

平成28年
9月号
〔621号〕



かねやま

平成28年度 金山町成人式



今月の主な内容

奥会津金山赤カボチャ……………	2
話題の散歩道……………	4
お知らせ……………	6
図書室だより……………	11



町公式キャラクター
かぼまる

金山町成人式
(関連記事5ページ)



みんな大好き

奥会津金山赤カボチャ



8月中旬から9月にかけて収穫を迎える赤カボチャ。平成21年3月6日には「奥会津金山赤カボチャ」として商標登録されました。今回は、金山町の特産品である赤カボチャの歴史から美味しい食べ方までご紹介します。

小学生による赤カボチャ収穫体験



糖度検査の様子（玉梨地区）

濃いオレンジ色と『へそ』が特徴

奥会津金山赤カボチャは、全体が濃いオレンジ色で茎が太く、おしりの部分に『へそ』と言われる出っ張りがあり、形は扁平型です。普通のカボチャよりも皮が薄く、全体でホクホクした食感と甘さが楽しめるのが特徴です。

また、奥会津金山赤カボチャには、金色の生産者シールが貼られています。このシールは奥会津金山赤カボチャ生産者協議会が、平成27年度より果実非破壊測定器を用いて、糖度と乾物率（※）を検査して合格した赤カボチャにのみ貼られます。

※ 乾物率とは、デンプン量＋全糖類（シヨ糖＋ブドウ糖＋果糖）

奥会津 金山赤カボチャの歴史

30年ほど前、種を買い付けた町内の農家が栽培していたものを交配したこと、今の赤カボチャの姿になりました。平成20年9月10日に約50名の生産者で『奥会津金山赤カボチャ生産者協議会』を設立し、本格的な生産・出荷が始まりました。町がその年の夏に申請した「奥会津金山赤カボチャ」は、平成21年3月6日に商標登録されました。

また、現在の生産者協議会員は90名を超え、一定の糖度と乾物率を超えたもののみ出荷するなど、様々な取り組みで『奥会津金山赤カボチャ』の品質向上に力を入れていきます。

生産者の声

赤カボチャ栽培の難しさや今後の課題について、生産者協議会会長の青柳一三さん（水沼）と会員の栗城レイ子さん（玉梨）にお話を伺いました。

栽培について

栗城 収穫の時期や管理など、毎年試行錯誤をしながら栽培しています。今年は、金山普及所の方に講習会で土作りや肥料、消毒の仕方などを習い改良しました。

から栽培しています。今年も、金山普及所の方に講習会で土作りや肥料、消毒の仕方などを習い改良しました。

今後の課題は

青柳 合格率のさらなる向上、作付面積の拡大を図り、『奥会津金山赤カボチャ』を安定して供給できるようにしなければなりません。また、現在の生産者は高齢の方が多く、後継者の育成も重要になってきます。

栗城 現在、生産者の多くは、道の駅で販売してもらっています。今後、生産量が増えたときに販売ルートの拡大が課題になると思います。



生産者の栗城レイ子さん

煮付けや天ぷら
だけじやない

赤カボチャ
レシピ

金山町の特産品の赤カボチャを、美味しく食べられるレシピを紹介します。



栄養士 木村 智子

赤カボチャグラタン

★材料★ 4人分

- 赤カボチャ……………半分
- 玉葱（中）……………1個
- バター……………20g
- 小麦粉……………大さじ4
- 牛乳……………500ml
- 塩、コシヨウ……………少々
- コンソメ……………1〜2個
- 粉チーズ、パン粉、乾燥パセリ……………適量

★作り方★

- ① 赤カボチャは種をとり、3cm角に切つて茹でる。
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、薄切りにした玉葱を焦がさないように弱火で炒める。
- ③ 玉葱に火が通つたら、小麦粉を少しづつ加え混ぜる。
- ④ ③に牛乳を少しづつ加え焦がさないよう弱火で混ぜる。

⑤ 煮る。

⑥ ⑤に赤カボチャを加え、弱火で1〜2分煮込む。

⑦ 耐熱容器にバターをうすくぬり⑥を入れ、粉チーズ・パン粉・乾燥パセリをのせ、オーブンで焼き色がつくまで焼く。



赤カボチャの春巻き

★材料★ 4人分

- 赤カボチャ……………1／8個
- 玉葱（中）……………1個



★作り方★

- ① 赤カボチャは種をとり、3cm角に切つて茹で、温かいうちにつぶす。
- ② 玉葱とピーマンはみじん切り、ウインナーは小口切りにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を炒め塩コシヨウをする。
- ④ ③をつぶした赤カボチャに加えて、しっかりと混ぜる。
- ⑤ 春巻きの皮で、冷ました④を包む。
- ⑥ 水溶性小麦粉で春巻きを閉じる。
- ⑦ 170度の油で揚げる。

- ピーマン……………1個
- ウインナー……………3本
- 塩、コシヨウ……………少々
- 春巻きの皮……………8枚
- 小麦粉、水……………各同量
- サラダ油……………適量

話題の散歩道

耶麻・両沼地区合同小中学校音楽祭 金山中学校合唱部が『優秀賞』を受賞

8月23日、喜多方プラザ文化センターで耶麻・両沼地区合同小中学校音楽祭が開かれ、金山中学校合唱部は、昨年引き続き優秀賞を受賞し、県大会出場を決めました。9月1日に矢吹町文化センターで行われた県大会でも、銅賞を受賞しました。生徒たちは、課題曲と自由曲の2曲を表現豊かに歌い上げました。

金山中学校の合唱部は全校生徒が参加し、夏休み中も練習を重ねてきました。2年連続優秀賞受賞という素晴らしい結果は、日頃の練習の成果の賜物と言えるでしょう。



受賞を喜ぶ金山中学校合唱部



実際に「高砂」を謡う金中生

本格的な能を感じる 『謡と仕舞の発表会』

8月28日、金山宝生会の主催で定期的に行っている発表会がゆうゆう館で行われました。今回の発表会では、宝生流能楽師で重要無形文化財の能楽部門の指定保持者である水上優さんをお招きしての発表会となりました。水上さんによる「海女・玉の段」が披露され、参加者はプロの謡を楽しみました。

8月29日には同じく水上さんを講師に迎え、金山中学校で能について学ぶ講演会が行われました。能の構成や流れについて説明があった後、中学生も実際に水上さんの指導を受け、「高砂」を全員で謡いました。



会場を沸かせたダンス



かぼまると一緒に「ハイ、チーズ」

みんなで輪になり豊年踊り かねやまホーム秋まつり大盛況

9月4日、かねやまホーム正面玄関前の広場でかねやまホーム秋まつりが行われました。ホームの入居者、利用者とその家族や地域の方々など、大勢が参加しました。

まつりは和太鼓サークル「ぼんぼこ」の演奏や川口高校合唱部の合唱披露、かねやまホーム職員によるダンスも披露され、来場者からは大きな拍手が送られました。また、まつりの後半に行われた豊年踊りでは、入所者をはじめ、家族や地域の方々も踊りの輪に加わりまつりに花を添えました。



多くの人々が参加した豊年踊り

11人が二十歳の誓い 平成28年度金山町成人式



成人証書を受け取る栗城浩大さん（板下）



再会を喜び記念撮影

平成28年度金山町成人式は8月15日、開発センターで開かれ、11名の新成人が出席し、大人への一歩を踏み出しました。

式では長谷川盛雄町長が代表の栗城浩大さん（板下）に成人証書を手渡し、式辞を述べました。来賓祝辞の後、新成人を代表し渡部若菜さん（横田）が「どんな困難があっても、金山町という恵まれた環境に生まれ、仲間と過ごしたことを自分の糧として、乗り越えていきたいと思います」と誓いの言葉を述べました。式の後には記念撮影のほか、中学生時代のスライドショーの上映や学級通信が展示され、新成人や保護者からは笑みがこぼれていました。



懐かしの中学生時代（スライドショー）

いつまでもお元気で 菅家ナツさん百歳賀寿

菅家ナツさん（本名）が8月15日に百歳を迎えられ、同日賀寿贈呈式が自宅で行われました。加藤清司会津保健福祉事務所長から賀寿と会津塗りの木杯が、長谷川盛雄町長からは賀寿と祝い金がそれぞれ手渡されました。

次女の京子さんから花束が送られた後、親族を代表して長女ミチ子さんの夫文作さんが謝辞を述べました。菅家さんの長寿の秘訣は、「好き嫌いなく何でも食べて、決まった生活習慣で過ごすこと」と話していました。



親族に囲まれて笑顔の菅家さん



優勝を喜び記念撮影

熱戦制し優勝 金山バレーボールチーム

8月7日、西会津町で県民スポーツ大会の会津大会が行われました。金山町からは7月に行われた両沼大会で優勝した、家庭バレーボールに出場しました。金山チームは予選を勝ち抜き、決勝戦では三島町と熱戦を繰り広げ、見事優勝しました。

チーム代表者の押部美和さん（八町）は、「今年はそれぞれが怪我をしながらも、いつものチームの明るさと気合いで乗り切り優勝することができました」と優勝した喜びを話していました。

お知らせ

今月の納税

- 国民健康保険税 第3期
- 後期高齢者医療保険料 第2期
- 介護保険料 第3期
- 水道使用料 9月分

納期限は
9月30日です

納め忘れにご注意ください

案内

予約制による年金相談

会津若松年金事務所では、予約制による年金相談を実施しておりますので、ぜひご利用ください。

▼ 予約申込方法

相談希望日の1ヶ月前から前々日まで電話又は年金相談窓口で受付いたします。予約の受付の際に、相談者及び配偶者の氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容等について確認させていただきます。

▼ 相談時の持ち物

- 年金手帳
(基礎年金番号通知書)
- 年金証書
- 運転免許証
(本人確認のため)

※なお、代理の方が相談にお越しの際は、委任状と代理の方であることを確認

認できる運転免許証等も必要になります。

▼ 予約受付時間

午前8時30分～

午後5時まで
(土・日・祝日を除く)

◎ 予約申込先:

会津若松年金事務所
お客様相談室

☎ 0242-2715321



障害者就職面接会開催のご案内

就職希望の障害者と求人企業が一堂に会し、数多くの面接の機会を確保し、障害者の雇用の促進を図ることを目的とした「障害者就職面接会」を下記の内容で開催します。

▼ 開催日時

10月31日(月)
午後1時30分～午後4時

▼ 開催場所

会津アピオスペース
展示ホール

▼ 参加予定企業数 約30社

◎ 問い合わせ:

ハローワーク会津若松
専門援助部門

☎ 0242-2613333

平成28年社会生活基本調査が行われます

総務省統計局(福島県)では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。この調査は、国民の生活時間の配分や自由時間における主な活動について調査し、仕事や家事に費やされる時間、地域活動との関わりなど国民の社会生活の実態を明らかにすることにより、各種行政施策の基礎資料を得ることを目的として実施します。

◎ 問い合わせ:

調査対象は、統計理論に基づき無作為に選ばれた全国の約9万世帯です。
10月上旬から中旬にかけて

多重債務に関する相談窓口

財務省福島財務事務所では、返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みの方々の相談に応じています。抱えている借金の状況をお聞きし、必要に応じて弁護士や司法書士などの専門家に引き継ぎを行います。相談は無料ですのでお気軽にご相談ください。

▼ 受付時間

月曜～金曜(祝日除く)
午前8時30分～正午

午後1時～午後4時30分

◎ 問い合わせ:

財務省福島財務事務所
多重債務相談窓口直通
☎ 0245-3310064

これからの予定

- ★9月★
17日(土) 保育所合同運動会
午前9時～
- 中川グラウンド
- ▼19日(月・祝)
金山町敬老会
午前10時～ 町民体育館
- ▼21日(水)
運転免許更新
午前9時～ 開発センター
- ▼25日(日)
第42回職域対抗
家庭バレーボール大会
午後1時～ 町民体育館
- ▼26日(月) ※予約した方のみ
乳がん検診70歳以上
午前9時～ 大塩体育館
- ★10月★
▼7日(金)
第33回職域対抗卓球大会
午後6時30分～
- ▼11日(火) ※予約した方のみ
乳がん検診
午前9時～
午後1時～ 町民体育館
- ▼12日(水)
3歳児検診
午後1時～ ゆつゆつ館
- 銀山荘(柳津町)

「人権・行政合同 相談会」を開設

町では人権・行政合同相談会を開設します。人権に関する困りごとや悩みごとなど、お気軽にご相談ください。

また、年金、道路、公害、電話など、役所（国・県・町）やN・T・Tなどの特殊法人の仕事について、苦情や意見、心配なこと、わからないことなど、行政相談委員が相談を受け、解決のお手伝いをします。

どちらも相談は無料で、秘密は厳守します。

日時

10月6日（木）
午前10時～午後3時

場所

金山町開発センター
1階 小会議室

相談委員

人権擁護委員
●横田 耕一（横田）
●長谷川 美喜子（西谷）
●星 俊子（板下）
行政相談委員
●五ノ井 忠道（水沼）

お問い合わせ…住民税務係

☎54-51121

ご寄付に感謝

一般寄付金

●神奈川県川崎市
滝沢雄司さんから五万円
ご寄付は地域活性化事業に活用させていただきます。

ふるさと応援寄付金

- 埼玉県本庄市
温井一英さんから十万円
- 埼玉県本庄市
温井祐子さんから十万円
- 神奈川県藤沢市
田中秀明さんから一万円
- 福島市
佐藤勝三さんから五万円
- 東京都杉並区
小林 榮さんから五万円
- 東京都杉並区
小林葉子さんから五万円
- 匿名希望の方から十万円
ご寄付は地域活性化事業や自然環境保全事業に活用させていただきます。

広報送付に対して

●埼玉県羽生市
増田健治さんから一万円
ご寄付は広報紙面の充実に活用させていただきます。

秋の

全国交通安全運動

交通安全の普及・浸透を図り、交通安全ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付け、交通事故防止の徹底を図ることを目的として、秋の全国交通安全運動を実施します。

期間

9月21日（水）から
9月30日（金）まで

※期間中、交通事故死ゼロを目指す日：9月30日

運動スローガン

「身に付けよう

正しいルールと

反射材」



昨年の秋の街頭呼び掛けの様子

自家消費用食品等の 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 平成28年8月1日～平成28年8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	3	ND
塩漬けワラビ	1	0	25.4

※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。

町では自家消費用の食品等について放射線測定を役場と横田出張所で行っています。

なお、販売用食品の測定については農林振興係にお問い合わせください。

お問い合わせ

保健福祉係 ☎54-5135（自家消費用食品について）
横田出張所 ☎56-4111（自家消費用食品について）
農林振興係 ☎54-5321（販売用食品について）

水道水の放射性物質 検査結果

町では定期的に町水道の放射性物質モニタリング検査を実施しています。

8月30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】

国が定めた飲料水の基準値
放射性セシウム

10ベクレル/kg

◎お問い合わせ…上下水道係

☎54-5315

国民健康保険に加入されているみなさんへ

◆ 10月1日から保険証が新しくなります ◆

現在お使いの保険証は、平成28年9月30日で期限が切れます。新しい保険証は、9月下旬に、国民健康保険に加入されている世帯に区長様を通じて配布します。

～新しい保険証は10月1日から使用してください～

9月30日までは、現在お使いの保険証を使用してください。10月1日以降は、今までの保険証は無効になりますので、新しい保険証をお使いください。

※高齢受給者証は引き続き使用できます。

～古い保険証は～

有効期限の過ぎた保険証は、役場窓口、横田出張所、国保診療所へお返してください。

～健康保険の手続きはお早めに～

会社の社会保険に加入されたときは、国保をやめる手続きが必要です。一方、会社を辞めた時などは、国保に入る手続きが必要です。お早めに手続きをしましょう。

なお、保険証を返還しただけでは手続きは完了しませんので、ご注意ください。

◆ 保険証は大切に保管しましょう ◆

最近、保険証を無くす方が増えています。病院や薬局に行くときになってあわてることのないように、日頃から次のようなことに注意しましょう。

保管場所を決めておく

いざという時あわてません

家族に保管場所を知らせておく

お互いに安心です

ハガキや手紙と一緒にしない

捨てる危険が少なくなります

受診日の前日に保険証を確認

当日あわてることはありません



※保険証の再発行には申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

◎問い合わせ…保健福祉係 ☎54-5135

乗ろう・守ろう・つなごう

みんなの只見線

只見線にみんなで手を振ろう

町では平成27年3月に「金山町只見線にみんなで手をふろう条例」を定めました。これは、

JR只見線に手を振る活動を広めることにより乗客者へのおもてなしの気持ちを示し、地域住民の只見線に対する愛着を深め只見線を応援しようとするものです。



配布されたお菓子・うちわ・ティッシュ



湖水まつりでのグッズ配布

この条例を広めるため、8月に行われた湖水まつりでは「只見線にみんなで手を振ろう」のロゴが入ったうちわやお菓子、ポケットティッシュなどを来場者に配布しました。大志出身で色鉛筆画家の大竹恵子さんに絵を描いていただいたうちわは好評で、お菓子は小さなお子さんにも喜んでいただけたようでした。今後もイベントなどで啓蒙活動を行っていきます。

ぜひ、只見線の列車と代行バスにみんなで手をふり、乗客の方たちへおもてなしの気持ちを伝えていきましょう。

地域おこし協力隊 活動報告



地域おこし協力隊
にしわき まさる
西脇 優

赤カボチャと軽トラ市

赤カボチャの収穫の時期になりました。去年から産業課のメンバーとして生産者協議会の品質検査に同行しています。今年は天候の良さに加え、生産者さんの栽培研究が進み、大豊作の印象です。懸案だった「全国に広げたいけど、なにしろ数が少ない」という悩みは一定程度解消しそうです。さてそんな赤カボチャが8月に開催した「軽トラ市」でも販売されました。これまでの、いわき、白河など県内遠方はもとより、わざわざ新潟から買いに来られた方も多数いました。今年は近県からもブランド指定の購入客が増えたように感じます。県外でも「奥会津金山赤カボチャ」は一定の知名度を得始めているようです。



8月に開催された軽トラ市

台に商品を積んで、会場でのまま売るだけのシンプルなものイベントです。特別な設備も技術も要らず、農家の方などの対面販売の入門として全国で人気を集めています。「一回挑戦してみたい」という方、売るのがそれほど難しくない人気の赤カボチャの販売をきっかけに始めてみませんか。事前の準備からお手伝いいたします。今年は9月18日と10月9日の残り2回となりました。秋は新米も良く売れます。詳しくは役場産業課(54-5327)までお問い合わせください。

男の料理教室 ～だしを極める～

料理の基本となる『だし』。今回の料理教室で、だしづくりから学んでみませんか。

日時: 10月8日(土) 午後1時から
場所: 生活体験館(小栗山)
講師: 栗城 和夫さん(小栗山)
作るもの: だし汁・うどん・天ぷら・てんつゆ
申込方法: 9月27日(火)までに、中央公民館までご連絡ください。
※先着10名とさせていただきます。

男性限定

お申し込みされた方には、後日詳細を送付いたします。

◎問い合わせ…中央公民館

☎54-5333



入山時の注意点

登山やキノコ狩りのシーズンとなり、山への入山者も増加し、毎年、山岳遭難事故が発生しています。これから入山される方は、以下の点に注意しましょう。

★注意事項★

- ①入山前に必ず家族に行き先、予定帰宅時間を伝える。
- ②1人での入山はせず、天気予報に注意し、悪天候時での入山は避ける。
- ③服装は明るい色で、防寒機能を備えたものを着用し、雨具も持参する。
- ④携帯電話、非常食、発煙筒、熊除けの鈴、ラジオを持参する。
- ⑤入山時は、気象状況に注意し、天候の急変が予想されるときは、無理せず早めの下山を心がける。
- ⑥万が一迷った時は、歩き回らずに近くの大木の陰や岩陰で風を防ぎ、救助隊の助けを待つ。特に、日没後は歩き回らないようにする。
- ⑦慣れた山であっても油断せず、自分の体力を過信しない。



◎問い合わせ…会津坂下消防署金山出張所

☎55-3100

防災行政情報告知放送受信機の注意事項

防災行政情報告知放送受信機について聞こえないと思ったときに、機械の電源を一度切断して入れ直すと、正常に戻る場合がありますので、その方法を紹介します。



ここが緑色に点滅しているのは、機器に内蔵されている電池がきれたからです。交換してください。

雑音がしたり、告知放送が聞こえづらいなど、機器に異常がありましたら、乾電池を抜き、さらにコンセントも抜いて機器の電源を断ってください。10秒経ちましたら、コンセントの電源と乾電池を戻してください。それでも直らない場合は、役場までご連絡ください。

光ケーブル・防災行政情報告知放送端末機・かねやまネットテレビのご相談は、下記までご連絡ください。

◎問い合わせ…総務課 ☎54-5215

宮下病院だより

～世界最長寿国の「なやみ」～

主任看護技師 鈴木乃利子

今や日本は『世界最長寿国』です。すごいですよね。ですが反面、世界がかつて経験したことのない、最も高齢化が進んでいる、“超高齢化”かつ“人口減少”、さらに“超少子化先進国”でもあるのです。老後は住み慣れた地域で、だれもが健康で生きがいを持ち、充実した生活を送りたいですよね。そんな心豊かな長寿社会にするには、どうしたらいいのでしょうか？

「自分は耳が遠くなったし…、会話しづらくなったから…」等で、人との交流を避けていませんか？歳をとれば誰もが通る道です。機能の衰えや認知症、複数の疾患など、ある程度は受け入れていくしかありません。年齢にかかわらず、安心して活力ある豊かな生活を目指すなら、元気な気持ちを持って生涯現役を目指しましょう。

現在の日本は子供用おもちゃより、大人用おもちゃの方が多く売れる国です。二人に一人が高齢者となりつつあり、全国的にも世界的にも最先端に行く「奥会津」。

健康で元気な“お達者様”でいられるように、またそのお達者様が、元気のない方を地域ぐるみで支えていく社会を目指して、宮下病院では『訪問看護』や『訪問診療』、健康増進のための『出前講座』等を行っております。健康問題を抱える方はお気軽に当院までご相談ください。



○新刊紹介

世界一清潔な空港の清掃人／新津 春子 著（朝日新聞出版） **一般向け**

心を込めないと本当の意味で、きれいにできないんです。NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」で2015年最高視聴率、イギリスBBCほかで大反響。

ぱんぱんたまごのあさごはん／もりか 著（教育画劇） **児童向け**

よあけまえ、ひそひそおしゃべりがきこえるよ。そこには、あさごはんになるまえのたべものたちがたいそうしたり、けんかしたり、おどったり…！

ちびころおにぎり でかころおにぎり

／あおいじゅんこ 著（教育画劇） **児童向け**

ちいさいおにぎり、おおきいおにぎりが、おじいちゃんのうちにうめぼしをもらいにいくとちゅう、なんとおにぎりがカラスにたべられちゃう…

☆DVDの貸し出しを始めました！

～金山町中央公民館事業で開催したイベントのDVDです～

○8月の公民館図書室利用状況 貸出冊数 45冊(うち児童書 23冊) DVD 2枚

*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

8月届出（敬称略）

こんにちは赤ちゃん

五十嵐^{えいき}栄輝（父・五十嵐起栄）（田沢）
 母・霞
 菅家^{たける}彪琉（父・菅家友一）（川口）
 母・美穂
 横田^{まさひろ}真優（父・横田浩志）（越川）
 母・知加

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

佐川	満義	(88歳)	川口
佐藤	イシノ	(91歳)	沼沢
滝沢	シケコ	(103歳)	上横田
滝沢	ミナト	(101歳)	上横田
谷ヶ城	幸衛	(81歳)	玉梨名
雪下	イツミ	(103歳)	本田
渡部	キミ子	(92歳)	横田
渡部	春子	(87歳)	田沢

※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（9月1日現在）

世帯数	1,095世帯	(- 6)
人口	2,193人	(- 10)
男	1,047人	(- 2)
女	1,146人	(- 8)

※()内は先月比 住民基本台帳から

金山町国保診療所 歯科医師だより

「虫歯の原因は甘味料」

歯科医師 市川 公久

虫歯の原因や成り立ちは、①歯があること。②口の中に虫歯菌がいること。③虫歯菌が歯を溶かす酸を作る栄養分があることです。その栄養分が甘味料である砂糖、ブドウ糖、果糖ということになります。

これらの糖類は

- 細菌の塊である歯垢（しこう）を作りやすい。
- 歯を溶かす酸を細菌に作らせる力が強い。
- 口の中に食べかすといっしょに残りやすい。

という性質を持っているのでこの酸が歯を溶かして虫歯ができるのです。

ですからこれらの性質を持たないものが虫歯になりにくい食品ということになりますが、一例としてポテトチップ、せんべい、ナッツ類があります。

でも、やはり甘みを感じたいというのであれば砂糖ではない甘味料を使用したものの方がいいでしょう。

よく「シュガーレス」「ノンシュガー」等の表示があるものです。お聞きになったことがあると思いますが「キシリトール」が代表的な甘味料ですね。

しかし、砂糖の入ったお菓子類を避けて通るのはかなり辛いものがあると思いますので、上記のことを頭に入れておきましょう。特にお子さんに関しておやつは時間を決めて、ダラダラと食べないとか、食べたら歯磨きをすとかせめてうがいをするように心がけましょう。

おじやまします

金山町社会福祉協議会 生活支援コーディネーター い が し ま ひ さ こ 五十島 寿子 さん



介護保険制度の改正に伴い『生活支援コーディネーター』の設置が義務づけられました。今月は、設置される生活支援コーディネーターを担当する五十島寿子さんに、その役割や地域の方へのメッセージについてお話を伺いました。

生活支援コーディネーターの役割とは

「介護保険制度の改正に伴い、地域支援の充実を図るために生活支援コーディネーターとして6月に社会福祉協議会が町から委託を受けました。」

コーディネーターは、別名で地域支え合い推進員とも呼ばれています。

主に暮らしの中で人との支え合いや地域活動などを把握し、住民の方が普段から行っている何気ない助け合いなどを見つけ、その活動を推進することにより地域や高齢者の方の日常生活の向上に繋がるよう支援します。支援にあたっては町や地域包括支援センターなどの関係機関と連携を

していきます。

将来的には、自分の住み慣れた地区で、元気に過ごせるような体制づくりに繋げて行きたいと思っています。」と話す五十島さん。

地域の方へ

「今年度中は地域に出向き、地域の活動や集まり、お茶飲み場などにおじゃまさせていただき、地域で抱えている問題や住民の方の声を聞かせてください。」

いただいた情報から、多くの方が元気に楽しく過ごせる地域づくりに繋がるよう、町や地域包括支援センターと協力して進めていきたいと思っておりますので、地域の方の御協力お願いします。」と笑顔で話す五十島さん。



地域の方の話聞く
五十島さん（左）

一番風呂入浴者募集！

新しくなったせせらぎ荘の一番風呂入浴者を募集します。また、一番風呂入浴者には認定書が贈呈されます。詳細については次のとおりです。

- ★日時★ 9月25日（日） 午前10時から30分貸切
- ★人数★ 男女各10名
- ★応募方法★
郵便はがきに次の事項を記入し、ご応募ください。
①名前 ②住所
③電話番号（日中に連絡が取れる番号）
④「新せせらぎ荘一番風呂希望」と明記ください。

- ★宛先★
〒968-0014
福島県大沼郡金山町大字玉梨字新板2049-1
せせらぎ荘宛

- ★応募締め切り★ 9月16日（金） 必着
- ※応募者多数の場合、9月21日（木）に抽選となりますので、ご了承ください。
抽選後、電話で出欠を確認させていただきます。

9月25日 『新せせらぎ荘』オープン

昨年より建築を進めていた玉梨地区のせせらぎ荘が9月25日（日）午前11時からオープンします。

新しいせせらぎ荘は、今までの源泉の浴槽のほか、大黒湯（炭酸温泉）の浴槽があり、町民の皆さんの健康増進と交流人口の増大を目的としています。

