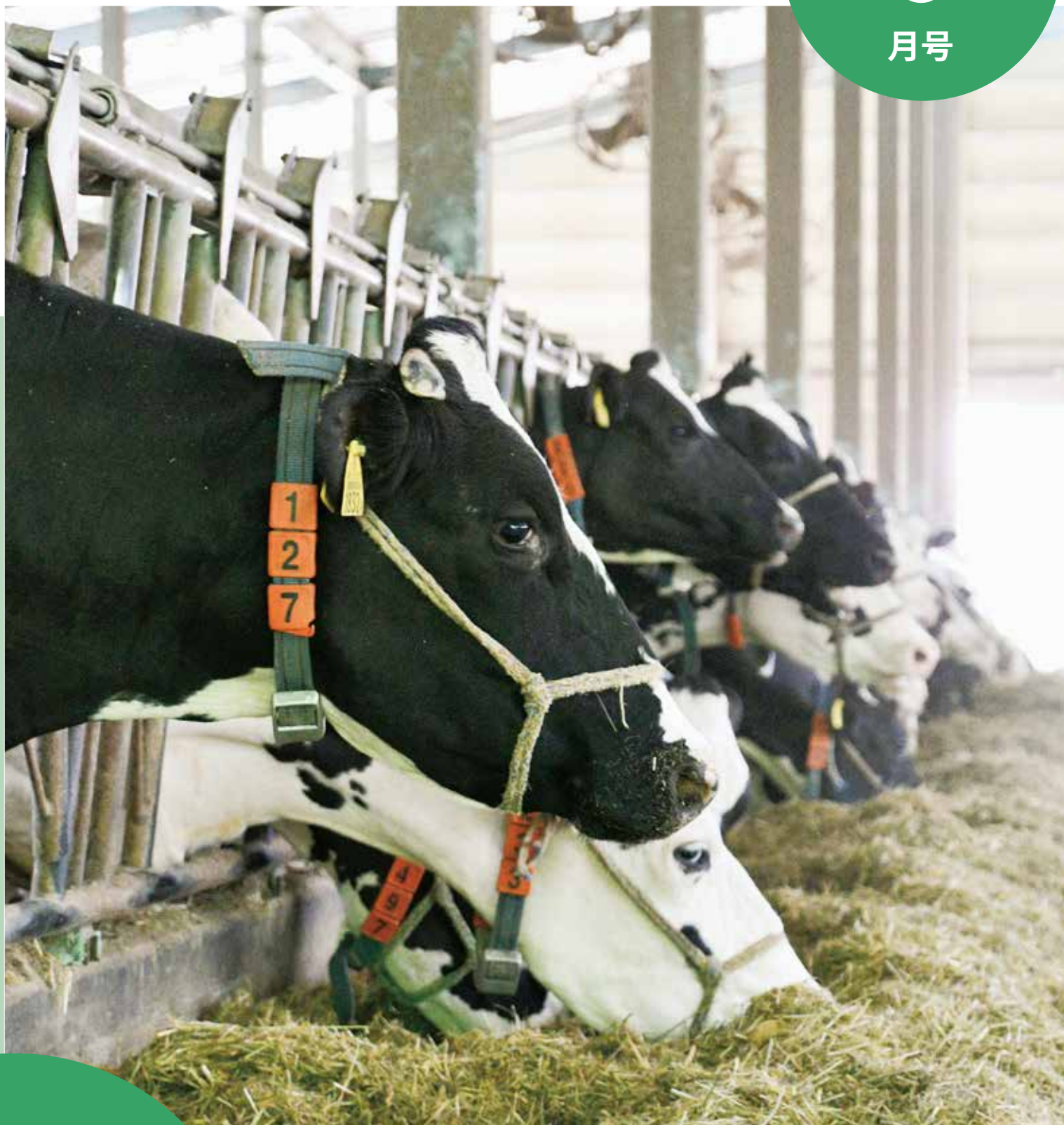


広報 にしごう

2023

6

月号



表紙

雪割牧場
牛の様子

目次

- ▶ 特集－2
- ▶ フォトニュース－6
- ▶ 福祉情報－8
- ▶ 健康・医療情報－10
- ▶ 安心・安全についての情報－12
- ▶ 環境についての情報－13
- ▶ 暮らし・その他の情報－14
- ▶ 高齢者サービスについて－16
- ▶ にしごうの話題－18

牛乳ができるまで



1. 搾乳

乳牛から生乳をしぼります。



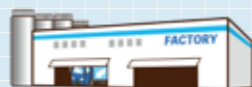
2. 運搬

しぼった生乳を工場へ運びます。



4. 牛乳

スーパーなどで販売されます。



3. 包装

工場で紙パックなどの容器に詰める。

西郷村で飼育されている牛の特徴

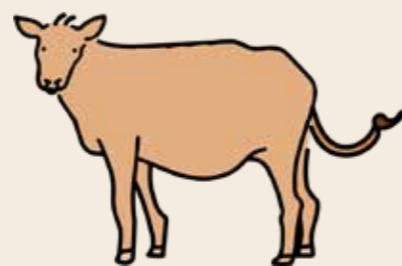
ホルスタイン牛



特徴

黒白の柄が特徴の牛。生産乳量は他の種類に比べて多いため、世界中で最も多く飼育され、日本では全飼育数の99%を占めている。ホルスタインから取れる牛乳はあっさりとしていて、乳脂肪分が3%~3.5%程となっている。

ジャージー牛



特徴

毛の色が淡い茶色で、小柄な牛。ホルスタインの次に飼育数が多い。乳脂率は5%、無脂乳固形分は9%以上。また、乳タンパクも4%近く含むのが特徴。ジャージーから取れる牛乳は、味が濃厚で甘みがある。

福島県の牛乳産出額

👑 トップ5 👑

1位	西郷村
2位	福島市
3位	二本松市
4位	郡山市
5位	小野町

(農林水産省：令和3年市町村別農業産出額(推計)より)

西郷村は、戦後、入植者による開拓により、農業や畜産業が行われました。

現在も、農業や畜産業が引き継がれ、酪農を営まれる方が多いため、西郷村の牛乳の産出額は県内で1位となっていると考えられます。

特集



おいしい牛乳のヒミツ

6月は「牛乳月間」です。

世界食糧農業機関が、牛乳の関心を高めることを目的に、6月を「牛乳月間」と決めました。

産出とは、産物がとれたり、産物を作り出したりすることです。

わたしたちにとって身近な牛乳。
実は、福島県で最も産出額が多いのは西郷村です。

普段なにげなく飲んでいる「牛乳」。

牛乳はたくさんの栄養が含まれているため、昔から飲み続けられてきました。また、加工の仕方によっては、ヨーグルトやチーズやバターなど様々なものにカタチを変え、生活に欠かせないものとなっています。

今回の特集では、西郷村の酪農家さんに牛乳ができるまでのお話や、村で活躍する栄養教諭の先生に牛乳の豊富な栄養についてなどを伺いました。知っている牛乳がもっとおいしくなる牛乳のヒミツをご紹介します。



「人」に飲まれ続けてきた牛乳とこれから

日本で初めて牛乳が飲まれたのは、飛鳥・奈良時代の頃といわれています。牛乳飲用は、貴族たちの間で行われ、希少価値が高いものとして流通していました。

明治時代から、牛乳飲用が広まり、牛乳が身近なものになりました。

現在の日本では、1万3300戸の酪農家が1日2万800トンの牛乳を産出しています。福島県では、263戸の酪農家さんたちが1日184トンの牛乳を産出しています。

しかし、新型コロナウイルス感染症やウクライナ侵攻などの影響により、牛の餌や資材などの物価が高騰し、酪農を続けることが難しい状況になっています。

消費者が牛乳のもつ価値を理解し、需要を創出しなければ生産する人が減り、牛乳が身近なものではなくなってしまうかもしれません。



美味しい牛乳ができるまで



雪割橋を渡った先にある雪割牧場でお話を伺いました。

牛乳を搾るまで

私たちの牧場では、大人の牛が500頭、子どもの牛を含めると合計で750頭の牛を飼っています。毎日、牛乳を搾っています。

牛乳を搾る牛の種類は、テレビなどでもよく見かける、白と黒の模様が特徴のホルスタインという品種です。搾乳は1日に2回行われ、朝と夕方に行われます。搾乳された牛乳は、タンクローリー2台に積み、その日のうちに牛乳工場に運ばれます。そこからパックに詰められ、食卓や給食のメニューとしてみなさんの手元に届きます。

牧場では、牛乳を搾る以外にも、牛への餌やり、糞の処理、掃除などの作業を1日に何度も繰り返しています。20人以上が美味しい牛乳をつくるために、日々、汗を流しています。

美味しさを届けるために

美味しい牛乳を作るためには、牛の体調管理を徹底的に行い、安定した品質を保つ必要があります。

しかし、たくさん牛を人の目で管理するには限界があるため、牛にタグを付けてコンピュータ管理を行っています。牛の体調管理を徹底することで、体調変化による牛乳の風味や品質の変化を防いでいます。

日本は、出荷の検査項目が厳しいため、1つでも検査に引っかかると牛乳を出荷することができません。そのため、牛の体調管理のほかにも、搾乳機器の洗浄と消毒などの基本的なことを毎日続けなければなりません。厳しい検査を通過して作られた牛乳だからこそ、美味しく安全な牛乳が出来ます。

現状と課題

美味しい牛乳を当たり前のよう提供したいという思いは常にもつていますが、物価の高騰により、多数の牛の餌の確保が難しくなっています。さらに、餌やりや掃除に使用する重機の燃料費や電気代等が経営を圧迫

しています。国の補助金があっても、経営が非常に困難であり、採算が取れない状況です。また、牧場周辺には害獣も多く、牛や餌を害獣から守るための対策にも費用と労力が必要です。



雪割牧場のみなさん



栄養士さんに聞く

牛乳のチカラ

牛乳の栄養について

カルシウム

牛乳はカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯の形成に重要な役割を果たすだけでなく、神経伝達や筋肉の収縮にも関与しています。

タンパク質

牛乳は高品質のタンパク質を豊富に含んでいます。タンパク質は成長や修復に必要なアミノ酸の供給源となります。

ビタミンB群

牛乳にはビタミンB群（ビタミンB1、B2、B3、B6、B12）が含まれています。これらのビタミンはエネルギーの代謝や神経系の正常な機能維持に必要です。

その他にも、ビタミンB2、カリウム、リンなど、骨や歯をつくる栄養のほか、神経や筋肉の正常な機能をサポートする栄養素が含まれています。



成人でも骨粗しょう症の予防になる！

毎日コップ1杯(200g)を飲むことにより、大人が1日に摂取するとよい栄養素が、1/3も摂取できます。

子どものうちに摂取することがポイント！

カルシウムの蓄積量と吸収率は、年齢によって違います。12～14歳までがピークで、それ以降は蓄積量・吸収率ともに低下していきます。そのため、子どものうちの摂取が重要です。給食がない長期休暇中なども、毎日摂取しましょう。

栄養士さんオススメ

小松菜とサケのクリームパスタ

作り方

- ① 小松菜は、熱湯に塩少々（分量外）を加えてさつと茹で、冷水で冷まし、水気を切り、5cmの長さに切る。玉ねぎは薄くし切り、しめじは石突を除いて小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル少々を中火で熱し、皮と骨を取り除いたサケ、ベーコン、玉ねぎ、しめじを炒める。オリーブオイル小さじ1、小麦粉を加えてしっかりと炒め、【A】を少しずつ加えてなじませる。
- ③ たっぶりの熱湯に塩適量（分量外）を加え、スパゲッティーをやや固めに茹でる。
- ④ ②に小松菜、③のスパゲッティーを加えてさつと和え、塩こしょうで味を調える。

「ビタミンDと一緒に」がコツ！

ビタミンDは、カルシウムの吸収率を高めてくれます。この他にも、グラタンやシチューもおすすです。



材料

- ▶ 小松菜…1/3束
- ▶ サケ（生）…1切
- ▶ たまねぎ…1/4個
- ▶ しめじ…1/2パック
- ▶ ベーコン…2枚
- ▶ 小麦粉…小さじ2
- ▶ オリーブオイル
- ▶ 塩こしょう…少々
- ▶ スパゲッティー…160g

【A】

- ▶ 牛乳…1カップ
- ▶ 水…1/2カップ
- ▶ コンソメ…小さじ1



小田倉小学校



羽太小学校



川谷小中学校



村内各小学校



5月13日(土)に村内各小学校で運動会が行われました。
雨も予想されていましたが、時々晴れ間もあり、運動会日和となりました。
徒競争では一人ひとりが精一杯走りました。また、仲間へも大きな声援を送っていました。

熊倉小学校



米小学校



ホームスタート事業 家庭訪問型子育て支援について

- ▶ **対象者**
妊婦さんや未就学のお子さんがあるご家庭
- ▶ **相談内容**
研修を受けたボランティア職員が訪問し、家庭や育児、外出などを一緒に行う家庭訪問型子育て支援
- ▶ **例えば…**
 - ・初めての妊娠・育児で、いろいろ不安…
 - ・誰かと話したい
 - ・子育てに疲れ気味でイライラする
 - ・引っ越ししてきて、近くに知り合いがいない
- ▶ **活動内容**
週に1回2時間程度、4回訪問し、妊婦さんや子育て家庭を応援します。
※利用は無料ですが、事前に申込みが必要です。

村ホームページ
はこちら



☎ 福祉課 子育て支援センター ☎ 25-0001
☎ ホームスタートしらかわ ☎ 27-2090

多重債務・貸金業 に関する相談窓口について

返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みの方々からの相談に応じています。借金の状況をお聞きし、必要に応じて、弁護士・司法書士等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け付けています。

- ▶ **相談窓口**
福島市松木町 13-2
財務省東北財務局福島財務事務所 理財課
- ▶ **受付時間**
月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）
8:30～12:00、13:00～16:30

☎ 財務省東北財務局福島財務事務所 理財課
☎ 024-533-0064（多重債務者相談窓口専用）

令和5年度 ふくしサポート法律相談会

弁護士による法律相談会を実施します。

- ▶ **相談内容**
民事・家事・行政に関する相談
(例) 借金問題・消費者被害・賃金未払い・成年後見・相続問題・離婚問題・養育費未払い等
※ 刑事に関する相談は対象外です。
- ▶ **対象者**
次の2点に該当する方
 - ① **資力（収入及び資産）が一定額以下であること**
※ 基準額は、下記までお問い合わせいただく村ホームページでご確認ください。
 - ② **下記の趣旨に適すること**
 - ・報復的感情を満たすもの、宣伝、権利濫用などでないこと
 - ・過去に、法テラスの立替制度を利用した滞納がないこと
 - ・法人の相談でないこと
 - ・過去に同一問題について法テラスの民事法律扶助制度を利用した相談が2回以内であること
 - ・当事者による相談であること
- ▶ **開催日時**
6月22日(木)、10月26日(木)、令和6年2月28日(水)
※ 時間は相談決定後にお知らせします。
- ▶ **会場**
福島県社会福祉協議会 生活自立サポートセンター 県南事務所
(東白川郡棚倉町大字棚倉字北町 95-5)
※ 交通手段がない場合、送迎可能です。事前にご相談ください。
- ▶ **相談料金**
無料
- ▶ **申込方法**
各開催日の3週間前までに福祉課窓口にてお申込みください。申込の際に、相談内容を聞き取り、生活自立サポートセンター 県南事務所へ共有します。
※ 定員になり次第、受付を終了します。

ご不明な点などございましたら下記までご連絡ください。

村ホームページ
はこちら



☎ 福祉課（地域福祉係）
☎ 25-1509

低所得の子育て世帯生活支援特別給付金について

食費等の物価高騰に直面する低所得の子育て世帯を支援するため、給付金を支給します。

- ▶ **支給額**
対象児童1人につき5万円（口座振込）
- ▶ **支給対象者および提出書類**
【該当要件①】
令和4年度中に実施した子育て世帯生活支援特別給付金（前回の給付金）の支給対象者であった方
【該当要件①の提出書類】
申請不要（令和4年度給付金を支給した口座へ振り込みします）
- ▶ **受付開始日**
令和5年5月17日
- ▶ **申請期限**
令和6年2月29日まで
- ▶ **支給時期**
令和5年5月30日以降、順次通知の上、支給します。

(※) **住民税非課税相当とは**
世帯員のそれぞれの年収見込額（令和5年1月以降に減少した1ヶ月分の収入額×12）が住民税非課税水準以下であることを指します。

世帯の人数	非課税相当 収入限度額
1人（単身世帯）	93.0万円
2人（例：本人と扶養親族1人）	137.8万円
3人（例：本人と扶養親族2人）	168.0万円
4人（例：本人と扶養親族3人）	209.7万円

- ▶ **【該当要件②】**
次のいずれにも該当する方
 - ・令和5年3月31日時点で18歳未満（障がい児の場合、20歳未満）の児童を養育する方
 - ・令和5年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当（※）の収入となった方

【該当要件②の提出書類】
申請書（村ホームページからダウンロード・福祉課窓口で配布）および収入額が減少したことが確認できる書類（給与明細書、申告書の写しなど）

上記該当要件①または②のいずれかに該当しても、西郷村以外の市町村より本給付金の支給対象となった児童や子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）の支給対象となった児童は、支給対象外となります。
なお、令和6年2月29日までに生まれた新生児について、上記該当要件①または②のいずれかに該当した場合、支給対象となります。

村ホームページ
はこちら



☎ 福祉課（子ども給付係）
☎ 25-1509

ストームを増設された方へ オストメイトのみなさまの情報・交流会開催について

ご家族さま同伴での参加もできます。気兼ねなくご参加ください。

- 【第1回 女性だけの会】**
 - ▶ **日時**
6月16日(金) 13:00～16:00
 - ▶ **会場**
白河市中央老人福祉センター（白寿園） 会議室 B
- 【第2回】**
 - ▶ **日時**
6月21日(水) 14:00～16:00
 - ▶ **会場**
白河厚生総合病院 2F カンファレンス



☎ まんさくの会
☎ 22-2211
☎ 日本オストミー協会福島県支部白河方部
☎ 024-557-2802

県民健康診査の実施について

生活習慣病の予防や疾病の早期発見、早期治療のため積極的に受診しましょう。

▶対象者

下記の全てに該当する方

- ① 昭和 59 年 4 月 1 日から平成 17 年 4 月 1 日までに生まれた方
- ② 令和 5 年 4 月 1 日時点で西郷村に住居登録がある方
- ③ 職場や学校などで健診を受ける機会がない方

▶申込方法

健康推進課窓口（保健福祉センター内）または電話にてお申込みください。（☎ 25-1115）
申込後、後日受診案内をお送りします。

▶申込期限

6 月 23 日(金)まで

健康診査の結果（データ）は、県民健康調査データベースに登録され、長期にわたる健康管理に活用されます。受診には「承諾書」が必要となります。

【集団健診】

▶実施期間

7 月 22 日(土)～8 月 4 日(金)

※ただし、7 月 23 日、30 日は除く

▶場所

保健福祉センター

▶検査項目

身長・体重・BMI・血圧・尿検査・血液検査（肝機能、血中脂質、血糖）

※ 集団健診のみ、貧血および腎機能検査（血液検査）が追加されます。

▶料金

無料

【個別健診】

▶実施期間

令和 5 年 10 月～令和 6 年 1 月

▶場所

指定医療機関での受診

▶検査項目

身長・体重・BMI・血圧・尿検査・血液検査（肝機能、血中脂質、血糖）

▶料金

無料

村ホームページ
はこちら



問 健康推進課
☎ 25-1115

新型コロナウイルスワクチンの接種予約について

【春夏接種のお知らせ】

オミクロン株対応の新型コロナワクチン接種の予約を実施しています。

▶対象者

下記のいずれかに該当する方

- ① 65 歳以上の方
- ② 12 歳以上で基礎疾患を有する方
- ③ 医療従事者等の方（高齢者施設従事者を含む）

▶接種時期

5 月から 7 月

▶予約方法

- ・電話予約 ☎ 0120-06-2450
9:00～17:00（月～金曜日）
- ・ウェブ予約（村ホームページからアクセスできます）

他市町村より転入し、接種を希望する方は、下記までお問い合わせください。



村ホームページ
はこちら



問 健康推進課
☎ 25-1115

弁護士による B 型肝炎 特措法電話相談会（無料）

▶日時

7 月 15 日(土) 10:00～12:00

▶内容

B 型肝炎特別措置法に基づく給付金支給手続きに関する相談

▶相談料

無料（通話料はかかります）

▶電話番号

025-223-1130

▶お問い合わせ先

全国 B 型肝炎訴訟新潟・福島・山形事務所
☎ 025-223-1130

日々の健康づくりを応援 「にし GO ココカラ元気プロジェクト」について

村では 6 月より新たな健康づくり事業として、「にし GO ココカラ元気プロジェクト」を開始します。ココロとカラダの元気のために、日々の健康づくりを始めてみませんか。

ウォーキング、血圧測定、禁煙等の健康づくりのコースの中から、自分に合った内容を一つ選んで取り組むと、スタンプの数に応じて、最大 2,500 円分の商品券等と交換することができます。

▶対象者

18 歳以上の西郷村民の方（ただし高校生を除く）

▶チャレンジ開始時期

6 月 1 日(木)から 12 月 1 日(金)

▶提出期限

令和 6 年 3 月 15 日(金)

▶参加方法

- ① コースを選ぶ（1 人 1 コース、1 回限り）
 - A. ココカラコース B. ウォーキングコース C. 血圧測定コース
 - D. スリムアップコース E. お酒・たばこ我慢コース F. ふくしま健民カードコース
 - ② 目標を決めて、90 日間チャレンジを開始（各種イベントに参加して、ミニスタンプを集めてみましょう）
 - ③ 90 日間チャレンジが終了したら、チャレンジ参加台紙を切り離して、保健福祉センターへ提出（窓口への提出が難しい場合、お気軽にご相談下さい）
- ☆さらに、再度、目標を決めて、90 日間チャレンジを継続すると、追加でスタンプがもらえます。後日、最大 2,500 円分の商品券等と交換できます。
（商品券等の交換は令和 6 年 4 月中旬を予定しています）

▶チャレンジ参加台紙設置場所

保健福祉センター、西郷村役場（住民生活課）、村文化センターまるごと西郷館、イオン行政サービスセンター、村民プール

▶コース紹介

詳しい内容は、村ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

A コース：ココカラコース

【目標】毎日①～⑤のすべてに取り組む。

- ① 毎食後に歯磨き
- ② 食事は腹八分目
- ③ 体重を測り、記録
- ④ 就寝 2 時間前は食べない
- ⑤ 体操（ストレッチ、ラジオ体操等）

B コース：ウォーキングコース

【目標】歩数または時間を決めて、ウォーキング（90 日間のうち 60 日以上で目標達成）

C コース：血圧測定コース

【目標】毎日朝晩 2 回血圧測定（90 日間のうち 60 日以上で目標達成）

D コース：スリムアップコース

【目標】毎日体重測定（90 日間のうち 60 日以上、2kg 減少で目標達成）
※ 74 歳以下 BMI が 25 以上の方限定

E コース：お酒・たばこ我慢コース

【お酒の目標】一週間に休肝日 2 日以上
【たばこの目標】きっぱり禁煙

F コース：ふくしま健民カードコース

【目標】ゴールドカード以上
※別紙での取り組みになります。
※アプリで参加の場合、当年度の獲得ポイントに応じて商品券の交換

村ホームページ
はこちら



問 健康推進課
☎ 25-1115



～人生 100 年時代～
ココロとカラダを元気に

令和4年度
河川水質検査結果

西郷村の河川の水質はおおむね良好の環境ですが、一部環境基準を超過したものがありません。

▶ 検査結果 ※ 環境基準を超過した項目は、赤く着色しています。

検査項目 (生活環境項目)	環境 基準値	阿武隈川 (高速道路 下長坂)	堀川 (鈴関橋下)	谷津田川 (下新田 墓地前)	真名子川 (処理場 下流)	千歳川 (森ノ越 橋下)	鳥首川 (鳥首 橋下)	黒川 (境橋下)
pH (水素イオン濃度)	6.5 以上 8.5 以下	7.5	7.6	7.4	7.4	7.2	7.7	7.7
DO [mg/l] (溶存酸素量)	5mg/l 以上	13.0	13.0	8.2	12.3	12.4	12.6	13.3
BOD [mg/l] (生物化学的酸素要求量)	2mg/l 以下	1.4	1.3	9.0	1.3	0.9	0.8	1.0
COD [mg/l] (化学的酸素要求量)	-	1.8	2.0	3.4	1.8	1.9	1.6	1.6
SS [mg/l] (浮遊物質)	25mg/l 以下	1.3	3.1	2.4	2.1	1.0 未満	1.0 未満	2.7
大腸菌数 [CFU/100ml]	300CFU/ 100ml以下	150	81	17	13	65	250	5

- ▶ pH
水中の中性・アルカリ性・酸性を表す指標
- ▶ DO
水中に溶けている酸素の量
- ▶ BOD
有機物の酸素消費量で汚濁状況を判断する指数

- ▶ COD
被酸化性物質の化学的酸化で消費される酸素量
- ▶ SS
水中に浮遊している粒径 2 ミリ以下の物質
- ▶ 大腸菌数
し尿による水質汚染の程度などを表す指標

▶ 谷津田川
生物化学的酸素要求量 (BOD) は、令和 3 年度調査に引き続き、今回も超過する結果となりました。河川の流量に占める人為的な排水量が多い谷津田川では、他の 6 河川と比較すると水質が良くない傾向にあります。

村ホームページ
はこちら



問 環境保全課 ☎ 25-2197

ボランティア募集
不法投棄監視サポーターを募集します

- ▶ 主な活動内容
 - ① 通勤、散歩やドライブなど日常生活において不法投棄などを目撃した場合、環境保全課へ通報する。
 - ② 路肩や山際、川沿いなどに空き缶・ペットボトル・コンビニ袋(食べ物包装類)が捨ててある場合、環境保全課へ情報提供する。
※ 私有地への不法投棄を除きます。

▶ 応募資格
村内に住居する満 20 歳以上の方または村内勤務者または団体

▶ 募集機関
4 月 1 日から随時

- ▶ サポーターの期間
期間は概ね 2 年間(登録日から令和 7 年度まで)
- ▶ 応募方法
環境保全課で配布している申請書に必要事項を記入の上、ご提出ください。
- ▶ 報酬等について
ボランティア活動なので報酬はございませんが、必要に応じてパトロール活動のための資材をお渡しします。ボランティア保険も村で加入します。

村ホームページ
はこちら



問 環境保全課 ☎ 25-2197

6 月 1 日から 30 日は、
土砂災害防止月間です

土砂災害の防止と被害の軽減を目的に、昭和 58 年より 6 月を「土砂災害防止月間」と定めています。近年全国各地で、記録的大雨の影響で土砂災害が発生し、多数の方が犠牲になっています。土砂災害から身を守るためには、日頃から備える必要があります。この機会に、土砂災害の種類・特徴・前兆現象について再確認しましょう。

【がけ崩れ】
斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震などでゆるみ、突然崩れ落ちる現象です。崩れ落ちるまでの時間がすごく短いです。人家の近くで起きると逃げ遅れる人が多く、命にかかわる大きな災害です。

- ▶ 前兆現象
 - ・がけにひび割れができる
 - ・小石が落ちてくる
 - ・がけから水が湧き出る
 - ・湧き水が止まる
 - ・湧き水が濁る
 - ・地鳴りがする



【地すべり】
斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象です。移動する土塊の量が多いため、甚大な被害を及ぼします。

- ▶ 前兆現象
 - ・地面のひび割れや陥没
 - ・がけや斜面から水が噴き出す
 - ・井戸や沢の水が濁る
 - ・地鳴り、山鳴りがする
 - ・樹木が傾く
 - ・亀裂や段差が生じる



【土石流】
山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象です。時速 20 ~ 40km という速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。

- ▶ 前兆現象
 - ・山鳴りがする
 - ・急に川の水が濁り、流木が混ざり始める
 - ・腐った土のにおいがする
 - ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる
 - ・立木がさける音や石がぶつかり合う音が聞こえる



問 防災課 ☎ 21-5190

災害情報伝達システムアプリ
普及促進推進員の募集

村内各行政区の集会施設等にて、情報伝達アプリ「@ InfoCanal」のインストールの奨励、導入方法の案内を行う普及推進委員を募集します。

- ▶ 活動時間
平日 1 回、土日 1 回程度予定(1 日 4 時間以内)
- ▶ 募集人数
10 名程度
- ▶ 応募締切
6 月 30 日(金)
- ▶ 報酬
1 人あたり 1 日 4,000 円

問 防災課
☎ 21-5190

西郷村子どもの安全見守り隊
隊員募集について

通学路などにおける村内の子どもたちの安全を守る、見守り隊員を募集しています。子どもたちが安心して登下校できるよう、挨拶、声掛け、交通指導などを行い、学校と地域が連携して、安全を確保する活動です。

ご協力いただける方は、お近くの村立小・中学校までお問い合わせください。



村ホームページ
はこちら



問 学校教育課
☎ 25-2370

防災 Info にしごうで
村の情報をもっと身近に

新しい情報配信システム「防災 Info にしごう」を登録すると村の情報がスマートフォンなどで簡単にチェックできます。災害時も防災情報などいち早くお知らせしています。ぜひ登録ください。詳しい登録方法は、村ホームページをご覧ください。

システムの設定方法や使用方法が分からない場合、窓口でもご案内していますので、お気軽にお問い合わせください。

村ホームページ
はこちら



問 防災課
☎ 21-5190

自衛官候補生採用試験

【自衛官候補生】

自衛官候補生に採用されると、所要の教育を経て、3ヶ月後に2等陸・海・空士に任用されます。

- ▶ **応募資格** 18歳以上33歳未満の方
- ▶ **受付期間** 年間を通じて受付
- ▶ **試験期日** 受付時に通知
- ▶ **合格発表** 試験時に通知
- ▶ **入隊時期** 採用予定通知書で通知

※ 内容は変更になる場合があります。

問 自衛隊福島地方協力本部 白河地域事務所
☎ 24-0372

インボイス制度に関する相談会

税務署では、事業者の方を対象に消費税のインボイス制度に関する説明会を開催します。

- ▶ **開催日時** 6月22日(木)
(課税事業者の方向け) 10:00～11:00
(免税事業者の方向け) 14:00～15:00
- ▶ **会場**
白河税務署 一階会議室(白河市中田5-1)
- ▶ **申込について**
事前申込となるため、下記までお電話ください。
定員になり次第、受付を終了します。
- ▶ **申込期限**
6月15日(木)
- ▶ **申込先**
白河税務署 法人課税部門

問 白河税務署 法人課税部門 ☎ 22-7128

福島県公式イメージポスター「来て。」
フォトコンテスト作品募集

今年度は市町村版「来て。」で西郷村を含め、県内5市町村のイメージポスターが作成されます。西郷村賞に選ばれた作品には、市町村賞として宿泊券や市町村特産品などが贈呈されます。応募方法や条件については下記QRコードからご確認ください。西郷村の魅力が伝わる作品をぜひ応募ください。

詳しくはこちら



問 福島県広報課
☎ 024-521-7124

国民健康保険に加入している方へ
高齢受給者証等更新のお知らせ

- ▶ **新しい高齢受給者証を7月中旬から順次郵送します**
70歳から75歳未満の方が現在使用している高齢受給者証の有効期限は、7月31日(月)です。
8月1日(火)からは、新しい高齢受給者証を保険証と一緒に医療機関の窓口で提示してください。
- ▶ **限度額適用認定証が必要な方へ**
8月1日以降も引き続き認定を受ける必要がある場合は、8月末までに住民生活課国保年金係へ申請してください。申請には、限度額適用認定証が必要な方の「保険証」が必要です。
なお、認定証の対象者が70歳以上の方の場合、世帯員全員の住民税(村・県民税)課税状況によっては、限度額適用認定証の交付が必要ないケースもあります。

村ホームページ
はこちら



問 住民生活課
(国保年金係)
☎ 25-1449

後期高齢者医療に加入している方へ
被保険者証更新のお知らせ

- ▶ **新しい被保険者証(オレンジ色)を送付します**
現在ご使用いただいている後期高齢者医療被保険者証(ピンク色)の有効期限は、7月31日(月)です。
8月1日(火)から使用する被保険者証を7月中旬より、順次普通郵便で郵送します。
8月からは新しい被保険者証を医療機関の窓口で提示して下さい。

- ▶ **役場での受け取り、簡易書留での郵送を希望される方へ**

役場の住民生活課窓口での受け取りまたは簡易書留での郵送を希望される場合は、**6月30日(金)までに、下記の問い合わせ先までお電話ください。**
なお、窓口での受け取りが可能な場所は、役場の住民生活課のみです。保健福祉センターや行政サービスセンターでは受け取りできません。

村ホームページ
はこちら



問 住民生活課
(国保年金係)
☎ 25-1449

国家公務員「税務職員採用試験」(高卒程度)を募集します

- ▶ **受験資格**
1. 令和5年4月1日において高校卒業後3年を経過していない方及び令和6年3月までに高校卒業見込みの方
2. 人事院が1に掲げる者に準ずると認める方
- ▶ **受験申込受付期間**
6月19日(月)から6月28日(水)まで
- ▶ **受験申込方法**
受験申込みはインターネット申込みとする。
国家公務員試験採用情報 NAVI
(<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)
- ▶ **第一次試験日**
9月3日(日)

詳しくはこちら



問 仙台国税局人事 第二課試験研修係 ☎ 022-263-1111
問 人事院東北事務局 ☎ 022-221-2022

令和4年度 情報公開件数報告

昨年度の公文書開示請求・自己情報開示請求件数、開示決定件数は下記のとおりです。

【公文書開示請求】

- ▶ **開示請求件数** 4件
(内、任意開示請求1件)
- ▶ **開示決定件数** 4件
- ▶ **開示請求者内訳(任意開示請求を除く)**
 - ・ 村内に住所を有する者 0件
 - ・ 村内に事務所または事業所を有する個人および法人、その他の団体 1件
 - ・ 村内に利害関係を有する者 2件

【自己情報開示請求】

- ▶ **開示請求件数** 4件

問 企画政策課 ☎ 25-2943

学校周辺・通学路における
農薬の使用について

農薬は、農産物の病気や害虫の防除において有効な手段であり、適切に使用すれば安全な薬剤です。しかし、周囲に飛散することで子どもたちの健康などに影響を及ぼす場合があります。

学校の周辺や子どもたちが通る通学路での病害虫や雑草の防除には「農薬を使用しない方法」を検討し、ご配慮をお願いします。



問 学校教育課 ☎ 25-2370

6月1日は、人権擁護の日です

法務省および全国人権擁護委員連合会は、人権擁護委員法が施行された日を記念して、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、6月1日を中心に、人権擁護委員が特設人権相談所を開設して人権相談に応じたり、全国的な啓発活動を実施しています。

【特別相談所開催について】

- ▶ **日時**
6月6日(火) 10:00～12:00
- ▶ **場所**
西郷村文化センター(西郷村大字熊倉字折口原76-1)

相談は無料で、秘密は厳守されます。困りごとや悩みごとなどお気軽にご相談ください。
なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催日等を変更する場合があります。お越しの際は、福島地方法務局白河支局までご連絡ください。

問 福島地方法務局白河支局 ☎ 22-1201

【電話相談について】

みんなの人権 110番 ☎ 0570-003-110
子どもの人権 110番 ☎ 0120-007-110
女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810

交付開始3周年
図柄入り白河ナンバープレート

知名度向上や地域振興を目的に導入した「図柄入り白河ナンバープレート」が3周年を迎えました。白河地域の魅力発信のため、是非ご登録をお願いします。

- ▶ **該当地域**
白河市・西郷村・泉崎村・中島村・矢吹町
- ▶ **申込方法**

【新車・中古車の購入時に申し込む場合】

販売店などにご相談ください。

【現在所有する自動車のプレートを交換する場合】

以下の窓口で手続きが必要です。

普通自動車：福島県自動車会議所

☎ 024-546-7415

軽自動車：福島県自動車会議所 福島軽分室

☎ 024-545-2180



◀ 図柄入り白河
ナンバープレート

村ホームページ
はこちら



問 企画政策課
☎ 25-2943

令和5年度

西郷村高齢者在宅福祉サービスのご案内

在宅の高齢者を対象にした福祉サービスについて、次のようなサービスを行っております。

村ホームページ
はこちら



☎ 健康推進課
(高齢者支援係)
☎ 25-3910

【高齢者補聴器購入費助成事業】

高齢者の外出支援、フレイルや認知症の予防、健康寿命の延伸を図ることを目的とし、補聴器購入助成を行います。

▶ 対象者

- 75歳以上の方で、下記の2つに該当する方
- ① 住民税が非課税の方
- ② 中度難聴で医師から補聴器が必要と認められた方

▶ 助成額

25,000円(上限) ※ 購入前の申請・審査が必要となります。

【要介護等高齢者介護者激励金支給事業】

要介護等高齢者を在宅で介護している介護者に対して激励金を支給します。

▶ 対象者

- 村内に住所を有し、要介護認定3以上の方を在宅で6ヶ月以上介護している介護者
- ※ 要介護認定3以上の期間が6ヶ月以上の高齢者に限ります。

▶ 助成額

要介護等高齢者と同一世帯：25,000円
要介護等高齢者と別世帯(村内)：15,000円

【寝たきり等高齢者紙おむつ支給事業】

在宅で生活する要介護認定を受けている方に対し、紙おむつ給付券を交付します。

▶ 対象者

要介護認定・要支援認定・総合事業対象者の方

▶ 支給限度基準額(月額)

要介護5 5,800円
要介護3・4 4,200円
要介護1・2 2,500円
総合事業・要支援1・2：1,000円
※ 支給限度基準額の1割が自己負担となります。

【軽度生活援助事業】

週1回1時間以内で、訪問介護員を派遣し、軽やかな生活援助を行います。

▶ 対象者

- 65歳以上の介護保険対象外の方で、下記のいずれかに該当する方
- ① 1人暮らしの方 ② 高齢者のみ世帯の方

▶ 助成額

1回につき500円の自己負担となります。

【さわやか訪問収集事業】

家庭ごみを、ごみ収集所まで搬出することが困難で、身近な協力が得られない方を対象に、ごみの訪問収集及び安否確認を行います。

▶ 対象者

- 65歳以上の方、又は40歳以上65歳未満の要介護認定の方で下記のいずれかに該当する方
- ① 1人暮らしの方
- ② ごみの搬出が困難な高齢者などと同居する方

収集するごみは白河地方広域市町村圏整備組合が定める収集種別及び分別方法により分別し、適正な方法により排出されたごみのみ回収します。

【訪問理美容サービス事業】

理容院又は美容院に出向くことが困難である方に対して、訪問による理美容サービスの出張費用を助成します。

▶ 対象者

- 65歳以上の寝たきりなどの方で、下記のいずれかに該当する方
- ① 要介護4以上の方
- ② 1人暮らしの方
- ③ 高齢者のみ世帯の方

▶ 助成額

年間最大8,000円(1回2,000円×4枚)

【生きがい活動支援通所事業】

デイサービス通所にて各種サービス(入浴、食事、生活指導、健康チェックなど)の提供を行っています。

▶ 対象者

- 65歳以上の介護保険対象外の方で、下記のいずれかに該当する方
 - ① 1人暮らしの方
 - ② 高齢者のみ世帯の方
 - ③ 同居の家族はいるが、日中独居になる方
- ※ サービス利用料の自己負担があります。

【西郷村高齢者福祉トータルサポート事業】

西郷村高齢者福祉トータルサポートセンターを設置し、トータルサポート調査員が各家庭を訪問し、実態調査・介護予防チェックリスト作成・ニーズ調査・福祉サービスの広報・啓発や相談を行います。

▶ 対象者

65歳以上の方(前年度の2月末日現在)

【見守り安心ネットワーク事業】

緊急通報主装置・見守りセンサー・火災報知器などを貸与することにより、24時間体制で、急病や火災及び事故等の緊急時に迅速かつ適切な対応を図ります。

▶ 対象者

- 65歳以上の方で、次のいずれかに該当する方
- ① 1人暮らしの方
- ② 高齢者のみ世帯の方
- ③ 重度身体障がい者のみ世帯の方

▶ 要件

2名の協力員の登録が必要となります。
※ 通話料は自己負担となります。

【高齢者にやさしい住まいづくり助成事業】

手すりの取付け、段差解消、滑り防止の床材変更、引き戸への取替えなどの住宅改修工事費の助成を行います。

▶ 対象者

- 下記のいずれかに該当する方
- ① 65歳以上の方
- ② 40歳以上65歳未満の要介護認定者の方

▶ 助成額

支給限度額20万円の2割が自己負担となります。
※ 要介護認定を受けている方は負担割合証の利用者負担の割合となります。

【冷房器具購入費助成事業】

熱中症対策として、居住する家屋でエアコンを初めて設置する世帯に対し、購入費の助成を行います。

▶ 対象者

- 65歳以上の方で、下記のいずれかに該当する方
- ① 1人暮らしの方
- ② 高齢者のみ世帯の方 ※ 非課税世帯

▶ 助成額

30,000円(上限)
※ 購入前の申請・審査が必要となります。

【はり、きゅう、マッサージ等の施術費助成事業】

村の指定施術者による、はり・きゅう・マッサージなどの施術を受ける場合の助成券を交付します。

▶ 対象者

- 下記のいずれかに該当する方
- ① 70歳以上の方
- ② 65歳以上で身体障がい者手帳の交付を受け、その障がい程度等級が1級又は2級の方

▶ 助成額

年間最大12,000円(1回1,000円×12枚)

第1回

寝具洗濯乾燥消毒サービス事業

在宅で生活する高齢者や身体障がい者の方の寝具類の衛生向上のため、寝具などの洗濯や乾燥、消毒を行います。

▶ 対象者

- 居宅する65歳以上の高齢の方、40歳以上の重度心身障がい者の方(障がいの程度が1,2級で寝たきり)であって、次のいずれかに該当し、家庭において寝具類の洗濯乾燥が困難な方。

高齢者の方	重度身体障がい者の方
① 要介護3以上に認定された方	① 寝たきりの重度身体障がい者の方
② 1人暮らしの方	② 1人暮らしの方
③ 65歳以上のみ世帯の方	③ 身体障がい者のみ世帯の重度身体障がい者の方

▶ 回収日

7月13日(木)・14日(金)

▶ 納品日

7月20日(木)・21日(金)

▶ 申込について

健康推進課にある申請書に記入し、**6月20日(火)まで**にお申し込みください。

▶ 対象寝具と利用金額

区分	種類	金額
掛布団類	綿	250円
	羊毛	310円
	羽毛	370円
敷布団類	綿	250円
	羊毛	310円
	羽毛	370円
毛布類	綿毛布	110円
	羊毛毛布	150円
	二重毛布	150円
寝巻類	丹前	150円

- ・寝具の区分ごとに各2枚までとし、合計3枚限度とします。
- ・シングル布団類のみ対象となります。(健康布団、特殊布団類、パジャマ類は対象外)
- ・対象寝具以外は自費となります。

詳細は、下記までお問い合わせください。

村ホームページ
はこちら



☎ 健康推進課(高齢者支援係)
☎ 25-3910

4/19

西郷村の未来を考える 内堀知事が西郷村を訪問



▲ 講演する内堀知事

県知事が来庁され、村職員との意見交換が行われました。今回は村長や管理職のほかに係長などが参加し、子育て支援の話題を中心に意見交換を行い、今の西郷村に必要な政策等を考える場となりました。

4/18

農業のことを知ろう 補助教材本の贈呈

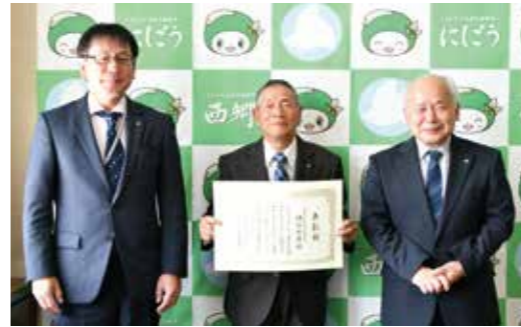


▲ 贈呈式の様子

夢みなみ農業協同組合より、小学校高学年の児童に補助教材として冊子「農業とわたしたちのくらし」と、併せて各小学校にDVD1枚が贈られ、農業について改めて知る教材として使われます。

4/13

功績を称えて 土地改良功労者表彰



▲ 表彰された圓谷さん（中央）

土地改良功労者として、圓谷光良さんが表彰されました。圓谷さんは26年の長きに渡り、土地改良区の運営に携わり、仕事に対する責任感と長年の経験を活かし、土地改良区の発展や、後進の育成にも尽力されました。



4/28

夢に向かって学ぶ 西郷単位制総合大学入学式



▲ 入学式の様子

村文化センターで、西郷単位制総合大学新入生7名の入学式が行われました。大学では必修科目、選択科目等、卒業に向けて単位取得を目指すとともに、大学生活が充実したものになるよう自身の夢に向かって学びます。

4/27

地域住民と行政の懸け橋 行政相談委員へ感謝状



▲ 表彰された原さん（中央）

昨年度末で行政相談委員を退任された、原節子さんに総務大臣から感謝状が贈呈されました。原さんは8年に渡り西郷村の行政相談委員を務め、地域の困りごとなどの相談を受け解決に尽力されました。

4/16

春のたより 西郷さくら祭り



▲ さくら祭りの様子

例年より早い桜の開花でしたが、春の陽気の中、地域住民どうしの交流を深めていました。出店や催しもあり、桜に代えて、太鼓の演奏が祭りに花を添えました。

4/16

春の風を浴びて 観桜健康ウォーキング



▲ 観桜健康ウォーキングの様子

19回目となる今年は桜の開花が早く、満開の中での開催とはなりませんでしたが、気持ちいい天気の中、それぞれのペースでウォーキングを楽しんでいました。

<p>期間中に、対象商品をお買い上げいただいた方限定 (抽選は一世帯1回)</p> <p>抽選で合計 300名様に</p> <p>特典1 T-POINT 2倍 (最大10,000pt)</p> <p>特典2 当地麦が当たる!</p> <p>対面商品 びんのおひろみシューズ プレゼント!</p>	<p>マドリモ 断熱窓</p> <p>真空アプルガラス (ガス入+樹脂スペーサー)</p> <p>* ¥3,200pt</p>	<p>ドアリモ 玄関ドア D30</p> <p>D2仕様 採光なし</p> <p>* ¥6,000pt</p>	<p>MADOショップ 白河中央インター店</p> <p>(株)徳商</p> <p>961-0082 白河市飯沢39</p> <p>0248-23-3550</p> <p>お見積り無料! まずはお電話を</p>
	<p>マドリモ プラマードU</p> <p>引違い窓 LowE複層ガラス (ガス入)</p> <p>* ¥800pt</p>	<p>ドアリモ 勝手ドア</p> <p>断熱タイプ(採光) 樹脂スペーサー</p> <p>* ¥3,000pt</p>	
	<p>期間中に、対象商品をお買い上げいただいた方限定 (抽選は一世帯1回)</p>		
	<p>抽選で合計 300名様に</p>		

私たち富士システムズは
先見性、独創性、創意工夫により
健やかな暮らしを実現する
サイエンステクノロジーカンパニーです。

Ingenuity in action
Fuji Systems

白河工場 〒961-8061
西白河郡西郷村大字小田倉字大平200-2

新白河工場 〒961-0004
白河市萱根月ノ入1-23

フットパスで西郷の魅力を再発見！

初夏のフットパスイベントのお知らせです！皆様のご参加をお待ちしております！

日時	7月1日(土) 9:30～13:00 (9:00 受付開始)
集合場所	米多目的グラウンド ※米小学校 (西郷村大字米字向山 59-1) の裏
内容	農村と西郷石 石材軌道の名残を歩く 米・谷地中コース約6km
定員	先着40名
参加費	1,000円 (保険・資料・軽食代等)
参加資格	イベントの約6kmを自力で歩ける方 (小学生以下は保護者同伴)。公衆道徳を守れる方。
申込期日	6月20日(火)まで
申込先	西郷村観光協会内 地域おこし協力隊 北浦 ☎25-5795 (受付時間：平日 9:00～17:00)

※ 荒天等で中止する場合がありますので、ご了承ください。

2023年開催の「フットパス全国の集い」ボランティアを募集しています

10月28日(土)、29日(日)、西郷村で全国のフットパス愛好家が集まる「フットパス全国の集い」を開催します。受付やおもてなし、コースの誘導など手伝っていただける方を募集中です。



☎ 西郷村観光協会内 地域おこし協力隊 北浦 ☎25-5795

総務大臣から委嘱状が交付されました

今年度、西郷村を担当する行政相談委員として令和3年度から継続の鈴木茂氏と今回新たに高橋ひろ子氏の両名が委嘱されました。

委嘱期間は、令和5年4月1日から令和7年3月31日の2年間となります。



▲鈴木茂氏



▲高橋ひろ子氏

寄附への感謝

- 鈴木博行氏
故 鈴木ハルイ氏の遺志
福祉のためとして
30,000円
- 中央理美容専門学校
教育のためとして
20,000円

寄附して頂きありがとうございました

今月の納税・納付

6/30(金) 前日までに口座入金、期限内に納付をお願いします。

村県民税 (1期)

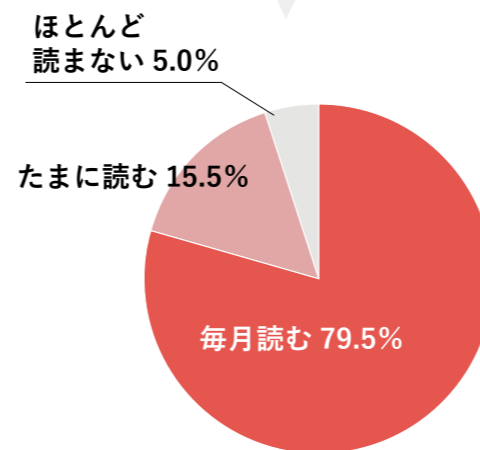
広報にしごう アンケート調査結果

調査方法：広報にしごうに調査用紙の折込、インフォカナルホームページ、SNSによるアンケート

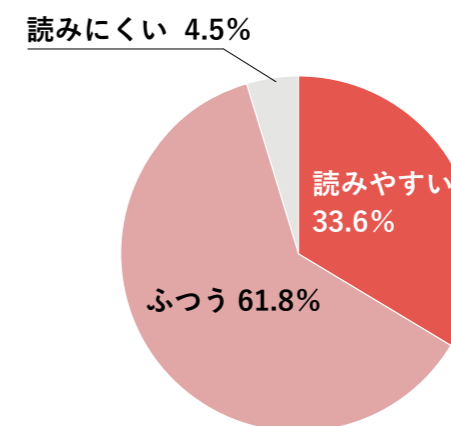
調査期間：令和5年3月1日～4月30日

回答数：220件

Q 読む頻度はどのくらいですか？

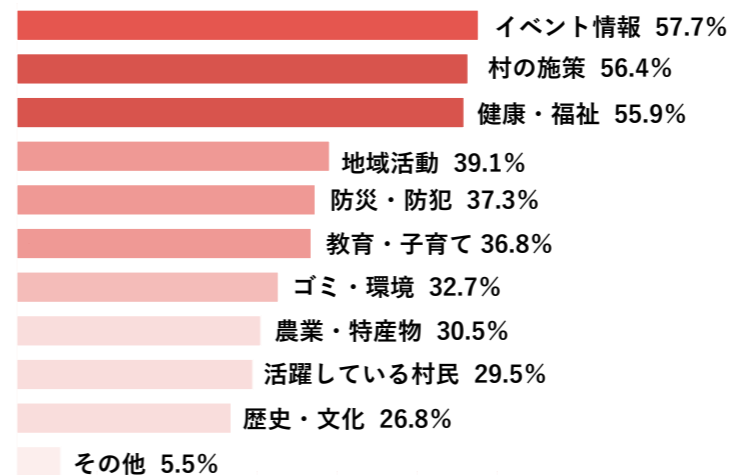


Q 読みやすさをおしえてください



読みにくいと答えた方のうち、その理由として、最も多かったのは「記事のレイアウト」(7件)、次に「文字の大きさ」、「文章の表現」、「写真」がそれぞれ5件ずつ挙げられました。

Q 興味のある情報や知りたい情報は何か？



Q 工夫や改善が必要なのは何か？

- ・ 議会の議決内容をもっと分かりやすく伝えてほしい。
- ・ インフォやSNSなどもっとデジタル配信に力を入れたほうが良い。
- ・ 村外から移住した人向けに村職員の紹介や事業所、郷土への想いなど紹介してほしい。
- ・ お年寄りでも分かりやすい記事を希望。
- ・ 移住促進、雇用創出のため地元企業とのコラボ記事などをやってほしい。
- ・ TOKIO-BAの情報をもっと載せてほしい。

多くのご回答をいただきありがとうございました。皆様からいただいた回答や意見は、今後の広報紙作成の参考とさせていただきます。

調査結果の詳細はこちらから



☎ 総務課 25-1112

遺言作成・遺産分割・交通事故・その他の法律問題でお困りの方へ…
どうか一人で悩まずに、お気軽にご相談下さい。

みなかみ法律事務所
福島県弁護士会所属 弁護士 水上泰真人
ご相談受付時間 / 平日 9:00～17:00
福島県白河市新白河4-61-12 水上新白河ビル2F
http://minakami-law.com/
☎0248-21-7712

毎月第2・第4土曜日「塗装・リフォーム勉強会」開催!
今月のテーマ 6月は10日(土)・24日(土)
「陸屋根・屋上防水面を長持ちさせるための点検・メンテナンスのポイント」

通話無料 ☎0120-145-380
有宮尾塗工
地元白河で創業85年 白河市合戦坂50-1

～医療を軸に地域貢献をめざす～
かねこクリニック

当院は、MRI・CT・内視鏡(上下部)・超音波などの医療機器を完備しています。【糖尿病専門医外来】毎週月・火・水・金曜日
【内視鏡検査外来】(胃・大腸) 毎週水曜日
【形成外科専門医外来】毎週水曜日
その他専門医外来もあります。詳しくは、お問い合わせください。
健診結果(要精査・要治療等)は、そのままにせず、医療機関を受診しましょう

Before 体重150kg
After 体重75kg
なりたい自分に、きつとなる。

KANAHARA



健康がもっと楽しくなる

健康コラム

第15回

今回のテーマ
「脂質異常 予防編」

今回は脂質異常が気になる人の食事のポイントをお伝えします。毎日の生活に取り入れてみましょう。
脂質異常とは、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪が基準値に当てはまらない状態のことです。自覚症状がないため、知らないうちに動脈硬化が進んでしまうリスクが高くなります。

摂り過ぎに注意してほしい食品

菓子パン

菓子パンを主食に選ぶことは避けましょう。野菜が摂れるサンドイッチや、味付けされていないパンがオススメです。

脂身の多いお肉・インスタント食品

肉の脂身はカットし、蒸す・煮るなど油を使わない調理法にすることで、脂の摂り過ぎを減らすことができます。

菓子類・バター・マーガリン

お菓子は袋のままではなく、小皿に取り分けることで、食べ過ぎを防ぐことができます。

摂取してほしい食材

食物繊維の多い食品

- ・野菜（特に緑黄色野菜）・海藻（わかめ、ひじき、こんぶなど）
- ・きのこ ・大豆・大豆製品（納豆、豆腐など）
- ・こんにやく ・青魚（さば、いわし、あじなど）

食物繊維には、余分な油を排出し、コレステロール値を下げる働きがあります。上記の食品を積極的に摂りましょう。

お手軽一品レシピ《さば缶マリネ》

レモンの酸味がさわやかな初夏にぴったりのメニュー！うま味と栄養が詰まったさば缶の汁をドレッシングに使用します。

【材料（4人分）】

- さば水煮・・・1缶
- 玉ねぎ・・・1/2個
- キャベツ・・・1/8個
- トマト・・・1個
- ① レモン汁・・・小さじ1
- オリーブオイル 小さじ2

【作り方】

- ① 玉ねぎとキャベツは薄切りにし、ふたつまみの塩で揉む
- ② トマトは一口大に切る
- ③ ボウルに①の調味料と、さば水煮缶の汁を入れ、よく混ぜる
- ④ ③に水気を切った①と②を混ぜ合わせたら、食べやすい大きさにほぐしたさばの水煮を加え、ざっくりと混ぜる

健康のことや人間ドックを含む健康診断の結果などで気になることがありましたら、下記までご相談ください。保健師・管理栄養士がご相談に対応します。

保健福祉センターでは、体組成計で筋肉量や脂肪量、推定骨量等も測定することができます。18歳以上の測定を希望される方は、保健福祉センター窓口までお越しください。

問 健康推進課 ☎ 25-1115

にしごうの文芸

西郷村仰歩句会

油揚げを
甘辛く煮て花日和
仁和寺の
御室ざくらや清々し
花曇
円周率を唱へけり
蒲公英の
花で占う未来かな

千恵子
幸子
鈴子
コウ

狭き庭
コロナ去れよと初雀
とりあえず
パンコン立ち上げ冬ごもり
手袋を
外し郵便受け取りぬ
帰省子の
戻りろ梅香り出す
清水 ヒロ子

菊地 芳枝
福田 四郎

西郷文芸クラブ
今月の川柳

村内の文芸サークル会員の素
晴らしい作品を毎月ご紹介し
ています。入会したい方はぜ
ひご連絡ください！

令和5年度「西郷村地域学校協働本部事業」 地域と学校の連携・協働体制の構築を推進しています

未来ある子どもたちの育成は、学校・家庭・地域が、社会全体で教育活動を行うことが必要です。
そこで、西郷村教育委員会では「地域学校協働本部」を設置し、村内小中学校において、次の活動に取り組んでいます。

内容

【学校支援】

中学校区から選出されたコーディネーターが学校からの要望に応じて地域ボランティアとの連絡調整を行い、学校の環境整備や体験活動等の学校支援を行っています。

【ステップフリー教室】

放課後に小学校で実施する学習教室、長期休業中の学習教室、休日に文化センターで行う中学生の学習教室があり、塾講師などの支援者が児童・生徒の基礎学力向上を目的として指導しています。

【放課後子ども教室】

子どもたちが安全・安心に活動できる居場所づくりとして、水・金曜の放課後に4教室で実施しています。地域の活動支援員とともに、学習やスポーツ・文化活動など多様な体験や異学年交流に取り組み、体験を通して心豊かで健やかな子どもたちの育成をめざしています。

今年度の実施目標

コミュニティ・スクールと地域学校協働活動の一体的な推進に向け、これまでの「支援」から「連携・協働」へ、また「個別の活動」から「社会全体での活動」を目指し、学校・家庭・地域が連携するため、「地域学校協働本部」の整備をしていきます。

問 生涯学習課 ☎ 25-2371

図書室だより

☆ 図書室からのお知らせ

子ども司書講座 第1弾

【図書室のお仕事体験】

「子どもライブラリアン」になって図書室の仕事を体験してみませんか？

- ▶ 日時 7月8日(土) 10:00～11:30
- ▶ 対象 小学5・6年生
- ▶ 内容 本の並べ方、貸出や返却作業の体験
- ▶ 申込 中央公民館 ☎ 25-2755 までお電話ください

図書ボランティア講座

【図書ボランティア養成講座】

図書室の仕事や読み聞かせの仕方を知り、ボランティアとして活躍してみませんか？

- ▶ 日時 6月21日(水) 10:00～11:30 からの計4回講座
- ▶ 内容 読み聞かせや配架・分類の仕方
- ▶ 申込 中央公民館 ☎ 25-2755 までお電話ください

おすすめ図書



一般書
講談社
汝、星のごとく
凪良 ゆう：著

風光明媚な瀬戸内の島に育った高校生の暁海（あきみ）と、転校してきた権（かい）。心に孤独と欠落を抱えた二人は、惹かれ合い、すれ違い、そして成長していく。本屋大賞受賞作。

☆ 6月の休館日

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

☆ 6月の読み聞かせ会・イベント

・27日(火) よみきかせ会
10:30～ 図書室

大人気フラ&ウクレレ教室

無料体験レッスン開催 6・7月

フラ
6/18(日)
キッズ:10:00~10:30
大人:11:00~11:40
7/2(日)
キッズ:10:00~10:30
大人:11:00~11:40

ウクレレ
6/18(日)
キッズ:13:00~13:30
大人:14:00~14:30
7/2(日)
キッズ:13:00~13:30
大人:14:00~14:30

090-2984-8383
にしごうハンズA-3
(西郷村屋敷裏東11番地)

特典
7月まで入会の方
入会費3,000円無料

みんなのメルカリ教室

参加無料
開催パートナーになりました！


あおき
TEL 0248-22-5232

6月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						
4 	5 ・体育施設休館日 ・図書室休館日	6 燃えるごみ ・人権相談会 (文化センター) ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課)	7 資源ごみ	8 	9 燃える・燃えない	10 ・まる西マルシェ (9:00 まるごと西郷館)
11 	12 ・母子健康手帳の交付 (福祉課子育て支援センター) ・6～7ヶ月児健康相談 (保健福祉センター) ・赤ちゃんとママのふれあいひろば (保健福祉センター)	13 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課)	14 資源ごみ ・4～5ヶ月児健康診査 (保健福祉センター)	15 	16 燃えるごみ	17 
18 	19 ・行政相談会 (文化センター) ・体育施設休館日 ・図書室休館日	20 燃えるごみ ・延長窓口 (18:15まで) (住民生活課・税務課) ・まるごと西郷館休館日	21 資源ごみ ・総合美術展 (~6/25) (文化センター)	22 ・3歳児健康診査 (保健福祉センター)	23 燃える・燃えない	24 ・まる西マルシェ (9:00 まるごと西郷館)
25 	26 ・母子健康手帳の交付 (福祉課子育て支援センター) ・体育施設休館日 ・図書室休館日	27 燃えるごみ ・よみきかせ会 (10:30 文化センター) ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課)	28 資源ごみ ・幼児歯科クリニック ・6歳児歯科クリニック (保健福祉センター)	29 	30 燃えるごみ ・村民税納期限	

※ 乳幼児健康診査・健康相談については、対象となる方に通知を お送りしますので、そちらをご覧ください。

6月の 休日当番医

診療時間 9:00 ~ 17:00 

月日	診療科目	医療機関名	所在地	☎ (0248)
4日 (日)	小児科	ねもとキッズクリニック	白河市	21-5623
	内科・外科	千葉医院	白河市	24-2080
	歯科	すずき歯科	矢吹町	44-5555
11日 (日)	小児科	樋口小児クリニック	矢吹町	42-2040
	内科・外科	つかはら内科クリニック	白河市	24-1011
	歯科	須藤歯科医院	白河市	22-6460
18日 (日)	小児科	みうら小児クリニック	白河市	28-1001
	内科・外科	南湖こころのクリニック	白河市	23-4401
	歯科	秋山歯科医院	白河市	34-3741





月日	診療科目	医療機関名	所在地	☎ (0248)
25日 (日)	小児科	にしごうキッズクリニック	西郷村	29-8725
	内科・外科	明溪醫院	白河市	27-3060
	歯科	ひまわり歯科医院	白河市	23-5991

【小児平日夜間救急外来】

・場所 白河厚生総合病院 小児科外来 ☎ 22-2211
 ・時間 19:15 ~ 21:15 (土日・祝日を除く)
 ※受診するときには、必ず事前に連絡してください。

【平日】健康推進課 ☎ 25-1115 【休日】西郷村役場 ☎ 25-1111

西郷村公式 SNS

Twitter  facebook  Instagram  YouTube 

人口と世帯数 (5/1 現在)

区分	人数 (前月比)
男	10,329 (+25)
女	10,002 (+35)
人口	20,331 (+60)
世帯数	8,616 (+48)