広報こおり

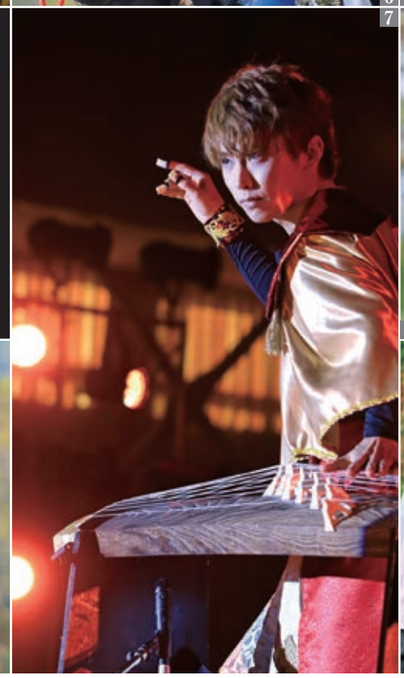
12
Dec.2021
vol.624

未来育む、陽だまりの中で――

献上桃の郷。
桑折町
こおりまち

全国山城サミット 桑折大会

山城愛



1_甲冑を身にまとい、気分は戦国武将　2_伊達政宗が「いざ出陣」と雄たけびを上げる　3_忍城おもてなし甲冑隊が忍伝説を紙芝居で披露　4_片倉家に伝わる火縄銃演武　5_歴史案内人が城の魅力を PR　6_山城にほら貝の音色が響く　7_大川さんが力強い演奏を視聴者に届ける　8_桃ゼリーに太鼓判　9_迫力ある武将隊のステージ　10_半田醸芳小の祇園ばやし演奏　11_無事大会が閉幕し、安堵の表情を見せる参加者

伊達氏の礎ここにあり 桑折西山城から世界へ――

戦国時代、東北最大の大名・伊達氏の本拠地であった、国指定史跡「桑折西山城跡」。「独眼竜」伊達政宗の曾祖父、14代・稙宗が政治を治めた歴史的舞台で、10月30日、31日、「全国山城サミット 桑折大会」が開催されました。

当初は、全国各地の歴史ファンが現地に集まる予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、動画投稿サイト「ユーチューブ」によるオンライン配信に切り替えて実施。桑折西山城の魅力を、ライブ映像を通じて、全世界へ広く発信しました。

ライブ収録のメイン会場となった町民体育館では、テレビ番組「笑点」でおなじみの落語家・春風亭昇太さんと、3年連続の登壇となる城郭研究の第一人者・千田嘉博さんが歴史トークを繰り広げました。また、伊達政宗一行に扮した伊達武将隊をはじめ、やまがた愛の武将隊、忍城おもてなし甲冑隊ら人気3武将隊が、迫力満点の演武を披露。本県出身の箏奏者・大川義秋さんが、視聴者の心に寄り添うやさしい音色を奏で、ステージに花を添えました。中継先の桑折西山城跡では、桑折西山城の支城だった、宮城県の白石城を拠点に活動する伊達家家臣の片倉鉄砲隊がコロナの収束を願い、火縄銃演武を披露。また、半田醸芳小学校の児童が「半田銀山祇園ばやし」を心ひとつに演奏し、町歴史案内人は「コロナが収束したら、ぜひ町へお越しください」と笑顔で呼び掛け、大会を盛り上げました。

▲大会時に本丸をライトアップ。幻想的な雰囲気を演出

▲大会を記念して作った御城印も大好評

▲町民体育館や桑折西山城跡からライブ配信。役場やイコーゼを開放し、パブリックビューイングで感動を分かち合う

歴史トーク より抜粋 ‖ 桑折西山城の魅力とは――‖

Talk Session

千田 嘉博（よしひろ）さん × 春風亭 昇太（しょうた）さん

城郭研究の第一人者
奈良大学教授

落語家として第一線で活躍
中世の城郭好きとして知られる

春風亭　桑折西山城には、全国に先駆けて、工夫を凝らして作った遺構が多く残っているんです。それが一番の特徴であり、他と違う魅力だと思います。

千田　そうですね。堀の造り方ひとつ見ても、わざわざ土を掘らずに、城壁にある土を盛って空堀にしていて、工夫が見られますよね。この造りは、全国的にも早い例で、ここに暮らす人が知恵を出し合い、挑戦して作ったお城だったんだということが分かります。

春　切岸を作って、土塁を作って、空堀にしている。土を盛る手間を省けて、なかなか良いやり方ですよね。

千　大手門の造りも、土塁がきゅっと伸びていて、城好きにはたまらない、うっとりするポイントです。こうした造りにすることで、本丸へ向かう敵が丸見え状態になり、背後から撃ち放題に――。入口の所からよくできているなという印象です。

春　本丸へ続く門も、少し内側に入り込んで、敵の進入を防いでいて、芸が細かいですよね。

千　入口を守るというのが、お城の一番のポイント。どうしても、土塁や石垣が切れるので、弱点になりますからね。

春　千田先生の書いた本に、「お城は心配性な人たちが良くしていく」っていう解説がありましたよね。まさにその通りだなと思います。

▲中館から中継で堀の魅力を語る春風亭さん

千　また、堀の中に土塁を造って仕切り、畝堀（うねぼり）という形にしています。どこから発想を得たのでしょう。この時代の京都のお城にもまだない造りで、桑折西山城が全国初かもしれません。全国的なお城にある造りが、いち早くここで生まれた、という可能性が見えてきます。

春　わたしは、縄張り図をおつまみにして、お酒を飲んだりするんですけれど（笑）。やっぱり現地へ行くと、図面からは読み取れないものが見えてきて、面白いですね。

桑折西山城がサミットの会場に選ばれ、そして、歴史案内人として全国の皆さんにPRする機会をいただき、とても良い思い出になりました。コロナ禍で久しく会えていない県外に住むいとこや孫たちが、オンライン配信で見てくれてうれしかったです。最近町外の人から「桑折町って頑張っているよね」「桑折町のお城すごいね」と声をかけてもらうことが増えました。そんな歴史あるところに住んでいるなんて幸せだなとしみじみ感じました。

町歴史案内人
紺野 千恵子（ちえこ）さん

オンライン配信という形での開催になってしまったのは残念でしたが、逆に、インターネットで全国各地の皆さんに大会の様子を見てもらうことができて良かったと思います。あれからコロナの状況も落ち着き、最近は飯舘村や川俣町、宮城県仙台市、丸森町などから、多くの人が城跡を訪れています。後日千田先生がテレビ番組で桑折西山城のことを紹介してくださり、さらに町への関心も高まっています。今後も城の魅力を全国へ広めていきたいです。

全国山城サミット
桑折大会　実行委員長
吉田 良典（よしのり）さん

千　中館や西館も、これまた土塁がすごく立派な造りで…。出入口が非常に変わった形で、L字型になっています。

春　1530年代のお城にしては、早すぎるような…。これだけ高低差のあるところに、よく作ったなと感心します。

千　全体としては、1530年代のお城によく見られる造りですが、守りの要となるところは、先進的な造りになっています。古い造りと新しい造り、両方楽しめるのが、桑折西山城の良いところですね。

春　近世になると、日本が統一され、お城の造りも均一化されていきます。石垣や天守を造り、瓦を使う…と特徴が似てくるんです。でも、中世のお城は、その土地土地の山の形や地質によって個性や色があります。本丸から眺める景色も、これまた素晴らしいですよね。あぁ、なるほど、ここにお城をつくるよなと納得しました。

千　ええ、まさに天下をとったという感じの風景ですよね。下界からも城が見え、ここにお殿様がいるんだというのが一目で分かる、とても良い場所につくったなと思います。

春　そんな眺めが良いのも、今なお木や草を刈り、きれいに整備してあるからこそですね。

千　ただの森になっていたら、地域の方も魅力を感じられないと思います。こんなにきれいに整備されていたら、町の誇りになりますね。桑折町では、小学生も桑折西山城について勉強しているそうで、素晴らしいです。まずは、地元の皆さんが自分たちの町の歴史を学ぶこと、そして、歴史を知ることで、さらに町を好きになってもらえたらいいなと思います。

サミットの開催が近づくにつれ、他県から問い合わせも増え、「生で見たかった」「コロナが落ち着いたら、絶対桑折町へ行きますから」という声をたくさんいただきました。山形県米沢市在住の人からは「うちの近くにも城跡があるけれど、全然整備されていなくて…。桑折西山城を見習って、仲間を集めて木や草を刈り、石碑を立てたい」といううれしい話も。桑折西山城が多くの人に注目されていることを肌で感じ、改めて誇りに思いました。

町文化記念館　スタッフ
松野 純雄（すみお）さん

check

見逃した！もう一度見たい！

大会の様子を配信中

動画投稿サイト「YouTube」内、「第28回全国山城サミット桑折大会」のチャンネルにて、2日間の大会の様子を配信しています。多彩なステージを、ぜひご覧ください。

視聴はこちら

特集
Feature

桑折の食卓

みんなを笑顔にする ロイヤルピーチポークの物語

あなたはもう、ロイヤルピーチポークを、食べましたか。
桑折町で今年、町特産の桃と日本酒「辛口桑折」の酒かすを飼料として育てた、新ブランド豚が誕生しました。
構想から8年、試行錯誤を繰り返し、町を思う人々が知恵を出し合って、ようやく完成した
ロイヤルピーチポーク誕生の物語。
知れば知るほど、噛(か)めば噛むほど、もっとこの町が好きになるはずです。

令和3年11月にお披露目された、ブランド豚「ロイヤルピーチポーク」。町産桃と町産酒米でできた日本酒「辛口桑折」の酒かすを飼料にしています。これらを加えることで、肉の甘みを引き立たせ、より柔らかい食感に。名前は、「献上桃の郷」にちなんで命名。「献上品にも選ばれる、桑折のおいしい桃を食べて育った豚」だとイメージしやすいように名付けられました。

豚は、伊達崎地区の昭和大橋から南に約600メートル進んだところにある株式会社しまざき牧場で飼育。約2ヘクタールの広大な敷地に対し、母豚の数は300頭。豚にストレスを与えないよう、広々とした養豚所で飼育し、量より質を重視しています。そんな場所で、種豚の飼育からこだわり抜いた三元豚に、桃と酒かすの形状や配合を微調整しながら与え、試行錯誤の末、ようやく完成したのが「ロイヤルピーチポーク」です。

町で採れた食材を食べ、自然豊かな町でのびのびと育った、まさにオール桑折の豚。町の魅力がこれでもかと言うほど詰まっています。では、この肉はどのようにして生み出されたのか。さかのぼること8年前、「辛口桑折」を手掛けた桑折醸会(かもすかい)のメンバーが発した一言がきっかけとなりました。

豊かな自然の中、こだわりの飼育方法で育てられたロイヤルピーチポーク。えさとなる桃と酒かすのおかげで、豚肉独特の臭みが抑えられ、保湿性も高まり、柔らかくてジューシーな味わいに。現在は三元豚ですが、来春に向けてさらに肉質を高めるべく、マンガリッツァ豚を掛け合わせた四元豚の研究も進めています。実現すれば、この掛け合わせは国内初に。今後もさらなるおいしさを追求し、差別化を図っていきます。

きっかけは些細な一言「おいしいもの作ろう」8年間温めた思いを形に

何気ない会話から始まった、町のブランド豚開発への道のり。「町の人においしいものを食べて喜んでほしい」。そんな純粋な気持ちが人と人をつなぎ、8年の時を経て、思いが形になりました。

熱き思いの仲間が集結

今から8年前の空気が澄んだ12月の夜。桑折醸会のメンバーが「辛口桑折」の発売を祝して仲間内で試飲会を開きました。「やっぱり辛口桑折はうまいなぁ。せっかくだから、これに合うおつまみ作ってみないか」。魚はどうだ、せんべいは…とあちこちから声が上がります。そんな中、「豚肉はどうだべ？」と提案が。「そういやトンカツ屋って、昔から潰れないよな」。この一言がきっかけとなり、町自慢の桃や「辛口桑折」の酒かすを豚のえさにするのも面白そう、と一気に話が膨らんでいきました。

物流業を営み、生産者とのつながりもある和泉守昭さんは「桃と酒かすの手配はできる。あとは、豚をどうするか」。養豚は未知の世界。まずは専門家に話を聞こうと養豚所を調べると、県北にぽつんと一軒、「株式会社しまざき牧場」が。しかも、住所は桑折町。「こんなに近くにあったじゃないか！」。すぐに連絡し、養豚所を見学させてもらう話を取り付けました。

早速仲間を誘って牧場へ。当時社長だった嶋﨑三男（みつお）さんに、熱い思いをぶつけました。商品開発は、素人には難しいもの。しかし、和泉さんたちの自ら酒を作った熱意が三男さんの心に届き、協力してもらえることになりました。ところが、その直後三男さんと音信不通に。何度か養豚所へ顔を出すも、三男さんの姿はなく、話は膠着（こうちゃく）状態。それから5年、再び訪れると、2代目の嶋﨑裕吉（ゆうきち）さんの姿がありました。「父は病気で他界しまして…。でも生前、これでやっと地域貢献できるって喜んでいましたよ。うちの卸先は昔から関東ばかりで、町の人との交流はほとんどない。畜産の悪臭で周りに迷惑をかけているのに…って負い目を感じながら過ごしていましたから。町のブランド豚を作れば、少しは恩返しになるんじゃないかと思って――。豚の飼育力、ベースとなる肉質には自信がある。桃と酒かすを与えれば、さらにおいしくなるに違いない」と亡き父の思いも引き継ぐことに。こうして平成30年、和泉さんや嶋﨑さんら16人が結束し、㈱ふるさとエール桑折を設立。ブランド豚開発への一歩を踏み出しました。

豚がつないだ地域のきずな 町を思う気持ちは同じ

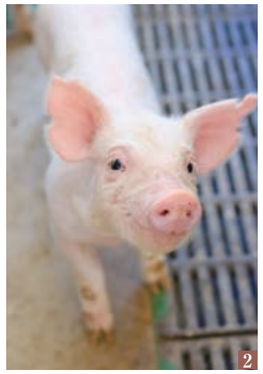
株式会社ふるさとエール桑折
代表取締役社長
和泉（いずみ） 守昭（もりあき）さん

1_ 昭和50年に創業した㈱しまざき牧場。当時から関東に卸す販売路しかなく、地元でもあまり知られていない存在だった。ブランド豚開発を機に、町に卸すことが決まり、地域とのコミュニケーションが広がっていく　2_ 警戒心を見せず、愛らしい表情で近寄ってくる豚

国内でも高い飼育技術を誇るしまざき牧場。母豚にやさしいまなざしを送る嶋﨑裕吉さん

1年がかりでようやく完成

問題は、桃や酒かすを豚にどう与えるか。豚は生後6か月で出荷されるため、収穫時期の限られる桃をどう与えるかが課題でした。粉末にしてはどうか、栄養分のある葉を与えるのは――。試行錯誤の末、桃を搾（しぼ）り取った果汁を飲み水に混ぜ、年間どの季節でも桃のエキスを与えられるようにしました。一方、酒かすは、乾燥させる機械がないことが問題でした。機械は、一機約一千万円。まだそんな資金はありません。「それなら自分たちの手でやろう」とメンバーが持つ空き倉庫内に、ステンレス製の棚でお手製の乾燥台」を作製。そこに酒かすを並べ、各自仕事の合間に立ち寄って表裏を返し、まんべんなく太陽に当てて乾燥させ、豚が食べやすいよう細かく砕いて、飼料に混ぜて与えることにしました。



1年がかりで、理想の肉が完成。「これはうまい！いけるぞ！」と早速町の食のイベントに出店。「おいしい！」と顔を見合わせて笑うご夫婦。「肉なのに甘く感じるね」と子どもたちにも大好評でした。

震災から今なお続く風評被害。実はこの話が出る寸前まで、嶋﨑さんは養豚所を畳もうかと考えていました。「一生産者がいくら信頼回復のために頑張ってもどうにもならない。町全体でイメージを変えるしかない。今回町の人に声を掛けてもらい、みんなで同じ方向を向いて思いを形にできて良かった」と語ります。「『桑折と言ったら桃。あと豚肉だよね』って桃の次に出てくるような存在にしていきたい。一過性のものでなく、広く長く愛されて、町のみんなが誇れるブランド豚にしたい」と意気込みます。

桃と酒を活かして みんなで知恵を結集し オール桑折で手掛ける

特産品に求められるのは、「どこにでもあるもの」ではなく、「ここにしかない」魅力。桑折の豊かな自然がもたらす恵みに、ここに暮らす人々の知恵が加わり、桑折らしさが輝きます。

農家の収益アップに

40年来の付き合いで、和泉さんに桃を卸している佐藤徳雄さん。「なんて面白いアイデア！桃を使ってもらえてありがたい」と快く引き受けました。

震災後、桃の買い値は急降下。ジュースなどへの加工用は、以前1キロ50～60円で売買されていましたが、風評被害で1キロ5円にまで減額。年々少しずつ回復傾向にあるものの、今なお1キロ10円が相場です。献上桃として誇れる高品質なおいしい桃を作っているのに、一部で「福島産」というレッテルが貼られ、少し傷がついていたり、規格外だったりすると、売りものになりません。最近では、そうした「はね桃」を茶箱に詰め、家庭用として安く販売し、少しでも農家の収益につなげようとする動きも。しかし、ある程度従業員がいないと、収穫作業で手一杯で、茶箱に詰める作業までできません。家族経営の佐藤さんは手が回らず、はね桃は加工用として安値で買い取られるか、廃棄するかの二択でした。

そうした中での新たな提案。桃の糖分や香りは、肉独特の臭みを抑える効果もあります。「捨てるのはもったいない。何かに使いたいと思っていた。ブランド豚が軌道に乗って、さらに多く買い取ってもらえるようになれば、農家もうれしい」と期待します。「桃の収穫は7月から9月。でも、それ以外の時期も、木の消毒や剪定（せんてい）、摘蕾（てきらい）、摘花…と、一年間手間ひまかけて育てている。だからこそ、一個でも多く売りたい。多少の傷のせいで、店頭に並べなかった桃が豚の命になって生まれ変われば、『俺らの桃が活かされている』と生産者の励みになる。山梨や山形など桃の産地は他にもあるけれど、桃が有名で、豚肉に活用しているという話は聞いたことがない。新たな切り口から、桃のさらなるイメージアップにつながりそう」と目を輝かせます。

町産の桃「あかつき」は、平成６年以降連続で皇室に献上されている逸品。糖度が高く、果肉が厚いのが特徴で、噛むほどに果汁があふれ出る

伊達地区モモ生産部会　桑折支部　副支部長
佐藤 徳雄（のりお）さん

桃の新たな活用で、フードロスも減少
手塩にかけた桃が活かされ、農家の励みに

相乗効果で桑折の食材を有名に

「実は昔、酒屋のほかに、伯父が養豚も営んでいましてね。小さいころ、豚の世話を手伝ったこともありました。今回ブランド豚を作ろうという話になって、不思議な縁を感じましたよ」としみじみ話す佐藤克巳さん。

以前、母方の実家のある山形県鶴岡市へ行った際、あるとんかつとの出会いに衝撃を受けました。それは、平田牧場で、庄内米を食べて育ったという三元豚。「今までの豚肉とは全く違う印象で、柔らかくて甘みがあった。脂加減も丁度良く、さくさく食べれて、お腹にやさしい味だった」と振り返ります。そうした実体験があったからこそ、「純米吟醸（ぎんじょう）で作った酒かすなら、相当おいしいはず。前に家でうりを漬けてみた時も、黄金色に輝いて、格別のおいしさだった。酒かすは、アミノ酸を多く含み、美容や健康にも良い。きっと良い物ができるに違いない」と自信があったと言います。

辛口桑折の醸造を依頼している大和川酒造店とも、「この酒かす、何かに活かしたいね」と話していた最中でした。「桑折町は酒造りに適した地形。寒暖差が激しく、扇状地が広がり、水も米もおいしい。このブランド豚をきっかけに、酒かすと桃がさらに注目を浴びて、全国に名の通る食材になってほしい」と笑顔を見せます。

令和3年4月、復興のシンボル・相馬福島道路が開通した本町。隣接市では、令和6年オープンに向けて、東北最大級と言われる大型商業施設の整備が進み、県内外から1日5万人もの人が来るとも言われています。「その中の100分の1の人でもいいから、桑折町に寄ってもらいたい。そのためには、人を引き付ける食べ物や場所が必要。今、町に追い風が吹いてきている。施設が出来てからではなく、今から動き出さないと出遅れてしまう。今回のブランド豚は、えさとなる食材も育てている場所もオール桑折。おいしいだけじゃなく、素晴らしいストーリー性もある。これこそ、人を呼ぶ起爆剤になる」と前を見据えます。

ブランド豚のおかげで、桃と酒に再び脚光
人を引き寄せる新たな特産品になってほしい

桑折醸会　事務局（リカーショップ旭屋　店主）
佐藤 克巳（かつみ）さん

町産の酒米「夢の香」を半田山の地下水「香村金剛水」で仕込んだ香り豊かな純米吟醸

食と人をつなぐ地産地消

伊達崎小学校４年生が、町の６次化商品の開発や食育、フードロスの取り組みについて学びました。児童たちは、商品開発に携わった人々の思いを知り、「みんなのおかげで、町においしいものがたくさんあるんだね」「わたしも何か作ってみたい」と自分が住む町への思いをより一層深めました。

地産地食だからこそのおいしさ 安心から広がる可能性

価格が高めなのには、理由がある。安全安心、そして、おいしい。
だからこそ、町のみんなに食べてほしい――。

町民研修施設「うぶかの郷」で、いち早くロイヤルピーチポークを使った新しいランチメニューが生まれました。子どもから大人まで食べてほしいという願いを込めて、「とんかつ定食」「カツカレー」「生姜焼き定食」の3つのメニューを考案。何度も試作して、おいしさが一番引き立つ肉の厚みや揚げ方にたどり着きました。味付けに使う調味料は、地元の安斎醸造㈲が作る「伊達の味」や「熟ソース」。支配人の石幡政子さんは「オール桑折の豚肉には、調味料も地元産でなくちゃね」とにっこり。ホールスタッフが「桑折の魅力がたっぷり詰まった一品です」と一言添えて、笑顔でもてなします。

この他、同施設では、3日前までの事前予約制で生肉も販売。ロース切り身（かつ用）は100グラム520円、バラ肉スライスは100グラム273円で提供しています（火曜定休 ☎582-4500）。

地元の調味料を使い、地元で採れた旬の野菜を添えて、桑折の「おいしい」を存分に感じられる一皿を。安全だからこそ、自信をもって、多くの人に伝えたい。

うぶかの郷
支配人
石幡 政子（まさこ）さん

1_150gをさくっと揚げて仕上げたとんかつ定食（1,500円）
2_町産桃を入れて煮込んだカレーは、カツと相性抜群（1,150円）
3_脂身のうまさが引き立つ生姜焼き定食（890円）（全て税込み）

1_3,000～10,000円まで値段に応じた詰め合わせを用意
2_料理人の後藤敦子さんが自らお客さんに振舞う

年末年始に向けて、豚肉をハムやソーセージなどに加工したお歳暮セットやオードブル、町のふるさと納税返礼品としての活用など、早くも販路拡大への準備が進んでいます。ふるさとエール桑折や生産者の思いに共感する人々がつながり、「みんなで町を盛り上げよう」と知恵を出し合い、誕生したばかりのロイヤルピーチポークが、さらに可能性を広げています。

ビールと相性抜群 「食」で町を元気に

上町チアーズ 店長
鈴木 堅之（けんじ）さん

当社で開発した地ビールとも相性が良さそうで気になっています。例えば、地ビールごとに、この品種ならこのお肉料理とセットで…などと提案できたら面白そうですね。飲食に携わる身として、「食で町を元気づけたい」という思いは一緒です。地域の先輩方の熱いガッツに感激し、自分も頑張ろうと勇気をもらいました。

肉の甘みを感じた みんなに勧めたい

西上
木村 和子（かずこ）さん

町特産の桃と酒かすを豚のえさにするという発想が素晴らしいと思いました。実は油っぽいお肉が苦手なのですが、こちらは脂身がジューシーで重たくなく、おいしく食べられました。肉臭さもないので、普段豚肉を敬遠する人にもぜひ食べてもらいたいです。お肉が甘いので、辛口桑折との相性もぴったりだと思います。

PizzaSta 佐々木健シェフが伝授！
家にある調味料でできる

とっておきレシピ

おかずの定番

肉の甘味が引き立つ

肉じゃが

★伊達の味（安斎醸造㈲製造のしょうゆ）（120ml）、みりん（大4）、酒（大4）、三温糖（大2）

❶豚肩ロース（500g）を5cm角に切り、塩少々まぶし10分おく。❷油を引かずに肉をフライパンに乗せ、表面が色付くまで炒める。❸肉から出た油で、はじめに玉ねぎ（大1/2）、次に人参（1本）とじゃがいも（中2）を炒め、水（400cc）を入れて煮込む。❹火が通ったら★を入れて煮込み、火を止め30分置いたら完成。

お祝いの日に

いつもと違うイタリア風

生姜焼き

★伊達の味（大2）、バルサミコ酢（大2）、はちみつ（大1）、ごま油（小1）、すりおろし生姜（大1）

❶豚肉（180g）に塩少々まぶし10分おき、薄力粉をまぶす。❷少量の油で肉を炒める。❸肉を取り出し、肉の油で玉ねぎ（大1/4）を炒める。❹玉ねぎが透き通ったら、みじん切りにんにく（5g）を炒め、肉を戻し入れ、★を入れ軽く煮詰める。❺一口大のトマト（1個）と、お好みで針生姜をかけて完成。

毎日の何気ない食卓に地元でとれた肉や野菜が並ぶ作り手の顔が見える食材は笑顔としあわせの源

「食」は、自分が住む町のことを知るきっかけにもなります。どこの誰が、いつどんな思いで作ったのか――。作り手の顔が見える食材だからこそ、「もっと味わって食べよう」と町の人を思う時間や感謝の気持ちが生まれ、笑顔あふれる、桑折の明日の食卓につながっていきます。

課題はあるが夢も大きい

遠藤さん宅のある日の食卓にお邪魔しました。ロイヤルピーチポークを使った肉じゃがや生姜焼きが、食卓に並びます。「この子、いつもはこんなに食べないのに、びっくりです」と話す母の碧（あおい）さんも、思わず笑みがこぼれます。菫（すみれ）ちゃんに「どれがおいしかった？」と尋ねると、「全部！」と元気な声が返ってきて、お邪魔しているこちらまで元気をもらいました。

ロイヤルピーチポークの物語は、今まさに始まったばかりです。うぶかの郷支配人の石幡さんも「安心できる食材にするため、科学飼料ではなく、天然のえさで時間をかけて育てている分、どうしてもコストがかかってしまう。でも、それだけの価値は必ずあります。まずは、お祝いの席などで使ってみて、おいしさを知ってもらえたらうれしい。ぜひ子どもたちにも食べてほしいと思います」。

まだ課題はありますが、それ以上に、夢も大きいロイヤルピーチポーク。ここまで8年かけてようやく形になったように、きっとここから、より多くの人が関わり、さらに良いものになっていくはずです。実際に食べてみる、家族や友達の間で話題に出してみる。そんな些細なところから、夢は広がっていきます。

世の中で話題になるもの、長く愛されるもの、そこには必ず物語があります。他のどこにもない、ここにしかない物語にするために、今度はあなたの思いも込めて、誰かに伝えてみてください。地元でとれた食材が並ぶ、食卓でのひと時。いつも以上に、箸（はし）も話も止まらない。こんなしあわせな日常が、ずっと続いていきますように――。

これは、あの川の向こうの養豚所で育った豚さんだよ。
近所のおじちゃんが作った野菜も、おいしいね。
そんな会話ができる食卓って、なんてしあわせなんだろう。
町の人が一生懸命作った、肉、野菜、果物――。
「おいしい」だけじゃなくて、
「よし、わたしも頑張ろう」って
元気も分けてもらえる気がします。

ある日の遠藤さん宅の食事風景。ロイヤルピーチポークが当たり前に食卓に並ぶ日も、きっとそう遠くはありません。

長年の功績をたたえて さまざまな分野で町発展のために活躍した皆さんを表彰

（後列左から）㈱協和地質　佐藤宗弘、㈱橋本店　佐々木宏明（代理　武田文孝）、吾妻和範、渡邉美徳、松野博、佐藤大介、㈱Tファクトリー　八巻克、㈱第一　若穂囲英人、旭計器㈱　随行　奥山篤（前列左から）㈱近藤組　近藤克成、佐藤利則、片平秀雄議長、髙橋宣博町長、大槻深悦、旭計器㈱　多賀新吾、㈱ACDC　菊池吉浩（敬称略）

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18日、役場で開催されました。受賞者を紹介します。

（順不同・敬称略）

【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

瑞宝双光章（危険業務従事者）
佐藤利則

旭日単光章（地方自治功労）
大槻深悦　大宮平吾

【功労表彰】

▼町議会議員の職にあって、12年以上在職した者

（町議会議員）
斉藤　謙

▼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

（国見町・桑折町有北山組合議会議員）
後藤忠郎

（消防団員）
片平春夫　石幡貴之　松野正明　松野　博　川村裕一　髙橋　優　渡邉美徳

（保健協力員）
塩谷和子　井上敏行

（学校医）

▼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）
桑折町建設業組合　松本　毅　旭計器㈱

【善行表彰】

▼多年町の公益に関する事業に尽くし、または公務を助けその成績顕著であって町民の模範となる者

（献血）
吾妻和範　佐藤大介　鈴木仁美

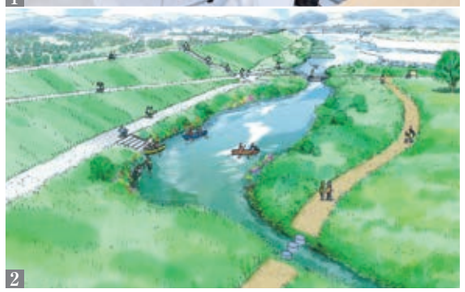
▼町の公益のため、多額の金品を寄附し、または奇特の行為があった者

（寄附）
大槻三雄　㈱橋本店　㈱近藤組　㈱第一　杜不動産㈱　㈱ACDC　㈱協和地質　㈱Tファクトリー

▲謝辞を述べる大槻深悦さん

桑折かわまち協議会設立 水辺を活かした新たな交流拠点

1


2

1_河川周辺の利活用について協議　2_カヌーやサイクリングが楽しめる水辺に（完成イメージ図）

河川協力団体「桑折かわまち協議会」の設立総会が11月10日、役場で開かれました。

阿武隈川の良好な水辺環境を活かし、文化活動を発展させるため、町が設置。同会は、町内外の企業やスポーツ団体、近隣町内会など19人で構成され、河川環境啓発活動や河川を活かした交流事業の支援などを行います。

この日は、令和4年春に完成する多目的広場の工事の進捗状況について国土交通省職員より説明を受けました。また、多目的広場の利活用や人を呼び込む手法について、参加者同士で意見交換を行いました。

自然豊かな水辺と桃源郷を活かした新たな交流拠点として、さらににぎわいのある地域にするため、今後も協議を進めていきます。

交通事故死者ゼロ3千日達成 日ごろの安全意識をたたえて

町では、10月24日をもって、交通事故死者ゼロ3千日を達成し、県交通対策協議会長（県知事）から表彰を受けました。

伝達式は10月29日、役場で行われ、宇佐見明良県北地方振興局長から町交通安全対策協議会長の髙橋町長に、表彰状が手渡されました。髙橋町長は「町民一人一人の意識の高さと交通安全運動の努力のたまものである」とたたえ、桑折地区交通安全協会の八木沼與一郎会長は「国道や高速道路など、交通網が発達する中で、記録が達成できてうれしい」と話しました。

▶「さらに記録を伸ばしたい」と気持ちを新たにする髙橋町長

町広告付き年賀はがき大好評 特産桃「あかつき」をデザイン

▶町の魅力発信のため、町オリジナルの年賀はがきを作成

広告付き年賀はがきの販売が11月1日から始まりました。

発売に先立ち、記念品贈呈式が10月26日、役場で行われました。日本郵便㈱の高島貞邦東北支社主幹地区統括局長と髙橋町長、マスコットキャラクターらが出席し、町特産の桃が描かれたデザインを披露しました。

年賀はがきの価格は、1枚58円。桑折町や福島市、伊達市など、近隣6市町の郵便局で販売されました。中央郵便局では、はがき目当てに早朝から長蛇の列ができ、瞬く間に完売しました。

クイズ桑折王キャンペーン 当選者に豪華賞品贈呈

町は、コロナ禍に「おうち時間」を楽しんでもらおうと、10月6日から27日にかけて、クイズ桑折王キャンペーンを実施しました。町の名所や特産品などを答えるクロスワードパズルや謎解き問題を出題し、多くの応募がありました。

見事クイズに正解し、当選した菅野笑瑚さんに、町とオフィシャルスポンサー契約を結ぶ楽天イーグルスの選手直筆サイン入りユニホームを贈りました。この他、抽選により265人に、ピザスタの食事券などの賞品を贈りました。

▶賞品の楽天グッズを手にし、笑顔を見せる菅野さん

男女共同参画プラン推進懇談会 誰もがいきいき過ごせる社会に

第1回桑折町男女共同参画プラン推進懇談会が11月9日、役場で行われました。はじめに、福祉や子育て、商工業など、多様な分野に携わる委員11人に、髙橋町長から委嘱状を交付。アドバイザー兼会長には、一般財団法人女性労働協会認定講師の星野雅子さんを委嘱しました。その後、町の取り組み状況や次年度策定の「第3次こおり男女共同参画プラン」に向けて、意見交換を行い、委員一人一人が男女共同参画をテーマに、日ごろ家庭や職場で感じていることを話しました。

▶自分らしく過ごせる社会を目指し、議論を進めていきます

町自慢の「食」の逸品 SNSを活用して全世界へ発信

町では、SNSなどのインターネットを活用し、町内の食材や特産品、飲食店など、「食」に関するPR活動を行っています。

10月22日には、NHKエデュケーショナル「みんなのきょうの料理」とタイアップしたインスタライブを実施。料理家の栗原はるみさんに、町の新たな特産品となる「ロイヤルビーチポーク」や町原産のりんご「王林」を使ったレシピを紹介していただきました。

また、10月30日には、オンライン配信となった「第28回全国山城サミット桑折大会」において、町内飲食店のコマーシャル映像を放送。箏奏者の大川義秋さんや伊達武将隊などの出演者にテイクアウトメニューを投稿してもらい、フォロワーに広くPRしました。

1_約2.3万回再生されたインスタライブ　2_飲食店のCMは町公式YouTubeで配信しています

バリアフリーから考えるSDGs

誰もが快適に安心して住み続けられる町に

SDGsは、持続可能でより良い社会の実現に向けて、「誰一人取り残さない」ことを宣言しています。この「誰一人取り残さない」という視点において、障がい者や育児者、高齢者も決して取り残されてはならない存在です。全ての人が、自立して安定した生活を送れる社会を実現しなければなりません。

目標11に掲げられた、「住み続けられるまちづくりを」。公共施設や交通機関、都市空間のバリアフリー化などの取り組みが、この目標と関連します。県では、建築物や公衆トイレ、道路、公園、駐車場など不特定多数の人が利用する施設で、障がい者をはじめ、全ての人が安心して利用できるように、バリアフリー化を進めています。段差解消や通路幅の確保、車椅子用トイレの整備など「人にやさしいまちづくり条例」の整備基準を満たしている建物に対し、「やさしさマーク」を交付しています。

町役場新庁舎も、バリアフリーに配慮した機能を備え、「やさしさマーク」の交付を受けました。障がい者や高齢者が階段でつまずかないように、段差を低くし、高さが違う2種類の手すりを付けたり、車いすの人や体が不自由な人が利用しやすいように、多機能トイレやエレベーターを設置したり、育児者のために授乳室を設けたりなど、さまざまなバリアフリーの工夫をしています。

普段何気なく通り過ぎている、自動ドアや音声案内が流れる横断歩道なども、バリアフリーの一例です。まずは、身近なバリアフリーの機能を探してみましょう。そこから、バリアフリーがもつ「思いやりの心」が見えてくるはずです。

問総務課　☎582－2111

1_やさしさマークを庁舎に掲示　2_2重手すりをつけた階段　3_多機能トイレ

SDGs宣言のまち

町は、「地方創生SDGs推進の町」を宣言し、各分野であるゆることに取り組んでいます。17の目標のうち、今月は「11：住み続けられるまちづくりを」の内容を紹介しました。まずは身の回りのできることから実践してみましょう。

▲「教育充実のため、今後も町の発展に貢献したい」と話す多賀社長（写真右）

町 企業版ふるさと納税 のICT教育充実のために

企業版ふるさと納税として、3年連続で旭計器株式会社と、今年度新たに曙ブレーキ福島製造株式会社から寄附がありました。旭計器㈱の多賀新吾代表取締役社長は11月1日に役場を訪れ、髙橋町長へ目録を手渡しました。多賀社長は「未来ある子どもたちのために有効活用してほしい」と話し、髙橋町長は「町の応援団長として、毎年お力添えをいただき感謝している」とお礼を述べました。

寄附金は、国の認定を受けた「桑折っ子育成プロジェクト」に充てられ、小中学校のタブレット端末の整備などに活用されます。

心 郵便局から小学校に絵本寄附 を伝える手紙文化の大切さ

▲寄附いただいた絵本は、各小学校の図書室で貸し出しています

県北部地区郵便局長会から、町の子どもたちへ絵本「もりのゆうびんきょくのおはなし ぽすくまです！」の寄附がありました。桑折郵便局の神藤厚局長が11月5日、役場を訪れ、髙橋町長に絵本4冊を手渡しました。絵本は、会津若松市出身の日本郵便切手デザイナー中丸ひとみさんが生みの親となった、日本郵便の公式キャラクター「ぽすくま」が森のみんなに郵便物を届けるという物語。神藤局長は「今や電話やメールで意思疎通を図ることが多い時代。手紙の大切さや温かさを感じ、手紙文化を引き継いでほしい」と話しました。

▲消防車５台が警鐘を鳴らしながら各地区を回り、火災予防を呼び掛けました

消 町内防火パレード 防団が火の用心を啓発

秋の全国火災予防運動町内防火パレードが11月14日、町全域で行われました。消防車両5台が出動し、消防団や女性防火クラブなど約30人が参加しました。町内をくまなく巡回し、女性消防団員が「これから空気が乾燥し、火災の発生しやすい時季を迎えます。ストーブや灯油を使う機会も増えますが、住宅用火災警報器や消火器の設置・点検を行い、火を使う際は十分注意し、火災予防に努めましょう」と呼び掛けました。町消防団では、随時団員を募集しています。興味のある人は、生活環境課までご連絡ください（☎582-2123）。

園 女性消防隊による火災予防啓発活動 児に紙芝居で避難方法を紹介

▲女性消防隊が紙芝居をスクリーンに映し出し、園児に読み聞かせました

町消防団の女性消防隊は11月22日、醸芳幼稚園で、火災発生時の避難を題材にした紙芝居「けむりがモクモク」を読み聞かせました。隊員による読み聞かせは、昨年に続き2回目で、園児たちは優しい語り口調に、熱心に耳を傾けました。

紙芝居は、地震や火災が発生した時に、どのような行動をとるべきかを考えるきっかけとなる内容。揺れが収まったら、火の元を確認することや、火災が発生したら、煙を吸い込まないように、ハンカチや洋服の袖などを口に当てて避難することなどの大切さを伝えました。

▲運転手や歩行者に交通安全を呼び掛ける標語を作り、見事優秀作品に選ばれた皆さん

安 桑折地区住民自治協議会による標語募集表彰式 全な町への思いを17字に託して

桑折地区住民自治協議会主催による「交通安全」をテーマとした標語の表彰式が10月25日、醸芳小学校で行われました。工藤信悦会長より、優秀作品に選ばれた5、6年生の児童16人に、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、町の交通安全を地域の皆さんに広く呼び掛けていきます。

【優秀賞受賞者】平井捷仁、髙橋ここみ、佐藤郁音、菅野緋咲、吉田果、橋本悠樹、三本杉明佳、大橋泰樹、五十嵐璃音、熊本樹、小幡優翔、石井奏多、八島結瑞、菅野斗吾、佐野璃咲、山室榛真（順不同･敬称略）

栄 伊達果実農業協同組合よるバナナ贈呈式 養たっぷりのバナナで健康に

伊達果実農業協同組合が11月、醸芳保育所や醸芳幼稚園、各小・中学校、やすらぎ園など、各施設にバナナを贈呈しました。

同月16日には、醸芳幼稚園で贈呈式が行われ、佐藤邦雄組合長が「バナナは栄養価の高い果物。これから寒い季節を迎えますが、バナナを食べて、風邪を引かずに元気いっぱい幼稚園で遊んでくださいね」と代表園児にバナナを手渡しました。齋藤小百合園長は「バナナでエネルギーをつけて、健康な体で冬を乗り越えましょうね」と話し、園児らは、お礼の歌と手づくりのバナナの飾りをプレゼントしました。

▲「ありがとうございます」とバナナを大切に受け取る代表園児の皆さん

▲「きれいになった公園で、気持ち良く過ごしてほしい」と除草作業する会員の皆さん

公 シルバー人材センターのボランティア活動 園で気持ち良く過ごせるように

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15日、蚕糸記念公園と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10人が約3時間かけて敷地内の除草を実施。駅前団地の歩道や公園の駐車場など、手分けして隅々まで除草し、公園、集会所ともに見晴らしが良く、きれいになりました。

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5日、桑折駅前で行われ、会員11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」と話しました。

▲花の色合いを考えながら、和気あいあいと苗を植える追分長寿会の皆さん

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。　問総務課　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３年度	2	29	8	16	13	9	3	10	90	27	27	6	9	15	132
令和２年度	2	28	8	13	14	9	4	10	88	27	27	6	9	15	130
対前年増減数	0	1	0	3	▲1	0	▲1	0	2	0	0	0	0	0	2

※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	4	11	21	36	10	3	85
構成比	4.7%	12.9%	24.7%	42.4%	11.8%	3.5%	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３年４月1日付け採用者数（再任用含む）	４人
令和２年度退職者数	２人
増減	２人

02　職員の給与の状況

■人件費の状況（令和２年度一般会計決算）

住民基本台帳人口（令和３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）
11,443人	8,449,078千円	221,649千円	1,304,514千円	15.4%

※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みます。

■職員給与の状況（令和３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	
118人	479,339千円	265,342千円	744,681千円	6,310千円

※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みません。
※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	320,329	43歳２月

※給料水準の改善のため、給料月額を４％削減（行政職３級以上職員）

■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

■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	三役	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	議員	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３年４月１日現在
※04 ～ 08は、令和２年度

■主な手当の種類とその内容　◎

期末・勤勉手当（一般職）	• 期末手当　６月期　1.25月分　12月期　1.25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…217,716円（令和２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…30.7% • 支給対象職員１人当たり平均支給年額…97,076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２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２年平均取得日数…6.2日
特別休暇（主なもの）	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	１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）	14人
庁内研修	情報セキュリティ研修	128人
	新規採用職員研修	８人
	町職員としての意識啓発研修	173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
定期健康診断	99人
人間ドック	34人

■公務・通勤災害の発生件数

区分	件数
公務災害	２件
通勤災害	０件

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。

健診結果を活かして生活改善 第21回

体の声を聞きましょう

9月から10月にかけて実施した、町の特定健診・後期高齢者健診は健診は受けて終わりではなく、その結果を生活習慣の改善や治療に主な6つの項目から、今後の健康管理のヒントを紹介します。自分の健診結果と照らし合わせながら、体の声に耳を傾けましょうつなげることが大切です。

1 肥満

増え過ぎた内臓脂肪からは、悪玉の物質が分泌され、高血圧や糖尿病、脂質異常症など、さまざまな病気が誘発されます。

BMI（体格指数）を見てみましょう。BMIとは、身長と体重から算出される肥満の度合いを判定する数値で、「体重（キログラム）÷身長（メートル）÷身長（メートル）」で求められます。低体重にも注意が必要で、心血管や呼吸器の疾患を招く恐れがあります。

■**改善ポイント**

❶間食を控える。
❷歩ける距離は徒歩で。
❸なるべく階段を使う。
❹家事や買い物で積極的に動く。

2 血圧

高血圧の最大の要因は、「塩分の摂り過ぎ」です。高血圧の人は、食塩摂取目標量「1日6グラム未満」を心掛けましょう。

■**改善ポイント**

❶少しずつの工夫で無理なく減塩！
・ラーメンのスープは半分残す。
・味噌汁は、具だくさんにする。
・漬物の量を減らす。
❷軽めの有酸素運動を習慣にする。

血圧が高めの人には、ウオーキングや水中ウオーキング、サイクリング、ラジオ体操がおすすめです。室内で簡単にできる足踏みやスクワットも効果的です。

▲ラーメンのスープは飲み干さずに塩分を抑えて

3 脂質

脂質異常症には、「中性脂肪が多い」「HDL（善玉）コレステロールが少ない」「LDL（悪玉）コレステロールが多い」という3つのパターンがあり、これらはどれも動脈硬化（血管の老化）を進めます。脂質が増え過ぎたドロドロの血液は、血管の内壁にくっつきやすく、動脈硬化を引き起こす原因となります。

■**改善ポイント**

❶脂質の摂り過ぎに気を付ける。

摂り過ぎに注意する食品＝肉の脂身、インスタント食品、菓子類、バター、マーガリン、菓子パン、アイスクリーム、生クリームなど。

❷野菜や海藻類、豆類を使った料理を毎日一皿増やして、食物繊維を摂り、余分な油を体外へ。
❸今より10分、今より1,000歩多く歩くなど、運動習慣をつける。

4 糖代謝

ブドウ糖がエネルギーとして適切に細胞に取り込まれないと血糖値が高くなり、糖尿病が疑われます。

糖尿病の恐ろしい点は、自覚症状がないままに全身の毛細血管をボロボロにし、さまざまな合併症（脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病性腎症など）を引き起こすことです。また、糖尿病の人は、がんのリスクが20％高いことも分かっています。

▲今より少し運動量を増やしてみましょう

■**改善ポイント**

❶食事はまず野菜・海藻から食べる。
❷おやつを食べ過ぎない。
❸ジュースではなく、水やお茶で水分を補給する。
❹有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせる。

5 肝機能

肝臓の病気は、お酒の飲み過ぎや過食が原因のひとつです。最近は、過食による脂肪肝から進行する肝臓病も増えており、注意が必要です。

■**改善ポイント**

❶飲酒量の目安を守る。

目安量：1日にいずれかひとつ
ビール約500ミリリットル、ワイン約180ミリリットル、ブランディー約55ミリリットル、日本酒1合弱、焼酎約100ミリリットル

❷食べ過ぎや間食を控える。

6 腎機能

腎臓は、一度機能が低下すると回復しにくく、重症化してしまいます。自覚症状が出にくい器官なので、正常値の場合でも、異常値に近づいていないかなど、よく確認しましょう。

慢性的に腎機能が低下した状態を慢性腎臓病（CKD）と言います。重症化すると、人工透析や腎移植が必要になりますので、早めに生活習慣を改善しましょう。

■**改善ポイント**

❶塩分を控えめにする。
❷適切な水分摂取を心掛ける。

▲水やお茶などでこまめに水分補給を

check point

健診結果のココに注目！

自宅に届いた健診結果を用意して、下記の基準に照らし合わせながら、健康状態をチェックしましょう。

1 肥満（BMI指数）

低体重	普通	肥満
18.4未満	18.5以上～24.9未満	25.0以上

2 血圧 (mg/dl)

	適正	保健指導が必要	要受診
収縮期	129以下	130以上139以下	140以上
拡張期	84以下	85以上89以下	90以上

3 脂質 (mg/dl)

	適正	保健指導が必要	要受診
中性脂肪	149以下	150以上299以下	300以上
HDL	34以下	35以上39以下	40以上
LDL	119以下	120以上139以下	140以上

4 血糖値 (mg/dl)

適正	保健指導が必要	要受診
99以下	100以上125以下	126以上

ヘモグロビンA1c (%)

適正	保健指導が必要	要受診
5.5以下	5.6以上6.4以下	6.5以上

5 肝機能 (U/L)

	適正	保健指導が必要	要受診
AST/ALT	30以下	31以上50以下	51以上
γ-GT	50以下	51以上100以下	101以上

6 尿たんぱく

適正	要受診
−	＋

eGFR (ml/分/1.73㎡)

適正	保健指導が必要	要受診
60.0以上	45.0以上59.9未満	44.9未満

▶ まだ間に合う！追加健診

健診は、将来健康でいるための第一歩です。今年の健診をまだ受けていない人は、12月10日までに申し込みください。

■**日　　時**　12月13日（月曜日）
8:00～11:00
■**場　　所**　やすらぎ園
■**申し込み**　健康福祉課　☎582-1133

NEWS

ここが変わった！昔と今の子育て

子育てアドバイス

子育てを取り巻く環境は、今と昔で大きく変わっています。環境変化の影響を受けたり、医学や科学の研究が進んだり、育児の便利な物が作り出されたりしています。祖父母の時代に当たり前だった常識が、現在では非常識となっている場合も多々あります。

家族みんなで今と昔の子育ての違いを知り、同じ情報をもつことで、子育てをめぐるすれ違いや意見の対立を解消し、安心につながります。それでは、具体的にどのような違いがあるのか、例をもとに見ていきましょう。

Q 子どもに抱き癖をつけさせないために、泣かせておく方が良い？

正解は×です。昔の子育ては、少しくらい泣かせておくのが良いと言われてきました。しかし、近年は医学の発達に伴い、赤ちゃんの脳のことが分かり、「泣いたらすぐに抱っこして、不快感を取り除いてあげるのが良い」と言われるようになりました。

赤ちゃんは泣くことで、自分の気持ちを表しています。「抱っこ」は、赤ちゃんにとってすごく気持ちの良い行為で、抱っこされると、「自分は大切にされている」と感じます。それによってお母さんとの信頼関係も高まります。泣いたらすぐに抱っこし、愛情をかけてあげましょう。

Q 母乳は1歳まで？離乳食が始まったら、断乳した方が良い？

正解は×です。昔は離乳食が始まったら、断乳した方が良いと言われていましたが、医学的に母乳をやめなくてはならない時期は明確に証明されていません。母乳以外から栄養が摂れるようになっても、心の栄養としておっぱいは重要な役割を果たします。

■母親にとってのメリット

- 産後の体の回復が早く、体重が戻りやすく、ダイエット効果がある。
- いつでもどこでも授乳できる。
- ミルクを購入する必要がなく、経済的。
- 子どもとの信頼関係が深まる。
- 乳がんや卵巣がん、骨粗しょう症にかかりにくい。

■子どもにとってのメリット

- 乳首を吸うことで、あごや脳の発達を促す。
- 免疫物質が含まれており、子どもが1～2歳になっても病気になりにくい。
- 将来、肥満や生活習慣病になりにくい。

何らかの理由で、母乳をあげられないお母さんもいるでしょう。悲観する必要はありません。母乳と同じ成分のアラキドン酸入り粉ミルクを使うのもおすすめです。

▲抱っこは、親子の信頼関係を育むためにも大切な行為です

Q 自立させるためには、いつまでも甘えさせない方が良い？

正解は×です。自立の反対が甘え。「甘やかさないことで自立した子に育つ」と考える人も多いですが、甘えない人が自立するのではなく、甘えていい時に十分甘えた人が自立していきます。小学生のうちは、十分に甘えさせてあげてください。しっかり甘えた子は、しっかり自立します。

ただ、「甘え＝ほしいものを買ってあげること」ではなく、「甘え＝愛情」です。甘えが満たされると、自分は愛されていると感じ、自己肯定感が高まり、他人にも優しくできる人になります。

昔からの変わらぬ知恵も大切にしながら、新しい考え方や便利な育児グッズを取り入れてみるのもいいですね。町公式子育てアプリでも、子育てに関する情報を掲載していますので、ご覧ください。

子育てアプリ

子育てに関する役立つ情報がたくさん！

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

りんごとささ身とゆで卵のサラダ

■材料（4人分）

りんご……1/2個
鶏ささ身……4本
ゆで卵……4個
きゅうり……2本
玉ねぎ……1/2個
レモン汁……1/2個分
A「マヨネーズ…大さじ3
　生クリーム…大さじ2
　塩こしょう……各少々」

【1食分の栄養価】 エネルギー 236kcal / 脂質 14.9g / 鉄 1.0mg / たんぱく質 15.3g / カルシウム 46mg

■作り方

1. りんごは一口大の薄切りにし、レモン汁をふる。
2. 鶏ささ身はゆでて手で粗く裂く。ゆで卵は殻をむいて粗く刻む。
3. きゅうり、玉ねぎは薄切りにし、塩少々（分量外）をふってもみ、水気をしぼる。
4. ボウルにAを混ぜ合わせ、1 2 3をあえて出来上がり。

voice / おすすめポイント

りんごが入っているので、子どもも食べやすいメニューです。野菜やたんぱく質をたくさん摂るように心掛けて、この冬も元気に過ごしていきたいです。

半澤めぐみさん、あいかちゃん

check

皆さんも参加しませんか

健康のためにラジオ体操

桑島地区では、毎朝6時30分に近隣住民が集合し、ラジオ体操に取り組んでいます。代表の角田由美子さんは「体操後、『ありがとう』と感謝の気持ちで終わる10分間のご近所交流は、1日の活力源です。災害時は、必ず体操の時間に集まって安否確認と情報交換をしようと決めています」と話します。

12 Dec.2021 Calendar

12/1	WED	広報12月号、お知らせ版 ★
2	THU	4か月児（R3年7月生）・7か月児健診（R3年4月生）、ブックスタート、ボッチャ体験（伊達崎）♥
3	FRI	★◆
4	SAT	桑折学習塾（小学：伊達崎）
5	SUN	キッズスクール「地球体験キャラバン」 ㊡ミツバチいたみと眠りのクリニック ☎572-5328
6	MON	ホールボディカウンタ測定日 ♥
7	TUE	ボッチャ体験（睦合）
8	WED	クリスマス観劇会（支援センター） ♥★
9	THU	一般成人講座「タブレット講座」 3歳6か月児健診（H30年4月～6月生）
10	FRI	健康相談日 ◆
11	SAT	美術館deワークショップ（手作りぬか温湿布、～12日）、桑折学習塾（中学）
12	SUN	マイナンバーカード休日窓口（予約制）、キッズ講座「クリスマス壁飾り」 ㊡遠藤内科医院 ☎582-6788
13	MON	特定健診・各種がん検診 ♥
14	TUE	醸芳幼稚園発表会（年少組）
15	WED	お知らせ版 醸芳幼稚園発表会（年中組） ★
16	THU	10～11か月児健診（R2年12月～R3年1月生）、醸芳幼稚園発表会（年長組） ♥
17	FRI	友遊くらぶ・かやのき学園「食べて！動いて！健やかライフ」 ★◆
18	SAT	桑折学習塾（中学）
19	SUN	親子ふれあいダンス教室＆キッズダンス教室 ㊡もり医院 ☎577-7780
20	MON	♥
21	TUE	
22	WED	★
23	THU	ホールボディカウンタ測定日 第2学期終業式 ♥
24	FRI	教育委員会定例会 ★◆
25	SAT	
26	SUN	マイナンバーカード休日窓口（予約制） ㊡大泉ほんだクリニック ☎563-7587
27	MON	♥
28	TUE	仕事納め
29	TUE	年末休業（～1月3日）

●イコーゼ ●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。

INVITING COMMUNITY ZONE FOR EVERYONE

生涯学習だより

力作が並び、文化交流
桑折町文化祭

1_「情熱大陸」などの演奏を披露　2_しなやかなダンスで観客を魅了　3_力作が勢ぞろい。訪れた人の目を楽しませていました

第46回桑折町文化祭が、11月6日から7日にかけて、町民体育館で開催されました。

今年のテーマは、「未来へ伝えよう 文化交流の輪」。2日間行われた総合展示会では、町文化団体連絡協議会の会員らがそれぞれに思いを込めた書道や絵手紙、木彫工芸などの作品を展示。7日には、芸能・ダンス発表会として、合唱やダンスなど、日ごろの活動の成果を披露しました。

昨年は、コロナ禍により1日限りの開催でしたが、今年は予防対策をとりながら2日間行うことができました。来場者からは「1日目は作品をゆっくり鑑賞し、2日目はステージ発表を存分に楽しめて良かった」、参加者からは「昨年は活動できず、文化祭も辞退してしまったけれど、今年は多くの人に作品を見てもらえてうれしかった」という声がありました。

敢闘賞受賞
ふくしま駅伝

第33回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会が11月21日に行われました。桑折町チームの結果は、5時間41分50秒。前回大会よりも総合順位を12位上げて、総合29位、町の部12位、敢闘賞受賞という好成績を収めました。

ここ数年は、コロナ禍により大会や合宿練習に十分取り組めない状況でした。しかし、佐藤圭監督の熱心な指導のもと、選手は毎週の練習で走り込み、体力をつけたことで、目標の「敢闘賞」を達成することができました。

花炭づくりに挑戦
キッズスクール

キッズスクール「花炭づくり」が11月14日、イコーゼで行われ、会員15人が参加しました。はじめに、コンロに火を起こし、金属の箱に松ぼっくりや竹、花を入れて蒸し焼きにしました。火力を落とさないようにうちわであおぎ、薪をつぎ足して、煙と灰をあびること約40分。フタを開けると、入れたままの形で炭になっていました。「炭ができるまでの過程が分かった」「きれいな形で炭になっていてびっくりした」などと喜びの声があがりました。

年賀状を絵手紙で
友遊くらぶ

友遊くらぶ「絵手紙教室～年賀状を絵手紙で～」が11月10日、17日の2回にわたりイコーゼで行われ、会員7人が参加しました。

講師は町内のPOPセンター福島チーフデザイナーの佐藤淳子さん。1回目は筆ペンを使って技法を身に付け、2回目は実際に年賀状を作成しました。佐藤さんが描いた来年の干支・虎のイラストや新年の賀詞を手本にしながら、熱心に作品づくりに取り組みました。季節感あふれる思い思いの作品を仕上げることができました。

図書だより

問遊学館「よも～よ」☎582-5388

＼今月のおすすめ／

星の輝く夜に読みたい本

一般書

■かぞえきれない星の、その次の星
重松清：著（KADAKAWA）

さみしさは消えない。でも、希望はある。かぞえきれないものを、ときどき見たほうがいい。ぼくたちは皆、また間違えてしまうかもしれないから…。「星のかけらには、さみしさが埋まってる」夜空にちりばめた、11の小さな星たちの物語。年末年始に読みたい、おすすめの短編もあります。

児童書

■めをとじてみえるのは
マック・バーネット：ぶん
イザベル・アルスノー：え
まつかわまゆみ：やく（評論社）

もうベッドに入る時間だけど、パパに聞きたいことがいっぱい！
「どうして海は青いの？」「どうして葉っぱは色が変わるの？」「どうして鳥は南へ飛んでいくの？」パパの素敵な答えにご注目！

夜、眠る前の親子での読み聞かせにおすすめです。

掲示板

問生涯学習課　☎582-2408

施設の年末年始休館のお知らせ

下記の期間において、各施設が休館となります。

■日時　12月29日（水曜日）～1月3日（月曜日）
■場所　イコーゼ、町民体育館、町民テニスコート、桑折公民館、睦合公民館、伊達崎公民館、半田公民館、中央公民館分室「よも～よ」、旧伊達郡役所、種徳美術館

■日時　12月28日（火曜日）～1月4日（火曜日）
■場所　イコーゼ（プール・遊び場）

▲イコーゼのプールと遊び場は、休館日が異なりますのでご注意ください

マルベリーこおり

問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」

熟練のコーチ陣が教えるスキーレッスン、親子での参加も大歓迎！

冬の体力作り事業として、今年度も基礎スキー教室を開催します。

■開催地
みやぎ蔵王白石スキー場
※現地集合・解散

■日　時
❶1月15日（土曜日）
❷1月29日（土曜日）
❸2月12日（土曜日）
❹2月26日（土曜日）
9:00～13:00　全4回

■対　象
小学4～6年生　各回20人
※町内の小学生もしくはクラブ会員
※初心者は保護者同伴での参加が可能であること

■講　師
MZ白石スノースポーツスクール講師、クラブスタッフら

■参加料
子ども　3,000円
大　人　4,000円

※リフト1日券・保険料含む。別途レンタル有り
★保護者・経験者向け「大人レッスン」も同時開催予定！

■申し込み　上記事務局まで

◀昨年開催の様子

まちのお知らせ
Town information.

若者のこおり暮らしをサポート

街の幸福度ランキング、県内3位に！

このたび、大東建託が行った居住満足度調査に基づく「いい部屋ネット 街の幸福度ランキング＆住み続けたい街ランキング2021」にて、桑折町が「街の幸福度ランキング」県内3位に輝きました。

桑折町では、これからも引き続き、仕事・住まい・結婚・子育てなどの面で、皆さんの「こおり暮らし」をサポートしていきます。

■結婚新生活支援事業

結婚を機に新たに住宅を購入または借用した時の購入費・賃料・敷金・礼金や婚姻に伴う引っ越しをした時の引越業者または運送業者への支払いに係る経費として、最大30万円を交付します。

令和3年4月1日から令和4年3月31日までに婚姻届を提出し、受理された新婚世帯が対象です。

■新婚世帯家賃支援事業

婚姻届出日から1年以内の45歳未満の夫婦（どちらか）に対し、最長2年間、家賃の補助として上限月額1万円を交付します。

詳しい要件・申請方法は、下記へ問い合わせください。

問い合わせ
総合政策課　移住定住係
☎582-2115

もっと暮らしを便利に

メリットたくさん！マイナンバーカード

マイナンバーカードを作る主なメリットを紹介します。まだ取得していない人は、ぜひ申請して、有効活用しましょう。

■主な3つのメリット

❶本人確認書類として使える

運転免許証と同じように顔写真付き本人確認書類として使用できます。

❷コンビニなどで証明書が安く取得できる

住民票と印鑑登録証明書が、役場で発行する時の半額（150円）で取得できます。

❸健康保険証として使える

医師と服薬履歴が共有できるなど、より良い医療サービスを受けることができます。

■申請方法

詳しい方法については、右記へ問い合わせください。また、平日日中の申請・受け取りが難しい人のために、事前予約制で、毎週木曜日（祝日除く）19:00まで窓口を延長しています。

これからカードを取得する人には、ドラえもんグッズをプレゼントしています。この機会に、家族でマイナンバーカードを申請しましょう。

▲ファイルやカードケース、シールからひとつ選べます

問い合わせ
税務住民課　住民係
☎582-2114

［認知症対応型 共同生活介護］　グループホーム クローバー
お部屋が空きました
スタッフ同時募集中!
広告掲載の時点で、満室になる場合がございますのでお早めにご連絡下さい。
ホームページをご覧ください。
http://www.clover-kaigo.com/
グループホームクローバー こおり
〒969-1651　福島県伊達郡桑折町大字万正寺字弁天水12
tel 024-529-7890　介護事業者番号　0792000010
広告

わたしの夢
Dreams come true.

祖父の背中を追って大工に
三浦 帆貴（ほだか）さん（醸芳中3年生）

MIURA HODAKA

修学旅行の代替行事となった運動会が中学校生活一番の思い出。社会に出ても、団結力を大切にしたいです。

わたしの夢は、大工になることです。祖父が建設会社を営んでおり、幼少期からよく職場へ顔を出し、祖父の働く姿を間近で見てきました。職人気質で、従業員に厳しく指導する祖父。まさに「男の中の男」と呼べる存在で、そんな熱く、たのもしい姿にずっと憧れを抱いています。

最近日本で地震が多く発生しています。夢がかなったら、どんなに強い揺れが起きても、大切な家族を守れるような、丈夫な家を建てたいです。きっといずれ失敗も経験することでしょう。それでも、挫折することなく、何回でも挑戦する心をもち続け、お客さんの多様なニーズに応えられる大工になりたいです。

こおりスマイル
You have a good smile.

志賀 結月（ゆづき）ちゃん

元気に育ってね！大好きだよ～！　ママより♥

後藤 啓護（けいご）くん

愛嬌（あいきょう）いっぱいわが家の癒し系担当です！　ママより♥

永傳 美陽（みはる）ちゃん

元気に健康に大きくなってね！　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！
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　QRコードから簡単にメール送信できます。

広報 ⑫ DEC.2021 vol.624
Koori Town Public Relations Magazine

こおり暮らし

町の交通安全を見守り続けて5年
子どもたちの無事を願って――

交通教育専門員　蓬田　元衛（もとえ）さん（桑折）

YOMOGIDA MOTOE

「よそ見運転やスピードの出し過ぎに気を付けて」と運転手の様子に目を光らせ、注意を呼び掛ける蓬田さん。

鮮やかな青色の制服を身にまとい、安全棒を振って、町の交通安全を支える蓬田元衛さん。通勤ラッシュになる朝7時からの1時間半、雨の日も風の日も、車の通行量が多い梁川新道入口交差点に立ち、通学中の子どもたちの安全確保や、車の事故防止を呼び掛けています。

「子どもたちの安全のために役に立ちたい」と交通教育専門員になって、まもなく5年。「みんな礼儀正しい子たちばかり。横断し終わると、わざわざ体の向きを変えて、『ありがとうございます』とおじぎをする子もいて感心する」と子どもたちの素直な心が活動の励みになっています。「運転者も、黄色い『横断中』の旗に気付くと、遠くから徐行して止まってくれる。安全な町にしようという皆さんの気持ちが伝わってきてうれしい」とほほ笑みます。

こうした活動の甲斐（かい）あって、今年10月、町内での交通事故死者ゼロ3千日を達成。「事故を防ぎ、この記録が1日でも長く続くように、これからもしっかりと目を配りたい」と町の安全を温かく見守ります。

【編集後記】
今回の特集は「全国山城サミット桑折大会」と「ロイヤルピーチポーク誕生の物語」。取材の過程で、思わぬ共通点を見つけました。それは、今も昔も、ここに暮らす人には「他にないもの」を生み出す力があるということ。みんなで知恵を出し合い、全国に先駆けて、防御を高める造りを取り入れた桑折西山城。ここにしかないおいしさを追求し、地域愛で作り上げたブランド豚。長い歳月を経て、「挑戦する心」や「団結力」が受け継がれていることを実感しました。取材にご協力いただいた多くの皆様、本当にありがとうございました（愛莉）

◆人口（前月比）11月1日付

人口 ※住民基本台帳／外国人含む	計	11,416人	(−5)
	男	5,519人	(+4)
	女	5,897人	(−9)
世帯数		4,612世帯	(+4)
転入	35人	出生	2人
転出	21人	死亡	21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27日(月)

◆住民票・戸籍・印鑑・税証明交付／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。）
※当日午後5時までに税務住民課（☎582-2114）へ要予約。

発行／桑折町　〒969-1643 福島県伊達郡桑折町大字谷地字道下22番地7
tel 024-582-2111（代）／fax 024-582-2479