

広報

こおり

7

Jul. 2019

vol.595

色とりどりの

紫陽花あじさいにうっとり♡

「紫陽花と竹林の共演・陣屋の杜公園」



献上桃の郷。
桑折町
こおりまち

ふるさとを愛する思い
ホタルの郷を守り続ける

雨上がりで蒸し暑く、月明かりが弱い夜8時。あたりが静まったのを見計らうかのように、産ヶ沢沿いのホタル自然公園（万正寺字七曲）で一斉に飛び立つ、ゲンジボタル。淡い光がゆらめく様は、まさに幻想的な光景。環境汚染が危惧される中、今では全国でも貴重なホタルの郷として、多くの家族連れやカップル、写真家が訪れる人気スポットになっています。

ホタルが息する条件は、川の水がきれい、周辺の草木が整備されていること。この条件を保つため、「桑折町蛍保存会」が環境整備に取り組んできました。平成10年、「ホタルがすめる川づくり」を合言葉に有志で設立。今や町民だけでなく、町外のホタルファンも加わり、約60人で保存活動に取り組んでいます。

主な活動は、毎年6月下旬に開催するホタルまつりの運営と、公園をきれいに保ち、ホタルを育成すること。1年がかりで育てても、ホタルが光るのはたった20日間。手間がかかる作業にもかかわらず「ホタルの郷を守りたい」と、会員全員で整備に努めます。また、ホタルのエサを

川に放つ作業も重要です。ヘイケボタルは、川にいる虫をエサにしますが、桑折町に生息するゲンジボタルはカワニナしか食べません。1匹のゲンジボタルが生育に必要なカワニナの数は、1年間で約50匹。まつりの名物であるホタルの乱舞を見るためには、相当数のカワニナが必要で、す。そのため、米の収穫を迎える秋、会員は田んぼの側溝に溜まったカワニナを手分けして採取し、公園内に放ちます。ほかにも、町内の小学校へ出向き、ホタルの一生や環境の大切さについても教えています。

保存会の吉田良典会長は「私が子どものころは、少し山の方へ行くと、たくさんホタルに出会えた。あの幻想的な光景は、今でも忘れられない



3



4

3 ホタルまつりに向けて、会員が手分けして公園周辺の草刈りを実施 4 産ヶ沢の水をきれいにするためにゴミや枯葉を拾う

残したい光景がここにある 蛍保存会が環境顕彰受賞

桑折町蛍保存会のホタル保護活動が評価され、6月2日に県から「うつくしま、ふくしま。環境顕彰」が贈られました。幻想的なホタルの乱舞を守り続ける、保存会の取り組みを紹介します。



表彰式（6月4日、杉妻会館）で贈られたトロフィー。約10年間にわたる会員の地道な努力が評価されました



1 多くの見物客の心をとりこにするホタル乱舞 2 淡くやさしい光を放つゲンジボタル



2

い。だけど、最近では環境汚染でホタルを見られる場所が減ってしまつて。だからこそ、桑折町はこれから先もホタルのすみかとなるように守っていききたい。そして、子どもたちにもこの光景を見せてあげたいね」とほほ笑みます。

例年、6月下旬にピークを迎えるホタルの乱舞。今年も、会員の熱い思いに込めるかのように、美しい光の線を描きながら飛び交い、訪れた人をやさしい明かりで包み込んでいました。

INTERVIEW

ほたるまつりに参加してー

6月21日から30日にかけて、ホタルまつりが行われました。



見物客の笑顔が励みに

吉田 良典さん
蛍保存会会長



まつり期間中、多くの皆さんにお越しいただきました。皆さんの喜んでいる笑顔を見ると「この活動を続けてきて良かった」という思いに尽きます。来年も、この先もずっと、もっとたくさんホタルが飛んでくれるように、会員とともに保護活動に取り組んでいきたいです。

人生初のホタル観賞

赤間 瑛心くん
親子3代で参加



梁川から家族みんなで来ました。おばあちゃんやお母さんたちは10年ぶりくらい、ぼくにとっては初めてのホタル祭りです。生まれてはじめて見るホタルの光は、とてもきれいでした。屋台でおいしいものを食べることもできて、とても楽しかったです。

新たな町の魅力を発見

佐藤 京子さん
仙台から参加



夫の実家があり、これまで何度か桑折町を訪れていますが、ホタルまつりは初めてです。仙台と桑折は意外と近く、アクセスしやすいと感じています。今年は気温が低く、ホタルが見られるか心配でしたが、無事飛んでいる様子を見られて、来たかいがありました。

令和初の献上桃に決定 26年連続で桑折のモモ選ばれる

新天皇即位後、初めての献上桃決定通知交付式が行われました。献上桃の歴史が「平成」から「令和」へ受け継がれ、桃農家や販売関係者からも、たくさんの喜びの声が届いています。



PEACH NEWS
町公式HP桃情報

献上桃の歴史や、今後の桃PR販売の日程を掲載しています。



1 (左から) 芳見県北農林事務所長、佐藤JAふくしま未来理事、高橋町長 2 最高峰品質の桑折の桃。香りがとても良く、糖度が高いのが特徴です



最高品質の桃として 選ばれ続けて26回目

桑折町産の桃が、今年も皇室に献上されることが決まりました。皇室への献上は、平成6年から始まり、今年で26回目。東日本大震災や原発事故後も、桃農家の絶え間ない努力のおかげで、途切れることなく続いてきました。

令和になって初となる「献上桃決定通知交付式」が6月18日、役場で行われ、高橋宣傳町長立ち会いのもと、県北農林事務所の芳見茂所長からJAふくしま未来の佐藤広武理事へ、決定通知が交付されました。



ひでゆき
INTERVIEW 大槻 栄之さん
JAふくしま未来モモ生産部会桑折支部長

今年も選んでいただき、本当にありがたいと思います。これも、町全体の桃の品質向上に向けて、農家みんなで日々研究を重ね、情報共有・実践している成果だと感じます。これからも、桑折ならではのおいしさを追求し、「献上桃」の名にふさわしい桃を生産し続けていきたいです。

新天皇即位後、初めての献上桃決定に、高橋町長は「四半世紀にも及ぶ献上桃の認定という榮譽を、まずは生産者をはじめ、町民の皆さんとともに喜びたい。また、献上桃はまさに『桑折プライド』の象徴。これを励みに、今後も高品質で安全・安心な桃の生産に努めていきたい」と話し、佐藤理事は「これもひとえに、桃農家の皆さんの努力が認められた結果である」と生産者への敬意を称しました。

今年、梅雨に入って降水量も安定しており、「はつひめ」の収穫時期が7月上旬、「あかつき」が7月下旬と、例年並みとなる見込み。「献上桃選果式」は8月上旬を予定しており、その翌日、宮内庁を通じて、天皇后両陛下ら皇室へと献上されます。

最高峰の桑折の桃。今年も、全国各地での販売活動を通じて、広く町をPRをしていきます。

中

山間地域ならではの課題のひとつ、有害鳥獣被害。本町もその課題を抱えており、平成27年度は約640万円もの被害が出ていました。そこで、町は近隣町内会とともに、鳥獣を里に降りさせないよう山と里を分離する柵を設置。このかいあって、昨年度は被害額を約400万円まで減少させることに成功しました。

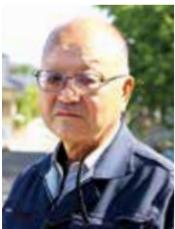
しかし、減少したとはいえ、設置した柵の内側、つまり里にも一定数の鳥獣が生息するため、その鳥獣による被害が後を絶ちません。また、有害鳥獣対

策実施隊や協議会委員の高齢化が進み、活動継続が難しくなってきたという問題もあります。こうした現状をふまえ、町は、今年度からさらに有害鳥獣対策を強化していくこととしました。産業振興課内に有害鳥獣対策係を新設し、鳥獣の捕獲数アップと被害数の減少を目指して、主に4つの対策を行います。

まず、1つ目は、里側の鳥獣対策として、山林の周囲に柵を設置し、鳥獣の囲い込みを実施します。2つ目は、イノシシの通り道となる道路に、通行を妨げる特殊なグレーチングを設置

今年度の有害鳥獣対策の動き
AI技術・ドローン用いて有害鳥獣対策を強化

します。3つ目は、捕獲おりに画像認識AI搭載システムを取り付け、鳥獣の動きを見定めながら、より多くの頭数を確実に捕獲します。4つ目は、赤外線センサーカメラ搭載のドローンを活用し、生息範囲を把握して、効率的な捕獲につなげます。



せつみ
鈴木 節美さん
有害鳥獣対策実施隊長

有害鳥獣対策実施隊の鈴木隊長は「今年はこのまでの経過をふまえ、対策方法を一新。捕獲用わなの仕掛けを工夫した効果もあって、現時点で昨年の1.5倍もの捕獲数があり、手応えを感じています。最新技術により、さらに捕獲しやすくなると思います」と話します。

今後も、町は、関係機関と知恵を出し合いながら、対策方法を検討し、さらなる被害減少に努めていきます。

町が取り組む有害鳥獣対策 4つの柱

- 1 山林と里の境に鳥獣の侵入防止柵を設置
- 2 イノシシが通行を嫌がる特殊グレーチングを設置
- 3 おりにAI技術を取り付け鳥獣の動きを把握
- 4 赤外線カメラ搭載のドローンで鳥獣の行動を把握



1 柵が設置できない道路上の対策として有効なグレーチング付U字溝 2 研修会でドローンの操作方法を習得

桑折学習塾（中学生対象）の開講式が6月22日、29日に「イコーゼ！」で行われました。中学1・2年生は、教育委員会指導主事や福島大学の学生を講師に、学年別のクラスで数学と英語を学習。中学3年生は、福島市の名城

勉強を頑張る人を応援します 桑折学習塾が開講

塾の講師から数学と英語の指導を受けました。本塾は、土曜日に、町内の小・中学生の学習環境を充実させ、学力を高めるため無料で実施しています。集中して学習に取り組み、目標の実現に役立ててください。



中3クラスの英語の授業では、文法を分かりやすく解説



真剣かつ「笑い」を取り入れた、大人気の運動教室

みんなで楽しくメタボ予防 全40回の運動教室がスタート

楽しく効果的に健康な体づくりを行う「KORI運動教室」が5月21日、「イコーゼ！」で開かれました。事業3年目となった今年は、全コースが満員となり、132人の受講生がメタボリック症候群の予防・改善に取り組んでいます。

教室では、YAGOMEディカルフィットネススクラブの講師を招き、筋肉トレーニングやストレッチなどを実施。また、定期的な筋肉量の測定や、町の看護師・保健師・管理栄養士との面談を通して、生活習慣病予防にも努めています。

行政連絡員連合会 先進地視察で見聞広める

行政連絡員連合会の先進地視察研修会が5月29日から30日に、新潟県見附市を中心に行われました。健康都市づくりの先進地である見附市のまちづくりについて、行政連絡員25人が学びました。

見附市役所で担当者から、これまでの取組状況について説明を受けた後、現地を視察。撤退したスーパー跡地を再利用した市民交流センターは、健康運動教室、子育て支援セン



1 健康維持のためトレーニングに励む
2 多くの市民が憩いの場として活用
3 無電中化の上上地を視察

地方創生先進事例 「レガールこおり」を視察

「福島県地域創生・人口減少対策有識者会議」※の委員団が、地域活性化の取り組み事例となる「レガールこおり」を視察するため、6月10日、桑折町を訪れました。

はじめに、高橋町長が旧幼稚園園舎をピザレストランを中心とした施設として再活用するに至った経緯を説明。次に、レガールこおりの中村館長が、ピザ作り体験や農業体験、地元の新鮮野菜を販売する「伊達崎マルシェ」の取り組みなど、「食」と「農」の交流事業を紹介しました。

委員から「若い世代を対象にした活用は、あまり類を見ない先進的な取り組み」と高評価をいただきました。

※地域の活性化を推進する施策の検討にあたり、専門的見地から意見を聴取するために福島県が設置した有識者会議



特設ステージで、町の伝統芸能「半田銀山太鼓」を披露



1 高橋町長が有識者の皆さんへレガールこおりについて説明
2 法政大学の岡崎昌之名誉教授（写真右）と懇談
3 看板メニューのピザヨーチェンも大好評でした

東北絆まつり2019福島 来場者約31万人に町をPR

町は6月1日、2日に福島市で開催された「東北絆まつり2019福島」に参加し、6次化商品の販売や観光パンフレット配布など、約31万人の来場者に桑折町をPRしました。

町では、ロゴマーク入りポロシャツの第二段を作製し、7月8日から予約開始、同月16日から一般販売を行います。



半そで、胸ポケット付で色は4色から選択。マークは刺しゅう

町ロゴマークの浸透を目指し ポロシャツ一般販売開始

これは、町で取り組んでいるシテイプロモーションの一環として、ロゴマークの制作と浸透により、町のプ

ランド化を図ることを目的としています。限定300枚となりますので、お早めにお問い合わせください。

■価格
1着 2,000円

■販売場所・問合せ
総合政策課
(役場分庁舎 1階)
☎58212115

町議会議員一般選挙

町議会議員一般選挙
選挙期日決定

問 選挙管理委員会（総務課内） ☎582-2111

令和元年10月13日任期満了に伴う、桑折町議会議員一般選挙の選挙期日などが決定しました。

告示日 ▶ 9月24日(火)

選挙期日 ▶ 9月29日(日)

立候補予定者説明会は8月19日に行います。その他、詳しい内容については、随時広報やホームページなどでお知らせします。

在京桑折会 参加者募集

在京桑折会で
故郷に思いをはせて

問 総務課 行政係 ☎582-2111



東京近郊在住の桑折町出身者や桑折町とゆかりのある方々との親睦を図り、ふるさと「桑折」を思い出しながら、町の現状についての理解を深め、さらなる応援をいただくために開催します。これを機会に、在京の皆さんとの同窓会を催してみませんか。

日時 ▶ 8月3日(日) 正午～

場所 ▶ 東京都千代田区神田駿河台4丁目6番
御茶ノ水ソラシティ 1階

参加費 ▶ 2,000円 (当日徴収)

申し込み ▶ 参加者の氏名、住所をFAXまたはメールに記載し、申し込んでください。

FAX 582-2479

☐ soumu@town.koori.fukushima.jp

期限 ▶ 7月12日(金)

その他 ▶ 本町特産のお土産を準備しています。ご家族、ご友人お誘い合わせの上、たくさんの参加をお待ちしています。

参議院議員通常選挙

参議院議員通常選挙
忘れずに投票を

問 選挙管理委員会（総務課内） ☎582-2111

投票日 ▶ 7月21日(日)
午前7時～午後6時
場所：各地区公民館

期日前投票 ▶ 7月5日(金)～20日(土)
午前8時30分～午後8時
場所：役場 1階 応接室

開票日 ▶ 7月21日(日) 午後8時～
場所：町民体育館

その他、詳しい内容については、随時広報やホームページなどでお知らせします。

桑折町ラジオ体操

夏期巡回ラジオ体操
NHKで全国に生放送

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎582-3129



「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が本町で開催されます。子どもから大人まで、ご近所誘い合って、皆さんで体を動かしましょう。体操講師のポイントレッスンもあります。

日時 ▶ 7月29日(日) 午前6時～

場所 ▶ 晴天時：ふれあい公園

雨天時：醸芳中学校体育館

その他 ▶ 体操の様子は、NHKラジオ第1で、全国に生放送されます。参加者には記念品をプレゼントします。

主催 ▶ ㈱かんぼ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟

共催 ▶ 桑折町、桑折町教育委員会

役場庁舎新築工事を開始します
新庁舎建設の現在の進捗状況をお知らせしますさらによく分かる！
新庁舎のことCONCEPT
どんな施設になるの？

次の6つの理念を取り入れた、町民の皆さんのための庁舎を建設します。

- ① 災害に強い防災拠点となる庁舎
- ② 町民すべてに優しく気軽に訪れやすい庁舎
- ③ 事務効率の良い庁舎
- ④ 桑折町らしい庁舎
- ⑤ 長寿命で費用(ライフサイクルコスト)の少ない庁舎
- ⑥ 町民集いの場となる庁舎

SCHEDULE
今後の動きは？

町民の安全安心を守る拠点として、当初予定より前倒しで準備しています。

	H28	H29	H30	R1	R2
基本検討	■				
基本構想		■			
基本計画			■		
基本設計				■	
実施設計					■
工事引越					■



室内イメージ図（正面玄関から窓口カウンター方向）

建築実施設計

実施設計では、建物の位置や間取り、構造などについて大枠を定めた基本設計をもとに、建物の詳細設計図面や施工仕様書を作成しました。作成にあたっては、基本構想時の町民アンケートや基本計画時のパブリックコメント、説明会などで町民の皆さんからいただいた意見をもとに、作業を進めてきました。一昨年にとりまとめた「新庁舎建設基本計画」の基本方針や6つの理念を具体化し、費用低減化に配慮し、各種設備の詳細設計を行いました。

建設工事の今後

完成した実施設計にもとづき、新庁舎の建築を担う事業者が、株式会社橋本店福島営業所に決定しました。選定にあたっては、5月10日から6月10日の期間で条件付一般競争入札を実施し、9社の参加がありました。事業者との仮契約については、6月18日の議会で承認を得て、本契約を締結しました。今後は、7月中ごろの現地作業開始に向け、速やかに準備を行うとともに、敷地造成第2期工事などの周辺準備も進めていきます。

庁舎新築工事地元説明会

地元町内会以外の人でも参加できます。ぜひ皆さんでお越しください。

日時 ▶ 7月4日(木) 午後7:00～

場所 ▶ 町保健福祉センター「やすらぎ園」集団検診室

【問い合わせ】総務課 新庁舎整備係 ☎582-2111





▲みんなで一生懸命植えた花の苗は、児童館と特別養護老人ホーム「コクーン」に飾っています

花 人権の花運動 植えを通して、思いやりを学ぶ

「人権の花運動」の植栽作業が6月6日、町人権擁護委員の協力により町児童館で行われました。小学1、2年生の児童約40人が協力し、プランターにマリーゴールドやサルビアなどの色鮮やかな花の苗を植えました。また、植栽前には、人権擁護委員の高橋徹さんから話があり、人権について学びました。

この運動は、主に小学生を対象とした啓発運動で、子どもたちが協力して、花を育てることにより生命の尊さを実感し、豊かな心を育み、優しさと思いやりの心を得ることを目的としたものです。

町 追分長寿会の駅前花植えボランティア活動 の玄関口を花いっぱい

追分長寿会による花植えボランティア活動が6月14日、桑折駅前で行われました。会員18人が協力して、赤やピンク、オレンジなどのさまざまな品種10種類の花の苗を花壇に植え、駅前を色鮮やかに彩りました。

朝からの強い日差しの中、今年は500本もの苗を参加した皆さんの頑張りで植えることができました。

皆さんは「やはり町の玄関口である駅がきれいになると気持ちが良い」と清々しい笑顔で花を眺めながら話していました。



▲楽しく触れあひながら植えられた花が、駅前を明るく飾っています



▲「家族みんなで減塩に取り組んでもらいたい」と「食育の日」をPRする食改さん（写真左）

食 6月は食育月間 改さんが「減塩」をPR

毎年6月は「食育月間」、毎月17日は「減塩の日」、毎月19日は「食育の日」です。それとともに、町食生活改善推進委員会で普及活動が行われました。当会では、乳幼児健診や栄養改善事業時に、適正塩分の汁物の試食や家庭の味噌汁の塩分測定などを実施しています。今月は、町内2カ所のスーパーで、減塩おすすめレシピとパセリの種を配布し、食育の日をPR。配布物を受け取った人は「レシピは参考になるのでうれしい」と話していました。今後もさまざまな年代の人に「減塩」を普及していきます。

町 醸芳中学校フラワーロードギャラリー制作開始 の好きな風景を陶板で表現

桑折駅前復興公営住宅前で見える人を楽しませている、醸芳中学校フラワーロードギャラリーの第3弾作品制作が始まりました。

昨年に引き続き、だて西ロータリークラブより、作品に使う陶板と絵の具が中学校に寄附されました。生徒らは「制作活動を通して、地域の魅力を再発見したい」、「町の良いところを一人でも多くの人に伝えられる作品を作りたい」などと意気込みを語りました。

今年は、文化部の生徒11人が挑戦。夏休みの期間に自分の好きな町の風景を陶板に書き込み、秋ごろに完成する予定です。



▲醸芳中文化部の生徒がだて西ロータリークラブの皆さんとともに無事の完成を願い記念撮影



▲役場内のすべての部署を回り、元気よく募金の協力を呼びかける児童たち

半 緑の少年団が募金活動 田山の美しい緑を守りたい

半田醸芳小学校の4～6年生で構成している「緑の少年団」が5月29日、役場を訪れ、緑の羽根の募金活動をしました。

緑の少年団は、子どもたちが緑に親しみ、愛し、守り育てる活動を通じて、ふるさとや人を愛する心豊かな人間に育っていくことを目指しています。今年は新しい制服に身を包み、町役場をはじめ、福島北警察署桑折分庁舎などの町内各所を訪問しました。役場を訪れた11人の緑の少年団は、担当の役場職員に案内されながら庁舎内を回り「募金をよろしく願います」と大きな声で職員に呼びかけていました。

再 桑折 LC 事業で半田醸芳小とルーマニア観光局長が交流 再生農地に「復興の種まき」

桑折ライオンズクラブ主催の「次世代を担う子どもたちと共に行う里山づくり」が6月12日に行われ、半田醸芳小6年生と、ルーマニアのシェルバン・アレキサンダー観光局長夫妻らが参加しました。

第1部では、南半田の再生農地で、半田銀山そばの会の指導のもと、そばの種まきに挑戦。秋には、収穫やそば打ち体験を計画しています。

第2部では、小学校に場所を移し、シェルバン夫妻よりルーマニアの学校の仕組みや食事、街並みなどについて話を聞きました。

ルーマニアは、東日本大震災復興を子どもの絵や手紙で支援しました。



▲「ルーマニアにはそばが無いので、貴重な体験で楽しかった」と話すシェルバン夫妻



▲増水した想定で堤防からシートを投入する町消防団第2・第3分団の皆さん

洪 阿武隈川上流総合水防演習 水から守ろうみんなの地域

阿武隈川上流総合水防演習が5月26日、本町を含む流域23市町村と県、国土交通省東北地方整備局の主催で実施されました。消防団員ら約1,400人が郡山市富久山河川敷で訓練に臨み、災害時への備えを確認しました。今回の演習では、大雨による阿武隈川増水を想定し、行動計画に沿った関係機関の連携確認や、水防工法の実践訓練を実施。本町消防団は、川側の堤防崩壊や透水を防ぐ「シート張り工法」に取り組みました。消防団による水害を防止・低減するための水防活動は、わたしたちの生命・財産を洪水から守る重要な役割を担っています。

災 町消防団春季検閲 害に備え、日頃の訓練成果披露

消防団検閲が6月23日、ふれあい公園で行われ、消防団員と女性防火クラブ員ら約200名が参加しました。

当日は、分列行進や通常点検、各種訓練披露が行われ、ラップ隊による演奏披露を始めに、3分団2部、4分団1部が小隊訓練を、1分団3部が消防ポンプ車操法を、1分団4部、2分団3部が小型ポンプ操法を、女性消防隊が軽可搬ポンプ操法をそれぞれ披露しました。続く式典では、団長から消防活動に貢献した団員に対し、各種表彰が行われました。

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。



▲全国女性消防操法大会に出場予定の女性消防隊による、はつらつとした操法披露

栄養バランス比率

主食	主菜 (たんぱく質)	副菜
3	1	2
ごはん、パン、めん類	メイン一品：魚、肉、卵、大豆製品	野菜、海草、きのこなどのおかず



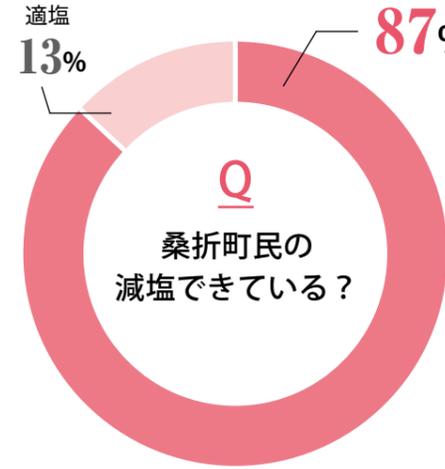
減塩+バランスの良いお弁当テク

毎日の食生活の中で「減塩」はもちろんのこと、「栄養バランス」もとても重要です。お弁当づくりを例に、一食に3つの栄養がそろった、最適な栄養バランスの比率を紹介いたします。

このようにつめると
栄養のバランスも **good!**

(例) お弁当箱の容量
500ml ▶ 500kcal
カロリー計算も簡単!

塩分摂り過ぎ
(男性8g/日以上)
(女性7g/日以上)



男性・女性
ともに
約**5**人に**4**人が
塩分摂り過ぎ

という結果に…

町民の約8割が塩分摂り過ぎの現状

町では、昨年度から、毎年秋に行う特定健診において、「尿中塩分推定食塩摂取量」の測定を行っています。これは、尿検査により、1日にどのくらいの塩分を体に取り入れているかを測るものです。1日あたり男性8.0g、女性7.0gを超えると、塩分の摂り過ぎ

の状態と見なされます。町では、昨年度の結果で、塩分の摂り過ぎの人が、男性84%、女性89%もいることが分かりました。塩分の摂り過ぎは、高血圧の要因となります。高血圧が重症化すると、脳血管疾患や心疾患を発生するリスクが高まります。今月号では、簡単に減塩できる美味しい食事づくりについて紹介します。

「減塩」なのに、しつかり美味しい!

第2回

[HEALTH PICK UP NEWS]



高血圧予防のための減塩食教室

減塩食教室が5月29日にやすらぎ園で行われました。メニューは、しらすと枝豆の炊き込みご飯、かぼちゃのカレーしょうゆ煮などのヘルシーな献立。しょうが・ねぎの香味野菜や、だし汁・酢を活用し、スプレー式しょうゆ差しを使って、薄味に仕上げました。



「減塩啓発のぼり旗」を作成

日本高血圧学会で定めている「毎月17日は減塩の日」。町でも、さらに減塩をPRするために、のぼり旗を作成しました。子どもたちにも覚えてもらえるように『いいな! 減ら塩』という言葉を入れました。みんなで減塩に取り組み、健康な町にしていましょ。

ラクにできる減塩のコツ

1 酸味や薬味を活用する

味が物足りないときに塩を足すのではなく、酢、レモン、ゆずなどの酸味や、ネギ、しょうが、ハーブを使い、アクセントをつけましょう。

3 汁物の汁は残す

ラーメンやうどんの汁には、塩分が多く含まれています。汁は全部飲まずに、薄味だからと何杯も飲まないようにしましょう。

2 食べる時に味付けする

下味を付けているのに、仕上げでも味付けをしてしまいがち。下味を付けずに調理しましょう。

4 加工食品の頻度を減らす

漬物や練り物などの加工食品は、塩を多く含むので注意が必要です。食べる頻度を減らしましょう。



- 7/3 WED 広報7月号、お知らせ版 食中毒予防講座 ★
- 4 THU グラウンドゴルフ大会 ♥
- 5 FRI 第25回参議院議員通常選挙 期日前投票開始日(～20日まで) ★◆
- 6 SAT
- 7 SUN スポーツフェスティバル、夏季野球大会 陶芸体験 ◎さとう整形外科内科クリニック ☎577-0663
- 8 MON ホールボディカウンタ測定日 ♥
- 9 TUE 1歳6ヵ月児健診 (H29年11・12月生) (受付:13:00～13:30)
- 10 WED 青少年育成市民会議大会・講演会、健康相談日 (半田公民館) すくすくカフェ(レガールこおり)、糖尿病予防教室 ◆
- 11 THU 介護予防講演会 友遊くらぶ
- 12 FRI ◆
- 13 SAT 桑折学習塾(中学)
- 14 SUN 東邦福島銀行杯ソフトボール大会 ◎すずき医院 ☎575-2563
- 15 MON 海の日 ◎村上医院 ☎585-2152
- 16 TUE
- 17 WED 歴史案内人育成講座 ♥★
- 18 THU グラウンドゴルフ月例コンペ すくすくキッチン
- 19 FRI 幼稚園・小中学校第1学期終業式 小学校水泳競技大会 ★◆
- 20 SAT 桑折学習塾(小学:半田)
- 21 SUN 参議院議員通常選挙投票日、親子料理教室 ◎伊藤セントラルクリニック☎575-3215 伊藤皮膚科クリニック☎551-1121
- 22 MON 夏休み応援塾(小学生対象～25日) ♥
- 23 TUE 星空観察会
- 24 WED ★
- 25 THU ♥
- 26 FRI ホールボディカウンタ測定日 ★◆
- 27 SAT
- 28 SUN ◎ながえクリニック ☎575-1118
- 29 MON 夏期巡回ラジオ体操 ♥
- 30 TUE 昆虫展(～8/25まで)
- 31 WED キッズキャンプ(～8/2まで) ★

- 公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医
- ◆母子手帳交付・すくすくの日
- ◆保健師の健康相談: 9:30～11:00
- 【交流スペース開放】:「イコーゼ!」10:00～11:30
- ♥ベビールーム (1ヵ月～1歳5ヵ月頃のお子さんと保護者)
- ★キッズひろば (1歳6ヵ月頃～就園前のお子さんと保護者)

地域のふれあい・いきいきサロン

|| サロンおいわけ ||



「サロンおいわけ」では、月に1回、地域の皆さんと集まり、楽しく活動しています。6月は健康講座を行い、町管理栄養士と「減塩の食事」について勉強会をしました。他にも、ズンドコ体操をしたり、ボランティアさんのハーモニカ演奏で歌ったり、バスでお出かけをしたりしています。毎月楽しい催しを企画しています。ぜひ一緒に交流してみませんか。

☎ 桑折町ボランティアセンター ☎581-0255

日時 原則毎月第3月曜日 10:00～12:00

場所 追分町民会館(谷地字道合7-26)

★次回は、7月22日(月)です。季節に合わせて「たなばた会」を行います!

今月の健康レシピ

|| ミニトマトのしょうが酢漬け ||



- 材料(4人分)
- ミニトマト 12個
 - しょうが 少々
 - 酢 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1/2
 - カットわかめ 少々

■作り方

- ① トマトはへたを除き、つまようじで皮のところに穴を開ける。しょうがはせん切り。わかめは水で戻しておく。
- ② ナイロン袋に材料全部を入れ、口を縛って漬ける。 ※1時間ほどで食べられる。きゅうりの薄切りやブロッコリーをゆでたものなどを加えてもよい。



【1食分の栄養価】 エネルギー 18kcal
たんぱく質 0.3g / 脂質 0g / 鉄 0.1mg
カルシウム 9mg / 塩分 0g

トマトがおいしい季節です。酢を上手に使って、おいしく減塩しましょう!
～ 佐藤ヨシさん ～

NEWS

悩みを話して、離そう!!

すくすく子育て情報

子育て世代包括センター「すくすく」では、子育てに関する悩み相談を受け付けています。専門のスタッフ(保健師・助産師・管理栄養士・保育士)が、直接お応えしますので、お気軽にご相談ください。

電話相談もOK!

すくすくホット♡ライン

☎582-6045

(平日9:00～17:00まで)

妊娠・出産・産後のママと赤ちゃんのご家族の皆さんに寄り添っていきます。

助産師
【妊娠・出産】▶▶

蓬田 利江



お子さんの発育・発達の悩みやお母さんの健康面のことなどご相談ください!

保健師
【健康】▶▶

菅野 則子



子育てを応援!

平日9:00～17:00まで
お気軽にやすらぎ園へおいでください。

保育所や幼稚園に勤務していた経験を生かし、子育ての相談にお応えします。

保育士
【子育て】▶▶

三村 孝子



「誰かに話を聞いてもらおうと安心する・・・」そんな誰かになりたいです!

管理栄養士
【食事・栄養】▶▶

穴戸 英子



子どもたちみんなが、おいしく楽しく食べて、元気で幸せに成長できますように。

管理栄養士
【食事・栄養】▶▶

佐久間 ミチル



6月の3歳児健診

むし歯のない子

— INFORMATION —

3歳児健診で、むし歯のなかった子を紹介します。これからも歯磨きを頑張って、むし歯ゼロを目指してね!

☎健康福祉課 子育て支援係 ☎582-1133



さくら 内谷咲羅ちゃん



ほだか 緑上歩高くん



みおり 幕田美織ちゃん



ひろき 岩倉永季くん



りこ 古山莉子ちゃん



なつき 半澤那月くん



とよはる 後藤豊晴くん



そうた 國井湊太くん



しょうま 羽田奨真くん



あおい 大山葵ちゃん



あずさ 亀岡あずさちゃん



るい 岡崎瑠生ちゃん



りょうへい 新田凌平くん



ゆいか 石井結花ちゃん



ふうま 武田颯馬くん



ももえ 遠藤百笑ちゃん



ゆうと 松野裕都くん



れい 遠藤 怜くん



みさき 蓬田美咲ちゃん



ゆづき 高田禅輝くん



みか 野入実可ちゃん



けいすけ 吉田圭佑くん

図書だより

遊学館「よも〜よ」 ☎582-5388

7月20日貸出スタート! /

読書感想文コンクール課題図書を貸し出します

対象	出版社名	書籍名
小学校低学年	PHP研究所	魔法ののろいアメ
	あすなる書房	スタンリーとちいさな火星
	金の星社	心ってどこにあるのでしょうか?
	アリス館	もぐらはすごい
小学校中・高学年	ポプラ社	かみさまにあいたい
	さ・え・ら書房	子ぶたのトリュフ
	小学館	そうだったのか! しゅんかん図鑑
	ほるぷ出版	季節のごちそうハチごはん
小学校高学年	講談社	ぼくとニケ
	BL出版	かべのむこうになにがある?
	文研出版	マンザナの風にのせて
	フレーベル館	もうひとつの屋久島から: 世界遺産の森が伝えたいこと
中学校	小峰書店	星の旅人: 伊能忠能と伝説の怪魚
	偕成社	ある晴れた夏の朝
	評論社	サイド・トラック: 走るの ニガテなばくのランニング日記
	理論社	この川のもこうに君がいる
高等学校	岩崎書店	ザ・ヘイト・ユー・ギヴ: あなたがくれた憎しみ
	旬報社	ヒマラヤに学校をつくる: カネなしコネなしの僕と、 見捨てられた子どもたちの挑戦

掲示板

生涯学習課 ☎582-3129

夏休み限定! 学習室開放

小中学校の夏休み期間中に限り、地区公民館施設の一部を学習室として開放します。

期間 7月20日(土)~8月21日(土)まで
9:00~17:00 一般の人も利用できます! //

場所 各地区公民館

問 生涯学習課 ☎582-3129

夏休み応援学習塾

学習室解放に合わせ、「桑折学習塾」の講師が、夏休みの宿題や課題を支援します。

期間 9:30~11:30 (2時間)

◆夏休みの友や自主学習に関わる学習支援

開催日	会場	対象児童
7月22日(土)	桑折公民館	醸芳小
7月23日(日)	半田公民館	半田醸芳小
7月24日(月)	伊達崎公民館	伊達崎小
7月25日(火)	陸合公民館	陸合小

◆算数ジュニアオリンピック対策

8月19日(土)	遊学館よも〜よ	全小学校
8月20日(日)	遊学館よも〜よ	全小学校

問 こども教育課 ☎582-2403

INVITING COMMUNITY
ZONE FOR EVERYONE

生涯学習だより

自分で淹れる楽しみ♪ 大人のための珈琲専科

成人講座「大人のための珈琲講座」が6月17日、桑折公民館で行われました。昼の部と夜の部、合わせて20人が参加し、「伏見珈琲店」(福島市)店主の伏見俊哉さんから、コーヒー豆の基礎知識や、おいしい淹れ方のポイントなどを分かりやすくご指導いただきました。

実践では、2人組になってお互いにコーヒーを淹れ合い、それぞれ味の違いを確認。ゆっくり、じっくりとお湯を注ぐことがおいしいコーヒーを淹れる秘訣とのことで、参加者は真剣な表情で取り組んでいました。

参加者からは「同じ豆でも淹れ方によってまったく味が変わることに驚いた」、「友達や家族にもふるまってあげたい」など、自分でコーヒーを淹れる楽しみや、味わう楽しみを実感することができました。



父の日の思い出に スイーツピッツァ作り

「お父さんとチャレンジ! スイーツピッツァ作り♪」が「父の日」の6月16日、レガールこおりで行われ、町内の親子6組が参加しました。

今回作ったピZZは、クリームやフルーツをピZZ生地で包んで焼く「カルツォーネ」。鶏糞料理長から作り方を教わりながら、参加したお父さんと子どもたちは協力して楽しく作業を進めました。

焼きあがったピZZに、フルーツやチョコで飾り付けをして世界でひとつだけの特別なピZZが完成。父の日の思い出となりました。



カヌーで水上探検! こおりキッズスクール

第2回活動「カヌー体験」(こおりキッズスクール)が6月9日、二本松市阿武隈漕艇場で行われました。

はじめに、講師と一緒に、陸の上でパドルのこぎ方を練習。準備体操をしっかりと行い、いよいよ出発。不安定なカヌーの動きに悪戦苦闘して落ちる子もいましたが、慣れてくると行きたい方向へスイスイと進めるようになりました。

ボールを投げて取りに行くゲームも行い、子どもたちは大盛り上がり。新緑の中で、のびのびと水上探検を楽しみました。



桑折西山城を守ろう 草刈ボランティア活動

桑折西山城跡の草刈ボランティア活動が6月1日の早朝に行われ、町民・町内事業所・役場職員ら99人が参加しました。

このボランティア活動は、10年以上続いています。本丸に建物や門の遺構が復元され、史跡公園としての整備が進んでいる桑折西山城。皆さんの作業のおかげで、とてもきれいになりました。ご協力ありがとうございました。

9月には、戦国山城を舞台にした歴史イベントを開催する予定です。皆さん、ぜひご期待ください。

ゼロから始めるランニング教室

正しいフォームや楽しく走るコツを指導します。

- ◆日 時 7月12日(金) 19:00~20:30
- ◆場 所 町民体育館前集合
- ◆対 象 町内の小学4~6年生 15人
- ◆講 師 桑折町駅伝チームコーチ
- ◆参 加 料 会員 無料 / 未会員 200円
- ◆申 込 込 米 クラブ事務局まで

※定員になり次第申し込みを終了します。
お早めに申し込みください。



▲走ることはすべてのスポーツの基礎となります

猫魔ヶ岳・雄国沼トレッキング

トレッキングが6月2日に行われ、参加者16人が八方台登山口から猫魔ヶ岳・雄国沼を目指しました。

当日は天気も良く、ブナ林の中を森林浴を楽しみながら歩き、猫魔ヶ岳山頂では360度パノラマの絶景を眺めながらのお昼休憩。登山道や湿原には小さな花々が咲き始めていて、その花々を観察しながらのんびりとした時間を過ごしました。



▲新緑と爽やかな風が気持ち良かったです

マルベリーこおり



☎582-3129
マルベリーこおり事務局

地元だより Jimoto tsushin.

住民自治協議会より 災害図上訓練で地域の危険箇所を確認



参加者で意見を出し合いながら、
阿武隈川沿いの水害の危険性を確認しました

伊達崎地区住民自治協議会では、6月9日に「イコーゼ！」で災害図上訓練を行いました。

災害図上訓練とは、地図とペンを用意して、危険が予測される地帯を地図上に書き込み、災害対策を検討する訓練のことです。(一財)消防防災科学センターを講師に迎え、万一の災害時にどのような行動をとるべきか、参加者全員で共有しました。今後も、他地区の住民自治協議会において、随時災害訓練を実施していきます。

★各地区・団体の皆さんから届いた地元のできごとを紹介します。皆さんからの地域の話や、町民の皆さんにお知らせしたいことを募集します。掲載依頼は、ぜひ総合政策課 (☎582-2115) まで。

koorinstagram



♡ 173

いってみよう！

#mykooritown

#愛する桑折 #半田山

ドローンを使って、アステロイド撮影した半田沼をアップしています。上空からの半田山の様子をご覧ください！

職場探訪記 Workplace visit diary.

くだもの専門農協 伊達果実直売所

だてかベジフル (谷地字南9-1 ☎582-4560)

毎朝農家さんから届く新鮮な野菜や果物、お菓子や調味料などの加工品を、リーズナブルな価格で販売しています。

これからの時期は、人気商品が目白押し。毎年長蛇の列ができる桃の茶箱は、7月下旬のピーク時で1日に1,000箱売れるほど、毎年好評をいただいています。また、遠藤さん家の



公式ツイッターを始めました
「だてかベジフル」で検索！

のトマトやキュウリ、アイスクリーム(バニラ・巨峰)も大人気。夏時期は、営業時間を8:00～16:30に延長して、皆さんをお待ちしています。ぜひお立ち寄りください！



YABUKI
NANAKO

生徒会会長を務める矢吹さん。昨年先輩方がやめるときに、サプライズで先輩とダンスをしたことが一番の思い出です。

わたしの夢 Dreams come true.

日本の良さを外国に伝えたい
矢吹 ななこさん (醸芳中3年生)

わたしの夢は、外国人に日本の素晴らしさを伝えていくことです。ハワイで生まれ育った経験から、外国にはない、日本独自の魅力を感じています。たとえば、町並みが美しいこと、町行く人が親切でありさつをしてくれること、また、安価で質の良いものが溢れていることなど、日本にはたくさんの良さがあります。数年前に比べ、最近は福島でも外国人観光客や移住者の姿をよく見かけるようになりました。得意な英語を生かして、日本人には当たり前となってしまう素敵な文化を、福島に来てくれた外国人に直接伝え、観光客などの誘致に携わりたいです。そのためにも、英検の取得や高校受験など、まずは目の前の目標に向かって努力したいです。

こおりスマイル You have a good smile.



菅野
唯央くん

お父さんが帰ると、足元からみついて離れないくらいお父さん好きです♡



岩倉
永季くん

お調子者さん！たくましく育ててね！ ママより♡



松野
凜太郎くん

りんりんスマイル！ほなみちゃんと仲良く大きくなあれ！ おばより♡

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 右QRコードから簡単にメール送信できます。



令和元年度 自衛官募集案内

募集種目	資格	受付期間	試験期日
航空学生	高卒(見込含) 空:21歳未満 海:23歳未満	7/1～ 9/6	1次:9/16、2次:10/15～20、3次:(空)11/16～12/19(海)11/22～12/18
一般曹候補生	18歳以上	年間を通じて受付	1次:9/20～22 2次:10/11～16
自衛官候補生 男子 女子	33歳未満		受付時にお知らせします

【問い合わせ】自衛隊福島地方協力本部 TEL 545-7995

広告

広告



Dempster
Takeshi
Lee

こおり暮らし

町の皆さんとの出会いに感謝 またいつか、笑顔で会いましょう

デンプスター・タケシ・リーさん（町英語指導助手）

8月から、アメリカの会社に勤めます。またどこかで、桑折町の皆さんと会えたらうれしいです。ありがとうございました。

町のALTを務め、幼稚園から小・中学校で、子どもたちに英語を教えてきたリー先生。今月をもって、任期満了のため退任となります。

リー先生は、母が日本人であることもあり、小さいころから日本に興味津々。大学時代は、日本語を教える家庭教師をするほど、日本が大好きでした。3年前、日本で英語を教えながら、もっと日本の魅力を知りたいとALTになることに。赴任先の桑折町は、故郷のアメリカと違って、閑静で自然豊かな場所で、心が癒されたと振り返ります。

学校では、英会話や正しい発音を指導。素直で元気のいい子ばかりで、習得しようと頑張る姿が印象的だったとほほ笑みます。また、婦人会など大人の方にも教える場面もありました。「外国人とばったり会った時に、英語で町を案内したい」と意識の高い方が多く、感動したそうです。

「これからの時代、日本にいても英語を使う場面が増えてくると思う。役に立つと信じて、毎日こつこつと英語と触れることを続けてもらえたらうれしい」と話しました。

【編集後記】

今月の表紙は、初夏にぴったりのかわいらしい一枚です。陣屋の杜公園にこんな場所があったの？と思った方も多いのでは。竹林の木陰で、ひんやりとした「涼」を感じられる、この時期おすすめのスポットです▼特集ではホテルについてご紹介。気温が低く、あいにくホテルの数が少なかった今年。だからこそ1匹のやさしい光を、みんなであたたかく見守る様子が印象的でした（愛莉）

◆人口（前月比）6月1日付 ※住民基本台帳 外国人含む

人口	計	11,802人	(-24)
	男	5,633人	(-7)
	女	6,169人	(-17)
世帯数		4,599世帯	(-2)
転入	22人	出生	3人
転出	28人	死亡	21人

◆今月の納税

- ・固定資産税（第2期）
- ・国民健康保険税（普通徴収）
- ・介護保険料（普通徴収）

期限 **7月31日** ☎

◆住民票/戸籍/印鑑・税証明窓口延長（毎週木曜日、午後7時まで）
※当日午後5時までに税務住民課（☎582-2114）へ予約。祝日除く。