



齋藤町長のスマイルトーク

「あいづばんげぐらし」

3月は卒業や転勤、異動の時期になり、一つの節目の月になります。私はこの時期になると、ビートルズの「In My Life」や「ハロー・グッドバイ」を故郷への想いとしてよく聴いていました。

当町も転入・転出の異動が多くなります。転入者が増え、人口が増えるとうれしいのですが、進学や就職などを機に町を離れる方が多いのが現状です。

町では、少子高齢・人口減少に歯止めをかけるべく、移住・定住の促進に力を入れています。今年度は、中政所区に「お試し居住用住宅」を整備し運用を開始しました。当町への移住を考えたい方が実際に町を訪れ、気候や風土を体験し、町を知っていただくための施設です。これまで9件・22名の方にご利用いただいています。ここが玄関口となり、移住へのきっかけになることを期待しています。そして、移住への条件として高い割合を占めているのが「地域住民とのかかわり合い」です。ここを魅力としてとらえている方が多くいます。会津坂下町民の情け深さはどこにも負けません。一体となって移住者を受け入れる心も大切になります。

また、一度この地を離れても戻ってこられる・戻ってきたい魅力ある会津坂下町を目指していきます。

新たな取り組みとして、移住・定住などに関する情報を全国に向かって発信するスマートフォンアプリのLINE@「あいづばんげぐらし」を開設しました。ここでは、会津坂下町を身近に感じていただけるような情報を発信し、相談などにも対応できるようにしていきます。



LINE@
「あいづばんげぐらし」



文化財火災防御訓練を実施

塔寺地区 旧五十嵐家住宅において実施

1月26日の文化財防火デーにあわせて1月28日に開催され、旧五十嵐家住宅管理者などによる119番通報・重要物品搬出訓練、消防署・町消防団による放水訓練、地元住民の方による初期消火訓練が行われました。

先人の残した大切な文化財を後世に伝えるために、今後ご協力をお願いします。



ブラジルちびっこ使節団が表敬訪問

坂下東小学校での授業や初市俵引きなど体験

1月18日、ブラジルのホベルト・ノリオ校第12期生16名が町長室を訪れました。子どもたちは13日から22日まで町に滞在し、坂下東小学校で授業を受けたり、初市の俵引きや福豆俵まきに参加して坂下の子どもたちとの交流を楽しみました。両校の交流は金上地区の成田嘉孝さんがブラジルを訪問したことをきっかけに旧金上小学校で始まり、昭和60年から続いています。



東北電力(株)会津若松支社様 LED防犯灯15灯寄贈

安全安心のまちづくり、防犯対策のため

1月19日、東北電力(株)会津若松支社長の千葉正宏様らが来庁し、LED防犯灯をご寄贈いただきました。千葉支社長は「東北電力は安全、防犯の面で貢献できればと考えております。地域社会の明るいまちづくりのためにぜひお役立てください。」と思いを述べられました。

防犯灯は次年度中に設置予定です。



国際ソロプチミストばんげ様 現金5万円寄付

坂下南幼稚園・坂下東幼稚園の図書購入のため

絵本などの購入費としてご寄付いただきました。国際ソロプチミストばんげ様から毎年図書購入のための寄付をいただいております。中央公民館図書室には「国際ソロプチミストばんげ文庫」が設けられています。同会の齋藤さん、猪俣さんは「読み聞かせが大切といわれる年齢の子どもたちのために絵本を買うなどして使ってください。」と述べられました。

3月のカレンダー

◎はコミセンだよりに掲載
 P.10などは詳細掲載ページです。 ⊕はきいてくなんしょに掲載

日	月	火	水	木	金	土
2/25	26	27	28	3/1 ●健やかキッズ P.16	2	3 ●つるし雛でひなまつり終了⊕ (2/24~) ●ミニコンサート他⊕
4	5	6 ●4か月児健診 P.16 ●人権・行政相談 P.14	7	8	9 ●歯科健康相談・フッ素塗布 P.16	10 ●第7回「農・笑・交奇席」⊕
11 ●献血 P.16	12	13 ●10か月児健診 P.16	14 ●Jアラート訓練 P.14	15 ●1歳6か月児健診 P.16	16	17 ●広瀬市⊕
18 ●菅原医院 P.17	19	20	21 春分の日	22	23	24 ●健康ウォーキング⊕
25	26 ●リサイクル広場 P.16	27 ●第3回健康麻雀大会⊕	28	29 ●健やかキッズ P.16	30	31

新着本の紹介

『パッタを倒しにアフリカへ』
(光文社新書)



前野ウルド浩太郎／著
光文社

一般書

『チュベローズで待ってる』
AGE22・AGE32』



加藤シゲアキ／著
扶桑社

一般書

『火定 (かじょう)』



澤田瞳子／著
PHP 研究所

一般書

『図解なんかへんな生きもの』



ぬまがさわタリ／絵・文
光文社

児童書

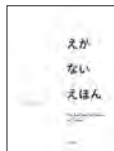
『神隠しの教室』



山本悦子／作
童心社

児童書

『えがないえほん』



B・J・ノヴァク／さく
早川書房

絵本

図書館司書が選んだ
わたしがオススメする1冊

『舟を編む』

三浦しをん／著 光文社



わかって欲しいのにうまく言えない。伝えたいのに伝わらない。そんな時ってありませんか？相手に思いが伝わるような言葉を選ぶのってむずかしいですね。もしかしたら、その気持ちにぴったりの言葉が、この物語に出てくる辞典、玄武書房の『大渡海』の中にあるかもしれません。

同じ言葉でも国語辞典によって個性があり語釈*が微妙に違います。例えば「中年」は、『新明解国語辞典辞書；第6版』では50代半ばから60代の前期、『広辞苑；第5版』では40歳前後の頃とあります。さてみなさんはどの辞典を選びますか？迷ったときにおすすめの本！

『学校では教えてくれない!!』

国語辞典のあそび方 (角川文庫)
サンキュータツオ／著 KADOKAWA

*語釈… 語句の意味

オススメ関連本!



町史編さん

調査余話 (9)

いわきに伝わった太鼓台

これまで、会津坂下町の祭りに関係する文書資料・祭屋台・囃子・彫り師などについて紹介してきました。神を招き、祝う祭りは「祀り」でもありません。年中行事を含め、一家の中で小さな祭りも大きな祭りも、自らの信仰心が形として表れたもので、強要されたものではないので「楽しみ」が人をつなぎ、地域に賑わいを創出する役割もあるといえます。

いわき市錦町の御宝殿熊野神社の祭礼(国指定重要無形民俗文化財)は、会津坂下町ゆかりの人(勝方区新倉氏先祖)の力で明治になって復興したと伝えられ、近年まで、祭礼の時には新倉氏先祖(現高橋氏)の屋敷地前で、豊作を祈願して稚児田楽が舞われていました。

この祭礼では新倉氏先祖が寄贈した太鼓台(写真)が町を練り歩き、子供頃の思い出に残る、懐かしい祭りでした。その太鼓台は、震災で壊れて彫刻の一部と祭礼時の古写真が残って

いるだけとなりましたが、「太鼓台は、浜通りと南会津の祭礼では見られない」といわれてきた通説をくつがえす貴重な写真であるとともに、会津坂下町から伝えられた貴重な文化であったことがうかがえます。



太鼓台の写真



(上) 太鼓台の写真
(下) 太鼓台の彫刻の一部

過疎高齢化、少子化が問題になる昨今、「ふるさと」という思いをつなぎ、親や家族、親戚、住民が一体になる祭りは、地域活性化の役割も果たしています。

▼問い合わせ

町史編さん室 ☎ 83-3010

ばんげの味が育てる おいしい楽しい健やかライフ



その99

生活習慣病予防のための食育

～食生活改善推進員の活動～

福島県民の食生活の現状とは？

●野菜摂取量が全国2位だが、塩分摂取量は全国ワースト2位

平成28年の国民健康・栄養調査結果において、福島県の食塩摂取量は男性11.9g、女性9.9gと目標に達しておらず、47都道府県中、男女ともにワースト2位です。野菜摂取量は男性が347g、女性が314gと目標量まであと少しであり、男女ともに2位と好成績です。

町内での減塩普及の取り組み

●食生活改善推進員の地域家庭訪問

減塩普及活動として、食生活改善推進員によるお隣さんやお向かいさんへの家庭訪問を実施しています。

塩分計を使用して、家庭の味噌汁や煮物などの塩分濃度を測定し、適切な塩分濃度と摂取量などについて確認しています。薄味に気をつけている家庭が多くあり、減塩の意識が高まっていることを認識できました。しかし、薄味でも食べすぎる、塩分のとり過ぎにつながるなどの注意が必要です。

福島県	食塩摂取量		野菜摂取量	
	H28 結果	目標量	H28 結果	目標量
男性	11.9g	8g 未満	347g	350g 以上
女性	9.9g	7g 未満	314g	350g 以上



- 《減塩のコツ》
- ① 新鮮な食材を使う
 - ② 香辛料や酸味を利用する
 - ③ 低塩の調味料・食品を活用する
 - ④ 外食や加工食品・漬物控える
 - ⑤ 出汁のうまみを活かす
 - ⑥ 調味料は味を確かめてから使う
 - ⑦ 味噌汁は具たくさんにする
 - ⑧ めん類の汁は残す
 - ⑨ 野菜をたくさんとる

●減塩と野菜摂取のための料理教室

成人・高齢者世代において、単身世帯の孤食の改善や低栄養予防、適切な食塩量や野菜量を周知するために、地区別の料理教室を実施しています。家庭と比較すると薄味だと感じる方が多いようですが、食習慣を見直すきっかけにしてもらいたいとの思いで活動をしています。

無理せずできる減塩のコツを紹介し、家で、ご家庭でできることから減塩に取り組んでみてください。



大根おろし煮そば

★★3月19日 食育の日・家庭料理の日★★

《材料》 2人分

- ゆでそば 300g
- 豚もも肉 80g
- 片栗粉 10g (大さじ1)
- 小松菜 100g
- 干し椎茸 10g
- 水(椎茸戻し用) 600ml
- 大根 140g
- 長ねぎ 6g
- 油揚げ 12g
- ゆずの皮 2g
- しょうゆ 18g (大さじ1)
- みりん 7g (小さじ1)
- 料理酒 15g (大さじ1)
- かつお節 0.5g

《作り方》

- ① 干し椎茸は洗って、水で戻す(戻し汁はとっておく)。大根はおろし、水気を切る。戻した椎茸は食べやすく切り、小松菜は4cmに切る。油揚げは油抜きし、短冊に切る。
- ② 鍋にみりんと料理酒を入れて火にかけ、アルコールが飛んだら、椎茸の戻し汁としょうゆを加える。
- ③ ②に干し椎茸、大根おろし、油揚げを加える。
- ④ 豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。③がひと煮立ちしたら豚肉と小松菜を加え火を通し、かつお節を加えて混ぜる。
- ⑤ ゆでそばはさっと茹で水気を切って器に盛り、④をかけ小口切りにした長ねぎとせん切りにしたゆずの皮をのせる。

大根おろしと豚肉にまぶした片栗粉でトロミがつき、身体が温まるそばです。薄味ですが、食塩のとり過ぎになりますのでそばの汁は残すようにしましょう♪ 【1人分約650kcal、食塩2.6g】