

歴史文化基本構想策定事業・シンポジウム

にしあいち物語と町づくり
地域の宝の保存・伝承・活用と、町の未来について



3月2日、「にしあいち物語と町づくり」と題したシンポジウムを町公民館で開催し、町内外から約80人が会場を訪れました。当日は、コーディネーターを務めた赤坂憲雄氏（県立博物館・館長）の「文化財は、活用しながら保存・継承していくもの」という言葉をヒントに、5人のパネラーが意見を交わしました。今月は、パネラーを務めた5人が話した文化財や地域活性に対する思いや考えの一部を紹介します。



コーディネーター
県立博物館・館長 赤坂 憲雄 氏

基

本構想に関わり始めた3年前は、文化財の現況が不明なことや、知られていない文化財が多くあることに不安を感じました。その背景には、文化の土壌となる「集落」の存続の危機があります。自分の住む奥川が今後も存続するためには、地域（町）の活性化が不可欠です。逆を言えば、奥川に人が来てくれれば、その手前の地域も活性化できるはずです。現在は、アートや観光の面から町外向けの取組みをしていますが、町民向けの活動にどうつなげていけるか考えています。



パネラー
矢部 佳宏 氏

学

生時代は、地元の奥川には何も無いと思っていましたが、自分を助けてくれた家族や親戚の存在に気づき、集落の為に、自分が戻らなければ！と思いUターンしました。今は、地域おこし協力隊として町内への移住相談を受けており「町の歴史や文化が良い」という声を多く聞きます。次の世代が暮らしやすい環境をつくりたいです。



パネラー
荒海 正人 氏

農

業の現状に危機を感じ、祖父の実家である上野尻で農業を始めようと思い発起しました。英語のカルチャー（文化）には「土を耕す」という意味があり、畑も文化もすぐできるものではない



パネラー
星 敬介 氏

町

の歴史や自然などを元に作成した「西会津かるた」が少しずつ広がり、学校などの教材としても活用され、うれしく思います。



パネラー
飯嶋 竜太 氏

歴

史文化担当の地域おこし協力隊として縄文土器の展示や大槻太郎左衛門のゲーム開発を行っています。さまざまな文化財を地域の人に知ってもらい、若者が町に戻るきっかけづくりとなるような活動ができればと思っています。



パネラー
江田 睦美 氏

お酒との上手な付き合い方を考える

あなたのお酒の飲み方、大丈夫？

お酒と上手に付き合うための6カ条

- ① 週に2日以上、できれば連続での休肝日を決め、周囲に宣言する
- ② 「ほろ酔い」になったらやめる
- ③ ウイスキーや焼酎などのアルコール度数が強いお酒は水などで薄めて飲む
- ④ 深い眠りを妨げる「寝酒」は避ける
- ⑤ 胃や肝臓に負担がかかるため、すぎっ腹に飲まない
- ⑥ 自分のペースで飲み、ほかの人に無理に勧めない

4月は職場の送別会や歓迎会などで飲酒の機会が多い季節です。適量であれば「百薬の長」ともいわれるお酒ですが、過度な飲酒は肝臓や胃腸に負担を掛け、心臓病や糖尿病をはじめ全身にわたる病気の原因になります。また、そうした飲酒習慣が長く続くと、気付かないうちに「アルコール依存症」になってしまいかもれません。アルコール依存症になると、自分の意志で飲酒をコントロールできなくなり、家族や大切な人との関係を壊してしまう場合もあります。そうなるてしまう前に、もう一度お酒との付き合い方を考えてみませんか。



心当たりはありませんか？

- 飲酒量を減らさなければいけないと思ったことがある
- 飲酒を批判されて腹が立ったりイライラしたことがある
- 飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがある
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがある

2つ以上当てはまった人は「アルコール依存症」かも？ 気になる場合は医師や保健師などにご相談ください。



適度な飲酒量を意識しよう

平成28年度の町の健診結果（40歳～74歳の特定健診の質問票より集計）によれば、「毎日飲酒する」と回答した人は34・3割で、全国の25・6割や県の25・8割と比べ高い状況にあり、一日の飲酒量も多い傾向にありました。成人男性の適度な飲酒量は1日に純アルコール20gほどといわれ、缶ビールなら500ml缶1本程度（アルコール度数5割の場合）です。適量を意識してみましよう。

〈お酒の種類別の適量〉

- ◎ビール・発泡酒（アルコール度数5割）↓500ml缶1本
- ◎日本酒（アルコール度数15割）↓1合（180ml）
- ◎ウイスキー（アルコール度数40割）↓ダブル1杯（60ml）
- ◎ワイン（アルコール度数12割）↓小グラス2杯（200ml）

アルコールに関する問題で困っていませんか？

飲みすぎ注意ですよ！



健康支援係
内山 豊夏美 保健師

過度な飲酒をやめようと思っても自分の意志だけでは難しかったり、家族がやめさせようとして家族関係がこじれてしまったりと、アルコール問題は長引くことが多い傾向にあります。そんなときは、家庭だけで悩まずに専門機関に相談しましょう。

〈相談先〉

- 県精神保健福祉センター
☎024-5335-3556
- 会津保健福祉事務所
☎0242-29-5275