

チャレンジ元気アップ教室(スーパーマルコ体操) 教室生募集!



『チャレンジ元気アップ教室(スーパーマルコ体操)』では、元気に、歌って、踊って、そして頭も使って、健康づくりをしています。

平成22年度からは、スポーツクラブバンビィの健康づくりメニューとして新たにスタート!

ぜひ皆さん参加してください! ご近所やお友だちを誘って、みんなで元気アップしましょう!

◎スーパーマルコ体操とは?

運動不足・運動が苦手な高齢者の方にも楽しく持続できるよう工夫されたプログラムで、音楽にあわせて歌って、踊って、楽しみながら体と脳を活性化させます。

例えば、◇ゆるやか・しなやかに筋肉や筋をほぐすストレッチをします

◇音楽を使用して、声を出したり楽しく動きます

◇立って行う動作や座って行う動作など、いろいろな運動をします

◇姿勢や日常の基本的な動作を改善し強化します

◇定期的に体力測定を行い、運動の効果を確認します

スーパーマルコ体操・インストラクター

菊池章人(きくちあきひと)先生

自らの介護経験や運動指導経験に基づき、高齢者の健康づくり、身体機能の回復などの研究を進め、「スーパーマルコ体操」に代表される、新しい分野でのプログラム開発を進めています。



◆開 講 日 毎週 水 曜 日 (基本)

午前9時半～・午後1時～です。

※ 開講式 平成22年4月21日(水) 10:00～ 中央・坂下公民館 大研修室

◆場 所 中央・坂下公民館 大研修室 (基本)

◆会 費 ○入会金 2,500円/年 (開講式の際に集金します。)

※ スポーツクラブバンビィの入会金です。保険料が含まれます。他のサークル等でスポーツクラブバンビィの会員になっている方はかかりません。

○月会費 500円

※ 5月と11月にそれぞれ3,000円を集金します。

※ これまで別に購入していただいていたTシャツを上記経費から贈呈します。

◆準 備 品 特にありませんが、運動しやすい服装・靴・飲み物を持参してください。

◆申込期日 随時申込みを受け付けています。

◆申込・問い合わせ先 生涯学習班 (中央・坂下公民館) TEL 83-3010

スポーツクラブバンビィ (町民体育館) TEL 83-2301

【申込書が備え付けてありますので、ご記入して申し込んでください。】

夢に終わった岩越鉄道

がんえつ
く坂下經由のJR磐越西線く



会津若松駅から新潟方面に向うJR磐越西線が、なぜ塩川・喜多方駅を経由するのかわかっているでしょうか？また、会津坂下駅が、現在のJR只見線ではなく磐越西線の駅となっていたかもしれないことを知っているでしょうか。

明治二十六年（一八九三）、福島県知事となった旧会津藩士の目下義雄（石田五助）は、会津地方の産業にとって鉄道が重要なことを痛感していました。しかし、当時財政難の政府には地方線を敷設する考えはありませんでした。知事は会津地方が立ち遅れることに危機感を覚え、財界の洪沢榮一に相談し、郡山・新潟間に私鉄の岩越鉄道を敷設することになりました。

この時はまだ通過ルートが白紙の状態でした。

そこで、当時の関成章坂下町長や議員をはじめ、町の有力者たちが一丸となり線路運動を展開しましたが、残念ながら喜多方經由に決まってしまいました。

ところが、明治三十一年（一八

九八）十一月、二橋岩越鉄道社長は、株金未払いや経営不振のため、建設コストの安く済む坂下經由への路線変更を検討し始めました。

これに驚いた喜多方の関係者は檄文を配布するなどして、路線変更

に強く抗議しました。坂下ではこの変更に期待しましたが、結局、喜多方側で不足金を負担することで決着しました。

ここに掲載した個人蔵の『岩越鉄道会津地方比較線之図』は、若松・高久・坂下・宇内・長井・川井・塩坪を経由して、本来の計画線である尾登へと戻っています。もしこのような線路となっていたなら、会津坂下町の経済的な地位は大きく変わっていたでしょう。

明治三十九年（一九〇六）に岩越鉄道は国有化されて岩越線となり、大正三年（一九一四）十一月一日、郡山・新潟間全線が開通しました。これにより会津地方悲願である横断鉄道が達成されました。

▼問い合わせ先

町史編さん室 TEL(83)2234

ばんげの**味**が育てる その11 おいしい楽しい健やかライフ。

アンケート調査の結果をお知らせします。

昨年、各幼稚園児のいるご家庭や「健康と産業と文化の祭典」に来場された皆さんを対象に食生活についてアンケート調査をしました。

その内容は、とても興味深い内容がぎっしりでしたので、一部を紹介します。

毎月19日の「食育の日」の食事は？

まず、その日の夕食に食べた献立、使用した食材とその産地を聞きました。野菜と米はさすが坂下。かなりのご家庭が祖父母や親戚、近所の方の手づくりの坂下産でした。肉や魚などの必ず購入しなければならない食材も、会津産・福島産・国産とこだわって買い物をしている様子が伺えました。果物などはできるだけ国産。どうしてもない場合は価格の高い方を書いてくださった方もいました。今、食品の安全性が求められています。毎日口にする食材が生産者の顔のみえる形で手に入れることができる我が町の環境を、とても幸せに思えました。



毎日の食事風景は？

- 「子どもも夕食作りの手伝いをしたか」や、「家族そろって食事をする」・「お腹をすかせて夕飯を迎えられたか」については、約8割以上のご家庭でできていました。
- 「夕食はテレビを消して食べるか」の質問は、3割の方が消している、と答えました。しかしその一方で、テレビを消したら会話がなくなり気まずくなりそう、子どもたちがうるさくてゆっくり食事ができない、子どもたちの執拗な抵抗にあい、やむなくテレビをつけているという家庭も多いようです。

テレビを消すと、家族がお互いの顔を見ながら食べることにつながり、食べているものにも関心が生まれます。ぜひ夕食を食べる時は家族と会話を楽しみましょう！



- 最後に、家庭で「いただきます」・「ごちそうさま」の挨拶は6割ほどしかされていませんでした。子どもたちは幼稚園や学校では必ず挨拶をしています。家庭で挨拶することは子どもたちにとってはごく自然のことです。いただきますの意味をよく考えていつも挨拶したいものです。

アンケート用紙には、実にたくさんのほほえましい出来事が書かれていました。すくすくとたくましく優しく育ってほしいと家族の願いを強く感じました。ご協力ありがとうございました。

よもぎ蒸しパン 8個分

〈材 料〉

ホットケーキ粉	200 g
豆 乳	150~200ml
きび砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
茹でよもぎ	30 g

〈作り方〉

- ①豆乳・砂糖・サラダ油を大きめのボウルに入れてよく混ぜ、細かく刻んだ茹でよもぎを加える。ミキサーで混ぜてもよい。(豆乳は少し残してから固さを調節する)
- ②①にホットケーキ粉を入れ、切るようにして混ぜる。(とろりとする程度に豆乳で調節)
- ③カップの中に8分目ぐらいまで②を入れる。
- ④蒸気上がった蒸し器で10から15分蒸す。

小さめのボウルに濡れ布巾をしいて②をいれ、まとめて蒸すこともできます。その場合、蒸す時間は20分！

皆さんの力を貸してください ボランティア募集 !!

公民館では、様々な事業を展開しています。

それぞれの事業ではたくさんのボランティアの方が活躍しています。

今回は3つの事業の紹介とボランティアを募集しますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

つくしんぼ教室

町内に住む入園前の幼児とその保護者を対象にした事業です。



5月から2月の年間10回程度、平日の昼間に、保護者の学習とネットワークづくりや子ども達が集団で遊ぶことを目的に活動しています。

ボランティアの方には、子どもたちの活動補助をお願いしています！

**年10回程度
平日の午前中、約2時間
無償ボランティア**

図書ボランティア

中央公民館図書室を中心に、蔵書整理や図書の選定、本の修理などの活動をしています。



本の好きな方、より良い図書室運営にご協力ください！

**毎月第2火曜日
中央公民館図書室
無償ボランティア**



放課後子ども教室（ばんげっ子・金上キッズ）

放課後子ども教室とは、安全・安心な子どもの活動拠点（居場所）を設け、地域の方々の参画を得て、様々な体験活動や交流活動を行っています。

小学1～6年生までの子どもたちが、放課後宿題をしたり、スポーツをしたり、畑で野菜を育てたりと元気に活動しています！



多くのボランティアの方がスタッフとして子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしています。

活動内容は、活動カリキュラムの作成や安全管理、子どもたちの指導です。

**坂下地区（中央・坂下公民館）、金上地区（金上公民館）
水・金曜日 放課後～午後4時30分（冬期間午後4時まで）
有償ボランティア 会津坂下町放課後子どもプラン運営委員会が定める金額**

申込期間 4月30日（金）まで
ボランティアに関する問い合わせ先 中央公民館 TEL 83-3010



ほっとな情報

重要な話題を紹介します

あなたの声を聞かせてください 第2回「町民・議会懇談会」 に来てくなんしょ！

議会は、第2回目の懇談会を各公民館で開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

▼開催日時及び会場

日 時	会 場
4月21日(水) 午後7時～	中央・坂下 公民館
4月22日(木) 午後7時～	若宮公民館
	金上公民館
	広瀬公民館
4月23日(金) 午後7時～	川西公民館
	八幡公民館
	高寺公民館
4月24日(土) 午後2時～	中央・坂下 公民館

～有意義な懇談会とするために～

聞きたい事項があれば、事前に役場議会事務局へご連絡ください。

▼問い合わせ先

議会事務局 TEL 84-1507

固定資産評価審査委員会委員に 武藤詔一さんを選任

固定資産税の納税者は、税の基礎となる課税価格に不服がある場合、申し立てをすることができます。

その申し立てについて審査を行う機関として、固定資産評価審査委員会が設置され、3名の委員により審査されています。

3月で任期満了を迎えた堀明義さん(新町)に代わり、この度武藤詔一さん(古坂下)を選任しました。



武藤詔一さん

4月1日、町長室で辞令交付式が行われ、町長から武藤さんに辞令が交付されました。

任期中の堀さんの功績に感謝するとともに、後任の武藤さんのご活躍を期待します。

副町長に 沼木裕さんを再任



沼木副町長は、平成18年4月1日から4年間、副町長（助役）を務められました。

このたび、議会の同意を得て、引き続き副町長に再任されました。

監査委員に 信野廣さんを再任



信野監査委員は、平成18年4月4日から4年間、監査委員を務められました。

このたび、議会の同意を得て、引き続き監査委員に再任されました。



ほっとな情報

重要な話題を紹介します

ご寄附に感謝いたします

会津坂下町ライオンズクラブより、「町内の学生や町民の方にとくさん本を読んでいただきたい」と、図書購入費として30万円のご寄附をいただきました。



この寄附金で、中央公民館蔵書として学校や町民の方から希望の多かった本を含め、児童書123冊と、一般書179冊を購入しました。

貸出しも始めましたのでご愛読ください。

ご寄附の意思に添えるよう、大切に使用させていただきます。

ご寄附に感謝いたします

故高久義照さんのご遺志により、現金50万円が町に寄附されました。



沼木副町長に善意を手渡す
義正さん(写真中央)と
昭之助さん(写真左)

義照さんのおいの高久義正さん(岩手県盛岡市)と義照さんの弟、高久昭之助さんが町長室を訪れ、沼木副町長に善意を手渡しました。

いただいた寄附金は、町の福祉向上のために大切に使用させていただきます。

彫刻ブロンズ像 「風船」が完成

彫刻ブロンズ像「風船」が完成しました。

3月26日に中央・坂下公民館前の広場において、関係者が出席しての「ブロンズ像完成除幕式」が行われました。

このブロンズ像制作は、ブロンズ像本体を国際ソロプチミストばんげ様から認証10周年記念事業として、また、台座を田中石材店様よりそれぞれご寄附いただきました。



このブロンズ像は平成16年に湯川村出身の彫刻家故佐野文夫氏より寄贈された彫刻「風船」の石膏原型をブロンズ像として制作しました。

すばらしいブロンズ像が完成しましたので、皆さんぜひご覧ください。

