

西郷

3月号

広報にしごう

March 2019 No.579



さわやか高原公園都市

 Nishigo Public Relations



スポーツが おしえてくれること

だソフトボール。3月に全国大会への出場権を得たミニバスケットボール。ほかに、小学校を卒業して、様々な競技で活躍を見せる子どもたちの基礎を作っています。

また、技術的な指導だけでなく、礼儀作法や社会生活など子どもたちにとって多くの学びがあります。時代の流れによって、子どもたちが興味を持つ競技も変わり、また少子化の影響によって存続が危ぶまれている団体もあります。しかし、仲間と共に汗を流し、懸命に練習に取り組み、勝利に笑い、敗北から学び、強くなっていく子どもたちの姿は今も変わりません。

スポーツ少年団は、保護者やOBのほか、たくさん地域のの方に支えられています。スポーツを通して人がつながり、人間形成だけでなく、地域づくりの一端を担っています。

そんなスポーツ少年団が、4月からの新学期に向けて、新しい仲間を待っています。

さあ、はじめの一步を踏み出してみませんか。

スポーツ少年団について、みなさんが思い浮かべるものはなんでしょうか。

子どもたちのがんばる姿、元気なあいさつ、笑顔、汗、涙。

西郷村には、現在7種11のスポーツ少年団があります。幾人ものプロ野球選手を生ん

初の全国大会出場を果たした小田倉ミニバス男子部。より速く、より高く、より強く。練習に打ち込む選手の姿です。



カバフット

目次

特集	- 02
スポーツがおしえてくれること ～西郷村スポーツ少年団～	
西郷村体育協会 表彰	- 06
小中学校体育・文化 表彰	- 08
単位制総合大学 卒業発表会	- 10
Photo News	- 12
Topics	- 14
健康推進情報	- 16
ニシゴノの情報案内板	- 18
料理コンクール	- 23
3月の行事カレンダー	- 24

がんばっている子どもたちが
一緒に楽しむ仲間を待っています



米ミニバスケットボールスポーツ少年団

米ミニバスです。元気に活動しています。男子部も立ち上げ準備中なので、入団お待ちしてます。



▶活動場所等
米小 体育館（土曜もあり）
毎週火曜・水曜・金曜 18:00～20:00



米スポーツ少年団

米スポーツ少年団です。チームのスローガンは『あいさつ』『礼儀』『感謝』です。ぼく達と一緒にソフトボールやりませんか。



▶活動場所等
米小 校庭
毎週火曜～金曜 17:00～19:00



羽太ミニバスケットボールスポーツ少年団

羽太ミニバスケットボールスポーツ少年団です！目標だった県南新人大会優勝・県大会出場を達成し、今は県大会に向けて頑張っています！



▶活動場所等
羽太小 体育館
毎週月曜・木曜・金曜 18:00～20:00



熊倉ミニバスケットボールスポーツ少年団

バスケットに興味がある子、ぜひ一度熊倉小学校に見学に来て下さい！一緒にバスケットを楽しみましょう！



▶活動場所等
熊倉小 体育館（土日もあり）
毎週火曜・水曜・金曜 17:00～19:00



西郷柔道スポーツ少年団

西郷柔道スポーツ少年団では、柔道を楽しみたい仲間を募集中！いつでも見学、体験にきてね。



▶活動場所等
西一中・西二中 柔道場
毎週月曜・木曜 19:00～21:00



西郷ジュニアスポーツ少年団

西郷ジュニア（ソフトテニス競技）です。創部27年目、全国大会出場めざし頑張りますか？待ってます。



▶活動場所等
西一中・村民体育館
毎週月曜・火曜・木曜・金曜 19:00～21:00



小田倉ミニバスケットスポーツ少年団・女子部

小田倉ミニバスです。男女ともに全国大会を目指して活動しています。



▶活動場所等
小田倉小 体育館（土日もあり）
毎週火曜・水曜・金曜 17:30～20:00



小田倉ミニバスケットスポーツ少年団・男子部

小田倉ミニバスです。男女ともに全国大会を目指して活動しています。男子は、今年の全国大会(3/28～3/30)に出場します。



▶活動場所等
小田倉小 体育館（土日もあり）
毎週月曜・木曜 18:00～20:00



FIVE ARROWS FC

FIVE ARROWS FC と申します。サッカーが好きな子集まれ～！一緒にサッカーしよう。



▶活動場所等
西一中 体育館
毎週水曜・金曜 19:00～21:00



西郷ジュニアバレーボールクラブスポーツ少年団

私達は厳しい練習も、大きな声を出し頑張っています。是非見学に来て下さい。バレーボール楽しいよ！



▶活動場所等
熊倉小・西二中・村民体育館（日曜もあり）
毎週火曜・木曜 19:00～21:00



にしのさとジャイアンツスポーツ少年団

軟式野球のスポ少です。あいさつ・返事・全力をモットーに頑張っています。ぜひ一度遊びに来て下さい。



▶活動場所等
西郷村民野球場サブグラウンド
毎週火曜・水曜・金曜 16:30～19:00



小田倉ソフトボールスポーツ少年団

小田倉ソフトボールスポーツ少年団です。みんな仲良しです。一緒にソフトボールをしましょう。



▶活動場所等
小田倉小 校庭
週2日不定期 16:30～18:30

- ▼ **優秀選手賞**
- ▼ **小田倉小学校**
藤田 和生
第28回福島県小学生リレー
カーニバル 男子1000m
第1位
- ▼ **佐藤 舞歩**
第7回福島県小学生長距離競
技会 5年女子1500m 第1位
- ▼ **熊倉小学校**
高根沢 暖花
第34回全国小学生陸上競
技交流大会福島県選考会
女子走高跳 第1位
- ▼ **白河第二小学校**
須藤 荘司
第28回福島県小学生リレー
カーニバル 男子4×100m
リレー 第1位
- ▼ **西郷村ソフトテニス協会**
佐藤 優真
第14回県小学生シングルス
ソフトテニス選手権大会男
子(4年生以下の部) 第1位
- ▼ **学校法人石川高等学校**
高田 晴花
第64回福島県高等学校体育大
会ソフトボール競技第1位
- ▼ **白河第二高等学校**
- 相川 芳樹
第55回福島県高等学校定時
制通信制体育大会 剣道競
技 男子個人戦 第1位
- ▼ **桜の聖母学院高等学校**
角田 夏歩
第64回福島県高等学校体
育大会ソフトテニス競技
女子個人戦 第1位
- ▼ **白河旭高等学校**
齋藤 優汰
第23回東北高等学校新人
陸上競技選手権大会
男子 三段跳び 第3位
- 鈴木 光
第23回東北高等学校新人
陸上競技選手権大会
円盤投 第3位
- 大倉 一輝
第23回東北高等学校新人
陸上競技選手権大会
男子 棒高跳 第1位
- ▼ **福島東稜高等学校**
大栗 優斗
第73回東北高等学校男女バ
スケットボール選手権大会
兼第54回NHK杯大会 第3位
- ▼ **郡山北工業高等学校**
鈴木 匠
東北高等学校男子・女子
ソフトボール選抜大会
男子 第1位
- ▼ **体育協会長推薦**
越前 由喜
U21デフバスケット世界選手
権 第2位 アジア太平
洋クラブカップ 第1位
- ▼ **優秀団体賞**
- ▼ **小田倉小学校**
チーム小田倉
第20回福島県小学生クロスカ
ントリリレー大会第1位
- 小田倉ミニバスケット
スポーツ少年団
第34回福島県ミニバスケッ
トボール大会兼第50回全国
ミニバスケットボール大会
福島県予選 優勝
- ▼ **西郷第一中学校**
女子ソフトテニス部
平成30年度全国中学校体
育大会・第49回全国中学
校ソフトテニス大会 女
子団体 5位
- ▼ **西郷村ソフトテニス協会**
西郷村Aチーム
第17回市町村対抗小学生
ソフトテニス大会 一部
第1位



平成30年度において、スポーツ・文化活動で優秀な成績を残した方々の功績をたたえ、「体育協会表彰」、「小中学校体育・文化成績優秀者表彰」の表彰式が、2月21日に文化センターで行われました。

体育協会表彰

体育協会表彰は、スポーツの振興に功績のあった方、各種大会で優秀な成績を残した方に贈られます。

今年度は、19名の個人および4団体の皆さんが受賞となりました。

式典では、花安紀夫体育協会会長からの式辞、表彰の後、特別賞を受賞した鈴木竜弥さんが「これまでご指導、ご協力をいただいた多くの方々に深く感謝すると共に、今後も受賞の名に恥じることのないよう、ますます精進、努力したいと思います」と受賞者を代表して謝辞を述べました。



▲代表謝辞を述べる鈴木さん

※受賞者は次のとおりです
(敬称略)

特別賞

▼ **学校法人南光学園東北高等学校**
鈴木 竜弥
第43回全日本高等学校
選抜ソフトテニス大会
男子団体 第1位

北野 亮介

第43回全日本高等学校
選抜ソフトテニス大会
男子団体 第1位

檜山 遥斗

第43回全日本高等学校
選抜ソフトテニス大会
男子団体 第1位

▼ **日本大学東北高等学校**
秋山 優希
第12回U18日本陸上競技
選手権大会 100m 第2位

優秀指導者賞

▼ **小田倉ミニバスケット**
スポーツ少年団
荒井 和茂
10年にわたり選手の指導
にあたっているため

あなたもスポーツを楽しんでみませんか？

西郷村体育協会は、村内のスポーツを振興し、村民の体力増進とスポーツマンシップを育むことを目的としており、現在15の団体が加盟しています。

また協会では、健康ウォーキングやクロスカントリー大会、村内一周駅伝のほか、那須町・下郷町体育協会との交流など、様々なスポーツイベントを行っています。

スポーツは、身近に楽しみながら行う競技もあれば、本格的にアスリートとして活躍していく競技もあります。老若男女問わず、いつでも「やってみたい」「体を動かしてみたい」と思い始めた時がスタートです。

西郷村体育協会の加盟団体一覧

NO	団体名	NO	団体名
1	西郷村野球連盟	9	西郷ゴルフクラブ
2	西郷村ソフトボール協会	10	西郷村スポーツ少年団
3	西郷山岳会	11	西郷村卓球協会
4	西郷村ソフトテニス協会	12	西郷柔道会
5	西郷村バレーボール連盟	13	西郷村グラウンド・ゴルフ協会
6	西郷スキークラブ	14	西郷村バスケットボール協会
7	西郷村バドミントン連盟	15	西郷村水泳協会
8	西郷村ゲートボール協会		



2020年には東京オリンピックも控えています。オリンピックを身近に感じるためにも、ぜひ、スポーツを楽しみましょう！

協会加盟団体に興味を持たれた方は、生涯学習課までご連絡ください。

問 生涯学習課 ☎ 25-2371



▲菊池藍子さん（熊倉小）

▶「家庭の日」絵画 菊池さんの作品



▼熊倉小学校
菊池 藍子
平成30年度「家庭の日」
作品コンクール
絵画 小学校低学年の部
最優秀賞

■文化関係

3年 尾股 朋香
3年 山根 涼
2年 佐藤 未宙
2年 清水 空
2年 相山 幸希奈
2年 大越 冴珠
2年 古川 永
1年 柳沼 里彩

菅野 真央
第63回福島県書きぞめ展
毛筆の部
書きぞめ準大賞



▲真船英海さん（西一中）

▶「愛鳥週間」真船さんの作品



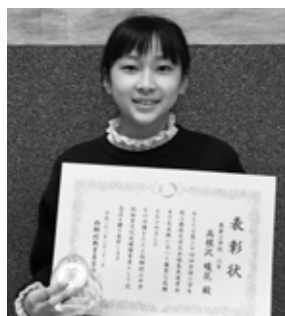
▼小田倉小学校
橋谷田 結子
第63回福島県書きぞめ展
毛筆の部
書きぞめ準大賞
▼西郷第一中学校
真船 英海
平成30年度福島県愛鳥週
間ポスターコンクール
中学校の部 知事賞

■特別奨励賞
米小学校
平成30年度福島県学校歯
科保健優良校表彰
最優秀賞
羽太小学校
平成30年度福島県学校歯
科保健優良校表彰
最優秀賞

伊藤 吏玖
第63回福島県書きぞめ展
毛筆の部
書きぞめ準大賞
団体部門（学校表彰）
平成30年度福島県ジュニ
ア献血ポスターコンクー
ル団体部門 学校賞
▼西郷第二中学校
鈴木 心菜
平成30年度JA共済福島県
小・中学生書道コンクー
ル 半紙の部 金賞
平成30年度JA共済全国
小・中学生書道コンクー
ル 半紙の部 銅賞
第63回福島県書きぞめ展
毛筆の部
書きぞめ準大賞



▲西郷一中ソフトテニス部 女子団体



▲高根沢暖花さん（熊倉小）

鈴木 恵美子
（小田倉小学校教諭）
平成30年度教育・文化関
係表彰特別功績者
優秀教職員
田原 智代子
（西郷第一中学校栄養教諭）
平成30年度学校給食優良団
体・功労者表彰 功労者

鈴木教諭は「校長先生や教
頭先生、そして周りの先生方
のお力添えがあつて、いただ
いた賞なので、子どもたちの
ために少しでも役に立てるよ
うに精進していきたいと思っ
ています」と話されました。
また、田原教諭は「給食の
功労賞としていただいたこの
賞は、わたしだけではなく、
村全体の取り組みの代表とし
ていただいたものなので、こ
れからも子どもたちのため
に、校長先生や各学校の先生
方と連携をしながら、おいし
い給食や食育に関わってい
きたいと思います」と話されま
した。



▲代表で挨拶する鈴木さん

西郷村小中学校体育・文化
成績優秀者表彰式では、平成
30年度に体育・文化関係で優
秀な成績をおさめた、小・中
学生等の個人10名および3団
体、特別奨励賞として2校、
2名に表彰状が授与されまし
た。
式典では、受賞者を代表し
て、鈴木心菜さん（西郷二中）
が、「今以上に努力を重ね、
自分の周りにいる人への感謝
を忘れずに、西郷村民として
の誇りを持って、これからも
さらに躍進していきたいと思
います」と挨拶しました。

小中学校体育・文化
成績優秀者表彰

※受賞者は次のとおりです
（敬称略）

■体育関係

▼熊倉小学校
高根沢 暖花

第34回全国小学生陸上競
技交流大会福島県選考会
女子走高跳 第1位

▼小田倉小学校
佐藤 舞歩

第7回福島県小学生長距離競
技会 5年女子1500m 第1位

藤田 和生

第28回福島県小学生リレー
カーニバル 男子1000m
第1位

小田倉小学校クロスカント
リリーメンバー

第20回福島県小学生クロ
スカントリリー大会
第1位

5年 佐藤 舞歩
6年 鈴木 優平
6年 橋本 琴美
6年 戸上 博斗
6年 三星 芽衣亜
6年 藤田 和生
6年 近藤 美憂

▼西郷第一中学校
三科 文

第61回福島県中学校体育
大会陸上競技大会 2・
3年女子1500m 第1位
第39回東北中学校陸上競
技大会 2・3年女子1500
m 第1位
第64回全日本中学校通信
陸上競技福島大会 女子
中学共通800m 第1位
女子ソフトテニス部
第46回東北中学校体育大
会 ソフトテニス大会
女子団体 第1位

▶小田倉小学校クロスカントリ
リーメンバー

小島 明子さん

今回の発表では、スポーツ吹矢との出会いから、クラブの立ち上げ、大会出場といった自身の経験をお話しされました。

いろんな場所に行ったり、興味深い話を聞いたり、大学の活動すべてが楽しいです。

今回は、10年前から取り組んでいる「スポーツ吹矢」をテーマに発表しました。スポーツ吹矢のおもしろさは体験してみないとわからないので、ぜひ皆さんに広めたいという理由で選びました。発表では、意外と緊張せずに話せました。実技も披露できてよかったです。

単位制総合大学の存在は、回覧板でお知らせを見て知りました。「こんなものがあるんだ」と興味を持つと同時に、この歳で入るのもどうなのかなという不安も少しありました。

しかし、文化センターで大学について話を聞き、思い切って入学しました。その年の入学申込者の一番乗りでした。



大学に入り、年齢関係なくいろんな方とのつながりができました。また、講義もバラエティに富み、あまり知らない内容でも、聞いているうちに自然と講義に引き込まれていきます。

この大学のような環境は他の市町村にはなかなかないと思います。仲間とともにいろんな場所に行き、講座で興味深い話を聞けて、本当にすべてが楽しいです。

大学院進学は予定していませんが、今後も大学に携わっていけたらと思っています。

学びをカタチに。

平成 30 年度西郷単位制総合大学 卒業発表会

2月1日、平成30年度西郷単位制総合大学の卒業発表会が文化センターで行われました。この春卒業予定の大学生7名、大学院生1名の計8名の方が、日頃取り組んでいる事柄、関心のある内容について、学習の成果を発表しました。

発表者のみなさんは、学びの集大成として、意欲的に学んで得た経験を、生き生きとした表情で伝えていました。多様な視点の発表があり、発表者だけでなく、発表を聞く学生にとっても、新たな学びを得られる貴重な時間となりました。

発表者・テーマ（発表順）

佐々木 道子さん、高根沢ケエ子さん、蛭田 久美子さん、秋山 マサエさん（大学生）
【太極拳の演舞】



小島 明子さん（大学生）
「スポーツ吹矢を生涯スポーツに」



増子 繁さん（大学生）
「昭和・平成から新年号へ」



西牧 尚子さん（大学生）
【文化琴演奏】「六段の調・荒城の月の主題による幻想曲」



石川 里香さん（大学院生）
「外見からはわかりにくい障害」



西郷単位制総合大学・寿学級 2019 年度参加者募集

○ 西郷単位制総合大学で楽しく学びませんか？

入学資格：18 歳以上の村内居住者

村民が各種学習活動に関わり、学ぶ意欲、学ぶ楽しさを身につけ、教養、健康、夢などの生活満足度のさらなる向上を図ることを目的とし、単位制の大学を開講しています。



○ 寿学級で楽しい趣味や仲間に出会いましょう！

入学資格：60 歳以上の村内居住者

健康体操、カラオケ、茶道、編み物、絵画等の趣味を通して、月に1度の楽しみの場を作りませんか？自宅から会場のアクティブセンター西郷まで無料バスで送迎します。



西郷単位制総合大学・寿学級どちらも以下のとおりです。

▶ 受付期間 3月4日（月）～3月29日（金）

▶ 受付場所 村文化センター窓口

▶ その他 損害保険掛金代（※以下①②のいずれか）

① 文化活動 800 円 ② 文化とスポーツ活動 1,850 円（65 歳以上は 1,200 円）

※詳細については、生涯学習課へお問い合わせください。

問 生涯学習課 ☎ 25-2371



2月16日、「にしごう雪まつり」がキヨロロン村ねころんぼ広場で開催されました。雪がちらつく寒い中でも、元気にそりすべりする子どもたちや、西郷村の食材を使った「西郷汁」を味わう方、ライブやバールンアートなどのステージ、夜のライトアップを楽しむ方など、約1,000名の来場者が西郷村の冬を満喫しました。



にしごう雪まつり



起業家の発掘 ～ ふくしまベンチャーアワード受賞報告 ～



▲ 村長に受賞報告する名和さん（左）
販売しているヒジャブなどを見せていただきました（右）

起業家の発掘・育成を目的としたビジネスプランコンテスト「ふくしまベンチャーアワード2018」で、優秀賞に輝いた名和淳子さん（WATASI JAPAN）が、2月8日、村長に受賞報告をしました。

名和さんは「支えてくださった多くの方のおかげで、このような賞がいただけたと思っています」と受賞の喜びを話しました。

「WATASI JAPAN」は、イスラム教の女性向けに、和柄の生地を使った日本製のヒジャブ（頭や身体を覆う布）などを販売しています。

いのちをつなぐ ～ 日本移植支援協会からの寄贈 ～

臓器移植を必要とする方の支援と臓器移植全体の啓発を行っている NPO 日本移植支援協会から、村内の小中学校と西郷村図書室に絵本「大きな木」が寄贈されました。

国内でおよそ 14,000 人と言われる臓器移植を必要とする方がいる現状を知り、子どもたちに臓器移植について考えてもらうきっかけになることを願い、2月12日、同協会の高橋和子理事長から村長に絵本が手渡されました。

あなたの意思表示によって、たくさんの命を救うことができるかもしれません。



▲ 書籍を手渡す高橋理事長

負けられない戦いが西郷に ～ 西郷村コマ大戦2月場所 ～



▲ 大人たちの熱い戦いが繰り広げられた

2月15日、東京第一ホテル新白河で「西郷村コマ大戦2月場所」が開催され、各社が持てる技術力を集結して製作したコマで熱い戦いを繰り広げました。

コマ大戦への参加はコマを自作できる方に限定されているわけではなく、他社が製作したコマを使用しての参戦も可能となっています。今場所も、トーナメント部門では飯田製作所が製作したコマを使用した新白河国際教育学院が見事優勝を勝ち取りました。また、素材部門はライズワークス、単独回転部門は白河電産が優勝しました。

歴史を受け継いでいくために ～ 文化財防火デー防火訓練 ～

1月20日、原中の西郷村歴史民俗資料館で「文化財防火デー（毎年1月26日）」に合わせた防火訓練が行われました。

上野原下行政区の地元住民、白河消防署西郷分署、西郷村消防団（本部、第7分団第1班）、白河警察署、西郷村地域安全活動推進隊らが協力し、消火訓練等を行いました。

村内には西郷村歴史民俗資料館をはじめ、16件の指定・認定文化財があります。村の歴史を後世に繋いでいくため、みなさんの協力のもと、保護・保存に努めています。



▲ 消火訓練を行う消防団員



消防団の装備品が拡充されました



▲ 新たに配備された防火服

消防団員の身の安全を確保する装備品の充実を図るため、「福島県市町村電源立地地域対策交付金事業」を活用し、防火服（上下型）60着を消防団各班に配備しました。

防火服は、耐炎・耐熱性に優れているため、災害活動時の消防団員の身体を保護するとともに、軽量かつ暗所での視認性や防水性を高める素材を採用することで、夜間や悪天候時の活動においても、活動能率を向上させるものです。

なお、新しい防火服は3月の火災防ぎょ訓練から消防団が着用します。

初の全国大会出場へ ～ 小田倉ミニバスケット全国大会出場 ～

3月28日から群馬県高崎アリーナで開催される「第50回全国ミニバスケットボール大会」の出場権を得た小田倉ミニバスケットスポーツ少年団（男子）に対し、2月7日、激励金が交付されました。

式では村長から「福島県の代表として、西郷村の誇りとして、大会でのみなさんの頑張りを楽しみにしています」と激励の言葉があり、キャプテンの深澤陸功さんが「大会では、いつもの小田倉らしい試合をして勝ってきたい」と大会での活躍を誓いました。



▲ 大会での活躍を誓う選手のみなさん

減塩について考えてみよう

— おいしく楽しく、健康に —

うす味を心がけていますか？日本人の塩分摂取量は年々減ってきていますが、依然として西郷村は目標量より上回っています。また、過剰塩分摂取と関連のある心疾患の死亡割合は、全国、県を上回って高い傾向にあります。脳血管疾患の死亡割合は、県よりは下回るものの全国より高い傾向があります。うす味を心がけるとともに、野菜を多く摂取するなど減塩に気をつけましょう。



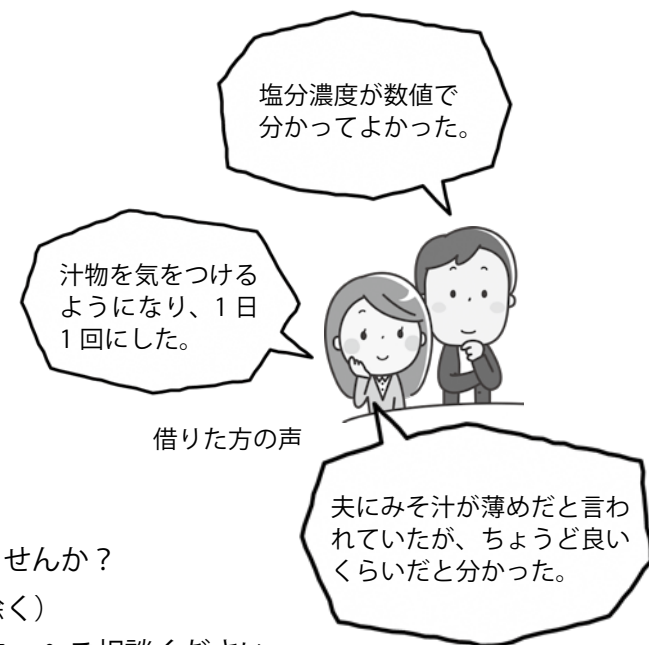
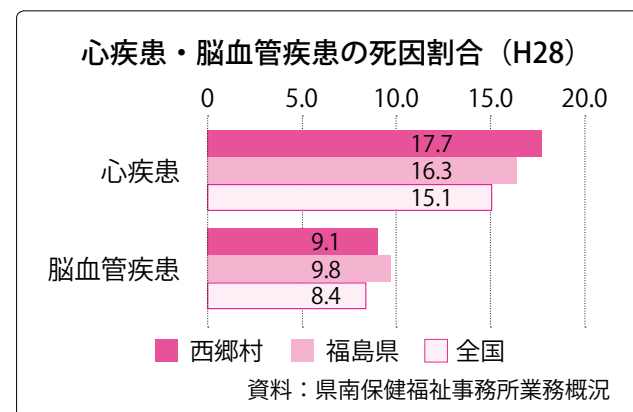
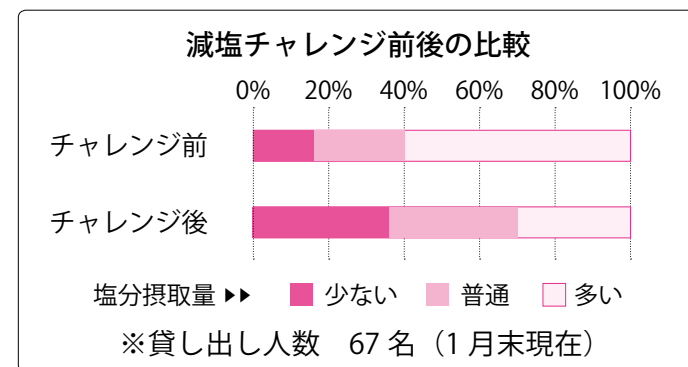
減塩 西郷村は減塩が必須

全国平均に対して福島県、さらに西郷村は心疾患や脳血管疾患による死亡割合が高めです。塩分の取りすぎは、血管へ大きな負担になります。減塩を行うことは、心疾患・脳血管疾患予防に効果があります。

※塩分計についての基礎知識

適切な塩分濃度は、人間の体内の塩分濃度と同じ0.9%といわれています。

塩分計の貸し出し状況及び結果について



塩分計貸出のお知らせ

汁物などの塩分摂取量を知って、減塩にチャレンジしませんか？

貸出日時 毎週月曜日 13:30～17:00 (土日祝日除く)

上記以外の貸出を希望の方は、保健福祉センターへご相談ください。

貸出期間 1ヶ月

在宅リハビリマッサージ けやき

- ご自宅・施設への訪問マッサージです。
- マッサージ師は、全員国家資格保持者で、安心なマッサージが可能になります。医療保険適用。

★後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

★身体障がい者手帳1級または2級の交付を受けている方

説明 ⇒ 手続き ⇒ 開始

- お問い合わせ -
白河市双石高田 19-1
0248-22-3419
鈴木 英世

ラフター(笑い)ヨガリーダー養成講座 in 白河

笑いヨガを習いたい方・教えたい方、ボランティア技術を身につけたい方、職場で生かしたい方、免疫力UPしたい方、腹の底から笑いたい方はぜひご検討ください。

<日時> 平成31年4月20日・21日(2日間)
9時30分～16時40分

<会場> 白河市商工会議所

<講師> ラフターヨガティーチャー&アンバサダー 大沼敏江、丹治美晶

<費用> ￥31,000 (テキスト代などを含む)
再受講1日 ￥5,000

<申込> 氏名、性別、生年月日、住所、電話番号を下記メールアドレスにて送信ください。

白河・西白河郡笑いヨガクラブ
担当：大沼 090-3126-5752 Mail: hanaza_oonuma@ezweb.ne.jp

いま話題の「笑いヨガ」



乳がん集団検診を受診しましょう

1. 検診日および定員

平成31年4月16日(火)、22日(月)、23日(火)、26日(金)

午前(50歳以上) 各検診日 50人

午後(40～49歳) 各検診日 15人

2. 場所

西郷村保健福祉センター

3. 対象者

来年3月31日までに40歳以上となる女性

ただし、平成30年4月1日以降に村の乳がん検診(集団・個別検診及び人間ドック)を受けた方は除く。

4. 検査方法

視触診およびマンモグラフィの併用検診

※マンモグラフィは50歳以上の方は一方向、40～49歳の方は二方向撮影

5. 検診料金

1,000円(検診当日徴収)

6. 申込方法

3月20日(水)から受付を開始します。保健福祉センター窓口またはお電話でお申込みください。

受付時間：9時～17時(土日祝日除く)

※定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

7. 注意事項

1) 完全予約制で実施するため、予約日の変更はできませんのでご注意ください。

2) 妊娠中または授乳中の方は受診できません。

3) 指定医療機関で実施する個別検診は大変込み合いますので、集団検診での受診をお勧めします。

春のやる気が今年を決める！

新年度を健康習慣でスタートしよう♪

4月から、「春のスタートバックキャンペーン」開始!!
特典多数、ぜひお問い合わせください!!

かねこクリニック健康推進施設 ウェルネスジム カナハ

KANAHARA 西郷村字下前田東6(新白河町前)
TEL (0248) 24-7711

見学・体験 随時受付中

大切にしたい地域の笑顔と元気

かねこクリニック

〈糖尿病専門外来日変更〉火曜・水曜・木曜 ⇒ 火曜・水曜・金曜

〈診療科目〉内科・整形外科・消化器内科・糖尿病内科・呼吸器内科
脳神経外科・リハビリテーション科・形成外科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●		●	
14:30～17:30						
9:00～14:45						●

休日/日曜・祝日・木曜の午後
かねこクリニック 検査 ☎ TEL 0248-24-3111

平成 30 年度国民健康保険優良世帯表彰

おめでとうございます

西郷村では、国民健康保険に加入されている方の健康保持増進に対する意識の高揚を図るため、毎年一定の条件を満たした世帯を健康優良世帯と認定し表彰を行っています。

平成 30 年度健康優良世帯表彰基準

- ・基準日時点で世帯内に西郷村国民健康保険に加入されている方がいる
- ・基準期間内において、西郷村国民健康保険による療養費及び療養給付費の給付を受けていない
- ・基準日時点において、納期到来分の西郷村国民健康保険税を完納されている



平成 30 年度については、64 世帯を健康優良世帯と認定し、2 月 20 日付けで表彰いたしました。表彰された世帯のみなさまには、表彰状と記念品を郵送させていただきました。なお、次回以降の表彰基準には「世帯の 40 歳以上の国保加入者が対象期間中の特定健診（村の人間ドックを含む）を全員受診していること」を新たに設ける予定ですので、さらにご自身・ご家族の健康の維持・増進に心がけていただきますようお願いいたします。

問 福祉課国保係 ☎ 25-1449

まほろんボランティア登録説明会開催

まほろんでは、2019 年度のボランティア登録説明会を開催します。

- ▶ 日時
2019 年 3 月 16 日(土) 13:00 ～
- ▶ 活動内容
展示案内や行事・体験活動などのサポート
- ※ 活動にあたっては、ボランティア保険に加入します。
- ▶ 場所
福島県文化財センター白河館・まほろん
- ▶ 対象
2019 年 4 月 1 日現在満 16 歳以上で、無償の活動ができる方（高校生可）
- 問 福島県文化財センター白河館・まほろん ☎ 21-0700

家庭用電気製品の掃除をこまめに行いましょう

家庭で使用するテレビ、エアコンや冷蔵庫などの後ろ側には、たくさんのチリ・ホコリがたまりがちです。定期的にコンセントを抜いて掃除しましょう。ただし、裏蓋をはずして中までの掃除は、専門家に任せましょう。電気器具の掃除は、機器の効率を高め省エネにもつながります。



問 東北電気保安協会 白河事業所 ☎ 22-6066

肝がん・重度肝硬変の入院医療費助成のご案内

福島県では、B 型・C 型肝炎ウイルスを原因とする肝がん・重度肝硬変の入院医療費に対する助成を開始しました。一定の条件※を満たす場合、1 か月当たりの入院医療費が 1 万円に軽減されます。

※ 条件の一部

- ・世帯年収が約 370 万円以下
- ・入院医療費の自己負担額が一定額を超えた月が、年 4 か月以上ある
- ・県が定める指定医療機関に入院している

詳しくは、福島県のホームページをご覧ください。

問 県南保健事務所 ☎ 22-6405
問 県庁健康増進課 ☎ 024-521-7238

公的年金等の源泉徴収票

平成 30 年分公的年金等の源泉徴収票は日本年金機構より、平成 31 年 1 月中旬に発送しています。老齢・退職を支給事由とする年金を受給している方全員に、平成 30 年 2 月支払分～12 月支払分までの金額を記載した源泉徴収票となります。なお、障害年金や遺族年金は、非課税所得ですので、源泉徴収票は送付していません。不明な点は、ねんきんダイヤルにお問い合わせいただくか、日本年金機構ホームページをご覧ください。

☎ 0570-05-1165（ナビダイヤル）
URL <http://nenkin.go.jp/>

また、年金事務所へご相談の際は、必ず予約受付専用電話で予約のうえ、基礎年金番号がわかる書類を持ってお越しください。

予約受付専用電話
☎ 0570-05-4890（ナビダイヤル）

ねんきんネットをご利用ください

日本年金機構が提供する「ねんきんネット」は、24 時間パソコンやスマートフォンで、最新の年金加入記録の確認や、年金の支払いに関する通知書・ねんきん定期便のダウンロードができます。また、将来受け取る年金の見込額を様々な条件に応じて試算できます。ご利用の際は、「ねんきんネット」で検索し、利用登録をお願いします。

問 ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル
☎ 0570-058-555（ナビダイヤル）

動産公売のお知らせ

白河地方広域市町村圏整備組合では、地方税の滞納処分により差し押さえた動産の公売会（せり売り）を実施します。

▶ 日時
3 月 9 日(土)
10:00（受付・下見は 9:00 から）

▶ 場所
白河地方広域市町村圏整備組合 第 2 会議室（白河市立石山 15-1 白河消防署 2 階）

▶ 公売方法
せり売り

※せり売りとは、何度でもより高い金額の申し出をすることができ、最高の価格を申し出た人が落札する方法です。

▶ 公売物品
日用雑貨やアウトドア用品等

【動産公売物品の例】



動産の物品リストは当組合ホームページをご参照ください

▶ 参加条件
当組合ホームページをご覧ください。(<https://www.shirakawa.jp/>)

問 白河地方広域市町村圏整備組合 滞納整理課 ☎ 21-1260



確定申告・納付はお済みですか

- 平成 30 年分所得税等の申告・納付期限
 - ・所得税および復興特別所得税、贈与税 → 3 月 15 日(金)
 - ・個人事業主の消費税および地方消費税 → 4 月 1 日(月)
- 振替納税を利用した場合の平成 30 年分所得税等の振替日
 - ・所得税および復興特別所得税 → 4 月 22 日(月)
 - ・消費税および地方消費税 → 4 月 24 日(水)

問 白河税務署 ☎ 22-7111（代表）音声案内で 2 番を選択

「出前講座」のご案内

財務省福島財務事務所では、地域のコミュニティ活動や各種団体の会合などにお伺いし、「おこづかい帳をつけよう（小学生向け）」、「日本の財政を考えよう」、「金融犯罪（なりすまし詐欺等）被害防止」などのテーマで出前講座を行っております。費用は一切かかりませんので、お気軽にお問い合わせください。

問 財務省福島財務事務所 総務課 ☎ 024-535-0301

屋根・外壁塗装リフォームは私たちに おまかせください!!

お見積り無料!!
何でもお気軽にご相談ください

詳しくはホームページへ [プロタイムズ白河店](#) 検索

プロタイムズ 白河店
〒961-0856 福島県白河市新白河1丁目36 ☎ 0120-880-136

家の塗り替え・リフォーム相談の日!

場所 宮尾塗工 事務所 無料
時間 AM10:00～PM4:00 毎週土曜日

通話無料 ☎ 0120-145-380

(有)宮尾塗工
地元白河で創業80年 白河市合戦坂50-1

まずは、お電話でご予約ください

ユニコーン100周年ツアー “百が如く”

6月9日(sun) 16:15open/17:00start
全席指定 8,500円(税込)

チケット発売日
■会館先行予約 3/23(土)10時～
【3/29(金)17時まで】
※定数に達した場合、期間内でも終了となります
■一般受付 3/30(土)10時～

【初日特電】
0287-73-0202
24日以降は0287-63-3219で受付

0287-63-3219

主催・お問合せ 那須塩原市黒磯文化会館 ☎ 0287-63-3219 〒325-0026 那須塩原市上厚崎490 <http://www.kurobun.com>

スガ シカオ SUGA SHIKAO HALL TOUR 2019

6月16日(sun) 16:00open/16:30start
指定席 6,800円(税込)

チケット発売日
3月30日(土)10時～ 文化会館発売初日特電
31日以降は0287-63-3219で受付 0287-73-0202

※文化会館で予約いただいたチケットの引換えは3月31日(日)9時からとなります。
1回のお電話で4枚までご予約いただけます。

国家公務員採用試験

人事院では、国家公務員採用総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）および一般職試験（大卒程度試験）を実施します。

総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）

○インターネット受付期間

3月29日(金)9:00～4月8日(月)受信有効

○第1次試験日：4月28日(日)

一般職試験（大卒程度試験）

○インターネット受付期間

4月5日(金)9:00～4月17日(水)受信有効

○第1次試験日：6月16日(日)

問 人事院東北事務局 第二課 試験係

☎ 022-221-2022

URL <http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

まちおこしセンターの トイレ利用時間について

新白河駅西口広場内のまちおこしセンターについて、防犯上の理由から**平成31年4月1日**よりトイレの利用時間が**7:30 から 20:00 まで**となります。

※夜間は使用できません。



問 建設課管理係 **☎** 25-1117

行政サービスセンター 臨時休業のお知らせ

システム切替作業のため、下記の2日間は、イオン白河西郷店2階の行政サービスセンターを臨時休業します。

**4月13日(土)
14日(日)**

皆様には、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



問 住民生活課 **☎** 25-1114

平成31年春季全国火災予防運動

「忘れてない？ サイフにスマホに 火の確認」を統一標語に、平成31年春季全国火災予防運動が3月1日から3月7日まで実施されます。これからの季節は、空気が乾燥し風の強い日が多くなるため、山火事が発生しやすくなります。一人ひとりが火の取り扱いに注意しましょう。また、火災の早期発見、早期避難を目的とした住宅用火災警報器を設置し、定期的に作動確認を行いましょう。

問 白河消防署西郷分署 **☎** 25-2534



3月の**休日当番医**



診療時間 **9:00 ～ 17:00**



● 村内の休日診療所

いわしなクリニック **☎** 48-1234

【診療日】3日・10日・17日・24日・31日

【診療時間】8:30～12:30

月日	診療科目	医療機関名	所在地	☎ (0248)
3日 (日)	小児科	関医院	白河市	23-3003
	内科・外科	白河市表郷クリニック	白河市	32-2316
	歯科	まるやま歯科医院	白河市	23-9146
10日 (日)	小児科	樋口小児クリニック	矢吹町	42-2040
	内科・外科	田口医院	白河市	24-1111
	歯科	水野谷歯科医院	中島村	52-3933
17日 (日)	小児科	みうら小児クリニック	白河市	28-1001
	内科・外科	ありがクリニック	白河市	21-1311
	歯科	三森歯科医院	白河市	23-2401

月日	診療科目	医療機関名	所在地	☎ (0248)
21日 (木)	小児科	わたなべ子どもクリニック	白河市	21-2166
	内科・外科	いがらし内科クリニック	白河市	21-9111
	歯科	本柳歯科医院	泉崎村	53-5030
24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	大高内科胃腸科	白河市	24-1456
	歯科	山本歯科医院	白河市	24-2888
31日 (日)	小児科	すずき内科クリニック	白河市	24-4114
	内科・外科	大高整形外科	白河市	23-9988
	歯科	よしなり歯科医院	白河市	24-3020

【平日】健康推進課 **☎** 25-1115

【休日】西郷村役場 **☎** 25-1111

「広報にしごう」へ広告を掲載しませんか？

村が作成する「広報にしごう」への掲載広告を募集します。ただし、村の広報紙に掲載する広告としてふさわしい内容に限ります。詳細は、総務課 広報統計係（☎ 25-1112）までお問い合わせください。

●**広告の掲載料（掲載1回につき）**

1段（この枠の2倍）・・・12,000円

1/2段（この枠と同じ）・・・6,000円

「はかり」の定期検査

「適正な計量の実施を確保する」ため、平成31年度はかりの定期検査が実施されます。

商店、工場、病院、調剤薬局、直売所、コンビニおよび事業所等で、取引又は証明に使用されている「はかり、分銅およびおもり」は、2年に1回の定期検査を受けなければなりません。

村では、定期検査対象のはかりの事前調査を行いますので、ご協力をお願いします。

また、はじめて検査を受けられる方は、その「はかり」がどのような種類なのか確認しますので、商工観光課までご連絡をお願いします。



◀ 定期検査を受けると、合格シールが貼られます

問 商工観光課 **☎** 25-2910

問 福島県計量検定所 **☎** 024-521-7657

問 （一社）福島県計量協会 **☎** 024-521-4035

春は西郷村でスポーツを楽しみませんか？

問 生涯学習課

☎ 25-2371



第15回源流の郷 観桜ウォーキング

村のシンボルスポーツ、ウォーキングを楽しみましょう！当日は、太陽の国施設内において「西郷さくら祭り」も同時開催されますので、ぜひご家族でお越しください。

○開催日

4月14日(日) 小雨決行

○時間

受付 8:30～8:50

開会式 9:00

スタート 9:30

○集合場所

太陽の国厚生センター前

○コース

① **7.5km** ② **4.0km** ③ **3.5km**

※①、③は太陽の国周辺コース、
②は田土ヶ入水芭蕉見学コースです。

○主催

西郷村、西郷村教育委員会、福島民報社

○参加資格

健康な状態で参加できる方

ただし、幼児は保護者の、身障者は介助者の同伴が必要
※万一事故が発生した場合、主催者は保険（傷害保険）
の範囲内および応急処置以外の責任は負えません。

○参加料

無料

○参加賞

ニシゴータオル・缶バッジ・スポーツドリンク
※先着300名

○申込受付期間

3月25日(月)10:00～4月10日(水)17:00

当日参加も可能ですが、完歩証にお名前が入りません。



第7回さわやか高原西の郷ゴルフ大会

西郷村体育協会主催のゴルフ大会が開催されます。申込期間等の詳細は、次号以降でお知らせします。皆さんの参加をお待ちしています。

○開催日

5月25日(土)

○募集人数

80名程度

○申込方法

後日配布する申込用紙を西郷村体育協会事務局（生涯学習課内）に持参
もしくは郵送で提出

○開催場所

白河高原カントリークラブ

○申込期間

4月上旬頃から募集開始予定

4/1 (月)

今月の納税・納付

前日までに口座入金、
納付をお願いします。

国民健康保険税(9期)
介護保険料(9期)



**19・20・21日は、梅うどん
ふもぎうどん 20%引**

大澤 光

みもり製麺

電話0248・25・3925

**お彼岸から
梅うどん発売**



あの人へ 思いを込めて。

～「西郷村食育推進事業」児童生徒対象料理コンクール～

1月26日、熊倉小学校調理室で村内の小中学生を対象とした料理コンクールが行われ、1次・2次審査を通過した16名（1名欠席）が、思いのこもったお弁当を作りました。村長、教育長、各学校長らが審査を行い、設楽珀さん（羽太小6年）、鈴木心菜さん（西二中1年）が最優秀賞に輝きました。（裏表紙カレンダーに参加者を掲載しています）



図書室だより

☆ 3月の読み聞かせ会

3月26日(火) 10:30～

☆ 3月の休館日

4日(月)・11日(月)・25日(月)

※図書室一斉整理のため、
18日(月)～22日(金)の
5日間は休館となります。



新着図書



第160回直木賞受賞！
第9回山田風太郎賞受賞！
2冠を達成した宝島が入りました！ぜひ読んでみてください！



なんてぜつないんだ！
みんなは、かわいい動物たちの
ちょっぴりぜつない特徴を知って
る？？



みらいってどうなるかしって
る？？
いろんなみらいをかんがえてみ
よう！

3月は『自殺対策強化月間』です

全国的に自殺者の最も多い3月を「自殺対策強化月間」として定めています

3月は、就職や転職、引っ越しなど生活環境が大きく変動する時期です。あなたの大切な人の様子が、いつもと違うとき（眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど）もしかしたら悩みを抱えているのかもしれません。

もし、こころや体に変調があれば、少しでも早く周囲の人や専門機関などに相談してください。こころの病気には本人は気付きにくいものです。自分自身も周囲の人もそのサインを見逃さないようにしましょう。

こころの赤信号が灯りやすいとき

「職場や家庭の問題」「健康問題」「経済問題」
など、年齢や性別、立場によって様々です。



周りの人たちができること

- 気付いたら早めに声をかける
- 激励や助言より、共感と傾聴に徹する
- 医療機関や専門家の受診を促す



相談窓口

(※) 土・日祝祭日、年末年始を除く

方法	施設名	日時	電話
健康相談 (電話・来所)	西郷村保健福祉センター 健康推進課 保健係	月～金曜日(※) 8:30～17:15	0248-25-1115
心の健康相談 (要予約)	福島県県南保健福祉事務所 障がい者支援チーム	月～金曜日(※) 8:30～17:00	0248-22-5649
相談電話	福島いのちの電話	年中無休 10:00～22:00	024-536-4343
		毎月第3土曜日は午前10時～翌日 午前10時までの24時間相談	

水道水の放射性物質検査結果：福島県食品衛生課発表

※水道水中の放射性物質に係る基準値（10Bq/kg 未満）

採水日	判明日	放射性物質	検査結果
1月15日	1月18日	放射性ヨウ素 131	検出限界値未満
1月28日	2月1日	放射性セシウム 134・137	

問 上下水道課（上水道係） ☎ 25-2962

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

白銀世界そりに興じる
笑いのこだま小さき児ら
山内 満寿

樹々をゆすって屋根渡りゆく
夜も眠らぬ冬將軍
菊地 芳枝

富士を眺めて男の意地を
燃やして覇者となる構え
越前 六郎

終の平成初日を拝む
念いを馳せる新時代
高木 勇

西郷文芸クラブ

今月の俚謡

人の世も
三寒四温繰り返す
あきを

初夢に
出て来ておくれ弟よ
鈴子

寒晴の
走者明るき日をまとい
功

沢庵の
重石もわれと転居する
容子

西郷村仰歩句会

にしごうの
文芸

3月の行事カレンダー

※行事日程が変更になる場合もあります。
ご了承ください。

今月の顔…料理コンクール参加者のみなさん (1/26)

★次回は3歳児健康診査 (3/7) を撮影予定です。

人口と世帯数 (2月1日現在)

人口 20,155 人 (前月比 -6)
・男 10,158 人 (-2)
・女 9,997 人 (-4)
・世帯数 8,214 戸 (-1)

※住民基本台帳に基づく

日	月	火	水	木	金	土
最優秀賞 設楽 珀さんのお弁当 	最優秀賞 鈴木 心菜さんのお弁当 				1 ひなまつり会 (10:00 村立西郷幼稚園) (まきば保育園) (学校法人西郷幼稚園) ひなまつり誕生会 (10:00 みずほ保育園)	2 感謝会 (学校法人西郷幼稚園) 
3 消防団火災防ぎょ訓練 (8:30 村内3カ所)	4 避難訓練 (10:15 みずほ保育園)	5 12～13ヵ月児健康相談 (9:30 保健福祉センター) 避難訓練 (川谷保育園)	6 お別れ会 (10:00 みずほ保育園) (川谷保育園) 誕生会 (学校法人西郷幼稚園)	7 ★3歳児健康診査 (12:50 保健福祉センター) お別れ会 (9:30 村立西郷幼稚園) 新入園児用品配布 (13:00 くまっこ保育園)	8 新入園児用品配布・内科健診 (12:30 みずほ保育園)	9 
10 	11 母子手帳の交付 (13:00 保健福祉センター) 行政相談所 (13:30 文化センター) 心配ごと相談会 (13:00 高齢者生活支援センター)	12 	13 卒業式 (村内中学校) お別れ会 (10:00 まきば保育園) 英語で遊ぼうABC (10:00 村立西郷幼稚園)	14 	15 誕生会 (10:00 まきば保育園) 修了式 (10:00 村立西郷幼稚園) (学校法人西郷幼稚園) 卒園遠足 (川谷保育園)	16 
17 	18 修了証書授与式 (卒園式) (10:00 村立西郷幼稚園) 卒園式 (学校法人西郷幼稚園) 図書室休館 (～22日まで)	19 誕生会 (川谷保育園)	20 赤ちゃん和妈妈のふれあいひろば (10:00 保健福祉センター) 幼児・6歳児歯科クリニック (幼児 13:00, 6歳児 13:45 保健福祉センター) 卒園式 (10:00 まきば保育園) (10:00 みずほ保育園)	21 春分の日 	22 卒業式 (村内小学校)	23 保護者説明会 (学校法人西郷幼稚園)
24 	25 母子手帳の交付 (13:00 保健福祉センター) 無料法律相談会 (高齢者生活支援センター)	26 読み聞かせ会 (10:30 文化センター) 卒園式 (10:00 川谷保育園)	27 	28 	29 	30 
31 			優秀賞 今井 穂さんのお弁当 	優秀賞 荒木 凛花さんのお弁当 		

西郷村子どもの安全見守り隊 隊員募集！

通学路等における村内の子ども達の安全を守る、見守り隊員の募集を行っております。

子ども達が安心して登下校できるよう、挨拶、声掛け、交通指導等を行い、学校と地域が連携して、安全確保を行う活動です。

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。



(上) 活動の様子 (下) 年1回行われる総会