

広報

にしごう

Nishigo Public Relations

～さわやか高原公園都市～

Nishigo

6 月

Vol.510

平成25年6月1日号

Main Contents

特集

西郷村シンボルスポート

ウォーキングのススメ

西郷さくら祭り

総務大臣感謝状伝達

チューリップありがとうの会

下水道処理区域が拡大されました

放射線内部被ばく検査と甲状腺検査のお知らせ

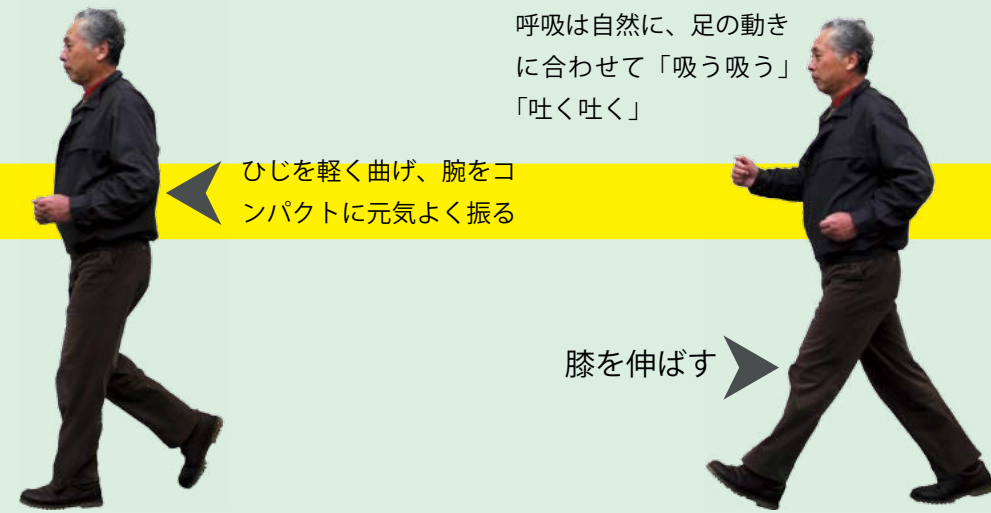
独立行政法人家畜改良センターからの風景（5 / 6 撮影）

西郷村シンボルスポーツ

ウォーキング

のススメ

行政が将来にわたって抱える最大のテーマは住民の健康であり、その具体策は運動と食生活の改善です。村では、平成17年より健康ウォーキングを村のシンボルスポーツに指定し、全村挙げての普及活動を行っています。



呼吸は自然に、足の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」

ひじを軽く曲げ、腕をコンパクトに元気よく振る

膝を伸ばす

正しいウォーキング姿勢

Point!

- ①フウフウ、ハアハア
- ②20分以上
- ③週3回

視線は10～15m先

かかとから着地

楽しくウォーキングを続ける10ヶ条



1. 目的を持ってウォーキングしよう

公園めぐり・寺社めぐり・歴史探訪など、目標を持って歩きましょう。

2. 趣味を生かしたウォーキングを

スケッチ・写真撮影・花を訪ねる・バードウォッチングなど、趣味を兼ねて。

3. 意外な発見を楽しむ

珍しい建物・変わった看板・路傍にひっそりたたずむ石仏など、意外な発見を楽しみながら。

4. 自分のコースを作ろう。

イラスト地図・距離を歩測する・自分だけの永久コースをつくるなど。

5. 歩きやすいグッズで楽しもう

あまり構えずに、歩きファッションを楽しもう、歩く仲間をつくろう。

6. 歩きに変化をつけよう

階段歩き、坂道、スピードアップ・クロスカントリーなどと、レベルアップウォーキングにチャレンジしよう。

7. けがをしないように

ウォーミングアップの励行などに心がけ、けがをしないように歩きましょう。

8. 疲れを早く取り除く

クールダウンの励行など、疲れを取り除くことをこころがけましょう。

9. 自分に合った歩きをしよう

自分の体力・歩行能力をわきまえ、自分に合った速度・距離・時間を選んでウォーキングを楽しみましょう。

10. 歩けの仲間・サークルを作ろう

身近なコースを歩いているうち、同好の士を見かけることや、声をかけられることがよくあります。まずは挨拶から声をかけてみましょう！歩けの輪が広がるものです。



「足腰の筋トレも大切」

ウォーキングは、他の健康スポーツに比べリスクは各段低いのですが、全身運動であり時に脱水症状や低血糖・転倒や靴ずれを起こしてしまふことがあります。ウォーキング＝スポーツではありません。運動強度より時間とペースを大切にしましょう。初めは週3日位から始め、週5日（週休2日）ぐらゐまでが良いでしょう。大切なのは、義務感に捕らわれるのではなく、無理をせず自分のペースを作っていくことです。時間も20～30分から始め、徐々に有酸素運動として効果的にエネルギー代謝の得られる40～50分間を目指しましょう。また、時速4kmくらいのゆっくりペースから6kmくらいまでが適正です。背筋を伸ばし腕、肩甲骨を意識的に動かしながら、しっとり汗が出て周りの景色（四季）を見ながら友達と話せる位のペースをお勧めします。そして『楽しむこと』です。

日本人の死因の上位を占めている心疾患と脳血管疾患は、高血圧、高脂血症、肥満、糖

尿病、動脈硬化などと関係が強いと証明されています。そして、肥満度が年々高くなっている福島県だからこそ、これらを未然に予防するための一つにウォーキングは最適です。

これから爽やかな気候の中、運動を始める方も多いと思います。手軽さはもちろんのこと、加えて様々な効能があることを知ればウォーキングは現代人の必須エクササイズだということは明らかです。但し、筋力の弱い方、特に高齢者が無理にウォーキングをやろうとすると、足、膝、腰の痛みに繋がる場合があります。中でも膝への負担は体重の約2～3倍かかります。急激な負荷が、痛みにつながってしまわぬよう身体を少しずつ慣れさせていくことが大切です。そして、ウォーキングと同じくらい足腰の筋トレも大切なことです。

最後に、私がウォーキングを勧める理由は、心が豊かになれる風景がたくさんある西郷村で、『少しでも笑顔で、充実した人生を送ってほしい』という思いに尽きます。

整形外科医（スポーツ認定医）



かねこクリニック院長
金子 大成 先生

《ウォーキングのポイント》
生活スタイルで時間帯を選ぶ
朝：食前は脂肪燃焼効果 UP
昼：交感神経の働きが活発
運動には最適な時間帯
夜：成長ホルモン（別名：若返りホルモン）分泌が盛ん。

「人は足から老いる」

「人は足から老いる」と昔から言われています。人間は歩く動物ですから、歩かなくなってしまうとあっという間に衰えてしまいますね。現代は車社会で歩く機会が少なくなってきています。健康維持には歩くことが一番大切です。是非、楽しみながらウォーキングに挑戦してもらいたいと思います。

ウォーキングを続けるためには、いやいや歩くのではなく、目的を持って楽しみながら歩くことが大切です。歩く目的は、健康増進のため、ショッピングや森林浴、史跡探訪など何でもかまいません。心身ともに無理はせず、楽しんで歩きましょう。

歩くときに気をつけることは、歩く姿勢です。おへそに力を入れて、上から下まで一直線を意識します。正しいウォーキング姿勢を身につけると、身体に負担をかけずに効果的なウォーキングを実践することができます。

歩く前には、準備体操も大切です。けがをしないためにも、筋肉をのばし身体をあたたためてから歩き始めましょう。

西郷村には自然的にも歴史的にもいいウォーキングコースがあります。交通事故にも遭わないよう考慮された裏道コースです。私のオススメは、保健福祉センターから堀川沿いのコースで全部舗装されています。堀川沿いを白河市の境界あたりで折り返し往復7キロくらいです。自然を満喫したい方には、西の郷遊歩道やキビタキの森トレーニングコースも季節ごとの風景が楽しめます。新甲子遊歩道は初心者と年配の方には厳しいコースですので、充分に経験を積んでから歩いてみましょう。

四季折々のイベント等、各地で開催されています。イベントに参加したり、友だちや仲間と一緒に話をしながら歩いて、楽しく健康的なひとときをを過ごして欲しいと思います。

アドバイザー



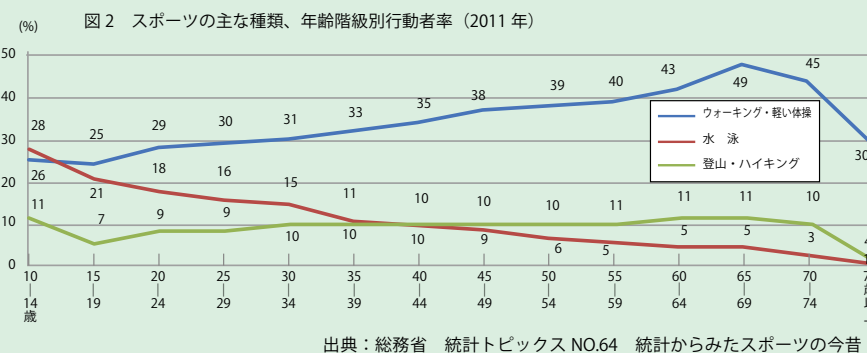
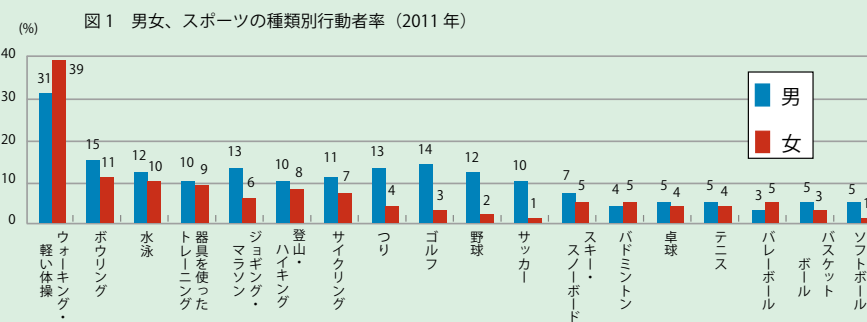
西郷村ウォーキング推進員
斎藤 賢 さん

《ウォーキングのポイント》
①目的を持って歩く
②歩く姿勢を意識する
③目線は10～15m先
④楽しみながら歩く
⑤無理をしない

「もっとも好まれているのはウォーキング」

10歳以上の人について、過去1年間（平成22年10月20日～23年10月19日）に何らかの種類のスポーツを行った人の割合（行動者率）をみると、男性が67.9%、女性が58.3%になっています。これを種目別にみると、最も行動者率が高かった種目は、男女ともにウォーキング・軽い体操で、男性が31.1%、女性が39.2%となっており、次いでボウリングで、男性が15.1%、女性が10.6%となっています。

行動者率の高い上位の3種目のスポーツについて、年齢階級別にみると、比較的に手軽にできて、若年層から高齢層まで幅広く行えるスポーツが多いようです。



統計

「リラックスして楽しむこと」

“毎日歩こう、元気な西郷村”健康ウォーキングは、西郷村のシンボルスポートです。

歩くということは、あまりにありふれた行為です。何気なく歩いている私たちの一歩には体と心に驚くほどのメリットをもたらします。ウォーキングは、強い運動ではなく長く続けられる有酸素運動なので、歩くことで空気を十分取り込めるようになり心肺機能が強化され、全身に血液がすみやかに流れます。そして、身体のバランスを気遣い正しい姿勢で歩くこと、筋力強化をすることで若さを保ちながら本来の自分の美しさに出会うことができます。

心肺機能を高め、脚力アップのためには、日頃から自宅や勤務先の階段等の昇り降りをお勧めします。

西郷村では生涯健康づくりのために、健康ウォーキングを平成17年1月にシンボルスポートに指定し普及に乗り出しました。普及させるためには「いつでも、どこでも、誰でも」という3点が基本となります。そこで、行

政が一方向的に提案するのではなく、住民自らにウォーキングコースを提案してもらい、基本となる3点と四季折々の風景が楽しめる、自然環境を利用する等のいくつかの条件を満たした40の推奨コースが設定されました。

ウォーキングがシンボルスポートと位置づけられる以前のウォーキング者は、暇な人と思われる、肩身が狭く、人目に触れない時間帯に歩いていたということは事実です。シンボルスポートと位置付けられた以後は、日中でも健康のためにウォーキングをしていると認識され、やっと市民権を得ることができたのです。

健康づくりのためには運動が効果的であるとはわかっていても、問題は継続すること、つまり習慣化です。生活の中に定着させるためには、必要性の認識だけではなく、『生きがい』をそこに見いだせるか見いだせないかにあると思います。それには、決して無理をしないで、リラックスして楽しむことが大切だと思います。

保健師



西郷村健康推進課主幹兼課長補佐
大倉 洋子 さん

《ウォーキングのメリット》
①体に良い
②老化防止に良い
③美容に良い
④心に良い
⑤脳に良い

健康ウォーキング推奨コース

村では、ウォーキングを日常化するために、「安全であること」「歴史や伝統を織り込む」「自然環境を生かす」「里山や農道・河川を利用する」「四季折々風景が楽しめる」「小中学校の通学路を織り込み世代間の交流と見守りを同時にできる」をテーマに、40の推奨コースを設定しています。ご自宅の近くから、手軽にウォーキングを始めてみましょう！

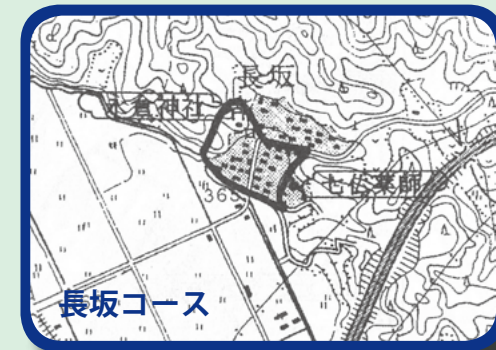


4月に延生地蔵の垂れ桜、10月には大山祇神社の紅葉が見どころとなります。また四季折々の那須連峰を見ることができます。

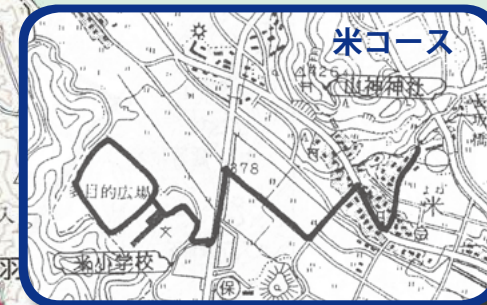
水田地帯から那須連峰を眺めながら歩くコースです。田土ヶ入の水芭蕉、総合グラウンドの桜を楽しみながら歩けます。



水田地帯を歩くコースです。上羽太集落センタ→から県道羽鳥線～グリーンタウン～阿武隈川沿い南戸ノ内から下羽太をめぐるコースです。



永倉神社や薬師堂、観音山等があり、四季折々、自然を感じることができるコースです。



米小学校の通学路を通り、多目的グラウンドを横断、休憩して帰路に着く。4月～6月ごろの残雪の峰々を眺めるコースです。



堀川ダムの湖面に映る山々や空の色の変化が美しく、四季折々の風景が楽しめます。



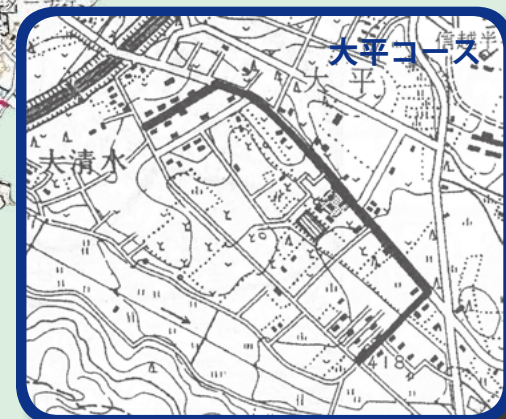
太陽の国周辺コース



中島河川公園から山下河川公園まで、河川管理用道路を利用したコースです。春には小田倉神社の山桜が見事です。



新白河駅周辺を歩くコースです。歩道が整備され、花ミズキや夏ツバキの街路樹から四季折々の風景が楽しめます。



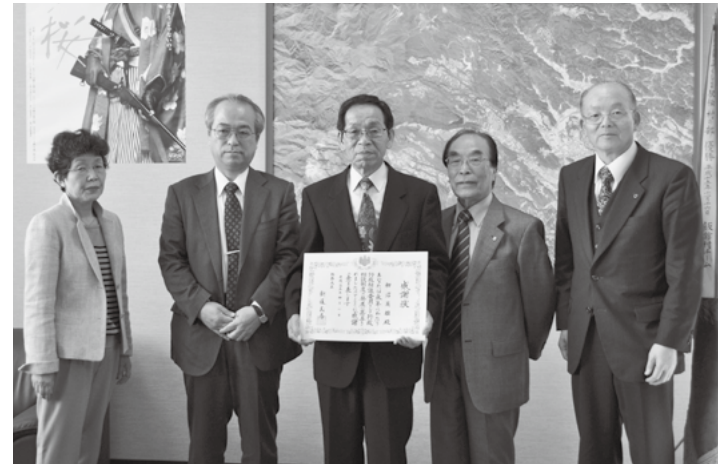
コースは遊歩道の往復となりますが、車道にすることもなく、安全でゆっくりと周囲を楽しめます。



本誌ではすべてのコースを紹介できませんでした。詳しくは冊子「健康ウォーキング推奨コース」をご覧ください。また、6月1日より村のホームページにてウォーキングマップを公開する予定です。

▲生涯学習課で配布しています
(☎ 25-2371)

行政相談委員 総務大臣感謝状伝達式



4月25日に西郷村役場において行政相談委員の柳沼英雄氏に総務大臣感謝状が伝達されました。

これは、行政相談委員として地域住民の相談にあたり、問題の解決に尽力されたことが認められたものです。

西郷村副村長大倉修氏と現職の行政相談委員越前六郎氏立会いの下、総務省福島行政評価事務所の所長白金久生氏により柳沼英雄氏に伝達されました。

なお、今回の柳沼氏の任期満了に伴い、後任として大越則恵氏が就任しました。

●西郷村の行政相談委員
越前 六郎
大字小田倉字小田倉原37-1
☎25-3367

大越 則恵
大字熊倉字東高山1-91
☎25-2301

チューリップありがとうの会



4月25日、村立小田倉小学校でチューリップありがとうの会が開かれました。

はじめに加藤教育長から、「和知さんは花咲かじいさんになることが夢で、毎年たくさんきれいなお花を育てています。」と紹介がありました。フラワーワールド社長の和知繁蔵さんは、平成16年から毎年村内の小学校及び幼稚園・保育園などに、チューリップの球根を寄贈してくださっています。昨年は村内11施設に一万球が寄贈されました。

この日は、一・二年生が会に参

加し、児童代表の内藤陸くんほか5名が感謝のメッセージカードを和知さんに贈りました。和知さんから子ども達に、「チューリップは寒い冬にしっかりと根を張って春に花を咲かせます。みなさんも、今しっかりと勉強して、大人になったらチューリップの花のようにみんなから喜ばれるような人になってください。カードは宝物にします。」とお礼と励ましの言葉がありました。

昨年の12月に、四・五・六年生が新入生を迎えるために植えたチューリップは、入学式頃から色とりどりの花を咲かせました。



西郷さくら祭り・パークゴルフ大会・観桜健康ウォーキング



満開の桜と晴天に恵まれた4月20日、福島県太陽の国で「西郷さくら祭り」が開催されました。

今年は、祭り当日に申し合わせたように桜が満開になり、多くの人が来場しました。

会場に設けられたステージでは、地元の団体による太極拳やダンス、あぶくま源流太鼓などの他、南会津町の現代版組踊、栃木県真岡市から参加のサンバカーニバルが披露され、観客から大きな拍手を集めていました。また出店やフリーマーケットで買い物を楽しんだり、恐竜のフワフワの中で遊んだり、来場者は陽気な春の一日を楽しんでいました。



●第五回西郷さくら祭り
パークゴルフ大会

西郷さくら祭りパークゴルフ大会は、太陽の国パークゴルフ場を会場に、西の郷スポーツクラブ主催で開催され、村内外から約100人が参加しました。

暖かい気温の中、各選手ともそれぞれのホールで日頃の練習の成果を発揮しました。男女それぞれの入賞者は次のとおりです。

●男性の部（敬称略）
1位 中崎 一美（白河）
2位 西村 勇（西郷）
3位 佐藤 勝治（西郷）

●女性の部（敬称略）
1位 太長根クミ子（西郷）
2位 有賀 初子（白河）
3位 鈴木タケ子（須賀川）



晴天の中でのウォーキングでは、皆さん思い思いのペースで歩き、時折立ち止まりながら村内の風景を写真撮影していました。

開会式終了後、村で普及と推進を図っているラジオ体操を行った後、号砲により一斉にスタートし、各コースごとに分かれてウォーキングを開始しました。

今年第九回目となる源流の郷観桜健康ウォーキングには、村内外から約300人が参加しました。コースは太陽の国周辺の七・五キロ、三・五キロ、二・一キロ、今年から新設の田土ヶ入の水芭蕉見学コースの四コースで、最も長いコースでは赤坂ダムを往復します。

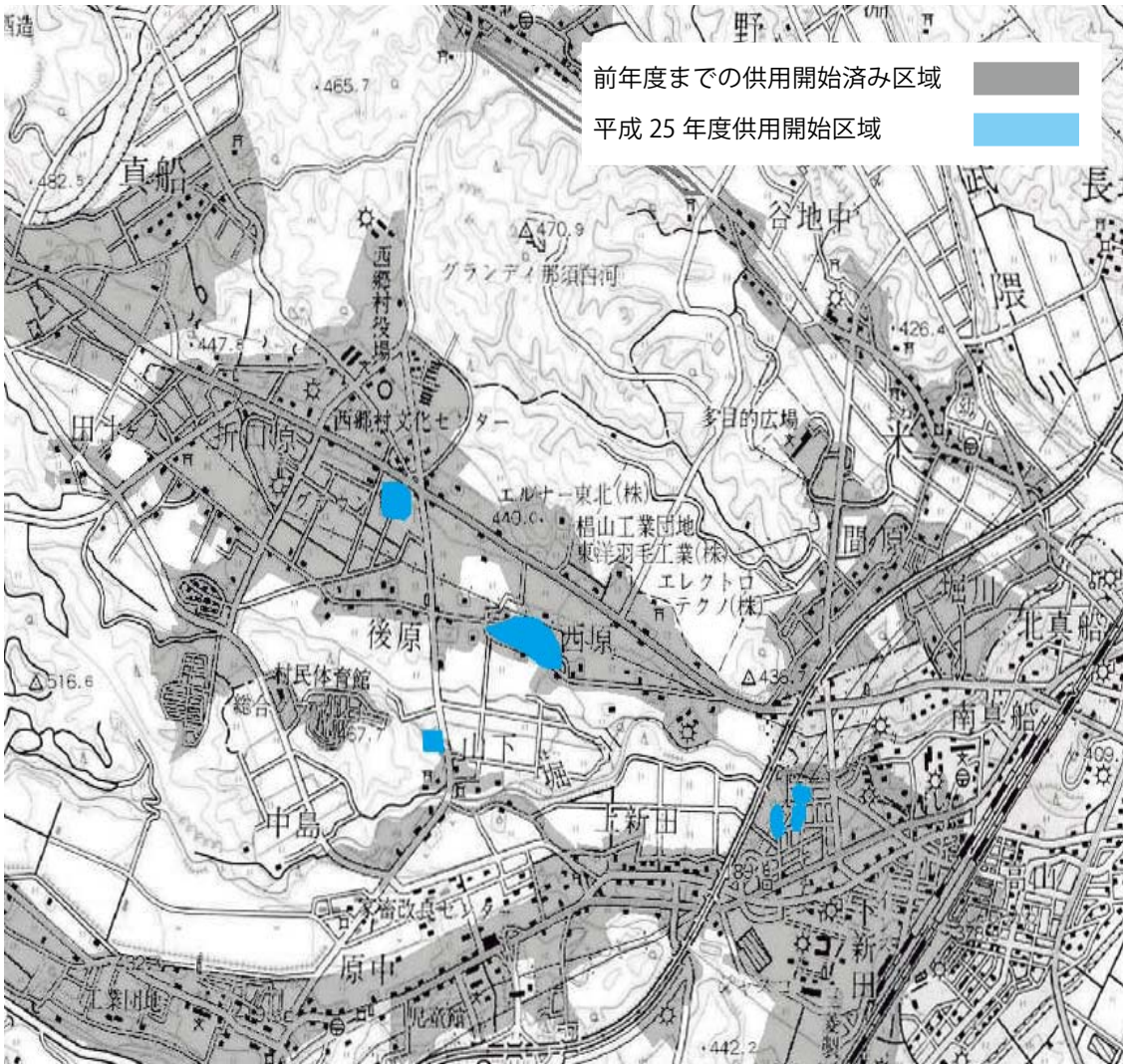
桜でつながるみんなの絆

第九回源流の郷
観桜健康ウォーキング

放射線内部被ばく検査と甲状腺検査のお知らせ

	放射線内部被ばく検査 (ホールボディカウンタ検査)	甲状腺検査について
対象者	西郷村に住所を有する方等で受診を希望される方 ※子ども（18歳未満）の受診希望の場合は、親子で受診となります	
		甲状腺検査と内部被ばく検査を同時に受診していただきます。
検査場所	公益財団法人 震災復興支援放射能対策研究所（ひらた中央病院内） (住所 平田村大字上蓬田字清水内 4 ☎ 0247-57-5012)	
検査費用	無 料	
検査日 及び定員	H25 年 6 月 13 日～H26 年 3 月 31 日までの毎週木曜日（祝祭日を除く） 午後 2 時～4 時 1 日 18 名 ※甲状腺検査については、優先順位（低年齢層 18 歳以下）からの受診とさせていただきます。	
検査内容	ホールボディカウンタによる内部被ばく検査※ 1 ※ 1 現在体内にある放射性物質（セシウムのみ）の量を検査し、概ね一生の間に受けるとされる線量を推計します。	甲状腺超音波検査 血液検査（小学 1 年生以上）※ 2 ※ 2 血液検査の項目は、甲状腺に特化した項目になります。
注意事項	検査装置等から放射線を浴びることはありません。 また痛みを伴うこともありません。 	・甲状腺検査と診察日は別日です。 (約 1 週間後に甲状腺検査及び血液検査の結果がでますので、次の診察日の目安は、約 1 週間後になります) ・診察日は、専門医による診察及び説明を行いますので、必ず本人の受診が必要になります。 結果票の郵送は行っておりません
申し込み方法	西郷村健康推進課（0248-25-1115）に電話でお申込みください。 (8:30～12:00 13:00～17:00 土日祝祭日除く) ※受診希望日の 2 週間前までにご予約ください。	
その他	・後日、予約日時の書類、同意書を郵送しますので、検査日当日持参ください。 ・交通手段は各自でお願いします。	

下水道処理区域が拡大されました



(平成二十五年四月一日現在)

年度末	平成24年度
公共下水道区域	629
農業集落排水事業	522
ヘクタール	ヘクタール

下水道へ接続すると、これまで使用していた汲み取り便所や浄化槽トイレの維持費がなくなり経済的です。

また、嫌な臭いもなくなり、河川をはじめとする自然環境を守ることに繋がります。

実際に下水道を使用するためには、受益者の申告や負担金・分担金の納付の手続き、排水設備の工事などが必要になります。

新築の場合を除き、水洗化助成制度（公示の日より三年以内に下水道に接続する方が対象）や、融資あっせん制度などがあります。

問合せ 上下水道課(下水道事業係)
☎25-2912

交通ルールを守ろうね

春の交通教室が村内各校で行われました。熊倉小学校では、白河警察署交通課交通第一係の水野進一係長と國井文人巡査長、村交通教育専門員の柏明さんと大高孝行さんの指導の下、1・2年生は横断歩道の渡り方を、3年生以上は模擬道路が設置された校庭で自転車の正しい交通ルールを学びました。入学して1ヶ月にも満たない1年生は、水野係長の説明に真剣に耳を傾け元気に横断歩道を渡っていました。



4/18

食と農業について学ぼう

「JAバンク食農教育応援事業（平成20年度から実践）」の一環として、今年度も全国の小学5年生を対象に社会科副読本「農業とわたしたちの暮らし」が贈られ、村には白河農業協同組合佐々木一成常務理事から熊倉小学校5年生（73人）のクラス代表（菊池美里さん・八代圭汰君・佐藤悠吏君）に贈呈されました。今年度は「特別支援教育版」も編集され、児童が農業や食について関心を持ち、正しい理解と認識を深め学べる内容となっています。



4/18

充実した学生生活を

西郷村文化センターで西郷単位制総合大学の入学式が開かれました。

平成25年度の新入生は、短大1名、大学7名、大学院11名の19名です。学長や来賓の方々からは、学ぶことの大切さや友人作りの大切さなど、大学を通してますます人生が充実するようお祝いの言葉が述べられました。在校生代表の和知七郎さんから新入生へ「初心を忘れず学び続けることの難しさや仲間といることの尊さ」など歓迎の言葉が述べられました。在校生31名と併せ、50名の学生の新しい季節が始まります。



4/25

ホット Photo ニュース

～村内の出来事を写真で振り返り～



5/2



5/2

健康な成長を願って

村立西郷幼稚園とまきば保育園では、子ども達の健康な成長を願って、「こどもの日お祝い会」が開かれました。先生からこいのぼりやかしわ餅の話などこどもの日のお祝いの由来を聞きました。みんなで作ったこいのぼりを発表し、どうやって作ったかなど上手に説明しました。みんなでかしわ餅を食べて、元気いっぱいになった子ども達は、こいのぼりの歌を歌ったり、こいのぼりのお腹をくぐるゲームなどをして楽しみました。

サッカー教室

みずほ保育園で、5歳児（年長児）を対象にサッカー教室が行われました。

強風のためお遊戯室での開催となりましたが、VAMOS（バモス）福島スポーツクラブのお兄さんたちと3つの約束（①元気にあいさつをする、②お話を聞くときはおへそを向ける、③具合が悪いときやけがをしたときは先生に話をする）の確認をした後、園児たちは、おにごっこなどのグループ遊びをして楽しみました。



5/8

特設人権相談所開設

人権擁護委員による特設人権相談所を開設いたします。

- 期日 6月3日(月) 10時～15時
- 場所 村文化センター2階

村には6名の人権擁護委員がいます。人権問題でお困りのときは、お近くの人権擁護委員にご相談ください。

- | | |
|-----------|-----------------|
| ・田邊 敏捷 | 大字米字間ノ原 107 |
| ☎ 25-1135 | |
| ・和知 七郎 | 大字柏野字腰時 27 |
| ☎ 25-3366 | |
| ・川勝 直子 | 大字小田倉字上野原 251-4 |
| ☎ 25-2581 | |
| ・白岩 晶子 | 大字羽太字虫笠 17 |
| ☎ 25-1733 | |
| ・菅野美代子 | 大字熊倉字火打山 63 |
| ☎ 25-0322 | |
| ・鈴木 茂 | 大字小田倉字原中 360 |
| ☎ 25-2614 | |

■問合せ 住民生活課（住民係）

今月の納税

村 県 民 税（1期）

7月1日(月)までに納めください。

※納税は便利な口座振替で

農業者を応援します
農業者年金

農業者年金は、現行の年金制度の中では最も有利な魅力いっぱいの年金です。農業者の皆さんにお勧めします。

●農業者年金の魅力

- ① 積立方式の確定拠出年金
- ② 保険料を自分で決められます。
- ③ 80歳まで保証がついた終身年金
- ④ 税制上の優遇措置があります。
- ⑤ 公的年金等控除の対象となります。
- ⑥ 認定農業者などの担い手は、保険料の国庫補助が受けられます。

●加入できる方

- ① 60歳未満の国民年金第1号被保険者で年間60日以上農業に従事している方
- ② 配偶者や後継者など家族農業従事者の方

※詳細な農業者年金のご相談については、西郷村農業委員会またはJAしらかわ西郷支所までお問い合わせください。

■問合せ

- ・JAしらかわ西郷支所
☎ 27-1800
- ・農業委員会事務局

お知らせ

外国人住民の方にお知らせ

今年の7月8日から外国人住民の方についても、住民基本台帳ネットワークシステムの運用が開始されます。それに伴い外国人住民の方の住民票に住民票コード（11桁の番号）が記載されます。

また、住民基本台帳カードの交付も受けることができます。詳しい内容につきましては、お問い合わせください。

■問合せ 住民生活課（住民係）

児童手当に関するお知らせ

児童手当を受けている方は、6月に「現況届」の提出が必要になります。

この届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の受給要件を満たしているかを確認するためのものです。

対象になる方には、現況届の用紙を6月中旬頃郵送しますので、必ず期間内（6月末を予定）に提出してください。現況届を期限までに提出しないと6月分以降の手当てが差し止めになる場合がありますので、ご注意ください。

■問合せ 福祉課（児童福祉係）

募集

出逢い&ふれあいの会

真剣に結婚を望んでいる独身の男性・女性のための「出逢いの場」を提供するパーティです。

につきましては、東日本大震災により労働保険料の申告・納付期限が延長されています。

■問合せ

- 福島労働局総務部労働保険徴収室
☎ 024-536-4607

「電波利用環境保護周知啓発強化期間」（6月1日～10日）

不法電波は人命に関わる重要無線通信を妨害して、私たちの生活を脅かします。

電波はルールを守って正しく使しましょう。

■電波の混信・妨害の問合せ

- 総務省東北総合通信局相談窓口
☎ 022-221-0641
- ☎ http://www.soumu.go.jp/sousu/tohoku/

歯ぐびア2013

●日時 6月16日(月) 10時～15時

●場所 マイタウン白河3階

●内容

- (1) 歯ぐび・ポスター展示と表彰式
- (2) 歯科保健衛生に関する体験コーナー

- ・むし歯チェック
- ・口臭チェック
- ・噛む力チェック
- ・歯みがき指導コーナー
- ・フッ化物物コーナー
- ・楽しいクイズラリー

■問合せ

- 白河歯科医師会事務局
(斎須歯科医院内)
☎ 32-4347

また、パーティ参加による料理教室を実施します。料理教室のみの参加はできません。

●日時 7月28日(月) 13時～17時

●場所 鹿島ガーデンヴィラ

●イベント内容

フリートークや告白タイムなど※料理教室の詳細については、お問い合わせください。

●年齢 20代～40代（7月28日現在）

●募集人数

- ・男性30人程度（白河市および西白河郡在住）
- ・女性30人程度（居住地を問いません）

※応募多数の場合は抽選となります。

●参加料

- 男性 4,000円
- 女性 2,000円

●募集期間 6月1日(土)～30日(月)

●申込方法

電話またはEメール※電話での申し込みは平日の開庁時間

■問合せ・申込先

・「ふれあいの場」創出事業実行委員会事務局（白河市地域支援課内）
☎ 22-1111

✉ chiki@city.shirakawa.fukushima.jp

・企画財政課（企画情報係）

那須スイミングドーム 平成25年度夏休み子ども短期水泳教室

①期間：7/20～7/23（4日間）

②Aコース 幼児（定員 30名）
9：45～10：45

③Bコース 小学生（定員 50名）
11：00～12：00

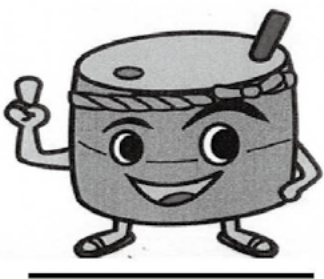
④料金：5,600円

⑤募集期間：6月1日～7月6日まで

⑥お問合せ先：那須スイミングドーム TEL：0287-72-6788



みもり製麺



すでそば粉は！
うまがっぺ！
石う挽いたうまがっぺ！

水道の水より氷水にいち
ひゃっこぐ すっとうめぞい！

総務課 ☎ 25 - 1112	農政課 ☎ 25 - 1116	農業委員会事務局 ☎ 25 - 2946
税務課 ☎ 25 - 1113	建設課（管理）☎ 25 - 1117	西郷村土地改良区 ☎ 25 - 1116
住民生活課（住民）☎ 25 - 1114	（事業）☎ 25 - 1118	学校教育課 ☎ 25 - 2370
（生活環境・地域安全）☎ 25 - 2197	企画財政課 ☎ 25 - 2943	生涯学習課 ☎ 25 - 2371
放射能対策課 ☎ 33 - 5011	上下水道課（上水道）☎ 25 - 2962	健康推進課（保健）☎ 25 - 1115
福祉課（国保）☎ 25 - 1449	（下水道）☎ 25 - 2912	（高齢者支援）☎ 25 - 3910
（地域福祉・児童福祉）☎ 25 - 1509	会計室 ☎ 25 - 2934	代 表 ☎ 25 - 1111
商工観光課 ☎ 25 - 2910	議会事務局 ☎ 25 - 2980	

試験

西郷村職員採用候補者試験

- ◎大卒程度
- 採用職種及び採用予定人員
一般行政職（行政）7名程度
- 受験資格
昭和53年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた者（学歴は問いません）
- ※日本国籍を有しない場合や禁こ以上の刑の執行が終わらない場

- ◎短大卒程度
- 採用職種及び採用予定人員
資格免許職（保健師）1名
- 受験資格
昭和63年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた者（学歴は問いません）
- ※保健師の資格、免許を有する者または平成26年4月（登録済証明書発行時期）までに取得見込の者
- ※日本国籍を有しない場合や禁こ以上の刑の執行が終わらない場

- 受験申込書の請求
申込期間内に請求してください。※郵送での請求の場合は、宛名を書いた返送用封筒（角型2号・120円切手添付）を同封してください。
- 申込期間
5月30日（木）～6月28日（金）（郵送の場合は6月26日消印有効）
- 申込場所
西郷村役場総務課
- 申込方法
・持参：受験者本人以外でも受け付けます。

善意

ありがとうございました。

◎西郷村に寄附された方々をご紹介します。

- ▼趙 発永さん 【中国天津市】
（3月29日、村政発展のために）
六〇、〇〇〇円
- ▼圓谷 宏さん 【大平】
（4月3日、故圓谷貞男氏の遺志として村政全般のために）
一〇〇、〇〇〇円
- ▼埼玉西武ライオンズ
佐藤 勇さん
（4月5日、村政発展のために）
一〇〇、〇〇〇円

休日当番医

日	小児科	内科・外科	歯科医
2日	樋口小児クリニック （矢吹町） ☎ 42-2040	ニューロクリニック （西郷村） ☎ 24-4111	高久歯科医院 （矢吹町） ☎ 42-3639
9日	みうら小児クリニック （白河市） ☎ 28-1001	野村貴成堂クリニック （白河市） ☎ 23-3071	ひまわり歯科医院 （白河市） ☎ 23-5991
16日	わたなべ子どもクリニック （白河市） ☎ 21-2166	よこむら整形外科クリニック （白河市） ☎ 21-1455	秋山歯科医院 （白河市） ☎ 34-3741
23日	おかざきクリニック （白河市） ☎ 23-2551	穂積医院 （白河市） ☎ 22-5101	円谷歯科医院 （白河市） ☎ 27-1255
30日	岡崎小児科内科医院 （白河市） ☎ 23-7811	吉田外科医院 （白河市） ☎ 23-4033	内藤歯科医院 （西郷村） ☎ 25-0331

■問合せ〔平日〕 健康推進課 〔休日〕 西郷村役場
●村内の休日診療所 いわしなクリニック（☎ 48-1234）
〔診療日〕 2日・9日・16日・23日・30日（8時30分～12時30分）

新シリーズ わが村の社長さんに聞く !!



株式会社パーツ精工 代表取締役 大田憲治氏



《白河工場》

- 所在地：小田倉字碑返 188 番地 平成 22 年 7 月操業開始
- 事業内容：切削加工部品、精密機械加工部品の製造販売
- 従業員数：40 人
※本社：埼玉県三郷市（150 人）
海外 3 拠点、国内 5 拠点

めもいいです。ここ白河工場には頻繁にきておりますが、来たときの昼食は、大体ラーメンです。ラーメン屋さんがこんなに多いとは思っていません。

Q 小さいころの夢は？

A 中学、高校と剣道をやっていましたので『おまわりさん』になりたいと思っていました。

A 甲子温泉はいいですね。甲子温泉に泊まるのが大好きで、甲子に行くと気分もよくなりますし、眺

ておりません。妻と子供たちは今も剣道をやっています。妻とはお互い剣道をやっていた時に知り合いました。妻は7段で現在学校などで剣道の指導をしています。

Q 好きなことば、座右の銘は？

A 社訓にある『心のキャッチボールを大切にしよう』です。特に『夢を追いかけ行動を為す』ということばが一番気に入っています。

Q 海外に会社を作る目的とは？

A 海外でも供給して欲しいという要望があり設けました。我々は部品加工業ですので、『多品種、小ロット、短納期』がモットーです。この方針でやっていたら国内でも残れるのではないかと考えています。

Q 生きる上で一番大切なものは？

A やはり、家族であり従業員であり信頼関係が一番ではないかと思っています。こちらに来てみんなとお酒を飲んだりするのもそのためかと思っています。おかげでこのお腹に…。

Q 未来を担う子供たちに？

A 仕事にしても人生にしても夢を追いかけてあげられないことだと思っています。あきらめたら今までの努力が無駄になってしまうからね。あきらめなければなんとかものになっていくのではないかと思います。



西郷村中央公民館図書室だより

『しょうぼうじどうしゃ じぶた』
作：渡辺茂男 絵：山本忠敬
福音館書店

『ばすくん』
作：みゆきりか 絵：なかやみわ
小学館

どちらでも乗り物の絵本です。「じぶた」は小さな消防車、「ばすくん」は古い路線バスです。じぶたがいる消防署には大きな高性能の消防車や救急車がいって、いつも子供たちの人気の的です。ばすくんのところには新しいバスが入り、子供たちの人気は二台にどんな転機が訪れるのか、みなさんは非読んでみてください。

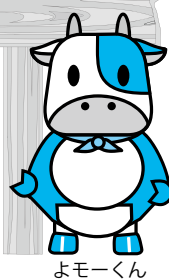


6月の読み聞かせ会

6月25日（火）
10：30～11：00

6月の休館日

・3日（月）・10日（月）
・17日（月）・24日（月）



人口と世帯数 (5月1日現在) 人口 19,981 人 (前月比 +6) 男 10,021 人 (+28) 女 9,960 人 (-22) 世帯数 7,629 戸 (+18)

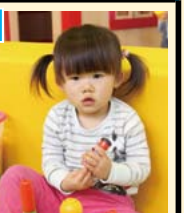
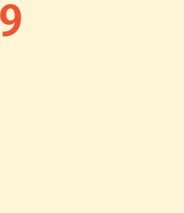
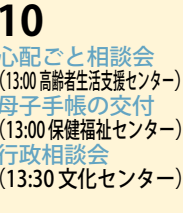
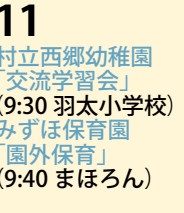
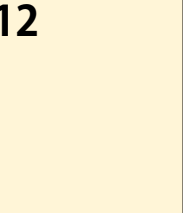
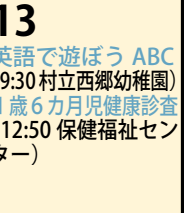
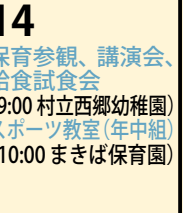
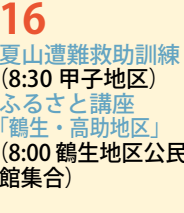
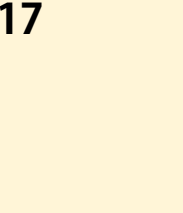
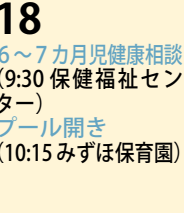
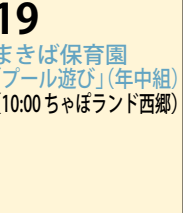
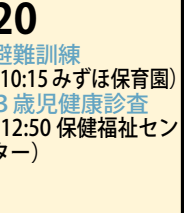
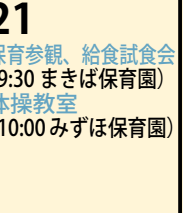
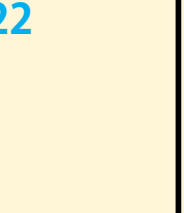
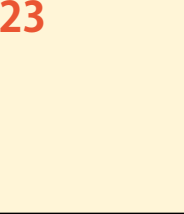
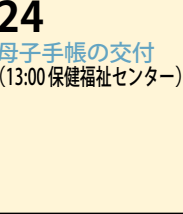
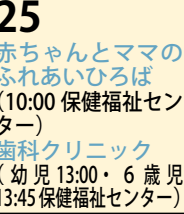
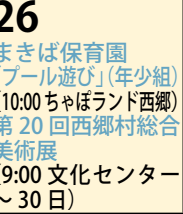
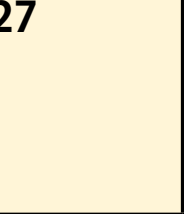
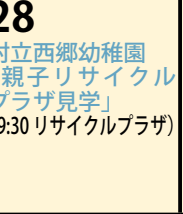
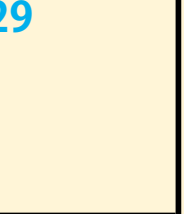
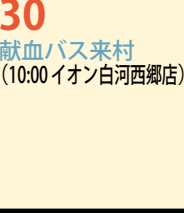
※住民基本台帳に基づく人口と世帯数です。

行事カレンダー

2013 年 6 月
June

●今月の顔——
キッズランドにしごうに来ていた (5/2)
元気な子どもたちです。

※行事日程等が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
 2 上羽太天道念仏踊 (12:30 上羽太コミュニ ティセンター) 献血バス来村 (10:00 イオン白河西郷店)	 3 村立西郷幼稚園 「園外保育」 (9:30 白河関の森公園) 特設人権相談所 (10:00 文化センター)	 4	 5 英語で遊ぼう (10:00 まきば保育園)	 6 熊倉小学校鼓笛パレード (9:30 熊倉、折口原) 英語で遊ぼう (10:00 みずほ保育園)	 7 保育参観 (9:50 みずほ保育園) 水遊び初めの式 (10:00 村立西郷幼稚園)	 8
 9	 10 心配ごと相談会 (13:00 高齢者生活支援センター) 母子手帳の交付 (13:00 保健福祉センター) 行政相談会 (13:30 文化センター)	 11 村立西郷幼稚園 「交流学習会」 (9:30 羽太小学校) みずほ保育園 「園外保育」 (9:40 まほろん)	 12	 13 英語で遊ぼう ABC (9:30 村立西郷幼稚園) 1歳6カ月児健康診査 (12:50 保健福祉セン ター)	 14 保育参観、講演会、 給食試食会 (9:00 村立西郷幼稚園) スポーツ教室 (年中組) (10:00 まきば保育園)	 15
 16 夏山遭難救助訓練 (8:30 甲子地区) ふるさと講座 「鶴生・高助地区」 (8:00 鶴生地区公民 館集合)	 17	 18 6～7カ月児健康相談 (9:30 保健福祉セン ター) プール開き (10:15 みずほ保育園)	 19 まきば保育園 「プール遊び」(年中組) (10:00 ちゃぼランド西郷)	 20 避難訓練 (10:15 みずほ保育園) 3歳児健康診査 (12:50 保健福祉セン ター)	 21 保育参観、給食試食会 (9:30 まきば保育園) 体操教室 (10:00 みずほ保育園)	 22
 23	 24 母子手帳の交付 (13:00 保健福祉センター)	 25 赤ちゃんとママの ふれあいひろば (10:00 保健福祉セン ター) 歯科クリニック (幼児 13:00・6歳児 13:45 保健福祉センター)	 26 まきば保育園 「プール遊び」(年少組) (10:00 ちゃぼランド西郷) 第20回西郷村総合 美術展 (9:00 文化センター ～30日)	 27	 28 村立西郷幼稚園 「親子リサイクル プラザ見学」 (9:30 リサイクルプラザ)	 29
 30 献血バス来村 (10:00 イオン白河西郷店)						

編集者のつぶやき。

村内を取材していると、突然何かが起きる事があります。今月は、何度かキジに遭遇しました。

過去の取材写真を振り返っても、キジを至近距離で撮影した写真が少なく、キジの写真をおさえることは、広報隊の昨年からテーマでした。車を運転している中、予想もしない状況で目の前にキジ。本能的に「捕まえるきゃ」「写真を撮らなくちゃ」との思いで、車を降りてじわじわ間合いを詰めていきます。キジもこちらに気付いたようで、目があつた瞬間、猛烈に逃げ出しました。体勢は変わらないけど、足だけシャシャシャとまるで忍者のように逃げていきます。昨年の村内一周駅伝で悲鳴を上げた僕の足は、思うように動きません。畦道を必死で追いかけて、足がもつれながらキジを追いかけ、キジも必死(たぶん必死?)に逃げていきます。

撮影した写真を見ると、まるで米粒のようなキジの写真。ああ、今回もダメだった。むなしさだけが残りました。

取材を終え、その話を先輩にしました。すると次の日、至近距離のキジの写真を先輩が見せてくれました。一瞬先輩がウサイン・ボルトに見えました。今年の村内一周駅伝は先輩がエースだとも思いました。詳しく話を聞くと、家の前にいたキジをそっと撮影したとのことでした。これからは、写真を募集したほうがいいかも。と考えてしまいがち。

