

平成26年

3月号

(591号)



広報

かねやま



今月の主な内容

農力を育む	2
会津かねやま雪まつり	6
話題の散歩道	8
お知らせ	12
図書室だより	15
生涯学習だより	16

健康を願って
川口保育所でひな祭り (記事10ページ)



町公式キャラクター
かぼまる



しっかり根を張り育つ苗

町の産業の基盤となる農業。

金山町は超少子高齢社会を迎え、後継者不足や耕作放棄地の増加など農業に関わる諸問題が山積しています。

この問題について、町で農業に携わる個人や法人の代表、農業委員会会長に町の農業の現状や可能性について話を伺いました。また、町の特産品にかかわる農産物加工の新しい動きについて報告します。



小学生の田植え体験



野菜づくり講習会

農力のうりよくを育む

特集

商品の価値を上げる

奥会津かねやま大自然は現在、稲作と赤カボチャに力を入れています。赤カボチャは町の特産品となっており、昨年は約3,000個を出荷することができました。米作については、稲作を辞めてしまった人から土地を借り受け、耕作しています。こういった形態は年々増加しています。

また、赤カボチャは需要が多く、現在はほとんど加工せず販売していますが、この方法だとあまり利益をとることができません。これからは商品価値を上げていく手法が求められます。町で購入した真空凍結乾燥機は商品開発の観点からも有効に活用できればと思っ

ています。

担い手を増やすには

農業の担い手が不足しているというのはだいぶ前から言われていることでした。この問題は簡単には解決しないと思いますが、例えば川口高校の生徒も増えているようですし、農業体験ということで高校生に赤カボチャの収穫などを手伝ってもらって農業の面白さ、苦労を知ってもらうことも大切かと考えています。若い世代の就農者だけでなく、定年退職した方の就農者を増やすことやその世代で農業に興味のある方のUターン・イターンを促すのも就農者を増やす観点では現実的な選択肢のひとつではないでしょうか。



(株)奥会津金山大自然

押部 清夫さん (八町)



奥会津金山赤カボチャ (大自然)



水稲苗の出荷作業 (大自然)



夏に出荷されるイチゴ (彩の里)



ビニールハウスでの作業 (彩の里)

風土を活かした栽培

彩の里は沼沢湖にほど近い四方を山に囲まれた太郎布高原でイチゴ栽培をしています。高原の涼しい気候のおかげで夏場に収穫できます。出荷先は主に洋菓子店やスーパーなどです。イチゴでも綺麗に仕上がらない品は練り物に加工して販売しています。

当社は平成19年から営業していますが、試行錯誤しながらイチゴ栽培の方法を模索しています。現在スタッフ含めて3人で運営していますが、イチゴ栽培の技術の継承など継続していくためには、やはりマンパワーが必要だと感じています。特に農業に興味のある若い人がいてくれたらいいなと



(株)奥会津彩の里

佐久間 秀夫さん (三島町)

イチゴ栽培の可能性

思うときがあります。

最近、農産物を加工し付加価値を持たせる六次化が言われていますが、金山町をアピールするためには生ものだけでなく加工品を作ってアピールする必要がありますかと思えます。当社のイチゴもパウダーにしてお子のようなお土産として持つて行けるものが開発できれば理想的ですね。

他の地域で催されている観光物産フェアなどに出品して感じるのですが、奥会津のイチゴはまだまだ知られていない状態です。ブランドイメージを定着させるために新しい商品開発を目指したいと思っています。



カスミソウを栽培

菅家 新一郎さん

(本名)

カスミソウ農家の現状

私たち家族は上野原でカスミソウを栽培しています。カスミソウ出荷の最盛期には家族だけでは賄いきれないため、アルバイトを雇ってなんとか対応しているのが現状です。悩みはやはり人出不足ですね。後継者不足はどの地域も深刻ですが、昭和村ですとカスミソウ栽培の新規就農者もあり、栽培農家の数は保たれているようです。金山町では過去私を含めて3件が栽培していま

したが、現在は私の所の1件のみになってしまいました。

若者に農業の体験を

後継者不足の対策は、町に來ている地域おこし協力隊を活用すればいいと思います。元々町に興味のある方を呼んでくるというのが理想ですね。また、町にいる人を対象とするならば、私の所でも農業体験を受け入れる余裕があるので、高校生や中学生にカスミソウ栽培の体験を通して農業の面白さを知ってもらうことが大切だと思います。

私と農業

私はサラリーマンをしていましたが、定年退職後に農業をするようになりました。ただ、私は親戚や知り合いにプレゼントするため。皆さんから「おいしい」と言っていただけるのは、とても嬉しく励みにもなっています。私の実家は農家をしています。子どもの頃はよく手伝いをしていました。農業は技術の継承が大切です。その頃、農作業はとても嫌だったのですが、その時教

民宿の体験学習

えられた技術は現在とても役に立っています。

私は出身地の小栗山に段々畑を持っていて、そこで約30種類の野菜を作っています。段々畑の栽培は土手の草を肥料にするなど個性的な方法です。小栗山の民宿では子どもたちに農業の体験学習をさせていたと思います。もしまた行ったら私もお手伝いしたいと思います。その体験から将来野菜を作りたいと思う人が出てくれば嬉しいですね。



野菜作りに励む

長谷川 欣さん

(川口)

農業の問題点

私は個人で稲作を営んでいます。私がこの仕事を始めた10年程前と比較しても耕作していない水田が増えています。町で現状として農業の後継者不足は深刻な状態ではないでしょうか。

また、会津地方は米どころで品質もいいのですが、宣伝不足というか新潟産のコンヒカリと比べてブランド力が弱いのかなと感じています。

オーナー制度を活用

耕作放棄地の解消には新規就農者の確保が重要にな



米作り農家

須佐 健さん (山入1)

ると思います。若い世代の就農が理想だと思いますが、若い世代のほとんどが町を出てしまいう現状を考えると、田舎暮らしを考えるインターンを募集することが現実的な選択肢だと思います。会津地方でも棚田のオーナー制度を行っている地域があります。都市に住む人が農業体験をするといったことを町でもやってみるといいのではないのでしょうか。金山町には都会から来る人が魅力を感じる素材はあると思います。

また、農産物の商品化が流行となっていますが、商品化するにしても消費者からアンケートをとって工夫して作ってほしいと思います。

農業を身近に

町の農業問題で今一番気にかかることは、耕作放棄地がますます増えていくことです。後継者がいないので、高齢化がどんどん進む中では、耕作放棄地が拡大していくこととなります。それを解決するには地域での集落営農組合などによる支えあいや町による援助の拡大などが必要でしょう。農業委員会としても、知恵を出し合って考えていきたいと思います。

また、若い人にも農業を身近に感じてもらうために小・中・高校生の農業体験も重要ではないかと思っています。将来を担う若い人たちが、体験を通して農業の大切さを学んでいくこと

は有意義なことではないでしょうか。

地産地消の推進

地産地消は今までも言われてきたことですが、農業の担い手が少ない今こそ強みに進めていかなければならないのではないのでしょうか。道の駅が昨年オープンしましたが、農産物が少ないとも言われています。町外からいらつしやる方には、特に手作りや安全な食品が求められています。安心して食べることができるよう金山町の農産物を町内の人たちも消費することによって、生産者にも励みになるでしょう。それには、少量でもいいから継続的にもっと大勢の生産者からの出荷が必要だと感じます。



金山町農業委員会 会長

遠藤 晴男さん (西谷)

～新しい風～

町の特産品を開発する



満員になった講演会の会場



奥会津の逸品を購入する来場者

奥会津ブランドフェア

只見川電源流域振興協議会主催の「奥会津ブランドフェア」は2月28日、3月1日の2日間、福島市のコラッセふくしまで催されました。町からは奥会津日本ミツバチの会、渡部麴屋、企業組合おく愛ズ、山彩屋が来店し、赤カボチャの洋菓子や炭酸水仕込みの味噌、エゴマ入りのコンニャクなど新商品を販売しました。会場には多くのお客様が訪れ、奥会津こだわりの逸品を買い求めていました。

フリーズドライを設置

奥会津大自然金山に真空凍結乾燥機（フリーズドライ）が設置され、3月4日に農業関係者らにお披露目されました。

それに先立ち横田公民館でニューアグリビジネス(有)の小飛山高雄さんを講師にフリーズドライを使用した農産物加工について講演会が開かれました。機械を使って粉末にした野菜の活用方法について参加者から質問が相次ぎ、商品化について関心の高さが伺えました。



楽しいね！雪の滑り台

会津かねやま

雪まつり

書き初め展

町内の小中学生による88点の力作が展示されました。

川口高校授業成果

川口高校で行われている奥会津風土体験プログラムの授業成果などが展示されました。

私の言いたいこと発表会

金山町青少年健全育成町民会議が主催し、小学生から高校生15名が、自分の体験や将来の夢などについて発表しました。

会場には約100名が来場し、発表者の主張を熱心に聞いていました。

また、会場内には雪の滑り台や金山中学校、川口高校の生徒たちが作ったかぼまの雪像が並び、来場者を楽しませました。

老人作品展

町老人クラブ連合会が主催したもので、丁寧仕上げられたマタタビ細工などの工芸品や加工食品が展示、販売され、販売時には長蛇の列ができました。



自分の思いを発表した児童生徒の皆さん



- ① 大きな掛け声で餅まき
- ② 大抽選会で当選し喜ぶ参加者
- ③ 子ども達が楽しんだジャンケン大会
- ④ かぼまる体操を初披露
- ⑤ 出品作を買い求める皆さん(老人作品展)
- ⑥・⑦ 力作が並んだ学習成果発表会
- ⑧ 川口高校生の作品「かぼまる」
- ⑨ 金山中学校の作品「かぼまるウマン」

ひやくまんべん
**無病息災を願い百万遍
集落に響く子どもたちの声**

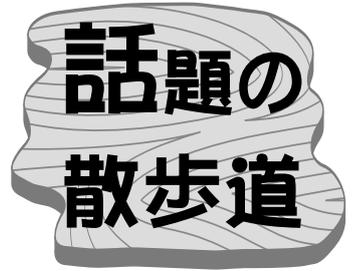


無病息災を祈願し数珠をまわす

2月8日、大志地区の小学生から中学生の子どもたちが各世帯を回り「なんまいだ。なんまいだ」と念仏を唱える百万遍が行われました。

古くから伝わるこの百万遍は、鎮魂、豊穰、除災などを目的に行われています。子どもたちは夕方に集会所に集まり、家々を2時間近くかけて回りました。訪問先の家の方々は、子どもたちと一緒に大きな数珠をまわしながら願掛けをしました。

地区を回った子どもたちは、最後に集会所のお地蔵さまの前でも百万遍念仏を唱え、地区の無病息災を願いました。



**「今年は雪が少ないですね」という声も
埼玉から除雪ボランティア**

2月8日、9日にかけて埼玉県から除雪ボランティア約40名が来町し、川口、八町、滝沢、上横田、田沢の各地区の雪かたしを行いました。この団体は昨年も来町しており、2年連続の参加となった方からは「今年は昨年と違って雪が少なくて、驚いています。町のお年寄りの方のために気合いが入っています」と話しました。

八町では主に屋根から落ちた雪を側溝に投げる作業を行いました。落ちたばかりの雪は軽くサラサラでしたが、根雪となった雪は氷になっており除雪するのにだいぶ苦労しているようでした。また、ボランティアの皆さんは町内の民宿や農家民泊に宿泊しました。



軒下を除雪するボランティアの皆さん（八町）

**趣味は畑仕事
若林トクさんに百歳賀寿を贈呈**

2月10日、若林トクさん（沼沢）の百歳賀寿贈呈式が旅館玉梨で行われ、樋山公則会津保健福祉事務所副所長、長谷川町長らが賀寿や記念品、祝金を贈りました。また、親族からも記念品や花束が贈られました。

長男の徳一さんによるとトクさんは料理をすることや身の回りのことはご自分でされるということです。また、長寿の秘訣として趣味の畑仕事を挙げていました。

賀寿を受け取ったトクさんは「皆さんのおかげでここまで元気にこれました」と感謝の気持ちを述べました。



親族から花束を受け取るトクさん



お堂の前で団子まきをする水沼の方々

団子を食べる無病息災を願う 水沼で地蔵まつり

2月23日、水沼にある高林寺の境内で地区の住民が集まり、地蔵まつりが行われました。このまつりは一時途絶えていましたが、地区の伝統を守ろうと住民の熱意で復活し、以来毎年行われています。

まつりでは境内にある地蔵堂の前でお寺で準備した団子を住民の代表がまき、拾った団子を食べることで無病息災、家内安全がかなうとされています。この日も地区の方々が参加し、伝統のお祭りを楽しみました。

こんにちは先輩 越尾咲男先生を迎えて

2月27日、金山中学校で会津陸上競技協会会長の越尾咲男さんが全校生徒を相手に講演をしました。越尾さんは川口出身で大学時代は箱根駅伝のアンカーとして優勝を飾り、その後教職に就き陸上部の顧問としてオリンピックランナーの佐藤敦之選手らを育成されました。

越尾さんは自身の大学時代を振り返り、陸上部でレギュラーを獲得するまでの努力を話し、「皆さんのような青年期は親に反発したり自立したいという気持ちが芽生えます。そういった悩みは皆さんの人生の基盤となることでしょ」と生徒にエールを送りました。



熱い話で生徒の心を捉えた越尾先生

感謝される人に 川口高校で卒業証書授与式

川口高校の卒業式は3月1日、同校体育館で行われました。式では25名の卒業生に対し安田徹校長が「平成23年3月11日の東日本大震災の混乱の中、皆さんは高校生活をスタートさせました。その逆境のなか坂道を一步一步上るように前進した皆さん。感謝の気持ちを忘れずに、人から感謝されるような人になってください」と式辞を述べました。

在校生代表で新國光太郎さん（西部）が送辞を述べると、卒業生代表の栗田いつきさん（本名）が「私たちを支えてくれた先生や家族、地域の方々に感謝します」と答辞を述べました。



父兄に感謝の気持ちを伝える卒業生

町外からの来場者も 手工芸・伝統食品の展示会



魅力的な品々が並ぶ会場

3月1日、2日の2日間にわたり、横田公民館で地区のお年寄りの方々が作った手工芸や加工食品の展示会が行われました。会場にはマタダビ細工、ほうき、手提げ袋などの工芸品のほか、あんぼ柿やうち豆など多数の加工食品が並びました。

最終日の午後2時からは展示物の即売会が行われ、町内外から100名を超える方がお気に入りの展示品を購入しました。参加した方からは「出品された工芸品を見て、手作りの凄さを改めて感じることができました」という声も聞かれました。

おひな様の由来を聞く 川口保育所でひなまつり

3月3日、川口保育所でひな祭りが行われました。はじめに保育士が「ひな祭りは女の子の無事な成長・良縁・幸せを願う行事であり、昔は紙でできた人形に悪いことを背負ってもらって川に流して悪いことが起こりませんようにとお願いした」と子どもたちに由来の説明をしました。また、ひな壇の人形の名前をひとつひとつ説明し、子どもたちは大きな声で復唱しました。

同日、横田保育所でもひな祭りが行われ子どもたちは白酒にみたてたジュースを飲みひなあられを味わいました。



ひな祭りを祝う子どもたち

かぼまるも参加 道の駅で防火を呼び掛ける

3月1日から8日に全国火災予防運動を実施しました。これは、寒さが残り、家庭や職場でストーブなどの暖房器具を使用する機会が多く、不注意から火災が発生しやすくなるのを防止する目的で行われています。

3月3日には道の駅「奥会津かねやま」で会津坂下消防署金山出張所、町、町消防団、町婦人消防クラブが火災予防を呼び掛けました。また、町公式キャラクターの「かぼまる」も参加し、火災予防チラシやティッシュ配布の手伝いをしました。

皆さんも火の取り扱いには十分注意し、火の用心を心がけましょう。



かぼまると一緒に防火を呼び掛ける関係者

地域の生涯学習・社会教育が評価 金山町中央公民館に文科省優良公民館表彰

文部科学省の優良公民館表彰に金山町中央公民館が選ばれました。過疎化の中にあっても、郷土の自然体験や料理体験、あるいは創作やスポーツ活動等多彩な体験活動を通じて、幅広い世代の交流を深め、地域で子ども達を健やかに育もうと、公民館が活動の拠点となって積極的に取り組んでいることが評価されての表彰となりました。

表彰を受けて、五ノ井忠道中央公民館長は「地域の生涯学習、社会教育の核となる公民館を活性化させ、よりよい地域教育力の強化を図っていきたい」と強い意欲を示しました。



優良公民館表彰を受けた金山町中央公民館

力作ぞろいで来場者を魅了 金山町文化協会総合発表会を開催

町内外の16団体が参加する金山町文化協会主催の総合発表会は、3月8日御神楽館で行われ日頃の活動の成果を発表しました。会場には約200人が来場し、出展された作品や舞台発表を鑑賞しました。

ステージでは大正琴や日本舞踊、謡などが披露され、その熱演に来場者から暖かい拍手が送られました。また、アリーナには俳句や絵画、写真などの力作が並び、ロビーでは憩による生け花が飾られたほか、茶の湯窓月会によるお茶が振る舞われ来場者を和ませました。



茶の湯窓月会によるお点前

春風の中を力走 羽生さわやかマラソン大会に参加

友好都市である埼玉県羽生市で「第31回藍のまち羽生さわやかマラソン大会」が3月9日に開催され、全国から総勢約3,000名の選手が集まりました。

同大会には羽生市の招待を受けて、町からは川口高校生18名を含め21名が参加しました。町選手団は5kmと10kmの部門に分かれ、春風が心地よく吹く中を全員が完走しました。高校生男子の部で2年連続出場した中丸凌太さん(大志)はレース後、「なかなかペースがつかめず大変でした。それでも昨年より順位が上がったのでよかった」と話しました。



はつらつとした走りを見せる参加者

お知らせ

今月の納税

● 水道使用料	3月分
● 保育料	3月分

納期限は
3月31日です

納め忘れにご注意ください

案内

国民年金の免除

国民年金は、保険料の納付が困難な方が申請することで保険料が免除される場合があります。

保険料が未納ですと将来の年金額が大幅に減額されます。また、年金加入期間が足りない場合は年金を受け取ることができません。

学生の皆さんには申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例」、学生ではない20歳代の方には「若年者納付猶予制度」があります。

◎問い合わせ：住民税務係
☎54-51121

引っ越しなどの届出はお早めに

春は引っ越しのシーズンです。就職や退職などで住所が変わる方などは住民異動届の提出が必要になります。



ですので、お早めに届出をお願いします。

届け出によつては期間が定められており、期間を超過し届け出をした場合には、ご本人に不利益が生じる場合がありますのでご注意ください。例えば、転入や公的医療保険の手続きを14日間以内にしないと、罰せられる場合があります。各種届出の期間等について詳しく知りたい方は、ご連絡ください。

◎問い合わせ
異動届・税について
住民税務係 ☎54-51131
公的医療保険について
保健福祉係 ☎54-51135

就職した日から国保の保険証は使えません

就職して社会保険に入つた方やその被扶養者となつた方は、その日から国保の保険証を使うことができません。使ってしまうと不正使用となり、その分の医療費を町へ返還していただくこととなります。就職して社会保険に加入したり、転出したりする場合は、国保の保険証を必ず役場住民課へ返納してください。

◆間違つて国保の保険証を使わないために

- ・社会保険の保険証が交付される前に医療機関を受診される時は、勤務先に申し出て「健康保険被保険者資格証明書」を年金事務所からもらってください。
- ・急病等で右記の証明書が間に合わない時は、社会保険等に加入の手続きをしている旨を必ず医療機

地域づくり 総合支援事業

会津地方振興局では、福島県地域づくり総合支援事業を募集しています。

これは、地域の特性を活かした魅力ある地域づくりの推進を目的としています。

▼補助対象事業

- ・ハード事業
- ・生活環境や施設の整備
- ・ソフト事業
- ・人材育成や地域間交流

▼補助率

対象事業の4分の3以内

▼募集期間

5月9日(金)まで

◎問い合わせ：復興政策係
☎54-51203

これからの予定

- ★3月★
 - ▼19日(水)
 - ・運転免許更新
 - 午前9時30分
- ▼20日(木)
 - ・小学校卒業証書授与式
 - 午前9時30分
 - ・金山小学校
 - 午前9時30分
 - ・横田小学校
 - 午前9時30分
 - ・膝・腰痛予防教室
 - 午前9時30分
 - ・ゆうゆう館
 - 午前9時30分
- ▼26日(水)
 - ・修了お祝いのお会
 - 午前9時
 - ・川口保育所
 - 午前11時
 - ・横田保育所
 - 午前11時
- ▼31日(月)
 - ・若桐寮開所式
 - 午後1時30分
 - ・若桐寮
 - 午後1時30分
- ★4月★
 - ▼2日(水)
 - ・入所おめでとうの会
 - 午前9時
 - ・川口保育所
 - 午前9時
 - ・横田保育所
 - 午前10時
 - ▼7日(月)
 - ・小学校入学式
 - 午前9時30分
 - ・金山小学校
 - 午前9時30分
 - ・横田小学校
 - 午前9時30分
 - ・中学校入学式
 - 午後1時30分
 - ・金山中学校
 - 午後1時30分
 - ▼8日(火)
 - ・川口高校入学式
 - 午後1時
 - ・川口高校
 - 午後1時
 - ▼10日(木)
 - ・行政相談
 - 午前10時
 - ・金山町役場
 - 午前10時

只見線復旧復興募金箱を町施設に設置しました

町民の皆さんにとどまらず、観光客や沿線市町の出身者の方々も只見線の重要性を感じているところだと思えます。そこで、観光客や町民の皆さんに少額で手軽に只見線の復旧活動に関わっていただけるように募金箱を設置しています。

▼設置場所

- 金山町観光情報センター (川口)
- 道の駅奥会津かねやま (中川)
- 恵比寿屋旅館 (玉梨)
- 旅館鶴亀荘 (本名)
- 役場1階住民課窓口
- 役場2階総務課
- 横田出張所窓口
- 診療所窓口

町内企業（商店・旅館民宿・会社）等で、趣旨に賛同され募金箱の設置を希望される方には、募金箱を町で準備します。少しでも只見線の復旧活動にご協力いただけたら幸いです。ご希望の方は復興政策係にお問い合わせください。

◎問い合わせ：復興政策係
☎5415203

人事

選挙管理委員会

3月2日付けで、五ノ井泰夫選挙管理委員会委員長が退任されました。五ノ井さんは平成20年4月11日から選挙管理委員会委員長を務められました。五ノ井さんの退職に伴い酒井昭吉さん（山入一）が新たに委員に就任しました。

また、新しい委員長には佐藤光一さん（大塩）、委員長職務代理者には菅家哲夫さん（本名）が選任されました。

ご寄付に感謝

ふるさと応援寄付金

- 次の方からふるさと応援寄付金をいただいています。
- 神奈川県横浜市の吉戸勝さんから1万円
 - 神奈川県横浜市の田中秀明さんから5万円
 - 郡山市の本柳友彰さんから5千円

ご寄付は自然環境の保全等に活用させていただきます。

春の全国交通安全運動

- 期間 4月6日(日)から4月15日(火)まで
交通事故死ゼロを目指す日
・4月10日(木)

- スローガン
事故のない 明るい未来は 君の手で
金山町交通対策協議会

自家用食品等の放射性物質簡易測定の結果

(測定年月日 平成26年2月1日～2月28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
地下水	3	3	ND
焼却灰	1	0	3,410

◎問い合わせ

保健福祉係 ☎54-5135 (自家消費食品について)
横田出張所 ☎56-4111 (自家消費食品について)

● 上下水道係からお知らせ ●

平成26年度 水質検査計画を策定

町はみなさんに安全で安心な水道水を利用していただくために、毎年水質検査計画を策定し、水質基準に適合する水道水を供給するための定期的な水質検査を行っています。

水質検査計画の内容や検査結果は町ホームページでも公表しています。

なお、飲料水において現在まで異常な水質結果は出ていません。

みなさんからのご意見を今後の水質検査計画の参考にさせていただきますので、貴重なご意見をお待ちしています。

水道の開栓・閉栓の際はご連絡を

長期間不在などで止水栓を閉めていた住宅の水道を使用する際には、止水栓を開ける「開栓」の手続きが必要で、開栓の手料は、1回につき577円で、作業の際には使用者（代理も

可）の立ち会いが必要です。

▼開栓の流れ

- ① 使用者が上下水道係へ開栓の希望日を連絡
☎5415315
- ② 使用者と町で日程調整
- ③ 使用者が止水栓及び水道メーターの除雪
- ④ 使用者が立ち会い、町が開栓作業を実施
- ⑤ 使用者が手数料を支払う

水道水の放射性物質検査結果

町は定期的に町水道の放射性物質モニタリング検査をしています。2月18日現在で町内水道水から放射性セシウムは検出されていません。

【参考】飲料水の基準値

◎問い合わせ：上下水道係
☎5415315



3月16日から只見線のダイヤが改正されます。

今回の改正で、代行バスが上下線合わせて3本増加します。
お昼の若松行きの列車への接続など、大変便利になりましたので、是非ご利用ください。

JR只見線・代行バス（会津川口駅～只見駅間）時刻表

(下り)会津若松駅～小出駅

(平成26年 3月15日現在)

JR	会津若松(発)		6:00	7:37		13:09		16:56	19:44	21:41
	会津坂下		6:43	8:25		13:48		17:35	20:21	22:18
	会津宮下		7:37	9:11		14:33		18:20	21:07	23:03
	早戸		7:46	9:20		14:41		18:29	21:16	23:12
	会津水沼		7:54	9:28		14:49		18:36	21:23	23:19
	会津中川		8:00	9:34		14:55		18:42	21:29	23:25
	会津川口(着)		8:04	9:39		15:00		18:47	21:34	23:29

乗り継ぎ時間 (11分) (41分) (35分) (21分)

代行バス	会津川口(発)	会津川口駅前		8:15	10:20	14:10	15:35	17:35	19:08	
	川口高校前	会津バス車庫前		8:16	10:21	14:11	15:36	17:36	19:09	
	本名	本名郵便局		8:20	10:25	14:15	15:40	17:40	19:13	
	湯倉入口	民宿橋立前		8:23	10:28	14:18	15:43	17:43	19:16	
	会津越川	越川駅前バス停		8:29	10:34	14:24	15:49	17:49	19:22	
	会津横田	横田駅入口		8:34	10:39	14:29	15:54	17:54	19:27	
	会津大塩	大塩体育館		8:38	10:43	14:33	15:58	17:58	19:31	
	会津塩沢	塩沢簡易郵便局		8:50	10:55	14:45	16:10	18:10	19:43	
	会津蒲生	集会所「雪の里」		8:57	11:02	14:52	16:17	18:17	19:50	
	叶津	JR跨道橋脇		9:01	11:06	14:56	16:21	18:21	19:54	
	只見(着)	只見駅前		9:05	11:10	15:00	16:25	18:25	19:58	

乗り継ぎ時間 (25分) (42分) (10分)

JR	只見(発)		9:30		15:42		18:35		
	小出(着)		10:43		16:55		19:48		

(上り)小出駅～会津若松駅

JR	小出(発)				7:58		13:10		17:10
	只見(着)				9:15		14:28		18:27

乗り継ぎ時間 (5分) (4分) (13分)

代行バス	只見(発)	只見駅前		7:10	9:20	11:25	14:32	16:00	17:45	18:40
	叶津	JR跨道橋脇		7:14	9:24	11:29	14:36	16:04	17:49	18:44
	会津蒲生	集会所「雪の里」		7:18	9:28	11:33	14:40	16:08	17:53	18:48
	会津塩沢	塩沢簡易郵便局		7:25	9:35	11:40	14:47	16:15	18:00	18:55
	会津大塩	大塩体育館		7:37	9:47	11:52	14:59	16:27	18:12	19:07
	会津横田	横田駅入口		7:41	9:51	11:56	15:03	16:31	18:16	19:11
	会津越川	越川駅前バス停		7:46	9:56	12:01	15:08	16:36	18:21	19:16
	湯倉入口	民宿橋立前		7:51	10:01	12:06	15:13	16:41	18:26	19:21
	本名	本名郵便局		7:55	10:05	12:10	15:17	16:45	18:30	19:25
	川口高校前	会津バス車庫前		7:59	10:09	12:14	15:21	16:49	18:34	19:29
	会津川口(着)	会津川口駅前		8:00	10:10	12:15	15:22	16:50	18:35	19:30

乗り継ぎ時間 (30分) (18分) (5分) (34分)

JR	会津川口(発)		5:31	7:05	8:30		12:33	15:27	19:09
	会津中川		5:35	7:10	8:35		12:38	15:32	19:14
	会津水沼		5:41	7:16	8:40		12:44	15:37	19:19
	早戸		5:48	7:23	8:48		12:51	15:44	19:26
	会津宮下		5:57	7:33	9:12		13:00	15:54	19:36
	会津坂下		6:41	8:23	9:55		13:47	16:37	20:20
	会津若松(着)		7:22	9:05	10:34		14:25	17:20	20:57

※増加した便は緑色になっています。

☆新書紹介

一般書 「永遠の0」／百田 尚樹 著（講談社文庫）

「娘に会うまでは死ねない、妻との約束を守るために」。そう言い続けた男は、なぜ自ら零戦に乗り命を落としたのか。終戦から60年目の夏、健太郎は死んだ祖父の生涯を調べていた。天才だが臆病者。想像と違う人物像に戸惑いつつも、1つの謎が浮かんでくる。記憶の断片が揃う時、明らかになる真実とは。

一般書 「抱擁、あるいはライスには塩を」／江國 香織 著（集英社）

東京・神谷町の洋館に三世代で暮らす柳島家。子供たちを学校にやらないという教育方針だが、四人の子供のうち、二人が父か母が違うなど、様々な事情を抱えていた。風変わりな一族の愛と秘密を描く傑作長編。

児童書 「まほうのコップ」／藤田 千枝 作（福音館書店）

たねもしかけもありません。まほうのコップの後ろにいちごを置くと……あらら、ぐんにやりつぶれちゃった！ フォークを1本置いたら、おやおや、2本になったよ？

まほうのコップの作り方はとても簡単。ガラスのコップに水を入れれば、もう出来上がりです。コップの後ろに、なんでもすきなものを置いて、のぞいてみてください。どんな姿が見えるかな？

☆図書館にある本のご紹介 浅田真央、20歳への階段／宇都宮 直子 著（文藝春秋）
 雅子さまと「新型うつ」／香山 リカ 著（朝日新聞出版）
 糖尿病最新治療とセルフケア／春日 雅人 著（日東書院）

☆2月の公民館図書室利用状況 2月刊貸出冊数 58冊（うち児童書 18冊）

*お一人様3冊まで2週間借りられます。（土曜日利用可）

◎問い合わせ…中央公民館 ☎54-5333

あの人この人

2月届出（敬称略）

こんにちは赤ちゃん

今月は該当がありませんでした。

お二人で幸せに

今月は該当がありませんでした。

霊よ安らかに

長谷川 トミヨ (85歳)	西 谷
栗 田 クマノ (89歳)	本 名
五十島 ミヨ子 (84歳)	沼 沢
星 正 衛 (86歳)	川 口
若 林 政 子 (98歳)	太郎布

※このコーナーに掲載を希望されない方は、届け出時に申し出て下さい。

金山町の人口（3月1日現在）

世帯数	1,114世帯	(+ 5)
人 口	2,332人	(- 6)
男	1,113人	(± 0)
女	1,219人	(- 6)

※()内は先月比 住民基本台帳から

宮下病院だより



栄養士のつぶやき

管理栄養士 小野 知恵

「時間栄養学」という言葉をご存知でしょうか？ 生体リズム（体内時計）の視点から考えられた栄養学で、「いつ食べるか？」で生活習慣病の予防やダイエットにもなると言われていています。例えば、「時間」「順番」「速度」などを考えて食べると、栄養の吸収や働きがコントロールされることにより体調が整い、病気や肥満防止につながります。この「時間栄養学」に基づいた食事のポイントを紹介します。

- ①朝食・昼食・夕食のエネルギー割合は3：3：4
- ②朝食は起きて（朝日を浴びる！）から2時間以内に摂り、炭水化物（ごはんなど）とたんぱく質（卵、納豆、魚など）は必ず食べる。野菜や果物もあればベスト。
- ③夕食が9時以降になる場合は、軽めにする。
- ④30回位よく噛み、食物繊維の多い食品（きのこ、海藻類など）から先に食べる。

ダイエットでの食事の基本は「栄養のバランス良く、腹八分目に食べること」ですが、食べるタイミングも大事です。今まで減量がうまくいかなかった方は試してみてくださいはいかがでしょうか。

雪像コンテスト 参加作品

雪まっりに合わせて雪像コンテストが行われ、個性的な雪像が参加しました。力作ぞろいの雪像を紹介します。



横田地域青少年健全育成会の作品「たかっしー」



株式会社成和の作品「かぼまる」



山十建設株式会社の作品「波にもまれる舟」



川口保育所の作品「かわモン」



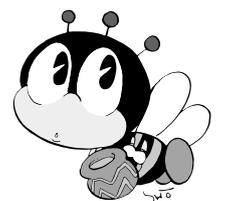
渡部傳吉さん(水沼)の作品「かぼまる&起き上がり小法師」

3月を迎え、いよいよ卒業シーズンを、そして新入学、就職など新たな門出の時期となります。

この時期は、何かを卒業することがない人であつても新年度という節目を迎えるからか新鮮な気持ちになれるものです。人は新鮮な気持ちになると、今まで消極的だったり怠けていたりして、ついついやらずじまっていたことやチャレンジしなかったことに対して前向きになれる。そんな気持ちで1年間ずっと続けば、次の年も、またその次の年も続けることができるかもしれないませんが、普通はなかなかそうもきません。いざれ妥協して怠けていた自分に逆戻りという方も多いことでしょう。

「思い立ったが吉日」ということわざがあります。

あなたの吉日



生涯学習のマスコット
マナビイくん



リズムダンス教室

これは何か物事を始めようとする時、日を選ばずに直ちに着手するのが良いという教えをいいます。

町は平成26年度も趣味や特技、仕事に役立つ教室や講習会などを計画しています。公民館でも新たに「音楽療法」を開講し、「リズムダンス教室」も今年度引き続き行う予定です。

「チャレンジしよう」と思い立ったその日、それがあなたの「吉日」。さあ、チャレンジのスタートです。

