

雪がなくても

いつもとちがう冬

毎年恒例のなかやま雪月火。今年は雪がないため、ミニかまくらをつくることができませんでした。代わりに、段ボールとビニールでろうそくを覆うことに。ランタンのような光が、幻想的な美しい景色をつくりあげました。
(関連記事は12ページに掲載)

便利で、楽しくて、危険

スマートフォンを使うこと

トラブルを防ぐために

スマホを持つあなたへ

①よく考えて使いましょう！

インターネット上（動画サイトやSNSなど）に自撮りの写真・動画を投稿したり、安易に知らない人と連絡を取り合うことはとても危険です。

また、他人の個人情報や悪口を書き込むことで、被害者でなく加害者になることもあります。書き込む前に、よく考えましょう。

②覚えておいて！福島県警「スマホの約束6か条」

- ・あ：会わないで！（知らない人と）
- ・と：撮らないで！（自分の裸を）
- ・が：画像を送らないで！
- ・こ：個人情報を載せないで！
- ・わ：悪口を書き込まないで！
- ・い：いじめないで！（ネットを使って）

スマホを与える保護者の方へ

①フィルタリング設定を！

平成29年の警察庁の調査で、犯罪被害に遭った児童・生徒の約9割がフィルタリング設定をしていないことが判明しました。有害な情報や犯罪被害から守るため、お子さまに携帯電話を渡す前に、フィルタリングの設定をしましょう。詳細は販売各社にお問い合わせください。

②家庭でのルールづくりを！

保護者の皆さまがスマートフォンおよびインターネットに関する正しい知識を持ち、家庭内で話し合いながらルールを作りましょう。

(例)・利用時間は1日〇時間までにする

- ・個人情報や他人の悪口は書き込まない
- ・就寝時、自室にスマホを持ち込まない

③お子さまにしっかり目を向けましょう！

フィルタリングを設定し、細かいルールを作っても、保護者がお子さまとしっかり向き合わないと意味はありません。お子さまに目を向け、現状を把握しましょう。

スマートフォンやインターネットは手軽に楽しさを感じられるため、子どもたちはすぐに夢中になってしまいます。しかし、トラブルや犯罪が後を絶たないことも事実です。

お子さまが知らない誰かに悩みを相談したり、自撮りの動画や写真を送ってしまう前に、身近な大人に相談できる環境づくりが大切です。普段から家庭内のコミュニケーションを大切にし、不安や悩みがあればすぐに相談できるよう、お子さまに寄り添いましょう。

困ったときは…

福島県や関係機関では、右記の相談窓口を設置しています。いじめやインターネット上の不適切な行為、性被害に関する相談、その他の悩みなど、1人で悩まずご相談ください。

- | | |
|------------------|-----------------|
| ・福島県青少年総合相談センター | ☎ 024-546-0006 |
| ・ふくしま24時間子どもSOS | ☎ 0120-916-024 |
| ・警察相談専用電話（県警察本部） | ☎ #9110 |
| ・性犯罪相談電話（県警察本部） | ☎ #8103 |
| ・NPO法人ライトハウス | ☎ 0120-879-871 |
| ・NPO法人ぱっぷす | ☎ 050-3177-5432 |

実際にあった事件

CASE 1

「いいね！」が欲しくて

動画サイトに自撮りのダンス動画をアップしたが、なかなか「いいね！」が増えないので、肌を大きく露出した動画をアップしてみた。

知らないうちにその動画が他のサイトでも広がっていて、收拾がつかない状況に…。

動画サイトやSNSに、肌を大きく露出した写真・動画を投稿してはいけません。知らない間に拡散し、広まった動画を自分で消すことはできないのです。女子だけでなく、男子も同様の被害に遭っています。

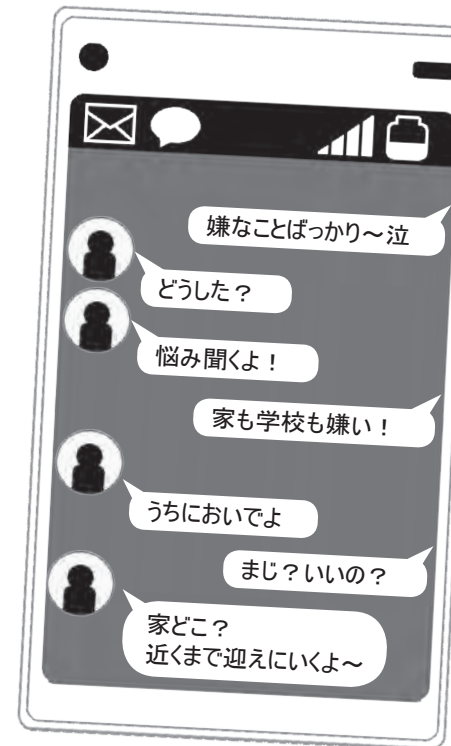


CASE 2

優しい人だと思ったのに

直接会ったことはないが、SNSで知り合った友達がいる。悩みも聞いてくれるいい人だと思ったのに、実際に会うととても怖い人だった。逃げることもできず、無理やり連れまわされ、性犯罪の被害に遭ってしまった。

インターネット上で知り合った人に会うのはとても危険です。優しいふりをして、わいせつ行為を目的に呼び出す大人もたくさんいます。どんな言葉をかけられても、簡単に信用してはいけません。



3月は、進学を機にスマートフォンを持ち始める子どもが多い時期です。しかしスマートフォンを持ちインターネットを利用することで、子どもたちがトラブルに巻き込まれる事例が後を絶ちません。とても便利で楽しいけれど、危険もあるスマートフォン。子どもたちを守るために、もう一度、使い方を考えてみませんか。

聖火リレーが本町通過

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの開催に向け、3月26日から全国47都道府県859市区町村を駆け巡る聖火リレーが行われます。

県内開催の3日目には本町の大内宿を通過します。日時等は右記のとおりです。会場では、おもてなし事業や歓迎セレモニーなどを予定しています。

世界的なスポーツイベントを目にすることができる、またとない機会です。多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

下郷町大内宿の予定

◆日 時 令和2年3月28日(土)
9:44 大内宿駐車場出発
9:51 食堂前到着

◆会場まで

当日は混雑が予想されます。会場まではシャトルバスの運行を予定していますので、ご利用ください。

◆交通規制

当日は聖火リレールートおよび周辺道路で交通規制が行われる予定です。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆その他

シャトルバスと交通規制については、後日チラシを配布し、お知らせします。

またとない機会に。

◆社会教育係 ☎0241-69-1168

利便性向上のため。

◆対象となる業務

- ①転入・転居・転出届
- ②戸籍・住民票・印鑑証明等の交付事務
- ③戸籍届出
- ④国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金の加入・離脱等の業務
- ⑤個人番号制度(マイナンバー)に関すること

◆延長期間

令和2年3月25日(水)～3月27日(金)、
3月30日(月)～4月3日(金)

◆延長時間

午後5時15分～午後7時

◆その他

窓口業務延長は「本庁のみ」となります。

3月下旬から4月上旬は、転入・転出や証明書の請求などが多くなる時期です。町民の皆さまへのサービス向上を目的に、左記のとおり窓口業務の延長を実施します。
詳細につきましては、お問い合わせください。



窓口業務の延長

◆戸籍保険係 ☎0241-69-1133

逃げ遅れを防ぐために。

住宅火災～命を守るポイント～

◆対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を使用する。
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

◆習慣

- ①寝たばこは、絶対にやめる。
- ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

また、住宅用火災警報器は一般的には電池で動いています。また、住宅用火災警報器は、消防法により設置が義務づけられています。皆さんのご自宅には取り付けられていますか。未設置の場合は、早急に取り付けをお願いします。

す。火災を感知するために常に作動しており、その電池の寿命の目安は約10年とされています。警報器が適切に機能するためには維持管理が重要です。「いざ」というときに作動するよう、定期的に確認を行い、適切に管理しましょう。

住

住宅用火災警報器は、消防法により設置が義務づけられています。皆さんのご自宅には取り付けられていますか。未設置の場合は、早急に取り付けをお願いします。

火災警報器の設置

◆生活安全係 ☎0241-69-1133

特別弔慰金の支給

戦没者のご遺族の皆さまへ、第11回特別弔慰金が支給されます。

対象者は戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日時点で「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方がいない場合、右記に該当する先順位のご遺族お1人に支給されます。

手続きには時間を要し、年度当初は混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。なお、詳細はお問い合わせください。

先順位	1	令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
	2	戦没者等の子
	3	戦没者等の①父母、②孫(生計同一有)、③祖父母、④兄弟姉妹
	4	上記1～3以外で、戦没者等の三親等以内の親族(1年以上の生計同一有)
持参物	1	第9、10回弔慰金受給者の裁定通知書や国債
	2	請求者の印鑑(債券受取り時の印鑑)
	3	代理人は、委任状と本人確認ができる書類
	4	令和2年4月1日現在の請求者の戸籍抄本、その他戸籍謄本
	5	戦没者等と請求者の関係がわかる家系図等
	6	請求書他の提出書類
支給内容		額面25万円、5年償還の記名国債
請求期限		令和5年3月31日(金)
請求窓口		下郷町役場健康福祉課福祉係

◆福祉係 ☎0241-69-1199

終戦から75年の節目に。

全国大会で準優勝

第19回スポーツ雪合戦全国小学生大会

1月26日、南砺市城端中学校（富山県）において、第19回スポーツ雪合戦全国小学生大会が開催された。

一般社団法人日本雪合戦連盟の主催。各地区予選を勝ち抜いてきた11チームが、レベルの高い戦いを繰り広げました。

大会は、当初グラウンドで開催される予定でしたが、雪不足のため会場が体育館に変更となり、雪玉の代わりに室内専用ボールで戦いました。

下郷町からは下郷ジュニア雪合戦部と下郷ジュニアminiが出場。見事な戦術と鍛え抜かれた攻撃で、雪合戦部は1勝1敗で予選3位、miniは全勝し予選2位で通過しました。

準々決勝では下郷チーム同士の対戦となり、雪合戦部が高学年の意地を見せ、決勝に勝ち上がりました。

決勝戦では、昨年準決勝で敗れた湯田レイダース（岩手県代表）と対戦。結果は惜しくも敗れましたが、昨年を上回る準優勝に輝きました。

また、下郷ジュニアminiもベスト6まで勝ち進むことができました。



▲シールドの陰から相手チームをうかがう



▲狙いを定め投球する選手



▶準優勝した下郷ジュニア雪合戦部の皆さん

下郷サッカースポ少第4位

郡山カップ県フットサル選手権大会



▲大会に出場した下郷サッカースポーツ少年団の皆さん（5、6年生）

郡山カップ第14回福島県フットサル選手権大会は、11月30日から各地区予選が、2月8日から県大会が開催されました。

郡山カップフットサル実行委員会の主催。県大会には、県内各地区予選を勝ち抜いた16チームが出場しました。

下郷サッカースポーツ少年団は、会津地区予選大会で優勝し、県大会に臨みました。県大会1次ラウンドでも全勝し、準々決勝へ進出。準々決勝ではいわきアビレーション（いわき市）を6対3で下しました。

続く準決勝ではエストレジャスFC（郡山市）と対戦。2対2でPK戦にもつれ込んだ結果、惜しくも4対5で敗れました。

この戦いを制したエストレジャスFCが今大会の優勝チームとなりましたが、下郷サッカースポーツ少年団は県大会第4位という素晴らしい成績を獲得しました。

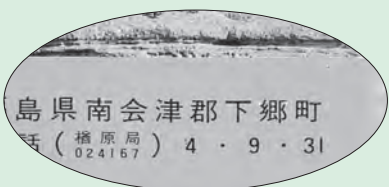
善意ありがとう

1月20日、竹内義人様（青森県）より、昭和40年代に作成された町の観光リーフレットをいただきました。当時は振り返る大切な資料として活用させていただきます。

ありがとうございました。



▶寄贈されたリーフレット



▲当時の役場の電話番号



昔は「郷」の字に点がついていたようです

湯野上温泉旅館案内			
福島県南会津郡下郷町湯の上			
旅館名	電話	宿泊料金	
清水屋	7・48	1,500円～3,500円	
新湯	22・79	2,500円～4,500円	
塔泉閣	13	1,500円～3,000円	
大阪屋	17	1,500円～3,000円	
亀久屋	10	1,000円～1,800円	
湯ノ上ホテル	11	1,500円～2,500円	
桃屋	26	700円～1,000円	
山水荘	109	1,500円～2,500円	
小松屋	23	700円～800円	
花水館	12	1,000円～2,000円	
旭館	8	800円～1,000円	

▲当時の湯野上温泉の旅館とその料金表（リーフレットの折りたたまれた面に記載）

星町長 動 静 No.77

- 1月**
 - 16日 南会津建設事務所長来庁／野岩鉄道（株）来庁
 - 17日 会津支部自衛隊協力団体新春賀詞交歓会
 - 20日 会津を拓く講演会
 - 22日 南会津支部水災害対策協議会
 - 23日 町内小中学校PTA役員との懇談会
 - 24日 （株）香精来庁
 - 26日 町文化財防火訓練
 - 28日 下郷ジュニア雪合戦部来庁
 - 29日 県町村会役員会
- 2月**
 - 4日 町地域自立支援協議会／町子ども子育て会議
 - 5日 広域組合管理者会／県土地連南会津支部総会／南会津地方土地開発公社理事会／会津高原ふるさと推進協議会理事會／南会津地方町村会総会／南会津地方環境衛生組合管理者会
 - 8日 只見ふるさとの雪まつり／第34回大内宿雪まつり
 - 12日 県国民健康保険団体連合会理事会
 - 14日 高齢者ゲートボール大会
 - 15日 菅家一郎復興副大臣新春交歓会

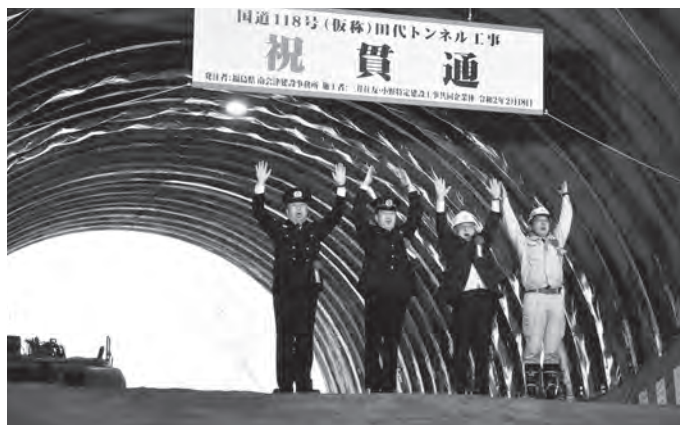
安全で円滑な交通のため (仮称)田代トンネル貫通式

2月18日、国道118号小沼崎バイパスの(仮称)田代トンネル貫通式が執り行われました。
小沼崎バイパスは会津縦貫南道路の一部であり、湯野上バイパスに接続し、小沼崎から塩生地内の国道289号線につながります。
貫通式では、初めに「貫通の儀」が行われ、星學町長らが貫通掘削機始動ボタ

ンを押し、めでたく貫通となりました。発注者である南会津建設事務所の宗像誠也所長は「本日、無事に貫通したのは、多くの関係者のご尽力の賜物。感謝している」とあいさつし、星學町長は「会津縦貫南道路は、地域住民の命と暮らしを守り、地域振興につながる。一日も早い完成を願っている」と祝辞を述べました。



▲貫通の儀



▲通り初めの儀

社会教育振興に尽力 社会教育功労者文部科学大臣表彰

このたび地域の社会教育の振興に尽力したとして、室井伸子さん(張平)が文部科学大臣より表彰され、2月18日、星學町長に報告のため来庁しました。

室井さんは平成8年から県婦人教育指導員、男女共同参画審議委員、県社会教育委員などを歴任し、平成13年からは町の男女共同参画社会推進協議委員に就任。平成19年からは同協議会の会長を2年間務めました。また、平成24年から25年にかけて町教育委員会教育委員長を務め、その後は町学校図書館ボランティアの会代表、昨年4月からは家庭教育支援南会津の会会長として活躍しています。

室井さんは「女性の地位向上を目指して活動してきましたが、まだまだ女性の立場は弱く、意思決定過程でも男性中心です」と話します。「それでも若い人たちは少しずつ変わってきていて、助け合いながら子育てや家事に取り組んでいます。他者への思いやりや心配りが育っていると感じます」と話してくれました。



▲表彰された室井さん

榎原小学校が優秀賞 温暖化防止に取り組む「福島議定書」

福島県では、地球温暖化に関するさまざまな課題を解決するため、事業所や学校で自主的な地球温暖化対策を推進する「福島議定書」事業を実施しています。県知事と議定書を交わした事業所や学校が、温室効果ガス排出削減や、節電、節水などに取り組むものです。

榎原小学校では、この事業に平成26年度から参加しています。今年度は学校全体で下記の取り組みを展開し、優秀賞に輝きました。

児童らは各学年で自分たちにできることを話し合い、毎日の学校生活の中で節電や節水、リサイクル活動を実践。また、家庭や地域住民とも連携した取り組みなども評価され、今回の受賞につながりました。



▲(左から)菅野久美先生、室井裕子先生、環境栽培委員会委員長の斎藤優奈さん(6年)、酒井健校長

榎原小学校の取り組み

◆節電

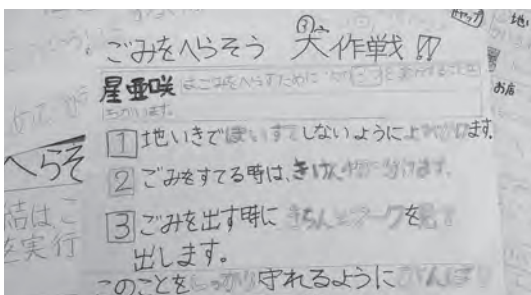
- ①休み時間、昼休み、清掃時間は、電気を消す。
- ②節電ポスターを掲示し、節電を放送で呼びかける。

◆節水

- ①手を洗うときは、一度水を止めてから行う。
- ②歯みがきのときは水を止めてコップでうがいをする。
- ③掃除のときは、雑巾はバケツに汲んだ水で洗う。

◆環境保全活動

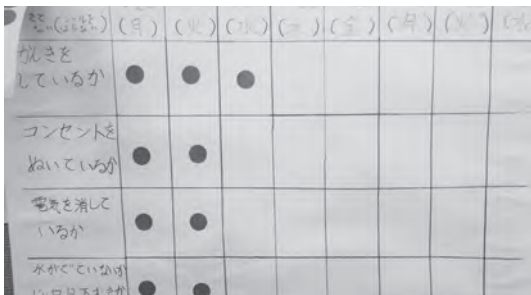
- ①リサイクル活動に取り組む。(空き箱等を図工で活用)
- ②給食を残さずに食べるようにする。
- ③森林環境学習に全校生で取り組む。
- ④緑のカーテン(アサガオやヘチマ等)をつくる。
- ⑤ごみの分別を心がけて生活する。
- ⑥牛乳パックのリサイクル活動に取り組む。
- ⑦ペットボトルキャップやアルミ缶の回収に取り組む。



▲4年生は社会科の授業で作ったポスターを家に掲示し、家庭と連携して取り組んだ。



▲給食後、すすぎ用のバケツで牛乳パックを洗い、業者に回収を依頼。ここでも節水を心がけた。



▲活動の振り返り。毎日、できた項目にシールを貼り、意識化を図った。



▲ペットボトルキャップ回収は環境委員会を中心に。保護者、地域の方、事業所が協力した。右の写真は集まったペットボトルキャップ。





②



③



④

①打ち上げ花火が宿場を照らす ②慣れないノコギリで丸太切り競争 ③雪ん子スタンプラリーでは東洋大学の学生とじゃんけん ④正法寺の縁側に並べられたたくさんの雪だるまたち ⑤かわいらしい鬼が仮装大会に参加した ⑥熱い戦いが繰り広げられたそば食い競争。決勝戦はねぎそばで勝負！ ⑦お客さまが参加した団子さし。色とりどりの団子が会場に彩りを添えた



①

雪化粧の宿場町で 第34回大内宿雪まつり

2月8日から9日にかけて、大内区において第34回大内宿雪まつりが開催されました。

大内宿雪まつり実行委員会の主催。今年も東洋大学の学生がボランティアとして参加し、イベント運営をサポートしました。

今年は暖冬による雪不足で家々の前に設置する雪灯籠は作れませんでした。2日前から待ち望んだ雪が降り、集落全体が雪化粧に。佐藤節雄実行委員長も、「何とか雪まつりらしくなった」と胸をなでおろしていました。

初日は団子さしや郷人のよさこい演舞、丸太切り競争などが行われました。茅葺き屋根の上に雪が積もったため、例年通り打ち上げ花火も実施することができました。

また、2日目は大川溪流太鼓保存会の演奏やそば食い競争が行われました。

最後に行われた時代風俗仮装大会では、吹雪で視界が悪い中、参加者がにぎやかに集落内を練り歩き、楽しくイベントを締めくくりました。



⑤



⑥



⑦

やわらかい灯が照らす なかやま雪月火

2月15日、中山花の郷公園においてなかやま雪月火が開催されました。

なかやま雪月火実行委員会の主催。今年は暖冬による雪不足で、開催も危ぶまれていました。実行委員会の皆さんは12月から話し合いを行い、1月中旬から開催に向けて本格的に準備を始めたそうです。

例年通りであれば、西暦と同じ数のミニかまくらを作り、ろうそくに火を灯します。今回は、段ボー

ルとビニール、竹ひごで灯籠を1,000個作りました。中山区の皆さんは、平日は仕事後に毎晩作業を行い、土日も休まず準備してきたそうです。また、町観光公社が主催したボランティアツアー参加者も灯籠の設置や点火などに協力してくれました。

来場した方々からは、例年と異なる開催内容に「ランタンみたいできれい」、「雪不足という大きな困難を乗り越えてイベントを開催し、地域の絆を感じた」など称賛の声があふれていました。



①雪のない会場に、1,000個の灯籠を設置 ②軽トラの上からお菓子まき ③今年開催される東京2020オリンピック・パラリンピックに合わせて、五輪のマークを火文字で表現 ④中山区の女性たち。スタッフのまかない作りや休憩所の運営など、イベント運営を支えた



池に浮かべられた灯籠が水面に映る

そば栽培の課題とは？

そば講習会を開催



そば講習会は2月17日、下郷ふれあいセンターにおいて開催されました。南会津管内において、そばは重要な土地利用型作物であり、観光資源でもあります。この講習会は、重要な作物であるそばの減収を防ぐことを目的に開催されました。

今回は南会津農林事務所が行った実証栽培の結果と、そこからわかる対応策について説明がありました。

参加者の皆さんは、真剣な表情で聞き入っていました。

健康に生活するため

歩いて健康教室

2月16日、下郷ふれあいセンターにおいて「歩いて健康教室」が開催されました。

町商工会主催。町内から約40名が参加し、参加者にはしもごろーポイントが100ポイント付与されました。

教室では、まず指を使った脳の運動と体のバランス感覚や柔軟性、筋力をチェックしました。その後、理想的な姿勢や歩き方、健康維持に必要な筋肉の鍛え方などを学びました。



太ももの筋肉を鍛える運動

笑いも交えて「命の授業」

生涯学習・こころの健康づくり合同講演会



▲熱く語る松本さん

2月16日、下郷ふれあいセンターにおいて町と町教育委員会主催の「生涯学習・こころの健康づくり合同講演会」を開催しました。

テーマは「命の授業」。お笑い芸人のゴルゴ松本さんを講師に招き、約2時間の講演会となりました。

ゴルゴ松本さんは、漢字の



◀「命」のポーズ

意味や成り立ち、日本の歴史を説明しながら命の尊さについて講演しました。笑いを交えながらテンポよく語り、来場者の皆さんは笑い声をあげながら聞き入っていました。

最後に、星敏恵教育長が御礼を述べ、おなじみの「命」のポーズを並んで披露しました。

観音沼をぐるっと

冬の森 in 観音沼



▶かんじきを履いて歩く参加者

要救助者のために

山岳遭難救助研修会

山岳遭難救助研修会は2月22日、下郷ふれあいセンターにおいて開催されました。

南会津地区山岳遭難対策協議会の主催。南会津警察署や南会津地方広域市町村圏組合消防署、南会津郡内の消防団など約60名が参加しました。

研修会では、消防本部山岳救助隊より山岳救助活動の現状と、救助時の基本について講演がありました。具体的な活動事例などの説明もあり、有意義な研修会となりました。



◀郡内から多くの参加者が集まった

2月23日、観音沼森林公園において冬の森in観音沼が開催されました。

加藤谷川流域活性化協議会および町森林環境推進委員会の主催。町内外から51名が参加し、ガイドとともにかんじきを履いて公園内を散策しました。当初は沼コースと山コースに分かれ実施する予定でしたが、悪天候のため沼コースのみの散策となりました。

終了後は、会津地鶏汁の提供や物産販売、豪華景品が当たる抽選会が行われました。

優勝は三ツ井チーム

高齢者ゲートボール大会



▶優勝した三ツ井チームの皆さん

2月14日、「高齢者の生きがいと健康づくり事業」の一環として、高齢者ゲートボール大会が町民体育館において開催されました。

この大会は、参加者がゲートボールをとおして健康維持と増進を図り、生きがいと活力ある生活を実践すること、町の長寿社会を築くことを目的としています。

今回は町内の4チーム17名が参加し、リーグ戦の総当たりの結果、三ツ井チームが優勝しました。

元気の秘訣は笑うこと

大松川ニュースポーツ大会

2月7日、大松川集会所においてニュースポーツ大会が開催されました。

大松川老人会「松寿会」主催で、競技はペタンクやスカットボールなどの4種目。冬季の運動不足解消と、会員の交流を目的として開催されています。

老人会の皆さんは、この日のために12月から練習に励んでいました。大会中は大きな笑い声が集会所一杯に響き、にぎやかな時間を過ごしました。



◀スカットボール

健やかに暮らせる まちを目指して

健康しもごう 21 計画

便り第 40 号

◆フレイル予備軍チェックリスト

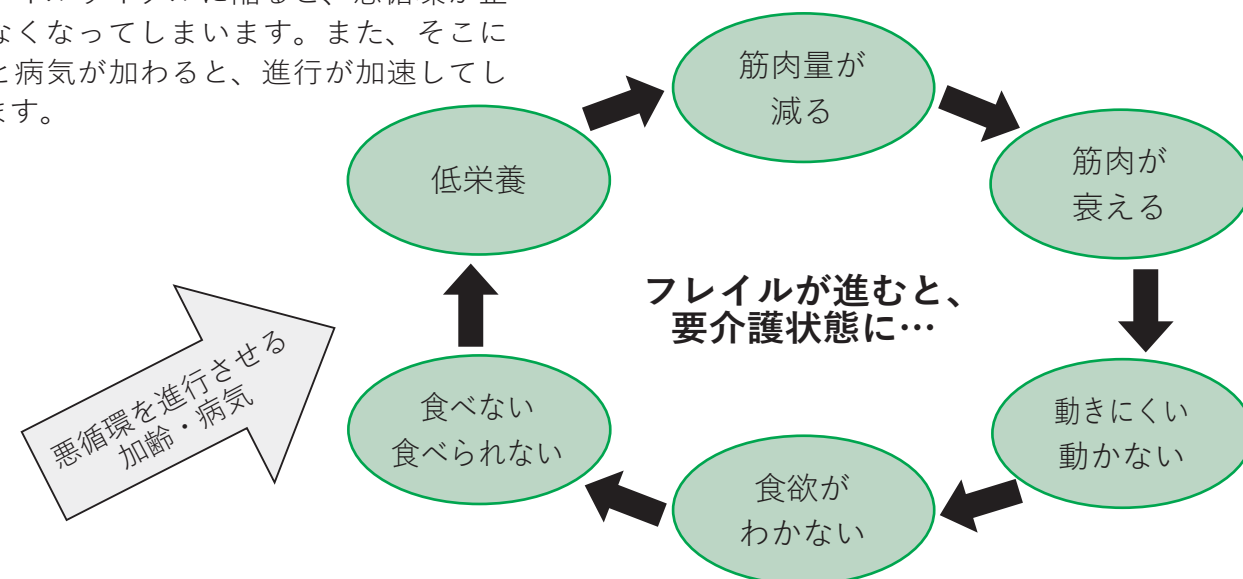
右のチェックリストにあるのは、フレイルにつながる生活習慣です。当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

1 つでもチェックの付いた方は要注意です！生活習慣を見直す必要があります。

- ☐ 野菜を中心に食べ、肉はあまり食べない
- ☐ 食べる食品数が少ない
- ☐ 歯科医院に 1 年以上かかっていない
- ☐ 運動はほとんどしない
- ☐ 地域の活動に興味がない
- ☐ 趣味がない

◆要介護を招く「フレイルサイクル」

フレイルサイクルに陥ると、悪循環が止まらなくなってしまいます。また、そこに加齢と病気が加わると、進行が加速してしまいます。



◆フレイルを予防しよう

食生活：いろいろな食品をしっかり食べよう

肉も野菜も取り入れた、栄養が偏らない食事スタイルで健康を維持しましょう。

たんぱく質（肉、魚、卵、乳製品、大豆製品）も欠かさずとって筋肉量を保ちましょう。

口腔：お口の健康を保とう

虫歯や歯周病があると歯を失うだけでなく、認知症や肺炎など、全身に悪影響を及ぼします。いつまでもおいしく食べるためにも、お口のケアを心がけましょう。

今月は、「フレイル（虚弱）予備軍を防ぐ」がテーマです。皆さんは「フレイル」をご存知ですか？全体的な心身の機能が低下し、要介護に近づいた状態を「フレイル」といいます。

いつまでも自分らしく過ごすためには、心身が健康で、周囲と交流ができていくことが大切です。生活習慣の悪循環からフレイルにつながり、加齢や病気が進行を加速させます。フレイルになりやすい生活習慣がないか見直してみましょう。

この冬は、町民の方には、だいたいの青大豆を使ってひたし豆を作ったり、自分で育てたじゃがいもの小さいものや、ずいもを使ってかんづら漬けを作ったりしました。昨年こちらに来たばかりの頃に、下郷町産の凍み大根や打ち豆で煮物やみそ汁などを作って初めて食べたのですが、凍み大根は食感が良く、味がしみて美味しかったです。

会津地方の郷土料理では「こづゆ」や「にしの山椒漬け」が有名ですが、皆さんのお宅ではどんな郷土料理を作っていますか？珍しいものがあれば教えてください。郷土料理は奥が深く面白いですね。

本日は、凍み餅や凍み大根も手作りしてみただけですが、今年は雪が降らず、気温が高すぎて断念しました。来年またチャレンジしたいなと思っています。



▶ひたし豆。おいしくできました



▲できあがったかんづら漬け
▲ストーブの上で豆を煮ました

市村隊員

地域
おこし
協力隊

活動記録

狩猟免許（わな猟）を
取得しました

1 月末に、狩猟免許（わな猟）を取得しました。下郷町では有害鳥獣被害が多発しており、私も農家さんのお宅に伺った際などに鳥獣害のお話を頻繁に耳にしていたため、町の農業を守るお手伝いがしたいと思い、受験を決めました。

狩猟に関しては、下郷町に来るまであまり関わりがなかった分野なので、勉強してはなかなかに覚えられず苦労しましたが、何とか無事試験に合格できてホッとしました。

大内宿雪まつりに参加しました！



▲仮装大会の後に、婦人会の皆さんと記念撮影

2 月 8 日、9 日に大内宿雪まつりに参加しました。大内区婦人会の皆さんと一緒に甘酒を提供したり、仮装大会に参加でき、とても楽しい 2 日間でした。



▲甘酒の提供をお手伝いしました（左：市村隊員）

森田隊員

森田隊員は勉強のため、協力隊の活動をお休みしております。それに伴い、広報での活動報告もお休みしております。ご理解くださいますようお願いいたします。

JAK 先生体験記

この記事を書いている2月14日は、バレンタインデーとして知られています。今のイギリスでは、日本に比べて伝統行事は多くありませんが、いくつか一般的な年中行事があります。バレンタインデーとともに、多くのイギリス人は「パンケーキデー」を祝います。

バレンタインデーには、男性と女性は、自分の恋人にカードと秘密の贈り物をプレゼントします。

名前は書かないでにおいて、もらった人は誰からのプレゼントなのか推測しなければなりません。結婚した夫婦でも毎年のプレゼント交換は一般的なことです。花やチョコレートは、贈り物として人気があります。

パンケーキデーはレント（四旬節）の前日の行事です。レントとは、キリスト教の人々が、復活祭の前に豪華な食事を控える40日間のことです。パンケーキデー（伝統的に告解火曜日として知られています）は、レント期間中に、捨てなければいけない食べ物をすべて使って人々を助けます。

これがパンケーキが作られた由来です。

最近ではレントを行う人はほとんどいませんが、パンケーキデーはとてもポピュラーな行事のままです！



▲スキー場にて、奥様や友人たちと

すこやかちゃん

来月1歳になる“すこやかちゃん”はだれかな？
掲載希望者は15日までに
総務係へ連絡を TEL69-1122
soumu_03@town.shimogo.fukushima.jp



「いたずら大好き！」
さの りゅうた
佐野 流大くん
(立流さん 十文字)



「癒し系♥」
ひかる
星 輝くん
(達也さん 音金)

Company Introduction

第18回

～下郷町内の企業紹介～

(有) 東洋車体

代表取締役社長 室井三千徳（檜原）
従業員 12名
所在地 下郷町大字豊成字上ミ 5766



▶東洋車体の皆さん

東洋車体の室井三千徳さんは、「車のことなら何でもうちに任せて」と言います。東洋車体では車の販売・修理、ロードサービスや保険業務も請け負っています。損害保険会社の指定工場にもなっているため、県外からも修理等の依頼がたくさん来るそうです。

東洋車体は、昭和46年に室井タイヤ商会として創業し、その後、今の東洋車体になりました。「東洋車体」という社名は、豊成地区の太夫さま（祈祷師）に付けてもらったとのこと。たくさん仕事があるので、縁起のいい名前だと室井さんは誇らしげです。今後も、最新設備と最新技術を積極的に取り入れ、確実な仕事でお客さまに満足してもらえるよう努力していきたいと話してくれました。

消防署便り No.100

南会津広域消防署下郷出張所
TEL 0241-67-3015

安心・安全のために住宅用火災警報器を設置しましょう。



消防署便りが、記念すべき100号となりました！
今後も皆さまと火災、事故の予防に努めてまいりますので、消防署便りのご愛読よろしくお願い致します！

東 日本大震災から9年目を迎えます。今後、いつ災害が発生するかわかりません。災害時の備えについて、もう一度ご家族、ご近所の方と話してみたいはいかがでしょうか。

◆地震が起きたとき、どうする？

- ・座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ丈夫な机の下に隠れる。外へ急に飛び出さない。（地震で急に外に飛び出し、交通事故に遭うことがあるため）
- ・外出時は塀など、倒れそうなものから離れる。
- ・山や崖の近くにいるときは落石や崖崩れが発生しそうな場所から急いで離れる。
- ・運転中は急ブレーキを踏まず、ハザードを点灯させ、徐行し状況を確認して停車する。
- ・電車、バス乗車中はつり革や手すりにしっかりつかまり、慌てず停車を待ち係員の指示に従う。
- ・店舗等にいた場合は係員、館内放送の指示に従い避難する。

◆災害に対する家庭での備え

- ・ライフラインが止まった際に備え、飲料水や保存食などを備蓄しておく。（1週間分の備蓄が望ましい）
- ・非常用持ち出しバックを準備し、すぐに持ち出せる場所に置いておく。（右の写真のようなリュックサックなど、持ち運びやすいもので）
- ・家族内で安否確認の方法を共有する。（災害伝言ダイヤル171、災害用伝言板など）
- ・広域避難場所や避難経路を確認しておく。
- ・家具に転倒防止、落下防止の工夫をする。



災害時は、1人1人の行動が重要になってきます。自分自身、また身近な人たちのためにも事前に準備しましょう。



こんにちは!! 駐在所です

檜原 ☎ 67-2325 湯野上 ☎ 68-2259

1 月24日より、檜原駐在所に橋本和樹巡査が配属されましたのでご紹介します。



はしもと かずき
橋本 和樹 巡査
(郡山市出身)

橋本巡査は、警察学校を今年の1月に卒業し、最初の赴任が檜原駐在所となりました。まずは地域の皆さんに顔と名前を覚えてもらいたいと話します。

子どものころからサッカーに親しみ、現在も社会人チームに所属しプレーしているとのこと。スポーツ観戦も趣味の1つだそうです。

橋本巡査は、「警察学校を卒業したばかりですが、町のために一生懸命頑張ります」と意気込みを語ってくれました。皆さま、どうぞよろしくお願いします。



◀2月9日には、大内宿雪まつりで行われたそば食い競争に参加。残念ながら予選敗退でしたが、こういったイベントにも参加しつつ、地域の安全を守ります。

下郷しらかば俳句会

車椅子押されて今日は寒明けける
刈 林 室井 道子

廃校のくつ箱に名や冴返る
中 妻 佐藤 和子

東雲の遠くで鳴くや冬鴉
塩 生 玉川テル子

杉花粉うずまきながら空高く
倉 村 湯田 照代

臘夜や呆れし米寿の物忘れ
音 金 星 宏侑

初場所の下廻上なる涙かな
刈 林 室井 強

広報文芸

町の気象
データ

1月	
最高気温	11.0℃ (30日)
最低気温	-5.0℃ (21日)
平均気温	1.7℃
月計降水量	72.0mm
月計降雪量	17.0cm
環境放射能 (μSv/時)	最高0.063 最低0.034

※町役場前観測・測定

図書便り

グリーンプラザ田沼文蔵記念館

◆開館時間 9:00～17:00

◆休館日 毎週月・年末年始

【一般図書】

☐ イマジン? 有川ひろ / 幻冬舎

☐ 歌舞伎座の怪紳士 近藤史恵 / 徳間書店

☐ 清明 隠蔽捜査8 今野敏 / 新潮社

☐ 背高泡立草 古川真人 / 集英社

☐ 熱源 川越宗一 / 文藝春秋

【児童図書】

☐ おもちさんがね・・ とよたかずひこ / 童心社

☐ ポケモン空想科学読本4 柳田理科雄 / オーバーラップ

☐ ネコ魔女見習いミルク1 ポーラ・ハリソン / 小学館

(広告)

和楽あいづ司法書士事務所

～みなさまと共に歩む地域の事務所を目指していきます～

『相続登記はお済みですか?』

相続登記を行わず、その後、二次・三次の相続が生じると相続人が増え、手続きが難しくなる場合がありますので、早めの手続きをお勧めします。

- ご相談初回無料
- ご希望により、ご自宅などへご訪問も可
- ご予約により、土・日曜日でも対応いたします

☎(0242)93-7177

事務所 会津美里町字本郷道上77番地

司法書士 羽賀吉男

登録番号: 福島 第740号
簡裁訴訟代理認定番号: 第1801701号

案内 **借金のお悩み
ご相談ください**

福島財務事務所では、借金に関する相談に応じています。相談は無料で、秘密は厳守します。さまざまな方法で解決できますので、お気軽にご相談ください。

受付時間 平日の8:30～12:00、13:00～16:30

相談窓口 財務省福島財務事務所
☎024(533)0064

案内 **自動車の登録状況を
確認してみましょう!**

自動車税は、4月1日現在の登録名義人である所有者に課税されます。転居や自動車の売買等を行った場合は、登録内容変更の手続きが必要です。

なお、手続きの詳細については運輸支局や南会津自家用自動車組合、自動車販売店、整備工場などにお問い合わせください。

◆転居したとき

転居したときは、必ず運輸支局で車検証の住所変更の手続きをしましょう。住民票の異動だけでは、新しい住所へ自動車税納税通知書は送付されません。

◆自動車を手放したとき

自動車を下取りに出したり、他人に譲るなどした際は、必ず運輸支局で登録変更の手続きをしましょう。3月末までに手続きをしないと、翌年度分の税金が課税されます。

◆車検切れで使用していないとき

壊れて動かなくなったり、使わない自動車は、運輸支局で抹消の手続きをしましょう。車検が切れていても、登録されている限り自動車税が課税されます。

問合せ 福島県南会津地方振興局県税部
☎0241(62)5214

案内 **国家公務員「国税専門官」
採用試験のお知らせ**

仙台国税局では、国税専門官を募集しています。

受験資格 (1)平成2年4月2日～平成11年4月1日生まれのもの
(2)平成11年4月2日以降生まれで次に掲げるもの
①大学を卒業、または令和3年3月までに卒業見込みの者
②人事院が大卒と同等の資格があると認める者

受付期間 令和2年3月27日(金)～4月8日(水)

申込方法 インターネット申込み

URL 国家公務員試験採用情報 NAVI (<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)

一次試験 令和2年6月7日(日)

問合せ先 仙台国税局人事第二課
☎022(263)1111
人事院東北事務局
☎022(221)2022

相続 **【相続に関するQ & A】
④登記されていない場合**

Q: 亡くなった父が建てた建物が登記されていませんでした。どうすればいいですか?

A: 相続人が1人の場合は、戸籍謄本などを添付し建物表題登記の申請をします。相続人が複数いる場合は、相続人全員または建物を相続した相続人が建物の表題登記を申請します。このとき、相続を証明する公正証書や遺産分割証明書その他、亡くなった父が当該建物の所有者である証明も必要になります。ご不明な点は、最寄りの法務局か土地家屋調査士にご相談ください。

問合せ 福島県土地家屋調査士会
☎024(534)7829
福島地方法務局
☎024(534)2045

お知らせ

掲示板

年金 **年金に加入している方が
引っ越したときは**

転居により、年金に加入している方の住所が変わった場合、マイナンバーと基礎年金番号が結びついている方は、住所変更に関する届け出は不要です。

マイナンバーと基礎年金番号の結びつきの状況は、「ねんきんネット」やお近くの年金事務所で確認できます。

結びついていない場合は、事業主に申し出るか、市区役所または町役場に変更届を提出してください。

問合せ先 下郷町役場町民課
☎0241(69)1133
会津若松年金事務所
☎0242(27)5321

案内 **ものづくり分野の
再就職を応援します**

ポリテクセンター会津では、ものづくり分野での再就職希望者を対象に、下記のとおり職業訓練を実施します。技能を習得し、就職につなげましょう。

訓練科名 建築CADリノベーション技術コース

募集締切 令和2年3月17日(火)

訓練期間 令和2年4月1日(水)～9月30日(水)

対象者 公共職業安定所に求職登録をし、訓練受講が望ましいと判断された方

受講料 無料

問合せ先 ポリテクセンター会津
☎0242(26)0520

暮らしガイド

◆下郷町役場

開庁時間 午前8時30分～午後5時15分
※各課直通電話をご利用ください。

●**総務課**……………(代) 69-1122
・総務係 ・財政係 ・管財係

●**総合政策課**……………69-1144
・企画政策係 ・商工観光係

●**税務課**……………69-1155
・課税係 ・収納係

●**町民課**……………69-1133
・戸籍保険係 ・生活安全係

●**健康福祉課**……………69-1199
・福祉係 ・介護保険係 ・健康係

●**農林課**……………69-1188
・農政係 ・農林係

●**建設課**……………69-1177
・管理係 ・工務係 ・水道係

●**出納室**……………69-1121

●**教育委員会事務局**
・学校教育係……………69-1166
・文化財係 ・社会教育係……………69-1168

●**議会事務局**……………69-1123

●**農業委員会事務局**……………69-1188

◆**江川出張所**……………69-5111

◆**公民館**……………67-2211

◆**保育所**
・しもごう保育所……………69-1135
・湯野上保育所……………68-2315

◆**地域子育て支援センター**……………69-1137

◆**子育て世代包括支援センター**……………69-1199

◆**社会福祉協議会**……………69-5111

◆**下郷ふれあいセンター**……………69-1112

◆**大川ふるさと公園**……………67-2905

◆**町民体育館**……………68-2542

◆**田沼文蔵記念館**……………67-3251

※納税には便利な口座振替をご利用ください。

3月の納税等

payment of taxes

3月はありません。

◆**問い合わせ先**
税務課 ☎ 69-1155



3月の保健行事

健康福祉課健康係
☎ 69-1199

内 容	日 時	会 場	対象者等
元気はつらつ教室	3日 17日	9:30～11:30	65歳以上で、介護予防のための運動をしたい方
	10日 24日		
愛 の 献 血	3日	9:15～10:45	多くの皆さまのご協力をお願いします。
		11:30～12:30	
なかよしサークル	5日	9:30～14:30	こころの病気とたたかっている方。お気軽にお問い合わせください。
育 児 相 談 会	10日	10:00～11:30	子育て支援センター(しもごう保育所内) 育児のさまざまな相談に応じます。身体計測も行います。
心の健康相談	10日	14:00～15:00	南会津町 南郷総合支所 3月は南郷地区での開催になります。南会津保健所へご予約ください。 (☎ 63-0305)

日曜当番医

※診察は午前のみ

3月

1日 **伊南小野木クリニック**
☎ 76-7780 (南会津町)

8日 **館岩愛輝診療所**
☎ 78-8688 (南会津町)

15日 **耳鼻咽喉科あべクリニック**
☎ 62-8733 (南会津町)

22日 **只見朝日診療所**
☎ 84-2221 (只見町)

29日 **きむらクリニック**
☎ 62-5576 (南会津町)

4月

5日 **佐藤医院**
☎ 67-2134 (下郷町)

12日 **長谷川医院**
☎ 62-0032 (南会津町)

19日 **芳賀医院**
☎ 67-2128 (下郷町)

26日 **高橋医院**
☎ 62-0040 (南会津町)

子育て支援情報

地域子育て支援センターは、
皆さんの子育てを応援します

地域子育て支援センター
☎ 69-1137

育児相談会

★育児相談会(月1回、第2火曜日)
発育や健康面で気になることはありませんか?保健師やセンター職員が応じます。身長・体重を測定しますので、母子健康手帳を持参してください。

◆日 時 3月10日(火)
10:00～11:30

◆場 所 子育て支援センター

お話をしよう

★今回のテーマは「もうすぐ、はる」です。親子でお話の世界を楽しみましょう!

◆日 時 3月18日(水)
10:00～10:30

◆場 所 子育て支援センター

★参加希望の方は、3月17日(火)までに
子育て支援センターにお申込みください。



人口と世帯数

令和2年2月1日現在()は前月比

男……………2,753人 (－6)
女……………2,813人 (－13) 出生……………2人
計……………5,566人 (－19) 死亡……………10人
世帯数……………2,231世帯 (－3)

町のうごき

(広告)

—きれいな街がすき—
土木建築工事・水道工事・解体工事・
砕石販売・一般・産業廃棄物収集運搬
株式会社 しもごう環境サービス
代表取締役 齋藤 理
【本社・工事部】 下郷町大字豊成字下川原115
☎(67)4265 FAX(67)4275
【環境部・プラント部】 下郷町大字豊成字下川原115
☎(69)1231 FAX(69)1232
【衛生課】(東部聖苑火葬受付番号) ☎(67)3707

(広告)

ほしあきと
行政書士 星明人 事務所
事 務 所 南会津町塩江字根岸乙 328
TEL・FAX (0241) 64-5004
遺言／相続／成年後見
建設業の許可／企業法務
お早めの遺言・相続をおすすめします。

(広告)

びっくりするほど
ふっくら・ふわふわに
仕上げる step Before After
① 中型 22kg 洗濯のみで羽毛布団2枚を洗濯(大型 32kg 洗濯のみなら羽毛布団3枚洗えます。)
② 14kgガス乾燥機で高温で60分乾燥
③ 30分経過後にドラムから取り出して裏表をひっくり返して再スタート!
コイランドリー-Whitopia 会津下郷店
場所: 下郷中学校正門目の前
営業: 年中無休 6:00～23:00
連絡: 0241-67-2715 (有) マルヨ建匠

皆さんこんにちは。東日本大震災から9年がたちますね。「もう9年」なのか、「まだ9年」なのか、迷うところです。
私は特に被災したわけではありませんが、あのときの、日々じわじわと大きくなっていく不安感は今でも忘れられません。
今月号に震災関連の記事はありませんが、亡くなられた方々のご冥福を祈るとともに、被災地の一日も早い復興を願っています。
(室井彩子)

いろどり通信

(編集後記)

新型コロナウイルス関連感染症

①予防のために

2019年12月以降、世界各国で新型コロナウイルス関連感染症の発生が多数報告されており、国内でも感染者が確認されています。過剰に心配する必要はありませんが、インフルエンザ等の流行時期でもあるので、咳エチケット（マスクを着用する等）や手洗い、うがいなど、感染症予防をお願いします。

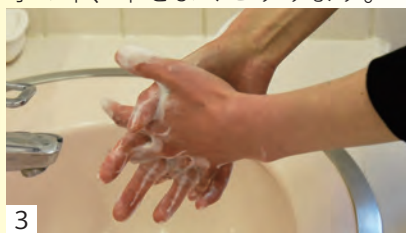
◆手の洗い方



1 水で手をぬらし、石けんをつけ、手の平、甲をよくこすりします。



2 指先、爪の間をよくこすりします。



3 指の間をよくこすりします。



4 親指と手の平をねじるようにして洗います。



5 手首も忘れず洗いましょう。手首をまわすように、丁寧に。



6 よくすすいで、清潔なタオルで手を拭きましょう。

◆うがいの仕方



- ①口の中をよくすすぎます。
- ②のどの奥まで水が届くよう上を向き、15秒ほど行いましょう。

◆マスクの付け方 (プリーツタイプの場合)



- ①プリーツを伸ばし、あごの下までしっかり覆います。
 - ②顔とマスクが密着するよう、鼻の形に合わせてぴったり装着しましょう。
- ※マスクがないときは、タオルなどで口をふさぐだけでも、咳やくしゃみの飛沫を抑えられます。

②相談センターを開設しました

感染が疑われる方からの相談を電話で受け、医療機関に適切に受診できるよう調整します。

【相談する目安】

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

【注意事項】

高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方で、上記の症状が2日程度続く場合は、相談センターに相談してください。また、妊婦の方も早めにご相談ください。※上記目安は2月21日時点のものです。今後、変更される可能性があります。

帰国者・接触者相談センター
(南会津保健福祉事務所内)
☎ 0241 (63) 0306

相談は24時間受付可能です。保健福祉事務所の開所時間は平日午前9時から午後5時までですが、開所時間外は担当者に転送されますので、案内に従いご連絡ください。