

今月のお知らせ

電話番号

総務企画課	
総務係 企画係 財政係	☎ 82-5210
自然首都推進室（ただみ・ブナと川のミュージアム）	☎ 82-5963 FAX 72-8356
町民生活課	
町民税務係	☎ 82-5110
生活安全係	☎ 82-5100
保健福祉課	
保健係	☎ 84-7005
福祉係	
成年後見センター	☎ 84-7010
農林建設課	
農林係	☎ 82-5230
建設係	☎ 82-5270
交流推進課	
観光交流係 商工労働係	☎ 82-5240
会計室	☎ 82-5120
只見保育所	☎ 82-2219
認定こども園	☎ 84-2038
明和保育所	☎ 86-2249
朝日診療所（歯科）	☎ 84-2221 ☎ 84-2612
こぶし苑	☎ 84-2101
只見公民館	☎ 82-2141
朝日公民館	☎ 84-2111
明和公民館	☎ 86-2111
教育委員会	☎ 82-5320
学校給食センター	☎ 84-7180
議会事務局	☎ 82-5300
農業委員会	☎ 82-5230

税 今月の納期

9月25日までに
納めましょう

- 国民健康保険税（3期）
- 水道使用料（2期）
- 農集排使用料（9月分）
- 介護保険料（3期）
- 後期高齢者保険料（2期）

お知らせ

9月・10月は
「行政相談月間」です

9月および10月の2か月間は「行政相談月間」です。

行政相談は、役所（国、県、市区町村）等の仕事に関して、苦情や要望したいこと、困っていること、分からないこと、要望したいことなどについて相談に応じ、その解決をお手伝いするものです。

総務省より委嘱された行政相談委員がいつでも相談に応じていますが、行政相談月間内の、次の日程で「臨時相談窓口」を開設します。

〔日時〕

10月20日（火）

午後1時30分～3時

〔会場〕

朝日公民館

農事研修室

〔只見町担当行政相談委員〕

目黒 真弓さん（小川）

〔その他〕

相談は無料で、予約不要です。秘密は守られますのでお気軽にご相談ください。

● お問合せ先

只見町役場総務企画課

☎ 0241-8215210



むし歯のない子



（3歳児健診8月4日）



ほ ば こう
馬場 卓くん
(小林)



み な かわ ゆ づ る
皆川 弓鶴くん
(黒谷)



さ か い あ い か
酒井 愛佳さん
(銘ノ川)



ほ ば ゆ き
馬場 友椿さん
(蒲生)



こ ば や し う み
小林 海くん
(二軒在家)



と く な が ゆ う り
徳永 悠里くん
(梁取)

自動車の安全確保のため 点検・整備をしましょう

令和8年9月から10月は
「自動車点検整備推進運動」
の重点実施期間です。

自動車の使用者には、道路
運送車両法において、自動車
の適切な点検・整備の実施が
義務付けられています。定期
点検整備の実施状況は乗用
車で6割程度に留まっていま
す。また、大型車では、重大事
故につながりうる車輪脱落事
故が近年多発するといった深
刻な状況が続いており、大型
バスにおいても、少数ではあ
るものの依然として車両火災
事故が発生している状況です。
安全確保と環境保全には、
クルマの点検整備が必要です。
長くご使用のクルマには、細
やかなケアが求められます。
定期点検を実施してクルマの
不具合を減らしましょう。

●お問合せ先

国土交通省東北運輸局福島
運輸支局

☎024-546-0345

福島県自動車適正使用推進
協議会事務局

☎024-546-3451

「弁護士によるB型肝炎 特措法無料相談会」開催

【内容】
特措法に基づく給付金支給
手続に関する相談

幼少時の集団予防接種等を
原因とするB型肝炎ウイルス
感染者に対する国の損害賠償
額金を前提とし、これらの感
染者への給付金等の支給を定
めた「特定B型肝炎ウイルス
感染者給付金等の支給に関す
る特別措置法」（以下「特措
法」）が平成24年1月に施行
されました。

集団予防接種等によるすべ
てのB型肝炎ウイルス感染者
の救済をめざしている全国B
型肝炎訴訟新潟・福島・山形
原告団及び全国B型肝炎訴訟
新潟弁護団では、特措法に関
する電話・出張相談会を開催
しています。

◎特措法電話相談会

【日時】

令和8年9月12日（土）

11月14日（土）

午前10時～正午

【場所】

全国B型肝炎訴訟新潟事務
所（新潟市）

【電話相談】
相談料無料（別途通話料が
かかります。）

【電話番号】

☎024-223-1130

【その他】

個人情報情報は厳守されます。

◎特措法出張相談会

【日時】

令和8年10月17日（土）

午後1時30分～4時

（受付は3時まで）

【場所】

会津アピオスペース 2階
研修室

会津若松市インター西90

【内容】

集団予防接種でB型肝炎に
なった人とその家族を対象と
した弁護士による相談会。特
措法に基づく休職や手続の内
容、弁護士への依頼の方法等
を弁護士が分かりやすく説明
します。

【その他】

予約優先、当日会場での申
し込み可。個人情報情報は厳守さ
れます。

●お問合せ先

全国B型肝炎訴訟新潟・福
島・山形事務所

☎025-223-1130

FAX 025-378-1662

会津版「図柄ナンバー プレート」デザイン募集

会津地域の17市町村では、
自動車の「会津版図柄ナン
バープレート」の導入に向け、
会津の歴史・文化・自然など、
地域の特色を表現した作品を
広く募集しています。

応募作品の中から選ばれた
最優秀賞（国土交通省への提
案デザイン）には、賞金とし
て10万円を贈呈します。

会津地域にお住まいの方に
限らず、どなたでも応募でき
ますので、皆さまのご応募を
お待ちしております。

【募集期間】

令和8年8月14日（金）～

10月15日（木）

【応募方法】

特設ホームページにアクセ
スいただき、応募フォームか
らご応募ください。

※応募に関する詳細は募集要
項をご確認ください。

●お問合せ先

只見町役場 総務企画課企
画係

☎024-1182-5210

会津総合開発協議会

☎024-2124-6312



会津ナンバー
特設ホームページは
こちら



お問い合わせ
フォームはこちら

鳥獣被害対策の現場から「サルに強い地域づくり」

鳥獣被害対策実施隊によるパトロールを実施中

令和8年6月24日から9月16日までの毎週水曜日に、鳥獣被害対策実施隊が町内を巡回します。主にニホンザルによる農作物の被害や出沒がある箇所をパトロールしています。

ニホンザルに限らず、有害鳥獣を見かけた、被害があった等の情報は実施隊や農林建設課までお寄せください。

●お問合せ先

只見町鳥獣被害対策実施隊長
深津和枝

☎080-2817-5678



▲車で町内全域を巡回しています
(写真は塩沢集落内を巡回中の様子)

ニホンザルの生態

ニホンザルは群れを作って、安全でエサのある場所を求めて広い範囲を移動します。サルの群れ全体が安全かつ十分に採食できる場所は、人間にとっては被害が多発する場所です。群れが好まないような場所や集落であれば、群れは他の場所を求めて移動し、出沒頻度や被害は減少します。

只見町内には伊南川・只見川の左岸側に大きく5つの群れがいると考えられています。

ニホンザル被害の対策

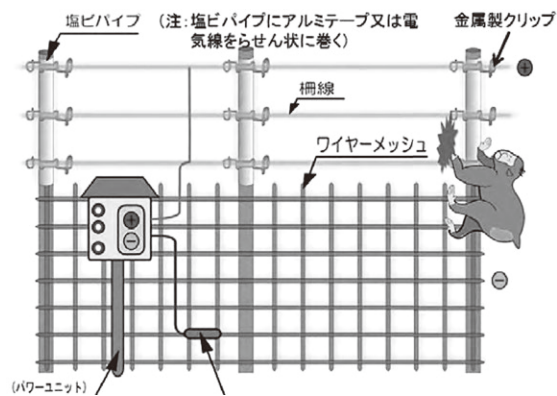
鳥獣被害対策の3本柱は

- ① 入れない (侵入防止)
 - ② 近づかせない (生息環境整備)
 - ③ 増やさない (加害個体の捕獲)
- です。③は基本的に専門家である鳥獣被害対策実施隊が行うので、個人や集落でできる被害対策の取り組みは①と②です。今回はサル向けの「①入れない」取り組みを紹介します。

ア 複合柵による侵入防止

「おじろ用心棒」という多獣種侵入防止柵はワイヤーメッシュ柵の支柱の上に塩ビパイプを追加し、支柱にアルミテープや電気線を巻くことで「通電する支柱」とします。ワイヤーメッシュはマイナス極を、追加した塩ビパイプには電線を通してプラス極をつなぎます。サルが柵を登ってワイヤーメッシュから電線や支柱をつかんだときに通電する仕組みです。

1段目の電線の高さをワイヤーメッシュから10cm以内にするのと、ワイヤーメッシュのマス目を10cm以下とすることがポイントです。

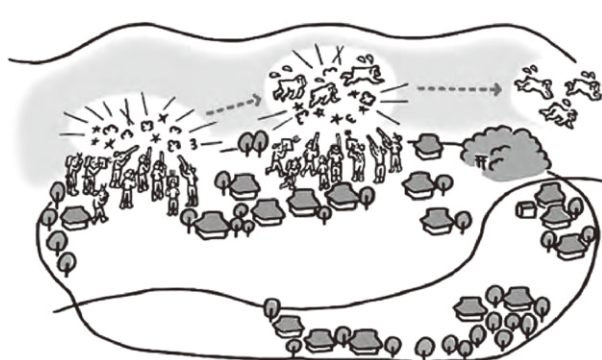


▲サルにも効果がある多獣種侵入防止柵のイメージ図

『野生鳥獣被害防止マニュアル【総合対策編】』(2023農林水産省)
p.29より引用

イ 組織的な追い払い

個人が花火などとする追い払いは効果が少なく、むしろサルが慣れてしまします。効果の高い追い払いは、集落全体を守る意識で、サルを見たら必ず、複数人で侵入した場所に集まり、サルが集落から出るまで徹底して追い払うことです。その場所を「危険」で「エサを食べられない」場所と学習させることで、集落を避けるようになります。



▲効果が出る集落主体の「組織的」な追い払い

『野生鳥獣被害防止マニュアル【総合対策編】』(2023農林水産省)
p.36より引用

●お問合せ先

農林建設課農林係

☎024-1-8215230

参考文献
『野生鳥獣被害防止マニュアル【総合対策編】』
(2023) 農林水産省

これからの人生を元気に過ごすために 筋肉を守って「自分の健康づくり」を始めてみませんか？

～9月は「健康増進普及月間」です～

人生100歳時代。できるだけ健康で、自分らしく生活できる期間を長くすることが大切です。

只見町の平均余命と平均自立期間（要介護2以上になるまでの期間をもとに算出した）「自立して生活できる期間」の間には、男性で約2.1年、女性で約3.7年の差があります。この差をできるだけ小さくすることが、これからの健康づくりの大切な目標です。

「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力が低下し、体力や筋力、食べる力、こころや社会とのつながりなどが少しずつ低下して、健康な状態と要介護状態の中間にある状態です。フレイルは、何もしていないままにしておくと、転倒や骨折、閉じこもり、要介護状態につながる可能性があります。しかし、フレイルは早く気づいて生活習慣を見直すことで、予防・改善が期待できます。「まだ元気だから大丈夫」と思っている時から取り組みることが大切です。

筋肉は「生活する力」です

筋肉は加齢で少しずつ減っていきます。健康づくりでは今ある筋肉を守り、できれば少しずつ増やすことが重要です。椅子からゆっくり立つ・座る、少し遠くまで歩く、家事や農作業を続けるなど日常の動作が、立派な筋肉づくりにつながります。

「フレイル予防教室」に参加してみませんか？

「フレイル予防教室」を各地区の集会施設で開催しています。教室では、①動く②食べる③つながるの「3つの健康習慣」を通じて、フレイル予防を進めています。

「住み慣れた只見町で、自分らしく暮らす」未来を目指して、今日からできることを始めてみませんか。



▲梁取集会施設でのフレイル予防教室の様子

高齢者のための筋力トレーニング

～無理なく続けて、いつまでも元気に～

- 痛みのない範囲で行いましょう
- 呼吸を止めずに、ゆっくり行いましょう
- 1種目10回を目安に、1日1～2セットから始めましょう

① スクワット（下半身の筋力アップ） 背筋を伸ばして立ち、いすにつかまります。 → ゆっくりと腰を落とし、ゆっくりと立ちます。 10回	② かかと上げ（ふくらはぎの筋力アップ） いすにつかまり、背筋を伸ばします。かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。 10回	③ もも上げ（バランス力・脚の筋力アップ） いすにつかまり、背筋を伸ばします。片方のひざをゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。左右交互に行います。 左右各10回
④ 胸の運動（上半身の筋力アップ） タオルを両手で持ち、胸の前で構えます。タオルを引っ張るように、ゆっくりと腕を開き、ゆっくりと閉じます。 10回	⑤ 背中の運動（姿勢改善・背筋の強化） タオルの両端を持ち、腕を前に伸ばします。ひじを後ろに引き、肩甲骨を寄せるようにします。ゆっくりと立ちます。 10回	⑥ 腕の運動（腕の筋力アップ） 水の入ったペットボトルなどを持ち、ゆっくりとひじを曲げ、ゆっくりと伸ばします。左右交互に行います。 左右各10回



筋トレの効果

✓筋力の維持・向上 ✓転倒予防 ✓日常生活が楽になる ✓自信や意欲の向上

続けることが一番の元気の秘訣です！



●お問合せ先 保健福祉課保健係 ☎0241-84-7005