



町内の幼稚園・小学校・中学校から、  
子ども達の学校での様子をお伝えし  
ます！

# 町内幼稚園児 SL試乗会



ガラス越しにカメラを構えたら自然と子どもたちが笑顔  
をつくってくれました。



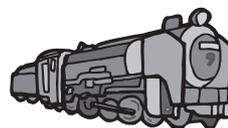
いつ出発するのかなあ!?  
楽しみだなあ。



いっぺらっしゃい!!  
いいなあ…。

10月27日(水)、秋空の下、  
町内の幼稚園児がSLに試  
乗しました。  
SLが到着するまで緊張  
した面持ちでいた園児たち  
も、いざSLが到着すると  
笑顔で手を振ったり、汽笛  
にびっくりして耳をふさい  
だりいろいろな表情や仕草  
をみせてくれました。SL  
をバックに記念写真を撮影  
した後、順次乗り込み出発

を待っていました。待つて  
いるだけでも楽しそうな園  
児の顔が印象的でした。  
坂下駅から乗車し、坂下  
幼稚園の年少の園児たちに  
見送られて、宮下駅まで出  
発しました。



## 戸籍の窓口

10/21～11/20届出分

### お誕生おめでとう

地区	名前	(保護者)
柳町	小滝 優斗	(高行)
柳町	目黒 楓	(勇二)
古坂下	新田 梨乃	(純也)
本町	廣木 空良	(克俊)
古坂下	荒井 朗	(康之)
桜木町	渡邊 紗花	(洋一)

### 町の人口と世帯

(11月1日現在)

人口	17,383人 (-19)
男	8,304人 (-7)
女	9,079人 (-12)
世帯数	5,432戸 (-6)

### ごめい福をお祈りします

細工名	谷津 タケノ	(104歳)
古坂下	伊藤 文子	(86歳)
舟渡	内川 美重子	(68歳)
新栄町	鈴木 夏子	(75歳)
福原	佐瀬 傳	(92歳)
諏訪町	村越 保壽	(85歳)
羽林	谷澤 寛一	(53歳)
樋渡	遠藤 和子	(79歳)
御池田	蓮沼 利助	(80歳)
新町	高桑 功	(85歳)
青木	小林 キヨウ	(101歳)
塔寺	佐藤 幸一	(86歳)
和泉川原	江川 ヤス子	(92歳)
東原	長谷川 キクノ	(98歳)
窪	山口 ナカ	(94歳)
沼越	若林 仁	(64歳)

※ 掲載を希望されない方は、「戸籍の届書」を提出する際に、戸籍の担当に申し出てください。



## 高寺公民館

今年度開催を予定している事業の一部をご紹介します。

## 東松峠ウォーキング大会開催

高寺公民館では今年で第3回目となる旧越後街道を歩く『東松峠ウォーキング大会』を10月16日(土)開催しました。当日は小雨にもかかわらず新潟県や関東方面からの参加も多く、町内外から約120名の参加者があり、旧越後街道の歴史の息吹を感じながら約7キロ、3時間の道のりを、いにしへの旅人になった気分ウォーキングを楽しみました。途中



間の宿 天屋・本名の説明



雨も上がり三本松で一服

「東松事件現場」や「一里壇」「東松洞門」等に於いて歴史やエピソードについて説明がなされ、又、洞門前では構造・内部写真等がパネル展示され興味を注いでいました。晴れた日には鶴ヶ城も望め、美しい景色が見渡せる山頂の「峠の茶屋跡」では残念ながら急に雨が降り出し、美しい景色を楽しむ暇も無く下山を急いでいました。公民館に戻ってからは、振る舞われた豚汁に舌鼓を打ち、疲れを癒し、また、同時に参加者の交流会も開かれ、東松峠の印象、街道や周辺の活かし方について活発な意見交換がなされました。

「東松事件現場」や「一里壇」「東松洞門」等に於いて歴史やエピソードについて説明がなされ、又、洞門前では構造・内部写真等がパネル展示され興味を注いでいました。晴れた日には鶴ヶ城も望め、美しい景色が見渡せる山頂の「峠の茶屋跡」では残念ながら急に雨が降り出し、美しい景色を楽しむ暇も無く下山を急いでいました。公民館に戻ってからは、振る舞われた豚汁に舌鼓を打ち、疲れを癒し、また、同時に参加者の交流会も開かれ、東松峠の印象、街道や周辺の活かし方について活発な意見交換がなされました。



林の中の石畳跡を踏みしめて



馬車も人力車も通った東松洞門



峠の茶屋跡 この後急に雨が



豚汁に舌鼓 うまい!

東松峠は文化庁の選定する「歴史の道百選」にも選ばれた自然豊かな歴史ある旧街道です。高寺公民館では来年も『東松峠ウォーキング大会』を開催予定ですので、是非ご参加ください。

▼問い合わせ先 高寺公民館 TEL 85-2001

シリーズで、大切なポイントをお伝えしています。

## メタボリックシンドロームにご用心!!

今回は **その5** **簡単な筋力アップで  
基礎代謝を高めよう**です

勝つ相手、人より先に、  
まず自分。。。



### 筋肉が増えとこんなにいいことがある!

#### 筋肉はもっているだけで太りにくくなります

トレーニングで筋肉の量が増えていくと基礎代謝量が増えます。そのため、より多くのエネルギーが消費できます。筋力を鍛えるというと、汗だくになったり、つらいイメージがあるかもしれませんが、でも健康づくりのための筋トレは、簡単で時間をかけず気軽に取り組めるものです。筋肉は使えば増え、使わなければ衰えます。筋力の維持はとても重要です。レッツ、チャレンジ!

### 基礎代謝とは

人の体は何もしていなくても1日に1,000kcalを超えるエネルギーを消費しています。これを『基礎代謝』といい「心臓を動かす」「体温を保つ」「呼吸をする」などの生きていくために必要なエネルギーのことです。基礎代謝量の増加は、効率よくエネルギーを使うので、メタボ解消に最適です。

## 基本の三つ! まずは本気の1ヵ月

『箱型腕立て伏せ』・『腹筋運動』・『立ち座り』のそれぞれを、

**10回×2セット** が**基本**です。

体力や体調に合わせて、無理なく行ってください。こんなことで効果が出るの!?と思われるかもしれませんが、続ければ効果がわかります。まずは1ヵ月、本気でがんばってみましょう。

### 箱型腕立て伏せ

#### 始める前の姿勢

- 両手、両ひざを床につける
- 顔は正面を向く
- 両手を底辺にした正三角形をイメージし、頂点の部分にタオルを置く

#### 動作とリズム

- 胸を両手の間に落としこむイメージで体を沈み込ませ、あごがタオルにつくようにする。
- 静止した後、元の姿勢に戻す



【問い合わせ先 健康管理センター TEL 83-1000】



# 1月の保健ガイド

会津坂下町健康管理センター ☎83-1000

## 休日救急診療当番

※ 変更になる場合があります。

### 休日当番医

1/2(日)	坂下厚生総合病院	☎83-3511
1/10(月)	佐藤整形外科医院	☎83-1155
1/16(日)	平野医院	☎83-2243
1/23(日)	荒井医院	☎83-2224
1/30(日)	遠山眼科医院	☎83-2011

### 休日歯科当番医

1/10(日)	中島歯科医院	☎83-9292
---------	--------	----------

### 救急病院

坂下厚生総合病院	☎83-3511
----------	----------

県医師会ホームページで確認できます。

<http://www.e-sense.ne.jp/~ken-ishikai/>

## 乳幼児健康診査

場 所：会津坂下町健康管理センター

持 参 品：母子健康手帳・乳幼児健康管理手帳

受付時間：午後1時～1時30分

事業名	月 日	対 象 者
4か月児	1月11日(火)	H22年8月15日 ～9月14日生
10か月児	1月25日(火)	H22年2・3月生
1歳6か月児	1月18日(火)	H21年6・7月生

## 腹筋運動

### 始める前の姿勢

- あお向けになり、ひざは90度に曲げる
- 手は太ももの上に置く



### 動作とリズム

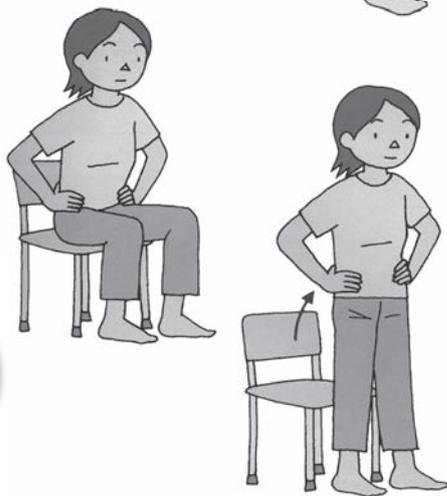
- 手のひらは太ももの上を滑らせながら上体を起こす
- 余裕のある人は、指先がひざの頭に達するまで上体を起こす
- 元の姿勢に戻すとき、肩を床につけない

### Point

腰痛予防にも適しているが、痛みが強いつきは控える

### Point

ひざをつま先より前に出さないようにしやがむ



## 立ち座り

### 始める前の姿勢

- 手を腰に当てる
- 足は肩幅程度、つま先は約30度開く
- 顔は正面向き、上体はやや前傾動作とリズム
- 立ち上がる
- 元の姿勢に戻るが、座ったつもりでイスにお尻をつけない

次回は **その6 実行・食事編** ～ 意外と手軽にできそうなコツばかり  
まずは「何を」「どれだけ」食べたらいいの? 『適量』を知ろうについてお伝えします。



# 統合中学校の 制服決定！

広報8月号でお知らせしました「統合小中学校等開設準備委員会」における第二次統合へ向けた検討が進められ、3部会（①校名校歌校章等制定②制服制定③通学方法検討）で様々な協議が行われています。

その中で、アンケートに協力していただきました統合中学校の「校名」や「制服」など、決定したものについてお知らせいたします。

## 統合中学校名

平成24年度開校する新しい中学校の名称は(仮称)「会津坂下町立坂下中学校」に準備委員会で決定しました。8月に広くアンケートを実施し、集約した結果を参考に部会で決定し、準備委員会で承認されました。今後議会に提出し正式に決定されます。

## 統合中学校制服

各学校で児童生徒や保護者へのアンケートを実施し、集約した意見を基に、衣料メーカーによる試作制服を作成し、準備委員会で3点を選びました。

その3点を各小中学校と町民体育館に展示し、児童生徒及び保護者に投票してもらい、一番希望の多かったご覧の制服に決定しました。平成24年度統合に先立ち平成23年度入学からこの新制服を着用する予定です。

現在準備委員会では、校章・校歌や通学方法などが継続検討され、平成24・25年度統合の準備が進められています。

また、中学校においては「新しい中学校創造委員会」も設置され、実践的な教育活動などの検討が始まりました。会津坂下町教育基本理念「生き生き喜びを育む教育」の実現に向けて、保護者や町民の方々の期待に応えられる学校づくりを目指します。

今後は、各種委員会での決定事項や経過について、皆様にお知らせしてまいります。

▼問い合わせ先  
会津坂下町教育委員会

Tel (83) 2234

## 学校の配置

【小学校・幼稚園】二校二園

①現坂下小学校・坂下幼稚園

②現第一中学校・同地内新設

【中学校】一校

①現第二中学校に統合

## 【12月の納期】

- 介護保険料
- 住宅使用料
- 国民健康保険税
- 後期高齢者保険料
- 上・下水道・農業集落排水使用料

## 【休日の水道修理当番】

1/1日・2日・3日・4日  
5日・6日・9日・10日  
16日・23日・30日  
あいブリフォーム  
TEL 83-2693

## 【発行】

会津坂下町役場 総務部秘書広報班  
〒969-6592 福島県河沼郡  
会津坂下町字市三番甲3662番地  
TEL 0242(84)2477 FAX 0242(83)0349  
URL <http://www.town.aizubange.fukushima.jp>  
E-mail : [soumu@town.aizubange.fukushima.jp](mailto:soumu@town.aizubange.fukushima.jp)