

広報 こおり

4

Apr. 2021
vol.616



献上桃の郷。
桑折町
こおりまち

★02 作文部門



半田醸芳小学校 6年
菅野 陽空さん

「食事・運動・睡眠」がポイント
菅野家ならではの健康習慣

わが家では、健康に過ごすために、「食事・運動・睡眠」に気を付けています。食事面では、必ず家族みんなで朝食と夕食を摂るようにしています。祖父が一生懸命育ててくれた野菜を食卓に並べて、家族全員で食べると、よりおいしく感じます。

運動面では、学校での朝マラソンに加えて、週1回スイミングスクールに通っています。おかげで、すっかり風邪をひかない体になりました。これからは、家族全員が休みの日曜日を

「菅野家スポーツデー」と定め、みんなでサイクリングや縄跳びをしたいです。

睡眠面では、夜8時から9時の間に、家族揃って寝室に行くようにしています。次の日、おいしく朝食を食べ、学校の授業も集中できるように、その日の疲れはその日のうちにとるように心掛けています。

今は感染症の流行で、自粛生活が求められています。が、逆にラッキーだと捉えて、健康を意識しながら、家族と楽しく過ごす時間を増やしていきたいです。

歯磨き習慣でむし歯がゼロに
これからも白い歯を保ちたい

伊達崎小学校 3年
岡崎 柚来さん



学校で行われた「むし歯予防教室」で、歯医者さんから、むし歯は甘い食べ物が好きだということや、歯ブラシを後ろから見て糸が出てきたら、替え時のサインであることなどを教わりました。

以前はむし歯がありましたが、今では歯磨きの習慣が身につき、むし歯がなくなりました。これからも歯磨きを続けて、きれいな白い歯を保ちたいです。

コロナ禍で人との交流が減少
対話の大切さを実感

醸芳中学校 2年
佐藤 詩音さん



コロナ禍で、人との交流に抵抗をもつ人が増えているように感じます。しかし、人と話すことは、ストレス解消につながるなど、健康にも関わってきます。私自身、感染症の影響で休校になったとき、メディア漬けになり、不規則な生活のせいで体調を崩してしまいました。こんな時だからこそ、密にならないなどの対策をとりながら、対話の時間を大切にしたいです。

Interview

★03 運動・改善部門



運動教室のおかげで
心身ともに若返り

下郡上代
岩崎 ミヨさん

数年前から、こおり運動教室に参加しています。トレーニングの内容がきついな…と思う時もありますが、滝口先生の楽しい指導のもと、仲間と笑い合い、励まし合いながら頑張っています。自宅に健康年齢が分かる体重計があり、最近では足腰年齢が60歳台にまで若返りました。これからも、毎日の日課であるスクワットや愛犬の散歩を兼ねたウォーキングを続けて、健康増進につなげていきたいです。



趣味を楽しむためにも
ふたりで健康に

上郡上代
菅野 健治さん、恵子さん

退職を機に、夫婦でウォーキングを始めました。毎日1万歩を目安に歩き、足の筋力を鍛えています。スマートフォンに「健民アプリ」をダウンロードし、互いに歩いた成果を見比べるのも日々の楽しみです。

県内各地で行われるウォーキング大会や町の健康事業にも、夫婦そろって積極的に参加しています。二人の趣味であるボウリングを楽しむためにも、これからも健康に気を付けて過ごしたいです。

Special Feature 健康こおりンピック表彰者を紹介します

キラリ輝く、健康金メダル

みんなで楽しく健康づくりに取り組もうと開催された「健康こおりンピック」。7部門で延べ1,410点の応募があり、厳選なる審査の結果、受賞者が決定しました。見事金メダルに輝いた皆さんの取り組みを紹介します（学年は3月現在）。



洗練されたデザイン力で食の大切さをPR

年々食の在り方が変化し、最近では冷凍食品のように、手間をかけず、簡単に作れる料理が増えています。しかし、未来の自分が健康であるためには、一から作った温かみのある食事が大切だと思います。これからも、自分の体を思いやり、バランスの良い食事を意識していきたいです。

洋食より和食派、そして、和食の中でも、佐藤家の定番朝食メニューの「納豆ご飯、焼き鮭、なめこの味噌汁」が大好きです。和食の方が、バランス良く栄養が摂れるように感じます。

よりリアルに描くために、実際に鮭の塩こうじ焼きを自分で作りました。塩こうじの細かい粒や魚の焦げ目をよく観察しながらデッサンし、実際に近づけました。

★イラスト・ポスター部門



醸芳中学校 2年
佐藤 華那さん

未来の自分が健康であるために
一から作った心温まる食事を

たばこの危険
広めたい

醸芳小学校 6年
渡邊 太斗さん



心臓や胃にも顔を描き、子どもも臓器も、たばこの煙に注目している様子を表現しました。この絵を通じて、喫煙が体に悪影響を及ぼすことをPRしたいです。



臓器に表情を描き、工夫された作品

20秒間数えて
手洗い

醸芳小学校 1年
長浦 結飛さん



帰宅時と食事の前に、欠かさず手洗いをしています。声に出しながら20秒間数えて、隅々まで丁寧に洗っています。おかげで風邪を引きづらくなりました。



手元を大きくし、迫力を感じる構図

ホタピーと
一緒に歯磨き

醸芳幼稚園年長
齊藤 華音ちゃん



妹の結香と町のゆるキャラのホタピーと一緒に、歯磨きをしているところを描きました。これからも、姉妹で仲良く、歯磨きの習慣を続けていきたいです。



歯磨きの楽しさを表現したイラスト

★05 食部門



薄味なのにおいしい
男の減塩レシピ

西上 あきら
佐々木 明さん

自宅で好評の「レモン酢マリネのタラのホイル焼き」をお父飯部門へ応募しました。塩を足さなくても、レモン酢がタラの旨味を引き立ててくれるので、薄味なのにとてもおいしく感じられる一品です。町の食生活改善推進員に所属し、普段から、「減塩」と「腹八分目」を心掛けています。1日3食の食事のうち、朝と夜をしっかりと食べて、昼を少なくすると、体の調子が良くなります。今後も健康食に気を付けたいです。



アレンジも楽しめる
健康サラダ

上郡上代 けいこ
菅野 恵子さん

「おからパウダーサラダ ポテトサラダ風」を減塩おすすめレシピ部門へ出しました。子どもが巣立ち、夫婦二人きりになった今、おからパウダーは、必要な分だけ水で戻して作れるので、量が調整しやすく便利です。水分を含むため、ポテトサラダよりも、少量のマヨネーズでしっとりとしたサラダが作れます。きゅうりやシーチキンなど、冷蔵庫で余っている食材を入れて、その都度味の変化も楽しめます。

Interview

朝食の重要性は分かっているけど、なかなかバランス良く摂れない現実…。そこで、出勤前やおやつの時間に、新鮮な野菜と果物でスムージーを作ってくれる「スムージステーション」や、季節や体調に合わせて好きな具材や味を選べる「薬膳スープステーション」があるといいのではと考えました。

福島は、おいしい野菜や果物が豊富で、恵まれた環境にあります。朝食の重要性は分かっているけど、なかなかバランス良く摂れない現実…。そこで、出勤前やおやつ

町自慢のおいしい野菜や果物で
スムージーや薬膳スープを

★06 愛ディア部門



桑島西 こい
安齋 さゆりさん

動くほど
心も軽く 身も軽く

10年前に仕事を退職し、徐々に体型が気になるように。このままではいけないと思い、ノルディックウォーキングや水中バイク、スノー

金メダル受賞の知らせが届き、「え？私が…！」と、驚きと同時にうれしさがこみ上げました。家で飼っている猫に、早くメダルを見せてあげたいです。

いよいよ今年の秋に開催される「全国山城サミット」も楽しみです。初回から参加していますが、城跡をめぐるツアーは、とても良い運動になっています。

退職後の体の変化がきっかけに
さまざまなスポーツに挑戦

★04 川柳・キャッチコピー部門



下高屋 しげや
中村 ツイ子さん

お母さんの愛情詰まった
朝ごはんが笑顔の源

釧路小学校1年 こうろ
丹野 心愛さん



無理なくおいしく食べられるようにと、お母さんが朝ごはんに好きなものをたくさん用意してくれます。特に好きなのは、チョコパンと野菜がたっぷり入ったお味噌汁です。これからも毎朝欠かさず食べたいです。

まいにちの えがおをつくる
あさごはん

朝ごはんを食べて
元気いっぱいの1日をスタート

釧路小学校5年 こうろ
高橋 舞羽さん



朝ごはんを食べると、1日中元気に過ごすことができます。身長を伸ばすために、毎朝牛乳を飲もうと心掛けています。「今日も頑張るぞ！」と元気が湧くように、「Let's go!」というフレーズを入れました。

朝ごはん
しっかり食べて Let's go!

曾祖母が教えてくれた
長寿の秘訣は「笑い合い」

釧路中学校2年 こうろ
安齋 美涼さん



97歳まで生きた曾祖母は、笑顔が似合う人でした。今思うと、いつもたくさん笑っていたから、年齢の割にしっかりしていて、話が上手だったのかなと思います。町の皆さんにも、笑いの大切さを広めたいです。

笑い合いは
認知予防の 第一歩

「笑い」は健康につながる
簡単な一歩

万正寺 まんせい
佐藤 順子さん



「笑いヨガ」は激しく体を動かすことなく、気軽にできるエクササイズのひとつだと思います。「笑い」は免疫力を上げ、健康につながる効果もあります。いつまでも笑顔を大切にしたいです。

ワッハッハ
免疫上げるよ 笑いヨガ

Check

広がれ！健康づくりの輪

町ホームページでは、より多くの作品を紹介しています

子どもから大人まで、幅広い世代が真剣に健康づくりに向き合った「健康こおりンピック」。実際に作品を応募した人も応募しなかった人も、これをきっかけに、健康について改めて考える機会になったのではないのでしょうか。

今回紹介した金メダル受賞者以外にも、

各分野において、たくさんの素晴らしい作品が寄せられました。

銀・銅メダル受賞者の作品は、町ホームページで掲載しています。また、広報紙でも、今後随時紹介していきますので、楽しみに！これからも健康増進を目指して、取り組んでいきましょう。



町民ロビーに展示しています



大人世代も楽しめる絵本

紺野 涼子さん

嵐の夜、暗闇の中でお互いの姿が見えないまま、ヤギは相手もヤギと、オオカミは相手もオオカミと思い込み、話を続けていく二人…。毎回ドキドキさせられる展開で、早く続きが読みたいとワクワクし、感動の結末に心が震える友情物語です。

町の読み聞かせ団体「ら・みるく」に所属し、活動を通じて、作者の木村さんともご縁をいただきました。ご本人から物語に込めた思いを教えてください、より思い出深い一冊に。同じ大人なのに、どうしてこんなに素敵な話が思いつくのだろうと、大人世代も感動し、深く考えさせられる名作です。



『あらしのよるに』
木村裕一／作 あべ弘士／絵 講談社



科学を好きになった原点

佐藤 煌人さん

マンガやアニメ、ゲームなどの空想の世界を科学的に検証していく「空想科学読本」。特に、「ウルトラマンは3分で地球を守れるか」という検証が面白くてお気に入りです。

読書が好きで、毎月10冊くらい読んでいます。特に、理系の本に興味があり、学校の図書室では、新作コーナーに面白い本が入っていないかチェックを欠かしません。本を読んでいると、時間の流れがあっという間で、本の世界に没頭するあまり、周りから呼ばれているのに気付かないことも…。将来科学者になるために、これからも読書を続けて、さまざまな知識を身につけたいです。



『空想科学読本 3分間で地球を守れ!?』
柳田理科雄／著 KADOKAWA／角川文庫



読むとお散歩したくなる

平野 響子さん、稜くん

家にいながら、お散歩に出かけた気分になれる本です。雨上がりに外へ出かけると、カエルや濡れた草花、大きな水たまりに出会います。中でも、長靴で水たまりに飛び込んで、バシャバシャと音を立てるシーンが大好きです。この本と同じように、実際雨の日の外へ行き、水たまりの中でバシャバシャと遊んでいます。

毎晩寝る前に「好きな本を2冊持っておいで」と息子へ声を掛け、読み聞かせをしています。抱っこをしたり、手をつないだり、必ず息子と体のどこかが触れ合うようにして、親子のスキンシップの時間となるように心掛けています。



『おさんぽ おさんぽ』
ひろのたかこ／さく 福音館書店

あなた好みの一冊を

司書 浅野 奈央

コロナ禍で、よもゝよの利用者が減り、寂しく感じています。コロナ対策として、館内や返却本を消毒し、今年からネット予約も始めました。また足を運んでくれる人が増えたらうれしいです。

子ども向けの本、大人向けの本

とありますが、必ずしも対象者だけが読むものではないと思っています。絵本を大人が読んでも感動や発見があったり、難しい説明のついた図鑑の写真や絵を子どもが飽きずに見続けることがあったりと、垣根はないように感じます。自分の好みを見つけるためにも、まずは本を手にとって、開いてみることから始めてみませんか。あなたのお気に入りの一冊を、一緒に見つけましょう。

Interview



Special Feature

本から広がる世界

新しい季節、ふらっと図書室に立ち寄れば、本とのすてきな出会いが待っているかも……。遊学館「よもゝよ」の便利な使い方や、町の皆さんのとおきの1冊を紹介します。

コロナ禍で「おうち時間」が増えた今、皆さんは家でどのように過ごしていますか。次は何にしようかなと考えているのなら、遊学館「よもゝよ」の活用がおすすめです。

よもゝよの図書室には、たくさん的一般図書や児童書、郷土資料が所蔵されています。裏側にある保管用の書架と合わせると、その数は約2万冊。新聞は、全国紙、地方紙ともに、1か月分収集されています。

また、幼児期の子どもたちへ向けて、おはなし会やブックスタートなどを行い、本との出会いの場をつくっています。司書がイコーゼの親子教室へ出向き、本の読み聞かせや出張貸出サービスをしたり、7か月健診を受けた赤ちゃんへ、好きな絵本を1冊プレゼントしたりしています。

イチオシ

よもゝよの便利な使い方

ネット予約スタート



インターネットを使った貸出予約を始めました。よもゝよのホームページから、1人5冊まで予約できます。

新たにマンガコーナー設置



4月から新たにマンガコーナーを設けました。「ドラえもん」「サザエさん」など人気作が並んでいます。

毎月50冊近くの新刊



毎月一般書・児童書合わせて50冊近くの新着図書が入ります。随時図書リクエストも受け付けています。



1_ 幼児期に語彙力や読書力を身につけ、生涯にわたって読書を楽しんでほしいとの思いで行われるおはなし会。毎月1回イコーゼで開かれています 2_ 本に迷った時はカウンターで職員に相談を。話をしながら、あなたにぴったりの本を探してくれます



コロナ禍、一層の真心こめて 幼稚園修了式・小中学校卒業式

3月12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。

昨年に続き、今年も新型コロナウイルス感染症予防対策のため、規模を縮小して、卒業生と保護者、教職員のみで開かれることに。醸芳中学校の石綿厚校長は「飛ぶ鳥がより高く飛ぶには、追い風より向かい風の方が良い。人生には予想だにしないことも起こり、喜

びも悲しみもあるが、逆境があるからこそ、幸せを感じられると物事を前向きに捉えて、大空へ羽ばたいてほしい」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「これまでの大きな支えを力に変えて、人生を一步一步切り開いていきたい」と話しました。

1_立派な姿で式にのぞむ修了児 2_大好きな先生から「小学校でも頑張るパワー」注入！ 3_感動に包まれ、涙の門出 4_「卒業生93人の心は同じ空の下でつながってる。それぞれの場所で頑張ろう」と答辞を述べる菅野和香奈さん 5_思い出の合唱曲を天高く響かせました

下限面積引き下げについて 農業委員会から町へ報告

桑折町農業委員会が2月24日、役場を訪れ、農地法第3条の規定による下限面積引き下げを決定したことを高橋宣博町長へ報告しました。

農家の高齢化や後継者不足の状況から、新規就農者を増加させるため、町全域を対象に下限面積を20アールとするのと、また、移住定住の促進を図り、

新規就農者を増加させるため、空き家バンクに登録された空き家に付随する農地の下限面積を0・1アールとすることを報告。さらに、農業振興施策の推進を図るため、町と農業委員会が相互協力しながら、新規就農を促進し、新たな担い手確保に取り組むことなどについて意見交換を行いました。

内容の変更点

- 桑折町全域を30アールから20アールへ引き下げる。
- 空き家バンクに登録された空き家の農地を農業委員会が一筆ごとに指定する場合、0.1アールとする。



(左から) 町長、浅尾日出夫会長、佐藤徳雄さん

Check ワクチン接種のスケジュール

3月～
医療従事者
▼
5月～
高齢者施設入所者 および従事者
▼
65歳以上の高齢者
※昭和32年4月1日以前に生まれた人
▼
ワクチン供給量に応じて順次
基礎疾患のある人
▼
上記以外の一般の人



今なお収束のつかない新型コロナウイルス感染症への有効な対策として期待されるワクチン接種。接種に向けて、今知っておきたいワクチンの効果や現在の準備状況、今後の見通しをお知らせします。

ワクチン接種の目的

今回のワクチンは、発症率を低減し、重症化を抑えることについて有効性が確認されています。ファイ

ザー社が行った臨床試験では、接種の有無と発症に至る事例において、ワクチンの有効性が95%確認できたと発表されています。

ワクチン接種による効果

ワクチンは、個人が自身の免疫を獲得するために実施しますが、一定割合以上の人が免疫を獲得すれば、医学的な理由などで接種できない人も含め、集団としての免疫を獲得できます。

ワクチンの特徴

この割合は、70%以上と言われ、高くなるほど感染拡大の収束の有効打につながります。

ワクチン接種は努力義務とされていますが、強制ではありません。持病がある人は、事前にかかりつけ医に相談することをおすすめします。

ワクチンの確保は国が行い、3種類（ファイザー社、

いつどこで、どうしたらいいの？ ワクチン接種のポイント

- 桑折町では、4月下旬以降にワクチンの供給が見込まれています。
- 65歳以上の人から、4月下旬にワクチン接種の際に必要なクーポン券を発送する予定です。大切に保管しましょう。
- クーポン券到着後、別にワクチンの接種日・予約方法を記載した通知を順次発送します。通知後に予約を開始しますので、通知が届くまでお待ちください。
- 接種は、保健福祉センター「やすらぎ園」で集団接種を予定しています。持病がある人は、事前にかかりつけ医に接種してよいか相談することをおすすめします。

アストラゼネカ社、武田・モデルナ社)のワクチンの承認が見込まれています。

現時点では、ファイザー社のワクチンが最初に供給されます。いずれのワクチンも、21～28日程度の一定期間の間隔を空けて、2回接種を行います。

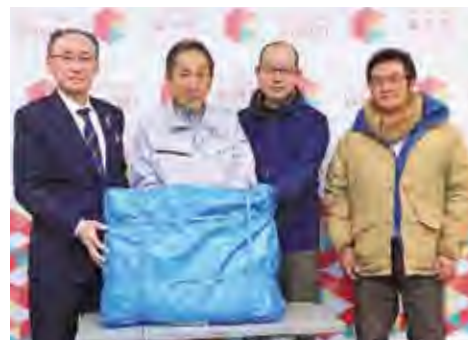
桑折町でも、5月から順次、高齢者や医療従事者からワクチン接種が始まります。左記の接種のポイントを確認して、スムーズに接種ができるようにご協力をお願いします。

健康福祉課
582-11133

地震被災者へ、ブルーシート寄附

県瓦工事組合連合会が2月18日、同月13日に発生した福島県沖地震による被災者のためにと、ブルーシートを町に寄附しました。

桂山武会長は「桑折町では、瓦屋根が落ちたり、石堀が崩れ落ちたり、各所で被害が見受けられる。少しでもお役に立てれば」と話しました。高橋町長は「早急にお力添えをいただき、感謝申し上げます。一刻も早く被災した皆さんの元へお配りさせていただく。これからも、新庁舎の防災拠点機能を発揮し、町民の皆さんに頼りにされる役場を目指していきたい」とお礼を述べました。



▲寄附いただいたブルーシートは、大きな被害を受けた世帯に無償で提供しました



▲「ありがとうございます」と笑顔でデコポンを受け取る園児たち

熊本県果実農業協同組合連合会寄附贈呈 おいしいデコポンを子どもたちへ

2月13日の福島県沖地震発生を受けて、桑折町の子どもたちを元気にしたいと、熊本県果実農業協同組合連合会から2月22日、醸芳幼稚園の子どもたちへデコポンが贈られました。

当日は、卸先である福島中央青果卸売株式会社の横山広一常務取締役が来園。「地震怖かったよね。片付けも大変だったよね。家族みんなで新鮮なデコポンを食べて元気になってね」と呼び掛けました。齋藤小百合園長は「熊本県の皆さんには、10年前の震災時にもぬいぐるみを送っていただいた。みんなで感謝しましょうね」と話しました。

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が3月8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、5万円を贈呈しました。

地域の子どもの知見向上を目的としたこの事業は、今回で6年目。当日は、中学校の図書室で、後藤忠郎会長から図書委員長の福田璃旺合さんへ目録が贈られました。福田さんは「本が大好きで、1か月に3冊くらいの本を読んでいる。桑折ライオンズクラブの皆さんのおかげで、もっと本を好きになる生徒が増えると思う」と話しました。



▲後藤会長から目録を受け取り、「新しい本が増えてうれしい」と話す福田さん



▲真心こもった手作りガーゼを受け取り、「大切に使います」と話す岡崎さん

創生婦人会寄附贈呈 地域ぐるみで子育てママを応援

創生婦人会の「出会い・子育て応援委員会」が3月12日、地域の宝である赤ちゃんのためにと、約100枚の手作りガーゼを町に寄附しました。会員一人一人が心をこめて作るガーゼは、役場へ母子手帳を受け取りにきた保護者の皆さんに配られています。

5月に出産を迎える岡崎恵子さんは「ガーゼはあらゆる場面で役立つのでとても助かる。沐浴の時に使いたい。最近転入してきたが、桑折町は育児パッケージがもらえたり、健診で一人一人にゆっくり向き合ってくれたり、子育て支援が手厚くてうれしい」とほほ笑みました。

図1：資材購入事業補助金

	新	旧
補助限度額	100,000円	50,000円
補助率	当該経費の4分の3以内の額	当該経費の2分の1以内の額
設置箇所	複数箇所	1か所

イ ノシシの捕獲頭数は毎年増加していますが、農作物被害はなかなか減少しません。農作物被害を防ぐには、電気柵が最も有効であると言われています。

町では、電気柵やワイヤーメッシュ柵を設置する人に対して、その経費の一部を補助していますが、今年度からさらに制度を拡充し、資材購入の補助率と上限額を引き上げます。

補助を受ける際は、電気柵などを設置する前に申請が必要になります。詳しくは、産業振興課 有害鳥獣対策係（☎58212126）まで問い合わせてください。

■対象者
町内の農地を所有または耕作している町民

■補助対象経費
電気柵およびワイヤーメッシュ柵設置に要する資材代

■補助金額
購入経費の4分の3以内の額（上限10万円）

■補助の制限
事業の補助を受ける人は、同一年度内においては1回限りとなります（1回の申請で複数農地への設置が可能です）。

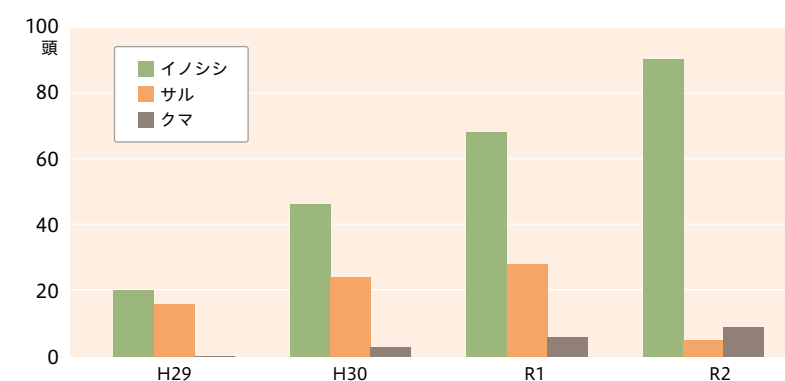
講習会開催場所を募集します
今後、電気柵設置講習会を開催する予定です。実施したい農地があれば、ご相談ください。



中屋敷（睦合）
ただあき
佐藤 忠明さん

平沢地区にある果樹園で、りんごを栽培する佐藤忠明さんは、昨年に有害鳥獣被害防止のための電気柵を設置しました。設置した翌日に、電気柵のすぐ側でクマを捕獲。「今まで被害が絶えず、毎朝畑を見るのが嫌だった。こんなにも早く電気柵の効果を実感できるとは」と話します。皆さんも大切な農地を守るために、電気柵の設置を検討してみませんか。

図2：有害鳥獣年間捕獲数（桑折町）



電気柵で農地を守りましょう 資材購入事業補助金 補助率・上限額引き上げ

令和３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 （事務局長） 大槻公彦 （13）	行政係長：菅野健二 後藤尚子　松原健士　松野枝里子 上野幸子　平塚優里奈　早田こず恵 種田聡美　小野地俊介				地域整備課 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：早田圭一郎 松野哲士					
						農林土木係長：安彦智宏					
						税務住民課 課長 菊田祐子 （12）	課税係長：佐藤美智子 大越秀章　遠藤徳昭　安田　円 保科百恵				上下水道課 課長 鈴木清志 （8）
収納係長：石幡勝弘 門脇尚比古　扇田咲音				業務係長：遠藤英隆 鈴木淳也　岩崎雅和　熊田智徳							
住民係長：小出素子 藤島わかば　宮澤鈴乃				生活環境課 課長 広瀬友秀 課長補佐 佐藤正浩 （7）							
政策推進係長：佐藤剛史 大塚智広　佐藤太有　阿部　昇											
総合政策課 課長 本多輝久 （9）	広報広聴係長：佐藤秀樹 丹治愛莉							会計室 管理者兼室長 鈴木頼子（3）	出納係長：鈴木裕子 蒲生わかな		
	移住定住係長：安藤雅規 岡崎智仁				教育委員会■教育長　会田智康						
	まちづくり推進課 課長 長谷川聡 （5）	都市整備係長：大槻伸弘 古川亮輔				こども教育課 課長 長谷部清治 副参事兼所長 横山雄二 （29）	総務係長：服部亜由美 学校給食センター：（横山雄二）				
		土地開発係長：大槻真一 坂田勝則					学校教育係長：八木沼久美 小山大樹　佐藤智恵子				
健康福祉課 課長 景山　博 統括保健師 兼課長補佐 関根佳代子 （20）		健康増進係長：佐久間ミチル 菅野則子　菅野　綾　武氣昂平					幼児教育係長：刀根奈美 遠江大輔　片平真由美				
		福祉係長：阿部健二 鈴木深雪　野田亜実　安田　耕					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　遠藤　樹				
	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				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						
	医療介護連携室 副参事兼室長 山木裕人	国保係長：佐藤俊介 渡邊義充　安彦洋平				生涯学習課 課長 大内健矢 （7）	生涯学習係長：安藤恭子 鈴木真英　和田真結子　谷津朋征				
介護保険係長：（山木裕人） 菅野　茜　坂田美保				歴史文化係長：井沼千秋 本田卓也							
産業振興課 （農業委員会事務局） 課長 （事務局長） 八巻靖之 （13）		農林振興係長：吉田安孝 宮澤直樹　朽木紀夫					議会事務局				
		有害鳥獣対策係長：蓬田剛志 宮田正大									
	農地管理係長：松原義行 鈴木克仁										
	商工観光推進室 副参事兼室長 佐藤克彦 産業振興調整監 宍戸秀雄	農工観光係長：安藤智章 大越　嶺　磯上聡一朗				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		特別職 課長など 一般職員など 合計					
								3人 16人 118人 137人			

新規採用職員

自然豊かで、町民の皆さんが温かく、子育て支援が充実している桑折町。そんな桑折町で、将来を担う子どもたちの保育に携われることをうれしく思います。わたし自身、自然が多いところで育ったので、幼いころに経験した自然遊びをたくさん取り入れたいと思っています。子どもと同じ目線に立ち、日々新たな発見をしながら、ともに成長していきたいです。子どもが示す細かなサインに気付き、一人一人に寄り添い、責任をもって仕事に取り組みたいです。



子ども教育課
醸芳幼稚園教諭
遠藤 樹

教育長



教育長（再任）
会田 智康

職員人事

4月1日から、以下の新体制で、令和3年度をスタートしました（敬称略）。

人事交流

総務課付主査
(福島県へ出向)
小野地 俊介

産業振興課主事
(福島県より)
磯上 聡一郎

退職者

子ども教育課
醸芳保育所長
片平 真由美

生活環境課
運転手
平井 隆浩

総合政策課
政策推進調整監（任期付）
牧野 善茂

子ども教育課
主査（再任用）
佐久間 健司

総務課
主任主査（任期付）
鎌田 大輔

組織再編

組織力の強化や重要施策の推進のため、4月1日から行政組織の一部を再編しました。業務の再編は以下のとおりです。

従来

課・室名	係名
新庁舎整備室	新庁舎整備係
	行政係
	職員係
	財政係



令和3年度～新体制

課・室名	係名	主な業務
総務課	行政係	秘書、例規、文書管理、任免、職員採用、給与、福利厚生、人事評価、庁舎・公用車管理、選挙、儀礼・式典など
	財政係	変更なし

【主な変更点】

新庁舎の共用開始に伴い、総務に関する業務を一元的に所管するため、上記のとおり、総務課内の3つの室・係「新庁舎整備室（新庁舎整備係）」「行政係」「職員係」を、4月1日から「行政係」へ統合しました。業務は統合した係に引き継いでいきます。

あなたの体は大丈夫？ 第12回

血糖値のこと、正しく知ろう

「血糖値が高いので注意してください」と健康診断で言われたことはありませんか？

血糖値のことがよく分からず、何の改善策も取れずに放置している人は、

この機会に、血糖値のことを正しく知り、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

高血糖ってどういう状態？

高血糖とは、血液中に過剰な糖がある状態です。通常は、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の作用によって、血糖値が調節されますが、体内で十分なインスリンが作られず、インスリンの働きが悪くなることで、血糖値が下がらず、体にさまざまな不具合が出てきます。

下記の表をもとに、血糖値の基準を覚えて、自分の血糖値をコントロールしましょう。

すぐ実践！血糖値を下げるコツ

糖尿病の治療には、「食事療法・運動療法」と「薬物療法」があります。今日からすぐに実践できる血糖値を下げる方法として、「食事療法・運動療法」のポイントを紹介します。

■食生活を改善するコツ

① ジュース類をお茶や水に替える。
② 甘いお菓子を食べる頻度と量を決める（2日に1個など）。
③ 飲酒量は1日の目安を守る。
④ 不足しがちな野菜やきのこ、海藻類を積極的に食べる。

⑤ まずは野菜から食べ、血糖値の上昇を抑える。
⑥ 1日3食、腹八分目にする。
⑦ 運動不足を解消するコツ
⑧ 家の中でもよく体を動かす。
⑨ 人混みを避けて散歩する。
⑩ 実践できる運動に取り組み（入浴後のストレッチなど）。
⑪ 自転車を活用する。
⑫ ※血糖値は、食後に上昇するため、食後1時間前後に運動すると効果的です。
⑬ 血糖値を下げるためにも、食生活の見直しや運動など、規則正しい生活を心掛けましょう。

表：血糖値の基準値

検査項目	基準値	要指導 (要保健指導)	要精検
空腹時血糖 (mg/dL)	100未満	100以上 125以下	126以上
HbA1c (%)	5.6未満	5.6以上 6.4以下	6.5以上
随時血糖 (mg/dL)	100未満	100以上 125以下	126以上
尿糖	(-)		(+) 以上

「健診結果表」を見ながら、自分の血糖値と基準値を比べてみましょう。
(出典：福島県保健衛生協会 特定健康検査・特定保健指導ガイドライン)

栄養バランスの良い食事で糖尿病を予防しよう

栄養バランスの良い食事とは？

毎日の食事を作るときは、「主食・主菜・副菜」の3つのジャンルに注目し、それらをバランス良く組み合わせることが大切です。

■主食

主食は、「炭水化物」の供給源となる栄養素です。米やパン、麺などの穀類から摂取すること

ができます。脳や神経組織などの体を動かすためのエネルギーをつくる源となります。

■主菜

主菜は、主に「たんぱく質」の供給源となる栄養素です。肉や魚、卵、納豆などの大豆製品から摂取することができます。筋肉や血液、内臓など、健康な体づくりに欠かせない大切な栄養素です。

■副菜

副菜は、主に「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」の供給源となる栄養素です。野菜やきのこ、海藻類などから摂取することができ、体の調子を整えるためにも欠かせない栄養素のひとつです。

栄養バランスの黄金比

これらの栄養素をバランス良く摂る黄金比を紹介します。「主食・主菜・副菜」3…1…2+α「が良いと推奨されています。上記の3つのジャンルの中にはありませんが、「+α」として、果物や乳製品など、食事を楽しむための心の栄養も大切にしましょう。

この栄養バランスの黄金比を覚えておくことで、毎日献立を決めるのが楽しく、時短になり、新しいメニューに挑戦する心の余裕も生まれるかもしれません。食事内容を意識することは、糖尿病などの病気の予防にもつながります。ぜひバランスの良い食生活を実践してみましょう。

check

「手ばかり」で食事の適量が一目瞭然！

主食は「両手1つ分」



主食の適量は、両手1つ分が1食分の目安になります。

主菜は「片手サイズ」



主菜の適量は、片手サイズと手の厚みが1食分の目安になります。

副菜は「両手にいっぱい」



生野菜は両手に1杯分（350g以上）が1日分の適量です。

NEWS

パパ・ママの
子育てを応援



かわいいわが子であっても、子育ては大変なことがたくさんあります。家族や地域のコミュニティのあり方も変化し、共働き夫婦となれば、第三者のサポートも欠かせません。今月号では、町の子育て支援策を2つ紹介します。

1 一時預かりや病気の時の
保育利用料の助成

就学前の乳幼児が保育施設など（醸芳保育所・醸芳幼稚園を除く）で一時預かり保育や、病児・病後児保育を利用した場合に、保育利用料金の一部を助成します。
助成額は、保護者負担額（保育利用料金）の2分の1とし、月額上限1万円をお子さんに助成します。

2 子育てアプリで
自宅からオンライン相談

妊娠から出産、子育てまでをフルサポートするスマホ向けアプリ「桑折町子育てナビすくすく」で、オンライン相談ができるようになります。自宅にいながら、町の保健師や助産師などの専門職に、ビデオ通話で相談ができます。出産や子育てに関することなど、気軽に相談ください。

※事前予約が必要です。
子育て世代包括支援センター「すくすく」
☎ 582-6045

子育てアプリ

予防接種の管理
や町の育児情報
など役立つ機能が
たくさん！



今月の健康レシピ

いり豆腐



塩分
1.2g

■材料（4人分）

木綿豆腐 …… 2丁
ごぼう …… 1/2本
にんじん …… 1/2本
きくらげ（戻して）…120g
だし汁 …… 2/3カップ
みりん …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ3
塩 …… 大さじ1
たまご …… 4個
ブロッコリースプラウト …… 少量

【1食分の栄養価】 エネルギー 348kcal / 脂質 19.2g / 鉄 3.8mg / たんぱく質 19.4g / カルシウム 219mg

■作り方

- 1 豆腐は水気をきり、手でほぐす。
- 2 きくらげは水につけて戻し、せん切りにする。ごぼうはさがきにし、水につけてアクをぬく。にんじんは薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を入れて炒める。1とAを加えて汁がなくなるまで煮る。
- 4 ボウルに卵を割りほぐし、3に流し入れ、かき混ぜながら卵に火を通し、ブロッコリースプラウトを散らす。

voice / おすすめポイント



豆腐とたまごでたんぱく質をたくさん摂れるメニューです。季節の変わり目ですが、ブロッコリーの芽で免疫力もアップさせましょう！

阿部 佳織さん、朱莉ちゃん

自宅での健康づくりを応援します！

滝口先生の「運動DVD」貸出中！

自宅での健康維持・増進を図るために、運動DVDを無料で貸し出しています。このたび健康講演会などをご指導いただいている、健康運動士の滝口義光先生監修のDVDを追加しました。ぜひ活用して、コロナ禍でも元気に過ごしましょう！

■貸出中のDVD（貸出期間は約1か月）

- 1 運動「こおりヘルスアップトレーニング」
- 2 笑いヨガ
- 3 いきいき百歳体操、おもり
- 4 ラジオ体操

図健康福祉課 健康増進係 ☎ 582-1133

4 Apr.2021
Calendar

4/7 WED	広報4月号、お知らせ版	★
8 THU	醸芳幼稚園入園式 ホールボディカウンタ測定日	
9 FRI		★◆
10 SAT	春季野球大会（予備日） ◎おの整形外科クリニック ☎527-1055	
11 SUN		
12 MON	健康相談日	♡
13 TUE	4か月児健診（R2年11月生、受付：13:00～13:15）、7か月児健診（R2年8月生、受付：13:00～13:15）、ブックスタート	
14 WED		★
15 THU	成人講座	♡
16 FRI		★◆
17 SAT		
18 SUN	バウンドテニス親善大会 ◎かしの木内科クリニック ☎551-1411	
19 MON		♡
20 TUE		
21 WED	お知らせ版 ホールボディカウンタ測定日	★
22 THU	10～11か月児健診（R2年4月、5月生） （受付：13:00～13:30）	♡
23 FRI	献血	◆
24 SAT		
25 SUN	◎神岡クリニック ☎586-1318	
26 MON		♡
27 TUE	すくすくカフェ（ママトーク）	
28 WED		★
29 THU	◎さとう整形外科内科クリニック ☎572-7606	
30 FRI		◆
5/1 SAT	令和3年桑折町成人式	
2 SUN	◎すずき医院 ☎575-2563	
3 MON	憲法記念日 ◎北福島医療センター ☎551-0551	
4 TUE	みどりの日 ◎阪内医院 ☎577-2222	
5 WED	こどもの日 ◎さとうファミリークリニック ☎574-2811	

●イコーゼ ●やすらぎ園 図休日当番医 ◆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。

Information

vol.5

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。



ももか 丹野百 花ちゃん



きい 佐久間 紀衣ちゃん



あかり 佐藤明 莉ちゃん



はる 佐藤 陽ちゃん



かずゆき 沼田和 幸くん



みおり 船山 美央莉ちゃん



まなと 佐藤愛 斗くん



あやめ 八巻彩 芽ちゃん



りく 木村理 来くん



そうすけ 齋藤奏 佑くん



なな 本田夏 和ちゃん



だん 齋藤 暖くん



しゅうと 安彦秋 翔くん



かなえ 遠藤叶 笑ちゃん



あかり 木村 あかりちゃん



りん 津田 凜ちゃん

4月1日から一部変更

地区公民館の利用方法が変わります

近年の利用者数減少やコロナ禍による施設の
開館制限などを踏まえ、令和3年度から、地区
公民館の利用方法を変更します。

利用される皆さんには、ご不便おかけします
が、ご理解とご協力をお願いします。

■施設の利用

月曜日の休館日以外は、申請に基づき利用可
能です（利用可能時間：9:00～21:30）。

■今後の変更点

①申請受付

管理人がいる曜日に、申請・確認をお願いします。

②管理人の配置（桑折公民館は変更なし）

公民館名	管理人配置曜日	時間	休館日	問い合わせ
陸合公民館	火・木・土曜日	9:00～ 17:00	月曜日	☎ 582-2468
伊達崎公民館				☎ 582-4313
半田公民館				☎ 582-3121

③管理人不在時の利用方法

・管理人が不在となるのは、水・金・日曜日
と全ての夜間帯です。

・施設利用の際は、玄関脇に設置してある鍵
ボックスの鍵を使用し、開錠・施錠してく
ださい。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、必ず使用場所の清掃と使用物品
の整理整頓をお願いします。

皆さんのご協力をよろしくお願いします。

■問い合わせ 生涯学習課 ☎ 582-2408

掲示板

生涯学習課 ☎ 582-2408



1_安全に見学できるように、階段の設置や遺構の保護対策を実施
2、3_全国山城サミット開催に向けて、解説板・遊歩道などを整備

INVITING COMMUNITY
ZONE FOR EVERYONE

生涯学習だより

桑折西山城跡、整備進む 西館枡形状虎口周辺の保存整備完了

国指定史跡「桑折西山城跡」は、町の保存管理
計画や整備計画、歴史的風致維持向上計画をもと
に、平成28年度から整備などを進め、令和2年
度で一区切りを迎えました。昨年度、整備が完了
した西館にある枡形状虎口^{ますがたじょうこうぐち}の遺構を紹介します。

枡形状虎口とは、通路が直角に曲がり、踊り場
のような空間をもつ城の出入口のことです。進入
した敵を複数方向から攻撃でき、戦国時代末期か
ら多く登場しました。桑折西山城跡の枡形状虎口^{ますがたじょうこうぐち}は、14代伊達植宗と15代伊達晴宗による「天文
の乱」で、桑折西山城が廃城となった後に整備さ
れた遺構と見られています。

整備では、虎口の復元・保護整備をはじめ、安
全に見学できるように、階段・遊歩道の整備や案
内板の設置を行いました。ぜひ現地で、戦国時代
の遺構を体感してください。

図書だより

図遊学館「よも～よ」 ☎ 582-5388

／ 今月のおすすめ ／

> SDGsとは？



児童書

■知っていますか？ SDGs

ユニセフとめざす2030年のゴール
（さ・え・ら書房）

SDGs（エス・ディー・ジーズ）のこ
とを知っていますか？それは、世界中のみな
なでめざす2030年のゴールです。あなた
にも、できることがきっとあるはず。この
本は、ちゃんと知りたいあなたのための
SDGs入門書です。大人にもおすすめです。



児童書

■子どもSDGs：なぜSDGsが必要なの かがわかる本 秋山宏次郎：監修 バウンド：著（カンゼン）

SDGsとは、国連が決めた世界の人々が
達成しなければならない17の目標のこと
です。この目標に無関係な人は、地球上に
1人もいません。なぜSDGsを達成しなけ
ればいけないのか。世界が直面する解決す
べき問題、そして私たちの生活との関連を
分かりやすく解説します。

マルベリーこおり

図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

■活動日 火曜日 10:00～11:30
■場 所 町民体育館
■対 象 18歳以上
■参加費 1回 会員……100円
未会員…200円

■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）

ノルディックウォーキング教室

■活動日 木曜日 9:30～11:30
■場 所 ロングコース（約6km）：
奇数週・だてかベジフル前集合、
ショートコース（約3km）：偶数週・
ふれあい公園集合

■対 象 18歳以上
■参加費 1回 会員……500円
未会員…700円

※レンタルポール別途300円

■講 師 皆川和夫先生（INWA公
認アドバンスインストラクター）



みんなで脳トレ かやのき学園学習会

かやのき学園の第3回学習会が3
月23日、半田公民館で行われまし
た。大内克泰先生を講師に迎え、脳
トレとして効果があるライフキネ
ティック講座を実施。参加者26人
がお手玉やスカーフなどを使いなが
ら、左右の脳を動かして血行を良く
したり、筋肉を動かす簡単な体操を
したりしました。また、体の栄養に
についても指導がありました。左右の
バランスを取りながら、脳で考えて
体を動かすことに悪戦苦闘している
場面もありましたが、終始笑いの絶
えない楽しい学習会となりました。



日ごろの成果を披露 高齢者作品展

令和2年度高齢者作品展が3月
23日から4日間、役場の町民ロビー
で行われました。

桑折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41点を展示。町内外で
撮影された写真や絵画、手芸作品な
どが寄せられました。

例年、町文化祭内で高齢者作品展
を開催していましたが、今年度は完
成したばかりの役場新庁舎の町民ロ
ビーで開催。色鮮やかな素晴らしい
作品がずらりと並び、来庁者の目を
楽しませました。



企画展「江戸の絵画」 オンライン展覧会

種徳美術館は、福島県沖地震で被
害を受け、当面の間休館となってい
ますが、町ホームページでオンライ
ン展覧会を開催しています。現在は、
企画展「江戸の絵画」を公開中。^か狩
野派・円山派・四条派の三大流派の
狩野探幽や円山応挙など江戸の文化
を彩った絵師らが描いた作品を多数
公開しています。5月末までの期間
限定の展覧会となります。なお、種
徳美術館と旧伊達郡役
所の再開は、修繕後、
安全が確認され次第、
再度お知らせします。



こおり暮らし

同じ学び舎で過ごした2年間

切磋琢磨し、親子で医療の道へ――

平井 由佳理さん(右)、
楓花さん(左) (桑折)



HIRAI YUKARI
HIRAI FUUKA

「コロナが落ち着いたら、卒業旅行としてゆっくり温泉に行きたいね」とうれしそうに話しました。

親子で医療の道を目指す、平井由佳理さんと楓花さん。今年3月、2人揃って県立総合衛生学院を卒業しました。

以前は看護助手として、クリニックに勤めていた母の由佳理さん。先輩からの「看護師目指してみない？」との声掛けをきっかけに、資格を取ろうと入学を決意しました。「まさか親子で同じ学校に通うとは。娘は気まづかったかもしれないけれど、毎日登下校の車内で、娘との時間がたくさん過ごせてうれしかった」とほほ笑みます。

臨床検査技師を目指す長女の楓花さんは「休日は、母とお弁当を持って図書館へ行き、8時間くらい勉強した。常に母と一緒にいた2年間。母がいたからこそ、くじけずに頑張れた」と感謝の思いを語ります。

4月から、由佳理さんは楓花さんを出産した藤田病院で、晴れて正看護師へ。楓花さんは新潟大学へ編入し、さらに知識を深めます。2人は「医療を通して、自分たちにできることで、皆さんの健康を支える力になりたい」と声を揃えました。

【編集後記】

広報担当になって初めての取材は、小学校の入学式でした。あれから6年、あの時の新1年生が立派に成長し、卒業する日に立ち会うことができるとは――。「運動会で頑張っていた子だ」「よく地域クラブに参加していた子だ」、カメラ越しに成長の過程を見守らせていただけで、嬉しくて胸がいっぱいになりました▼いよいよ新年度、引き続き広報を担当します。新たな出会いも楽しみに、背筋を伸ばして頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします(愛莉)

◆人口(前月比) 3月1日付

人口	計	11,532人	(-11)
※住民基本台帳/外国人含む	男	5,552人	(-3)
	女	5,980人	(-8)
世帯数		4,617世帯	(+1)
転入など	18人	出生	6人
転出	19人	死亡	15人

◆町税納付は口座振替を!

町税の納付は、納め忘れの心配がいない「口座振替」が便利です。税務住民課でも申し込みができます。

問 税務住民課 収納係
☎ 582-2114

◆住民票/戸籍/印鑑・税証明/マイナンバーカード受取・申請・更新窓口延長 (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。