

広 報

2009  
12/10

No. 544

あ

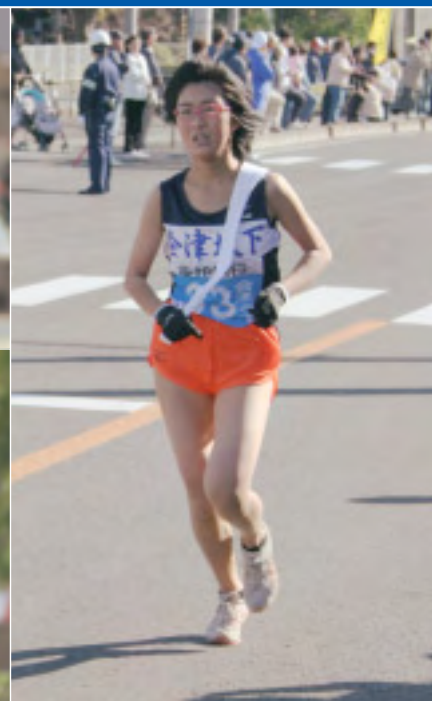
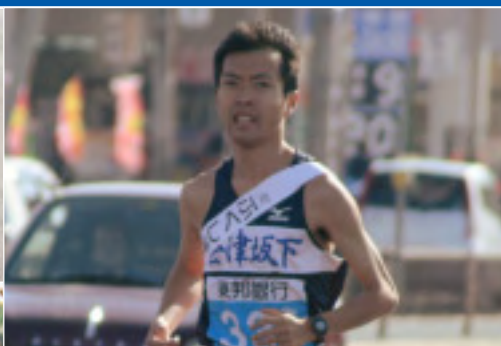
い

づ

ば

ん

げ



ふくしま駅伝

# みんなの思いのこもったタスキをつないだ…

## 町の部 第4位 (総合第16位)

### 第16区 永山 義信選手 二年連続区間賞獲得!!

第21回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会は20回の記念大会を終え、『ふくしま駅伝』の新たな歴史のはじまりとして11月15日(日)白河市総合運動公園陸上競技場をスタート、福島県庁をゴールに開催されました。

昨年より10分早い午前7時40分、第1区の女性ランナーたちが快晴の白河市総合運動公園をスタートしました。



笑顔で報告会を迎えた選手たち

昨年、町の部第2位の会津坂下チームは選手一人一人が悔いの残らない走りをする事を誓い大会に臨みました。

結果は、昨年の第2位に届かず惜しくも第4位となりました。

沿道やテレビ・ラジオの前での皆さんの応援が選手の頑張りを後押ししてくれました。

応援ありがとうございました。

## レース経過

### ◇前半

昨年優勝の矢吹が1区から予想通り飛び出し、それを三春、鏡石、会津坂下が追う展開。3区で三春が矢吹を追い越し、前半戦は独走態勢に入る。

会津坂下は第2区・田部一希選手が大幅に順位をあげる。さらに第4区・田中啓太選手、第5区・戸内岳志選手と着実に順位を上げ、鏡石との3位争いが郡山市開成山陸上競技場まで続いたが、惜しくも第4位で前半戦ゴール。

### ◇後半

三春を追い、矢吹・鏡石・会津坂下が町の部2位争いを展開。第10区・田代直希選手が快走をみせるものの会津坂下は4位とやや苦しい展開が続く。今年はトップチームの通過が早く、会津坂下も第14区・第15区・第16区と一斉スタートとなる。アンカーの永山義信選手が区間賞の走りで町の部第4位で県庁へゴール。

# ふくしま駅伝

## 応援バス での応援

4つの区間を応援しました。選手の手力走に応援の方々も熱が入り、『ふくしま駅伝』の迫力を肌で感じ、とても感動していました。

ぜひ、来年もたくさんの応援バスの参加者をお待ちしております。



スタートとなる白河市総合運動公園に朝早くから駆けつけた応援バスのみなさん。



沿道から声援をおくる会津坂下町応援団

## 総合成績(町の部)

第1位	三 春	5時間17分41秒
第2位	鏡 石	5時間22分33秒
第3位	矢 吹	5時間24分04秒
第4位	会津坂下	5時間29分23秒
第5位	猪苗代	5時間30分50秒

- 第1区 高原奈津希 (坂下二中1年)
- 第2区 田部 一希 (会津農林高校3年)
- 第3区 伊藤 重幸 (国立磐梯青少年交流の家)
- 第4区 田中 啓太 (福島大4年)
- 第5区 戸内 岳志 (会津高校3年)
- 第6区 田中 雄太 (福島大4年)
- 第7区 佐藤 翔 (坂下二中2年)
- 第8区 佐藤 祥 (坂下一中3年)
- 第9区 中丸 栞 (坂下二中2年)
- 第10区 田代 直希 (自衛隊郡山)
- 第11区 遠藤 浩子 (柳津小教員)
- 第12区 加藤 秀法 (株 コメリ)
- 第13区 武田 勝 (自衛隊郡山)
- 第14区 板橋 昭彦 (葵高校3年)
- 第15区 高原 千明 (坂下二中3年)
- 第16区 永山 義信 (会津坂下町役場)



遠藤監督より

町民の皆様の応援を力に、選手は頑張り、良い成績を上げることができました。

選手に対する何気ない一言が、力と勇気を与えてくれます。

ふくしま駅伝の名物佐藤四郎監督の後任として大変緊張した一年でした。課題もいろいろ見つかりましたので、次年度に活かしていきたいと思います。

次年度も応援を

よろしくお願いいたします！

大会当日は早朝より皆様から力強いご声援をいただき、今年は町の部4位入賞という成績を上げることが出来ました。大変ありがとうございました。

今年は遠藤新監督の下で7月より練習を重ね、特に中学生男子・女子の成長ぶりは目覚ましいものでした。今大会での経験を生かし、来年も良い成績が出せるよう頑張りたいと思います。



チーム主将 永山選手より

# 健康と産業と文化の祭典

健康と産業と文化の祭典が十一月三日を中心に、健康管理センター・中央公民館等で行われました。

各会場では、書や絵画等の作品の展示や、町特産の農産物や加工品の販売ブースなどが出店され、多くの来場者でにぎわいました。

また、健康のコーナーでは、体力測定や健康相談などのブースが設けられ、健康の大切さを呼びかけていました。毎年恒例となった、「スーパーマルコ体操」の体操体験も高齢者を中心ににぎやかに行われました。

文化の秋♪  
スポーツの秋♪



← 菊花展  
傑作が勢ぞろいです



おめでとうございます!

表彰式  
よい歯の学校



## 表彰式・各受賞者名 (敬称略)

### 〈よい歯の子〉

#### ● ばんげ保育所

仲川 恵美・加藤 愛望  
福地 智美・山内 りり  
石山 奈耶・高橋 葵  
小林 麗奈・佐藤 晶  
鈴木 優佑・石見 拓斗  
佐瀬 裕紀・鈴木 崇史  
岡崎 姫乃・傘木 愛結  
飯塚 伊吹・三瓶 一文  
山内 琳・石山 叶

#### ● 坂下幼稚園

伊藤 愛理・田中 佑磨  
谷澤 萌風・谷澤 翔  
佐藤 晃輔・佐藤 綾美  
大島 良輔・菅 彩心  
藤田 陽翔・佐藤 匠悟  
小野 桜・五十嵐 友幸  
桑原 未羽・坂内 ゆう  
真壁 菜々・猪俣 美空  
小林 泰輝・進藤 明日香  
別所 茉柚・若桑 大翔  
武田 結名・船木 耀斗  
渡部 怜夢・五ノ井 大智  
葛岡 ゆう・白井 遥  
嘉藤 るい・坂上 蓮  
小久保 実玖・齋藤 陽帆  
伊藤 那帆・山垣 明日香  
齋藤 那帆・小畑 明日香

### 〈献血功労者〉

大島 光昭・小林 一雄  
桑原 市磨・岡崎 正人  
坂内 勉・秋津 和恵

### 〈環境衛生美化表彰〉

● 団体  
羽林老人クラブ・大沢子供会  
船窪環境美化推進委員会  
牛沢若寿会

#### ● 個人

酒井 幸一 (茶屋町)  
館山 八郎 (新館)

### 〈歯つばいライフ8020認定者〉

江花 セツ・藤原美津太郎  
荒井 信・大竹 博  
江花 照夫・高橋 徳美  
赤城 富雄・小林 登悦  
鈴木 昭子・大江 昭一  
谷津 英子・佐藤 健輔  
渡部 敏彦・青島 勝雄  
高畑 勉・大竹 四郎  
小久保 富士郎

## スーパーマルコ体操



寒い中、みんなで  
元気に体を動かしました！

↓ 体験コーナーより



↑ 保育所・幼稚園・小中学校  
書写・絵画展



- 金上幼稚園  
新井田千尋・渡部涼羽  
二瓶友里・大竹海斗  
齋藤正希・五十嵐晴  
遠藤知輝・皆方是寧  
樋 ころ
- 若宮幼稚園  
新井田朋香・二瓶紗衣  
坂内日和・田崎幸我  
田崎美悠・薄真生  
上野百花・遠藤愛心  
江川 穰
- 廣瀬幼稚園  
稲村有紗・水野孝紀  
関本光佑・高橋凜佳  
岩渕大吾・仙波瑠唯  
宇内華・石綿絵里香  
白井萌水・加藤悠生
- 田部悠樹・岡本健汰  
猪俣終有・五十嵐志織  
藤田菜南夏・鈴木慧  
桑原希・遠藤一聖  
和田悠・渡部考志朗  
佐藤緋奈乃・渡辺莉菜  
渡部裕太・吉井健尊  
江川怜・佐藤寿樹  
宮下吟侍・佐瀬康介  
栗城彩奈・生江明瑳  
角田靖子・新妻和音  
佐川圭吾・鈴木一真

〈第4回 自分らしく生きよう  
男女共同参画川柳コンクール〉

〈一般の部〉

特選

織女

「父退職 政権交代 我家でも」

準特選

働き盛り

「手伝うよ 口だけではなく 手を出して」

フラットさん

「休暇とり 息子と芋ほり」

佳作

「幼稚園 男の先生 大人気」

準特選

鈴木楓

「母仕事 父が替わって 家事（舵）をとる」

伊藤将太

「父と母 まちづくりのため ボランティア」

佳作

Z・綾波みなみ・R34

大竹沙紀・KS

# 第17回 会津坂下町建築賞

会津坂下町建築物表彰協議会主催による第17回会津坂下町建築賞表彰式が11月3日健康管理センターで行われました。

住宅建築部門2点、一般建築部門3点、合計5点の応募があり、10月20日、建築賞選考委員に委嘱された6名により厳正に審査が行われました。

受賞者は次の方々です。

## 住宅建築部門

### ◇正賞〔村田邸〕

建築主 村田耕輔（羽林）  
設計・施工 入谷建設工業㈱

### ◇準賞〔小林邸〕

建築主 小林清一・由紀（青木）  
設計 K O B A 設計  
施工 直営工事

## 一般建築部門

### ◇正賞〔江川金吉商店〕

建築主 江川智子（柳町）  
設計 佐藤実建築工房  
施工 マルト建設㈱

### ◇準賞〔杉集会所〕

建築主 杉区長 桑原常義  
設計・施工 入谷建設工業㈱

# 匠の技が



村田邸

正賞

①南東側の外観：母屋の西奥に蔵を配する。

## ◇建築概要

構造 木造2階建  
建築面積 131.42㎡  
延床面積 180.52㎡

## ◇選考委員会講評

県道に接し、恵まれた環境の敷地条件であります。伝統的な和風住宅で会津坂下町建築賞に相応しい立派な建物でありました。蔵の曳き家など建築主の苦勞と先代が残した材料を使用するなどその思いを生かされました。先代の思いを継承したところが随所に見られ、ゆとりのある空間を備えた正賞に相応しい住宅でした。

正賞



江川金吉商店

# 光る

◇建築概要

構造 鉄骨造2階建  
 建築面積 346.19㎡  
 延床面積 611.56㎡

◇選考委員会講評

町中心街に新築した店舗併用住宅で、前面に広い駐車スペースを設け、ひとときわ目立つ建物で、近年寂れがちな商店街に活気を呼ぶような建物です。

内部造作が見事で、特に住宅部分には銘木の数々が使用されておりました。設備についても家族が増えても大丈夫なように、将来を見越した平面計画となっており正賞に相応しい建物でありました。

繁華街のため様々な困難があったと思われませんが、事故もなく完成したことに對し現場の担当者には敬意を表したいと思います。

準賞



杉集会所

◇建築概要

構造 木造平屋建  
 建築面積 111.79㎡  
 延床面積 101.84㎡

◇選考委員会講評

会津盆地を一望できる恵まれた場所に地区民の強い要望のもと地域の景観を牽引した拠点に相応しい、バリアフリーを取り入れた立派な建物でした。

準賞



小林邸

◇建築概要

構造 木造2階建  
 建築面積 186.75㎡  
 延床面積 272.75㎡

◇選考委員会講評

落ち着いた外壁の色で、壁の面積を広く設けたためか、重量感のある建物で無駄のない平面計画と十分な空間があり、設計者本人はもとより家族みなさんの努力のあとが見られ正賞に劣らない立派な建物でありました。

第五次振興計画策定に向けて

# 住民満足度調査結果概要



## 第 五次会津坂下町振興計画 素案策定を協議している

「会津坂下町地域が輝くまちづくり創造委員会」が、現在町が取り組んでいる主な事業や町の将来像について、町民の皆さんの意識や考えを広く把握するために、「住民満足度調査」を実施しました。

この調査の結果から、町民の皆さんが今後どのようなまちづくりを目指すのか、そのためにはどのようなことを行うのか、といった町の将来に対する意見や考えを、新しい

振興計画の協議に反映させてまいります。

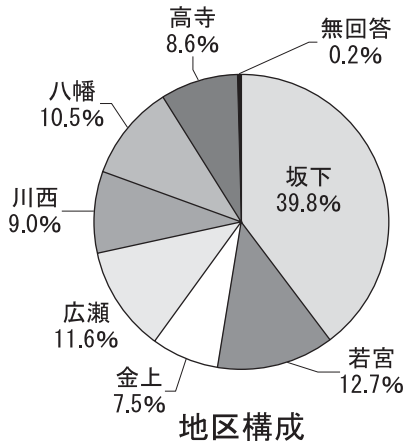
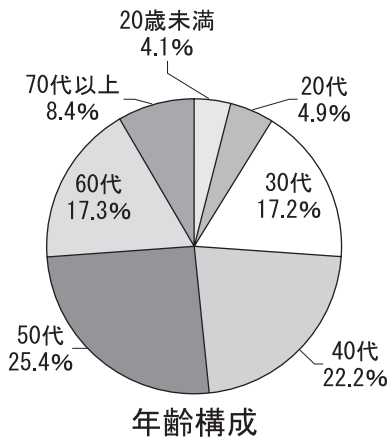
調査は町に住んでいる高校生以上を対象に1,000人の方を無作為に抽出し、さらに公民館運営委員、振興計画

審議会委員、行政評価委員を

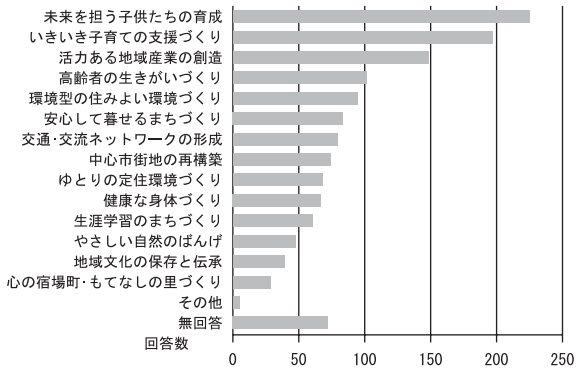
対象に実施しました。回答は465件(回答率40・2%)でした。

ご協力頂いた皆様、ありがとうございました。

〔回答者の構成比率〕



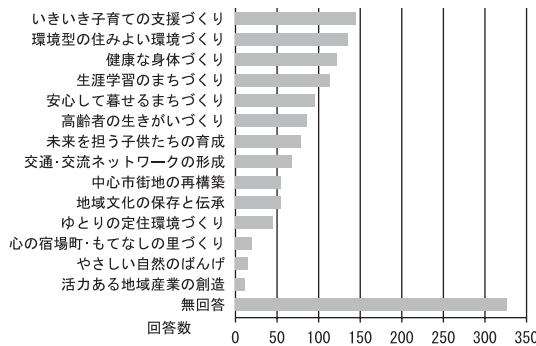
町の現在の取組に対する重要度



- 重要度が高い項目
  - ・未来を担う子供たちの育成（教育施設適正配置、学校施設の開放など）
  - ・いきいき子育ての支援づくり（預かり保育支援事業、児童生徒医療費助成事業など）
  - ・活力ある地域産業の創造（農地・水・環境保全向上対策事業、企業誘致推進事業など）

1. 第四次振興計画の中で、町が取り組んでいる14の項目について重要度と満足度を伺いました。

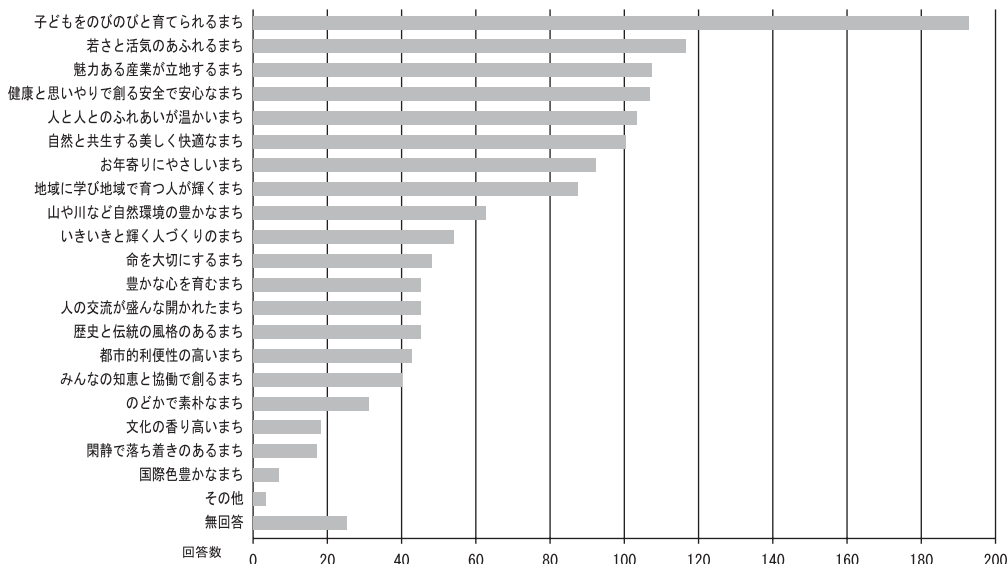
町の取組における満足度について



- 満足度が高い項目
  - ・いきいき子育ての支援づくり
  - ・循環型の住みよい環境づくり（資源ごみの回収と再生、廃食油のリサイクルなど）
  - ・健康な身体づくり（健康相談事業、疾病予防対策事業など）

子育て・福祉・就業の分野が特に重要と感じています。しかし、満足しているものと感じていないものはどの項目も少なく、また無回答も多いため、満足な取り組みはされていないと感じている方が多いことが伺えます。

町の将来像について



2. これからの町の10年後の将来像として、どのようなイメージがふさわしいか伺いました。

- 10年後ふさわしいと思う町のイメージが多かった項目
  - ・子どもをのびのびと育てられるまち
  - ・若さと活気のあるまち
  - ・魅力ある産業が立地するまち

その他の質問事項は、1月号に掲載します。

# 地域住宅全国シンポジウム2009 会津坂下大会開催

10月29日～30日に、中央公民館・農村環境改善センターで「住まいづくりで活力ある地域に」をテーマに全国シンポジウムが開催されました。

全国各地より、住まい・まちづくりの関係者が集い今後のまちづくりについて熱い議論が交わされました。



市街地まち歩き



塔寺・気多宮まち歩き

初日は大通りをまち歩きし、既存建築物の街並みを市街地活性化に生かせないか、意見をいただきました。

2日目は、現在事業中であり、旧越後街道沿いの街並みとして歴史的な景観を今に残す「塔寺・気多宮地区」のまち歩きをし、ワークショップを行い、良好な景観形成やまちづくりへの生かし方などを提案しました。

いずれも、地元住民では気付かない貴重な意見が出され大変有意義なシンポジウムとなりました。



技術提案



討論会 まちづくりに対する  
熱い思いを語る



ワークショップ

様々な意見が  
出されました

グループ発表





年末年始の交通事故防止  
県民総ぐるみ運動  
平成21年12月10日(木)  
～平成22年1月7日(木)

なにかと忙しい年末年始は、交通量が増加し、夜間の外出も増えるため、交通事故の多発が予想されます。年末を無事故で過ごし、笑顔で新年を迎えられますよう家族・地域等みんなで話し合い交通事故に遭わないように起こさないようにしましょう。

【運動の重点】

スローガン

「まだいるの 飲んで乗る人 飲ます人」

1. 飲酒運転の根絶

飲酒運転の危険性、事故責任の重大性を認識し、運転者としての責任を自覚しましょう。「自転車も含めて、飲んだら絶対に運転しない。させない。」

飲酒を伴う会合等には、車を持ち込まないようにしましょう。やむを得ない場合は、ハンドルキーパーを決めておき、絶対に飲酒運転をしないようにしましょう。

二日酔いの状態で運転しても飲酒運転になります。

2. 夕暮れ時と夜間の交通事故防止

歩行者は、夕方や夜間外出するときは、ドライバーから発見されやすいように目立つ服装（白っぽい服装）や夜光反射材を身に付けましょう。

ドライバーは、夕方早めのライト点灯（午後4時を目安に）を心がけ、道路横断中の歩行者等との衝突事故を防ぐためライトの上向き、下向きの小まめな切り替えをしましょう。

3. 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

シートベルトの着用は、命を守るカギとなります。後部座席を含め、全席シートベルト・チャイルドシートの着用を徹底しましょう。

チャイルドシート(0歳児用)を新規購入しましたので、ご利用ください。



新規購入したチャイルドシート

町では、乳児用のチャイルドシート（新生児から1歳未満）を無償で貸付をしています。

この度、チャイルドシートを20台新規購入しましたので、ぜひ、ご利用ください。

○貸付条件 会津坂下町民であること  
乳児（0歳児）であること

○申請に必要なもの 申請者の運転免許証・印鑑

※ 新規購入したチャイルドシートについては、取り付ける車に適応していることが条件になりますので、事前に電話でお問い合わせください。車に適応するかお調べします。

※ 11月末日現在 残台数12台

○問い合わせ先 総務部 情報防災班 TEL 84-1533



# ばんげの味が育てる その7

## おいしい楽しい健やかライフ

～坂下二中の食育：農業高校や地域と連携した豊かな食育～

今年、坂下二中では2年生が総合学習の時間に「農業高校や地域と連携した豊かな食育」と題して同じ町内にある会津農林高等学校と食育事業を行いました。会津農林高等学校の皆さんに中学校に来ていただき、手軽な野菜作りについていろいろ教えていただきました。

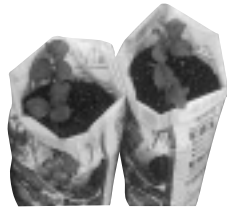
(文責：坂下二中食育コーディネーター)

### 5月18日(月) 前期農業体験 (枝豆栽培の移植作業)



- ①ホームセンターなどで売っている“野菜土”の袋を開けます。
- ②袋の下にカッターなどで切り目を入れます。これで苗床の完成です!!

このように枝豆の苗を植えました。本当に大きくなるのかなあ～心配です。  
この袋をベランダにおき、2年生は水くれをがんばりました。



毎週、総合学習の中で  
継続して観察。

### 6月8日(月) 土作り・生育観察



僕たち、堆肥を作っています！普段は捨ててしまう野菜の皮などを細かく刻んで堆肥のタネ（米ぬか、腐葉土）に混ぜ、堆肥にするんです。すごいでしょ!!



はやく大きくなあれ～  
おっ、豆らしいものが見えるではないか…

### 7月13日(月) 枝豆収穫作業



こんなに大きくなりました。結構育つものですねえ～。  
たくさん収穫することができました。この枝豆はその日のうちにゆでて食べました。  
みなさんも育ててみてはどうでしょう！  
夏はビールのおつまみに最適です!!



キャー！ナメクジ!!  
なんてことも…。  
農薬を使っていないのでナメクジに葉っぱを食べられていたこともありました。

### 9月7日(月) 後期農業体験 (二十日大根、サラダ菜の種まき)



6月に作った生ごみ堆肥を土に混ぜ、二十日大根とサラダ菜を植えるための土を作り、種をまきました。会農の皆さんに丁寧に教えてもらいました。

### 10月7日(水) 二十日大根、サラダ菜の収穫作業



こんなに  
おいしそうに  
育ちました



会津農林高等学校のみなさん、ありがとうございました

# リサイクルにご協力を!! 《古紙の分別》

焼却される可燃ごみのうち約4割が紙などの資源物が含まれています。捨てる前にもう一度確認し、分別できるものは資源の日に出すようにご協力をお願いします。

## ○同じ種類の紙ごとに分別しましょう。

新聞紙、雑誌・広告類やダンボールは、それぞれ分別し、ひもで十文字にしばって出してください。

### 新聞紙



### 雑誌・広告類



### ダンボール



※注意※

ビニールコート紙、油紙、感熱紙、窓付き封筒、防水加工紙などは、再生がむずかしいため混ぜないでください。

リサイクル  
マーク



雑がみ



紙パック



ダンボール

雑がみや紙パックは、それぞれに分別し集積所の専用容器に出してください。

## 紙パック (牛乳パック) の出し方



中をすすぐ



開く



乾かす



集積所の専用容器へ

## 雑がみの出し方



封筒や紙袋がない場合、集積所に設置されている専用容器に入れてください。



細かい雑がみは紙袋に入れて出すこともできます。

平成22年10月1日から家庭系ごみ処理手数料が有料になります。

実施内容につきましては広報や説明会等を通してお知らせして参ります。

▼問い合わせ先

生活部戸籍環境班 TEL 84-1500

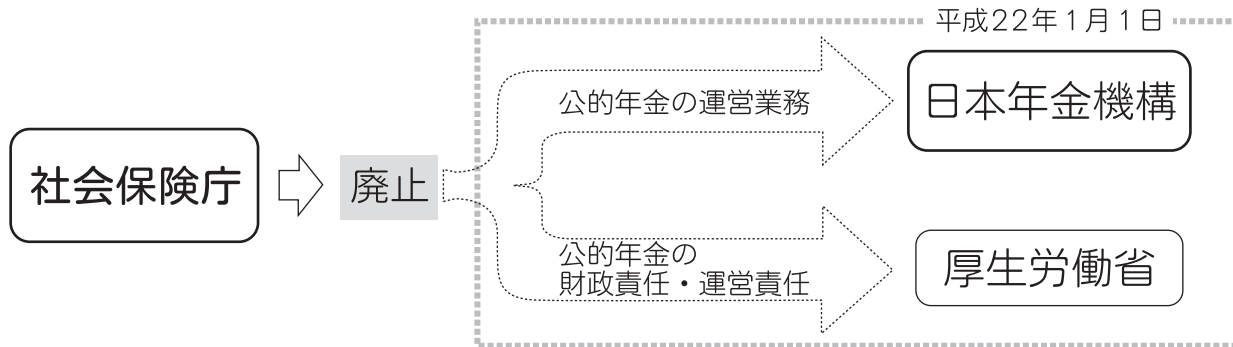
# 「<sup>にっ ぽん</sup>日本年金機構」が

## 来年1月1日からスタート！



～社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートします～

国民の皆様の信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。



### 所在地は？

現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。  
また、「年金事務所」は、現在ある社会保険事務所の建物をそのまま使用しますので、所在地に変更はありません。

### 手続きは？

日本年金機構の設立に伴い、これまで社会保険庁や社会保険事務所の名義でご案内していた各種の関係書類は、内容により厚生労働省または日本年金機構の名義でご案内することになります。国民の皆さんに何らかの手続をしていただくことは一切ございませんので、ご安心ください。

### 国の責任は？

日本年金機構は、社会保険庁から公的年金の運営事務を引き継いで行うこととなりますが、公的年金制度は、国の制度として、その財政や運営に国が引き続き責任を持つことについては、これまでと変わりません。

▼問い合わせ先 会津若松社会保険事務所 TEL 27-6951

## 『国民年金基金制度のご案内』

国民年金基金は、自営業、農業などの国民年金の第一号被保険者の方々が加入できる「国民年金法」で定められた公的な年金制度です。

- ・国民年金に加入している20歳以上60歳未満の方が加入できます。
- ・毎月の掛金は加入時の年齢で異なり、受け取る年金額は加入口数によって自由に設計できます。
- ・平成21年4月から掛金が小口化され加入しやすくなりました。
- ・掛金は全額社会保険料控除、受け取る年金は公的年金等控除の対象になり、税制面で優遇されます。

▼問い合わせ先 福島県国民年金基金 フリーダイヤル ロゴ ヨイクニ TEL0120-65-4192

〒960-8043 福島市中町1番19号 中町ビル5F

<http://homepage2.nifty.com/nenkinkikin/>

# 新たな 役場文書が 見つかりました

先日、役場書庫から、古い役場文書が新たに  
見つかりました。

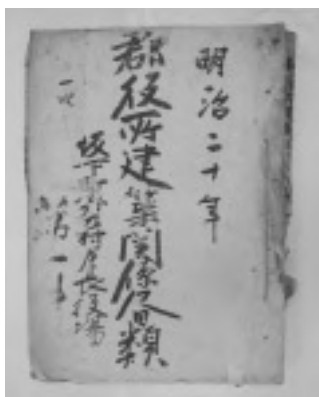


明治31年(1898)に再建された河沼郡役所

今回見つかった文章の中に、  
明治十六年(一八八三)から  
明治二十一年(一八八八)の  
戸長役場の書類が一五冊ほど  
含まれていました。

戸長役場とは、明治二十二  
年(一八八九)の明治の大合  
併までの役場で、坂下町役場  
ができたときに、引き継いだ  
書類の一部と思われます。こ  
の戸長役場の正式名称は、  
「坂下町他九ヶ村戸長役場」  
といい、管轄地は、坂下町・  
中泉村・金上村・新開津村・  
福原村・宮古村・新館村・塔  
寺村・気多宮村でした。

その中で興味深い書類の一  
つに、「明治二十年郡役所建  
築関係書類」があります。



郡役所建築関係書類綴

河沼郡役所はそれまで茶屋  
町にあったのですが、庁舎が  
狭いと理由で、明治二十一  
年に小原に移りました。

現在は坂下中央児童公園に  
なっています。この書類はそ  
の時のもので、主に敷地の問  
題や寄附、建築請負に関する  
書類が綴られています。

九十三坪二階建ての建物で  
したが、残念ながら明治三十  
年(一八九七)の大火で類焼  
してしまいました。その後再  
建された郡役所は、大正十二  
年(一九二三)まで機能して  
いました。

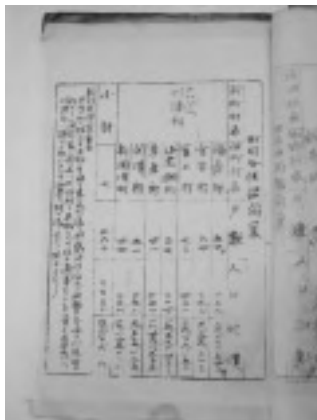


町村合併に関する書類綴

「町村合併ニ関スル書類綴」  
には、明治二十二年の町村制  
施行による町村合併に向けて

の合併諮問案と答申書が綴ら  
れています。

諮問案の一つに、福原村・  
宮古村・金上村・海老細村・  
束原村・開津村・新開津村を  
合併し、名称を「川添村」と  
する諮問書がありました。が、  
何度も提出されている答申書  
の内容から、各村の意見がな  
かなかまとまらない様子が見  
てとれます。最終的には、金  
上村と決定しました。



村名を川添村とする諮問書

このほかの地区でも現在と  
は違う村名案が出されており、  
当時の人々の思案の跡が伺わ  
れます。

▼問い合わせ先

町史編さん室

TEL (83) 2234



# まちの話題

みなさんの活躍を紹介します

## ビオラの会 福島県精神保健 福祉協会長表彰受章

ビオラの会が健康ふくしま21推進県民大会で福島県精神保健福祉協議会長表彰を受章しました。



ビオラの会は障がいを持った方の「いつでも集える場所がほしい」「身近なところに作業所がほしい」との声をうけ、1997年に「いこいの広場」を開所したのが始まりです。日常的な支援には県の精神保健ボランティア研修を受講した方たちが当たり交流を図ってきました。

その後、正式に「ビオラの会」となり、毎月1回の定例会を開催、研修や学習、会員相互の親睦を図る行事などを行ってきました。

障がいを持つ方が一人にならないように、引きこもらないように共に楽しい時間を過ごしたいとの思いから活動されています。

これからも精神障がいのある方とその家族が地域でより良く暮らしていくためにボランティア活動を続けていくそうです。

## 「陽だまりの会」が 現金を寄附

日本舞踊グループ「陽だまりの会」の会主酒井紀子さんと、唐司美子さんが町長室を訪れ、「文化振興のために役立ててください」と現金3万円を寄附されました。



竹内町長に寄付金を手渡す  
酒井さん(写真左)と唐司さん(中央)

この寄付金は、10月18日に行われた発表会で寄せられた浄財によるものです。

ご寄附の意思に添えるよう、大切に使用させていただきます。

## ばんげ保育所 防火パレードを実施

地域住民に防火意識の高揚を図る

秋季全国火災予防運動初日の11月9日に、ばんげ保育所の幼年消防クラブが会津坂下消防署とともに町内の安兵衛通りで防火パレードを行い、地域住民の防火意識の高揚を図りました。



開会式で「火遊びは絶対にしません」と防火のちかいを言い、その後ミニはしご車やミニ水槽車を引き、拍子木を打ち鳴らしながら「火の用心、マッチ1本火事のもと」と呼びかけました。



終了後には、本物の消防車に触れるなど、貴重な体験をしました。



# ほっとな情報

重要な話題を紹介します

## 一人暮らし高齢者世帯に住宅用火災警報器を

町内の65歳以上の高齢者世帯(非課税)に住宅用火災警報器を設置する取り組みが行われています。



警報器は、町社会福祉協議会より町に贈呈され、民生児童委員や区長自治会長、消防団などの手により、希望のあった世帯に設置しています。



住宅用火災警報器は、既存住宅の場合、平成23年5月31日までに設置が義務づけられています。

自分の生命、家族の生命を守るため、必ず設置しましょう。

## 福原公民館完成

福原区では、財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業により補助を受け、公民館を建設しました。

11月22日に、落成式が行われ、地区の皆さんに披露されました。

新しい公民館では、これまでの地域活動に加えて、子供からお年寄りまでの各団体が「交流」や「地域づくり」を意識した新たなコミュニティ活動を行う中核的施設として活用していきます。



### ※ コミュニティ助成事業

「宝くじ」受託事業収入を財源として、コミュニティの健全な発展を図るとともに、宝くじの普及広報事業を行うものです。



## おめでとうございます！

高久英明さん『瑞宝単光章』  
樋口芳廣さん『総務大臣表彰』  
受賞！



高久さん(写真中央)と  
樋口さん(写真左)

平成21年秋の叙勲で、町統計調査員協議会副会長の高久英明さん(桜木町)が『瑞宝単光章』を、また、町統計調査員協議会幹事の樋口芳廣さん(新栄町)が、『総務大臣表彰』を受賞されました。

高久さんは、昭和37年に任命されて以来、47年の長きにわたり、国勢調査など各種統計調査に延べ97回従事され、地方自治の発展に尽くされました。

樋口さんは、総務省の実施する「住宅・土地統計調査」に5回従事し、調査に対する責任感及び真摯な姿勢が高く評価されました。

高久さん、樋口さんは11月16日に町長室を訪れ、「今回の受賞は、調査にご協力いただいた町民皆様のお陰であり、今後も微力ながら統計調査により地方自治進展に貢献していきたい」と話されました。

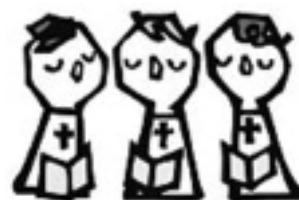
これからも、お二人のご活躍をご祈念いたします。

※ 瑞宝単光章は、公務などに長年従事し、功績を上げた方に贈られるものです。

# 幸せカップル

## 10組目・11組目誕生!

町の結婚相談員制度を利用して出会い、この度めでたくご結婚された二組から、幸せいっぱいコメントを頂きました。



現在 自分はとてつもなく幸せ真、最中です。いまののろけですいません。それには理由もあって、交際期間がそれなりに短く、決して短かた訳でもなく、(たぶん長い方がよい?) それなのに、今の今まで一度もケンカをした事がないんです。それが良いとか、悪いとかではないですが、そんな彼女に巡り合わせて、いただいた相談員さんには心から感謝しております。本当に本当にありがとうございます。

一人っ子ということもあり縁遠かった私ですが、相談員さんの紹介で彼と出会うことができた。

交際期間も長けり、三回婚を回す大変お待たせして申し訳ないが、皆さんの温かい祝福のおかげで(やっ!)新しい人生をスタートできることになりました。

相談員さんには本当に感謝しております。おかげさまで結婚することができました!!  
幸せになります。

男性より



女性より

初心を忘れず、いつまでも仲の良い夫婦でいたいと思います。

いかに所から出会いがあるにせよ、縁あって、一生共に出来る方と出会って、感謝しています。そして、結婚してからの生活は良い代に休をとることも、これが日々過ぎて幸せに感じています。

「結婚を真剣に考えているが、出会いがない」などのお悩みをかかえていませんか? ぜひ一度、お気軽にご相談ください。もちろん、プライバシーは厳守します!

▼問い合わせ先 農業委員会事務局 TEL 84-1534

## 冬期間の水道について

## ▼冬期間の水道メーター検針について

冬期間（1月～3月）は積雪のため、一部を除き水道メーター検針は行いません。冬期間は推定の料金となります。なお、過不足については4月以降の料金で精算します。

## ▼水道の冬じたくについて

毎年、気温がマイナス4℃以下になる冬期間は水道管の凍結事故が発生しやすくなります。給水装置の修理費用はお客様負担になりますので、水道管の凍結防止に気をつけましょう。

## ○水道防寒のしかた

①凍結防止器（ヒーター）を取り付けている場合はスイッチを忘れず入れてください。



②保温材を巻きます。毛布、布等でも有効ですが、ぬれないように上からビニール等を巻いてください。蛇口は破裂しやすいので完全に包んでください。



③メーターボックスの中に発泡スチロール等を入れ、さらにメーターボックスの上にダンボール等をのせて保温してください。



## ○水道が凍って出ないとき

タオルをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけます。熱湯をそのままかけると破裂やヒビ割れすることがありますので、注意してください。

## ○水道管が破裂したとき

破裂した部分に布かテープを巻きつけて応急手当をしてから、指定給水装置工事業者へ修理を依頼してください。なお、メーターボックス内のレバーや不凍栓がある場合は、栓を閉めてください。

## ▼冬期間の水道の漏水には十分注意してください

冬期間は凍結による水道管の破裂やヒビ割れなどで、漏水事故が大変多くなります。漏水を早期に発見するために、水道メーターを確認してください。



家中の蛇口を全部閉めて水道メーターのパイロットが回る時は漏水の可能性がります。

▼問い合わせ先 上下水道班 TEL 84-1531

## 案 内

## 町新春交歓会にご参加をお願いします

平成22年の新春交歓会を開催します。参加を希望する方は、会費を添えてお申し込みください。

▼日 時 平成22年1月5日(火)  
午前11時～(受付 午前10時より)

▼会 場 パストラルホールばんげ

▼会 費 2,000円

▼申込期限 平成21年12月18日(金)まで

▼申し込み・問い合わせ先

行政管理班 TEL 84-1503 FAX 83-0349

## 年末年始の窓口受付業務

▼役場の休み 平成21年12月29日(火)  
～平成22年1月3日(日)

※ 戸籍届出と斎苑の受付は、通常どおり行います。

▼会津西部斎苑の休み

平成21年12月31日(木) 友引

平成22年1月1日(金) 元旦

▼ごみの収集の休み

すでに配布されております「ごみ収集カレンダー」のとおり収集いたしますのでご確認ください。

年末年始はごみが多くでますので、ごみの減量化・分別リサイクルなど3Rの推進にご協力ください。

▼12月のし尿処理の受付は大変混み合いますので、計画的にお申し込みください。

河沼清掃棟 TEL 83-4103

坂下清掃棟 TEL 83-3415

（尚）会津坂下衛生センター TEL 83-2626

▼問い合わせ先 戸籍環境班 TEL 84-1500

## 図書貸出カードが変更になりました

平成21年10月より図書をパソコンで管理しています。それに伴い、図書貸出カードを新しく発行しますので、図書室を利用する際は、窓口で発行の手続きをお願いします。

## 年末年始の中央公民館・図書室閉館日

▼閉館日 平成21年12月29日(火)

～平成22年1月3日(日)

▼問い合わせ先

会津坂下町中央公民館 TEL 83-3010

## ウォームビズにご理解ください

地球温暖化防止・省エネ対策の一つとして、室温を19℃程度に調整しています。

こうした執務環境を考慮して、11月から3月までの暖房器具を使用する期間中、室温19℃を“働きやすく暖かく”過ごすために、職員はウォームビズな服装（適切な服装）で執務をしております。ご理解をお願いします。

▼問い合わせ先 行政管理班 TEL 84-1503

## 不法投棄は犯罪です

家庭ごみは行政区指定の集積所にだしていますか？  
また、適切な処理をしていますか？

中には人の敷地内に捨てていく人がいます。これは不法投棄で犯罪ですので絶対にしないでください。

不法投棄が見つかった場合、個人の場合は5年以下の懲役もしくは、一千万円以下の罰金またその両方が科せられる場合があります。

不法投棄は人にも、そして自然に対しても、大変迷惑な行為です。

これらは一人ひとりの心がけが大事です。自分のことだけを考えず、地域全体の環境に配慮しましょう。

▼問い合わせ先 戸籍環境班 TEL 84-1500

## 季節性インフルエンザ予防接種料金を補助します

▼対象者 満65歳以上の住民

▼期 間 12月末日の各医療機関が実施する日

▼実施機関

町 内	坂下厚生総合病院・荒井医院・星医院・平野医院・菅原医院・渡辺医院・あかぎ医院
町 外	医療機関に行く前に「健康管理センター」または「役場保険年金班」の窓口で手続きをしてください。

▼接種料金 2,000円

※ 生活保護世帯は免除になりますので、役場福祉班で手続きをお願いします。

▼持参品 健康保険証・健康手帳

▼問い合わせ先 健康管理センター TEL 83-1000

## 案 内

## 除雪作業にご協力を

作業を安全かつ円滑に進めるため、ご理解とご協力をお願いします。

- 路上駐車は絶対にしないでください。
  - 側溝に雪を捨てる時は、つまって洪水にならないように注意してください。
  - 事故等の危険性が生じますので、道路に雪を出さないでください。
  - 積雪により、樹木の枝が下がり除雪が困難になりますので、枝払いをお願いします。
  - 消火栓、防火水槽、歩道の除雪は各地区でお願いします。
  - 屋根から落ちた雪は、各戸の責任でお願いします。
- <ドライバーの方へ>
- 消雪道路では、水がはねて通行人や店舗などに迷惑がかからないようスピードを落として運転してください。
  - 冬期間は事故が発生しやすいため、お年寄りや通学中の児童・生徒には特に注意し、安全運転を心がけてください。



路上の積雪が15～20センチ以上になれば除雪車が出動します。除雪に関するお問い合わせは、必ず区長・自治会長を通して連絡してください。

▼問い合わせ先 建設班 TEL 84-1506

## ばんげでも朝市スタンプカードについて

6月から11月まで開催していましたスタンプカードの応募箱を設置しています。

まだ応募されていない方はぜひご利用ください。

▼場 所 役場東分庁舎 商工観光班窓口

▼期 間 平成21年12月18日(金)まで

(土・日を除く 8:30～17:15)

※ 当選された方には直接連絡します。(年末予定)

▼問い合わせ先 商工観光班 TEL 83-5711

## (株)あいづダストセンター

事業系一般廃棄物・粗大ごみ等

廃棄物のことならお気軽にご相談下さい

□本 社／会津若松市神指町大字南四合字才ノ神 461  
□事業所／柳津町大字藤字鶴ヶ峯 4330-23

TEL 0242-36-5351  
TEL 0241-42-2890



ISO14001-2004認証取得  
登録番号:1006/129

# お知らせ版

## information

### 「こころの健康」講座

▼日時 平成21年12月18日(金)  
午後1時30分～3時50分

#### ▼内容

- ①精神疾患の理解とその対応について  
竹田綜合病院 精神科医 村山浩之先生
- ②地域でささえるために  
会津保険福祉事務所 齊藤奈々江先生  
精神保健福祉ボランティア ビオラの会  
NPOいきいきサポートつくしんぼゆうゆうハウス

▼場所 健康管理センター 会議室

▼問い合わせ先 健康管理センター TEL 83-1000

### 「糸桜里の湯ばんげ」より

カラオケの夕べ「2009グランドチャンピオン大会」を12月23日(水)午後3時より開催します。



#### ▼年末年始の営業

年内は12月28日(月)は休まず、29日(火)まで営業します。12月30日と31日は全館大掃除のために休みます。1月1日(金)は、午前6時～午後3時まで営業します。



1月2日(土)～1月11日(月)まで休まず営業します。新年の初湯は元旦から！お楽しみに！

▼問い合わせ先 糸桜里の湯ばんげ TEL 83-1151

### 「春日八郎おもいで館」より

▼冬季閉館期間 12月14日(月)～3月6日(土)

#### ▼問い合わせ先

(株)会津ばんげ公共サービス TEL 83-1344

### 2010年版『県民手帳』を頒布しています

◆県民手帳(別冊付) 1冊 500円(税込)

- ・表紙 紺(ビニール発泡シート)
- ・規格 8cm×14cm 見開き1週間
- ・最新の統計資料や日常生活に役立つ便覧を掲載

◆福島県勢要覧 1冊 1,500円(税込)

- ・県勢全般が分かるコンパクトな総合統計書です。
- ・規格 B6判 約300ページ

▼申込み・問い合わせ先 政策企画班 TEL84-1504

## 案内

### 防ごう油の流出事故!

冬本番をむかえ、家庭でも灯油等を取り扱う機会が多くなります。万が一、河川へ油が流出した場合、火災はもちろん、下流の水道や農業用水、漁業などに重大な影響を及ぼすだけでなく、周辺の住民の方々にも多大な迷惑をかけることとなります。

また、その処理にかかる費用は原因者に負担していただくこととなります。

- ホームタンクや暖房器具、配管に亀裂や老朽化がないか必ず確認し、異常を見つけたら早めの交換や修理を依頼して使用しましょう。
- ホームタンクの残量は定期的に確認しましょう。もし、タンク内の油の減り方が著しいときは、油漏れがないか確認しましょう。安全のために、ホームタンクの容量以上の防油堤(流出防止装置)を設置しましょう。

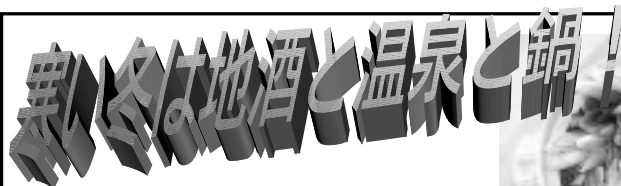
#### ▼取扱い上の注意

- 給油中は、その場を離れないようにしましょう。
- バルブやコックなどは完全に閉めましょう。
- 不用になった油は適切に処理をしましょう。

#### ▼事故発生時の対応

- 油が流出してしまった場合、または発見した場合は、すぐに布や新聞紙等で回収しましょう。  
※ 水で流すと油の汚染を広げてしまうので、絶対やめましょう。
- 河川などに流出してしまった場合や、河川などに油が流れているのを発見した場合は町役場、消防署または県の地方振興局に通報してください。

▼問い合わせ先 戸籍環境班 TEL 84-1500  
情報防災班 TEL 84-1533  
会津坂下消防署 TEL 83-4100  
会津地方振興局県民環境部 TEL 29-3912  
TEL 29-3908



寒い季節になりました。冬の季節は温泉に浸かって、地酒を飲んで鍋を囲むのが一番！鍋は3種類(海鮮・豆乳キムチ・桜肉)をご用意致しました。地酒も販売しています。



●海鮮鍋

新そばの〔地方発送〕と〔年越しそば〕を承り中です。ご用命をお待ちしております。



糸桜里の湯ばんげ・83-1151

注 意

新たな訪問型オレオレ詐欺の手口！

会津坂下町では10月中、刑法犯が16件発生しました。

島根県で、郵便局職員を装い高齢者のお宅を訪問し、通帳をだまし取る訪問型オレオレ詐欺事件が発生しました。

【事件の概要】

10月30日、島根県浜田市内で、浜田郵便局職員を装って女性宅（83歳）を訪問し、通帳などをだまし取りました。

その後、犯人は島根県内のショッピングモールに設置してあるATMで現金を引き出そうとしましたが、不審に思った被害者が郵便局に相談し、口座利用停止措置を取ったため、通帳が事故扱いとなってATMに取り込まれ、現金の引き出しは未遂に終わっています。

訪問型オレオレ詐欺は、これまで、県警捜査第二課や警察署の「アカニシ」「ヤマダ」「キクチ」「ミヤモト」「ホンダ」などの名を名乗ってキャッシュカードの暗証番号を聞きだした上で、自宅を訪問し、キャッシュカードをだまし取る手口が主でしたが、今回は「郵便局職員を名乗り通帳をだまし取る」点で新たな手口といえます。

全国で発生することが懸念されますので、このような電話が来た場合は、近くの警察署に相談してください。

会津坂下町内街頭犯罪等発生状況（平成21年10月末現在）

区 分	管 内	会 津 坂 下 町	区 分	管 内	会 津 坂 下 町
空き巣 ねらい	1	1	自転車 盗	6	5
忍 び 込 み	4	4	自販機 ねらい	4	3
事務所 荒 し	2	2	車 上 ねらい	7	5
出 店 荒 し	8	6	強制わ いせつ		
自動車 盗	2	2	街頭犯 罪合計	34	28
オート バイ盗			全 刑 法 犯	114	89

○会津坂下警察署 TEL 83-3451

案 内

テクノセミナー(技術・技能講習)のご案内

- ▼コース名 パソコンワープロ応用（ワード）
- ▼内 容 文書作成ソフトMS-Word2003を使用し、実務的な文書作成技術を習得する。
- ▼定 員 15名
- ▼実施日 平成22年2月1・2・4・5日（4日間）
- ▼場 所 県立会津高等技術専門校 パソコン室
- ▼時 間 午後1時30分～5時30分
- ▼受講料 4,300円
- ▼テキスト代等 2,100円
- ▼申込締切 平成22年1月22日
- ▼備 考 初心者の方はご遠慮ください。
- ▼問い合わせ先  
福島県立会津高等技術専門校能力開発課  
TEL 0 241-27-3221  
<http://www.tc-aizu.ac.jp>

相 談

消費者ホットラインのご案内

消費生活における各種トラブルに直面した際に、相談窓口の連絡先がわからなくても、消費者ホットラインに電話をかけると、その解決のための助言やあっせんを行う、消費生活センターなどの相談窓口にて年末年始を除いて毎日つながります。

消費者ホットライン

守ろうよ！ みんなを！  
0570-064-370

福島県消費生活センター

交通事故無料相談会

交通事故に関する相談（被害者・加害者の複雑な事案）に相談員が応じます。

○電話相談（随時）

月～金曜日（祝日を除く）

午前9時～正午、午後1時～5時

○無料弁護士相談会（要予約）

12月24日、1月7・21日、2月4・18日

▼問い合わせ・相談・予約先

㈱日本損害保険協会 東北支部郡山自動車  
保険請求相談センター TEL 024-933-4850  
郡山市駅前2-10-15 住友生命ビル6階

注 意	○申し込みは原則、土・日・祝日を除く 午前8時30分～午後5時15分
	○費用・料金等の記載のないものは無料
	○「申込」の記載があるものは事前に申し込みが必要

# お知らせ版 information

事業名	日時	場所	申し込み・問い合わせ先	備考
坂下初市 大俵引き	1月14日(木)	役場前広場	社会津坂下町 観光物産協会 TEL 83-2111	<引き子募集中> 住所・氏名・生年月日・連絡先・ 足のサイズをお知らせください。 申込期限 平成21年12月25日(金)
カロリーを 知って納得!! 現代版 食養生講座	12月21日(月) 1月18日(月) 2月16日(火) 午後1時30分 ～4時	健康管理 センター	健康管理センター TEL 83-1000	持参品 筆記用具・歩数計・電卓 募集人数 20名(先着) スタッフ 管理栄養士 保健師 内容 食事エネルギーの出し方 ※ 3回で1コースとなります
福島県地域の子育て 応援交付金事業  ばんげ 健やかキッズ	12月17日(木) 午前10時 ～11時30分  1月21日(木) 午前10時 ～11時30分	健康管理 センター	健康管理センター TEL 83-1000  ※ 申込み不要	対象者 2歳～幼稚園入園前の子供と保護者 持参品 オムツ・飲み物・上履き 内容 読み聞かせなど  対象者 0歳～2歳の子供と保護者 持参品 オムツ・ミルク・飲み物など 内容 ふれあい遊び
司法書士・ 土地家屋調査士 による相談会	1月7日(木) 午前9時30分 ～正午	会津坂下町 老人福祉 センター	会津坂下町老人福祉 センター TEL 83-2837	土地や建物の売買・相続・測量・新築・ 増築などの登記、裁判所提出書類の作成、 境界に関すること等の相談に応じます。
放送大学 4月入学生募集	2月28日まで	放送大学 福島学習センター 郡山女子大学内	TEL 024-921-7471 〒963-8025 郡山市桑野 1-22-21	放送大学はテレビなどの放送による授業 を行う通信制の大学です。平成22年4月 の入学生を募集いたしますので、お気軽 にお問い合わせください。
家族介護者教室	12月18日(金) 午後1時30分 ～午後3時30分  1月13日(水) 午後1時30分 ～午後3時30分  1月20日(水) 午後1時～3時	健康管理 センター	地域包括 支援センター TEL 84-2700	①筋力低下を予防する運動療法 坂下厚生総合病院理学療法士 赤城敏夫先生 ②介護保険の基礎知識 会津坂下町地域包括支援センター  ①日常生活で転倒を予防するポイント 坂下厚生総合病院理学療法士 赤城敏夫先生 ②介護者の健康管理について 会津坂下町地域包括支援センター  ①口腔ケアのポイント 歯科衛生士 齋藤久美子先生 ②介護の基礎知識 排泄ケアのポイント 会津寿楽荘介護課介護長 長嶺和子先生

## 統計の窓

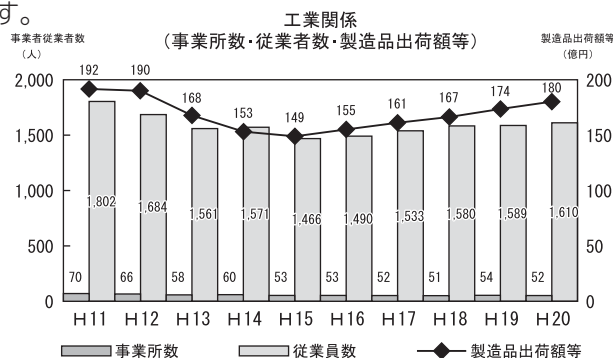
工業に関する3つの項目の推移を示しています。事業所数は平成11年では70事業所でしたが、その後減少傾向が見られ、平成20年では52事業所となっています。

製造品出荷額は、平成16年より年々増加し、平成20年では平成15年と比べると約20%出荷額は増加しましたが、従業者数は9.8%の伸び率となっています。

### ＝平成21年12月31日に工業統計調査が実施されます＝

工業統計調査は、我が国の製造業の実態を明らかにするために、全国の製造業の事業所を対象として、毎年12月31日現在で調査を行っています。今年度も実施されますので、ご協力をお願いします。

- ◆調査対象：従業員4人以上の事業所
- ◆調査方法：統計調査員が訪問して調査します。
- ◆問い合わせ先：県統計調査課 024-521-7145  
政策企画班 84-1504



# 金上小学校

知・徳・体の  
バランスのとれた  
金上の子



町内の幼稚園・小学校・中学校から、  
子ども達の学校での様子をお伝えし  
ます！

教育目標の3つの柱【やさしい子】【勉強する子】【元気な子】を目指して頑張っています。



熟年大学のおじいちゃん、おばあちゃんに  
花苗の植え方を教えてもらいました。

## やさしい子

善悪の判断力を持ち、  
がまんができる  
子どもを  
育てます！



ふれあい弁当ではお掃  
除の班で一緒にお弁当  
を食べて交流します。  
楽しいよ！

定期的にトトロの会に読み聞かせ  
会をお願いしています。

私のこの考え、どう  
思う？ちょっと書い  
てみるね！  
意見聞かせて！



## 勉強する子

学ぶ楽しさと知る喜びを通して  
自分の可能性に挑戦します！  
特に読書は知識の源ね！



年間5000ページ以上読書  
すると、校長先生に図書  
室前に写真を掲示しても  
られます！



## 元気な子

いろいろな活動を通して、  
健康や安全について  
体験的に  
学んでいます。



ぼくら、  
少年消防士！



「どうだ！」  
「まいった！」

今年の校内相撲大会

# 戸籍の窓口

10/21～11/20届出分

## お誕生おめでとう

地区	名前	(お父さん)
古坂下	大江 凛果	(智)
緑町	穴澤 芽依	(正人)
新栄町	大川原 琴音	(善美)
上新田	山内 智裕	(和之)
金上	蓮沼 茉莉	(潤一)
茶屋町	五十嵐 蒼空	(利彦)
柳町	加藤 優空	(純)

## 町の人口と世帯

(11月1日現在)

人口	…… 17,549人 (-11)
男	…… 8,383人 (-4)
女	…… 9,166人 (-7)
世帯数	…… 5,420戸 (+5)

## ごめい福をお祈りします

古坂下	角田 和夫	(81歳)
塔寺	佐藤 禮治	(93歳)
新町	星 セノ	(91歳)
大江	加藤 キミ子	(78歳)
長井	永山 利信	(74歳)
青木	生江 カネ	(100歳)
沼越	石田 俊夫	(82歳)
大上	大島 久	(84歳)
五香	板橋 務	(78歳)
寿楽荘	赤城 カツヨ	(79歳)
橋本	佐藤 富喜	(80歳)
緑町	高畑 清二	(79歳)
古坂下	荒井 イセノ	(97歳)
五香	二瓶 孝夫	(82歳)
窪	田辺 耕作	(81歳)
長井	佐藤 賢一	(76歳)
柳町	土屋 和弘	(67歳)

※戸籍の窓口に掲載を希望されない方は「戸籍の届書」を提出する際に戸籍の担当に申し出てください。

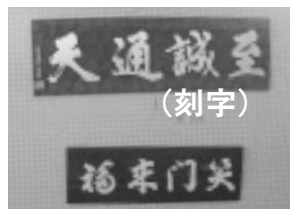


# 広瀬公民館

## みつばちフェスティバル & 広瀬地区文化祭

今年度も広瀬小学校、幼稚園の「みつばちフェスティバル」と、「第16回広瀬地区文化祭」が合同で11月8日(日)広瀬小学校体育館で開催されました。

広瀬公民館では、区長会主催で「そば愛好会」の皆さんによる、温かい新そば(手打ちそば)の販売も行われました。



昔遊び  
(竹とんぼ)



きゆの  
余取り体験

シリーズで、大切なポイントをお伝えしています。

# メタボリックシンドロームにご用心!!

今回は その2 **測る** と **計画** についてです。

## 測る からだを知り記録しましょう

太りはじめるとついつい避けたくなる体重計。ですが、減量の一步は現状の把握からはじまります。体重計やメジャーと仲良くおつきあいしましょう。日々の記録はやる気を維持するだけでなく自分の身体コントロールに大いに役立ちます。

測定機器はあなたにとっての目標達成のよきトレーナーです！

### ☆測定のポイント☆

#### ①体重測定

体重計は100g単位で測れるデジタル式がオススメです。毎日おおよそ同じ時間に測定してみましょう。

#### ②腹囲測定

腹囲は立った状態でおへその高さで測ります。両腕を自然に下げて、普通に息をして吐き切ったときに測ります。

## 計画 さあ、目標とプランを立てましょう！

1日あたりに減らすエネルギー量を計算し、「なにで」「どのように」減らしていくかをこれから考えていきましょう

### あなたの内臓脂肪減少プラン

#### Step 1 これから約1か月の目標を決めてみましょう

まず 減らしたい体重は？ ⇒  kg

※1ヵ月で約0.5kgが無理のない範囲です

#### Step 2 その体重をエネルギー量に置き換えてみましょう

体重を1kg減らすには約7,000kcalが必要となります

減らしたい体重  kg × 7,000kcal =  kcal

#### Step 3 ではあなたが1日あたりに減らすエネルギー量は？

Step2で計算したエネルギー量を1日分にして考えます

kcal ÷ 30日 =  kcal

次回、kcalと運動・食事の考え方をお伝えします。

## 実行する、その前に・・・

### 自分の生活に無理なく組み込めるようなプランづくりを

実は取り組む前の準備もとても大切です。「運動するには時間的な制約がある」「食事をがまんするのは嫌だ」など、生活スタイルや考え方は人によってさまざま。今の生活に合わせて運動と食事の割合を調整すると自分らしく無理のない「健康スタイル」になります。



1

## 月の保健ガイド

会津坂下町健康管理センター ☎83-1000

## 休日救急診察当番

※ 変更になる場合があります。

## 休日当番医

1/2(土) 坂下厚生総合病院 ☎83-3511

1/24(日) 菅原医院 ☎83-2311

## 休日歯科当番医

1/11(月) 猪俣歯科医院 ☎83-3100

1/31(日) 小久保歯科医院 ☎83-2421

## 救急病院

坂下厚生総合病院 ☎83-3511

県医師会ホームページで確認できます。

<http://www.e-sense.ne.jp/~ken-ishikai/>

## 乳幼児健康診査

場 所：会津坂下町健康管理センター

持 参 品：母子健康手帳・乳幼児健康管理手帳

受付時間：午後1時～1時30分

事業名	月 日	対 象 者
4か月児	1月12日(火)	H21年8月15日～ 9月14日生
10か月児	1月15日(金)	H21年2・3月生
1歳6か月児	1月19日(火)	H20年6・7月生

## 成功させる。三日坊主にならないためのコツ

## その1 少しずつ、楽しくが基本。

「〇キロ減量するぞ～」と高い目標を達成したい場合も、そこに至るまでの小さく簡単な目標をいくつか立てることが成功のコツです。達成できたら自分にごほうびをなど、楽しんで！



## その2 仲間やよき支援者を見つけましょう。



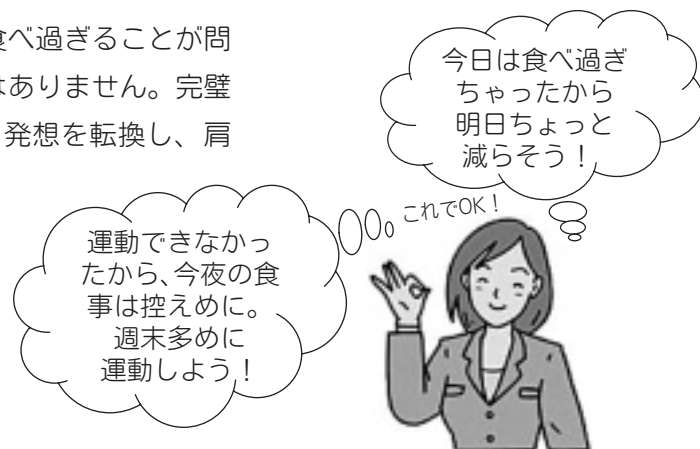
同じ目標を共有しやる気高め合える仲間がいるといっそうの励みになります。特に家族や友人、そして専門家の支援は重要です。ぜひ健康管理センター保健師や栄養士をご活用ください。

## その3 ガマンや無理は長続きしません。考え方を転換しましょう。

例えば食事、食べてはいけないのではなく、食べ過ぎることが問題なのです。運動も1日でもサボったらだめではありません。完璧にやるのではなく、「工夫すれば続けられる」と発想を転換し、肩の力を抜いて、まずはやってみることで。

また、一時的に停滞しても、あせらずコツコツ続けていけば結果は必ず出ます。最終的な目標は一時的な体重や腹囲の減少ではなく、それを維持する暮らし方によっていつまでも元気にいきいきと暮らすことにあります。

主役はあなたです。楽しみながら、自分らしい健康スタイルを築いていきましょう。



次回は 1日に減らすエネルギー量kcalと運動・食事の考え方

実行・運動編 ～ 内臓脂肪を燃やす！どうせなら効率よく についてお伝えします。

# 会津坂下町 農地・水・環境 保全向上対策事業 優良活動表彰

平成 21 年度会津坂下町農地・水・環境保全向上  
対策事業優良活動表彰式が 11 月 3 日健康管理セン  
ターで行われました。

表彰制度は今年度から始まり、活動に取り組んで  
いる団体から農村環境向上活動部門に応募があり  
ました。

## 羽林みどり会



金上幼稚園児  
との田植え  
子どもたちは  
田んぼの泥に  
悪戦苦闘…  
秋の収穫が  
楽しみ！

### 水生生物 調査

この川には、  
何がいるのか  
なあ…。  
フナ??  
ザリガニ??



## 新開津環境保全委員会

### 生き物調査

何がいるかな？  
新しい発見が  
待っている  
かも!?



### 彩の道

「おらたちも  
村づくりの  
手伝いに一役！」  
と老人会の  
皆さん。

## 杉農地・水・環境保全会

### 環境美化

みんなで使う  
施設に季節の  
花を植え、  
綺麗に管理  
します。



糸桜は町の財産、  
村の財産。毎年  
美しい花を咲か  
せるように、  
みんなで手入れ。

## 中村環境保全会



### 水生生物調査

集落に流れて  
いる川には、  
どんな生き物  
がいたかな？

### 排水路清掃

村内の水路を  
清掃、きれいな  
水を川に流  
そう。田んぼ  
の稲も生き物  
も喜んでくれ  
るかな？



### 【発行】

会津坂下町役場 総務部秘書広報班  
〒969-6592 福島県河沼郡  
会津坂下町字市中三番甲3662番地  
TEL0242(84)2477 FAX0242(83)0349  
URL <http://www.town.aizubange.fukushima.jp>  
E-mail: [soumu@town.aizubange.fukushima.jp](mailto:soumu@town.aizubange.fukushima.jp)

### 【休日の水道修理当番】

1/1日・2日・3日・4日  
5日・6日・10日・11日  
17日・24日・31日  
有美登屋設備工業 TEL83-3401

### 【12月の納期】

●国民健康保険税 ●介護保険料  
●後期高齢者保険料  
●上・下水道・農業集落排水使用料  
●住宅使用料



この広報紙は「大豆油インキ」を使用して印刷したものです。