



## 表紙

くまっこ保育園  
夕涼み会の様子

## 目次

- ▶ フォトニュース  
(夏まつり・夕涼み会) - 2
- ▶ 農業委員・農地利用最適化推進  
委員紹介 - 4
- ▶ ピックアップ情報 - 6
- ▶ 暮らし・その他の情報 - 9
- ▶ 健康・医療情報 - 11
- ▶ 福祉情報 - 13
- ▶ にしごうの話題 - 16

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を楽しんだほか、おみこしを担いだり、踊りを披露したりする園もありました。  
友だちや家族、先生たちと一緒に、笑顔あふれる夏のひとときを過ごしました。

まきば保育園



「農地利用の最適化」とは

- ① 担い手への農地利用の集積化・集約化
- ② 遊休農地の発生防止・解消
- ③ 新規参入の促進

の3つを指します。

農業委員・推進委員は

農地利用の最適化を進めています

農業委員会は、農地の権利移動の許可や農地の利用状況調査等、農地法に基づく事務の他に、「農地利用の最適化」に取り組んでいます。「農地利用の最適化」を言い換えると、「今使われている農地を、使えるうちに、使える人へ引き継ぐこと」です。そのためには、地域の農地の所有者等の意向を把握し、集落の話し合い等で方向性を定めていくことが大切になります。

こうした取り組みの推進役を担うのが、地域の農業の代表者である農業委員と推進委員です。

問 農業委員会事務局  
(農政課内)

☎ 25-1116

村ホームページ  
はこちら



村の **農業** に活力を

新しい農業委員と農地利用最適化推進委員をご紹介します。

任期満了に伴い、新しい農業委員12名が村長から任命されました。交付式終了後、農業委員会臨時総会が行われ、会長に遠藤知志さん、会長職務代理者に島田弘美さんが選出されました。

また、農地利用最適化推進委員（以下「推進委員」）16名が改選され、農業委員会から委嘱されました。

任期はともに令和11年7月19日までの3年間です。

これらの委員はいずれも特別職の地方公務員（非常勤）となります。

農業委員会

農業委員の役割

主に委員会に出席して、農地に関する審議を行います。農地等の権利移動や農地の転用等の許可を審議し、合議体として意思決定をします。また推進委員と連携して、現場活動も行います。

農地利用最適化推進委員

南部地区



蛭田 喜一



須藤 好行



相川 哲一



大森 一

中部地区



安治 章一



近藤 武男



眞船 良二



穴澤 清一



今井 修一



徳田 幸夫



菊地 愛美



緑川 浩美

北・中部地区



寅岩 勝樹

(敬称略)



嶋名 恵子



藤井 くに子



加藤 武

連携

推進委員の役割

担当区域において、主に現場活動を行います。地域の農業者等の話し合いを推進したり、農地の出し手・受け手へのアプローチ、遊休農地の発生防止・解消の推進といった活動を行います。

農業委員



菊地 由美子



大竹 正樹



眞船 正広



高橋 正人



島田 弘美



遠藤 知志



佐藤 達治



小山田 祐一



平山 金二



小針 永子



小林 彰



力田 明美

(敬称略)



## 若者の投票立会人を募集しています

村では、選挙を身近に感じていただくとともに、親しみのある投票所づくりを目指して、若い世代の方を対象に投票立会人を募集する取り組みを実施しています。令和 8 年 10 月 25 日執行予定の福島県知事選挙においても、若者の投票立会人を募集していますので、ぜひご応募ください。

### ▶ 投票立会人とは

投票所で投票に立ち会い、投票箱の鍵の確認や、有権者が投票用紙を投票箱に間違いなく投函しているか等、選挙が公正かつ適正に行われているかどうかを確認する人です。

※ 投票所には投票管理者や選挙事務職員がいますので、選挙制度等に関する知識がなくても心配ありません。

### ▶ 応募対象者

18 歳以上 30 歳未満の村内在住の有権者

※ 特定の候補者の選挙運動や政治活動に携わる方は、応募をご遠慮ください。

### ▶ 立会場所・日時・定員

| 場所       | 立会日                          | 立会時間          |
|----------|------------------------------|---------------|
| 西郷村総合庁舎  | 10 月 9 日(金)から 10 月 24 日(土)まで | 8:30 ～ 20:00  |
| イオン白河西郷店 | 10 月 23 日(金)・10 月 24 日(土)    | 10:00 ～ 19:00 |

※ 定員は各日ともに 2 名ずつで、1 日からでも応募可能です。ただし、応募者多数の場合は抽選になります。

### ▶ 報酬

12,400 円／日

※ 源泉所得税を控除し、金融機関口座へお支払いします。食事代や交通費の支給はありません。

### ▶ 応募方法

指定の応募用紙を提出するか、Web フォームから応募してください。

詳細は、村ホームページをご覧ください。

### ▶ 応募期間

9 月 14 日(月) まで

村ホームページ  
はこちら



## 候補者を知って投票してもらうために ～選挙公報の配布～

選挙公報とは、候補者の氏名・経歴・政見・写真等を掲載したもので、選挙の際に発行されます。

告示日（または公示日）に候補者より提出された原稿をもとに、くじで候補者の掲載順序を決定してから印刷するため、配布開始までに数日間かかります。

### 【選挙公報の入手方法】

① 朝刊の新聞折込…対象の新聞：福島民報、福島民友、朝日、読売、毎日、日本経済、産経  
※ 各選挙の選挙公報折込日は、決定次第、下記の村ホームページでお知らせします。

② 村ホームページ…新聞折込日までに、下記の村ホームページに PDF 版を掲載します。

③ 防災 Info にしごう／村 LINE 公式アカウント…新聞折込日と同日の午前 9 時に配信します。

④ 村内施設…新聞折込日までに、行政サービスセンター、西郷村総合庁舎 2 階総務課、期日前投票所へ設置します。

⑤ 個別郵送…村の選挙人名簿に記載がある方で、①～④での入手が難しい方へ郵送します（村内のみ）。  
下記のいずれかの方法でお申し込みください。

#### ▶ 申込フォーム

（右記 QR コードから）



#### ▶ 電話または窓口

村選挙管理委員会事務局（西郷村総合庁舎 2 階総務課内） ☎ 25-1112

※ 配布に関わる方々の負担軽減等のため、現在「行政区全戸配布」での選挙公報配布は行っていません。上記①～⑤の方法でご確認ください。

村ホームページ  
はこちら



## 10 月 25 日は、福島県知事選挙の投票日です

福島県の代表者を決める大事な選挙です。棄権しないで投票しましょう。  
投票日当日に投票に行けない場合は、期日前投票等をご利用ください。

### ▶ 投票日時

10 月 25 日(日) 7:00 ～ 18:00

### ▶ 投票所

ご自身がどの投票所に所属しているかは、有権者へ郵送する「投票所入場券」（右図参照）をご確認ください。

### ▶ 投票できる方

平成 20 年 10 月 26 日までに生まれた日本国民で、令和 8 年 7 月 7 日以前から引き続き本村の住民基本台帳に記録され選挙人名簿に登録されている方  
※ 入場券が届いた方でも、投票当日に選挙権がない方は投票できません。

### ▶ 投票日当日に投票所へ行けない方の投票方法

#### 【期日前投票】

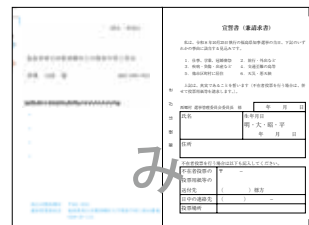
投票日に仕事や旅行等で投票所へ行けない方は、下記の場所・日時に期日前投票ができます。

| 場所                    | 期間                           | 時間            |
|-----------------------|------------------------------|---------------|
| 西郷村総合庁舎 1 階 小会議室      | 10 月 9 日(金)から 10 月 24 日(土)まで | 8:30 ～ 20:00  |
| イオン白河西郷店 2 階 イベントスペース | 10 月 23 日(金)・10 月 24 日(土)    | 10:00 ～ 19:00 |

#### 【不在者投票】

下記のいずれかに該当する方は、不在者投票ができます。手続き等の詳細は、村ホームページをご覧ください。村選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

- ① 仕事や旅行等で村外に滞在している方  
→ 滞在先で投票
- ② 県の指定する病院や老人ホーム等に入院・入所している方  
→ 入院施設等で投票
- ③ 身体障害者手帳等の交付を受け、一定の要件に該当する方  
（※ 事前に登録が必要です。）  
→ 郵便で投票



（表） （裏）



（内面）



村ホームページ  
はこちら



## 一の又投票所を利用されていた方の投票所が変わります

これまで一の又投票所で投票を行っていた方は、令和 8 年 10 月の福島県知事選挙（上記参照）から投票所が変更になりますので、お間違いのないようご注意ください。

なお、一の又投票所以外の投票所は、変更ありません。

### ▶ 投票所と対象者

| 新しい投票所                                             | 対象となる方                                                                          |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>上野原投票所</b><br>上野原農民研修センター<br>（西郷村大字小田倉字上野原 428） | 一の又投票所を利用していた方で、下記の地区にお住まいの方<br><b>大字小田倉字 上上野原、田土ヶ入（一部）、馬場坂</b>                 |
| <b>川谷投票所</b><br>報徳地区集落センター<br>（西郷村大字真船字蒲日向 30）     | 一の又投票所を利用していた方で、下記の地区にお住まいの方<br><b>大字小田倉字 口無、伯母沢、大窪、南大窪、黒森<br/>大字真船字 芝原（一部）</b> |

### ▶ 投票日当日における移動支援について

上記の対象となる方には、投票日当日のみ、投票所への移動支援を実施予定です。詳細は、広報にしごう 10 月号、村ホームページ、防災 Info にしごう等でお知らせします。

村ホームページ  
はこちら



行政相談月間  
行政相談をご利用ください

総務省では、行政相談制度・行政相談委員制度をより多くの方に知っていただくため、毎年9月から10月の2ヶ月間を「行政相談月間」とし、行政相談や広報活動を重点的に実施しています。

行政相談では、行政に関する苦情や意見、要望を受け付け、その解決や実現を促すとともに、行政の制度や運営の改善に活かしています。

この機会に、ぜひ行政相談をご利用ください。

**行政相談電話番号 ☎ 0570-090110**

※ 平日の早朝・夜間や土日、休日、年末年始等の閉庁日は、留守番電話で対応しています。

ホームページはこちら



問 総務課 総務・人事 G  
☎ 25-1112

ダム的重要性について理解を深める1日  
堀川ダムまつり

- ▶ **日時** 10月3日(土) 10:00～15:00
- ▶ **場所** 堀川ダム（西郷村真船）
- ▶ **内容** ダム堤体内のトンネル・操作室の見学、村関係ブース等
- ▶ **参加料** 無料



▲会場となる堀川ダム

問 県南建設事務所 管理課 ☎ 23-1633

10月1日は「法の日」  
人権こまりごと電話相談

10月1日の「法の日」における人権啓発行事の一環として、「人権こまりごと電話相談」が行われます。

家庭や近隣所のトラブル、子どもに対するいじめや虐待、高齢者に対する暴行等の様々な悩みごと・困りごとの相談を受け付けます。

相談は無料で、秘密は厳守されます。

▶ **相談の期間**  
9月28日(月)から10月2日(金)まで

▶ **相談の時間**  
10:00～16:00

**相談電話番号 ☎ 0248-22-1201**

問 福島地方法務局白河支局  
☎ 22-1201

今年も販売します  
プレミアム温泉入浴チケット



村内の日帰り温泉5ヶ所で使用できる温泉入浴チケットを販売します。

▶ **販売概要**  
700円券2枚と300円券1枚の計1,700円分を1,000円で購入できるお得なチケットを販売(1,200セット限定)  
※ 購入は一人2セット限り

▶ **対象施設**  
元湯甲子温泉大黒屋、新甲子温泉五峰荘、元湯みやま荘、白河高原カントリークラブ、スパホテルあぶくま

▶ **販売場所**  
まるごと西郷館（西郷村大字熊倉字折口原146）

▶ **販売開始日**  
9月10日(木)（なくなり次第終了）

▶ **利用期間**  
令和9年3月15日(月)まで  
※ 払い戻しはできません。期限内にご利用ください。  
詳細は、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  
(8月下旬頃公開予定)



問 地域振興課 商工観光 G  
☎ 25-2910

動物愛護週間  
犬や猫と暮らす皆さんへ

9月20日から9月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

甲子高原で行う、初めての音楽イベント  
にしごう LIVE FESTA 2026

広大な甲子高原で、初めての音楽イベントを開催します。キッチンカーや飲食ブース、体験ブースも楽しめます。ぜひお越しください。

▶ **開催日** 9月12日(土) 11:00～18:00 ※雨天決行

▶ **会場** 旧キョロロン村 ねころんぼ広場（西郷村大字真船字馬立1）

▶ **参加料** 無料

▶ **駐車場** 200台程度（駐車場無料）

▶ **出演者** mic-alone（ボーカルグループ）、MIHO-KO（モノマネ）、anna calla（シンガーソングライター）等

▶ **その他** 当日は、県外在住者対象のキャンプイベントを同時開催しています。  
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



問 地域振興課 商工観光 G  
☎ 25-2910

今年のテーマは「スポーツと音楽」  
にしごう 祭り

様々なスポーツの体験や音楽ステージイベントに加え、昨年よりも飲食ブース等を増やし、盛りだくさんな内容を予定しています。ぜひお越しください。

▶ **日時**  
10月11日(日) 9:00～18:30

▶ **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／自衛隊による車両展示／スポーツの体験／村内学生、文化サークル等を中心としたステージ披露／エアー遊具（※状況により内容が変更になることがあります。）



▲ 昨年の様子

ホームページはこちら  
(9月上旬頃更新予定)



問 にしごう祭り実行委員会事務局（地域振興課内）  
☎ 25-2910

令和8年10月以降請求分から下水道使用料が変わります

将来にわたり安定した下水道サービスを提供できるよう、令和8年10月以降の請求分から、下水道使用料を下記のとおり改定します。

現在、下水道の維持管理等の経費は使用料だけで賄えず、一般会計（村税）から不足分を補っています。今回の改定は、下水道を使用できない区域の方との負担の公平性を図るとともに、物価高騰等に対応した経営改善の一環として実施するものです。ご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶ 改定後の下水道使用料（2ヶ月分、税抜き）

| 区分            | 現行     | 改定後    | 現行との差 |
|---------------|--------|--------|-------|
| 基本使用料（20㎡まで）  | 2,400円 | 2,500円 | 100円  |
| 超過使用料（1㎡につき）  |        |        |       |
| 20㎡を超え50㎡まで   | 130円   | 155円   | 25円   |
| 50㎡を超え100㎡まで  | 140円   | 167円   | 27円   |
| 100㎡を超え200㎡まで | 160円   | 191円   | 31円   |
| 200㎡を超えるもの    | 180円   | 215円   | 35円   |

▶ 改定後の下水道使用料の適用時期

令和8年10月1日(木)以降に**請求を行うもの**から適用されます。

村ホームページはこちら



問 上下水道課 経営 G  
☎ 25-2912

参加者募集  
第4回元気からだ塾

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に、健康づくりの方法を学ぶ教室「元気からだ塾」を開催しています。

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、健康づくりのポイントをお伝えします。

令和8年度は、全5回の開催を予定しています。今回は第4回の参加者を下記のとおり募集します。

- ▶ **テーマ**  
「便秘の予防と改善」～便秘知らずで健康腸寿～
- ▶ **日時**  
10月14日(水) 13:30～15:00
- ▶ **講師**  
かねこクリニック・健康増進施設ウェルネスジム KANAHA 理学療法士
- ▶ **場所**  
西郷村総合庁舎 ここからホール
- ▶ **対象者**  
概ね65歳以上の村民
- ▶ **定員**  
50名程度
- ▶ **参加料**  
無料
- ▶ **申込期間**  
9月15日(火)から10月9日(金)まで
- ▶ **申込方法**  
電話または健康ほけん課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8年度の今後の予定**
  - ・第5回：令和9年1月20日(水)  
「人生100年時代の貯筋術」～自重トレーニングでこつこつ貯めよう～
  - ※ 第5回の参加者募集については、広報にしごう12月号等でお知らせします。



村ホームページ  
はこちら



問 健康ほけん課  
健康増進・保健 G  
☎ 25-1115

令和8年度  
防火管理講習会

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下記のとおり開催します。

- ▶ **日時**
  - 【1日目】  
11月5日(木) 9:50～16:50 (受付 9:20～9:50)
  - 【2日目】  
11月6日(金) 9:50～15:55 (受付 9:20～9:50)
- ▶ **申込期間**  
10月2日(金)から10月15日(木)まで
- ▶ **講習会場**  
白河市産業プラザ人材育成センター  
(白河市中田140番地)
- ▶ **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  
直接お申し込みください。

ホームページ  
はこちら



【申し込みに関すること】 【講習会に関すること】  
問 (一財)日本防火・防災協会 問 (一社)福島県消防設備協会  
☎ 03-6263-9903 ☎ 024-529-7120

電子申告・eL-QRでの村税等キャッシュレス納付  
eLTAX サービス一時停止

地方税の手続きをインターネットで行えるサービス「eLTAX」について、システム更新に伴い、下記の期間中にサービスが一時停止されます。

- ▶ **サービス停止期間**  
9月19日(土)0:00～9月24日(木)8:30 (予定)
- ▶ **利用できない主な手続き**
  - ・eLTAXを利用した電子申告、電子納付等
  - ・eL-QRやeL番号を利用したキャッシュレス納付(地方税お支払いサイト(※)やスマホ決済アプリを利用した納付)
  - ・OSS(自動車保有関係手続のワンストップサービス)を利用した電子申告に伴う電子納付

※「地方税お支払いサイト」は、9月24日(木)より「eLお支払いサイト」に名称変更予定です。

ホームページは  
こちら



問 eLTAX ヘルプデスク  
☎ 0570-081459

ブロック塀等の撤去および改修費用を助成します

村では、ブロック塀等の撤去および改修に補助金を交付しています。

構造基準を満たさないブロック塀をそのまま放っておくと大変危険です。ブロック塀等を所有している方は、安全性の点検をお願いします。また、築造から30年以上経過しているものは、安全点検・対策が必要です。

- ▶ **対象者**  
ブロック塀等の所有者(ただし個人に限ります)
- ▶ **主な要件**
  - ① 通行に利用している道路に面しており、右記の表にて「不適合」と判断されるブロック塀等
  - ② 高さが1m以上であるブロック塀等
  - ③ 村内にあるブロック塀等
  - ※ その他にも規定がありますので、下記までお問い合わせください。
- ▶ **助成金**  
ブロック塀等の撤去等に必要経費の3分の2の額(限度額15万円)

▶ **ブロック塀等の点検表**  
下記項目のうち、点検結果が1つでも不適合であればブロック塀等の安全対策が必要です。

| 点検項目 | 補強コンクリートブロック造                                 | 組積造<br>(石等を積んだもの)                            | 点検結果 |     |
|------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|------|-----|
|      |                                               |                                              | 適合   | 不適合 |
| 高さ   | 塀の高さ 2.2m 以下である                               | 塀の高さ 1.2m 以下である                              | はい   | いいえ |
| 厚さ   | 塀の高さ 2m 以下の場合<br>塀の厚さ 10cm 以上である              | 塀の厚さが塀の高さの<br>1/10 以上である                     | はい   | いいえ |
|      | 塀の高さ 2m を超える場合<br>塀の厚さは 15cm 以上である            |                                              | はい   | いいえ |
| 控壁   | 塀の長さ 3.4m 以下ごとに、<br>塀の高さの 1/5 以上の長さの<br>控壁がある | 塀の長さ 4m 以下ごとに、<br>塀の厚さの 1.5 倍以上の長さの<br>控壁がある | はい   | いいえ |
| 老朽化  | 亀裂がある                                         | 亀裂がある                                        | いいえ  | はい  |
|      | 傾いている                                         | 傾いている                                        | いいえ  | はい  |
| 耐久性  | ぐらついている                                       | ぐらついている                                      | いいえ  | はい  |
|      | 築造から 30 年以上経過している                             | 築造から 30 年以上経過している                            | いいえ  | はい  |

村ホームページ  
はこちら



問 建設課 管理・都市計画 G  
☎ 25-1117

木造住宅の耐震診断の費用を一部助成します

村では、耐震診断を行う建築士等を派遣して、耐震診断および耐震改修計画の作成にかかる費用の一部を助成しています。対象要件を満たしていて、ご自宅の耐震性が気になる方はご相談ください。

- ▶ **自己負担費用**  
6,000 円
- ▶ **対象要件**  
耐震診断者の派遣対象になる住宅は、村内にあり、下記①～⑤の要件すべてに該当するものとします。
  - ① 下記(1)～(3)のうち、いずれかに該当する住宅
    - (1) 60歳以上の方が居住する住宅
    - (2) 障がいのある方が居住する住宅
    - (3) 通学路および通学路に通じる路線の沿道にある住宅
  - ② 所有者が自ら居住する住宅
  - ③ 住宅建設の工事の着手が昭和56年5月31日以前にされた戸建て住宅
  - ④ 木造3階建て以下の住宅
  - ⑤ 過去にこの制度に基づく耐震診断を受けていない住宅



村ホームページ  
はこちら



問 建設課 管理・都市計画 G  
☎ 25-1117

こども等居場所づくり応援補助金  
こどもの居場所づくりを支援します

地域のこどもたちや子育て中の保護者等が安心して集まり、食事や学習、交流ができる「居場所づくり」に取り組む団体を支援するため、開設や運営にかかる費用を補助しています。

居場所の開設を考えている方は、下記までご連絡ください。

- ▶ **補助対象団体**  
村内でこどもの居場所を開設・運営したい方
- ▶ **補助金額**  
最大 48 万円  
(1 団体あたり 1 ヶ月 4 万円を上限)  
詳細は、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 こども未来課  
子育て支援 G  
☎ 25-1509

ストーマの悩みはありませんか  
オストメイト講習会・相談会

ストーマ（人工肛門や人工膀胱）を造設した方（オストメイト）や、その家族等を対象とした講習会・相談会が、下記のとおり開催されます。

- ▶ **日時**  
10 月 20 日(火) 13:00 ～ 16:00
- ▶ **場所**  
サンフレッシュ白河（白河市久田野城内 31）
- ▶ **参加料**  
無料
- ▶ **内容**  
**第 1 部** 講習会  
「腸活と健康」  
「腸閉塞予防オストメイトの食物等」  
講師：公立岩瀬病院  
皮膚・排泄ケア認定看護師 佐久間 歩 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。

※ 事前の申し込みは不要です。  
当日、直接会場へお越しください。

問 (公社) 日本オストミー協会福島県支部  
☎ 080-2827-1003

自殺予防週間  
一人で悩まず、まずは相談を

自殺対策基本法において、9 月 10 日から 9 月 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 8 日(火) 10:30 ～ 12:00  
【まるごと西郷館】  
9 月 9 日(水)・9 月 10 日(木) 10:30 ～ 12:00
- ▶ **こころの不調は誰にでも起こ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す。中でも「うつ病」は自殺につながることもあり、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よう。話しづらい場合は、公的な相談窓口も利用できます。

| 方法                  | 担当や名称                  | 日時                                                                | 連絡先              |
|---------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------|
| 健康相談<br>(電話・来所)     | 健康ほけん課<br>健康増進・保健 G    | 月～金曜日<br>(※)<br>8:30 ～ 17:15                                      | 25-1115          |
| 心の<br>健康相談<br>(要予約) | 県南保健福祉事務所<br>障がい者支援チーム | 月～金曜日<br>(※)<br>8:30 ～ 17:00                                      | 22-5649          |
| 電話相談                | 福島いのちの電話               | 年中無休<br>10:00 ～ 22:00<br>毎月第 3 土曜<br>は 10:00 ～翌日<br>10:00 (24 時間) | 024-536-4343     |
| LINE 相談             | こころつなぐ@福島              | 年中無休<br>18:00 ～ 21:30                                             | 友達登録<br>はこちら<br> |

※ 土・日祝祭日、年末年始を除く

村ホームページ  
はこちら



問 健康ほけん課  
健康増進・保健 G  
☎ 25-1115

結核・呼吸器感染症予防週間  
長引く咳は早めに受診しましょう

9 月 24 日から 9 月 30 日は、結核・呼吸器感染症予防週間です。

結核は、過去の病気ではありません。県内では、毎年 100 人前後が新たに結核を発症しています。日本では、高齢者や外国生まれの方の割合が高くなっています。

結核は、早期に発見し、適切な治療を受けることで治すことができます。結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。

- ▶ **結核とは**  
結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。  
結核を発症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、それを周囲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） ・痰<sup>たん</sup>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。  
咳や痰等の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・微熱等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 健康ほけん課 健康増進・保健 G  
☎ 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

参加者募集  
第 3 回ココカラウォーキング

ウォーキングは、村のシンボルスポーツで、運動習慣のない方でも手軽に始めることができ、正しい歩き方、適切なペースでのウォーキングは心も体も健やかにしてくれます。

理学療法士等の専門職からウォーキングのポイントを学びながら、楽しく歩いてみませんか？

令和 8 年度は、全 5 回の開催を予定しています。今回は、第 3 回の参加者を下記のとおり募集します。

- ▶ **テーマ**  
「無理なく歩いて体力アップ」  
運動強度の調整および持久力向上を目的とした歩行、屋外ウォーキングを行います。  
※雨天時は室内のみ
- ▶ **日時**  
10 月 1 日(木) 10:00 ～ 11:30
- ▶ **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
- ▶ **場所**  
西郷村総合庁舎 ここからホール
- ▶ **対象者**  
村内在住で 50 分程度歩くことができる方
- ▶ **定員**  
30 名程度
- ▶ **参加料**  
無料
- ▶ **持ち物**
  - ・運動のできる服装
  - ・歩きやすいシューズ
  - ・飲み物
  - ・汗拭き用タオル
- ▶ **申込期間**  
9 月 15 日(火)から 9 月 24 日(木)まで
- ▶ **申込方法**  
電話、または健康ほけん課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 8 年度の今後の予定**
  - ・第 4 回：11 月 1 日(日) 足腰しっかりウォーキング
  - ・第 5 回：12 月 2 日(水) まとめて身につくウォーキング
- ※ 申込受付については、開催日の 1 ヶ月前を目安に広報紙や村ホームページ等でお知らせします。

村ホームページ  
はこちら



問 健康ほけん課  
健康増進・保健 G  
☎ 25-1115



認知症に関する抛り所  
さわやか高原森のカフェを開催します

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。

お茶やコーヒーを飲みながら、ゆっくりとおしゃべりをしたり、介護や認知症のことを聞いたり、相談したりしてみませんか。お気軽にお立ち寄りください。

- ▶ **日時**  
9月8日(火) 13:30～15:00 ※途中参加・退出可
- ▶ **場所**  
西郷村総合庁舎 ここからホール
- ▶ **参加費**  
100円（お茶菓子代として）



村ホームページ  
はこちら

**問** 村地域包括支援センター  
**☎** 25-5121  
**問** 社会福祉課  
高齢者支援・介護保険 G  
**☎** 25-3910

「もしかして？」と思ったら  
認知症は早めに相談しましょう

村地域包括支援センターでは、認知症地域支援推進員を配置しています。

自分や家族、身近な方に「認知症」の疑いがあるときに、認知症や認知症患者の介護に関する相談を受け付けています。また、一人ひとりの状況に応じて、適切なサービスが受けられるように支援しています。

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。一人で悩まずに、まずは相談してみましょう。



**問** 地域包括支援センター（西郷村総合庁舎1階）  
**☎** 25-5121

認知症啓発映画上映会  
「ぼけますから、よろしくお願いします」

（公社）認知症の人と家族の会 福島県支部では、第33回アルツハイマーデーを記念し、多くの方々に認知症への理解を深めていただくことを目的として映画上映会を開催します。

**この映画について**  
本作品は、広島県出身の映画監督である信友直子氏が、認知症の母と老老介護する父を、娘である自らの視点で描いたドキュメンタリー映画です。

- ▶ **日時** 9月26日(土) 13:00～15:30(12:30受付開始)
- ▶ **場所** 白河文化交流館コミネス 小ホール  
（白河市会津町1-17）
- ▶ **定員** 200名（先着）
- ▶ **鑑賞料** 無料

※ 事前の申し込みは不要です。  
上映会当日、受付時間に会場へお越しください。



映画のホームページ  
はこちら

**問** （公社）認知症の人と家族の会  
福島県支部  
**☎** 53-2394

世界アルツハイマー月間  
「新しい認知症観」で安心して暮らせる地域へ

9月は「世界アルツハイマー月間」です。

日本国内でも、令和6年1月に「共生社会を実現するための認知症基本法」が施行され、毎年9月を「認知症月間」として位置付けました。

基本法では、「認知症の人も含めた誰もが尊厳のある個人であり、地域で共に支えあって生きる」という共生社会の実現を目指しています。村でも認知症支援の枠組みとしてチームオレンジを立ち上げ、認知症支援の拡充に取り組んでいます。

共生社会の実現を目指すには、今までの認知症観を下記のような「新しい認知症観」へ変えていくことが大切です。

**【古い認知症観】**  
認知症になると何もできなくなる、何も分かんなくなるというネガティブな考え方。  
・全部周りが決める。  
・地域で暮らすのは無理だと思う。  
・認知症は恥ずかしいと感じ、隠す。

**【新しい認知症観】**  
認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方。  
・分かること、できることがたくさんある。  
・本人が決める。  
（周りは決められるように支援する。）  
・地域の一人員としてともに暮らし、活躍できる。  
・認知症でも自分は自分。

認知症は誰もが発症する可能性のある病気です。この機会に、自分ごととして認知症の理解を深めてみましょう。そして、認知症になっても安心して生活でき、自分らしく暮らせる西郷村を目指していきましょう。



**問** 社会福祉課 高齢者支援・介護保険 G  
**☎** 25-3910

あなたの寄付が、誰かの笑顔につながる  
フードドライブにご協力ください

フードドライブは、家庭で余っている食品を持ち寄り、地域のこども食堂や福祉施設等に寄付する活動で、食品ロスの削減にもつながる取り組みです。

村では、8月より福島県県南地域子どもの居場所ネットワークと連携し、食品回収ボックスを設置しています。フードドライブで集まった食品は福島県県南地域子どもの居場所ネットワークを通してこども食堂に提供されます。

- ▶ **食品回収ボックスの設置場所**  
社会福祉課窓口  
（1階エレベーター前）
- ▶ **設置している日時**  
平日 8:30～17:15
- ▶ **対象となる食品**  
下記のすべてを満たすもの  
・未開封の食品  
・常温保存が可能なもの  
・賞味期限が1ヶ月以上あるもの  
・におい等が発生しないもの  
例）お米（古古米まで）、乾麺、乾物、缶詰、レトルト食品、お菓子、調味料等



▲ 食品回収ボックス

村ホームページ  
はこちら

**問** こども未来課  
子育て支援 G  
**☎** 25-1509

こどもまんなか児童福祉週間  
来年度の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」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9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ています。

- ▶ **募集期間**  
9月30日(水)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

7/13 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

喫煙マナーの向上を図るため、白河たばこ組合による美化活動が村文化センター周辺で行われました。参加者は、ごみ拾いを行ったほか、たばこやごみのポイ捨て防止を呼びかけました。この活動は、毎年7月に行われています。

7/13 功績を称えて  
春の叙勲 瑞宝単光章



▲受章した新井さん（中央）

元村消防団副団長の新井久利さんが、瑞宝単光章を受章しました。新井さんは、昭和55年に消防団員に任命され、平成17年から平成25年まで副団長として団員を導く等、32年にわたり地域の消防活動に貢献しました。

7/3 健康長寿を祝う  
百歳賀寿



▲100歳を迎えた八島さん（前列）

100歳を迎えた八島時彌さんの百歳賀寿を祝い、県、村、村社会福祉協議会より祝状と記念品が送られました。八島さんの長寿の秘訣は、最近まで行っていた農作業や、読書だそうです。



7/29 空手道の全国大会  
激励金交付式



▲激励金の交付を受けた皆さん

第34回全国中学生空手道選手権大会と第26回全日本少年少女空手道選手権大会にそれぞれ出場する村内の小中学生9名へ、村長から激励金が交付されました。選手たちは、全国大会での活躍を誓いました。

7/24 将棋の2大会に出場  
激励金交付式



▲激励金の交付を受けた須藤さん

第62回全国高等学校将棋選手権大会および第39回全国高等学校将棋竜王戦に出場する白河実業高校1年の須藤憲英さんへ、村長と教育長から激励金が交付されました。須藤さんは、大会へ向けての意欲を高めていました。

7/10 民生委員・児童委員  
厚生労働大臣特別表彰



▲表彰された鈴木さん

民生委員・児童委員として活動した鈴木由夫さんに、厚生労働大臣特別表彰が贈呈されました。鈴木さんは、15年にわたりきめ細やかな訪問活動や後輩委員の育成・指導に尽力し、その功績が認められました。

7/5 村をきれいに  
村内総ぐるみ一斉清掃



▲開会式の様子

第51回村内一斉清掃で、早朝から各行政区ごとに草刈りやごみ拾いが行われました。集められたごみは、村建設業組合やリサイクルセンター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。

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9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】 10月1日(木) 要申込み  
【願書配布】幼稚園 10月1日(木)～10月14日(水)  
保育園 10月1日(木)～10月30日(金)  
詳細はInstagramをご覧ください ☎0248(27)3363

理容 ら・い。  
男性カット ¥1,600～  
TEL.0248-21-5581 予約可  
〒961-0856 白河市新白河1丁目37 エスペランサS 102号室

毎月第2・第4土曜日「塗装・リフォーム勉強会」開催！ 9月は12日と26日  
外装リフォーム成功マニュアル その⑥  
「正しい洗浄方法と下地処理」  
0120-145-380 要予約  
浦宮尾塗工  
地元白河で創業88年 白河市合戦坂50-1

白河市に待望の樹木葬霊園が誕生！  
メモリアルパーク白河霊園  
Memorial Park Shirakawa Cemetery  
0120-033-900



## 令和 8 年度 東北中学校体育大会出場選手激励会

7月29日(水)に村総合庁舎で、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5日(水)～7日(金) 福島県会津若松市

##### 男子団体

佐藤 絢真さん (3年) 真船 貴汰さん (3年)  
田中 樹さん (3年) 笠井 耀輝さん (3年)  
鈴木 健斗さん (3年) 高崎 心羽さん (3年)  
鈴木 杜和さん (1年) 多治比 蓮さん (1年)

##### 男子個人

佐藤 絢真さん (3年) 笠井 耀輝さん (3年)  
鈴木 健斗さん (3年) 高崎 心羽さん (3年)

##### 女子個人

鈴木 愛梨さん (3年) 多治比 みうさん (2年)

#### 〈陸上部〉

8月3日(月)～5日(水) 山形県天童市

男子 3,000m 高木 侑河さん (3年)  
走高跳び 安田 幸之助さん (2年)

#### 〈特設水泳部〉

8月9日(日)～10日(月) 青森県青森市

男子個人 200m 平泳ぎ 大橋 丞庵さん (2年)  
100m 平泳ぎ 大橋 丞庵さん (2年)  
女子個人 200m 背泳ぎ 木戸 心奏さん (3年)  
100m 背泳ぎ 木戸 心奏さん (3年)

### 西郷第二中学校

#### 〈特設水泳部〉

8月9日(日)～10日(月) 青森県青森市

男子個人 400m 自由形 小野崎 結和さん (2年)  
200m 自由形 小野崎 結和さん (2年)



8/4

### 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、白河警察署交通課、西郷駐在所、村交通対策協議会・交通安全母の会・交通教育専門員のボランティア約40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。

7/31

### 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

ジャズ研究会の皆さんが6・7月に開催したコンサート会場に募金箱を設け、計80,417円の募金を集めました。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8年大槌町林野火災義援金に充てられます。

8/5

### 西白河5市町村と夢みなみ農協 災害時の協定



▲締結式の様子

西白河地方5市町村と夢みなみ農業協同組合は、「災害時における生活物資等の供給及び協力に関する協定」を締結しました。これにより、災害時には夢みなみ農協から生活物資等の支援を受け、地域住民の生活を支えます。

8/5

### 白河西ロータリークラブ 交換留学生来庁



▲菊池さん(左)とジンさん(右)

ロータリークラブの交換留学事業により、台湾からの留学生ジン・ジョウさん(15歳)と村内在住で台湾に留学する菊池藍子さん(学法石川高校1年)が、村長を表敬訪問しました。2人は約1年間、お互いの国で語学や文化等を学びます。

**みなかみ法律事務所**  
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。

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**

**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

**YKK AP** 大きなサイズの窓に手厚い補助額! 大開口の窓のリフォームは今がチャンス! 「住宅省エネ2026キャンペーン」  
**超 特大補助金** 先進的窓リノベ2026事業  
補助額最大 **100万円** (1戸当たりの上限補助金) 最大 **50%** 相当還元

**26** 先進的窓リノベ 2026事業  
高い性能の窓の断熱改修に重点的に補助

**26** 給湯省エネ 2026事業  
高い性能の高効率給湯器に重点的に補助

**26** みらいエコ住宅 2026事業  
子育て世代に限らず、幅広いリフォーム工事に3事業補助金申請対応しております! 詳しくはお問合せ下さい。

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**  
MADOショップ ホームページはこちら

ふくしま県南観光推進協議会は、しらかわエリアの共通資源「狛犬」の魅力を楽しく知ってもらおうと、SNS で人気のイラストレーターが県南 9 市町村の狛犬を描いた「おしゃべり狛犬カード」を作成しました。村の狛犬カード（原中神社）は、『海辺のカフカ』（村上春樹：著）英語版装画を手がけた中村杏子さんが描き、7 月 30 日（木）からまるごと西郷館で配布しています。県南地方の芸術性の高い狛犬を巡りながら、地域の歴史に触れてみませんか。詳しくは下記をご覧ください。

#### ▶ 村の狛犬カード受取方法

- ① まるごと西郷館で 500 円以上の買い物をする。
- ② 会計時にレジで狛犬カードがほしいことを伝える。

#### ▶ 注意事項

まるごと西郷館では、村の狛犬カードのみ配布しています。他市町村の狛犬カードは配布していませんので、ご注意ください。  
※ 他市町村の対象神社やカード受け取り対象スポットについては、ホームページをご覧ください。



▲ 村の狛犬カード（左：表面／右：裏面）

ホームページは  
こちら



問 地域振興課 商工観光 G  
☎ 25-2910



## 令和 7 年国勢調査速報値

令和 7 年 10 月 1 日現在で実施された「令和 7 年国勢調査」の速報値が公表されました。大正 9 年（1920 年）から始まった国勢調査は、今回で 22 回目の実施でした。村では、村内全域 154 調査区を、指導員 18 名・調査員 99 名の体制で調査しました。ご協力いただいた村民の皆さん、企業・各種団体の皆さん、ありがとうございました。

|              | 総人口      | 男        | 女        | 世帯数      |
|--------------|----------|----------|----------|----------|
| 令和 7 年（※）    | 20,859 人 | 10,640 人 | 10,219 人 | 8,455 世帯 |
| 令和 2 年（※）    | 20,808 人 | 10,636 人 | 10,172 人 | 8,092 世帯 |
| 増加数（令和 2 年比） | +51 人    | +4 人     | +47 人    | +363 世帯  |
| 増減率（令和 2 年比） | +0.25%   | +0.04%   | +0.46%   | +4.49%   |

（※）令和 2 年の数値は確報値。令和 7 年の数値は、「令和 7 年国勢調査速報（福島県の人口・世帯数）」の速報値。令和 7 年国勢調査の確報値（人口等基本集計）は、令和 8 年 11 月に公表される予定。

人口について前回調査（令和 2 年）と比較すると、県内 59 市町村のうち、8 町村で増加し、51 市町村で減少しました。県内（避難地域 12 市町村を除く）の人口増減率では、**西郷村**は +0.25% で **県内で 2 番目に人口増加率が高い**という結果でした（最も高かったのは大玉村の +0.5%）。

なお、福島県の人口は 171 万 1,937 人となり、前回調査から 12 万 1,215 人の減少（-6.6%）で、減少数・減少率ともに過去最大となりました。

## 地域おこし協力隊 レポート REPORT

### ものづくり人材育成講座の開講式で 決意表明を行いました

工芸品の文化・技術の継承や PR 等に取り組んでいる金森美希さんが、県のものづくり人材育成講座「ふくしまクリエイティブクラフトアカデミー」の 10 期生に選ばれました。

この講座は、県内の伝統工芸や地場産業の担い手等を対象に、受講生が販路の構築を目指した商品開発に取り組むものです。

7 月 14 日（火）に福島市で行われた開講式では、校長を務めるデザイナーのコシノジュンコさんを前に、金森さんが受講生の代表として、「県の伝統工芸、地場産業の未来をつくる担い手となるよう励みます」と決意を述べました。

この講座で開発・改良した商品は、令和 9 年 2 月に東京で開催される国内最大級の商談展示会「東京インターナショナル・ギフト・ショー」に出展される予定です。



「地域おこし協力隊」とは、都市部から人材を受け入れ、地域ごとの課題に沿って地域づくりに関わってもらう制度で、活動内容は多岐にわたります。村では現在、金森美希さんと桑原真弓さんが活動中です。

金森さんの  
Instagram  
はこちら



まるごと西郷館の  
ホームページはこちら  
（桑原さん勤務）



### 寄附・寄贈への感謝

#### ○ 株式会社 花座

役場新庁舎開庁記念のため  
観葉植物 6 鉢



#### ○ 版画家 君島 龍輝 氏

役場新庁舎開庁記念のため  
版木（木版画のために図画等を彫った板）1 点（左）  
裏手彩色木版画（木版画を刷った後に紙の裏側から彩色したもの）1 点（右）



寄附・寄贈して頂きありがとうございました

～ 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  
専門医外来も行っております。ホームページ等でご確認ください。  
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。TEL 0248-24-3111

身体を整える秋。  
医療と連携した、安心の運動習慣。  
メディカルフィットネス  
**KANAH**  
厚生労働省認定 健康増進施設  
新白河駅前・かねこクリニック併設  
TEL: 0248-24-7711



## 健康 がもっと楽しくなる 健康コラム

第54回

今回のテーマ

「季節の変わり目の不調  
との上手な付き合い方」

9月は、日中と朝晩の寒暖差が大きくなり始め、夏の間に蓄積した疲れが出やすい時期です。さらに、台風の接近等による気圧の変化も重なり、自律神経が乱れやすくなります。

このような時期に、「最近なんとなくやる気が出ないな」と思ったり、「朝、起きるのが少しつらい」と感じたことはありませんか。

こうした不調は、心が弱いからではなく、身体が環境に適応しようと頑張っているサインかもしれません。

なんとなく不調かもしれないと感じたら、自分を労わる時間を取りましょう。

### 「コーピングリスト」を作っておこう

「コーピング」とは、ストレスに対処する方法のことです。

心理学では、こころの健康を保つためには、ストレスをなくすことよりも、ストレスにどう対処するかが大切だと考えられています。また、ストレスへの対処法（コーピング）の引き出しをたくさん持っている人ほど、ストレスへの適応力が高いことが分かっています。

そこで役立つのが、自分なりの対処法をまとめた「コーピングリスト」です。これは、「ストレスと上手に付き合うための、自分専用の気分転換リスト」と考えると分かりやすいでしょう。

下記のポイントを参考に、コーピングリストを作ってみませんか。



#### 作成ポイント① ストレスを感じていない、元気なときに作っておく

強いストレスがかかっている時は、脳が冷静な判断をすることが難しくなり、何をしてリラックスすればいいかを考えることさえ、負担になってしまいます。心の余裕があるときに作成してみましょう。

#### 作成ポイント② 5分以内でできる小さなことを、たくさん書き出しておく

下記は一例です。あなただけのリストを考えてみましょう。

- ・すぐできること…深呼吸する、お気に入りの飲み物を飲む、首や肩を回す等
- ・場所を変える…少しだけ散歩する、机から離れて窓の外を見る等
- ・感覚を刺激する…好きな音楽を聴く、アロマの香りを嗅ぐ、お風呂で温まる等
- ・誰かに話す…家族や友人と話す、LINEを送る、相談窓口を利用する等



疲れたな、と感じたら、まずは自分で作っておいた「コーピングリスト」を眺めて、今の自分に必要だと感じるものを一つ選んで、実践してみてください。

これからの季節の変わり目に向けて、無理をせず、自分を労わる時間を大切にしていきましょう。

健康のことや健康診断の結果等で気になることがありましたら、右記まで  
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 健康ほけん課 健康増進・保健 G  
☎ 25-1115



登録  
してね！

### 村 LINE 公式アカウント

村からの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」  
を行い、ご利用ください。

友だち追加の QR コード  
はこちら



西郷村内の企業限定！

### HELLO WORK @ 西郷村

ハローワーク白河に求人を出して  
いる企業のうち、西郷村内の企業  
に限定した求人情報サイトです。  
村の求人をすば  
やくカンタンに検索  
できます！お気軽に  
ご利用ください。

サイトは  
こちら



## 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

#### 米・谷地中フットパス（5km）

古くからの集落と、白河石が魅力のコースです。村内で野菜等を栽培している(株)山市農産の食材を活かした軽食も楽しむことができます。

- ▶ 開催日 11月21日(土) ※ 荒天中止
  - ▶ 参加費 2,000円（軽食付・保険料込）※ 軽食は複数あり、申し込み時に選択できます。
  - ▶ 定員 30名（事前申込み制で定員になり次第締め切ります。）
  - ▶ 申込期間 10月13日(火)から11月6日(金)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、申込書を地域振興課窓口へ提出してください。
- ※ 詳細は、村ホームページで確認するか、地域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 地域振興課 商工観光 G  
☎ 25-2910

## 図書室だより

### ☆ 図書室からのお知らせ

よみきかせ会は毎月第4火曜日に開催していますが、9月はシルバーウィークがあるため、第5火曜日に開催します。読み聞かせや手遊び、歌で楽しい時間を過ごしませんか？予約不要なので、お気軽にお越しください。

### ☆ 9月のよみきかせ会・イベント

29日(火) よみきかせ会  
10:30～ 図書室

### ☆ 9月の休館日

7日(月)・14日(月)・24日(木)・28日(月)

蔵書検索は  
こちら



▲ 新刊



▲ 全体

### おすすめ図書

第175回直木賞  
受賞作品。著者  
初の時代小説。

一般書



光文社  
けんぐわい  
朝倉 かすみ：著

不思議な絵話第3  
弾！ろうどかいで「し」  
をひろうしたまごは…。

児童書



ブロンズ新社  
たまごのないしょばなし  
しおたにまみこ：著

2人のオリンピック金  
メダリストのエピソード  
から生まれた絵本。

絵本



金の星社  
やっぱりすき  
いもとようこ：著

問 中央公民館図書室（村文化センター内） ☎ 25-2755

## 今月の納税・納付

9/30(水)

前日までに口座  
入金、期限内に納  
付をお願いします。

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）

問 中央公民館 ☎ 25-2755  
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！

庭先の  
犬の器に雪の玉

清二

摘むは惜  
花咲く茄子の一番花

修

夕立や  
受話器の紐のねじれつつ

静江

夏草や  
悠然と食む牛の群

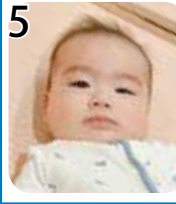
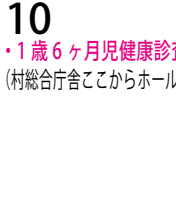
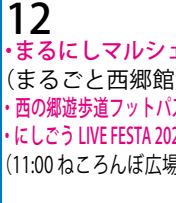
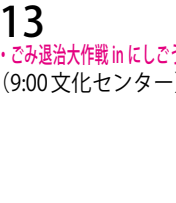
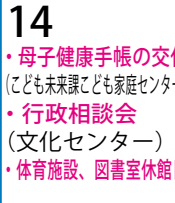
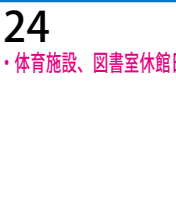
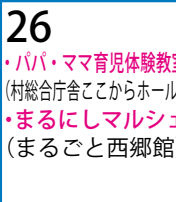
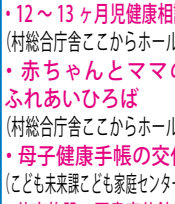
もと子

西郷村歩句会

にしごうの  
文芸

# 9月の行事カレンダー

今月の顔   
4～5ヶ月児健康診査 (8/5)

| 日                                                                                                                          | 月                                                                                                                                                                                                                  | 火                                               | 水                                                                                                    | 木                                                                                                                      | 金                                                                                     | 土                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                                                                                   | 1 燃えるごみ                                         | 2 資源ごみ                                                                                               | 3                                    | 4 燃えるごみ                                                                               | 5                                                                                         |
| 6                                         | 7 <br>・体育施設、図書室休館日                                                                                                                | 8 燃えるごみ<br>・さわやか高原森のカフェ<br>(13:30 村総合庁舎ここからホール) | 9 資源ごみ<br>・抱っこ・おんぶ講座<br>(村総合庁舎ここからホール)                                                               | 10 <br>・1歳6ヶ月児健康診査<br>(村総合庁舎ここからホール) | 11 燃える・燃えない                                                                           | 12 <br>・まるにしマルシェ<br>(まるごと西郷館)<br>・西の郷遊歩道フットパス<br>・にしごう LIVE FESTA 2026<br>(11:00 ねころんぼ広場) |
| 13 <br>・こども退治大作戦 in にしごう<br>(9:00 文化センター) | 14 <br>・母子健康手帳の交付<br>(こども未来課こども家庭センター)<br>・行政相談会<br>(文化センター)<br>・体育施設、図書室休館日                                                      | 15 燃えるごみ<br>・まるごと西郷館休館日                         | 16 資源ごみ                                                                                              | 17                                   | 18 燃えるごみ                                                                              | 19                                                                                        |
| 20                                       | 21 敬老の日                                                                                                                                                                                                            | 22 国民の休日                                        | 23 秋分の日                                                                                              | 24 <br>・体育施設、図書室休館日                 | 25 燃える・燃えない                                                                           | 26 <br>・パパ・ママ育児体験教室<br>(村総合庁舎ここからホール)<br>・まるにしマルシェ<br>(まるごと西郷館)                          |
| 27                                      | 28 <br>・12～13ヶ月児健康相談<br>(村総合庁舎ここからホール)<br>・赤ちゃんとママのふれあいひろば<br>(村総合庁舎ここからホール)<br>・母子健康手帳の交付<br>(こども未来課こども家庭センター)<br>・体育施設、図書室休館日 | 29 燃えるごみ<br>・よみきかせ会<br>(10:30 文化センター)           | 30 資源ごみ<br>・幼児歯科クリニック<br>・6歳児歯科クリニック<br>(村総合庁舎ここからホール)<br>・国民健康保険税納期限<br>・介護保険料納期限<br>・後期高齢者医療保険料納期限 |                                    |  |                                                                                         |

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

## 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) |
|----------|-------|-----------------|-----|----------|
| 6 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 | 小崎内科医院          | 白河市 | 23-3765  |
|          | 歯科    | よしなり歯科医院        | 白河市 | 24-3020  |
| 13 日 (日) | 小児科   | 樋口小児クリニック       | 矢吹町 | 42-2040  |
|          | 内科・外科 | いわしなクリニック       | 西郷村 | 48-1234  |
|          | 歯科    | 白河歯科クリニック       | 白河市 | 22-7133  |
| 20 日 (日) | 小児科   | 白河厚生総合病院        | 白河市 | 22-2211  |
|          | 内科・外科 | きくち診療所          | 中島村 | 21-8672  |
|          | 歯科    | 内藤歯科クリニック       | 白河市 | 22-7252  |
| 21 日 (月) | 小児科   | みうら小児クリニック      | 白河市 | 28-1001  |
|          | 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    | 国井歯科医院          | 白河市 | 46-2558  |

| 月日       | 診療科目  | 医療機関名           | 所在地 | ☎ (0248) |
|----------|-------|-----------------|-----|----------|
| 22 日 (火) | 小児科   | にしごうキッズクリニック    | 西郷村 | 29-8725  |
|          | 内科・外科 | いがらし内科クリニック     | 白河市 | 21-9111  |
|          | 歯科    | 吉田歯科クリニック       | 中島村 | 51-1661  |
| 23 日 (水) | 小児科   | わたなべ子どもクリニック    | 白河市 | 21-2166  |
|          | 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    | 白河みなみ歯科クリニック    | 白河市 | 24-3730  |
| 27 日 (日) | 小児科   | かんの小児科クリニック     | 西郷村 | 21-8500  |
|          | 内科・外科 | くにい増見クリニック      | 白河市 | 46-2258  |
|          | 歯科    | 九番町歯科クリニック      | 白河市 | 27-3711  |

### 【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。

### 西郷村公式 SNS



人口と世帯数  
(8/1 現在)

| 区分  | 人数 (前月比)     |
|-----|--------------|
| 男   | 10,556 (+19) |
| 女   | 10,120 (-3)  |
| 人口  | 20,676 (+16) |
| 世帯数 | 9,262 (+9)   |