

注 意	○申し込みは原則、土・日・祝日を除く 午前8時30分～午後5時15分
	○費用・料金等の記載のないものは無料
	○「申込」の記載があるものは事前に申し込みが必要

お知らせ版 information

事業名	日時	場所	申し込み・問い合わせ先	備考
人権・行政相談会	12月1日(火) 午前10時 ～午後3時	会津坂下町 老人福祉 センター	会津坂下町 老人福祉センター TEL 83-2837	家庭内のもめごと、近隣とのトラブルをはじめとする人権や行政問題等についての相談会を開催します。 人権擁護委員 目黒 功(上町) 佐藤弘子(大沢) 歌川新喜(宇内) 小池喜八(青津) 目黒兵庫(矢ノ目) 行政相談委員 芦沢美也子(小原)
行政書士会 による相談会	12月3日(木) 午前9時30分 ～正午	会津坂下町 老人福祉 センター	会津坂下町 老人福祉センター TEL 83-2837	許認可、登録申請、遺言や相続、売買や貸借、贈与、離婚や扶養、様々な契約・届出などの相談を受けます。
弁護士による 無料法律相談会	12月11日(金) 午前10時 ～午後3時	会津坂下町 老人福祉 センター	会津坂下町 老人福祉センター TEL 83-2837	毎日の生活の中での心配ごと、悩みごとなど、お気軽にご相談ください。前日までお申し込みください。
大卒等 合同就職面接会 開催	11月26日(木) 午後1時 ～4時	ホテル福島 グリーン パレス	ふくしま地域共同 就職支援センター TEL 024-973-5292	▼内容 事業所ブースで人事担当者との個別面談就職セミナー、職業相談・情報提供など ※ 事前申し込みは不要です。 ※ 参加事業所は開催1週間前にふくしま地域共同就職支援センターHP上で公開します。
障害者就職 面接会 開催	11月30日(月) 午後1時 ～4時	会津アビオ スペース 展示ホール	ハローワーク会津若松 専門援助部門 TEL 26-3333	参加予定企業数 約25社
中学硬式野球 会津ボーイズ 体験練習会	11月23日(祝) 小学生の部 午前9時～正午 中学生の部 午後1時～4時	鶴沼球場 [雨の場合] 雨天ハウス 練習場	チーム代表 <small>ようた</small> 陽田 TEL 23-9517 TEL 090-5835-5265 事務局 佐藤 TEL 090-8927-0205	大きな夢と希望を胸に野球をする子供達を対象に、体験練習会を開催します。多数の参加をお待ちしています。 ▼準備する物 グローブ(軟式可)、スパイク(運動靴可)、帽子、野球ユニホーム(運動着可)
昭和元気ルネサンス 映画の原点 「無声映画」公演	12月12日(土) 1部 午後2時～ 2部 午後6時～	中央・ 坂下公民館	(社)会津坂下青年会 議事事務局 (事務局員:山内) TEL 83-0233 ▼送付先 〒966-6571 会津坂下町大字白狐 字土堰甲1020-1	▼第一部 血煙高田の馬場 番場の忠太郎の母 第二部 子宝騒動、雄呂血 ▼申し込み方法 往復はがきに ①会場名 ②開催日 ③開演時間 ④住所 ⑤氏名 ⑥電話番号を記載の上、11月28日までに申し込みください。
入園前のお子さん 遊びに来てね! 幼稚園を 開放します	12月9日(水) 午前9時30分 ～11時30分 今後予定 1/22	各幼稚園 就園予定の 幼稚園に おいでくだ さい。	坂下幼稚園 TEL 83-2410 ※ 新型インフルエ ンザ流行の兆しが 出た場合中止にな ることがあります。	▼注意事項 ・どなたか付き添ってください。 ・おやつやおもちゃは、持ってこないでください。 ・運動しやすい服装で上履きを持参してください。 ▼坂下幼稚園今回の指定地区 中村・原・羽林・和泉川原・新町・新富町・柳町・諏訪町・鉄砲町・船窪・川西・八幡・高寺

お知らせ版 information

事業名	日時	場所	申し込み・問い合わせ先	備考
家族介護者教室 ①	11月20日(金) 午後1時30分 ～3時30分	会津坂下 健康管理 センター	地域包括支援センター TEL 84-2700	対象者 町内に住む介護をしている方、 興味のある方 2回目以降の日程や内容については、 お問い合わせください。
第2回 子ども料理教室 募集	11月28日(土) 午前9時30分 ～正午	中央公民館 調理実習室	中央公民館 TEL 83-3010	メニュー 花シュウマイ・青菜の和え物 参加費 300円とお米0.5合 受付 11月13日(水)～24日(火) 対象者 小学4年生～6年生 定員 20名(申し込み先着順)
第6回 パソコン教室 募集	11月30日(月) ～12月3日(木) 午後6時30分 ～午後8時30分	中央公民館 視聴覚室	中央公民館 TEL 83-3010	内容 筆まめで年賀状作成 参加費 850円(テキスト代) 受付 11月13日(水)～27日(金) 対象者 町内在住の成人 定員 10名(申し込み先着順)
第3回 手作りおやつ教室 募集	12月19日(土) 午前10時 ～正午	中央公民館 調理実習室	中央公民館 TEL 83-3010	メニュー キャラメル・春雨スープ 参加費 200円 受付 11月13日(水)～12月11日(金) 対象者 小学2年生～4年生 定員 30名(申し込み先着順)
「ばんげでも朝市」 開催!	11月15日(日) 午前7時～9時 売切れ次第終了	シルバー人材 センター前 駐車場	実行委員会事務局 (商工観光班内) TEL 83-5711 FAX 83-5713	販売品 地元産の野菜、海産物、加工 品等 ※ 出店者を随時募集しています。 参加希望の方はご連絡ください。
坂下初市 大俵引き	1月14日(木)	役場前広場	(社) 会津坂下町観 光物産協会 TEL 83-2111	<引き子募集> 申込期限：平成21年12月25日(金) お申し込みの際は、住所・氏名・生年月 日・連絡先・足のサイズをお知らせくだ さい。
企画展 小林五浪と 院展画家展Ⅱ	11月29日(日) まで	五浪美術 記念館	文化振興班(平日) TEL 83-2234 五浪美術記念館 (土、日、祝日) TEL 84-1233	「小林五浪と院展画家展」開催期間中は、 月曜日のみ閉館(祝日の場合は翌日) ▼入場料 大人200円、小人100円 ※ 毎週土曜日は小・中・高校生無料

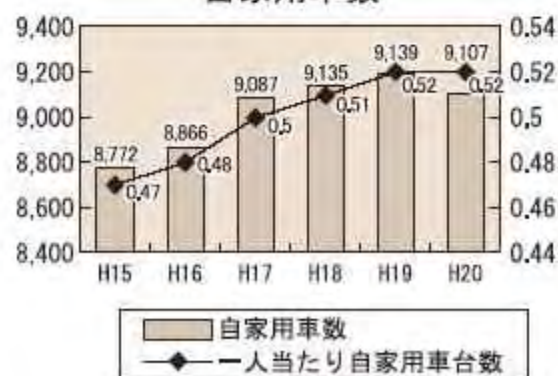
統計の窓

1人あたりの自家用車数は平成15年の0.47台から平成20年では0.52台となり、平成15年と比べて10.7%の増となっています。自家用車の保有の割合が高まっている傾向が見られます。

自家用自動車の二酸化炭素排出量(1人を1km運ぶ際に排出される二酸化炭素の量)は172gです。バス(51g)、鉄道(18g)に比べて約3～9倍の二酸化炭素を排出しています。環境にやさしいバス・鉄道を利用しましょう。

※ 自家用車とは自家用乗用車及び軽四輪乗用車を合計したもの。
1人あたり自家用車数は(自家用車数)÷(現住人口)で算出。

自家用車数



(出典：福島運輸支局
「福島県内市町村別自動車数調」)

若宮小学校

若宮小学校は、今年度全校生110名でスタートしました。校舎の南側にはPTAの方々の協力により良く整備された広い校庭があり、北側には大きなクヌギやケヤキの木が茂る寿ノ宮の森が広がるなど、すばらしい環境の中で、毎日、楽しく元気いっぱい勉強に運動に取り組んでいます。



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！

寿ノ宮あいさつ運動

今年度、学校と父母と教師の会、地域の方々の協力により、学校周辺の寿ノ宮地区に“寿ノ宮あいさつ通り”が設置されました。地域一体となってさわやかなあいさつの声が響く地域にしようがんばっています。



昔の遊びに挑戦！ - 祖父母学級 -



おじいさん、おばあさんたちの腕前に子どもたちもびっくり！
世代を超えてたくさんのことを教わった楽しい一時でした。

今年の祖父母教室では、おじいさん、おばあさん、おうちの方々と昔の遊びに挑戦しました。



おばあちゃん、よ〜くねらってがんばってね！



すごい技だなあ！
ほくにもできるかな？
技のコツを教えてもらって、ほくも挑戦だ！

食欲の秋を満喫!!

- 幼稚園児や見守り隊の方々といも煮会 -

秋の収穫物、いもや野菜を使っておいしい芋汁をつくって食べました。今年は、若宮幼稚園の園児や地区の見守り隊のみなさんを招待して、幼稚園や地域との連携を深めました。



収穫に感謝して、いつもお世話になっている人たちに感謝して、いただきま〜す！

わあ、おいしそう！
ばっちりおいしくできたぞ。

戸籍の窓口

9/21~10/20届出分

お誕生おめでとう

地区	名前	(お父さん)
見明	杉原 叶多	(武)
長井	関口 舞	(弘)
新富町	栗城 陽	(一也)
古坂下	小澤 風花	(陽介)
上町	小林 翔也	(昇)
新富町	古川 陽翔	(陽平)
船窪	鈴木 優吾	(真吾)
袋原	代島 有起	(克美)
青津	加藤 広睦	(努)
古坂下	柴田 惇希	(優也)

町の人口と世帯

(10月1日現在)

人口 17,560人 (-10)
男 8,387人 (-4)
女 9,173人 (-6)
世帯数 5,415戸 (-12)

ごめい福をお祈りします

上開津	坂内 一雄	(88歳)
宇内	唐司 彌作	(78歳)
村田	木伏 義行	(86歳)
塔寺	佐藤 ヒロノ	(91歳)
牛沢	上野 君夫	(82歳)
新町	麻山 信子	(84歳)
窪倉	大竹 イネ	(97歳)
緑町	藤田 勝美	(53歳)
新館	宮下 フサノ	(94歳)
塔寺	牧野 モト	(82歳)
新富町	江川 恵子	(76歳)
下政所	仙波 久榮	(98歳)
新町	宮下 ヨシ子	(91歳)
矢ノ目	渡部 次男	(83歳)
津尻	鈴木 清野	(92歳)
大村	吉澤 弘正	(49歳)
古坂下	角田 弘	(78歳)
沖	須藤 ツル子	(80歳)
大江	加藤 ハツ	(89歳)
朝立	小野 益子	(91歳)

※戸籍の窓口に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。

7地区 だより

八幡公民館

青少年部会



水合戦にチャレンジ

夏祭り水合戦子どもの部に13チームが参加しました。坂下小学校からは児童38名が参戦。八幡地区からは女子6名が参加し、男性顔負けのパワーで活躍、6年生スマイルチームが優勝を飾りました。

親子ふれあい教室

海や川にすむ生物を間近で観察し、生態の不思議さや自然の大切さを学びました。近くで見る生き物の迫力に参加した62名から歓声があがりました。

〈6月〉



スポーツ部会

地区対抗ソフトボール大会

6月は地区対抗のソフトボール大会が11チームの参加で開催されました。今年も僅差の試合が多く、大沢タイガースが熱戦を制しました。



町民大運動会



10地区から7チームが参加。17の種目で競技が展開されました。得点争いは団体戦のみで行われ、優勝は大沢・和泉チームが獲得。例年より子どもたちの参加人数も多く大会を盛り上げました。

〈9月〉

教養文化部会

フラワーボトル教室は、趣味の範囲を広げようと27名が参加して開催されました。生花を乾燥し手軽にきれいに完成。

第1回 7月 第2回 8月



生活習慣病予防の徹底のために 新しい健診&保健指導が始まっています
 町民のみなさん一人ひとりに合った健康づくりの支援が受けられます

メタボリックシンドロームにご用心!!

先月号からシリーズで、大切なポイントをお伝えしています。

今回は その1 **知識** です

今や『メタボ』という言葉を知らない方はいないはず。でももう一度
メタボリックシンドロームとは内臓脂肪症候群 のことです

腹 囲 男性 85 cm以上
 女性 90 cm以上

※ 内臓脂肪面積が男女とも
 100cm²以上に相当



内臓のまわりに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」
 にあわせて右側の項目が2つ以上ある場合がメタ
 ボリックシンドロームです

高血圧 収縮期血圧が130mmHg以上 または
 拡張期血圧が85mmHg以上

高血糖 空腹時の血糖値が110mg/dl以上

脂質異常 中性脂肪が150mg/dl以上 または
 HDLコレステロールが40mg/dl未満

脂肪がついてくるのはなぜだろう？

私たちは食事の中からエネルギーを摂取し（摂取エネルギー）、身体活動などで消費しています（消費エネルギー）。この摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれていれば、体に必要以上の脂肪はつきません。しかし摂取エネルギーが消費エネルギーより大きいと、食べ過ぎの方が多いため余った摂取エネルギーは脂肪として蓄えられてしまいます。このように、日々余った摂取エネルギーが蓄えられてきたのが、過剰な内臓脂肪です。



でも食べる量は変わらないのに太ってしまう。その原因のひとつは年齢とともに落ちる基礎代謝が関係。基礎代謝は寝ているときなど安静時に消費するエネルギーのこと。一般的に年齢とともに減少していくといわれます。当然余分なエネルギーは脂肪としてからだに蓄積されていくのです。



12月の保健ガイド

会津坂下町健康管理センター ☎83-1000

休日救急診察当番

※ 変更になる場合があります。

休日当番医

12/6(日)	平野医院	☎83-2243
12/13(日)	荒井医院	☎83-2224
12/23(水)	遠山眼科医院	☎83-2011

休日歯科当番医

12/20(日)	大友歯科医院	☎84-1688
----------	--------	----------

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	12月8日(火)	H21年7月15日～ 8月14日生
2歳6か月児	12月22日(火)	H19年6・7月生
3歳児	12月17日(木)	H18年6・7月生
乳幼児 健康相談	12月11日(金)	育児についての相談 を希望する方
離乳食教室	12月11日(金) 14:30まで集合	H21年3月15日～ 5月14日生

ところで あなたの体重・腹囲の変動はいかがですか
 あるときを境に急激に増え、その後横ばいの状況など、ありませんか？

例えば **仕事の付き合いが増え、飲食する機会が増えた場合**

晩酌のジョッキビール一杯が習慣になると

→ 超過エネルギー200kcal → 1年後には **10.4kg増**

歩いて20分(片道)の通勤が車通勤に変わった場合

→ 歩かなくなって消費エネルギーが120kcal減り(食事は今までどおり)

→ 1年間で(通勤日数240日として) **4.1kg増**

※体重1kg=7,000kcal、80kgの人として計算した場合

■□ 減量の秘訣は □■

身体活動を増やして基礎代謝を保ちながら、食生活を改善していくことです。

食事制限のみでは、脂肪と一緒に筋肉も落ち、基礎代謝が低下。その結果リバウンドを繰り返し、太りやすくやせにくい体質になってしまいます。

『メタボは一日にしてならず』

メタボは、やはり日々の生活の積み重ねが原因です
 では内臓脂肪がたまる法則は？

…やはり 食べ過ぎ と 運動不足

改善もやはり積み重ねが大切。今の生活をまず振り返り、
 バランスの崩れた部分を早急に修正し、続けていくことが大切です。



次回は 自分の体を知る ～ 体重と腹囲 それホント？

目標を立てる ～ 三日坊主にならない続けるコツ についてお伝えします。

あいづばんげ
『いにしえ街道』
マラソン大会
2009



あいづばんげ「いにしえ街道」マラソン大会2009が10月18日(日)坂下小学校前をスタート・ゴールに開催されました。

今年も幼稚園児から80歳代までのたくさんのランナーが町内外から参加し、街路樹が色づく秋空のもと、広々としたコースを駆け抜けました。

沿道にはたくさんの方が応援にかけ付け、声援を送りました。



各部優勝者 (網掛けは大会新記録)

部門	種目	氏名	所属	記録
1部	親子競走 (2km)	渡辺 福佳 源基	オレンジズ	7分37秒
2部	小学1・2年 男子(1km)	本名 翔	高田小学校	3分54秒
3部	小学1・2年 女子(1km)	高橋 芽瑠	警梯町 マラソンクラブ	4分00秒
4部	小学3・4年 男子(2km)	板橋 瑞樹	三島小学校	7分33秒
5部	小学3・4年 女子(2km)	佐藤 千尋	本郷第一小学校	8分08秒
6部	小学5・6年 男子(2km)	中島 佑貴	坂下小学校	7分08秒
7部	小学5・6年 女子(2km)	雪 晴美	塩川陸上スポ少	7分35秒
8部	中学生女子 (3km)	角田 董	美里駅伝チーム	10分49秒
	団体	山都中バレーボール部		
9部	高校生～一般 女子(3km)	栗田めぐみ	会津中央乳業	10分14秒

部門	種目	氏名	所属	記録
10部	中学生男子 (5km)	齋藤 拓実	河東中学校	16分53秒
	団体	美里駅伝チーム		
11部	高校生男子 (5km)	田部 一希	ふくしま駅伝 会津坂下町チーム	16分45秒
12部	男子(5km) (39歳以下)	加藤 伸治	爆走戦隊! 走レンジャー	15分01秒
13部	男子(5km) (40歳以上)	高橋 誠	三菱伸銅RC	17分18秒
14部	男子(5km) (50歳以上)	沼尾 成三	N T C	17分34秒
15部	男子(5km) (60歳以上)	萩谷 博美	太田走友会	19分11秒
16部	高校生男子 (10km)	板橋 直樹	坂下高等学校	35分11秒
17部	男子(10km) (39歳以下)	田代 直希	ふくしま駅伝 会津坂下町チーム	31分52秒
18部	男子(10km) (40歳以上)	熊田 良二	高田厚生病院	37分47秒

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中三番甲3662番地
TEL0242(84)2477 FAX0242(83)0349
URL <http://www.town.aizubange.fukushima.jp>
E-mail: soumu@town.aizubange.fukushima.jp



【11月の納期】

- 固定資産税
- 国民健康保険税
- 後期高齢者保険料
- 介護保険料
- 上水道・下水道・農業集落排水使用料
- 住宅使用料
- 国民年金保険料