

広報にしあいづ

令和
3年

3月号

Mar. 2021 No.749

Nishiaizu



無病息災と
五穀豊穰を願って

もくじ - Contents -

P2 特集 **使ってみよう!**

西会津こゆりちゃん健康ポイント手帳

P6 町からのお知らせ&ニュース

豪雪対策本部を設置 ほか

《ポイントの貯め方》

はか
測って貯める！ **1ポイント**

- 血圧（週1回以上必ず）
- 体温
- 体重 など



うご
動いて貯める！ **1ポイント**

- ラジオ体操
- 鎌田式スクワット、かかとおとし、おでこ体操
- こゆりちゃん体操
- 30分以上の運動 など

さんか
参加して貯める！ **5ポイント**

- 健（検）診を受ける
- 健康講座に参加する
- 自治区の活動に参加する
- ボランティアをする など

※週1回以上の血圧測定が参加条件となります。

※上記のほか、野菜料理を食べることや歯磨き、取り組みの振り返りなどでもポイントが貯まります。

詳しくは健康ポイント手帳を確認してください。

健康ポイント手帳の対象者

町に住んでいる18歳以上の人
または
町に通勤している人

利用の流れ

Step 1 手帳をもらう

町役場健康増進課、新郷連絡所、奥川支所、西会津診療所、リオンドール野沢店などで配布しています。また、町ホームページからもダウンロードして利用することができます。

Step 2 健康行動の実践

血圧測定を週1回以上必ず行うことのほか、健康ポイント手帳の内容に沿って、自分に合った健康づくりに1カ月取り組みましょう。

Step 3 記録と振り返り

取り組んだ健康づくりを健康ポイント手帳に記録しましょう。1カ月が終了したら、ポイントの集計やアンケートに記入して振り返りを行いましょ。

Step 4 健康ポイント手帳を提出

健康増進課または新郷連絡所、奥川支所へ健康ポイント手帳を提出し、保健師や管理栄養士と一緒に振り返りを行いましょ。

Step 5 賞品と交換

1カ月の累計ポイント数に応じた賞品と交換できます。

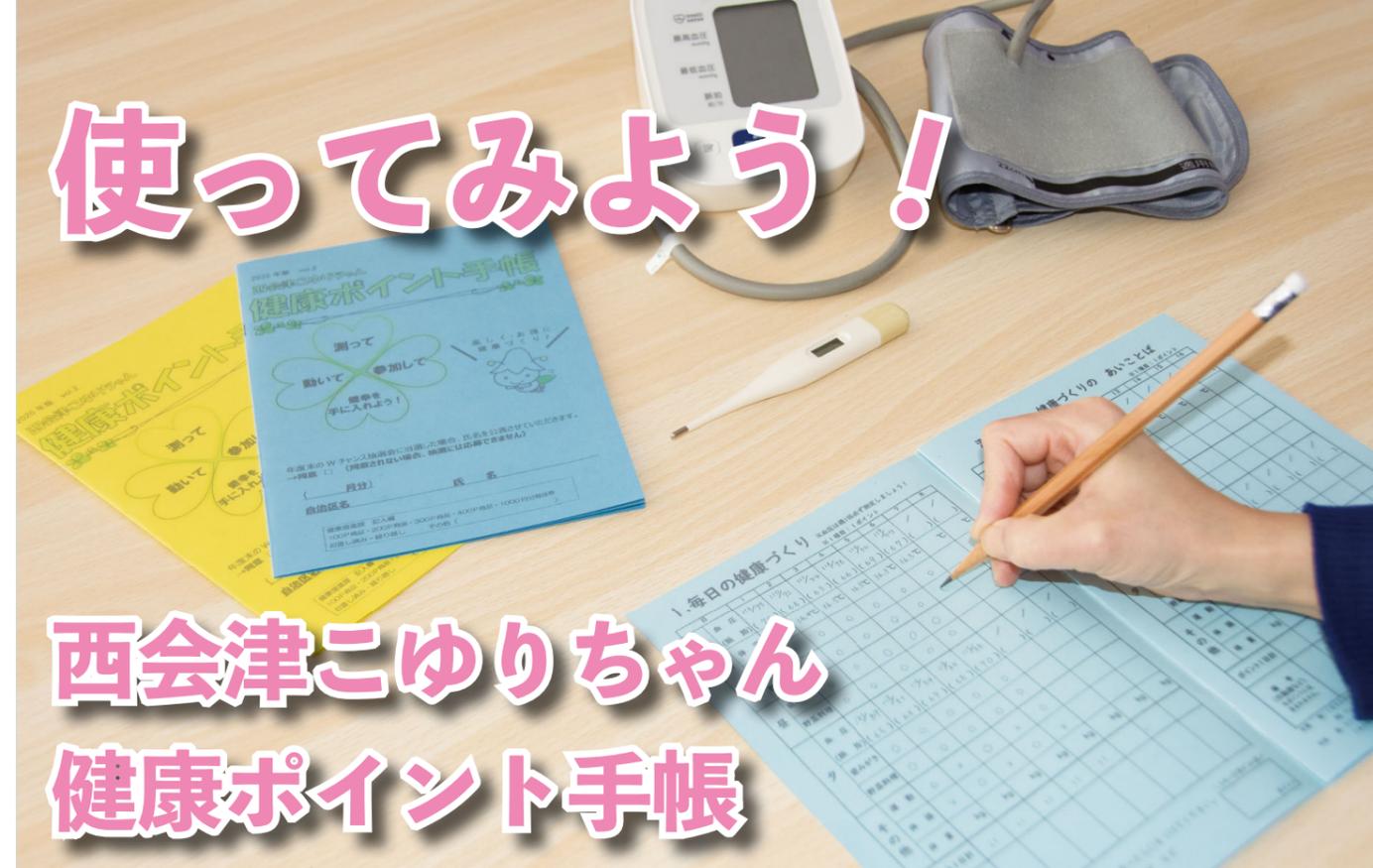


※写真は交換できる賞品の一部です。この他にも、減塩しょうゆや減塩だし、商品券、ゆきんこカード用のポイントなどと交換できます。



『健康ポイント手帳』に関する町ホームページはこちらから！

使ってみよう！



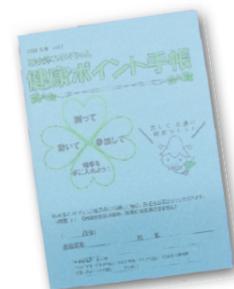
西会津こゆりちゃん健康ポイント手帳

普段のちょっとした取り組みでポイントが貯まる「西会津こゆりちゃん健康ポイント手帳」を知っていますか？
新型コロナウイルス感染症拡大によって自宅で過ごす時間が増え、健康への影響が心配されています。この機会に健康ポイント手帳を活用して、自分の生活習慣を見直し、健康づくりに楽しみを加えてみませんか？

健康づくりの意識を高めるために

良いこといろいろ！健康ポイント手帳

町では、「西会津町健康増進計画」に基づき、健康づくりの一環として町民参加型の事業やイベントなどに取り組んできました。しかし、一過性で終わってしまうことから、健康づくりに対する意識の定着につながらないことが課題でした。
そこで、健康づくりの意識を高め、健康的な生活習慣と自己管理の定着を図ることを目的として、平成27年度より「健康づくりポイント事業」を開始しました。これは、個人が行う健康づくりにポイントを付け、その数に応じて賞品を贈呈するという事業です。
西会津こゆりちゃん健康ポイント手帳は、日々の健康管理と、健康づくりの習慣化に役立つ記録手帳です。
健康づくりの記録をつけることで、血圧の平均値や体重の増減などに気付き、自分の健康状態の把握や生活習慣改善のきっかけづくりなどに役立ちます。この結果、健康行動が習慣化し、生活習慣病の予防や基礎疾患の重症化予防につながります。
健康ポイント手帳は、取り組んだ健康づくりによって貯まるポイントを1カ月間記録し、累計ポイント数に応じて賞品と交換することができます。また、年度末に行われる



ダブルチャンス抽選会（9ヶ月連続参加した人が対象の皆勤賞など、賞品以外の特典もあります。さらには、100ポイント以上を貯めると、「ふくしま健民カード」も取得することが出来ます。
令和2年度より「振り返りシート」を新たに設け、記録するだけではなく、取り組んだ健康づくりを評価し、見直しやすくなりました。合わせて、新型コロナウイルス感染症予防にも対応し、体温や行動履歴を記入する欄を設けています。



《アプリの利用方法》

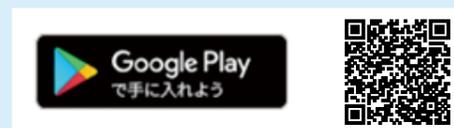
アプリをダウンロード

各スマートフォン端末のストア内で「ふくしま健民アプリ」を検索するか、下記のQRコードを読み取りダウンロードしてください。

① iPhone 端末の場合



② Android 端末の場合



ダウンロード無料

基本設定を行う

市町村やニックネーム、身長、体重などの基本情報を登録します。

健康づくりに取り組む

さまざまな機能を利用し、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。

《問い合わせ先》

ふくしま健民カード事務局
☎024-927-0021



ホームページは
こちらから！

一緒に活用したい！ ふくしま健民アプリ

健康長寿ふくしま推進事業（実施主体：福島県）

**アプリを使って
楽しく気軽に健康管理**

ふくしま健民アプリとは、健康維持につながる生活習慣の定着化を目的とし、ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーションのことです。スマートフォンなどでアプリを利用することで、いつでも、どこでも、楽しく気軽に健康づくりに取り組めます。

また、健康づくりの取り組み状況に応じて毎日ポイントが貯まり、基準ポイント達成すると「ふくしま健民カード」を取得できます。

アプリの機能

このアプリには約10種類の機能が、主に次のような健康管理や健康づくりに取り組むことができます。

- ① 歩数管理**
歩いた歩数が自動でカウントされ、画面表示される。
- ② 毎日チェック**
血圧や体重が記録でき、変化をグラフで確認できる。



▲アプリ画面表示の一例。県内の好きなご当地キャラクターを選ぶことができます。

- ③ 動画エクササイズ**
さまざまなエクササイズ動画（筋トレ、健康体操、リフレッシュなど）が視聴でき、自宅でも気軽に運動に取り組める。
- ④ 目標設定機能**
1日の歩数と体重の目標を設定し取り組める。
- ⑤ ミッション参加**
健康づくりに関する教室や講演会などのイベント情報が掲載され、参加することでポイントが獲得できる。

Interview 1

石川 トクさん
(芝草)



利用者の声

▼始めたきっかけは？
リオンドールで見つけて手に取ったことが始まりです。同時期に友人からも勧められ、コロナ禍で体温を毎日測るようになったこともあり、夫と一緒にこの手帳に記録するようにになりました。

▼利用した感想は？
ただ記録するだけではなく、普段から行っている散歩などにもポイントがつくので、とても励みになります。利用を始めてからは歯磨きが習慣化して、体重も減りました。最近では、近所の人に積極的に勧めています。

Interview 2



いのまた や え こ
猪俣 八重子 さん
(小山)

▼始めたきっかけは？
町の保健師さんに勧められたことや、自分の血圧値が気になっていたこともあり、ふと軽い気持ちで始めてみました。昨年の8月から取り組み始め、今では毎日記録することが楽しみになっています。

▼利用した感想は？
血圧や体温を測る習慣が身に付き、自身の健康について振り返る機会が増えました。また、さまざまな活動への参加にもポイントが付くので、自治区活動などに参加する励みにもなっています。

個人でも団体でも

令和3年1月末現在で、166人が健康ポイント手帳を活用して健康づくりに取り組んでいます。また、西会津町授産場や屋敷サロンでは、団体で健康ポイント手帳に取り組んでいます。

コロナ禍で、個人での体調管理が今まで以上に大切になってきている昨今、あなたもこの機会に健康ポイント手帳に取り組んでみませんか？

《問い合わせ先》
健康増進課 健康支援係
☎45-4532

《取り組み例》

毎日の健康づくり

1日の中で計測した数値や、取り組んだ健康づくりを記入します。1項目につき1ポイントが付きます。

また、血圧は週1回以上計測することが条件になりますので注意してください。

【1日の例】

朝	血圧 (脈拍)	110 / 80 (68)
	体温	36.5℃
	野菜料理	○
昼	歯磨き	○
	野菜料理	×
夜	歯磨き	○
	野菜料理	○
	歯磨き	○
その他	運動	×
	体操	○
	体重	63.8 kg
ポイント1日計		10

定期的な健康づくり・社会参加

手帳を記入する1カ月間で、定期的な健康づくりや社会活動への参加1回につき5ポイント（同じ行事が複数回ある場合は1回分のみ）が付きます。

【参加例】

定期健診（△△病院）…5ポイント
ボランティア（町内）…5ポイント
運動教室（公民館）…5ポイント

振り返りシートの記入

1カ月が終了したら、ポイントを集計し、振り返りシートを記入しましょう。これを行うと30ポイントが付きます。



例年を上回る積雪 除雪時の事故や雪崩などに要注意 豪雪対策本部を設置しました

町では1月29日から断続的に雪が降り続き、町内に災害が発生する恐れがあることから、同日午後2時に豪雪対策本部を設置しました。豪雪対策本部の設置は平成30年2月以来となります。この大雪の影響で、JR磐越西線の津川・喜多方間が運転見合わせとなったほか、除雪作業時にケガをするケースも発生しています。

今年度、除雪作業時にケガをした人は、2月3日時点で5人となっています。除雪作業を行う際は、屋根からの落雪や、転倒・転落、小型除雪機の取り扱いなどに十分注意してください。



▲看板を掲げる薄町長と渡部町民税務課長

助成金額を追加します

令和2年度除排雪費用助成事業について



町では、除雪が困難な高齢者世帯等に除排雪費用の一部を給付券で助成しています。助成金額は1世帯あたり1万円を基本としていますが、今年度は2月の豪雪対策本部設置に伴い、さらに1万円を追加して助成することとしました。

対象世帯は右記のとおりです。該当が見込まれる世帯には別途通知をしていますので、届いた場合は内容を確認してください。

※冬期間、入院や施設入所などで一時的に不在の世帯は対象となりますが、1年を通して不在や空き家となっている場合は対象外です。

※本事業の利用期限は令和3年3月末です。

〈申請・問い合わせ先〉

福祉介護課 福祉係 ☎45-2214

◆対象世帯

町内に住所があり、町民税が非課税で、次のいずれかに該当する世帯

(1) 高齢者世帯

世帯全員が75歳以上高齢者の世帯（一人暮らし世帯を含む）など

(2) 障がい者世帯

世帯全員が1級および2級の身体障害者手帳または療育手帳、精神保健福祉手帳の交付を受けている世帯（一人暮らし世帯を含む）など

(3) 母子世帯等

女性と中学生以下の子どもだけの世帯など



以下は有料広告です。詳細は広告主に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 情報政策係 ☎45-4536

お知らせ INFORMATION

ケーブルテレビ
さゆりチャンネル
3月の放送案内

◆町議会定例会

生放送 午前10時～
再放送 午後5時～
※放送時間に変更になる場合があります。

◆みんなでラジオ体操

リニョーアル版「西会津巡り編」(出演:健康運動推進員)を放送中です。

〈問い合わせ先〉

(一社)西会津ケーブルネット
☎45-4461

消費拡大商品券 の利用について

町では、新型コロナウイルス感染症の影響により落ち込んだ個人消費の喚起と町内経済の活性化を目的として、昨年11月に町民の皆さんに1人5千円の「消費拡大商品券」を配付しました。この券の利用期限は、3月25日(木)です。ご注意ください。

また、商品券を受け取っていない人には、町から通知を送付していますので、確認の上、早めにお受け取りください。

〈問い合わせ先〉

商工観光課 商工観光係
☎45-2213



JR上野尻駅 での切符等の 販売について

令和3年4月1日より、JR上野尻駅で切符や定期券

令和2年度国保税 の減免について

が購入できなくなります。なお、乗車券はこれまでどおり車内で購入できます。定期券の購入を希望する場合は、JR上野尻駅を利用ください。

〈問い合わせ先〉

町民税務課 町民生活係
☎45-2215

新型コロナウイルス感染症により、主に世帯の生計を支えている人の収入に相当の減少がある場合、その世帯の保険加入者は、申請により国保税の減免を受けられることがあります。申請期限が近づいているため、申請手続きは早めにお願います。

◆対象世帯

主に世帯の生計を支えている人の事業収入等(不動産収入、事業収入、給与収入および山林収入)の減収が見込まれ、次の要件の全てに該当する世帯

子どもの成長を一緒に応援しませんか?

西小わくわくクラブの指導員を募集!

町教育委員会では、放課後の活動「西小わくわくクラブ」で子どもたちの活動を見守り、支援する「安全管理員・活動指導員」を募集しています。

西小わくわくクラブでは小学校1年生を対象に工作やレクリエーション、読み聞かせなどを行っています。専門的な知識や資格は必要ありません。詳しくは問い合わせください。

◆活動日時

水曜日の午後2時～3時頃
(月に1～2回程度)

◆謝礼

1回につき1,400円

〈申込・問い合わせ先〉

学校教育課 学校支援係 ☎45-2216



◆申請期限
3月31日(水)まで

◆その他

介護保険制度や後期高齢者医療制度も同様の減免制度があります。詳しくは問い合わせください。

〈申請・問い合わせ先〉

町民税務課 税務係
☎45-2212



女性消防団員 加入促進中!

私たちの町の防災に、自分の力を役立ててみませんか。町消防団では、火災予防や応急手当などを行う女性消防団員を募集します。女性ならではの気配りや温かさを生かして、町民の生命や財産を守り、安全・安心な町づくりを目指してみませんか。消防団の活動に興味のある人は、近くの消防団員や町民税務課まで問い合わせください。

◆女性消防団員になると

- ◎町消防団本部に所属します
- ◎報酬や退職金、出勤手当を支給します
- ◎法被などの被服を町から貸与します

◆加入促進期間

3月19日(金)まで

募集



〈申込・問い合わせ先〉

町民税務課 町民生活係
☎45-2215

冬眠明けのクマに注意

冬眠明けのクマは、エサを求めて活発に活動します。早朝、夕方の農作業や散歩、山菜採取などで野山に入るときは、クマ鈴やラジオなど音の出るものを身に付けて、クマと遭遇しないよう十分注意しましょう。



〈問い合わせ先〉

農林振興課 林政係
☎45-4531

有料広告を募集しています

広報にしたいづくに掲載する有料広告を募集しています。詳しくは左記まで問い合わせください。

◆規格および掲載料

- ◎縦4枚×横8.5枚/1枚
- ◎1枚あたり5,000円/月

〈問い合わせ先〉

企画情報課 情報政策係
☎45-4536

健康ポイント手帳 ダブルチャンス 抽選会のお知らせ

町では、町民の皆さんに楽しく健康づくりを継続してもらうため、「健康ポイント事業」を実施しています。

今回、令和2年3月分から令和3年2月分の記録済み「健康ポイント手帳」を健康増進課へ提出した人の中から抽選で、お得な賞品が当たる「ダブルチャンス抽選会」を実施します。ぜひ応募ください。

◆応募方法

令和2年3月～令和3年2月のこれまで未提出になっている「健康ポイント手帳」を健康増進課へ提出してください。

※新郷連絡所や奥川支所経由、家族などの代理提出も可能です。

※ダブルチャンス抽選会同意欄に記載のない場合は無効となります。

◆応募期限

3月17日(水)必着

◆抽選日

3月19日(金)

◆当選発表

当選者に個別にお知らせし、ケーブルテレビで当選者氏名を公表します。

〈問い合わせ先〉

健康増進課 健康支援係
☎45-4532

山菜類モニタリング 検査について

県内で生産または採取・出荷される野生山菜、栽培キノコなどは安全性を確認するため、モニタリング検査を実施しています。

出荷を考えている人は、採取が本格化する前の早い時期にモニタリング検査を実施するようにお願いします。また、検査を希望する場合は、事前に左記担当まで問い合わせください。

〈問い合わせ先〉

農林振興課 林政係
☎45-4531



喜多方税務署 からのお知らせ

◎令和2年分所得税等の申告・納付期限について

令和2年分所得税などの申告・納付期限は、次のとおり延長されました。

◆申告所得税、贈与税および個人事業者の消費税

4月15日(木)

※納付については、納付期限までに最寄りの金融機関などで納付するか、振替納税を利用ください。

※振替納税の振替日の延長については国税庁ホームページで確認してください。

※納付期限までに納付されない場合は、納付期限の翌日から延滞税が加算され、督促が発送されますので注意してください。

◎スマートフォンを利用したe-Taxについて

マイナンバーカードとマイナンバーカード読取に対応したスマートフォンを持っている人は、自宅で申告書の作成



マイナちゃん

土曜日にマイナンバーカードの交付および 交付申請の受付を行います

【日時】 3月13日(土) 午前9時～午後4時
【場所】 町役場 町民税務課窓口

◆マイナンバーカードの交付について

平日にマイナンバーカードの受け取りができない人はぜひ利用ください。なお、事前に電話で予約した上で来庁するよう、ご協力をお願いします。

◆マイナンバーカードの交付申請の受付について

交付申請書が届いている場合は一式を持参してください。まだ手元に届いていない場合は、窓口にて申請書類を用意しています。本人確認のできる書類(運転免許証、パスポートなど1点、または健康保険証、介護保険証、年金手帳、年金証書などから2点)を持参してください。顔写真は窓口で撮影できます。

〈問い合わせ先〉 町民税務課 町民生活係 ☎45-2215

以下は有料広告です。詳細は広告主に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枚当たり縦4.0cm×横8.5cm
- ◆掲載料 1枚当たり5,000円/月

〈問い合わせ先〉
企画情報課 情報政策係 ☎45-4536

検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

◆受験資格

- ①平成3年4月2日～平成12年4月1日生まれの人
- ②平成12年4月2日以降生まれの人で次に掲げる人
 - (1)大学を卒業した人および令和4年3月までに大学を卒業する見込みの人
 - (2)人事院が(1)に掲げる人と同等の資格があると認める人

◆受験申込方法

申し込みはインターネットによる申し込みとなります。

国家公務員試験採用情報NAVI



▲ホームページ

◆第1次試験日

令和3年6月6日(日)

〈問い合わせ先〉

仙台国税局 人事第二課 試験研修係
☎022-263-1111
人事院東北事務局
☎022-221-2022

国税専門官採用 試験のお知らせ

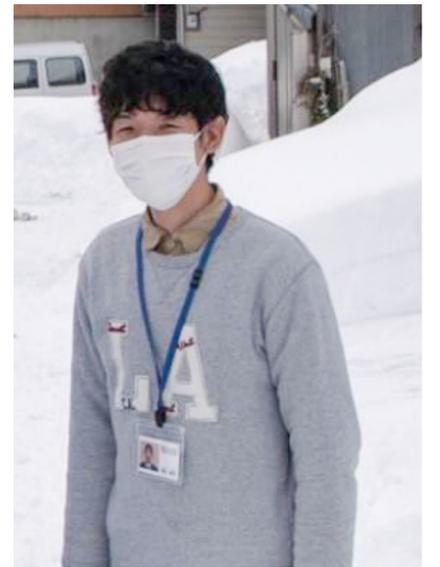
仙台国税局では、国税専門官を募集しています。

国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署等において、調査・徴収





皆さんこんにちは！
地域おこし協力隊の渡辺です。
今月の集落支援だよりでは、集落訪問の様子、福島大学の聞き取り調査などについてお届けします。



地域おこし協力隊 集落支援担当
わたなべ たかひろ
渡辺 貴洋 隊員

集落訪問

今年の冬は断続的に雪が降り、昨年とは比べものにならないくらい雪が積もりました。西会津の本格的な冬の生活は初めて経験するため、少し不安を感じています。



雪かたしの様子（弥平四郎集落）

各集落を訪問すると、どの集落でもきれいに雪かたしをしているのを目にします。訪問するたびに、西会津で生活している皆さんがとてもたくましく感じます。屋根からの落雪なども発生しやすいため、雪かたしの際には気を付けて行ってください。

出戸集落では、集会所に集まり輪投げの練習をしていました。冬の生活は家にこもりがちになりますが、体を動かして近所の人と話す機会がある



輪投げをする出戸集落の皆さん

とする中山間地域の良さだと思えます。

福島大学の学生によるオンライン調査

福島大学岩崎ゼミの学生による卒業論文の聞き取り調査を、ビデオ通話を活用して実施しました。中町集落の共同作業と共同生活をテーマに、課題や昔から変わったことについて住民の皆さんから聞き取りを行いました。



オンライン調査の様子

3年目に向けて

地域おこし協力隊の任期は、最長で3年となっています。早いことに着任してわずか2年目が終わり、3年目を迎えます。3年目以降もこの町で生活するために、活動や仕事などを模索していきます。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、地域のイベントや交流ができませんなど、もどかしい1年でした。来年度は、内容や参加人数を限定して実施していきたいと考えています。来年度もよろしく願います。

3月は『自殺対策強化月間』です
悩んでいる人には声を掛けてみよう

町では、令和2年3月に自殺対策計画を含む「西会津町健康増進計画（第2期）」を策定しました。自殺はさまざまな要因が絡み合い、追い込まれた末に起こるものです。悩んでいる人に気付き、寄り添い、耳を傾けることがその人を守る支援につながります。

ゲートキーパーの役割

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいか分からない」などの状況に陥り、悩みをさらに深くしてしまうことがあります。こうした時



には周囲の人が気付いて、勇気を出して声を掛けることが大切です。この役割を担う人を「ゲートキーパー」と呼んでいます。自殺対策におけるゲートキーパーには、身近な人の自殺のサインに気付き、その人の話を受け止め、必要に応じて専門の相談機関につながる役割が期待されています。資格は必要ありません。

ゲートキーパー養成研修を受けてみよう

悩みを抱える人を支援するための知識や技術を学ぶことで、誰でもゲートキーパーになることができます。その学び場が「ゲートキーパー養成研修」です。

町では、健康増進計画に沿ってこの研修を開催しています。令和2年度は、12月に民生児童委員を対象に開催し、



▲ 民生児童委員対象の研修会

相談窓口を知ろう

「相談相手がない」「話を聞いてもらいたい」などといった時には、次のような相談窓口があります。秘密は固く守られますので、安心して相談ください。

《相談窓口一覧》

◆ 平日のみ対応

◎ 町健康増進課健康支援係

☎ 45-4532

午前8時30分～午後5時15分

◎ こころの健康相談ダイヤル

☎ 0570-064-556

午前9時～午後5時

◎ 県会津保健福祉事務所

☎ 0242-29-5275
午前9時～午後5時15分

中町集落の共同作業は、年々高齢化が進み、人手不足の状態となっています。現在は、大学生など集落外からの力を借りることで、交流を楽

◆ 平日以外も対応（年中無休）
◎ 福島いのちの電話

☎ 024-536-4343

午前10時～午後10時

※毎月第3土曜日は翌日午前10時までの24時間対応。

※メールでの相談も可能。（下記QR

コードより）



◎ 岩手・宮城・福島専用

よりそいホットライン

☎ 0120-279-226

24時間対応

にこにこ相談所を知っていますか？

旧群岡中学校の1階にある「にこにこ相談所」は、心の病気を持つ人や家にひきこもりがちの人が、自宅以外に集まれる場所を作りたいの思いから開設され、今年で10年を迎えます。相談員2名が来所者の話を聞き、町保健師と連携しながら対応しています。相談所に通うことで規則正しい生活リズムが取れ、家族以外の人とのコミュニケーションを図り、悩みを聞いて



▲ にこにこ相談所

来所者の声

にこにこ相談所は、気軽に来れる場所です。独りぼっちは寂しいので、ぜひ来てみてください。



西中図書館 新刊オススメ本



『JR 上野駅公園口』
[柳美里 著]
河出書房新社
2020 年全米図書賞翻訳部門
大賞受賞作。

東京上野公園、人々が行き交う雑踏の中、一人ベンチにぼんやりと腰掛けているホームレスの男がいた。彼の脳裏には、高度成長期の活気あふれる東京へ出稼ぎにやってきたころの孤独な生活や東北の田舎での家族との思い出が走馬灯のように浮かんで消えていく。

経済的な発展と豊かさを追い求める時代から見過ごされていった日本の影の部分の主人公の目を通して語られる。上野から福島へつながる線路のように、故郷への想いは途切れることなく…。

震災後、南相馬市に移り住んだ著者の鎮魂歌ともいえる心に深くしみる物語。



『ライト・スタッフ』
[山口恵以子 著]
潮出版社

『最後の替女
人間国宝 小林ハルの人生』
[桐生清次 著]
文芸社



『ゆるめてカラダを正しくする
自動整体』
[堀口大輔 監修]
成美堂出版

『はじめてでもおいしく作れる
魔法のパンケーキ』
[藤沢せりか 著]
マイナビ出版



町民ギャラリー まんさく俳句会

- 空の青しばらくぶりや山笑ふ
佐藤 ノシ (極入)
- 枯れ草を折りつつ流る春の川
佐藤 トキイ (極入)
- 過疎の村しばし賑はふひな祭り
小野木 麗子 (真ヶ沢)
- いろ紙の供華の残骸春の川
薄 よし子 (平明)
- 表情をかくしきれざるマスクの目
五十嵐 照子 (原)
- やわらかき瀬音を聞くや芹育つ
相原 芳子 (野沢上原)

出ヶ原和紙作り講座 — 伝統を再び —

昭和30年代後半に途絶えた和紙作り。特に「出ヶ原」という地名が紙の代名詞になるほど知られた純楮紙。この地域の文化を再生するため、和紙作り全般を学習し、その技術を後世に伝えるとともに、新たな和紙の可能性を見つけることを目的とした出ヶ原和紙作り講座を、公民館主催で開催しました。今月号では、本講座の様子を紹介します。

出ヶ原和紙作りの工程



今年度の出ヶ原和紙作り講座は、11名の受講生により全10回の講座を開催しています。昨年11月12日に開講式が行われ、まずは映像で出ヶ原和紙の歴史や和紙作りの工程について学んだ後、受講生の皆さんで楮の収穫をしました(写真①)。

収穫後は、上記の工程に沿って、和紙作りを進めます。収穫した楮で「蒸し剥ぎ」(写真②)、「すべ取り」(写真③)の作業を行います。ここで剥いだ皮が和紙の原料となります。続けて、「煮熟」、「ちりより」、「叩き」を行います。叩きは、丸めた楮の繊維をほぐす作業で、一玉あたり20〜30分程、力を入れ過ぎない程度で叩きます。叩いた後は、楮と融着させるためのネリを入れて攪拌させ、「紙漉き」を行います(写真⑦)。漉いた紙は傷つけないよう徐々に水分を搾り(压榨)、紙床から一枚ずつ紙を剥がして「紙干し」をして(写真⑨)、乾燥したら完成です。

昨年末に、受講生は一連の工程を体験し、年賀状となるハガキを作成しました。受講生の皆さんは自分たちで作ったハガキに感動した様子で、「出ヶ原和紙作り講座ができて良かった。この伝統を残していきたい」と話していました。

戸籍の窓口

(1月受付分)

■ まちの人口

	2月1日現在	(前月比)
人口	6,006人	(-16人)
男	2,905人	(-8人)
女	3,101人	(-8人)
世帯	2,577世帯	(-2世帯)

■ お誕生おめでとう

齋藤 仁くん 慎司・なお 尾登

■ ご結婚おめでとう

雅楽川 哲 端村
島倉 律子 喜多方市

■ お悔やみ申し上げます

長谷川 ノブ (82)	嶋 睦	母	4町内
山本 義子 (91)	星 隼	母	9町内2
齋藤 ヤイ (89)	茂	母	堀越
清野 初子 (89)	敬藏	母	堀越
清野 フミエ (95)	静男	母	大久保
田部 久子 (93)	篤	母	安座
安部 キシ (97)	久	母	山口
高津 オユウ (92)	三男	母	端村
齋藤 キヨノ (90)	廣栄	母	熊沢
五十嵐 政夫 (82)	博文	父	宮野

西田春喜さん宅のウメとサクラ (2月12日撮影)



Dream

聞いて！わたしの夢



[1年・生徒会総務]

いわくら さえこ
岩倉 沙英子 さん

◆私の夢——

私の将来なりたい職業はまだ決まっていますが、人助けができる仕事に就きたいと思っています。理由は、現在、新型コロナウイルス感染症の治療をあたっている人や、地域の人々の安全をいつも考えて行動している人に感心し、自分もそのような存在になりたいと思ったからです。

◆努力していること——

私が心掛けていることは周りを見て行動することです。理由は、私はなかなか積極的に動けず、誰かがやってくれるだろうと思い、見て見ぬふりをしてしまいます。そのため、学校生活で積極的に動くようにしています。

◆未来の自分に一言——

自分なりになりたい職業に就いていますか？何事にもくじけず、自分のやりたいことにどんどん挑戦して行ってください。

Person

町民バトンタッチ

えがわ きょうこ
江川 京子 さん [上野尻]

◆趣味は？

ガーデニング

◆特技は？

ものまね

◆熱中していることは？

韓国ドラマ (毎晩主人と観ています)

◆自分を一言で表現すると？

心配性

◆あなたのモットーは？

“なるようにしかならない”

◆最近感動したことは？

昨年秋、父が無事に百歳を迎え、賀寿贈呈式の時に自分で謝辞を言ったこと

◆これからやってみたいことは？

断捨離

◆次の方を紹介してください

S・Hさん



とっておきの物は？

X JAPAN のグッズ

17年程前、精神的に辛かった時、X JAPAN の音楽と出会い救われました。それからはオークションやライブに行き、せっせと集め、宝箱に保管しています。



新田陽さん(2月号)からメッセージ

たまには遊びに来てくださいね！



Column

協力隊リレーコラム

今年はやっと雪がしっかりと降って、3年ぶりに見る深い雪原に心が浮き立ちます。西会津に関わり始めてもうすぐ6年。この地に愛を抱き、移り住み、3年間はあつという間でした。いよいよこれが最後のリレーコラムかと思うと寂しさを覚えます。協力隊の中でも「移住」という担当分野は、ヒトの人生の決断や、西会津の未来に大きく関わる責任の大きな仕事。私が愛する西会津の風土や文化、歴史や特徴、そして課題や未来など、全てを知り、コンシエルジュのようにご案内するにはまだまだ時間が足りません。でも仕事に集中し過ぎると、肝心の町民として暮らしを楽しむ時間がなくなってしまう…もどかしい…(笑)。

残り4カ月、そして卒業後も、移住を検討されている人だけでなく、潜在的に西会津を求めている一人でも多くの人々に、離れ難いほどの愛を感じてもらえるよう、私もしっかりと楽しみます。

西会津という風土の中で



やまぐち かおり
山口 佳織 隊員

名古屋市出身。アーティストとして西会津国際芸術村での3年の活動を経て、地域おこし協力隊として移住。今年5月末の隊員卒業後には、野沢にお土産屋『西会津商店』を開店予定。

文：伊藤 光吉

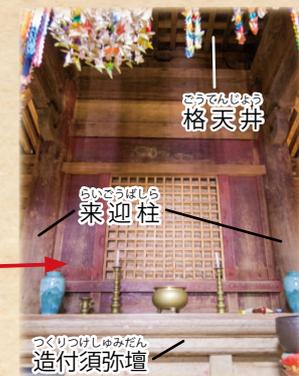
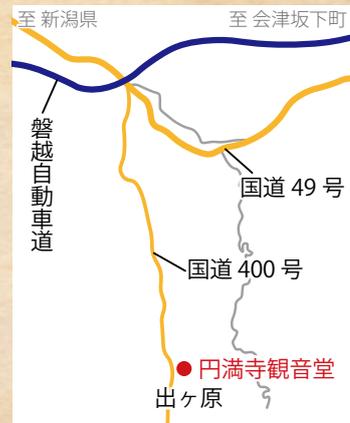
円満寺観音堂

出ヶ原集落にある円満寺観音堂は建武2年（1335）、会津領主芦名遠江守盛宗の息子盛員とその息子隆盛が北条時行に従い、「中先代の乱」にて戦い、相模国片瀬川（今の神奈川県鎌倉市付近）で共に戦死したことから、盛員の妻が夫と子を弔うため、翌年の建武3年（1336）に飛騨の匠水口入右衛門の手によって建立したと伝えられています。建築の形式や技法から見て、鎌倉時代後期か南北朝時代初期のものと思われます。

昭和38年（1963）、国指定重要文化財（建造物）の指定にあたって、「会津地方にはこうした唐様仏堂は多く見受けられるが、円満寺観音堂は代表的で細部手法がよくまとまっている。特に軒廻り、小屋組にいたるまで創建当時の材料が保存使用されており、当時の技法を知る上からも極めて貴重な古い建築と云える」と称賛されました。

円満寺観音堂は南北朝時代の三間堂、入母屋、総檜材、茅葺であり、梅宮茂氏著『会津の美術』（昭和49年刊）でも、「外観は唐様建築、粽形の総円柱、斗拱は三斗組、中備斗を設けるが間斗束はない。屋根は入母屋造り、茅葺で、軒は二軒本繁垂木、内部は来迎柱で内外陣に分かれ、外陣は化粧屋根裏、内陣は大虹梁を渡し、大瓶束をすえ、中央一間は格天井、正面に造付須弥壇、後方に張り出し厨子があり、格子戸建ての特異な厨子を構成、総じて唐様建築手法、南北朝初期の形式技法で創建は建武3年（1336）になるだろう」とされています。

なお、円満寺観音堂はもともと集落中央の真言宗円満寺の境内（出ヶ原集会所の周辺）にありましたが、昭和45年（1970）の解体修理の際、現在地に移転されました。



円満寺観音堂

造付須弥壇

今月の表紙

今月は、大山祇神社で2月11日から12日にかけて行われた旧暦元旦祭（二年参り）より、11日の午後10時には地元有志の皆さんによる歳ノ神が行われました。集まった参拝客の皆さんは、パチパチと音を立てて燃え盛る炎に、今年一年の無病息災、五穀豊穡を祈っていました。



編集後記

今月号の特集で紹介した「ふくしま健民アプリ」を2月から試しに利用しています。このアプリでは、歩数に応じてポイントがもらえますが、スマホを持ち歩くことを忘れてしまい、なかなか歩数が伸びません。春を迎え、目標の1日8千歩に向けて、積極的に取材に出掛けたいと思います。（秦）