広報
こおり
4
Apr. 2020
vol. 604

さあ 行こう

わが子の成長に目を細め、制服を整えた父の手。
これから先、その目でどんな世界を見てくるのかな。
さあ、新しいステージへ――いってらっしゃい。

献上桃の郷。
桑折町
こおりまち

令和２年３月２７日

町民の皆様へ

桑折町新型コロナウイルス
感染症対策本部長
桑折町長　髙橋宣博

桑折町新型コロナウイルス感染症対策本部からのお知らせ

町長メッセージ

町は、町が主催または実行委員会に加わる集会・イベント・会議等については、３月末まで、原則として中止・延期、やむを得ず実施する場合は、感染拡大予防に向けた対策を講じた上での開催にご協力いただいてきたところです。

現在、オリンピックの開催が延期に追い込まれる等、国内の感染拡大は予断を許さない状況にあることから、今後も下記のとおり、感染拡大防止の対応を当面の間継続してまいりますので、ご理解ご協力をお願い申し上げますとともに、町民の皆様が行う集会・イベント・会議等についても、下記方針に基づき、慎重に対応いただきますようお願い申し上げます。

集会・イベント・会議等の対応方針

≪対応方針概要≫

国の専門家会議の見解を踏まえるとともに、現在国内の感染が拡大している状況から、今後の感染拡大を防止するため、当面の間桑折町が主催または実行委員会に加わる集会・イベント・会議等については、次の通り対応します。

【原則、中止または延期とする集会・イベント・会議等】

(1) 不特定多数の来場・参加などが見込まれるもの。
(2) 重症化リスクの高い人（高齢者や基礎疾患のある人、免疫抑制剤等の服用者、妊婦）を対象としたもの。
(3) 感染の発生リスクが高いと想定される会場（密閉空間・密集場所・密接場面）で開催されるもの。

※やむを得ない理由で中止等をしない場合、3つの感染対策を徹底する。

３つの感染対策

（1）人が集まる場の前後を含めた適切な感染予防対策の実施
（2）密閉空間、密集場所、密接場面など、クラスター（集団）感染発生リスクが高い状況の回避
（3）感染が発生した場合の参加者への確実な連絡と行政機関による調査への協力

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議（3月19日）資料より

町民の皆様におかれましては、これまでの風邪や季節性インフルエンザへの感染予防対策として行ってきた咳エチケットや手洗いの徹底など、一人一人の皆様が感染症対策に努めていただきますようお願いいたします。

（担当　健康福祉課　健康増進係　TEL582-1133）

幼稚園・小中学校の再開について

町内の小中学校においては４月６日（月）から、幼稚園においては４月８日（水）から、感染症対策を実施した上で、教育活動を再開します。

○例年通りの日程・内容・方法を基本としながら、感染症対策の観点から必要な工夫や変更（密集しない、密閉しない、互いの距離を取るなど）を加えた上で、教育活動を実施します。

○毎日の健康状態確認や、手洗い・うがい・換気・マスク着用についても、引き続き徹底していきますので、ご家庭でのご協力もよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症

国が専門家会議実施 町の予防対策は―

国の新型コロナウイルス感染症対策専門会議を受けて、町対策本部が3月23日に開かれました。町内での感染予防のため、引き続き対策を図っていきます。

国内の感染状況

世界中で猛威をふるう、新型コロナウイルス。国内では、1月16日に発生以降、陽性1、072人、うち死者41人が確認されています（3月22日現在）。福島県内では、157人を検査し、そのうち陰性155人、2人の感染が確認されました（1月26日から3月22日まで）。

日本国内の感染状況については、引き続き持ちこたえていますが、一部の地域で感染拡大が見られています。諸外国の例を見ても、今後、地域において、感染源（リスク）が分からないまま患者数が継続的に増加し、こうした地域が全国的に拡大すれば、どこかの地域を発端として、爆発的な感染拡大を伴う大規模流行につながりかねないと考えられます。

町の予防対策

町では、町内での感染を予防するため、2月25日に新型コロナウイルス感染症対策本部を設置。町主催の催しを中止・延期するほか、町内での集会などの自粛を呼びかけています。また、国や県の方針に基づき、広報紙やホームページなどで、感染症予防に関する情報を発信しています。

今後の見通し

新型コロナウイルスは、感染から発病までの潜伏期間が1日から12日間ほどと言われています。すなわち、感染に気付かない人たちによるクラスター（患者集団）が発生し、オーバーシュート（爆発的患者急増）が始まっていたとしても、事前にはその兆候を察知できません。気付いたときには、制御できなくなってしまうのが、この感染症の怖さです。

もしオーバーシュートが起きると、欧州でも見られるように、地域で医療体制が崩壊状態に陥ります。そうなると、この感染症だけでなく、通常であれば救済できる命を救済できなくなるという事態になりかねません。

そのため、最も感染拡大のリスクを高める環境（❶換気の悪い密閉空間 ❷人が密集している ❸近距離での会話や発声が行われる、という3つの条件が同時に重なった場）での行動を十分に抑制することが重要です。一人一人が「3つの条件が同時に重なった場」を避け、できる限り人との接触を断つだけで、多くの人々の感染を食い止めることができます。

町は、今後も、新型コロナウイルス感染症の動向をよく注視しながら、予防対策に努めていきます。

事態の進行や新たな科学的知見に基づき、その都度方針を更新し、回覧文書やホームページなどで、最新の対策をお知らせしていきます。

問 健康福祉課 健康増進係
☎582-1133

相談・受診の目安

- 37.5度以上の発熱
- せきなどの風邪症状

一般の人（子ども含む） → 4日以上続く
高齢者、妊婦 持病のある人 → 2日程度続く

- 強いだるさ
- 息苦しさ

→ すぐに

帰国者・接触者相談センター　県北保健福祉事務所
☎024-534-4108

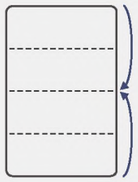
マスクが品薄状態に― 簡単おすすめ「手作りマスク」

新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクの品薄が続く中、ガーゼ2枚と輪ゴム2つでできる手作りマスクが人気を呼んでいます。

■用意するもの
- ガーゼ　2枚
- ゴムひも　2つ

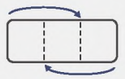
■作り方

❶点線のところで折り曲げながら、4分の1の大きさに畳む。



❷両方から中央に向けて合わせる。

❸顔の大きさに合わせて、結んだゴムを中に入れて折り畳む。



point 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内で注意すること　～8つのポイント～

❶部屋を分けましょう
- **個室にしましょう。**食事や寝るときも別室としてください。
- **感染が疑われる人は、極力部屋から出ないようにしましょう。**

❷感染者の世話は、できるだけ限られた人が行いましょう
- 心臓・肺・腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、妊婦の人などが感染者の世話をするのは避けてください。

❸マスクをつけましょう
- せきが出るときは、マスクを着用しましょう。手元にマスクが無い場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- **使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。**
- **マスクの表面には触れないようにしてください。**マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- **マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。**

❹こまめに手を洗いましょう
- **外出先からの帰宅時や調理・食事前など、こまめに石鹸で手を洗い、アルコール消毒をしましょう。**洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

❺換気をしましょう
- 空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下します。**定期的に換気し、加湿器などで適切な湿度（50%）を保ちましょう。**換気とあわせて、こまめに水分をとり、のどを潤すことも大切です。

❻手で触れる共有部分を消毒しましょう
- **共有部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。**

❼汚れた寝具、衣服を洗濯しましょう
- **体液で汚れた衣服や寝具を取り扱うときは、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。**

❽ごみは密閉して捨てましょう
- **鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。**その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

（厚生労働省ホームページより）

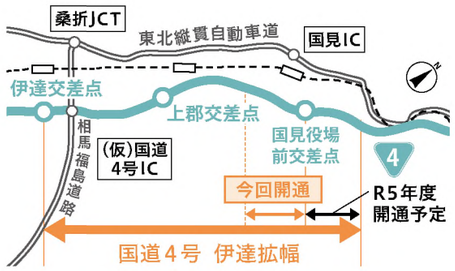
Information

新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、まず、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。専門の「帰国者・接触者外来」を紹介しています。

町内の国道4号線4車線化より快適な交通環境へ

国道4号線伊達拡幅工事

国道4号線（桑折町～国見町大字藤田間）が3月27日に開通。着工より約30年、多くの地元住民が待望の開通を喜びました。事故防止や混雑解消はもちろん、地域経済の活性化にも期待が寄せられています。



約30年間の拡幅工事を終えて、国道4号線4車線開通の時を迎えた桑折町。桑折町北半田から国見町方面を望む

着工から30年 待望の4車線化

福島河川国道事務所が進めていた「国道4号線伊達拡幅工事」の町内区間が完了し、3月27日から利用が開始されました。今回4車線化されたのは、桑折町大字北半田（勧喜寺入口交差点）から国見町大字藤田（国見町役場前交差点）までの区間。昭和56年に着工した本工事は、平成7年に大字上郡地内、平成23年に大字北半田地内の整備が完了。今回の区間をもって、桑折町内の国道4号線全長4、611㍍が、全て4車線として開通しました。

円滑な交通環境 4車線化への期待

本工事の完了により、円滑な交通環境が期待されています。従来の2車線区間では、混雑時の最低時速が20㌔以下になるなど、交通混雑が発生していました。4車線になることで、走行速度の向上が期待されるほか、東北縦貫自動車道の通行止めなどの交通障害時にも混雑を解消し、安定的な通行が確保されます。東北道通行止め時の国道4号通行時間は、従来と比べて、約28分短縮できると推測されています。

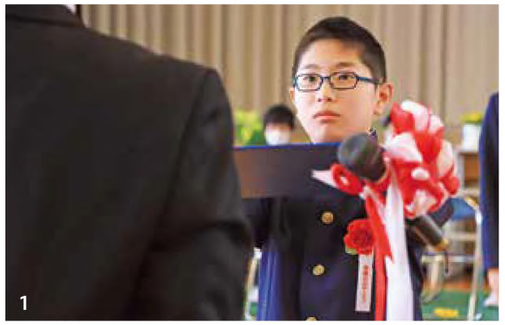
混雑解消や事故防止はもちろん、地域経済活性化も展望されます。本道路に接する（仮称）相馬福島道路（国道4号インターチェンジ～桑折ジャンクション区間）もいよいよ今夏に開通。町内へのアクセス性がさらに向上し、迅速かつ安定した人・モノの流れが図られます。県北地域の新たな流通拠点として、期待が高まる桑折町。各方面で道路整備による効果が望まれています。

まなびやに別れ告げる 幼稚園修了式・小中学校卒業式

3月13日に醸芳中学校、23日に各小学校で卒業式が、また18日には醸芳幼稚園で修了式が行われました。

今年は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、規模縮小として、卒業生と保護者、教職員のみで開かれることに。醸芳中学校の大木修校長は「今年は、例年とは違う卒業式。だからこそ、この卒業式を忘れないでいてほしい。困難な時こそ、逆転の発想をもって、前向きに人生を歩んでいける人になってほしい」とはなむけの言葉を贈りました。

また、各小学校、幼稚園でも、保護者が見守る中、子どもたちは堂々と証書を受け取り、成長した姿を見せました。卒業生は「規模縮小ではあったけれど、式ができて良かった」と話しました。



1 凛々しい表情で式に臨みました（睦合小）　2、3 お世話になった恩師へ思い思いに感謝を伝えました　4 心を一つにお別れの歌を合唱　5 義務教育もこの日で終わり。これまで支えてくれた家族へ、感謝の思いを込めて卒業証書を手渡しました

醸芳幼稚園 古山晴基（はるき）くん

幼稚園でいろんなことができるようになった

お父さんが幼稚園生のころに着ていた思い出の洋服を着て、修了式に出ました。幼稚園に入ってから、なわとびやホッピングが出来るようになり、補助輪なしで自転車にも乗れるようになりました。

4月からは、いよいよ小学生。自分で選んだ黒色のランドセルを背負って、小学校に通うのがとても楽しみです。

睦合小学校 遠藤美幸（みゆき）さん

感謝の気持ちを忘れず中学校でも挑戦し続けたい

小学校で一番印象に残っていることは、音楽祭です。ピアノを習っていたので、伴奏者に挑戦。無事に本番を成功させ、とても楽しい思い出となりました。先生方をはじめ、これまで支えてくれた皆さんへの感謝の気持ちを忘れず、「できないことをできるようにする」をモットーに、中学校でもさまざまなことに挑戦したいです。

醸芳中学校 矢吹ななこさん

一人も欠けてはならない―大切な仲間の存在に感謝

これまでの学校生活で、楽しい時は一緒に笑い、辛い時は悩みを共有する、かけがえのない仲間ができました。別れは辛いけれど、それぞれ違う道に進んでも、思い出は心に残り続け、絆でつながっていると信じています。

中学校で培った自信を胸に、自分の足で歩み、明るい未来を切り拓いていきたいです。

INFORMATION

【問い合わせ】
▼マイナンバーカード申請
税務住民課　☎582-2114
▼マイナポイント
総合政策課　☎582-2115

マイナンバーカード もっと暮らしに便利に！

今年10月に施行5周年を迎えるマイナンバー制度。マイナンバーカードは、自分の個人番号の証明や本人確認の際の身分証明書として利用でき、さまざまな行政サービスを受けられるICチップ付きのカードです。今後は、健康保険証としても利用できるようになる予定です。

そして、今年9月から、さらなるメリットとして、**「マイナポイント付与」が始まります。**○○ペイなどの**民間キャッシュレス決済を選択してマイナポイントを申し込むと、一定額を前払いした人に対して、国がポイントを付与するという制度です。**ポイントは、キャッシュレス決済の買い物に利用できます。それでは、詳しい仕組みを見ていきましょう。

2020年9月～
マイナポイント※1 25%もらえるよ！

マイナポイントの利用イメージ

❶マイナンバーカードを【取得】する
取得していない人は、今すぐ申請を！

❷マイナポイントを【予約】する
マイナポイントアプリをダウンロードして、指示に従って操作するだけ！

❸マイナポイントを【申し込む】※2
申し込みページにログインし、利用するキャッシュレス決済サービスを選択し、申し込む

❹チャージに対してポイントが【付与】
キャッシュレス決済サービスにチャージなどをすることで、マイナポイントがもらえる

❺マイナポイントを【利用】して買い物
取得したポイントはいつものお買い物で利用可能！※3

（※1）キャッシュレスで2万円のチャージまたは買い物をすると、1人あたり上限5,000円のマイナポイントが付与されます。
（※2）今年7月から申し込み開始　（※3）買い物時はマイナンバーカードを使用しません。国は買い物履歴を収集・保有しません。

Check! 「マイナンバーカード」を申請しよう！

◆スマートフォン
❶スマホで顔写真を撮影
❷スマホで交付申請書の**QRコードを読み取る。**
❸申請書WEBサイトでメールアドレスを登録。
❹申請書専用WEBサイトのURLが届いたら、**顔写真を登録、必要事項を入力**し申請完了。

半数の人がスマホから申請！

◆証明用写真機（一部写真機対応）
❶タッチパネルから**「個人番号カード申請」**を選択。
❷撮影用の料金を投入して、交付申請書の**QRコードをバーコードリーダーにかざす。**
❸画面の案内に従って、必要事項を入力。
❹画面の案内に従って、**顔写真を撮影して送信**し、申請完了。

◆郵便
❶交付申請書に必要事項を記入し、**6か月以内**に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了。
申請書がない場合… 専用HPからダウンロードするかまたは役場税務住民課で交付します。

◆パソコン
❶カメラで顔写真を撮影
❷申請書WEBサイトでメールアドレスを登録。
❸申請書専用WEBサイトのURLが届いたら、**顔写真を登録、必要事項を入力**して申請完了。

詳しくはこちらへ　http://mynumbercard.point.soumu.go.jp/

マイナポイント予約方法

❶ スマホにマイナポイントアプリをダウンロード
❷ アプリの指示に従ってマイナンバーカードを読み取り
❸ カード申請or取得時に設定した暗証番号を入力

スマートフォンを使って、簡単に予約ができます。役場でもサポートしますので、分からないことがあればお気軽に来庁ください。

職員人事

4月1日から、以下の新体制で、令和2年度をスタートしました（敬称略）。

退任（任期満了）

副町長
牧野　善茂

退職者

産業振興課長
兼農業委員会事務局長
朽木　紀夫

健康福祉課主任保健師
公平　晶子

議会事務局主査
渡辺　真一郎

人事交流

参事兼まちづくり推進課長
（東北地方整備局へ復帰）
舟山　太一郎

生活環境課主事
（東北地方整備局へ出向）
吉田　拓夢

新任参事・課長等

国交省より出向で参りました。生まれてから中学までは西会津町で過ごし、その後、福島工業高等専門学校を卒業し、平成６年に旧建設省へ入省しました。入省後は、ほぼ宮城県や山形県に勤務していましたが、やっと念願の出身地である福島県内の勤務となり、うれしいです。さらなる町の発展のために頑張ります。

参事兼
まちづくり推進課長
長谷川　聡

産業振興課副参事兼商工観光推進室長兼商工観光係長
佐藤 克彦

生涯学習課長
大内 健矢

副町長

副町長
田中 香代子

- 昭和57年　入職
- 平成24年
  桑折町こども園長
- 平成26年
  子育て支援課長
- 平成30年
  こども教育課長
- 平成31年
  総務課長

新規採用職員（令和２年４月１日付）

健康福祉課　子育て支援係
●かんの　えりか
菅野　恵梨華

おいしいものや笑顔があふれる、生まれ育った桑折町。大切な家族や友人といつまでも元気に安心して生活できるように、今までの経験を生かして多角的視点から支援を展開します。地域の皆さんと密接に関わりあいながら一緒に学んでいきたいと思います。

総務課　行政係
●ひらつか　ゆりな
平塚　優里奈

生まれてからずっと桑折町に住んでいます。大学では、町のことをもっと知りたいと思い、桑折町に関わることのできる授業に参加していました。地元に対する愛と大学での経験を生かし、桑折町に貢献していきたいと思いますので、よろしくお願いします。

税務住民課　住民係
●おうぎた　さきね
扇田　咲音

桑折町は、文化と自然が共存する魅力あふれる町だと思います。その町づくりの一端を担い、町の発展の一助になれたら光栄です。至らないところもありますが、桑折町のことをよく知り、住民の皆さんに寄り添える職員になれるよう努力していきたいと思います。

総務課　財政係
●かもた　ちはや
鴨田　智早

入職にあたり、抱負が2つあります。1つは、桑折町というブランドを町外へ伝えることに尽力すること、もう1つは町民の皆さんに満足いただくサービスを提供し続けることです。町の発展に全力を注ぎ、何事にも愚直に取り組んでいきます。

生涯学習課　生涯学習係
●わだ　まゆこ
和田　真結子

果物がおいしく自然豊かな桑折町の魅力を県内外や世界に伝え、より魅力ある町にしたいと思っています。桑折町の皆さんに寄り添い、町の振興と発展に貢献できるよう努力していきます。至らない点も多々あると思いますが、よろしくお願いします。

令和２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

総務課長 大槻公彦 （14）	行政係長：吉田安孝 松野枝里子（選挙管理委員会書記兼）　平塚優里奈	地域整備課長 菅野泰央 （6）	建設係長：石幡浩一 渡邊俊介
	財政係長：斉藤雅史 大内聡洋　鴨田智早		管理係長：幕田将則 松野哲士
	職員係長：菅野健二 後藤尚子　上野幸子　種田聡美		農林土木係長：（菅野泰央） 谷津朋征
新庁舎整備室長 （大槻公彦）	新庁舎整備係長：大槻真一 松原健士　鎌田大輔（技術総括）	上下水道課長 鈴木清志 （8）	工務係長：浅尾智英 蓬田祐一　八巻隆昭（技術管理者）
税務住民課長 菊田祐子 （12）	課税係長：佐藤美智子　大越秀章 遠藤徳昭　鈴木　円　佐藤百恵		業務係長：遠藤英隆 蒲生わかな　岩﨑雅和　熊田智徳
	収納係長：石幡勝弘 鈴木淳也　安彦洋平	生活環境課長 広瀬友秀 （8）	原発事故対策係長：安彦智宏 藤倉佳嗣　平井隆浩
	住民係長：小出素子 宮澤鈴乃　扇田咲音		エネルギー環境対策係長：吾妻和範 早田こず恵
総合政策課長 本多輝久 政策推進調整監 牧野善茂 （9）	政策推進係長：佐藤剛史 大塚智広　佐藤太宥		危機管理係長：佐藤正浩 朽木健太朗
	広報広聴係長：佐藤秀樹 丹治愛莉	会計管理者兼室長 鈴木頼子 （3）	出納係長：鈴木裕子 坂田美保
	移住定住係長：早田圭一郎 岡﨑智仁		
まちづくり推進課長 長谷川　聡 （5）	都市整備係長：大槻伸弘 古川亮輔	教育委員会　■教育長　会田智康	
	土地開発係長：安藤雅規 坂田勝則	こども教育課長 長谷部清治 （26）	総務係長：服部亜由美 佐久間健司（再）
健康福祉課長 景山　博 統括保健師 兼課長補佐 関根佳代子 （19）	健康増進係長：佐久間ミチル 菅野則子　菅野　綾　武氣昂平		学校教育係長：八木沼久美 小山大樹
	福祉係長：阿部健二 鈴木深雪　安田　耕		幼児教育係長：刀根奈美 遠江大輔
	子育て支援係長：横山美智子 三村孝子（再）　菅野恵梨華　村上桃子		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　大塚若菜 阿部真美　半澤祥正　中山うらら
副参事兼 医療介護 連携室長 山木裕人	国保係長：佐藤俊介 渡邊義充　門脇尚比古		醸芳保育所長：片平真由美 八巻美奈子　本間祥子　本田裕美 佐藤杏子　佐藤恭子
	介護保険係長：（山木裕人） 菅野　茜　藤島わかば		
産業振興課長 八巻靖之 副参事 佐藤克彦 産業振興調整監 宍戸秀雄 （13）	農林振興係長：蓬田剛志 宮澤直樹　朽木紀夫（再）	生涯学習課長 大内健矢 （8）	生涯学習係長：安藤恭子　渡辺了介 佐藤智恵子　鈴木真英　和田真結子
	有害鳥獣対策係長：安藤智章 宮田正大		歴史文化係長：井沼千秋 本田卓也
	農地管理係長：松原義行（農業委員会係長兼） 鈴木克仁	議会事務局	
商工観光推進室長 （佐藤克彦）	商工観光係長：（佐藤克彦） 小野地俊介　大越　嶺	議会事務局長 小室喬一（2）	庶務議事係　佐藤秀信
派遣　一般財団法人桑折町振興公社			
産業振興課付（1）	横山雄二		

・（　）書き氏名は、兼務者
・（　）内数字は、各所属職員数
・（再）は再任用者

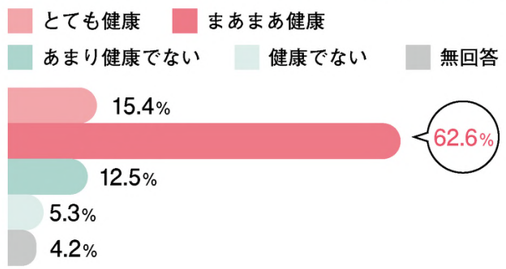
特別職	3人
課長等	16人
一般職員等	117人
合計	136人

いよいよ5月「こおり健康楽会」設立 第1回
みんなで取り組む健康づくり

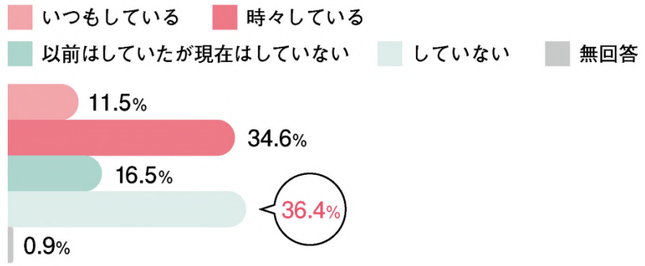
アンケート結果から見えてくる「健康課題」とは――
町全体が「健康な町」になるには、まずは、健康づくりに興味を持ち、一人一人が何をしたらよいのかを考えてみることが大切です。

第二次健康こおり21「活き生きこおり健康プラン」中間評価アンケート

Q1. あなたは「健康である」と感じていますか？



Q2. 日ごろから健康増進のために運動をしていますか？



調査対象：1,000人（満18歳から80歳までの男女を5歳区切りで無作為抽出）
調査期間：令和元年5月31日から6月28日
調査方法：保健協力員による配布・回収
回 収 率：84.3%

運動をしていない人の割合が増加

第二次健康こおり21「活き生きこおり健康プラン」がスタートしたのは、平成27年4月。「希望や生きがいを持ち、生涯にわたって健康で安心して暮らせる桑折町」を基本理念に、令和6年度までの10年間を見据えた健康増進計画です。

このプランの達成状況を確認するため、昨年度「中間評価アンケート」を実施しました。

まず、自分自身が健康と感じているか、健康意識を問う設問では、「とても健康」「まあまあ健康」と感じている人が、78%という結果に。プランが導入される前（平成25年度調査）の回答と比較すると、2・4%減少しています。

次に、運動を「いつも・時々している」人は46・1%。「全くしていない」「以前はしていたが現在はしていない」人は52・9%であり、運動をしていない人の方が多い状況です。前回の調査と比べても運動をしていない人の割合が2・7%増加しています。また、表1の「運動と健康意識の関係」を見ると、「健康でない」と感じている層で「運動を全くしていない」割合が他の層と比べ高くなっています。

つまり、自分は健康であると思って過ごすためには、日常生活の中に運動を取り入れていくことが大切です。「今より10分多く体を動かす」など、自分で無理なく続けられる目標を決めて、運動習慣づくりに努めていきましょう。

また、「やすらぎ園」には、「インボディ」を常備しています。インボディは、計測器の上に乗るだけで、適正体重や足・腕・お腹の筋肉量、脂肪量などが分かります。自分の体の状態を知ることで、どのような健康づくりが必要なのかが見えてきます。町の保健師や管理栄養士も相談にのりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

問 健康福祉課
☎582－1133

第二次活き生きこおり
健康プラン（中間評価概要版）
町ホームページ、「やすらぎ園」で閲覧できます。

＼健康な町を目指して／

「こおり健康楽会」設立

２月に大好評だった「こおり健康講演会」。町一丸となって健康づくりに取り組んでいくコンソーシアム（力を合わせて目的に達しようとする組織や人の集団）「こおり健康楽会」を今年度に設立します。

また、健康キャッチコピー・健康川柳の募集や「チャレンジ運動・改善部門」として、インボデイ結果の改善、ウオーキング歩数、なわとび回数、血糖値や血圧の改善、禁煙などを実施します。

健康づくりに興味を持ち、皆さんで「健康な町」を目指して盛り上げていきましょう。

詳しくは後日回覧します

【表1】運動と健康意識の関係

		Q2. 健康維持増進のために意識的に運動をしていますか？				
		いつもしている	時々している	以前はしていたが現在はしていない	全くしていない	無回答
Q1. 健康であると感じていますか？	全体	11.5%	34.6%	16.5%	36.4%	0.9%
	とても健康である	13.8%	25.4%	17.7%	43.1%	0.0%
	まあまあ健康である	11.7%	37.5%	16.5%	33.7%	0.6%
	あまり健康でない	9.5%	36.2%	18.1%	36.2%	0.0%
	健康でない	6.7%	24.4%	11.1%	57.8%	0.0%
	無回答	11.4%	34.3%	14.3%	25.7%	14.3%

まずは、今すぐできることから始めましょう

YAGOメディカルフィットネスクラブ　健康運動指導士　**滝口 義光**さん

運動不足や生活習慣に課題を抱える人が多い中で、「こおり健康楽会」の立ち上げは素晴らしい取り組みだと思います。

町の運動教室でも、「実際何をして良いか分からない」「一人では続けられるか不安」などの声が聞かれます。もちろん運動に取り組んでもらいたいのですが、私は必ずしもきついトレーニングを推奨し、高いハードルを設ける必要はないと思っています。まずは、生活習慣を見直し、活動量を増やしてみてはいかがでしょうか。例えば、いすから立ち上がったらわざともう一度座り、また立ち上がればスクワット2回分になります。日常生活にはさまざまな動きが存在し、工夫次第では全身のトレーニングが可能になります。

まずは重力に逆らった面倒くさい生活を送ってみましょう。それが健康づくりの入り口となるはずです。さあ、桑折町の皆さん、ここからがスタートですよ！

NEWS

長期休暇中の家での楽しい過ごし方

子育てアドバイス

不安な時だからこそ少しでも楽しく

新型コロナウイルス感染防止のため、3月上旬から全国的に小中学校が休校になっています。不要不急の外出を控えることを余儀なくされている今、どうすればストレスをためず、家庭で楽しく過ごせるでしょうか。

今回は、不安な時だからこそ、健康的に楽しく1日を過ごすための一例を紹介します。

いますぐ実践できる！

4つのひと工夫 de 楽しく過ごそう

1 規則正しい生活をしましょう

まず朝起きたら、太陽を浴びて体のリズムを整えましょう。

人が多い公園やショッピングモールへの外出は控えた方がいいですが、健康のために少し体を動かす時間を作ることも大切です。人がいない玄関先で、30分～1時間ぐらい体を動かしましょう。友達同士で集まるのではなく、一人でもできるラジオ体操や散歩、縄跳びなどが良いでしょう。

2 留守番時の約束事を決めましょう

休校で留守番している子どもを狙った事件が増えてくる恐れがあります。子どもを危険から守るために、留守番時の約束事を決めておきましょう。

例えば、電話やチャイムが鳴っても出ないようにする。もし万が一出てしまった場合は「今、家族は手が離せないので後からにしてください」と家の中に家族がいる雰囲気を装うように言わせる。などの注意が必要です。

3 「ママペイ」を活用してみましょう

「ママペイ」とは、架空の通貨（券）のことです。「カーテン開け閉め→5ペイ」「新聞運び→5ペイ」「食器運び→10ペイ」「玄関掃除→20ペイ」というようにお手伝いをすることで、架空のポイントをためていきます。たまったペイは、「100ポイント→お小遣い100円orゲーム10分プラスorおやつ1つゲット」など、ごほうびにしましょう。しかることなく、楽しく家の中が片付き、子どもにとって簡単な数字の勉強にもなります。

4 ゲームやTV以外で遊びましょう

室内ではゲームやテレビだけでなく、絵本や折り紙、粘土遊びなどの指先を使った遊びを取り入れましょう。けん玉で足腰の屈伸をしたり、紙飛行機飛ばしで肩の筋力トレーニングをしたり、健康増進が図れるものも良いでしょう。

約束が守られず、長時間ゲームやテレビを見過ぎてしまった場合、次の日のゲーム時間を減らしたり、ゲーム機を親の職場にもっていくなど、ペナルティを与えるのも一つの方法です。

小中学校の休校、イベントの中止などのニュースが流れる中、子どもをもつ保護者の皆さんは、戸惑いや不安も大きいと思います。自粛ムードで暗くなるのではなく、こんな時だからこそ、お手伝いごっこでお子さんと一緒に家事をするなど、家族の時間を過ごしてみてはいかがでしょうか。

自宅待機が続き、ストレスがたまってしまう時こそ、家族の会話や触れ合いはとても大切です。子どもも親も、お互いイライラしないように、ちょっとしたひと工夫で毎日健康に楽しく過ごしていきましょう。

保育所や幼稚園に勤務していた経験を生かし、やすらぎ園で子育て相談にお応えしています。

保育士
三村 孝子

みんなで気を付けよう！

すぐにできる対策 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症が、日本だけでなく世界中でも確認されています。通常の感染症対策が重要です（2-5ページもご覧ください）。

対策

★**手洗い**：外出先からの帰宅時は手洗い・うがいをし、食事前も手を洗いましょう。

★**適度な湿度と換気**：空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下します。加湿器などで、適切な湿度を保ち、こまめに水分をとり、のどを潤しましょう。室内換気も重要です。

★**咳（せき）エチケット**：咳が出る時は、マスクを着用し、口と鼻をおおいましょう。

Recipe

今月の健康レシピ

にんじんマフィン

■材料（8個分）

- ホットケーキミックス …… 200g
- 卵 …… 2個
- 砂糖 …… 大さじ4
- バター（食塩不使用） …… 70g
- プレーンヨーグルト …… 大さじ3
- にんじん …… 1/4本
- レーズン …… 大さじ2

■作り方

❶ボウルに卵・砂糖・溶かしバターを入れて良く混ぜる。にんじんすりおろし・ヨーグルトも加えて混ぜる。

❷ホットケーキミックス・レーズンを加えてサックリと混ぜ合わせる。

❸カップに❷を入れ、170℃のオーブンで約20分焼く。

【1食分の栄養価】
エネルギー 212kcal / 脂質 9.8g
たんぱく質 3.9g / 鉄 0.5mg
カルシウム 45mg / 塩分 0.3g

にんじんも入って栄養たっぷり
混ぜて焼くだけの簡単メニューです
～ 赤井康子さん ～

4 Apr 2020 Calendar

4/1	WED	広報4月号、お知らせ版
2	THU	グラウンドゴルフ月例コンペ
3	FRI	◆
4	SAT	保育始めの会
5	SUN	㊡武田小児科 ☎575-2439
6	MON	小中学校入学式・始業式
7	TUE	ホールボディカウンタ測定日
8	WED	幼稚園入園式
9	THU	4か月児健診（R1年11月生、受付:13:15～13:30） 7か月児健診（R1年8月生、受付:13:00～13:15）、ブックスタート
10	FRI	健康相談日 ◆
11	SAT	
12	SUN	㊡伊達セントラルクリニック ☎575-3215
13	MON	
14	TUE	
15	WED	
16	THU	10～11か月児健診（H31年4月、R1年5月生）（受付：13:00～13:30）
17	FRI	◆
18	SAT	
19	SUN	㊡なかのクリニック ☎575-2246
20	MON	
21	TUE	
22	WED	ホールボディカウンタ測定日
23	THU	
24	FRI	◆
25	SAT	
26	SUN	㊡ながえクリニック ☎575-1118
27	MON	新型コロナウイルス感染症の流行状況により、日程の延期・中止を行う場合があります。詳しくは担当課まで問い合わせください。
28	TUE	昭和の日
29	WED	㊡もり医院 ☎577-7780
30	THU	

●公民館 ●やすらぎ園 ㊡休日当番医 ◆母子手帳交付日

【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）

INVITING COMMUNITY ZONE FOR EVERYONE

生涯学習だより

新感覚のお絵かき体験
「イコーゼ！」親子イベント

「わくわく水族館＆みんなでカートレース」が2月22日から24日にかけて、イコーゼで行われました。描いた絵が、映し出されたスクリーン上で動き出す新感覚のお絵かき体験に、イベント期間中、270人が参加しました。

「わくわく水族館」では、クラゲや人魚など、さまざまなイラストが水槽の中に出現。自分のイラストが自由に泳ぎ回る様子を、子どもたちは大喜びで鑑賞していました。

色や形で車の性能が変化する「みんなでカートレース」では、それぞれが工夫を凝らした車でレース対決。子どもたちは「がんばれ」「次は勝つぞ」などと歓声を上げながら、家族や友達と何度も挑戦していました。他にも、木のおもちゃや風船で遊ぶコーナーもあり、会場内は多くの親子連れでにぎわいました。

図書だより

問遊学館「よも～よ」☎582-5388

THEMA
新生活スタート
新しい出会いを感じませんか？

児童書

■明日のランチはきみと

サラ・ウィークス、ギーター・ヴァラダラージャン：作、久保陽子：訳（フレーベル館）

インドから転校してきた自信家のラビと、自信がなく消極的なジョー。同じクラスの１週間の出来事を、対極的な２人の少年の視点から描いています。障害や人種などのマイノリティ立場による苦労や葛藤が詰まった成長物語！

あなたはこの春、どんな人と出会うのでしょうか？

一般書

■息吹

テッド・チャン：著
（早川書房）

人間がひとりも出てこない世界…その世界の秘密を探求する科学者の、驚異の物語を描く表題作「息吹」ほか、タイムトラベル、AIの未来、量子論、自由意志、創造説など、科学・思想・文学の最新の知見を取り入れた珠玉SF小説です。

今まで出会ったことのないような世界へと皆さんをいざないます。

マルベリーこおり

問マルベリーこおり事務局　☎ 582-3129

■脳トレ×運動で認知症予防！ ライフキネティック教室

日時　第１・第２火曜日　10:00 ～ 11:30
場所　町民体育館
対象　18歳以上ならどなたでもOK！
講師　大内克泰先生
（ライフキネティック公認マスタートレーナー）
参加費　１回　会員100円 ／ 未会員200円
持ち物　動きやすい服装、飲み物、屋内シューズ

笑いありの「脳トレ」で楽しく脳と体を動かしましょう！

■マルベリーキッズ運動教室

「キッズコース」に加え、新たに陸上競技に特化したトレーニングを行う「ジュニアコース」（小学４～６年生）が復活！

日時　土曜日　17:30 ～ 19:30　場所　町民体育館
対象　クラブ会員の小学１～６年生
講師　菊田明博先生（福島大学トラッククラブコーチ）他
参加費　月2,000円

※新型コロナウイルス感染症の動向により、内容を変更する場合があります。

掲示板

問生涯学習課　☎ 582-3129

■各施設の一般開放

◆「イコーゼ！」屋内遊び場

当分の間、一定人数での入替制で開放します。

【午前の部】
①10:00 ～ 10:40　②10:50 ～ 11:30
【午後の部】①13:30 ～ 14:20
②14:35 ～ 15:25　③15:40 ～ 16:30
※入替時間中に室内の換気を行います。

◆町体育施設および公民館など

小中高生のみでの利用をご遠慮いただいていましたが、個人や少人数での利用について再開しました。

【利用する場合の注意】
- 各施設での利用条件（保護者同伴の条件など）を確認の上、ご利用ください。
- 健康状態を十分確認し、体調のすぐれない人は利用を控えてください。
- 多人数でまとまっての利用は控えてください。

4/23 ～ 5/12「こども読書週間」　本から広がる世界　～読書のススメ～

よも～よでお待ちしています！

今月末から「こども読書週間」が始まります。遊学館「よも～よ」では、この期間に合わせて、開館時から今までと、昨年１年間の児童書の貸し出しランキングを展示します。「どんな本が人気なのだろう？」「新しい本に出会いたい」など、興味のある人はぜひお気軽にお越しください。

また、よも～よでは、小さいお子さんのいる親子を対象に、毎月１回イコーゼで「おはなし会」を行っています。その季節にぴったりな、おすすめの絵本をたくさん持っていきます。その場で気に入った本を借りることもできますので、のぞいてみてくださいね。

子どもだけでなく、学生や大人の人にも、ぜひ利用していただきたいです。よも～よは、少し規模の小さい図書室だからこそ、最新で人気な本をあまり予約待ちせず、早く借りることができます。また、明るい窓際にゆったりとした学習スペースを設けており、読書だけでなく、新聞や雑誌を読んだり、自主学習をしたり、図書室で穏やかな時間を過ごすことができます。読んでみたい本がありましたら、司書にリクエストしていただくことも可能です。

本は、人生を照らし、大切なことを気づかせてくれるものです。皆さんの本との出会いをお手伝いしますので、お気軽にお声掛けください。

遊学館「よも～よ」司書
浅野 奈央

みんなのひろば — koori square —

KANNO WAKANA

校内でコンビを探していますが、いまだに見つからず（笑）一緒に組んでくれる人、大募集中です！

わたしの夢
Dreams come true.

人を笑顔にするお笑い芸人
菅野 和香奈さん（醸芳中3年生）

わたしの夢は、たくさんの人を笑顔にできるお笑い芸人になることです。きっかけは、小学6年生の時、新しく始まる中学校生活への不安で、元気をなくしていたわたしを「お笑い」が救ってくれたからでした。テレビでネタを披露していた芸人さんが本当におかしくて、心の底から笑い、わたしに元気を与えてくれました。それから、お笑いの世界が大好きに。テレビだけでなく、イベントがあれば駆け付け、笑いについて研究しています。学校でも、少し落ち込んでいる友達がいれば、声をかけて、その子が元気になってくれるように全力でネタを披露しています。勉強を頑張りながらも、誰かの笑顔の源となれるようなお笑い芸人を目指したいです。

こおりスマイル You have a good smile.

佐藤 光くん
佐藤 旭くん

元気に鬼退治ができました。これからも健やかに　ママより♥

岩﨑 叶穏ちゃん
岩﨑 暖空くん

けんかもするけど、なんだかんだ仲良しさん♥

五十嵐 桜くん

桜の花のようにたくさんの人を笑顔にしてくれます　オバより♥

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！
❶最近撮影した写真　❷氏名（ふりがな）・性別　❸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。

広報紙・ホームページ広告募集

自社の宣伝に！
広報紙は町内全世帯と事業所に月1回配られ、皆さんの目に触れられる広報媒体です。

費用が安い！
1か 月5,000円 ～（HP掲載の場合）と、安い費用で、掲載できます。

■広報紙　1枠 / 6,000円～
■HP　1ヵ月 / 5,000円
※連続掲載の場合はさらにお安くします。

掲載したい月の【前月上旬】までに、総合政策課　広報広聴係（☎582-2115）に申し込んでください。

いざ！山城サミット
koori Nishiyama Castle

桑折西山城だより
「全国山城サミット」とは―

「全国山城サミット」とは

全国山城サミット協議会は、日本各地で山城（山の上からその周辺に築かれた城）を有する自治体や団体が親睦と交流を深め、その保存や活用を通じてまちづくりを進めることを目的に設立されました。現在、全国の102団体159城が加盟し、東北地方では本町の桑折西山城をはじめ、桑折西山城から伊達晴宗（はるむね）が本拠を移した城ともいわれる米沢市の舘山城など、8団体8城が加盟しています。

可児大会・上田大会での開催宣言

大会は、毎年全国の加盟団体持ち回りで開催され、令和元年度は、明智光秀ゆかりの明智城などがある岐阜県可児（かに）市で開かれました。令和2年度は、真田氏で著名な長野県上田市で開催される予定です。

可児大会のお城横丁（ブース）

「桑折大会」に向けて

本町では、この「全国山城サミット大会」を令和3年度開催地に立候補しています。東北地方では、平成20年の山形県大江町の左沢楯山（あらてざわたてやま）城以来の開催です。町では、これに向けて、昨年10月に「桑折西山城復元祭」を開催しました。今年10月には「全国山城サミット桑折大会プレ大会」を実施し、全国大会に向けて盛り上げていきます。

今後は、伊達氏14代稙宗（たねむね）の築いた桑折西山城跡を中心としながら、伊達氏初代の「伊達朝宗の墓所」や旧桑折宿の歴史的遺産も生かした企画をつくっていきます。「伊達氏発祥の地」ならではの「全国山城サミット桑折大会」となるよう、皆さんで盛り上げていきましょう。

問い合わせ
生涯学習課　歴史文化係
☎582-3129

Information

若者世代の桑折暮らしをサポートします！

桑折町には、若者世代の暮らしを応援する、ライフステージに合わせたさまざまな支援制度があります。詳しい内容や条件については、下記へ問い合わせください。

01　新婚世帯家賃支援事業補助金

町内の賃貸住宅に同居する新婚の人へ、**最長2年間、月額上限1万円**の家賃を補助します。

02　若者定住促進事業補助金

町内にマイホームを新規取得した人またはリフォームを行い入居した人に対して、**最大60万円**を補助します。（県外移住者は、さらに最大60万円の加算があります）

03　若者定住者向けJR通勤補助金

町内からJRの交通機関を使って通勤される人へ、**最長2年間、月額上限5千円**の交通費を補助します。

問　総合政策課　移住定住係　☎582-2115

町総合計画審議会委員募集！

10年後の町の将来像を描く新しい町総合計画の策定にあたり、町民の皆さんの意見を反映させるため、審議会委員を若干名募集します。審議会は、4月24日㈮を予定しています。詳しくは、下記へ問い合わせください。

募集期間 4/1㈬～15㈬

問　総合政策課　政策推進係
☎582-2115

広報 こおり ④
APR.2020
vol.604
Koori Town Public Relations Magazine

こおり暮らし

「他には負けない」稽古量
努力が実って、東北選抜で3位入賞

松浦　琉永（るの）さん（睦合）

RUNO MATSUURA

兄爽楽（そら）さんは、試合の動画を見て、毎回アドバイスをくれます。「強くなれたのは兄のおかげ。わたしの専属コーチです」と微笑みます。

学法福島高校空手道部で、主将を務める松浦琉永さん。第33回福島県高等学校空手道選手権大会で、形・組手の部（女子団体）で二冠を達成。続く第33回東北高校空手道選抜大会では、組手の部（女子団体）で3位入賞を果たしました。

1年生の時にあと一歩で届かなかった、全国大会出場をかけた東北選抜第3位決定戦。一年越しの夢の舞台で、先鋒を任された松浦さん。試合の流れをつくる大役。「わたしが絶対勝たなければ」と一心で挑み、試合終了間際、決死の覚悟の上段蹴りで勝利。チームに勢いを与え、見事団体勝利に導きました。

幼いころから、兄の背中を追って続けてきた空手。桑折青雲館空手道場や部活動での猛稽古の日々。ハードな練習量に心が折れそうになったこともありましたが、「やったらやっただけ、うまくなる」を原動力に、ひたむきに努力を続けました。

次は、いよいよ高校3年間の集大成となる県大会。「まずは、県で優勝。そして、インターハイでベスト8に入りたい」と目を輝かせます。

【編集後記】
せっかく春が来たのに、空気の晴れない日が続いています。今年の卒業式は、全員マスク姿で、在校生のいない異例の式。しかし、こんな状況だからこそと、後輩からのメッセージや写真を校舎に飾り、手の平を真っ赤にして、在校生の分も拍手を送る先生方の姿が一。不安な情勢の中で、胸がいっぱいになりました。卒業生の皆さん、この町にある温かい優しさを心の糧に、どうか笑顔で羽ばたいて行ってくださいね（愛莉）

◆人口（前月比）3月1日付

人口 ※住民基本台帳 外国人含む	計	11,714人	(−19)
	男	5,605人	(−6)
	女	6,109人	(−13)
世帯数		4,609世帯	(+3)
転入	22人	出生	2人
転出	21人	死亡	22人

◆今月の納税
・固定資産税（第1期）
期限 4月30日(木)

◆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。

発行／桑折町　〒969-1692 福島県伊達郡桑折町東大隅18番地
☎024-582-2111（代）／fax 024-582-2479