

## 「チャレンジデー」から「バンビデー」へ 5月27日(水)＜5月最終水曜日＞開催

### バンビデーにみんなでスポーツ！みんなで健康づくり！

町はチャレンジデーに平成15年から26年まで11回参加してきました。平成26年の参加率は65.8%で、スポーツを通じた健康づくりへの町民の関心が高まってきました。

これからは、参加率を競うチャレンジデーから町民自ら運動に親しむバンビデーへと移行します。



## これからの「バンビデー」

### どう変わるの？

これまでのチャレンジデーは、5月の最終水曜日に人口規模がほぼ同じ自治体・地域同士が何らかの運動・スポーツを行い、参加率を競ってきましたが、これからは自分の健康と向き合い、日頃から運動に親しむことを目標とした町独自のバンビデーへと移行していきます。

### 参加報告は？

チャレンジデーのような当日中の参加者名簿による報告は必要ありませんが、町民のみなさんの健康づくりへの意識・関心を把握するため、運動・スポーツに取り組んだ地区や団体のみなさんからの実施報告をお願いします。

【報告先】 スポーツクラブバンビィ・中央公民館・各地区コミュニティセンター

### チャレンジデーを次のステップへ！

これからは、チャレンジデーの経験を活かし、みなさんが実施してきた地区のラジオ体操やウォーキング、職場の休憩時間を使った体操など、気軽にチャレンジできるスポーツや健康づくりの取り組みを日頃から継続していきましょう！

スポーツを通して仲間づくりや地域の絆を深めるために、町民総参加型健康づくりを推進し、年々参加者（団体）が町全体へ広がるような取り組みに繋げていきます。

### 健康であるために！

継続は力なり！日頃から継続した運動が欠かせません！

1日限りのイベントでなく、バンビデーをきっかけに年間を通じて町民の方が気軽に継続したスポーツ・健康づくりができるよう、町とスポーツクラブバンビィで応援・サポートしていきます！



## 平成26年 チャレンジデー 地区で行われた取り組みの様子



- |      |            |
|------|------------|
| ①桜木町 | ラジオ体操      |
| ②牛 沢 | ラジオ体操      |
| ③福 原 | クリーンウォーキング |
| ④青 木 | ウォーキング     |
| ⑤津 尻 | ラジオ体操      |
| ⑥新 館 | マルコ体操      |
| ⑦杉 山 | ラジオ体操      |

【問い合わせ先】 スポーツクラブバンビィ ☎83-2301 教育課 社会文化班 ☎83-3010

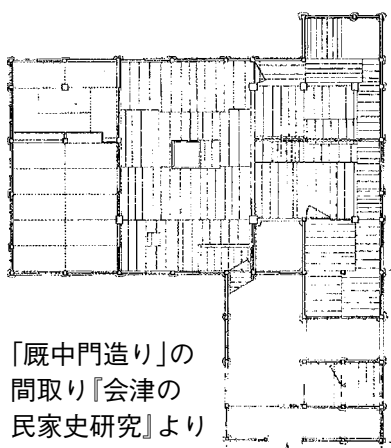
## 介護保険サービス以外の 高齢者に関する事業を紹介します

町では、介護保険制度によるサービス以外に下記のような事業を実施しています。詳しくは各事業の問い合わせ先にご連絡ください。

| 事業名<br>【対象者】                                               | 事業内容                                                                                                      | 個人負担等                            | 問い合わせ先                    |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| <b>長寿祝金事業</b><br>【町に1年以上住所を有する方】                           | 各年齢に達する誕生月の翌月（100歳は誕生日当日）に祝金を配付する。<br>○100歳：10万円<br>○ 90歳： 3万円<br>○ 80歳： 2万円<br>※H27.4.1以降に誕生日を迎える方の金額です。 | —                                | 生活課<br>福祉健康班<br>☎ 84-1522 |
| <b>紙おむつ給付事業</b><br>【在宅で寝たきりの高齢者など】                         | 介護保険法による要介護度4および5の方で、在宅（入院・入所を除く）で生活されている方に対して1か月3,000円の給付券を支給する。                                         | 3,000円を超える分は個人負担                 |                           |
| <b>配食サービス事業</b><br>【一人暮らしの高齢者など】                           | 調理が困難な方などへ安否確認を含め、週2回（月・金の昼食）弁当を配達する。                                                                     | 1回300円                           |                           |
| <b>やさしい住まいづくり<br/>助成事業</b><br>【一人暮らしの高齢者・高齢者世帯（所得制限あり）】    | 手すりの取付け、段差の改善、洋式トイレへ取替えなどの改修工事を対象とする。<br>※介護認定者・障がい者を除く                                                   | 費用の9割を補助（上限18万円とする）              |                           |
| <b>デイサービス事業<br/>（元気老人生きがい<br/>デイサービス）</b><br>【介護認定非該当の高齢者】 | 送迎日帰りで、趣味の活動や日常動作訓練、入浴などにより身体機能などの低下を予防する。                                                                | 1回700円                           |                           |
| <b>家庭系ごみ戸別収集事業</b><br>【一人暮らしの高齢者、高齢者・障がい者のみで構成される町民税非課税世帯】 | ごみを集積所まで出すことが困難な対象世帯に対し、安否確認も含めてごみの戸別収集を週1回実施する。                                                          | 個人負担なし                           | 生活課<br>戸籍環境班<br>☎ 84-1500 |
| <b>軽度生活援助事業</b><br>【一人暮らしの高齢者・高齢者世帯で所得税非課税世帯】              | 除雪（玄関から道路まで）・家事補助・雪囲いなどの雑作業・軽易な仕事を依頼できる。<br>※屋根の雪おろし、除草は非該当                                               | 1時間150円<br>1か月2回までで、<br>1回2時間が限度 | 社会福祉協議会<br>☎ 83-1368      |
| <b>日常生活用具給付事業</b><br>【一人暮らしの高齢者など】                         | 緊急通報装置を設置する。                                                                                              | 所得により<br>個人負担あり                  |                           |
| <b>寝具乾燥消毒<br/>サービス事業</b><br>【在宅で寝たきりの高齢者など】                | 業者による寝具の洗濯消毒などを年1回実施する。                                                                                   | 特殊なものを除き<br>負担なし                 |                           |

## 民家形式から見る 会津坂下町の特徴

日本列島は南北に長く、気象条件や立地、職業の違いがその土地に特色ある形の民家を誕生させています。福島県でも、浜通り・中通り・会津と各地方の代表的な民家があり、会津地方では盆地の平坦部（「直屋造り」）・北会津（「会津型」・「中門造り」）・南会津（「魚沼型」・「中門造り」）の山間部とそれぞれに違いが見られます。

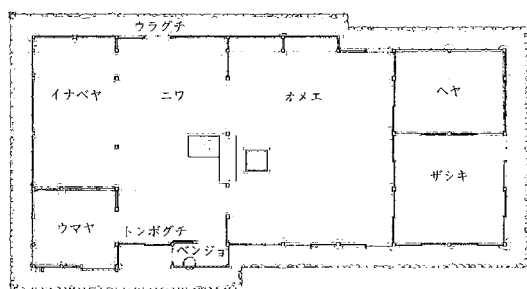


「厩中門造り」の間取り『会津の民家史研究』より

「直屋造り」とは、つきだし等のない長方形の建物で、「一本屋」ともいわれています。「厩中門造り」は直屋に厩部分を直角（L字型）に

作り込んだ形の建物をいいます。

宿場・街村・農村という村落形状は別として、一般に農家の家の形態から会津地方の民家の特色は、盆地平坦部は「直屋造り」で、山間部は「厩中門造り」といわれていますが、会津盆地の西縁部に位置する当町は、家の形態から「直屋造り」を特色とする地域と「厩中門造り」を特色とする地域との境という大変重要な位置にあるといえます。



「直屋造り」である旧五十嵐家住宅の間取り（会津坂下町）

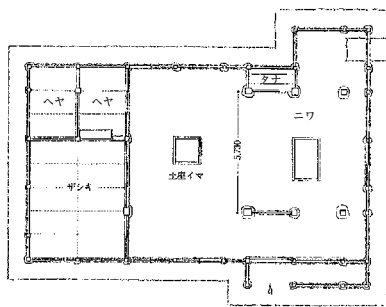
当町の民家の代表は、何といっても国の重要文化財である旧五十嵐家住宅です。

旧五十嵐家住宅はもともと金土地区の中開津にあり、寄棟直屋造り・茅葺き・桁行8間半（16・3メートル）

（梁間3間半（8メートル）・広間型3間取り。移築の際に梁束より享保14年（一七二九）の墨書きが発見され、会津地方でも最古級に属する、建築年代が明らかかな会津平坦部の中規模農民住居です。住居の特徴としては、石の上に直接柱を立て、屋内は天井がなく、土間部分が3分の2を占め、当時の農民の生活を窺い知ることができる貴重な建物です。

同時期で対比できる山間部の民家に、只見町叶津にある、やはり国の重要文化財である旧五十嵐家住宅があります。この住宅は寄棟厩中門造り（建築当初は寄棟直屋造り）・茅葺き・桁行7間（13・3メートル）・梁間3間（7・6メートル）・広間型3間取り。移築の際に梁束より享保3年（一七一八）の墨書きが発見され、これもまた会津地方で最古級の建築年代が明らかかな山間部の中規模農民住宅です。住居の特徴としては、石の上に直接柱を立て、屋内は天井がなく、土間部分が3分の2を占めるなど、当町の旧五十嵐家住宅と規模的には同等の住宅です。ところが中の構造を見ると、荷重を分散するための柱の工夫など江戸時代初期の古風な要素が多く見られ、民家

がどのようにして大型化してきたかを知ることができます。また、同時期の農民の生活を比較できる貴重な建物です。



建築当初の旧五十嵐家住宅の間取り（只見町）

町史編さん事業では、町内の方々から調査・借用協力をいただいた江戸時代の「高分限帳」や昭和40年頃に全国一斉に作成された家屋台帳から、会津坂下町の農家（民家）の特色や歴史的な経緯を探っています。

▼問い合わせ先

町史編さん室

☎ 83-3010 (代)

☆町史編さん室では、和紙に墨で書かれた古い書付（古文書）を採っています。お心当たりのある方はご連絡ください。



# ばんげの味が育てる その63 おいしい楽しい健やかライフ



～ NPO 法人農産加工グループ AKAZA の活動～

私たちグループの名前「AKAZA」は、踏まれてもたくましく自生し、茎は杖となって人のお役に立てる雑草の「藜」が由来です。今年度も多数のイベントに参加し、地産地消の商品を生産してきました。

## AKAZAオリジナル商品のご紹介

今の時期は、人気の「さくらみそ」をはじめ、じゃがいも（キタアカリ）で作った漬物の素「いも床」や、のどに良いと言われている「カリシロップ」を製造しています。現在の販売方法は完全予約制で、イベントの販売が中心です。

これからも無添加商品で自然の風味を生かし、皆さまに安心して召し上がっていただけるものを提供していきたいと思っています。

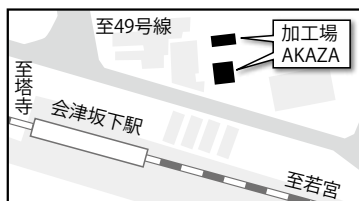


出来る限り地元の食材を利用し、調味料にもこだわり手作りしています。

## 加工場が移転となりました

昨年6月から、新しい加工場で活動を再開しました。

住所：会津坂下町五反田1267-4 ☎080-1652-6464



農産加工に興味のある方！  
一緒に活動してみませんか？

## 食育の日おすすめメニュー

### 大根干しとニシンの煮物

～毎月19日は食育の日・家庭料理の日～

〈準備〉ニシンは米のとぎ汁に一晩浸す。

1人分のカロリー

〈作り方〉

84kcal 塩分0.5g

- ①大根干しをぬるま湯に浸しもどす。
- ②じゃがいも(馬鈴薯)は適当な大きさに乱切りにする。
- ③身欠きニシンは、3cmに切る。
- ④じゃがいも、大根干しが浸る程度の水を加え身欠きニシンをのせて煮る。
- ⑤しばらくしたら、砂糖、酒、醤油を加え味を整える。

(※結び昆布や高野豆腐などを一緒に加えて煮ても良い。)

#### 〈材料〉(8人分)

|             |        |
|-------------|--------|
| 大根干し        | 30g    |
| 身欠きニシン(ソフト) | 90g    |
| じゃがいも(馬鈴薯)  | 50g    |
| 砂糖          | 小さじ1   |
| 酒           | 大さじ2   |
| しょうゆ        | 大さじ1.5 |

雪解けを待って、越冬野菜として保存されていた大根を利用して、春の日差しで大根干しが作られます。

大根は太陽の光を浴びることで糖化されて甘味が増し、カルシウム、ビタミンB1、B2、鉄分などの栄養価も増加します。食物繊維も豊富でコレステロールを体外に排泄し、動脈硬化を予防する効果や、便秘予防にも効果的です。

認定農業者会より ～3月のJA会津みどり直売所または道の駅などへ出荷予定の野菜～  
春が近づき3月からあさつきの出荷が開始されます。ふきのとう、たらの芽などの山菜も少しずつ出てきます。4月にはアスパラが出荷予定です。



【問い合わせ先】健康管理センター ☎83-1000

## ☆新着本の紹介☆

| 対象  | 本のタイトル                  | 著者名      | 出版社    |
|-----|-------------------------|----------|--------|
| 一般  | 山鹿素行「中朝事実」を読む           | 荒井桂 現代語訳 | 致知出版社  |
| 一般  | 吉田松陰の妹：三人の志士に愛された女      | 原口泉 著    | 幻冬舎    |
| 一般  | 悲嘆の門：上・下                | 宮部みゆき 著  | 毎日新聞社  |
| 一般  | 赤猫異聞（新潮文庫）              | 浅田次郎 著   | 新潮社    |
| 子ども | アンナ・パブロワ（学習漫画世界の伝記NEXT） | くりた陸 漫画  | 集英社    |
| 子ども | よくわかるLED・発光ダイオードのしくみ    | 伊東尚未 著   | 誠文堂新光社 |
| 子ども | 江戸のお店屋さん                | 藤川智子 作   | ほるぷ出版  |

ほかにも新着本がたくさんありますので、ぜひ図書室へお越しください。

## ☆おすすめの新着本☆

| 小説                                                                                 | ハケンアニメ！           | 小説                                                                                       | アイネクライネ<br>ナハトムジーク | 物語                                                                                        | しょうぶだしょうぶ！<br>：先生VSぼく |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|  | 辻村深月 著<br>マガジンハウス |        | 伊坂幸太郎 著<br>幻冬舎     |       | 野村一秋 作<br>文研出版        |
| アニメーション制作業界で働く人々が、そのワールのアニメ作品の中の頂点（＝覇権）を目指して全力を傾け、その人々の熱意と思惑が交差していく熱血「お仕事小説」です。    |                   | 「出会い」がキーワードになっている短編集。「アイネクライネナハトムジーク」とは、モーツァルトの作曲した「小夜曲」のドイツ語で、和訳すると「ある、小さな、夜の曲」という意味です。 |                    | あーあやだな。先生、すぐどなるんだもん。ぼくたちのこと、なんにもわかってないんだから。っと思ってたら、ぼくがおこられた。もう、いやだ！しょうぶだしょうぶ！はたしてかつのはどっち？ |                       |

4月2日は『国際子どもの本の日』  
3月27日～4月9日は『絵本週間』

## ☆おすすめの絵本☆



『おさんぽわくわく』

服部あさ美 著  
WAVE出版

## 絵本のひろば

絵本や紙芝居などをたくさん用意しています。どなたでも自由にご利用ください。

場所：中央公民館和室  
日時：3月30日（月）  
午前9時～12時

## 『ブックスタート』実施のお知らせ

3月12日（木）の10か月児健診時は、『ブックスタート』実施日です。

町では、絵本をとおして親子のふれあいを深めることの大切さを伝える『ブックスタート』活動として、10か月児健診を受診される赤ちゃんを対象に絵本のプレゼントをしています。

## ☆図書室利用時間のご案内☆

開館時間 午前8時30分～午後5時  
木曜日のみ午前8時30分～午後7時  
（定休日：第2火曜日）

☎ 83-3010