

広報 にしごう

2025

9

No.657



表紙

みずほ保育園
みずほ祭りの様子

目次

- ▶ フォトニュース
(夏まつり・夕涼み会) - 2
- ▶ 議会報告 - 4
- ▶ ピックアップ情報 - 5
- ▶ 暮らし・その他の情報 - 6
- ▶ 健康・医療情報 - 12
- ▶ 福祉情報 - 14
- ▶ にしごうの話題 - 16

みずほ保育園



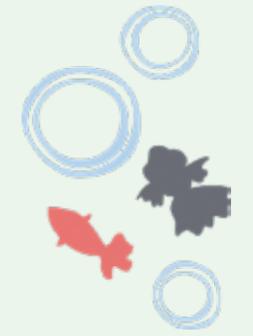
村立西郷幼稚園



くまっこ保育園



村内幼稚園・保育園
夏まつり・夕涼み会



7月に村内各園で、夏まつり・夕涼み会が行われました。
水風船すくいや輪投げ等の縁日があったほか、おみこしを担いだり、踊りを披露したりしました。
お友達や家族、先生たちと一緒に夏を楽しみました。

川谷保育園



まきば保育園



にしごう祭り開催について

今年は「にしごう祭り 秋～ちょっとはやめのハロウィンパーティー～」をテーマに、ハロウィンに合わせたステージや飾りつけでお待ちしています。また、来場者の方は仮装で参加できます。ぜひお越しください。

▶ 日時

10月4日(土) 10:00～20:00

▶ 場所

ニューファクトリーゾーン（三菱製紙株式会社敷地内公園・西郷村前山西3）

▶ 内容

飲食ブース／キッチンカー／体験コーナー／警察、消防による車両展示／キャラクターによるステージ披露／村内学生、文化サークル等を中心としたステージ披露／ニシゴウヌ 10周年特別企画／エア遊具

※状況により内容が変更になることがあります。



ホームページはこちら
(9月上旬頃更新予定)



☎ にしごう祭り実行委員会事務局（産業振興課内）
☎ 25-1116

「にしごう地域活性盛り上げ隊」

ごみ退治大作戦 in にしごう開催について

村の地域活性のために中高生で構成された団体「にしごう地域活性盛り上げ隊」が、活動の一環として「ごみ退治大作戦 in にしごう」を開催します。

▶ 内容・目的

清掃エリア内のごみ拾いを行います。拾ったごみの種類ごとにポイントを設定し、ゲーム感覚で環境美化に取り組むことで、世代の垣根を超えた交流が推進されることを目的としています。

▶ 開催日時

10月13日(月・祝) 9:00～

▶ 集合場所

村文化センター（清掃エリアは当日発表します）

▶ 募集人数

25チーム（1チーム3～5名）※事前予約の先着順

▶ 申込方法

9月30日(火)までに、村ホームページの申込フォーム、または生涯学習課窓口（村文化センター内）へお申し込みください。

村ホームページ
はこちら



☎ 生涯学習課（生涯学習係）
☎ 25-2371

たくさんのごみを拾い、多くの
ポイントをゲットしましょう。
ポイントを多くゲットした団体
には、表彰があります！



国道289号通行止めについて

国道289号の甲子トンネルで防災訓練を行うため、下記日時・区域において、全面通行止めになります。ご利用の方にはご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶ 日時

9月12日(金) 9:50～10:55（予定）

▶ 規制区域

甲子トンネルを含む西郷村大字真船地内から下郷町大字南倉沢字足倉地内までの約5.5kmの区間

▶ 訓練内容

トンネル内での車両事故・火災を想定した救出・消火・情報連絡等

※お急ぎの方は、迂回路（国道4号―県道白河羽鳥線―国道118号―国道121号）をご利用ください。

☎ 県南建設事務所 企画管理部 管理課 ☎ 23-1633

令和7年第2回臨時会が8月6日(水)に行われました。村長提出議案4件が原案可決されました。議案名、議決結果については、次のとおりです。

| 議案番号 | 件名 議案の概要 | 議決結果 |
|----------------|---|------|
| 村長提出議案等 | | |
| 議案第45号 | 新庁舎整備事業 令和5・6・7年度債務負担行為西郷村新庁舎建設工事請負変更契約について 西郷村工事請負契約約款第26条第6項の規定により、新庁舎建設工事内容の一部変更について、議会の議決に付すべき工事請負契約案件であるため、議決を求めました。 | 原案可決 |
| 議案第46号 | 温泉掘削事業 令和6・7年度債務負担行為温泉掘削工事請負変更契約について 硬岩層の出現に伴う温泉掘削工事の内容の一部変更について、議会の議決に付すべき工事請負契約案件であるため、議決を求めました。 | 原案可決 |
| 議案第47号 | 新庁舎整備事業 令和7年度施工西郷村新庁舎議場家具等購入契約について 新庁舎整備事業における議場家具購入について、議会の議決に付すべき財産の取得案件であるため、議決を求めました。 | 原案可決 |
| 議案第48号 | 令和7年度西郷村一般会計補正予算（第3号） | 原案可決 |

令和7年度 一般会計補正予算【8月】

〈議案第48号〉

(単位：千円)

| 一般会計補正予算 | | | |
|----------|------------|--------|------------|
| 会計 | 既決額 | 補正額 | 予算総額 |
| 一般会計 | 15,883,340 | 18,818 | 15,902,158 |

温泉掘削事業に関する補正予算が提出され、原案可決されました。

議長

(再任)



真船正晃 (73歳)
4期 無所属

副議長

(再任)



矢吹利夫 (72歳)
7期 無所属

臨時会において、議長、副議長の選挙が行われました。選挙の結果、議長に真船正晃氏（再任）、副議長に矢吹利夫氏（再任）が当選されました。西郷村議会では、慣例で2年ごとに正副議長選挙を行っています。

また、白河地方広域市町村圏整備組合議会の議員の選挙も行われ、議長の指名推薦により、真船正晃氏と矢吹利夫氏が当選されました。

☎ 議会事務局（議事係） ☎ 25-2980

固定資産評価審査委員会委員の委嘱

令和7年第2回定例会において固定資産評価審査委員会委員に適任であると認められた荒谷俊彦氏に、委嘱状が交付されました。

委嘱期間は、令和7年7月1日から3年間となります。



▲委嘱状交付を受けた荒谷委員

回答方法について

回答は、下記の3つの方法から選べます。

- ① 調査票を記入し、調査員に回収してもらう
- ② 調査票を記入し、返信用封筒で郵送する
- ③ インターネットで回答フォームにアクセスし、回答する

▶ インターネット回答がおすすめです

インターネットで回答すれば、簡単に漏れなく回答することができます。また、他の人に回答を見られることがないため、プライバシーも守られます。

【インターネットでの回答方法】

- ① 調査員から配布された調査書類一式のうち、「インターネット回答依頼書」のQRコードから、国勢調査オンライン画面へアクセスする。
- ② QRコードを読み込み、回答ページを開く。
(IDやアクセスキー等のわずらわしい入力はありません。)
- ③ 設問に順番に回答していく。
(設問の回答漏れや、矛盾した回答があった場合は、先に進めないようになっています。)
- ④ 最後まで回答が終わったら、回答を送信して終了。

QRコードを読み取ると、すぐに回答ページへ進めます！



【インターネットで回答するための説明会を行います】

・対象者

村内在住の方で、QRコードを読み取る等のスマートフォンの操作に不安がある方や、スマートフォン等インターネットを使用できる機器を持っていないがインターネット回答を行いたい方

・日程

10月1日(水)から8日(水)まで

・場所

各地区の公民館・コミュニティセンター等

・参加費

無料

・その他

スマートフォン等をお持ちでない方には、インターネットが使用できる機器を貸し出ししますので、安心してご参加ください。

※ 説明会の詳細は、決まり次第、防災 Info にしごうや行政区回覧等でお知らせします。

国勢調査 2025
はこちら



村ホームページ
はこちら



問 企画政策課 (情報統計係)
☎ 25-2943

5年に一度、日本で最も重要な統計調査
「令和7年国勢調査」にご協力をお願いします

国勢調査について

国勢調査は、統計法に基づき、**日本に住んでいる全ての方・世帯を対象とする**国の最も重要な統計調査です。全国で約1億2,300万人、約5,700万世帯が対象となると予想されています。

大正9年(1920年)の第1回調査以来5年ごとに行われており、今回は22回目の調査です。

この調査は、国・県・市町村が行政を進めるうえで最も基本的な情報となる**人口・世帯数**をはじめ、男女・年齢別、産業別等の人口の構造や世帯の構成・居住状況を明らかにするために行われています。

調査対象

調査の対象となるのは、**令和7年10月1日時点で日本国内に住んでいる方全員**です。

※ 「住民票上の住所」ではなく、「令和7年10月1日時点で、3ヶ月以上住んでいる(または3ヶ月以上住む予定の)場所」で調査します。

住民票上の住所を変更せずに別の場所に3ヶ月以上住んでいる、または住む予定がある場合は、令和7年10月1日時点で住んでいる場所で、調査に回答していただきます。(学生の方、単身赴任の方、長期の旅行をしている方、病院に入院している方等)

回答した個人情報を守られます

回答していただいた内容は、調査結果の集計以外に使用されることはありません。記入した個人情報は統計法によって保護され、他に漏れることは一切ありません。

なお、インターネットでの回答は、ログインIDとアクセスキーで管理され、個人情報を記した書類を手渡すこともなく、安全です。

調査方法について

調査は、国から任命を受けた調査員が各地区で実施します。調査員は、調査員証を身につけ、各世帯を訪問して調査書類を配布します。

▶ 主なスケジュール

- | | |
|----------------|--|
| 9月中旬～ | 調査員が調査書類を各世帯に配布します。 |
| 10月1日(水)～8日(水) | 調査員が調査票を回収します。(調査員回収を希望した方のみ) ※ インターネット・郵送で回答する場合の期限は、10月8日(水)です。 |

調査内容について

調査は、世帯ごとに、下記の項目を回答していただきます。

- ▶ 氏名 ▶ 性別 ▶ 出生年月 ▶ 配偶者の有無 ▶ 国籍 ▶ 現在の住居情報 ▶ 5年前の住所
▶ 教育、就業状況 ▶ 従業地、通学地について ▶ 仕事の内容

自衛官採用試験について

【自衛官候補生】

自衛官となるために必要な基礎的教育訓練を経て、任用期間が定められた「任期制自衛官」に任官します。

▶ 応募資格

18歳以上33歳未満の方

▶ 受付期間

年間を通じて行っています。

▶ 試験期日

受付時にお知らせします。

▶ 合格発表

試験時にお知らせします。

▶ 入隊時期

令和8年3月下旬から4月上旬

【自衛隊奨学生】

各自衛隊の装備品の研究開発や文学（語学）、法学の分野で活躍する有能な人材を養成するため、選考による採用で学資金を貸与して修学を助成します。卒業後は所定の手続きにより、一般幹部候補生として採用されます。

▶ 応募資格

大学、大学院、高等専門学校等で理学、工学、文学または法学を専攻し、正規の課程を修了する年の4月1日現在で26歳未満の方（大学院在学者は28歳未満の方）

▶ 受付期間

10月10日(金)まで

▶ 試験期日

11月8日(土)・9日(日) ※9日は予備日

▶ 合格発表

令和8年1月29日(木)

▶ 採用時期

令和8年4月上旬

※ 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

不足額給付金について

定額減税調整給付金の支給額に不足額が生じた方等を対象に以下のとおり不足額給付金を支給します。

▶ 不足額給付金とは

- 令和6年度に実施した調整給付の算定をする際、令和5年所得を基にした推計額（令和6年分推計所得税額）を用いて算定したことにより、令和6年分所得税および定額減税額の実績額が確定したのちに算定した本来給付すべき金額と調整給付額に差額が生じた場合に、その差額相当額をお支払いする給付
- 青色事業専従者・事業専従者等で合計所得金額が48万円を超える方で、所得税および個人住民税の所得割について定額減税前の税額が0円であって、低所得世帯向け給付（令和5年度非課税給付・均等割のみ課税給付、令和6年度非課税化給付・均等割のみ課税化給付）の対象世帯の世帯主・世帯員に該当していない等の一定の要件を満たす方へ、最大定額減税相当額をお支払いする給付

▶ 提出期限

10月31日(金)

▶ その他

給付の対象となる方および対象となる可能性のある方へ、8月中旬に給付に関するご案内を下図の封筒で送付しています。

調整給付受給者等で、村に口座を登録していない方は、送付した書類への記入と必要書類の提出が必要です。

※ 令和6年中に村内へ転入した方で、②の給付金に該当する方は、村で把握しきれていない可能性がありますので、該当する可能性のある方は下記までお問い合わせいただくか、村ホームページをご覧ください。



村ホームページ
はこちら



問 税務課（賦課係）
☎ 25-1113

9月10日は「下水道の日」です



村の下水道は、平成6年（1994年）から順次使われはじめ、30年以上が経ちました。まだまだ現役ですが、下水道管の寿命はおよそ50年といわれており、これからが転換期です。

下水道の現状をお知らせしますので、今後も安心して使っていただくために、皆様のご協力をお願いします。

下水道使用料の使い道

皆さんからいただいた下水道使用料は、下水道の維持・管理等に使われています。令和5年度決算（使用世帯や会社を1使用者として、総使用者数7,315件）では、1使用者あたりの収入31,966円に対し、支出は57,486円でした。支出の内訳は、下図のとおりです。

引き続き安心してご利用いただけるよう、維持管理に取り組んでいきます。

【図】1使用者あたりの支出57,486円の内訳



※ 下水道に関する支出には、上記の項目のほか、人件費や整備工事に関するもの等があります。

こんなものを下水道に流していませんか？

異物が混じると、下水道管が詰まったり、ポンプ等の設備が壊れてしまいます。下水道が逆流して使えなくなるだけでなく、復旧には時間と費用がかかります。

下水道は「何でも流せる場所」ではありません。皆さんの生活を守るため、下記のようなものは絶対に流さないよう、ご協力をお願いします。

▶ 水に溶けないもの（下水道管やポンプが詰まります）

- ティッシュペーパーやおむつ等の水に溶けない紙製品
- てんぷら油やエンジンオイル等の油類
- タオル等の布製品
- 髪の毛や調理くず、残飯、ビニール片、つまようじ等の固形物

▶ 下水道設備を傷めるもの（管等が変形・腐食し、処理場の微生物が弱まります）

- ガソリンや灯油、アルコール類等の揮発性の高い危険物
- 殺虫剤や農薬等の薬品類
- 熱湯

下水道への接続をお願いします

村の下水道（公共下水道・農業集落排水）が整備されている区域にお住まいで、まだ接続していない方は、地域の生活環境をよりよくするために、ぜひ接続をお願いします。

また、下水道区域以外の方で、「単独処理浄化槽」や「汲み取り便槽」を使っている方は、家庭内全ての生活排水を処理できる「合併処理浄化槽」への切り替えをお願いします。

詳細は、上下水道お客様センター（☎ 25-2962）までお問い合わせください。



これからの下水道について一答申書が提出されました

西郷村上下水道事業経営審議会では、村長からの諮問に応じ、「適正な下水道使用料の在り方」について慎重に検討を行いました。その結果として、7月14日(月)、柴崎直明会長から村長へ、4回の審議を経た答申書が提出されました。

答申では、消費税の改定によるものを除きこれまで30年以上使用料の改定が行われておらず、現在の収入では運営費用を賄っていないこと、今後は人口減少で使用料収入がさらに減る見込みであること等から、使用料の改定が必要との内容が盛り込まれています。

この答申を受け、村では今後、使用料の改定を検討していきます。



▲ 答申書提出の様子

村ホームページ
はこちら



下水道全般



答申書

問 上下水道課
（業務係）
☎ 25-2912

女性のための起業セミナー 2025

起業に興味のある方や起業して間もない方を対象に、起業セミナーおよび交流会を開催します。男性の参加も可能です。

- ▶ **開催日**
 - 第1回 9月14日(日)
「ライフイベントと起業」
 - 第2回 10月4日(土)
「起業への5ステップ」
 - 第3回 10月25日(土)
「マーケティング戦略」
 - 第4回 11月15日(土)
「事業計画と資金計画」、「先輩起業家に聞く」
- ▶ **時間**
セミナー 13:30～15:30
交流会 16:00まで(自由参加)
- ▶ **会場**
白河市産業プラザ人材育成センター(白河市中田140)
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **定員** 20名
詳細は、下記までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

ホームページは  **問** (一社) 産業サポート白河
こちら  21-8995

DX 無料相談会について

地元の専門家によるDX無料相談会を実施します。

- ▶ **開催日**
9月24日(水)、11月26日(水)、
令和8年1月28日(水)、3月18日(水)
- ▶ **時間** (希望の時間を選択)
① 13:30～ ② 14:30～ ③ 15:30～
- ▶ **会場**
DX推進センター(白河市産業プラザ産業支援センター)
(市立図書館内、白河市道場小路96-5)
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **申込方法**
電話、または下記申込フォームよりお申し込み
ください。(開催日の2ヶ月前から申込可能)
- ▶ **相談員**
中小企業基盤整備機構東北本部
中小企業アドバイザー 泉原 篤史 氏

申込フォームは  **問** (一社) 産業サポート白河
こちら  21-8995

ごみの減量と適正分別のお願いについて

国が公表した令和5年度の1人1日あたりのごみの排出量は、全国平均851gに対し、福島県は968gで全国ワースト2位です。また、5市町村(白河市・矢吹町・西郷村・泉崎村・中島村)の1人1日あたりの排出量は936gで、こちらも全国平均を大きく上回っています。

ごみの処理量が多くなると処理施設の負担が大きくなり、リチウムイオン電池の不適正分別等が原因の火災や故障により、修繕費用も増加しています。さらに、白河地方のごみ処理施設は老朽化が進んでおり、施設を維持するためには多額の修繕費用が必要です。

ごみの減量と適正分別に、ご協力をお願いします。

- ▶ **年間負担額**
令和5年度のごみ処理経費の総額と1人あたりの年間負担額は以下のとおりです。
【経費の総額】 14億6千万円
【1人あたりの負担額】 13,764円
- ▶ **今後の施設を維持するための整備計画**
西白河地方クリーンセンター(燃えるごみの焼却施設)
運転開始から30年が経過しているため、令和8～11年度で大規模修繕の実施
西白河地方リサイクルプラザ(燃えない・資源ごみの資源化施設)
運転開始から21年が経過しているため、毎年の定期的な修繕と突発的な修繕の実施
最終処分場(埋立処分場および水処理施設)
運転開始から44年が経過しているため、水処理施設延命化による大規模修繕の実施
- ▶ **ごみの減量のために**
燃えるごみの約35%が生ごみであり、そのうち約80～90%は水分といわれています。生ごみの水切りの徹底や、堆肥化を進めることでごみを減らすことができます。また、紙類も約38%を占めていますので、資源化およびペーパーレス化を進め、ごみ処理経費への負担を減らしましょう。

キャッシュレス決済の利用開始

10月1日(水)から、西白河地方クリーンセンター、西白河地方リサイクルプラザを利用した際の「ごみ処理料金」のお支払いに、現金に加え、下記キャッシュレス決済が利用できるようになります。

- ▶ **クレジットカード**
VISA、Mastercard、JCB、AMERICAN EXPRESS、Diners Club、DISCOVER
- ▶ **電子マネー**
iD、QUICPay、WAON、nanaco、楽天Edy、Suica
詳細は、下記までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

ホームページは  **問** 白河地方広域市町村圏
整備組合 衛生課
こちら  28-3558

国民健康保険の更新について

現在お持ちの「保険証」、「資格確認書」の有効期限は9月30日(火)です。

10月1日(水)からお使いいただく「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」は、世帯主宛てで9月下旬に順次普通郵便で発送します。

「保険証」、「資格確認書」の有効期限が到来する前に、必ずマイナ保険証の保有状況をご確認ください。保有状況はマイナポータルや医療機関窓口の顔認証付きカードリーダーで確認することができます。

マイナ保険証をお持ちの方

「資格情報のお知らせ」を送付します
「資格情報のお知らせ」が届いた方は、マイナ保険証で医療機関を受診してください。「資格情報のお知らせ」は国民健康保険の資格情報を確認するためや、何らかの理由により医療機関でマイナ保険証を利用できない場合に必要となる書類です。

70歳未満の方は有効期限がないため来年度以降は70歳になるまで更新はありません。破棄せず保管ください。なお、70歳以上の方は毎年更新になります。
※マイナ保険証の方は、マイナンバーカードの有効期限および電子証明書の有効期限が切れる前に、更新の手続きをしてください。

マイナ保険証をお持ちではない方

「資格確認書」を送付します
マイナ保険証をお持ちではない方(マイナンバーカードをお持ちでもマイナ保険証として利用登録がない方も含む)に送付します。
「資格確認書」を医療機関等に提示することで今までどおり受診することが可能です。
※来年度以降の「資格確認書」の更新は毎年8月1日に変更になります。

村ホームページ  **問** 住民生活課(国保年金係)
はこちら  25-1449

行政サービスセンターの臨時休業およびコンビニ証明書交付サービス一時停止について

標準準拠システム移行作業等のため、下記日程で行政サービスセンターを臨時休業し、コンビニ証明書交付サービスも一時停止します。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。

- ▶ **臨時休業日**
10月18日(土)、10月19日(日)

村ホームページ  **問** 住民生活課(住民生活係)
はこちら  25-1114

2026年春 開庁予定 西郷村新庁舎整備寄附金を募集します

村では、現庁舎の老朽化や耐震性能不足、施設の分散化など多くの課題を抱えているため、これらを解消すべく「新庁舎」の建設を進めています。本事業に一定額以上のご寄附をいただいた方には、感謝の意を込めて、新庁舎内に設置予定の銘板にお名前を刻み、永く顕彰します。

- ▶ **募集期間** 12月31日(火)まで
- ▶ **対象者** 個人、法人または団体
- ▶ **銘板に記載される寄附金額**
個人：2万円以上
法人または団体：10万円以上
- ▶ **設置場所** 新庁舎内(予定)
- ▶ **その他**
寄附金額(2万円以上、10万円以上、30万円以上、50万円以上、100万円以上)ごとに50音順で掲載します。詳細は村ホームページをご覧ください。

村ホームページ  **問** 企画政策課(拠点整備係)
はこちら  21-5191

9月20日から26日は 動物愛護週間です

動物は、愛情と責任を持って最期まで飼いましょう。

- ▶ **犬を飼っている方へ**
 - ・生後91日以上の子犬には、登録と、年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。鑑札と注射済票は、犬の首輪に必ずつけましょう。
 - ・リードや首輪の点検を定期的に行いましょう。
 - ・犬の散歩時は必ずリードをつけ、フンは持ち帰りましょう。
 - ・日常のトラブルを防ぐため、正しいしつけをしましょう。
- ▶ **猫を飼っている方へ**
 - ・交通事故、病気、迷子、近隣へのフン尿被害を防ぐため、また、災害時に同行避難ができるように室内で飼いましょう。
 - ・飼い猫が迷子になったときのために、迷子札をつけましょう。
 - ・野良猫に餌を与えている方は、その猫の管理者(飼育者)となります。
 - ・フン尿の後始末は管理者が責任を持って行い、まわりに迷惑をかけないようにしましょう。



問 福島県動物愛護センター
 024-953-6400

こうがい
香害について
ご理解とご協力をお願いします

香害とは、化粧品や香水、合成洗剤、柔軟剤、入浴剤などに含まれる合成香料（化学物質）の香りによって、不快感やさまざまな健康被害が生じることをいいます。

なかには、アレルギーや化学物質過敏症を発症し、体調不良で苦しんでいる方がいます。自分にとっては快適な香りでも、不快に感じる方や、体調を崩す方がいることをご理解ください。特に学校や会社、公共の場等人が集まる場所では、柔軟剤や洗剤、香水等の香りが、強くなりすぎないようにしましょう。



村ホームページ
はこちら



健康推進課（保健係）
☎ 25-1115

個別検診実施医療機関変更について

10月31日(金)まで実施している個別検診の実施医療機関について、下記のとおり変更となりましたのでお知らせします。

【医療法人社団恵周会 白河病院】

生活習慣病予防健診・大腸がん検診・肺がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は、現在実施していません。

5月末に全戸配布した「住民健診のお知らせ」の内容と異なり、個別検診を行うことができませんので、ご注意ください。

健康推進課（保健係）
☎ 25-1115

第4回
元気からだ塾参加者を募集します

村では、皆さんがこの先もずっと元気に生活を送ることができるよう、健康づくりの方法を学ぶ教室「元気からだ塾」を開講しています。教室に参加して元気の秘訣を学び、健康づくりに取り組んでみませんか。医療の専門職が、座学に体操やレクリエーションを取り入れながらお伝えします。

今回は第4回の「元気からだ塾」参加者を下記のとおり募集します。

▶ **テーマ**
「高齢者の身体づくり」
～専門家に学ぼう、運動と食事の正しい知識について～
講師：かねこクリニック・健康増進施設ウェルネスジム KANAHA 管理栄養士

▶ **日時**
10月15日(水) 13:30～15:00

▶ **場所**
村保健福祉センター

▶ **対象者**
村内在住でおおむね65歳以上の方

▶ **定員**
50名程度

▶ **参加費**
無料

▶ **申込方法**
9月8日(月)から10月10日(金)までに電話、または健康推進課（村保健福祉センター内）窓口にてお申し込みください。
※ 事前申込み制で定員になり次第締め切ります。

▶ **令和7年度の今後の予定**
・第5回：令和8年1月21日(水)
「転倒予防のコツ伝授教室」
～転ばぬ先の杖～
※ 第5回の参加者募集は、後日行います。



村ホームページ
はこちら



健康推進課
（健康増進係）
☎ 25-1115

9月10日から16日は
自殺予防週間です

自殺対策基本法において、9月10日(水)から16日(火)までの一週間を「自殺予防週間」としています。

▶ **自殺予防街頭キャンペーン**

【イオン白河西郷店】

9月9日(火) 10:30～12:00

【まるごと西郷館】

9月10日(水)・11日(木) 10:30～12:00

▶ **こころの病気は誰にでもかかる可能性があります**

ストレス社会を生きる現代人にとって、こころの病気はとても身近な問題で、中でも「うつ病」は自殺に傾く要因となるため注意が必要です。

うつ病は、長期にわたってストレスにさらされたり、ストレスが蓄積または急激に増加したりすることで、こころのバランスが崩れた結果、発症します。自殺に至ってしまった人の多くは、こころを苦しめる複数の問題（人間関係、病気、過労、介護、子育て等）を同時に抱え、うつ状態を伴うこころの病気を患っていたことが分かっています。

▶ **ひとりで悩まず早めに相談を**

悩みを相談することは、自分の弱みを見せるような気がして、ためらってしまうかもしれませんが、誰かに相談し、話を聞いてもらうだけで、こころが楽になることがあります。

まずは身近な人に相談してみましょう。話づらい場合は、公的な相談窓口も利用できます。

▶ **相談窓口**

| 方法 | 施設名 | 日時 | 連絡先 |
|---------------------|------------------------|---|------------------|
| 健康相談 (電話・来所) | 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 | 25-1115 |
| 心の 健康相談 (要予約) | 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 | 22-5649 |
| 電話相談 | 福島いのちの電話 | 年中無休 10:00～22:00 毎月第3土曜 は10:00～翌日 10:00(24時間) | 024-536-4343 |
| LINE相談 | こころつなぐ@福島 | 年中無休 18:00～21:30 | 友達登録 はこちら |

※ 土・日祝祭日、年末年始を除く

村ホームページ
はこちら



健康推進課（保健係）
☎ 25-1115

9月24日から30日は
結核予防週間です

結核は、過去の病気ではありません。県内では、令和5年に93名の方が新たに結核を発症しています。日本では、高齢者と外国生まれの方の割合が高くなっています。

結核は、早期発見・早期治療により治すことができますので、結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。

▶ **結核予防週間**

9月24日(水)から30日(火)まで

▶ **結核とは**

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。

結核を発病し重症化している人の咳やくしゃみのしぶきには、結核菌が含まれています。このしぶきの水分が蒸発して、結核菌だけが空気中にただよって飛び、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。感染を防ぐため、せきが出る時はマスクをつけましょう。

結核は、6ヶ月間毎日きちんと薬を飲めば治りますが、治療途中で服薬をやめてしまえば治りません。それどころか菌は抵抗力をつけ、薬が全く効かない多剤耐性菌になることもあります。

▶ **こんな時はすぐに病院へ**

- ・長引く咳（2週間以上）
- ・痰が出る
- ・長引く体のだるさ
- ・長引く微熱
- ・胸の痛み
- ・急に体重が減る

▶ **高齢者の結核**

65歳以上の方は、結核の健康診断を受診する義務があります。年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。また、健診等で胸部レントゲン検査の精密検査が必要となった場合は、自覚症状がない場合でも、必ず受診しましょう。

咳・痰等目立った症状があらわれにくいのが、高齢者の結核の特徴です。食欲がない・元気がない・体重減少・微熱などの症状しか出ない場合があります。日頃から健康状態に注意しましょう。

▶ **乳児の予防接種**

BCGは、結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です。生後5～8ヶ月に、必ずBCG接種を受けましょう。

ホームページは
こちら



健康推進課（保健係） ☎ 25-1115

県南保健福祉事務所 医療薬事課 感染症予防チーム
☎ 22-6405

ストーマの講習会・相談会について

ストーマ（人工肛門や人工膀胱）を造設した方であるオストメイトに関する講習会・相談会を以下のとおり実施します。

- ▶ **日時**
10月15日(水) 13:00～16:00
- ▶ **場所**
白河市社会福祉協議会 会議室
(白河市北中川原 313)
- ▶ **対象者**
オストメイトの方、ご家族等
- ▶ **参加料**
無料
- ▶ **内容**
第1部 講習会
 「ストーマケア全般と災害時のストーマ管理について」
 講師：白河厚生総合病院
 皮膚・排泄ケア認定看護師 稲田ゆかり氏
第2部 交流・相談会
 先輩オストメイトの方の体験談を聞いたり、専門看護師と交流しながら、不安や困りごと等について相談ができます。

☎ (公社) 日本オストミー協会福島県支部
(西郷地区担当)
☎ 090-1217-1231

こどもまんなか児童福祉週間標語を募集しています

毎年「こどもの日」から1週間を「こどもまんなか児童福祉週間」(5月5日～11日)と定めて、児童福祉の理念の普及・啓発のための各種行事を行っています。令和8年度の「こどもまんなか児童福祉週間」に向けて、その象徴となる標語を募集します。

- ▶ **募集期間**
9月30日(火)まで ※ 郵送の場合当日消印有効
- ▶ **募集内容**
子どもたちを応援する標語や、未来に向けての子どもたちからのメッセージとなる標語
- ▶ **主催者**
こども家庭庁、(社福) 全国社会福祉協議会、(公財) 児童育成協会

ホームページはこちら  ☎ (公財) 児童育成協会「標語募集」係 ☎ 03-5357-1174

介護予防サポーター養成講座参加者を募集します

「介護予防サポーター」とは、高齢者の積極的な健康づくりや介護予防への取り組みを応援するボランティアのことです。住み慣れた地域で、いつまでも元気に、自分らしく生活するためには、介護予防や地域の支え合い等、住民の皆さんの力が必要です。

本講座では、介護予防サポーターとして活躍するために必要なスキルや地域で取り組める体操等、介護予防活動の参考となるお役立ち情報を学べます。まずは、ご自身の健康のために参加してみませんか？

- ▶ **対象者**
村内在住で、介護予防活動に関心のある方
- ▶ **募集定員**
40名程度
- ▶ **受講料**
無料
※ 第3回のみ、栄養講話時の実食に関する材料費200円を当日いただきます。
- ▶ **場所**
村保健福祉センター
- ▶ **申込方法**
9月19日(金)までに電話、または健康推進課(村保健福祉センター内)窓口へお申し込みください。
- ▶ **持ち物**
筆記用具、動きやすい服装、運動靴(上履き)、タオル、飲み物
- ▶ **日程**
【第1回】10月2日(木) 13:30～15:00
 ・介護予防サポーターの活動について知ろう
 ・健康づくりのための運動を体験しよう(実技)
【第2回】10月14日(火) 13:30～15:00
 ・認知症について知ろう
 ・認知症予防体操を体験しよう(実技)
【第3回】10月23日(木) 12:00～13:30
 ・栄養講話
 ・介護予防体操を体験しよう(実技)
【第4回】10月28日(火) 13:30～15:00
 ・レクリエーションを楽しもう(実技)
 ・情報交換会
※ 第3回のみ開始時間が異なりますのでご注意ください。
- ▶ **講師**
健康運動指導士、認知症看護認定看護師、管理栄養士、保健師、看護師、介護予防サポーター

村ホームページはこちら  ☎ 健康推進課(健康増進係) ☎ 25-1115

認知症カフェ さわやか高原森のカフェ開催について

認知症の方とその家族の方、地域の皆さん、誰もが気軽に参加して、「はなしをする」、「はなしを聞いてもらう」、「認知症について知る」ことのできるカフェスタイルの交流の場です。

村地域包括支援センター職員による相談会も実施していますので、気軽にお立ち寄りください。

- ▶ **日時**
9月4日(木) 13:30～15:00 (途中参加・退出可)
- ▶ **場所**
村保健福祉センター
- ▶ **内容**
認知症・介護相談、介護申請
- ▶ **参加費**
100円(お茶菓子代)

村ホームページはこちら 

☎ 健康推進課(高齢者支援係) ☎ 地域包括支援センター ☎ 25-3910 ☎ 25-5121

認知症の普及・啓発活動の実施について

世界アルツハイマー月間に合わせて、村では、認知症および高齢者の権利擁護に関する普及・啓発活動を実施します。

- ▶ **日時**
9月9日(火) 13:30～15:00
- ▶ **場所**
イオン白河西郷店、まるごと西郷館
- ☎ 健康推進課(高齢者支援係) ☎ 地域包括支援センター ☎ 25-3910 ☎ 25-5121

「認知症かもしれない」と思ったら 認知症の相談について

村地域包括支援センターでは、自分自身や家族、周りの方について「認知症」の疑いがあったときに、認知症や認知症患者の介護に関する相談を受け付けるほか、適切なサービスが受けられるように支援していきます。

早期発見、早期治療により認知症の進行を遅らせることもありますので、一人で悩まずに、まずは相談してみましょう。

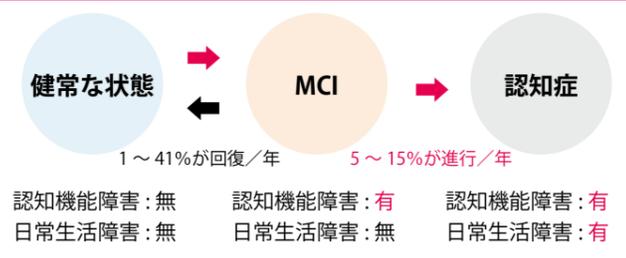
☎ 地域包括支援センター ☎ 25-5121

9月は世界アルツハイマー月間です

9月は、国際アルツハイマー病協会(ADI)が、認知症への理解をすすめる、本人や家族への施策の充実を図ることを目的に1994年に制定した「世界アルツハイマー月間」です。

認知症は、誰もがなる可能性のある病気で、早期発見・治療が大切です。厚生労働省によると、2040年には65歳以上の高齢者のおよそ3人に1人が認知症かMCI(軽度認知障害)になると推計しています。今回は、認知症の一手手前の状態であるMCI(軽度認知障害)についてご紹介します。

- ▶ **MCI(軽度認知障害)とは**
 「脳の機能が健全な状態」と「認知症」の中間の段階で、認知症と診断される一手手前の状態です。MCIの方は記憶力や認知機能が低下している自覚があるものの、日常生活は問題なく送れている状態です。MCIはそのまま放置してしまうと認知症に進行しますが、早期発見・早期の対策・予防を行うことで、症状の改善や認知症の発症を遅らせることができる可能性があります。



- ▶ **具体的な症状・サイン**
 以下の症状がある方や認知機能低下が気になる方は医療機関に相談しましょう。
 - ・物忘れの自覚がある
 - ・何度も同じことを聞く、話す
 - ・約束を忘れてしまうことが増えた
 - ・忘れ物や探し物が増えた
 - ・前日の食事が思い出せない
 - ・注意力が低下した
 - ・突然道に迷ったことがある

▶ **物忘れ・MCI 相談看護外来について**
 認知症疾患医療センターである福島県立ふくしま医療センターこころの杜では、認知症看護認定看護師による専門的な相談窓口を開設しています。相談の申込みについては下記までお問い合わせください。(完全予約制です。)

☎ 県立ふくしま医療センターこころの杜 認知症疾患医療センター(担当:川上) ☎ 42-3111 (※ 受付期間:平日 10:00～11:30)
 ☎ 健康推進課(高齢者支援係) ☎ 25-3910

7/8 にしごうジャズ研究会
日本赤十字社へ寄附



▲ジャズ研究会の皆さん

6月に開催されたコンサート会場に募金箱が設けられ、64,730円の募金が集まりました。集まった募金は日本赤十字社福島県支部西郷村分区長（高橋村長）へ手渡され、令和7年大船渡市赤崎町林野火災義援金に充てられます。

7/6 村をきれいに
村内総ぐるみ一斉清掃



▲参加した皆さん

第50回村内一斉清掃が行われました。当日早朝から村内でごみ拾いや草刈りを行い、集められたごみは村建設業組合の皆さんの協力でクリーンセンターに運ばれ、村内の環境美化が図られました。

7/1 犯罪のない地域社会を目指して
社会を明るくする運動



▲メッセージを手渡した様子

白河地区保護司会の皆さんが来庁し、内閣総理大臣・県知事からの「社会を明るくする運動への協力を求めるメッセージ」を村長へ手渡しました。さらに、再犯防止・更生保護活動の支援を村に要望しました。



7/17 日清食品カップ
県大会優勝報告会



▲報告をした真船さん(中央左)と小山さん(中央右)

80mハードルで県大会優勝した熊倉小6年の真船怜音さんと、走り高跳びで県大会優勝した米小6年の小山結心さんが村長に結果を報告しました。2名の選手は、東日本都道府県小学校陸上競技交流大会に出場しました。

7/14 白河たばこ組合
クリーンキャンペーン



▲活動に参加した皆さん

喫煙マナー向上を図るため、村文化センター周辺で、美化活動が実施されました。参加された皆さんで協力し、ごみ拾い等の活動や、たばこやごみのポイ捨て防止を呼びかける啓発活動を行いました。

7/4 きれいな道路に
村道環境美化活動



▲活動の様子

村建設業組合主催で村道の環境美化活動が行われました。組合員と村役場職員が参加し、堀川ダム周辺の道路沿いの草刈りとごみ拾いが行われました。この活動は村内の環境維持を図るため、毎年行われています。

7/1 街の相談パートナー
人権擁護委員感謝状贈呈式



▲感謝状を受け取った内山さん

村長室にて人権擁護委員感謝状贈呈式が行われ、法務大臣から内山重美さんへ感謝状が贈呈されました。内山さんは、長きにわたり人権擁護委員として、人権に関する相談に応じたり、人権の大切さを教える活動に尽力されました。

白河市に待望の樹木葬霊園が誕生！

QRコード

メモリアルパーク白河霊園
Memorial Park Shirakawa Cemetery
0120-033-900

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

毎月第2・第4土曜日「塗装・リフォーム勉強会」開催！

9月13日(土) 27日(土)

今月のお話 外装リフォーム 成功マニュアル
～外装リフォームを考え始めた方へ～

「正しい洗浄方法と下地処理」

無料

通話無料 0120-145-380

有宮尾塗工

午前部：10時～ 午後部：14時～ 要予約

地元白河で創業87年 白河市合戦坂50-1

学校法人 藤田幼児教育学園

丘の上幼稚園 丘の上保育園

令和8年度園児募集

幼児期の心と体を豊かな環境の中で大切に育みます

【説明会】 9月6日(土) 要申込
【願書配布】幼稚園 10月1日(水)～10月14日(火)
保育園 10月1日(水)～10月31日(金)

詳細はInstagram又はHPをご覧ください ☎0248(27)3363

QRコード

コミュニティ・スクール活動だより —熊倉小学校—

熊倉小学校 学校運営協議会

7月10日(木)に、学校運営協議会が開催されました。

協議会では「地域と共にある学校」を目指し、地域と一体となった教育活動を進めることで、学校教育の充実と地域の活性化を推進しています。

今回の会議では、代表委員会の児童から、メディアコントロールの効率性やくまっこ新聞をより多くの方に読んでもらう方法、人権の日の活動を充実させる方法等の質問が出され、学校運営協議会の委員が丁寧なアドバイスをしました。



▲協議会の様子

コミュニティ・スクールとは、保護者や地域の方、教育委員会、校長等が委員となり学校運営について協議する「学校運営協議会」が設置された学校のことを指します。

問 学校教育課（学校教育係） ☎ 25-2370

村の「これからの学習環境」を考える

中学生を対象としたワークショップの実施

村では、「村の望ましい教育環境のあり方」を検討しています。

今回、村内の中学校3校でワークショップを実施しました。「村の教育環境の良いところ・困っていることは?」、「こんな学校だったら良いな～望ましい学校のキャッチフレーズを考えよう」をテーマに、活発に意見交換が行われました。

中学生の皆さんからいただいた意見を活かして、これからの望ましい教育環境のあり方を検討していきます。引き続き、ご協力をお願いします。



▲活動の様子（左：西一中 / 中央：西二中 / 右：川谷中）

村ホームページ
はこちら



問 学校教育課（学校教育係）
☎ 25-2370

7/26

森と湖に親しむ 堀川ダム祭り

県南建設事務所、白河地方広域市町村圏整備組合の主催により第16回堀川ダム祭りが開催されました。高所作業車のバスケットから湖面の眺めを楽しんだり、ダム操作室やダムトンネルの見学、まぶね湖を巡る巡視体験、特定外来生物であるウチダザリガニの釣り体験・試食会が行われました。

当日は猛暑日となりましたが、多くの家族が来場し、会場の一角に熱中症対策として設置されたミストシャワーで体を冷やしながら祭りを楽しみました。祭りを通して、堀川ダムや西郷村を広く知っていただくきっかけとなりました。



▲ダム祭りの様子

8/7

全日本少年少女空手道選手権大会 激励金交付式



▲激励金の交付を受けた皆さん

全日本少年少女空手道選手権大会に出場する6名へ、村長より激励金が交付されました。出場するのは、熊倉小の熊谷圭悟さん・石山凛花さん・湯田乃空さん、米小の草野結翔さん、羽太小の緑川瀬南さん、白河二小の萩原惣多さんです。

8/5

安全運転の心がけ 目の覚める運動



▲運動の様子

国道4号白河検問所にて、白河警察署員、村交通対策協議会、交通安全母の会、交通教育専門員、白河地区交通安全協会西郷支部等のボランティア約30名が、帰省や観光で訪れたドライバーに、安全運転を呼びかけました。

グランドエクシブ那須白河
秋のイベント
ウォーターサバゲー
2025年9月 ホテルにて開催決定!

9月も開催!

HPIはコチラ

GRAND XIV
GOLF SKI & SPA RESORT
那須白河

ShinEtsu group

私たちは信越半導体グループの一員として
シリコンウエハーの製造・検査を担い
世界最高水準の製品を生み出し
半導体産業に貢献しています。

シンエツエスアイセミコン株式会社
[本社/事業所] 〒961-8061 福島県西白河郡西郷村大字小田倉字大平150
TEL 0248-25-6058 FAX 0248-25-6720

～医療を軸に地域貢献をめざす～

かねこクリニック

【標榜診療科】
内科、整形外科、消化器内科、糖尿病・内分泌内科、呼吸器内科、循環器内科、脳神経外科、リハビリテーション科、形成外科

その他、専門医外来も行っております。
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おります。
詳しくはお問合せください。 TEL 0248-24-3111

医学に基づいた
運動指導を実践します。

10/5 泳力検定会開催決定!
申し込み受付中!

新種会員募集中! 初心者大歓迎。今すぐお問い合わせください!

専門職の安心サポート

TEL 0248-24-3111



令和7年度 東北中学校体育大会出場選手激励会

8月1日(金)に村文化センターで、東北中学校体育大会に出場する選手の皆さんへの激励会が行われました。各大会に出場する中学生の皆さんは以下のとおりです。

西郷第一中学校

〈ソフトテニス部〉

8月4日(月)～6日(水) 宮城県仙台市

男子団体

川島 虎希さん(3年) 大沼 蒼空さん(3年)
 鈴木 琢斗さん(3年) 鈴木 蒼侖さん(3年)
 藤元 大翔さん(3年) 佐藤 絢真さん(2年)
 田中 樹さん(2年) 真船 貫汰さん(2年)

男子個人

川島 虎希さん(3年) 佐藤 絢真さん(2年)

女子個人

吉田 唯杏さん(3年) 川添 逢実さん(3年)

〈陸上部〉

8月5日(火)～7日(木) 福島県福島市

男子 100m 長沼 優杜さん(3年)

〈柔道部〉

8月8日(金)～10日(日) 青森県弘前市

男子個人

矢内 瑠唯さん(3年) 古澤 月冴さん(3年)
 峯田 瑛明さん(3年)

〈特設水泳部〉

8月9日(土)～11日(月) 秋田県秋田市

女子個人 200m 背泳ぎ 木戸 心奏さん(2年)

西郷第二中学校

〈柔道部〉

8月8日(金)～10日(日) 青森県弘前市

女子個人 樽川 真妃さん(2年)



JGTO キッズゴルフ応援プロジェクト

第22回スナッグゴルフ対抗戦 JGTO カップ全国大会 in 西郷村



7月19日(土)にグランディ那須白河ゴルフクラブで第22回スナッグゴルフ対抗戦 JGTO カップ全国大会が開催されました。東日本エリアの23校119名が出場し、選手・ボランティア等たくさんの方が来場しました。また、6人のプロと一緒にラウンドし、トップレベルの技術を披露しました。西郷村からは3校が出場し、小田倉小10位、川谷小15位、米小19位という結果でした。

出場された皆さん

小田倉小学校

星 瑛斗さん 原 颯希さん
 渡辺 由梨さん 松田 陸玖さん
 青木 詩磨さん 青木 楓芽さん
 大澤 一冬さん

川谷小学校

新井 永寿さん 田村琉希亜さん
 石井 創大さん 青木 鈴奈さん
 本橋 歩武さん

米小学校

前田 明璃さん 小山 結心さん
 小山 想心さん 塩田 蓮斗さん



▲プロゴルファーの皆さんとキッズキャディを務めた西の郷スポーツクラブの皆さん

7月17日(木)に村文化センターで、スナッグゴルフ対抗戦 JGTO カップ全国大会に出場する小田倉小学校、川谷小学校、米小学校の選手へ激励金が交付されました。出場選手は、大会へ向けて意欲を高めていました。



▲小田倉小の選手の皆さん



▲川谷小の選手の皆さん



▲米小の選手の皆さん

「広報にしごう」掲載広告募集中

村が作成する「広報にしごう」への掲載広告を募集しています。(掲載内容は、村の広報紙にふさわしいものに限り、)詳細は、総務課 広報広聴係(☎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枠(44mm×180mm)…16,000円
 半枠(44mm×90mm)…8,000円

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

「断熱窓導入の集中的支援」今年がラストチャンス
 窓リフォームで補助金もらえます！
 例えは、最大50%相当還元
 マドリモなら補助金活用で最大200万円

内窓設置「先進的窓リノベ2025事業」補助額

| 戸建の場合 | Sグレード 熱貫流率 1.5以下 | | Aグレード 熱貫流率 1.9以下 | |
|---------------|------------------|---------|------------------|---------|
| | 大 | 中 | 大 | 中 |
| 2.8㎡以上 | 65,000円 | 26,000円 | 2.8㎡以上 | 26,000円 |
| 1.6㎡以上 2.8㎡以下 | 44,000円 | 18,000円 | 1.6㎡以上 2.8㎡以下 | 18,000円 |
| 0.2㎡以上 1.6㎡以下 | 28,000円 | 12,000円 | 0.2㎡以上 1.6㎡以下 | 12,000円 |

1戸あたりの上限補助額 最大200万円

MADOショップ 白河中央インター店
(株)徳商
 白河市飯沢99
0248-23-3550
 見積り無料！
 まずは電話を



健康 がもっと楽しくなる 健康コラム

第42回

今回のテーマ
「血糖値と HbA1c
について知ろう」

令和6年度特定健診受診者において、有所見（数値異常がある）項目があった方の割合は下記の表のとおりで、LDL コレステロールが高い方が最も多く、次いで「HbA1c」が高い方が多い結果となりました。この「HbA1c」という言葉を、目にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。今回は血糖値と HbA1c についてお伝えします。

▶ 令和6年度特定健診の結果より

| 順位 | 有所見項目 | 有所見者割合 |
|----|-------------|--------|
| 1位 | LDL コレステロール | 50.6% |
| 2位 | HbA1c | 49.7% |
| 3位 | 収縮期血圧（最高血圧） | 43.0% |
| 4位 | 空腹時血糖 | 37.6% |
| 5位 | 腹囲 | 36.0% |



HbA1c とは

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は、血液中の「ヘモグロビン（赤血球の中のたんぱく質）」と「糖」がくっついたものの割合を%で表したもので、過去1～2ヶ月の血糖値を表す数値です。

※ HbA1cの値は、糖尿病の状態を評価するために用いられています。

血糖値と HbA1c の違い

血糖値はその時の「体温」のようなもので、すぐ上がったり、下がったりします。一方、HbA1cは「平均体温」のようなもので、日々の血糖の積み重ねが反映されます。

| 項目 | 血糖値 | HbA1c |
|-----------|--|---------------------------|
| みるもの | 現在の血糖の量 | 過去1～2ヶ月の血糖の平均 |
| 食事や運動への影響 | 受けやすい | 受けにくい |
| 検査の目的 | 食後の血糖状態のチェック | 糖尿病のコントロール状態のチェック |
| 正常値 | 空腹時 70～99mg/dL (食後2時間後 140mg/dL以上で糖尿病の疑い) | 5.5%未満 (6.5%以上で糖尿病の疑い) |

血糖値・HbA1cが高い状態が続くと起こること

血糖値が高いと、血液が“甘い砂糖水”のようにになっている状態です。この“砂糖”の多い血液がずっと流れていると、血管の壁が炎症を起こし、硬く（動脈硬化）なったり、もろく（破れやすく・つまる）なってしまいます。結果として、以下のような症状を引き起こす場合があります。

▶ 細い血管が傷ついた場合

失明（糖尿病網膜症）、腎不全・人工透析（糖尿病性腎症）、手足のしびれ（糖尿病性神経障害）

▶ 太い血管が傷ついた場合

心筋梗塞、脳卒中

血糖値・HbA1cを上げない！毎日の生活でできること

- ① 食べ過ぎに注意（適量を守って、腹八分目）
- ② 食事の時間は毎日同じに（食事の時間がバラバラだと血糖値が乱れやすい）
- ③ 野菜を先に食べる（食物繊維が糖の吸収をゆるやかにする）
- ④ 適度な運動をする（食後の軽い運動、筋トレや有酸素運動）

今回は、「腎機能障害」をテーマにご紹介します。

健康のことや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。

☎ 健康推進課（保健係） ☎ 25-1115

舞台芸術等総合支援事業

「ファンタジーマジックショー 2025 in 西郷村」

7月27日(日)に村文化センターで、ファンタジーマジックショーが開催されました。日本奇術協会による全国キャラバンの一環として行われ、村では3年ぶりの開催となりました。カードを使ったマジックや大がかりなイリュージョンマジック、日本の伝統的なマジックである「和妻」の胡蝶の舞や水芸等が披露されました。約300名の来場者が、プロのマジシャンの演技を堪能し、楽しいひとときを過ごしました。



▲マジックショーの様子

図書室だより

☆ 図書室からのお知らせ

『第2回 POP コンクール』 作品募集について

中央公民館図書室では、秋の読書週間に合わせて、「第2回 POP コンクール」を開催します。

POPとは、「本を選ぶ人へ向けてのメッセージカード」です。はがき大のカードに、本のおすすめを短い言葉やイラストで伝えます。見た瞬間にその本を読みたくくなるような、魅力的なPOPを募集します。

【作品応募について】

- ▶ 対象者 村内在住・在勤・通学の方
- ▶ 部門 小学校の部、中学校の部、一般の部（各部門の入賞者には、記念品を贈呈します。）
- ▶ 応募点数 1人1点まで
- ▶ 応募用紙 図書室および生涯学習課窓口で配布
- ▶ 提出先 図書室または生涯学習課窓口
- ▶ 応募期間 10月31日(金)まで
- ▶ 応募のきまり等

- ・中央公民館図書室および村内学校図書館の本を題材としてください。
- ・著作権や肖像権等を侵害している作品は、選外となります。
- その他詳細は、生涯学習課窓口へお問い合わせください。



▲昨年度の入賞作品（一部）

☆ 9月のよみきかせ会・イベント

24日(休) よみきかせ会 10:30～ 図書室
※9月は第4火曜日が休館日のため水曜日に開催します。

☆ 9月の休館日

1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)

今月の納税・納付

前日までに口座入金、期限内に納付をお願いします。

9/1(月)

村県民税（2期）
国民健康保険税（2期）
介護保険料（2期）
後期高齢者医療保険料（1期）

9/30(火)

国民健康保険税（3期）
介護保険料（3期）
後期高齢者医療保険料（2期）

村 LINE 公式アカウントについて

村からのお知らせ受信のほか様々なメニューを用意しています。下記 QR コードから、「友だち追加」をお願いします。



友だち追加の QR コード
はこちら

生涯学習課 ☎ 25-12371

西郷村仰歩句会
にっぽんの文芸
逃げる子を
呑み込んでゆく夕立かな
朝採りの
茄子輝いて光あり
千恵子
終電の
光る車窓や戻り梅雨
静江
岩清水
飲んで最後の頂へ
容子

9月の行事カレンダー

広報にしごう 第657号
令和7年9月1日号
毎月1回 1日発行
発行/西郷村 編集/総務課広報広聴係
〒961-8501 福島県西白河郡西郷村大字熊倉字折口原40
☎(0248)25-1111 (代表) FAX(0248)25-2689

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|---|--|---|
|  | 1 ・12～13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) ・体育施設、図書室休館日 | 2 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・上下水道お客様センター) | 3 資源ごみ | 4 ・さわやか高原森のカフェ (13:30 保健福祉センター) | 5 燃えるごみ |  |
|  | 8 ・母子健康手帳の交付 (福祉課子ども家庭センター) ・行政相談会 (文化センター) ・体育施設、図書室休館日 | 9 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・上下水道お客様センター) | 10 資源ごみ ・抱っこ・おんぶ講座 (保健福祉センター) |  | 12 燃える・燃えない | 13 ・まるにしマルシェ (まるごと西郷館) |
|  | 15 敬老の日 | 16 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・上下水道お客様センター) ・体育施設、図書室休館日 ・まるごと西郷館休館日 | 17 資源ごみ | 18 ・1歳6ヶ月児健康診査 (保健福祉センター) ・パパ・ママ育児体験教室 (保健福祉センター) | 19 燃えるごみ ・敬老会 (10:00 文化センター) |  |
|  | 22 ・母子健康手帳の交付 (福祉課子ども家庭センター) ・体育施設、図書室休館日 | 23 秋分の日 | 24 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) ・よみきかせ会 (10:30 文化センター) |  | 26 燃える・燃えない | 27 ・まるにしマルシェ (まるごと西郷館) ・上野原フットパス |
|  | 29 ・体育施設、図書室休館日 | 30 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・上下水道お客様センター) |  | | | |

※ 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。

9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) |
|---------|-------|-----------------|-----|----------|
| 7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 | 明溪醫院 | 白河市 | 27-3060 |
| | 歯科 | なみ歯科クリニック | 泉崎村 | 21-8143 |
| 14日 (日) | 小児科 | すずき内科クリニック | 白河市 | 24-4114 |
| | 内科・外科 | しらかわ腎泌尿器内科クリニック | 白河市 | 24-2311 |
| | 歯科 | 安部歯科医院 | 白河市 | 23-1123 |
| 15日 (月) | 小児科 | 白河厚生総合病院 | 白河市 | 22-2211 |
| | 内科・外科 | 白河ひがし透析・内科クリニック | 白河市 | 21-5823 |
| | 歯科 | モアナ歯科医院 | 矢吹町 | 42-4363 |

| 月日 | 診療科目 | 医療機関名 | 所在地 | ☎ (0248) |
|---------|-------|------------------|-----|----------|
| 21日 (日) | 小児科 | 樋口小児クリニック | 矢吹町 | 42-2040 |
| | 内科・外科 | 吉田医院 | 白河市 | 23-4033 |
| | 歯科 | 大栄歯科クリニック | 白河市 | 22-2833 |
| 23日 (火) | 小児科 | みうら小児クリニック | 白河市 | 28-1001 |
| | 内科・外科 | らくらく医院 | 白河市 | 54-5333 |
| | 歯科 | 片倉クリニック 片倉内科・歯科室 | 白河市 | 21-6640 |
| 28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 | わたなべ内科医院 | 白河市 | 22-1531 |
| | 歯科 | 海野歯科医院 | 西郷村 | 25-7474 |

【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 (月・火・木のみ)
- ※受診するときには、必ず事前に連絡してください。

【救急電話相談】

- ▼ こども救急電話相談 (19:00 ~ 翌 8:00)
8000 または ☎ 024-521-3790
- ▼ 救急電話相談 (24時間対応)
7119 または ☎ 024-524-3020

西郷村公式 SNS



人口と世帯数 (8/1 現在)

| 区分 | 人数 (前月比) |
|-----|--------------|
| 男 | 10,505 (+17) |
| 女 | 10,159 (+15) |
| 人口 | 20,664 (+32) |
| 世帯数 | 9,144 (+11) |