

# MINAMI AIZU

広報  
みなみあいづ

2023  
8  
No.209



厳かに  
そして  
華やかに――



# 会津 田島 祇園祭



厳かに執り行われる祭礼、その中には、雅やかな花嫁が練り歩く七行器行列。そして、にぎやかなしやんぎりの音色と勇壮な太鼓が響き、提灯に明かりがともれば、子供歌舞伎の上演と大屋台運行の掛け声が――。

長い間、脈々と受け継がれてきた「会津田島祇園祭」は、4年ぶりの通常開催となりました。

様々な見どころがあるこのまつりは、多くの来場者でにぎわい、感動と熱気に包まれました。



未来に向けて抱く想い 紡ぐ言葉―

# 南会津町青少年の主張大会



7月2日、令和5年度南会津町青少年の主張大会を御蔵入交流館文化ホールで開催しました。町内の小・中・高校から計172点の応募があり、学校推薦による18名が発表会に出場しました。

出場した18名の主張のテーマと審査結果をここで紹介するとともに、小学生、中学生の各部門で最優秀賞に輝いた2つの主張を、原文のまま6～7ページにて掲載します。

【問合せ】 生涯学習課 生涯学習係 電話 0241-62-5511



■ 小学生の部

審査結果	氏名	学校名	学年	テーマ
最優秀賞	脇坂 心捺	南郷小学校	6年	誰かのために
優秀賞	大山 郁仁	館岩小学校	6年	当たり前の幸せ
	星 綾香	桧沢小学校	6年	つらくても前に向かって
	星 周佑	田島小学校	6年	「ポジティブ作戦」
奨励賞	湯田 音色	田島第二小学校	6年	いじめ
	平野 ゆず	伊南小学校	6年	人間みんな平等に
	広野 亮	荒海小学校	6年	「言葉」

■ 中学生の部

審査結果	氏名	学校名	学年	テーマ
最優秀賞	樋口万良子	田島中学校	3年	「命」と共に生きていく
優秀賞	原 琴羽	田島中学校	3年	田島歌舞伎を守るために
	齋藤 百加	南会津中学校	3年	比べること
	星 楓	南会津中学校	3年	勇気を出して
奨励賞	山田 彩音	荒海中学校	3年	夢に向かって
	五十嵐 聖	館岩中学校	2年	夢という名の自由
	佐藤 大雅	館岩中学校	1年	僕のふるさと「高杖原」

■ 高校生・青年の部

審査結果	氏名	学校名	学年	テーマ
優秀賞	五十嵐歌栄	南会津高等学校	2年	充実した学校生活を送るには
	金井日南太	南会津高等学校	3年	自分の命を無駄にはしないで
奨励賞	小沼 千雛	南会津高等学校	3年	多様な性を受け入れる社会へ
	穴戸 鉄兵	南会津高等学校	2年	アルペンレーサー鉄兵

幕間には南会津町観光応援隊として、全国各地そして、海外で活躍している「會津田島太鼓保存会」による和太鼓の演奏が披露されました。

地元の伝承を太鼓の音で表現するストーリー性のある曲と、ダイナミックな演奏が会場に響き渡り、来場者からは盛大な拍手が巻き起こりました。





南郷小学校 6年

脇坂 <sup>こな</sup>心捺さん

皆さんは、「ドナー」という言葉を知っていますか。ドナーとは、英語で「提供者」を意味する言葉です。臓器移植医療では、心肺停止後には二つの臓器と眼球、脳死後には六つの臓器と眼球を提供することができそうです。他にも白血病の人などに骨髄を提供するものもあります。私は、ドラマをきっかけにドナーのことを知りました。脳死の状態で運ばれた男の子がドナーになり、心臓病の男の子が助かるという話でした。ドナーによって助かる命があるということ、そこには亡くなった命もあるということです。複雑な気持ちになりました。ドラマを見たことで「どのような人がドナーになるのだろうか。自分にできることは

ないだろうか。」と「ドナー」について考えるようになりました。私にもできることはないか、と調べていると、「ヘアドネーション」という言葉に出会いました。「ヘアドネーションとは、小児がんや白血病などの病気、不慮の事故等で髪の毛を失った子どもたちに対し、医療用ウィッグを無償で提供する活動のことです。三十一センチメートル以上まで伸ばした髪の毛を三十人から五十人分集め、ウィッグをつくります。ヘアドネーションの活動を知り、「人のためにになりたい」という思いから私も参加することに決めました。実際に髪を伸ばし始めると髪が重く、ぬれた髪を乾かすのが大変でイライラすることもありました。

想像していたよりも大変で「もう嫌だ、やめたい。」と思うことも何度もありました。でも、「ウィッグを待っている人がたくさんいるのだ。」と思い、続けました。そして、今年の四月にやっと三十五センチの髪を提供することができました。「必要としている人に早く届いてほしい。喜んでもらえるかな。」私の髪が、誰かの髪になり、役に立っていると思うととてもうれしい気持ちになりました。

最近、母に「心捺は自分が脳死状態になったとき、ドナーになりたい。」と聞かれました。悩んだけれど、「うん。」と答えました。理由はやはり人のためになりたいからです。自分ではもう動かせない体になったときは、提供を待っている人に私の体を使ってほしいです。

私は、ドナーのことを知り、自分にできるヘアドネーションをしたことで「人のために何かを」という考えを持つようになりました。そして、自分が人のためにできることを考え、やってみることを大切にしようになりました。世界には、病気や事故で苦しんでいる人がたくさんいます。多くの

人を助けるためには、多くの人の力が必要です。たくさんの人に「ドナー」についてもっと知ってもらいたいのです。でも、その前に身近に困っている人がいたら、「何かできないかな」と考え行動することが一番大切だと思います。その一歩が誰かの命を助けることにつながると、私は信じています。



堂々と自らの主張を伝える樋口さん<sup>㊦</sup>と脇坂さん<sup>㊦</sup>



田島中学校3年

樋口 万良子<sup>まみこ</sup>さん

「育児中のお母さんみたいだね。」

夜泣きをする「吉」を抱き、寝かしつけてはベッドに戻る、そんなことを繰り返す私に、母が言いました。「吉」というのは、四ヶ月前から我が家の家族になった犬の名前です。この子は仙台の保護施設から引き取りました。私と母は以前から犬を飼うならペットショップからではなく、保護施設から引き取りたいと話していました。理由はただ一つ、殺処分にされてしまうかもしれない命を一つでも減らしたいと思ったからです。

保護犬のサイトを探している時、昨年、福島県内で自治体に捕獲された犬は、約五五〇匹もいたということを知りました。そのうちの一二匹が殺処分されている

ということも。それでも例年に比べて一番少ないのだそうです。さらに全国的に見ると年間数万頭に及ぶ犬が殺処分されていることに驚きました。殺処分される子たちは、「ドリームボックス」という

部屋の中で窒息死させられるそうです。人間の勝手な判断で繁殖させられて、虐待されたり捨てられたりしたうえに、名ばかりの「夢の箱」の中で苦しみながら死んでいくなんて、絶対におかしいと思います。怒りとともに胸が締めつけられるように苦しくなりました。捨てた人や施設に預けた人は、その後、その犬たちがどうなるのかを見届けることはありません。その現場を見るのは保護施設の方々です。その人たちの苦しい胸

の内を考えたことはあるのでしょうか。以前、母は保護施設で殺処分される動物たちの動画を見たことがあり、今でもその悲惨な状況は目に焼きついていて、と言っています。私の母は、地域の助産師をしています。何度も命が生まれる瞬間に立ち会ってきたからこそ、たとえ動物であっても命が軽んじられて見るのを見るのは辛かったと思います。私も小さい頃から母を見てきたので、「命」について考

えたり話したりすることがありました。命が誕生することはどれだけ奇跡的なことなのか、命はどれだけかけがえのないものなのか。それは人間も動物も同じことだと思えます。人間の都合や利益のために生まれ、人間の都合で捨てられ殺されてしまう・・・それを仕方ないという言葉だけで片付け

ないで下さい。「殺処分」という言葉にも違和感があります。処分する動物の命はモノやゴミではないはず。決して処分してよいものではないと思います。確かに肉や魚を食べる人間は、動物の命をいただいています。でもそれは生きるためです。何の目的もなく命を奪うのは、人間のエゴでしかないと思います。

保護犬の多くは人間の愛情に恵まれず、初めのうちは人間を信用していません。そして動物は言葉が話せません。だからこそ、吉に寄り添い、私たちが今までの辛さを忘れさせるくらい愛情を注いであげたいと思っています。吉という名前は、「大吉」にちなんで、今まで辛い思いをした分、幸せになつてほしいという願いを込めてつけました。吉が家族になったことで、弟はゲームの時間が減り、吉の面倒をみるようになりました。父は今まで以上に家族との時間を大切にしてくれるようになりました。家族の笑顔も増えました。

吉が我が家に幸せを運んでくれたのです。家族の一員として最期まで責任をもって育てていきたいと思えます。動物を飼われている皆さん、これから飼おうとしている方、どうか一つの命に真剣に向き合ってください。大切にしてください。

私の息子、「吉」はどうか夜泣きは治まりましたが、こっそり私の布団に入ってくるようになりました。私はこれからは育児中の母として、我が子を大切に育てていきたいと思えます。

私の息子、「吉」はどうか夜泣きは治まりましたが、こっそり私の布団に入ってくるようになりました。私はこれからは育児中の母として、我が子を大切に育てていきたいと思えます。

私の息子、「吉」はどうか夜泣きは治まりましたが、こっそり私の布団に入ってくるようになりました。私はこれからは育児中の母として、我が子を大切に育てていきたいと思えます。

私の息子、「吉」はどうか夜泣きは治まりましたが、こっそり私の布団に入ってくるようになりました。私はこれからは育児中の母として、我が子を大切に育てていきたいと思えます。

私の息子、「吉」はどうか夜泣きは治まりましたが、こっそり私の布団に入ってくるようになりました。私はこれからは育児中の母として、我が子を大切に育てていきたいと思えます。

私の息子、「吉」はどうか夜泣きは治まりましたが、こっそり私の布団に入ってくるようになりました。私はこれからは育児中の母として、我が子を大切に育てていきたいと思えます。

# 第3次南会津町総合振興計画 自然と人が笑顔を育むまち

くとも生きる みんなのふるさとく

## 目標の柱④ 世代を超えて「南会津愛」を育む“共育”のまちづくり



ICTを活用した学習

**施策⑬**  
学ぶ力を育てる  
学校教育の推進

### 施策の目指す姿

◆ 目標をもって自ら学び、まちを愛する心豊かな子どもが育まれています。

### わたしたちにできること

- ◆ 確かな学力を持ち、まちを愛する心豊かな子どもを育てます。
- ◆ 子どもたちに自分の特技を教えます。
- ◆ みんなが先生となって、地域ぐるみで子どもたちを育てます。



9万冊の資料を貯蔵する南会津図書館

**施策⑭**  
生涯を通じた学びの場の提供

### 施策の目指す姿

◆ 世代を超えた共育のまちづくりが進み、一人ひとりが生き生きとした生活を送るまちになっています。

### わたしたちにできること

- ◆ 公民館・図書館を利用します。
- ◆ 気軽にスポーツを楽しみます。



大桃夢舞台での郷土芸能

**施策⑮**  
南会津の宝をまもり、つなぐ

### 施策の目指す姿

◆ 郷土の歴史や風土を知り、継承することでまちの文化が息づいています。

### わたしたちにできること

- ◆ 地域の史跡を訪ねます。
- ◆ 歴史や文化を知り、南会津愛を育みます。



久川城跡



藍染

来月号は、目標の柱⑤「誰もが主役で誰もがつながる未来を見据えた協働によるまちの運営」について掲載します。



ホームページはコチラ

【問合せ】 総合政策課 企画政策係 電話 0241-62-6210

## 南会津町価格高騰緊急 支援給付金について

町では、電力・ガス・食品品等価格高騰への緊急支援として、住民税非課税世帯へ給付金を支給いたします。対象となる世帯には、給付内容や確認事項が記載された確認書が届きますので、お手続きください。

### 【対象世帯】

令和5年6月1日時点で本町に住民登録があり、世帯全員の令和5年度の住民税が非課税の世帯  
 ※世帯全員が（住民税が課税されている他の親族等の）扶養を受けている場合は対象外です。  
 ※住民税が課税となる所得があるにもかかわらず、未申告により非課税となっている方がいる世帯は対象外です。

### 【支給額】

1世帯3万円

### 【その他】

住民税非課税世帯に該当しない世帯のうち、令和5年1月以降の家計が予期せず急変し、住民税非

課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯（家計急変世帯）についても、申請により対象となる場合がありますので、お問い合わせください。

※定年退職による収入の減少や、年金が支給されない月や事業活動に季節性があるもの等の通常収入が得られない月の収入等、当該月に収入がないことがあらかじめ明らかである世帯は対象外です。

### その他

対象となる世帯には今月中に順次町から確認書類を郵送しますので、必要事項をご記入いただき町に提出（返送）してください。

### 【問合せ】

健康福祉課 社会福祉係

電話 0241-62-6170

## 人権擁護委員が変わります



新任の目黒 恵子 さん

をしたり、法務局の職員と協力して人権侵害から被害者を救済したり、地域の皆さまに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行うなど、地域住民の基本的な人権の擁護と人権尊重思想の普及を高揚を目的として活動しています。

暮らしの中で起こる人権に関する「地域の身近な相談役」として各地域で活動していただいている人権擁護委員は左記のとおりです。

平成26年4月から3期9年3月にわたり人権擁護委員として活動されてきた渡邊サイ子さん（関本）が、6月30日をもって退任されました。  
 後任には、目黒恵子さん（福米沢）が新任委員として、また、舟木由紀子さん（上中町）も2期目の再任委員として、同年7月1日付けで、法務大臣から委嘱されました。任期は3年間となります。

### 【開催日時】

人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づき地域の皆さまから人権相談を受け、問題解決のお手伝い

### 人権擁護委員（7月1日現在）

- ・川島 敬章 さん（田島地域担当）
- ・舟木由紀子 さん（田島地域担当）
- ・目黒 恵子 さん（田島地域担当）
- ・星 善光 さん（館岩地域担当）
- ・平野 亨 さん（伊南地域担当）
- ・角田 厚 さん（南郷地域担当）
- ・近藤 甚悦 さん（南郷地域担当）

### 【問合せ】

健康福祉課 社会福祉係 電話 0241-62-6170

# 八十里越見学と新潟県 三条市をめぐる旅のご案内



燕三条地場産センター

※定員になり次第、締切とさせていただきます。

**【集合・解散場所】**

会津田島駅または南郷総合支所

**【旅行代金】**

1名様あたり…2万2千円

※2名様から応募可能で、1室2

〜3名様での利用となります。

(1名様での参加不可)

**【募集期間】**

8月18日〜9月16日

(土) 午後5時まで

町では、八十里越街道（国道289号）の開通を見据え、実際に工事現場を見学していただきながら、将来開通した際にどのような近くなるのか、また、どのような交流が可能かを想像していただくために、新潟県三条市を中心とした観光施設を訪れるツアーを企画しました。八十里越や三条市に、興味のある方などお誘いあわせのうえ、ご応募ください。

**【開催日時】**

9月30日（土）〜10月1日（日）

**【募集人数】**

24名程度（最少催行10名）

**【行き先】** 燕三条地場産センター、三条鍛冶道場、道の駅漢学の里しただ、八十里越工事現場 など

**【宿泊場所】** 月岡温泉（風鈴屋）

**【申込み・問合せ】**

みなみあいづ観光 電話 0120-915-221

**【掲載担当課】**

商工観光課 観光交流係 0241-62-6200

# 声優たちによるオリジナル 朗読劇の開催について

町では、御蔵入交流館落成20周年を記念し、若者向けの企画として、声優たちによるオリジナル朗読劇を開催します。

脚本は、他では見られないオリジナル脚本で、映画やアニメで活躍している声優の方々に出演いただきます。また、劇終了後はアフタートークも設けますので、ぜひお越しください。

**【開催日時】**

9月23日（土）

開場…午後2時30分

開演…午後3時

**【開催場所】**

御蔵入交流館 文化ホール

**【チケット】**

◆一般

前売…4千円

◆18歳以下

前売…4千5百円

◆当日…千5百円

※全席指定、未就学児入場不可

**【チケット発売日】**

8月19日（土）

**出演（出演作品）**

◆笠間 淳

「THE FIRST SLAM DUNK」(三井寿役)

◆汐谷 文康

「アイドルマスター SideM」(北村想楽役)



笠間 淳



汐谷 文康

**【申込み・問合せ】**

生涯学習課 芸術文化係 電話 0241-62-6311

## もつと知ろう認知症 「おれんじフェア」の開催

令和7年には、高齢者の5人に1人が認知症になると言われる中、認知症は誰もがかかる可能性がある身近な病気です。本町においても要介護認定申請の約30%は認知症によるものです。

また、6月14日に成立した「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において9月21日を「認知症の日」、9月1日から30日までを「認知症月間」と定められました。

認知症の理解を深めるため9月に「おれんじフェア」を開催します。

### 【認知症関連図書】

南会津町図書館にて9月1日から1カ月間、認知症関連図書の特設コーナーを設置します。

「マンガほけ日和」「認知症の人の心に届く、声のかけ方・接し方」など

### 【認知症サポーター養成講座】

動画やテキストを使い、認知症

の症状や認知症発症のリスクを減らすためにできること、認知症の人に接する時の心構えなどを学ぶの講座を開催します。

開催日：9月23日（土）

午後1時30分～

会場：御蔵入交流館

多目的ホール

### 【認知症カフェについて】

認知症や介護に関する相談などを、気軽に話せる場を提供しています。

#### 「オレンジカフェ」

グループホーム花南会津

#### 「脳げんきカフェ」

南会津町地域包括支援センター



### 【申込み・問合せ】

健康福祉課 介護保険係  
電話 0241-62-5050

## 集落応援交付金事業 取組事例のご紹介（上中町区）



### ◆救急救命講習会

上中町区では、数年置きに広域市町村圏組合消防本部の方々にご協力いただき、救急救命講習会を開催しています。

コロナ禍で変化した心肺蘇生法や、AEDの使用方法などの救命にかける講習はもろろんのこと、蜂に刺された時の対処法や、餅などをのどに詰まらせた時の対処法を学んでいます。「いざという時のために、正しい応急手当の知識と技術を身に付けることが大切だ」と区長さんは話します。



### 【問合せ】

総合政策課 地域振興係  
電話 0241-62-6210

### ◆防災マップの作成

区内の災害時要救助者や危険箇所、子ども避難の家、AED設置場所、消火栓、防火水槽などが一目でわかるマップを作成し、アパートを含めた全世帯に配布しています。

また、9月1日の防災の日に合わせて、地域に風害や水害を起こらないことを祈願する「風祭」を行うなど、日ごろから災害に対する備えや意識づけを行っています。

information

08

# 介護の現場で 一緒に働きませんか？



(福)南会津会では、令和6年度職員採用試験を行います。

### 【試験職種・採用予定人数】

- 生活相談員 若干名
- 看護職員 2名程度
- 介護職員 5名程度
- 介護支援専門員 若干名

### 【受験資格】

- ① 日本国籍を有すること
- ② 禁固以上の刑に処せられた前歴がないこと
- ③ 普通自動車第一種免許取得者、または取得見込みであること
- ④ 令和6年4月1日現在60歳未満であること

※介護職員以外の職種は、各種免

許等が必要です。  
(取得見込み者も含む)

### 【試験日時】

10月1日(日) 午前10時開始

### 【試験会場】

南会津町田島あたご館  
3F大ホール・研修室

### 【試験内容】

作文試験・面接試験

### 【申込期限】

9月15日(金) 必着

### その他

申込用紙は、各運営施設で交付しているほか、ホームページからもダウンロード可能です。  
試験の詳細は、お気軽にお問い合わせください。



南会津会  
ホームページ

### 【申込み・問合せ】

(福)南会津会 本部事務局 電話 0241-63-1118

information

09

# 踏み出しませんか新たな一歩 老人クラブ会員募集



また、これまで、こういった組織に属したことが無い方も気軽に無理のない範囲で参加できます。

### 【活動内容】

- ◆ 社会奉仕作業  
道路や公園の清掃、花植えなど
- ◆ 仲間づくり  
集会所などのお茶飲み会、他の地区の会員との交流など
- ◆ 健康づくり  
グラウンド・ゴルフ、ニュースポーツ(囲碁ボール・ポッチャ)など

南会津町老人クラブ連合会では、会員を募集しています。

これからますます高齢化が進む中にあるのは、身近な地域の中で高齢者同士がつながりあって、お互いささえあうことが今後必要となります。

「お茶飲み仲間が欲しい」「健康のために身体を動かしたい」「新しい友人を作りたい」「日中家に1人で時間がある」そんな方をお待ちしています。

### 会員について

60歳以上の方であれば、どなたでも加入できます。入会を希望される場合は下記までご連絡ください。

### 【問合せ】

南会津町老人クラブ連合会  
電話 0241-62-4880

## 子 会津鉄道(株)「お座トロ展望列車」試乗会 子ども笑顔いっぱい

6月28、30日、町内の保育所(園)と幼稚園の年長児を対象に、お座トロ展望列車の試乗会が行われ、会津田島駅～湯野上温泉駅を往復しました。

窓のないトロッコ席と畳が敷いてあるお座敷席、運転手気分が味わえる展望席をそれぞれ楽しみました。さらに、「鉄橋上のビュースポット」や湯野上温泉駅の足湯などでも子どもたちの笑顔がひかりました。



盛り上がり見せたバルーンショー

## 浴 4年ぶりの通常開催「七夕祭り」 衣姿の人が行き交う

7月8日、上中町地内で七夕祭りが4年ぶりに通常開催されました。

会場内は、子どもたちの願い事が書かれた七夕飾りなどで彩られ、特設ステージでは、バルーンショーや地元園児らの太鼓、田島小学校4年生と館岩紅歌舞のよさこい演舞などが披露されました。また、地元飲食店の出店などもあり、多くの人で賑わいました。

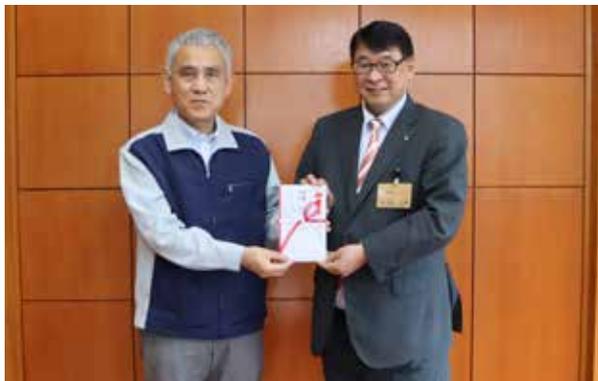
## チ 第17回市町村対抗福島県軟式野球大会 チームプレーで目指す優勝

9月9日から第17回市町村対抗野球大会が開幕し、同日に双葉町と開成山球場で試合が行われます。

昨年は、白河市に敗れベスト16という結果で幕を閉じました。今年は、高橋信仁監督が3年目の指揮をとり、昨年の悔しさをバネに1月から週1回の自主練習を行い、身体を動かしてバットを振り込んできました。チームの雰囲気として若さあふれる仲の良いチームです。チーム一丸となって優勝を目指しますので、町民の皆さまの熱い声援をよろしくお願いいたします。



チームメンバー			
代表	二瓶 浩明	捕手	小林 翔馬
部長	湯田 貴明		芳賀 拓磨
監督	高橋 信仁		猪股 柊弥
ヘッドコーチ	小林 慶規	内野手	益子 拓真
コーチ	湯田 将樹		渡部 裕太
	馬場 一禎		水口 惇志
	渡部 直尚		鹿目 拓也
	星野 友平		野中 優平
	星 裕都		星 祥太
マネージャー	鈴木 亜美		阿久津恋斗
	赤井美佑季	渡部 研吾	
主将	湯田 竜徳	星 雅	
投手	菊地 乃伍	大桃 知己	
	小林 拓馬	湯田 栞大	
	猪股 大樹	杉本 響	
	澁川 絢有	湯田 秀和	
	渡邊 僚	星 聖	
	星 碧	渡部 心平	
		鈴木 悠真	
		渡部 優	



目録を手渡す兵頭代表取締役㊦

## 子 とうほう・地域社会貢献私募債を活用 育て支援への活用を

6月27日、株式会社ショウエーの兵藤勝義代表取締役が来庁され、東邦銀行を通じて発行した「とうほう・地域社会貢献私募債」を活用し、本町に25万円を寄付されました。

また、同社は、東邦銀行のサポートを受け「SDGs宣言書」を策定。「持続可能な社会の実現に貢献する企業を目指したい」との意向が示されました。

## お 星フク子さん百歳を迎える 家族と節目の日を祝う

7月21日、めでたく100歳を迎えられた星フク子さん（道城）への賀寿贈呈式が、入所されている特別養護老人ホーム伊南ホームで行われました。

賀寿状をご自身でしっかり受け取り、感謝の言葉を述べたフク子さん。ご家族と伊南ホーム所長から花束が贈られ、嬉しそうに受け取っていました。これからもお元気にお過ごしください。



家族や施設職員と晴れの日を祝ったフク子さん㊦

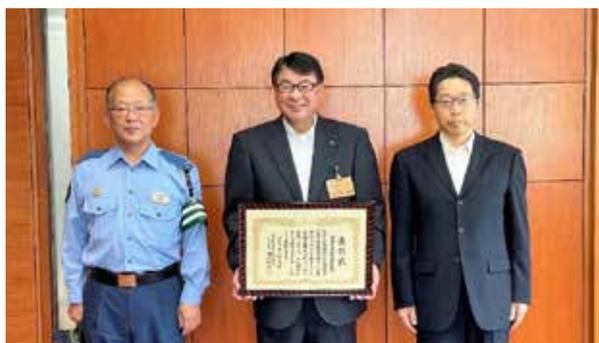
## 全 県スポ小バレー競技・会津地区大会 カプラー掴んだ勝利！

7月8、9日、あいづ総合体育館にて、第76回福島県総合スポーツ大会・スポーツ少年団大会バレーボール競技の会津地区大会が開催されました。

混合の部では、荒海スポーツ少年団が、女子の部では田島バレーボールスポーツ少年団がそれぞれ優勝に輝きました。両チームは、8月26、27日に新地町と相馬市で開催される県大会に出場します。



3大会連続での優勝に輝いた荒海スポーツ少年団の皆さん



右から深谷南会津地方振興局長、渡部町長、柳澤南会津警察署長

## 交 交通事故死ゼロ1,000日達成 交通安全意識や取組が評価され

6月30日、町内交通事故死ゼロ1,000日を達成に伴い、福島県交通対策協議会長表彰式が本庁舎で行われました。南会津地方交通対策協議会長の深谷一夫南会津地方振興局長より、渡部町長に表彰状が贈られました。

渡部町長は、「町民が一丸となって取り組んできた結果です。今後も継続できるよう頑張っていきたい。」と喜びを語りました。

## プ ルートインBCリーグ公式戦 プロの選手から基礎を学ぶ

7月6日、雨天延期となっておりました、BCリーグ公式戦がびわのかげ野球場で開催され、福島レッドホープスが信濃グランセローズと対戦。2-9で敗北となりました。

試合後は福島レッドホープスの選手によるスポーツ教室を開催。プロの選手から直接指導をしてもらえる貴重な経験に、子どもたちは真剣に取り組んでいました。



試合後に行われたスポーツ教室



優勝した田島実年ソフトクラブの皆さん

## 年 全会津総合体育大会ソフトボール競技 年齢を感じさせない機敏なプレーが

7月9日、会津体育協会主催の標記大会がびわのかげ運動公園ソフトボール場にて開催されました。

今年で73回目を迎える伝統ある大会は、あいにくの梅雨空となりましたが、実年の部(50歳以上)に田島実年ソフトクラブが参加し、最終回に6点を獲る猛攻で、若松実年ソフトボールクラブを逆転により下し、7年ぶりの優勝に輝きました。

## 交 南会津運輸親交会からの寄付 交通安全活動へ活用を

7月10日、南会津運輸親交会の大竹博史<sup>ひろし</sup>会長と、同会事務局の辺見静夫<sup>しずお</sup>さん、大竹康熙<sup>やすひろ</sup>さんが来庁され、本町に5万円を寄付されました。

渡部町長が感謝の言葉を述べると、大竹会長からは「町の交通安全活動に役立てほしい」と、お話がありました。同会は、運輸秩序の確立と交通事故・労働災害防止運動に取り組んでいます。



左から辺見さん、大竹会長、渡部町長、大竹さん



グラウンドゴルフを楽しむ会員の方々

## い 老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会 いきいとハッスルプレー

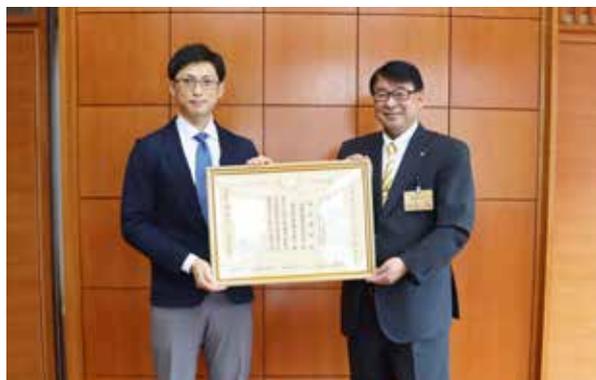
6月28日、第22回南会津町老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会が、南会津町グラウンド・ゴルフ協会田島クラブの協力により、びわのかげ芝生広場で開催されました。

朝から好天に恵まれたこの日は、91名の連合会会員の方が参加し、心地よい汗を流しながら仲間との交流を楽しんでいました。

## 町 令和5年度ログハウス建築コンテスト 産材の可能性を広げる

みなみあいづ森と木の情報・活動ステーション「きとね」が、(一社)日本ログハウス協会主催の標記コンテストにおいて、農林水産大臣賞を受賞しました。

7月7日、(株)芳賀沼製作の芳賀沼<sup>かづき</sup>克紀常務取締役が受賞報告のため来庁。「全国に高性能かつ高デザインのログハウスが点在する中で、このような賞を受賞できたことは大変名誉なことです」と話されました。



受賞報告に来庁された芳賀沼常務取締役<sup>㊦</sup>



絆纏約20点が展示された企画展の様子

## 地 第3回「南郷刺し子絆纏<sup>ばんてん</sup>」企画展 地域の伝統をつなぐ

奥会津博物館南郷館旧齋藤家住宅で、6月14～25日にかけて標記企画展が開催されました。

今回は南郷刺し子会の会員が製作した絆纏に加え、蔵の中から発見された古い刺し子の品の展示を行いました。また、企画展では巾着や手鏡等グッズの販売も実施。古の住宅でよみがえった「刺し子」の歴史と模様の美しさに、多くの方が魅了されました。

## 人 明治安田生命「地元の元気プロジェクト」 に健康を、町に元気を

7月22日、会津田島祇園祭オープニングセレモニーにて、明治安田生命から、まつりの伝統の継承と発展を応援するため、本町に16万5千円の祭事助成をいただきました。

本町で祭事助成をいただくのは今年度が初めてであり、贈呈式では、同社の高橋<sup>げん</sup>現郡山支社長から渡部町長に目録が手渡されました。



目録を手渡す高橋郡山支社長<sup>㊦</sup>



中川3等海曹の美声が会場を包む

## 華 海上自衛隊横須賀音楽隊演奏会 麗な音色が響く

6月25日、御蔵入交流館にて落成20周年を記念し海上自衛隊横須賀音楽隊による演奏会を開催しました。

午前・午後の2部制で行われた演奏会では「東北地方の民謡によるコラージュ」や「星に願いを」など全10曲を演奏。また、海上自衛隊の歌姫として知られている中川<sup>まりこ</sup>麻梨子3等海曹の美しい歌声も披露され、訪れた人々を魅了しました。

## ブ 歴史と自然探訪講座 ブナの森を歩く

6月19日、快晴の中、受講生20名が参加して、自然の恵みを感じながら、駒止湿原を守る会の方に案内していただき、様々な植物を観察しました。

また、ぶなっこ遊歩道のブナ林の中は、マイナスイオンが感じられ、日常の緊張や疲労が癒されるようでした。受講生は、ガイドブックを手元に、説明される事と照らし合わせ鑑賞しました。



ぶなっこ遊歩道を元気に歩く参加者の方々



今回は、11月25日(土)の午前10時～正午まで御蔵入交流館駐車場において開催予定

## ぶ 使用済み小型家電の無料回収イベント み減量化に向けて

6月3日、御蔵入交流館駐車場において、標記イベントを開催しました。

パソコンや携帯電話、プリンターなど合計1,645kgを回収。小型家電の内部には、金・銀・銅・鉄・アルミなど有用な金属が含まれており、それらの貴重な資源をリサイクルすることができ、町内から排出される燃えないごみの削減にもつながっています。

## 「すこしお」料理教室 参加者募集

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす取組です。南会津のおいしい食材を使って「すこしお」料理を作ってみましょう。

**日 時** 8月28日(月)  
午前10時30分～午後2時  
**場 所** 御蔵入交流館 調理室  
**定 員** 25名(先着順)  
**参加費** 1人 1,000円  
**講 師** 相田 幸二 氏  
亀田製菓(株) 専属講師  
**締 切** 8月22日(火)  
**問合せ** 健康福祉課 健康増進係  
**電 話** 0241-62-6180



## 行政相談会を ぜひご利用ください

行政相談会は、役所(国、県、町など)や特殊法人(NTTなど)の仕事に關わる困りごとや要望について、行政相談委員が相談に応じ、お手伝いをする制度です。

相談は無料で、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。  
なお、事前予約は不要です。

**日 時** 8月23日(水)  
午後1時30分～午後3時30分  
**会 場** 町役場本庁舎

### 【注意事項】

- ①相談する場合は、当日の午後3時までに会場へお越しください。
- ②1人当たりの相談時間を、原則15分程度(最長30分)としますので、あらかじめご了承ください。

**問合せ** 総務課 総務係  
**電 話** 0241-62-6100



## 第16回 南会津救急フェア の開催について

南会津地方広域市町村組合消防本部では「救急の日(9月9日)」および「救急医療週間(9月9日～15日)」にあたり、救急に関する講演や心肺蘇生法などの応急手当講習を受講できるイベントを開催します。講習参加者には参加特典を用意しております。なお、講習は事前申込制です。

また、消防車両の展示や消火体験など、当日の来場者も楽しめる体験ブースを用意しておりますのでお気軽にお立ち寄りください。

**日 時** 9月9日(土)  
午後1時～午後4時  
**場 所** 南会津消防本部  
(駐車場有)

**参加料** 無料  
**申込方法**

応急手当講習会に参加を希望される方は、電話または下記のメールアドレス・FAXに「氏名・年齢・連絡先」を記載の上お申し込みください。  
電話番号: 0241-63-3116  
FAX番号: 0241-63-3115  
メー ル: fd-honbu-kyukyu@

minamiaizu-kouiki.jp

**募集締切:** 8月31日(木)

**問合せ** 南会津地方広域市町村圏組合  
消防本部 警防課 救急係

メールでの  
お申し込みはこちら▶



## 歌って元気!

### 「うたごえの集い」参加者募集

介護予防サロンとして、うたごえの集いを毎月1回開催しています。声を出して歌うことは、健康づくりにつながります。

どなたでも参加頂けます。童謡・唱歌・懐メロなど、みんなで一緒に歌いましょう。

**日 程** 8月24日、9月14日  
10月19日、11月9日  
12月7日  
**時 間** 午前10時～午前11時20分  
**会 場** 会津田島祇園会館  
**内 容** 童謡・唱歌・歌謡曲  
(ティータイムあり)  
**定 員** 30名程度  
事前にお申し込みください。  
**参加料** 無料  
**問合せ** 会津田島祇園会館  
**電 話** 0241-62-5557

## 奥会津文化施設間 連携企画展開催のお知らせ

「奥会津の縄文」を奥会津7町村において開催しています。

各町村の文化施設で、その地域から出土した貴重な縄文土器等が展示されていますのでぜひお越しください。

なお、9月3日は「第6回ふくしま植樹祭」が開催されるため、奥会津博物館は臨時休館となります。

**開催期間** 11月26日(日)まで  
**開催場所** 奥会津博物館 企画展示室  
**開館時間** 午前9時～午後4時  
**臨時休館** 9月3日(日)  
**入 館 料** 小・中学生 100円(50円)  
高校生 200円(150円)  
大人 300円(250円)  
※( )内は団体割引

**問 合 せ** 奥会津博物館  
**電 話** 0241-66-3077

## 8月は食品衛生月間 食中毒に注意しましょう！

夏期は気温や湿度が高く、細菌による食中毒が増加します。以下の3原則を心がけて、食中毒を予防しましょう。

### 食中毒予防の3原則

#### ①菌を「つけない」

調理前には必ず石けんで十分に手洗する。肉や魚を扱ったまな板や包丁は、こまめに洗う。

#### ②菌を「増やさない」

調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫に入れる。冷蔵庫内は隙間をあけて冷気の通り道を作る。

#### ③菌を「やっつける」

中心部まで確実に加熱する。調理器具は熱湯、漂白剤でしっかり消毒する。

問合せ 南会津保健福祉事務所  
電話 0241-63-0308

## 労働困りごと相談窓口 (来所・電話・メール)

賃金未払いや解雇、退職など、労務間トラブルの困りごとに関する相談窓口を開設しています。

相談は無料で、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

### 【相談方法】

来所 福島県自治会館4階

電話 024-521-7594

メール ホームページを参照

時間 ① 午前8時30分～正午

② 午後1時～午後5時

※メールは随時受け付けます。

問合せ 福島県労働委員会事務局

電話 024-521-7594



相談窓口



## 南会津で「第九」をうたう 合唱参加者募集

ベートーヴェンの「第九」を中心とした演奏会を、12月に御蔵入交流館で開催します。この演奏会で、交響曲第9番等を一緒に合唱してくれる方を募集しています。どなたでも気軽にご参加ください。

### 【演奏会概要】

日時 12月3日(日) 午後2時開演

指揮 高橋裕之

管弦楽 アマデウス室内管弦楽団

### 【募集要項】

募集人数 100名程度

※当日および前日に参加可能な方。

参加費 一般：9,000円

(チケット2枚付き)

高校生以下：3,000円

(チケット1枚付き)

※会費3年分を含みます。

練習日 初回8月20日(日)

12時30分～15時

以降毎週日曜日の午後  
に開催します。

(会場：御蔵入交流館他)

※9月下旬までは、主に発声、発音、パート練習を行います。10月以降合唱練習となります。

※9月中旬以降火曜夜に不定期で合唱曲練習を予定しています。

問合せ 南会津第九の会事務局  
有賀

電話 090-4170-9794

FAX 0241-62-5558

メール ariga@lime.plala.or.jp



## 夏の和太鼓体験イベント 「UTTEGE FES」

會津田島太鼓が主催で開催する和太鼓イベント「打ってげフェス」が8月19日(土)に御蔵入交流館で行われます。會津田島太鼓は南会津町観光応援隊として県内外で様々な活動をしています。

今回のイベントでは演奏はもちろんのこと、ミニ太鼓づくりや、太鼓を打つ体験ができるワークショップを開催します。

皆さん太鼓の里・南会津で太鼓の鼓動と南会津の音を感じてみませんか。

### 和太鼓演奏&歌舞伎

田島保育園、會津田島太鼓「鼓狐」  
「狐ノ刃」、田島祇園祭屋台歌舞伎保存会による和太鼓演奏と歌舞伎の上演を行います。

時間 午前9時45分開場

午前10時開演

入場料 無料

### 和太鼓体験

誰でも気軽に和太鼓を体験できます。親子で、友達で、兄弟で、皆さん奮ってご参加ください。

時間 午前11時～(30～40分程度)

体験料 無料

### ミニ太鼓づくり

「(株)川田太鼓工房」ご協力のもと端材の活用した、簡単ミニ太鼓づくりです。

時間 午前11時～午後0時30分

体験料 1個：500円

問合せ 會津田島太鼓保存会事務局

電話 0241-62-1046



會津田島太鼓保存会  
ホームページ



## 桧沢小学校



### 楽しかった1泊2日

6月27、28日 宿泊学習

5年生7名は、那須甲子青少年自然の家に1泊2日の宿泊体験学習に行きました。

焼き板作りやナイトハイキング、野外炊飯などいろいろなことに挑戦しました。学校ではできないことを体験する中で、みんなで協力することの喜びや大切さなど、たくさんのことを学ぶことができました。

# 学び舎 スケッチ



町内各学校の日常や、児童・生徒の表情を紹介するコーナーです。学校ごとに毎月一つ旬な情報をお届けします。下記QRコードからも各学校の情報を発信していますので、ご覧ください。



町立学校  
ポータルサイト



福島県立  
南会津高等学校  
本校舎



福島県立  
南会津高等学校  
南郷校舎

## 舘岩小学校



### ふるさとのよさを実感

7月12日 川遊び

恒例の川遊びを、今年もしらかば公園で行いました。天気にも恵まれ、子どもたちは嬉しそうにイワナを追いかけて、夢中でイワナをつかみとりました。準備したイワナ150匹をすべて捕まえ、大満足の子どもたちでした。そのイワナをさばき・串で刺し・焼いて食べる経験を通して、「命をいただくこと」の重さを実感しました。

## 荒海小学校



### 先輩と一緒に「よーいとしょ！」

7月12日 盆踊り練習

創立150周年記念メインの行事「夏祭り」に向け、盆踊り練習を行いました。講師は、昭和36年度荒海小学校卒業生の先輩方です。生の唄、太鼓、そして笛にあわせて、「よーいとしょ！」。みんな上手に踊れるようになりました。踊りだけでなく、今も地域のために活動されている先輩方から、楽しむこと、そして、友の素晴らしさを学んだ子どもたちでした。

南郷小学校



常に雨でも楽しむみんな

6月14,15日 宿泊学習

5年生が宿泊学習を行いました。1日目はコミュニティタン福島で放射線や環境について学習し、いわき海浜自然の家へ。あいにくの雨で、海での活動はできませんでしたが、キャンドルファイアーなどの室内での活動を楽しみました。2日目も、雨となりましたが、アクアマリンふくしまへ行き、海沿いの自然や生き物について、楽しみながら学習しました。

伊南小学校



稲作って大変です

6月28日 稲作体験

5年生が稲を育てている水田の草取りを行いました。今回も南会津町振興公社伊南支局の皆さんにお手伝いいただき、農器具「田車」を使って田の草を取りました。5年生は、田車を扱えないところもありましたが、器具を上手に押すコツを教えてくださいながら作業を進めることができました。今年も秋にはおいしい米がたくさん採れることを願っています。

田島第二小学校



充実した宿泊学習

7月12、13日 5年生宿泊学習

5年生が宿泊学習を行いました。那須甲子青少年自然の家で、オリエンテーリングをしたり、野外炊飯を行ったりして、協力しながら一生懸命活動しました。また、伊南小学校の5年生と一緒にキャンプファイヤーや、ゲームをするなどして楽しく活動。様々な体験を通して多くのことを学び、かけがえない仲間と最高の思い出をつくることができました。

田島小学校



南会津の自然にふれました

6月7日 魅力いっぱい駒止湿原

4年生が駒止湿原の魅力にふれてきました。当日は、天気にも恵まれ絶好の散策日和となり、「駒止湿原案内の会」のガイドさんの話を聞きながら、歩く度に変わる景色や初めて見る植物に子どもたちは興味津々な様子でした。この後も南会津の自然についてどんどん学んでいきたいと思えます。

## 館岩中学校



### 震災について学びました

7月13日 語り部から学ぶ

12年以上前の出来事となってしまった「東日本大震災」について、本校では語り部の方をお招きして講話をしていただきました。

子どもたちにとっては、生まれた当時のことを学ぶ良い機会となりました。

## 南会津中学校



### アシュリー先生に感謝の気持ちを

7月19日 最後の授業

A L Tのアシュリー先生が、1学期をもって本校を離任され、イギリスに戻られました。生徒たちは、授業を通して、楽しみながら英語を話すこと、聞くこと、書くことの大切さを学ぶことができました。小学生の頃からアシュリー先生から英語を学んできた生徒たち。終業式後の離任式では、代表生徒が英語でスピーチ。5年間、ありがとうございました。

## 荒海中学校



### 校門に彩りを

7月4日 中高連携草花栽培

南会津高校との連携事業の一つである中高連携草花栽培。今年も美しく元気よく咲いたマリーゴールドを、高校生と本校環境整美部の生徒が協力して、たくさん移植しました。

黄色と橙色のコントラストは、学校生活と心に潤いを与えてくれる存在となりました。夏休み中も適切に管理し、心の和む環境を維持していきます。

## 田島中学校



### 美しい花壇が仕上がりました

7月5日 中高連携 花壇整備

中高連携の一環として、本校の環境奉仕委員の生徒が、南会津高校の生徒とともに、花壇の整備を行いました。

草花の栽培等について詳しく学んでいる高校生から、花の植え方やコツを教えてもらいながら、楽しそうに活動に取り組んでいました。美しい花壇ができあがり、生徒・職員ともに鑑賞を楽しんでいます。

南会津高等学校(本校舎)



夢のようなひととき

6月24日 海上自衛隊による  
演奏指導

海上自衛隊横須賀音楽隊演奏会(17ページで紹介)を前に、本校、田島中学校、下郷中学校の吹奏楽部の生徒たちが、隊員の皆さまから直接指導を受けられる貴重な機会を得ることができました。楽器ごとに分けて実施され、コンクールに向けての技術指導だけでなく、日ごろの練習における悩みなどについても、丁寧にアドバイスしていただきました。

南会津高等学校(南郷校舎)



自然にふれあっています

7月18日 体育で川遊び

体育の時間に恒例となっている伊南川での水泳(川遊び)を実施しました。プールがないため例年この時期に実施しており、今年は近くの堰堤の上流側に移動し、教員の監督のもと生徒は安全に思い思いの川遊びを楽しんでいました。

図書館へ行こう!

7月20日に決定した、第169回芥川賞・直木賞の受賞作品をご覧くださいませんか。

【第169回直木賞 受賞作品】

「極楽征夷大將軍」

垣根 涼介 著(文藝春秋)

民への使命感も権力への執着もなく天下を統一した足利尊氏。明確な意思を欠いたまま権力を極めた男の謎を解く、歴史群像劇。



「木挽町のあだ討ち」

永井紗耶子 著(新潮社)

雪の降る夜、芝居小屋のすぐそばで、美しい若衆によるみごとな仇討ちが成し遂げられた。語り草となった大事件に隠された真相は一。



開館時間：午前10時～午後6時

本の検索や予約、貸出状況の確認▶



【第169回 芥川賞受賞作品】

「ハンチバック」

市川 沙央 著(文藝春秋)

重度障がい者の井沢積華は、十畳の自室からあらゆる言葉を送り出す。圧倒的迫力とユーモアで選考会に衝撃を与えた文学界新人賞受賞作。



図書館 休館日カレンダー (■が休館日)

8月					9月								
		1	2	3	4	5					1	2	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

【問合せ】 南会津町図書館 電話 0241-62-5522

# 星空浴のすすめ

vol.4

## 天の川と宇宙人

### 「天の川」の正体

**天**の川の正体をご存知でしょうか。その答えを知るには、まずは私たちの地球が宇宙のどのあたりにあるのかを知る必要があります。地球は無数の星々の集まった銀河(写真①)の中にあり、その位置は矢印のあたりにあります。この銀河を②、③のように角度を変えていくと一本の川のように見えてきます。これが天の川の正体です。



**天**の川を見るとときは、私たちより多く集まった中心部から星々の見えていることを思い出してください。

い。また、この私たちの銀河を「天の川銀河」と呼び、その大きさは直径約10万光年です。

### 宇宙の広さ

**宇**宙がどれくらい広いのかを考えたことがありますか。いつも見ている星座を形づくる星々や他の大小様々な無数の星々までの距離を調べると、それらのほとんどが天の川銀河内にある私たちの近所の星々だということが分かります。

**近**所だと言いつつ、その距離は数光年、数百光年以上もあるのですからそれらを宇宙だと思える人は多くいます。宇宙には更に銀河が大小様々、2,000億個以上もあるのです。星空を見上げるとき「無数の星空」の向こうの「無数の銀河」に思いをはせられるようになれば、あなたは宇宙通です。

### 宇宙人

## 皆

さんは宇宙人はいらっしゃいますか。私たち地球人もある意味宇宙人でもあります。友達や誰かと星空を眺めながら、一つの星を指さし「あの星にも私たちのような宇宙人はいるかしら」なんて間違ったことを言っただけです。あの輝く星は私たちの太陽のように自ら輝き何もかも浴けるほど高温なので、宇宙人はあの星の上では「アツチチ！」で生きていられません。

## 重

要なのは、あの輝く星を回っている私たちの地球のような惑星の存在です。最近の宇宙観測によって、地球に似た環境のある可能性の高い惑星が幾つも確認されています。私たちの太陽のような恒星は、1つの銀河の中に2,000億個以上あり、銀河

は宇宙に2,000億個以上あるのですから、無限に近いほどの恒星が存在することになり、地球のような惑星は無数に存在すると言っても過言ではありません。それらの惑星で生命が誕生して地球人のように進化した知的生命体、宇宙人は当たり前のように存在、生存しているのです。少なくとも私はそう信じている1人です。

## 今

度はから星空を眺めるときに、その星の周りを回っている惑星を思い、そしてその惑星に在るだろう生命、宇宙人のことを思うことで、星空を見上げる楽しさが増すのではないのでしょうか。その惑星で降る雪の結晶は六角形だろうし、オーロラも、火山も海も雲もとにかくやはりこの地球に似たような風景のはずです。

湯田哲(たじま天文同好会)



針生から観える天の川

「星空浴のすすめ」へ  
ご意見・ご要望はコチラまで

商工観光課 電話 0241-62-6200

# 血圧管理は減塩から

## 食塩と高血圧の関係性

突然ですが、塩辛いものを食べるのがどが過ぎませんか。これは食塩を過剰に摂ると、体がその濃度を薄めようとして水分を欲するからです。水分を摂ると体の血液量が増えます。血液を送り出しているのが心臓で、増えた血液量を送り出すためにより大きな力を必要とします。これが、血圧が上昇するメカニズムです。

血圧が高い状態が続くと、心臓や血管、腎臓にも負担がかかることになり、脳卒中や心筋梗塞など疾患のリスクが高くなります。

厚生労働省が定める1日の食塩摂取量は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満とされていますが、本町の令和4年度の総合健診食塩摂取量を見ると9.4gと高い水準となっています。

今回は様々な観点からできる減塩のコツをご紹介します。

### 減塩の基本は「薄味に慣れる」こと！

濃い味が好きな人は、塩味を感じにくくなることもあるそうです。裏を返すと、薄味にも慣れることができます。人間の舌は、1週間～10日間ほどあれば薄味に慣れていくと言われていますので、まずは1週間減塩生活を続けてみましょう！

### 血圧を上げない食生活のために

#### ★選ぶ時のコツ

- ① 加工食品(練り製品、ハム、ウインナー塩蔵魚類など)の食塩量に気をつけましょう
- ② 減塩調味料・食品を上手に利用しましょう
- ③ 外食や弁当では栄養成分で食塩量を確認しましょう

#### ★つくる時のコツ

- ① 鰹節や昆布などの天然素材で濃いめのダシをとって利用する
- ② 調味料は目分量や味覚にまかせず、なるべく計量する
- ③ 香味野菜(にんにく・生姜など)や香辛料(胡椒・チリパウダー)を利用する
- ④ 酢・ケチャップ・マヨネーズなどは元から比較的塩分少ないものを利用する
- ⑤ しょうゆをだしや酢、レモン汁などで割って利用する

#### ★食べる時のコツ

- ① 調味料はまずは料理の味をみてから
- ② 麺類の汁は全部飲まない
- ③ 調味料は「かける」より「つける」を意識して

### カリウムを摂って余分な塩分を体から排出する

カリウムには余分な塩分を排出する働きがあります。野菜や果物、芋類や海藻などカリウムが豊富な食品を積極的に摂りましょう。

※腎臓に機能障害がある方は注意が必要です。



栄養士  
野中 町子



#### 【問合せ】

健康福祉課 健康増進係  
電話 0241-62-6180

## 手抜きだって悪くない

## 学

校に通う子どもたちにとっては残念で、お家の方にはホッとする夏休みの終わりが見えませんでした。夏休みのラストスパートは宿題に追われ、新たに始まる2学期に向けて、生活リズムの修正が課題となっているご家庭も多いことでしょう。お昼ご飯の心配をしなくても済むというだけでも、学校のありがたみを感じみと感ずる方もいらっしゃるかもしれません。

## 今

回は、そんな忙しい毎日を通じてのメッセージです。

## 忙

しい日々の中でも、子どもを提供したいと思う親心や、SNSやお友だちの話から見えてくるキラキラした日々と自分を比べてしまうことが行き過ぎることで、お家の方がいっぱい

## 特

なってしまうことはよくあることです。

## 特

に、暑さ厳しいこの時期は昼間の疲れも影響して、普段は気にならない些細なことでも、余計な一言で親子ゲンカも起こりやすくなります。家事や育児に休みはありませんから、睡眠不足や疲労、過度なストレスが重なってへとへとな時は、子どももかわいと思う余裕も持てなくなるかもしれません。そのことに悩むお家の方は少なくありませんが、それは「子どもに愛情が持たない」のではなく、「疲れすぎていて子どもに愛情を持つ余裕がない」だけなのだと感じてしま

## 子

育て中はどうしても子ども中心の生活になり、大人は自分のことを後回しにせざるを得ませんが、疲れがもたらす余裕の

なさは、お子さんへの過度な叱責や体罰にもつながりかねません。意識的にお子さんと離れる時間を設けたり、休息や趣味を用いてリフレッシュすることをお願いしています。親であっても、得意なことや苦手なことがあります。料理や裁縫が苦手なら市販品を上手に使ってください。掃除や洗濯が苦手なら、家電の力を借ります。どうやっても、家事やストレスをなくすことはできませんが、自分に合った方法で負担を軽くして欲しいと思います。

## こ

のように、自分に合った方法で上手に子育ての手抜きをすることは、とても大切です。「手抜き育児」と聞くとマイナスな印象をもつ人もいるかもしれませんが、子どもへの愛情が減るわけではありません。ポイントは、子どもの安心感を削がない方法で手抜きすることです。

## 家

の中がグチャグチャになっていてもいいし、絵本の読み聞かせができなくてもかまいません。完璧ではない自分の子育ても「まあ、いっか」と許せることができます。その余裕は、子どもの安心感を育みます。もし、ご自身の

「手抜き」に罪悪感を持つことがあるならば、「こうする事で私もほっとできて、子どもにも安心を分けられるようになるんだ」：そんなふうに聞き直してもらいたいです。

## 避

けて欲しい子育ての手抜きがあるとしたら、子どもに「不安」を与える手抜きだけです。例えば、子どもが怪我をしてしまうような危険な物が手に届く床にあるとか、お腹がすいているのに食べ物を提供できないなど、子どもの心と体の安全・安心が守られないような手抜きは十分に気をつけます。お家の方が疲れすぎて身動きがとれない場合に起こりやすいものから、そんなときはぜひ、身近な専門家（保育所・学校・保健師など）にSOSを出してください。お家の方もお子さんも安心できる環境に少しでも近づけるように、味方になってくれる人が必ずいます。

## 相

談先が見つからないお家の方は、どうぞ「えがお」までご連絡ください。一緒に子育ての作戦を練るお手伝いをさせてもらいたいと思っています。気軽に相談ください。

## 8・9月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
8月13日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221
8月20日	高橋医院	0241-62-0040
8月27日	芳賀医院（下郷町）	0241-67-2128
9月3日	馬場医院	0241-62-0141
9月10日	なかやクリニック	0241-73-2036
9月17日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
9月24日	舘岩愛輝診療所	0241-78-8688

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

### ■ えがおスタッフからのおすすめ

#### 【おすすめ図書】

おかあさん、すごい！  
作 スギヤマカナヨ



お母さんは何でもできちゃう！そう思っていない  
せんか？

でも実は、お母さんにだって苦手なことやう  
まくできないことがたくさんあります。そんな  
お母さんの等身大の姿をかわいらしい絵と文字  
で紹介している一冊です。

#### 【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」  
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

[egao@minamiaizu.org](mailto:egao@minamiaizu.org)



### 栄養士監修コラム

## 今月の健康レシピ



### 今月の野菜 トマト

本町の特産品にもなっているのトマトですが、夏に  
不足しがちな栄養素を多く含んでいます。

病気に対する抵抗力を強化する働きがあるビタミン  
Cをはじめ、強力な抗酸化作用があるリコピン、食物  
の消化を促進する効果があるフィボネキ酸、視力の  
サポートをしてくれるビタミンAなど含みます。

#### 作り方

- ① ピザ用の粉にオリーブ油・水を加えて練り混ぜて、冷蔵庫で30分寝かして生地をつくる
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を除いて輪切り、ベーコンは1cm幅に切り、トマトは1cm角に切る
- ③ 調理台の上に粉をひき、生地を麺棒で広げ、ピザ用ソースを塗り、玉ねぎ・ベーコン・トマト・ピーマン・溶けるチーズの順にのせ200℃に温めたオーブンで10分焼く
- ④ オーブンから取り出して6等分に切り、皿に盛りつければ完成

## トマトピザ



#### 栄養価(1人分)

エネルギー	260kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	11.0g
炭水化物	24.9g
塩分相当量	0.9g

#### 材料(6人分)

ピザ用粉	2枚分	ピザソース	大さじ4
トマト	80g	とろけるチーズ	120g
玉ねぎ	80g	オリーブオイル	大さじ1
ピーマン	40g	水	適量
ベーコン	40g		

# 伊勢道中記

第27話



### 【写真⑤】

猿沢池と興福寺五重塔。水面に映る風景は風景はととても美しく、奈良八景のひとつになっている。

旅の51日目に当たる4月4日、一行は早朝に出立。寒風の中を進み1時間ほどで猿沢池(奈良市)に着きました。案内を頼み、猿沢池の周辺の「衣掛柳」「采宮」(采女神社)を見物し、一行は東大寺を目指しました。

道中記には「有難や不思議の二月堂、若狭の水を迎え給う百日、水難・火難除け」とあります。

これは、早春に東大寺二月堂で行われるお水取りの儀式の様子を記したものでしょう。

さらに「大佛殿博覧会」という催し物について記されています。そこでは「宝物正札付きにて、売り捌きに相成る」とあり、今では考えられない事があったようです。

そこから一行は、西国三十三

所の第9番札所、法相宗大本山興福寺の南円堂を参詣し京都を目指します。

奈良街道を木津・玉水・長池(いずれも京都府)と歩を進め、この日は宇治(京都府宇治市)に宿泊しました。これから一行は京都に一週間ほど滞在します。

## 文芸ごよみ

### おくやま吟社(田島地域)

半夏生高倉神社の氏子達  
確かなる生育見ゆる青田風  
暮なずむ庭の奥なる濃紫陽花

星 湯田 柳山  
昆明 畊道

### 伊南銀杏俳句会(伊南地域)

大銀杏芽吹き願いごとあまた  
人生の傾きかけし昼寢覚

岡本りつ子  
馬場 良

### 南郷俳句会(南郷地域)

魂の戻る明かりを灯す盆  
雲海や龍翔けるごと茜空

酒井 里美  
平野恵美子

### 鳴山短歌会

色抜けた古花のこすアジサイに  
若き芽の枝ぐんと伸び来る  
花わさび湧き出る水に生き生きと  
今夜の一品香りと辛さ  
たくさんの思いで残し逝く母の  
笑顔わすれず意志わすれじ  
卯の花のしだれ咲きたる道沿いを  
歩く友の背我が老いを見る

古川千恵子(新町)  
星 里美(東町)  
丸山 陽子(川島)  
皆川 茂子(下郷)

## 渡部町長の公務百景 (No.15)

※町長の公務を報告するコーナーです。



7月	会議・行事名
2	ふるさと南会津会総会
4	日本スノーボード協会・建設業協会来庁
4	郡山国道事務所長来庁
6	南会津地方町村議会議員大会／南会津会第3回理事会
7	交通事故死者ゼロ表彰状伝達式 NTT東日本会津若松支店長来庁
8	第76回福島県総合スポーツ大会レスリング競技 七夕まつりオープニングセレモニー
10	南会津運輸親交会・東北農政局福島拠点局長来庁

12	国道289号線建設期成同盟会会長・副会長会議
13	会津縦貫道整備促進期成同盟会地方要望
14	福島県治水・砂防協会令和5年度通常総会 高齢者保健福祉事業等運営協議会
16	都市間交流推進連絡協議会
18	ホストタウン推進実行委員会
20	会津総合開発協議会本省庁要望会・顧問国会議員要望会
21	国道401号改良整備促進期成同盟会総会・要望
22	祇園祭宵祭／祇園祭オープニングセレモニー
25	ようこそ町長室へ
26	県道高隈田島線期成同盟会総会および現地調査
27	7月議会臨時会
28	南会津の教育を考える会／課長会議
31	栃木西部・会津南道路期成同盟会総会

## 今月号の目次

P 2 : 会津田島祇園祭

P 4 : 南会津町青少年の主張大会

P 8 : 役場からのお知らせ

第3次南会津町総合振興計画 など(9件)

P 13 : まちの話題

「お座トロ展望列車」試乗会 など(17件)

P 18 : 暮らしの情報

南会津救急フェアの開催 など(9件)

P 20 : 学び舎スケッチ

町内各学校の日常をご紹介、図書館へ行こう！

P 24 : 星空浴のすすめ

夜空を見上げよう 「天の川と宇宙人」

P 25 : 健康通信

健康コラム、すまいるだより、健康レシピ

P 28 : 文芸・戸籍など

伊勢道中記、文芸ごよみ、渡部町長の公務百景、  
戸籍の窓口、今月号の目次、編集後記

P 30 : Only One

落合宏朗さん、今月号の表紙、8月の納税ごよみ

## 編集後記

◆8月と言えば夏休み。終わらない宿題。迫りくる始業式に怯えながら見た雨上がりの夕焼け空。泣きながら書いた読書感想文。楽しい思い出もたくさんあったはずなのに、真っ先に思い出すのはそんなことばかり。何事も締めくり方は大事ななと感じたのと同時に、後先を考えずに、思いのままに行動していたあの頃を懐かしく思った8月の編集後記です。

ご意見・ご要望はコチラまで

総合政策課 馬場貴大 kouhou@minamiaizu.org

## 戸籍の窓口 (6月24日～7月23日)

※上記期間の届け出のうち、承諾のあったものを掲載しています。

「戸籍の窓口」のコーナーは、

プライバシー保護のため削除します。

ご了承ください。

# Only One

ひろあき  
落合 宏朗 さん (谷地)



人生と仕事を見つめ直し  
出した答えが農業と移住でした

二本松市出身の落合宏朗さんは、4年前に南郷トマトの新規就農者として、ご夫婦で移住してきました。以前は、東京で大手アパレル企業やIT関連企業に勤務。いつかは独立開業したいという思いと、震災以降、福島に戻り貢献したいという思いが強くなり、調べていくうち、南郷トマトの存在を知りました。想像していたライフスタイルに近かったこと、研修制度などがあることが決め手となり、移住を決意。また、冬には農業ではない仕事ができることも魅力の一つだと語る落合さん。畑が雪で覆われる期間は、日本酒造りが最盛期を迎えることもあり、酒屋さんに勤務。そこでの経験や人々との繋がりが、本業である農業にもいきています。移住者だからこそ、積極的に存在を知ってもらうことで、様々な面で助けられている。地域の方々には、感謝しきれないと話します。

雄大な山々と、一面に広がる田畑に囲まれ、農ある暮らしを満喫している落合さんのいきいきと働く姿がそこにありました。

## ■ 今月号の表紙



会津田島祇園祭の見どころの1つでもある七行器行列に参加された花嫁の皆さん。「素敵な思い出となりました」と、笑顔を見せてくれたところをパシャリ。

## ■ 8月の納税こよみ

町県民税	(第2期)
固定資産税	( - )
国民健康保険税	(第2期)
介護保険料	(第2期)
後期高齢者医療保険料	(第1期)
国民年金保険料	(7月分)
納期限	8月31日(木)
休日納税相談	8月27日(日)
	8:30~12:30(本庁のみ開催)

## 町公式HP



## ふるさと納税



## 南会津町の人口

世帯数 6,371世帯 (+2)   総人口 13,880人 (-17)   男 6,827人 (-14)   女 7,053人 (-3)

※ 令和5年8月1日現在 ( ) 内は前月比