

平成29年
9月号
〔633号〕



かねやま

平成29年度 金山町成人式



金山町成人式
(関連ページ 5ページ)

今月の主な内容

マコモタケ……………	2
話題の散歩道……………	4
お知らせ……………	6
おたより……………	8
おじゃまします……………	14



町公式キャラクター
かぼまる

代表で成人証書を受け取る
須佐真帆さん



おのじょ？ タケノコ？

これが

マコモタケ

だ！

沼沢で青々と生い茂るマコモの葉。マコモタケは、沼沢地区の栽培が行われなくなった水田を利用し栽培されています。今回は、これから収穫を迎えるマコモタケを紹介します。

青々と生い茂るマコモの葉

マコモタケって？

マコモタケとは、マコモという植物の根元の肥大した大きな茎の部分のことをいいます。

マコモは別名「ハナガツミ」とも呼ばれ、東アジアや東南アジアに広く分布し、日本でも全国の河川や沼などの水辺に群生しています。ただし、古くから日本に自生しているものは茎が肥大せず、マコモタケにはなりません。

中国等から導入し改良された系統が、太くなった茎の部分を収穫するための食用のマコモとして日本で栽培されるようになりました。このマコモの茎に自然界にある「黒穂菌」が作用して肥大し、マコモタケとして収穫されます。

耕作放棄地の救世主

マコモタケは使われなくなった水田を利用して栽培されます。金山町では農業者の高齢化も進み、水田の耕作放棄地が多くなっています。そのため、町の観光拠点である沼沢湖周辺の



約30センチほどのマコモタケ

景観の悪化が問題となっていました。そこで町では、耕作放棄地対策として水田を畑地化せずに栽培できる作物のマコモタケに着目し、地元農業法人と協力し平成27年度から試験的に栽培を開始しました。

栽培方法としては水稲と同じように耕起、代かきを行い、5月頃にマコモの株を定植します。9月下旬から11月上旬頃まで収穫できます。ただし、除草剤はマコモに使用できるものがないため、手作業による除草対策が必要となります。

平成27年度の生育状況も良かったため、平成28年度から栽培面積を約50アール、平成29年度は約1ヘクタールに拡大し栽培しています。

ほのかな甘みと
シャキシャキ感

マコモタケは、ほのかな甘みがあり、シャキシャキとした食感でアクがなく、生でもおいしく食べられます。油との相性も良く、和洋中の様々な料理に活用でき、炒め物にするとアスパラガスとタケノコに似た食感が特徴です。

特に中華料理では、多く使われています。



低カロリーで
食物繊維が豊富

マコモタケは、表1のように食物繊維が豊富で、レタスの約2倍の食物繊維が含まれています。また、低カロリーでビタミンやミネラルも含まれているヘルシー食材です。栄養成分としてはタケノコに似ているため、タケノコよりも安価で購入できるマコモタケは夢のような食材です。

表1 マコモタケの栄養成分表
(100g中)

エネルギー	水分	たんぱく質
21kcal	93.5 g	1.3 g
炭水化物	食物繊維	ビタミンC
4.4 g	2.3 g	6mg
βカロテン	カリウム	カルシウム
15mg	240mg	2mg

文部科学省日本食品標準成分表より

沼沢地区でマコモタケを作る農業法人

株式会社 奥会津 彩の里

彩の里では、沼沢地区でマコモタケを栽培しています。今回は代表取締役の佐久間秀夫さんにマコモタケの栽培や今後の課題について伺いました。

マコモタケの栽培について

「平成27年から栽培を始めて今年で3年目になりました。マコモタケは専用の除草剤がないため、全て手作業となります。雑草の刈り取りがしやすいよう、植える間隔を広げるなど工夫し

て栽培しています。

また先日は、マコモタケ栽培の先進地である三重県菰野町へ視察に行ってきました。先進地から技術を習得し、今よりも効率的な生産を目指したいです」

今後の課題について

「まだまだマコモタケの認知度は低いので、まずは町民のみなさんに知ってもらいたいです。今後は新たな加工品を作って、町民の方に食べてもらい消費拡大に繋げていきたいです」



奥会津彩の里 佐久間さん



民宿関係者を対象に行われた
(株)山際食彩工房のシェフによるマコモタケ料理教室

新たな特産品として

マコモタケは全国的にも生産量の少ない作物であるため、マコモタケを地元の民宿、旅館で提供するなど、町内での消費に力を入れています。他にも町民を対象にした料理教室を開催してきました。

また町と生産している農業法人では、マコモタケを使った6次化商品の開発を行っています。新たな町の特産品となるよう今後も取り組んでいきます。



熱戦を繰り広げる選手たち

卓球で出場し熱戦 県民スポーツ大会会津地域大会

8月6日、柳津町で第70回福島県総合体育大会県民スポーツ大会の会津地域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準優勝した卓球に出場し、各地区の予選を勝ち抜いたチームと熱い戦いを繰り広げました。

試合は総当たり戦で行われ、惜しくも入賞は逃しましたが、選手たちは日頃の練習の成果を発揮しました。

福島県選抜ゲートボール大会 金山チーム優勝

9月5日、金山町ゲートボール協会長の黒田謙太郎さん（西谷）と事務局の諏佐義則さん（小栗山）が金山町役場を訪れ、長谷川町長に福島県選抜ゲートボール大会で優勝したことを報告しました。

第15回福島県選抜ゲートボール大会は9月3日に石川町で行われ、金山町の男子チームが見事優勝に輝きました。優勝した金山町男子チームは、平成30年5月に九州で開催される全国大会に、福島県代表として出場します。黒田会長は「県大会で優勝できて嬉しい。全国大会でもいい結果を残したい」と話しました。



優勝報告に訪れた黒田会長(中央)と事務局の諏佐さん(左)



県大会出場を決め喜ぶ生徒たち

金山中学校合唱部が『優秀賞』 3年連続県大会出場

8月22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催され、金山中学校合唱部は優秀賞を受賞し、県大会出場を決めました。音楽祭で生徒たちは、課題曲と自由曲を表現豊かに歌い上げました。

また、8月31日に行われた県大会でも、奨励賞を受賞しました。全校生徒が参加する合唱部は夏休み中も練習を重ね、3年連続の県大会出場という素晴らしい結果となりました。

多くの参加者で賑やかに かねやまホーム秋祭り

かねやまホーム正面玄関前の広場で9月3日、かねやまホーム秋祭りが行われました。ホームの利用者とその家族や地域の方々など、多くの方が参加しました。

秋祭りでは、和太鼓サークル「ぼんぼこ」の力強い演奏や川口高校合唱部のコーラス、かねやまホーム職員によるダンスなどが披露されました。最後に行われた豊年踊りでは、多くの方が輪に加わり、太鼓のリズムに合わせて踊りました。



大勢が輪に加わった豊年踊り



誓いの言葉を述べる長谷川順也さん

大人への第一歩 平成29年度金山町成人式

平成29年度金山町成人式は8月15日、開発センターで開かれ、13名の新成人が出席しました。

式では長谷川町長から代表の須佐真帆さん（山入一）に成人証書が手渡されました。新成人を代表して長谷川順也さん（川口）が「今まで支えてくれた方々への感謝の気持ちを忘れず、どんな道でも歩んでいける勇気を持った成人となって自分の人生を歩んで行けたらと思います」と誓いの言葉を述べました。

いつまでもお元気で 百歳おめでとうございます

本名ヨネさん百歳賀寿

本名ヨネさん（大栗山出身）が9月1日に百歳を迎えられ、同日賀寿贈呈式がかねやまホームで行われました。

長寿の秘訣：よく働き、好き嫌いせず
なんでも食べること



角田マサヨさん百歳賀寿

角田マサヨさん（三島町出身）が8月17日に百歳を迎えられ、同日賀寿贈呈式がかねやまホームで行われました。

長寿の秘訣：食べ物の好き嫌いなく、
なんでも食べること



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
10月2日です

納め忘れに
ご注意ください

案内

法務局の「筆界特定制度」をご存じですか

土地の境界をめぐるトラブルは、裁判で解決するしかないと思っ
ていませんか。法務局が行っている「**筆界特定制度**」を活用すれば、裁判をしなくても境界
トラブルを解決することができ
ます。筆界特定制度は、その土
地が登記されたときの境界（筆
界）について、現地における位置
を法務局が調査し、明らかにす
る制度です。特定された筆界は
法務局に備え付けられ、筆界の
位置を示す証拠として活用する
ことができ、境界をめぐるトラ
ブルの防止や解決に役立ちます。
筆界特定制度の詳細について
は、お問い合わせください。

◎問い合わせ：

福島地方法務局不動産登記部門
☎ 024-534-2048

公証週間のご案内

10月1日から7日は「公証週
間」です。遺産相続、任意後見
契約、金銭貸借、不動産貸借、
離婚に際しての慰謝料、養育費
などの問題は、後々にもめごと
を起こしがちです。そんなとき
遺言や当事者間の取り決めに公
正証書にしておけば、トラブル
を防止し、権利や財産を守るこ
とができます。相談は無料で
す。お気軽にご相談ください。

◎問い合わせ：

会津若松公証役場
☎ 0242-3711955

消費税の軽減税率制度に 関する説明会

会津若松税務署では、事業者
の方を対象とした消費税の軽減
税率制度に関する説明会を開催
します。多くの事業者の方に関
係のある制度ですので、ぜひ説

明会にお越しください。

なお、会場の都合上、席に限
りがありますことを予めご了
承ください。

▼開催日時 10月19日（木）

※午前と午後の2回開催

（説明内容はどちらも同じです）

○午前の部

受付 午前9時30分

説明会 午前10時

○午後の部

受付 午後1時

説明会 午後1時30分

▼場所

会津若松市文化センター

（会津若松市城東町14-52）

ご来場の際は、公共交通機関
又は近隣の有料駐車場をご利用
ください。

◎問い合わせ：会津若松税務署

☎ 0242-2714311



これからの予定

★9月★

16日（土）

・保育所合同運動会

午前9時～ 中川グラウンド

18日（月・敬老の日）

・金山町敬老会

午前10時～ 町民体育館

20日（水）

・運転免許更新

午前9時30分～

開発センター

24日（日）

・第43回職域対抗

家庭バレーボール大会

午後1時～ 町民体育館

★10月★

4日（水）

・人権・行政合同相談会

午前10時～午後3時

開発センター

8日（日）

・金山町消防団秋季検閲式

午前10時～ 中川グラウンド

29日（土）

・金中祭

午前8時15分～ 金山中学校

外国出身者のための 無料相談窓口

福島県国際交流協会では「外国出身者のための無料相談窓口」を開設しています。電話やFAX、来所などで相談できます。秘密厳守ですので、安心してご相談ください。

また、外国出身者が行政窓口で手続する場合など、電話で通訳することもできます。（通話料はかかります）。

▼対応言語と受付日時

①日本語、英語、中国語

火曜・土曜の

午前9時～午後5時15分まで

②タガログ語（フィリピン）、

韓国語、ポルトガル語

木曜の

午前10時～午後2時まで

（第4、5木曜日は要予約）

◎問い合わせ：相談専用電話

☎ 024-524-1316
FAX 024-521-8308



ご寄付に感謝

ふるさと応援寄付金

- 北海道帯広市
中丸 武藏さんから百万円
- 埼玉県本庄市
温井 祐子さんから十二万円
- 神奈川県平塚市
天野 浩尚さんから一万円
- 会津若松市
中丸 俊一さんから一万円
- 石川県金沢市
中丸 守さんから一万円
- 埼玉県上尾市
栗城 信男さんから一万円
- 匿名希望の方1名から二万円
ご寄付は地域活性化事業に活用させていただきます。

広報送付に対して

- 会津若松市
五ノ井 昭さんから二万円
 - 会津若松市
加藤 廣さんから一万円
 - 千葉県船橋市
中丸 俊介さんから一万円
- ご寄付は広報紙面の充実に活用させていただきます。

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29年8月1日～平成29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	6	0	ND

※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産業係にお問い合わせください。

◎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）

産業係 ☎ 54-5321
（販売用食品について）

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ルールの実践を習慣付け、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（木）から9月30日（土）まで
※期間中、交通事故死ゼロを目指す日は9月30日です。

◆運動スローガン

「身につけよう 命のお守り 反射材」

夜間はライトを必ず点灯！

歩行者は反射材を着用しましょう

夕暮れ時や夜間の見えにくい時間帯は、自分の位置を知らせることで、事故を防ぐことができます。自転車のライト点灯や反射材があなたを守ります。

金山町交通対策協議会

地域おこし協力隊 活動報告

金山の夏

上横田地区の上横田農用地利用改善組合で農業の地域おこし協力隊として活動している安藤です。

8月5日、6日に2日間にわたって第41回沼沢湖水まつりが開催されました。町の一大イベントとあって多くの方が来場されました。私が金山町に最初に訪れたのが昨年の第40回沼沢湖水まつりの時です。間近で見ると花火と大自然に圧倒されたのを今でも昨日のことのように覚えています。今年は地域おこし協力隊として湖水まつりに出店し、同じ協力隊員の鈴木さんと一緒に金山町で朝採りしたアスパラを炭火焼にして販売しました。準備した15キロが2日目の午前中で完売しました。素材の味を楽しんでもらうための「アスパラの贅沢食い」は地元の方



新鮮なアスパラが好評だった協力隊のブース

にも好評でした。そして私が感動したあの花火は今年も健在でした。今年初めて金山町に訪れた方にとっては、よい思い出になったのではないのでしょうか。今年各地で日照不足が続く農作物への影響が心配です。9月末には私にとって初めての農作物の収穫が待っています。今から期待と不安が入り混じっていますが、無事に収穫作業が終わることを祈っています！



地域おこし協力隊
あんどう まさあき
安藤 雅朗

あなたの住宅は大丈夫ですか？

補助金
最大

100

木造住宅
「耐震補強」
万円補助

補助対象：昭和56年5月以前に建築された木造住宅

木造住宅の耐震性能を確認！

まずは 耐震診断！

◎問い合わせ…建設係 ☎ 54-5311

乗ろう・守ろう・つなごう

みんなの只見線

●只見線復旧決定記念特別コンサート

今年も「奥会津ごっつおまつり」が、10月21日（土）と22日（日）に開催されます。22日には、只見線が鉄道による復旧が決まったことを記念し、特別コンサートを開催します。このコンサートを通じて金山町がさらに一体となるように、多くの皆さんの参加をお待ちしております。

コンサートには、1978年に日本レコード大賞を受賞した庄野真代さんが出演します。庄野真代さんは『飛んでイスタンブール』が大ヒットし、NHK「紅白歌合戦」にも出場されました。

お誘い合わせの上、ご家族、ご友人とぜひお越しください！



10月22日

入場無料

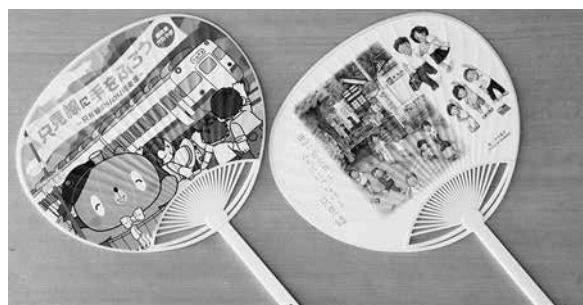
時間：午後4時30分より

場所：町民体育館

多くの皆様の来場をお待ちしております。

庄野真代さんプロフィール

1975年にコロムビアレコードよりシンガーソングライターとしてデビュー。大ヒット曲「飛んでイスタンブール」（1978年）は、日本レコード大賞受賞、紅白歌合戦にも初出場を果たしました。現在はNPO法人「国境なき楽団」の代表理事などを務めながら、「音楽で地球をいっぱいにできれば」という強い思いで音楽活動を続けています。



沼沢湖水まつりで配布された只見線のイラスト入りうちわ



会場で配布されたうちわは大変好評でした

●イベントでのPR活動

町では、鉄道復旧が決まった只見線を応援するため、8月に行われた湖水まつりにおいても只見線の応援ブースを設置しました。只見線復興基金寄付金の受付を行い、おかげさまで多くの寄付が集まりました。みなさんのご厚意の寄付金は福島県に送付し、只見線の振興のために使われます。

また、今年度も大志出身で色鉛筆画家の大竹恵子さんが描いた、只見線の絵が入ったうちわを来場者へ配布しました。このうちわには只見線を応援するために制定された「只見線にみんなで手を振ろう条例」のキャッチフレーズである「只見線にみんなで手を振ろう」の文字が大きく入っていて、大変好評でした。

今後もイベントなどでPR活動を行ってまいります。住民の皆さんも引き続き只見線や代行バスの応援をよろしくお願い致します。

◎問い合わせ…復興政策係 ☎54-5203

町では人権・行政合同相談会を開催します

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱され、地域のみなさんからお手伝いを受け、問題解決の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、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4日（水）
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

▼相談員

人権擁護委員

・長谷川 美喜子（西谷）

・星 俊子（板下）

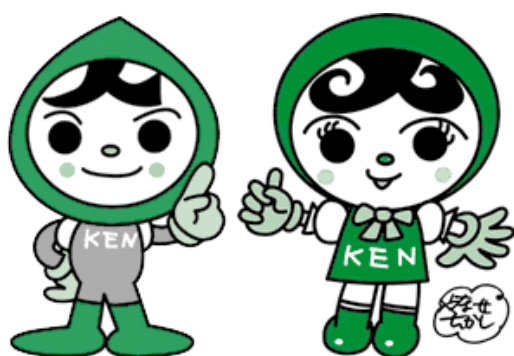
・滝沢 正明（上横田）

行政相談員

・五ノ井 忠道（水沼）

◎問い合わせ…住民税務係

☎ 54-5121



人権イメージキャラクター
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

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29年9月30日で期限が切れます。新しい保険証は、9月中旬に国保に加入されている世帯に区長様を通じて配布します。（※一部郵送の方もいます）

【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く下さい。

【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。

～保険証を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。

- ・保管場所を決めておく
- ・家族に保管場所を知らせておく
- ・ハガキや手紙と一緒にしない
- ・受診日の前日に保険証を確認

◎問い合わせ…保健福祉係 ☎ 54-5135

会津坂下警察署からのお知らせ

○会津坂下署管内で「なりすまし詐欺」被害の発生！

被害の概要

7月中旬ころ、会津坂下町内に居住するAさん（40歳代、女性）の携帯電話に、ネット利用の未納料金がある旨のショートメールが送信されてきたことから、メールに記載された電話番号に連絡したところ、相手（犯人）からネット利用の未納料金があるなどと言われ、この話を信じたAさんは、相手の指示に従い、8月中旬ころまでの間、数回にわたり、宅配便で現金合計約535万円を送付したものの。

その後、相手との連絡が取れなくなり、不審に思ったAさんが警察署に届出したことから被害に遭ったことが判明したものの。

県内の被害発生状況を分析すると、

- ①オレオレ詐欺： 全て高齢者（65歳以上）の被害
 - ②架空請求詐欺： 20歳代から50歳代に被害が集中
 - ③融資保証金詐欺： 20歳代から50歳代に被害が多い
 - ④還付金等詐欺： 全て高齢者（65歳以上）の被害となっています。
- また、被害全体の約8割が女性の被害でした。この様に、高齢者以外の方も被害に遭っていることから、みんなで被害に遭わないよう気をつけましょう。

身に覚えのないお金の請求などの話には注意でござる。
これらは、宅急便で現金を送付させたり、電子マネー券を購入させてお金をだまし取るなどの手口のほか、コンビニエンスストアのレジでお金を支払わせてだまし取る手口もあるので注意でござる。



カクニンジャー福くん

◎問い合わせ…会津坂下警察署 ☎0242-83-3451

献血ご協力をお願い

～誰でもできる身近なボランティア～

只今、輸血用血液が不足しています。輸血用血液の安定確保のため、皆様のあたたかいご協力をお願いします。

○日時と場所

①10月5日(木)

午後2時～午後4時30分

JR会津川口駅前広場

②10月12日(木)

午前10時から正午 横田出張所

お薬を服用されている方でも薬の種類によっては、献血することができます。



1. 献血日に服用しても献血できる薬

- ①栄養サプリメント ②胃腸薬 ③高血圧の薬
- ④漢方薬 ⑤アレルギー薬 ⑥高コレステロール治療薬
- ⑦目薬、湿布、塗薬、鼻薬
- ⑧緩下剤（便秘薬） ⑨少量の女性ホルモン薬や避妊薬（ピル） など

2. 献血日に服用すると献血できない薬

- ①痛風薬 ②睡眠薬 ③抗不安薬
- ④前立腺肥大治療薬 など

※この他の薬を服用されている方は、必ず献血の際に医師に相談してください。

◎問い合わせ…保健福祉係 ☎54-5135

写真発掘プロジェクト

かねやま「村の肖像」

～写真を持ち寄りお話ししましょう～

みなさんが持ち寄る写真を主役とした茶話会です。

懐かしい光景や、自分が生まれる前の見知らぬ金山町の姿を写す写真を見ながら、一緒にお話ししましょう。

○沼沢集会所

日時：9月17日(日)

午後4時～午後6時

・ヒメマス養殖などの写真を展示します。



○大塩集会所

日時：9月27日(水) 午後3時～午後5時

・大塩青年団、養蚕などの写真を展示します。

持ち物：昔懐かしい写真を、ぜひお持ち下さい。
日常の写真、特別な日…など。

※写真をお持ちでない方も大歓迎です。

その他：お申し込みは不要です。途中入退場可。

※アルバム等にまとめられた写真は、そのままの形でお待ちしております。

◎問い合わせ…中央公民館 ☎54-5333

消防署からのお知らせ

害虫・害獣による被害に注意!!

毎年蛇に噛まれたり、蜂に刺される被害が発生しております。被害に遭わない為にどうすればいいのか、又被害に遭ってしまった際の応急処置について正しい知識を身に付けましょう。

＜蛇に噛まれた・ 蜂に刺された時の応急処置＞



1. 刺された箇所を水で洗い流す。
2. 傷口を圧迫し、毒液を絞り出す。
3. 濡れたタオル等で冷やし、安静にする。

蜂に刺されて呼吸が苦しくなったり、全身に蕁麻疹等の症状が出た場合はアナフィラキシー（急性アレルギー症状）が疑われるので、ためらわずに119番通報をして下さい。救急隊が到着するまでは極力安静にして待ちましょう。

※もし、蜂や蛇などを見かけても触ったりせず、刺激しないようその場から離れましょう。

◎問い合わせ…会津坂下消防署金山出張所
☎55-3100

金山町国保診療所 歯科医師だより

歯磨きのコツ（その1）

歯科医師 市川 公久

今月は「歯磨きのコツ」に関してです。

まず、明るい状態で鏡を見ながら、口の中の隅々までブラシが行き届いているか確認しながら磨いてください。テーブルの上に置ける角度調節ができる鏡で上の歯列もよく見えるようにして磨いてみましょう。鏡を見ながらだと鏡を使わないで感覚だけで磨いている時との違いが体感できると思います。

次に「自分の利き手側の歯は磨きにくい」という意識を持って磨きましょう。つまり右利きの人であれば右側の歯が磨きにくいのです。これは実際にやってみるとわかりますが、右利きの人が右の歯を磨くためには歯ブラシを持った手の手首や肘を返さないと歯ブラシが口に入らないため、左を磨くより磨きにくくなります。ここで鏡を見ながら、利き手側の歯がきちんと磨けているか確認しつつ磨いてみましょう。

つまり歯ブラシを動かしているだけでは「磨いて」はいるが、「磨けていない」ことが多いのです。これからは「磨くこと」と「磨けていること」の違いを意識してみてください。



宮下病院だより

外来看護師のつぶやき 「フレイルについて」

専門看護技師 伊藤 郁子



「フレイル」という言葉を知っていますか？「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間の状態の事で、一言でいえば「虚弱」の状態の事です。

寝たきりの原因としては脳卒中などの脳血管障害が最も多いですが、近年、フレイルが原因となり、寝たきりになってしまう方も多いということがわかってきました。フレイルになると、病気にかかりやすくなったり、病気が悪化しやすくなったり、転んで骨折しやすくなったりするため、入退院を繰り返すこととなり、その結果寝たきりになってしまいます。

フレイルによる寝たきりを防ぐための3つのポイント

- ①運動と食事に注意すること
- ②持病を上手くコントロールすること
- ③インフルエンザや肺炎球菌ワクチン等の予防接種で感染症を予防すること



高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しい治療や予防をすることが大切です。しっかり食べて体を動かし、いつまでも元気で楽しく生活していきたいものですね。

宮下病院では毎週木曜日に愛ばんしょ外来（相談窓口）を開設しておりますので、お気軽にご相談ください。

○新刊紹介

月と暮らす。

藤井 旭 著（誠文堂新光舎）

月と月のある風景の美しい写真をメインとして、月と生活とのかわりを紐解いていきます。天文学的な解説は最小限とし、古来からの月のめぐりと人間の生活の関係を解説しています。



一般向け

大人の食べ方 & マナー 100

小倉 朋子 監修（講談社）

誰しも「こんな時はどうすれば…？」と作法がわからず戸惑ったことがあるはず。そういった食事の席での疑問をすべて解決。食事でのマナーを網羅した一冊。



一般向け

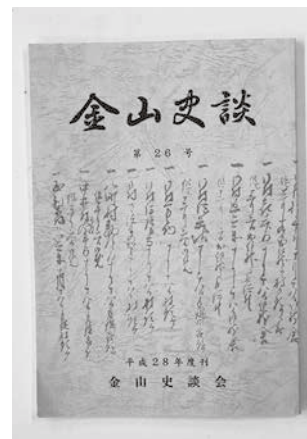
○8月の公民館図書室利用状況

貸出冊数 44冊（うち児童書 18冊） DVD 0枚

＊お一人様3冊まで2週間借りられます。（土曜日利用可）

○金山史談 第26号を販売しています

金山史談会が発行する「金山史談第26号」が発行され、町の歴史に関する研究をまとめた一冊となっています。購入をご希望の方は、中央公民館にお申し込みください。1冊千円です。



◎主な内容

- ・沼沢湖のヒメマス養殖
- ・松坂峠の攻防 など

◎申し込み・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

今月は該当がありませんでした。

お二人で幸せに

- ♡ { 上 指 大 樹（会津坂下町）
- ♡ { 押 部 花 緒 里（大 志）
- ♡ { 齋 藤 輝（越 川）
- ♡ { 本 名 麻 美（只見町）

霊よ安らかに

- 菅 家 四 平（86歳）上横田
- 中 丸 キイコ（88歳）大 塩
- 藤 田 セツ子（92歳）西 谷

※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	1,094世帯	(- 2)
人 口	2,159人	(- 2)
男	1,031人	(- 1)
女	1,128人	(- 1)

※()内は先月比 住民基本台帳から

広報文芸

金山俳句会 八月句会

塩味の飴などしやぶる大暑かな

目 黒 孝 子（上横田）

客が来て風の道あり端居する

五ノ井 フ ミ（川 口）

雨上り今宵眺める夏の月

五十嵐 ミイ子（川 口）

村人の木の枝払う一日かな

目 黒 隆 弥（宮 崎）

俳句に興味のある方や俳句会へ入会を希望される方は中央公民館まで連絡して下さい。

☎54-5361

金山町温泉保養施設

せせらぎ荘

館長 坂内 孝司^{たかし}さん

今月のおじやましますは、「せせらぎ荘」の館長となった坂内さんにこれからの抱負についてお話を伺いました。

自己紹介

「7月からせせらぎ荘の館長になった坂内と言います。沼沢出身で川口高校卒業後、町を離れ福島市で過ごしていましたが、この度縁あって館長を務めることとなりました。これまでの経験を活かし、生まれ育った町への恩返しのでせせらぎ荘を運営していきますので、よろしくお願いします」とご自身のことについて話す坂内さん。

より良い施設に

「せせらぎ荘は全国でも珍しい天然炭酸温泉が楽しめる施設となっています。町内だけでなく、町外へのPRを積極的に行い、観光客の集客に繋げていきたい



少しでも町のために
なればと話す坂内さん

と思っています。
また、9月25日にはオープンから1周年を迎えます。現在、9月23日から25日に1周年イベントを計画中です。ぜひお越しください。お客様とのコミュニケーションを大切に、気持ちよく帰っていただけるよう心掛け、スタッフ一同お待ちしております。グループや友達同士での利用や法要などでも町民のみなさんに多く利用していただき、ご意見をいただきたら、より良い施設にしていきたいです」と今後の抱負について話してくださいました。

かねやまの支え



地域のお宝 その4 『向こう三軒両隣』

今月は、7月26日に開発センターで行われた「地域協力員研修会」の紹介をします。

地域協力員さんは、ボランティアで地域住民の見守り活動などをしてくださる方々です。研修会では、生活支援コーディネーターの五十島寿子さん（社会福祉協議会所属）から地域の支え合いや見守り活動について情報提供があり、その後、「私の地区での支え合い」をテーマにグループワークを開催しました。



地域の支え合いについて話す生活支援コーディネーターの五十島さん



グループワークでは地区ごとの支え合いについて意見が出ました

グループワークでは、野菜のおすそわけ、買い物の手伝い、お茶のみを通した見守り、声かけ、ゴミ出しの支援など日常されている活動内容の話が出されました。

向こう三軒両隣という言葉もありますが、金山町では、このような支え合い活動が普段からされていることがわかりました。

地域の支え合いの情報は、下記までご連絡をお願いします。

（社会福祉協議会 ☎ 55-3336）