

奥会津体験博覧会「せど森の宴」が始まります

普段の観光からもう一歩「奥」へ

奥会津地域は、山や川に囲まれた自然豊かな中で暮らしを営んできました。その暮らしの中で、たくさんの工夫や知恵が生まれ、文化として受け継がれています。

「せど森の宴」では、地域のみなさんが「主役」となり、奥会津地域ならではの文化や自然などを体験することができる様々な体験を開催します。只見町に関連する体験は9種類開催が予定されており、只見町外在住者を含む8組の方が案内人として参加します。

地域の生活に溶け込み、普段は見ることができない奥会津地域の「せど(背戸)」に触れてみませんか。

只見町に関連するイベントを紹介します

イワシバしめ縄作りで年神様を迎えよう

地区250年の叶津番所で 囲炉裏を囲んでしめ縄作り

新年を迎えるにあたって玄関に自分で作ったしめ飾りで年神様を迎えてみませんか。

只見町の叶津地区では文月の快晴の時に収穫したイワシバを使って初夏の色と香りのするしめ飾りを作り続けてきました。築250年の古民家で、しめ縄を作るための縄の縫り方から学ぶことができます。縁起物を自分流で飾り付けて、オリジナルのしめ縄を作りませんか。

開催日

令和4年12月10日(土)13時~15時、
18時~20時



案内人：三瓶こずえさん
叶津番所管理人。叶津番所のご案内を10年以上行っています。只見の手仕事に魅了され、鮎づくりや伝統的な仕事着づくりも行っています。

只見中学生 presents! 地球のために貴方ができること

広辞苑でも破れない 新聞紙レジ袋作りを教わろう

普段の生活の中でゴミの量を気にしたことがありますか。福島県は、ゴミの排出量ランキング2年連続ワースト2位です。

何気なく捨てている新聞紙でレジ袋をつくることでゴミへの意識が変わります。楽しそうに取り組むあなたを見て、周りの人も少しずつ変わっていきははずです。新聞紙レジ袋作りでその小さな一歩を踏み出しませんか。

今回のために、新聞は素敵な紙面を集めました。

開催日

令和4年11月5日(土)10時~12時



案内人：只見中学校SDGs委員会、目黒英樹先生
只見中学校SDGs委員会は、第11回ESD大賞で文部科学大臣賞を受賞しました。そんな生徒たちが案内人を務めます。

只見高校生と癒しの森で話題の遊びを Let's enjoy

ブナの原生林で進化系木登り 『ツリーイング』に挑戦

ツリーイングとは、ロープをかけて誰でも安全に高い木に登ることができるお手軽なレジャーです。貴重なブナの原生林を持つ只見町で、「ブナ林での遊び方を知ってほしい!」との思いから、只見高校生が自分たちで考えた遊び方を紹介します。森遊びのプロたちもサポートしますので、木の上から見える景色を満喫しましょう。

開催日

令和4年11月6日(日)9時30分~12時
12月4日(日)9時30分~12時



案内人：只見高校
総合探究観光班

只見高校では、総合的な探究の時間の授業で、地域課題などを地域の方と一緒に考えています。



案内人：藤沼航平さん

森林の分校ふざわ校長。只見町地域おこし協力隊の任期満了後も、只見町で自然ガイドなどを務め、町の魅力を発信しています。

秋の恵みキノコ汁を食べながら、染め上がりをゆっくり楽しむ

只見のブナの葉で 一期一会のハンカチを染めよう

只見町のブナ林で集めたブナの葉を使い、大きなハンカチを染め上げます。世界に一つだけのハンカチを作りましょう。染め上がりを待つ間、秋の味覚であるキノコご飯とキノコ汁をみなさんと味わいます。

ぶないろくらぶの3人娘とゆっくり楽しくお話ししましょう。

開催日

令和4年11月 6日(日)10時~13時
11月12日(土)10時~13時
11月22日(火)10時~13時



案内人：鈴木サナエさん
(ぶないろくらぶ)

自然・まちなかガイドを務める他、農家民宿「山響の家」を運営し、自家製野菜を使った家庭料理でお客のおもてなしをしています。ぶないろくらぶでは、自然資源を利用した体験を提供しています。

上り坂も楽々!!隠れ家の絶品スイーツを求めてチャリをこげ

E-BIKE「ISSIMO」で 毘沙沢林道サイクリング

E-BIKEでサイクリングしませんか。今回は毘沙沢集落にある今井さん宅に向かいます。坂道や未舗装路を抜けた先で、富美恵さんお手製のアップルパンとコーヒーのセットを堪能しましょう!!

※E-BIKE「ISSIMO」とは、電動アシスト付自転車です。パワフルなアシストと太めのタイヤでワイルドなサイクリングが楽しめます。

開催日

令和4年11月13日(日)10時~12時
11月26日(土)10時~12時



案内人：小林明日香さん
森林の分校ふざわスタッフ。生まれも育ちも只見町布沢。自然豊かな只見町の遊び方はお任せください。



案内人：今井博さん、富美恵さん
毘沙沢集落に移住。家具職人と裂織職人のご夫婦。今回はスイーツを提供していただきます。

「漢方用シャクヤク」会津唯一の生産者、かっこネと楽しむ

シャクヤクの花をつかった リースづくりと薬草ばなしのお茶会

只見町のシャクヤクと山から採取したアケビつるでクリスマスリースを作ります。合間にはシャクヤクの花を使った只見ブレンドのチャイやデザートを味わいましょう。シャクヤク栽培を始めて10年以上のかっこネが、「シャクヤクって体にいいの?」「なんで只見町で育てているの?」など楽しくお話しませんか。参加者にはシャクヤクのドライフラワーのプレゼントがあります。野草や薬草に興味がある方だけでなく、これをきっかけに興味を持っていただけたら嬉しいです。

開催日

令和4年11月17日(木)13時30分~15時30分
12月3日(土)13時30分~15時30分



案内人：渡部和子さん
只見町生まれ。漢方用シャクヤクを栽培。かっこネの愛称で親しまれています。山の案内からまちなかガイドの他、冬はつる細工づくりも行っています。

郷土料理が七変化。ホカホカもちもちな3時のおやつ

親子で料理教室! 好きな具材で作るそば焼き餅

奥会津の郷土料理「そば焼き餅」は、そば粉ともち粉を練った生地で作るお餅です。中に入れる具は、あんこやきんぴらの他、子どもたちが喜ぶチーズ等も用意します。自由な発想で新しい郷土料理を作りましょう。

「こんな具を入れてみたい!」という希望がありましたら、予約時にお知らせください。

開催日

令和4年11月19日(土)11時~14時



案内人：いな郷土料理研究会
佐野 禮子さん
菊池登美枝さん

「食は歴史をつくり 歴史は人をつくる」をモットーに、郷土料理の継承と新たな開発を目指した勉強会や講習会を開催しています。

ダムカレーはカレーライスではありません。ダムなのです

奥会津オリジナル ダムカレー盛り体験とダムかるた

オリジナルのダムカレーを作ります。奥只見レイクハウスの特製カレーラーを使ってご飯の盛り付けを工夫してみんなでダムを作ってみましょう。上級者はご飯の下からカレーラーを放流できます。ダムカレーを食べた後は和室で「ダムかるた」をして楽しみましょう。

開催日

令和4年11月23日(水)11時~13時30分



案内人：目黒公司さん
ダムマイスター。ダムの魅力や役割などを発信しています。月刊『会津嶺』で「会津ダム巡礼」を連載中。



案内人：米山友章さん
奥只見レイクハウス代表。奥只見レイクハウス名物の「流れるダムカレー」を奥会津に紹介します。

11年ぶりに列車が走った!胸アツの只見線ドラマ

復旧ほやほやの只見線を、ガタンゴトン、ガイド付き乗車

只見線のあゆみと水害からの復旧を学び、只見から会津川口までの復旧区間の往復乗車をします。

「只見線がどのように建設されたのか」をテーマとした講演を聞いた後、只見線に乗車し、復旧区間の車窓からはどんな景色が見えるのか、ガイド付きで楽しみませんか。

開催日

令和4年12月10日(土)13時~16時30分

案内人：目黒公司さん

産業遺産学会会員。その時々々の社会情勢に密接に関わりながら、段階的に建設された只見線についてお話しします。



お申し込み方法や詳細情報などについては、「せど森の宴」ホームページをご覧ください。9月22日全戸配布のせど森の宴パンフレットをご覧ください。

主催 只見川電源流域振興協議会

問合せ 森林の分校ふざわ ☎0241-71-9511 MAIL: soratobunpo@gmail.com

健康で長生きするために



「人生100年時代」の到来

人生100年時代を豊かに幸せに生きる方法について考えましょう。

100年という長い期間を元気に楽しく過ごし、より充実したものにするためには、ただ単に寿命を延ばす努力をするだけではなく、健康寿命を延ばすことが大切です。



只見町の健康度

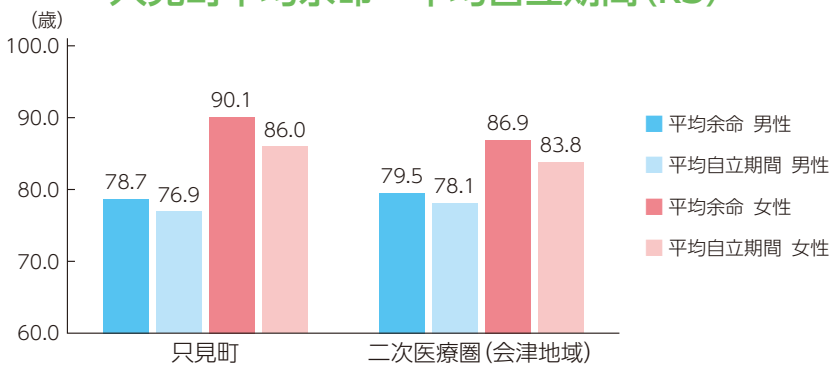
平均自立期間（健康寿命）とは、介護や周囲の人の助けを借りることなく、起床や衣類の着脱、食事や入浴といった普段の生活の動作を1人で行って生活できることを指します。つまり、健康寿命は健康的に自立して日常生活が送れる期間のことをいいます。

平均余命とは、ある年齢の人々が、その後何年生きられるかという期待値のことです。

この差ができるだけ短いことは、生涯をより健康に過ごしていることとなります。

令和3年度の只見町の平均余命は男性が78.7歳、女性が90.1歳でした。一方で平均自立期間は、男性が76.9歳、女性が86.0歳でした。

只見町平均余命・平均自立期間(R3)



健康の3要素



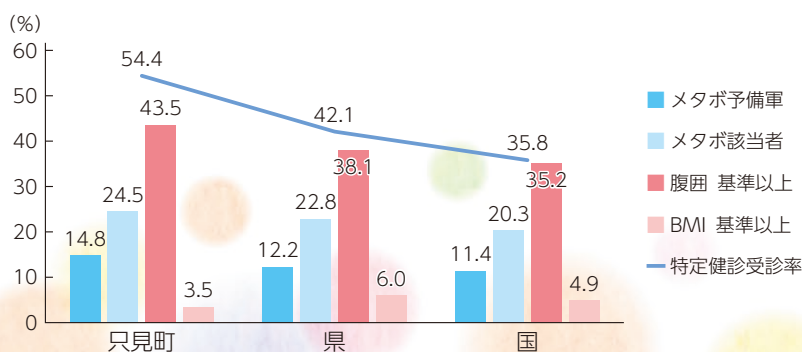
只見町の健康課題 ～健診を受けましょう！～

只見町の健康課題には、「メタボリックシンドローム」と「高血圧」があります。

毎年の健康診断を受診して、ご自身の健康状態を確認することは何より重要ですし、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の重症化を予防するためにも健診は重要です。

医療保険者において実施している特定健康診査を受診しましょう。

只見町のメタボリックシンドロームの状況(R3)



腹囲 男性 85 cm以下
女性 90 cm以下





運動の継続により心も体も健康に

運動を継続的に行うことで体力、全身持久力、筋力、筋持久力、柔軟性、心肺機能、バランス能力の維持・改善を図ることができ、運動を含めた身体活動量が多いほど、がんだけでなく、全死亡リスク、心疾患や脳血管疾患での死亡リスクを低下することが報告されていますのでぜひ運動に取り組みましょう。

出典：国立がん研究センター「多目的コホート研究」(身体活動量と死亡との関連について)

①有酸素運動	ウォーキング、体操、ジョギング、サイクリング、ハイキング 等
②無酸素運動	スクワットや腕立て伏せ・ダンベル体操 等
③ストレッチング	関節の動きを伴って筋肉を伸ばす・縮ませることを繰り返して行うストレッチングと、筋肉をある程度伸ばした状態で静止して行う静的ストレッチング



酸化ストレスから体を守る食事 ～動脈硬化を防ぐために～

私たちの体は1年中、酸素を利用してエネルギーを作り出すことで、活性酸素の影響を受けています。活性酸素は老化、がん、シワ、しみ、糖尿病や脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病の原因となることで知られています。

抗酸化とは体の中を錆びつかせない(酸化を抑える)ことですが、活性酸素から体を守るために、抗酸化作用のある物質を摂取することは大切です。

ファイトケミカルの代表的なもの (植物の色素や香り、辛味、アク等)

名 称	代表的な物質名	主に含まれる食品
①ポリフェノール (400種類以上ある)	ケルセチン	たまねぎ
	カテキン	お茶など
	アントシアニン	ブルーベリー、赤ワイン
②カロテノイド (赤やオレンジ、黄色の色素であるカロテンの一種)	P-クマル酸 クロロゲン酸	トマト、ピーマン、人参
	β-カロテン	人参、かぼちゃ
	リコピン	トマト
③イオウ化合物 (辛味成分や香り成分)	ルテイン	ほうれん草、ブロッコリー
		にんにく、ねぎ、わさび

強力な抗酸化作用



おすすめレシピ



じゃがいもとピーマンのナムル (エネルギー：82Kcal 塩分：0.8g)



材料 (4人分)

- じゃがいも……2個(200g)
- ピーマン……2個(80g)
- ハム……2枚(30g)
- A 〔ごま油……小さじ2
鶏がらスープの素……大さじ1/2〕

お好みで
おろしにんにくを加えても!

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき千切り、ピーマンがタテ半分切ってヘタと種を取り、細切りにする。ハムは5mm幅の細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、じゃがいもとピーマンを30秒程ゆで、水気をきってボウルに入れ、ハム、Aを加えて混ぜ合わせる。

ピーマンは特にビタミンCとビタミンAが豊富です。またカロテノイドをはじめとした抗酸化物質も多く含まれています。ジャガイモにはビタミンCが含まれます。じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれ、加熱しても損失が少ないのが特徴です。



物価高騰対策事業について 議会9月会議で議決いただきました

不安定な世界経済の影響による原油価格や原材料価格の高騰により町民生活に大きな影響が出ていることから、町民生活の支援と町内経済の活性化を目的として、議会9月会議に以下の物価高騰対策事業に関連する予算を提案し議決をいただきました。今後、早期の事業実施に向けて取り組めます。



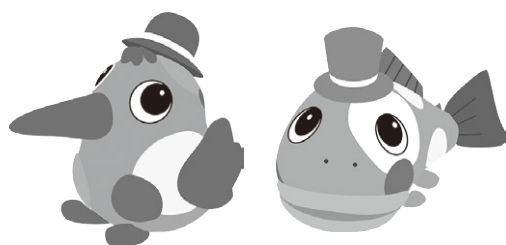
町内利用商品券発行事業

42,500千円

町民1人1万円の町内利用商品券を配布します。10月末を目途に各世帯に発送を予定しています。



物価高騰対応生活困窮世帯緊急支援給付金事業



アカシヨウちゃん

イワッペ

4,620千円

令和4年度の住民税が非課税で65歳以上の高齢者のみの世帯や障がい者のいる世帯及びひとり親世帯等に1世帯7千円を支給します。対象となる世帯に対し11月中旬に支給を予定しています。

肥料高騰緊急対策事業

6,551千円

令和4年度に水田へ水稻又は転換作物を販売目的で作付けされている耕作者に対し、水稻1,500円/10a、転換作物2,500円/10aを令和3年春肥料費から令和4年春肥料費にかけての肥料高騰対策費として補助（ただし、水稻10a分は自家消費費用として控除。また、算定額が1,000円未満の方を除く）します。対象となる耕作者に対し、10月末までに申請書の送付を予定しています。

