

広報 やないづ

2

vol.611 2019

柳津町将来像

みんなが**主役**! 笑顔広がる**絆**のまち

○今月の内容○

七日堂裸詣り	2
赤べこ新聞社	4
保健だより	6
情報プラザ	8

七日堂 裸詣り

1月7日(月)、福満虚空蔵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。七日堂裸詣りは只見川に棲む竜神を追い払ったという伝説にちなんで始まったと伝えられています。

午後8時半、境内に大鐘の音が鳴り響くと、それぞれの宿から下帯姿の男衆が、「ワッショイ、ワッショイ」という勇ましい掛け声とともに大鰐口を目指して走り出します。そして、無病息災・招福等の願いを込めて、打ち綱に手を伸ばし上へ登ることに挑戦します。なんとかよじ登ると周りからは割れんばかりの大きな拍手と大歓声があがりました。



打ち綱を奪い合い、我先にとよじ登る



牛王宝印の無病息災・魔よけの矢を授かる

あたたかいおもとよし



本年も会津柳津学園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。



足元には温かいお湯をご用意



会津柳津学園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。



水殿で身を清め、菊光堂内へ



気合を入れて、いざ出発!!





平成30年度 女子第35回・男子第32回 柳津町体育協会長杯争奪バレーボール大会

12月16（日）、平成30年度女子第35回・男子第32回柳津町体育協会長杯争奪バレーボール大会が会津柳津学園中学校体育館で開催され、男子4チーム、女子3チームが優勝目指して熱戦を繰り広げました。結果は、下記の通りです。



男子
優勝 ブラジル
準優勝 G-boys
第3位 JETMAN



女子
優勝 YOTSUBA
準優勝 会津柳津学園中学校
第3位 ベガバレーボールクラブ

町民年頭賀詞交歓会

1月5日（土）、つきみが丘町民センターにおいて、平成31年町民年頭賀詞交歓会が開催され、町民をはじめ、町内外関係機関の代表の方々など約130名の御出席をいただきました。

井関町長は「JR只見線の沿線自治体と連携し観光誘客や地域力向上を図る。今年を『健幸』元年と位置づけ、施策を推進していきたい」とあいさつしました。



コミュニティ助成事業で除雪機を整備



桐ヶ丘地区で、財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業（宝くじ助成事業）を活用し、除雪機を整備しました。

第2回 赤べこ議会

12月12日（水）開会した12月定例議会は、赤べこ発祥の地をPRしようと、議員と町執行部が赤べこの法被を着て本会議が開かれました。議会には柳津小学校6年生29名、西山小学校6年生4名を含む大勢の方が傍聴し、一般質問を行う議員と町長の真剣なやり取りに熱心に耳を傾けていました。



伝統工芸教室

★しめ縄作り



12月13日（木）と14日（金）に、やないづふれあい館において「伝統工芸教室」が開催されました。13日は「しめ縄作り」、14日は「ほうき作り」が行われ、講師の指導のもと、参加者はしめ縄やほうき作りを楽しみました。



★ほうき作り

保育所クリスマス会



12月14日（金）に西山保育所でクリスマス・お楽しみ会、12月21日（金）に柳津保育所でクリスマス会が行われました。保育所にサンタさんがやってきて児童にプレゼントが配られ、一緒に記念撮影をした後、サンタさんとみんなでジングルベルを踊りました。

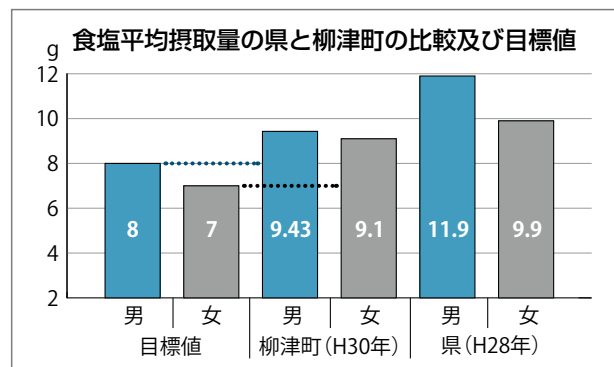


1日の食塩摂取の目標は

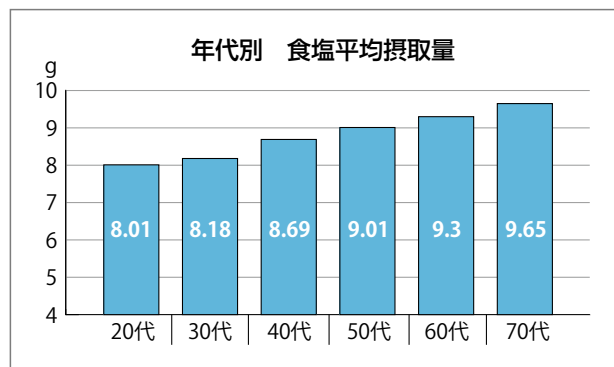
『男性：8g未満』『女性：7g未満』

『高血圧治療中や健診等で高血圧を指摘された方：6g未満』です

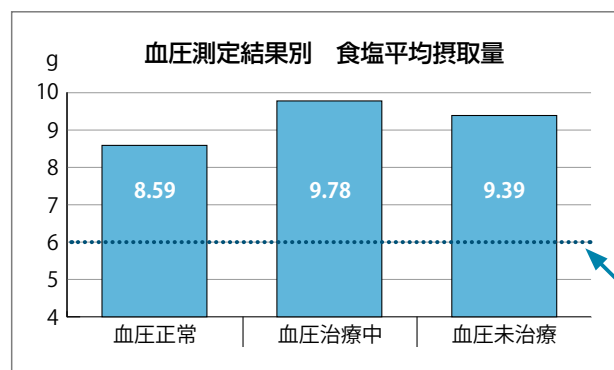
平成30年度より、集団検診で特定健診（国保の40～74歳の方及び社会保険の被扶養者）と健康診査（19歳～39歳）を受診した方を対象に、尿から1日の推定食塩摂取量を測る尿中塩分検査を実施しました。柳津町の方はどのくらい食塩をとっているのでしょうか？



柳津町の食塩平均摂取量は『男性9.43g』『女性9.1g』で、県の平均よりは低かったものの目標値より男性1.43g、女性2.1g多い結果でした。



年代が上がるごとに食塩摂取量が増加しています。年齢とともに塩味に対する感受性が低下しやすい傾向があります。あなたの結果はどうでしたか？

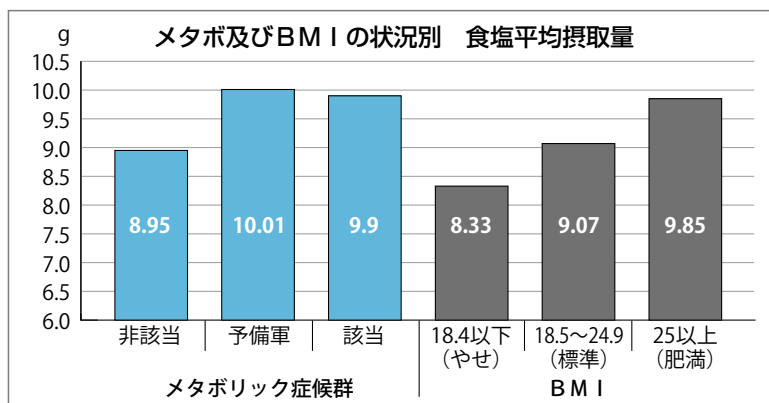


血圧を下げるために減塩は重要！

血圧との関係を見ると、『血圧治療中』及び『健診結果で血圧が高いが未治療』の方の食塩摂取量が多く、『目標値6g』より3g以上も多く食塩を摂取していました。

肥満やメタボリック症候群との関係を見て見ると、肥満がある方は無い方に比べて食塩摂取量が多い傾向にありました。腹囲やBMIが基準値を超える原因の一つには食べ過ぎがあります。

味が濃いかずだとご飯がすすんで食べ過ぎの傾向になります。また、塩分の少ない食事でも食事量が多ければ、それに伴い食塩摂取量も多くなってしまいます。



食塩が多いと、体はなぜ困るのでしょうか？

昔、生物は海水から生まれました。だから体液や血液は海水の成分と同じです。

昔は塩が貴重なものだったので、人間は腎臓から再吸収できるしくみをつくって、自然の食べ物から得られる2～3gの食塩で生命を維持してきました。ところが、現代では塩は安価で身近な物となり、余分にとる時代となりました。このため、高血圧が増え、脳血管疾患や虚血性心疾患、慢性腎臓病が増えているのです。

塩が余ると体の中ではどのようなことが起こるのでしょうか？

食塩の取り過ぎで高血圧になると、全身の血管内皮を傷めます。

血管が多い、脳や心臓、腎臓に負担をかけ、脳血管疾患や虚血性心疾患、慢性腎臓病のリスクが高くなります。

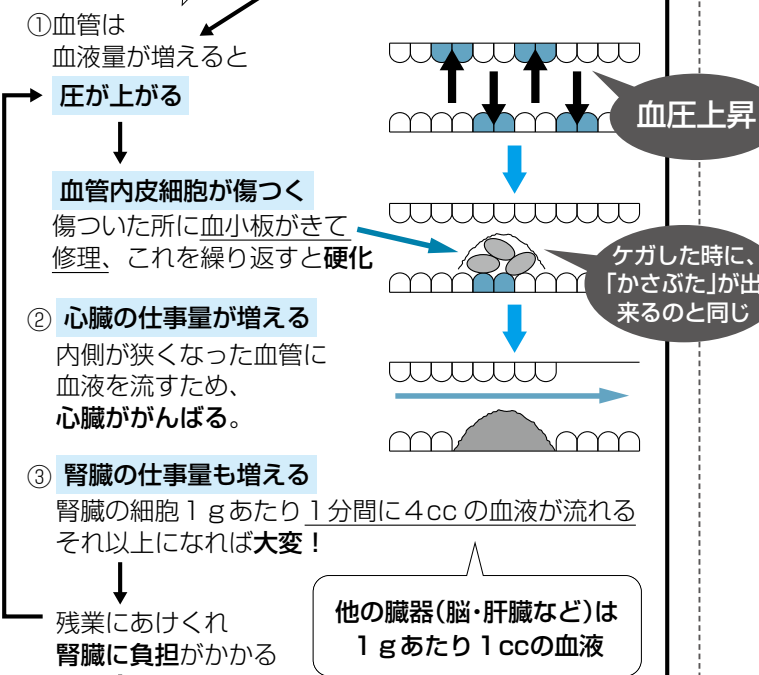
特に腎臓は血圧を調節する働きがあるため、腎機能が低下すると血圧の調節がうまくいかず、高血圧→腎機能低下→高血圧の悪循環になります。

～汗をかく夏は塩分補給が必要？～

尿塩分の平均を見ると、目標量を約2gも超えています。普通に3食の食事を摂っていれば、麦茶などで水分補給するだけで十分です。

しかし、仕事やスポーツなどで、急激に大量の汗をかくて、朝の体重より1Kg以上体重が減るような場合には、水分と合わせて少量の塩分補給が必要です。

塩分を多く取ると尿からどんどん出します。尿から出るから良いと思われそうですが、実は体の中で困った事が・・・



尿中塩分検査の結果で食塩量が目標をオーバーしていた人は減塩に取り組みましょう

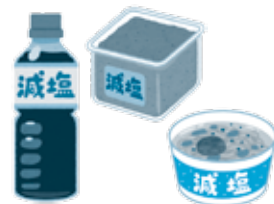
一般的に『減塩＝美味しくない』と思われています。しかし、食事は毎日の事なので美味しくなければ続きませんよね。

そこで、美味しく減塩するコツをお伝えします。

美味しく減塩するためのコツ

- 新鮮な食材を使う
- だしをしっかり利かせる
- 酢やかんきつ類などの酸味を利かせる
- 香味野菜を多く使う
- 加工食品の塩分に気を付けよう
- 香辛料（スパイス）を上手に使おう
- 麺類の汁は残そう
- 外食や総菜の回数を減らそう

「もっと手軽に減塩したい」という方には、減塩調味料や減塩食品をおすすめします。減塩調味料は難しく考えずに今までの調味料と同じように使うだけで減塩になります。また、カップめんや梅干し、ハム、菓子類など色々な減塩食品も出ています。減塩でも旨みを多くし美味しくなっていますので、ぜひ、試してみてください。



日本高血圧学会のホームページで「JSH減塩食品リスト」(市販の減塩食品のリスト)が見られるので参考にしてみてください。



東北税理士会 会津若松支部から 『税の無料相談会』開催のお知らせ

毎年2月23日は税理士記念日です。東北税理士会会津若松支部では、『税の無料相談会』を下記のとおり実施します。税に関するご質問・ご相談をお受けいたしますので、是非この機会をご利用ください。予約は不要です。

- 日 時：平成31年2月23日（土） 午前10時～午後4時
■場 所：会津若松市 アピオスペース 2階 会議室
■相談員：東北税理士会 会津若松支部税理士

☎ 東北税理士会 会津若松支部長 鈴木 勝人 TEL0242-28-8227

～相続登記の促進～ 第1回 「登記しなくても大丈夫？」

Q. 30年前に亡くなった祖父名義の土地について、今から相続登記をしても大丈夫でしょうか？

A. 相続登記は、いつまでにしなければならないという決まりはありません。
しかし、土地の登記名義が何年も亡くなった人のままになっていると

- ①相続人のうち誰かが亡くなってしまうと、新たな相続が発生し、その手続が複雑になってしまう。
- ②相続関係者が多数となり、相続人間のトラブルが発生しやすくなる。
- ③相続人が高齢となり、認知症などになってしまった場合、裁判所に成年後見人を選任してもらわなければならないなど、その手続に余分な費用や時間が掛かってしまう。
- ④土地の売買や土地を担保にしてお金を借りることができなくなってしまう。
- ⑤相続登記の際に必要な住民票や戸籍等の書類が、保存期限の経過などにより取得できなくなってしまう。

など、様々な問題が発生しますので、相続登記は早めに行っておくことをお勧めします。

今回は、第2回「だれが相続人になるの？①」をテーマに御案内いたします。
ご不明な点は下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 福島県司法書士会 TEL024-534-7502
福島地方裁判所 TEL024-534-2045

宮下病院だより

栄養士のつぶやき 宮下病院 主任栄養技師 佐野 朋恵

立春を過ぎれば暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。お茶請けに漬物をど〜んと準備して、1日中こたつで過ごすという方も少なくないかもしれません。「漬物」といっても塩漬け、ひしお漬け、ビール漬け、ぬか漬け、味噌漬け…種類も豊富で毎日食べても飽きませんよね。人は、1%程度の塩分の濃さを「ちょうどいい味」と感じるようにできています。煮物や炒め物の塩分は1%程度、1週間ほどで食べきる漬物の塩分は2～5%、何ヶ月も置いておくような漬物なら10%以上の塩分があります。「漬ける」料理は細菌が繁殖しにくいように塩分濃度が高いものが多いのです。いくら美味しくても食べ過ぎないようにしましょう。

今年度は減塩をテーマに塩分摂取量を減らす方法、調味料や食品の塩分量などを病院外来前に掲示しています。塩分の摂り過ぎが気になっている方、減塩に興味のある方、ぜひご覧ください。

会津坂下警察署からのお知らせ

還付金等詐欺被害防止

当署管内で昨年2月約100万円被害 公的機関を名乗る電話に注意!

昨年2月、70歳代男性の自宅電話に役場職員を名乗る男から「国保税の過払いがあり、今日中に返還手続きをとらないと戻らない。手続きをとれる銀行口座はあるか。」などと電話があり、管内の金融機関名を告げたところ、今度は銀行員を名乗る男から「窓口が混んでいるので、スーパーのATMに行ってください。着いたら電話して欲しい。」などと電話があり、それを信じた男性はATMに行き銀行員を名乗る男の指示通りに操作した結果、約100万円をだまし取られたもの。



ATMを操作して還付金を受け取る手続きは**絶対**にありません。
お金が戻る話には注意でござる!

「出前講座」のご案内

財財務省福島財務事務所では、地域のコミュニティ活動や各種団体の会合などにお伺いし、「おこづかい帳をつけよう（小学生向け）」「日本の財政を考えよう（一般向け）」「金融犯罪（なりすまし詐欺等）被害防止」など様々なテーマで出前講座を行っております。

費用は一切かかりませんので、お気軽にお問い合わせください。

☎ 財務省福島財務事務所 総務課 TEL024-535-0301

4月開講の職業訓練及び見学会のご案内

訓練生募集!!

建築CADリノベーション技術コース

- ①募集開始日：平成31年2月19日（火）
募集締切日：平成31年3月18日（月）
- ②募集訓練科名：建築CADリノベーション技術コース（住宅リフォーム技術科）
- ③募集定員：15名
- ④訓練期間：平成31年4月2日から9月27日まで（6ヶ月間）
- ⑤対象者：公共職業安定所に求職登録されている方で、職業訓練の受講が望ましいと判断された方
- ⑥受講料：無料
- ⑦選考日：平成31年3月20日（水）
午前9時～



テクドリ

訓練生募集及び施設見学会に関するお問合せ先

ポリテクセンター会津 訓練課
TEL：0242-26-0520
FAX：0242-26-1585

施設見学会（職業訓練って、なに…?）

- ①開催日時：平成31年2月4日（月）、6日（水）、13日（水）、18日（月）、20日（水）、25日（月）、27日（水）
13時30分～15時30分
- ②内容：
●いままでのキャリア（職業能力）にプラスして、新たな技能習得のための職業訓練について理解していただく説明会で、当センターが実施しています。また、施設見学会当日は、希望される方は訓練体験も受けられます。
●訓練内容についてより詳しく知りたい方は、最寄りのハローワークから参加お申し込み下さい。



行事の予定

2



笑いヨガ教室
～笑う門には福来る～

12月3日(月)、笑いヨガ教室を開催しました。笑いヨガとは、「ヨガの呼吸法」と「笑いの呼吸・体操」を使った、誰にでも出来る簡単で楽しい「笑いの健康体操」です。参加者は笑うことの効果を体感し、楽しんでいる様子でした。

月	火	水	木	金	土	日
				柳小節分集会 柳保豆まき会 (柳保) (9:45～) 西保豆まき会 (西保) (10:00～) ライオンズ クラブ例会	会津やないづ冬まつり～3日 (道の駅「会津柳津」) (10:00～)	
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
建国記念の日	中学校1・2年生学年末テスト～13日	中学校3年学力検査 乳児健康相談 (銀) (13:00～) 柳保保育参観	西小新入学児童保護者説明会・体験入学	柳保新入所児童体験入所 中学校スキー教室 楽関スクール(西山) (西セ) (13:30～)		
11	12	13	14	15	16	17
西小なわとび記録会	伝統工芸教室～22日 (ふれ) (9:30～)	1. 6歳児、2歳児健診(銀) (13:00～) 柳小新入学児童保護者説明会 健康クラブ(西山) (西セ) (10:00～)	西小スケート教室 ライオンズクラブ例会 健康クラブ(柳津) (銀) (10:00～)	柳小新入学児童体験入学	ニュースポーツ「さいかつボール」教室 (B G 体) (10:00～)	
18	19	20	21	22	23	24
	西小授業参観・学年末懇談会	中学校体験授業 (柳小・西小6年生) (中学校)	中学校保護者会 (3年) 西保保育参観			
25	26	27	28			
		※放課後子ども教室 <省略> 柳保……柳津保育所 西保……西山保育所 柳小……柳津小学校 西小……西山小学校	ジャンプやないづ 杉の子サークル 中学校……会津柳津学園中学校 銀……銀山荘 ふれ……ふれあい館 B G 体……海洋センター体育館	月・水 15:30～ 木 13:30～ ふれ 西セ	運公……運動公園グラウンド 町セ……町民センター 西セ……西山交流センター	

ひさご吟社
一月定例会

兼題「新年」

初暦初日の出から師走まで
柏手に余生を託す初詣
老齢と自から思う去年今年
年始人新しき宮の前
初詣ただ感謝のみ米寿かな
初虚空蔵安産守り二つ受く
初雪を冠り輝く向い山
雪折れの樹の香匂ひ来夜の闇
佳きことを願い書き染む初日記
老境も初雪の中舞踏会
年金日魚屋優し鯛を買う
寄り添うて願いを綱に大旦

花つ子 英香 悦湖 桐貴子 沙予子 桃女 泰花 美世 雨奇 明水 宝永

◆今月の表紙◆
1月7日(月)
七日堂裸詣り

人の動き 3,406人(－9)／男1,666人(－1)／女1,740人(－8)／世帯数1,288戸(－5)

平成31年1月1日現在(前月比)住民基本台帳より

あなたの一声をいただきました

町では、本庁及び西山支所に投書箱を設置して町民のみなさまのお声を受け付けております。

(あなたの一声)

12月に役場へ訪れた際、受付の職員の声が小さかったです。また、数名の職員と目が合ったにもかかわらず、挨拶がありませんでした。

他の町民からも同じような声が多数あがっています。明るい町づくりは役場からではないでしょうか。

(町民課から)

職員の窓口対応によりご不快な思いをおかけし誠に申し訳ありませんでした。

住民の皆様が気持ちよく目的を果たしていただくことを重視し、挨拶をはじめとする正しい接遇を心がけるよう誠意を持って「おもてなし」と「おもいやり」の心を持った対応となるよう努めてまいります。



2月

休日当番医 (変更になる場合があります)

3日(日)	佐藤整形外科医院 (会津坂下町)	☎(0242) 83・1155
10日(日)	平野医院 (会津坂下町)	☎(0242) 83・2243
11日(月)	荒井医院 (会津坂下町)	☎(0242) 83・2224
17日(日)	遠山眼科医院 (会津坂下町)	☎(0242) 83・2011
24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

◎一般寄付

鈴木正行(郡山市)
株式会社 東北シモン

◎ふるさと納税

外本匡宏(広島県東広島市)

■社会福祉協議会へ

◎ご遺志

齋藤光雄(椿)
山内昇(久保田)
白井充(大野)

戸籍の窓

(12月1日～12月31日届出・敬称略)

■お誕生

伊藤聖真(藤証)

■ご逝去

齋藤キスエ 85(椿)
山内富代 92(久保田)
白井梅代 88(野老沢)



— 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(木)

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25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



平成30年度 柳津町・三島町スポーツ講演会



12月8日(土)、平成30年度柳津町・三島町スポーツ講演会が会津柳津学園中学校体育館において開催されました。

講師は元全日本バレーボール代表選手の大林素子さん。大林さんは時々、壇上から降りて来てお話しくださり、とても親しみを感じました。また、実技指導も両町の児童・生徒を対象に実施しました。講演も実技指導もともに貴重な体験であり、今後の生活をより有意義なものにすることでしょう。

ご講演いただきありがとうございました。



赤ベコを贈呈