広報 にしごう

2024
9
月号

表紙

－特集 西郷の下水道－

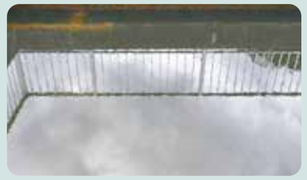
阿武隈川の澄んだ水
（西郷瀞）

目次

▶ 特集（西郷の下水道）－２
▶ フォトニュース
（夏まつり・夕涼み会）－６
▶ ピックアップ情報－８
▶ 暮らし・その他の情報－９
▶ 福祉情報－１２
▶ 健康・医療情報－１４
▶ にしごうの話題－１６

下水道のギモン①

最終沈殿池



沈みやすくなった汚れをもう一度沈殿させ、きれいな上澄み水を消毒して放流します。

エアレーションタンク

微生物を含んだ活性汚泥を加えて空気を吹き込み、汚泥中の有機物を分解させ、汚れを一層沈みやすくします。

1㎖あたり5千～2万匹いる小さな微生物たちが、私たちの汚した水をきれいにしています。

▲ 微生物の働きで上の方から水がきれいになっていく様子

水質試験

きれいにした水が、法令で定められた基準に適合しているか、毎日試験をしています。

汚泥処理施設

沈殿池の底にたまった汚泥は、濃縮・脱水して搬出され、有機堆肥の原料としてリサイクルされています。

最初沈殿池

汚水をゆるやかに流し、比較的大きくて沈みやすい浮遊物を沈殿させます。

沈砂池棟

この中で、汚水に含まれている大きなゴミや砂などを取り除きます。

施設の監視

24時間・365日行っています。

処理場に着いた汚水がきれいな水になるまで、約8時間！

放流

法定基準に達したきれいな水を、阿武隈川へ流します。

GOAL!

使った水はどこへいく？

蛇口をひねったらすぐに出てくる「水」。毎日何気なく使っている水は、排水溝を流れた後、どのような旅をしているのでしょうか。普段見ることのない、使った水のその先をたどってみましょう。

START!

家の中

私たちは、1人あたり200ℓ以上の水を、毎日下水に流しています。

公共ます

汚水は管を通って自宅敷地内の公共ますに集まり、そこから下水道管に流れます。

下水道管へ

村の下水道管は合計で約166km！村役場と東京駅を直線で結んだ長さに相当します。

道路の下などに埋められた下水道管は、汚水を下水処理場まで運ぶ大事な役目を担っています。

マンホール

下水道管の清掃や修理など、維持管理で人が出入りするため、一定間隔で設置されています。

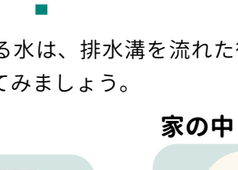
▲ 詰まった異物

下水に流してはいけないものや、水に溶けないものが流れてくると、ポンプが詰まり、修理が必要になってしまいます。

マンホールポンプ

下水道管は、汚水が自然に流れるように傾きをつけて埋められています。

深くなりすぎると費用がかかり維持管理がしにくいため、ところどころにマンホールポンプを設置してくみ上げながら、処理場まで汚水を流していきます。



汚水が処理場に流れ着くまで約3時間！

処理場へ到着

▲ 白河都市環境センター（白河市本沼）

▲ 羽太地区排水処理施設（羽太字カブラ口）

▲ 追原地区排水処理施設（鶴生字追原）

村の公共下水道区域の汚水は、白河都市環境センターまで流れ、白河市と共同で処理をしています。（農業集落排水区域である羽太地区と追原地区では、それぞれの処理場で処理をしています。）

3ページでは、白河都市環境センターでの処理の様子をご紹介します。

9月10日は下水道の日

下水道の全国的な普及を図るための「下水道の日」。9月10日は、昔から大きな台風が来る日とされていました。この大雨に備える特別な日が、雨水の排除という下水道の役割の1つとなじみがあることから、「下水道の日」と定められました。

（村では汚水と雨水を別々に流す分流式を採用し、雨水は道路側溝などからそのまま河川に放流しています。）

下水道の役割

暮らしを守る

- トイレ、風呂、キッチンなどがいつでも使える
- 汚水が地上にあふれることなく、美しく衛生的になる

環境を守る

- 汚れや悪臭のない、きれいな海や川が保たれる
- 魚や貝などが住むことができ、地域の生態系が守られる

10月1日は浄化槽の日

「浄化槽の日」は、昭和60年10月1日に「浄化槽法」が全面施行されたことを記念し、その2年後に制定されました。

接続のお願い

▼ 村の下水道（公共下水道・農業集落排水）が通っている区域の方で、下水道に接続していない方は、地域の生活環境の向上のために、下水道への接続をお願いします。

▼ 右記以外の区域の方は、家庭内すべての生活排水を処理する「合併処理浄化槽」での排水処理となります。

トイレの排水のみ処理する単独処理浄化槽や汲み取り便槽の方は、地域の生活環境の向上のために、合併処理浄化槽への転換をお願いします。

※ 合併処理浄化槽への転換に関する補助金を交付しています。条件等の詳細は左記をご覧ください。

村ホームページはこちら

問 上下水道課（下水道施設係）
☎ 25-2912

下水道のギモン③ 村のマンホール蓋はどんなもの？

マンホール蓋には、日本全国、様々なデザインがあります。村の下水道のマンホール蓋も、区域や作成された時期によって、数種類存在します。

ぜひ、道端のマンホール蓋に目を向けてみてください。（実際のマンホールには色はついていません。）

◀ 平成 14 年頃から使われている公共下水道区域のマンホール蓋です。村の木「柏」、村の鳥「キジ」、那須連峰を望む村の風景を描いています。
このカラーマンホールは、まるごと西郷館の外（正面向かって右側）に設置しています。

▲ 昭和 63 年から平成 13 年頃までに公共下水道区域で設置されたマンホール蓋です。村の木「柏」と村の花「ミズバショウ」をデザインしています。

▲ 農業集落排水区域のマンホール蓋です。3 つの円には、村の花「ヤシオツツジ」と「ミズバショウ」、村の木「柏」を配置しています。

集めよう！ マンホールカード

「マンホールカード」は、世界に誇れる文化物である日本のマンホール蓋を楽しく伝え、下水道への理解・関心を深めていただくためのものです。

配布先に直接来ていただければ、誰でも無料でもらうことができます！

全国 1,000 種類以上のマンホールカード、あなたも集めてみませんか？

◀ 村のマンホールカードは、まるごと西郷館で配布中です。（まるごと西郷館の休館日は村役場にて配布しています。）

村ホームページはこちら

下水道は、私たちの生活環境を守るために欠かせないインフラです。

下水道区域内の多くの皆さんにご利用いただくことにより、その力を発揮し、生活環境の改善や公共用水域の水質保全へとつながります。

下水道への接続が、西郷村の美しく豊かな自然を未来の世代に残すための原動力となっています。

これからも、ご協力をお願いします。

西郷村
上下水道課長
相川　晃

下水道のギモン④ 流してはいけないものは？

● 水に溶けないため、下水道管が詰まるおそれがあります

（例）

ティッシュやおむつなど

油

髪の毛

調理くず

● 下水道管が変形し、水漏れなどのおそれがあります

（例）

熱湯

● 下記などの危険物や薬品は、下水道管が変形したり、処理場で働く微生物に影響が出るおそれがあります

（例）

ガソリンや石油など

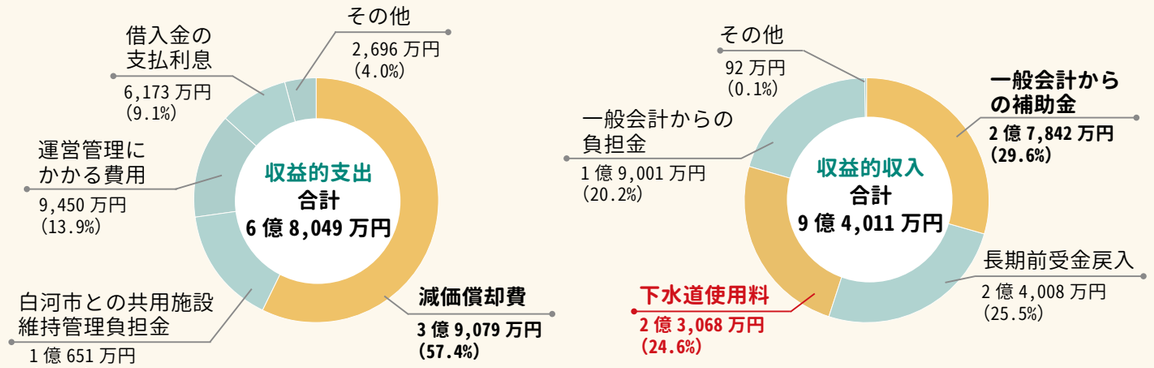
アルコール類や薬など

下水道のギモン② どうやって経営しているの？

地方公営企業法に基づき、下水道使用料や汚水の処理など 1 年間の経営活動を表す「収益的収支」、施設の建設など支出の効果が次年度以降に及ぶものを表す「資本的収支」の 2 つに分けて会計処理をしています。

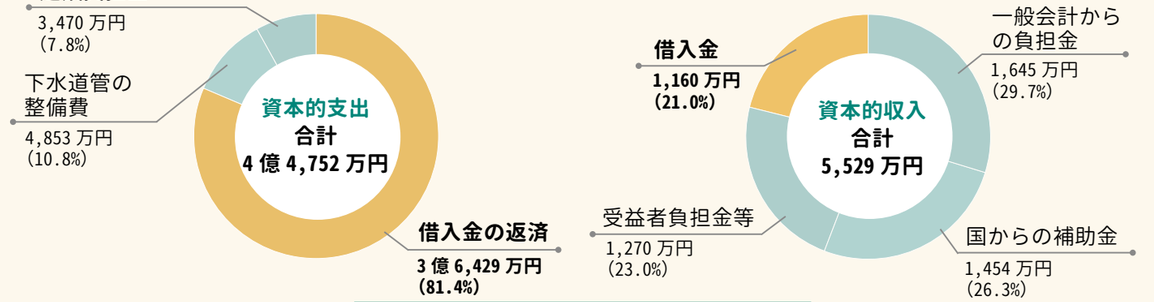
令和 4 年度の決算額でみる内訳は、下記のとおりです。（特に重要な項目は、円グラフを黄色で示しました。）

収益的収支（消費税抜き）
（汚水の処理など、下水道の使用に関する収支）



収入と支出の差 2 億 5,962 万円＝純利益
（資本的支出不足額の補てんに使用）

資本的収支（消費税込み）
（下水道施設の整備に関する収支）



収入と支出の差△ 3 億 9,223 万円
（収益的収支で生じた利益金等で補てん）

－下水道事業のこれから－

村では、水道および下水道事業の円滑な経営を図るため、「西郷村上下水道事業経営審議会」を設置しています。

現在のテーマは下水道事業で、直近では令和 5 年 11 月に開催されました。

下水道事業の経営の未来について、昨年度に引き続き今後も審議が行われていきます。

photonews

みずほ保育園

くまっこ保育園

川谷保育園

村立西郷幼稚園

村内幼稚園・保育園

夏まつり・夕涼み会

７月に村内各園にて、夏まつり・夕涼み会が行われました。
はっぴや浴衣を着て、おみこしを担いだり、踊りを披露したりしました。
お友達やお父さんお母さん、先生たちとみんなで夏を楽しみました。

まきば保育園

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 7 年 3 月下旬から 4 月上旬

【予備自衛官補（第 2 回）】

社会人や学生といった自衛官未経験者を「予備自衛官補」として採用し、所定の教育訓練を経て「予備自衛官」に任命します。各種事態において社会に貢献できます。「一般」と「技能」（語学、医療等）のコースがあります。

▶ **応募資格**
一般：18 歳以上 52 歳未満の方
技能：18 歳以上で国家免許資格等を有する方
（資格により年齢の上限あり）

▶ **受付期間**
9 月 19 日㈭まで

▶ **試験期日**
9 月 21 日㈯から 10 月 7 日㈪までのうち
1 日を指定

▶ **合格発表**
11 月 7 日㈭

▶ **教育訓練開始時期**
12 月以降

※ 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

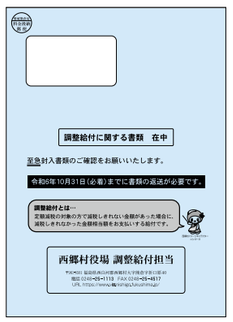
調整給付金について

調整給付金とは、令和 6 年度に実施する所得税・個人住民税所得割の定額減税の対象の方に減税しきれない金額があった場合、その金額相当額をお支払いする給付金です。

調整給付の対象となる方には、8 月中旬に給付に関するご案内を下記の封筒で送付しています。

調整給付金を受け取るためには、送付した書類への記入と関係書類の提出が必要です。提出期限内のご提出をお願いします。

▶ **提出期限**
10 月 31 日㈭　必着



村ホームページはこちら

問 税務課（賦課係）
☎ 25-1113

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せください。

村ホームページはこちら

問 学校教育課（学校教育係）
☎ 25-2370

にしごう祭り開催について

昨年より多くの遊具を取り揃え、開催時間を延長しパワーアップしました！キッチンカーや飲食ブースは秋を味わえるメニューになっているほか、祭りの最後にはランタンをあげ、秋の夜空を色鮮やかに染め上げます。

楽しい「にしごう祭り」にぜひお越しください。

▶ **日時**
10 月 12 日㈯　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
・村内学生、文化サークル等を中心としたステージ披露
・サザンオールスターズのトリビュートバンド演奏
※ 状況により内容が変更になることがあります。

公式 Instagram はこちら

問 にしごう祭り実行委員会事務局（産業振興課内）
☎ 25-1116

国道 289 号通行止めのお知らせ

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 13 日㈮　9:50 ～ 11:00（予定）

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

▶ **訓練内容**
トンネル内での車両事故・火災を想定した消火・救出・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。規制解除までお待ちになる方は道の駅等での時間調整をお願いします。

問 県南建設事務所　企画管理部　管理課　☎ 23-1633

「d ボタンかわら版」サービスのお知らせ

「d ボタンかわら版」とは、テレビのデータ放送を活用した情報発信サービスです。KFB 5 チャンネルを選局し、テレビのリモコンの d ボタンを押すだけで西郷村からの最新情報を見ることができます。

▶ **配信内容**
暮らし・手続きに関するお知らせや、子育て・教育に関するお知らせなど、防災 Info にしごうにて配信する情報をお知らせします。

詳細は、ホームページをご覧いただくか、下記までお問い合わせください。

ホームページはこちら

問 総務課（広報広聴係）　☎ 25-1112

暮らし・その他の情報

県立テクノアカデミー学生募集について

県では、県立テクノアカデミーの令和 7 年 4 月入学生を以下のとおり募集します。

テクノアカデミーは県内に郡山、会津、浜の 3 校を設置しています。全 10 学科で実践的に学ぶことができ、令和 5 年度は就職率 100%と就職にも有利です。オープンキャンパスも開催中ですので、各校までお問い合わせください。

【推薦入学試験（学校推薦型選抜）】

▶ **試験日**　10 月 4 日㈮
▶ **出願期間**
9 月 17 日㈫から 9 月 27 日㈮まで
（最終日正午必着）
▶ **合格発表**　10 月 10 日㈭
▶ **選抜方法**　書類選考・面接試験

【推薦入学試験（総合型選抜）】

▶ **試験日**　11 月 6 日㈬
▶ **出願期間**
10 月 21 日㈪から 10 月 29 日㈫まで
（最終日正午必着）
▶ **合格発表**　11 月 12 日㈫
▶ **選抜方法**　書類選考・面接試験

学科により、校舎・定員等が異なりますので、詳細はホームページをご覧になるか、各校までお問い合わせください。

テクノアカデミー郡山（郡山市上野山 5）
精密機械工学科、知能情報デザイン学科、建築科

ホームページはこちら

☎ 024-944-1663

テクノアカデミー会津（喜多方市塩川町御殿場 4-16）
観光プロデュース学科、電気配管設備科、自動車整備科

ホームページはこちら

☎ 0241-27-3221

テクノアカデミー浜（南相馬市原町区萱浜字巣掛場 45-112）
ロボット・環境エネルギーシステム学科、建築科、機械技術科、自動車整備科

ホームページはこちら

☎ 0244-26-1555

県中・県南地域若者サポートステーション

しらかわ常設サテライトについて

働くことに悩みを抱えている 15 歳から 49 歳までの方やそのご家族を対象とした就労支援機関です。厚生労働省の認定を受け、NPO 法人ビーンズふくしまが運営し、キャリアコンサルタントによる専門的な相談や就労に向けたサポートを行っています。詳細は下記までお問い合わせください。

▶ **開所時間**　11:00 ～ 16:30
▶ **開所日**　火・水・金・土
▶ **利用料**　無料
※ 事前に予約が必要です
▶ **場所**　白河市大手町 9-7 ES9 ビル 1 階
（白河中町郵便局隣り）

問 県中・県南地域若者サポートステーション
しらかわ常設サテライト
☎ 21-6390

多重債務者相談窓口について

財務省東北財務局福島財務事務所では、返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みの方の相談に応じています。借金の状況を聞き、必要に応じ弁護士・司法書士など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。ご利用の貸金業者の登録状況に関するお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。

▶ **受付時間**
月曜日から金曜日（祝日、年末年始除く）
8:30 ～ 12:00、13:00 ～ 16:30
▶ **相談窓口**
財務省東北財務局福島財務事務所　理財課
（福島市花園町 5-46　福島第二地方合同庁舎 5 階）
▶ **電話**
024-533-0064（多重債務者相談窓口専用）

問 財務省東北財務局福島財務事務所　理財課
☎ 024-533-0064

令和 6 年度

防火管理講習会開催について

白河消防本部管内では、防火管理者として必要な資格を取得するための甲種防火管理新規講習を以下のとおり開催します。

▶ **日時**
【1 日目】
11 月 7 日㈭　10:00 ～ 16:50（受付 9:20 ～ 9:50）
【2 日目】
11 月 8 日㈮　9:50 ～ 15:55（受付 9:20 ～ 9:50）
▶ **申込期間**
9 月 19 日㈭から 9 月 26 日㈭まで
▶ **講習会場**
村文化センター　大研修室
▶ **講習会案内および申込**
（一財）日本防火・防災協会ホームページから直接申し込むか、申込用紙をダウンロードし FAX にてお送りください。なお、講習会案内および FAX 用申込用紙は、白河地方広域市町村圏消防本部、消防署、各分署でも配付しています。
FAX　03-6274-6977 または 03-6812-7140

ホームページはこちら

申し込みについて
問（一財）日本防火・防災協会
☎ 03-6263-9903

講習会について
問（一社）福島県消防設備協会
☎ 024-529-7120

労働困りごと相談窓口について

賃金未払い、解雇、退職などの労使間トラブルに関する困りごとや疑問についての相談を受け付けています。相談は無料で秘密は厳守します。

相談は、平日の面談や電話相談のほか、メールで随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

▶ **相談方法**
【来所】県自治会館 4 階（福島市中町 8-2）
【電話】024-521-7594
【メール】ホームページより受付
▶ **相談受付時間**
【来所・電話】8:30 ～ 12:00、13:00 ～ 17:00
【メール】随時

ホームページはこちら

問 県労働委員会事務局
☎ 024-521-7594

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。
・犬の散歩の際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

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」を検討するなど、ご配慮をお願いします。

問 学校教育課（学校教育係）　☎ 25-2370

令和６年度　県中児童相談所
里親入門講座の開催

里親制度は、家庭の事情などで親と暮らすことができない子どもを登録家庭に迎え入れ、愛情を持って養育していく仕組みです。

▶ **日時**
10 月 29 日㈫　10:00 ～ 11:30

▶ **場所**
県中児童相談所　会議室
（郡山市富田町字町田 3）

▶ **対象者**
里親制度や子どもの福祉について関心のある方

▶ **定員**
30 名

▶ **内容**
「みんなでつなごう　家庭の輪」里親制度について学ぶ講座
① 児童相談所所長による講義
（「知っていますか？里親制度について」）
② 養育里親による体験談
（児童相談所職員、里親の対談形式）

▶ **申込方法**
10 月 22 日㈫までに電話またはメールにて、参加者名・連絡先・居住地市町村名を申し伝え、お申し込みください。

問 県中児童相談所
☎ 024-935-0611
✉ kentyuu.jisou@pref.fukushima.lg.jp

令和７年度
こどもまんなか児童福祉週間標語募集

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７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㈪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

問（公財）児童育成協会「標語募集」係
☎ 03-5357-1174

あなたの力が地域の力に
介護予防サポーター養成講座参加者募集

「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など、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など、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**
・初級編
村内在住で、本講座に初めて参加される方
・フォローアップ編
村内在住で、本講座に参加されたことがある方
・各編の必須講座を全て受講できる方

▶ **募集定員**
各編　20 名程度

▶ **受講料**
無料

▶ **場所**
村保健福祉センター

▶ **申込方法**
9 月 20 日㈮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 1 日㈫　13:30 ～ 15:00
・介護予防・認知症について知ろう
・健康づくりのための運動を体験しよう①（実技）
【第 2 回】10 月 15 日㈫　13:30 ～ 15:00
・口腔講話
・健康づくりのための運動を体験しよう②（実技）
【第 3 回】10 月 23 日㈬　13:30 ～ 15:00
・栄養講話
・健康づくりのための運動を体験しよう③（実技）
【第 4 回】10 月 31 日㈭　13:30 ～ 15:00
・体力測定講習・介護予防サポーターの活動
・レクリエーションを楽しもう（実技）
※ 第 1 回～第 3 回は初級編必須講座、第 2 回～第 4 回はフォローアップ編必須講座となります。

▶ **講師**
介護予防サポーター、健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士、保健師、看護師

村ホームページはこちら

問 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 3 日㈫　13:30 ～ 15:00　（途中参加・退出可）

▶ **場所**
まるごと西郷館

▶ **内容**
認知症・介護相談、介護申請

▶ **参加費**
100 円

村ホームページはこちら

問 健康推進課（高齢者支援係）
☎ 25-3910

問 地域包括支援センター
☎ 25-5121

認知症についての普及・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ついての普及・啓発活動を実施します。

▶ **日時**
9 月 3 日㈫　13:30 ～ 15:00

▶ **場所**
イオン白河西郷店、まるごと西郷館

問 健康推進課（高齢者支援係）
☎ 25-3910

問 地域包括支援センター
☎ 25-5121

「認知症かな？」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、周りの人について「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。認知症の気づきチェックリストでご自身の状態が気になったという方もぜひご相談ください。

問 地域包括支援センター　☎ 25-5121

世界アルツハイマー月間
認知症の気づきチェックリスト

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、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、早期発見・早期治療が大切です。ご自身や身近な人のためにも、自分でできる簡単な認知症の気づきチェックをしてみませんか。

質問事項
① 同じ話を無意識に繰り返すことがある
② 知っている人の名前が思い出せないことがある
③ 物をしまった場所が分からなくなることがある
④ 漢字を書くときに思い出せないことが多くなった
⑤ 今しようとしていることを忘れてしまうことがある
⑥ 以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった
⑦ 理由もなく気分が落ち込むことがある
⑧ 以前に比べ身だしなみに興味がなくなった
⑨ 以前に比べ外出する気が起こらなくなった
⑩ 物 (財布など) が見つからないことを人のせいにする

※ 上記 10 個の質問項目に対し、「ほとんどない」は 0 点、「ときどきある」は 1 点、「頻繁にある」は 2 点とし、合計点数で判断します。

0 ～ 8 点【問題なし】
物忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあるので、8 点に近かったら気分の違う時に再チェックしましょう。

9 ～ 13 点【要注意】
家族に再チェックしてもらったり、数ヶ月単位で間隔を置いて再チェックをしましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

14 ～ 20 点【要診断】
認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら医療機関の受診や、下記へ相談しましょう。

大友式認知症予測テスト（認知症予防財団 HP より抜粋）

村ホームページはこちら

問 健康推進課（高齢者支援係）
☎ 25-3910

問 地域包括支援センター
☎ 25-5121

ココカラウォーキング参加者募集について

村民の健康の保持・増進を目的に開催する「ココカラウォーキング」は、毎回テーマを決めてウォーキングのポイントを学びながら歩くイベントです。「にしGO ココカラ元気プロジェクト」のスタンプも獲得できます。村内を楽しく歩いてみませんか。

各回、講話＋約 2㎞のウォーキングで 1 時間程度を予定しています。

【第 4 回】

▶ **テーマ**
「効率的なバリエーションウォーキング」
3 拍子のリズムで 3 歩目の歩幅を広げる 3 拍子ウォーク、正しい歩き方での速歩き、美ウォーキング、インターバルでのメリハリ速歩などについて学びます。
講師：かねこクリニック・ウェルネスジム KANAHA
理学療法士・健康運動指導士等

▶ **日時**　10 月 9 日㈬　10:00 ～ 11:00（予定）

▶ **集合場所**　村保健福祉センター

▶ **対象者**　村内在住の方

▶ **定員**　30 名

▶ **参加料**　無料

▶ **申込期間**　9 月 24 日㈫から 9 月 30 日㈪まで

▶ **申込方法**
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。

※ 申込者多数の場合は抽選となり、結果は申込者全員に通知します。

村ホームページはこちら

問 健康推進課（健康増進係）
☎ 25-1115

特定 B 型肝炎ウイルス感染症給付金等支給に関する特別措置法の電話相談会

B 型肝炎特別措置法に関して、弁護士による無料の電話相談会を実施します。

▶ **日時**
9 月 14 日㈯　10:00 ～ 12:00
11 月 16 日㈯　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）

▶ **問い合わせ先**
025-223-1130

問 全国 B 型肝炎訴訟
新潟・福島・山形事務所
☎ 025-223-1130

元気からだ塾参加者募集について

村民の自主的な健康の維持・向上を目的に元気からだ塾を開催しています。下記のとおり参加者を募集します。

【第 4 回】

▶ **テーマ**
「高齢者の食と栄養」
～飲み込む力の鍛え方とバランスの取れた食事～
講師：医療法人社団　博英会　理学療法士

▶ **日時**
10 月 29 日㈫　13:30 ～ 14:30

▶ **場所**
村保健福祉センター

▶ **対象者**
村内在住で概ね 65 歳以上の方

▶ **定員**
50 名程度　※ 事前申込制

▶ **参加料**
無料

▶ **申込期間**
9 月 9 日㈪から 9 月 20 日㈮まで

▶ **申込方法**
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。

【第 5 回】

▶ **テーマ**
介護予防講演会
「ピンピン元気に生きるために」
～脳卒中・心臓病・認知症にならない生き方～
講師：鎌田實氏

▶ **日時**
11 月 9 日㈯　13:30 ～ 15:00（開場 13:00）

▶ **場所**
村文化センター　大研修室

▶ **対象者**
村内在住の方または村内在職の方

▶ **定員**
350 名　※ 定員となり次第、締め切り

▶ **参加料**
無料

▶ **申込期間**
9 月 9 日㈪から開始

▶ **申込方法**
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。お申し込みいただいた方には、10 月中旬までに当日入場券を郵送します。

村ホームページはこちら

問 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

9 月 10 日㈫から 16 日㈪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 10 日㈫　10:30 ～ 12:00
【まるごと西郷館】
9 月 11 日㈬・12 日㈭　10:30 ～ 12:00

▶ **こころの病気は誰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、子育てなど）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。もし、身近な人に話しづらい時には、公的な相談窓口を利用することもできます。

▶ **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

問 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 4 年に 82 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㈫から 30 日㈪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うつります。人にうつさないために、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、治療の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）　・タンが出る
・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・タンなど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

問 健康推進課（保健係）　☎ 25-1115

問 県南保健福祉事務所　医療薬事課　感染症予防チーム
☎ 22-6405

にしごうの話題 topics

7/22 初の全国大会出場
にしのさとジャイアンツ

▲激励金の交付を受けた選手の皆さん

村文化センターにて、全国大会に出場するにしのさとジャイアンツの激励金交付式が行われました。にしのさとジャイアンツは鳥取県で開催の第 46 回全国スポーツ少年団軟式野球大会に初出場し、第 3 位に輝きました。

7/16 新工場が西郷へ
山田パンと基本協定

▲協定締結の様子

株式会社山田パンの村内への移転に伴う工場新設に先立ち、村と工場立地に関する基本協定を締結しました。今後、村の商業発展や新規雇用の創出が期待されます。新工場は、屋敷裏東地内で令和 7 年 3 月に操業開始予定です。

7/7 地域子育て支援事業
親子体操教室

▲体操教室の様子

村文化センターにて、村内の子育て支援団体と連携した「親子で遊ぼう！体操教室」が開催されました。村内在住の 4 歳から小学校 6 年生までのお子さんがいる世帯、12 組が参加し、親子で元気に体操をしていました。

7/26 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。組合の皆さんと村役場職員が参加し、道路沿いの草刈やごみ拾いが行われました。今年度より村道での活動となり、堀川ダム周辺の環境の維持を図りました。

7/26 甲子の里　希望の家
夏祭り

▲夏祭りの様子

甲子の里希望の家で夏祭りが行われ、参加者は釣り竿でお菓子を釣ったり、ストラックアウト等のゲームを楽しみました。また、移動販売もあり、クレープや飲み物を飲食しながら、夏祭りを満喫しました。

7/10 地域で暮らし続けるために
地域見守りネットワーク協定

▲協定締結の様子

村とみやぎ生活協同組合が地域見守りネットワーク協定を締結しました。この協定は、村と協定を結んだ事業者等が業務中に見守り活動を行う事により、住民が安心して暮らせる地域社会を実現することを目的としています。

7/8 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

喫煙マナー向上をはかるため、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、ごみ拾いなどの活動や、たばこやごみのポイ捨てがなくなるように啓発活動を行いました。

Ingenuity in action
Fuji Systems
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。
医用機器の研究・開発・製造・販売
～シリコーンとともに生きる～
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
◀企業情報はコチラ

Shin-Etsu
私たちは信越半導体グループの一員として
シリコンウェハーの製造・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

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7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
【願書配布】幼稚園10月1日（火）～10月11日（金）
保育園10月1日（火）～10月31日（木）
【入園説明会】　10月3日（木）要申込
申込等の詳細はインスタグラム・HPをご覧ください
お問い合わせ☎0248（27）3363

フットパスで西郷の魅力を再発見！

フットパスイベントのお知らせ

甲子高原（紅葉まつり）フットパス

甲子地区で開催される紅葉まつりとフットパスの同時開催イベントです。日光国立公園内の原生林の森を歩く、高低差が約 100m ある健脚向けのハイキングコースです。参加特典満載のイベントですので、ご参加お待ちしています。（令和 6 年 8 月号に掲載した内容から一部変更となっています。ご了承ください。）

- ▶ **開催日**　10 月 26 日㈯
- ▶ **参加費**　3,000 円（昼食・保険料込）
- ▶ **参加特典**　紅葉まつり大抽選券・上野原地区のそば（おかわり付き）
- ▶ **定員**　30 名（先着順・定員になり次第締め切ります）
- ▶ **申込期間**　10 月 6 日㈰まで
- ▶ **申込方法**　村ホームページから申込フォームで申し込むか、申込書を産業振興課窓口に提出してください。

※ 詳細は、ホームページをご覧になるか、産業振興課までお問い合わせください。

村ホームページはこちら　公式 Instagram はこちら

問 産業振興課（観光係）
☎ 25-1116

村内観光情報　― 黒森ダムで SUP 体験 ―

SUP（スタンドアップパドルボード）とは、サーフボードより少し大きいボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進んでいくハワイ発祥のウォーターアクティビティです。日常では味わえない水の上の開放感と景色を楽しみながら SUP を体験してみませんか。

詳細は、ホームページをご覧ください。

ホームページはこちら

寄附・寄贈への感謝

○古川　義二 氏
福祉事業のため
200,000 円

寄附して頂き
ありがとうございました

にしごうの文芸

西郷村仰歩句会

助手席の
妻は午睡の中にをり　功

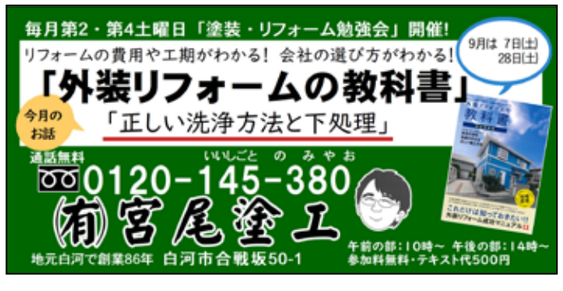
紫陽花の
色鮮やかに雨上がり　鈴子

伸び代を
褒めて育てし茄子の花　コウ

黒南風（くろはえ）の
街に老舗のそば処　静江

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！

問 生涯学習課 ☎ 25-2371



7/29 功績を称えて
東北地区スポーツ推進委員功労者

▲受賞報告をした高木さん（中央）

東北地区スポーツ推進委員功労者として、村スポーツ推進委員・高木昇さんが表彰されました。高木さんは、村のスポーツ推進委員として、25 年以上にわたりスポーツの振興・普及・発展に貢献されました。

7/27 森と湖に親しむ
堀川ダム祭り開催

▲ザリガニ釣り体験の様子

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堀川ダム祭りが開催されました。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や試食会が行われました。

7/30 災害に備えて
株式会社佐久間組と災害協定

村と株式会社佐久間組が、「災害時における応援に関する協定」を締結しました。この協定により、村域で災害が発生し、または発生するおそれがある場合において、佐久間組に協力を要請できるようになりました。佐久間組では災害等で要請があった場合、無人航空機（ドローン）や自走式仮設水洗トイレカーを活用し、支援活動を行います。過去の災害を見ても、特にトイレ対策は重要で、トイレカーの活用によって住民の安心安全の強化が図られます。

▲協定締結の様子

▲ラッピングされたトイレカー

～ 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
外来診療担当医が一部変更となりました
詳しくはホームページでご確認、又はお問合せください
かねこクリニック　検索　TEL 0248-24-3111

令和６年度　東北中学校体育大会出場選手激励会

７月 29 日㈪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 8 日㈭～ 10 日㈯　岩手県盛岡市

■男子団体

佐藤　蒼真さん（3 年）　室井　悠伍さん（3 年）
川島　虎希さん（2 年）　大沼　蒼空さん（2 年）
鈴木　琢斗さん（2 年）　佐藤　絢真さん（1 年）
田中　樹　さん（1 年）　真船　貫汰さん（1 年）

■男子個人

佐藤　蒼真さん（3 年）　室井　悠伍さん（3 年）

■女子団体

長谷部澄梨さん（3 年）　吉田　唯杏さん（2 年）
川添　逢実さん（2 年）　真船　怜佳さん（2 年）
水上　千潤さん（1 年）　小白井亜向さん（1 年）
郡山　夏綾さん（1 年）　田島　緒美さん（1 年）

■女子個人

長谷部澄梨さん（3 年）　吉田　唯杏さん（2 年）

〈柔道部〉

8 月 4 日㈰～ 6 日㈫　福島県いわき市

■男子団体

矢内　瑠唯さん（2 年）　浮田　佑斗さん（3 年）
結城　鷹丸さん（3 年）　峯田　瑛明さん（2 年）
近藤琥太朗さん（2 年）　佐藤　武翔さん（3 年）
佐藤　凛空さん（2 年）　櫻井　煌聖さん（2 年）

■男子個人

近藤琥太朗さん（2 年）　櫻井　煌聖さん（2 年）

〈特設水泳部〉

8 月 9 日㈮～ 11 日㈰　山形県山形市

■男子個人

大橋朔汰朗さん（3 年）

■女子個人

木戸　心奏さん（1 年）

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

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

JGTO キッズゴルフ応援プロジェクト

第 21 回スナッグゴルフ対抗戦 JGTO カップ全国大会 in 西郷村

▲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 20 日㈯にグランディ那須白河ゴルフクラブで第 21 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 123 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人のプロが一緒にラウンドし、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、米小 11 位、小田倉小 12 位、川谷小 17 位という結果になりました。

出場された皆さん

米小学校

大川原葉月さん　大越　絢夏さん
前田　佳那さん　前田　明璃さん
大越明希菜さん

川谷小学校

石井　凛　さん　石井　創大さん
有賀　千夏さん　青木　鈴奈さん
新井　永寿さん

小田倉小学校

松田　尚悟さん　渡辺　由梨さん
星　瑛斗　さん　松田　陸玖さん
原　颯希　さん　青木　詩磨さん

７月 11 日㈭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米小学校と川谷小学校の選手へ激励金が交付されました。出場する選手は、大会へ向けて意欲を高めていました。

※ 小田倉小学校は後日、出場が決定し、激励金が交付されました。

▲激励金の交付を受けた選手の皆さん

過去最大級 補助金制度が、今年もスタートします！
※ 1申請あたり合計補助額が5万円未満の場合は申請できません。
断熱リフォームで うれしい補助金がもらえます！
YKK AP

先進的窓リノベ2024事業・子育てエコホーム支援事業
窓リフォーム 今だけもらえる YKK AP
先進的窓リノベ2024事業
を活用した窓リフォームの補助金
内窓設置　外窓交換（※カバー工法の場合）
大 1箇所 68,000 円　1箇所 149,000 円
中 1箇所 46,000 円　1箇所 110,000 円
小 1箇所 29,000 円　1箇所 74,000 円
※ 改修後の窓の性能がSグレード（熱貫流率（Uw値）1.5以下）の場合の補助金

先進的窓リノベ2024事業・子育てエコホーム支援事業
窓と一緒にドアリフォーム 今だけもらえる YKK AP
先進的窓リノベ2024事業
対象はシンプル4デザイン
D2仕様採光無しのみ
ドアリモ 中 1箇所 87,000 円
熱貫流率：1.9以下（A）
子育てエコホーム支援事業
お好みで選べる46デザイン
D2仕様採光付き
ドアリモ 大 1箇所 37,000 円
熱貫流率：2.3以下（B）

MADOショップ 白河中央インター店
(株)徳商
白河市飯沢39
0248-23-3550
お見積り無料！
まずはお電話を

健康がもっと楽しくなる 健康コラム

第30回 今回のテーマ「夏バテを解消する食事で身体を整えよう」

8月のお盆を過ぎた頃から、体がだるい・疲れる・頭が重い・寝てもシャキッとしないなどの症状が出ていませんか。これは、体温調節をするため、常に自律神経が働いている状態になり、体が疲れて不調が生じやすくなっているためです。暑いと冷たい食べ物や飲み物を多く摂取してしまいますが、冷たい物を摂取した体は、消化機能が鈍り、胃腸の調子が悪くなってしまいます。下記の夏バテ解消法で、疲れた身体を整えましょう。

夏バテ解消法

① 十分な睡眠をとり、身体を休めましょう
　数時間でも深い眠りにつけると、脳や体を休めることができます。
② 身体を温める食べ物を摂りましょう
　食事の中で、温かいスープや温野菜サラダなど、1品は温かい食べ物を摂りましょう。
③ ビタミンB1やビタミンA・C・Eを含む食品を積極的に摂りましょう
　豚肉、うなぎ、鮭、玄米などに含まれるビタミンB1には、疲れを取る働きがあります。また、野菜（特に緑黄色野菜）に含まれるビタミンA・C・Eには、紫外線で傷ついた細胞を修復する働きがあります。

減塩レシピ紹介

≪あっさりスープ（2人分）≫ ※1人あたりの塩分：0.8g

材料（2人分）
▶ 鶏ささみ…100g
▶ 塩麹…小さじ2
▶ しょうが（チューブ）…小さじ1
▶ もやし…1/3袋
▶ 長ねぎ…1/4本
▶ 三つ葉…適宜
▶ レモン…1/8個
▶ フォー（またはビーフン）…150g

作り方
① 鶏ささみは、塩麹としょうがをまぶして保存袋に入れ、30分程度おいてから、電子レンジで温める。粗熱がとれたら、手で割いておく。
② もやしは、皿においてラップをし電子レンジで温め、水にさらした後、水気を絞っておく。
③ 長ねぎは1cm幅に切る。フォーは袋の表示のとおりにもどす。
④ 鍋に600mℓの水を入れ煮立たせた後、Aの調味料で味を調える。
⑤ 器にフォーを盛りつけ、④のスープをかけ、①、もやし、長ねぎ、三つ葉、レモンを乗せて出来上がり。

【A】
▶ 鶏だしスープの素…小さじ1
▶ しょうゆ…小さじ1/2
▶ ごま油…小さじ1
▶ 塩・こしょう・赤唐辛子…少々

減塩ポイント
その1…塩麹をまぶして電子レンジで温めることで、まろやかさが加わり、塩よりも少ない塩分（1/5程度）で味付けができる。
その2…ごま油で香ばしさをプラスできる。
その3…香味野菜（長ねぎ、三つ葉）でアクセントをつける。
※ 塩麹の塩分は13%で、しょうゆ（14%）や味噌（11%）とさほど変わらないですが、旨味やまろやかさがプラスされるため、他の味付けを減らすことができ、減塩につながります。

次回は、「推定食塩摂取量の結果」をテーマにご紹介します。

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。

問 健康推進課（保健係） ☎25-1115

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

6月28日㈮に学校運営協議会主催事業の一つとして、熊倉小5・6年生が「第31回西郷村総合美術展」の鑑賞をしました。
鑑賞前に、学校運営協議会長から挨拶をいただき、総合美術展実行委員長から展示されている作品についての紹介をしていただきました。
その後、村文化センター大研修室に設けられた美術展会場に入り鑑賞し、「とても上手な作品をたくさん観ることができて嬉しかった。」「もっと鑑賞していたかった。」などの感想が聞かれ、大変充実した時間となりました。

▲鑑賞の様子

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、校長など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

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。

9/2㈪
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㈪
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）

図書室だより

☆図書室からのお知らせ

『よモーくん　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1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なるような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**　幼稚園・保育園の部、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**　9月27日㈮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、作品応募についての詳細は、生涯学習課窓口へお問い合わせください。

☆9月のよみきかせ会・イベント

25日㈬　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

2日㈪、9日㈪、17日㈫、24日㈫、30日㈪

広報にしごう
第645号
令和6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

9月の行事カレンダー

今月の顔

第21回スナッグゴルフ対抗戦JGTOカップ
全国大会に出場した皆さん（7/20）

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ・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	3 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） ・さわやか高原森のカフェ （13：30まるごと西郷館）	4 資源ごみ	5 ・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）	6 燃えるごみ	7 ・西の郷遊歩道フットパス
8	9 ・母子健康手帳の交付 （福祉課こども家庭センター） ・行政相談会 （文化センター） ・体育施設、図書室休館日	10 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）	11 資源ごみ ・抱っこ・おんぶ講座 （保健福祉センター）	12	13 燃える・燃えない	14 ・まるにしマルシェ （9:00まるごと西郷館）
15 ・まるにしマルシェ （9:00まるごと西郷館）	16 敬老の日	17 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	18 資源ごみ	19	20 燃えるごみ	21
22 秋分の日 ・まるにしマルシェ （9:00まるごと西郷館）	23 振替休日	24 燃えるごみ ・母子健康手帳の交付 （福祉課こども家庭センター） ・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	25 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	27 燃える・燃えない	28 ・まるにしマルシェ （9:00まるごと西郷館）
29	30 ・敬老会 （10:00文化センター） ・体育施設、図書室休館日					

※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）
1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	らくらく医院	白河市	54-5333
	歯科	鈴木歯科医院（表郷）	白河市	32-2029
8日（日）	小児科	わたなべ子どもクリニック	白河市	21-2166
	内科・外科	よこむら整形外科クリニック	白河市	21-1455
	歯科	すずき歯科	矢吹町	44-5555
15日（日）	小児科	白河厚生総合病院	白河市	22-2211
	内科・外科	きたむら整形外科	矢吹町	42-5533
	歯科	たまち歯科医院	矢吹町	44-4889
16日（月）	小児科	ねもとキッズクリニック	白河市	21-5623
	内科・外科	小針医院	矢吹町	42-2366
	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）
22日（日）	小児科	すずき内科クリニック	白河市	24-4114
	内科・外科	まつやまクリニック	矢吹町	41-2311
	歯科	ひまわり歯科医院	白河市	23-5991
23日（月）	小児科	樋口小児クリニック	矢吹町	42-2040
	内科・外科	よしだ内科クリニック	白河市	21-5711
	歯科	永山歯科医院	白河市	27-1646
29日（日）	小児科	みうら小児クリニック	白河市	28-1001
	内科・外科	きくち診療所	中島村	21-8672
	歯科	内藤歯科医院	西郷村	25-0331

【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。

西郷村公式SNS

X（旧Twitter） facebook Instagram YouTube

人口と世帯数（8/1現在）

区分	人数（前月比）
男	10,468　（+5）
女	10,144　（+15）
人口	20,612　（+20）
世帯数	8,948　（+25）

■ホームページ https://www.vill.nishigo.fukushima.jp/
■E-mail koho@vill.nishigo.lg.jp