



the most beautiful
villages
in japan

広報

きたしおばら



白い湖上に浮かぶ色とりどりのテント ～桧原湖ワカサギ釣り～

今年は、暖冬の影響で湖面の結氷が遅れましたが、2月上旬から、湖上でのワカサギ釣りが解禁となりました。朝早くから、釣り客が裏磐梯に集まり、穴釣りを楽しんでいます。

2月27日(土)、28日(日)は天候にも恵まれ、多くの釣り客がワカサギ釣りを楽しんでいました。

3月号

2016.3.10

No.408

～今月の主な内容～

P2 きたしおばらトピックス P3 地域おこし協力隊活動報告 P4 健康通信
P5 公民館情報 P6 お知らせ P8 ジオパーク通信・自然コラム

きたしおばらトピックス

1月18日(月) 犯罪・非行のない地域社会づくりを～第65回“社会を明るくする運動”作文コンテスト～

今年度で第65回を迎えた“社会を明るくする運動”作文コンテストで北塩原第一中学校3年千葉奈津美さんが福島県推進委員会優秀賞を受賞しました。この作文コンテストは、犯罪・非行のない地域社会づくりや犯罪・非行をした人の立ち直りについて考えることがテーマとなっており、福島県では中学生の部で778点、小学生の部で107点の応募があり、その中で千葉さんの作品は中学生の部で優秀賞5点に選ばれました。

受賞後のインタビューでは、『文章がまとまらず大変だったが賞をもらえて嬉しい。』と笑顔で答えています。また、担当の渡邊先生からは、この作文について、千葉さんの素直に物事を捉える良い部分が出ていて、とても良い作品になっていると話されていました。



▲左から渡邊先生、内川校長、千葉さん

2月19日(金)～21日(日) 今年は2日間花火を打ち上げ～第8回裏磐梯雪まつり～



▲キャンドルのやさしい光に包まれて

第8回裏磐梯雪まつりが2月19日(金)～21日(日)に開催されました。

今年は、雪不足やレンゲ沼が凍るか心配されましたが、関係者の努力もあり、無事に当日を迎えることができました。

日中は、アイスクリーム作り体験や、雪中宝探し、守り狐の絵付け体験等が行われ、子どもを中心に盛り上がりを見せ、メインであるエコナイトファンタジーは、参加者と一緒にろうそくに火を点灯し、今年は19日(金)と20日の(土)の2日間、冬空に花火が上がり、キャンドルと花火のコラボレーションで、訪れた観光客を楽しませました。入口には、さまざまな露店も並び、山塩ラーメンや甘酒など、冷えた身体を温めながら、雪まつりを一層盛り上げました。

2月23日(火) 北山・大塩地区の魅力マップを村に寄贈～立教・文教・福島大学の学生が3年をかけて村内マップ作成～

「村の良いところを探す」、「魅力を掘り起こす」ための大学生の取組みが1つのマップとして完成しました。立教・文教・福島大学の各学生が共同で取り組んだ「ぶらり北山蔵めぐりマップ・大塩探訪マップ」が、完成し、立教大学橋本教授他5人から小椋村長に贈呈されました。

北山地区のマップは集落内の蔵と薬師を中心に、大塩地区のマップは、川前の棚田の風景や柏木城跡を歩く大久保集落を中心に、各地区の名人に話を聞きながら、村の魅力を紹介しているマップとなっています。

橋本教授は、「今回のプロジェクトで、裏磐梯だけでなく、北山、大塩も含めたエコツーリズム計画を作ってほしい」と期待を寄せていました。

住民の皆さんには、2月第4週の区長便で配布しておりますので、ぜひご覧ください。



▲完成したマップは村に寄付されました

2月25日(木)～26日(金) 裏磐梯の合宿で脚力強化を～山形県上山市と合宿誘致のトップセールスを実施～



▲大学関係者に裏磐梯を PR する小椋村長
(写真右から2人目)

2月25日(木)～26日(金)に山形県上山市と村が合宿誘致の合同トップセールスを行いました。

亞細亞大学駅伝部をはじめ、4つの大学と実業団を訪問し、村長より村の魅力を説明しました。

特に、桧原湖一周約30kmのロードトレーニング環境は非常に好印象で、監督やコーチは是非検討したいと力強い言葉を頂戴することができました。

今後も、上山市とスポーツを通じた協力をしながら、合宿誘致を行っていきます。



Monthly Reporter

赤木 進二

あかぎ しんじ／横浜市出身 大久保地区在住。

きたしおばらから(・ω・) 魅力発信!

地域おこし協力隊活動報告 第4回「雪まつりの準備」

*氷の“守り狐”

先月は、今年で第8回を数える裏磐梯雪まつり(裏磐梯エコナイトファンタジー)の準備のお手伝いにちょくちょく顔を出させていただいておりました。まあ、お手伝いなどと偉そうに書きましたが、実際は猫の手とどっこい程度の働きぶりだったこと、この場を借りてお詫びいたします。今回の活動報告は、そんな中でかなり印象に残った作業の一連を写真と共に紹介しますね。

サイトステーションの会場入り口に鎮座して雪まつりを見守ってくださる一対の雪像のトーテムポール。モチーフは北塩原のむらびとには説明不要の「守り狐」です。期間中たくさんの観客の方々が記念撮影をする人気スポットあります。

どうやってこれを作ったのでしょうか?まず大量の新雪、除雪機、木枠(コの字型と一枚板)と組み合わせて上下の空いた直方体に、脚立を用意します。次に除雪機を使い、よく狙いを定めて新雪を木枠の中に放り込み詰めていく訳ですが、この作業は一気にはできません。少しずつ水を加えたりしながら木枠内の雪を人力で踏み固めていくのです。脚立で上にあがり箱の中に飛び込んだら、後は全力の足踏み!木枠すりきり一杯(高さは2メートルを超えてます)までこの作業を続け、頃合いで木型を外します。一対の氷柱を仕上げるのは、結局一日がかりの大仕事でした。第一の工程はこれで終わり、後は天候などの様子を見ながら、雪まつりのなるべく直前にチェンソー・アーティストさんが味気ない氷柱をステキな守り狐に変身させてください完成と相成ります(ところで、この芸術家がエコツーリズム協会の真野明彦さんだってこと、みなさんはご存知でしたか?)

*2月20日、夜の裏磐梯の小さな奇蹟

今年の雪まつりですが、うっすらパウダースノーも舞ったロマンティックな初日の夜とはうってかわり、中の天候は大荒れでした。午後になって傘なしではいられない本降りの雨がとうとう降り始めました。天気予報の通りならこの雨足はもう弱くなることはありません。誰も口には出しませんでしたが、内心は「今日は無理かも」と弱気になっていたんじゃないでしょうか?ところが!たくさんの観光客、セレモニーに臨席いただく来賓の方々が集まりました夕方五時くらい、本当に唐突に雨が降りやみ、キャンドル点灯、打ち上げ花火を終える六時半くらいまで、裏磐梯では雨はおろか風さえも匂いでいたのです。ミラクルナイトファンタジー!その場にいあわせたものだけが体験できたさやかな幸福というか奇蹟だったかもしれませんね。

まあ、バランスをとったわけでもないのでしょうが、その晩から未明にかけてかなりの暴風が吹き荒れたみたいで、翌最終日の会場内(特に飲食ブース)はテントが壊れるなど大変な状況になってしまいましたけど。

風雪(+雨も)に耐えた歴戦の風格漂うまつりの後の守り狐サマの近影を最後に掲載します。本当にご苦労様でした、ご利益ありがとうございました。そしてもちろん雪まつりスタッフの皆様にも多謝。来年もまた雪の裏磐梯でお会いできますように!



更生保護女性会から手作りコマをいただきました!

北塩原村更生保護女性会の方々より、さくら幼稚園と裏磐梯幼稚園の園児一人一人に折り紙で作ったコマなどをプレゼントしていただきました。

折り紙を4枚も使い、一つ一つ丁寧に心を込めて折られたコマはとてもよく回り、子ども達からは「すごく回るね!」「楽しい!」と歓声が上がり、大喜びでコマ回しを楽しみました。家庭にも持ち帰り、大切に遊ばせていただきます。



【さくら幼稚園】

【裏磐梯幼稚園】

幹部候補生(一般・歯学・薬剤科)及び予備自衛官補の募集について、お知らせします。

| 募集項目 | 資 格 | 受付期間 | 試験期日 |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|---|
| 幹部候補生 (一般) | 22歳以上26歳未満の者 | 平成28年3月1日～ 平成28年5月6日 | 平成28年5月14・15日 (15日は飛行要員のみ) |
| 幹部候補生 (歯科・薬剤科) | 専門の大学で 20歳以上30歳未満の者 | | 平成28年5月14日 |
| 予備自衛官補 | (一般) 18歳以上34歳未満の者 | 平成28年1月8日～ 平成28年4月8日 | 平成28年4月15日～ 平成28年4月19日 *いずれか1日を 指定されます |
| | (技能) 18歳以上で国家免許資格等を有する者 | | |

●問い合わせ

自衛隊福島地方協力本部 会津若松出張所
会津若松市門田町黒岩大坪57-1 ☎(0242)27-6724



健康通信

申込・問い合わせ
保健センター ☎28-3733

健康コラム～血圧まめ知識part9 「血圧のお薬を飲んでいる方への注意」

今月は血圧で治療中の方へのワンポイントアドバイスです。

◆高血圧と診断されれば、血圧を正常にするためのお薬(降圧剤)が医師から処方されます。治療している方は次の点に注意が必要です。

①医師の指示を守りましょう

お薬には種類があって、医師は個人個人に合わせたお薬を処方します。量や回数、受診の間隔など、指示を守りましょう。

②服薬中の体の変化は医師に伝えましょう

お薬により血圧が下がり、気分が悪くなることがあります。このほか、体に変化が見られた場合は、必ず医師に相談し、自分の判断で中断したりしないようにしましょう。

③家庭血圧を測り、記録したものを医師にみてもらいましょう

家庭での血圧と外来での血圧、または健診での血圧など、いつも同じではないことがよくあります。一喜一憂せず、自分の平常の血圧を知ることが大切です。記録したものを受診の時に持参し医師に伝えれば、治療に役立てられます。全自動血圧計と血圧ノートは村内4ヶ所(各地域)に設置されていますので、ご利用ください。

◆高血圧予防レシピを紹介します。カレー粉を混ぜたパン粉をまぶすことによって、香辛料がアクセントとなり、ソースや醤油をかけないでもおいしく食べられ、無理なく減塩できます。

【豚ひれ肉のカレーパン粉焼き】

材料2人分

| | |
|-----------|---------------|
| 豚ヒレ肉 | 180g |
| 塩、こしょう | 各少々 |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| 水 | 大さじ1と1/3(20g) |
| カレー粉・パン粉 | 各少々 |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| キャベツ(千切り) | 2枚分 |
| ミニトマト | 2個 |

【作り方】

- 豚肉は6~8切れに切り、軽くたたいて厚みを均等にする。塩、こしょうを振り、小麦粉と水を混ぜたものをからめる。
- さらにカレー粉とパン粉を混ぜたものを表面にまぶす。
- フライパンにオリーブ油を熱し、②を入れ、中火で両面をこんがり焼く。
- 器に盛り、キャベツとミニトマトを付け合せる。



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 302kcal |
| 塩分 | 1.0g |
| たんぱく質 | 23.9g |

〈1人分〉

※揚げ物のような食感はそのままに、エネルギーはダウンしています。豚ヒレ肉は柔らかく健康増進に役立つビタミンB1を多く含んでいます。脂身もほとんどないので、肥満や生活習慣病の予防にも効果を発揮します。鶏肉で作るときはカレー粉とパン粉に粉チーズを入れて焼くとおいしいですよ。

南東北裏磐梯診療所からのお知らせ

○問い合わせ
南東北裏磐梯診療所 ☎32-2009

自分の血圧値をしっかり知ろう

高血圧は放置すると大変危険な病気です。ふだん何も症状がなくても、高血圧は心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因となります。
家庭での血圧の測り方 (上腕カフ型血圧計をお勧めします)

- 座った状態で、腕を心臓の高さと同じにして安静にします。
- 毎日決まった時間に測る。 ※朝は起床後1時間以内の排尿は済ませて朝食・服薬前 ※夜、寝る前
- ゆっくり落ち着いて測る。 ※座って1~2分まち
- 記録をする

家庭での高血圧診断基準値(早朝高血圧の診断基準値)

135/85mmHg以上が高血圧です。(日本高血圧学会)

※高齢者、糖尿病、腎臓病の方は降圧目標値を医師にご相談下さい。

血圧計をお持ちでない方は裏磐梯診療所に来て頂ければ看護師が測定します。お気軽にご相談下さい。

※大原先生の都合により、3月いっぱいは水曜日を休診とさせていただきます。そのため、看護師対応となりますので、水曜日診察予定の方は改めて裏磐梯診療所にご相談ください。大変ご迷惑をお掛けいたします。



村公民館事業のお知らせ

異文化体験交流事業 村の料理体験講座

村在住の海外出身者の方と村民の交流を深めることを目的とした「村の料理体験講座」は2月25日(木)、村保健センターにて実施しました。村食生活改善推進員の方々のご協力により、こづゆ、赤飯、切干大根の煮物、牛乳寒を作りました。

参加者は、昆布やかつお節で出汁を取り、高野豆腐や干し椎茸など地元で食べている食材を使うことにわくわくしながら教わり、楽しそうに料理を作っていました。

また、試食時には参加者の出身地のお話しゃや、村に住んでいて思うことなどお話しが弾み、和やかな雰囲気となりました。

お話を弾みたのいい
料理教室となりました▶



学校支援ボランティア

多くのご支援ありがとうございました

| 学校支援ボランティア 今年度の実績(実施予定分まで含む) | | |
|---------------------------------|-----|------|
| 学校名 | 学校名 | 延べ人数 |
| 幼稚園 | 8 | 14 |
| 児童クラブ | 4 | 12 |
| 小学校 | 36 | 87 |
| 中学校 | 42 | 72 |
| 合 計 | 90 | 185 |

この他にも、さくら小学校では、子ども見守り隊の活動が朝と下校時に毎日行われています。
昨年度を大幅に上回る実績となりました。多くのご支援ありがとうございました。



▲全校生徒が絵本の話にワクワク!裏磐梯小学校読み聞かせ

パパもママもみんなニコニコ 『親子運動遊び&恵方巻作り!』

1月31日(日)さくら幼稚園で、親子お楽しみ会を開催しました。

動物のまねっこ・ダンス・手遊び等体をふれあいながら運動遊びを楽しみました。50人以上のお父さんお母さんが全員つながった長い足の長いトンネルくぐりも最高でした。子ども達がいい気分で体を動かして遊んだ時は体力だけでなく心もぐーんと育つ瞬間であることを感じました。

そしてこわい鬼が登場し、豆まきをして心の中の鬼を退治しました。最後に恵方巻作りにチャレンジし、普段お料理しないお父さん方も、はりきって取り組んでいました。

今年の恵方は「南南東」願い事がかなうようにモクモク食べました。たくさん遊んで、おいしく食べて、幸せいっぱい大満足のひとときでした。



問合せ

公民館 ☎23-5236

第2回少年少女スキー教室

村内の小学生と保護者を対象とした第2回少年少女スキー教室は2月7日(日)、裏磐梯スキー場にて開催され、児童と保護者合わせて24名が参加しました。

初心者・初級者コース、中級者コースの一部はスキー場インストラクターの指導を受け、中級者コース以上(ポールコースを滑ることができる者)は村体育協会の指導を受け、参加者は時間が経つごとにみるみる上達しました。



▲1回目より更に上手に滑ったよ~!



▲スキーを満喫しました

南相馬市招待事業「雪っ子体験活動」&公民館事業

チャレンジスクール ~南相馬市の児童と楽しく交流~

災害時の協定を結んでいる南相馬市の児童を招待する事業「雪っ子体験活動」が2月20日(土)~21日(日)の1泊2日で行われました。

1日目は同時に開催された公民館事業「チャレンジスクール」に参加した村の児童と、スノーフラッグやソリ引き競争で交流を深め、その後に裏磐梯雪まつり会場でそり遊びや雪灯籠作りを体験し、冬の裏磐梯を楽しみました。

2日目は南相馬市の児童が裏磐梯猫魔スキー場でスキー教室を行いました。初めはブーツで歩くのもやっとでしたが、終わる頃にはリフトに乗り、滑り降りてくるまでに上達していました。

南相馬市の児童からは『雪がたくさんあって楽しいです。また来たいです。』といった言葉を聞くことが出来ました。



▲みんなで記念撮影

◀スノーフラッグの様子

楽しかった♪運動教室

1月29日(金)、さくら幼稚園では五十嵐圭介さん(大塩)を講師に迎え、年長児25名が運動教室に参加しました。

園児の運動能力向上を図るために、年3回計画し、今回が2回目となりました。室内でマット運動に取り組み、後転や側転などを指導していただきました。練習を重ねると、スムーズに行えるようになり、子どもたちの上達に驚きました。

次回の運動教室も、心待ちにしている子どもたちです。



くらしの案内板

村税等の納入は、簡単・便利で確実な□
座振替をご利用ください!!

住宅使用料
上下水道費
国民年金

今月の納税など

2月分 3月分

3月25日(金)
午前9時30分～午前11時30分
構造改善センター(北山)
24-4911(公衆)
行政相談委員 高橋 光秋

今月は、次の会場で相談会が開催されます。お気軽にご相談ください。

今月の行政相談

戸籍の窓口

平成28年3月1日現在
※()は前月比

- 人 口 男……1,495人
女……1,476人
計……2,971人(前月比+9)
- 世帯数……………1,098戸(前月比+10)
- 転 入… 19人 ●転 出… 8人
- 出 生… 3人 ●死 亡… 5人

お悔やみ申し上げます

| | |
|---------|----------|
| 石川 | 遠藤 |
| 遠藤 | 小島 |
| 渡部 | 千田 |
| 五十嵐 | 彩織 |
| 渡部 | 紫雲（よしかり） |
| 義勝 | （女・章弘） |
| 昭光 | （女・祐介） |
| （幸二・父） | 北山三 |
| 大久保 | 松陽台 |
| （スミイ・夫） | |
| 松陽台 | |

お悔やみ申し上げます

休日当番医

- 3月13日(日) 藤井医院 ☎23-0023

3月20日(日) みつはし医院 ☎21-1311

3月21日(月) 山田産婦人科医院 ☎22-6300

3月27日(日) ゆうゆうクリニック ☎22-2111

4月 3日(日) 渡辺小児科医院 ☎22-3133

第二次救急当番医

第2次救急当番医は、休日・夜間に入院治療を必要とする重症患者の救急医療体制です。

- | | |
|-------------------|----------------|
| 3月13日(日) 会津医療センター | ☎(0242)75-2100 |
| 3月20日(日) 有隣病院 | ☎24-5021 |
| 3月21日(月) 佐原病院 | ☎22-5321 |
| 3月27日(日) 小野病院 | ☎22-0414 |
| 4月 3日(日) 有隣病院 | ☎24-5021 |

文芸のひろば

雪の舞う 木立の中に 大塩 鈴木 みち子
佇む杜 お不動様よ ひつそりと

白百合俳句

| | |
|-----------------|-------------------|
| トントンと 訪い来るは | 下川前 赤城 弘美 |
| 靴雪落とす 二才の孫かな | 大塩 高橋 みす江 |
| 孫と離れて 我が元へ | 大塩 赤城 セイ子 |
| 励まし合つて 余生仲良く | わざかなる 風に散り去る 雪ながめ |
| 息子来て 雪おろしして 又帰る | 春はそこまで 憎しむがごとき |
| 涙こみあぐ | 大塩 佐々木 キミ子 |
| 立春を 迎えて尚も 降る雪が | 如月の 風は冷たく 感ずれど |
| 福が舞込む そんな思いが | 北山 佐藤 裕子 |
| | 家々の 庭に咲きたる 山茶花は |
| | 雪の少なさ 喜びて居る |
| | かた雪渡り 犬と戯る |
| | 大塩 武藤 敏子 |
| | 文世 桧原 佐藤 |

| | |
|---------------|-------|
| 制服の丈もつまりて卒園児 | 中川 幸恵 |
| 内海 怜子 | 遠藤 鈴木 |
| 初場所の日本男子の晴れ姿 | 聖一郎 |
| 円空佛おはす住居に山眠る | 隆一郎 |
| 出雲の神無事のお帰り餅祝ふ | 佐藤 信子 |
| 子に返り固雪渡りどこまでも | 武藤 敏子 |



磐梯山ジオパーク通信 vol.63



手のひらサイズの磐梯山ジオラマとジオチョコ

～ジオパークを作って食べて、遊んで学ぶ～

手のひらサイズの『磐梯山ジオラマ』に新しい仲間ができました！それは、『磐梯山ジオチョコ』です。

磐梯山ジオラマは、「おゆまる」こと、ポリエチレンの樹脂を熱湯で柔らかくして、磐梯山の型に練り込んで作ることで、手のひらサイズの精巧な磐梯山が出来上がります。4年間ほどで1,000個以上は、子どもから大の方まで、自分好みの磐梯山を作りゲットされました。そこで、ふと…この型にチョコレートを流し込んでみたら、どのような感じになるのだろうと思い、チャレンジしてみました。完成品は、磐梯山の3つの峰や爆裂崩壊壁もはっきりとわかるとても良い出来栄えでした。さっそく食用シリコンでジオチョコ専用の磐梯山の型を作り、第8回裏磐梯雪まつりで初披露をさせて頂きました。

雪まつりでは、それぞれの地元の団体の持ち味を出した出店がそろい、北塩原村や裏磐梯の大地と自然と人の物語について多くの方に作って食べて、遊んで学んで頂きました。



【板チョコを溶かして、磐梯山の型に流し込み、雪で冷やして固める！手のひらサイズの磐梯山ジオラマで磐梯山について学ぶ】

第8回 裏磐梯雪まつり ちびっこ体験広場の様子

◇守り狐絵付け体験（裏磐梯エコツーリズム協会）

古くから伝わる「守り狐」。伝説に基づいたオリジナルの守り狐を作ることができ、紙芝居を通じて、守り狐の歴史と人のつながりにふれることができるようでした。



◇キャンドル作り（裏磐梯ビジターセンター）

リサイクルした「エコ」なろうそくを使って、自分だけのキャンドルを作ることができ、自然と人のつながりにふれることができるようでした。



◇ジオチョコ・ジオラマ作り（磐梯山ジオパーク協議会）

雪まつり会場からみえる磐梯山について、ジオラマをつくり、学んで食べることができます、大地と人のつながりにふれることができるようでした。



自然つらぐ 裏磐梯ビジターセンター通信

裏磐梯ビジターセンター

☎32-2850

～春探し～

今年は、春の訪れが早いように感じませんか？

春の訪れを探すのもとても楽しい自然遊び。

北塩原に住んでいると、音・匂い・光・風の感じなどなど五感すべてで、春を探せます。

しかし、目で見つけることのできる春が一番楽しいかもしれません。

ミズバショウ。花の時期はまだ先ですが、今月末にもなると雄国沼の周りやラピスバ裏磐梯の周り、桧原湖の周りなど北塩原の水辺に行ってみると、様々な所で新芽が見つけられます。中には、何かに踏みつけられた…ん？あれ？かじられてる？ようなものを見つける事もあります。

クマです。どうやら、ミズバショウが顔を出す頃に、彼らも冬眠から目覚めるようです。

さあ、ここまでくると、冬から春にどんどん変わっていきます！！

山菜採りにはまだまだ早いかもしれません、フキノトウなどはもしかしたら!!

「春探し」なんて、お話しをしていますが注意もあります。雪が、まだどっさり残っています。しかし、どっさり残った春先の雪の下には大きな空洞や水が流れている場所もあります。気温もまだまだ低いです。スノーシューやかんじきを的確に使うことなど冬の準備は必要ですね。

さあ、春を探しに歩いてみませんか？