広報 ただみ

8
2013 月号
No. 519
平成25年8月10日

特集 只見で子育て…………… 2～5
只見川洪水検証業務報告 ……………………6～7
八十里越地点開発促進期成同盟会 他…………8～9
町の話題 ………………………………10～11

今月の表紙

明和自治振興会主催の夏休み企画「お寺に泊まろう」が8月1日～2日に梁取の成法寺で行われました。参加した26名の子ども達は写仏や座禅など普段体験出来ない事をしました。

只見で子育て

～町の支援と家庭での取組み～

社会の変化に伴い、日本の「家族の形」「子育て環境」は昔と比べ大きく変わってきています。

平成21年度に厚生労働省が行なった全国家庭児童調査によると、共働き世帯は55．3％となっており子育て世帯の半分は共働きというというデータが出ています。この調査は5年周期で行われており平成11年は51．6％、平成16年は54．3％となっており共働き世帯の割合は年を追うごとに増えてきています。

自分自身を考えたとき、小さい時から両親は共働きでしたがおじいちゃん、おばあちゃんが面倒を見てくれたので親は安心して仕事をする事が出来たのだと思います。また近所で遊ぶ友達もたくさんいました。

現在は核家族化が進みおじいちゃんやおばあちゃんが近くにいなかったり、少子化により子供の数が少なくなった事で遊ぶ友達が近所にいないという環境になっていると思います。このことは只見町においてもあてはまります。

このような環境のため昔よりも親の肩に「子育て」という仕事は重くのしかかっていると思います。仕事に追われる中、家事や育児を行なう事はとても大変な事です。

町では少しでも子育ての負担を軽減するため支援策を行なっています。今回はこの支援策について皆さんにご紹介させて頂きます。

0歳～「カルガモクラブ」

カルガモクラブの対象者は保育所入所前の幼児とその母親となっております。母親は育児で家に閉じこもりがちなる事が多いですが、このクラブは子育て世代の情報交換や友達づくりの場となっています。スタッフは民生児童委員さんにお願いしており、常に子ども達の近くにおりますので子ども達は安全に遊ぶ事が出来ます。

会員制で会費は無料。随時募集を行なっています。

同年代の友達を見つけ子ども達も楽しそうです

外でものびのび安全に遊べます

活動内容

カルガモクラブの活動時間は年間を通して午前10時～11時30分となっています。活動は月1回行なわれ「遠足」「運動会」「クリスマス会」など季節ごとにいろいろなイベントを行います。

活動の様子は写真撮影し、次回イベントの開催通知とともに「カルガモ通信」として会報を会員に送りますので、普段は仕事で参加出来ないお父さんも様子を知る事が出来ます。

まだあります子育て支援

「乳児健康相談」
「あそびの教室」

どちらの事業も保健福祉課で行なっており、子ども達の遊びの場の提供や育児や予防接種スケジュールなどについて保健師や栄養士が相談に応じます。

開催日程はおしらせばんに掲載されます。

親子のスキンシップもバッチリです！

小学生～「こども教室」

核家族世帯や共働き世帯では、どうしても子どもだけで放課後を過ごす事になってしまいます。「こども教室」は主に小学校低学年の子どもたちを対象に安全・安心な居場所を確保すると共に、様々な活動を行う事で放課後を有意義に過ごしてもらう事業となっています。

事業開始当初は朝日地区のみでしたが、現在は地区センターを会場に週２回３地区で行なっています。各地区にはそれぞれ登録スタッフがおり、スタッフはおやつの準備や宿題を見てあげたりします。

こども教室は午後５時に終了しますが、共働き世帯でも仕事帰りに迎えに来れるよう午後６時まで子ども達を預かっています。

体験活動では月に１～２回プログラムを組み昔あそびや季節の伝統行事などいろいろな事を体験してもらいます。

参加料はおやつ代として１ヵ月３００円負担して頂いています。

放課後も皆で楽しくワイワイと♪

【こども教室の標準的なスケジュール】

午後３時１５分	**こども教室開始**
午後３時３０分	**おやつの時間**
午後３時４０分	**宿題または自主学習** ※宿題は必ず保護者の方に家庭で子どもと確認、見直しを行なってもらいます。
午後４時００分	**自由遊び・体験活動など**
午後４時５０分	**清掃活動**
午後５時００分	**こども教室終了**
午後６時００分	**お迎え終了**

皆と一緒なら宿題もしっかりやります

家庭ではなかなか出来ない竹馬乗り！
作る所から地域の方が教えてくれます。

小学生～「子育てひろば」

現代の子ども達は、基礎体力の低下が懸念されていますがこの問題を解消するため「子育てひろば」では運動・生活習慣また、学習習慣が身につく活動を行なっています。対象者や活動時間は「こども教室」と同じで各地区で週2回行なっています。

専門的な知識と指導技術を持つ総合型スポーツクラブ「ただみコミュニティークラブ」指導の下、基礎体力および運動能力の向上のための運動はゲーム感覚で行われるので運動が苦手な子どもでも楽しみながら取り組めます。

また不定期事業として親子参加の講座もあります。

参加料は原則無料ですが活動内容によっては費用負担して頂きます。

みんなが楽しみながら運動します

子育て支援事業のお問い合わせ先

「カルガモクラブ」「こども教室」
「子育てひろば」
教育委員会　電話82－5320
「乳児健康相談」「あそびの教室」
保健福祉課　電話84－7005

「家庭の日」をご存じですか？ ～家庭で過ごす親子の時間～

平成21年度の厚生労働省の全国家庭児童調査では子どもたちと一緒に良くすることの第1位は「デパートやスーパーなどへ買い物へ行く事」で86．6％となっています。しかし、「家族で話し合うこと」は18．7％となっており、かなり低い割合となっていました。確かに家族で一緒に買い物へ出かけるということは、どの家庭でも良く行われると思いますが、家族で話し合う時間を作るのはなかなか難しい事です。

福島県では毎月第3日曜日を「家庭の日」としています。家庭の日は家族一緒に過ごしふれあう事で家族のきずなを深める日です。

現在、子どもたちは夏休み期間中です。普段よりも家庭にいる時間が多くなっているのではないでしょうか？お父さん、お母さんは日々の仕事や子育てで疲れ、たまの休みはゆっくりしたいと思いますが、家族で一緒に過ごす時間は子ども達にとって非常に大切な時間です。

毎月第3日曜日の「家庭の日」に一緒にいる事が難しくても、まずはこの子ども達の夏休み期間を利用して「家族一緒に過ごす日」を作ってみてはいかがでしょうか？

平成23年7月新潟・福島豪雨に関する只見川洪水検証業務報告について

平成２３年７月新潟・福島豪雨により町内で甚大な被害が発生した事を踏まえ、今後の町民の安全・安心を確保するため浸水被害の原因およびそのメカニズムを明らかにすることを目的として、特定非営利活動法人 超学際的研究機構へ只見川洪水検証業務を依頼しました。

業務内容としては、対象範囲を只見川の滝調整池末端から伊南川合流付近の間とし、①只見川の流下能力に関する検証②只見川の河床変動の検証③滝ダムの影響範囲の検証④通知通報等に関する検証を行いました。

本業務の検証結果の中立性、妥当性を確保するため専門的知見を有する福島大学大学院共生システム理工学研究科 准教授 川越清樹 氏に検証業務評価を受けました。業務評価の総評は次のとおりです。

１．河川水理的結果について

（１）経年の河床縦断比較より、滝ダムから蒲生川合流地点では、ダム建設後の河床上昇が認められている。

（２）経年の河床縦断比較より、蒲生川合流点付近から五礼橋狭窄部下流では、昭和36年からの河床変化量が少なく、安定な河床を呈している。

（３）経年の河床縦断比較より、五礼橋狭窄部付近では、平成22年まで河床高に変化は見られていないためダム影響のない地点である。

（４）経年の河床縦断比較より、五礼橋狭窄部付近より上流では、叶津川合流付近を含め河床変動の少ない安定河床を呈し、ダム影響のない自然営力による河床変化と判断される。

（５）検証のH-Q式（河川水位―流量の関係式）より、只見町八木沢地区〔五礼橋上流〕（流下能力3868.6m3/s）、只見町八木沢地区〔叶津川合流点付近〕（流下能力4934.0m3/s）、只見町新町地区〔パチンコニュードン付近〕（流下能力3090.4m3/s）、只見町新屋敷地区〔ブイチェーン只見店〕（流下能力4103.3m3/s）の河川断面は平成23年新潟・福島豪雨の流量（6620 m3/s）に不足している。

（６）滝ダム建設前の河床を用いた場合でも、平成23年新潟・福島豪雨の流量（6620 m3/s）に不足している。

（７）河床変化、流下能力検証より、4.0k～10.0k付近（五礼橋より下流）ではダム建設前に比べて建設後の水位が経年的に高くなる結果を得た。

（８）河床変化、流下能力検証より、五礼橋より上流について各年の水位・流速ともに大きな変化がなく（五礼橋付近と柴倉橋付近で6620m3/s流下時には流速は約8m/s）下流からの水位影響はない結果を得た。

現在存在するデータに基づき検証された解析過程中で問題点はなく、これらの結果を統合すると、「ダム堆積による影響は五礼橋下流側（10.0k付近よりも下流側）にとどまる」「現況の河川は平成23年新潟・福島豪雨による出水に対応できるだけの流下能力をもたない」の結論が得られる。この結論は、只見町の洪水対策としてダム影響のみに着目するだけでなく、河川整備によるハード対策、および避難誘導体制の高度化に示されるソフト対策の補填の必要性も示すものである。

２．通知通報の結果について

（１）只見ダムからの放流に関する関係機関への通知として只見町への通知は12：02に『13：00放流開始』

との通知が行われたが、放流は12:35に開始されている。只見ダム操作規程(平成15年3月)によれば放流開始の1時間前までの通知となる。なお放流の早まった理由としてダム流入量の急激な増加が推測される。

(2)ダム警報・サイレンはダム放流と同時の12:35に行われている。只見ダム操作規程(平成15年3月)では『各警報所地点の放流による水位上昇が生じる10分前に行う』こととなっており、少なくともダム地点で遅れて警報が出されている。(1)と同様にこの理由としてダム流入量の急激な増加が推測される。

(3)只見町から住民への避難勧告は16:49に行われている。この時刻(16:49)の只見川の状況を滝ダムの流入量より推測すると河川流量おおよそ4100m3/sであり、パチンコニュードン付近の流下能力(約3090m3/s)から避難勧告時にパチンコニュードン、五礼橋上流付近は氾濫していることになる。なお八木沢地区住民への聞き取り調査より「おおよそ3時頃から五礼橋上流の田畑で浸水が始まった」との情報も得られている。

(4)只見町から住民への適切な避難勧告を出すためには、只見川本流の約3倍の水量のあった伊南川および支川からの河川の水位・流量を只見町が把握する必要がある。この体制が整っていなかったため具体的な判断に結び付けることが困難であった。

3.今後への見解

(1)ダム堆砂のみに関わらず河道の浚渫対策を実施し、通水断面を拡張させるよう河川管理者と協議する。また浚渫土を嵩上げなどに有効活用できるような取り組みを行う。

(2)現在は暫定で運用中の奥只見ダム、田子倉ダムの洪水前の空き容量を増やす取り組みが福島県が現在策定中の河川整備計画に基づく整備が完了するまで運用できるよう電力会社と協議する。

(3)河川管理者、電力業者の協力の下、広域の流域の状況判断のできる気象、河川計測の機器を設置することと同時にその危険基準を制定、厳守していく。

●只見ダムからの情報提供

①操作規程では放流開始の1時間前までに情報提供することとなっているため、気象庁および国土交通省からの予測降雨情報を活用したダム流入量および下流河川の流量状況を含む,正確な降雨・流量予測システム等の構築が必要である。

②下流への警報を直轄、補助ダムの規程に準拠し、電力ダムとしても30分前までに行うことが可能かどうかダム管理者と協議のうえ検討することを提案する。

●只見町の情報収集と住民への情報提供

①只見町の住民への避難情報提供については、ダムからの通知と同時に、伊南川からの流入も大きく影響する、そのため只見ダム～滝ダム間に水位観測所を設け、町もしくは県で水位観測を管理し、避難等の基準となる水位情報周知河川として避難判断水位を設定することを提案する。

②検証報告では、避難通知が聞き取れない情報もあったため、洪水時は大雨や河川洪水の音で聞き取りにくい場合もあることからより明確に情報が伝わる携帯電話のエリアメールなど音声以外の手段を講じる。なおこれは一例であり、情報に対して能動的ではなく受動的(強制的に危険情報を受け取る)な情報系統システムを構築させることが必要である。

(4)「避難指示」「避難勧告」判断の基準化を行う。またこうした基準化に至る情報を可視化できるシステムにし地域住民への危険度、避難系統の「認識」を向上させる。

(5)改めてハザードマップ、地域防災マップを作成することで危険度を再認識させる試みを行う。このマップから得られる情報を基に「自助」「共助」を行うための「公助」を進めることを提案する。危険度が高く災害防除の効果が見込めない地域に関しては、家屋移転なども視野に入れることが必要である。また観光客にも理解できるような情報整備も必要である。

(6)被災当時や現状にとどまらず将来に向けて常に地域防災計画を見直し、改善させる検討をしていくことを提案する。

この検証結果は只見町議会、また町民の方を対象とし只見地区センターで開催しました報告会で7月16日に説明させて頂きました。

早期開通を目指して

八十里越地点開発促進期成同盟会を開催

7月25、26日に只見町を会場として八十里越地点開発促進期成同盟会を開催し只見町長、三条市長ほか期成同盟会委員である両市町の議会議員が参加しました。

今回は朝日小学校の児童と交流を図るため、三条市の小学生約20名が只見町を訪れました。歓迎あいさつで目黒町長は「皆さんが成人した時には八十里越道路は開通します。皆さんが只見町と三条市のかけ橋になる事を期待します」と呼びかけました。小学生達はお互いの学校や地域の紹介を行い、その後は朝日小学校でゲームなどをして交流を深めました。

期成同盟会委員らは25日は総会と関係機関からの事業説明を受け、26日は工事現場の視察を行いました。事業説明会の冒頭のあいさつで三条市長は「6月30日～11月9日までの間で運行する八十里越体感ツアーバスはすでに満席でキャンセル待ちが多く出ている状態です。八十里越道路には多くの皆さんが関心を持たれている」と話されました。

町は八十里越道路の早期開通に向け今後も様々な取組みを行なっていきます。

▲只見町について紹介する朝日小学校の子ども達

▲25日午後に行われた総会の様子

定員を超える聴衆

飯塚恒夫さんが三条市で講演

6月30日、新潟県三条市の諸橋轍次記念館で、町文化財調査委員長で会津史学会理事の飯塚恒夫さんが「六十里越を越えた河井継之助～只見における最後の十二日間～」というテーマで講演されました。これは同記念館の企画展「八十里越を行く～峠を越えた人々～」が開催されたのを機会に、その初日をかざって行われたものです。飯塚さんは、只見と越後の交流は、経済・産業・文化・婚姻などすべてにつながりが深いことをあげ、戊辰戦争では長岡藩を村民一丸となって支援したことを講演し、定員を越える二四〇人の聴講者は熱心に聞き入りました。

諸橋轍次記念館は、『大漢和辞典』を編さんしたことで知られる諸橋轍次が、下田村（現三条市）の出身であることを記念してできた資料館です。今年は三条市から「八十里越体感バス」も運行されるなど、国道二八九号線八十里越開通にかける新潟県民の熱気が感じられます。

▲多くの聴衆の前で講演する飯塚恒夫さん

9月1日まで
只見の巻物が国立博物館で展示

只見町は、小笠原流巻物、番匠巻物、屋根葺き巻物など数多くの巻物があります。それは一二種類、六〇〇巻もあり、日本一の巻物王国といえます。いま、千葉県佐倉市にある国立歴史民族博物館で、只見の巻物が三点展示されています。一点は、梁取の松井栄吉家の鍛冶屋巻物で、7月からはじまった企画展「時代を作った技―中世の生産革命―」のなかで展示されています。ほかの二点は、蒲生・馬場崇さんの番匠巻物と新町・新国志摩夫家の屋根葺き巻物です。これは民俗展示室に置かれています。馬場家と新国家の巻物は、現物とまったく同じく作られたレプリカでの展示です。

▲先祖伝来の鍛冶屋の巻物をもつ松井栄吉さん

松井家の巻物は本物で、9月1日まで見ることができます。この博物館には、水没前の田子倉集落のジオラマ模型もありますので、この夏、機会をつくってぜひご覧ください。

小林地区　民生児童委員に
平山　久美子さんを委嘱

▲委嘱状を受け取る平山久美子さん

小林地区の民生児童委員に平山久美子さんが厚生労働省、福島県から7月9日に委嘱された事により、7月22日に町長室で委嘱状交付式が行われました。

民生児童委員は、町内各地区にそれぞれ担当委員がおり誰もが安心して暮らせる地域づくりのため、様々な活動や困り事相談などをされていますので、活動へのご理解とご協力をお願いします。

さようなら　ありがとう　アンナ先生
只見中学校でお別れ会

▲お別れ会で花束を受けとるアンナ先生

平成22年8月から町の英語指導助手を務めたアンナ・ジョージ先生のお別れ会が7月19日に只見中学校で行われました。

アンナ先生はあいさつで「文化の違いから戸惑う事もあったが、皆さんの助けで色々な事を体験出来た。日本に来れて幸せだった。」と話されました。

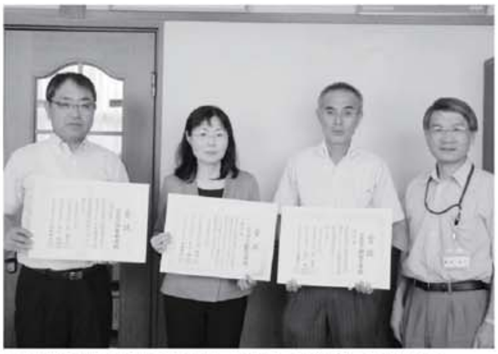
アンナ先生は8月にイギリスで結婚式を行うとの事ですので只見での思い出を胸に幸せになって欲しいと思います。

町内小・中学校
福島県学校歯科保健優良校表彰を受賞

平成25年度福島県学校歯科保健優良校表彰において、只見小学校が努力賞、朝日小学校と只見中学校が奨励賞を受賞しました。

この受賞は養護教諭の先生を中心に、各学校での歯科保健推進への取り組みが認められた結果です。

保護者の皆様におかれましては、家庭でも子ども達が歯磨きに取組むよう指導をお願いします。


▲左から只見中・只見小・朝日小学校長、教育長

▲ 優勝した只見剣道スポーツ少年団の皆さん

剣道　南会津支部大会優勝
只見剣道スポーツ少年団

６月１５日に伊南武道館で開催された第６６回福島県総合体育大会スポーツ少年団大会剣道競技南会津支部大会で只見剣道スポーツ少年団が優勝しました。

優勝した只見剣道スポーツ少年団の皆さんは８月１１日に郡山市で開催される福島県大会に出場されます。

只見高校野球部にうちわ300枚を寄附
ご当地グルメで応援！

マトンケバブカフェでは、高校野球福島県大会に出場する只見高校野球部の皆さんの応援に使って頂きたいという事で、うちわ300枚を作成し７月１２日にマトンケバブカフェ店長の目黒道人さんから只見高校野球部キャプテンへうちわが手渡されました。

▲ うちわを受けとる野球部キャプテンとマネージャー

ソフトボール　南会津西部地区優勝
朝日スポーツ少年団

▲ 優勝した朝日スポーツ少年団の皆さん

７月１３日に南会津町で開催された幸楽苑カップ・白獅子旗争奪第３６回福島県児童ソフトボール大会南会津西部地区大会で朝日スポーツ少年団が優勝しました。優勝した朝日スポーツ少年団は８月１０、１１日の両日に郡山市で開催される福島県大会に出場します。

▲楽しい交流会となりました

あさひヶ丘で交流
長浜地区お楽しみ会

今回で19回目を迎えた長浜お楽しみ会は、あさひヶ丘で7月15日に行われ、デイサービスを利用されている方とお話やゲーム、歌などの交流をして参加者は楽しい時間を過ごしました。近く住みながらあさひヶ丘に行った事が無かった人もおり喜んでおられました。

「アメリカ合衆国東部のブナ林の生態」

只見町ブナセンター

7月7日（日）、只見町ブナセンターにおいて、ペンシルバニア州立大学森林資源学部のマークD.エイブラム教授を講師に、北アメリカのブナ林の生態について講演が行われ、町内外から多くの参加者がありました。

エイブラム氏はまず、アメリカブナと日本のブナには、どのような違いがあるのか、その特徴と類似点を説明されました。

一番の違いは、アメリカブナに根萌芽（ルートサッカー）が見られるということです。

アメリカでは、歴史的に非常に多くの山火事が起きています。樹皮の薄いブナは火に弱いため、樹幹が火事でダメージを受けると、地下茎から新しい芽を出します。これを、根萌芽（ルートサッカー）と呼び、日本のブナには見ることができません。

次に、アメリカブナ林の特徴として、植生が貧弱であるというお話がありました。単一優占樹種として、しばしばブナの純林が形成されるそうです。耐陰性の高いブナは、他の樹木が生育しづらい薄暗い林床でもよく育つため、より老齢の森林でその高い割合を占めます。

植生が貧弱となる理由の一つとして、シカの個体数が増えていることも挙げられます。日本でも全国的な問題になっているシカの食害により、林床の植物が根こそぎ食べられてしまうということでした。

ペンシルバニア州では、1haあたりに1頭以上のシカが居り、ブナの実生だけでなくブナの種子なども食べてしまうため、更新稚樹がほとんど見られないといいます。

ニューヨーク州では、試験的に高さ3mのシカの防護柵を設置し、森林の更新への影響を調査しているそうです。その結果、防護柵の内側では植生が回復し、樹木の更新にも効果があるということがわかりました。しかし、この方法はとてもお金がかかるそうです。

シカの食害のほか、アメリカブナでは、凍裂、長期の洪水による根ぐされ、ブナ樹皮病、ブナノキキクイムシやカイガラムシなどが伝播する菌類による枯死被害が、大きな問題となっている事も紹介されました。

アメリカブナは、家具、床材、化粧版、枕木などに利用されています。材が曲げ加工しやすい利点があり、またアメリカでは、近年、明るい色の材を好むようになってきたということで、材としての価値が高くなったというお話もありました。

ここ只見町では、ブナは薪材・炭などに利用されてきましたが、北アメリカでも、ブナは萌芽性が高く、伐ってもすぐに新しい芽（萌芽枝）が出るので、植民地時代には、日本と同じように薪材として利用されたそうです。

その他、ブナ以外の北アメリカの重要な北方樹種やナラ林における山火事と更新の関係の話がありました。質疑応答では、様々な質問が出され、アメリカブナに対する関心の高さがうかがわれました。英語（簡易通訳付）による公園でしたが、アメリカブナをはじめ、アメリカの北方林のお話を直に聞くことができ、充実した講座となりました。

▲講演に聴き入る参加者

こんにちは！保健師です

夏バテを予防しよう！

保健師　星　友美

　各地で梅雨明けをし始め、暑い日が続く時期となりましたがいかがお過ごしでしょうか。

　暑い日が続くと、なんとなく身体がだるい、ボーとする、疲れがとれない、食欲がないという方が多いかと思います。それは、夏バテのはじまりです。

　人の身体は高温・多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして、いつも以上のエネルギーを消費してしまいます。

　つまり、身体にかなりの負担がかかっている状態なのです。夏バテしないためには、暑さに負けない身体作りが大切であり、それには食事・水分・睡眠がとても重要となります。

☆しっかり食べる☆

　暑い夏は食欲が落ちやすいので、そうめん、ざるそばなど炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものはエネルギー源なので体力が落ちている夏バテには有効ですが、炭水化物だけではエネルギーには変わりません。炭水化物と一緒にビタミンB1、B2、クエン酸が必要なのです。一緒に摂取することで、疲れの元となる乳酸を消費してくれる働きがあります。夏は特に、汗をたくさんかいて、多くのビタミン、ミネラルが身体から失われるため、いつも以上に積極的に摂って欲しい栄養素です。また、クエン酸には、身体の代謝の働きを高めてくれるので、汗のにおいを減らしてくれる効果もあります。

　その他に、ビタミンCはストレスに効果的です。ストレスの耐性を高めてくれる働きがあるので、ストレスの溜まりやすい夏には最適です。

　夏の暑さで、たくさんの量を摂取できない方もいると思います。しかし、摂取する量ではなく、バランス良くビタミン、ミネラルを中心に摂取することが一番大切なことなので、工夫しながら少しずつでも摂れるようにしていただきたいと思います。例えば、食欲が出てきやすい朝方の涼しい時間帯に、食事をしっかり摂ることや、食欲のない時には香辛料、香味料を加えて食欲を促進すること、またはトマトジュースやフルーツ酢などでビタミンやクエン酸を補給するなど、体調に合わせて摂取していただきたいと思います。

ビタミンB1、B2をたくさん含む食材

豚肉・レバー・うなぎ・いわし・海苔・魚肉ソーセージ・納豆・豆腐

クエン酸をたくさん含む食材

酢・グレープフルーツ・レモン・梅干・キウイ

ビタミンCをたくさん含む食材

パセリ・パプリカ・ブロッコリー・豆苗・さやえんどう・モロヘイヤ・ゴーヤ

☆水分をこまめに補給する☆

　夏は汗として水分がどんどん失われていきます。普段から水分を摂らない方や、小さいお子さん、お年寄りの方は特に意識して水分を摂ることが大切です。

　ただし、ジュースやスポーツドリンクなどの甘い飲み物、またはビールは、胃腸の働きを弱めてしまうので、気をつけましょう。

☆しっかりと寝る☆

　暑い夏は疲れやすく、寝不足になりがちです。休息をしっかりとりましょう。

　少しぬるめのお風呂に入って身体の体温を上げてから寝ると、眠りやすくなるのでおすすめです。

まだまだこれからが暑い季節なので、食事、水分、睡眠をしっかりとって、元気に乗り切りましょう。

町史 とっておきの話 229

只見の伝統食と文化

只見の縄文食・オオウバユリ団子 ⑤

福島の食文化研究家 平出 美穂子

完成したオオウバユリ団子

「ヤマッカブは、只見町の林内のあちこちに生えていますが、冬眠から覚めた熊が腹の中を掃除するために食べることがあります」と只見町ブナセンターの職員から教えていただきました。さすが人も熊も共存してきた只見町。熊の生態をちゃんとご存じなのに驚かされました。ヤマッカブとは只見地方の方言名で、ユリ科のオオウバユリのことです。本州中部から北海道まで自生する多年草で、高さは一・五メートルにもなり、ユリの花に似た大きな花を左右相称に壮大に咲かせます。オオウバユリという名前の由来は、ウバユリよりも大きく、花が咲く時期には、葉が枯れてしまうところから、乳児に乳を与えていた乳母が、その子が成人するころには乳母の歯が歳をとってぬけてしまうことになぞらえて乳母百合と付けられたと言われています。只見町では八月ともなれば、林内で気高く凛と咲くオオウバユリの花をふつうに見ることができます。しかし、よそでは団子を作るほど多くは採れません。まさに只見町は縄文時代そのままの自然が残っている所です。

実はこれは四五〇〇年前の縄文時代を代表する食材です。今まで福島県立博物館や福島県文化センター白河館「まほろん」で古代食の復元に関わってきました。そのなかでもっとも復元したかったのが、オオウバユリの鱗茎から採れるでんぷんと、その粕を発酵させて作った団子でした。

会津地方では、でんぷんを採る山菜として、クズの塊根、カタクリの鱗茎、ワラビの地下茎などが採られてきました。これらの根を細かくたたいて水に浸しておくと、器の底に白いでんぷんができます。江戸時代などは、雑穀が不作の時に大いに役立ったものです。これまで会津地方でオオウバユリのでんぷんを利用する古い記録はみあたりませんでしたが、只見町史資料集第5集『会津只見の植物』のなかに、鱗茎をくだいてさらして食べるという記載がありましたので、只見地方ではむかしから食べていたようです。

北海道に住むアイヌの人々は、オオウバユリから採取したでんぷんや団子作りの技法を大切に伝承し食してきています。幸い平成二四年、只見町ブナセンターが催した自然食を食べる教室で、念願のオオウバユリのでんぷんやその絞り粕を発酵させて作った団子入りの縄文スープを味わうことができました。只見町ならではの縄文の味と言ったところでしょうか。只見町には、トチノキやドングリの実を、灰汁を使って美味しく食べる技術が長い間伝承されてきています。平成の今、只見町だからこそできるオオウバユリの加工技術を新たに伝承してほしいものです。

林内に咲くオオウバユリ

町民文芸

只見短歌会　六月詠草

大塚栄一　指導

入院の持物幾度も確かめてゐる夜の更けに蛙鳴き立つ　古川　英子

緑なす木々の中なる桐の木の芽吹きは遅し春は盛れど　小倉キミ子

山帽子の花の白きがくすみ初め移ろひゆくか梅雨の深まる　目黒　富子

幼きより睦み遊びし友の訃の唐突なれば諾ひ難し　渡部ゆき子

帰り来て故郷に錦を飾りたる友の絵画に魅せられ巡る　五十嵐夏美

桑の実の熟れしを口にしたるとき放射線量の数値を思ふ　関谷登美子

われ老いて孫がホームに入りしにほっとはすれど頭離れず　馬場　八智

猛暑日のわづかに残る水溜りに二羽の雀は離れず遊ぶ　渡部ヨリ子

ありがとう幸せなりと幾度も言ひゐし夫は黄泉（よみ）へ旅立つ　新国　洋子

（出詠順）

只見俳句会　七月例会

目黒十一　指導

除草剤の撒かれし墓地や夏真昼
杉菜の根長くて五寸引けば快　恒　夫

末広や句匠白寿の宴かな
車前草やズイコムイコの幼き日　吉　児

端居して己の白寿省みる
小康を保つ一つに冷奴　邦　夫

梅雨の闇眼から消え牛の群
夕立に眼閉じたり少女像　笑　羊

馬鈴署の花芽出揃う山の風
眠りよりゆっくり覚める含差草　リウコ

洗われし畑の石や梅雨の晴
南瓜の花土手にぎわしき雨上り　都

三日見ぬトマトの玉や掌に余り
表替え完了したる夏座敷　一　穂

晴間はやかたばみの実のはじけ
ねぶの花さかり過ぎゆく雨の中　洋　子

喪帰りの冷房効きしコーヒー店
鳴きたらぬと鳴くひぐらしや雨の中　礼

蝦夷春蝉合唱せわし八十里
語りつつ行く木道や夏は来ぬ　信

短冊を吊れば風鈴すぐに鳴り
暑き日は古りし麦藁帽を出し　藤　彦

九十九の爺に孫曾孫御田植
田草取り人影遠く声遠く　邦　男

炎昼や乾いて崩る砂の山
置き薬数を数えて汗を拭く　又壱歩

夏盥鉄人怪獣溺れける
紫陽花や根方に苗の箱忘れ　一　灯

Information

今月のお知らせ

EVENT イベント

JR只見駅開業50周年記念事業

8月20日でJR只見駅が開業50周年を迎えます。様々なイベントを実施しますので、皆さんで開業50周年を祝いましょう。

■記念イベント
『50歳おめでとう！只見駅 バースデイイベント』
・日時　8月17日(土)
午後3時～午後8時30分
・会場　只見駅前
・内容
「町内マトン肉屋の利き焼肉大会」
「町内外団体の物産販売」
「ステージイベント」
「エアー遊具キッズコーナー」
「只見駅ライトアップ」　ほか

■記念式典
・日時　8月20日(火)
午後3時～午後4時
・会場　只見駅前

■50周年記念ウィーク
・期間　8月13日(火)～20日(火)
・会場　只見駅
・内容
「只見駅ライトアップ」
午後7時～午後9時まで
「風鈴駅」
50周年記念メッセージの入った風鈴を駅などに飾ります。

第8回只見駅前通りウキウキわいわいフェスタ

毎年恒例となっておりますウキウキわいわいフェスタを次の日程で開催します。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

・日　時　9月1日(日)
午後12時30分～午後8時30分
・場　所　只見駅前通り

LIFE 生活

8月は食品衛生月間です

食中毒というとレストラン等での食事が原因と思われがちですが家庭でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。次の事を注意し食中毒の予防に努めましょう。

1. 生鮮食品は新鮮なもの選んで購入する。
2. 冷蔵の必要な食品はすぐに冷蔵庫へ入れる。
3. 調理の前は手を良く洗う。
4. 調理では加熱を十分に行う事で食中毒菌が死滅します。
5. 食事の前も手を良く洗う。
6. 残った食品は清潔な容器に保存する。また時間が経ちすぎたら捨てる。

お盆だから…実家や留守宅の維持管理を考えよう。

冬期間などに一時的に空き家になったり、設備が老朽化した場合の漏水事故が増えています。漏水は大切な水を無駄にするばかりでなく料金負担も大きくなります。（農業集落排水施設を利用している場合は更に大きな金額となります）

年を重ねると、どうしても家屋の維持管理が難しくなってきます。お盆休みは親族が集まり自宅や留守宅の管理について考えるいい機会ですので、宅内設備の確認や維持管理について相談してみてはいかがでしょうか。

〈環境整備課〉

電話番号

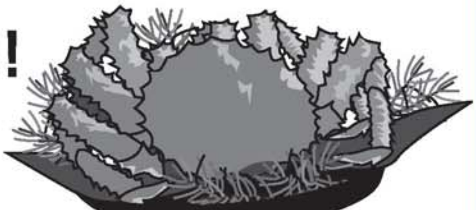
総務企画課	
総務班	☎82－5050
	☎82－5210
企画班	☎82－5220
町民生活課	
税務班	☎82－5110
町民班	☎82－5100
保健福祉課	
保健班	☎84－7005
福祉班	☎84－7010
産業振興課	
農林班	☎82－5230
交流推進班	☎82－5240
環境整備課	
地域整備班	☎82－5270
生活環境班	☎82－5280
会計室	☎82－5120
議会事務局	☎82－5300
農業委員会	☎82－5230
教育委員会	☎82－5320
学校給食センター	☎84－7180
只見保育所	☎82－2219
朝日保育所	☎84－2038
明和保育所	☎86－2249
朝日診療所	☎84－2221
（歯科）	☎84－2612
訪問看護ステーション	☎84－2130
こぶし苑	☎84－2101
保健福祉センター	☎84－7005
只見地区センター	☎82－2141
朝日地区センター	☎84－2111
明和地区センター	☎86－2111

税 今月の納期

8月26日までに納めましょう

●町県民税(2期)
●国民健康保険税(2期)
●農集排使用料(8月分)
●後期高齢者保険料(1期)
●介護保険料(2期)

注文した覚えのない荷物が届く！
「送りつけ商法」に注意して下さい!!!



主に高齢者宅に「以前、注文頂いた商品をこれから送ります」「カニは好きですか？」と言うような電話がかかってきてしばらくすると注文した覚えの無い荷物が家に届きます。

これは「送りつけ商法」と呼ばれ全国的に増加しており福島県内においても被害が確認されています。

一番の対処法は、「身に覚えのない荷物は絶対に受け取らない」という事です。

カニなどの海産物や健康食品を送るなどの電話があったり、心当たりが無い荷物が届いた時は開封しないで福島県消費生活センター（０２４－５２１－０９９９）へ相談して下さい。

町長の手帳

町長スケジュール〈7月分〉

- １日　会津総合開発協議会役員会
- ２日　会津縦貫南道路地方要望(郡山～仙台)
- ３日　明和自治振興会打合せ会
- ５日　常備消防体制維持のための中央要望(総務省・県選出国会議員)、会津縦貫南道路中央要望活動(自由民主党本部、国土交通省)
- ７日　ブナセンター講座「北米のブナを知る」
- ８日　只見町土地改良区理事会・総会
- ９日　林道災害査定(林野庁査定官)
- １０日　県道小林舘ノ川線改良促進期成同盟会総会
- １１日　福島県町村会役員会
- １５日　国土交通大臣への要望活動、綾町町民視察研修報告会
- １６日　只見町議会７月会議、只見町議会全員協議会、只見川洪水検証報告会
- １７日　松下政経塾事前研修、会津縦貫南道路県要望
- １８日　ＪＲ只見線の早期全線復旧に関する要望活動(ＪＲ東日本本社、自由民主党本部、国土交通省)
- ２０日　からむし織の里フェア
- ２２日　只見町議会7月第２回会議
- ２３日　只見線ゆる鉄キャンペーン記者会見
- ２４日　水の郷まつり実行委員会、只見町土地改良区理事会・懇親会
- ２５日　滝トンネル貫通式、国道289号八十里越地点開発促進期成同盟会総会及び事業概要説明会・懇親会(～２６日)
- ２６日　渡部恒三氏顕彰胸像建設実行委員会
- ２７日　柏まつり(～２８日)
- ２９日　会津を拓く重点要望活動(仙台)
- ３０日　只見・金山・昭和県道改修促進期成同盟会総会・役員会
- ３１日　朝礼、庁議、町長との座談会(小林集落)

只見駅開業５０年

ダム建設の為の鉄道から、只見～会津若松間の沿線住民への生活路線となってから半世紀の時が経ちます。只見線の歩みは只見町の歴史と重なり合って時を刻んできました。その只見線が平成２３年７月２９日の豪雨により只見駅～会津川口駅間が不通となってしまいました。復旧の目途が立たないまま今月２０日に只見駅開業５０周年を迎えます。

復旧費用は８５億円、JRは企業経営の立場から復旧に対して厳しい姿勢を示しています。

福島県知事にはJRに対して財政支援の考えを示して頂きました。その支援策を県には具体的に一日も早く示して頂きたいと思っています。

地元においては町村が連携して乗車率向上に向けた支援キャンペーン等を実施しています。このキャンペーンを利用し一人でも多くの方々に只見線を御利用頂きたいと思います。

「一度は乗ってみたい只見線」「一度は行ってみたい奥会津」そんな地域にすることこそが私達の責務だと考えます。

８月２０日の只見駅開業５０周年式典を只見線を守り支えてこられた先人達に感謝し、只見線復旧と飛躍の誓いの日としたいと考えております。

只見町長　**目黒　吉久**

町民の消息

（7月1日～7月31日届出分）敬称略

■お誕生おめでとうございます

佐藤	優依斗（ゆいと）	（男／雄助・郁与）	只見
星野	一心（いっしん）	（男／弘尊・幸）	黒谷
矢沢	心咲（みさき）	（女／裕也・郷美）	二軒在家
吉津	光祥（みつよし）	（男／光雄・美都里）	長浜

■おくやみ申し上げます

渡部明男	81歳	小川
吉村タキコ	81歳	坂田
馬場五郎	99歳	長浜
本名アキ子	84歳	黒谷

人のうごき

平成25年7月1日現在

人口	4，683	（－11）
男	2，257	（－7）
女	2，426	（－4）
世帯数	1，823	（－5）
高齢化率	42.2％	

※高齢化率とは、65歳以上の人が人口に占める割合です。

転入 7　転出 4　出生 2　死亡 16

あとがき

▽取材で訪れた只見高校野球部のあいさつが素晴らしくて感動しました。あいさつが良いなと思った事は今までで何度かありましたが、大きな声でしっかりとお辞儀をして「こんにちは」と一人一人が私にするあいさつは今までで間違いなく一番素晴らしく非常に気持ちの良いものでした。
▽高校野球福島大会は惜しくも3回戦で敗れてしまい3年生は野球部を引退すると思いますが、素晴らしいあいさつの出来る彼らはこれから立派な社会人になると思いました。

（吉津）

まちづくり推進員
渡部　敦子

明和地区センター
図書室☎86－2111

おすすめ新着図書

★世界から猫が消えたなら

川村元気著
（マガジンハウス）

「この世界からひとつだけ何かを消す。その代わりにあなたは1日の命を得ることができるんです」―この世に溢れる人間が生み出したもの、そうでないもの。大部分は失ってもさほど影響はないもののように思える。世界から、電話が、映画が、時計が、そして猫が消えたなら。余命宣告を受けた30歳の郵便配達員に訪れる不思議な数日間。喪失と再生の物語。

★ハグくまさん

ニコラス・オールドランド作
（クレヨンハウス）

なんでもハグしてしまうふしぎなくま、ハグくまさん。ある日ハグくまさんが大好きな木を、木こりが切り倒そうとやってきます。さて、それをやめさせるためにハグくまさんがやったことは・・・？『うまれかわったヘラジカさん』『せかせかビーバーさん』とシリーズ3作を購入しました。ユーモラスで飄々としたキャラクターが、人生の楽しみ方をシンプルに教えてくれる絵本です。

子どもたちは長～い夏休み、親子で読書はいかがですか？
上記の他、購入図書の詳細は、明和地区センターブログ（アドレス http://meitiku.blog.fc2.com/ または「明和地区センター」で検索）をご覧ください。

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

森の四季 Vol.40

只見町ブナセンター
TEL 0241(72)8355

ノリウツギ

（学名：*Hydrngea paniculata*）
［ユキノシタ科アジサイ属］

ノリウツギは、草原や林縁、山地の日当たりのよい場所で普通に見られる落葉低木で、高さは２～5mほどになります。

和名の由来は、枝や樹皮を水に浸すことで内皮からぬめりのある粘液をとり、和紙を漉くときの糊料として用いられていたことからきています。

只見町では、７月の半ばごろから林道や林縁で白い花を見ることができます。花は、枝の先に８～３０cmほどの円錐花序を付け、白い装飾花が目立ちます。装飾花は、通常の花より萼片が大きくなったもので、受粉を助ける昆虫達を誘引する役割があるといわれています。

秋の果実が熟すころになると装飾花も赤く色付きます。装飾花は冬の時期も散らずに残るので、ドライフラワーとして利用されます。

その他、花がきれいなため庭木として植えられたり、材が均質でかたいことから、楊枝・木釘の他、カンジキの爪などにも利用されました。只見町では、箸や杖などに加工し、利用されていました。

企画展示　水辺林の不思議な世界
期　間　7月28日(日)～9月30日(月)まで
水辺林の生態と役割を写真と解説パネルで紹介します。

詳しくは、只見町ブナセンターまでお問い合わせください

※この広報紙は再生紙を使用しています

※環境にやさしい大豆油インキを使用しています

2013年9月1日開催！

奥ROCK
奥会津ロックフェスティバル'13

入場無料

会場：季の郷湯ら里

昨年度に引き続き、今年も奥会津ロックフェスティバルが季の郷湯ら里で開催されます。

今年の出演アーティストは、カラーボトル、ワカバ、矢野絢子の他、泉谷しげるが只見町に来ます。

開場は11:00となりますので、皆さまお誘いあわせの上、ご来場ください。

■ 発行／只見町役場総務企画課　〒968-0421 福島県南会津郡只見町大字只見字雨堤1039
■ 編集／広報編集委員会　http://www.tadami.gr.jp/　☎0241(82)5210