



～会津地方防災訓練並びに北塩原村総合防災訓練～

～今月の主な内容～

- P2 きたしおばらトピックス
- P3 長寿番付
- P4 沖縄県東村交流事業
- P5 中学生台湾派遣交流事業
- P6 生涯学習便り
- P8 こどもの主張大会
- P10 裏磐梯診療所からのお知らせ
- P11 健康通信
- P12 お知らせ・戸籍の窓口
- P14 ジオパーク通信・自然コラム

訓練は磐梯山の火山活動が急激に活発化し小規模噴火と震度6強の地震が発生したとの想定で行われました。磐梯山は、噴火警戒レベルは現在最も低い「1」ですが、噴火、地震に備え、関係機関や団体、住民が連携して対応するという訓練の目的を達成できました。



北塩原村は「日本で最も美しい村」連合と「ジオパークネットワーク」に加盟しています。



9月1日(金)

野生きのこの出荷制限解除に向けた取組みが始まります

野生きのこのは現在出荷制限されており、出荷販売ができません。

福島県では出荷制限解除のため、きのこの採取を業者に委託して実施するよう計画されています。野生きのこの採取は9月1日から、県から委託された採取業者が県全域の山に入ることになります。北塩原村の特産品である野生きのこの出荷制限が、1日も早く解除されるよう、ご了解とご協力をお願いします。

◎野生きのこの採取予定期間 平成29年9月1日～12月15日

◎対象品目 マイタケ、シメジ、ナメコ等

◎採取量 1件体当たり500g～1,000g

◎問合せ先 福島県会津農林事務所森林林業部林業課 TEL0241-24-5734
北塩原村役場農林課 TEL0241-23-1334



西会津町と村の特産品と一緒に調理していただきました



初めてのジュンサイの摘み取り体験



『食生活改善推進員会』 西会津町との合同研修・交流会を開催しました

8月1日(火)に村食生活改善推進員会では、地域の旬の特産品に関する理解を深め、互いの交流などを図ることを目的に、西会津町の食生活改善推進員会の皆さんと一緒に研修会・交流会を開催し、「ジュンサイ」の摘み取り体験などを実施しました。

実際に沼にあるジュンサイを眺めるのも、摘み取りをするのも初めてという方がほとんどで、恐る恐る船に乗り込みながらも、楽しく見て・触れて・学ぶことができました。

お昼には、西会津町の「車麴」や、村の「ジュンサイ・山塩・花嫁ささげ・きゅうり」などの特産品を活かした調理実習を行い、情報交換しながら、互いに交流を図りました。

その地域に根づいている特産品は私たちの生活にとって大切な「宝もの」。旬の美味しい食材を味わいながら、元気な心とからだをつくる日々の食生活の大切さを感じてみてはいかがでしょうか？

きたしおばらから(()) 魅力発信!



Monthly Reporter

山本 賢司

やまもと けんじ

松陽台在住・実家は神奈川です。



北塩原村地域おこし協力隊

Facebookで検索!

<https://www.facebook.com/vill.kitashiobara.okoshi/>



■地域おこし協力隊活動報告■

第21回「農大生が北塩原村に農業実習に来ました!」

東京農業大学・世田谷キャンパスの学生が二人、早稲沢の遠藤栄一さんの家で農業実習をしていました。一人は伏見和子さん(2年生)で8月7日(月)から8月22日(火)まで、もう一人は高橋平くん(1年生)で8月14日(月)から8月27日(日)までの約2週間です。

二人には「実際に農家の暮らしを長い期間体験して、消費者側ではなく生産者側に立ってみたい」という思いがあり、学校の先生や先輩に北塩原村を勧められ農業実習に来たそうで、トウモロコシの手入れやハウスのビニール張り、蜂蜜の瓶詰め作業など真剣に取り組んでいました。

受け入れた遠藤さんは「二人が来てくれてとても助かっている。ぜひ来年もまた実習に来て欲しい。」と話されていました。

二人とも親は農家ではありませんが農業に興味を持っていて、将来も農業に関わっていきたいと考えている様です。

次は東京農業大学のモニターツアーで村に来たいと言っていました。

また、9月1日(金)から9月12日(火)にかけて東京農業大学・厚木キャンパスの学生5人が農業実習をしているので、村内で見かけたときには、気軽に声をかけてください。

～ザル菊通信～

5月に上川前地区に定植したザル菊が大きくなり形もだんだん丸くなってきています!

8月に最後の追肥をして9月は花芽を増やしてくれると期待しています。

おそらく、10月には徐々に咲き始めると思うので、ぜひご覧になってください!

また、「松原地区」・「漆芸工房角田」・「道の駅裏磐梯」からザル菊を育てたいと相談があり、8月に定植しました。今年はもう苗はありませんが、来年は新しく芽が出て増やすことが出来ます。花を見ていただいて、育ててみたいと思われた方は農林課(TEL:0241-23-1334)までご連絡ください。



◀実習に来た高橋くん(左)と伏見さん(右)



作業風景▶



▲厚木キャンパスの学生たち



▲上川前地区のザル菊



▲松原地区でのザル菊定植

〔平成29年9月15日時点での満年齢となります。(敬称略)〕



平成29年度 第17回沖縄県東村との交流事業

「ちびっこ探検学校」ハイサイ! 東村のみなさま!



7月24日(月)から27日(木)までの4日間、さくら小学校・裏磐梯小学校の6年生22名が「花と水とパインの村」沖縄県東村を訪問しました。

本事業は今年で17回を迎え、子どもたちが南の島で元気に交流してきてくれました。

沖縄県国頭郡東村は沖縄の北東部にある人口1,651人(2017年7月1日現在)の村です。主な産業は農業と漁業、また最近では山原(やんばる)自然環境を生かしたエコツーリズム事業を行っており、リゾートとは違う本物の沖縄を体験できる村として有名です。

訪問初日は東村教育委員会の比嘉教育長や職員の皆様が出迎えてくれ、「首里城」を見学した後に東村のつじエコパークへ宿泊しました。

2日目は農泊体験の日でした。東村の主産物であるパイナップル農家を中心に南国の農業体験と東村の方と交流しました。訪問したこの時期はパイナップルが出荷直前で、とれたての甘いパイナップルをたくさん食べたり、日差しの強い日中はクラフト体験やドライブに連れてってもらうなど、農業だけではなく多くの体験をしました。

3日目は、美ら海水族館の見学と、東村の福地川海浜公園にてバナナボートとカヤックの体験をしました。また、休憩時間には東村教育委員会の方々が準備してくれたかき氷とパイナップルを食べながら海の体験を満喫しました。

この日の夜は東村滞在最後の夜となり、お世話になった農家や東村教育委員会の方々とはバーベキューを囲んで3日間の思い出を振り返りながら過ごしました。

バーベキューの合間には、三線(さんしん)の演奏を聴きながら、みんなで踊って交流の最後を締めくくりました。

最終日は東村を離れ沖縄南部へ移動し、戦争学習を行いました。初めて目の当たりにする戦争の痕跡に改めて平和の大切さを学びました。

4日間様々な人に触れ合い体験をすることができました。また、10月には東村の中学生が北塩原村を訪れます。

異文化を肌で感じる

～中学生台湾派遣交流事業～



北塩原村中学生台湾派遣交流事業は8月1日から4日までの4日間、村内の中学2年生11人が参加して行われました。

同事業は、中学生に国際的な感覚を身につけてもらおうと毎年実施しており、今年で6回目となります。

事業のメインイベントでもある学校交流では、台湾中部・南投県魚池郷（なんとうけんぎょちこう）にある魚池国民中学の生徒と教員15名が参加、バーベキューを食べながら交流しました。始めはなかなか打ち解けられなかった生徒たちも、少しずつジェスチャーを交えながら会話を試み、親睦を深めていました。

また、派遣団一行は魚池郷公所（役場）を表敬訪問しました。陳錦倫郷長の歓迎を受け、特産のコーヒーをご馳走になりました。このほか、台湾最大の湖「日月潭（にちげつたん）」や荘厳な文武廟などを訪問し、魚池郷の自然・歴史・文化を体感しました。

3日目は台湾北部に移動し、アニメ「千と千尋の神隠し」のモデルにもなった九份や、レトロな街並みが人気の淡水、忠烈祠での衛兵交代式などを見学。また、本場の中華料理にも挑戦し、小籠包などを堪能しました。

参加した生徒は「言葉は通じなかったけど、現地の中学生と交流できてよかった」「小籠包や果物がおいしかった」「台湾は暑かったけど楽しかった」などと述べていました。4日間の研修で台湾の人・文化・歴史・自然・食に触れたことで、生徒たちは台湾の良さ、そして異文化を通じて感じる日本の良さに気づき、一回りも二回りも成長したように見受けられました。



「一つひとつの出会いを大切に」 ～平成29年度成人式～

村の成人式は、新成人の方々に多く集ってもらおうと、お盆の時期に開催しています。今年も8月15日(火)に村コミュニティセンターホールで開催されました。

今年度の新成人は、平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人で、男性21名、女性12名の計33名が、成人としての第一歩を踏み出しました。

新成人を代表して小椋理絵さん(早稲沢)が、小椋敏一村長から成人証書及び記念品を受け取り、石井大貴さん(北山)が誓いのことを述べました。

小椋村長は、「これから先、たくさんの人と出会っていく中で、一つひとつの出会いを大切にしてください。」と式辞を述べました。

中学校時代の恩師も式に同席し、元第一中学校教諭の外井隆さん、元裏磐梯中学校教諭の芳賀和美さんから、当時の思い出話や成人者へ温かいメッセージが送られました。

終了後は、記念撮影、昼食会が行われ、久しぶりに再会した旧友、恩師との話が弾み、楽しんでいました。



▲成人証書を受け取る
小椋理絵さん



▲誓いの言葉を述べる
石井大貴さん

さくらスポ少優勝!裏磐梯スポ少は好試合をするも惜敗 ～第25回火の山杯スポーツ大会～

第25回火の山杯スポーツ大会バレーボール競技は8月5日(土)に、ソフトボール競技は8月19日(土)、村民体育館や裏磐梯小・中学校グラウンドを会場に開催され、ソフトボール9チーム、バレーボール8チームが参加し、熱戦を繰り広げました。

ソフトボール競技は、途中、降雨に見舞われた大会となりましたが、夏休み最後の思い出にと選手たちは練習の成果を発揮すべく必死でボールを追いかけて、保護者などから熱い声援が送られていました。

■各競技の成績

◇ソフトボール

優 勝 関柴ソフトボールスポーツ少年団(喜多方市)
準優勝 しきみソフトボールスポーツ少年団(喜多方市)
第3位 磐梯町ソフトボールスポーツ少年団(磐梯町)
猪苗代スポーツ少年団(猪苗代町)



▲接戦を繰り広げる裏磐梯スポ少ソフトボール部

◇バレーボール

優 勝 さくらスポーツ少年団(北塩原村)
準優勝 荒海スポーツ少年団(南会津町)
第3位 大谷スポーツ少年団(磐梯町)
柱沢スポーツ少年団(伊達市)



▲優勝を果たしたさくらスポ少バレーボール部



生涯学習だより

夏休み★北塩原公民館オススメ企画!『公民館で体験Week』

8/7～11日までの5日間に渡り、生涯学習センターにおいて『公民館で体験Week』が下記日程で実施されました。

- ・8/7 (月) 編みカゴづくり
- ・8/8 (火) 公民館実験室
- ・8/9 (水) 編細工アクセサリーづくり
- ・8/10 (木) 柏木城発掘体験
- ・8/11 (金) 企画展「北塩原の民具物語」展示説明会

運営スタッフとして、大塩長寿会・てわっさの会の皆様にボランティア協力をいただきました。

子供から大人まで年齢や地域を超えた交流の場ともなり、手作りの暖かさを感じたり、科学に触れたり、歴史に触れたりと、体験を通して各々参加者らは楽しいひと時を過ごしていました。



▲編みカゴづくり(協力:てわっさの会)



▲公民館実験室
(協力:大塩長寿会・会津ガス)



▲編細工アクセサリーづくり(協力:てわっさの会)



北塩原村関連本のご紹介

今年に入り、北塩原村にかかわりのある内容の図書が刊行されているのをご存知ですか。本を読んで村を知ろう!

- ①『猫魔ヶ岳の妖怪(福島の伝説)』(福音館書店)
／“猫魔”の由来になったあのお話が絵本に。
- ②『プラタモリ8 会津磐梯山ほか』(KADOKAWA)
／磐梯山、五色沼、山塩…数々のご当地ネタが満載です。
- ③『東北の名城を歩く 南東北編』(吉川弘文館)
／ついに柏木城跡が東北の名城に仲間入り!

※①②は村内各図書コーナーにあります。③は生涯学習センターに配架されています。

▶柏木城発掘体験
(協力:発掘作業員)



▶企画展「北塩原の民具物語」展示説明会



今後予定している公民館事業のお知らせ

- ①チャレンジスクール(両幼稚園の交流)
○日程: 9月22日(金)
○場所: 北塩原村生涯学習センター
- ②幼児教育支援事業(親子で遊べるレクリエーション教室)
○日程: 9月30日(土)
○場所: 北塩原村生涯学習センター
- ③写真展『梯(kakehashi)』
○日程: 9月30日(土)～11月12日(日)
○場所: 北塩原村生涯学習センター
- ④角田純一漆芸展
○日程: 9月30日(土)～11月12日(日)
○場所: 北塩原村生涯学習センター
- ⑤文化講演会「風景写真をどう撮るか」
○日程: 10月1日(日)
○場所: 北塩原村生涯学習センター
○講師: 黒原範雄さん
- ⑥村長杯ふれあいグラウンドゴルフ大会
○日程: 10月9日(月)
○場所: いこいの森ふれあい広場
- ⑦家庭教育支援事業(子育て講座)
○日程: 10月12日(木)
○場所: さくら小学校

お気軽に村公民館までご連絡ください。



これからの僕と北塩原村立第一中学校
第一中学校 三年 目黒 元輝

皆さんはこれからの未来について、どのように考えていますか？
僕たち中学3年生は、あと二年もしないうちに高校受験という一つの大きな転機を迎えます。

そして、3年間通っていた校舎や、中学校の先生方、後輩たち、それに、もしかしたらこれまで一緒に頑張ってきた友達や、「私たちを育てくれた北塩原村」ともお別れする人がいるかもしれません。

僕は今、僕が通っていて、来春お別れする「北塩原村立第一中学校」について誇れることが3つあります。

1つ目は、先生方がとても親切で優しく丁寧に勉強を教えてくださいました。それは、生徒一人一人のことを熟知しているからです。このことは、大きな学校ではまず味わえない、小人数校ならではのことでと思います。

2つ目は、自然に囲まれた美しい環境で学べるということです。

学校のすぐ裏には山があり、校舎内からカモシカなどの動物を見ることが出来ます。それに、総合的な学習の時間などで、田植えや稲刈りを体験することが出来ます。餅米を育てており、学校の文化祭でお餅にして食べます。自分達でつくるので、とてもおいしく感じます。よかつたら皆さんも秋の柏木祭と呼ばれる文化祭に来て、食べてみてください。

3つ目は、みんながとても仲が良いことです。休日に先輩と後輩が集まって仲良く遊ぶこともよくあります。

僕は将来、自然が身近でみんな仲が良いこの中学校のように、どんな人にも優しくでき、どんな人でも、自分の本心で、本当の自分を語れるような人になりたいです。

しかし、僕がそのような人になるには2つ変えなければいけないところがあります。

1つ目は、どんな小さな嘘もつかず、ごまかさないということです。皆さんも知っている通り、一度嘘をつくと、その嘘を隠すために、また嘘をつくことになります。よく、「ばれない嘘はない」という言葉を耳にします。それがわかつていくのに、僕は嘘をついてしまうことが多々ありました。そのことを反省し、まずは直していきたいと思います。

2つ目は、どんな人にも同じように優しく接するということです。僕は相手と自分の関係や、先輩、後輩などで相手への対応を変えてしまうことがあります。日本の慣習では、「目上の人を敬う」ということがあります。これは、自分より上の人に対し、「礼儀と節度をもって接し尊敬の念をもつ」ということです。見方を変えれば、本来平等であるはずの人間に順番をつけることになります。今考えれば、自分も無意識にそうしていたのではないかと思います。後輩に対しては、「上から目線」ではなく、同じ人間として尊敬されるような人になりたいと思います。

今後僕は、どんな人にも優しくでき、どんな人でも本心で語り合える人間になれるように精進していきたいと思います。また、志望校合格をめざして、より一層勉強を頑張っていきたいと思っています。なによりも「これからの僕と北塩原村立第一中学校」の未来に、僕自身が一番期待しています。



「初めて」がもたらすもの
第一中学校 三年 遠藤 大夢

あなたには、自分が変わったと思える体験はありますか。僕にはあります。その機会は、少なくとも3回はありました。

僕が変わるきっかけとなった1つ目は、中学校に入学し出会った、部活動です。小学校とは違い、中学校には本格的な部活動があります。男子が選べる部活動は3つあり、その中で僕は剣道部を選びました。正直僕は、運動が得意ではありません。どちらかというと苦手です。そんな僕がなぜ剣道部を選んだかという、父親が昔、剣道をやってたということが大きな理由です。しかし、最初はあまり本気で取り組んではいませんでした。しかし、みんなと防具をつけて稽古をするようになると、剣道をするのが楽しくなってきました。今まではスポーツなどにはまったく興味をもてなかったのに、剣道には前向きに楽しく取り組むことができました。

1年生の秋の大会で、初めて他の中学校の上級生と団体戦で試合をしました。その時に僕は、あつさり負けました。確かに始めてから5ヶ月ほどしかやっていない自分が、上級生に負けるのは仕方ないと思いました。

団体戦の後には、初心者同士が戦う個人戦に出場しました。お互いに決め手がないまま、延長が続いた末に、僕は負けてしまいました。僕はその時に初めて「悔しい」と思いました。今まで自分は、心のどこかで「運動が苦手だから負けても仕方ない」「初心者だから負けても仕方ない」と思っていた。しかし、自分と同じ初心者に負けたことで「くやし」「勝たたい」「絶対に負けない」という思いが強くなりました。その感情は、今までの自分にはないものでした。

この試合をきっかけにして、僕の練習に取り組む態度は変わりました。この悔しい気持ちを常にもつて稽古に励むようになりました。これが1つ目の変化でした。

これ以降、部活で大きい声を出すようになってからは、人前で声を出すことに抵抗がなくなりました。合唱の時に、大きく声を出せるようになりました。今までは、歌を唄うときには恥ずかしがつて声を出すことができませんでした。しかし今は、みんなの声に負けないように声を出せるようになりました。これが2つ目の変化です。

そして自分の中の最大の変化は、今このような舞台上がり、多くの人の前で、北塩原二中の代表として発表していることです。小学校までの自分からしたら、想像もつかないことでした。なぜなら僕は、話をしているときよくつかえてしまい、恥ずかしい思いをすることが多かったからです。そのような体験から、人前で話したりすることは、苦手でした。特に発表をすることが一番嫌いでした。

しかし、中学校では、委員会などで発表する機会がたくさんあります。少ない人数なので二人一人の役割が必ずあります。1年生の時には、報道委員会での放送の仕事を体験しました。内心とても嫌でした。誰かに情報を伝えるという自分の苦手なことだったので、自分の当番の時は、しっかりと相手に伝えることができるかな、つかえないかなと、とても不安でした。しかし、何回か経験していくうちに、だんだんと慣れてきて、放送することが苦手ではなくなってきました。その結果として、別の効果も実感できるようになりました。それは、人前で話すことが苦手だった僕が、話すことに自信がもてるようになった。自然と人をまとめるようなリーダー的役割もできるようになったのです。そして2年生の後半から、学芸委員会の委員長として、下級生をまとめる仕事に就きました。初めて自分からこのような役割に就こうと思えました。これが3つ目の変化です。

中学校に入学してからの3つの変化をきっかけとして、僕は自分が大きく変わったと実感できました。何事にも前向きに取り組むことは、間違いなく自分の中に新たな変化をもたらしてくれると思います。僕は、これからも新しいことに積極的に挑戦し、新しい自分を発見していこうと思います。



好きになること嫌うこと

裏磐梯中学校 三年 酒井 美咲

突然ですが、皆さんは人を好きになったことがありますか。それは「愛している」とかではなく、友達として知り合いとしての意味です。では、逆に嫌いになったことはあるでしょうか。どちらが多いかは人それぞれだと思います。しかし、やはり人を嫌うことは良くありません。それで損をすること、悲しむこともあります。

人は人のことを好きになることも、嫌いになることも簡単にできる生き物です。「あ、この人いいな」とか、「あの人の行動が嫌い」とかです。食べ物の好き嫌いと同じです。ピーマンに例えてみましょう。子供が嫌いな野菜の一つですね。ピーマンの見え目は真緑で、パプリカのように甘くなく、苦い。この時点で嫌いな人も多いと思いますが、ピーマンの肉詰めなど美味しく食べる事ができれば、嫌いではなくなり、段々好きになつてくるでしょう。このように人も外見だけでなく、その人を他の角度から見ることが大切なのです。

しかし、中には中身が良くても嫌われてしまう人も多くいます。理由として、嫌っている人がその人のことを「生理的にだめな人」と決めつけているか、自分とは関係ない人だと思っているかのどちらかです。こうなってしまうと損をするのは両者です。例えば、それが会社だとしましょう。社員が上司を嫌っている場合、会社では不可欠なチームワークが取りづらくなつてしまい、仕事が上手くいかなくなり、次に、上司が部下を嫌って、好きな人だけを自分の周りに置いた場合、高い能力をもった人を選ぶことができず、仕事がうまくいかなくなつたというケースもあります。このように、人を嫌っているのは良いことも少なくなつてしまうのです。

では、私たちはどうしていいのでしょうか。解決策として最も取り上げられているのが、「身分や年齢に関係なく、人の内面を見る」ということです。先程は「違う角度から見ろ」と言いましたが、その「違う角度」こそが「内面」なのです。その人の優いところ、頼りにできるところ、外見だけではない、もつと深くまで見ることが大切なのです。そうすることにより、人を好きになることができます。

しかし、そんな中でも、悪口や非難する言葉は絶えません。なぜそのようなことが起きるのでしょうか。私の知っている有名な言葉にこんなものがあります。

「なぜ、このように悪口が絶えないのか。人々は他人のちよつとした功績でも認めると、自分の品位が下がるように思っている」。

これは世界的に有名なドイツの詩人ゲーテの言葉です。つまり、「他人の悪口を言うことで自分の品位が上がると思っているのか」というものです。他人を認めることを恐れ、否定する。そして、他人を否定することで、自分の信頼を得ようとする。これこそがいけないことであるとゲーテは言っています。また、ある人はこう言います。

「どんな愚か者でも、他人の短所を指摘できる。そして、たいていの愚かな者が、それをやりたがる」。これはベンジャミン・フランクリンという人の言葉です。このようにたくさんの人が悪口について名言を残し、そして誰もがこんな友情は友情ではないと言っています。悪口だけで成り立つ友人関係は、決して良いものではなく、長続きしないのです。

人が人の内面を見て、長所を見出し、短所を言わず、その人を信頼することが本当の友情、人を好きになることだと私は考えています。最初は難しいかもしれませんが、少しずつでいいのです。「ウザイ」や「きもい」などの暴言を言わない。これだけでもだいぶ変わります。私の身の回りでもありました。かつては暴言を言う人が、「もう言わないようにする」という一言で、全く言わなくなつたり、人に対する態度も柔らかくなつたりしました。少しの努力でこれだけ変わるのです。皆さんもできることから始めましょう。内面を見て、その人の良さを知り、その人を好きになつてみましょう。世間には色んな人がいます。これから社会で生きていくためにとても大切なことだと思っています。

私たちは小さな村に住んでいます。高校などに行けばもつとたくさんの人がいるでしょう。その中で生きていくために、大切な力だと思つています。皆さん、ぜひ、相手の良さを見つけ、好きになることから始めましょう。



みんながみんなのためにできること

裏磐梯中学校 三年 小磯 亜栗

みなさんは、「バリアフリー」という言葉を知っているでしょうか。私は、「バリアフリー」という言葉を小学生の時に学びました。「バリアフリー」とは、障がい者や高齢者が快適に生活できるように、建物などを工夫することです。私も実際に「バリアフリー」にリフォームした家を見たことがあります。

しかし、「バリアフリー」とは、建物だけを工夫すれば良いのでしょうか。私は、今回「バリアフリー」について調べてみました。生活の中の小さな段差など、障がい者や高齢者にとって困ることを「バリア」といいます。そのバリアには、大きく四つの種類があります。一つ目のバリアは、「物理的バリア」といい、急なスロープ、街中の段差など、建築物や道路などの不備のことです。修学旅行で行った東京では、大きな歩道橋にエレベーターがついていたり、公共のトイレでは必ず車いす用の大きなトイレがありました。また、郡山駅では長い通路に平らなエスカレーターがありました。しかし、都市部から少し離れたところ、所々に段差があり、バリアフリーが進んでいるとは言えませんでした。

二つ目のバリアは「制度のバリア」といい、障がい者に対して、様々な条件や基準を設け、資格の取得や社会参加に関して制限をすることです。私の母は障がい者たちが集まって物を作ったり、運動したりする施設で働いています。他にも、テレビの特集で体に障がいをもつ人がタブレットなどの最新機器を使つて、家で仕事をしている様子を見たことがあります。このことから、最近では障がい者でも働くことができた、社会に参加する機会が増えたりしているのかなと思います。

三つ目のバリアは、「文化・情報のバリア」です。障がい者や高齢者に対して、情報そのものの提供手段がうまく合っていない場合に起こることです。「バリアフリー」を少し意識して街を見てみると、駅には点字ブロックがあつたり、エレベーターに乗る時に押すボタンの位置が低くなつていたり、他にもバリアをなくす工夫がたくさんありました。しかし、私が小学校四年生の時、目が見えない人と話したことがありました。その人に、「困っていることは何ですかと聞くと、「信号機が赤なのか青なのか分からなくて、いつも車の走る音を聞いて渡っている」と言っていました。最近では、信号機が青になると音が鳴る物もありますが、大きな交差点にはあつても小さな交差点にはまだないところがあります。このことから、私たち健康者には「バリアフリー」が充実していると思つていても、充実しているかどうかは障がい者や高齢者には「バリアフリー」が充実していることをいいます。私はこの意識のバリアをなくすことが障がい者や高齢者が快適に過ごせるために最適な方法だと思つています。もし、あなたの前に困っている障がい者や高齢者がいたら、どうしますか。すぐに手助けしますか。それとも、見て見ぬふりをしますか。私だったら、一度手をさしのべるか迷つてしまいます。そのため、迷っている間に違う人が困つてしまったという経験がありました。私は、「助け合いの精神」や「思いやり」など、とても基本的なことを言葉だけで終わらせないで自分で実行できるようにしたいです。この四つのバリアのように、バリアは目に見える物と見えない物があります。

高齢化と言われている今、「意識のバリア」を無くすことで、高齢者がより安心して快適に生活することができるようになります。高齢者だけでなく、障がい者も社会に参加する時の不安な気持ちや不安な心もなくなるかもしれません。これから、もつといろいろな人が暮らしやすくなるためには、みなさんがみなさんで心のバリアを取り除き、みんなが寄り添える世の中を創つていかななくてはなりません。

南東北裏磐梯診療所からのお知らせ

○問合せ
南東北裏磐梯診療所 ☎32-2009

10月の予定

南東北裏磐梯診療所

平日 午前9時～12時
午後1時30分～午後4時
(第1、第3の木曜は桧原診療所のため不在)
土曜日 午前9時30分～12時30分
休診日：日曜、祝日
(年末年始は12月号にてお知らせします)

南東北桧原診療所

第1木曜日・第3木曜日 午後1時30分～午後4時
平日は荒川真之医師の午前・午後の診療となります
(土曜は交替制・午前のみ)

10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	30	31				

看護師対応

※看護師対応は医師不在となります。
看護師が医療相談などを対応致します。

9月1日より医師常駐による診療がスタートしました



不撓不屈の精神で

荒川真之医師

平成 29 年 9 月 1 日付けで南東北裏磐梯診療所に赴任した荒川真之（あらかわ まさゆき）です。東日本大震災による福島県の医師不足を補うために平成 24 年から非常勤で診療に来ています。昨年、診療所の中心で活躍されていた大原先生がご病気で勤務続行が不可能となり、その代役として訪問診療、桧原診療所も担当することになりました。そのため村民の方々と接する機会も増えてきたのですが、次第に村に常勤の医師がいないのは問題があると思うようになってきました。

診療の合間に見る風景は豊かな自然を感じさせます。四季の移り変わりが明瞭なことは、特筆すべきことです。自然が好きな私は「この地で仕事ができたらいいなあ」と次第に思うようになってきました。格好良くいえば、医師としての使命感と豊かな自然に後押しされて診療所に赴任したという次第です。もとより微力ですが、村民の皆様のかかりつけ医として健康保持に努めたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

荒川先生 インタビュー



Q.生年月日は？

A.11月8日生まれ B型 丑年(生まれ年は恥ずかしいのでNGだそうです)

Q.専門は何ですか？

A.麻酔科医です。何にでも携わる科なので全部診ることができます。

Q.出身地は？

A.東京都杉並区です。北塩原村は数十年前にスキーをするために初めて訪れました。

Q.趣味は？

A.スキーです。村内のスキー場は全部行きました。

Q.村内のお気に入りスポットは？

A.やっぱり桧原湖ですね。猫魔スキー場の山頂から見る桧原湖は絶景ですよ。

Q.村民のみなさんに一言お願いします。

A.具合が悪ければすぐに来て下さい。



特定健診及び各種がん検診施設検診(医療機関で受ける健診)のお知らせ

9月から下記のとおり施設検診を実施します。早めにお申込みのうえ、受診するようにしてください。

★実施期間 平成29年9月から12月末まで

※但しがん検診は喜多方市内医療機関は11月末まで。

★実施医療機関(指定)

- ・南東北裏磐梯診療所
- ・喜多方市内医療機関(17ヶ所)
- ・矢吹医院(猪苗代町)
- ・竹田総合病院(会津若松市) ※特定健診のみ

★検診項目・対象者

- 特定健診(40歳～74歳の国保加入者)
 - がん検診
 - ・胃がん検診(40歳以上の方)
 - ・胸部検診(40歳以上の方)
 - ・大腸がん検診(40歳以上の方)
 - ・前立腺がん検診(50歳以上の男性)
- ※その他、乳がん・子宮がん検診も実施しています。

★受診方法

- 1 受診券などが必要となりますので、保健センターにご連絡下さい。(必要書類等を確認します。)
- 2 希望の医療機関に電話で直接予約をして下さい。

●特定健診…(受診券・保険証が必ず必要です。)

国が定めた大切な健診です。集団検診において受けなかった方へは、希望する、しないに関わらず、受診案内書が送付されます。年に一度は体の総点検の目的でぜひ、健診を受けましょう。

●各種がん検診…(受診には受診票などが必要です。)

国保、社保に関わらず、年齢該当であれば受診できます。今年度の検診意向調査で希望された方には案内の通知が届きます。受けたいが通知が来ない方は保健センターへご連絡下さい。



食べて健康、目指せ長寿!

【問合せ】 保健センター ☎28-3733

毎日「まごたちわ(は)やさしいばい」を使ってバランスの良い食事をこころがけ、色々な食材を食べて健康で長生きを目指しましょう。

今月の頭文字「や」

【野菜】「や」は野菜です。野菜には体の調子を整えるという大切な働きがあります。今回は旬の野菜を使った簡単で体に良い料理を紹介します。

ポイント

・ナスを揚げる時は皮の方から揚げると色が綺麗です。



【旬野菜の揚げ浸し】

材料…2人分

ナス	2本(160g)
カボチャ	1/8個(約160g)
インゲン	4本
揚げ油	適量
◆しょう油	大さじ1
◆酢	小さじ1/2
◆砂糖	小さじ1
◆水	120cc
鰹節	6g

(1人分)
エネルギー/284kcal
タンパク質/5.8g
塩分/1.3g

作り方

- ①ナスは大きめの一口大に、カボチャは5mmくらいの幅に、インゲンは半分の長さに切っておく。
- ②①の野菜を硬いものから(インゲン→カボチャ→ナス)の順に中温(160～170℃位)の油で素揚げする。
- ③鍋に◆の調味料(酢以外)を入れ煮立てる。火を止めて酢を入れる。
- ④揚げた野菜を器に盛り、上から③のつけ汁をかけ、鰹節をかけて出来上がり。

～「野菜」に含まれる栄養～

旬の野菜は栄養価が高く、不思議とその時期に体に必要な栄養素が詰まっています。ですから、旬の野菜を旬の時期に食べることはとても大切です。そして、野菜には今注目の栄養素「ファイトケミカル」が含まれています。野菜、果物、豆、芋、海藻、お茶、ハーブなどの色素や香りなどの成分から発見された化学物質です。抗酸化力、免疫力アップなど健康の維持・改善に役立つのではないかと期待され、研究が進んでいます。

今回の料理のナスやカボチャの色素にもファイトケミカルは含まれています。毎日色々な野菜を食べて、多種類のファイトケミカルを摂り入れて、生活習慣病予防やアンチエイジングに役立てていきましょう。

お知らせ・募集

公証週間

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、不動産賃借、離婚に際しての慰謝料、養育費などの問題は、後々にめんどくさいことを引き起こしがちです。そんなとき遺言や当事者間の取決めを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。

問合せ先

会津若松公証役場
0242(37)1955

「健康長寿いきいき県民フェスティバル」の開催について

介護予防や高齢者の社会参加の重要性について知っていただくため、「健康長寿いきいき県民フェスティバル」を開催します。皆さんのお越しをお待ちしています。

イベント名

健康長寿いきいき県民フェスティバル

主催者

福島県

平成29年10月22日(日)

10時30分～15時00分
場所
ビッグパレットふくしま

展示ホールC、屋外展示場

内容

①講演会「人生はいつも「今」から～夢を追い続ける心から～」
講師三浦 雄郎 氏
(フロスキーヤ、登山家)

②社会参加と介護予防に取り組むグループによる活動報告・知事表彰

③介護予防に関する各種体験、相談

④ニュースポーツ体験

⑤健康応援メニュー飲食コーナー

参加費 無料
参加申込み 10月15日まで
申込み先 問合せ先

いきいき県民フェスティバル事務局
(株式会社ライトエージェンシー内)

024(521)2550
(受付時間9時～17時)

※土日祝日は除く



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つていませんか。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、境界トラブルを早期に解決することが出来ます。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は、法務省のホームページ
URL: <http://www.moj.go.jp/minji/minji104.html> をご覧頂くか、下記までお問い合わせください。

問合せ先

〒660-8021

福島市霞町1番46号

(福島合同庁舎)

福島地方法務局不動産登記部門

024(534)2048

戸籍の窓口

平成29年9月1日現在 ※()は前月比

●人 □ 男……1,445人
女……1,426人
計……2,871人(前月比 ▲4)
●世帯数……1,085戸(前月比 ±0)
●転入… 4人 ●転出… 7人
●出生… 3人 ●死亡… 4人

お誕生おめでとう!

渡 辺 う い (女・翔 太) 大久保
羽 入 俐 斗 (男・晟 也) 松陽台
赤 城 佑都煌 (男・冬 樹) 樟

お悔やみ申し上げます

佐 藤 リ ヨ (弘 喜・母) 早稲沢
中 川 傳 (博 之・父) 下 吉
小 椋 キヨミ (信 子・母) 長 峯
花 見 ワ キ (昇 壺・母) 下 吉

今月の納税など

国民健康保険税

介護保険料 3 期分
後期高齢者医療保険料 2 期分

住宅使用量 9 月分
上下水道使用量 8 月分

村税等の納入は、
簡単・便利で確実な
口座振替をご利用
ください!!

休日当番医

9月10日(日) 藤井医院 …… ☎23-0023
9月17日(日) 内科消化器科みつはし医院 …… ☎21-1311
9月18日(月) 山田産婦人科医院 …… ☎22-3032
9月23日(土) 喜多方腎泌尿器クリニック …… ☎23-5531
9月24日(日) ゆうゆうクリニック …… ☎22-2111
10月 1日(日) 渡邊小児科医院 …… ☎22-3133
10月 8日(日) あきもと整形外科クリニック …… ☎21-1515
10月 9日(月) いとう眼科 …… ☎22-5900

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。

9月10日(日) 会津医療センター …… ☎(0242)75-2100
9月17日(日) 佐原病院 …… ☎22-5321
9月18日(月) 会津医療センター …… ☎(0242)75-2100
9月23日(土) 有隣病院 …… ☎24-5021
9月24日(日) 佐原病院 …… ☎22-5321
10月 1日(日) 有隣病院 …… ☎24-5021
10月 8日(日) 会津医療センター …… ☎(0242)75-2100
10月 9日(月) 佐原病院 …… ☎22-5321

今月の行政相談

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。

9月25日(月) 午前9時30分～午前11時30分 松原出張所(松原)
☎34-2004 行政相談委員 高橋 光秋

行政相談では、国・県・市町村・特殊法人などの仕事に対する苦情や意見、要望を受け付け、解決のお手伝いをします。

喜多方市役所で登記事項証明書等の交付が受けられます！

喜多方市役所内に設置されている福島地方法務局喜多方証明サービスセンターにおいて、登記事項証明書等の交付が受けられますので、是非ご利用下さい。

●設置場所

喜多方市役所本庁舎1階「福島地方法務局喜多方証明サービスセンター」

●受付時間

平日 午前9時～正午、午後1時～午後4時30分

●取扱業務

○全国の土地・建物及び会社・法人の登記事項証明書

○全国の会社・法人の代表者事項証明書

○会社・法人の印鑑証明書（印鑑証明書の請求には、印鑑カードが必要となります。また、請求する際に代表者の生年月日の入力が必要です。）

※コンピュータ化されている不動産及び会社等に限られます。

※要約書及び地図・図面等の交付は行っておりませんので、ご注意ください。

●問合せ先

福島地方法務局若松支局登記部門（☎0242（27）1501）

会津健康ふれあいフェスタ2017

住民の方々に医療とのふれあいを通して、一人ひとりの健康への意識を高めてもらうことを目的とし、ふれあいフェスタを開催します。

●日時

平成29年10月7日（土）午前10時～午後3時

●場所

会津医療センター内及び駐車場（会津若松市河東町谷沢字前田21-2）

●主な内容（仮）

医療体験コーナー
地元団体によるダンス合唱などのステージイベント
健診リハビリイベント
ドクターヘリ展示（救急業務が発生した場合中止の可能性あり）

●問合せ先

あいづ健康ふれあいフェスタ実行委員会
☎0242（75）2242
（会津医療センター経営企画室）



平成29年度障害者就職面接会（会津若松会場）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

平成29年10月18日（水）午後1時30分～午後3時30分

●開催場所

会津アピオスペース
展示ホール

（会津若松市インター西90）

●参加予定企業数
約30社（予定）

●問合せ先

ハローワーク会津若松
専門援助部門
☎0242（26）33333
（部門コート45号）

村長室へようこそ！

村長とお話しませんか。下記の日程で村長室を開放しますので、お気軽にお越しください。

9月19日（火） 9：00～10：30

●問合せ
企画室 ☎23-3112

文芸のひろば

北塩原短歌会

梅雨上り 飛交う蜂の 忙しき 蜜を集めて 我も教わる 大塩 赤城 セイ子

ユラユラと 揺れるシソの葉 日傘にと 真夏の陽射し 避ける子蛙 大塩 鈴木 みち子

花火の日 浴衣を着せた 孫からは 青春らしい 匂い感じる 大塩 鈴木 タケ子

川霧を あれ温泉と 問う孫の 濁りて速い 川面眺むる 大塩 高橋 みす江

騒がして 盛り上った バスの中 皆ねむりにつき 静かな車内 大塩 佐藤 文世

妹が 安否の電話 してくれる 絆と思う 嬉しく会話 大塩 佐藤 文世

墓掃除 だんだん登り 辛くなり 頼りなる夫 苦楽を共に 大塩 穴沢 エミ子

送り火と 共に消え去る 盆灯り 家族の見守り 祈る先祖に 大塩 高橋 郁子

日よけにと 朝顔植えし 窓ぎわに 今朝の雨に 姿悲し 大塩 高橋 郁子

家族して 近づくお盆 墓そうじ 時折聞こゆ 蟬の声かな 大塩 穴沢 泰子

盆花の 図鑑で知った 草夾竹桃 風の吹きよ 白粉の匂いす 大塩 五十嵐 良子

留守宅の 季節忘れず 咲く花の 花一輪の 夏の夕暮れ 大塩 五十嵐 良子

夕立の 音も止みては 虹かかる 夕焼けまぶし 蟬が鳴く 大塩 渡部 新一

盆迎え あれやこれやで 今となる セミしぐれ啼く 墓場に急ぐ 大塩 渡部 新一

白南風や 耳を澄ませば 樹々の声 中川 幸恵
遠方より 友たづね来る 蟬しぐれ 鈴木 隆一郎
東大立地 つつしみ忘れ 茂る夏草 内海 怜子
夏の夜の 湿布貼り合ふ 風呂上り 鈴木 信子
真つ先に 朝日受けたる 胡瓜畑 武藤 敏子

白百合俳句会

磐梯山は、カレーで食べてもパズルで作っても！ ～子どもから大人まで夢中に楽しめるジオパークの魅力～

夏の思い出に、磐梯山ジオカレー

磐梯山ジオパーク協議会事務局がある北塩原村自然環境活用センターに裏磐梯小学校放課後児童クラブも開所しています。夏休み中は朝から夕方まで児童クラブが開かれています。夏休みの思い出の一コマで児童クラブさんの昼食は「磐梯山ジオカレー」でした！ごはんの上の小旗もつくりカレーは好みで甘口、中辛を選びいよいよ、ご飯型「ライス磐梯山」(・・・あいづばんだいさんは～♪と歌いたくなりますよね)でご飯を盛り付け自分だけの「磐梯山ジオカレー」ができました。もちろん、おいしくいただけただけようです。またやりたいですね。



磐梯山ジオパーク協議会事務局 (TEL : 0241-32-3180 FAX : 0241-32-2927)

きたしおばら交流フェスタ、ジオパズル準備中

皆さんは、「磐梯山ジオアート」をご存知ですか？磐梯山を上空から斜めに見下ろしたように、飛ぶ鳥の目から見たように見える鳥瞰図(ちょうかんず)です。山や谷などが立体的に描かれ見えてあきのこない図とも言えます。村内では、観光協会、ビジターセンター、噴火記念館、物産館、道の駅などでB1(タテ728ヨコ1030mm)サイズで購入できます。お持ちの方もいると思います。今回は交流フェスタで特別にA4サイズのパズルとなって限定アイテムで作れちゃう！お楽しみ企画を只今、完全オリジナルで準備中です。

お楽しみにしていてくださいね。



自然つらら 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

樹木～葉を中心に～ ミズナラとコナラ

ミズナラは、高さ約30メートル、直径1.5メートルほどにもなる落葉高木であることから、別名オオナラとも呼ばれます。対するコナラは、樹高をはじめ、葉や実(ドングリ)の大きさなどがミズナラよりも小ぶりです。

ミズナラが山地を代表する樹木であるのに対し、コナラは平地の雑木林を代表する樹木です。北塩原村は、平地と山地の両地域を含むため、どちらも村内に分布する主要な樹木と言えるでしょう。

さて、葉に注目してみましょう。この2種を見分けるときの一番のポイントとなるのが、葉の柄の部分です。ミズナラとコナラでは、葉の柄の長さが明らかに違います。ミズナラの葉の柄は、極端に短く、まるで葉が枝に直接ついているかのようにも見えます。一方のコナラの葉には、長さ1cmほどの柄がはっきりと存在しています。

秋のドングリ探しの前に、ぜひともマニアックな葉っぱ比べに挑戦してみてください！



▲ミズナラの葉



▲コナラの葉