

2019

2

February
No. 311

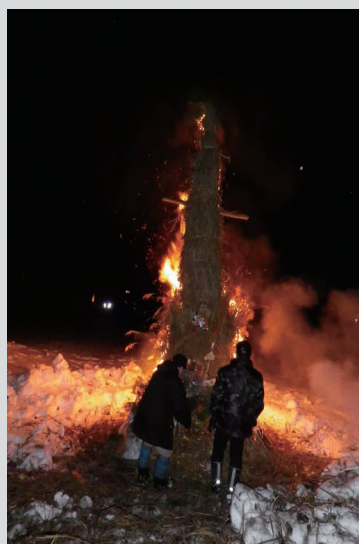
三島み報広

Mishima Town Public Relations



今年の無火災に向け第一歩

三島町消防団出初式(4ページに関連記事)



川井地区 文・写真 角田伊一さん（川井）

1月15日、川井地区で伝統行事のサイノカミが行われました。今年は地区の事情により前日にサイノカミ建てを行いました、県内外から大勢の民俗研究者や愛好家の皆さんが訪れ、神柱建ての様子を熱心に見学されました。この日早朝には森田勝家の雪中田植えの行事も行われました。

15日の夜7時、伊豆神社のお灯明から採火した松明の火をサイノカミに点火すると、聖火は勢いよく神柱をかけ上り、あっという間にオンペイに燃え移りました。さらに観衆の拍手に呼応するかの如く一段と火勢を増し、神柱に燃え移った聖火はバンバを真昼のような明るさに照らし出し、およそ5分足らずで燃え尽きてしまいました。この日のサイノカミ占いによると、バンバに燃え残りの稲わらが大量に突き刺されれば豊作年と言われるが、今年は全ての稲わらが燃え尽きてしまったのでバンバには一本の稲わらも立たず、今年は厳しい乾燥年になるとの占告と受け取り、火の元には特段の注意が必要のようです。

西方地区 文・写真 本名与四郎さん（西方）

1月14日の午前9時より巣郷地区において「サイノカミ」の準備が行われました。今年は、正月前から積雪量が少なく、かんじきを履かなくても支障がないくらいの状態でした。御神木を切る際には、全員で二礼二拍手一礼を行い、厳かに切り出しました。その後、五十嵐正一さんや小松順太郎さんの指示を受けながら稲藁や萱などを御神木に手際よく巻き付けながら、サイノカミの準備をすることができました。最近、コンバインで稲刈りをするため稲藁を確保することが困難になっています。巣郷の稲作農家においては、事前に稲藁を残すような配慮がなされており、他地区へ波及して欲しいものです。

翌日の15日の夕方5時30分近くになると、各家庭から老若男女が餅焼き竿に、年末についた餅を針金で固定して参集する姿が見られました。

点火の前に隣組長から挨拶があり、その後、今年の恵方の方角は東北東のため、その方位から点火し、今年一年の無病息災と五穀豊穡を祈願しました。また、巣郷地区以外の他地区でも赤々と燃え上がる炎が夜空に舞い上がっていました。

滝原地区 文・写真 佐久間絹江さん（滝原）

15日朝9時より、地区住民と消防団の方々により小正月行事の「サイノカミ」が地区入口の畑に姿を現し、夜7時の点火を待っていました。この時期の滝原には珍しく、風もなく暖かな「サイノカミ」で、細かな雨雪がちらつくなか、年男たちの点火で、勢いよく燃え上がる火の粉を浴びながら、無病息災、五穀豊穡、子孫繁栄などを願い、もちを焼き一年の幸せを祈っていました。縁起物のスルメ、御神酒をいただきながら、恒例のみかん拾いでたくさんの福を集めていました。

様々な都合で参加できなかった方々にも、たくさんの幸せが訪れますようにと願うばかりです。

燃え上がる炎に 五穀豊穡や無病息災を願う

国の重要無形民俗文化財 三島のサイノカミ

1月15日夜、国の重要無形民俗文化財に指定された小正月行事「サイノカミ」が町内各地で行われました。

サイノカミには、家内安全、五穀豊穡、無病息災など一年の無事を願う厄払いの意味があります。住民が力を合わせてサイノカミを作り、思いを込めて火を燃やす行事は、欠かすことのできない町の小正月行事として今でも大切に受け継がれています。

町民記者の方々から各地区のサイノカミの様子が届きましたのでお伝えします。

桧原地区 文・写真 佐々木邦雄さん（桧原）

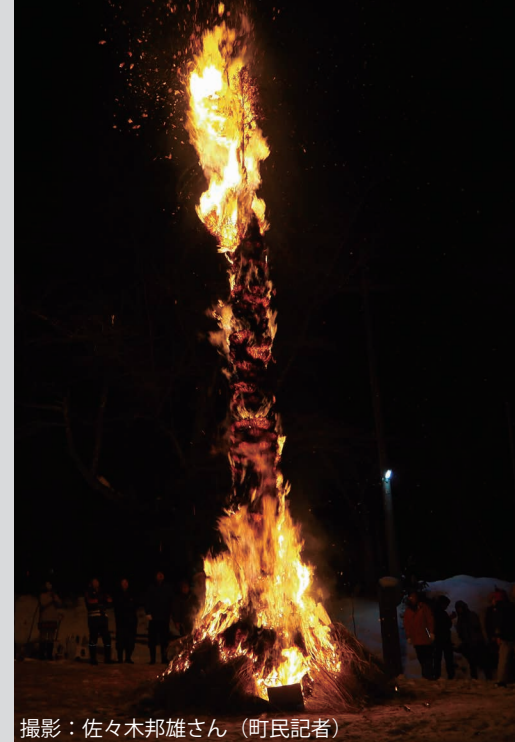
1月15日、桧原地区の小正月の伝統行事「サイノカミ」が春日神社前の広場で行われました。例年がない、雪が少なく好天に恵まれ、午後1時に17名が参加し、近くの山林より長さ10メートルの御神木を安全に切り出し、搬出されました。その後、稲藁やカヤ、青竹、爆竹などを御神木に巻きつける作業が進められ、幣束を先端に付けたオンペを取付け、御神木が立てられました。観光客も多く訪れ、作業を熱心に見学されていました。

午後7時より、阿部政彦区長と厄年を代表し還暦を迎えた海老名英機さんにより点火され、オンペに火が付くと大きな歓声が響き渡り、厄年の皆さんによりみかんやお金などが撒かれました。また、御神酒が振る舞われ、餅やスルメを焼きながら燃えさかる炎に今年一年の無病息災と五穀豊穡を祈願し、伝統行事を楽しんでいました。

宮下地区 文・写真 小島純さん（宮下）

平成31年の宮下地区「サイノカミ」が1月15日に行われました。前日の14日、地区住民や地区の子ども達が燃え草集め、馬場踏みや御神木立ての作業を行いました。御神木には昨年末に三島小学校の子どもたちがそれぞれ「さい」の字を書いた「才の札」も奉納されました。

15日は午後6時30分に点火、勢いよく美しく燃え上がっていました。集まった地区住民の皆さんはふるまわれたお神酒や甘酒、みかんなどを味わいながら、一年間の無病息災、地区の安全、無災害を祈っていました。



撮影：佐々木邦雄さん（町民記者）



豊作を願い「鳥追い」の歌声が響く

文・写真 佐々木邦雄さん（松原）

1月14日、松原地区の小正月の伝統行事「鳥追い」が午後7時より開催されました。例年にない雪の少ない好天に恵まれました。

少子高齢化が加速している中、他地区の子ども、大人や観光客も参加され、また、矢澤町長や町職員の応援もあり、総勢60名により盛大に実施されました。

阿部政彦区長があいさつし先導され、昔から伝わる「鳥追い旗」を持ち、合唱しながら地区の上と下の境まで害鳥を追い払い、豊作を願いながら歩きました。鳥追い終了後、子ども達にはお菓子などが配られ、200年以上前から続くと言われる希少な行事を皆で継承し楽しみました。



小正月の「田植え」「だんごさし」

文・写真 菅家壽一さん（間方）

1月15日の朝、小正月の行事「田植え」と「団子さし」を行いました。

「田植え」は、昨年に取れたお米の「粃殻」を敷いて田んぼに見立て、同じく昨年に取れたお米の親の「藁」と、お正月飾りの「北五葉松」で行います。昨年の夏は猛暑が続き、小さい沢は水が枯れ、それを利用している田んぼはカラカラに乾き、水を車で何度も運びました。

稲刈りの頃は雨の日が多く田んぼが乾かず、稲束を洗いながらの稲掛けとなりました。

それでも、次から次と沢山の方々にお田助いただきながら、米の出来具合はまずまずになるとともに、ほんの一部ではありますが、里山の景観を維持することができました。

日の出に向かい、今年は、お天道様の恵みを程よく受け、美味しいお米が豊かに稔り、一年間元気で田んぼに行けますようお願いするとともに、町中の多くの田んぼがつけられた美しい三島町の景観を思い浮かべながらお祈りしました。

また、若者の間から、お米の親である「藁」を活用する動きもあり、藁文化の継承活動を一緒にできることが楽しみです。



目指せ！健康寿命+10歳！（フラステン）



「第2回トレーニング教室」 「健康ミニフォーラム」



健康ミニフォーラム（町民センター）の様子



トレーニング教室の様子

1月19日、桐の里倶楽部内のトレーニングルームにおいて、第2回目となる「トレーニング教室」が開催されました。前回に引き続きスポーツクラブ JOY FIT（ジョイフィット）（会津若松市）のインストラクター2名をお招きして、午後1時30分より12名の方が参加しました。参加者の皆さんはランニングマシンやエアロバイクを使ったトレーニングと筋力トレーニングを交互に行い、健康器具の使い方や効果的なトレーニング方法を学びました。また、専用ポールを使用したストレッチ運動を行い、インナーマッスル（深層部の筋肉）を刺激し、肩甲骨や背面をほぐすことでリラックスし、肩こりや姿勢改善の効果を体感しました。



「健康ミニフォーラム」は1月24日に松原多目的集会所、1月26日に町民センターで開催され、両日とも食に関する勉強会や料理教室が行われました。勉強会では、血管を守るという視点からバランス良く栄養を摂る必要性について、町栄養士から説明があったほか、野菜、肉や魚を一日にどれくらい食べればよいかを自分の手で測る「手ばかり栄養法」など一日に必要な食事を学びました。続いて行われた料理教室では、栄養バランスの取れた食事の一例として、豚肉と野菜の蒸し焼き、長いもともずくの酢の物、えのきスープを参加者の皆さんで調理しました。



健康ミニフォーラム（松原地区）の様子



無 火災を目指して

三島町消防団出初式

三島町消防団出初式は1月6日に行われ、消防団本部幹部・各班長、消防署、警察署、保育所の子どもたちによる幼年消防クラブ、小学校少年消防クラブ、議会議員などが参加しました。宮下町内をパレードした後、三島神社に参拝し無火災を祈願しました。また、消防団各班は地区内の消火栓の点検や消防ポンプによる放水などを行いました。



健康づくり講座

文・写真 目黒民一さん（滝谷）

12月3日、滝谷健康を守る会と和楽塾との合同の健康づくり講座が開催されました。今回は「糖尿病性腎症予防と腎臓を守る秘訣!」と題して町保健師さんを講師に招き、腎臓の仕組みや塩分の摂取、減塩のポイント等について話がありました。また、実際に減塩食品を試食してみて、うなずく人もいれば、首をかしげる人もいて……味覚というのもまた百人百様（味?）なのでしょうね。

その後昼食となり、有志の方からの豚汁の提供もあり、巻寿司などを食べながら世代間を越えて和気あいあいとしたひとときを過ごしました。



お日待法要行われる

文・写真 小島純さん（宮下）

1月15日、宮昌寺（遠藤弘佳住職）においてお日待法要が厳かに営まれました。遠藤住職の読経の後、宮昌寺総代、宮昌寺護持会の会員が続いて焼香、先祖の供養や家内安全と安泰を祈り手を合わせました。

法要終了後、場所を宮下活性化センターに移し、宮昌寺護持会総会を開催し、上程された議事5件全てが承認されました。総会終了後は懇親会が催され、和やかに談笑しました。



昔語りを聞く会で元気に

文・写真 角田伊一さん（川井）

川井友愛クラブでは、1月18日に町福祉協議会の協賛を得て、昔語りを聞く会を楽しく開催しました。地区の集会所が改修工事のため使用出来なかったの、隣接する松音寺の本堂を会場に行いました。この日は吹雪の荒れ狂う日でしたが、元気な8人の会員が参加され、協議会から派遣していただいた町民話の会語り部ちゃんちゃんこ代表の五十嵐七重さん、早戸の五十嵐キミ子さん、大石田の秦フジ子さんの語る絶妙な口演に聞き惚れ、楽しく感動に満ちたひと時を過ごしました。

その後は百マス計算など頭の体操に挑戦し、丁度この回で町健康づくりポイントのカードが満杯になり、協賛店からできたてのラーメンを取り寄せ、民話の会の皆さんと共に食事会を開き、よもやま話に花を咲かせる楽しい時間を持ちました。



地区の飛躍、発展を願う

文・写真 小島純さん（宮下）

平成最後となる、宮下地区の新年会が1月1日午前10時から宮下活性化センターで開催され、地区住民約35名が参加しました。

近藤勇彦区長による年頭のあいさつと、来賓祝辞のあと乾杯し、祝宴に入りました。

参加者の皆さんはお互いに新年のあいさつを交わしながら盃を酌み交わしながら和やかに歓談し、今年一年の地区の飛躍、発展を誓い合いました。



一年の幸せと安寧を願った新年会

文・写真 本名与四郎さん（西方）



1月1日の午前10時より西方ふれあいセンターにおいて「新年会」が行われました。地区役員の星幸衛さんによる開式の言葉の後、国歌斉唱を三島小学校6年生の小松智広さんの伴奏で行いました。

その後、区長の北館長一さんより昨年の世相を表す「災」に関連する酷暑、台風、地震など日本の各地域で大きな被害をもたらしたものの、西方地区では最小限の被害で留まった話や今後の地区としての要望などの挨拶がありました。

年頭所感として小柴正洋議員による西方地区を含めた三島町全体の今後を見据えたビジョンと抱負についての挨拶がありました。地区財産管理区長の二瓶辰雄さんによる声高らかな乾杯で祝宴に入りました。今年の新年会も、昨年に匹敵する大勢の参加者が集い、和やかに、そして賑やかな新年会となりました。最後に、地区老人会長である佐藤幸志さんが今年の干支の「亥」に関連させながらのお話を交えながら万歳三唱を行いました。

今年一年の幸せと安寧を願った新年会はお昼まで続けました。

早戸地区の新年会

文・写真 橋本光五郎さん（早戸）



早戸地区では例年1月1日に、地区の大山祇神社に参拝した後、生活改善センターで新年会を開催しています。昨年末から雪も少なく、また元旦は天候にも恵まれ、今年は大山祇神社までの石段が比較的安全に登り降りすることができました。

神社参拝後の新年会は、五十嵐登美雄区長の挨拶に続き、佐久間定雄氏の乾杯の音頭で始まりました。新年会には、仕事等の関係で早戸地区を離れている方や帰省しているご子息等も毎年参加してくださるので、地区としての貴重なコミュニケーションの場ともなっています。特に今年は、区長からの急な提案で出席者一人一人から「今年の抱負・目標」を聞く時間が設けられたので、それぞれの状況を共有することができ、なお一層コミュニケーションが深められたように感じました。

免疫力とは、からだが病気などに対抗する力のことです。
偏った食生活や不規則な生活習慣、ストレスが免疫力の低下につながります。
以下のポイントを意識して、免疫力を強化し風邪に負けないからだを目指しましょう！



☆からだの基礎をつくる食事

体内の免疫細胞の約6～7割が腸内にあります。腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。腸内環境を整え、免疫細胞を活性化させる食事をとることが大切です。

腸内環境を整える
ヨーグルトや納豆
などの発酵食品
食物繊維、オリゴ糖

免疫細胞を活性化させる
肉・魚・乳・大豆製品
などのたんぱく質
カルシウムや鉄などの
微量ミネラル

バランスの
いい食事

☆体温が上がると免疫力もアップ

入浴はシャワーのみでなく湯船につかり温まるようにしましょう。朝起きたときに白湯を飲んだり、スクワットで足の筋肉を鍛えることも効果的です。

☆身体機能を高める運動

運動をして筋肉を鍛えると体温が上昇するので、免疫力も高まります。就寝前のストレッチでもOK。少しずつでもいいので、習慣にすることが大切です。

☆笑う門には「健康」も来たる

笑うことでストレスに由来するホルモンを減少させます。ガンを抑制した例や認知症の進行を遅らせる効果も見られています。

☆自律神経を正常化させる睡眠

睡眠の質は、自律神経を正常化させるためにとても重要です。夜更かしや、寝る直前の飲食は避けましょう。

☆健康維持の土台となる呼吸

呼吸を腹式呼吸にするだけで、免疫細胞を活性化させることができます。お腹をふくらませるように鼻から息を吸い込み、口からゆっくり吐き出してください。



図書のご案内

●今月のおすすめ



「とのおさま1ねんせい」

作：長野 ヒデ子

絵：本田 カヨ子

どうしても1年生になりたくない「おとのおさま」は、家来を巻き込んで大騒ぎ……。読み聞かせにも最適な一冊です。

○利用時間

月～金 午前9時～午後9時

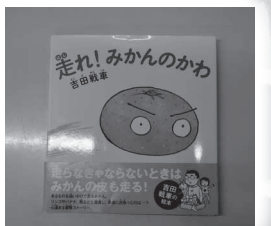
土・日・祝 午前9時～午後5時

※年末年始は閉館いたします。

「走れ!みかんのかわ」

著者：吉田戦車

ある日大変なことが起きてしまった「みかんのかわ」くんが、冒険へと旅立ちます。漫画家の吉田戦車さんの絵本。大人にもおすすめです！



題 名	著 者
今日の人生	益 田 ミ リ
うしろめたさの人類学	松 村 圭 一 郎
勝間式汚部屋脱出プログラム	勝 間 和 代
ターシャの庭	ターシャ・テューダー

●新着本●

大谷村―水害常習地域の土地慣行

町史編さん室だより

第37回

もし、ご家庭に古い文書などがございましたら、
交流センター山びこまでご一報ください。
☎(52) 2165

江戸時代、検地（土地の調査）が全国的に何度も行われ、その内容は水帳（検地帳）にまとめられ、記載された土地の面積やその良し悪し等により石盛（生産高）を算出、その石盛に応じた年貢を納める義務を村の人々は負いました。こういった土地の年貢は、平時であれば水帳に記されたとおりに負担しますが、水害で収穫が見込めなくなった場合は「川欠引」「永川成引」などといって年貢が減免されることがありました。

大谷村は文政三（一八二〇）年六月五日、集中豪雨により鳥海の長久保山が地滑りをおこし、大谷川が塞き止められ湖を形成、村全体が数軒を残して沈んだ大災害が有名です（※）。こういった規模のものは一度だけです。が、土地が田畑として使えなくなるような水害は頻繁に起こっており、こういった常習的な水害に大谷村の人々がどのように対応したか、数多くの文献が遺され、『三島町史』にも掲載しています。

享保四（一七一九）年の「大谷村新田永川起帰改帳」は水害により「永川」と成り、耕地としての扱いではなくなった土地を「起帰」

（あらためて開発し耕地に戻すこと、「帰」は「返」の字を用いることも多い）したので改めてもらいたい旨の内容が記されています。また明和八（一七七二）年「川欠御引高難起帰分小前帳」では「川欠」となった土地を「起帰」したいが、川筋が今以て直らず、未だ川原といえる状態のため作業が難しいため、年貢を御引きいたきたい土地とその「小前」（年貢を負担する耕作者）の一覧を書き上げたので、配慮して欲しい旨をお上に願ひ出ています。こういった訴えはいつも認められるわけではなく、宝暦六（一七五六）年「大谷村川欠内改書上帳」における同様の願ひ出は却下されています。

その他、大谷村のような水害の常習地域に特徴的なものとして「慣」があります。このような地域で川沿いに田畑を持つ者は洪水の度に不利益を被るので、その不公平を少しでも均等化するため、田畑を交換する制度です（旧伊南村の古文書では「慣」ではなく「並」の字が用いられています）。こういった収穫が不安定な土地における田畑割替は県内では「内ならし」、学問的には割地制度（慣行）などと

呼ばれています。

大谷村では「田地慣之帳」「麻畑慣申帳」という寛文十二（一六七二）年の文献が見つかっており、十七世紀には既に「慣」が行われていたことがわかります。田畑の交換は一部を除き籤で行われていたようで、先月紹介した文化四（一八〇七）年、五年の二月に行われた「春会（村会）」の決定事項として、「雪消次第田地（麻畑）籤替いたし候」とあります。もちろん、水害を起こるに任せておいたわけではなく、川除普請や堰普請など、治水のための工事が幾度も行われていたことがわかる文書も遺っています。

このように古文書を紐解けば、江戸時代、水害に苦しめられた大谷村の人々と、そういった環境においても「慣」の制度や田畑の再開発により、暮らしを成り立たせてきた知恵や努力がうかがえます。

※その概要は平成二十八年六月号『広報みしま』の町史編さん室だよりに掲載。

文 三島町史編さん室



環境研だより 第7回「第2回出前講座」

国立環境研究所福島支部 地域環境創生研究室

三島町のみなさま、こんにちは。

先月の記事でも少し触れましたが、今回は昨年12月21日に交流センター山びこにて開催した「国立環境研究所出前講座・三島町町民講座 森林資源を活用した再生可能エネルギーへの挑戦」についてご紹介します。

当日は気持ちのよい晴天に恵まれ、約70名とたくさんの方にご来場いただきました。参加者の方々の多くは三島町民の方でしたが、他にも近隣町村の奥会津地域に住んでいる方々にもお越しいただきました。

講座は弊所から三島町や奥会津で行っている研究内容の発表、三島町役場から町で取り組んでいることの報告や発表があり、その後は会津自然エネルギー機構代表理事の五十嵐乃里枝さんを進行役にお迎えし、矢澤町長と弊所の原澤理事とともに会場の皆さんと意見交換を行いました。会場の皆さんに講座の内容に関するアンケートにご協力いただきましたので、その中からご意見やご質問を一部抜粋し、以下お答えいたします。



第2回出前講座の様子

意見① 「森林と林業の現況を知ってほしい」

回答：町様から様々なデータを提供いただきながら、今年度は町内の林業や再エネ関係者の皆さまとの意見交流会（計3回）に参加させていただきました。各地区でも地区間伐等の取組を進められているとのことで、今後は各地区の皆さまにもお話を伺う機会を設けられればと考えております。

意見② 「研究成果の説明が少ない」

回答：時間の都合もあり研究成果の説明が不足しており申し訳ございませんでした。現在、三島町での研究成果を分かりやすくとりまとめたパンフレットを作成中ですので、そちらと合わせて町民の皆さまに説明差し上げる機会を改めて設けたいと考えております。

質問① 「三島における地域エネルギーの取り組みをもう少し知りたい」

回答：町様から報告のあった事業の他に、弊所の研究事業として中乙田の若者定住促進住宅と上ノ原住宅に家庭の電力を測定する機器を設置し、三島町のエネルギー利用の特徴に関する分析を進めています。これらデータも

活用しながら、皆さまと一緒に三島町ならではの地域エネルギーについて検討できればと考えております。

質問② 「森林と水源・災害について知りたい」

回答：森林と水源・河川の関係は深く、山が荒れると水害が起こるとは古くからいわれているところです。これに加え地球温暖化による気候変動は疑うべくない状況であり、今後の人間活動による温室効果ガスの放出度合いによって影響程度は変わるものの、対策は必要であると考えられています。奥会津では年間降水量は増えるが降雪量は減るという予測が出されています。現在実施している三島町、奥会津の気候変動の影響とその対策に関する研究を今後さらに進め、成果についても随時公開させていただきます。

質問③ 「放射能の影響について知りたい」

回答：現状の社会活動が維持され、野草野生動物の摂取に注意していただければ、科学的には大きな危険性はないといえますが、不安を抱えた方もいらっしゃるかと思います。会津地域で伐採された木を燃焼させる場合でも、灰に放射性物質が残存します。三島町内産であれば、危険な濃度にはならないと予測されますが、継続して測定することで不安の軽減にも繋がると考えています。「環境省・環境再生プラザ『なすびのギモン』というホームページで分かりやすく解説されていますので、ぜひご覧ください。

質問④ 「野生動物の対策について知りたい」

回答：弊所では浜通り地域にて昆虫や鳥類、哺乳類の分布調査などを行っており、最新の結果を弊所ホームページにあります「野鳥の声からわかること」「福島県東部の野生動物」にて公開しています。奥会津地域での森林資源活用が活発となった場合の野生動物への影響にも注目しており、奥会津における狩猟文化などにも十分配慮しながら、今後調査研究することを検討しています。

<筆者紹介>

常盤 達彦（ときわたつひこ）

埼玉県出身で平成28年～30年まで三島町地域おこし協力隊として活動していました。環境研がどのような活動をしているのかわかりやすく伝えていきたいと思っています。



●内容に関するお問合せ先
国立環境研究所福島支部 地域環境創生研究室
☎ 0247 (61) 6572

愛ばんしょ外来のお知らせ



「みしま健康ポイント」の対象です！

宮下病院では、毎週木曜日「愛ばんしょ外来」（在宅療養生活支援外来）を開設しています。

病気や障がいを抱えて家で生活する方や、家族からの介護や生活についての相談窓口

地域に住む方々が気軽に立ち寄れる交流場所の提供

地域に住む方々の健康維持・増進、介護・疾病予防のための支援

などを目的に、看護師、薬剤師、栄養士、リハビリスタッフが皆様の在宅生活のためのお手伝いをさせていただきます。



相談窓口では、皆さまの疑問や不安、要望などの相談を受け付けています。予約は不要です。待合室にお越しください。

費用は無料です。どなたでもご利用できますので、お気軽にお越しください！（相談コーナーと健康教室は予約不要です）

☎ 宮下病院 ☎ (52) 2321

インフルエンザの流行時期です。手洗い、うがい、咳エチケットを！

月 日	内 容
2月 7日Ⓜ	・相談コーナー ・健康教室「感染性胃腸炎にかかったら」（講師：看護師）
2月 14日Ⓜ	・相談コーナー ・健康教室「チョコレートと栄養」（講師：管理栄養士）
2月 21日Ⓜ	・相談コーナー ・健康教室「お茶の飲み方」（講師：薬剤師）
2月 28日Ⓜ	・相談コーナー ・健康教室「感染性胃腸炎にかかったら」（講師：看護師）
3月 7日Ⓜ	・相談コーナー ・健康教室「季節の変わり目は体調の変わり目」（講師：看護師）

・相談コーナー 午前9～12時、午後1時～4時

・健康教室 午前10時30分～11時

・場 所 宮下病院 外来待合室等
（健康教室の内容は変更になる場合があります）

栄養士のつぶやき

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。お茶うけに漬物をど〜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

宮下病院 主任栄養技師 佐野 朋恵

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。



街頭犯罪発生件数

区 分	管 内	三島町
空 き 巣	1	
忍 込 み	1	
事 務 所 荒 し	4	
自 動 車 盗	2	
自 転 車 盗	4	
自販機ねらい	7	
車 上 ね ら い	12	
部 品 ね ら い	2	
街頭犯罪合計	35	0
全 刑 法 犯	107	2

(平成30年12月31日)

○街頭犯罪の特徴

11月と12月に管内の一般住宅敷地内で車上狙いが発生しています。

・貴重品などを車内に置きっぱなしにしないようにしましょう！

・短時間駐車でも必ずエンジンキーを抜きドアロックしましょう！

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は20歳以上であれば、学生の方も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される【学生納付特例制度】があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】
118万円＋{扶養家族の数×38万円}

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。

引き続き、学生納付特例制度の申請をご希望の場合は、必要事項を記入のうえ、ご返送ください。

☎ねんきんダイヤル ☎0570（05）1165

社会福祉協議会より

サロンのご案内

▼大石田友遊サロン
2月5日（火）10時～
大石田生活改善センター

▼浅岐あつたかサロン
2月6日（水）10時～浅岐集会所

▼サロンないり
2月8日（金）10時～名入集会所

▼桧原はつらつクラブ
2月14日（木）10時～桧原集会所

▼滝谷和楽塾
2月19日（火）10時～滝谷集会所

▼高清水・小しいききサロン
2月20日（水）10時～高清水集会所

▼大登サロン
2月20日（水）13時30分～
大登生活改善センター

▼ひまわりサロン
2月22日（金）10時～町民センター

2月15日（金）9時30分～11時30分
福寿草

心配ごと相談

社会福祉協議会 ☎（52）3344

町の人口と世帯
1月1日現在

人口	1,639	-3	出生	2
男	808	0	死亡	4
女	831	-3	転入	4
世帯	769	-3	転出	5

③住民基本台帳による数値です。増減数は前月との比較、出生・死亡・転入・転出は前月1カ月間に届出のあった人数です。

町社会福祉協議会へのご寄附
ご遺志によるもの

二瓶浩様（西方）
阿部政彦様（桧原）

2月分納税のご案内
【納期限 2月28日】
▼町県民税（普通徴収）（随期）
▼固定資産税（第4期）
▼国民健康保険税（第6期）
▼介護保険料（普通徴収）（第6期）
▼後期高齢者保険料（普通徴収）（第7期）
町民課町民係 ☎（48）5555

会津坂下警察署からのお知らせ

なりすまし詐欺の被害状況

平成30年中の被害状況（県内）

○内 訳

・被害件数	99件（前年比－4件）	オレオレ詐欺	43件	6,132万円
・被害総額	1億6,203万円（前年比－4,906万円）	架空請求詐欺	42件	6,673万円
		融資保証金詐欺	7件	923万円
		還付金等詐欺	5件	794万円

被害の特徴（県内）

○全体の8割以上が（99件中85件）がオレオレ詐欺及び架空請求詐欺の被害

○被害者99人中58人（58.6%）が高齢者～80歳代女性の被害が最多

○オレオレ詐欺：被害者43人中41人（95.3%）が高齢者

○架空請求詐欺：被害者42人中29人（69.0%）が65歳未満

福くんワンポイントアドバイス

○携帯電話に「△△Japan（株）受付××（電話番号）」とのメールが突然届いても、電話しないで！

※「もしかして、あの時、あのサイトを見ていたときに登録になったかな…」などと不安になり、連絡先に電話をしてしまうと、犯人は言葉巧みに架空の使用料等の支払を要求してきます。

※通常、有料サイトの利用料金は、電話料金と一緒に請求がきます。

○自宅に「全国銀行協会」をかたり、「元号が変わるため、キャッシュカードの変更手続きが必要」との文書を送付してくるものは、詐欺を疑って！

※「変更届」や「返信用封筒」が同封されています。書類は、個人情報やキャッシュカードの暗証番号を記入させる内容ですので、文書が届いた場合、無視してください。

チェックしましょう！福島県最低賃金

地域別最低賃金	最低賃金※	効力発生日	福島県内で働くパート、アルバイトを含めたすべての労働者とその使用者に適用されます。 （※特定（産業別）最低賃金」が適用される労働者を除く）
福島県最低賃金	772円	平成30年10月1日	

特定（産業別）最低賃金 （表の業種で働く方に適用されます）	最低賃金※	効力発生日	左表の業種の方は「特定（産業別）最低賃金」が適用されます（下記①～④を除く） ①18未満または65歳以上の方 ②雇入れ後3月未満の方で技能習得中の方 ③清掃、片付けその他これらに準ずる軽易な業務に主として従事する方 ④①～③のほか「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」にあつては、小型電動工具もしくは手工具を用いて行う穴あけ、かしめ、巻線、組線取付けまたは小物部品もしくは箱入れの業務に主として従事する方
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	815円	平成30年12月19日	
計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・理化学機械器具、時計・同部品、眼鏡製造業	849円	平成30年12月15日	
輸送用機械器具製造業	851円	平成30年12月14日	
自動車小売業	848円	平成30年12月21日	
非鉄金属製造業（今年度は改正見送り）	847円	平成29年12月16日	

※時間額 パート・アルバイトにも適用されます。

☎福島労働局労働基準部賃金室 ☎024（536）4604

第38回 三島町生活工芸品展

同時開催

三島町の工芸品の原点である「生活工芸」。
雪国の暮らしの中で作られ、使われてきた工芸品がここにあります。
編み組品をはじめ、木工品や染織等、三島町在住の工人の手作りの品が集まります。



場所 三島町生活工芸館
2階大工芸室
日時 平成31年 3月16日～17日
16日(土) 9:30～16:00
17日(日) 9:00～16:00
主催 三島町

交通のアクセス



第38回 三島町生活工芸品展 3月16日～17日

16日(土) 9:30～16:00
17日(日) 9:00～16:00

場所: 三島町生活工芸館
2階大工芸室

編み組品をはじめ、木工品や染織など、三島町の生活の中で作られ、使われた工芸品の数々が生活工芸館に集まります。

会場すぐそばの交流センター山びこで開催される「第17回全国編組工芸品展」と同時開催です。ぜひご来場いただき、町在住の工人による手作りの品々をご覧ください。

主催 / 三島町
問合せ先

奥会津三島編組品振興協議会
(三島町生活工芸館内)

☎ 0241 (48) 5502

町長日記 (冬場の洪水対策本部?)

No. 43

扱われています。

両沼町村会議の折り、町村長の皆さんから「三島町で洪水対策本部を立ち上げたんだって!」と、冬場の対策本部設置に不思議がられました。夏場の洪水対策本部はまだしも、冬場の洪水対策本部設置は想像もしていませんでした。

当町において、私の記憶にある限りでは、冬場の洪水対策本部設置は今回が初めてです。

集落の水道水や降雪道路の水が非常に不足しているという報告を受け、庁内の職員で構成している幹部会議において議論した結果、12月3日付けで洪水対策本部を設置したところです。

役場・町消防団本部幹部・広域消防三島出張所の三者により対策会議を開催し、水が不足している地域、とくに万が一火災が発生した折の対応と予防消防へのお願いを、防災無線で広報し、一部地域には宮下地区から飲料水を運搬し現在に至っております。

消雪の水は降雪前の降雨により何とか間に合っており、飲料水については町民の皆様が節水のご協力をお願いしたところでもあります。

冬場の洪水対策本部設置を通して、特に日本においては何気なく使用している「水」ですが、諸外国においては日本と違って非常に大切なものとして扱われています。

今年度は夏場・冬場の洪水に襲われ、西日本では台風や豪雨災害に襲われました。地球全体の自然サイクルにより、動植物や人間の安定した生活があったような気がしていますが、近年は地球全体の温暖化による南極や北極の解氷、そして大規模な地震、海流の変動等の様々な動きがあります。人間は地球を構成する一員として、共生しあいながらこの問題を解決していく必要があります。

近年、持続可能な社会を創るために、環境と経済が調和し、気候変動に適應した暮らしと産業を生み出す社会の実現のためには、日記No.40で記述しました「70センチの物差し」であります。

新しい価値観の切り替え(経済競争、経済優先から福祉型社会へ、成熟社会の推進、医療や介護等々)が必要です。雑誌や新聞等の論調はその方向に動いていると思います。環境、地域の多様性や地域文化に配慮した、つまり地域循環共生圏を核とした地域経済循環型の三島や奥会津地域にすることが求められているように思います。

その広域連携のキーワードは「川」や「道」と考えています。

三島町長 矢澤 源成

発行 三島町 編集 三島町役場 総務課

〒969-7511 福島県大沼郡三島町大字宮下字宮下350 ☎ 0241 (48) 5511

ホームページ http://www.town.mishima.fukushima.jp

印刷 三洋印刷株式会社