

注 意

新たな訪問型オレオレ詐欺の手口！

会津坂下町では10月中、刑法犯が16件発生しました。

島根県で、郵便局職員を装い高齢者のお宅を訪問し、通帳をだまし取る訪問型オレオレ詐欺事件が発生しました。

【事件の概要】

10月30日、島根県浜田市内で、浜田郵便局職員を装って女性宅（83歳）を訪問し、通帳などをだまし取りました。

その後、犯人は島根県内のショッピングモールに設置してあるＡＴＭで現金を引き出そうとしましたが、不審に思った被害者が郵便局に相談し、口座利用停止措置を取ったため、通帳が事故扱いとなってＡＴＭに取り込まれ、現金の引き出しは未遂に終わっています。

訪問型オレオレ詐欺は、これまで、県警捜査第二課や警察署の「アカニシ」「ヤマダ」「ククチ」「ミヤモト」「ホンダ」などの名を名乗ってキャッシュカードの暗証番号を聞きだした上で、自宅を訪問し、キャッシュカードをだまし取る手口が主でしたが、今回は「郵便局職員を名乗り通帳をだまし取る」点で新たな手口といえます。

全国で発生することが懸念されますので、このような電話が来た場合は、近くの警察署に相談してください。

会津坂下町内街頭犯罪等発生状況（平成21年10月末現在）

区 分	管 内	会 津 坂下町	区 分	管 内	会 津 坂下町
空き巣 ねらい	1	1	自転車 盗	6	5
忍 び 込 み	4	4	自販機 ねらい	4	3
事務所 荒 し	2	2	車 上 ねらい	7	5
出 店 荒 し	8	6	強制わ いせつ		
自動車 盗	2	2	街頭犯 罪合計	34	28
オート バイ盗			全 刑 法 犯	114	89

○会津坂下警察署 TEL 83-3451

案 内

テクノセミナー（技術・技能講習）のご案内

▼コース名 パソコンワープロ応用（ワード）

▼内 容 文書作成ソフトMS-Word2003を使用し、実務的な文書作成技術を習得する。

▼定 員 15名

▼実施日 平成22年2月1・2・4・5日（4日間）

▼場 所 県立会津高等技術専門校 パソコン室

▼時 間 午後1時30分～5時30分

▼受講料 4,300円

▼テキスト代等 2,100円

▼申込締切 平成22年1月22日

▼備 考 初心者の方はご遠慮ください。

▼問い合わせ先

福島県立会津高等技術専門校能力開発課

TEL 0241-27-3221

<http://www.tc-aizu.ac.jp>

相 談

消費者ホットラインのご案内

消費生活における各種トラブルに直面した際に、相談窓口の連絡先がわからなくても、消費者ホットラインに電話をかけると、その解決のための助言やあっせんを行う、消費生活センターなどの相談窓口に年末年始を除いて毎日つながります。

消費者ホットライン

守ろうよ！ みんなを！
0570-064-370

福島県消費生活センター

交通事故無料相談会

交通事故に関する相談（被害者・加害者の複雑な事案）に相談員が応じます。

○電話相談（随時）

月～金曜日（祝日を除く）

午前9時～正午、午後1時～5時

○無料弁護士相談会（要予約）

12月24日、1月7・21日、2月4・18日

▼問い合わせ・相談・予約先

㈱日本損害保険協会 東北支部郡山自動車

保険請求相談センター TEL 024-933-4850

郡山市駅前2-10-15 住友生命ビル6階

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
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	＜引き子募集中＞ 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。 申込期限 平成21年12月25日(金)
カロリーを 知って納得!! 現代版 食養生講座	12月21日(月) 1月18日(月) 2月16日(火) 午後1時30分 ～4時	健康管理 センター	健康管理センター TEL 83-1000	持参品 筆記用具・歩数計・電卓 募集人数 20名(先着) スタッフ 管理栄養士 保健師 内 容 食事エネルギーの出し方 ※ 3回で1コースとなります
福島県地域の子育て 応援交付金事業 ばんげ 健やかキッズ	12月17日(木) 午前10時 ～11時30分 1月21日(木) 午前10時 ～11時30分	健康管理 センター	健康管理センター TEL 83-1000 ※ 申込み不要	対象者 2歳～幼稚園入園前の子供と保護者 持参品 オムツ・飲み物・上履き 内 容 読み聞かせなど 対象者 0歳～2歳の子供と保護者 持参品 オムツ・ミルク・飲み物など 内 容 ふれあい遊び
司法書士・ 土地家屋調査士 による相談会	1月7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	土地や建物の売買・相続・測量・新築・ 増築などの登記、裁判所提出書類の作成、 境界に関すること等の相談に応じます。
放送大学 4月入学生募集	2月28日まで	放送大学 福島学習センター 郡山女子大学内	TEL 024-921-7471 〒963-8025 郡山市桑野 1-22-21	放送大学はテレビなどの放送による授業 を行う通信制の大学です。平成22年4月 の入学生を募集いたしますので、お気軽 にお問い合わせください。
家族介護者教室	12月18日(金) 午後1時30分 ～午後3時30分 1月13日(水) 午後1時30分 ～午後3時30分 1月20日(水) 午後1時～3時	健康管理 センター	地域包括 支援センター TEL 84-2700	①筋力低下を予防する運動療法 坂下厚生総合病院理学療法士 赤城敏夫先生 ②介護保険の基礎知識 会津坂下町地域包括支援センター ①日常生活で転倒を予防するポイント 坂下厚生総合病院理学療法士 赤城敏夫先生 ②介護者の健康管理について 会津坂下町地域包括支援センター ①口腔ケアのポイント 歯科衛生士 齋藤久美子先生 ②介護の基礎知識 排泄ケアのポイント 会津寿楽荘介護課介護長 長嶺和子先生

統計の窓

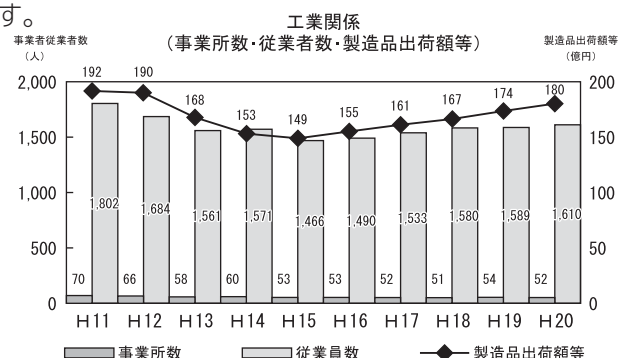
工業に関する3つの項目の推移を示しています。事業所数は平成11年では70事業所でしたが、その後減少傾向が見られ、平成20年では52事業所となっています。

製造品出荷額は、平成16年より年々増加し、平成20年では平成15年と比べると約20%出荷額は増加しましたが、従業者数は9.8%の伸び率となっています。

＝平成21年12月31日に工業統計調査が実施されます＝

工業統計調査は、我が国の製造業の実態を明らかにするために、全国の製造業の事業所を対象として、毎年12月31日現在で調査を行っています。今年度も実施されますので、ご協力をお願いします。

- ◆調査対象：従業員4人以上の事業所
- ◆調査方法：統計調査員が訪問して調査します。
- ◆問い合わせ先：県統計調査課 024-521-7145
政策企画班 84-1504



金上小学校

知・徳・体の
バランスのとれた
金上の子



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！

教育目標の3つの柱【やさしい子】【勉強する子】【元気な子】を目指して頑張っています。



熟年大学のおじいちゃん、おばあちゃんに
花苗の植え方を教えてもらいました。

やさしい子

善悪の判断力を持ち、
がまんができる
子どもを
育てます！



ふれあい弁当ではお掃
除の班で一緒にお弁当
を食べて交流します。
楽しいよ！

定期的にトトロの会に読み聞かせ
会をお願いしています。

私のこの考え、どう
思う？ちょっと書い
てみるね！
意見聞かせて！



勉強する子

学ぶ楽しさと知る喜びを通して
自分の可能性に挑戦します！
特に読書は知識の源ね！



年間5000ページ以上読書
すると、校長先生に図書
室前に写真を掲示しても
られます！



元気な子

いろいろな活動を通して、
健康や安全について
体験的に
学んでいます。



ぼくら、
少年消防士！



「どうだ！」
「まいった！」

今年の校内相撲大会

戸籍の窓口

10/21～11/20届出分

お誕生おめでとう

地区	名前	(お父さん)
古坂下	大江 凛果	(智)
緑町	穴澤 芽依	(正人)
新栄町	大川原 琴音	(善美)
上新田	山内 智裕	(和之)
金上	蓮沼 茉莉	(潤一)
茶屋町	五十嵐 蒼空	(利彦)
柳町	加藤 優空	(純)

町の人口と世帯

(11月1日現在)

人口	 17,549人 (-11)
男	 8,383人 (-4)
女	 9,166人 (-7)
世帯数	 5,420戸 (+5)

ごめい福をお祈りします

古坂下	角田 和夫	(81歳)
塔寺	佐藤 禮治	(93歳)
新町	星 セノ	(91歳)
大江	加藤 キミ子	(78歳)
長井	永山 利信	(74歳)
青木	生江 カネ	(100歳)
沼越	石田 俊夫	(82歳)
大上	大島 久	(84歳)
五香	板橋 務	(78歳)
寿楽荘	赤城 カツヨ	(79歳)
橋本	佐藤 富喜	(80歳)
緑町	高畑 清二	(79歳)
古坂下	荒井 イセノ	(97歳)
五香	二瓶 孝夫	(82歳)
窪	田辺 耕作	(81歳)
長井	佐藤 賢一	(76歳)
柳町	土屋 和弘	(67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

広瀬公民館

みつばちフェスティバル & 広瀬地区文化祭

今年度も広瀬小学校、幼稚園の「みつばちフェスティバル」と、「第16回広瀬地区文化祭」が合同で11月8日(日)広瀬小学校体育館で開催されました。

広瀬公民館では、区長会主催で「そば愛好会」の皆さんによる、温かい新そば(手打ちそば)の販売も行われました。

3学年発表



仮装発表



ヒロアクターズクラブ



よさこい踊り



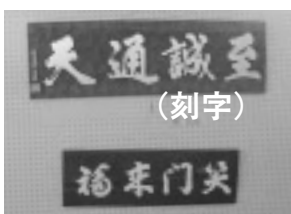
謡曲



そば口上



天通誠至 (刻字)



アレンジフラワー



バザー



昔遊び (竹とんぼ)



きゆの 糸取り体験



メタボリックシンドロームにご用心!!

今回は その2 **測 る** と **計 画** についてです。

測 る からだを知り記録しましょう

太りはじめるとついつい避けたくなる体重計。ですが、減量の一步は現状の把握からはじまります。体重計やメジャーと仲良くおつきあいしましょう。日々の記録はやる気を維持するだけでなく自分の身体コントロールに大いに役立ちます。

測定機器はあなたにとっての目標達成のよきトレーナーです！

☆測定のポイント☆

①体重測定

体重計は100 g 単位で測れるデジタル式がオススメです。毎日おおよそ同じ時間に測定してみましょう。

②腹囲測定

腹囲は立った状態でおへその高さで測ります。両腕を自然に下げて、普通に息をして吐き切ったときに測ります。

計 画 さあ、目標とプランを立てましょう！

1日あたりに減らすエネルギー量を計算し、「なにで」「どのように」減らしていくかをこれから考えていきましょう

あなたの内臓脂肪減少プラン

Step1 これから約1か月の目標を決めてみましょう

まず 減らしたい体重は？ ⇒ kg

※1ヵ月で約0.5kgが無理のない範囲です

Step2 その体重をエネルギー量に置き換えてみましょう

体重を1kg減らすには約7,000kcalが必要となります

減らしたい体重 kg × 7,000kcal = kcal

Step3 ではあなたが1日あたりに減らすエネルギー量は？

Step2で計算したエネルギー量を1日分にして考えます

kcal ÷ 30日 = kcal

次回、kcalと運動・食事の考え方を
お伝えします。

実行する、その前に・・・

自分の生活に無理なく組み込めるようなプランづくりを

実は取り組む前の準備もとても大切です。「運動するには時間的な制約がある」「食事をがまんするのは嫌だ」など、生活スタイルや考え方は人によってさまざま。今の生活に合わせて運動と食事の割合を調整すると自分らしく無理のない「健康スタイル」になります。



1

月の保健ガイド

会津坂下町健康管理センター ☎83-1000

休日救急診察当番

※ 変更になる場合があります。

休日当番医

1/2(土) 坂下厚生総合病院 ☎83-3511

1/24(日) 菅原医院 ☎83-2311

休日歯科当番医

1/11(月) 猪俣歯科医院 ☎83-3100

1/31(日) 小久保歯科医院 ☎83-2421

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12日(火)	H21年8月15日～ 9月14日生
10か月児	1月15日(金)	H21年2・3月生
1歳6か月児	1月19日(火)	H20年6・7月生

成功させる。三日坊主にならないためのコツ

その1 少しずつ、楽しくが基本。

「〇キロ減量するぞ～」と高い目標を達成したい場合も、そこに至るまでの小さく簡単な目標をいくつか立てることが成功のコツです。達成できたら自分にごほうびをなど、楽しんで！



その2 仲間やよき支援者を見つけましょう。



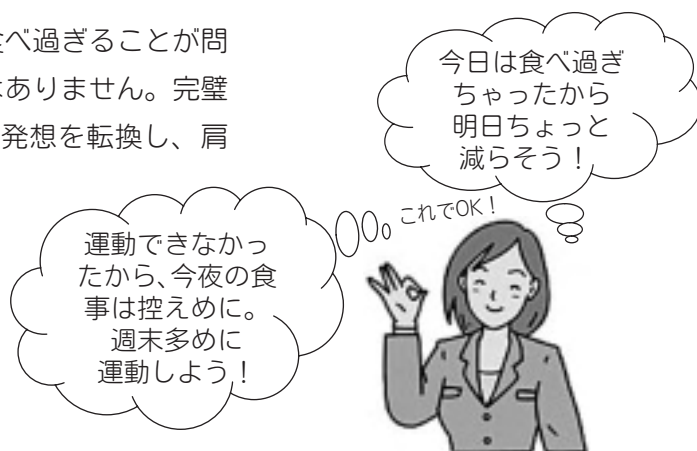
同じ目標を共有しやる気を高め合える仲間がいるといっそうの励みになります。特に家族や友人、そして専門家の支援は重要です。ぜひ健康管理センター保健師や栄養士をご活用ください。

その3 ガマンや無理は長続きしません。考え方を転換しましょう。

例えば食事、食べてはいけないのではなく、食べ過ぎることが問題なのです。運動も1日でもサボったらだめではありません。完璧にやるのではなく、「工夫すれば続けられる」と発想を転換し、肩の力を抜いて、まずはやってみることです。

また、一時的に停滞しても、あせらずコツコツ続けていけば結果は必ず出ます。最終的な目標は一時的な体重や腹囲の減少ではなく、それを維持する暮らし方によっていつまでも元気にいきいきと暮らすことにあります。

主役はあなたです。楽しみながら、自分らしい健康スタイルを築いていきましょう。



次回は 1日に減らすエネルギー量kcalと運動・食事の考え方

実行・運動編 ～ 内臓脂肪を燃やす！どうせなら効率よく についてお伝えします。

会津坂下町 農地・水・環境 保全向上対策事業 優良活動表彰

平成 21 年度会津坂下町農地・水・環境保全向上
対策事業優良活動表彰式が 11 月 3 日健康管理セン
ターで行われました。

表彰制度は今年度から始まり、活動に取り組んで
いる団体から農村環境向上活動部門に応募があり
ました。

羽林みどり会



金上幼稚園児
との田植え
子どもたちは
田んぼの泥に
悪戦苦闘…
秋の収穫が
楽しみ！

水生生物 調査

この川には、
何がいますの
かな…。
フナ？？
ザリガニ？？



新開津環境保全委員会

生き物調査

何がいますかな？
新しい発見が
待っている
かも！？



彩の道

「おらたちも
村づくりの
手伝いに一役！」
と老人会の
皆さん。

杉農地・水・環境保全会

環境美化

みんなで使う
施設に季節の
花を植え、
綺麗に管理
します。



糸桜は町の財産、
村の財産。毎年
美しい花を咲か
せるように、
みんなで手入れ。

中村環境保全会



水生生物調査

集落に流れて
いる川には、
どんな生き物
がいたかな？

排水路清掃

村内の水路を
清掃、きれい
な水を川に流
そう。田んぼ
の稲も生き物
も喜んでくれ
るかな？



【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

【休日の水道修理当番】

1/1日・2日・3日・4日
5日・6日・10日・11日
17日・24日・31日
有美登屋設備工業 TEL83-3401

【12月の納期】

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