

あいづばんげ 『いにしえ街道』 マラソン大会2015

町最大のスポーツイベントであるマラソン大会が10月18日(日)に坂下南小学校前をスタート・ゴールに開催されました。

駒澤大学陸上競技部の藤田敦史コーチをはじめ、部員のみなさまをゲストとして招待し、1,051名のランナーが参加しました。

天候に恵まれ、コースコンディションも良く、多くの大会新記録が生まれました。

沿道にはたくさんの方が応援にかけつけ、ランナーに温かい声援を送っていました。



◆各部門優勝者 (網掛けは大会新記録)◆

部 門	氏 名	所 属	記 録
1 高校生男子 (10km)	小熊 尚也	ふくしま 駅伝 会津坂下町	36分10秒
2 男子 (10km) (39歳以下)	加藤 伸治	喜多方市 駅伝 チーム	32分01秒
3 男子 (10km) (40歳以上)	小林 貴裕	テスコ(株)会津	35分32秒
4 中学生男子 (5km)	清野 太雅	喜多方市 駅伝 チーム	16分01秒
団 体	喜多方市駅伝チーム		
5 高校生男子 (5km)	小林 幸輔	会津美里町 駅伝チーム	16分05秒
6 男子 (5km) (39歳以下)	渡邊 岳之	希望ふくしま	15分44秒
7 男子 (5km) (40歳以上)	高橋 宏典	北塩原村 駅伝 チーム	17分15秒
8 男子 (5km) (50歳以上)	大内 利典	明健小学校	18分20秒
9 男子 (5km) (60歳以上)	佐藤 行	東山RC	19分47秒
10 中学生女子 (3km)	濱田 美里	会津美里町 駅伝チームB	10分38秒
団 体	会津美里町駅伝チームB		
11 高校生～一般女子 (3km)	鈴木 麻文	北塩原村 駅伝 チーム	10分52秒
12 小学6年生男子 (2km)	鈴木 有人	千里スポ少 陸上 部	6分48秒

部 門	氏 名	所 属	記 録
13 小学6年生女子 (2km)	渡辺 乙羽	バンビィランニングクラブ	7分26秒
14 小学5年生男子 (2km)	齋藤 泰聖	会津坂下学童 野球 スポ少	7分14秒
15 小学5年生女子 (2km)	芳賀 日南	喜多方一小 陸上 部	7分51秒
16 小学4年生男子 (2km)	佐藤 貴也	城南小学校	7分35秒
17 小学4年生女子 (2km)	杉山 奈子	松前台小学校	7分58秒
18 小学3年生男子 (2km)	古川晋太郎	猪苗代T&F	7分55秒
19 小学3年生女子 (2km)	白井 水琴	猪スポ陸上部	8分11秒
20 小学2年生男子 (1km)	海老原気吹	よろしく真岡	3分44秒
21 小学2年生女子 (1km)	杉山 莉子	松前台小学校	3分59秒
22 小学1年生オープン (1km)	眞船 勝道	下郷旭田小学校	3分53秒
23 親子父と1年生 (1km)	吉田 保進次朗	高田小学校	3分48秒
24 親子母と1年生 (1km)	岩橋奈緒子 菜乃	猪苗代T&F	3分57秒
25 親子父と園児 (1km)	江川 悟結咲	東明幼稚園RC	4分10秒
26 親子母と園児 (1km)	佐藤あゆみ 利心勝	坂下東幼稚園	4分52秒

会津坂下町チーム ベスト16！

県内59市町村すべてが参加して『第9回市町村対抗福島県軟式野球大会』が開催され、郡山市開成山野球場、福島市県営あづま球場、本宮市しらさわグリーンパーク野球場、須賀川市牡丹台野球場の4会場で熱戦が繰り広げられました。

◆1回戦 9月13日（日）本宮市 しらさわグリーンパーク野球場

会津坂下町 6 - 0 桧枝岐村

会津坂下町打線が長短併せて8安打に機動力を絡め見事初戦突破！
投げては、先発の伊藤康弘投手が全国大会で培った投球術で、相手打線を散発3安打に抑え、見事完封。



◆2回戦 9月20日（日）須賀川市 牡丹台野球場

会津坂下町 6 - 1 昭和村

会津坂下町が4番山口智、6番小畑大地の2本のランニングホームランを含む6安打で、過去最高成績に並ぶ3回戦進出を果たしました。



◆3回戦 9月27日（日）福島市 県営あづま球場

チ ャ ム	1	2	3	4	5	6	7	計
会津坂下町	0	0	2	0	0	0	0	2
いわき市	0	0	0	1	3	0	×	4



前半戦は白熱した投手戦、中盤の3回表、内野安打で出塁した9番佐藤翔平がすかさず盗塁、1番渡部譲司の内野安打と盗塁で1死2、3塁、3番唐司誠弘は前進守備の二遊間を抜くセンター前ヒットを放ち2点を先制。5回裏、好投していた伊藤康弘投手が相手打線に攻略され一挙に3失点。会津坂下町の反撃も及ばずゲームセット。

江川弘樹監督（就任2年目）



今年は「勝利」この2文字を町民のみなさまや関係各位へ届けるため、選手をはじめスタッフ一同、日々の練習に邁進してきました。結果として、ベスト16という成績をおさめる事ができ、町民のみなさまの応援のおかげと感謝しております。

今後は、最終目標である「優勝」を町民のみなさまへ報告できるよう、努力して参りますので、来年も応援をよろしくお願いいたします。

山口 智主将



大会ではたくさんの応援ありがとうございました。

会津坂下町の応援は、対戦したどこの市町村よりも多くの方に足を運んでいただき、頑張る力になりました。今年は7年ぶりの初戦突破、そして過去最高位に並ぶベスト16まで勝ち進むことができました。これも町民のみなさまの応援があったからだと思います。

来年は、今年の結果に満足せずに、優勝目指して頑張ります。

『牛澤組郷村萬改帳』にみる

大根について

『牛澤組郷村萬改帳』（以下『萬改帳』）は、寛文五年（一六六五）に牛澤組郷頭であった佐原吉左衛門が、会津藩が編さんした『会津風土記』の資料として作成したもので、現在の会津美里町新鶴や柳津町の一部を含む、牛澤組内の村々四十四村の家数・人口・牛馬・耕作面積と土質・産物・年貢・社寺・山川などが詳細に記録されています。

産物では、穀物の早稲・中稲・晩稲・糯稲・大麦・小麦・大豆・小豆・粟・稗・黍・蕎麦などは自家用として栽培していましたが、牛澤村の葱、勝方村の煙草は商業的作物として栽培され、里芋・油荳・菜・大根・胡麻は自家消費用の余剰分を坂下宿などに販売していたようです。

大根はどの地区にも存在しましたが、樋渡村・大澤村・朝立村には菜大根、柳津の小牧村・野老沢村には野大根が作物として挙げられています。

菜大根は、間引きながら葉も利用

する大根で、大根と菜大根と記述に違いがあり、樋渡村・大澤村・朝立村はほかの村とは違い、菜の供給も菜大根に依存する割合が大きかったのではないのでしょうか。

野大根は、天保十三年（一八四二）に書かれた『古今要覧稿』（屋代弘賢著）に、スズシロ（オホネ・大根）とは項目を別に設けて、「コホネ（小根）」にして、一名弘法大根または、野大根という。会津地方の路傍に自生し、大根に似て小。根の長さ四乃至五寸なり」と記されており、小根と大根の区別があつて、会津の小根がすでに世間に知れていたことがわかります。『萬改帳』では、元来自生種であつた野大根が産物として栽培されていたようです。昭和三十五年（一九六〇）に、会津生物同好会会員が会津地方の野生大根を調査し、金山町や只見町・西会津町と共に町内高寺地区に自生していたことを確認しています。

野大根は、「食用の大根に似て人を欺く、連想させる」ことからアザキ大根、「弘法大師が凶作の時に人々を救うために種をまいた」ことから弘法大根とも呼ばれていました。

近年は畑地に栽培されるようになり、形も大きいものが出回るようになっていきます。

胃がもたれないように、餅を食べるときに大根おろしや大根が入る餅の子が添えられることもあります。栽培種も野生種もある大根は、古くから保存に料理に万能な野菜として、どこでも作られた重要な作物であつたようです。



『会津坂下町史Ⅲ 歴史編』に『萬改帳』が載っています。昭和53年度発行2,000円です。お求めの際は町史編さん室までご連絡ください。

▼問い合わせ先

町史編さん室

☎ 83-3010

五浪美術記念館より

11月29日（日）より、『バンビ展』を開催します。

町内児童・生徒の作品を多数展示します。観覧無料となりますので、ぜひご来館ください！

※ は休館日です。

※11月4日～28日の間は展示替えのため、休館となりますので、ご注意ください。

11月の開館日

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					

12月の開館日

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		

【問い合わせ先】 教育課 社会文化班 ☎ 83-3010

ばんげの味が育てる その71 おいしい楽しい健やかライフ



～会津坂下町の減塩の取り組み～

会津坂下町では、生活習慣病の中で高血圧症の患者数が多く、医療費は「筋・骨格」「がん」に続いて3位となっています。そこで町では減塩活動による高血圧の予防に取り組んでいます。

会津坂下町保健推進委員会の研修では、栄養バランスの整った低塩分の献立について調理実習を行いました。食塩摂取が1g減ると血圧は1mmHg下がり、体重が1kg減ると1.7mmHg下がるとされています。

食塩を無理なく減らすポイント

- ①料理は出汁を効かせてうま味を効かせる。
- ②めん類のスープはなるべく残す。
- ③インスタント食品やレトルト食品などの加工食品は食べ過ぎない。
- ④酢や油、香辛料、香味野菜などを上手に使用する。
- ⑤腹八分目を目安に、食べ過ぎない。

みなさんメモをとりながら熱心に聞いていました。



調理実習の様子
みんなで協力して作ります

2015年度版
日本人の
食事摂取基準

1日の食塩摂取目安量	
男性	8g未満
女性	7g未満
高血圧予防	6g未満

☆☆11月19日 食育の日・家庭料理の日☆☆

～材料～（4人分）

- ・白身魚 4切れ
- A { ・食塩 1g
- ・料理酒 8g
- ・にんじん 16g
- ・しいたけ 16g
- ・さやいんげん 16g
- B { ・卵黄 8g（約1/2個）
- ・食塩 1g
- ・酢 8g
- ・サラダ油 24g
- ・付け合せの野菜
- ※季節の野菜を使用
（今回は南瓜・玉ねぎ・ししとうを使用）

～作り方～

- ① 白身魚はAをふり、しばらくおく。
- ② 焼き網にのせて①の白身魚を両面焼く。
- ③ にんじん、軸を除いたしいたけ、さやいんげんはみじん切りにし、水少量を加えて茹で、水気を切る。
- ④ ボウルにBの卵黄と食塩を入れてよく混ぜ、酢を加えてさらに混ぜサラダ油を少しずつ加えて混ぜる。（これを「もと」という。）
- ⑤ ④に③の野菜を混ぜ、焼いた魚にのせて、トースターで2～3分焼く。

1人分：エネルギー約150kcal、食塩0.6g

白身魚の もと焼き

献立の1品を
紹介します！

認定農業者会より～11月出荷予定の野菜～

大根、白菜、ほうれん草、小松菜、みず菜、里芋、オータムポエム、長芋、長ネギ、ごぼう、人参、りんご（ふじ）、みしらず柿、キウイフルーツ

【問い合わせ先】 健康管理センター ☎ 83-1000

新着本の紹介

	本のタイトル	著者名	出版社
◇一般書	『会津物語』	赤坂憲雄 [他] / 編著	朝日新聞出版
◇一般書	『ルパンの娘』	横関大 / 著	講談社
◇一般書	『聖母』	秋吉理香子 / 著	双葉社
◇一般書	『掟上今日子の挑戦状』	西尾維新 / 著	講談社
◇児童書	『すすめ！ふしぎワールド』	このみ・プランニング / [作]	あかね書房
◇児童書	『時のかなたの人魚の島 (シノダ！ ; 5)』	富安陽子 / 著	偕成社
◇児童書	『がっこうのおばけずかん : ワンデイトンこうせい』	斉藤洋 / 作	講談社
◇絵本	『ここがすき』	きたやまようこ / 作	こぐま社

☆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。

おすすめの新书推荐

〔一般書〕 『だから、生きる。』
つんくみ / 著 新潮社



歌手、音楽プロデューサーとして大成功を収める著者を突然襲った病…声を失って歩きはじめたばかりの人生について、どんな逆境をも肯定する、希望の歌。

〔一般書〕 『中野のお父さん』
北村薫 / 著 文藝春秋



若き体育会系な文芸編集者の娘、そして推理の達人である定年間際の高校国語教師の父が挑む、出版界に起きた様々な“日常の謎”は解けるのか!?

〔一般書〕 『金魚姫』
荻原浩 / 著 KADOKAWA



ブラック企業、失恋。人生の窮地に立たされた潤は、ふと立ち寄った夏祭りの金魚すくいに入れて入れた金魚を飼育し始める。その夜、潤の部屋に赤い服を着た美女が現れる。

〔児童書〕 『テレビのずるやすみ』
村上しいこ / さく PHP 研究所



家のテレビを見ていたら、急にテレビがしゃべりだした！わが家のテレビが、一日だけずるやすみして、たんじょう日パーティーに行きたいだって!?

〔児童書〕 『ステラと未来』
種田陽平 / 原案・絵、野山伸 / 文 講談社



日本を代表する映画美術監督が描いた、「みずから輝く星」と名づけられた少女・ステラの旅立ちと、「これから来る時間」という名の少年・未来の勇気の物語。

〔絵本〕 『あえのこと : AENOKOTO』
さとうれいこ / 文・訳、石黒しろろう / 絵 文芸社



能登半島に今も伝わる「あえのこと」は、目には見えない「田の神さま」を実際にいらっしやるかのように、各家でおもてなしをする農耕のお祭りです。

えほんのひろば

場所：中央公民館和室
日時：11月30日（月）
午前9時～正午



えほんをよみにきてね!

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
(毎月第2火曜日は定休日)
☎ 83-3010

こんにちは「会津坂下町地域包括支援センター」です



私たちにご相談ください！

地域包括支援センターは高齢者のさまざまな相談の窓口です。今回は介護保険に関するご相談の内容を一部ご紹介します。

相談例 1（遠方の娘より）

一人暮らしの父は、高齢になってきて料理や買い物が難しくなってきました。火の始末も心配です。何かいい介護サービスはありますか？



訪問介護（ホームヘルプ）というサービスがあります。訪問介護は、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、訪問介護員（ホームヘルパー）が利用者の自宅を訪問し、食事・排泄・入浴などの介護（身体介護）や、掃除・洗濯・買い物・調理などの生活の支援（生活援助）を行うものです。自宅でサービスを受けられるという点では比較的使用しやすいサービスとなっています。

相談例 2（同居の家族より）

父が亡くなり、母の認知症状が進みました。元気もなく、外出も少なくなってきました。デイサービスを利用したいのですが、どこがいいですか？



町内にはデイサービスを受けられる施設が何ヵ所もあります（詳しい介護施設の数や住所などの情報は、生活課保険年金班（④窓口）か当センターで提供できます。）ので、その人に一番合ったサービスを受けるために実際に見学してから決めることをおすすめします。

相談例 3（同居の家族より）

父が自宅で転倒し、しばらく入院。退院したら前より体が思うように動けなくなっていました。何かいい介護サービスはありますか？



リハビリ中心のデイサービスがあります。リハビリ専門の機器とプログラムを利用し、運動機能の回復を支援していくサービスです。また、自宅の段差を解消したり、手すりを取り付けてバリアフリーにしたりすることのできる住宅改修というサービスもありますのでご検討ください。なお、住宅改修サービスは事前に申請が必要になりますのでご相談ください。

当センターでは、医療や福祉の専門職が、高齢者やそのご家族の介護や福祉に関するさまざまなご相談をお受けします。お気軽にご連絡ください。

【問い合わせ先】

会津坂下町地域包括支援センター ☎ 84-2700

受付時間 午前8時30分～午後5時15分（土・日・年末年始休み）

*訪問で不在の場合があります。まず、お電話でご相談ください。

