

広報 こおり

4

Apr.2022
vol.628



これからよろしくね!

この春、小学1年生になる遠藤百笑^{ももえ}ちゃん。これから始まる学校生活に胸を膨らませています。一目ぼれしたびかびかの白いランドセルを見つめて、「これから一緒に学校へ行こうね」とごあいさつ。思い出をいっぱい詰め込んで、楽しい学校生活を送ってくださいね。



献上桃の郷。
桑折町
こおりまち



阿武隈川沿いに 活気と笑い声を

桃源郷にさらなる活気を……。そんな思いから、2年前に整備を始めた阿武隈川多目的親水公園。川のせせらぎや四季折々の草花、生き物など、自然の魅力を身近に感じられる憩いの場が、この春オープンします。

自然と触れ合える新名所

阿武隈川と桑折桃源郷周辺のにぎわい創出・地域活性化のため、自然と思う存分に触れ合える「桑折町阿武隈川多目的親水公園」が4月中旬、伊達崎大畑向にオープンします。四季の移り変わりを感じながら、カヌーやサイクリング、日帰りキャンプなどのアウトドアを楽しめる、町の新たな観光スポットです。

ドア関係者らがアイデアを出し合い、国土交通省で登録された「桑折地区かわまちづくり計画」に基づき、公園周辺の整備を進めてきました。より多くの人に愛され、長く親しまれる場所になるように、町民の皆さんから愛称を募集しました。愛称は、281作品の中から、大槻彩也乃さん（醸芳中3年）と審査員らの案を組み合わせた「ピーチリパーク157」に決定。桃源郷の川沿いにて

きた公園をイメージさせる「ピーチ（桃）」と「リパーク（川・リバーと公園・パークを組み合わせた造語）」に「157」*（阿武隈川源流から公園までの距離）を掛け合わせた名称です。

楽しみ方たくさん

多目的広場や花畑、川、池、遊歩道などが備わる公園では、さまざまな自然の魅力を体感することができます。

広々とした多目的広場では、日帰りキャンプやバーベキューを楽しめます。特に春は、桃の花や菜の花が咲き誇り、見晴らしも抜群です。

川沿いに整備された親水護岸では、子どもから大人まで安心して釣りやカヌーを楽しむ



親水公園に対する思いを聞きました

自然遊びの楽しさを体感してほしい

幼少期、学校帰りに河原へ行き、友達と夢中になった「土手遊び」。桃やりんごの木箱の板に乗って草すべりをしたり、空き缶をわなにしてお魚すくいをしたり、先輩を真似して自転車で走り回ったり、伊達崎地区に住むわたしにとって、まさにここは青春の場所でした。

時代が変わり、ゲームや携帯電話などの遊び道具が増え、さらに、水辺の事故防止策が整えられたことから、年々自然の中で遊ぶ子どもが減ったように思います。本来の形をなるべく残しながら、安全に自然と触れ合える環境を整えました。ぜひ風を切って自転車に乗る爽快感や魚が釣れた時の喜びを、多くの子どもたちに生で味わってほしいです。

Interview



桑折かわまち協議会
副会長
ひでゆき
大槻 栄之さん



1_天皇后両陛下も訪れた、辺り一面が桃の花に囲まれた遊歩道 2_桜や桃の花、菜の花を一望できる開放的な河原でバーベキュー 3、4_四季折々の美しい景観を堪能しながら、思い切りアウトドアを楽しめます

めまます（釣りは漁業協同組合の遊漁券が必要）。夏に向けて、体験教室も行いますので、ぜひご参加ください。

公園中心部にある池では、水辺にすむ生き物の観察や水質調査ができます。実際に見て触れて、水環境について学んでみませんか。

阿武隈川に面した開放的な遊歩道では、町のシンボルである半田山を眺めながら、サイクリングやウォーキングをして、気持ち良い汗を流すことができます。

笑顔あふれる交流の場に

新鮮な空気、風にそよぐ緑、さわやかな水の音……。心地良いのどかな自然の中で、思い思いに自然と触れ合える「ピーチリパーク157」。さまざまな体験や遊びを通して、体と心をリフレッシュできます。町内外から多くの人々が立ち寄り、子どもたちや家族連れの笑い声が響き渡る、町の新たな交流スポットとなりますように。





現在 50 の町内会が、住みよいまちづくりを目指して、さまざまな地域活動に取り組んでいます

いざという時のため、暮らしにもっと安心を 今こそ地域とつながろう

少子高齢化や核家族化が進む中、大切さが問われる「地域のつながり」。昔の日本では地域での助け合いがないと生活が成り立ちませんでした。現在は生活を守る社会保障制度が充実したこともあり、地域で支え合う精神が徐々に薄れてきました。しかし、災害発生時や何気ない日常を支えてくれるのは、地域の人かもしれません。希薄化しつつある地域のつながりに向き合い、その大切さについて考えていきます。



南郷町内会長
佐藤 久仁夫さん

つながりを深める町内会

町内会（自治会）は、地域の住民で構成された自治組織です。そこに暮らす人が主役となり、会の運営に必要なルールや事業、お金の使い方について決め、住民の交流や災害時の助け合いなどを目的にした活動を行っています。50の町内会のうち、南郷地区で町内会長を務める佐藤久仁夫さん。「町内会がないと、住民は孤立してしまいます。最近ではコロナ禍で活動が減り、地域のつながりが薄まりつつあり残念です。先日の地震のように、日ごろ住民同士で親睦を深めていけば、連携も強まります。また少しづつ顔の見える活動に取り組んでいきたいです」と話します。

町内会のメリット

「地域のことは、役場が何とかしてくれるから大丈夫」といった声もありますが、町内会は、行政の手が届かないような地域の実態に沿った活動を行っています。

特に、災害時は住民同士の助け合いが欠かせません。平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、救助された人のおよそ8割が家族や地域の人に助けられたことが分かっています。大規模な災害が発生した直後は、公共の支援が届きにくいものです。普段から町内会を通じた交流があれば、避難所や支援などの情報を共有しやすくなります。互いの顔や名前が分かるため、災害弱者の避難や負傷者の救出もスムーズです。

また、町内会に入ると、町のお知らせが届くため地域の情報を得やすくなります。文書のやり取りを通して住民同士で顔見知りになり、その後親しくなって、交流が始まる



住みよい地域を目指して清掃活動 近隣住民で集まり、防災マップを作成 文書配布での交流も楽しみのひとつ

こともあり。近所に知り合いがいると、困った時に相談に乗ってもらえることもあり、心強く感じるはず。子育て世帯や高齢者世帯、一人暮らしの女性は、不審者情報なども気になるところではないでしょうか。こうした情報は学校や保護者のネットワークのほか、町内会から回ってくることもあるため、加入していると早めに情報を得ることができず。

誰もが住みよい町に

自然災害や不測の事態が多発する近年、町内会に加入して住民同士で親睦を深めておくことで、スムーズに地域連携をとることができず。「町内会」という集まりの場があるからこそ、地域とつながり、誰も取り残すことなく、そこに住む全員にとって住みよいまちづくりができています。あなたの暮らしをより良いものにするためにも、町内会に加入して、地域とつながりませんか。

毎月届く広報紙は、町を知る大切なツール

結婚を機に、町へ移住しました。引越してきたばかりで、知り合いもなく不安でしたが、町内会に加入したことで、町の広報紙が届くようになりました。毎月写真を見るのが楽しみで、地域で起きた出来事や周りにあるお店について知ることができ、町を知るのにとっても役立つツールだなと感じています。また、年に1回、自治会で災害用の緊急名簿を作っ

ていることもすごいと思いました。何事も起きないのが一番ですが、最近地震も多いので、万一の時にこうした町内会での情報共有や防災活動があると安心だなと感じました。

時代に合わせて、程よい距離感を保ちながらも、隣近所の人とあいさつをしたり、家の周りの雪かきをしたりして、快適に安心して過ごしています。

Interview



二瓶 麻里菜さん

Interview



木村 良子さん

震災の時も、無事を確かめに来てくれた

子どもが巣立ち、現在一人で暮らしています。数年前から病気で足が不自由になり、日常生活で不便を感じるが増えました。なかなか歩くことも容易ではないため、町内会の皆さんが代わりにごみを出してくれたり、家の前の雪かきをしてくれたり、とても親切に身の回りの世話をしてください。先日の地震でも、懐中電灯を持ってすぐに家まで駆け

付けてくれ、「一人では危ないから」と一晩泊らせていただきました。災害時には毎回必ず様子を見に来てくださって、とてもありがたく感じています。

一人暮らしをしているからこそ、町内会の集まりやサロン活動など、皆さんとおしゃべりする時間がとても楽しく生きがいになっています。これからも地域のつながりを大切にしていきたいです。



1_「ともに未来へ。」と題し、町の魅力や将来像を紹介 2_美しい自然や町民の笑顔があふれる紙面

桑折町勢要覧完成 町の魅力を再発見できる内容に

この度、まちづくりの現状を町内外に広く伝え、町への愛着や関心度の向上を図るため、町の施策や魅力をまとめた総合パンフレットとして、町勢要覧を発行しました。A4版・20ページの仕様で、カラー写真を数多く掲載した、視覚的にも楽しめるパンフレットです。はじめに、町のロゴマークの色に基づいて、地域の特性（献上桃・歴史・自然・

町民のあたたかさ）を紹介。続いて、総合計画や町の産業の特色について、町民の皆さんの声を掲載しながら、まちづくりの現状と将来像を分かりやすくまとめられています。4月上旬から、役場町民ロビーのほか、町内の公共機関などに設置していますので、ご覧ください。町ホームページからも閲覧できます。



1、2_壁が崩れ落ちた旧伊達郡役所 3_地震発生直後、役場に避難して情報収集 4_伊達崎橋の被害を確認する内堀雅雄県知事と高橋町長 5_甚大な被害を受け、一時休校になった伊達崎小学校 6_町内の至る所でブロック塀の被害が相次いだ 7_県内市町村から職員の応援を受け、り災証明発行にあたる

またか——、町内に震度6弱の激震 3月16日福島県沖地震

3月16日午後11時36分、福島県沖・深さ60キロの地点で、マグニチュード7.4の地震が発生し、震源に近い福島県・宮城県で最大震度6強を観測しました。桑折町では、東日本大震災を思い起こす震度6弱の揺れが襲いました。町内では、大きな横揺れの中、大規模な停電が発生。外灯や信号も消え、暗闇の中に、地響きと物が倒れ落ちる音が響き渡りました。

町は一早く災害対策本部を設置し、町内6か所に避難所を開設しました。一夜明け、平穏だった町並みは一変。町周辺に架かる橋（伊達崎橋・伊達橋・大正橋・昭和橋）が損傷により通行止めになるほか、屋根瓦や壁、ブロック塀が崩れ落ちたり、道路に亀裂ができた。一部地域では断水被害もありました。震災の爪痕が残りました。震災の爪痕が残りました。各所で揺れの大きさを物語っていました。

主な被害状況 (3月28日現在)

項目		被害状況
人的被害	軽傷	6人
	住家被害	628件
	非住家被害	330件
物的被害	ブロック塀崩れ	19件
	道路の破損	7件
	橋梁の破損	2件
	その他	3件

※住家・非住家被害件数は、り災証明申請件数

避難状況 (避難者数は各避難所の最大数)

避難所	避難者数
町役場	25人
イコーゼ	24人
公民館 (桑折・睦合・伊達崎・半田)	0人

農村集落の活性化を目指して 下郡の地区計画案に答申

町都市計画審議会は2月25日、下郡上代・下郡下地区の地区計画案について審議し答申をまとめ、神田隆雄会長から高橋町長に提出しました。本計画案は、地域の活力低下が懸念されている地域に、都市計画法34条11号に掛かる地区計画を

策定することで、エリア内の建築規制の緩和や新規就農者の定住促進につながるものです。今後は、この計画を広く周知することで、「桑折ならではのまちづくりを進め、活力ある農村集落の形成を図っていきます。」



「農村集落の活性化につなげてほしい」と神田会長（写真右）

町全体で再エネ導入を推進 計画書案を報告



「町全体で先進的に取り組んでほしい」と話す小沢委員

桑折町再生可能エネルギー導入推進計画の改定案が3月11日、有識者会議の小沢喜仁委員長（福島大学）から高橋町長へ提出されました。同会議は、7人の構成員からなり、昨年6月から5回の会議を経て、計画案をまとめました。

令和4年度からの町全体で取り組む再生可能エネルギー導入推進に向けた計画の改訂について、有識者会議を行い、委員の意見や助言をもとに取りまとめた計画案を、3月11日に小沢委員長（福島大学）から高橋町長へ報告しました。

課の統合について

現在の課名	変更後の課名
まちづくり推進課 地域整備課 上下水道課	建設水道課
こども教育課 生涯学習課	教育文化課

担当課が変わる業務について

現在の課名	業務内容	変更後の課名
健康福祉課	国民健康保険 後期高齢者医療	税務住民課
総合政策課	移住・定住	建設水道課
総合政策課	行政連絡員、町内会、 住民自治活動・自治組織	生活環境課
総務課	町内会への回覧	
産業振興課	観光	総合政策課

令和4年度 桑折町役場職員配置表

■町長 高橋宣博		■副町長 田中香代子	
総務課 (選挙管理委員会事務局) 課長 (書記長) 大槻公彦 総務課付課長 菊田祐子 課長補佐 佐藤正浩 (11)	行政係長 ：(佐藤正浩) 後藤尚子 遠江大輔 松原健士 朽木枝里子 平塚優里奈 小野地俊介 種田聡美	建設水道課 課長 長谷川聡 副参事 山木裕人 課長補佐 石幡浩一 (18)	建設係長 ：早田圭一郎 安彦智宏 松野哲士 都市整備係長 ：大槻真一 大槻伸弘 宮澤直樹 坂田勝則 吉田拓夢 上下水道係長 ：遠藤英隆 鈴木克仁 鈴木淳也 浅尾智英 八巻隆昭 蓬田祐一 岩崎雅和
税務住民課 課長 鈴木清志 (15)	課税係長 ：佐藤美智子 大越秀章 安彦洋平 上野幸子 安田 円 収納係長 ：石幡勝弘 門脇尚比古 扇田咲音 住民国保係長 ：安藤雅規 渡邊義充 佐藤俊介 早田こず恵 藤島わかば 宮澤鈴乃	生活環境課 課長 菅野泰央 (7)	環境係長 ：吾妻和範 渡辺了介 熊田智徳 危機管理係長 ：幕田将則 藤倉佳嗣 朽木健太郎 出納係長 ：八木沼久美 蒲生わかな
総合政策課 課長 大内健矢 (8)	政策推進係長 ：佐藤剛史 大塚智広 岡崎智仁 丹治愛莉 阿部 昇 広報広聴係長 ：佐藤秀樹 大越 嶺	会計室 管理者兼室長 広瀬友秀 (3)	教育委員会 ■教育長 会田智康
健康福祉課 課長 本多輝久 統括保健師 兼課長補佐 関根佳代子 課長補佐 佐久間ミチル (17)	健康増進係長 ：鈴木裕子 菅野則子 菅野 綾 武氣昂平 福祉介護係長 ：小出素子 阿部健二 鈴木深雪 菅野 茜 坂田美保 野田亜実 子育て支援係長 ：横山美智子 三村孝子 菅野恵梨華 村上桃子	教育文化課 課長 長谷部清治 副参事 (給食センター所長) 横山雄二 副参事 佐藤克彦 (36)	こども教育係長 ：菅野健二 刀根奈美 服部亜由美 小山大樹 佐藤智恵子 渡邊俊介 片平真由美 醸芳幼稚園長 ：齋藤小百合 吉田 恵 齋藤清子 佐々木睦子 山室貴代枝 阿部典子 菅野葉子 藤田三穂子 山家ちか子 阿部真美 半澤祥正 中山うらら 醸芳保育所長 ：三村隆二 八巻美奈子 本間祥子 本田裕美 大塚若菜 佐藤杏子 佐藤恭子 遠藤 樹
産業振興課 (農業委員会事務局) 課長 (事務局長) 八巻靖之 (11)	農林振興係長 ：吉田安孝 松原義行 蓬田剛志 遠藤徳昭 宮田正大 朽木紀夫 荒川光弘 商工振興係長 ：安藤智章 磯上聡一朗 安田 耕	議会事務局	生涯学習係長 ：安藤恭子 井沼千秋 鈴木真英 本田卓也 和田真結子 谷津朋征
		事務局長 小室喬一 (2)	庶務議事係 佐藤秀信

※ () 書き氏名は兼務者
※ () 内数字は各所属職員数

職員人事・組織再編

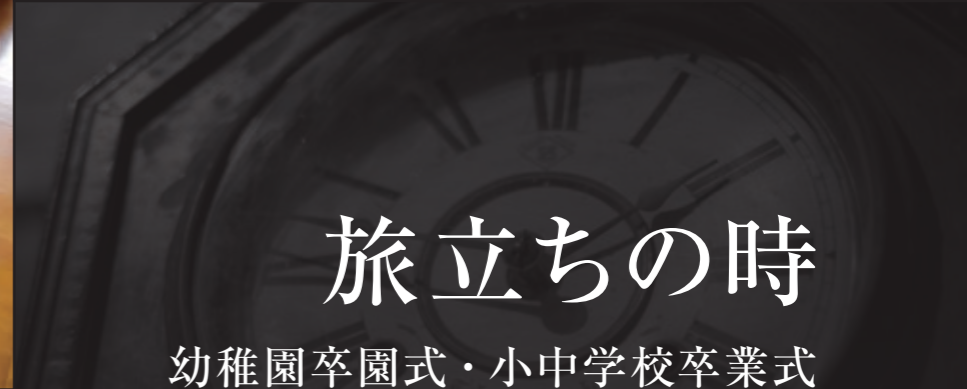
今年度から始まる新たな町総合計画に掲げる施策などの着実な推進を図り、多様化する町民ニーズや新たな行政需要に対応できる組織とするため、一部組織を再編し、次の新体制で、令和4年度をスタートしました。

庁舎内の課配置 下記のとおり、一部課の配置が変わりましたのでご注意ください。

1F
夜間受付
宿直室
EV
産業振興課 (農業委員会事務局) ☎582-2126
健康福祉課 ☎582-1133
税務住民課 ☎582-2114
会計室 ☎582-2125
相談室 3, 2, 1
エントランスホール
待合ロビー 総合案内 町民ロビー ATM

2F
防災通信室
庁議室 中会議室 大会議室
EV
相談室 4
建設水道課 ☎582-2127
生活環境課 ☎582-2123
総合政策課 ☎582-2115
総務課 (選挙管理委員会事務局) ☎582-2111
応接室
町長室

3F
EV
議場/正庁
委員会室1 委員会室2 議員控室 議会図書室
相談室 5
正副議長室 議会事務局 ☎582-2113 小会議室
教育文化課 (教育委員会事務局) ☎582-2403
教育長室



旅立ちの時

幼稚園卒園式・小中学校卒業式

晴れやかな笑顔、友と別れる悲しみにくれる涙。醸芳中学校で3月11日、町内各小学校で3月23日、醸芳幼稚園で3月18日、卒業・卒園式が行われました。コロナ禍で我慢が続いた3年間。数々の行事が中止や縮小となる中、発想を転換させ、仲間との思い出を作ろうと前を向く子どもたちの姿が多く見られました。みんなの手を取り合い、困難を乗り越えてきたからこそ、仲間との絆もより強固に。友と過ごした時間、卒業式ができることに感謝を深め、特別な思い出が詰まった学び舎を後にしました。



醸芳小学校





高血圧予防のために 第25回

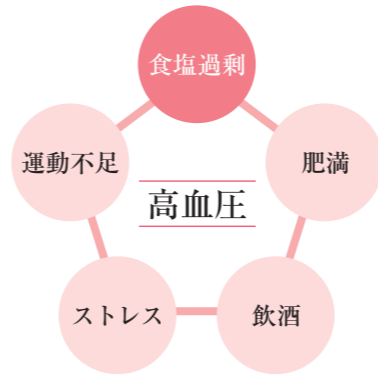
続けて健康！減塩生活

日本人の高血圧の最大の要因は、「食塩の摂り過ぎ」です。過去4年間の健診結果から見えてきた、桑折町の現状・課題を紹介いたします。無理のない減塩生活を長く続けて、高血圧からつながらる危険な病気へのリスクを減らしましょう。

高血圧の原因「塩分過剰」

今月号のテーマは、生活習慣病の死因に最も大きく影響している「高血圧」。もし日本で高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人が死亡せずに済むとも推計されています。高血圧は、肥満や飲酒、運動不足、ストレスなどの要因が組み合わさって起こりますが、中でも「食塩の過剰摂取」が大きな原因となっています。毎日塩分を過剰に摂取していると、それを排せつするため、常に血圧を高く保つ必要に迫られ、高血圧の状態が続いてしまいます。

■高血圧の主な原因



減塩に向けた取り組み

町の高血圧症該当者は、同規模市町村7・0%と比較し、8・5%と高い状況にあります（令和2年度KDB国保データベースデータより）。また、脳血管疾患や心臓病、腎臓病を抱える人の約8割は、基礎疾患に高血圧を抱えていることが分かっています。そこで、町では、町民一人一人に

毎日の積み重ねが大切

こうした減塩の輪が徐々に広まり、町の推定食塩摂取量の平均値は減少傾向にあります。しかし、国が定める目標値までは届いておらず、これからも継続して減塩を心がけていく必要があります。町では、一人一人の減塩をサポートするため、血圧計や塩分計の貸し出し、健康相談、減塩レシピの紹介などを行っています。高血圧や食塩過剰で悩んでいる人は、健康福祉課健康増進係（☎582-1133）へご相談ください。高血圧はあらゆる危険な病気を引き起こすリスクがあります。毎日の積み重ねが、これからの健康を左右します。身近な食事に気を配り、減塩生活に取り組んでいきましょう。

catchphrase

減塩生活の「合言葉」に

令和2年に実施した「健康こおりピック」のキャッチコピー部門に寄せられた作品を一部紹介します。自分に合った言葉を見つけて、減塩生活に役立てましょう。

おしょくじは よくかみよくたべ しおちょっと (小3・半澤結月さん)	そのお寿司 しょうゆつけすぎ 大丈夫？ (中2・渡邊太斗さん)
味見して ちょっと足りないくらいが ちょうどいい (小5・菅野心菜さん)	減塩で おいしく味わう 家の味 (高1・佐藤果恋さん)
塩分の とりすぎだめよ お父さん (小5・小野遥花さん)	塩分を 減らしてのばす 長寿の道 (高1・渡邊匠胤さん)
減らそうよ 病も脂肪も 塩分も (中2・斉藤莉子さん)	塩分の とりすぎはダメ!! Lets'減塩!! (高1・大槻咲空さん)

桑折町民の結果を分析しました



まいこ 深澤 舞子さん

福島県立医科大学健康増進センター准教授。健診結果などから県民の健康状態を分析。

1 高齢者・食事が早い人 食塩摂り過ぎ傾向あり

若者層に比べて高齢者、また、食べる速度が早い人の食塩摂取量の多さが目立ちました。高齢者は腎機能が弱っているため、減塩の食事を心がけましょう。

2 血圧は4年間変化なし 服薬していても減塩を

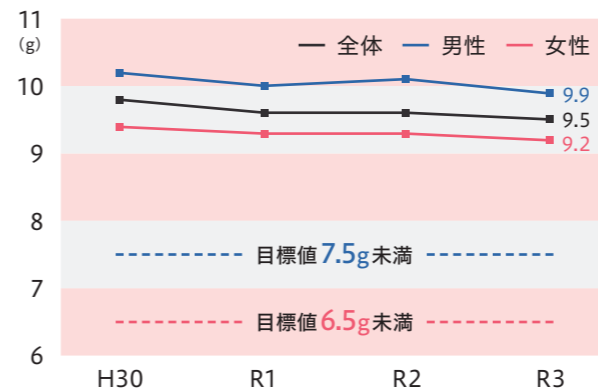
過去4年間のデータを見ても、特に血圧の数値に変化はありませんでした。血圧を下げる薬を飲んでいても、それだけで安心せず、引き続き塩分を減らす生活を続けましょう。

平成30年度から令和3年度にかけての約4年分の特定健診などの受診データを解析しました。まず、食塩摂取量については、4年間減少傾向にあり、町の平均値を見ても、全国および東北地方の平均値を大きく上回ることがありませんでした。年齢別に見ると、若年層は高齢者と比べて摂取量が少ない傾向にありました。この他、「人と比較して食べる速度が速い」と自覚している人ほど、推定食塩摂取量が多いという結果も出ました。続いて、血圧の平均値については、4年間で低下傾向も上昇傾向も見られませんでした。血圧と食塩摂取量の関連については、食塩摂取量が多いほど収縮期血圧が高い傾向が見られたことから、血圧の上昇を防ぐために食塩摂取量を減らす取り組みを継続することが有効だと言えます。また、血圧を下げる薬を服用している人に、推定食塩摂取量が多い傾向が見られました。「服薬しているから大丈夫」と薬に頼り切らず、自ら食塩摂取量に配慮することも重要です。この他、毎日飲酒する習慣がある人ほど、血圧が高い傾向も見られました。

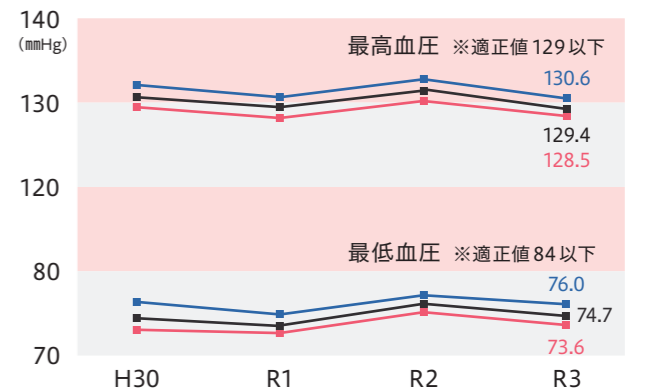
check

町の特定健診、後期高齢者健診を受けた人は、結果表の裏面に「推定食塩摂取量」を確認し、目標値と比較しましょう。

■推定食塩摂取量の平均値



■血圧の平均値



4/6 WED	広報4月号、お知らせ 小・中学校入学式
7 THU	
8 FRI	醸芳幼稚園入園式
9 SAT	
10 SUN	◎なかのクリニック ☎575-2246
11 MON	健康相談日
12 TUE	4か月児(R3年11月生)・7か月児健診(R3年8月生)、ブックスタート
13 WED	
14 THU	一般成人講座「半田山登山記を読む」①
15 FRI	ホールボディカウンタ測定会
16 SAT	
17 SUN	◎ながえクリニック ☎575-1118
18 MON	
19 TUE	10・11か月児健診(R3年4～5月生)
20 WED	お知らせ版 一般成人講座「ラッピング講習会」
21 THU	
22 FRI	献血
23 SAT	
24 SUN	マイナンバーカード休日窓口(予約制)、キッズスクール ◎まつもとクリニック ☎582-4800
25 MON	
26 TUE	すくすくカフェ「ママトーク」
27 WED	
28 THU	教育委員会定例会
29 FRI	◎ミツバチいたみと眠りのクリニック ☎572-5328
30 SAT	
5/1 SUN	◎梁川病院 ☎577-2155
2 MON	
3 TUE	憲法記念日 ◎遠藤内科医院 ☎582-6788
4 WED	みどりの日 ◎大木内科医院 ☎575-3343

●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医
◆母子手帳交付・すくすくの日
【子育て支援センター】：イコーゼ 10:00～11:30
♥ベビールーム(1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
★キッズひろば(1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者)
▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ
春キャベツとしらすの
ワンポットパスタ

塩分
2.0g



■材料(4人分)
パスタ(1.6mm)……320g
キャベツ……………1/4個
しめじ……………1房
しらす干し……………100g
にんにく……………小2かけ
赤唐辛子……………2本
長ねぎ……………2/3本
オリーブ油……大さじ2
水……………6カップ
Aめんつゆ(3倍濃縮)
L……………大さじ2
粉さんしょう…小さじ1
刻み海苔……………適量

【1食分の栄養価】 エネルギー 445kcal / 脂質 8.4g / 鉄 2.1mg / たんぱく質 19.9g / カルシウム 141mg

■作り方

- ①にんにくは薄切り、赤唐辛子は種をとり輪切りにする。長ねぎは斜めに切る。
- ②キャベツはひとくち大に切る。しめじは小房に分ける。
- ③フライパンに、オリーブ油大さじ1・にんにく・赤唐辛子を入れて火にかけ、香りがたったら長ねぎとAを入れて強火にする。
- ④③が沸騰したらパスタを半分に折って加え、さらに5～6分ゆで、②としらすを加え混ぜる。
- ⑤野菜に火が通り汁気がほぼなくなったら、残りのオリーブ油を加え、火を止める。粉さんしょうを加えて混ぜ、器に盛り、刻み海苔をのせる。

voice / おすすめポイント



野菜もきのこもたっぷり入れて、ピリツとした辛みが食欲をそそります。塩分を減らして、これからも親子で健康に過ごしていきたいと思います。
高橋弥咲さん、咲良ちゃん

news

ウォーキングチャレンジ

花王株式会社と連携した「ウォーキングチャレンジ事業」の最終測定会が3月12日、やすらぎ園で行われました。63人が参加し、「歩行年齢が実年齢より若返った」「歩き方が改善した」などと大好評でした。



町では、幼稚園就園前の親子(町在住、町に実家のある人)を対象に、さまざまな子育て支援事業を行っています。季節に合わせた遊びや行事のほか、保護者同士での子育てに関する情報交換や、お子さんと保護者のふれあいの場として実施しています。ぜひ気軽に遊びに来てください。

NEWS
みんなで遊ぼう
子育て支援事業
子育てアドバイス

事業名	開催日	時間	場所	連絡先
ベビールーム	毎週月・木曜	10:00～11:30	イコーゼ	子育て世代包括支援センター「すくすく」 ☎582-6045 ※当日朝9時～10時の間にお電話ください。
キッズひろば	毎週水・金曜			
すくすくカフェ「ママトーク」	第4火曜日	10:00～11:30	児童館	児童館 ☎582-1500
離乳食教室	年間5回			
プレママ&ママのためのすくすくキッチン	調整中	10:00～12:00	睦合公民館 または やすらぎ園	同上 ☎582-6045 ※要事前予約
こおり母親クラブ「メロディ」	第3火曜	10:00～11:30	児童館	児童館 ☎582-1500
ぽかぽかクラブ「0歳ママのティーサロン」	第4金曜			
みんなのカフェ「スマイル」	第2木曜	10:00～12:00	ふれあい館	町社会福祉協議会(ボランティアセンター) ☎581-0255

※日程は、変更になる場合がありますので、毎月発行している桑折町子育てカレンダーをご覧ください(QRコード参照)。また、事業によっては人数制限を行う場合もありますので、詳しくは問い合わせください。



Information vol.8

むし歯のない子

3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。3歳は、子どもの歯(乳歯)が生えそろう時期です。家族全員でむし歯になりにくい生活習慣を心がけましょう。



安彦 梨つきくん



齊藤 優芽ちゃん



後藤 すみれちゃん



渡邊 しのちゃん



鈴木 梨心くん



佐藤 奏太くん



小幡 凛奈ちゃん



蓬田 なつきちゃん



宮田 和紗ちゃん

これからもむし歯ゼロを目指して、歯磨きを続けましょう。



図書だより

図遊学館「よも〜よ」 ☎582-5388

今月のおすすめ

はじまりの季節に



一般書

■はじめての

島本理生、辻村深月、宮部みゆき、森絵都：著（水鈴社）

「はじめて」は、いつも痛くて、少し優しい…。文芸の最前線で活躍する4人の直木賞作家が、「小説を音楽にする」ユニットYOASOBIとコラボレーションし、小説や音楽、映像など、さまざまなジャンルで作品を展開しながら物語世界をつくりあげていく、壮大なプロジェクトが始まりました。小説のテーマは「はじめて〇〇したときに読む物語」です。

■しんぱいなことがありません！

工藤純子：作 吉田尚令：絵（金の星社）

ももは一年生になってから、忘れ物をしたことはありません。忘れ物が心配なので、教科書やノートを全部ランドセルにつめこみます。朝、ももが歩いていると、かずまくんに「ヤドカリみたい」と言われました。ランドセルがパンパンで、両手にもたくさん持っていたからです。かずまくんは「教科書もノートも学校。だから、忘れ物なし！」だって。本当は忘れ物ナンバーワンなのに、ずるいよー。



児童書

掲示板

図教育文化課 ☎582-2403

公民館の利用方法について

昨年度から、地区公民館の管理人体制と利用方法が変わっています。今年度も引き続きご協力をお願いします。

■利用できる期間と時間

12月29日～1月3日の期間と休館日を除く9:00～21:30

※桑折公民館以外は、毎週月曜日が休館日です。

■利用の申請

各地区公民館窓口で、直接申請してください。

【桑折公民館】

▶月～日曜日の9:00～17:00

【睦合・伊達崎・半田公民館】

▶火・木・土曜日の9:00～17:00

■管理人不在時の利用について

睦合・伊達崎・半田公民館は、火・木・土曜日の9:00～17:00以外は管理人が不在となりますので、利用される皆さんで鍵の開閉をお願いします。

・鍵の取り扱いについては、申請時にお伝えします。

・使用後は、清掃と整理整頓、照明・火気を必ず消すなどの管理をお願いします。

・管理人不在時の問い合わせや申請は、教育文化課またはイコーゼ（☎582-3129）をお願いします。

その他、公民館の利用に関しては、教育文化課まで問い合わせください。

INVITING COMMUNITY
ZONE FOR EVERYONE

生涯学習だより

元気いっぱい踊ったよ ダンス教室

「親子ふれあいダンス教室&キッズダンス教室」が12月19日にイコーゼ、3月12日に町民体育館で行われました。

講師は波恵ダンス・カルチャーパークの石山波恵先生とインストラクターの皆さん。午前は、就学前の子どもたちが保護者と一緒になって、先生の掛け声に合わせて走ったり、寝転んだり、体全体と頭を使って、スキンシップをとりながら楽しみました。

午後は、小学生が先生の動きを真似しながら体を動かし、12月はYOASOBIの「群青」、3月はVaundyの「Tokimeki」に合わせて、気持ち良く、格好良く踊りました。

参加者からは「子どもと一緒に体を動かして、とても楽しかった」「また機会があれば参加したい」などの声が聞かれました。



1



2

1_先生の動きを真似しながら、ステージの上で元気いっぱいダンスを披露 2_親子で楽しくスキンシップをとりました



日ごろの成果を披露 高齢者作品展

令和3年度高齢者作品展が3月23日から30日までの7日間、役場町民ロビーで行われました。

町老人クラブ会員とやすらぎ園デイサービス利用者の皆さんによる作品42点を展示。写真や絵画、貼り絵、手芸作品などが飾られました。

色とりどりの個性豊かな作品がずらりと並び、来庁者の目を楽しませました。作品を見た人からは「さまざまな作品をゆっくり鑑賞することができて良かった」などの声がありました。



睡眠と健康 健活プロジェクト

こおり友遊くらぶ・成人講座の講演会「暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」が3月23日、桑折公民館で行われ、29人が参加しました。明治安田生命保険相互会社の田村毅さんを講師に招き、健康の維持に欠かせない睡眠の質を保つため、正しい睡眠法などについてクイズ形式で楽しく学びました。就寝の2時間前に入浴が深部体温のコントロールに役立つことなど、日常生活ですぐに役立てられることを教わり、有意義な時間となりました。



気象情報の利活用 こおり友遊くらぶ

こおり友遊くらぶ「気象情報の利活用」が3月8日、イコーゼで行われ、11人が参加しました。講師は福島地方気象台次長の藤原政志さん。今回は初の試みとしてリモートで行われました。

近年増加する集中豪雨や真夏日。これらの気候変動は実際どのように発生し、暮らしにどのような影響を及ぼすのかについて話を聞きました。さらに、気象庁が出す自然災害関連情報の利用方法や町の防災対策について学び、理解を深めました。

マルベリーこおり

図マルベリーこおり事務局 ☎582-3129

年度初めの忙しい季節、体や心の疲れを癒しませんか

「ヨガ教室」参加者募集

難しいポーズや激しい動きはありません。呼吸を合わせながら、体にやさしいポーズで動きます。自分のペースで無理なく行えるヨガです。

■こんな人におすすめ!

- ・日々のストレスで、体や心が何だかスッキリしない
- ・疲れがたまり、体が硬い

- ・長引くマスク生活で、鼻呼吸がおろそかになっているかも
- ・ヨガには興味があるけど、激しい動きはちょっと…

■活動日 4月12日(火曜日)

以降、毎週火曜日

■時間 19:00～20:30

■場所 桑折公民館

■対象 18歳以上



■講師 ヨーガ療法士

■参加費 1回 会員500円
未会員700円

■持ち物 動きやすい服、飲み物、ヨガマットorバスタオル

まちのお知らせ

Town information.

マイナンバーカードを利用して全国のコンビニエンスストアなどで住民票と印鑑登録証明書を取得する手数料が、期間限定で（令和5年3月31日まで）半額になります。

■必要なもの

- マイナンバーカード
- 数字4桁の暗証番号

マイナンバーカードで暮らしを便利に

住民票などコンビニ発行手数料半額

取得できる証明書	手数料	請求できる範囲	利用時間
住民票の写し	1通 300円	桑折町に住所がある本人・同一世帯の人	6:30～23:00 ※メンテナンス日・年末年始を除く
印鑑登録証明書	▼ 150円	桑折町で印鑑登録をしている本人	

■利用できる店舗

全国のセブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップなどマルチコ

ピー機が設置されている店舗

← 問い合わせ →

税務住民課 住民国保係
☎ 582-2114

広告

広告

広告

広告

わたしの夢

Dreams come true.

ラジオで笑顔届けたい

吉田 ^{かえで} 楓さん（醸芳中3年生）



YOSHIDA
KAEDE

全国珠算教育連盟主催の珠算検定で8段に合格。身についた能力を今後の人生に生かしたいです。

わたしの夢は、ラジオに関する仕事に就くことです。ラジオ番組の制作には、多くの方が携わっていますが、中でも出演者の台本を考える放送作家に興味があります。

小学生のころからラジオを聴くのが好きで、今も毎晩文化放送を楽しんでいます。リスナー参加型の番組にメールを送り、出演者や他のリスナーと交流する時間がとても楽しいです。

わたしにとってラジオとは、現実から離れ、別の世界観を味わえる存在です。今のうちに多分野の番組に触れて、構成や話題を分析し、いつか多くの人に、幸せな気持ちを届けられるような笑顔あふれる番組を作りたいです。

こおりスマイル You have a good smile.



平井
結羽葵くん

お兄ちゃんをいじめないでね！ パパより♡



平井
結中夢くん

元気にすくすく育ててね！ ママより♡



鈴木
涼稀くん

きょうだい仲良く育ててね！ ママより♡

町民の皆さんの笑顔の写真を募集します。年齢は問わず、赤ちゃんから学生さん、大人の方まで大歓迎！
①最近撮影した写真 ②氏名（ふりがな）・性別 ③メッセージ（20字程度）を記入して応募してください。
【応募先】総合政策課 ☎ seisaku@town.koori.fukushima.jp QRコードから簡単にメール送信できます。



広告

広告

こおり暮らし

思い出いっぱい、プレゼントに

「喜んでくれるといいな」



釀芳小2年 矢内 彩菜^{さな}さん (桑折)

YANAI SANA

ポプスタイルに変身した彩菜さん。先生や友達に「さっぱりしていいね」「短いのも似合う」と声をかけられ、うれしそうにほほ笑みます。

医療用かつらを作るためのヘアドネーション（髪の毛の寄付）に協力しようと、生まれてからずっと伸ばしていた髪を約30センチ切った矢内彩菜さん。看護師を勤める母・有佳子さんは、小さいころから彩菜さんにヘアドネーションの話をしてきました。「世の中には、彩菜と同じ年くらいの子で、事故や病気で髪を失ってしまった子もいるんだよ。それを聞いて、「ほっとけない。役に立ちたい」と感じた彩菜さん。腰まで伸ばした長い髪もお気に入りでしたが、昨年のクリスマススイブ、「わたしの髪の毛が、困っている人たちへのクリスマスプレゼントになればいいな」と提議を決めました。

切った髪は、桑折ライオンズクラブを通して支援団体へ。「またヘアドネーションに協力して、周りの友達にもこの活動を広めたい。次はデイズニープリンセスのラプンツェルくらい伸ばそうかな」と無邪気に笑う彩菜さん。有佳子さんは「自分のことのように、相手の気持ちを思いやれる子に育ってほしい」とやさしいまなざしを向けました。

【編集後記】

なかなか前に出られず、遠くからそーっとシャッターを切っていたあの日から7年。皆さんとともに作り上げた広報は84冊。ページをめくると、さまざまな思い出がよみがえります。「あいりちゃん、撮って～」とすっかり名前を覚えてくれた幼稚園のお友達。「いつか私も広報やりたいです」と打ち明けてくれた学生さん。「いつも見てるよ」「頑張れ」と励まし続けてくださった地域の皆さん。皆さんと過ごしたかけがえのない幸せな日々は、一生の宝物です。たくさんの想いに触れ、涙し、笑顔をもたらした7年間。足りない私を支えてくださり、今があることに感謝の思いでいっぱい。本当にありがとうございました（愛莉）

◆人口（前月比）3月1日付

人口	計	11,373人	(-17)
※住民基本台帳/外国人含む	男	5,492人	(-10)
	女	5,881人	(-7)
世帯数		4,601世帯	(-6)
転入など	26人	出生	5人
転出	32人	死亡	16人

◆今月の納税

・固定資産税（第1期）

期限 **5月2日**

◆住民票・戸籍・印鑑・税証明交付/印鑑登録/マイナンバーカード交付など窓口延長（毎週木曜日、午後7時まで。祝日除く）

※当日下午5時までに税務住民課（☎582-2114）へ要予約。