

こおり

広報

1

Jan.2023
vol.637

「笑顔の1年でありますように」
笑い竹に願いを込めて――

「醸芳小学校土曜学習 ミニ門松作り」



献上桃の郷。
桑折町
こおりまち

新

年明けましておめでとうございます。年頭にあたり、町民の皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

昨年は「こおりプライド」の象徴である本町産桃の29年連続となる天皇家・宮家への献上、全国に「伊達氏発祥の地」として魅力を発信した「桑折西山城まつり」、町民一人一人の健康づくり推進のための「ヘルスアップタウンこおり」宣言など、総合計画「献上桃の郷こおり 未来躍動プラン」が目指す「みんなが幸せを実感できる 元気なまちこおり」実現のため、各種施策に取り組んでまいりました。民間事業者の調査「住み続けたい街ランキング」において県内1位に輝いたことは、これらの取組みが高い評価を得た結果であり、総合計画初年度として施策が着実に推進できたものと捉えております。一方、2年連続での地震被害や出口の見えないコロナ禍、さらには原油高騰・物価高などが、町民生活に暗い影を落としました。この間、公費解体などの被災者支援をはじめ、ワクチン接種の推進や学校給食費の実質無償化、プレミアム商品券発行、低所得者層を対象とした生活支援など、誰一人取り残さない「優しいまちづくり」に努めてきたところであり、今後も、時機を逸することなく、確実に事業を実施してまいります。

本年は、総合計画に掲げる「6患6幸こおり 未来プラン」実現に向け、重点プロジェクトを中心に各種施策を軌道に乗せる重要な年であることから、最小の経費で最大の効果を上げることがもとより、あらゆる分野において時代の潮流を捉えた「桑折ならではの」の事業を展開し、今後も本町が「住み続けたいまち」であり続けられるよう、職員一丸となって行政執行にあたつてまいりますので、ご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

新

年明けましておめでとうございます。令和5年の年頭にあたり、議会を代表して、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

初めに、旧年中は皆さまには議会活動各般にわたりご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。議員一同深く感謝申し上げますとともに、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、昨年も引き続き新型コロナウイルス感染症や3月に発生した福島県沖地震対応などの影響により、さまざまな行政活動や議会活動が自粛を余儀なくされました。改めて地震被害に遭われた方々やコロナに感染してしまった方々に心よりお見舞い申し上げます。一方、ロシアのウクライナ侵攻により、食料やエネルギーなどの物価の高騰や円安の影響により、私たちの生活にも大きな影響が及んだ年でもありました。その中で、本町では4月からスタートした新総合計画「献上桃の郷こおり未来躍動プラン」の実現に向け、各種事業が進められ「ピーチリパーク157」のオープンや「SDGs推進町民会議」の設立、「こおり西山城まつり」の開催、連続29回目の「献上桃贈呈」、さらには、蚕糸跡地利活用の促進や歴史文化エリア事業など、新たな「こおり新時代」を創造する事業に着手しました。近隣においても、伊達桑折IC周辺の土地利用計画やイオンモール福島（仮）開発も鋭意進められています。「住み続けたいまちランキング2022」県内1位の評価も得ている本町にとって、定住促進対策や人口減少対策は絶好の機会であり、時機を逸することなく進める事も重要です。新年にあたり、新型コロナウイルス対策はもとより、経済格差対策など、多くの課題解決が求められます。議会は、町民の代表機関として皆さまの声を幅広く伺い、町政に反映させ、今後とも町民主体のまちづくりのため取り組んでまいります。



桑折町議会議長 片平秀雄



桑折町長 高橋宣博

New Year's greetings 2023

新年のごあいさつ



豊かな自然の中で、子育てから
老後まで安心して暮らせる町

齋藤 めぐみさん 玲奈ちゃん ー下成田ー

マイホームの購入をきっかけに移住して5年が経ちました。子育てするならのびのびと暮らせる場所が良いと考えていたとき、ぴったりの場所を見つけ、「ここしかない」という思いで移住を決めました。畑で野菜を育て自然と触れ合ったり、とても親切してくれる近所の人たちと支え合ったり、都会にはない良さを感じています。子育て支援や環境も整っているの、安心感も大きく、支援センターには毎週のように遊びに行っています。

子どもがのびのびと育ち、私たち夫婦も老後まで豊かに暮らしていける町だと実感しています。



菅野 美和子さん ー追分ー

生まれも育ちも桑折町で、実家のまがら食堂で働き約30年になります。町の商店街は、時代の流れとともに店舗数が減少してきましたが、ある日来店されたお客さまが「このラーメンは、昔家族で食べた懐かしいあのころのままの味で、涙が出た」と話してくれました。その時、「自分のできる限りのことをこの場所で続けていこう」と思いました。

現在、町内には、学校や病院、スーパーやチェーン店も増え、生活するにはもってこいの場所です。新しいものを取り入れるだけでなく、古き良き時代も思い出せる町であり続けてほしいです。

新しいものと古き良き文化が、
共存する町で在り続けて



住み続けたい街1位&住みこころ2位

これからずっと
ここ、桑折町で

住み続けたい街ランキング2022[福島県版]

順位	
1	桑折町
2	須賀川市
3	本宮市

街の住みこころランキング2022[福島県版]

順位	
1	郡山市
2	桑折町
3	須賀川市

2022年・大東建託(株)調べ

住み続けたいまち
住みこころが良いまち 桑折町

福島県居住の20歳以上の男女6、517人を対象に集計した、大東建託株式会社による「いい部屋ネット 住み続けたい街ランキング2022(福島県版)」。現在住んでいる街に、ずっと住んでいたいかを調査した結果、桑折町が第1位となりました。同時に調査した「街に愛着がある」でも第1位、「街に誇りがある」では第2位と、高い評価となりました。

また、7月に実施した同社による「いい部屋ネット 街の住みこころランキング2022(福島県版)」でも第2位となり、各調査において高い評価を得ています。

町を誇りに思う気持ちが
住みやすさにつながる

同調査では、回答した町民の皆さんから、さまざまな評価コメントが寄せられました。住み続けたい、住みこころが良いと思う理由として寄せられた主なコメントは、次のとおりです。

- ・東北本線や国道4号、さらには伊達桑折ICができた

- ・美しい半田山自然公園やおいしい果物がある

- ・子育て支援策が充実している
- ・認定こども園の開園、商業施設の出店が予定されている

以上のように、交通利便性が高いことや緑豊かな自然があること、子育て世代が住みやすい環境であることが評価されました。また、「親しみやすさ」や「地域の交流」など、町民同士のつながりを評価する声も多くありました。

自分の住むまちを誇りに思い、地域をより良くするために貢献しようとする心意気が、住みこころの良さにつながっていることが分かりました。

町民の皆さんと共に
桑折新時代

町では、今年4月から、新総合計画「献上桃の郷こおり未来躍動プラン」に基づき、「みんなが幸せを実感できる 元気なまち こおり」を目指して事業を展開しています。町を誇りに想い、愛する、町民の皆さんとともに、これからもずっと桑折町に住み続けたいと思えるようなまちづくりを進めていきます。

子育て世帯向け支援



check



育児用品プレゼント

妊娠34週前後に妊婦全戸訪問を行い、育児に必要な育児用品をプレゼントします。

☎子育て世代包括支援センターすくすく ☎582-6045

制服支給・給食費負担軽減

幼稚園、小学校、中学校の入園・入学時に制服を支給。給食費は、幼稚園は無料、小学校、中学校は半額を助成します。

☎教育文化課 ☎582-2403

若者定住者向け補助金



check



新婚世帯の家賃を支援

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、家賃の補助として、月額上限1万円を、最長2年間交付します。

☎建設水道課 ☎582-2124

住宅取得・リフォーム代を支援

45歳未満で、マイホームを取得した人に対し最大40万円、400万円以上の住宅リフォームを行った人に対し最大30万円を交付します。

☎建設水道課 ☎582-2124



成 幼稚園発表会 長した姿を披露

醸芳幼稚園発表会が12月14日から16日までの3日間、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、年少・年中・年長組に分かれて行われました。

園児らは、さまざまな衣装や被り物を身に着け、劇やダンス、楽器の演奏など、これまでの練習の成果を元気いっぱいに発表しました。先生のピアノに合わせて大声で歌う姿や、友達とタイミングを合わせ演技する姿など、日々成長している我が子の様子に、保護者からは温かい拍手が送られました。



1_「にゃー」とねこになりきり演技をする園児（年中組）2_一人だけの場面でも迫真の演技をみせる（年長組）3_みんなで覚えた手話を披露（年長組）4_音楽に合わせてカスタネットやタンバリンを演奏（年少組）5_縄跳びや跳び箱を堂々と披露（年長組）

税 小学校租税教室 金の大切さを実感

税金の大切さについて学ぶ租税教室が12月8日、伊達崎小学校で開かれました。町税務住民課職員が講師を務め、アニメやクイズなどを通して、6年生10人に税金の重要性を説明しました。

職員が「児童一人あたり年間約88万円の税金が使われています」と紹介。児童らは「学校で使う教科書など、こんなに身近で使われているんだ」「私たちの豊かな生活のために納税は大切だと実感した」「税金がなくなったら大変なことになることが分かった」などと思いを新たにしました。



▲「うわっ、重い…！」と約10kgある1億円のレプリカを持ち上げ、重さを体感

長 商工会優良従業員表彰式 年の勤労をたたえて

町商工会主催の第59回優良従業員等表彰式が11月22日、イコーゼで行われました。

式では、永年勤続表彰として、30年以上勤続者6人、20年以上勤続者5人、10年以上勤続者17人、5年以上勤続者9人の総勢37人に対し、町商工会長表彰および桑折ライオンズクラブ会長表彰が贈られました。町商工会渋谷浩一会長は「町商工業の原動力として尽力された皆さまに深く感謝し賞賛するとともに、今後も企業発展とより良い地域社会の形成に力を注いでほしい」と勤続者らをたたえました。



▲永年勤続表彰（30年以上）を受ける、株式会社下部工業所の奥山孝一さん



1_（左から）石本局長、斉藤さん、高橋町長、津田次男団長 2_表彰状の伝達を受ける斉藤さん

長年にわたり消防活動に尽力 「藍綬褒章」受章

令和4年秋の褒章で、「藍綬褒章」を受章された町消防団副団長の斉藤修さんの表彰伝達式が11月16日、役場で行われました。式では、県北地方振興局の石本仁局長から、表彰を伝達され、長年の活動に感謝の意を表されました。

斉藤さんは、昭和63年に町消防団第3分団第1部に入団。その後、部長、分団長などを経て、現在は副団長として、町民の生命・財産を守るべく、消防・防災活動に尽力しています。

高橋町長は「消防団の統制を行い、団員の模範となる行動に敬意を表する。今後、地域防災力の中核を担う消防団で、長年の経歴を活かしながら活動を続けてほしい」とその功績をたたえました。



▶LINEのビデオ通話を試す参加者

デジタルで情報収集 「初めてのタブレット教室」

「初めてのタブレット教室」が10月11日と11月17日、イコーゼで行われ、のべ24人が参加しました。

福島県中央計算センターの遠藤義広さんを講師に、タブレットの基本操作やLINEの使い方、防災情報の収集など

を体験しました。

参加者からは「便利なアプリの使い方を学べた」などの感想が寄せられました。町は、「誰一人取り残さない デジタルを快適に活用できる社会の実現」を目指し、今後も、初心者向けの教室などを開催していきます。

農業分野では8人目 地域おこし協力隊委嘱状交付式

町特産桃の産地維持・継承を目的に、桃農家を目指す地域おこし協力隊の委嘱状交付式が11月29日、役場で行われました。

今回委嘱を受けたのは、新潟県新潟市から移住された小林真人さんと、桃農家の元で、桃さん（大畑）の元で、桃

などの栽培技術・農業経営について学びます。

農業部門における地域おこし協力隊は8人となり、受入農家の元で研修を受けるとともに、地域振興に協力しながら、全国に誇れる極上な桃の生産者になることを目指して活動します。



▶「早く地域になじみ、立派な農家を目指す」と話す小林さん（右）

申告相談スケジュール

感染症対策のため該当日にお越しください

	月日	対象者
年金受給者	2月 9日 木	年金 (半田・伊達崎地区)
	2月10日 金	年金 (桑折・睦合地区)
	2月13日 月	
桑折	2月14日 火	諏訪、東上町、南
	2月15日 水	北町、西町、陣屋
	2月16日 木	本町、西上、中区
睦合	2月17日 金	桑島、桑島西、 狐崎、桑折宿舎
	2月20日 月	中屋敷、松原上、 牛沢
	2月21日 火	松原中、松原下
全地区	2月22日 水	上成田、平沢、坂町
	2月23日 祝	休日申告受付日
	2月24日 金	下成田、清水、 下万正寺
半田	2月27日 月	内之馬場、中北
	2月28日 火	桐ヶ窪、坂下

	月日	対象者
半田	3月 1日 水	下高屋、荒屋敷
	3月 2日 木	御免町、六丁目
	3月 3日 金	田町、銀栗
伊達崎	3月 6日 月	下半田、久保八幡
	3月 7日 火	追分
	3月 8日 水	館沢、大畑、中屋敷
伊達崎	3月 9日 木	前屋敷、北郷、南郷
	3月10日 金	北沢、上郡上代、 中郷
	3月13日 月	道林、吉沼、下郡下
伊達崎	3月14日 火	根岸、下郡上代

※混雑状況により、午前中來庁されても、午後の受付となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※2月9日、10日、13日は、公的年金受給者を対象に申告相談を受け付けます。公的年金受給者でも、事業所得（営業・農業・不動産）などがある人は、地区ごとの日程でお越しください。

※3月15日は、予備日です。

書類の準備はお早めに、期限内の申告を

申告相談始まります

令和4年分の所得税の確定申告と町民税（国民健康保険税）の申告相談を受け付けます。

【問い合わせ】 税務住民課 課税係 ☎582-2114

受付期間

2月9日(木)～3月15日(水)
午前9時～11時、午後1時～4時
土日祝日は除く。2月23日(祝)は開設。

受付会場

桑折町役場 1階 町民ロビー
(桑折町大字谷地字道下22番地7)

★新型コロナウイルス感染防止策のため、
1人あたりの接触時間や待ち時間の短縮
に努めます。ご協力をお願いします。

～申告相談に関するお願い～

- 各地区的指定日にご来場ください。また、例年午前10時ごろまでは非常に混雑し、待ち時間が発生します。できるだけ避けてご来場ください。午後2時以降は待たずにご案内できることが多いです。
- 次に該当するときは、事前に書類※を作成してからご来場ください。書類未作成の場合は受付できません。
 - ・農業を含む事業所得の申告をする人
…帳簿類をもとに内容を整理記入した「収支内訳書」
 - ・医療費控除をする人
…受診した人・病院などごとに分けて各合計額を記入した「医療費控除の明細書」

※役場や税務署で配布、国税庁HPからダウンロード可。任意の様式でも可。

Check

福島税務署からのお知らせ

自宅で申告書作成・送信

パソコンやスマートフォンなどから、国税庁ホームページ内の「確定申告書作成コーナー」にアクセスし、画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書が作成できます。

- 作成した申告書は、郵送またはe-Tax（電子申告）で税務署へ提出可能！
- スマートフォンのカメラで源泉徴収票を撮影すると、金額や支払者情報などが自動入力！

また、毎年の税制改正に対応した自動計算機能により、計算誤りのない申告書を作成することができます。作成したデータを保存しておけば、翌年の申告作成にも役立ちます。読み取り対応のスマートフォンであれば、マイナンバーカードの電子証明書によるe-Taxも可能です。下記QRコードからご利用ください。



申告書の作成はこちら

QRコードまたは「申告 作成コーナー」で検索してください。操作に関する問い合わせは、「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」☎0570-01-5901まで。

税務署の申告会場

場所 ▶ MAXふくしま4階 アクティブシニアセンター AOX（アオウゼ）大活動室
(福島市曾根田町1-18)

期間 ▶ 2月16日(木)～3月15日(水)
(土日祝日を除く。2月19日(金)、26日(金)は開設します)

時間 ▶ 午前9時15分～午後4時

入場 ▶ 会場へ入場するには「入場整理券」が必要です。当日会場入口で配付するほか、LINEによる事前発行を行います（当日券の場合、配付状況により後日來場をお願いすることがあります）。

持物 ▶ ご自身のスマートフォンなど、マイナンバーカード(暗証番号)
※MAXふくしま4階は、9時開場
※MAXふくしま駐車場は、2時間まで無料

会場が
変わります

申告に必要なもの

- ◎マイナンバーカードまたは通知カード（記載内容に変更がないものに限り）
- ・運転免許証、健康保険証など
- ・税務署から届く「確定申告のお知らせ」または、役場からの「申告相談のご案内」
- ・印鑑
- ・申告者本人名義の通帳（還付があるときに振込先を確認します。）
- ・源泉徴収票（給与・年金・恩給・報酬がある人）
- ・収支内訳書（農業・営業・不動産所得がある人）
- ・生命保険料控除証明書、地震保険料控除証明書、国民年金納付額証明書
- ・医療費控除をする人は、医療費控除の明細書または保険者からの医療費通知書（お知らせ）

申告が必要な人

- 令和5年1月1日現在桑折町に住所があり、次に該当する人
- 1 給与所得者のうち以下の人
 - ・給与収入のほかに所得があった人
 - ・2か所以上から給与収入があり、年末調整されていない人
 - ・年の途中で退職し、年末調整されていない人
 - 2 個人事業主（営業・農業など）・不動産賃借のある人
 - 3 年金受給者のうち以下の人
 - ・障害者年金・遺族年金受給者
 - ・公的年金などの収入金額が400万円を超える人、または400万円以下で公的年金以外の所得がある人
 - 4 収入がなく、町内の人の扶養にもなっていない人
 - 5 青色申告をしている人
 - 6 令和4年中に新たに住宅ローンでマイホームを取得、または増改築した人
 - 7 譲渡所得（土地・建物・株式など）があった人
 - 8 税務署から通知があった人

申告会場

- 1～3に該当する人
桑折町会場、税務署申告会場
- 4に該当する人
桑折町会場のみ
- 5～8に該当する人
税務署申告会場のみ

令和4年福島県沖地震で被災された皆さんへ

災害によって住宅や家財などに損害を受けた時は、確定申告で、①所得税法に定める雑損控除 ②災害減免法に定める税金の軽減免除のどちらか有利な方法を選ぶことにより、所得税の全部または一部を軽減することができます。

詳しくは、国税庁ホームページ「災害関連情報」、または、福島税務署（☎534-3121）まで。



寒い時季は要注意「心筋梗塞」

寒い季節になると、塩分や脂肪の摂取量が増え、運動量が低下するため、心筋梗塞になる人が増えてきます。福島県では、心筋梗塞で亡くなる人が多く、その数は男女ともに全国ワースト1位です。心筋梗塞になるリスクがますます高くなる今の季節、日常で気をつけたい予防方法を紹介します。

心筋梗塞とは

心筋梗塞は、心臓に血液や酸素を送っている血管が、動脈硬化によりふさがれてしまうことで、心臓が酸素不足になり、心臓の細胞が壊れてしまう病気です。

症状は、胸が締め付けられるような圧迫感や激しい痛みが、30分以上続くという特徴があります。また、胸部の症状だけでなく、背中や肩の痛み、動悸やめまい、冷や汗、吐気、嘔吐などの症状が現れることもあります。



心筋梗塞になりやすい人

心筋梗塞には、脂質異常（LDL（悪玉）コレステロールが高め、HDL（善玉）コレステロールが低いなど）、喫煙、高血圧、糖尿病などが深く関係していることが分かっています。また、健診結果で、それぞれの検査項目の値が、軽度異常であっても、軽度異常の項目が増えることで、心筋梗塞を発症することもあります。町の特健診や職場の健診などで、これらの項目に異常があった人は、早めに医療機関を受診し、生活習慣（食事・運動・喫煙など）を見直すことで、心筋梗塞を予防することができます。

すでに、脂質異常症や高血圧症、糖尿病で治療中の人は、治療を適切に行い、生活習慣を見直すことで重症化することを防ぐことが可能です。定期的な受診をし、治療を自己中断しないようにしましょう。

広 告

レスを発散し、睡眠をしっかり取ることも大切です。

冬に多くなる理由…
寒さによる急激な血圧変動

◆ヒートショックに注意

寒い季節になると、急激な温度変化によって、血圧が大きく変動し、心臓に負担がかかることでヒートショックを起こしやすくなり、重度の場合、心筋梗塞などにつながります。特に入浴する際は、浴室と部屋の温度差が大きくなるため、ヒートショックが起きやすくなります。入浴時、次の6つのポイントに気をつけましょう。



入浴時に気をつけたい6つのポイント

- 湯張り時に、脱衣所や浴室を暖めましょう
- 入浴前に水分を取りましょう
- 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分を目安にしましょう
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- 食後すぐの入浴や、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避けましょう
- 異常にすぐ気付けるように、入浴前に同居人にひと声かけましょう

column



それ、COPD かもしれません！

なかなか治らないせき・たん・息切れなどの症状。「歳のせい」「カゼの治りが悪いだけ」などと思いついていませんか？もしかすると COPD（慢性閉塞性肺疾患）の可能性があります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

有毒な粒子やガスの吸引などによる進行性の肺の病気です。主な原因は喫煙で、他に粉じんや化学物質などが考えられます。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」と言われていた病気も、COPD に含まれます。重症化すると、少し動くだけで息切れしてしまい、酸素吸入が必要になる恐れがあります。

- ☑ 悪化した肺機能は、完全に健康な状態に戻すことは困難です。
※禁煙、薬物療法、酸素療法で症状を和らげます。
- ☑ 思い当たる症状がある人は、かかりつけ医で受診をし、必要に応じて、呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。
- ☑ COPD は、喫煙が主な原因です。重症化する前に、禁煙をしましょう。
※禁煙治療は医療保険適用で治療可能です。

1

Jan.2023
Calendar

1/6

FRI

広報こおり1月号

7

SAT

8

SUN

令和5年20歳の成人式

◎大山クリニック ☎583-2136

9

MON

成人の日

◎村上医院 ☎585-2152

10

TUE

小中学校・幼稚園第3学期始業式
健康相談日

11

WED

★

12

THU

13

FRI

★◆

14

SAT

桑折学習塾（中学校1・2年）

15

SUN

キッズスクール「凧あげ」

◎まつもとクリニック ☎582-4800

16

MON

17

TUE

ホールボディカウンタ測定日

18

WED

広報こおり「お知らせ版」

★

19

THU

1歳6か月児健診（R3年5月・R3年6月生）

♡

20

FRI

◆★

21

SAT

桑折学習塾（中学校1・2年）

22

SUN

キッズスクール「ボッチャ大会」

◎ミツパチいたみと賑りのクリニック ☎572-5328
◎伊藤皮膚科クリニック ☎551-1121

23

MON

公民館講座「第4回館長杯ボッチャ大会」

♡

24

TUE

すくすくカフェ「ママトーク」

25

WED

◆★

26

THU

♡

27

FRI

◆

28

SAT

29

SUN

✍

30

MON

公民館講座「陶芸教室」

✍♡

31

TUE

✍

2/1

WED

★

2

THU

4・7か月児健診（R4年9月・R4年6月生）
ブックスタート

♡

3

FRI

公民館講座「落語鑑賞会」

★◆

4

SAT


●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医
◆母子手帳交付・すくすくの日
【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か月ごろのおさんと保護者）
★キッズひろば（1歳6か月ごろ～就園前のおさんと保護者）
▶「すくすく」（☎582-6045）へ事前に予約してください。
✍集団接種日（ファイザー） ✍集団接種日（モデルナ）
※接種会場は「やすらぎ園」です。

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

しらたきチャプチェ

塩分
1.4g




■材料（4人分）
牛もも薄切り肉…300g
しらたき……………400g
長ねぎ……………2本
パプリカ（赤）……2/3個
にら……………2/3束
ごま油……………大さじ2
白ごま……………小さじ2
しょうゆ…大さじ1、1/3
酒……………大さじ1、1/3
コチュジャン
A ……大さじ1、1/3
砂糖……………小さじ2
にんにく（すりおろし）
……………小さじ1

【1食分の栄養価】 エネルギー 269kcal / たんぱく質17.2g / 脂質 16.8 g / カルシウム 127mg / 鉄 3.3mg / 塩分 1.4 g

■作り方
①牛肉は食べやすい大きさに、しらたきは食べやすい長さに切る。長ねぎは斜め切り、パプリカは細切り、にらは4cmの長さに切る。
②フライパンにしらたきを入れて中火にかけ、1～2分ほど水分を飛ばすように乾煎りする。ごま油を加えて牛肉・長ねぎ・パプリカの順に加えて炒める。
③全体に火が通ったら合わせたAとにらを加えてさっと炒め合わせる。器に盛り白ごまをかけて出来上がり。

voice / おすすめポイント



にら・パプリカの緑黄色野菜と、もも肉で良質のたんぱく質がとれる一品です。これからも、栄養バランスの良い食事を心がけていきたいです。
八木沼将成さん、穂香ちゃん

check

ベジチェック測定結果

10月17日～11月15日に「ベジチェック」で、1日の推定野菜摂取量を測定しました（測定者数285人）。
町の平均野菜摂取レベルは6.6点と、ほぼ目標量（350g）の野菜が摂取できており、全国平均（5.6点）より高い結果となりました。目標値の350g以上を摂取していた人は123人（全体の43.2%）でした。

現代の子育てを担う環境はさまざまですが、子どもが生まれれば、どのような状況でも、与えられた環境の中で子育てをしていかなければなりません。今回は、子育てをめいっぱい充実させるための4つのポイントをお伝えします。

01 触れ合いは成長のもと

小さいころからたくさん触れ合うことで、心も体も成長していきます。

●脳の成長

皮膚は「第2の脳」と言われています。赤ちゃんは、たくさん触れてもらうのを待っています。

●情緒の安定

安心感に包まれることで精神が安定し、周囲の人を信じる力が育ちます。

●体の成長

小さく生まれた赤ちゃんでも、肌に多く触れることで大きくなったという研究結果があります。

●自立心の芽生え

自分の居場所が確立され、自立へとつながります。

●コミュニケーション能力の向上

自立していくと、他者との会話も自発的にできるようになります。

03 教えて、褒める

●だめなことをしたとき …… 優しく教える

子どもにとって、見るのも聞くのも全て初めての体験です。だめなことを大声で制止したり、叩いたりしてしまうと、心には恐怖心が残り、好奇心や意欲などの芽を摘んでしまいます。叱らず、優しく教えてあげるよう心がけましょう。

●上手くいったとき …… たくさん褒める

上手くいったときや教えを守ったときは、たくさん褒めてあげましょう。褒められることで、子どもは良い行為が何かを理解できるようになります。

check

- ✓ 幼稚園児ころまでに、たとりと手をかけ育てることで、思春期になってからの不登校や非行、暴力などの問題行動を抑えることができるという調査結果も出ています。
- ✓ 子どもは、親の姿を見て学習し成長します。子どもという時間は、行動の見本を見せてあげたり、一緒に楽しんだりすることで、意欲や心が育ちます。

NEWS

子育てを 楽しもう！

子育てアドバイス

02 生活リズムを意識して

●早寝・早起き・朝ごはん

生後9か月ころから、体内時計ができあがります。寝る時間や起きる時間を決めて、生活サイクルを整えましょう。また、朝ごはんを食べる子と食べない子では、健康面と学力面に差が出ることが分かっています。

●昼と夜の区別をつける

昼は、散歩にでかけたり、体を動かしたりする活動を取り入れ、夜にお腹がすいたり、自然と眠くなったりするようリズムをつくりましょう。



04 量より質

現代では、さまざまな事情により、保育所に入所している子も多い状況です。子育てで大切な時期と言われる「0歳から幼稚園くらいまで」の時期に、一緒に過ごす時間を確保することが難しく、不安になる人も多いかと思います。

しかし、保育所に預けている時間は、先生が親の代わりに愛情を注いでいます。親は、家に帰ってからの時間を有意義に過ごせば良いのです。大切なのは、一緒にいる時間の長さではなく、限られた時間でたっぷりの愛情を注いであげることです。

図書だより

図遊学館「よも～よ」 ☎582-5388

遊学館「よも～よ」図書室2を紹介！

懐かしの作品にもう一度会ってみませんか？

昨年の5月に書架が新しくなり、図書も入れ替わった「図書室2」。平成9年以前の名作絵本や平成27年以前の小説、懐かしの海外文学やエッセイを置いています。大活字本（通常より大きな文字を用いた本）もありますので、ぜひご利用ください。

■図書室2の所蔵本紹介

- ・よも～よで大人気の東野圭吾や宮部みゆき、湊かなえの小説
- ・なかえよしをのねずみくんシリーズ
機関車トーマスやバーバパパなどの海外絵本
- ・浅田次郎や杉本苑子の大活字本
- ・宇江佐真理や葉室麟、平岩弓枝の時代小説
- ・冬のソナタやダ・ヴィンチコードなどの映像化した海外文学



◎本の検索や質問があれば、職員までお声がけください。本の検索はインターネットからも利用できますので、素敵な作品との出会いにご活用ください。

よも～よ1階案内図



入口

予約できます

今だからこそ読みたい本



■10歳から使ってほしいみんなのお金とサービス大事典
井手英策：著（誠文堂新光社）



人生には自分の力だけではどうにもできないことも起こります。そんな人生のピンチにも使える「社会保障」について知っていますか？この本では財

政学者の井手英策先生を案内役に「みんなのためのお金とサービス」についてその種類と使い方、そして考え方を分かりやすく紹介します。

マルベリーこおり

☎マルベリーこおり事務局 ☎582-3129

13ペア26人が参加 和気あいあいと開催しました！

マルベリー CUP第6回バドミントン大会

マルベリー CUP第6回バドミントン大会が11月27日、醸芳中学校体育館で開かれました。小学生から一般までが参加し、楽しみながら交流を深めました。

■結果

《一般の部》

優勝 官澤・紺野ペア
2位 佐久間・紺野ペア
3位 紺野・樋口ペア

《エンジョイ☆ファミリーの部》

優勝 本田家
2位 1031v
3位 田中家



中央公民館共催

基礎スキー教室

参加者募集

■日時 ①1月14日㊥ ②1月28日㊥
③2月11日㊥ ④2月25日㊥
各回10:00～15:00

■場所 みやぎ蔵王白石スキー場

■対象 小学生4～6年生

■参加料 子ども3,000円
大人4,000円

※参加料にはリフト1日券、参加料、保険料が含まれます（別途レンタルあります）

※現地集合・解散となります。

タニケンさんと歌う ファミリーコンサート

「こおりまちファミリーコンサート」が12月11日、イコーゼで開かれ、22組の親子が参加しました。ゲストは、NHK-Eテレ「フックブックロー」けっさくん役でおなじみの歌手の谷本賢一郎さん。アコーディオン奏者のまいこさんとともに、「あわてんぼうのサンタクロース」や「バスに乗って」など、たくさんの歌を披露しました。子どもたちは、一緒に歌を歌ったり、思いきり体を動かしたりして、日曜日のひと時を親子で楽しく過ごしました。

初心者も楽しく デジカメ講座

「誰でも撮れるデジカメ講座」が11月17日、陣屋の杜公園で開かれました。

サン・フォトこおりの佐藤克彦さんを講師に、参加者7人が紅葉の撮影にチャレンジ。持参したデジタルカメラやスマートフォンを使用し、構図の取り方や逆光を活かした撮影方法を教わり、参加者同士で見せあいながら撮影に取り組みました。

当日は、天気にも恵まれ、参加者はいつもと違った写真の撮り方を楽しみました。

ヨガで健康維持 心身を整えるヨガ教室

「心身を整えるヨガ教室」が11月27日、12月4日・11日・18日の全4回コースで開かれ、26人が参加しました。

ヨガインストラクターの山内七海先生、佐藤茅沙先生を講師に迎え、体をゆっくりとほぐしながら、姿勢を正してヨガのポーズをとったり、呼吸法を学んだりしました。

参加者は「体が軽くなった」「家でも思い出しながらやってみる」などの声が聞かれ、健康意識が高まりました。

INVITING COMMUNITY
ZONE FOR EVERYONE

生涯学習だより

旧伊達郡役所の雄姿再び 旧伊達郡役所リニューアルオープン

令和3年、4年の福島県沖地震で、大きな被害を受けた国指定重要文化財「旧伊達郡役所」の復旧工事が12月15日に完了。約1年10か月ぶりに、町のシンボルが復活しました。今回の工事では、地震で被害を受けた部分の復旧工事と、旧伊達郡役所を維持していくための保存修理を併せて行い、内壁（漆喰壁）の張り直しや塗り直し、外壁塗装、瓦修繕、基礎石の修繕、玄関ポーチの雲形模様の飾りや、ステンドグラスの修復、塗装などを行いました。

今年10月に築140年を迎える「旧伊達郡役所」。明治時代の和風の意匠もある貴重な擬洋風建築をぜひお楽しみください。



1_リニューアルした旧伊達郡役所。開館時間は9:00～17:00（月曜定休）2_崩れた内壁 3_塗り直してよみがえる内壁



まちのお知らせ

Town information.

マイナンバーカードを利用して全国のコンビニエンスストアなどで住民票と印鑑登録証明書を取得する手数料が、期間限定で半額になります。土日や早朝、夜間でも取得可能です。

■必要なもの

- マイナンバーカード
- 数字4桁の暗証番号

マイナンバーカードを使ってみよう！

住民票などコンビニ発行手数料半額

取得できる証明書	手数料	請求できる範囲	利用時間
住民票の写し	1通 300円	桑折町に住所がある 本人・同一世帯の人	6:30～23:00 ※メンテナンス 日・年末年始 を除く
印鑑登録証明書	▼ 150円	桑折町で印鑑登録を している本人	

※手数料減免事由に該当し無料となる場合は、役場窓口でご請求ください。

■利用できる店舗

全国のセブン-イレブン、
ローソン、ファミリーマート、
ミニストップなどマルチコ

ピー機が設置されている店舗

◆ **問い合わせ** ◆
税務住民課 住民国保係
☎ 582-2114

広 告

広 告

広 告

広 告

広 告

わたしの夢

Dreams come true.

福島のために役に立ちたい

阿部 千寛^{ちひろ}さん（醸芳中3年生）



ABE
CHIHIRO

英語や韓国語などを話せるようになって、世界に向けて福島を発信できるようになりたいです

わたしの夢は、地元企業に就職し、福島の魅力や今の姿を、多くの人に発信していくことです。震災から11年が経ちましたが、海外などでは、未だに福島の被害を過剰に報道し、事実ではない内容が報道されているという実態をニュースで知りました。驚きとともに、元気な福島の姿を知ってほしいと思うようになりました。金融機関で働く父の影響などから、会社の経営に携わる仕事がしたいと考えようになりました。地元で貢献できる会社で、事業や広報などを通じて、福島の力を多くの人に発信し、地元の人たちに、少しでも笑顔や元気を届けていきたいです。

こおりスマイル You have a good smile.



佐藤
妃莉^{ひより}
ちゃん

3姉妹で楽しく元気に育って
ね！ ママより♡



片平
侑^{ゆま}
菜^ま
ちゃん

姉や兄と一緒に楽しく遊んで
ね！ ママより♡



佐藤
結仁^{ゆうと}
くん

兄弟で仲良く大きく育って
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！
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 QRコードから簡単にメール送信できます。



広 告

みんなのSDGs

1人の100歩より、みんなの1歩。

1人の行動はほんのわずかなことかもしれませんが、みんなが少しずつ環境や周りの人のことを思って行動すれば、大きな1歩になります。身の回りにあるできそうなことを探して、1歩踏み出してみませんか。

育ててくれた学校や地域への恩返し 全校生一丸となってSDGsを推進

睦合小学校



SDGs推進リーダーを務める6年生の皆さん

睦合小学校では、「卒業プロジェクト」と題し、6年生が推進リーダーとなってSDGsに取り組んでいます。委員会活動の一環として、節電や節水に努め、世界で起こる環境問題や戦争、福祉について学習するほか、各学年ごとに具体的な活動目標を掲げ、全校生一丸となってSDGsを推進しています。小学校生活最後の年に、お世話になった学び舎や町への恩返しの気持ちとして、心を込めてできることに取り組み、下級生へSDGsのバトンをつないでいます。

イラスト大会や地域活動も—— 児童のアイデア詰まった多彩な取り組み

伊達崎小学校

伊達崎小学校では、工夫を凝らした独自の取り組みが盛んです。例えば、絶滅危惧種や海の生き物の生態を調べ、絵を描くことで理解を深める「SDGsイラスト大会」や、学校外でもSDGsに取り組むべく、家庭や地域の資源回収で空き缶のプルタブを集め、収益金を町の福祉活動のために寄附しています。他にも、男女差別をなくそうと、性別に関係なく、全員を「さん」付けで呼び合うなど、自分たちでアイデアを出し合い、積極的に取り組んでいます。



環境委員が中心となり、工夫して取り組んでいます

【今月の表紙】

▶その年の福や徳を司る年神さまを迎えるために飾られる門松。釀芳小学校土曜学習で行われたミニ門松作りでは、切り口が笑っているように見える笑い竹などを使い、思い思いの門松を完成させました。「今日、親子で楽しい時間を過ごしたこと、何気ない日常が、かけがえのないものだということを忘れずに、毎日を大切に過ごしてください」と話す講師の福島県もりの案内人。特別なことがなくても、平穩で笑って過ごせる1年でありますように（大越）

◆人口（前月比）12月1日付

人口	計	11,225人	(-23)
※住民基本台帳/外国人含む	男	5,460人	(-13)
	女	5,765人	(-10)
世帯数		4,596世帯	(-12)
転入	20人	出生	4人
転出など	20人	死亡	27人

◆今月の納税

- ・固定資産税（4期）
- ・国民健康保険税（普通徴収7期）
- ・介護保険料（普通徴収7期）
- ・後期高齢者医療保険料（普通徴収6期）

期限 **1月31日** 迄

◆住民票・戸籍・印鑑・税証明交付/印鑑登録/マイナンバーカード交付など窓口延長（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。