

# 笑 う 門 には 福 来 たる

## 適度な運動で体づくり

【表紙】1月5日に老人福祉センターにおいて開催された元気はつらつ教室より、楽しく運動に取り組む渡部トクノさん（三ツ井）です。

【関連特集記事4～9ページ】



▲主催者代表あいさつをする星町長



▲躍動・躍進を誓う万歳三唱

# 躍動・躍進 を誓う新年会



▲無火災を祈願する神事

## 1年の無火災を祈願

### 消防団出初め式

町消防団の出初式と無火災祈願祭は1月10日、町役場において開かれました。

星學町長、星清美町消防団長、消防団、婦人消防隊ら約80名が出席し、今年1年の無火災・無事故・無災害を祈願しました。

星町長は「消防団が地域防災の中核となり、町民の安心安全を築いてほしい」と呼び掛けました。

星消防団長は「地域の安全安心のため、自分たちの町は自分たちで守る郷土愛を大切にしてほしい」とあいさつを述べました。

**平** 成28年下郷町新春年始会は1月4日、下郷ふれあいセンターで開かれました。町や町議会をはじめとした10団体主催、関係者や町民など約140名が出席し新年を祝いました。

会では、主催者を代表して星學町長が「3つの施策に引き続き力を注ぎ、町民の皆さまと協働して、美しく輝く笑顔あふれる交流のまちを実現します。また、全国に誇れる下郷町をつくるため、情熱と誠意をもって町政運営に取り組みます」とあいさつ。続いて、南会津地方振興局長星清一郎さんや星公正県議会議員が祝辞を述べました。

開会に先立ち「春の海」を星勝雄さん（小野）、渡部よしえさん（弥五島）が尺八と琴で演奏したほか、湯田眞佐弘さん（倉村）と河合政弘さん（刈林）が祝詞を披露しました。

出席者は年頭のあいさつを交わしながら祝談し、会場は新年の雰囲気になりました。

星正明町区長協議会長が声高らかに万歳三唱をし、本町の躍動・躍進を全員で誓いました。



# 適度な運動 で体づくり

雪が降り、寒くて外出したくなくなるこの時期。しかし、家の中にいるだけでは体は衰えていく一方です。そんな皆さんに、家でも簡単に取り組める軽運動を紹介します。みんなで健康な体づくりを目指しましょう。

**運**動とは、体育・保健や楽しみのために身体を動かすことです。（広辞苑より）

最近では、便利な世の中になるにつれて運動をする機会が激減しました。多くの人が運動不足を感じており、運動をした方が良いと分かっているにもかかわらず、習慣化するのが難しい現状です。

そもそもなぜ運動をしなくてはならないのか。大きく分けて2つの理由があります。

1つ目に生活習慣病予防。2つ目に筋力などの身体機能の維持とされています。例えば体調を崩し、1週間ほど寝込んだ後は、疲れやすかったり息切れしたりと、筋力や持久力が衰えていることを実感したことがあると思いませんか。

人間は持っている機能を使わなければ驚くようなスピードで低下を招きます。健やかな日常を過ごすためにも、適度な運動を実践して、楽しいライフワークを送りましょう。

本特集では、家の中でも誰もが簡単にできる軽運動を紹介します。

## 運動の重要性とは

町主催の元気はつらつ教室で監修を務める湯田吉幸さんに、運動の重要性を聞きました。

**最**近「つまづくことが増えた」、「転んだことがある」、「気が付くと「すり足」で歩いているなど、「体が思うように動かない」、「体の節々が痛い」、「階段の上り下りがつらい」などの症状を感じ

じたことはありませんか。これらはあなたの健康度、老化度を簡単にチェックするため、大きなポイントになります。

身体機能の低下、体の老化を防ぐために有効なのが、レ

ジスタンストレーニング（筋カトレーニング）です。

年齢を重ねると、体の基礎的な機能や活動を支えている筋肉量の減少も著しく低下するため、転倒しやすくなることなどが分かっていきます。

筋力低下は、全身の運動能力を下げってしまうので、体を支えたり、歩いたりといった基本的な生活機能が、うまくいかなくなります。少し体を動かすだけでも、だるさを感じて家事や外出などへの意欲

低下を招き、体を動かさない事で筋肉量はさらに減り、ついには、歩行困難になり寝たきりへとつながってしまうのです。

筋肉の衰えは普通に生活する能力を奪い、腰痛や肩こり、骨粗鬆症、スタミナ低下などの状態を進めてしまいます。元気で自立した生活を続けていけるよう、筋肉を増やし強化する筋力トレーニングが必要になっていきます。

体力が向上してくると、健



康への意識が高くなり、体力年齢だけでなく、気持ちも若返って、その人の生活スタイルまで前向きな方向へと変えることができます。

また、健康が回復し、活動機能が高まるにつれて、心が外に向かって開かれ、社会参加の意識も高まります。

運動というものは、体の健康のみならず「心の元気」も増進させ、生きがいや充実感をもたらしてくれます。



スポーツプログラマー  
トレーニング指導士

よしゆき  
**湯田 吉幸さん**（刈林）

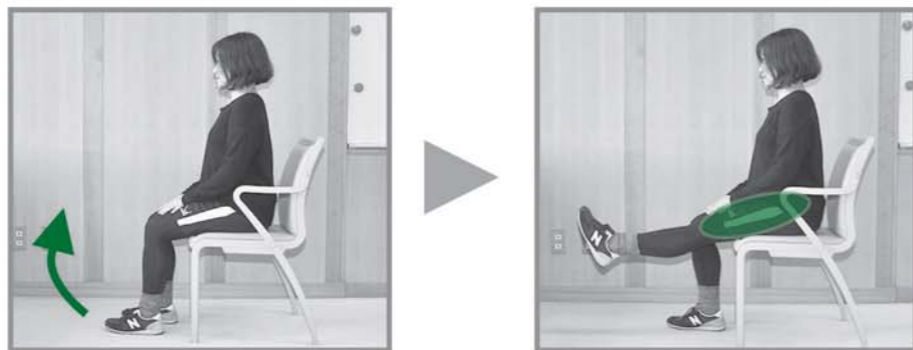
筋トレの方法

- 1種目、10回×2～3セットを目安に実施
- 反動を付けずに、使っている筋肉を意識する
- 呼吸は止めず、力を入れるときに息を吐く
- 痛みがある場合には無理しない

1. 膝のばし (左右)

<方法>

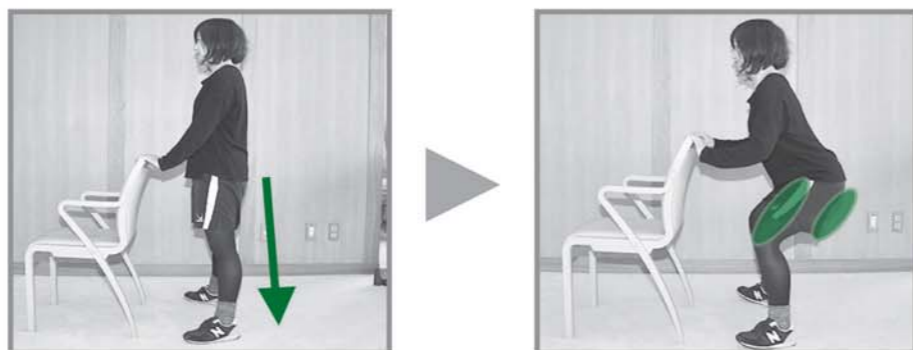
- ①椅子に座り背筋を伸ばす。
- ②片足の膝をできるだけゆっくり伸ばす。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。



2. スクワット

<方法>

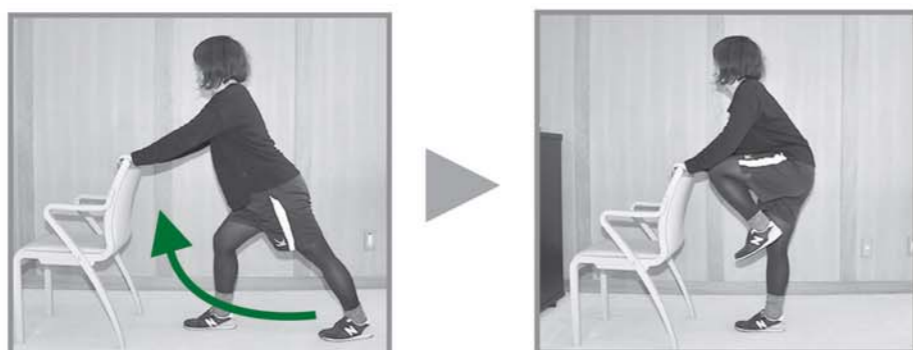
- ①肩幅に足を開き背筋を伸ばす。
- ②椅子に座るように膝を曲げる。  
※膝がつま先より前に出ないようにする
- ③1秒間姿勢を保持し元に戻る。



3. 足の引きつけ (左右)

<方法>

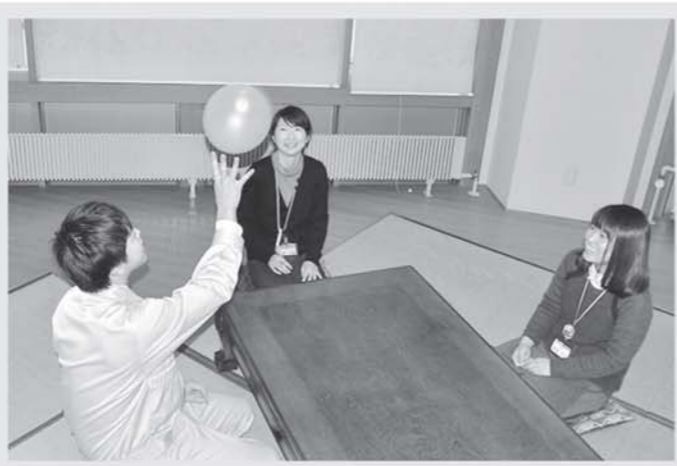
- ①引きつける足を後ろに引いた状態で前後に開く。
- ②膝を胸に付けるように引きつける。※大腰筋を意識する
- ③1秒間姿勢を保持し元に戻る。



【番外編】風船ラリー

<方法>

数人でこたつを囲み、風船を使ってラリーを繰り返します。  
風船を床に付けないように、上半身を上手に使うて実施します。  
風船なので軌道が不規則になるので良い運動になります。  
簡単に誰でもできますので家族で実践してみましょう。



ストレッチの方法

- 1種目、10秒×2セットを目安に実施
- 反動を付けずに、ゆっくり伸ばす
- 呼吸は止めない
- 伸ばしている部位を意識する



2. 背中のストレッチ

<方法>

手を組み、おなかを見るように背中を丸め、腕を前に突き出す。



5. 腰・ももの外側ストレッチ

<方法>

足を組む形で、足と反対の腕をももの外側に置きひねる。(左右)



8. ももの前側ストレッチ

<方法>

片足は前に曲げておき、反対側の手で足の甲を持ち、お尻に近づける。(左右)



1. 胸のストレッチ

<方法>

後ろで手を組み、胸を張りながら手を後ろに突き出す。



4. 股関節のストレッチ

<方法>

体の前で足の裏を合わせ、胸を張って上体を前に倒す。



7. 開脚ストレッチ

<方法>

足を開脚し、倒れ込む方の逆手で足先を触る。(左右)



3. 肩のストレッチ

<方法>

胸の前に伸ばした腕を、反対の腕で体の方に引き寄せる。(左右)



6. ももの後ろ側ストレッチ

<方法>

足を前に伸ばし、胸を張ったまま上体を前に倒す。

身体機能の向上へ

関節の柔軟性や筋肉の硬さは加齢とともに低下します。ストレッチや筋力トレーニングで運動能力の低下を防ぎましょう。

# 健やかな毎日へ

健康寿命を延ばすことが毎日楽しい生活につながります。いつまでも健康で長生きできるように定期的な運動を続けていきましょう。



**運** 動の効果は体の機能面によく現れますが、疾病に対しても効果が期待されています。

例えば、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防や、血行促進による肩こり、冷え性の改善が期待されています。また、風邪予防といった抵抗力の増強にも効果があります。

さらには、認知症の予防改善や気分転換、ストレス解消などの精神的にも良い影響を及ぼします。

厚生労働省は2014年における日本人の平均寿命を、男性80・50歳、女性86・83歳と公表しました。これとは別に、2013年における日本人の健康寿命は男性71・19歳、女性74・21歳と公表しています。

健康寿命とは、健康上の問題がなく、日常生活を普通に送れる状態のこと。いつまでも健康で長生きするためには、健康寿命の延命が重要視とされています。

本紙で紹介した運動プログラムを定期的実践し、いつまでも健康で楽しい毎日を送れるよう、体づくりに努めていきましょう。

## こんな良いことが

運動してよかったことや体験談など、元気はつらつ教室参加者の皆さんにお話を聞きました。



渡部チカ子さん (塩生)

私は、教室に参加する前までは、腰が本当に痛くて大変でした。

また、足がつることも多々ありました。

教室で定期的な運動をしたことでどちらも大きく改善し、今では家で食べる分の野菜を育てるくらい元気になりました。

毎回楽しみに参加しています。



室井ヤスさん (張平)

初めて教室に参加した時は、脳を手術した後遺症の影響で、30分を2回も休まなければ歩き続けることはできませんでした。

しかし、定期的な運動を継続したことで本当に歩行が良くなりました。

おかげさまで今は本当に元気に毎日を過ごせるようになりました。



玉川万亀子さん (弥五郎)

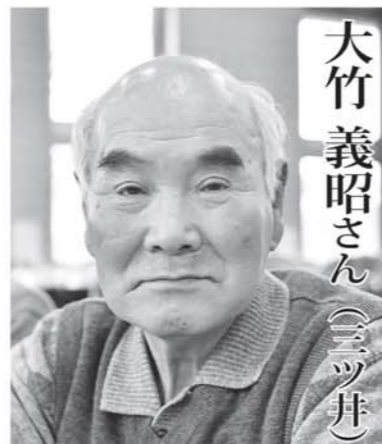
私は難病を患い、足が思うように動きませんでした。

運動をすることで、もしかしたら良くなるかもしれないということで教室に参加しました。

初めは足がもつれ思うように歩けなかったことも、少しずつ歩けるようになりました。

今は自宅でも、朝の体操番組をテレビの前で一緒に取り組みます。

毎回教室への参加が楽しみです。



大竹義昭さん (三ツ井)

私は運動を始めて体が軽くなりました。歩くのが楽になり、足の痛みも少なくなりました。

妻も一緒に参加していますが、肩こりが楽になったと話しています。

教室はみんなで楽しく運動できますし、友達もたくさんできました。

また、ここで教わった運動方法を地区に持ち帰り、サロンの皆さんに紹介しています。



室井信義さん (張平)

私は、病気で胃の半分を切除しました。その時に医者から「運動が良い」と勧められ、教室に参加しました。

今では体力が付き、ごはんを食べられるまでに回復しました。

また、家でも年間をとおして散歩をする日課ができ、夏には1万歩以上も歩きます。

教室に参加することで皆さんと話せることが楽しいですし、運動が習慣になりました。

## 平成28年度町県民税申告相談会日程表

月日	曜日	集落	時間	会場	備考
2月12日	金	戸赤	9:15~11:30	戸赤集会所	
		倉水・小池	13:00~15:30	倉水公民館	
15日	月	白岩・柏木原	9:15~12:00	白岩高齢者・若者センター	
		雑根	13:00~15:30		
16日	火	田代	9:15~11:30	女性・若者等活動促進施設	
		小出・沼尾	13:00~15:30	小出集会所	
17日	水	芦の原	9:15~12:00	芦ノ原多目的集会所	
		枝松	13:00~15:30		
18日	木	湯野上	9:15~12:00	湯の郷会館	
		小野・大沢	13:00~15:30		
19日	金	大内	13:00~15:30	大内集会所	
20日	土	江川地区	9:00~12:00 13:00~16:00	下郷ふれあいセンター	各集落で申告できない方 (原則) 江川地区対象
22日	月	水門	9:15~12:00	水門公会堂	
		沢入	13:00~15:30		
23日	火	張平	9:15~12:00	張平公会堂	
		小松川	13:00~15:30		
24日	水	落合	9:15~15:30	落合生活改善センター	※12:00~13:00 除く
		十文字・鶴ヶ池・野際	13:00~15:30	十文字婦人ホーム	
25日	木	音金	9:15~12:00 13:00~15:30	音金集会所	(午前) 1~6組 (午後) 7~12組 (原則)
		板倉・萩原	9:15~12:00	萩原公会堂	
26日	金	中山	13:00~15:30	中山生活改善センター	
		旭田地区	9:00~12:00 13:00~16:00	下郷ふれあいセンター	各集落で申告できない方 (原則) 旭田地区対象
29日	月	三ツ井	9:15~12:00	三ツ井生活改善センター	
		新開	13:00~15:30		
3月1日	火	桧原・桃曾根	9:15~15:00	コミュニティセンター	※12:00~13:00 除く
		中妻	9:15~15:30	中妻公民館	※12:00~13:00 除く
3日	木	大松川	9:15~12:00	大松川集会所	
		南倉沢	13:00~15:30		
4日	金	刈林	9:00~12:00	下郷ふれあいセンター	
5日	土	楯原地区	9:00~12:00 13:00~16:00	下郷ふれあいセンター	各集落で申告できない方 (原則) 楯原地区対象
7日	月	弥五島	9:15~12:00 13:00~15:30	弥五島公民館	(午前) 西ノ浦・大倉・牧野・へつり (午後) 和田・和貢 (原則)
8日	火	倉村	9:15~12:00 13:00~15:30	倉集会所	
9日	水	楯原	9:15~12:00 13:00~15:30	楯原公会堂	
11日	金	成岡	9:15~12:00	姫川公会堂	
		姫川・橋坂	13:00~15:30		
12日	土	全地区	9:00~12:00 13:00~16:00	下郷ふれあいセンター	各集落で申告できない方 全地区対象
13日	日	全地区	9:00~12:00 13:00~16:00	下郷ふれあいセンター	各集落で申告できない方 全地区対象
14日	月	塩生	9:00~12:00 13:00~15:30	下郷ふれあいセンター	

課税係 ☎0241-69-1155

# 申告相談会を開催

**平成28年度町県民税の申告相談会**を次ページの日程で開催します。

町県民税は「地域社会で必要なる行政サービスの費用を広く多くの住民の皆さまに負担していただく」という性格の税金です。

本年、1月1日現在に本町に住所を有し、下記に該当する方は申請をしてください。

### 平成28年度町県民税申告相談会 開催のお知らせ

#### 申告の必要な方

平成28年1月1日現在、下郷町に住所を有し、次に該当する方

- ① 農業、商業、建設業、サービス業など各種事業の事業所得者
- ② 地代、家賃、配当、譲渡所得などの収入のあった方
- ③ 給与所得者で、次に該当する方
  - (ア) 勤務先から町に給与支払報告書が提出されていない方
  - (イ) 給与以外に農業、地代、家賃、配当などの収入のあった方
  - (ウ) 平成27年中の途中で就職、又は退職し年末調整を行っていない方
  - (ニ) 臨時に雇われ、給与収入のあった方
- ④ 公的年金の受給者で、次に該当する方
  - (ア) 公的年金以外に農業、配当、地代、家賃、個人年金などの収入のあった方
  - (イ) 臨時に雇われ、給与収入のあった方

#### 無収入の方でも

児童扶養手当受給者、障害年金受給者、国民年金保険料免除申請者、特定疾患認定申請者、課税証明(所得・控除・課税状況等)が必要な方は申告が必要です。

※申告がない場合は、手当等の支給が遅れたり、証明書が発行できないなど不都合を生じることがありますのでご注意ください!

#### 申告が不要な方

① 公的年金以外に収入がない方は、申告が不要です。  
※ただし、扶養親族・医療費・生命保険料・寄附金・寡婦(寡夫)などの控除を追加する場合は申告が必要です!

注意  
日本年金機構に平成27年分の扶養親族等申告書(はがき等)で申告している控除を変更する場合は申告が必要です!

② 勤務先から町に給与支払報告書が提出され、その他に所得や控除がない方

③ 税務署へ確定申告をする(した)方

#### 【申告相談会の注意点】

◆ 申告書の受付について  
受付は世帯単位となり、世帯の2名以上の方は別々に申告できませんので、ご協力願います。

- ▽申告が必要な方
- ① 農業、商業、建設業、サービス業などの各種事業の事業所得者
  - ② 地代、家賃、配当、譲渡所得などの収入のあった方
  - ③ 給与所得者で次に該当する方
    - 勤務先から町に給与支払報告書が提出されていない方

- ④ 公的年金以外に農業、地代、家賃、配当、個人年金などの収入のあった方
    - 臨時に雇われ給与収入のあった方
  - ⑤ 無収入の方でも児童扶養手当受給者、障害年金受給者、国民年金保険料免除申請者、特定疾患認定申請者、課税証明(所得・控除・課税状況等)が必要な方など
    - 臨時に雇われ給与収入のあった方
- ※詳しくは、1月中旬に全戸配布した「平成28年度町県民税申告相談会開催のお知らせ」をご覧ください。

### 田島税務署からお知らせ

自宅のパソコンからe-Taxを利用して、申告や納税、申請・届出などの手続きができます。

本システムを利用し申告する場合は①添付書類の提出省略 ②選付がスピーディーなどのメリットがあります。

1月12日から3月15日までは24時間利用可能です。

なお、詳細はe-Taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)をご覧ください。



## 消防署便り No.52

南会津広域消防署下郷出張所  
TEL 0241-67-3015



平成27年における消防署下郷出張所の救急出動件数並びに火災件数は右表のとおりです。

下郷出張所の救急出動のうち、搬送先の72.2%が会津若松市内の病院です。1回の出動で約2時間は町内に救急車が不在となりますので、今後も救急車の適正利用をお願いします。

また、火災件数も前年より4件増加しました。

寒く冷え込む日が多くなりますので、火の取り扱いには十分注意してください。

なお、火災に備えて、住宅用火災報知機の設置にご協力ください。

### 救急出動件数

( )内は南会津消防本部管内

事故種別	27年	26年	前年比
急病	207件(926件)	188件(880件)	+19件(+46件)
転院搬送	30件(255件)	20件(265件)	+10件(-10件)
一般負傷	39件(261件)	54件(259件)	-15件(+2件)
交通事故	26件(87件)	34件(112件)	-8件(-25件)
その他	7件(42件)	10件(49件)	-3件(-7件)
合計	309件(1571件)	306件(1565件)	+3件(+6件)

### 火災件数

( )内は南会津消防本部管内

火災種別	27年	26年	前年比
建物火災	3件(13件)	1件(3件)	+2件(+10件)
車両火災	1件(1件)	0件(1件)	+1件(±0件)
林野火災	0件(1件)	1件(2件)	-1件(-1件)
その他	3件(3件)	1件(6件)	+2件(-3件)
合計	7件(18件)	3件(16件)	+4件(+2件)



毎年、冬季には、スリップによる重大交通事故や、坂道でのスタック(立ち往生)による交通渋滞が発生し道路交通に大きな影響を及ぼしています。

未然に防ぐため、運転手の皆さんは次のことに気を付けましょう。

- ▽冬用タイヤの早期装着やタイヤチェーン、スコップ等の装備携行
- ▽気象予報や交通情報の収集

また、次のような滑りやすい箇所では、あらかじめ十分に速度を落とし走行してください。

- ▽風通しの良い橋の上▽陸橋▽坂道
- ▽トンネルの出入り口付近
- ▽山間部の日陰部分

こんにちは!! 駐在所です

冬季の事故等を未然に防ぐ

### 警察からのお知らせ

本年2月1日より、防犯上の観点から警察官がコンビニエンスストアに立ち寄り、買い物することが正式にできるようになりました。

ご理解ご協力をお願いします。

### 凍結・積雪時の事故防止ポイント

- 安全速度を遵守し、十分な車間距離をとる
- 急発信・急ブレーキ・急ハンドルは絶対にしない
- できるだけ車の通ったわだちを走行する

## 3月27日執行予定。



平成28年3月31日に任期満了となる町議会議員の一般選挙は3月27日に執行される予定です。

また、事前に立候補予定者説明会を開催します。立候補を予定されている方は出席してください。

- 告示日：平成28年3月22日(火)
- 投票日：平成28年3月27日(日)
- ※期日前投票：3月23日～3月26日
- 立候補予定者説明会  
日 時：平成28年2月22日(月)  
午後1時30分～  
場 所：町役場3階 正庁

■選挙管理委員会 ☎0241-69-1122

## 町議会議員一般選挙

## 町民スキー大会の募集

第47回町民スキー大会2016が今年も下記の日程で開催されます。

雪国ならではの冬季スポーツ大会にあなたもチャレンジしてみませんか。

詳細は全戸配布したチラシをご覧ください。

- 日 時 平成28年2月28日(日)  
午前8時30分～ 受付
- 会 場 会津高原だいらスキー場
- コース 白樺インコース
- 種 目 大回転 2本
- 参加料 300円(参加賞あり)
- 申込期限 平成28年2月18日(木)

■社会教育係 ☎0241-69-1168



申込期限は2月18日。

# 相互協力で町民の安全を守る 郵便局との協定調印式



▲協定書を手にする星町長ら

町内・田島郵便局との「災害発生時における協力に関する協定」及び「道路情報に関する協定」調印式は12月28日、町役場にて執り行われ、星学町長、湯田建楯原郵便局長が協定書にサインし、締結されました。

星町長は「本町に災害が発生した場合、相互の協力で町民の安全・安心を守っていききたい」とあいさつを述べました。

本協定は、町内に災害が発生した場合、緊急車両等としての車両提供や同意の上作成した被災者避難先リストの情報提供、また、郵便配達時の業務上通行する町道において、陥没や落石など危険箇所の情報提供を実施し、安全確保を図ります。

12月3日、東北電力(株)田島営業所長萩野定光さんが来庁し、町にLED防犯灯を新たに5灯寄贈されました。

ありがとうございました。



善意ありがとうございます



12月21日、和田山一春さん(桃曾根)が来庁し、百歳賀寿でお世話になったお礼として町へ10万円を寄付されました。

ありがとうございました。

12月24日、立正佼成会会津協会の白岩由江さんと、明るい社会づくり運動会津地区協議会の玉川政春さん(弥五島)が来庁し、町へそれぞれ10万円と5万円を寄付されました。

ありがとうございました。



12月24日、玉川護弥五島区長が来庁し、町へ門松を寄贈されました。

役場入口等に展示されました。

ありがとうございました。

## 星町長 動 静 No. 28

- 12月**
- 19日 ジイゴ坂学舎交流会
  - 21日 地方創生本部会議/和田山一春氏寄付金贈呈/会津電力(株)社長来庁/阿賀川河川事務所長来庁
  - 22日 県道高岡田島線県要望/会津鉄道取締役会/駐在員会議
  - 25日 町社会福祉協議会理事会
  - 28日 郵便局との防災・道路安全協定調印式/仕事納めの式
- 1月**
- 2日 道の駅しもごう仕事始めの式
  - 4日 辞令交付式/仕事始めの式/南会津広域消防署下郷出張所仕事始めの式/町新春年始会
  - 5日 昭和電工来庁/年始知事懇談会
  - 6日 福島民友新聞社訪問/福島民報社訪問/県庁訪問/郡山国道事務所訪問
  - 7日 湯野上地域振興協議会との意見交換会
  - 8日 会津バス社長来庁/宮城大学来庁
  - 10日 町消防団出初式/倉村班小型動力ポンプ積載車納車祝賀会
  - 12日 駐在員会議
  - 13日 野岩鉄道来庁/東部トップツアー来庁
  - 14日 福島復興局長来庁

# 実践躬行の教育を实践

## 高齢者叙勲を受章



のりのぶ  
松永 則暢さん (成岡)

平成27年高齢者叙勲において、本町の松永則暢さん(成岡)が、栄えある瑞宝双光章を受章しました。高齢者叙勲とは、春秋叙勲の対象となる条件を備えており、年齢88歳に達した翌月に授与される国の勲章です。

松永さんは昭和2年に本町に生まれ、昭和23年に福島青年師範学校を卒業。同年下郷町(旧旭田村)旭田中学校に着任し、以来40年にわたり「実践躬行を第一に自省を厳しく、平和・温情を大切に」を身上として教育指導に当たり、生徒、保護者、住民から絶大な信頼を得ました。昭和53年には北塩原村立裏磐梯中学校に新任校長として着任。その後南小学校、桜沢小学校に赴任し、昭和63年荒海中学校で定年により退職しました。



受章者  
やすお  
(故) 湯田 康男さん

▲写真は代理受章をした静江さん(右)と、遺影を掲げる康博さん

# 教育行政発展に尽力

## 生前の功労に勲章

平成27年死亡叙勲において、本町の湯田康男さん(白岩)が栄えある瑞宝双光章を受章しました。死亡叙勲とは、生前の功労に報いるため、対象者が死亡した場合に授与される国の勲章です。

中でも、授業充実のためシート式磁気録音システムの導入や文部省指定の「学校保健体育の充実のための研究」に参画し、文部大臣賞を受賞しました。退職後も青少年健全育成や学校教育相談員を務め、教育行政発展に尽力しました。

# 町の話



## 運動会で区民親睦

塩生地区雪中運動会

**平** 成28年塩生地区雪中運動会は1月17日、同区公会堂前広場において開催されました。

川島俊一郎塩生区長のあいさつで始まった同運動会は、区民約100名が参加し親睦を深めました。

例年に比べ降雪が少なく、当日は雪が無い中で、プログ



▲輪投げをする区民の皆さん



▲地区対抗で実施されたお玉リレー

ラム内容を変更し実施。「お玉リレー」や「輪投げ」では熱戦を繰り広げました。夕方からは歳の神が執り行われ、今年1年の無病息災を祈願しました。今回はわらに点火する際に、塩生地区の東湖神社より御神火を運び着火。過去に実施された方法を用いての歳の神となりました。

## ミツバチの魅力を知る

ジイゴ坂学舎にてワークショップ

12月19日、会津ジイゴ坂学舎において、クマとミツバチワークショップが開催されました。

奥会津日本ミツバチの会会長の猪股昭夫さん(金山町)を講師に招き、映像とともにミツバチの生態や魅力について講話をしました。

体験ではミツバチの蜜蝋を使い、ハンドクリームを作るなど、参加者は楽しそうに取り組みました。



▲ワークショップの様子

## キャベツの収穫体験

食を作る人に会おうツアー

**食** を作る人に会おうツアー第4弾は、1月15日から16日にかけて関東圏から約40名が本町を訪れました。町、町商工会、着地型ツーリズム実行委員会が主催する本ツアーは、体験をとおして食の安全安心をPRしています。一行が最初に訪れた佐藤重雄さん夫婦(鶴ヶ池)の畑では雪下キャベツの収穫を体験。採れたてを味見すると「甘い」などと歓声が上りました。その後、郷土料理作りなど、町の食について体験しました。



▲雪下キャベツを収穫する参加者

## 無病息災を祈願

三ツ井地区で初神楽

**毎** 年恒例の、三志大神楽芸能保存会による初神楽が1月2日、三ツ井地区において開催されました。保存会の皆さんは約40軒の家を訪問し、獅子舞で踊りながら住民の頭を噛むなどして邪気を取り払いました。本祈願により今年1年の五穀豊穡や家内安全、無病息災を祈願しました。



▲三志大神楽保存会による獅子舞

## 楽しくレッスン

町スキー教室開催

**町** 体育協会が主催するスキー教室は1月16日、会津高原だいらスキー場において開かれ、約30名が参加しました。開講式では櫻木秀町スキークラブ会長が「楽しく怪我の無いよう頑張りますよ」とあいさつしました。技能に応じた班分けで、参加者も楽しくレッスンを受講しました。なお、1月9日のスキー教室は、雪不足により中止となりました。



▲スキーを楽しむ参加者

## ハーモニーを奏でる

南会津合唱フェスティバル

**南** 会津合唱フェスティバル2015は12月20日、南会津町御蔵入交流館において開催されました。郡内から7団体が参加し、本町のしらかばコーラスの出演では「北の国から」や中島みゆきの「時代」を合唱しました。また、南会津第九の会の発表では、しらかばコーラスの指導者である室井州美枝さん(弥五島)が出演。ベートーベン交響曲第9番を熱唱しました。どの出演団体も心に響くハーモニーを奏でました。



▲ハーモニーを奏でるしらかばコーラス

## サンタ姿でお出迎え

しもごろー知名度アップキャラバン

**し** もごろー知名度アップキャラバンは12月24日、町内各所で開催されました。湯野上温泉駅では会津鉄道クリスマストレインをお出迎え。サンタクロス衣装に身を包んだ観光協会職員らが、しもごろークリスマスバスバードン缶バッジを旅行者に配布しました。駅構内では、多くの親子がしもごろーと一緒に記念撮影したりと、大変な賑わいを見せました。



▲オリジナル缶バッジを配布する観光協会職員ら



「食いしん坊！食べるの大好き」  
湯田 詩乃ちゃん  
(雅人さん 倉村)

### 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」  
星 奏綾ちゃん  
(大介さん 田代)



### 帰郷

昨年末に仕事を終えた私は、実家に帰るため成田空港からロンドン・ヒースロー空港へ飛び立ちました。

所要時間は13時間以上。そこから実家のイギリスプリマスまでは車で5時間もかかる大移動でした。

ようやく実家に到着した私を家族は出迎えてくれました。久しぶりの再会に私も家族も本当に喜び合いました。

日本とイギリスは距離があるため、私は2日間も時差ぼけが続きました。回復後、クリスマスの準備を手伝いました。

毎年イギリスでは、多くの都市と町が通りにクリスマスライトを装飾します。日本でいうとイルミネーションみたいなものです。町中が光に包まれ、本当に綺麗です。

家族のクリスマスパーティーではプレゼント交換や豪華な料理を楽しみました。伝統的な七



▲家族とクリスマスパーティー

面鳥の料理や母親の手作りケーキも並び、本当にお腹いっぱい食べました。

また、旧友と会ったり、新年カウントダウンコンサートを見に行ったり、本当に楽しく充実した時間を過ごしました。

Sam Philpott(サム フィルポット)

## 地域子育て支援センターだより



～クリスマス会(12月18日)～  
クリスマスリースを作りました。  
お友達と遊んでクリスマス会を楽しみました。

### 育児相談

☆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 2月9日(火)  
10:00～11:30

■場所 地域子育て支援センター

☆しつけやその他の育児不安についての相談も、電話、来所で随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

# Square ひろば

## 2月

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  
(しもごう保育所内)  
TEL69-1137 FAX69-1136

### ひなまつり

3月3日は桃の節句で女の子の成長と、病気をしないで元気に過ごせますようにと願う日です。

おひなさま飾りを作って、お子さんの健やかな成長を願いましょう。

■日時 3月1日(火)  
10:00～11:30

■場所 地域子育て支援センター

☆参加希望の方は、2月26日(金)まで子育て支援センターにお申し込みください。

### 育児サロン

当センターのフロアを開放しています。遊び場、友だちづくりの場、子育て情報の交換の場としてお気軽にご利用ください。身長、体重測定も随時できます。

■フロア開放日時  
毎週月～金曜日(祝・祭日を除く)  
8:30～12:00  
14:30～16:00

下郷町短歌会

新蕎麦を堪能したる勢ひか  
午後の歌会は朗らかに終ふ  
講師 渡部 峯彦

農友らと半世紀超ゆる同窓会  
むかしを辿る声賑々し  
大沢 鈴木佐知子

新年に米寿重なるわが生の  
有難きかな生きゆく節目  
沼尾 芳賀 傳

浅漬けも煮物も旨し蕎麦の会  
持ち寄る味に舌鼓打つ  
張平 室井テル子

風のひと吹きことに木蓮の  
大き葉落ち次ぐ昨日も今日も  
桃曾根 星 新栄

卓に並ぶキムチどぶろく味噌豆腐  
なべて手づくり次は納豆  
音金 弓田シズ子

柚子香る湯に身を浸し風邪引かぬと  
心に決めて手足を伸ばす  
湯野上 玉川 智子

雪の来ぬ師走の道に連なりて  
行き交ひ忙し巷の車  
湯野上 筒井 孝子

新そばの香り薫こたへ堪能し  
今年最後の歌会たのしみ  
萩原 渡部千恵子

どれくらみ他人に優しく出来たらう  
師走の星にそつと聞きたい  
塩生 弓田ヒロノ

末っ子に育らしわれを「姉ちゃん」と  
呼ぶ従妹との話は尽きず  
大松川 佐藤美佐子

メタボ家族のわが家も今宵クリスマス  
甘きケーキを解禁とする  
石井 星 厚子

掲きたての餅取り上ぐるわが技と  
一気に伸ばす夫との呼吸  
桃曾根 渡部 澄子

年毎に手抜き重なる大掃除  
膝の痛むに動きの止まる  
中妻 室井 満江



# INFORMATION

## おしらせ 情報

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

### February.2016

(主な行事予定)  
 7日 健康づくり講演会  
 13日 第30回大内宿雪まつり1日目  
 14日 第30回大内宿雪まつり2日目  
 20日 第11回なかやま雪月火  
 27日 湯野上温泉火祭り  
 しもごう冬の森in観音沼  
 28日 第47回町民スキー大会

### 町役場は土日閉庁

町老人福祉センターは年末年始の休所日を除き運営しています。

- ☎69-1122 .....役場
- ☎69-5111 .....江川出張所  
(老人福祉センター)
- ☎69-1166・1168 .....町教育委員会
- ☎67-2211 .....町公民館事務室
- ☎67-2905 .....コミュニティセンター
- ☎69-1112 .....下郷ふれあいセンター
- ☎67-3251 .....田沼文蔵記念館
- ☎69-1135 .....しもごう保育所
- ☎68-2315 .....湯野上保育所
- ☎67-4433 .....町物産館
- ☎67-2416 .....町観光公社・養鱒公園

### 心配ごと相談会

期 日：2月19日(金)  
 時 間：午前10時～午後3時  
 会 場：下郷ふれあいセンター和室  
 問合せ先：町社会福祉協議会  
 電話番号：69-5111

### 平成27年度健康づくり・自殺予防対策事業講演会

運動で心も身体もリフレッシュ

町では、健康づくり・自殺予防対策事業のひとつとして講演会を開催します。

内容は、運動指導を長年続けている星野武彦先生を講師に招き、上記テーマについてのお話です。

また、先着200名に「つながり支えあおう下郷町」をテーマとした、作業所ホイップのラスクをプレゼントいたします。

なお、詳細は各戸配布したチラシをご覧ください。

日時：平成28年2月7日(日)  
 午後1時～3時  
 場所：下郷ふれあいセンター  
 2階 研修室  
 講師：太田西ノ内病院  
 運動指導科長  
 星野武彦先生

### 冬の森 in 観音沼

日 時：平成28年2月27日(土)  
 午前10時30分 受付  
 場 所：観音沼森林公園駐車場  
 参加費：一 般 500円  
 小学生 無料



### 新着図書

グリーンプラザ田沼文蔵記念館  
 TEL(FAX)0241-67-3251  
 □開館時間 9:00～17:00  
 □休館日 毎週月曜日・年末年始

- \*獅子吼 浅田次郎/文藝春秋
- \*たんぼぼ団地 重松清/新潮社
- \*あの人が同窓会に来ない理由 はらだみずき/幻冬舎
- \*魔女の封印 大沢在昌/文藝春秋
- \*江ノ島西浦写真館 三上延/光文社
- \*戦国はるかなれど 上下 中村彰彦/光文社
- \*小説土佐堀川 女性実業家・広岡浅子の生涯 古川智映子/潮出版社
- \*シカ問題を考える バランスを崩した自然の行方 高槻成紀/山と溪谷社
- \*風工房のスタンダードニット 風工房/文化出版局
- \*はげねこ ぞろぞろ 石黒亜矢子/あかね書房

### 2月の納税等 payment of taxes

この社会  
 あなたの税がきている...

固定資産税 4期  
 国民健康保険税 8期  
 介護保険料 6期  
 水道使用料 2月  
 後期高齢者医療保険料 7期



納税には便利な口座振替を  
 ■お問い合わせ  
 税務課 TEL0241-69-1155



## わぼ たたく たちの 先生 クラス

### 湯野上保育所にじ組の皆さん

—湯野上保育所—  
 下郷町大字湯野上字杉の内乙502-1  
 TEL68-2315

所 長	星 健一
職 員 数	10名
クラス数	5組
園 児 数	53名
ひよこ組 (1歳児)	9名
うさぎ組 (2歳児)	9名
かぜ組 (3歳児)	7名
にじ組 (4歳児)	12名
そら組 (5歳児)	16名

●保育方針《心と体づくり》  
 ・集団生活を通し、基本的な生活習慣の体得を図る。  
 ・伸び伸びとした生活の中で、健康と活力に満ちた心を育てる。  
 ・いろいろな経験活動とおして、創造性と表現力を養い、豊かな心を育てる。

- 保育目標
- 思いやりのある子ども
  - がまん強い子ども
  - がんばる子ども
  - みんなと仲良く遊べる子ども



今月号は湯野上保育所にじ組の皆さんを紹介いたします。クラス構成は男子7名、女子5名の計12名で、担任は塩生恵美先生です。先生によると、にじ組のみんなはとにかく元気。保育所の中でも本当に元気で活発に活動をしていると話します。

クラスは、約束を守ることや人の話を良く聞くこと。来年度年長さんになるので、はじめを持って生活することを身に付けさせたいと話してくれました。最近クラスでは縄跳びの練習を頑張っています。取材日も子どもたちは一生懸命縄跳びの練習をしていました。



えみ  
塩生 恵美先生

まだまだ、友達同士けんかをすることもありますが、自分で頑張つてやろうとする姿、負けないぞという気持ちが芽生えているところは、年長さんへの階段を登っているのだと感じます。これからも、楽しい保育所、子どもたちの笑い声がたくさん聞こえるような毎日となるよう、接していきたいと話してくれました。

**公的年金等の源泉徴収票送付**

平成27年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受けとられた皆さまに、平成27年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする「平成27年分公的年金等の源泉徴収票」を日本年金機構から送付します。

「公的年金等の源泉徴収票」は、所得税および復興特別所得税の確定申告（住所地を管轄する税務署で受付）の際の添付書類等として必要となりますので大切に保管してください。

**お問い合わせ**  
会津若松年金事務所  
☎0242(27)5321

**申告は正しくお早め**

平成27年分の所得税及び復興特別所得税、贈与税の確定申告の期限は、3月15日(火)、消費税及び地方消費税(個人

事業者)の確定申告の期限は、3月31日(木)です。

田島税務署の申告書作成会場(田島税務署1階会議室)の開設は、2月10日(水)から3月31日(木)までです。

また、確定申告に関する一般的なご相談は、「電話相談センター」をご利用ください。田島税務署に電話を掛けて頂き、自動音声応答(音声ガイダンス)に従って番号「0」を選択してください。

なお、田島税務署からの問い合わせに対する回答など、税務署に直接連絡する場合は、自動音声応答にしたがって番号「2」を選択してください。

**お問い合わせ**  
田島税務署  
☎0241(62)1230

**原子力損害賠償巡回法律相談**

福島県では、福島県弁護士会と連携し弁護士による対面の法律相談を実施しています。相談料は無料ですので、請求手続きについて不明な点などお気軽にご相談ください。

い。なお、事前予約制としておりますので、問い合わせ先まで連絡いただきますようお願いいたします。

**日時**  
平成28年2月10日(水)

**会場**  
南会津合同庁舎4階会議室

**相談時間**  
午後1時30分から午後3時45分(相談時間30分)

**相談料**  
無料

**お問い合わせ**  
原子力損害対策課  
☎024(523)1501

**自動車の登録・検査手続きはお早め**  
自動車の登録・検査手続きは、毎年3月に集中し、窓口や車検場が大変混雑します。その結果、手続きに何時間もおかかることもありますので、名義変更や住所変更、廃車、車検などの手続きは2月中に行うなど、早期の申請をお願いします。

**保健行事のお知らせ**

行事	日	時	場所	対象者等
元気はつらつ教室	2日・9日 16日・23日	9:30~15:00	コミュニティセンター 老人福祉センター	65歳以上の方で介護予防のための運動をしたい方
健康づくり講演会	7日(日)	13:00~15:30	下郷ふれあいセンター	こころと身体の健康についての講演です。どなたでも参加できます
育児相談会	9日(火)	10:00~11:30	子育て支援センター	育児のさまざまな相談に応じます 身体計測も実施します
腎臓病予防教室	12日(金)	10:30~14:00	下郷ふれあいセンター	腎臓を守るための教室です 8日までに申し込んでください
4か月児健康診査	17日(水)	受付 12:15~12:45	南会津町保健センター (御蔵入交流館)	平成27年10月生まれ 案内が送付されます
なかよしサークル	24日(水)	10:00~15:00	下郷ふれあいセンター	こころの病気とたたかっている方
生活習慣病予防教室	25日(木)	10:00~15:00	下郷ふれあいセンター	生活習慣病を予防する教室です 19日までに申し込んでください
乳幼児健康相談 ①2歳5・6か月児 ②11・12か月児 ③6・7か月児	26日(金)	受付 ①9:00~9:20 ②9:20~9:40 ③9:45~10:00	下郷ふれあいセンター	①平成25年8~9月生まれ ②平成27年2~3月生まれ ③平成27年7~8月生まれ ・子ども用歯ブラシをお持ちください ・2歳6・7か月児健康相談をはじめました

■お問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎0241-69-1199

東北運輸局福島運輸支局  
☎050(5540)2015

**福島県合同企業説明会開催**

福島県委託事業「平成27年若年者等県内就職総合支援事業」ふくしま大卒等就職ガイダンスにおいて、県最大規模の合同企業説明会が開催されます。

福島県内に就業場所があり、参加対象学生を正社員として採用する計画のある事業所が企業として参加します。一部事前予約が必要です。

で、詳細は問い合わせいただくか、ホームページ(<http://www.career-shienkikou.com>)から申込みしてください。

**日時**  
平成28年3月8日(火)  
3月15日(火)  
午前10時から午後5時

**会場**  
ビックパレットふくしま(郡山市)

(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

平成29年3月に大学院、大学、短期大学、高等専門学校、専修学校を卒業予定の学生

**お問い合わせ**  
ふくしま大卒等就職ガイダンス事務局  
☎024(956)1028

**■気象で〜た**

	12月
最高気温	14.0℃(15日)
最低気温	-7.0℃(30,31日)
平均気温	6.5℃
降水量月計	52.0mm
降雪量月計	8.0cm
環境放射能 (マイクロシーベルト/時)	最高0.039 最低0.092

※役場前観測・測定

**インターバル**  
(編集後記)

こんにちは。皆さんは朝起きる時、目覚ましのスノーズ機能何回目で布団から出られますか？自分は2回目です。余談でした。(吉村周平)

# スマイル

317 SMILE

五十嵐 Igarashi  
Naoki 尚輝さん

(田代)

「地元のために復興や復旧の手助けをしたい」と話す尚輝さんは、三立土建株式会社に勤めています。

高校卒業後、いったんは県外でとび職を経験。しかし、地元のために役立ちたいという思いから、昨年6月に帰郷し現在の職場で働いています。

土木を担当する尚輝さんは「作業だけでなく、パソコンを使ったり、覚えることがたくさん。大変ですがやりがいを感じます」と話します。

将来的に、一級土木施工管理技術の資格を取得することが目標で、自分で現場を動かせる人になりたいと、抱負も話してくれました。

今年度20歳を迎える尚輝さんは、「周りに流されず、自分の意志を持った大人になりたい。また、小、中、高と剣道で学んだ礼儀も大切にしたい」と力強く話します。

趣味は遠出をすることで、温泉旅行や花火大会などのイベントに参加することが好きと笑顔で話す尚輝さんでした。



地元のために役立ちたい

## 下郷町の

## むかしばなし

Vol.8

### 『天狗になった兄坊主』

昔ある山寺にお和尚さんと2人の弟子坊主が住んでいた。

ある日、和尚さんが用事ができて都に行くことになった。

お和尚さんは2人の弟子の兄の方に、「おれの留守のあいだおまえは山に行つて、焚き木をたくさん集めておいて」、弟の方には「おまえは兄弟子の集めた焚き木を湯をわかしたり、ごはんの用意をしたり、そうじをしたりしつかり留守番するんだよ。2人とも火の元には十分注意してな」と言

つて都に旅立つていった。

留守の2人はお和尚さんの言うとおりにそれぞれの仕事をしてい

たが、台所の餅米が1回ごとに減つていくので、弟分は不審に思つて

「兄さん、1日ごとに餅米が減つてゆくのだからどうしたのか」と尋ねた。

兄弟子は「それは不思議だ。おれは毎日おにぎりしか持つてゆかないのに」と言ったが、どうしたことか毎日餅米が減つていった。

今日は旅に行つたお和尚さんが帰つてくる日だ。

いつものとおりに兄弟子には山に、弟弟子は寺留守居していたので弟分が和尚さんの迎えに出た。和尚さんが石段の中段ころにさしかかると、大きな杉の木

の枝より天狗があらわれ、「おれはこの山の天狗だ。おまえの留守に2人の弟子たちは大変よく働いたので、今晚はぼた餅を作つて食べさせてやれ」とお和尚さんに言った。

お和尚さんは驚いて早速ぼた餅を作つて弟子たちにごちそうしてやつた。でもあんまり餅米が

少ないので弟子たちに尋ねてみたがどうしたことかわからないと弟子たちは答えた。

そうしたある日、お和尚さんはまた旅に出かけることになり、いつもの山寺の生活が続いた。

今日はお和尚さんの帰る日なので弟弟子が迎えにでた。高い石段を登つてくるお和尚さんが杉の木の下まで登りつめると、また

天狗があらわれ、「おれはこの山の天狗だ。おまえの留守に2人の弟子たちは大変よく働いたので、今晚はぼた餅を作つて食べさせてやれ」とお和尚さんに言った。

お和尚さんは「よしよし、参つた」と言つて杉の木を見上げると、どこからともなくたくさん鳥が

飛んで来て天狗におそいかかった。天狗は「痛い、痛い、参つた、参つた」と言ううちに天狗の面がはがれ、天狗と面がばらばらにな



下郷町史 第五巻  
民俗編 昔話より

### 日曜当番医 (変更になる場合がありますので、ご了承ください)

月日	医院名	電話番号
2月 7日	芳賀医院 (下郷町)	67-2128
14日	長谷川医院 (南会津町)	62-0032
21日	馬場医院 (南会津町)	62-0141
28日	なかやクリニック (南会津町)	73-2036
3月 6日	伊南小野木クリニック (南会津町)	76-7780
13日	館岩愛輝診療所 (南会津町)	78-8688
20日	耳鼻咽喉科あべクリニック (南会津町)	62-8733
27日	きむらクリニック (南会津町)	62-5576

つて、お和尚さんの前に落ちて来た。よく見たらその天狗は兄弟子で、毎年餅米を盗み出しては山に行つて餅を作り、天狗の面でお和尚さんを驚かしていたんだ。兄弟子は「こんどからはこんな悪いことはしませんから許してください」とあやまつた。

情けの深いお和尚さんは大笑いして「今晚もぼた餅を作つてやるからたくさん食べるがよい」と言つて兄弟子を許してやつた。