



今月の表紙

【雪まつり雪運搬開始式】

雪まつりの雪運搬開始式は1月19日に行われ、ダンプにお神酒をかけるなどし、作業にあたる関係者らの安全を祈願しました。

《特集》

青少年健全育成主張大会及び各種表彰 … 2～5
令和7年度「自然首都・只見」
学術調査研究成果発表会を開催 …… 6～9
学術調査で発見された文化遺産の価値と活用
…………… 10～11

人生100年時代を

自分らしく生き活きと暮らすために … 12～13
《News&flash》 …… 14～15
《町の話》 …… 16～17



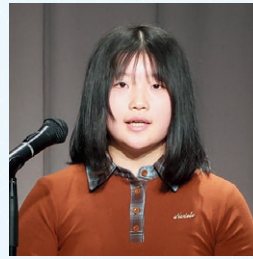
第40回

只見町青少年健全育成主張大会

「私の友達」

只見小学校6年

ふじた
藤田あかり



「『うわさ』との付き合い方」

朝日小学校6年

すずき
鈴木遥真



「自分らしく生きること」

明和小学校6年

ほし
星瑛陽



只見町青少年健全育成町民会議と只見町教育委員会が主催する「第40回只見町青少年健全育成主張大会」、「第34回青少年健全育成標語入賞者表彰式」、「令和7年度只見町教育委員会 芸術文化賞・スポーツ優秀選手表彰式」、「第49回只見町民文芸コンクール表彰式」が、1月31日に季の郷湯ら里で行われました。

主張大会は、小学生3人、中学生2人、高校生1人の計8人が学校での経験や普段考えている事など様々な思いを発表しました。発表者の素晴らしいメッセージに会場からは、大きな拍手が送られていました。

標語入賞者は次ページ、芸術文化賞・スポーツ優秀選手賞及び町民文芸コンクルの受賞者は4〜5ページのとおりです。

「家族をつなぐ欠かせない時間」

只見中学校2年

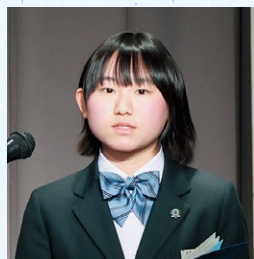
かんけ
管家一晟



「私の宝物」

只見中学校3年

つのだ
角田杏



「部活動を通してできた夢」

只見高校1年

やまうち
山内丈大



第34回 青少年健全育成標語入賞者表彰式

小学生の部

優秀賞

「SNS 君の言葉が 矢にかわる」

只見小6年 鈴木 帆奈

佳作

「みなちがう 意見の広がり だからいい」

朝日小5年 目黒 詩

「人権も 個性も守る 思いやり」

明和小6年 星 瑛陽

「私のね 大事な言葉 『こんにちは』」

明和小6年 星 心陽

中学生の部

優秀賞

「ためこまず 共有しよう その悩み」

只見中3年 角田 杏

佳作

「救うのも 傷つけるのも その言葉」

只見中1年 中川保菜美

「つなげよう みんなの優しさ 次世代へ」

只見中1年 五十嵐星渚

「それダメと 言える勇気が 人救う」

只見中3年 増田 巧

高校生の部

優秀賞

「小さな手 つかむ未来は 無限大」

只見高校2年 齋藤 恋

佳作

「スマホより 言葉を交わす 楽しさを」

只見高校2年 山内 椿

「ありがとう 除雪車遠く 響く朝」

只見高校2年 渡部 花香

「大丈夫 心の居場所は 只見町」

只見高校1年 梁取 暖

一般の部

優秀賞

「只見っ子 守り育む 地域の輪」

福井 渡部美紀子

佳作

「やっぱり大切 家族の笑顔 ステキだね」

梁取 山内美代子

「顔上げて 君の居場所は そこにある」

大倉 齋藤由美子

「人や物 そして自分も 大切に」

明和小教員 星 三和



▲主張大会発表者と健全育成標語入賞者の皆さん

令和7年度

芸術文化賞・スポーツ優秀選手賞表彰式



【芸術文化賞】

- ▽徳永悠花(明和小2年) ① JA 共済福島県小学生書道コンクール／金賞 ② 第69回福島県書きぞめ展／書きぞめ準大賞
- ▽横山季以(明和小2年) ① 令和7年度歯科衛生図画・ポスター・書写・標語コンクール／優秀賞
- ▽三瓶流依(明和小3年) ① 第71回読書感想文福島県コンクール／準特選
- ▽矢沢奏穂(明和小3年) ① 令和7年度ふくしまっ子ごはんコンテスト／優良賞
- ▽徳永悠乃(明和小4年) ① 令和7年度歯科衛生図画・ポスター・書写・標語コンクール／優秀賞 ② 第69回福島県書きぞめ展／書きぞめ賞
- ▽菅家沙月(只見小5年) ① 福島県小学校理科作品展／特選「吉田富三賞」
- ▽梁取晟(朝日小5年) ① 令和7年度歯科衛生図画・ポスター・書写・標語コンクール／佳作
- ▽只見中学校 ② 第25回環境美化教育優良校等表彰／環境大臣賞
- ▽只見線こども会議 ② 第7回ふくしまジュニアチャレンジ／福島民報賞
- ▽中野陽介 ② 第7回田淵行男賞／田淵行男賞

【スポーツ優秀選手賞】

- ▽佐藤佑奏(明和小4年) ① 全極真東日本空手道選手権大会／準優勝
- ▽齋藤光希(桧枝岐小5年) ① 2025ジュニアアルペン公式記録会福島県予選／優勝
- ▽渡部結羽(只見小6年) ① 第55回シモン旗・ロータリー旗争奪全会津少年剣道大会／優勝
- ▽佐藤慶治(只見小4年) 渡部結羽(只見小6年) 飯塚雄飛(只見小5年) 本名美里(朝日小6年) 鈴木楓真(只見小5年) ② 第78回福島県総合スポーツ大会剣道競技／準優勝
- ▽山内太郎(明和小6年) 渡部碧音(朝日小6年) ② 第11回福島県男子地区選抜ソフトボール大会／第3位
- ▽長谷川来々(只見中2年) ② 第62回全国中学校スキー大会／第10位
- ▽矢沢茜音(只見中2年) ② 第77回福島県スポーツ少年団スキー大会／優勝
- ▽渡部あさひ(只見中2年) ② 第73回全会津中学校体育大会剣道競技／優勝
- ▽齋藤珀(只見中3年) ② 令和7年度全会津中学校春季バレーボール大会／優勝
- ▽五十嵐千紘(只見中3年) ② 第73回全会津中学校体育大会剣道競技／優勝
- ▽只見中学校クロカンド部 ② 第67回福島県中学校体育大会／準優勝
- ▽只見中学校野球部 ② 第33回福島県中学校新人野球大会全会津大会／優勝
- ▽岩佐滯乃(南会津高校2年) ① 2025ジュニアオリンピック東北ブロック予選雪石ユースアルペンスキー大会／4位 ② 2025ジュニアオリンピック東北ブロック予選雪石ユースアルペンスキー大会／6位 ③ 第77回福島県スポーツ少年団スキー大会／優勝 ④ 第67回福島県中学校体育大会アルペン競技／優勝 ⑤ 第67回福島県中学校体育大会アルペン競技／準優勝
- ▽本名大成(会津工業高校2年) ① 令和7年度福島県高等学校新人体育大会剣道競技／優勝 ② 令和7年度福島県高等学校新人体育大会剣道競技／優勝
- ▽目黒夏穂(只見高校2年) ② 令和7年度福島県高等学校新人体育大会剣道競技会津地区大会／優勝
- ▽チームローカル只見線(只見町老人クラブ連合会) ② ふれあいニユーススポーツ交流チヤンピオン大会／準優勝

第49回只見町民文芸コンクール表彰式



【作文部門】

◎小学生下学年の部

- ▽入選／角田 智仁(明和小2年)
- ▽佳作／山内 杜生(明和小1年)

【詩部門】

◎小学生下学年の部

- ▽入選／吉津 亘晴(朝日小1年)
- ▽酒井 一心(朝日小1年)

◎小学生上学年の部

- ▽入選／酒井 詩文(明和小6年)

◎一般の部

- ▽入選／鈴木 澄子(只見)
- ▽佳作／目黒 富子(黒谷)

【短歌部門】

◎小学生下学年の部

- ▽特選／渡部 佳純(朝日小3年)
- ▽入選／吉津 綾世(朝日小2年)

◎小学生上学年の部

- ▽特選／角田 杏子(明和小4年)
- ▽入選／鈴木 遥真(朝日小6年)
- ▽吉津 光祥(朝日小6年)
- ▽佳作／岩佐 朱乃(朝日小6年)
- ▽本名 美里(朝日小6年)

◎中学生の部

- ▽特選／矢沢 茜音(只見中2年)
- ▽入選／酒井 乃愛(只見中2年)
- ▽五十嵐寛真(只見中2年)
- ▽佳作／長谷部七歌(只見中2年)
- ▽梁取孝太郎(只見中2年)
- ▽梁取 亘(只見中2年)

◎一般の部

- ▽入選／齋藤由美子(大倉)
- ▽佳作／菅家ミヨ子(只見)

【俳句部門】

◎小学生下学年の部

- ▽特選／矢沢 奏穂(明和小3年)
- ▽入選／三瓶 悠里(只見小2年)
- ▽角田 智仁(明和小2年)
- ▽佳作／五十嵐夏生(朝日小3年)
- ▽目黒 百笑(只見小3年)

◎小学生上学年の部

- ▽特選／馬場 由貴(明和小6年)
- ▽入選／鈴木 楓真(只見小5年)
- ▽木津美心羽(朝日小5年)
- ▽佳作／渡部 結羽(只見小6年)
- ▽角田 杏子(明和小4年)

◎中学生の部

- ▽入選／渡部 悠希(只見中3年)
- ▽佳作／三瓶 煌羽(只見中3年)
- ▽菊地 華恋(只見中3年)

◎高校生の部

- ▽特選／五十嵐創生(只見高校2年)
- ▽入選／八須賀真優(只見高校3年)
- ▽吉津 就(只見高校3年)
- ▽佳作／角田 智希(只見高校3年)
- ▽梁取 歩(只見高校2年)

◎一般の部

- ▽入選／遠藤菜緒子(館ノ川)
- ▽佳作／齋藤由美子(大倉)

※該当のなかった部門及び賞については記載しておりません。

令和7年度「自然首都・只見」 学術調査研究成果発表会を開催

令和7年度「自然首都・只見」学術調査研究成果発表会が1月25日に朝日公民館で開催され、町の助成を受けて調査研究を行った6グループの研究者がその成果を発表しました。目黒副町長は、「只見町の豊かな自然と持続可能な地域づくりを支える学術調査の成果を、本日ここに共有できることは大変意義深い。本日の研究成果が、只見町の将来とユネスコエコパークの取組をさらに前進させる契機となることを期待している」と挨拶しました。町内外から25人の聴講者が集まり、発表後は、活発な質疑応答も行われました。紙谷ブナセンター館長は、「それぞれ研究者が価値ある研究成果を残してくれた。一般の町民にもよりわかりやすく伝えることでその価値がより一層高まるのでよろしくお願いいたします」と講評を述べました。各調査研究の概要を次にご紹介します。



▲開会の挨拶をする目黒副町長



▲講評をする紙谷館長



▲会場の様子

「ドローンで読み解く：

雪食斜面に広がる低木林の組成と多様性」

寛 わかな、酒井 暁子（横浜国立大学）

調査研究の背景と目的

只見町の山には、雪崩の影響を受ける斜面に「低木林(高さの低い木の森林)」があり、森の景色をつくる大切な要素になっています。これまでの研究から、斜面の向きによって雪の量が違い、東向きと西向きでは生える植物の種類が異なることが分かっていました。しかし、低木林は急な斜面に多く、人が歩いて調べるのが難しく、詳しい様子はよく分かっていませんでした。

そこで本研究では、ドローンを使って山の斜面を空から撮影し、どんな植物がどこに生えているのかを細かく調べました。集めた写真と地形の情報をコンピュータで分析し、植物と環境の関係を調べました。

わかったこと

その結果、低木林の植物のちがいは、斜面が東か西かよりも、「尾根に近い、谷に近い」が強く関係していることが分かりました。谷に近い場所では、いろいろな植物がバランスよく生え、尾根に近い場所では特定の種類が多い傾向がわかりました。また、東向きの斜面では種類が多くなる傾向がありました。

この研究から、只見の山の植生は、斜面の東西方向による雪の量だけでなく、斜面の上下による土や水のちがいにも強く影響されていることが考えられました。ドローンを使うことで、これまで見えなかった山の中の自然のしくみが明らかになりました。



「タダミハコネサンショウウオと

ハコネサンショウウオの生態学的研究」

宗像 優生（筑波大学大学院）、澤田 聖人（筑波大学）
廣田 充（筑波大学）、吉川 夏彦（国立科学博物館）

調査研究の背景と目的

タダミハコネサンショウウオは、只見町で発見され、2014年に新しい種類として名前がついた、この地域にしかない特別なサンショウウオです。見た目がよく似たハコネサンショウウオと同じ沢にすんでいますが、これまで、えさのとり方や成長のしかたなど、くらし方のちがいはほとんど分かっていませんでした。

そこで本研究では、只見町とその周辺の沢でサンショウウオを調べ、食べ物、成長の速さ、年齢（ねんれい）、すんでいる場所のちがいをくわしく調べました。

わかったこと

調査の結果、タダミハコネは幼生のときから体が大きく育つ傾向があり、成体では17年以上生きる可能性があることが分かりました。また、ハコネサンショウウオは主に陸で生活し陸の生きものを食べていましたが、タダミハコネは繁殖期以外でも水の中で見つかることが多く、水の中の生きものも食べていました。

このことから、タダミハコネは一年を通して溪流の近くでくらす、水に強く結びついた生活をしていると考えられます。本研究は、見た目がよく似た生きものでも、くらし方がちがうことを明らかにし、只見の清らかな沢がこの地域を特徴づける生きものを守るために大切であることを示しました。



「只見町に在来種のイワナ

Salvelinus leucomaenis は生息しているか？」

村上 弘章（東北大院農）、中嶋 正道（東北大院農）、春本 宜範（アクアマリンふくしま
海洋科学館）

調査研究の背景と目的

只見町では、川や湖にすむ魚を守るために、これまで水の中に残った「環境DNA」を調べる研究が行われてきました。その結果、場所ごとにちがった魚がすんでいることや、めずらしい魚、外から入ってきた魚の存在が分かってきました。しかし、この方法では魚のくわしい違いや、同じ魚の中の遺伝的なちがいまでは調べることができませんでした。

そこで本研究では、只見町の川を代表する魚で、釣りの対象にもなっているイワナに注目しました。イワナは一生を同じ川で過ごすことが多く、川ごとにちがった特徴をもっていると考えられています。一方で、昔から人の手による放流も行われてきました。

わかったこと

研究では、只見町内の川で釣ったイワナのひれからDNAを取り出し、最新の方法で詳しく調べました。その結果、見た目では分からない遺伝子のちがいから、調査した河川のイワナは大きく4つのグループに分けられることが分かりました。中には、他と大きく異なるグループや、いくつもの川のイワナが混ざったと考えられる集団もありました。一方で、他の地域の研究例に比べると、交雑の程度は少なく、在来種が残っている可能性が高いことが考えられました。

この研究から、DNAを調べることで、川ごとにちがうイワナの歴史や、人との関わりが見えてきました。引き続き調査を進め、在来イワナ守ることに役立てていきたいです。



「只見の豪雪環境が生んだキタゴヨウの巨木林

—森林構造と土壌環境から分かること—

近藤 博史、磯谷 達宏、佐々木 明彦、小山 拓志（国士舘大学）

調査研究の背景と目的

キタゴヨウは、ふつうは岩が多く栄養の少ない場所に、まばらに生えるマツの仲間です。しかし只見町では、山の尾根にたくさん集まって生え、森をつくっているという、とてもめずらしい分布をしています。これまでの研究から、雪の多さや尾根の形、土のちがいに関係していると考えられてきましたが、同じような場所でもキタゴヨウの森ができる所と、できない所があり、その理由はよく分かっていませんでした。

そこで本研究では、只見地域のいくつかの尾根で、キタゴヨウの大きさや年齢（ねんれい）、森のつくりをくわしく調べ、さらに土を掘って、どんな土の上に森が成り立っているのかを調べました。

わかったこと

その結果、田子倉地域の尾根では、数百年生きている非常に大きなキタゴヨウが多く、日本でも最大級と考えられる森が広がっていることが分かりました。また、成長が遅くなってからも長く生き続けることで、森全体が保たれていることが分かりました。さらに、この尾根の土は、長い時間安定していて、強い雨や雪どけ水の影響を受けやすい、特別な性質をもっていました。

これらのことから、只見のキタゴヨウの森は、雪の多い気候と、長い時間をかけてできた尾根の地形と土が合わさることで成り立っている、只見ならではの自然であることが明らかになりました。キタゴヨウ林をブナ林と同様に貴重な自然としてPRできればと思います。



「只見町で保全されているアカミノアブラチャン株の 全幹クローン解析」

数間 るび（新潟大学大学院）、森口 喜成（新潟大学）

調査研究の背景と目的

アブラチャンは、春に花を咲かせ、初夏に緑色の実をつける低木です。只見町では、ふつうは緑色の実をつけるアブラチャンの中に、赤い実をつける「アカミノアブラチャン」が見つかり、町の天然記念物として大切に守られています。しかし、残っている個体はとても少なく、赤い実ができる理由や、個体どうしの関係についてはよく分かっていませんでした。

そこで本研究では、残っている9株すべてについて、1本1本の幹のDNAを調べ、同じ遺伝子をもつ「クローン」かどうかを調査しました。また、クローンごとに果実の色を調べ、赤色と緑色のちがいをくわしく調べました。

わかったこと

その結果、1つの株の中に、遺伝子の異なる複数のクローンが混ざっている場合があることが分かりました。中には、同じ株の中に赤い実をつける幹と、緑の実をつける幹が同時に存在する例もありました。また、ふるさと館田子倉の個体は、もともと1つの個体から広がった可能性が高いことも分かりました。さらに、アカミノアブラチャン全体の遺伝子の多様性は低く、将来に向けて注意深い保全が必要であることが示されました。本研究は、只見町の大切な植物を守るための基礎となる知見を明らかにしました。



「薪ストーブによる森林資源の持続的利用に向けたデザイン提案」

大山 幸太郎、中本 京吾、細井 大暉、古谷 優典（新潟大学）
関原 光優（新潟大学大学院）、大橋 慎太郎（新潟大学）

調査研究の背景と目的

只見町では、ユネスコエコパークに認定された豊かな森林を守りながら、その資源を地域の力として活かす取り組みが進められています。その一つが、森林の木を薪として使う薪ストーブです。薪ストーブは部屋をあたためるだけでなく、料理や停電時にも役立ち、火を囲む豊かさも得られます。また、燃料を地域の森林から得ることで、お金が町の外に出にくくなり、森林整備から利用までを地域内で完結して行う仕組みをつくることができます。

そこで本研究では、薪ストーブを続けて使ううえでの課題を明らかにし、その解決方法を考えました。只見町の町民21世帯を対象に、現在使っている人、使うのをやめた人、これから使いたい人に話を聞きました。

わかったこと

その結果、高齢の利用者からは、薪を運ぶ作業が体に負担になるという声が多く聞かれました。一方、若い世代では「情報が少なく、誰に相談すればよいか分からない」という不安が多く見られました。

そこで、薪運びの負担を減らすため、段差にも対応できる二段階式キャリーを試作しました。また、薪ストーブに関する情報や経験を共有できるウェブサイト「Tadami Makistove Site」を作りました。これらの提案は、薪利用を無理なく続ける助けとなり、森林資源を未来につなぐ取り組みになると考えられます。



学術調査で発見された 文化遺産の価値と活用

梁取虚空蔵菩薩像

― 鎌倉・室町時代作と判明 ―

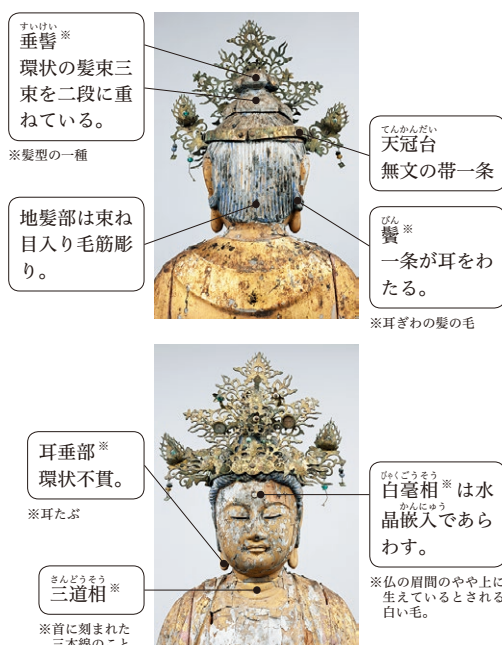
ただみ・モノとくらしのミュージアムでは、梁取地区に所在する町指定重要文化財の虚空蔵菩薩立像と虚空蔵菩薩坐像を展示しています。専門家の調査によって、立像は鎌倉時代作、坐像は室町時代作と判明しました。特に立像は、以前は江戸時代作とされていましたが、本調査によって、頭部および胸部が鎌倉時代作であると分かりました。

立像は、「会津地方に伝わる鎌倉時代彫刻の遺品として貴重である。江戸時代の補修による部分がある点は惜しまれるが、本格的な仏師の手によることを思わせる、すぐれた造形をとどめている。」との所見をいただいています。

坐像は、「室町時代、十六世紀頃の造像と推定され、中世にさかのぼる虚空蔵菩薩像の遺例のひとつとして貴重である。当初の台座が現存することも、その稀少性を高めている。」との所見をいただいています。

調査・所見・写真：萩原哉（玉川大学 准教授）
編集：原永円香

虚空蔵菩薩立像



虚空蔵菩薩坐像



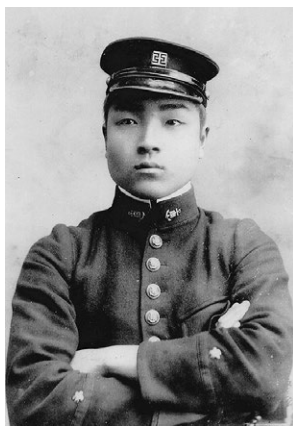
未調査であった文化遺産の学術調査が進み、高い価値が発見されました。鎌倉・室町時代の仏像と只見が生んだ大正・昭和期の児童文学作家を紹介しています。ただみ・モノとくらしのミュージアムで展示しています。文化遺産の価値を共有し活用（公開・展示・鑑賞）しましょう。

やまのうちあきお

山内秋生の作品と功績

—大正・昭和期の児童文学作家—

山内秋生（二八九〇～一九六五）は、只見町二軒在家の九々生に生まれました。文学雑誌『少年世界』を愛読し、十五歳で上京して児童文学の先駆者巖谷小波に入門しました。



山内秋生（17歳）

秋生が大正・昭和期に創作した童話は約百五十話、童話・実用書の著書は十四冊あります。また、文学研究者として明治・大正期の日本児童文学史を執筆した功績があります。

一九六五年十一月八日、只見町大倉の比良林公園に秋生の短詩、

「故郷よ 山川よ つばめ 来るころよ」の文学碑が建てられました。祝賀会の後の夜中、秋生は故郷で亡くなりました。ツバメは南の国に行き、故郷に戻って来ます。ツバメにアコがれた少年秋生は、南の地で児童文学の創作と研究に活躍し、戻って来たのです。没後六十年の二〇二五年に

ミュージアムで記念展を行う過程で、作品と功績を調査しました。児童文学作品・実用書・児童文学史を収集し、作品の全貌と研究の功績が明らかになりました。



比良林公園の文学碑と山内秋生（75歳・除幕式）

山内秋生の童話・小説集、雪の描写

美しい装訂の童話集には、『螢の

お宮』一九二四年・『月夜のなげき』

一九二六年・『父のふるさと』一九四

六年・『春の野のゆめ』一九四八年が

あります。『春の別離』一九二一年・

『新生の扉』（『大空高く』）一九二五

年は自伝的小説です。一九三九年、

四二年の戦時児童文学では『星と語

る』『広い世界へ』『とんぼの誕生』があります。秋生とも名のりしました。



山内秋生の童話集

秋生の自然描写は只見の風景です。雪の表現にすぐれています。

「白鳥の羽毛をむしって投げよう。な雪は、高い空の奥から限りなく落ちて来て、石燈籠の屋根だの、飛石の上だのには、綿でもかぶせたように積もっています。枯木のようになつた梅の木や、桃の木の枝にひっかかって、花でも咲いたようにきれいに見えました。」

『広い世界へ』三一頁

児童文学史の功績

秋生の功績は、児童文学の評論と児童文学史の研究です。新潮社『日本文学大辞典』一九三二年の児童文学項目を執筆して、児童文学を日本文学史に位置づけました。現在でも児童文学界で高く評価される功績で

す。『小川未明童話全集』の編集・解説を行いました。



山内秋生が執筆した児童文学史の本

実用書の功績

出版社に勤めていた秋生は、『少年少女 面白い手紙の文』一九一八年・『実用便覧 手紙辞典』一九二〇年・『思う事が自由に書ける 面白い手紙の文』一九二四年・『結婚読本』一九三九年の実用書を出版し社会に貢献しました。



山内秋生の実用書

文：久野俊彦 写真：原永円香

人生100年時代を 自分らしく生き活きと暮らすために

フレイルを知って、今日からできる予防を

みなさんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイルとは、年齢とともに体や心の元気が少しずつ低下した状態のことです。

「年のせいだから仕方ない」と思われがちですが、早めに気づいて対策すれば、元の元気な状態に戻ることができます。

フレイル予防には特別なことをする必要はありません。「運動」「栄養（食・口腔機能）」「社会参加（就労、余暇活動等）」を、できることから少しずつ始めましょう。

フレイルのサイン、ありませんか？

- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ 半年で2kg以上体重が減った
- ☐ 軽い運動や体操を週に1回もしていない
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった

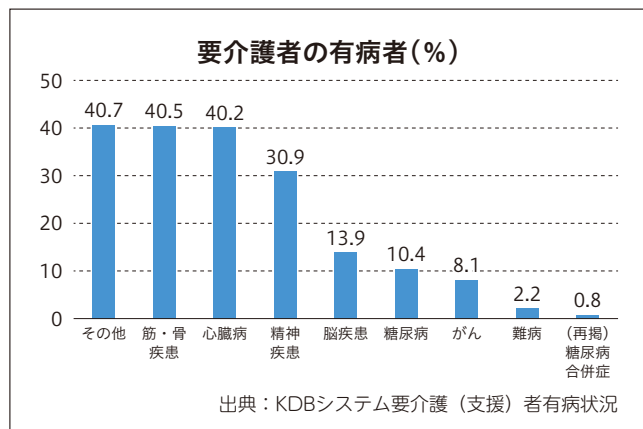
1～2つ当てはまる方は、今が予防のチャンスです。

出典：改訂J-CHS基準より一部改変



只見町の健康度

只見町の高齢者の要介護となる原因



只見町の平均自立期間・平均余命（R6）

平均自立期間（要介護2以上）

	二次医療圏	県	同規模	国	只見町
男性	78歳	78.6歳	78.6歳	79.7歳	77.9歳
女性	83.5歳	83.1歳	83.6歳	84歳	84.5歳

平均余命

	二次医療圏	県	同規模	国	只見町
男性	79.3歳	80.1歳	79.9歳	81.1歳	80.1歳
女性	86.4歳	86.2歳	86.5歳	87.1歳	88.4歳

出典：KDBシステム健康スコアリング

只見町の平均自立期間は、男性77.9歳、女性84.5歳。

平均自立期間とは、健康で過ごす期間を指しており、平均余命とは、ある年齢の人々が、その後何年生きられるかという期待値のことです。この差ができるだけ短いことは、生涯より健康に過ごしていることとなります。また、只見町の要介護の方の原因としては、筋・骨格系疾患・心臓病（心不全）、その他（機能低下をもたらす疾患）が多い状況です。人生100年時代を生き抜くために、心身ともに健康でいきいきと自分らしく生活したいと多くの方が望んでいると思います。



▲フレイル予防教室

いきいき元気に暮らすための健康づくりのポイント

① からだを動かす【運動】

筋力・バランス・歩く力を保つことが、転倒や寝たきり予防につながります。

- 散歩、体操、筋トレを無理のない範囲で

② しっかり食べる【栄養】

低栄養はフレイルの大きな原因です。

- 1日3食、バランスよく食べる
- たんぱく質（肉・魚・卵・豆）を意識
- よく噛んで食べる

③ 口の健康を守る【オーラルフレイル予防】

口の衰えは、食事や会話、全身の健康に影響します。

- よく噛む・口の体操をする
- 歯磨き・定期的な歯科受診
- 会話の機会を増やす

④ 人とつながる【社会参加】

人との交流は、心と脳の健康を保ちます。

- 家族や友人との会話
- 地域活動や趣味の集まりに参加
- 外出のきっかけをつくる

⑤ 脳と心を元気に保つ【認知症予防】

日常のちょっとした刺激が脳の健康につながります。

- 読み書き・計算・趣味
- 人と話す、笑う・新しいことに挑戦



認知症予防の取組

脳の健康は、毎日の習慣から～前頭前野を元気に保つことが大切です～

読み書きや計算、また人と話すことは、考える・判断する・感情をコントロールする働きを担う『前頭前野』を活発にします。前頭前野をよく使う生活を続けることが、**認知症予防につながる**といわれています。

難しいことをする必要はなく、「**少し考える**」「**人と関わる**」「**楽しく続ける**」ことがポイントです。

只見町では令和7年度に脳とからだの健康教室を8月～11月までの4か月間、12月16日には脳の健康セミナーを開催して、読み書き・計算・人とのコミュニケーションを中心に、楽しみながら脳を活性化するプログラムを行いました。

参加者からは、「できるか不安だったけれど、やってみると楽しい」、「みんなで話すと自然に頭を使うね」、「人と話すことの大切さを改めて感じた」といった声も聞かれ、終始なごやかな雰囲気で行われました。

プログラムの内容

- 文章を読んだり、文字を書いたりする「読み書き」
- 簡単な足し算や引き算などの「計算」
- 笑顔あふれるコミュニケーション



▲脳とからだの健康教室



▲脳の健康セミナー

「長生き」だけでなく、自分らしく元気に暮らし続けることが大切です。

毎日の生活で意識して健康づくりに取り組みましょう。

町では今後も、みなさんが楽しく参加できる健康づくりの取り組みを行っていきます。

おいしく食事を食べること、楽しくからだを動かすこと、楽しく人と交流し会話を楽しむこと、そんな身近な習慣を大切に、いつまでも自分らしく元気に過ごしましょう。

新年を喜び祝う

「只見町新年交歓会」開催

「只見町新年交歓会」が1月6日に季の郷湯ら里で開かれました。

渡部町長、佐藤町議会議長の年頭のあいさつに続き、来賓の皆様からの祝辞が述べられ、その後、森林の里応援団代表の藤沼航平氏による「関係人口づくり」大学生団体との関わり」のテーマで特別講演が行われました。

講演後は、只見松楓会による祝辞披露されるなどし、参加者は新年を祝いました。



▲藤沼氏は森林の分校ふさざわで行っている「湿地再生プロジェクト」や地域おこし協力隊の活用について講演しました

企業版ふるさと納税

東武トップツアーズより寄附

東武トップツアーズ株式会社（本社：東京都）より只見町に100万円の寄附をいただきました。

感謝状贈呈式は1月15日に役場町下庁舎で行われました。佐々木東北統括部課長は「地域の皆様と歩くことを大切にしている。企業も一緒に課題解決を考えていく。寄附だけでなく情報提供など協力していきたい」とあいさつしました。また、渡部町長は「思いのこもった寄附、地域への課題について一緒に考えていただけるということに感謝したい」お礼の言葉を返しました。



▲佐々木東北統括部課長(中央右)に渡部町長が感謝状を手渡しました

地域活性化の専門家が就任

利重氏に「只見町政策推進アドバイザー」を委嘱

町は、株式会社企業版ふるさと納税マッチングサポートコンサルタントの利重和彦氏を「只見町政策推進アドバイザー」に委嘱しました。

利重氏は総務省の地域力創造アドバイザーを務めるなど、地域活性化に関する専門的な知識を有しており、また第4期只見町ふるさと大使としても活躍されました。

委嘱状交付式で、利重氏は「大好きな只見町のために、関係人口の創出と地域経済の活性化に協力したい」と意気込みを話しました。



▲委嘱状を受け取る利重氏(右)

只見町の農業を守る

町農業委員会から意見書の提出

只見町農業委員会は、農業委員会等に関する法律第38条に基づき、1月15日に農業施策に関する意見書を町へ提出しました。

「担い手への農地利用の集積・集約化に係る機械購入支援の継続と拡充」や「集落総ぐるみの担い手支援」、「新規就農者支援体制の拡充と人材の確保」など8項目が記載された意見書は、飯塚会長から渡部町長に手渡されました。

飯塚会長は、「意見書の内容を施策立案や予算編成に反映いただき、安心して農業ができるようお願いしたい」と話しました。



▲意見書を提出した飯塚会長(左)



▲協定書を交わした平山那須町長(中央左)と渡部只見町長(中央右)、那須町と只見町を繋いだ片桐氏(中央)

栃木県那須町と 災害時の応援協定締結

只見町は、栃木県那須町と「災害時における相互応援に関する協定」を締結しました。締結式は1月20日に那須町役場で行われ、平山幸宏那須町長と渡部只見町長が協定書を交わしました。

協定書では、災害時の食料や飲料水確保、救援活動に必要な車両の提供及び職員の派遣、被災者の一時受け入れなどについて定め、今後の両町の防災体制の強化を図ります。

協定式には、那須町と只見町が交流を進めるきっかけづくりをされた只見町出身で那須町の「お菓子の城那須ハートランド」創業者の片桐俊輔さんも出席し、協定が結ばれる瞬間に立ち合いました。

協定にあたり、平山那須町長は「両町の美しい自然を将来にわたり守っていくには近年緊迫する災害に迅速に対応する必要がある」と話し、渡部只見町長は「万が一の時には、何でもできることはさせていただきたい」と話しました。また、各出席者からは、「防災面以外の多くの分

野でも交流を深めたい」との意見が交わされました。

締結式終了後、只見町の魅力を那須町に紹介するなどし、両町の縁を繋いだ片桐氏に、町から感謝状の贈呈を行いました。

片桐氏は「万が一の際は、お菓子の城や温泉施設・源泉那須山といった施設を、只見町のために避難場所等として提供したい」と只見町への思いを話しました。



▲片桐氏は「那須町と只見町の交流がさらに深まることを願う」とも話しました。

人権を考える

只見中に感謝状、長谷部さんの作品が優秀作品に



▲表彰状を受け取った長谷部さんと入谷校長

長谷部七歌さん(只見中2年)が、「第44回全国中学校人権作文コンテスト福島県大会」において、「子ども人権委員会委員長賞」に選ばれました。また、多くの生徒が応募したことから、只見中学校に感謝状が贈呈されました。

表彰式は、12月18日に只見中学校で行われ、福島地方法務局若松支局の宗像支局長から、長谷部さんと入谷校長に賞状が手渡されました。

東京で只見町をPR

若者交流事業&「新春もちつき大会」

「南会津地域『ワカモノ』ピッチ事業」(南会津地方振興局主催、只見米ブランド協議会受託)は、1月11日に渋谷ヒカリエ(東京都)で行われ、只見町の若者と只見町に縁のある若者が交流を交わし、只見町の将来ビジョンなどについて意見交換をしました。

また、翌12日に開催された「祝成人の日『新春もちつき大会』&ハブアーティスト」では、只見高校生や只見米ブランド協議会らが参加し、只見町のPRを行いました。もちつき大会は福島県の復興応援を目的に例年開催されています。



▲只見町をPRする只見高校生たち

迎春を来場者と祝う

只見スキー場「お正月歓迎イベント」



▲雪に埋まりながら前進する子どもたち

「お正月歓迎イベント」が1月1日に只見スキー場で開催され、「雪中宝ひろい」には、イベントを目的に来場した親子やスキー客ら約80人が参加しました。

雪中宝ひろいは、雪の中に隠れている景品引換券入りのカプセルを探し出しすもので、ゲレンデ端の未圧雪箇所で行われ、参加者は雪をかき分けながらカプセルを探しました。

参加した子どもたちは、「歩きにくかったけど、すごく楽しかった」と笑顔で話しました。



▲団員へ訓示を行う目黒団長

今年一年の無災害を祈願

「只見町消防出初式」が行われる

「只見町消防出初式」が、1月10日に朝日公民館で開かれました。式では、町の無火災無災害祈願や、危険を伴う現場で活動する消防団員などの安全祈願が行われました。

目黒消防団長は、「有事の際には一丸となって対応にあたり、町民の財産生命を守れるようにしてほしい」と訓示と団員やその家族への感謝を述べ、また関係機関への感謝と引き続きの協力をお願いを伝えました。

今年も火の用心をお願いいたします。

伝統の味を雪まつりで

食生活改善推進員会「ニシン漬け」を行う

只見町食生活改善推進員会は、1月8日に「ニシン漬け」の漬け込みを行いました。今回は約40キロのニシンを3時間かけて調理しました。

一説によると「ニシン漬け」は新鮮な魚を手に入りにくい会津地域でも魚料理を食べられるように、保存性を高めるために作られたものと言われ、只見町でも郷土料理として知られています。

今回漬け込んだ「ニシン漬け」は、2月14日から開催される「只見ふるさとの雪まつり」会場に並べられます。

会場にお越しの際は、ぜひ「ニシン漬け」を味わってください。



▲漬け込み準備をする食生活改善推進員会の皆さん

お正月行事を親子で かるがもクラブ「だんごさし」



▲冬の景色を彩るだんごさしと一緒に記念撮影をしました

かるがもクラブは1月7日に行われ、2組の親子が参加しました。

今回は、お正月行事の由来や時期の解説などが行われ、実際に「だんごさし」を行いました。

だんごさしは、主に福島県や山形県などで行われており、小正月に無病息災や五穀豊穡、家内安全などを願う風習です。

最後には、飾り付けただんごさしと一緒に記念撮影をしました。



只見短歌会 令和八年一月詠草

ペンギンの如き歩みで除雪しぬ腰を伸ばすは時長かりし
目黒 富子

世話受けし知人友人心しつ交流ならず年の瀬迎ふ
関谷登美子

雪深く除雪の音に三歳児白きを追ひて声の弾むも
立花 奏音

冬の日の陽だまりの中老い猫は香箱座りてひねもす過ごす
新国由紀子

老眼鏡かけてパソコンに向ふわれ自筆の手紙の漢字浮かばず
渡部ヨリ子

只見俳句会 一月定例会

やんちゃ子や背すじ正してお書き初め
一 恵

奇声あげ遊ぶ児童や雪下ろし
真理子

焼きいもに適^{かな}う本降り雪の窓
熊眠る雪山靄に包まれて

新玉や四囲の山々名をもちて
礼

鈴の音の腕を伝うる初詣

松過ぎや賀状最後と友のあり
修 一

豪雪の記憶も遠くなりにつけり
信

ラグビーや青なる空のノーサイド
都

初電話ぜひ会いたいと有頂天
ポケットにあめ玉一つ子のコート

寒菊や耐える一輪淋しけれ
味代子

悴^{かじ}みて亡母の手ぬぐき風の中

Information

今月のお知らせ

試験

令和8年度国家公務員 「国税専門官採用試験」

仙台国税局では、バイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。

国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署等において、調査や徴収、検査、指導などを行う税務のスペシャリストです。

【受験資格】

次のいずれかに該当する者

①平成8年4月2日から

平成17年4月1日生まれの方

②平成17年4月2日以降生まれの方

で次に掲げる者

・大学を卒業した者及び令和9年3月までに大学を卒業する見込みの方

電話番号

総務企画課	財政係	☎82-5210
総務係	企画係	
町民生活課	町民税務係	☎82-5110
	生活安全係	☎82-5100
保健福祉課	保健係	☎84-7005
	福祉係	
	成年後見センター	☎84-7010
農林建設課	農林係	☎82-5230
	建設係	☎82-5270
交流推進課	観光交流係	☎82-5240
	商工労働係	
	ユネスコエコパーク推進係	☎82-5963
	(ただみ・ブナと川のミュージアム内)	
会計室		☎82-5120
只見保育所		☎82-2219
認定こども園		☎84-2038
明和保育所		☎86-2249
朝日診療所		☎84-2221
(歯科)		☎84-2612
こぶし苑		☎84-2101
只見公民館		☎82-2141
朝日公民館		☎84-2111
明和公民館		☎86-2111
教育委員会		☎82-5320
学校給食センター		☎84-7180
議会事務局		☎82-5300
農業委員会		☎82-5230

お知らせ

多重債務・貸金業に関する 相談窓口

財務省東北財務局財務事務所では、返済しきれないほどの借金を抱えお悩みの方からの相談に応じています。借金状況をお聞きし、必要に応じ弁護士・司法書士などの専門家に引継ぎを行います。秘密厳守、相談無料です。お気軽にご相談ください。

また、国や県の登録を受けずに貸金業を営む、いわゆる「ヤミ金融」業者には十分ご注意ください。ご利用されている貸金業者の登録状況に関するお問い合わせや不正に利用されている預貯金口座に関する相談も受付けています。



○相談窓口

福島市花園町5-46 福島第二地方合同庁舎5階 財務省東北財務局福島財務事務所 理財課
☎024-533-0064

○受付時間

月～金曜日(祝日を除く)
8時30分～正午 13時～16時30分

税 今月の納期

2月25日までに

納めましょう

●水道使用料(4期)
●農集排使用料(2月分)



ただみの今を支える人たち

いがらし塗装

代表

五十嵐 一幸さん



「豪雪地域なので、雪国の屋根の塗装は他の地域よりも傷みやすく、塗装の頻度も自然と増えます。その分、お客様には塗料の違いや作業内容を丁寧に説明して、納得していただけるような心がけています。屋根がしっかりとしていないと、雪が落ちない等住まいの維持管理に支障が出ます。だからこそ、責任を持って仕事をしたいと思っています」

「只見町で仕事をする
ことについての思いは？」

「安全対策の基準が厳しくなったことや、物価高などでお客様の負担が増えてしまい心苦しいですが、豪雪地域で家を守るためには屋根塗装は欠かせません。お客様に寄り添った提案をしていきたいと思っています。また安全対策がしつかりしてきた分、昔よりも若い人や経験の浅い人でも塗装業に挑戦しやすい環境になっています。豪雪地域の暮らしを守る仕事に興味がある人がいたら、ぜひ力になりたいですね」

「今後の目標について
教えてください。」

「仕事をする上で
大切にしていることは？」

2007年の創業から19年、只見町で屋根塗装を中心に、外壁や室内の塗装、冬場の軒下除雪まで幅広く手がけ地域の暮らしを支えてきた「いがらし塗装」。今回は、代表の五十嵐一幸さんに、お話を伺いました。

「塗装業をはじめた
きっかけは？」

「県外にいたのですが、2005年に実家のある只見町へ戻ってきました。ところが戻ってきた時、仕事が決まっていなくて、そんなとき、板金業をしていた叔父が声をかけてくれたんです。そこから塗装の道へ進むことになりました。叔父の仕事を手伝いながら、雪国の田舎特有の「大

〇いがらし塗装

住所：只見町楢井久保田2116
TEL: 0241-84-2622

屋根塗装や外壁塗装の他、室内塗装など塗装全般を行っている。クロスの上塗りや土壁の塗り替えなどのリノベーションも相談できます。

3月イベント情報

3月8日(日)

TADAM-

スノースポーツフェスティバル

只見町の雪を生かした雪上バレーや雪上フットサルを楽しみませんか。参加希望者は、次の二次元コードからお申込みください。

【場所】亀岡スポーツパーク内

【問合せ先】ただみコミュニティクラブ
(TEL 0241-86-2671)



3月8日(日)

朝日のいいもの集めちやった市

文芸作品や工芸作品など様々な素敵な作品が展示される他、只見町昔ばなしの会の皆さんの語りなど、いいものが盛りだくさん。ぜひ足をお運びください。

【場所】朝日公民館

【問合せ先】朝日公民館(TEL 0241-84-2111)

3月15日(日)

只見公民館まつり

文芸作品や工芸作品などの展示の他、芸能発表などを行います。皆さま、ぜひ会場にお越しください。

【場所】只見公民館

【問合せ先】只見公民館(TEL 0241-82-2141)

3月15日(日)

明和公民館まつり

文芸作品や工芸作品などが並び、子どもたちによる伝統芸能発表などが行われます。ぜひお越しください。

【場所】明和公民館

【問合せ先】明和公民館(TEL 0241-86-2111)



町民の消息

(12月26日～1月25日届出分)敬称略

■おくやみ申し上げます

川 合 はる子	83歳	只 見
小 沼 隆 敏	70歳	黒 谷
大 竹 てい子	74歳	布 沢
布 沢 征 一	83歳	小 林
吉 津 トミコ	80歳	大 倉
五十嵐 ヤエ子	98歳	蒲 生
大 塚 興 市	85歳	黒 谷
本 名 イクヨ	91歳	黒 谷
梁 取 竹 子	76歳	大 倉

※「町民の消息」欄に掲載を希望されない方は、届出のときにその旨をお伝えください。

人のうごき

令和8年1月1日現在

人 口	3,420 (-14)
男	1,710 (-8)
女	1,710 (-6)
世 帯 数	1,470 (-5)
高齢化率	48.3%

※高齢化率は、65歳以上の人が人口に占める割合です。

転入 4 転出 9 出生 0 死亡 9

▽皆さんのお手元に広報が届くころには、雪まつりの前夜祭か一日目でしょうか。八十里越をモチーフにした大雪像も楽しみです。▽昨シーズン程の雪では無いにしても、一度にドカッと降ると片づけるのが大変です。良い運動を通り越してオーバーワークな気がします。無理せず休憩しながら片付けるのが良いですね。

▽除雪作業だけでなく、落雪や転倒などの事故にもお気を付けて、怪我無く冬を乗り切りましょう。

(小林)

あとがき

明和公民館 図書紹介

明和公民館図書室
☎86-2111

おすすめ新着図書

★成瀬は都を駆け抜ける



【著】宮島未奈 (新潮社)

「わたしはこれから京都を極めたいと思っている」膳所からはばたき、成瀬が繰り広げる壮大な挑戦のゆくえは——。シリーズ累計180万部突破を果たした青春小説の新たな金字塔!! 一世一代の恋に破れた同級生、達磨研究会なるサークル、簿記YouTuber…。京大生となった成瀬は

新たな仲間たちと出会い、次なる目標に向かって京都の街をひた走る。一方、東京の大学に進学した島崎のもとには成瀬から突然ある知らせが…!? 2024年本屋大賞受賞『成瀬は天下を取りに行く』シリーズ堂々完結!

★すぐやる人の頭の中

【著】外山美樹 (ダイヤモンド社)



仕事も勉強も運動も……「やらなきゃ」と思ってもすぐに動けないのはなぜ? 実は心理的な要因があなたに「やらない選択」をさせているのです。面倒くさがる気持ちや三日坊主は、心理学の知見で撃退できる! スムーズに行動を起こし、継続する方法を教えます。

頑張らずとも、目標を達成する仕組みを手に入れよう!

☆明和公民館ではリクエストも随時受付していますので、ぜひご利用ください。

町民憲章

1、ゆたかな緑ときれいな水をまもり美しい町をつくりましょう

1、互いに助け合い親切をつくし楽しい町をつくりましょう

1、産業をおこしみんなで働ける豊かな町をつくりましょう

1、教養を深め心と体をきたえ文化の町をつくりましょう

1、きまりを守り良い風習を育て住みよい町をつくりましょう





生きている只見の民俗 「^{ざかい}ムラ境の民俗」



▲護摩札（令和8年1月28日撮影）

只見町には27の集落がありますが、いずれも合併前の旧村が原型となっています。今でも集落ごとの行事や方言などに違いが見られ、それぞれに個性があります。只見川や伊南川に並行する道路で車を走らせていると、集落が現れては、途絶え、また別の集落が現れ、といった景色が続きます。

最近、国道289号沿いに車を走らせていると、小林集落と梁取集落の境付近にあるスギ林の中に何か白いものが見えました。気になって車を路肩に止め、近くまで寄ってみると、スギの幹に札が張り付けられていました。小林区にある新福寺の護摩札です。小林区の方に伺うと、これは集落への悪霊・悪疫の侵入を阻止するもので、毎年、小林区が立てているものだそうです。このように只見町ではムラ境の民俗がまだ生きているようです。こういうものが現代でも見られるというのが只見町の面白さであり、魅力ではないでしょうか。

只見町ブナセンターからのお知らせ

■アーカイブ企画展「哺乳類とその生態」

期間：12月6日(土)～3月30日(月)

場所：ただみ・ブナと川のミュージアム 2階ギャラリー

■只見町ブナセンター観察会「豪雪のブナ林観察会」

日時：2月21日(土) 9:30～12:00

場所：余名沢の森（集合：湯ら里駐車場）

お申込み・問い合わせ 只見町ブナセンター 0241-72-8355