

みしま

◎特集

本気で改善。生活習慣。
メタボリックシンドロームを予防せよ

2008
3

広報みしま No.180

本気で改善。生活習慣。 メタボリックシンドロームを予防せよ

内臓脂肪の蓄積で生活習慣病の多重債務に

四十歳以上ではなんと二千万人が危ない

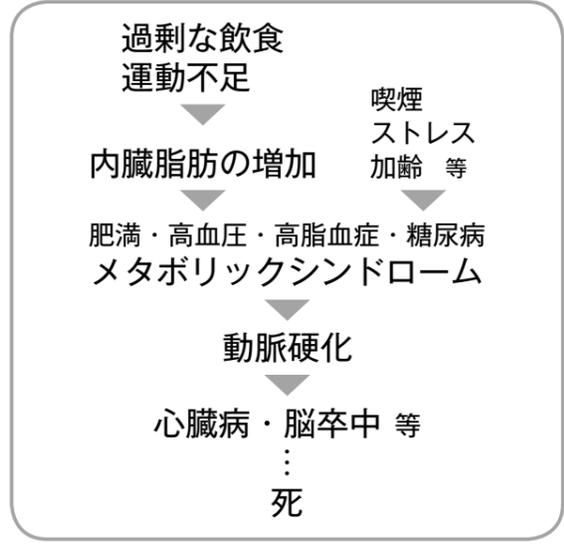
最近、よく耳にする「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」。略してメタボ。これは、内臓の周りに体脂肪が大量に蓄積し、肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病などが重なっている状態を言います。放置すれば動脈硬化が進み、やがて心臓病や脳卒中などの命にかかわる重病を引き起こす恐れがあります。

その原因は、日々の生活習慣にあります。過剰な飲食や運動不足が長く続くと、内臓脂肪の増加につながり、少しずつ健康が損なわれていきます。それを自覚できないでいると、症状として現れたときには、深刻な病気に陥っていることも少なくありません。メタボは、いわば「生活習慣病の多重債務」の状態と言えます。

厚生労働省の調査では、成人男性の四十五・六%、成人女性の十六・七%がメタボ、あるいはメタボ予備群と診断されています。年齢別では、特に四十歳以上でその割合が高く、男女合わせて約二千万人と推計されています。

三島町では、今年度の四十歳から七十四歳を対象とした健診の結果では、受診者三百六名のうち百三名、三人に一人がメタボまたはその予備群と診断されています。その多くは、肥満・高血糖・高血圧が重なっている方です。重い生活習慣病となる危険が非常に高い状態と言えます。

これはもう、お国の一大事。メタボは、私たち日本人全体に直面している問題として、認識しなければなりません。



内臓脂肪と皮下脂肪

体脂肪には、内臓の周りに蓄積する内臓脂肪と、下腹部やお尻などの皮下に蓄積する皮下脂肪がある。内臓脂肪の蓄積が、生活習慣病の大きな要因と考えられている。内臓脂肪は、過食や運動不足によって蓄積しやすいが、エネルギーとして使われやすいという性質がある。反対に、皮下脂肪は蓄積しにくい、一度蓄積するとエネルギーとして使われにくいという性質がある。



日本人の三大死因は、がん、心臓病・脳卒中。この三つを合わせると、総死亡者数の約六割にもなり、過去何年にもわたって死因の一位から三位を占め続けています。これらの死因は、すべて生活習慣病であり、メタボと深く関係していると考えられます。つまり、大多数の日本人が、メタボを道として亡くなっているのが現実なのです。これは三島町でも例外ではありません。

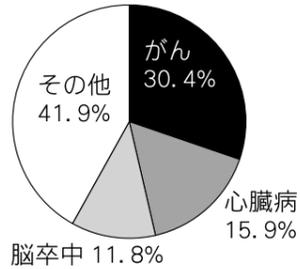
メタボは、私たち全員に必ず訪れる「死」と深くかわつているのです。まず、「自分もメタボになるかもしれない」という認識が必要ではないでしょうか。今は健康な方も、生活習慣が悪ければ、知らず知らずのうちに病魔が迫ってくるかもしれません。「自分は大丈夫。関係ない」という自覚の無さが、まさに命取りとなります。特に、「最近太ってきたし、どうも調子が悪い。」「健康診断をずっと受けていない。」などという方は、自分の体がどういう状態にあるのか、真剣に見つめ直す必要があると思います。

「自分に関係ない。」
自覚の無さが命取りに

日本の死因別死亡者数

	1990年		2000年		2006年	
第1位	がん	217,413人	がん	295,484人	がん	329,314人
第2位	心臓病	165,478人	心臓病	146,741人	心臓病	173,024人
第3位	脳卒中	121,944人	脳卒中	132,529人	脳卒中	128,268人
総死亡者数	820,305人		961,653人		1,084,450人	

日本の死因割合(2006年)

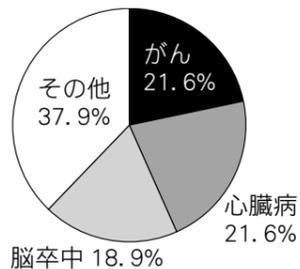


(資料) 厚生労働省 人口動態統計

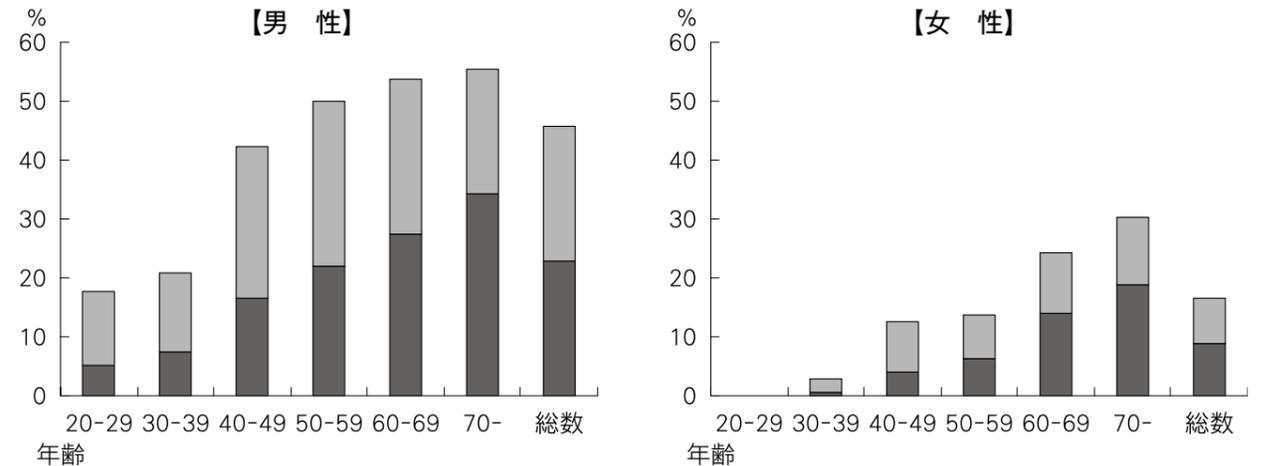
三島町の死因別死亡者数

	1998年		2000年		2006年	
第1位	がん	12人	がん	7人	がん	8人
第2位	脳卒中	8人	脳卒中	6人	心臓病	8人
第3位	心臓病	8人	心臓病	5人	脳卒中	7人
総死亡者数	38人		32人		37人	

三島町の死因割合(2006年)



日本人のメタボリックシンドロームの割合(20歳以上)

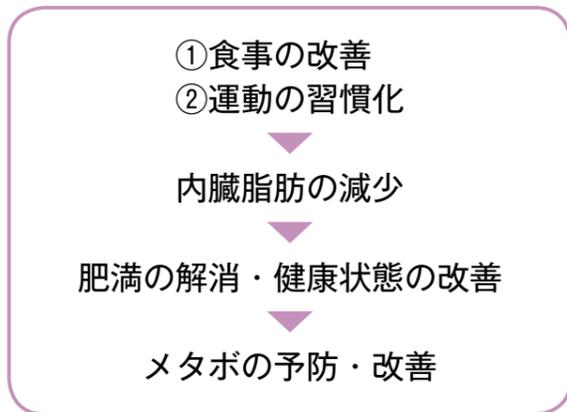


メタボまたはその予備群と考えられる人の割合は、男女共に40歳以上で特に高い。40~74歳では、男性の2人に1人、女性の5人に1人となり、人口に換算すると男女合わせて約2,000万人と推計される。

(資料) 厚生労働省 平成16年国民健康・栄養調査

第3章 改善

内臓脂肪を減らしてメタボを予防



食事はゆっくりよく噛んで腹八分目 野菜を多く、間食・お酒は控えめに

カロリーを抑え、一日三食、規則正しい食事をするこ
とで、内臓脂肪を減らすことができます。(写真は、老
人クラブが行っている「健康増進のための料理教室」
で作られた献立。)

**食事の改善と
運動の習慣化が大切**

メタボの原因となる内臓脂
肪は、過剰な飲食や運動不足
によって、どんどん蓄積して
しまいます。喫煙、ストレス、
加齢、閉経、遺伝なども要因
と考えられています。反対に、
内臓脂肪はエネルギーとして
使われやすいという性質も
持っています。日常生活の中
で内臓脂肪を減らすことが、
メタボの予防・改善につなが
ります。重要なポイントが、
①食事の改善、②運動の習慣
化です。

【改善事例】

Aさん 54歳 男性
身長165cm 体重72kg BMI 26.4(肥満)

- ①食事の改善
- ・油を使ったメニューを5品から3品に
 - ・ご飯の量を3分の2に
 - ・缶コーヒーをお茶に
 - ・間食の量を2分の1に
 - ・毎日飲んでいたお酒を機会があるときだけに
- ②運動の習慣化
- ・万歩計をつけ、1日3,500歩を8,500歩に

このような努力の結果、Aさんの健康状態は次のと
おり改善されました。

	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後
体重	72kg	70kg	68kg
BMI	26.4	25.7	25.0
空腹時の血糖値	145	131	122
ヘモグロビンA1c	7.5	7.0	6.5

この調子で続ければ、さらなる改善が期待されます。

自分の生活を振り返るために、下の表に記録してみてください。

項目例	記入例	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体 重	70kg							
夕ご飯	2杯							
間 食	和菓子2個							
歩 数	3,500歩							

第2章 診断

もしかしたら、あなたもメタボ？

Check 1 腹 囲

へその位置で腹囲を測定します。
男性は85cm、女性は90cmを超え
ていたら、メタボの疑いがあります。

男性	女性
85	90
cm以上	cm以上

Check 2 肥満の指標 BMI

BMI (Body Mass Index) は簡
単に計算できる肥満の指標です。こ
の数値が25を超えていたら、メタボ
の疑いがあります。

BMIの計算式

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※身長の単位はメートルです。

(例)身長165cm、体重60kgの人の場合
 $60 \div 1.65 \div 1.65 \div 22$ (普通)

18.5以下 やせ	18.5~25 普通	25以上 肥満
--------------	---------------	------------

Check 3 体脂肪率

最近では、手軽に体脂肪率を測定
できる体脂肪計が一般的になりました。
この値が肥満の域に達していたら、
メタボの疑いがあります。

体脂肪率の目安

	15%以下 やせ	15~20% 普通	20~25% 軽肥満	25%以上 肥満
男性				
女性	20%以下 やせ	20~25% 普通	25~30% 軽肥満	30%以上 肥満

**まずは腹囲とBMIで判定
あなたは大丈夫？**

自分がメタボなのか。ある
いはそれに近い状態なのか。
その判定基準となるのは、ま
ず腹囲とBMIです。腹囲は、
へその位置で測定し、男性は
八十五^{cm}、女性は九十^{cm}が基
準値。BMIは体重と身長か
ら計算できる数値で、二十五
が基準値です。これらの基準
値を超えていると、内臓脂肪
の蓄積が進んでいると考えら
れます。

それに加えて、空腹時の血
糖値・中性脂肪・血圧・喫煙
歴などの判定基準に該当すれ
ば、メタボあるいはメタボ予
備群と診断されます。

**メタボかどうか
自分でチェック**

自分がメタボの疑いがある
かどうか、まず自分でチェッ
クしてみましょう。左の三つ
のチェックポイントに従って、
腹囲・BMI・体脂肪率を基
準値と比べてみてください。
また、健康診断の結果を見返
して、メタボの判定基準に該
当していないか再確認しま
しょう。自分の体の健康状態
を、きちんと把握することに
もなります。

もし、判定基準に該当する
場合は、メタボの疑いがあり
ます。日常生活習慣に問題
がないか見直し、積極的な改
善が必要となります。

メタボリックシンドロームの判定基準

- ① 腹囲
男性 85cm以上
女性 90cm以上
- ② ①には該当せず、
BMIが25以上

- ③ 空腹時の血糖値 100mg/dl以上
または、ヘモグロビンA1c 5.2%以上

- ④ 中性脂肪 150mg/dl以上
または、HDL(善玉)コレステロール 40mg/dl未満

- ⑤ 血圧 収縮期 130mmHg以上
拡張期 85mmHg以上

- ⑥ 喫煙歴 あり

①に該当する場合、
③~⑥のうち2つ以上に該当 **メタボ**
1つに該当 **メタボ予備群**

②に該当する場合、
③~⑥のうち3つ以上に該当 **メタボ**
1~2つに該当 **メタボ予備群**

メタボ予防や特定健診等について学ぶ
三島町保健推進員研修会

2月12日に行われた三島町保健推進員研修会では、会津保健福祉事務所保健師の宗像きみ子さんと町保健師により、一住民と保健師の寸劇が行われ、メタボ予防や「特定健診・特定保健指導」について理解を深めました。メタボの予防・改善のためには、各地区の保健推進員の方々と協力して、地域全体の健康づくりの意識を高めていくことが大切です。

この保健推進員研修会や、メタボ改善・予防のために平成17年度から開催している「スッキリサラサラ教室」等では、会津保健福祉事務所より継続的な協力・助言等をいただいています。



一住民と保健師の寸劇が行われた保健推進員研修会

健康づくりは「みんなで進める」ということが大切

三島町保健推進員会長 坂内アイ子さん（宮下）

誰でも歳をとり、いつかは必ず病気になります。メタボリックシンドロームの予防・改善を進めながら、体が弱っても心豊かな生活を送れる地域を作っていくことが大切だと思います。そのためには、健康づくりを「みんなで進める」ということが必要です。保健推進員としても、研修会を行って知識を深め、地域の健康づくりの一助となれるよう努めています。何か不安なことがありましたら、各地区の保健推進員にお気軽に声をかけてください。みんなで一緒に健康づくりを進めましょう。

健診を受けることが改善の第一歩

役場 町民課 保健福祉係 本名光子 保健師

メタボリックシンドロームに注目した「特定健診・特定保健指導」が、いよいよスタートします。町では、これまでも「国保ヘルスアップ事業」によりメタボ対策の教室を実施してきました。この教室で改善された多くの皆さんの体験を参考にさせていただき、今後さらに充実した支援をしたいと考えています。教室の対象となられた方には、積極的な参加をお願いします。また、メタボは症状に気づきにくいので、まずは健診を受けて、自分の体を見直すことが第一歩だと思います。

何でも気軽に相談してください

役場 町民課 保健福祉係 横倉三代子 保健師

町では、メタボリックシンドロームの改善・予防に力を入れて各種教室を行っています。「こんなことがわからない。」「こんなことを学びたいから講師の先生を紹介してほしい。」などの疑問や要望にも、出来る限り応えていきたいです。食事の改善や運動の方法、そのほか健康づくりに関することなど、何でも気軽にお声をかけてください。

4月
から

「特定健診・特定保健指導」が始まります

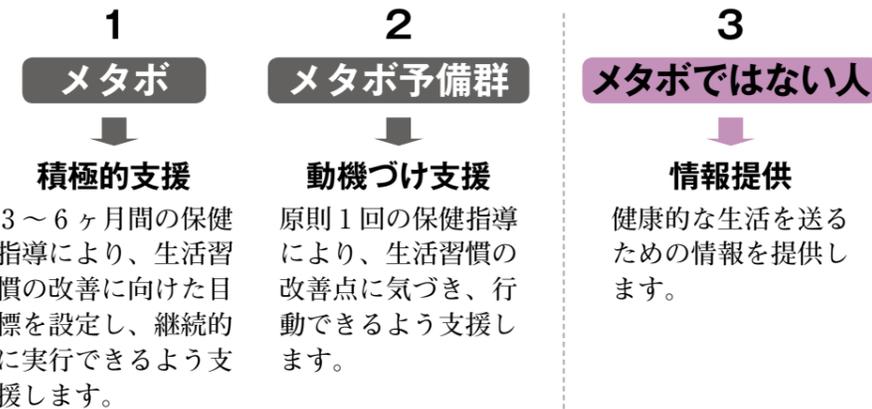
『病気の早期発見』から『病気の予防』へ

特定健診・特定保健指導

- 対象者 **40歳～74歳の医療保険加入者（家族も含む）**
- 実施主体 **医療保険者（町・健康保険組合・共済組合など）**
- ※国民健康保険に加入している方は、今までどおり、町で実施する「特定健診・特定保健指導」を受けてください。

特定健診・特定保健指導のポイント

- ① **メタボリックシンドロームに重点を置いた検査を行います。**
〈新たに加わる検査項目〉
○腹囲の測定（へその周り）
○LDL(悪玉)コレステロールの検査
- ② **メタボリックシンドロームの判定基準により3段階に分けて判定し、それぞれに合わせた保健指導を行います。**



「特定健診」でメタボを見つけます

四月から新しく始まる「特定健診」では、「腹囲の測定」などが加わるほか、血糖・脂質・血圧など、メタボの進行をチェックする検査項目に重

点が置かれます。これまでの「病気の早期発見」から、「病気の予防」を目指した健診に変わります。四十歳から七十四歳までの方が対象です。国民健康保険に加入されている方は、今までどおり、町で実施する特定健診を受けて

ください。その他の社会保険等に加入されている方は、健康保険組合や共済組合など、それぞれの医療保険者が実施する特定健診を受けることになり、通知や広報などに注意して、忘れずに受診しましょう。

自分のために必ず健診を受けてください

「忙しくて検診を受ける暇がない。」という方もいるでしょう。しかし、メタボは自覚症状がないことも多く、簡単に気がつきません。年一回の健診は、生活習慣を見直して改善を図るチャンスです。言うまでもなく、メタボが進行すれば後々重い代償となつて返ってきます。将来の自分のために、必ず健診を受けてください。

皆さんの健康づくりを応援しています

町では、平成十七年度から「国保ヘルスアップ事業」を導入し、「スッキリサラサラ教室」などを通してメタボの改善・予防支援を行っています。また、「足腰げんき教室」や「からだげんき運動教室」などを開催し、適度な運動の習慣化を応援しています。健康づくりは、個人の意識を基本としながらも、周りの環境や様々な活動によって左右されるものです。地域・各種団体・町などが、一つになつて取り組むことが大切ではないでしょうか。

環境に優しい新エネルギーの活用

ペレットストーブを町の施設に5台設置

町では、県の森林環境交付金を活用し、ペレットストーブを、町民センター・三島中学校・ふるさと荘に各1台、生活工芸館に2台、計5台設置しました。ペレットストーブは、樹木を細かく加工し2~3cmの粒状にした「木質ペレット」を燃焼させるストーブです。石油等の化石燃料の場合、二酸化炭素が排出されるだけですが、樹木の場合、植栽・手入れを行うことにより、排出された二酸化炭素を吸収し、酸素が作り出されます。大きくなった樹木は、燃料や住宅建築などに利用された末に、また土へ戻ります。この自然のサイクルを利用することにより、地球上の二酸化炭素の量を一定に保つことができるので、ペレットストーブは環境に優しいとされています。薪ストーブも同様です。

「木質ペレット」のように、化石燃料に代わるエネルギーを「新エネルギー」と呼び、近年では地球規模でその利活用が進められています。三島町でも、昨年「新エネルギービジョン」を策定し、今回のペレットストーブ設置など、環境に優しい事業を進めています。

※「新エネルギービジョン」は、町のホームページで見ることができます。
町のホームページ <http://www.town.mishima.fukushima.jp>



ふるさと荘に設置されたペレットストーブ。木質ペレットの炎がやさしく部屋を暖めてくれる。

表彰

平成19年度

会津地区食生活改善推進連絡協議会長表彰

星 ハツ子さんが受賞

会津地区食生活改善推進連絡協議会長表彰は、食生活改善事業の普及向上に献身的な活動を続けてこられた方を表彰するものです。

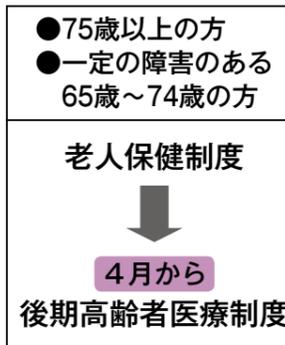
星ハツ子さん（西方）は、平成7年から三島町食生活改善推進員として、町民の食生活改善・生活習慣予防のために精力的に活動されてきました。平成9年には、食生活改善のためのボランティア組織「和楽美の会」の設立にご尽力され、その初代会長となり、「男の料理教室」や、福島駅伝の町代表選手への食事提供など、ユニークな企画を実践してこられました。現在も、町の食生活改善の推進に大きく貢献されており、このたびの受賞、本当におめでとうございました。



表彰状を手にする星ハツ子さん

4月から始まる「後期高齢者医療制度」 保険料率が決まりました

☎ 役場 町民課 保健福祉係
TEL 48-5565



後期高齢者医療制度は、高齢者世代と現役世代の負担を明確化し、公平でわかりやすい制度として、4月から始まります。これまで、七十五歳以上の方（一定の障害のある六十五歳~七十四歳の方）は、国民健康保険や社会保険等に加入しながら、老人保健制度で医療を受けられていましたが、4月からはこれまで加入していた医療保険を脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになります。この制度の運営は、福島県後期高齢者医療広域連合が行いますが、窓口業務や保険料徴収は町が行います。

今月中に、各地区の集会所で新しい保険証との交換手続きを行う予定です。詳しくは、後日お知らせします。

後期高齢者医療制度が
4月から始まります

後期高齢者医療制度の保険料算定式（年額） （上限は50万円）

均等割額 40,000円 + 所得割額 (総所得金額等 - 33万円) × 7.45%

保険料は
均等割額 + 所得割額

保険料は、均等割額と所得割額を合計し、個々に算定されます。また、所得の低い世帯については、被保険者及び世帯主の所得に応じて、均等割額が軽減されます。

所得の低い世帯の保険料軽減 被保険者及び世帯主の所得に応じて、均等割額が軽減されます。

※年金所得については、特別控除（15万円）を差し引いた額で判定します。

総所得金額等（年額）		均等割額
33万円を超えないとき	➔ 7割軽減	12,000円
33万円 + 24.5万円 × 被保険者数を超えないとき (被保険者である世帯主を除く)	➔ 5割軽減	20,000円
33万円 + 35万円 × 被保険者数を超えないとき	➔ 2割軽減	32,000円

被保険者となる前日まで社会保険等の被扶養者だった方の保険料軽減

- 被保険者となった月から2年間は、均等割額のみで5割軽減されます。
- 初年度の平成20年度については、均等割額が半年間は0円、その後半年間は9割軽減され、実際の保険料は年額2,000円となります。

保険料の納め方

保険料は、原則として年金から天引きされます。ただし、年金額が年額18万円未満の方や、後期高齢者医療の保険料と介護保険料の合計が年金額の2分の1を超える方は、納付書や口座振替等により町へ納めます。

被扶養者だった方は
負担が軽減されます

これまで社会保険等の被扶養者となっていた方も「被保険者」となり、保険料を納めることとなりますが、負担軽減のための措置があります。



③御神木を切り倒す



②御神木に「二礼二拍手一礼」



①御神木にお神酒をささげる



三島中の女子生徒は「だんごさし」を体験会場を彩った「だんごさし」は、老人クラブの女性の皆さんと、三島中の女子生徒の皆さんにご協力いただきました。



思いやりの心を大切に人権擁護委員が啓発活動人権擁護委員の小平兼嗣さん（西方）と馬場英三さん（松原）が、マスコットキャラクターと共に、雪と火のまつり会場でチラシを配布し、子どもの人権や高齢者への思いやりなど、人権意識の啓発活動を行いました。



多くの模擬店が並んだ会場



みんなの願いを込めて 国の宝「サイの神」勇壮に燃える 第36回 雪と火のまつり

第三十六回雪と火のまつりは、二月九日、町民運動場で開催されました。メインイベントの「サイの神」は、川井地区と松原地区の皆さんによる二本の巨大な「サイの神」に加えて、三島小児童・三島中生徒たちが四本の「サイの神」を作り、合わせて六本が立ち並びました。午後六時、子どもたちの「鳥追い」行列と、御神火のたいまつ行列が、大登地区内を歩いてきて会場に到着。御神火が六本のサイの神に順次点火され、勇壮に夜空を焦がしました。

「三島のサイの神」は、三月十三日、国の重要無形民俗文化財に正式に認定されており、今回は、国の宝となった「サイの神」を内外にアピールするものとなりました。

会場には、地鶏・そば・餅・お菓子など、様々な模擬店が出店されたほか、あつあつそば早食い大会や、スノーサッカー大会なども行われました。また、夕刻からは「みんなで灯そう二〇〇八本」と題し、ペットボトルで作った色とりどりのキャンドルが点火され、会場いっぱい輝きました。まつりの最後を飾る大花火大会では、家族の健康や出産祝いなど、それぞれの願いを込めた個人の協賛による花火も打ち上げられました。



あつあつそば早食い大会



「2008」の形に並べられたペットボトルのキャンドル

近隣町村の中で最も早くから開催され、三十五年目となった雪と火のまつり。多くの皆さんのご協力により、また新たな歴史が刻まれました。

小中学生が「サイの神」作りを体験

民俗行事は大切な地域参加の場

今回の雪と火のまつりでは、三島小3年生から6年生の児童たちと保護者の皆さん、三島中の男子生徒たちが、「サイの神」作りを体験。大登地区の方々に教わりながら、御神木の切り倒し・ワラの巻きつけなど、一連の作業を体験しました。小学生とその保護者の皆さんは、高さ4mほどの「サイの神」を3本、中学生は6mほどの「サイの神」を1本、計4本を作りました。高校受験を控えた中学生は、「全員合格」などの願いを飾り付けました。

国の重要無形民俗文化財にも指定され、名実共に町の誇りと言える「サイの神」。そのほかの民俗行事も含め、各地区で子どもたちも役割の一端を担い、地域参加の機会となってきました。子どもたちは、大人と一緒に地域活動に参加することで、様々なことを学びます。そのような学びの場としても、「サイの神」を大切にしていきたいものです。



④御神木を運び出す



⑤御神木にワラを巻きつける



⑥4本の「サイの神」が完成

ご協力・ご協賛
ありがとうございました

第三十六回雪と火のまつり開催にあたり、町内六十六、町外八十二、計百四十八の事業所からご協賛いただきました。また、会場準備から後片付けまで、多くの皆様にご協力いただきました。本当にありがとうございました。

雪と火のまつりは、厳しい豪雪を逆手にとり、雪と共に生きる私たちの生活文化を、地域の魅力として活用してきたイベントです。「サイの神」はその象徴でもあります。多くの皆様のご尽力があつて、これまで続けていくことができ、改めて深く御礼申し上げます。来年も、楽しく有意義なイベントとなるよう、皆様のご協力をお願いいたします。

雪と火のまつり実行委員会

「食」・「自然」・「人」… 地域資源を活かして新たな事業へ 三島町エコ・ミュージアムプロジェクト活動報告会



三島町エコ・ミュージアムプロジェクト活動報告会



小林有子さん（中平）



小栗文夫さん（千葉県）

2月23日、「み～つけた。私のみしま。」と題して、三島町エコ・ミュージアムプロジェクト活動報告会が町民センターで行われました。アドバイザーとして嵯峨創平さん（NPO IDEC代表・東京都）、曾根原久司さん（NPO えがおつなげて代表・山梨県）を迎え、大谷地区でのワークショップや奥会津人材育成ネットワーク集会など、プロジェクトの2年間の活動が報告されました。

また、奥会津案内人講座を修了した方々などからの発表があり、小林有子さん（中平）は、講座で学んだことを活かして天然酵母のパン屋を開く計画を発表。齋藤茂幸さん（宮下）は、奥会津の四季を撮影した写真などを紹介しました。また、小栗文夫さん（千葉県）は、イザベラバードが歩いた会津の道をたどるツアー計画を発表。渡辺朋子さん（埼玉県）は、五感で感じる奥会津の魅力について発表しました。さらに、森田喜美代さん（川井）は、プロジェクトで行ってきた「箱膳食育イベント」や「冬の食彩ミュージアム」など、地域の「食」をテーマとした活動について発表しました。

2年間の活動を通して、様々な「学びの場」を作り出してきたエコ・ミュージアムプロジェクト。今後は具体的な「事業」、「ビジネス」の展開が目標です。



ピアノに合わせて歌う保育所の子どもたち（左側）
4月から入所予定の子どもたちと保護者の皆さん（右側）

もうすぐいっしょにあそべるよ 三島保育所体験入所

2月27日、三島保育所で体験入所が行われ、4月から入所する予定の子どもたちと保護者の皆さんが参加しました。子どもたちは、一緒になって楽しく歌を歌ったり、音楽に合わせて踊ったりして楽しみました。春からは、毎日元気に保育所に通って友達と仲良く遊び、健やかに成長してほしいものです。



桐の箱に収めたひな人形を只見川へ流し、手をあわせた「ひな流し」



桐の箱を持って、ひな人形を集めて回る上原英玲奈さん

みんなの幸せを願って只見川へ 高清水の「ひな流し」

「ひな流し」は、女性の幸福や家内安全などを願う行事です。3月2日に各家で家族の女性と嫁いだ女性の数だけ、和紙でひな人形が作られ、3月4日に子どもたちが集めて回り、只見川に流します。今年も、高清水地区の矢澤雅生くん（4歳）、小山地区の上原英玲奈さん（小6）、弟の友里垂くん（小2）、そのほか帰省した子どもたちも一緒に、桐の箱にひな人形を集めて回り、三島大橋付近から只見川に流しました。行事には、多くの写真家や報道関係者が訪れ、この希少な民俗行事を撮影しました。

この行事は、福島県の重要無形民俗文化財に指定されているほか、先月には福島民友新聞社が認定する「福島遺産百選」にも選ばれています。

ものづくりの「音」と「香り」 そして「笑顔」がいっぱい 冬のものづくり教室

冬の生活工芸館には、ものづくりの「音」と材料の「香り」、そして町民の皆さんの「笑顔」がいっぱいです。1月から始まった「冬のものづくり教室」には、今年も多くの方が参加し、山ブドウ細工・マタビ細工・ヒロロ細工の各教室が行われました。参加者の表情は真剣そのもの。でも、一服の時間にはお茶を飲みながら団欒し、笑い声が絶えませんでした。「車座になって楽しくものを作る」という生活工芸の原点がここにあります。



冬のものづくり教室（生活工芸館）

みんなで健康づくり《教室・健診の予定》

☎ 役場 町民課 保健福祉係 TEL 48-5565

機能訓練会

3月19日(水)13:30～ 福寿草

足腰げんき教室 水中運動編

3月25日(火)10:00～

リステル猪苗代



これからの行事予定

3月15日(土)

9:00～ 第27回三島町生活工芸品展 (16日まで)
(生活工芸館)

9:00～ 第7回全国編み組工芸品展 (23日まで)
※17日・21日は休館 (交流センター山びこ)

3月20日(祝)

10:00～ 奥会津の観光と交通シンポジウム
(金山町御神楽館)

3月21日(金)

9:00～ 三島小学校卒業式(三島小学校体育館)

3月27日(木)

10:00～ 三島保育所満了式(三島保育所)

《社会福祉協議会より》

生きがいデイサービス「サロン事業」の予定

高清水・小山いきいきサロン

3月18日(火)10:00～ 高清水集会所

ご寄付ありがとうございました

社会福祉協議会へのご寄付

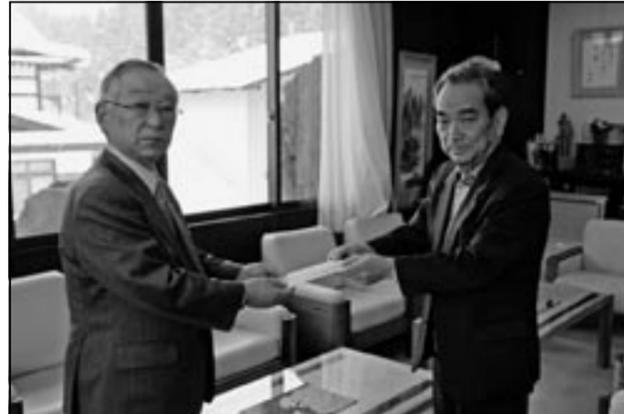
ご遺志によるもの

五十嵐 正 貴 様 (荒屋敷)
久保田 正 通 様 (間 方)

久々に深呼吸する雪晴れ間
工場の天突く煙寒日和
宮下 志 田 たつの

軒をうつ一滴ずつの雪解かな
昨日今日達者に生きて春彼岸
西方 小 柴 六進子

歳時記 萌の会



齋藤町長に寄付を手渡す「みしま蕎麦組」代表 小平兼嗣さん

「みしま蕎麦組」から 町へご寄付をいただきました ありがとうございました

このたび、「みしま蕎麦組」は解散することになり、これまでの支援への感謝ということで、町へご寄付いただきました。

「みしま蕎麦組」は、平成10年2月に結成され、10年間の活動の中で、県内では郡山市を中心に、県外では千葉や横浜などへ、道具一式を持って「出前そば」を実施してきました。さらには、中学生の修学旅行の体験学習などでも活動してきました。

解散はしましたが、今後も「鬼子母神例大祭」の際は、出来る限りそば屋を実施したいとのことでした。

後藤輝夫さん(相馬市)

「三島のサイの神」の写真集を町へ寄贈

後藤輝夫さんは、「サイの神」や「鳥追い」など、三島町の民俗行事を撮影されてきた方で、このたび「三島のサイの神」の写真集を作成し、町へ寄贈してくださいました。写真集には、大登・滝谷地区などの「サイの神」作りの様子や、燃え上がる様子が記録されており、中には懐かしい顔も写っています。

この写真集は、教育委員会で保管していますので、ご覧になりたい方はご連絡ください。



後藤輝夫さんから寄贈された「三島のサイの神」の写真集

春の全国交通安全運動

4月6日～4月15日

4月10日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

交通事故防止のために、大人も子どもも交通ルールをきちんと守りましょう。

- すべての座席のシートベルトを着用しましょう。
- チャイルドシートを正しく使用しましょう。
- 自転車を安全に利用しましょう。
- 飲酒運転を根絶しましょう。

三島町交通対策協議会
三島町交通安全母の会
三島町シルバー交通安全推進隊
会津坂下地区交通安全協会三島分会

年金記録問題の対応

平成8年12月以前に

旧姓で年金に加入されていた方は

記録が統合されていないことがあります

記録をご確認いただき、お申し出いただくことにより、記録を速やかに結びつけることができます。
《年金記録の確認方法》

①社会保険事務所または年金相談センターで
〔受付〕月～金 8:30～17:15

※3月中は19:00まで延長しています。

②お電話で

「ねんきん特別便専用ダイヤル」

0570-058-555

「ねんきんダイヤル」

0570-05-1165

〔受付〕月～金 9:00～20:00

※原則として基礎年金番号や生年月日をお尋ねし、後日、回答票を郵送させていただきます。

③インターネットで

社会保険庁のホームページから、ID・パスワードをお取りいただければ、いつでも年金加入記録をご確認いただけます。

社会保険庁ホームページ

<http://www.sia.go.jp/>

※平成9年1月以降に年金に加入された方は、基礎年金番号の導入により、年金記録が一元的に管理されていますのでご安心ください。

☎ 会津若松社会保険事務所 TEL 0242-27-6951

ふくしま就職ガイダンス

平成21年3月に大学院・大学・短大・高専・専修学校等を卒業予定の方、平成20年3月に卒業し、就職未内定の方を対象に、県内に営業拠点を有し、正社員として雇用する計画のある事業所が参加した就職面接会を開催します。ぜひご参加ください。

◎郡山会場

日 時 4月23日(水) 12:00～16:00

会 場 ビッグパレットふくしま(郡山市)

◎東京会場

日 時 5月14日(水) 12:00～16:00

場 所 中野サンブラザ(東京都中野区)

○実施内容

事業所のブースにおける人事担当者との個別面談、職業安定所等各機関による職業相談等

○その他

①事前申込は不要です。

②参加事業所は各会場の開催1週間前に、福島労働局ホームページで公開します。

<http://www.fukushimaroudoukyoku.go.jp/>

☎ 郡山公共職業安定所 TEL 024-942-8609

福島労働局職業安定課 TEL 024-528-0366

2007年 三島町の火災・救急状況

■火災件数 1件(前年比±0)

内訳 建物火災 1件(全焼)

■救急件数 111件(前年比-4件)

内訳 急病 57件

交通事故 10件

一般負傷 8件

その他 36件

約3日に1件の割合で出動し、町民20人に1人が救急車で病院へ搬送されたこととなります。

☎ 会津坂下消防署三島出張所 TEL 52-3032

ドクターヘリの離着陸について

ドクターヘリは、重篤な患者を救うために、救急現場から医療機関へ短時間で搬送します。三島町では、町民運動場及び駐車場(大登)が離着陸場に指定されています。離着陸の際は、強烈な吹き降ろしの風が発生しますので、町民運動場周辺には飛ばされやすい物などを放置しないようお願いいたします。

☎ 会津坂下消防署三島出張所 TEL 52-3032

④

事件・事故から子どもを守る
優しく厳しい地域の目

安全パトロール隊(宮下地区)

細堀 清さん

ほそぼりきよし 六十七歳 宮下

酒井 功さん

さかい いさお 七十一歳 宮下

五十嵐 啓子さん

いがらしけいこ 六十九歳 宮下

中丸 一雄さん

なかまる かずお 六十八歳 宮下



歩道がアイスバーンになるほどの寒い朝。

「たいして昔ではないです。毎日の習慣ですね。」

と話すのは、安全パトロール隊の酒井功さん。同じく隊員の細堀清さん、五十嵐啓子さん、中丸一雄さんと共に、徒歩で通学する宮下地区の児童や、バスを降りて学校へ向かう各地区の児童のために、毎朝通学路を巡回しています。「二回りすると、だいたい五十分かかります。子どもたちと一緒に歩くので、運動にもなります。」

安全パトロール隊は、宮下地区だけでなく、各地区のボランティアア二十七名によって、平成十八年二月に結成されました。子どもたちの登下校を中心に、目配り・気配りをして、交通事故や不審者による事件を未然に防ぐ役割を担っています。黄色の帽子と、反射材のついたベストを身に付けて、雨の日も雪の日も、欠かさず通学路に立つ姿には本当に頭が下がります。

地域の子どもたちを地域の人々が守る。地域全体で子どもを育てる。それを実践する安全パトロール隊は、今日も優しくかつ厳しい目で、子どもたちを見守っています。

みしま 編集後記

今月号はメタボ特集。これからの健康づくりの大きな課題は、「メタボの予防・改善」だと改めて感じました。最近では、町内でもウォーキングをしている方をよく見かけます。また、タバコを吸う方は以前よりだいぶ減ったのではないのでしょうか。着実に町民の健康意識が高まっています。

食事・運動など、健康づくりは生きていく限りずっと続く自分自身への「宿題」です。先送りにすると、どんどんたまってしまいます。早いうちに「宿題」に取り組むことが、健康への近道だと思います。

人口と世帯 3月1日現在(住民基本台帳)

人口	2,194人(-12)	人の動き	出生	1人
(男)	1,031人(-6)		死亡	5人
(女)	1,163人(-6)		転入	1人
世帯数	873世帯(-3)		転出	9人

広報みしま 3月号 No.180

発行日 平成20年3月14日

編集 三島町役場 総務課 企画財政係
福島県大沼郡三島町大字宮下字宮下350
Tel. 0241-48-5515

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

印刷 株式会社アポロ

三島歳時記フォト

百万遍 ひやくまんべん

高清水・桑原地区



「百万遍」は、高清水・桑原地区で受け継がれている年中行事。高清水地区では、2月7日に行われ、家々を回って念仏を唱えながら大きな数珠を回し、無病息災などを願いました(写真)。