

# 広報 こおり

5

May. 2020  
vol. 605



献上桃の郷。  
桑折町  
こおりまち

## 新型コロナウイルス感染症

# 全国に緊急事態宣言 町の予防対策は――

福島県内でも、新型コロナウイルスのクラスターが発生し、感染者が増えてきています。町内での感染予防のため、引き続き対策を図ってまいります。

### 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、陽性11,496人、死者277人が確認されています(4月22日現在)。

政府は4月16日、新型コロナウイルス感染症が急速に拡大している状況を受けて、全都道府県に「緊急事態宣言」を発令。人との接触を7割から8割減らすよう、外出自粛を呼びかけました。また、「基本的対処方針」を見直し、特別措置法に基づき、「繁華街の接客を伴う飲食店等への外出自粛要請」を緊急事態宣言の対象地域にも拡大することを決定しました。

### 福島県の感染状況

県は、これまでの政府の動きを受けて、さらなる取り組みとして4月21日から5月6日までの間、県全域において、施設の使用制限とイベント開催自粛の要請を県民へ呼びかけました。

県内の感染確認数は、計65人(4月22日現在)。感染症患者が継続して増加している厳しい状況にあり、爆発的な感染拡大を抑えられるかどうかの瀬戸際が続いています。これ以上感染が拡大しないよう、咳エチケットや手洗いを始めとした基本的な感染症対策の徹底のほか、「換気の悪い密閉空間」

「大勢いる密集場所」「間近で会話する密接場面」の「3つの密」を避けること、そして、少しでも発熱や咳などの症状があれば、通勤や通学は控えることなど、繰り返し情報発信を行っています。



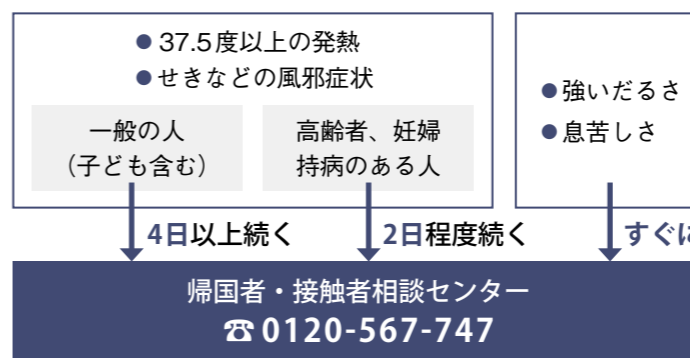
町から幼稚園・小中学校の子どもたちにマスクを配布

### 町の予防対策

町では、国や県の方針に基づき、当面の間、町主催の催しを中止・延期し、町内での会議や集会の自粛を呼びかけています。

また、幼稚園、小中学校では、4月21日から臨時休園・休校とし、児童生徒および教職員にマスクを配布。その他、役場庁舎内にフェイルム仕切りを設置して、窓口に訪れた人への飛沫感染を予防したり、消毒・除菌の徹底や、来庁者へ体調確認などを行ったりして、感染防止に取り組んでいます。

### 相談・受診の目安



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、予防対策に努めてまいります。今後の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、号外の「新型コロナウイルス感染症対策情報」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。

健康福祉課 健康増進係  
☎582-1133

## 統括保健師からのメッセージ 一人一人の行動が感染減少に――

新型コロナウイルス感染症は、一人一人が正しい知識を得て、適切な感染防止の方法を実践すれば、感染を減らすことができます。

「感染防止のポイント」をまとめましたので、再確認をお願いします。

特に、基本的な感染対策の徹底と、自らが感染源とならない行動に取り組んでください。具体的には、手洗いと咳エチケットを徹底することや、「3つの密」を避けること、症状があれば、通勤・通

学は控えること、繁華街の接待を伴う飲食店などへの外出を控えること、外出や都道府県をまたいで不要不急の移動を控えることです。

一刻も早くこの状況が終息するように、皆さん一人一人の心がけがとても大切です。

健康福祉課  
統括保健師兼課長補佐

関根佳代子



### Point

## 新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために「3つの密」を避けましょう！

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日ごろの生活の中で、下記のことにご気を付けながら過ごしましょう。

- まずは、手洗い・咳エチケット**
- 一般的には、飛沫感染や接触感染で感染するため、一人一人の手洗いや咳エチケットの実施がとても重要です。
- **手洗い**：外出先からの帰宅時や調理の前後、食前などこまめに手を洗いましょう。
  - **咳エチケット**：咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ、服の袖などで鼻と口を覆いましょう。

### ■「3つの密」を避ける

- 1 「密閉空間」  
換気の悪い密閉空間である
- 2 「密集場所」  
多くの人が密集している

### 3 「密接場面」

互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる

これらの3つの条件が重なる場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

集会などを行う場合は、その規模の大小にかかわらず、実施の必要性について検討するとともに、どうしても必要な場合は、風通しの悪い場所をなるべく作らないなど、イベントの実施方法を工夫してください。

### ■職場内を消毒する

室内で「手に触れる機会」の多い場所を消毒・清掃することも感染予防には効果的です。

#### 【消毒場所】

玄関や部屋のドアノブ、手すり、スイッチ、テーブル、イス、電話

機など

#### 【使用するもの】

ハイター、ぞうきん、ゴム手袋

#### 【手順】

- 1 原液が5%の次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)の原液5cc(ペットボトルキャップ約1杯分)を水500mlで希釈する。
  - 2 ぞうきんに1の消毒液を十分しみこませる。
  - 3 手荒れ防止のため、ゴム手袋をし、上記場所を拭き掃除する。
- ※次亜塩素酸ナトリウムを含む商品例としては、ハイターやブリーチなどがあります。  
(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症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。

総合計画策定までの道のり

平成31年 10月～ 町民の皆さん2,200人にアンケート調査を実施し、町の将来像を考えるためのキーワードを抽出。

イマココ

現在、こんなことを検討しています！

令和2年 5月～

●町総合計画審議委員会などから意見を募り、審議を重ねる  
審議会委員それぞれの立場からの「〇〇な桑折町にしたい、ありたい」という思いや、アンケート調査の結果などを踏まえて、委員と審議を重ねながら、基本構想（具体的な目指すべきまちの姿）を体系的にまとめていく。

令和2年度 これまでの審議を踏まえて、基本構想を決め、基本計画（より具体的な方向性や施策）を検討していく。

町議会の議決を経て計画策定。町民の皆さんの参画を得ながら、桑折町の将来像を目指します。

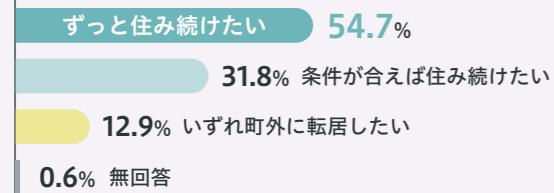
令和3年 4月 新しい総合計画がスタート！

アンケート結果公表

あなたは桑折をどうしたい？  
理想の将来像とは

15歳以上の町民2,200人を対象に無記名式のアンケート調査を実施しました（回収率38.1%）。その結果から見てきた皆さんが描く理想の町の姿を紹介します。

●桑折町に住み続けたい？



●桑折町で満足していることは？

第1位	自然の豊かさと空気のきれいさ
第2位	生活環境の清潔さ（上下水道、ごみ収集）
第3位	地域の人の温かさ
第4位	車移動の便利さ（道路交通網の整備）

●桑折町で今後重要となる取り組みは？

第1位	医療施設の充実（病院・医院など）
第2位	生活環境の清潔さ（上下水道、ごみ収集）
第3位	日常的な買い物や飲食の便利さ
第4位	自然の豊かさと空気のきれいさ

●10年後、どんな町にしたい？

第1位	子どもを産み育てやすいまち
第2位	活力のあるまち（商工業の発展）
第3位	みんなが健康で元気に暮らせるまち
第4位	安全安心なまち（防災、防犯、交通安全対策）

この他、農業・商工業・教育・子育て・健康などの分野ごとの質問に対し、「農業後継者不足・担い手育成」「商業施設の充実」「桑折西山城跡などの史跡保存と活用」「心の教育」「運動習慣づくり」などの取り組みが重要との意見をいただきました。回答いただいた皆さん、ご協力ありがとうございました。アンケート調査結果の詳細は、総合政策課窓口と町HPで公表しています。今後は、皆さんの意見を町の策定本部会議や審議会などで活用し、新しい計画づくりの基礎資料とするほか、行政サービス向上にも役立てていきます。

意見募集中  
声を聞かせてください  
総合政策課 政策推進係  
✉ seisaku@town.koori.fukushima.jp  
FAX 582-1028

総合計画とは

将来、どのような桑折町にしていくのかの将来像や方向性を定めた、まちづくりの根幹を成す指針。農業・商工業・教育・福祉など多岐にわたる町のすべての計画の最上位に位置する。

総合計画とは、町の将来像や方向性を定めた、最上位計画。これから10年先を見据えたまちづくりの指針となる重要な計画です。社会情勢が目まぐるしく変化の中で、行政や町民、コミュニティ組織、企業、民間事業者などが連携し、さまざまな課題解決に立ち向かっていく必要があります。そのためには、町の皆さんにも、自分たちの住むまちの現状や課題、この町ならではの強みを知り、まちづくりを自分事として捉えてもらうことが大切です。これから10年後、そして、その先もずっと「住み続けたい町、住みたい町」と思えるまちづくりを目指して、共に桑折町の未来を考えていきましょう。

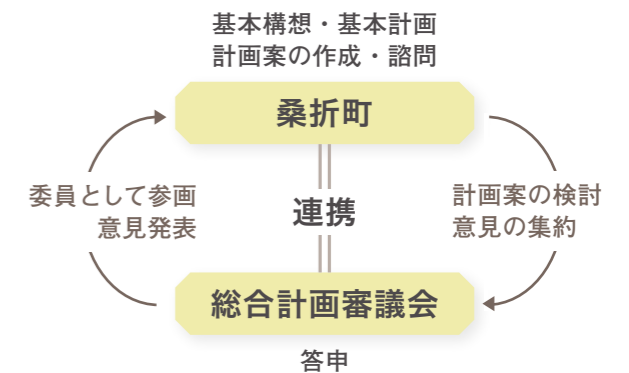
みんなで作る総合計画！

わたしたちの暮らす桑折町。そのまちづくりには、きちんとした計画が不可欠です。福祉・子育てに関する計画や、道路・水道などのインフラ整備計画など、町の全ての計画の最上位に位置する総合計画づくりが、今まさに進められています。皆さんは、どんな桑折の未来図を描きますか？

総合計画審議会委員（敬称略）

佐藤智康	町商工会青年部長（若手経営者）
渡邊慎一郎	町認定農業者（若手農業従事者）
小山尚文	移住者（県外移住就農者）
佐藤淳未	総合型地域スポーツクラブ（マルベリーこおり）
渡邊裕美	子育て世代（公募委員）
藤野将義	介護福祉士（公募委員）
今野 桜	大学生（公募委員）
高橋 貢	行政経験者（公募委員）
奥原英彦	ふくしま自治研修センター 総括支援アドバイザー兼教授
阿部敏明	福島県国民健康保険団体連合会（元福島県 県北地方振興局長）
柴田千賀子	仙台大学 准教授
渡邊伸一郎	福島信用金庫 専務理事
佐藤久仁夫	町行政連絡員連合会 会長
渋谷浩一	町商工会 会長
奥山 篤	桑折工場協会 事務局長
佐藤邦雄	伊達果実農業協同組合 代表理事組合長
熊谷孔隆	町社会福祉協議会 会長
柴田宣広	町教育委員会 教育委員
半澤利津子	町女性団体連絡協議会 会長

総合計画策定の体系図



みんなで描く 桑折の未来図



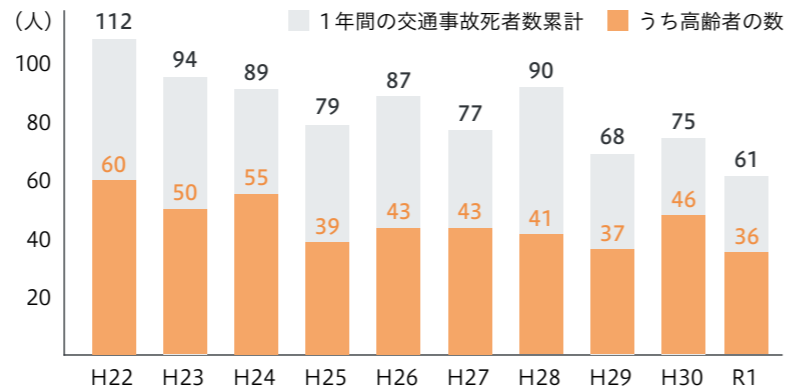
今野 桜さん

佐藤 智康さん



### 運転免許証自主返納率

平成 29 年から令和 2 年 4 月 17 日現在までの累計。全体で見ると、自主返納者はまだ少ないと言えます。



### 福島県内の交通事故死者数の推移

交通事故の死者数は、年々減少傾向にあります。死者数のうちの多くが高齢者であり、高齢者の死者数は、横ばい傾向にあることが分かります。平成 22 年と平成 30 年は高齢者の死者数が全体の 6 割を超えています。



「献上桃の郷おでかけバス」を使って、町内のスーパーへ買い出しへ。顔なじみの運転手との会話も弾み、楽しい移動時間に。

# 「おでかけバス」で 高齢者の足をサポート

## タクシー運賃利用助成制度

高齢者が、いつまでも、この町で自分らしく暮らしていただけるように生活の足をサポートする新制度が始まりました。「自分で好きな時に、好きなところへ気軽に行けるようになった」早くもそんな喜びの声が届いています。

### 「献上桃の郷おでかけバス」 利用者の声を反映

「もっと気軽に外出したい」「免許を返納しようか迷っているけれど、車移動の生活が欠かせない」、そんな皆さんの声から生まれた「献上桃の郷おでかけバス」。65歳以上の人がタクシーを利用した場合に、町内移動分の運賃が一律500円となる、町の新たな助成制度です。この制度を立ち上げるため、昨年度に、「タクシー利用料金実証実験」を実施。5カ月の間で約440人が利用し、アンケート結果では、8割以上の人が「また利用したい」と答えました。

新たに始まる「おでかけバス」では、利用者の声を受けて、利用料金を下げ、上限回数も撤廃。さらに便利な制度となるように改良しました。買い物や通院など、高齢者の生活の足を支える新たな取り組み。詳しい内容は、左記へ問い合わせください。

健康福祉課 福祉係  
☎ 582-1133

## 安全安心なまちづくり 交通事故をなくす鍵にも

高齢ドライバーの不安をなくす役割も  
高齢ドライバーが起こす交通事故が各地で相次ぎ、大きく報道されています。警察や行政は、こうした事故を防止するため、「運転免許証自主返納」をはじめ、さまざまな支援制度を実施。しかし、生活に車が欠かせない山間部に暮らす高齢者からは「ちよつとの用事にも、車はなくてはならないもの。まだ車を

を手放せない」と免許証返納をためらう声も聞こえてきます。高齢者の交通事情には、さまざまな課題があり、周囲のサポートが不可欠です。「おでかけバス」対象のタクシー会社である、三協ハイヤーの松浦俊充さんは「助成制度のおかげで普

段タクシーを使わないお客さんの利用も増えた。免許返納を悩んでいた人の背中を押すきっかけになるのでは」と話します。安全安心なまちづくりにもつながる「おでかけバス」。自分や大切な人の命を守るためにも、ぜひご利用ください。

### 買い物にも、通院にも、とても助かります

昨年度の「タクシー利用料金実証実験」を利用 野崎 和子<sup>かずこ</sup>さん

以前はよくバイクで移動していましたが、80歳を過ぎてから急に運転が怖く感じるようになり、タクシーの利用頻度が増えました。以前は、タクシーで自宅から藤田病院まで行き来すると、運賃が1回あたり3,000円以上でした。年金暮

らしなので、今回の助成制度は本当にありがたいです。年齢と共に通院回数が増えてくる中、こうした制度があると、タクシーが利用しやすくなります。自分の命も守れるし、周りに運転で迷惑をかけることなく済むので、今後も利用したいです。



## 桑折町の食 地産地消の連携強化へ



新体制となったピザスタのスタッフ。前列左から2番目が宮城料理長、同列4番目が奥田シェフ

レガレこおり「ピザスタ」は、オープンしてから4月で、3周年を迎えるのを機に、生まれ変わります。地元食材を使ったイタリアンがさらに進化します。今回、地産地消の第一人者で世界的に有名な「アル・ケッチャーノ」の奥田政行シェフ（山形県鶴岡市）との出会いがありました。そこで、奥田シェフ全面プロデュースのもと、地産地消のコンセプト強化に向けた体制づくりを行いました。新たに料理長に就任した



1 桑折産イチゴとトマトを使ったピザヨーチエン  
2 サクラマスとホウレン草フズイッリ。新たにピザスタをメニューに追加 3、4 テイクアウト・宅配用にランチBOXやオードブルを用意

のは奥田シェフの弟子で宮城久志さん。宮城料理長は「桑折町の食材をメインに、庄内地方の食材を組み合わせて、桑折町の元気を届けていきたい」と意気込みます。同店の運営をする町振興公社の渡邊美昭理事長は「以前にもまして、地域の生産者と連携して、充実した内容で皆さんをおもてなしたい」と今後へ期待を寄せます。町にいながら、世界的に有名な食を、リーズナブルに味わえます。

## 桑折町から世界へ、元気を発信

アル・ケッチャーノ オーナーシェフ 奥田 政行さん

今回、料理人の雇用維持が厳しい私たちを、桑折町に救っていただき、感謝しています。町が地産地消の強化を図ることから、今後、連携を図っていくことになりました。そこで、アル・ケッチャー

ノの精神を受け継いだシェフを派遣します。桑折町のおいしい果物や食材を使い、地域が元気になるように、お手伝いしていきます。桑折町から世界へ、元気を発信していきましょう。私も駆けつけます。



◎ピザスタは5月6日まで休業しています。リニューアルオープンは、5月7日を予定しています。しかし、社会情勢によっては、営業を自粛する場合があります。その際は、同店HPや町HPなどでお知らせします。📍ピザスタ ☎572-3217

## 行政連絡員、令和2年度体制がスタート 町内会の結束力で住みよいまちづくりへ

行政と町の皆さんとのパイプ役を担う、行政連絡員。主に、町が発送する行政情報（回覧など）を地区の皆さんに周知したり、町内会での意見の取りまとめなどを行っていただいています。

今年度の新体制を紹介いたします。

※◎は今年度新任の方 ※敬称略

- 桑折地区**  
諏訪 鈴木庄平  
西町 齋藤茂憲  
南 菅野義家  
陣屋 熊坂典夫  
本町 六戸興一  
桑島 岡部 勇  
北町 佐藤 勲  
東上町 熊本喜一  
西上 佐藤正寿  
中区 ◎六戸敏彦  
桑島西 菅野 敏

- 桑折宿舎 陸合地区**  
松原上 ◎鴻野豊勝  
松原中 大越秀雄  
松原下 ◎岡崎哲夫  
牛沢 ◎三浦 勉  
下成田 渡邊静雄  
上成田 木村雅典  
清水 佐藤正幸  
下万正寺 佐藤武明  
中屋敷 佐藤俊彦  
坂町 佐藤 茂  
平沢 ◎氏家康夫
- 伊達崎地区**  
館沢 大内吉徳  
北沢 後藤浩夫  
前屋敷 蓬田直市  
道林 ◎亀岡 弘  
大畑 亀岡春二  
中屋敷 岡崎徳男  
吉沼 石幡 隆  
根岸 朽木泰男  
上郡上代 菅野健治  
北郷 八巻貞吉  
中郷 岡崎 明



委任状を受け取る南郷町内会長の佐藤久仁夫さん

- 南郷** 佐藤久仁夫  
下郡上代 ◎大槻芳治  
下郡下 藤倉新一
- 半田地区**  
内之馬場 松原昭義  
桐ヶ窪 紺野範明  
中北 ◎横山俊雄  
田町 ◎松野庄一郎  
銀栗 鈴木 稔  
御免町 ◎羽根田忠一  
下半田 鈴木信男  
六丁目 若生良平  
下高屋 阿部隆男  
久保八幡 小野策七  
荒屋敷 ◎羽根田建伸  
追分 ◎神田隆雄  
坂下 菅野弘子

**連合会役員体制**  
会長 佐藤久仁夫  
副会長 工藤信悦  
監事 渡邊静雄  
委員 紺野範明、齋藤茂憲、佐藤正幸、石幡 隆、松原昭義

【万一の時に頼りになるのは「近所さんです」】  
近ごろ町内会離れを心配する声が聞かれます。「隣に誰が住んでいるか分からない」ということはありませんか。万が一、自分の身に何か起きたとき、助けてくれるのは顔なじみのご近所さんです。地域の皆さんとお互い助け合い、支え合えば、いつまでも住み続けたい町になるはずですよ。

## 行政相談委員 気軽に相談を

総務省では、桑折町を担当する行政相談委員として、熊谷孔隆さんと綱島洋一さんに委嘱しています。



=伊達崎中屋敷= 熊谷 孔隆さん ☎582-3552  
=陣屋= 綱島 洋一さん ☎582-2392

行政相談とは、行政サービスに関する要望や意見などを受け付け、公正・中立な立場から、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

行政相談委員は、地域の皆さんの相談相手として、意見や要望を解決するために助言したり、関係機関に通知したりしています。

秘密は固く守られ、無料で相談できますので、相談事がある場合は、気軽に相談してください。

## 公園利用者に気持ち良く過ごしてほしい

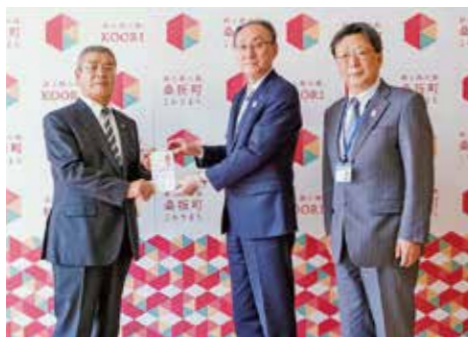
町シルバー人材センターは3月18日、ボランティア活動の一環として、陣屋の杜公園と蚕糸記念公園の2箇所の公園で、冬の間に溜まった落ち葉の清掃活動を実施しました。

佐藤久仁夫理事長は「春になって暖かくなり、町内外から公園を利用する人たちが増えていく中、皆さんに少しでも気持ちよく過ごしてもらいたい」と笑顔で話します。

今後も、今回清掃した公園に限らず、町内のさまざまな場所で、ボランティア活動を継続していく予定です。



▲会員らの作業のおかげで、一段ときれいに整備された陣屋の杜公園



▲(左から)若穂四平会長、高橋町長、会田教育長

## 企業版ふるさと納税寄附贈呈 第一様から寄附をいただきました

企業版ふるさと納税として、株式会社第一の若穂四平会長から高橋町長に4月8日、役場で目録が手渡されました。

町長は「町の子どもたちは、明日の桑折町を担う地域にとっての大切な宝。そんな子どもたちが健全にたくましく育っていけるように、『桑折ならでは』の教育環境整備に活用していきたい」と述べました。

企業版ふるさと納税とは、企業からいただいた寄附を地方創生のために取り組む事業に活用できる制度で、寄附を行った企業は税制上の優遇措置を受けることができます。

## 桑折ライオンズクラブ寄附贈呈 中学生に新しい本をプレゼント

桑折ライオンズクラブでは、3月6日、醸芳中学校図書室に設置してあるライオンズ文庫の新しい図書の購入費用として、5万円を中学校に贈呈しました。

地域の子どもたちの知見向上を目的としたこの事業は、今回で5年目。当日は、中学校の図書室で、遠藤賢市会長から大木修校長へ目録が贈呈されました。

大木校長は「子どもたちの教育の一助として、有効に活用させていただきます」と話しました。



▲(左から)菅野泰弘さん、佐藤徳雄さん、遠藤賢市さん、大木修校長



▲真っ赤な防災活動車に乗って、各家庭に火災予防を呼びかける女性消防団員

## 町女性消防隊夜警活動 火の元にご注意ください

町消防団では、3月15日から5月2日の間、町内各所で夜警活動を行っています。4月23日には、女性消防団員が夕方から夜にかけて、広報車で町内パトロールを実施。台所で火を使う時間帯に合わせて「家族みんなで火の用心。火の取り扱いには十分注意しましょう」と火災への注意を呼びかけました。

町消防団では、随時団員を募集しています。町の安全を守り、安心して暮らせる生活のためには、消防団員の力が必要です。興味のある人は、生活環境課危機管理係(☎582-2111)まで。

## 幼稚園入園式小中学校入学式 コロナ対策徹底し、無事挙行

町内の小中学校の入学式が4月6日に行われました。小学校で93人、中学校で101人の児童生徒が、期待を胸に新たな学校生活をスタートさせました。

半田醸芳小学校では、遠藤和宏校長が「先生方も在校生も、皆さんの入学を心待ちにしていました。困ったことがあったら、周りの人に声をかけて、楽しい学校生活にしていきましょう」と新入生を歓迎しました。

醸芳中学校では、厳粛な雰囲気の中、式が行われました。新入生を代表して大槻和奏さんが「どんなことも最後まであきらめずに努力し、周りの人と協力しながら学校生活を送りたい」と、力強く誓いの言葉を述べました。

また、4月8日には、醸芳幼稚園の入園式が行われ、64人の園児が新しい制服に身を包みました。先生からの呼称に「はいっ」とマスク越しにも元氣な声を響かせました。



1 誓いの言葉を述べる大槻さん(醸芳中) 2 満開の桜の下でニッコリ(幼稚園) 3 大好きなお母さんを見つけて笑顔で入場(同上) 4 新しい教材に胸を弾ませます(半田醸芳小) 5 少し緊張した面持ちで式に臨む新入生(同上)

## 教職員離任・着任 小中学校の新体制がスタート

醸芳小学校	(退職) 教諭 遠藤真理子	再任用 教諭 栗名 登
(離任) 教頭 羽染 聡	半田醸芳小学校	(退職) 校長 宍戸広子
県教育庁 主査 西坂さつき	(離任) 教諭 栗名 登	
(着任) 教頭 宍戸和博		
富田小 教諭 丹治恵美	伊達東小 教諭 浅野和也	
月輪小 教諭 國嶋良平	(着任) 校長 遠藤和宏	
新採用 主査 林 尚美	伊達崎小 教諭 宗形浩史	
再任用 主査 林 尚美	保原小 教諭 鈴木淳子	
陸合小学校	醸芳中学校	
(退職) 教諭 野木由美子	(退職) 校長 大木 修	
(離任) 教頭 佐藤孝浩	養護教諭 滝澤裕美	
国見小 教頭 佐藤孝浩	(離任) 教諭 安藤圭子	
(着任) 教頭 中島伸樹	信陵中 教諭 宍戸金光	
原町三小 教諭 渡部 香	附属中 教諭 星 雅人	
堰本小 主事 鈴木 凜	(着任) 校長 石綿 厚	
新採用 主事 鈴木 凜	吾妻中 教諭 幕田 文	
伊達崎小学校	信陵中 教諭 嵐田美美子	
(退職) 校長 半澤正保	伊達中 教諭 天沼啓太	
(離任) 主査 林 尚美	新採用 教諭 飛澤健敬	
(着任) 教諭 宗形浩史	新採用 教諭 高橋 泉	
再任用 校長 大木 修	松陽中 養護教諭 ※敬称略	
新採用 校長 清水愛歩		

新型コロナウイルス感染症予防対策 第2回

運動・食事・睡眠でコロナを予防！

ウイルスを寄せつけない体をつくるためには、代謝を上げる運動（ウォーキングや筋トレなど）をはじめ、十分な睡眠や腸内環境を整える食事で、免疫力を高めることが大切です。

■ コロナで体調不良 何をすべき？

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、外出を控える人が増える一方で、運動不足や生活習慣病の悪化、精神面への悪影響が心配されています。

「以前はスポーツジムに通っていたけれど、自粛しているからか、体が重たく感じるようになってきた」「自宅にいる時間が増えて、ついお菓子や甘いものを食べすぎてしまう」「やるこたがなくて、1日中家でゴロゴロ過ごしてしまう」などと感じている人も多いの

ではないでしょうか。新型コロナウイルス感染症予防のため、生活習慣が変わり、心身の悪影響がはじまっているところかもしれません。

そこで、今回の「健康楽会だより」では、ウイルスを寄せつけないための体づくりについて紹介します。代謝を上げる運動や適切な食事、そして、十分な運動を行うことで、体の免疫力をぐっと高めることができます。

まずは、自分でできることから始めてみませんか。免疫力を上げて、新型コロナウイルスも、体の不調も吹き飛ばしましょう。

■ 無理のない運動で 免疫力アップ！

特に、運動は、体づくりだけでなく、メンタル面にもメリットがあります。今は家から出ない日が続いたり、人と直接的に交流する機会が失われたりして、心に問題が生じかねない状況です。運動は、うつ症状などの心の不安抑制にも効果があると、さまざまな研究からも明らかになっています。心をリフレッシュさせるためにも、適度な運動はとても有効です。

年齢やライフスタイルによって、体を動かす場面は

人それぞれ違います。自分に合った運動量で、できることから取り組んでみましょう。

しょう。まずは、1日10分。慣れてきたら、左記の目標時間を目指しましょう。

◇ どの運動があるかな？ ◇  
普段の生活で、体を動かそう

■ おすすめの運動

こまめに動く・早歩き・階段を使う・テレビを見ながらストレッチ・キビキビと掃除や洗濯・近所を散歩・歩幅を広く歩く・ラジオ体操・畑仕事・庭の手入れ・サイクリング・いきいき百歳体操\*

※「やすらぎ園」に貸出可能なDVDがあります。ぜひご利用ください！

■ 1日に行う目標時間

- ・18歳～64歳  
▶元気に体を動かして**60**分程度
- ・65歳以上  
▶じっとしていないで**40**分程度

運動不足解消&免疫力UP!  
「自宅でできる自重負荷運動」

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

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控える人や普段の活動を自粛している人が多いのではないのでしょうか。

感染予防としての正しい行動であることは、間違いありません。しかし、同時に活動量が低下することによって起こる2次的健康被害が心配されます。活動量が低下すると、慢性的な運動不足に陥る可能性があり、<筋肉量減少→基礎代謝量低下→体温低下→免疫力低下>となってしまいます。同時に肥満や柔軟性の低

下などにも繋がるため、注意が必要です。そうならないように、適度な運動を行うことが大切です。

そこで、今回は、自宅でも簡単にできる自重負荷運動の中から、スクワットを2パターン紹介します。ご存じの人も多いと思いますが、スクワットは、「キングオブエクササイズ」と言われるほど重要なトレーニングで、特に臀部や大腿部の強化が期待できます。スペースをとらずにできますので、早速やってみましょう！

自宅で簡単にできます  
ぜひやってみましょう



軽負荷 初心者向けスクワット

- 1 足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に向けて立ちます。
- 2 重心をかかとに乗せながら、お尻を後ろに突き出すようにしゃがみ込みます。  
※膝とつま先は同じ向きに揃えましょう。両腕を伸ばしながらしゃがむと、バランスがとりやすくなります。
- 3 腕を下しながら、元の位置に戻ります。



中負荷 経験者向けスクワット

- 1 スタートは「初心者編」と一緒！  
足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に向けて立ちます。
- 2 しゃがみ込んだ時に、両腕を万歳するように伸ばします。
- 3 腕を下しながら、元の位置に戻ります。



point 最初は「1・2・3・4」でしゃがみ込み、「5・6・7・8」で戻ります。慣れてきたら戻る動作を少し速くしてみましょう。10回×2、3セットを目安に行います。

# 5 May 2020 Calendar

- 広報5月号、お知らせ版  
ホールボディカウンタ測定日
- 5/7 THU
  - 8 FRI
  - 9 SAT
  - 10 SUN ◎大泉ほんだクリニック ☎563-7587
  - 11 MON 健康相談日
  - 12 TUE
  - 13 WED
  - 14 THU 4か月児健診 (R1年12月生、受付:13:15~13:30)  
7か月児健診 (R1年9月生、受付:13:00~13:15)、ブックスタート
  - 15 FRI ホールボディカウンタ測定日
  - 16 SAT
  - 17 SUN ◎梁川病院 ☎577-2155
  - 18 MON
  - 19 TUE 1歳6か月児健診 (H30年7~10月生)  
(受付: 13:00~13:30)
  - 20 WED
  - 21 THU
  - 22 FRI
  - 23 SAT
  - 24 SUN ◎大木内科医院 ☎575-3343
  - 25 MON
  - 26 TUE
  - 27 WED 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 THU
  - 29 FRI
  - 30 SAT
  - 31 SUN ◎大山クリニック ☎583-2136
  - 6/1 MON
  - 2 TUE 4か月児健診 (R2年1月生、受付:13:15~13:30)  
7か月児健診 (R1年10月生、受付:13:00~13:15)、ブックスタート
  - 3 WED
  - 4 THU
  - 5 FRI

●公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日

## 「健康楽会」関連催し延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防のため、下記について延期します。

**延期** 5月25日「こおり健康楽会設立会」  
6月27日「健康こおりピック」

★健康キャッチコピー・川柳、健康イラスト・ポスター、健康作文、減塩レシピなどは、後日大募集します。詳細が決まり次第、広報こおりなどでお知らせします。

### Recipe

#### 今月の健康レシピ

## とうふ団子入り味噌汁

塩分  
1.1g



#### ■材料 (4人分)

- 豆腐 …………… 1/4丁
- 白玉粉 …………… 60g
- 大根 …………… 約5cm
- にんじん …………… 1/2本
- じゃがいも …………… 2個
- しいたけ …………… 1枚
- 小松菜 …………… 小2株
- だし汁 …………… 4カップ
- 味噌 …………… 大さじ2

#### ■作り方

- ①大根・にんじんはいちょう切りにする。じゃがいもはひとくち大に切り、水につけてアクをぬく。しいたけはせん切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ②ボウルに、白玉粉と豆腐を入れてよくこね、ひとくち大に丸める (水は加えず、豆腐の水分でOK)。
- ③鍋に、分量のだし汁・大根・にんじん・じゃがいも・しいたけを入れて火にかけ、具材がやわらかくなったら、②の団子・小松菜・味噌を加えて弱火で煮る。

【1食分の栄養価】 エネルギー 140kcal  
脂質 1.8g / 鉄 1.4mg / たんぱく質 4.8g  
カルシウム 67mg / 塩分 1.1g



ふわふわの団子が美味しいです。  
豆腐でたんぱく質もとれます。  
石井佳央理さん、莉瑚ちゃん

叱るときは叱りましょう！  
子どもをほめて育てることとは、3月号でもお知らせした通りです。しかし、「ただほめればいい」「なんでもほめればいい」ということではありません。他人に迷惑をかけることをしたときや間違ったことをしたときは、叱ることも大切です。その場合はきちんと叱り、なぜ良くなかったのか、どうすればよかったのかを、繰り返し知らせてあげましょう。

## NEWS 「ほめる」と「叱る」バランスが大切



### 「ほめる」と「叱る」のテクニック

#### 1 子どものした行動のみ叱る

「お前は悪い子だ」「またやったのか?」「お前はいつもそうだ」と人格を否定するのではなく、間違った行動に対して叱り、どうすればよかったのか伝えましょう。人格を否定するような言葉は、絶対に使わないようにしましょう。

#### 2 その場で短く叱る

感情的になると長々と時間をかけて叱る場合があります。延々と説明しても、子どもは忘れてしまいます。時間をかけず、何が間違っていたのかを手短かに知らせ、悪い行動をとった時にすぐに叱りましょう。

#### 3 ほかに子と比べない

「〇〇さんはやらなかったのに、何であなたは間違ったことをするの?」ではなく、「そうしたかったんだね」と、まずはやったことを受け止めましょう。その後に「でも、それはやってはいけないことだよ!」と伝えましょう。

#### 4 改善を見届ける

以前叱ったことに対して、子どもの行動が少しでも変化していたら、「できて当たり前」と思わず、その行動の変化をすかさずほめましょう。また、1度ほめたから良いのではなく、繰り返し何回でもほめてあげましょう。

### POINT!

#### こんな時はどうしたらいい?



車が走っているところに飛び出そうとした時

命にかかわる大変危険な行動です。

「車は危ないから、飛び出してはいけないよ」と伝え、手をつないで横断することを教えましょう。その後には、「手をつないだから安全に渡れたね」とほめてあげましょう。

早速4つのテクニックを使ってみましょう。ここでは、具体例をもとに、ほめ方・叱り方を紹介します。



電車に乗車中、外靴のまま座席に上がり、外の風景を見ている時

周りの人に迷惑をかける行動です。

「みんなが座る場所だから靴は脱いで上ろうね」と伝えましょう。もちろん、子どもが転倒しないように支えてあげる気配りも大切です。「みんなに迷惑をかけずに外が見れたね」と声掛けも忘れずに!



INVITING COMMUNITY  
ZONE FOR EVERYONE

## 生涯学習だより

### 日本画いきものさがし オンライン展覧会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月11日から種徳美術館は臨時閉館となっています。そこで、オンライン展覧会と称し、現在展示中の「日本画いきものさがし〜バードウォッチング編〜」の作品の一部を、町ホームページで紹介しています。「誰でも」「いつでも」作品を楽しめる、オンライン展覧会。なかなか外出ができない状況が続いていますが、ぜひ自宅で芸術鑑賞をお楽しみください。



← オンライン展覧会 →  
ホームページでは、今再注目を集めている日本画家、渡辺省亭と鳩川誠一の作品を紹介しています。



パソコンやスマートフォンで、いつでもどこでも作品を楽しめます

#### ■ 作品の一部を紹介します



【左】5月菖蒲【右】7月竹(渡辺省亭) オロロン鳥(鳩川誠一)



児童書

#### ■ 包丁を使わないで作るごはん

寺西恵里子：著（日東書院本社）

キッチンばさみやスライサー、電子レンジ、トースターで、はじめてのごはん作り。わかりやすい写真で作り方を解説しているので、小さなお子さんでも作れます！「火を使わないで作るごはん」「フライパンで作るはじめてのごはん」もあわせてどうぞ。



一般書

#### ■ いっぺんに作る赤ちゃんの大人のごはん

中田馨：著（誠文堂新光社）

大人ごはんの調理途中で、赤ちゃんごはんの食材を取り分ける、“取り分け離乳食”のレシピ集。赤ちゃんのごはんを作って食べさせて、そのあと自分や家族の食事を用意して…という調理の二度手間がはぶける上、だしがきいているので大人も満足できる便利な1冊です。

THEMA  
「おいしいごはん」を  
作りませんか？  
おうち時間に

図書だより

図書館「よも〜よ」



ちょこりん  
お空の上で  
元気してるかな？



きちえもん  
男らしい名前だけど、  
れっきとした女の子♪



蘭  
長生きしてくれて  
ありがとう



ピース(左)と  
みーちゃん(右)  
いつも一緒♪



コロ  
おはようー！  
まだねむいヨー



ラン  
ん〜！  
出られない〜！



こたろう  
ストーブ  
あったかいニヤ



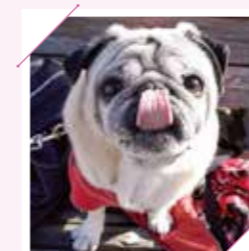
グレ  
保護猫出身！ようやく  
慣れてきました♪



ゆい  
威嚇…？じゃなくて  
「あくび」です



ゴンぞう  
お散歩大好き！  
ゴンぞうさんです



ぶよ  
なんか美味しいの  
ついてた♪



風太  
いつもテレビ台の上  
お気に入りのよう

うちのコ自慢！

## ペット写真展

～ 特別企画 ～

種徳美術館で開催している「ペット写真展」。臨時閉館に伴い、当面の間、町ホームページに掲載しています。今回は特別に、エントリーの早い順に「広報こおり」でもご紹介。かわいらしいペットたちの写真で、ぜひ癒されてください。



期間限定で公開しています！



ホームページでは、町の皆さんから応募いただいたすべての写真を掲載しています。愛らしい姿や表情豊かなペットたちをぜひご覧ください。

## いざ!山城サミット

Koori Nishiyama Castle

桑折西山城だより

### 「桑折西山城」とは

#### 「桑折西山城」とは

昨年9月「桑折西山城復元祭」というかたちで、その準備大会を開催した「全国山城サミット桑折大会」。その舞台となる「桑折西山城跡」を紹介します。

桑折西山城は、戦国時代の天文元年(1532)ごろ、伊達氏14代植宗によって築かれた山城です。それ以前にも、室町時代に9代政宗が籠城した赤館や初代朝宗が鎌倉時代に本拠とした高館であるという歴史的考証や伝説を持っています。

#### 桑折西山城主・伊達植宗

築城者の伊達植宗(1488～1565)は、仙台の城と町を開く伊達政宗の曾祖父に当たる戦

国大名です。同時期の戦国大名としては、安芸(広島県)の毛利元就や美濃(岐阜県)の斎藤道三(利政)などがいます。

植宗は、はじめに梁川城を本拠とし、伊達氏代々で築き上げてきた勢力と室町幕府への貢献により、陸奥国守護(東北地方の主に太平洋側の長官)に任じられました。領地は、伊達郡を中心に、福島県中通りの県北地方から浜通り北部、宮城県南部、山形県置賜地方にまで及んでいました。梁川から桑折に本拠を移したのは、守護として政務を執りやすく、広い領土に目を配りやすい、後の奥州・羽州街道の分岐点を抑える位置を選んだためと考えられます。

桑折西山城跡の本丸からは、実際に植宗が政務を行ったり、諸大名を招いたりした建物(主殿または会所)が見つかり、その建物跡は、現在、間取りが復元されていますので、皆さんもぜひ見学に行ってみてください。



本丸建物の平面復元

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

#### 町のポロシャツ販売決定!

昨年大好評だった、町公式ロゴマークポロシャツ。町の皆さんからの入荷待ちの声を受けて、今年も販売することが決まりました。販売日が決まり次第、お知らせ版などで告知します。どうぞお楽しみに!



問 総合政策課 広報広聴係  
☎582-2115

## わたしの夢

Dreams come true.

### 未知の科学を研究したい

阿部 豊さん(醸芳中3年生)



ABE  
YUTAKA

休日は、勉強の合間に、大好きなSF映画を観たり、プロレスを観戦したりして過ごしています。

まだ解明されていない科学の世界を追求し、科学の楽しさを子どもたちを教えるような仕事に就きたいと考えています。きっかけは、スター・ウォーズやジュラシック・パークなどのSF映画。ライトセーバーのレーザーや恐竜のDNAの仕組みなど、「これはどうなっているのだろう?」と考えさせられる点が多く、科学の楽しさにどんどん惹かれていきました。さまざまなことに好奇心をもち、疑問に感じたことはそのままにせず、すぐに本や地図などを使って調べることを大切にしています。

今は、科学の基礎となる知識を身につけるため、理科の勉強を頑張っています。将来誰かの役に立つ研究者となるように努力したいです。

## こおりスマイル You have a good smile.



浅野 美月ちゃん

最近はいたずらっ子に! このまま元気に大きくなあれ ママより♡



鴨田 薫くん

元気にすくすく大きくなってね! ママより♡



柿沼 昊来くん

4月から保育所に行って頑張っているね 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 右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

## 桑折にしかない魅力を世界に伝えたい 地域おこし協力隊員が始動



喜多 優介さん(左)、渡邊 瑛子さん(右)

KITA YUSUKE  
WATANABE EIKO

「桑折町には『町を良くしたい』と考えている人が多い。どんどん思いを形にして、一緒に取り組みましょう」と笑顔で呼びかけます

桑折町の新しい地域おこし協力隊となった喜多優介さんと渡邊瑛子さん。4月からお試し住宅「ホタピーハウス」を拠点に、町のPR活動に取り組んでいます。

二人の出身は、兵庫県神戸市。日をまたいで明け方まで仕事に追われる日々の中、「これからは、豊かな心や思いを大事にして生きていきたい」と田舎への移住を決意。日本全国47都道府県、そして、海外も巡り、その中で一番心惹かれた桑折町を移住地に選びました。

「数多くの地域を見てきたからこそ、桑折町にしかない魅力が分かる」という喜多さん。「豊かな自然と歴史が残る一方、ロゴマークなどのおしゃれな取り組みもある。町の良い素材を掛け合わせたら、もっと可能性が広がりそう」と感じたそうです。

「経験と人脈を生かして、桑折町を関西や海外とつなげる架け橋になりたい。町内はもちろん、福島県や東北の人とセッションして、『あ、いいな』と誰かの心に刺さるモノを生み出し、コアなファンをつくっていききたい」と目を輝かせます。

### 【今月の表紙】

松原の菜の花畑で、鯉のように悠々と泳ぐ菅野智章くん。「重くなったな～」と孫の成長に祖父の義男さんも笑みがこぼれます。素敵な家族が遊びに来たと、鯉のぼりや菜の花も嬉しそうにユラユラ揺れて歓迎しているようでした▼なかなか外出できず、心がピリピリしてしまう今、身近にある自分が元気になる場所や、ホッと笑顔になれる人の大切さに改めて気付きます。明けない夜はないと信じて、めげずに心穏やかにみんなで乗り越えましょう(愛莉)

### ◆人口(前月比)4月1日付

人口 <small>※住民基本台帳 外国人含む</small>	計	11,679人	(-35)
	男	5,592人	(-13)
	女	6,087人	(-22)
世帯数	4,597世帯	(-12)	
転入	81人	出生	5人
転出	104人	死亡	17人

### ◆今月の納税

- ・軽自動車税(全期)
- ・自動車税(全期)
- ・伊達西根堰土地改良区費(前期)

期限 **6月1日**

◆住民票・戸籍・印鑑・税証明・マイナンバー受け取り窓口延長  
(毎週木曜日、午後7時まで。祝日除く。)

※当日午後5時までに税務住民課(☎582-2114)へ要予約。