

令和6年
6月号
〔714号〕



かねやま



目次 — CONTENTS —

特集 ～自主的な健康づくりへ～	2～3
統合前最後の運動会	4～5
町の話	6～7
お知らせ	8～11
おじゃまします	12

おいしい
お米が元気に
育ちますように

金山小学校 田植え



友人と笑いあうのも健康づくりにつながります

自主的な 健康づくりへ

～皆様が健康に
過ごせるサポートを～

令和6年度は3名の保健師が皆様の健康づくりをサポートします。自主的な健康づくりについて考えてみましょう。

健康づくりには、なにが大切なのでしょうか。3名の保健師に聞いてみました。ポイントは「運動」「食事」「自分の健康状態を知ること」です。

運動は継続がカギ！

健康づくりには適度な運動が大切であり、程よく疲れるくらいに体を動かすことを毎日30分継続するのが理想です。手軽に始められるのがウォーキングです。金山町の自然を眺めながら歩いてみませんか。

足腰が辛い方や時間がとれない方は、室内で座ってできる運動や風呂場でできる関節ストレッチなどから始めてみましょう。ご自身の体調に応じて継続することが一番大切です。

健康ポイント事業で 楽しく運動

金山町健康ポイント事業とは、

運動を行う健康づくり活動にポイントを付与し、町民の皆様の健康づくりを応援するものです。

▼対象者

「健康づくり活動団体」の登録をされた団体の会員

例…グラウンドゴルフなどのスポーツ倶楽部、元気でまっせ体操の自主団体、サロンなどの介護予防に関する団体など



▼事業参加の流れ

- ①「健康づくり活動団体」の申請、登録を行う
- ②ポイントカードとスタンプを受け取る
- ③活動1回毎にスタンプを押す
- ④ポイントが貯まったら役場保

健係に提出
◎ポイント貯まると素敵なお品と交換できます

介護予防にも運動を

介護予防を目的として、介護予防運動教室を行っています。講師の方を招き、自宅でできる簡単なストレッチや運動で筋力の維持、向上を図ることができます。

例えば、体を動かしながら掛け算を行う動作は神経回路の活性化に繋がり、脳のトレーニングに効果的です。加えて、骨盤の傾きや体のゆがみといった健康状態のチェックも行うことができます。

どなたでも予約なしで参加できます。日程はお知らせ版でご確認ください。



心も体もリラックスできます

食事はバランスよく

好きなものばかり食べていると、栄養が偏りやすく、食事を簡単に済ませようとすると、炭水化物や脂質の多いメニューになりがちです。栄養バランスのとれた食事を心がけ、丈夫な体をつくりましょう。

バランスの良い食事とは、「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせて食べることです。

主食（炭水化物）

…ごはん、麺類、パンなど

主菜（たんぱく質）

…肉、魚、卵、大豆製品を

使ったおかず

副菜（ビタミン・ミネラル）

…野菜、海藻、きのこなどを使ったおかず

汁物やスープを加えると、副菜で足りない栄養を補うことができます。

「毎日必ず三食食べる」ことや「毎食野菜を摂取する」ことなど、栄養や野菜が不足しないように心がけましょう。

味つけ

しょっぱくないですか？

金山町は高血圧の方が多いのが特徴です。地域柄濃い味付けの料理が多かったり、しょっぱい味付けを好む方が多かったりするかもしれません。味噌汁を一日一碗にするなどして減塩を心がけてみましょう。

健診で

健康状態をチェック

集団健診として金山町では総合健診と婦人科検診を実施しています。自分の健康状態を知ることができるときの機会なので積極的に受診しましょう。

金山町は県内でも受診率が高く、60%前後をキープしています。皆様の健康への意識が高いことがこの値に繋がっています。今後も継続させて健康意識を向上させていきましょう。

秋ごろに、総合健診の結果をもとに健康相談会を開催します。行政区ごとに開催する予定ですので、ぜひご参加ください。



気軽に相談してください

健康に暮らすために

金山町の保健師は、母子から高齢者まで幅広く対応できるよう、切れ目のないサポートを目標に業務に努めたいと考えています。

健康づくりの主体は皆様です。保健師はそれをサポートし、皆様が自主的に活動できるお手伝いをしていきたいと考えています。

◎問い合わせ：

福祉係（介護予防運動教室）

☎ 54-5131

保健係（その他）

☎ 54-5135

令和6年度は

3名体制で皆様の健康を支えます。

栗城 真優

皆様の健康づくりに努めます。



石川 恵子

新しく採用されましたので頑張ります。



阿部 ひろみ

福島県から派遣（1年間）
気軽に相談ください。



5月18日に金山小学校大運動会が開催されました。

今年のスローガンである『本気！挑戦！』を体现するように、児童は暑さに負けず苦手の競技にも果敢にチャレンジしました。

紅白応援合戦では、体をいっぱいに使ってお互いにエールを送り合いました。徒競走では最後まで全力で走りきる児童に大きな声援が飛び交いました。

地域の方々参加型の競技も多くあり、フォークダンスや綱引きで交流を深めました。

最後の紅白対抗全校リレーでは、最後まで結果がつれる白熱した展開となりました。

運動会



小学校統合前 最後の

5月25日に横田小・横田地域合同運動会が開催されました。今年のスローガンは「ありがとう横田小 心にきざめ最後の運動会」です。

オープニングセレモニーでは鼓笛演奏が行われ、揃った行進と演奏に拍手子が沸き起こりました。

徒競走や紅白対抗リレーでは、力強い走りに会場から声援が送られました。地域の方々と玉入れや綱引きでは、声を掛け合い協力しながら勝利を目指しました。

最後にはかぼまると集合写真を撮り、笑顔があふれる運動会となりました。





3年ぶりの開催 沼沢湖でヒメマス放流

5月10日、沼沢湖において、沼沢漁業協同組合と金山町教育委員会主催のヒメマス放流が行われました。



「元気に帰ってきてね」



放流は優しく丁寧に

昨年と一昨年はヒメマスの稚魚を確保できなかったため放流することができませんでしたが、今年は約15万尾の稚魚を確保できたため3年ぶりの実施となりました。金山小と横田小の児童が参加し、貴重な体験を楽しみました。

往復約20km 川口高校沼沢湖遠足

4月26日、川口高校生による沼沢湖遠足が行われました。町民体育館で出発式を行い、例年とは異なる中川を回るコースでの実施となりました。4月とは思えない暑さの中での遠足でしたが、気合の入った様子で完歩を目指して歩きました。

沼沢湖では毎年恒例の記念撮影を行いました。



沼沢湖をバックに記念撮影



ボールの行方に注目する参加者

体を動かし健康に 町民集うグラウンド・ゴルフ場オープン

5月1日、大塩地区の町営グラウンド・ゴルフ場のオープンセレモニーが行われました。町内のグラウンド・ゴルフクラブの会員36名が参加し、6人1グループでそれぞれこぶしコース、みかぐらコースを回りグラウンド・ゴルフを楽しみました。

町営グラウンド・ゴルフ場は広い敷地一面に天然芝が使用されていることに加え、近くに只見線も走る、環境の良い場所でプレーをすることができます。皆さんもぜひプレーしてみたいはいかがでしょうか。

鮮やかな新緑の中 むげんきょう 霧幻峡の体験乗船

5月22日、川口、横田保育所の年長児の霧幻峡体験乗船がありました。



早く乗りたいと心待ちにしています



水面をわたる風が気持ち良い

観光物産協会の協力のもと実施された体験乗船は初めての試みであり、晴天の中3つの舟に分れて体験しました。ライフジャケットと笠を身に着け、初めて乗る霧幻峡の渡しに笑顔があふれました。

町の伝統を共有する 「奥会津金山手しごと展」開催

5月3日から6日にかけて、中央公民館主催の「奥会津金山手しごと展」が、水力館みお里で開催されました。金山町に長年受け継がれ福島県伝統的工芸品に指定されているマタビ細工や、桐下駄・人形など約30名の方の出展による展示販売会に県内外から多くの来客がありました。



丁寧な展示品にほれぼれ



① 田植えも年々上達（横田小）

ぬかるみに悪戦苦闘（金山小）



元気に育て 町内小学校で田植え

5月22日、金山小の田植えが五ノ井孝喜さん（大志）の田んぼで実施されました。上手くバランスをとり転ばないように苗を植えました。

また、横田小でも同日に小学校裏の田んぼで田植えが実施されました。児童たちは田んぼに入ると「冷たくて気持ち良い」と話していました。

両学校とも「元気に育ちますように」と祈りながらの実施となりました。

INFORMATION お知らせ

表彰

叙勲

令和6年春の叙勲で、若林照枝さん（川口）が瑞宝単光章を受章されました。若林さんは昭和43年に金山町の保育業務に携わって以来、永きにわたり保育業務に精励されたほか、社会教育委員、選挙管理委員としても貢献されました。



町長に受章を報告する若林さん（左）

表彰状

4月25日、会津美里町役場において会津若松地方農業委員会連合会第52回通常総会が行われ、金山町農業委員会前会長の谷ヶ城雄司さん（玉梨）が、農業委員を12年、会長を9年にわたり務められ地域農業の振興等に功労があったとして表彰されました。

5月20日、金山町役場において、小林会長職務代理者より表彰状を伝達しました。



小林会長職務代理者（左）と谷ヶ城前会長（右）

感謝状

5月15日、川口高校において、

遠藤大輝さん、佐藤美優さん、富田陽日さん、七田琉太さん、鈴木悠斗さん5名の方に会津坂下消防署長より感謝状が贈呈されました。この感謝状は4月21日（日）午後4時45分頃に会津坂本駅軌道内で発生した火災において、119番通報と初期消火を行ったとして贈られたものです。



左から遠藤大輝さん、佐藤美優さん、富田陽日さん、七田琉太さん、鈴木悠斗さん

募集

プール監視員募集

夏休み期間の金山小学校と横田小学校のプール監視員を募集します。

▼予定人員・期間、勤務時間
・業務内容

プールの安全な運営のための

監視等業務

・勤務時間 午前9時～正午

・委託期間

7月22日～8月23日

・委託料（1回）

高校生 6,600円

大学生・一般 8,250円

・人員 4名

▼申込資格および申込方法

・申込資格

高校生・大学生・一般（70歳未満）

・申込期間 6月3日～28日

・申込方法・提出先

金山町教育委員会にある申込用紙に必要事項を記入し申し込んでください。

◎問い合わせ：教育係

☎ 54-5333

セーフティチャレンジ 参加者募集

自動車（原付自転車を含む）を運転する方3人1組でチームを作り、無事故・無違反に挑戦してみませんか。無事故・無違反を達成したチームへは、福島県交通安全対策協議会から記念品が贈られます。

▼申込期限 6月28日（金）

▼申込方法

役場総務課または横田出張所にある申込用紙に必要事項を記入し申し込んでください。

▼実施期間

7月1日～12月31日

▼参加料

1チーム1、500円

◎問い合わせ：総務係

（金山町交通対策協議会）

☎54-5222

市町村対抗軟式野球大会 メンバー募集

金山町スポーツ協会では、「福島県市町村対抗軟式野球大会」の出場に向け、金山町チームのメンバーを募集します。

▼練習

毎週水曜日午後7時から金山

中学校グラウンド

※グローブ、スパイク、練習着は各自ご用意ください。

▼大会日程

9月中旬～10月上旬の土、日、

祝日

▼大会会場

県営あづま球場、他県内野球場

▼大会出場資格

社会人で、下記の1～3いずれかの条件を満たす方

1 令和6年7月1日時点で、金山町に住民票があり在住している方

2 金山町内の中学校を卒業しており、現在金山町外に在住されている方

3 金山町外に居住し、金山町内に勤務している小・中学校の教職員および常備消防署員

◎申し込み・問い合わせ：中央公民館

☎54-5361

保健福祉

熱中症に備えよう

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑熱順化の促進には軽く汗ばむくらいの運動を30分程度、2週間続けることが効果的です。運動をする際は次の点に注意しましょう。

- ・涼しい時間帯に行おう
- ・こまめな休憩と水分補給をしよう
- ・日差しが厳しいときは、日陰を選ぼう
- ・帽子をかぶって、涼しい服装をしよう
- ・ムキにならず無理をしない

◎問い合わせ：保健係

☎54-5135

食中毒に注意しましょう

次の点をおさえ食中毒を予防しましょう。

- ①消費期限のチェック
- ②保存をする際冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下を維持
- ③包丁は熱湯をかけて殺菌、布

巾は清潔なものを

④加熱は十分に

⑤食事前の手洗い、食べ物を長時間室温に放置しない

⑥温めなおすときは十分に加熱

◎問い合わせ：保健係

☎55-5135

暮らし

その電話本当に大丈夫？

最近、県内では自治体職員を名乗る人物から「後期高齢者医療保険料の支払いがないので、口座情報教えてほしい」「保険料の還付がある。後で銀行から電話が行くので振込口座を教えてほしい。」などといった不審な電話が発生しています。

後期高齢者医療保険料に関わらず、電話で口座情報などの聞き取りを行うことはありません。詐欺などの犯罪につながる可能性がありますので、同様の連絡があった場合には絶対に答えず、警察にご相談ください。

◎お問い合わせ：保健係

☎54-5135

古布リサイクルBOXを 設置しました

古布リサイクルBOXを利用して、燃やせるごみの減量にご協力ください。

▼設置場所

開発センター（正面玄関左）

▼受入時間

月～土曜日（日、祝日除く）
午前8時30分～午後5時15分

◎問い合わせ：保健係

☎ 54-5135



回収できないものを
確認しましょう

水の事故に注意しましょう

6月になり気温が高くなっていることで水の事故が増えていきます。万が一の事故に備え消防署は普通救命講習を実施しております。受講を希望する方は金山出張所までご連絡ください。

◎問い合わせ：会津坂下消防署

金山出張所 ☎ 55-3100

Fax 55-3109

産業

鳥獣被害を減らすための お願い

①農作物等の鳥獣被害を減らすため、電気柵は早めに設置しましょう。

町補助を活用して新たに購入する場合や、台数を増やす場合は、林業係へご相談ください。（上限1世帯4台まで対象）

②野菜や果実の取り残しなどを田畑に放置すると、ツキノワグマやイノシシなどへの餌付けとなつて集落におびき寄せてしまうため、適正な処理を行ってください。

③朝、夕の時間帯にツキノワグマが出没する季節になります。熊鈴など、音のなるものを身に付けるなど十分に注意して外出してください。

◎問い合わせ：林業係

☎ 54-5322

野生山菜の 販売・提供に注意

山菜の販売や飲食施設で提供

する際には、生産者登録をした方が採取しモニタリング検査済みのものを使用してください。※生産者登録を行わない場合、山菜の販売および提供はできません。

▼主要な野生山菜のモニタリング検査実施状況

検査状況	品目名
実施済み	うど・ふき・わらび

◎問い合わせ：林業係

☎ 54-5322

その他

会津坂下警察署からの お知らせ

5月14日（火）、南会津町藤生地内の一般住宅において強盗事件が発生しました。次のとおり被害防止対策に努めましょう。

- ・在宅時もカギをかける
- ・相手を確認してから玄関を開ける
- ・自宅内に大金を保管しない
- ・窓に防犯フィルムや補助錠をつける

これからの予定

★6月★

- ▼13日（木）地域スポーツ大会町予選大会（家庭バレーボール）
- ・金山小と横田小の交流（金山小）

▼19日（水）

- ・運転免許更新
- 午前9時30分～ 開発センター

▼21日（金）

- ・子宮がん・骨粗しょう症検診
- 町民体育館

- ・古文書教室
- 午前10時～11時30分

- ・公民館長杯ゲートボール大会
- 大塩ゲートボール場

- ※14日から21日に変更しました
- 25日（火）

- ・金山町長杯ゲートボール大会
- 大塩ゲートボール場

★7月★

- ▼7日（日）地域スポーツ大会両沼大会
- 柳津町

▼8日（月）

- ・総合健診（～12日）
- 10日（水）

- ・行政相談会
- 午前10時～正午 開発センター

今月の納税

●町・県民税 第1期・全期

納税期限は
7月1日

納め忘れにご注意ください

あの人この人

5月届出（敬称略）

『広報かねやま』への記載に同意して
いただいた方のみ掲載しております。

霊よ安らかに

栗田 忠正（96歳）板下

若林 フミ子（97歳）板下

目黒 明（91歳）大塩

黒田 トメヨ（96歳）板下

金山町の人口（6月1日現在）

世帯数 999世帯（－5）

人口 1,764人（－4）

男 875人（－1）

女 889人（－3）

※（ ）内は先月比 住民基本台帳から

●東京金山会

一般寄付

ご寄付に感謝

十万円

令和5年度教育委員会点検評価報告書を公表いたします。令和5年度中の教育委員会の活動状況および教育委員会重点施策について点検・評価を行ったもので、町ホームページでご覧いただけるほか、各地区公民館でも閲覧いただけます。

◎問い合わせ：教育委員会
☎54-5360

教育委員会点検評価

ふるさと応援寄付金

4月16日～5月15日集計

●寄付件数 67件

●寄付金額 八十七万四千円

●寄付は地域の活性化事業や自然環境の保全事業などに活用させていただきます。

●ご寄付は広報紙の充実に活用させていただきます。あわせて湖水まつりの協賛金として五万円のご寄付をいただきました。

●会津若松市 平野 睦子さん 三万円

自家消費食品等の放射性物質簡易測定の結果について

複数の検体を測定している場合は最低値と最高値を表示しています。

（測定年月日 令和6年5月1日～令和6年5月31日）

※「ND」は、10ベクレル/kg未満です。（単位：ベクレル/kg）

品名	測定件数	未検出数	セシウム
			（134+137合計値）
地下水	3	2	0～11.2
焼却灰	1	0	453.5

※厚生労働省が定める一般食品の放射性セシウムの基準値は100ベクレル/kgです。

町では自家消費の食品等について放射線測定を役場で行っています。

◎問い合わせ…

保健係 ☎54-5135

（自家消費食品について）

林業係 ☎54-5322

（販売用食品について）

会津坂下消防署
金山出張所長

増子 昌臣 さん
ましこ まさおみ

自己紹介

4月に着任しました、会津坂下消防署金山出張所長の増子昌臣です。会津若松市出身で現在は河東に住んでおります。

今後の抱負

金山町は令和4年5月5日を最後に2年間無火災であるとして表彰されました。そのため今後も無火災を継続するために尽力いたします。

また、防災訓練などを通して



て、町全体の防災意識の向上につなげたいと考えています。

地域の方々へ

救急車を呼ぶことに抵抗がある方が多いと思いますが、町の皆さんの健康と安全を守るために私たちがいます。ためらわずに呼んでください。加えて、通報の際は正確な住所を伝えることを心がけてほしいです。携帯電話から通報をする際はGPS機能をONにしましょう。

皆さんの意識が迅速な救助に繋がりますので、ご協力お願いいたします。



町長に無火災表彰の受賞を報告する増子所長（中央）、細堀会津坂下消防署長（右）

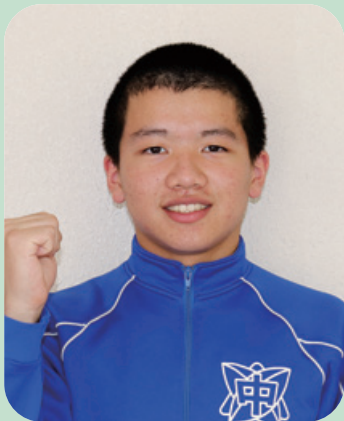
金山中学校 3年

小林 大翔 さん
こばやし ひろと

5月13日～5月15日に行われた全会津中体連陸上競技大会において中学男子200mで第一位に輝いた小林大翔さん（本名）にお話を伺っていました。

本番までどのような練習に取り組みましたか？

主に100mのテンポ走と200mのインターバル走に取り組みました。世界陸上の選手を参考に、自分なりのフォームで走ることを意識して練習していました。短距離に出場する選手は基本的に同じメニューなので、皆で高めあ



小林さんの見事なカーブワーク

トップでゴールした時の心境を教えてください。

予選と準決勝のプレッシャーや疲れから一気に解放された感覚でしたし、結果を残せて安心しました。

また、声援が力になって頑張ることができました。

1, 2年生の時も200mに出場していたのですか？

1年時は1500mに2年時は800mに出場しています。前から短距離に興味があったため、挑戦することができて良かったです。

また、練習よりも本番のほうがタイムが良く自己ベストを更新できたこともとても嬉しかったです。