

柳津町将来像

みんなが**主役!**
笑顔広がる**絆**のまち

広報
やないづ

2

vol.599 2018



七日堂裸詣り

1月7日（日）福満虚空藏菩薩圓藏寺菊光堂において七日堂裸詣りが行われました。

午後8時半の鐘が打ち鳴らされると下帯姿の男衆が「あつしよい、あつしよい」と威勢のいい掛け声を発しながら、今年1年の無病息災、招福などを願い大鰐口を目指しました。勢いよく争うことで福が招かれるとの言い伝えから、本堂は凄まじい熱気に包まれていました。



113段の石段を一気に駆け上がる男衆



冷水で身を清め、いざ菊光堂内へ

あたたかい
おもしろ



柳津・西山中学校の女子生徒と商工会女性部が参加者らにこづゆやおしろこ、甘酒を振舞いました。



本年も柳津・西山中学校の男子生徒と教職員、保護者が参加しそれぞれの願いを込めて大鰐口を目指しました



保育所だんごさし

1月12日(金)柳津・西山保育所において、だんごさしが行われました。

子どもたちは、色とりどりのだんごを思い思いの形に仕上げ、でき上がっただんごを飾ると、色鮮やかな「だんごの木」ができました。

西山
保育所



柳津
保育所



「赤べこ議会」で柳津町をPR

12月13日(水)開会した12月議会定例会は、議員と町執行部が赤べこの法被を着て本会議に臨む「赤べこ議会」として開催されました。

1617年の圓藏寺再建から400年の節目に合わせて、改めて赤べこ伝説の地をPRしようと企画されました。「赤べこ議会」は今後も年1回程度続けていく予定です。



西山中学校へぞうきんを寄付

12月19日(火)地域住民交流センターにおいて、西山地区高齢者学級「養寿学園」より西山中学校へぞうきんが寄付されました。今年度いっぱい西山中学校が閉校となるため、最後に校舎をきれいに清掃してほしいという思いを込めて学級生同士で持ち寄ったものです。この日は、運営委員長の鈴木義彌さん(大成沢)から西山中学校の高橋校長先生にぞうきんが手渡されました。



柳津町消防団出初式

1月6日(土)消防団員ら約80名が参加し、消防団出初式が行われました。式に先立ち、会津柳津駅から町民センターまで火災予防を呼びかけるパレードが行われ、パレード前には圓藏寺、パレード後には諏訪神社において無火災祈願が行われました。

式では鈴木団長より「自らの地域は自らが守るという消防精神に基づき、心身の鍛錬と技術の向上を図り、万全な消防防災体制の確立に努め、地域住民の安全・安心と、柳津町発展のため、なお一層精進する」と挨拶があり、参加した消防団員は防火・防災活動に対する意識を新たにしていました。



◆ 地域情報 ◆

歳の神

「歳の神」は町内の各地区で行われており、小正月の伝統行事となっています。

麻生地区では、昔「鳥追い」や「節分」、「百万遍」など、子どもの行事が行われていましたが、高齢化が進み今では全て行われておりません。

地域のみなさんの「みんなが参加できる行事を行いたい」という思いもあり、昨年から小さな「歳の神」が行われました。今年も1月14日(日)に行われ、子どもたちも参加して1年の無病息災を祈願しました。



事故多発! 雪下ろし・雪かたしに注意を

屋根からの落雪事故や、雪下ろし中の転落事故が、
氷点下の真冬日でも多発しています。

安全な雪下ろし、雪かたしのポイント

- ①作業は1人では行わず複数で行う。やむを得ず1人でする場合は、家族や近所に声をかけ時々様子を見てもらう。
- ②転落防止のため、屋根の上では命綱を使用し、はしごの足元はしっかり固め、頭部をロープで固定する。
- ③軒先の位置を確認し、足元の雪をしっかりと固め足場を作る。
- ④無理な体勢での作業はせず、少しずつ何回かに分けて下ろす。



このことに注意して安全な作業を心がけましょう!!

全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。
住宅用火災警報器を設置しましょう!



火災・救急・救助は『**119番**』



問 会津坂下消防署柳津出張所 Tel 42 - 2150 消太

宮下病院だより

診療日記 ～インフルエンザ～

宮下病院 内科 医員 山元 勝悟

寒さも増してきて、温泉が気持ち良い季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回はインフルエンザについてです。インフルエンザは38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。子供ではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。今年度は12月下旬あたりからだんだんと会津地域にも流行が広がってきています。これからさらなる流行が予想され、感染拡大を最小限に抑えるためには一人ひとりの予防対策が大切になってきます。

一番の予防法は、ワクチンの接種と、普段からの咳エチケット・マスクの着用・手洗いです。また、感染してしまったらうつさないようにしっかりと自宅で療養してください(発症5日後かつ解熱後2日)。しっかりと予防して快適な冬にしましょう。

ちなみに、インフルエンザワクチンの接種によって、インフルエンザを発症することはありませんので、ご心配なくワクチン接種を受けてください。

会津柳津学園中学校の校章と運動着が決定しました

昨年12月26日(火)に行われました第9回柳津町統合中学校開校準備町民会議において、校章が決定し、運動着につきましても、学校と相談の上写真のとおり決定しましたのでお知らせします。

校章



町の鳥うぐいすを2羽、そして学業をあらわすペンをデザイン。

うぐいすは美しい鳴き声で知られていますが、厳しい自然環境の中でもりっぱに成長し、美しい心を持って世界に羽ばたいてほしいという願いが込められています。

運動着

小学校5、6年生と中学校1、2年生とその保護者の皆様からのアンケート結果をふまえ、紺色と水色を基調としたデザインになりました。運動着については、統合初年度に限り、2年生、3年生に長袖・半袖それぞれ1人2着ずつ町から配布する予定です。



※長袖の胸の部分、及びTシャツの背中の中部分にはマークが入ります。

※校歌につきましても決定しましたので、今後、皆様にお聞かせできるよう進めてまいります。

問 教育課学校教育班 Tel 42 - 2115

糖尿病の予防・治療の基本は食事と運動です②

1月号では、『糖尿病予防・治療のための食事』についてお知らせしました。今月は運動についてお知らせします。

『運動をした方が良いのは分っているけど時間がなくて…』『検査結果が悪くなったのは運動不足だからだべ』なんて話をよく聞きます。では、運動はなぜ必要なのでしょう？運動をすると体にどんな良い影響があるのでしょうか？

運動の効果

1. 運動によって、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、ブドウ糖の利用が促進され血糖値が下がります。
2. インスリン抵抗性が改善され、インスリンの効きが良くなります。

※インスリン抵抗性とは肥満などが原因で、インスリンは出ているのに、効きにくくなっている状態です。

私たちの身体（脳や筋肉、細胞など）は、血液中の糖を燃料にして動いています。その中でも、筋肉で多く消費します。

3. エネルギー摂取量と消費量のバランスが改善され、減量効果・肥満の防止になります。
4. 高血圧や脂質異常症の改善に有効です。

その他にも…

- 加齢や運動不足による筋萎縮や骨粗鬆症の予防に効果があります。
- 肺や心臓の働きが良くなり、血液の循環が良くなります。
- 筋力や体力が増強します。
- 爽快感、活動気分が向上し、ストレス解消効果があります。

運動の効果には、短期効果と長期効果があります。

短期的な効果

食後に運動をすることで、筋肉のエネルギー消費量が増え、筋肉での糖の取り込みが増えるため、食後高血糖を防ぐ事ができます。

運動のタイミングとしては、血糖値の上昇がピークとなる、食後1時間前後がベストです。

食後高血糖は、動脈硬化が促進する原因の一つとされているため、食後高血糖を防ぐ事ができる食後の運動はとても重要です。

長期的な効果

運動を継続していくと、筋肉量が増え、基礎代謝が上がることで糖の取り込みが良くなり血糖値が下がります。

また、インスリン抵抗性が改善され、インスリンの効きが良くなります。

～糖尿病予防・治療の運動の目的は？～

運動の1番の目的は、食後に運動をする事により即効的に食後高血糖を抑える効果や運動の継続によってインスリンの働きを良くする事です。

※運動は、食後30分から2時間にかけて行くと、食後高血糖を防ぐのに効果的ですが、難しい場合には、自分が実施しやすい時間を選んで継続して行いましょう。

どんな種類の運動があるの？

運動の種類には『有酸素運動』と『レジスタンス運動（筋肉トレーニング）』があります。

有酸素運動とは

ウォーキング、ジョギング、水泳など酸素を体内に取り込み、その酸素を使ってエネルギーを消費する運動です。

レジスタンス運動とは

腹筋、腕立て、ダンベルなど筋肉に負荷をかける運動です。

糖尿病治療ガイドでは……

できれば毎日、少なくとも週に3～5回、強度が中等度の有酸素運動*を20～60分行い、計150分以上運動することが一般的には勧められる。さらに、週に2～3回のレジスタンス運動を同時に行う事が勧められる。

となっています。

まとまった運動の時間が取れない場合は、「エレベーターをやめて階段を使う」「近くへの用足しは歩くようにする」など、日常の中でこまめに動くようにしてみましょう。

※中等度の有酸素運動とは

多少息切れはするものの、人と会話をしながら続けられる程度の運動の強さです。運動中の脈拍が1分間に100拍程度が目安です。

運動をする時の注意

●運動前後には準備運動と整理運動をし、十分な水分補給をしましょう。

●運動に適した、足に合った靴を選びましょう。

●体調が悪い時は無理せず運動を休みましょう。

●運動を避けた方が良い時間帯
・早朝（起きがけ）
・朝食前
・空腹時
・深夜
・夏の気温が高い時間帯
・冬の気温が低い時間帯

●運動中に気分が悪くなったら、すぐに運動を中止しましょう。
・腹痛、吐き気、嘔吐
・めまいや目の前が暗くなる
・動悸がしたり、脈が乱れる
・胸痛や胸の圧迫感
・膝や腰など関節の痛み

●糖尿病で治療中の方（特に薬を飲んでいる方、インスリン注射をしている方、合併症がある方）は、主治医に運動療法の可否や注意点などについて確認してください。

冬季間は外で体を動かす機会が少なくなります。
日常生活の中でこまめに体を動かす工夫をしましょう。

例えば…

『歩く時は大股で早歩き』
『床を隅々まで拭き掃除』
『つま先立ちや片足立ちで歯みがき』

など、毎日の生活の中にちょっとした運動を取り入れてみましょう。

運動をしたからと安心して、食事をおろそかにしてはいけません。

また、健診等でHbA1c6.5以上だった方で、お医者さんに「食事や運動に気を付けて様子を見ましょう」と言われた方は、2～3か月に1度は血液検査をして血糖の状態を確認し、食事・運動療法の効果を確認する必要があります。

行事の予定

2



伝統工芸教室開催

12月14日(木)、15日(金)の2日間にわたり伝統工芸教室が開催され、1日目は正月用しめ縄作り教室、2日目は、ほうき作り教室が開催され、それぞれ約20名が参加しました。参加者は講師の方の指導のもと、丁寧に作業を進め、すばらしい作品を作り上げていました。

月	火	水	木	金	土	日
			柳小節分集会 西小スキー教室 西中雪像作り 県立高校Ⅰ期選抜 入試～2日 ライオンズ クラブ例会	柳津・西山保育所 豆まき会 柳小スキー教室	会津やないづ冬 まつり～4日 (道の駅「会津柳津」 (10:00) 両沼スポーツ 推進委員研修会	
スポーツ推進委 員定例会 (BG)(18:30)	西小学力テスト	柳小・西小中学校 体験授業(6年生) (柳津中学校) 健幸クラブ (西セ)(10:00) 乳児健康相談 (銀)(13:00)	健幸クラブ (銀)(10:00) 西小学力テスト	柳中・西中合同 スキー教室 (1・2年生) 西中NRTテスト (3年生)		建国記念の日
振替休日	西中定期テスト Ⅳ(1・2年生) ～14日	3歳児健診 (銀)(13:00)	西小新入学児童保護 者説明会、体験入学 柳中3学期期末テスト (1・2年生)～16日 ライオンズ クラブ例会			町民ピンポン大 会(BG体)(9:00)
柳中保護者会 (3年生)	伝統工芸教室 ～23日 (ふれ)(9:30)	健幸クラブ (西セ)(10:00) 1歳6か月・2歳児 健診(銀)(13:00) 柳小新入生 保護者入学 説明会	健幸クラブ (銀)(10:00) 西小スケート教室	柳小新入生体験 入学	第3回力ローリ ング教室 (ふれ)(13:00)	
		西小授業参観・ 懇談会 西中保護者会				
		※放課後子ども教室 〈省略〉 柳保……柳津保育所 西保……西山保育所 銀……銀山荘 ふれ……ふれあい館	ジャンプやないづ 杉の子サークル	月・水 木	15:30～ 13:30～ ふれ 西セ	
			B G体……運動公園体育館 B Gグ……運動公園グラウンド 柳中体……柳津中学校体育館 西中体……西山中学校体育館	町セ……町民センター 西セ……西山交流センター さぶ……さゆり運動公園プール		

新春の朝の道踏小唄あり 英香	お茶室に春しのはるる香りあり 悦湖	草の戸に余命をつなぐ老の春 雨奇	孫のシフト聞きとり記す新暦 桃女	北の字がぬくもりの世へ初詣 一歩	珍稀なり新酒ぶら下げ下戸の友 明水	初虚空蔵會孫誕生の礼参り 泰花	箏柱かけ初音奏でたひと昔 荒木	賜はりし嫁に伝えしせち料理 由美子	月一輪川面に浮かし除夜をきく 花つこ	淑氣満つ朝露深き仁王門 貴花	わが山河視野いっぱい淑氣満つ 沙予子	巖上に燭の煌めく去年今年 美世	来る年も生きるつもり日記買う 水仙	新年の明けゆく合図除夜の鐘 宝永	兼題「新春」 一月定例会	ひさご吟社
-------------------	----------------------	---------------------	---------------------	---------------------	----------------------	--------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-------------------	-----------------------	--------------------	----------------------	---------------------	-----------------	-------

人の動き 3,492人(-10)／男1,709人(-7)／女1,783人(-3)／世帯数1,295戸(-3)
平成30年1月1日現在(前月比)住民基本台帳より

戸籍の窓

(12月1日～12月31日届出・敬称略)

■お誕生

山内 彰真(砂子原 諦真)
阿部 実莉(柳ヶ丘 真)

■ご逝去

長谷川 一 85(胃中)
猪俣 宗次 94(砂子原)
小島 一意 89(野老沢)
星 スミノ 85(出倉)
齋藤 勝江 81(椿)
金子 竹子 94(砂子原)
佐瀬 トキ子 91(野老沢)
佐藤 千代子 82(久保田)



2月

✦休日当番医(変更になる場合があります)

4日 (日)	佐藤整形外科医院 (会津坂下町)	☎(0242) 83・1155
11日 (日)	平野医院 (会津坂下町)	☎(0242) 83・2243
12日 (月)	荒井医院 (会津坂下町)	☎(0242) 83・2224
18日 (日)	遠山眼科医院 (会津坂下町)	☎(0242) 83・2011
25日 (日)	もこめま内科消化器科医院 (会津美里町)	☎(0242) 56・5622

✦休日救急・夜間救急センター

坂下厚生総合病院 (会津坂下町)	☎(0242) 83・3511
---------------------	--------------------

寄付

ありがとうございました(12月分・敬称略)

■柳津町へ

◎ふるさと納税

吉田 和好(神奈川県松田町)
舩本 匡宏(広島県東広島市)

■柳津小学校へ

◎美術図鑑全集 32冊

小池 富子(福島市)

■西山中学校へ

◎ぞうきん 24枚

西山地区高齢者学級「養寿学園」

■社会福祉協議会へ

◎ご遺志

長谷川 弘行(会津若松市)
猪俣 宏之(会津若松市)
鈴木 達也(会津若松市)
齋藤 恵(椿)
金子 順(郡山市)
佐藤 一孝(大平町)



— 柳津町は納税完納推進の町です —

今月の納期

納期限：2月28日(水)

固定資産税	第4期
後期高齢者医療保険料	第7期
住宅使用料	2月分
農集排・林集排・簡易排水使用料	2月分

※口座振替納入の方は26日(月)が振替日になります。
※納期限を過ぎると延滞金が加算されます。

総務課税務班 ☎42-2113





広報やないづ

2018年

2月号

サクソフォーン四重奏

Quatuor B 演奏会



写真右の山浦雅也さんは会津美里町出身



ステージのバックボードはなんと、黒板アート!!
地域おこし協力隊の宮本英貴さんと美術館臨時職員の幣島正彦さんによる作品です。

12月3日(日)ふれあい館において、クワチュールベー演奏会実行委員会主催によるサクソフォーン奏者4人組Quatuor B (クワチュール ベー)のコンサートが開かれ、4人の息の合ったメロディで鑑賞に訪れた方々を魅しました。

また、この日は柳津・西山中学校の統合を記念して両校の校歌が披露されるなど、優しい音色に会場全体が穏やかな雰囲気包まれていました。



トークでも来場者を楽しませていました

ちなみに・・・

Quatuor B (クワチュール ベー) とは、フランス語でBの4人組という意味で、全員の血液型がB型であったことからこの名前になったそうです。

発行：柳津町役場
(総務課企画財政班)

〒969-7201 福島県河沼郡柳津町大字柳津字下平乙234
TEL.0241-42-2112 FAX.0241-42-3470
<http://www.town.yanaizu.fukushima.jp>