地区の4チームが参加し、地区対抗で試合を行いました。

当日は、うだるような暑さの中、地区の誇りと名誉をかけ、熱戦が繰り広げられ、野沢チームが優勝し5連覇を達成しました。

【結果】優勝 野沢、準優勝 群岡



▲優勝した野沢チームメンバー

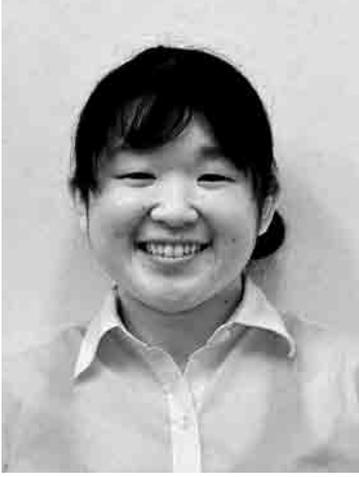
第12回 奥川地区ソフトボール大会 豊島3連覇、帰省者も参加



8月15日、お盆恒例の奥川地区ソフトボール大会を旧奥川小学校で開催しました。

大会は、大字対抗で行い、お盆で帰省した奥川地区出身者を含む4チーム約50人が参加しました。参加した帰省者の中には、自分のバットを持参するなど、毎年、この大会への参加を楽しみにしている方もいました。結果は豊島が優勝し3連覇を達成しました。

【結果】 優勝 豊島
準優勝 元島
第3位 飯根



町民バトンタッチ

いがらし かなえ
五十嵐 加奈恵さん [宮野]

さとう めぐみ
佐藤 恵さん (8月号から) メッセージ

今度遊ぼう♪お互い仕事頑張ろう!!これからも仲のいい友達でいてね。

あなたの趣味は？

旅行

熱中していることは？

ダイエット

最近感動したことは？

伊豆の海を見てその景色に感動しました

自分を一言で表現するとしたら？

おおらか

特技は？

創作料理

あなたのモットーは？

笑顔で毎日楽しく過ごすこと

これからやってみたいことは？

九州など行ったことがない土地への旅行

次の方を紹介してください

M・Iさん (5町内)

とっておきの物は？
『友人との伊豆旅行の写真』
「旅行2日目は快晴で、きれいな海を見られて大満足でした」



町民ギャラリー

上野尻俳句会

[7月例会]

一族の絆より添ふ夏の雲
白球を追ひかく選手夏の空
七月や草の香匂ふ農婦の手
涼気呼ぶグリーンカーテン大切に
大菜のとても出来よしはじき豆
短夜やいたづらっ子も寝息たて
トマト食ふ頬いっぱい涼気かな

石川 茂子 (西原)
薄 浩行 (上野尻)
斎藤五早男 (上野尻)
白井 重子 (白坂)
高橋 栄子 (上野尻)
星 よしこ (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、自分の想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・野球部前主将の秦拓人さんです。

わたしの夢——

「僕の夢は獣医師になることです。そのように決めたのは、家で飼っていた犬が死んでしまったことがきっかけです。

あるとき、元気がなかったのので、犬を動物病院に連れて行きましたが、病气と診断され死んでしまいました。僕はその犬が大好きで助けたいと思い、獣医師になりたいと思い始めました。できれば将来、自分の動物病院を持ちたいと思っています」



努力していること——

「獣医師になるには、理数系の学習が大事なため、苦手ですが、理数系の勉強に頑張っています」

最後に未来の自分に一言——

「獣医師になれましたか。動物に囲まれたような生活を送っていますか。とにかく元気に頑張ってください」

まちの人口 ～8月1日現在～ (前月比)

人口	7,339人	(-13人)
男	3,525人	(-9人)
女	3,814人	(-4人)
世帯	2,784世帯	(-7世帯)

戸籍の窓口 ～7月受付分～ (敬称略)

お誕生おめでとう

佐藤 快星 ^{かいせい} くん	俊一・ゆかり	芝草
築田 莉歩 ^{りほ} ちゃん	新一・由基	西林東
佐藤 花音 ^{かのん} ちゃん	良一・裕紀	熊沢

お悔やみ申し上げます

渡部 ミヨ子 (92)	健治	母	5町内
渡部 スイ子 (78)	智也	祖母	8町内
上田 昌幸 (83)	チヨ	夫	9町内1
角田 十三男 (82)	純一	父	10町内
二瓶 喜八 (98)	明人	父	西原
井上 勝雄 (89)	勝行	父	森野
高橋 玄英 (87)	賢一	父	上小島
三橋 チイ子 (84)	早苗	母	縄沢
中村 黎子 (70)	武	妻	上野尻
上野 みさ (84)	昭平	母	呼賀
仲根 美雄 (84)	チヨノ	夫	滑沢
武藤 キヨ子 (86)	昇	妻	滑沢

町議会臨時会 報告

8月9日に町議会臨時会が開かれ、次の議案4件がいずれも原案のとおり可決されました。

可決された議案

- 社会資本整備総合交付金事業町道明神橋線(明神橋)耐震補強工事請負契約の締結
- 財産の取得(除雪ドーザー1台)
- 財産の取得(ロータリー除雪車1台)
- 財産の取得(消防ポンプ自動車1台)



10月1日を基準日に

住宅・土地統計調査

を実施します

5年ごとに行われている「住宅・土地統計調査」は全国の住宅と、そこに居住する世帯の状況、世帯の保有する土地などの実態を把握し、その現状と推移を明らかにする統計調査です。

この調査の結果は、私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として利用されています。平成25年調査の西会津町内の調査対象区域は次のとおりです。

【調査区域】

- 野沢上原地域
- 磐越道西会津インターチェンジ付近の地域
- 堀越・塩喰
- 下野尻 旧群岡小付近の地域
- 松峯
- 中ノ沢
- 杉山・川口
- 橋屋
- 西林住宅
- 縄沢・甲石
- 牛尾



調査の対象世帯には、9月下旬ごろ調査員が訪問し、調査票を配布しますので、ご協力をお願いします。

【問い合わせ先】 情報政策室 ☎ 45-4461

百歳賀寿

8月10日、野沢7町内の伊藤エタ子さんが満100歳を迎え賀寿贈呈式が行われました。

残念ながら伊藤エタ子さんは入院中のため、贈呈式では、子の伊藤東壽さんに、伊藤町長、町老人クラブ連合会の岩原昭夫さんから賀寿や祝い金、記念品が贈られました。

伊藤さんがこのたび100歳になり、町の100歳以上の方が13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

第22回豊間小・西会津小夏季交流から

いわき市立豊間小と西会津小の夏季交流事業が7月30、31日にさゆり公園などで行われました。出会いの集いでは西会津小の塚原大翔さんが「活動を通して思い出をつくりましょう」と歓迎し、豊間小の石田星流さん、三瓶歩美さんが「この交流の機会に感謝し、楽しい2日間にします」と誓いました。両校の5年生の児童は西会津の自然や伝統民芸の学習を通して友情を深めました。

こゆりちゃん
トピックス



①歓迎の言葉を述べる塚原大翔さん(西会津小)／②西会津小を紹介する折笠愛莉さん／③30日にさゆり公園体育館で行われた仲間作りゲーム／④豊間小の皆さんによる学校紹介／⑤出会いの集いであいさつした豊間小の石田星流さん(右)と三瓶歩美さん(左)／⑥2日目に行われた張り子への絵付け／⑦西会津小プールで行われたゲームなどの交流活動

今月の表紙

野沢の夏の風物詩「お能化様」が8月2日、本町の遍照寺で行われました。

お能化様は、およそ300年以前に流行した疫病を自らの身をもって鎮めた遍照寺の住職を供養するため毎年開催されています。遍照寺境内には本町有志会の皆さんが食べ物や射的、金魚すくいといった出店を出し、多くの子どもたちや家族連れでにぎわいました。



広報にしあいづ
2013 (平成25年)

9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。