

広報

12

Dec.2022
vol.636

こおり



地域を守る決意新たに——
[町消防団秋季検閲]



献上桃の郷。
桑折町
こおりまち

「ヘルスアップタウン こおり」宣言

桑折町の豊かな自然と恵みの中で、私たちの心と体は育まれています。

すべての町民が、健康で笑顔にあふれ、いつまでも幸せに桑折町で暮らし続けることは、私たち共通の願いです。

私たちは、「みんなが幸せを実感できる元気なまち こおり」の実現を目指し、町民一人ひとりが健康の大切さを認識して、楽しく学び元気な体づくりを推進するため、ここに「ヘルスアップタウンこおり」を宣言します。

令和4年11月6日 桑折町長 高橋 宣博

- 1 適塩+野菜をとろう! 高血圧とメタボ対策
- 2 動こう! 歩こう! 筋肉増やしてフレイル予防
- 3 笑って健康! 免疫力アップ
- 4 大切な人を守ろう! 受動喫煙防止
- 5 休肝日! ノンアルDayは週2日
- 6 しっかり歯みがき! 食事と会話を楽しもう
- 7 健康ライフを続けよう!
健診と生活習慣病予防対策で



町民一人ひとりが健康の大切さを認識

6_自分の野菜摂取量ができるベジチェック。センサーに手のひらを当てるだけで直近2~4週間の食生活の野菜充足度が分かります 7_効率的に栄養素を吸収できる、町産のりんごやほうれん草、オレンジやパ

ナナを使用したグリーンスムージーをふるまう 8_体の老化物質の蓄積量を測り生活習慣の成績が分かる老化物質 (AGEs) 測定 9_町民代表7人が、健康であり続けるための健康宣言を発表



voice / わたしたちの健康宣言



ひいろ 吾妻 緋色さん

受験生ということもあり、人一倍健康に配慮しています。就寝と起床時間の設定や、3食バランスを考慮した食事、家族との談笑による疲労解放を健康宣言として掲げ、今後も引き続き健康管理に努めていきたいと思っております。



猪俣 カツさん

百歳体操に毎週参加し、太極拳も月に2回行っています。食生活では豆や海藻、魚介やきのこ類などを食卓いっぱいに並べ、26本ある自分の歯を残すためによく噛んで食べています。これからも、健康維持のために心がけていきたいです。



笑って、動いて、汗かいて、フレイル予防

1・2_椅子に座りながら気軽にできる運動を行う会場の皆さん。滝口先生の笑いを誘う声かけが会場を盛り上げます。

3_健康運動指導士の滝口義光先生



コロナに負けない子育てと健康

コロナ禍における家庭での過ごし方や子どもへの接し方など、自身の体験談を話すタレントの照英さん

こおりヘルスアップDAY わたしが考える 健康未来

町の健康宣言や、著名人の講演会・トークショー、健康測定会など、さまざまな健康イベントが体験できる「こおりヘルスアップDAY」が11月6日、町民体育館およびイコーゼで開かれました。

講演会・トークショーでは、タレントの照英さん、福島県立医科大学の大平哲也主任教授、運動指導士の滝口義光先生が登場。健康や運動の話などをユーモアを交えて面白おかしく話し、会場は笑いにも包まれました。

また。健康測定会では、筋肉量や野菜摂取量の測定のほか、野菜を手軽に摂取できるビタミンスムージーや、適正塩分で調理した汁物の試飲、健康スポーツ体験や体力測定など、多様な体験を通して自身の健康と向き合いました。

他にも、マルシェや企業ブースが設けられ、参加者は楽しみながら健康を学びました。今回行われた町の健康宣言「ヘルスアップタウンこおり」をもとに、「みんなが幸せを実感できる元気なまち こおり」を目指していきます。

ダンスで健康

4_楽天イーグルス公式チアリーダーの東北ゴールデンエンジェルスが会場に駆け付け「健康宣言」を応援 5_エンジェルスと一緒にチアのダンスを踊る子どもたち





1_大規模なイベント会場として初めて活用され、活気があふれる役場駐車場 2_できたてのバーガーやキャラクター飴にご満悦 3_たくさん買ったバーガーを手いっぱい 4_当日だけの限定バーガーも多数出品 5_会場を埋める長蛇の列 6_おいしそうな匂いが来場者の食欲をそそる 7_上町・北町・本町中央商店会が町内各所でイベントを同日開催。グルメや縁日、大抽選会などを実施



「ふくしまバーガーサミット2022 in 桑折」が10月30日、役場駐車場で行われました。秋晴れのもと、県内外から延べ4千人もの人が訪れ、ご当地バーガーを堪能。県内や宮城県から15種類のバーガーが集まり、来場者は、それぞれ自慢の味を食べ比べながら楽しみました。

4年ぶりに復活 ふくしまバーガーサミット2022 in 桑折

桃ぶたしゃぶバーガー
桑折町商工会青年部

町ブランド豚ロイヤル
ピーチポークのパラ肉
をゴマだれポン酢で
さっぱり仕上げた逸品



voice

町商工会青年部長 藤倉 学さん

4年ぶりの開催で不安もありましたが、想定以上に多くの人に来場いただき、大盛況で驚きました。久しぶりに町ににぎわいが戻ってきてとてもうれしいです。これからも、桑折町から元気を届けられるように活動していきたいです。

長年の功績をたたえて 令和4年度桑折町表彰式

教育や福祉、防災、環境活動など、さまざまな分野で町発展のために尽力された皆さんを表彰する町表彰式が11月16日、役場で開催されました。受賞者の皆さんを紹介します。



(前列左から) 柴田宣広、佐藤富博、片平秀雄町議会議長、高橋宣博町長、会田智康教育長、佐藤武朗、岡崎忠一
(後列左から) 鶴町和道・宗大(代理 鶴町伸子)、蓬田愛子、蓬田利昭、橋本裕司、旭計器株式会社 総務部長 奥山篤、桑折町赤十字奉仕団 委員長 安細朋子(敬称略)

- 町表彰
- 【特別功労表彰】
- ▼本町の振興発展に尽くした功績により叙勲または褒賞の栄に浴した者
瑞宝単光章 佐藤富博
- 【功労表彰】
- ▼町議会議員の職にあつて、12年以上在職した者
(町議会議員) 佐藤武朗
- ▼地方自治法第180条の5第1項各号、同条第3項各号に掲げる委員の職にあつて、12年以上在職した者
(教育委員会委員) 柴田宣広
- ▼非常勤の特別職またはその他これに準ずる者で、多年本町の公務を助け、特に功績顕著な者
(国民健康保険運営協議会委員) 高貫光泰
(文化財保護審議会委員) 石井亮佑
(消防団員) 稲村晋吾 橋本裕司
関根芳憲 幕田昭家
吉田良崇 関根峰志
白井弘子
- ▼団体または個人であつて、
- 【善行表彰】
- ▼町の公益のため、多額の金品を寄附し、または奇特の行為があつた者
(寄附) 大槻三雄 多賀新吾
鶴町和道 鶴町宗大
- ▼その他町長が表彰すること
を適当と認める事績または行為があつた者
(環境美化) 桑折町赤十字奉仕団
- 教育委員会表彰
- 【社会教育功労賞】
- ▼多年にわたり社会教育の振興に尽し功績顕著な者
(敬称略・順不同) 岡崎忠一
- 町の公益または発展に寄与した功績特に顕著な者
(食生活改善推進員) 熊本ユキ子
(福島県農業賞) 蓬田利昭・愛子
- ▼町の公益のため100万円以上の金品を町に寄附した者
(寄附) 松本毅
曙ブレイキ福島製造株式会社 旭計器株式会社



1、2_分列行進や通常点検に臨む団員。町民の安全安心を守るため、組織力を強化し、防災力を高めました

地域を守る決意新たに 町消防団秋季検閲

町消防団の秋季検閲が10月23日、役場駐車場で行われ、消防団員と女性防火クラブ員ら約200人が参加しました。

今回は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、操法訓練を自粛し、観閲や分列行進、通常点検などを行い、地域の皆さんが見守る中、日ごろの成果を披露しました。

続く式典では、町消

防団長表彰として、消防活動に貢献した団員に対し、団長から表彰が行われました。併せて、令和4年春の叙勲や消防庁長官表彰、福島県消防表彰、各消防協会定例表彰が披露されました。受賞者代表として、女性消防隊の高橋香葉子隊員が総代謝辞を述べ、参加団員は、町民の信頼に応えられるよう決意を新たにしました。

火の用心を啓発 町消防団町内防災パレード

秋の全国火災予防運動町内パレードが11月13日、町全域で行われました。消防車両5台が出勤し、消防団や女性消防隊、女性防火クラブから、約30人が参加しました。

消防車両は役場を出発し、町内をくまなく巡回。女性消防隊が「火災の発

生しやすい時季を迎えます。火を使う際は十分注意し、火災予防に努めましょう」など呼びかけました。また、女性防火クラブの協力のもと、JR桑折駅や町内スーパードなどで、火災予防の啓発チラシや消防団員募集案内などを配布しました。



▶町内に火の用心を呼びかけるため、役場を出発する消防車両

地域の交通安全推進に尽力 交通安全町民大会

桑折町・国見町交通安全町民大会が11月18日、役場で行われ、地域の交通安全推進に尽力された皆さんや団体を表彰しました。

当大会は、桑折町と国見町の交通安全関係機関や団体が互いに連携し合い、誰もが正しい交通

ルールやマナーを身につけて、悲惨な事故をなくしていけるよう、3年ぶりに行われました。

今年は、個人8人と16団体が、各種表彰を受賞。今後も、安全安心なまちづくりを推進していくため、交通安全意識の向上を図りました。



▶高橋大会長から交通安全功勞者表彰を受ける片平光義さん

「歴史文化エリアのあり方」を 町に提言

歴史文化エリアあり方検討委員会は、旧伊達郡役所周辺の拠点整備に向けた構想について、方向性や妥当性を検証するとともに、施設に望まれる機能・形態に関して検討してきました。

このたび、委員会の提言がまとまり、11月16日

に町へ提言書が提出されました。

※提言書は、町ホームページ(左記QRコード)に掲載しています。



「献上桃の郷」を全国へPR 町広告付き年賀はがき大好評

町特産の桃がデザインされた広告付き年賀はがきの販売が11月1日から始まり、

発売に先立ち、記念品贈呈式が10月31日、役場で行われました。日本郵便株式会社の高島貞邦東北支社主幹地区統括局長と高橋町長らが出席し、

広告付き年賀はがきのデザインを披露しました。

広告付き年賀はがきの価格は、通常の年賀はがきより5円安く、1枚58円で販売。桑折町や福島市、伊達市、国見町、川俣町など、近隣8市町村の郵便局で販売されています。



▶高島統括局長(写真右)から記念品を受け取る高橋町長

こおり地産洋食店がオープン 空き店舗出店支援事業補助金

町の賑わい創出と地域経済の活性化を目的とした、「桑折町空き店舗出店支援事業補助金」を活用した飲食店が12月12日にオープンします。

同補助金を活用し出店したのは「こおり地産洋食店メルバ」。オーナーの南澤学さんは「魅力的な食材が多く、町の皆さんの人柄も良く、子育て支援も充実しているため、桑折町

で出店することを決めました。地元食材を利用した料理やデザート、ワインがお勧めです。町に溶け込み、愛される店を目指します。この補助金を多くの人に利用してもらい、一緒に町を盛り上げていきたいです」と話しました。

町では、引き続き、空き店舗を活用し、新たに新店を希望する人を支援していきます。



▲福島市から移住したオーナーの南澤さん。店舗住所は桑折町字堰合 42-1

◆桑折町空き店舗出店支援事業補助金

【対象者】 空き店舗などを購入・賃借して営業を行う者

対象経費	補助額
改修費	総支出額1/2以内(限度額50万)
購入費(土地・建物)	総支出額1/2以内(限度額60万)
賃借料(最大12か月分)	1か月分の3/4(限度額5万)

詳しくは、産業振興課 商工振興係 (☎ 582-2126) まで



▲かわいらしい絵が描かれたごみ収集車と清掃員の作業の様子を観察する園児たち

パ 幼稚園ごみの出し方教室
ッカー車を間近で見学

町は、幼稚園児を対象にしたごみの出し方教室を11月2日、醸芳幼稚園で行いました。

当日は、羽山産業株式会社協力のもと、普段町内でごみ収集に使用されているパッカー車を用意。佐藤繁雄代表取締役社長がごみの出し方を説明し、実際のごみ収集の様子などを披露しました。

パッカー車を間近で見学した園児らは、パンダの絵が描かれた車両に興味津津の様子で、家庭のごみがどのように収集されているのか、学ぶことができました。

ご クリーンアップ作戦
みのない町を目指して

町内一斉美化活動が11月1日の「阿武隈川の日」にちなんで行われ、町内会や事業所が町内各所で取り組みました。

この活動は、阿武隈川流域にある22市町村が年1回、各町内会や事業所の協力のもと実施しているものです。本町も平成11年から、河川敷や道路、水路に投棄された空き缶・廃ビニールなどのごみ回収や、雑木・雑草の刈り払いや側溝の土砂上げなどを行っています。今年も2,500人以上の皆さんが参加し、ごみのない町を目指して、地域環境の美化に努めました。



▲早朝に河川敷で、率先してペットボトルやビニールごみを拾う地域の皆さん



▲「駅前団地集会所の利用者に、気持ち良く過ごしてほしい」と話す会員の皆さん

き シルバー人材センターのボランティア活動
れいな町で気持ち良く過ごせるために

町シルバー人材センターによるボランティア活動が10月14日、桑折駅前団地集会所周辺で行われました。

この日は、会員約20人が約3時間かけて敷地内の除草を実施。駅前団地の歩道や集会所周辺など、手分けして隅々まで除草し、公園や集会所をきれいにしました。

センターでは、60歳以上の会員が、さまざまな仕事の依頼を受けて元気に就業しています。随時会員を募集していますので、興味のある人は気軽に連絡ください（桑折町字西段10 ☎582-3194）。

町 追分長寿会の桑折駅前環境整備活動
の玄関口をはなやかに

追分長寿会による環境整備作業が11月4日、桑折駅前で行われ、会員15人が参加しました。当会が毎年取り組んでいる美化活動の一環で、「地域に彩りを」をテーマに実施しています。今年も駐車場を中心にパンジーの苗を植えました。会員は慣れた手つきで手際よく作業し、駅前周辺を色鮮やかに飾りました。

安藤重雄追分長寿会会長は「色とりどりの花が並び、駅前がはなやかになった。来町される皆さんを明るく迎えたい。駅利用者にも花を見て、笑顔になってもらえたらうれしい」と笑顔で話しました。



▲和気あいあいと苗を植える会員の皆さん。駅前に足を運んだ際は、ぜひご覧ください



▲我が校への思いを話す真宙さん。式では、記念品や記念誌贈呈も行われました

学 伊達崎小学校150周年記念式典
校の伝統をふり返り、節目を祝う

明治5（1872）年に大林寺で開校した伊達崎小学校の創立150周年を祝う記念式典が10月26日、同校で開かれました。

式では、児童発表が行われ、はじめに宮田紗奈さん（5年）が「150年間大切に受け継がれてきたことを実感した。100年先も300年先も受け継がれていくことを願っている」と発表。次に、角館真宙さん（6年）が「伊達崎地区の住民の皆さんは、いつも私たちと触れ合ってくれます。私も、地域の子どもたちとたくさん触れ合える大人になりたい」と話し、全校生で大好きな伊達崎小学校への思いを共有しました。

世 民音学校コンサート
世界の平和を歌にのせて

一般財団法人民主音楽協会主催の民音学校コンサートが11月14日、醸芳中学校で開かれ、全校生徒が生音楽を楽しみました。

長年にわたり、青少年の情操教育の一環として、小・中学生を対象に無料で開催されてきた同コンサート。今回は、ウクライナ出身のソプラノ歌手であるオクサーナ・ステパニユックさんが、故郷で歌われている名曲や日本の代表曲「ふるさと」など、全7曲を披露しました。生徒らは、体育館中に響き渡る透き通った歌声に聞き入り、歌唱が終わる度に、大きな拍手を送りました。



▲比留間千里さんの伴奏に乗せて歌うオクサーナ・ステパニユックさん



▲火災予防を呼びかける標語を作り、見事優秀作品に選ばれた皆さん

17 桑折地区住民自治協議会による標語募集表彰式
文字に託す火災予防

桑折地区住民自治協議会主催による「火災予防」をテーマとした標語の表彰式が10月31日、醸芳小学校で行われました。

本コンクールは、同校の子どもたちの防災や交通安全に対する意識向上を図るため、平成22年から毎年夏休みの宿題として実施しています。今回の表彰式では、応募者数93人の中から優秀作品に選ばれた5、6年生の児童16人に、工藤信悦会長より賞状が手渡されました。

優秀作品は、立て看板として地域内の道路脇に掲げ、町の火災予防を地域の皆さんに広く呼びかけていきます。

火災予防標語 優秀賞

（敬称略）

わすれるな かぞくのえがおと ひのしまつ	中央来羽	花火あと 親といっしょにおかたづけ	渡邊愛莉
火遊びは 火事になる元 気をつけよう	佐藤仁和	電子機器 ほこりはないか たしかめよう	熊本 樹
小さな火 使い方では 命とり	小山綾花	外出時 みんなで声かけ 火災予防	伊藤瑞輝
気づかない ちょっとしたこと 火事のもと	小林巧実	消したかな? 離れる前に 火の用心	八島結瑞
ひよっとした 心のゆだんが 火事のもと	菅野心菜	消し忘れ 少しの油断が 火事のもと	斉藤桃子
消し忘れ 留守する前に 火の用心	菊地優那	小さな火 油断していると 大きな火	佐々木環
忘れずに 戸じまり電気 火のしまつ	荒川蒼志	大丈夫? ほこりかぶった コンセント	石井心優
火のしまつ 火災予防を 心がけ	羽田龍樹	ちゃんと見た 火の元確認 火事防止	佐野璃咲

町人事行政の運営の状況

町の人事行政運営などを町民の皆さんに理解していただくため、「桑折町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数や給与、服務などの状況について公表します。 ☎総務課 行政係 ☎582-2111

01 職員数および任免の状況

■部門別職員数の状況（各年4月1日現在） (単位：人)

部門	一般行政部門									特別行政部門		公営企業等会計部門			合計
	議会	総務企画	税務	民生	衛生	農林水産	商工	土木	小計	教育	小計	水道	その他	小計	
令和4年度	2	28	8	16	14	8	2	9	87	26	26	6	10	16	129
令和3年度	2	29	8	16	13	9	3	10	90	27	27	6	9	15	132
対前年増減数	0	▲1	0	0	1	▲1	▲1	▲1	▲3	▲1	▲1	0	1	1	▲3

※特別職（3人）は人数に含まれていません。

■一般行政職の級別職員数の状況 ◎

級	1級	2級	3級	4級	5級	6級	合計
標準的な職務内容	主事	主事	主任主査 主査	課長補佐 主任主査	課長 副参事	参事	-
職員数	3	8	22	39	8	4	84
構成比	3.6%	9.5%	26.2%	46.4%	9.5%	4.8%	100%

※小数点以下の処理の都合上、合計が100%にならない場合があります。

■採用および退職の状況

令和4年4月1日付け採用者数(再任用含む)	1人
令和3年度退職者数	4人
増減	▲3人

02 職員の給与の状況

■人件費の状況（令和3年度一般会計決算）

住民基本台帳人口 (令和4年3月31日現在)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 (B/A)
11,320人	6,431,122千円	584,007千円	1,343,293千円	20.9%

※人件費には、特別職に支給する報酬や会計年度任用職員の給料・手当・社会保険の事業主負担分なども含まれます。

■職員給与の状況（令和4年度一般会計当初予算）常勤職員のみ

職員数 A	給与費			1人当たりの 給与額 B/A
	給料	職員手当など	計 B	
117人	474,408千円	265,636千円	740,044千円	6,325千円

※職員手当には、退職手当（退職手当負担金）および児童手当は含まれません。

※給与費については、任期付短時間勤務職員の給与費が含まれていますが、職員数には含まれていません。

■職員の平均給料月額および平均年齢 ◎

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	328,361	43歳9月

※給料水準の改善のため、給料月額を3%削減（行政職3級以上職員）

■特別職の報酬などの状況 ◎

区分	給料・報酬月額	期末手当	
町長	846,000円	6月期	1.45月分
副町長	676,000円	12月期	1.45月分
教育長	635,000円	合計	2.90月分
議長	338,000円	6月期	1.45月分
副議長	254,000円	12月期	1.45月分
議員	228,000円	合計	2.90月分

※標題◎は、令和4年4月1日現在
※04～08は、令和3年度

■職員の初任給の状況 ◎

区分	学歴	初任給
一般行政職	大学卒	184,900円
	高校卒	151,900円

■主な手当の種類と内容 ◎

期末・勤勉手当（一般職）	・期末手当 6月期 1.175月分 12月期 1.175月分 ・勤勉手当 6月期 0.95月分 12月期 0.95月分	※職制上の段階、職務の級などによる加算措置あり
時間外勤務手当	・職員1人当たり平均支給年額…230,319円（令和3年度一般会計決算額）	
扶養手当	・子…1人10,000円 ・子以外…1人6,500円 ・扶養親族のうち16歳から22歳までの子…1人5,000円加算	
住居手当	借家借間…28,000円上限	
通勤手当	・交通機関など利用者…63,000円までは全額、63,000円を超えた場合、その超えた額の1/2の額を63,000円に加えた額 ・自動車等使用者…通勤距離に応じて、2,700円～40,900円	
特殊勤務手当	・職員全体に占める手当受給者の割合…31.0% ・支給対象職員1人当たり平均支給年額…94,442円 ・代表的な手当の受給者…税務職員、保育士、幼稚園教諭、保健師など	※すべて令和3年度
管理職手当	職制上の段階により、39,500円～61,400円（課長補佐以上）	

03 職員の勤務条件の状況

■勤務時間

1週間の正規の勤務時間	38時間45分
1日の正規の勤務時間	7時間45分
就業時刻	8:30～17:15

■休暇制度

休暇の種類	付与日数
年次有給休暇	年ごとに20日間付与され、20日を超えない範囲内の残日数は翌年度に繰り越し可能 ※令和3年平均取得日数…7.4日
産前産後休暇	産前8週、産後8週
育児時間休暇	1日2回各45分以内
骨髄ドナー休暇	必要とする期間
ボランティア休暇	5日以内
子育て支援休暇	7日以内（子が2人以上の場合は10日以内）
結婚休暇	連続5日以内
忌引休暇	続柄により1～10日以内
夏季休暇	6～10月の間に5日以内
短期介護休暇	5日以内（要介護者が2人以上の場合は10日以内）

■育児休業の取得状況

区分	育児休業の取得期間		
	1年以内	1～2年以内	2～3年以内
男性	0人	0人	0人
女性	2人	0人	0人

04 職員の分限処分と懲戒処分の状況

・分限処分…4件（休職2件）
・懲戒処分…なし

05 職員の服務の状況

区分	承認件数	事由
服務義務違反	0件	—
営利企業等従事許可	0件	—

06 職員の研修と勤務評定の状況

■職員の研修の状況

区分	内容	受講者数
派遣研修 (ふくしま自治 研修センター)	基本研修（階層別）	10人
	選択研修	3人
庁内研修	情報セキュリティ研修	102人
	新規採用職員研修	1人
	町職員としての意識啓発研修	207人

■職員の勤務評定の状況

6月期および12月期の勤勉手当について、勤務評定を実施し、その評定を反映させて支給しています。

07 職員の福祉と利益の保護の状況

■健診などの受診状況

区分	受診者数	区分	件数
定期健康診断	99人	公務災害	4件
人間ドック	34人	通勤災害	0件

■公務・通勤災害の発生件数

08 公平委員会の業務の状況

区分	件数
勤務条件に関する措置の要求	0件
不利益処分に関する審査請求	0件
人事行政相談	0件

※ここで用いた数値は、「地方財政状況調査」、「地方公務員給与実態調査」および「地方公共団体定員管理調査」などをもとにしたものです。



笑いがもたらす健康効果 第34回

笑う体操「笑いヨガ」のすすめ

楽しくて笑ったり、うれしくて笑ったりする場合に得られる健康効果と、笑う体操（つくり笑い）として笑った場合に得られる健康効果には、大きな差がないことを知っていますか。今回は、こおりヘルスアップDAYで講演を開いた県立医科大学の大平哲也主任教授が語る、笑いがもたらす健康効果について紹介します。

「笑いヨガ」のすすめ

福島県立医科大学医学部疫学講座
主任教授 大平哲也さん



1999年、筑波大学大学院医学研究科博士課程修了。大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学公衆衛生学准教授などを経て、現職に至る。専門は、公衆衛生学、疫学、予防医学、内科学、心身医学。笑い、運動、音楽などの効果的なストレス解消法について、実践的な研究を行っている。こおり健康楽会の委員として、町の健康づくり推進にも取り組んでいる。

笑いというのは、感情を脳が認識することで生まれます。つまり、おもしろい、楽しい、うれしいという感情に対し、脳が体へ送る指令・反応が笑いなのです。

これに対して、笑いヨガ（笑う体操）とは、感情に対する反応ではありません。自ら笑顔をつくり、笑い声をあげているだけの、いわゆる「つくり笑い」をすることです。しかし、脳がおもしろいと認識して現れる本当の笑いも、表面だけのつくり笑いも、「笑う」という行為に

差はなく、体に与える効果もほぼ変わりません。どちらも自律神経（無意識に内臓や血管などを調整する神経）や血流などに、良い効果をもたらすのです。リラックスするときに働く自律神経の一つである副交感神経は、笑うことで優位になり、緊張が解けて気持ちが落ち着いてきます。さらに、腹式呼吸の作用によっても、自然とリラックスできる効果が得られるのです。



笑いヨガの優れた点は、誰でも簡単に実践できることです。う。特別な道具は必要なく、椅子に座ったまま、あるいは寝たままでも行えます。

笑いヨガの効果

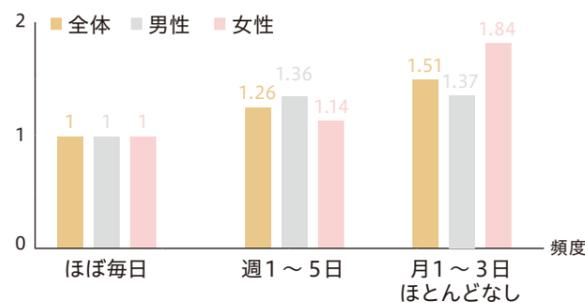
◆ストレスホルモンが低下

笑いヨガは、笑いのツボは関係なく、とにかく笑う体操です。実際に、笑いヨガを行った前後の cortisol（ストレスホルモン）を計測してみると、被験者20人（男性2人、女性18人、平均年齢66・3歳）の平均数値が、3・7から1・7まで大きく低下しました。

ヨガ実施前後の cortisol 変化量



笑う頻度と糖尿病の有症率



◆よく笑う人ほど

糖尿病になりにくい

約5,000人に、日常生活で声を出して笑う頻度を調べ、①ほぼ毎日笑っている人、②週に1~5日笑っている人、③月に1~3日もしくは、ほとんど笑っていない人の3つに分類してみました。すると、①のほぼ毎日笑っている人に比べ、②は1・26倍、③は1・51倍も糖尿病の有症率が高いことが判明したのです。

笑いの効果

- ストレス、うつ症状の緩和
- 痛みの緩和
- NK細胞の働きが正常化 = 免疫力の向上
- 自己治癒力の向上
- 腹式呼吸による血流改善
- 血圧、血糖値の改善
- 自律神経のバランスを整える
- プラス思考になり幸福度向上

人生楽しく心疾患予防

笑いは、循環器系にも好影響を与えることが分かっています。40から69歳の約9万人に対し、人生を楽しんでいるかどうかの質問調査を行い、その後12年間、虚血性心疾患や脳卒中の発症との関連を調べた調査では、人生を楽しんでいないと答えた人は、楽しんでいないと比べ、虚血性心疾患で亡くなるリスクが1・91倍、脳卒中で亡くなるリスクが1・75倍高くなるということが明らかになっています。これらの効果は、ほんの一部にすぎません。笑いは大いなる可能性を秘めているのです。

広告

広告

12 Dec.2022 Calendar

- 12/7 WED 広報こおり12月号
★ 離乳食教室 (陸合公民館)
- 8 THU 公民館講座「あなたは大丈夫? フレイル予防講座」
- 9 FRI
- 10 SAT ウォーキングチャレンジ事業測定会
★ 桑折学習塾 (中学3年・伊達崎小)
- 11 SUN こおりまちファミリーコンサート。心身を整えるヨガ教室
③、小学3・4年生対象「木で作るクリスマス飾り」
◎伊達セントラルクリニック ☎575-3215
- 12 MON 公民館講座「お正月インテリア・フラワーアレンジメント」、健康相談日
- 13 TUE
- 14 WED 醸芳幼稚園発表会 (年中組) ★
- 15 THU 醸芳幼稚園発表会 (年少組) ★
10、11か月児健診 (R3年12月・R4年1月生)
- 16 FRI 醸芳幼稚園発表会 (年長組) ★
- 17 SAT 桑折学習塾 (中学生) ※中3閉校式
- 18 SUN 心身を整えるヨガ教室④
◎なかのクリニック ☎575-2246
- 19 MON ホールボディカウンタ測定日
- 20 TUE 3歳6か月児健診
(H31年4月・R1年5月・6月生)
- 21 WED 広報こおりお知らせ版 ★
- 22 THU
- 23 FRI 幼小中第2学期終業式 ★
- 24 SAT 旧伊達郡役所クリスマスコンサート
- 25 SUN ◎ほばらクリニック ☎574-2522
- 26 MON
- 27 TUE
- 28 WED 仕事納め
- 29 THU 年末休業
- 30 FRI
- 31 SAT ◎梁川病院 ☎577-2155
- 1/1 SUN ◎北福島医療センター ☎551-1411
- 2 MON ◎かしの木内科クリニック ☎574-2522
- 3 TUE ◎神岡クリニック ☎586-1318
- 4 WED 仕事始め
- 5 THU 4、7か月児健診 (R4年8・5月生)
ブックスタート ★
- 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か月ごろのおさんと保護者)
★キッズひろば (1歳6か月ごろ~就園前のおさんと保護者)
▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。
✂️集団接種日 (ファイザー) ✂️集団接種日 (モデルナ)
※接種会場は「やすらぎ園」です。

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

野菜とベーコンの重ね焼き



- 材料 (4人分)
- 玉ねぎ……………1/2個
 - ベーコン……………2枚
 - バター……………5g
 - じゃがいも……………2個
 - れんこん……………12g
 - トマト……………1個
 - 塩・こしょう……………少々
 - ピザ用チーズ……………60g
 - パン粉……………大さじ1
 - パセリのみじん切り……………小さじ1
 - ブロッコリー……………1/2房

【1食分の栄養価】 エネルギー 184kcal / たんぱく質 7.1g / 脂質 9.5g / カルシウム 117mg / 鉄 1.1mg / 塩分 0.6g

■作り方

- 玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにして、バターで炒めておく。
- じゃがいも、れんこんは2mmくらいの薄切り、トマトは5mmくらいの厚さに切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでしておく。
- 耐熱容器に、①、じゃがいも、れんこん、トマト、塩・こしょう、チーズを半量ずつ順に重ね、これをもう一度繰り返す。
- ラップをして電子レンジで約10分加熱する。竹串を刺してスッと通るようになったらパン粉をふり、予熱したオーブントースターで表面に焦げ目をつける。仕上げにパセリをふり、ブロッコリーを盛り付ける。

voice / おすすめポイント



根菜類をはじめ、野菜もたっぷり入れて、体が温まる冬の季節にぴったりのメニューです。電子レンジで簡単に作れるので家でも作ってみたいです。
浦野優花さん、琴禰ちゃん

check

乳幼児向けコロナワクチン接種

11月から、乳幼児(生後6か月~4歳)を対象としたワクチン接種を実施しています。乳幼児は、初回接種が3回あり、期限内に終了するには、1回目の接種を令和5年1月12日までに済ませる必要があります。接種を希望する人は、早めの予約手続きをおすすめします。接種をするか悩んでいる人や不安がある人は、健康増進係(☎582-1133)までご相談ください。

子どもに多くみられる事故には、誤飲ややけど、打撲があります。子どもは、何が危険なのか判断することが難しく、興味のままに行動してしまいます。大人がそばにいても、事故を未然に防ぐことができない場合もあります。

今回は、もしも事故が起きてしまった場合の応急処置を、ケース別に紹介します。

NEWS 子どもの事故の 応急処置

子育てアドバイス

子どもに多い3つの事故

誤飲

誤飲物の例

- 漂白剤・灯油・マニキュア除光液
ボタン電池・とがっている物など
- たばこ・灰皿の水・石けん・入浴剤
シャンプー・医薬品・香水など
- 鉛筆・クレヨン・口紅・ろうそく
粘土・紙類など

吐かせずすぐ病院へ

吐かせてから病院へ

少量なら様子を見て判断

※飲み込んだ物によって対応が異なります。何を飲んだのか確認し、医師に名称や量を伝えられるようにしておきましょう。現物があればなお良いでしょう。

打撲

打撲後の様子

- すぐに大声で泣くなどし、意識がはっきりしている
- 嘔吐やひきつけ、意識がない、出血が止まらないなど

様子を見てみましょう

すぐ病院へ

やけど

- ▶ 20分程度流水で冷やす。
- ▶ 服の上からのやけどの場合は、無理に脱がさず、服の上から冷やしましょう。
- ▶ 水ぶくれはつぶさない。
- ▶ やけどが全身の10%以上に及ぶ場合、命に危険が生じます。やけどした範囲が広い場合は、すぐに病院へ連れていきましょう。



子どもは、思いもしない行動をとる時があるので、常に見守ることが大切ですが、見たり触れたりすることで物事を記憶し、けがをしたことで危険を回避することを学びます。けがをすることに過敏になる必要はなく、けがをした時に、慌てず対処ができるよう、基本的な応急処置をおさえ、子どもの成長を見守っていきましょう。

誤飲・けが・病気をした場合の相談窓口

☎ 桑折町子育て世代包括支援センター「すくすく」
024-582-6045
平日 8:30 ~ 17:15

こども救急電話相談
024-521-3790
または #8000 (無料)
毎日 19:00 ~ 8:00

※毒性の高いものを誤飲した場合
(公財) 日本中毒情報センター
大阪中毒110番
072-727-2499 (無料)
24時間 365日

図書だより

遊学館「よも～よ」 ☎582-5388

遊学館「よも～よ」の利用をもっと便利に

インターネットで本を予約してみませんか

下記QRコード、または「遊学館よも～よ」のホームページから、蔵書を検索し、予約することができます。一般書や児童書の情報も見ることができ、大変便利です。ネット予約を使って、新たな本と出会ってみませんか。



■対象者

図書利用者カードをお持ちの人は、1人5冊まで予約できます。カードをお持ちでない人は、「よも～よ」でカードを作成してください。

■利用方法(手順)

①蔵書検索や新着図書のリストなどから予約したい本を選びます。

図書利用者カード 裏面



- ②予約画面で利用者ID (図書利用者カード番号の左から7桁) とパスワード (西暦の生年月日8桁) を入力します。
【パスワード例】1980年1月1日→19800101
- ③「予約申し込み」をクリック。「予約受付が完了しました」と表示されます。

■その他

- ・予約した図書が貸出可能となった場合、電話でお知らせします。
- ・貸出できるようになってから、1週間以内に図書室までお越しください。
- ・延滞中の本がある場合は予約できません。



■毎日4分で超快適! 超ラジオ体操
谷本道哉: 著 (扶桑社)

国民的に支持されているラジオ体操に工夫を加えて、さらに効果をアップ。2年連続で桑折町に講師として来町し、NHK「みんなで筋肉体操」でも人気の著者が、年齢に関係なく、いつでも誰でも行える「ラジオ体操」にオリジナルのアレンジを加えた「超ラジオ体操」を考案しました。寒い冬にこりかたまった体を、超快適な体にしていきましょう!

予約できます

マルベリーこおり

マルベリーこおり事務局 ☎582-3129

町中央公民館共催

「マルベリーこおり基礎スキー教室」参加者募集

冬の体力づくり事業として、基礎スキー教室を開催します。SAJ検定(バジテスト)にもチャレンジ! 家族そろってみんなでスキーを楽しみましょう。

■開催地 みやぎ蔵王白石スキー場
※現地集合・解散

■日時 ①1月14日(土) ②1月28日(土)
③2月11日(土) ④2月25日(土)
10:00～15:00 全4回

■対象

- ・町内の小学4～6年生 各回20人
- ・一般(18歳以上の人) 各回10人

- 講師 MZ白石スノースポーツスクール 講師・クラブスタッフ
- 参加料 子ども3,000円/大人4,000円 (リフト1日券・参加料・保険料含む)
※別途レンタル有

■申し込み・問い合わせ
上記事務局まで

スキー経験者
保護者向け
「大人レッスン」
も同時開催予定!



1_1区を走った幕田選手は区間7位の好成績(中央ゼッケン番号14番) 2_16区、町の部区間賞の佐藤選手。激走でゴールを駆け抜ける(写真は2枚とも福島民報社提供)

駅伝チームでは、選手・スタッフを募集しています。興味がある人は気軽にご連絡ください。
駅伝チーム監督 佐藤圭
☎090-2278-3093

INVITING COMMUNITY
ZONE FOR EVERYONE

生涯学習だより

ふくしま駅伝総合28位

アンカー佐藤選手が町の部区間賞

第34回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会が11月20日に開かれました。白河市から県庁までの16区間95kmのコースに挑んだ桑折町チームは、5時間39分4秒で総合28位、町の部11位でした。目標とした「町の部入賞」は惜しくも叶いませんでしたが、前回大会よりも「総合」と「町の部」とも順位を1つ上げました。

16区の佐藤忠俊さんは、町の部区間賞を獲得し、チームに大きく貢献しました。

佐藤圭監督は「苦しいメンバー編成の中で選手はよく走って結果を残してくれた。これから1年さらに力をつけ、来年必ず入賞したい」と振り返りました。



まもなくお披露目 リニューアルオープン

今年4月から行っている旧伊達郡役所災害復旧保存修理工事が12月中旬に竣工します。

今回の工事では、地震被害の復旧と通常の保存修理工事を行い、外観では、外壁の全塗装や瓦修繕を行い、内観では、内壁(漆喰壁)の張り直し、塗り直しなどを行いました。明治時代の意匠や雰囲気を感じさせる、きれいな旧伊達郡役所に生まれ変わります。12月24日には、リニューアルオープンイベントを予定しています。詳しくは町ホームページをご覧ください。



江戸時代を実感 西根堰の測量技術を体験

西根堰が開かれた江戸時代の測量技術を体験する事業が11月13日、旧役場跡地南側の西根上堰で行われ、町内外から約30人が参加しました。JUDI都市環境デザイン会議東北ブロック、日本大学理工学部まちづくり工学科の主催。実演では、江戸時代と現代の測量用具「水盛台」と「レベル」を比較。誤差がわずか5mmという結果に、参加者から驚きの声がありました。参加者は「江戸時代にこの技術があってこそ、西根堰が完成した」と納得していました。



春が待ち遠しい 花の寄せ植え教室

花の寄せ植え教室が11月2日、イコーゼ周辺で開かれ、20人が参加しました。

講師の千田亜友美さんの説明を聞いた後、用意された大きな鉢に土を入れ、シクラメンやピオラ、コニファーなど、花々が成長した姿を想像し、バランスを考えながら配置。手入れのことも考え、土の量を調整しながら、短時間で作業を終えました。これからの水やりや手入れのポイントを確かめ、来春に咲く花を楽しみに鉢を持ち帰りました。

まちのお知らせ

Town information.

締切間近！マイナカードの申請はお早めに
マイナポイント（第2弾）申込受付中！

- 対象となる人 令和4年12月末までにマイナンバーカードを申請した人
- 申込条件・ポイント付与額

申込条件	ポイント付与額
マイナンバーカードを取得した人のうち、マイナポイント第1弾に申し込みをしていない人	最大5,000円分
健康保険証の利用申込をした人	7,500円分
公金受取口座の登録をした人	7,500円分

- 申し込みに必要なもの
- ・マイナンバーカード

- ・マイナンバーカードに設定した利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁）
- ・マイナポイントを付与したい決済サービス（決済サービスID・セキュリティコードの分かるもの）
- ・本人名義の通帳
※公金受取口座の登録をする場合のみ
- 申込方法 スマホやパソコン、街中のマイナポイント手続きスポット（郵便局・携帯ショップなど）、役場税務住民課で申し込みできます。



税務住民課 住民国保係 ☎582-2114

広告

広告

広告

広告

広告

わたしの夢

Dreams come true.

物流支える貨物列車の運転手
佐藤 陽菜太さん（醸芳中3年生）



SATO
HINATA

貨物列車の走行音が好きです。特に、列車が橋の上を走る時の重みを感じる音が大好きです。

私の夢は、貨物列車の運転手になることです。小さいころ、自宅近くの踏切に、親と一緒に電車を見に行くことが楽しみでした。その時、目の前を通る大迫力の貨物列車に一目ぼれし、自分もいつか先頭車で運転してみたいと思うようになりました。

今は、インターネットなどで、貨物列車関連の動画を見たり、専門用語を調べたりしながら、運転だけでなく整備もできるような運転手を目指して、日々知識を増やしています。

夢が叶ったら、東北本線を走る列車に乗り、自分の運転で地元の桑折町や青函トンネルを駆け抜けたいです。

こおりスマイル You have a good smile.



道喜七海ちゃん
崇央さん

仲良し親子！元気いっぱい育ってね！ ママより♡



天野いろはちゃん

元気に大きく育ってね！ パパより♥



横山実桜ちゃん

いっぱい遊んで大きくなってね！ パパより♥

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

みんなのSDGs

1人の100歩より、みんなの1歩。
 1人の行動はほんのわずかなことかもしれませんが、
 みんなが少しずつ環境や周りの人のことを思って行動すれば、大きな1歩になります。
 身の回りにあるできそうなことを探して、1歩踏み出してみませんか。



何気ない取り組みがSDGsに—— 身近な場面で自分たちらしく挑戦

醸芳小学校



6年生が中心となり、SDGsを学んでいます

醸芳小学校では、普段の学校生活の中で、SDGsを意識しようと心がけています。毎週水曜日に行う「はやぶさ活動」では、健康な体づくりを意識して、今年度はなわとびに取り組んでいます。給食の時間は食材に感謝して、食べ残しがないよう声をかけ合い、「醸芳タイム」では、遊びや奉仕活動を通して、学年を超えた交流を深めています。何気ない活動も、考えをたどるとSDGsにつながるものが多くあります。さらに意識して目標達成を目指したいです。

すべての委員会でSDGsを実践 知恵を出し合って、楽しく取り組む

半田醸芳小学校

半田醸芳小学校では、主に委員会活動を通してSDGsに取り組んでいます。図書委員会では、環境に関する本を各学級に配布し、牛乳パックを再利用して本立てを制作。企画委員会では、朝のあいさつ運動で手作りのSDGsカードを全校生に配布し、栽培飼育委員会では、給食の残菜を飼料にするなど、それぞれの場で知恵を出し合い、工夫を凝らして活動しています。今年度から「ふくしまゼロカーボン宣言」にも取り組み、学校全体で意識を高めています。



委員会活動を通して、楽しく取り組んでいます

【編集後記】

▶ストレス緩和や免疫力向上、血流改善など、さまざまな健康効果をもたらす「笑い」。その効果は、「笑いヨガ」のように、たとえ作り笑いだとしても大きな差はないといえます。普段の生活の中で、自分はどれほどの時間笑っているのかを振り返ってみると、決して多くはなく、体操として笑うという発想もありませんでした。マスク生活が続く中で、表情筋が硬くなりがちな今こそ、笑う機会を意識的に増やしていくことは大切かもしれません(大越)

◆人口(前月比)11月1日付

人口	計	11,248人	(-22)
※住民基本台帳/外国人含む	男	5,473人	(-3)
	女	5,775人	(-19)
世帯数		4,608世帯	(-9)
転入など	転入	15人	出生 3人
	転出	21人	死亡 19人

◆今月の納税

- ・町県民税(普通徴収4期)
- ・国民健康保険税(普通徴収6期)
- ・介護保険料(普通徴収6期)
- ・後期高齢者医療保険料(普通徴収5期)

期限 **12月26日** 届

◆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。