

広報

# ただみ

8

2015 月号

No. 543

平成27年8月10日

平成26年度「自然首都・只見」推奨品紹介…………… 2～5

朝日診療所新築から10年

地域の医療を守り支えるために私たちができること… 6～9

小・中学校歯科表彰／人権擁護委員に鈴木厚さん

平成27年度学術調査研究助成事業 ほか…………… 10～11

町の話

只見線の歌CD寄贈&コンサート／

100歳賀寿 佐藤キミエさん ほか…………… 12～13

安全運転でお願いします!!

## 今月の表紙

7月21日、町内3地区で交通安全テント村作戦が行われ、各小学校の交通少年団が交通安全の啓発運動を行いました。写真は明和地区の様子で、33度と非常に暑い中、ドライバーに安全運転をお願いしました。夏は帰省客や観光客で普段より車も多くなっていますので運転する時などは皆さん気をつけてください!

# 今年も只見の自然の恵みを活かした商品ができました 平成26年度「自然首都・只見」推奨品紹介!



▲成果発表会には残念ながら全員に参加していただく事はできませんでしたが、参加することができなかつた方も商品への強い思いをお持ちのことでしょう

只見ユネスコエコパークの関連事業として募集をしました「自然首都・只見」伝承産品ブランド化支援補助金事業を活用し、平成26年度は10品の「自然首都・只見」推奨品を町民の皆さんが完成させました。この推奨品は季の郷湯ら里や、観光まちづくり協会などで販売されるほか、「自然首都・只見」応援基金のお礼の品にも利用されています。

6月30日に只見町役場で推奨品の成果発表会が行われ、製作者の方から商品についての説明などが行われました。どうしてこの商品を作ろうと思ったのか、どのような点が苦労するのか、今後どうしていきたいのかなど商品への思いが発表され、どの商品も自信を持って販売することができる「自然首都・只見」推奨品だと感じました。完成した只見町自慢の商品を皆さんにご紹介します。

## 栃餅

制作 とちぼっこ 目黒 ナツさん

大自然の恵であるトチの木の実。その保存性の高さから、かつては飢饉への備えとして重宝されてきました。実には強い苦みがありますが、手間ひまをかけてアクを抜くことで、風味豊かな栃餅が出来上がります。只見の豊かな自然と人々の知恵から生まれた栃餅をぜひ一度ご賞味ください。



## 奥会津「明和」の手作り民芸品

制作 明和民芸品保存会



雪深い只見の自然風土の中で受け継がれた伝統的な製作技術が用いられています。ヒロロ・アケビ・クルミ皮・ヤマブドウ皮細工などを使い一つひとつ真心をこめて作られた民芸品です。素朴な民芸品から、繊細な技術により作り上げられた作品まで、自然とともに暮らしてきた只見の生活を感じていただきたいと思います。製作は冬期間の1月～2月に行われ、只見ふるさとの雪まつりなどで販売されています。

## とうすけじいのはちみつ

制作 三瓶 藤助さん

1年のうち半年近くも雪に閉ざされる只見町。遅い雪解けとともに木々は一斉に芽吹きを始め、ミツバチ達も活動を始めます。このはちみつは、とうすけじいのミツバチ達がトチノキの花から一生懸命あつめた蜜です。採蜜は5月から行われ数量限定で販売されます。



## ぜんまい綿毛のコースター

制作 つむぎやikuko



ゼンマイの新芽はふかふかの綿毛で包まれることで、寒さから身を守ります。そんなゼンマイの綿毛と只見で育った綿花を糸に紡いで、コースターに織り上げました。糸紡ぎはとても時間がかかる作業で、大量生産はできませんが、只見の魅力を感じていただける商品です。

## マタタビ細工・ヒロロ細工

制作 またたび屋

「マタタビ細工」は、雪が多く竹が育たない只見で継承されてきた貴重な伝統工芸です。また新たに、「ヒロロ」(ミヤマカンスゲ)を縄状によってバッグなどを作る「ヒロロ細工」も町内の熟練の講師達から現在習得中です。1～3月の冬期間に製作しています。



## 凍み大根

制作 菊地 リツさん

只見町は国内有数の多雪地帯で、冬季の積雪は2～3mにも及びます。そんな只見町の厳しい冬の寒さを上手く利用し、凍結と乾燥を繰り返して作られた凍み大根です。只見の自然の恵みがギュッと凝縮された凍み大根をぜひご賞味ください。商品に付いているレシピを見れば、美味しい凍み大根の煮物が作れます！

## 泉太のどぶろく

「ぶなの泉(辛口)」 「ぶなの雫(甘口)」

制作 佐藤 泉太さん

自家製米のひとめぼれと麴を昔ながらの製法で発酵、熟成させ、只見町が誇るブナの原生林に抱かれた水を融合させたどぶろくです。フルーティで芳醇な味わいとスッキリとした飲み口が評判で、酒好きには辛口女性には甘口がおすすめです。火入れし発酵を止めたビン詰めどぶろくと、冷凍で販売される生どぶろくがありますのでぜひ飲み比べてみてください。



## 打ち豆

制作 社会福祉法人南陽会  
只見町地域活動支援センターじねんと



只見の長い長い冬の間には作られる「打ち豆」。熟練の技を持った家々のおばあちゃんたちが、秋に収穫した大豆を、平たい豆ブチ石の上で、1粒ずつ木づちで打って作ります。静かな冬の間、家の中には豆を打つ音が響きます。冬場の栄養源としても重宝される只見の食卓の常備食材です。

## かじご焼き炭の消臭剤

制作 蒲生ネイチャーガイドクラブ

只見町は昔から山とともに暮らしてきました。「かじご焼き」とは炭焼き釜を作らない原始的な炭焼きの製法です。かつてはどの家庭でも伝統的に行われていた「かじご焼き」の炭を使って消臭剤を作りました。トイレや冷蔵庫、押し入れの中など色々な場所で使える消臭剤です。



## トキあねの干しわらび

制作 佐藤 恒雄さん



只見町でももっとも雪深い入叶津のわらびは太くてやわらか。塩漬けた只見のわらびを、お日様の下で丁寧にもみ干しました。極太で美味しいトキあねの干しわらびです。食べ方が分からない人も干しわらびの戻しかたと、わらびの含め煮のレシピがついてありますので安心です。

# 朝日診療所新築から10年

地域の医療を守り支えるために

私たちができること

今年の8月で朝日診療所が新築されてちょうど10年を迎えました。

この10年間で医療を取り巻く情勢は大きく変化し、医師不足、看護師不足は全国共通の問題となりました。都市部の大きな病院でさえ適切な医療体制の維持が困難になり医療従事者の負担は急激に増加しています。

只見町も過去に医師が不在となる時期があり、診療所が休診となつてはじめて、多くの町民の方が身近に医療機関があることの大切さに気付かれたことと思います。

これからも只見町の医療を守るため私たちにできることは何か……。朝日診療所の医療を支えるために私たちにもできることがあるのです！

朝日診療所新築からちょうど10年というこの時期に、過去の出来事や朝日診療所の医療の現状を知り、生活に身近で大切な地域医療について考えてみましょう。

想像してみてください

もしも町内に医療機関が

なかったら……

朝日診療所

## 平成15年

### 朝日診療所 存続の危機

朝日診療所は昭和57年に開設されて20年間北里大学から医師の派遣を受け、常勤医師2人体制で診療を行ってきましたが、平成15年10月以降は北里大学側の事情により医師の派遣ができなくなりました。町では医師の確保に努めました。成果をあげるとは難しく、当時朝日診療所長の目黒医師1人体制となっていました。只見町の診療を支えるためには4人体制でも大変なところ、目黒所長1人で昼夜や休日を問わず献身的な診療に当たっていただきましたが、ついには過労で入院され、同年11月4日からは当分の間「休診」となりました。

このことは、「診療所に行けばいつでも医師に診察してもらえ」と思っていた多くの町民の考え方を変えました。

只見町の医療の深刻な事態を解決するため、休診から2日後の11月6日「奥会津の医療を求める緊急町民大会」が開催されました。大会では近くで医療を受けられる事の大切さが訴えられ、町民一丸となって問題を解決する事を誓い署名運動なども行いました。この様子が新聞やテレビで大きく報道された事で、多くの方から協力をいただき、診療所に医師が派遣される事となり12月2日からは朝日診療所が再開され町民の不安も一時的に解消されました。

## 平成16年

### 医師不足の解消に向けて

テレビ、新聞などで大々的に只見町の医療の状況が報じられた事で、県は医師不足に悩む中山間地に安定的に医師を供給するシステムを構築することにしました。また、新聞報道で医師を求めているという事を知った八巻医師が朝日診療所に着任され、目黒所長も復帰されることになり、医師2人体制に戻りました。多くの町民はこの事を喜び、只見町で医療が提供されるよう支援してくださった近隣町村はじめ全国の皆さんに感謝すると同時に、「これからも安心して医療を受けられるよう自分たちにできることをしていかなければならない」とこの時考えたはずで。

## 平成17年

### 朝日診療所の新築

朝日診療所の老朽化が進んできたことと遠隔医療支援システム、へき地診療支援システムなどを導入して地域医療を充実させるため朝日診療所が新築されました。平成17年7月29日に開所式が行われ、新しい只見町の医療施設を心待ちに待っていた町民など約200名が施設を見学しました。当時の最新設備であった遠隔医療システムを使って会話を体験するなど多くの町民が新しい診療設備に驚き、只見町での医療体制の充実を喜びました。



▶平成15年の緊急町民大会は、現在の朝日振興センターで開かれ、会場には900人を超える町民が詰めかけ、ホールには入れなかつた人たちは、廊下や外で大会にのぞみました。

# 平成27年度

## 朝日診療所の現状

### 医師体制について

4月から朝日診療所は常勤医師4人体制で診療を行っており、毎月2回は南会津病院から整形外科の先生にも診療に来ていただいています。

また今年度は、地域医療を学ぶ意欲を持った研修医8名が1カ月ずつ、朝日診療所で外来診療や訪問診療などを行い、医学生も実習のために朝日診療所に勉強にきました。医学生は卒業後に研修医としてまた朝日診療所を訪れるケースも多く、朝日診療所は地域医療を学ぶことができる医療機関として知られています。

平成26年度の朝日診療所は、医科が1日平均で約72人、年間約18,000人の患者さんを診療しており、土日や祝日などの休診日も年間約500人の患者さんを診ています。

また、歯科は1日平均で約25人、年間約5,600人の患者さんの



▲歯科治療は子どもからお年寄りまで親切丁寧に行っています。

治療などを行っており、平日の中日治療を受けられない患者さんのために毎週火曜日は夜間診療も行なっています。

### 診療所では どんなことができるの？

検査では、今年度から胃カメラ検査を再開しました。また、CT装置を今年度更新する予定で、これによ

りさらに詳しい検査が朝日診療所で行えるようになるとともに、検査時間も短くなり患者さんの負担も軽減されます。今後は心臓の超音波検査なども診療所で実施したいと考えています。

治療では、実は診療所には小児科診察をできる医師が3人いますので、遠くの小児科病院に行かなくても、アトピー性皮膚炎やぜんそくなど困った事は治療や相談にのる事ができます。この他にも健康診断結果の相談や、禁煙外来、糖尿病や高血圧、コレステロールの薬をもらうなど特別な疾患でなければ遠くの病院に通わなくても朝日診療所でもしつかりとした診察や治療を行うことができます。

### これからの課題

全国的な問題ですが、朝日診療所も看護師の確保が課題となっています。

有床診療所なので看護師は日中の勤務のほか夜勤もありますが、今後看護師の人数が減ると、今の体制を維持していく事は難しくなってきました。

### なんでも相談してもらえる診療所を目指して

診療所に行けば、どんな病気の事も相談にのってもらえる、患者さんに安心感をもってもらえる。そんな診療所にしたいと考えています。

診療所のスタッフは、日々医療の勉強を行い新しい知識を身につけています。また、近隣の医療機関との連携もしていますので、診療所に対応できない場合でも治療ができる病院を紹介します。まず何かあれば診療所を頼って来てください。



朝日診療所 若山 隆 所長



# これからも 地域の医療を守るため 私たちにできること

只見町の医療をこれからも守っていくには、行政の取り組み、医療従事者の努力、そして診療所を利用する町民の皆さんの取り組みも大切です。皆さんの取り組みで地域の医療を守っていきましょう！

## かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、日常的な診療だけではなく、自身の健康について何でも気軽に相談できる医師のことです。もしも病気になった場合は非常に心強い存在で、入院や詳しい検査が必要な時には、適切な治療を受けられる病院を紹介してくれます。また、紹介された病院での検査や入院治療が終わつてからは、かかりつけ医で引き続き治療や経過を診てもらうことができます。

朝日診療所は一番身近な医療施設で医師も親身になって相談にのってくれますので、ぜひ朝日診療所を皆さんのかかりつけ医にして欲しいと思います。

## 「コンビニ受診はやめましょう」

平日の日に受診できるように、「混んでいて待ち時間が長いから」「買い物に出かけるから」と自分の都合で外来の診療を行っていない休日や夜間などの時間外にまるでコンビニエンスストアに行く感覚で気軽に受診することをコンビニ受診といいます。

このコンビニ受診は一刻を争う重症患者さんの受入や、入院中の患者さんの急変に対応することができなくなる原因になる場合があります。

また、医師の過労の一因にもなり得



▲診察では皆さんの相談にしっかりと対応します

日の診療に支障が出ることも考えられますので、只見町の緊急医療体制を守るためコンビニ受診はやめましょう。

なお、診療所では急患は随時対応していますので、診療時間外に急に体調が悪くなったり、ケガをした場合は、まずは診療所まで電話で連絡をしてください。(☎84-2221)

## 健康づくりに関心を持とう

田舎で不便なところでも医師がい

る場所は、健康診断の受診率が高く日頃から健康づくりの意識が高いところという事例があります。一人ひとりが日頃から健康づくりに取り組むことで医師の負担を少なくすることができます。

広報ただみでも、毎月健康や病気に関する記事を診療所医師が執筆し掲載していますが、季節ごとに多い病気などの予防法などがとても分かりやすく書かれています。

まず皆さんには、日頃から健康づくりに関心を持つことから始めてほしいと思います。そして、もし病気になったらどうするかなど家族での話し合いもしてみましょう。

## 感謝の気持ちを伝えましょう

朝日診療所で働いている医師や看護師、事務の皆さんは只見町の医療を支えるため一生懸命に働いています。診察を受けた後や会計が終わった時などぜひ「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えてみてください。

感謝の気持ちは診療所で働く人達の力になります！

町内全ての小・中学校が受賞  
**福島県教育委員会から良い歯の表彰**

町内4校の小・中学校は、養護教諭などが中心となって児童や生徒の歯の健康に取り組み、その取り組みが認められ福島県教育委員会から良い歯の表彰を受けました。

只見小・朝日小・只見中が奨励賞、明和小が優秀賞を受賞され、7月2日に役場本庁に受賞報告に來られました。

小学校低学年の保護者の皆さんには、子ども達が夏休み期間中に虫歯などにならないよう、家庭でも歯磨きの習慣が身に付く取り組みなどをお願いします。



▲これからも学校での取り組みをよろしくをお願いします

工事の進捗状況を確認  
**八十里越視察ツアーを開催**

7月11日、国道289号八十里越工事区間の視察ツアーが只見振興センター主催で行われ、多くの町民が参加しました。

今回の視察ツアーは、新潟県側8号トンネルの入口や、第5橋梁工事現場で工事の進捗状況を実際に目で確認し、長岡国道事務所の職員などから説明を受けました。

今後は、8月29日にも今回と同じ視察ツアーを予定しており、10月には有料となりますが、新潟県側に抜けるツアーも予定していますので、ぜひご参加ください。



▲8号トンネル入口で工事の説明を受ける参加者

エコスコエコパーク関連事業  
**只見町公認自然ガイド町外研修**

7月12日～14日、只見町公認自然ガイドの能力・技術向上のために町外研修を行いました。

長野県の志賀高原では、専門家から自然観察会の開催方法を学び、新潟県津南町では、苗場山麓ジオパークの体験実習館で、ジオパークの概略と公認ガイドについて学びました。

今回の研修は、町外の公認ガイド制度について学ぶ良い機会となり、只見町の今後のエコツーリズムにもつながる非常に有意義な研修となりました。



▲交流する中で、自分たちの現状把握もできました

人権擁護委員に  
**鈴木 厚さん(只見)**

平成27年7月1日付けで鈴木厚さんが、只見町担当の人権擁護委員として法務大臣の委嘱を受けました。

人権擁護委員は、全国の市町村に配置され、地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、人権を擁護する取り組みを行う町民の皆さんにとって一番身近な相談相手です。

只見町では、鈴木さんのほかに山内妙子さん(梁取)、渡部等さん(小川)も人権擁護委員の委嘱を受けて活動しています。



▲これから3年間よろしくをお願いします

# ユネスコエコパーク関連事業

## 平成27年度「自然首都・只見」 学術調査研究助成金事業の助成テーマが決定！

「自然首都・只見」学術調査研究助成金事業は、只見町の自然環境・生物多様性、歴史、民俗、産業に関する調査研究を行う研究者および研究集会に対して助成し、それらの価値を科学的に明らかにすることで「自然首都・只見」ブランドの向上を目指す事業です。さらに、研究者の交流人口の拡大を図り、町民の皆さんに学習の機会を提供します。

また、各研究機関との交流の推進、研究成果の活用も期待され、年度内に研究成果発表会を開催して、町民の皆さんに研究成果をお知らせいたします。

今年度は、応募と審査の結果、下記の8件について助成を行うことが決定しました。



▲昨年度は1月末に研究成果発表会が行われました

| 助成の種類 | テーマ   | 助成研究者代表 | 所属            |
|-------|---|---------|---------------|
| 調査研究  | ユキツバキとヤブツバキは種として独立か？<br>種分化に関わる歴史的、生態的要因を探る       | 阿部 晴恵   | 新潟大学          |
|       | 虫媒花植物における花形質の変異性の適応的意義<br>フクジュソウの花弁数はなぜ花によって異なるのか | 近藤 博史   | 横浜国立大学<br>大学院 |
|       | 只見地域の古民家の建材の樹種組成からみた里山林の伝統的利用形態                   | 井田 秀行   | 信州大学          |
|       | 只見町内におけるハコネサンショウウオ属の生態に関する基礎的研究                   | 吉川 夏彦   | 国立科学博物館       |
|       | 「あがりこ」による樹形の複雑化が節足動物群集の多様性に及ぼす影響                  | 吉田 智弘   | 東京農工大学        |
|       | 阿賀野川流域における絶滅危惧種ユビソヤナギの分布と構造                       | 金指あや子   | 希少種保全研究会      |
|       | ユネスコエコパークが持続可能であるための要件に関する検討                      | 戸田 恵美   | 放送大学<br>大学院   |
| 研究集会  | 「ブナ林生態系の健全な持続性」研究会の開催                             | 小作 明則   | 財団法人進化生物学研究所  |

なお、この事業は只見町ブナセンターと連携して行われます。町内で只見町ブナセンターの腕章・ロゴを付けた研究者や車両を見かけましたら、本事業による調査研究ですので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

また、研究集会の開催時期等については、詳細が決まり次第「おしらせばん」などでお知らせいたします。

＜お問合せ 総合政策課 地域振興係 ☎82-5220＞



▲ご家族と一緒に記念撮影

## 佐藤キミエさん(大倉) 百歳賀寿 おめでとうございます

佐藤キミエさんが、7月28日にめでたく満百歳の誕生日を迎えられ、ご家族の方同席のもと知事賀寿の贈呈式が同日自宅で行われました。

キミエさんの長寿の秘訣は、好き嫌いなく何でも食えることだそうです。数年前までは趣味であるゲートボールを楽しんでやっていたそうです。今は週1回のデイサービスを欠かさず通っているとの事でした。

これからもお元気でお過ごしください。

## 只見フロンティア 軟式野球 県大会ベスト4

7月4～5日に開催された、高松宮賜杯第59回全日本軟式野球福島県大会で只見フロンティアが県大会ベスト4となりました。只見町の軟式野球チームで県大会ベスト4は今回が初めてで、会津大会を勝ち抜き県大会へと駒を進めた只見フロンティアは、県大会でも順調に勝ち進みましたが、2回戦で延長12回を戦い抜いた疲れからか、準決勝で残念ながら敗れてしまいました。

只見フロンティアは結成して今年で5年目、メンバーは現在18名おり冬期間は週2回集まって練習するなど精力的に活動しており、さらなる活躍が期待されます。



▲来年は今年以上の成績を残してくれる事を期待します



▲「只見線に乗って」を歌う「THE CHESS」の皆さんは、この曲が入ったCDを町に寄贈してくれました

県内で活躍中の「ユリシア」も只見線復旧を願い素晴らしい歌を歌ってくれました



## 歌で只見線の復旧を応援 只見駅前 アコースティックコンサート

7月19日、アコースティックコンサート「歌をおくろう in 只見」が只見駅前で行われました。音楽を通じた地域支援を展開するエコふくしま音楽と未来の主催で、3人組ロックバンド「THE CHESS」がオリジナル曲「只見線に乗って」を歌うと、会場は手拍子をして盛り上がりました。

## 今年は高校生も初参加 2015柏踊りコンテスト



▲練習を重ねた踊りを披露する只見町チーム

7月25日、柏市で開催された柏踊りコンテストに只見町から町民など28名が参加しました。

今年は、高校生が初めて柏踊りコンテストに参加し、その中には柏市出身の山村留学生もあり、柏踊りコンテストを通して



▲高校生も暑い中頑張りました

さらに只見町と柏市の交流も深まり、高校生と参加した町民も踊りを通して世代を超えた交流することができました。来年もぜひ多くの方に参加して欲しいと思います。

## 猪又かじ子写真教室

### 「ヤマユリの咲く布沢集落を撮る」7月25日(土)

只見町にアトリエをかまえ四季の自然を撮り続けている写真家・猪又かじ子さんを講師に迎え、今年も写真教室を開催しました。午前中を撮影時間として布沢地区を歩き、撮影ポイントごとに猪又さんからアドバイスをいただき、皆さん真剣な表情で撮影をされていました。しかし撮影会は、布沢地区で長く撮影活動をされている猪又さんに道行く地元の方から声がかかるなど、非常に賑やかなものでした。

今年はヤマユリの開花が遅く、当日に撮影することができず心配でしたが、なんとか数輪だけ咲いている場所を見つけて撮影することができました。午後は森林の分校ふざわ



▲真剣に撮影!



▲山際のヤマユリ

の広間で、撮影してきた写真をプロジェクターで映し、猪又さんから写真の講評を頂きました。同じ風景を撮影していても、光の捉え方や構図などが異なることでそれぞれ個性のある写真となっており、それは大変興味深いものでした。

参加者の皆さんには、写真教室と布沢地区の活気あふれる夏も満喫していただき、また別の季節にも来てみたいとの声も聞かれた非常に好評な写真教室でした。

# 眠っている血圧計はありませんか？

## ～自分の血圧を測ってみよう～

初めまして。私たちは福島県立医科大学看護学部4年生です。6月29日～7月15日まで保健福祉センターで実習をさせていただきました。実習期間中は多くの町民の皆さまに協力していただき本当にありがとうございました。

ところで皆さん!!こんな血圧計、お家に眠っていませんか??



使い方がいまいち  
わからなくて測って  
いないわ…

どうして毎日  
血圧測定する必要  
があるの??



実際にこのような意見が  
只見町の皆さんから聞かれました!

私たちは今回、皆さんが気にしている「血圧」についての疑問にお答えしたいと思います!

まずは血圧計の使い方についてです。血圧の測定中の注意として共通していることは、座った状態で測定中の手や腕をできるだけ心臓と同じ高さにすることです。また激しい運動後や食後などは測定を避け、トイレをすませておくといいでしょう。測定中は安静にすることで正しい値を測ることができます。

- ①の血圧計は **手首式血圧計** です。手首の内側に血圧計の表示部が来るよう巻いて、できるだけ心臓の前に手首を持ってきて測定を開始します。
- ②の血圧計は **上腕カフ式血圧計** です。洋服の袖をたくし上げて使用すると血管を圧迫し正しく測定できないので薄手のシャツの上か肌に直接巻くことが好ましいです。肘と肩の間に巻くようにしましょう。肘は伸ばした状態で測定します。
- ③の血圧計は **アームイン式血圧計** です。診療所などでよく見かける形ではないでしょうか?測定方法は②の上腕カフ式血圧計と同じです。

次に、なぜ毎日血圧を測定する必要があるのかについて説明します。皆さんは「白衣性高血圧」という言葉を知っていますか?病院などで医師や看護師に血圧測定をしてもらうと緊張して血圧が上がってしまうことを言います。血圧は精神状態によって変化しやすいためそのようなことが起こります。実際に病院で血圧を測ると高くなるという経験をしたことはありませんか?このような場合に普段の血圧を理解していれば緊張が原因であることがわかり、正しい値を知る手がかりとなります。そのため毎日血圧測定をして自分の血圧の値を知っていることが大切なのです!

ぜひ皆さんも自分で血圧を測ってみてください。  
そして健康な毎日をお過ごしください。  
読んでいただきありがとうございました。



福島県立医科大学看護学部4年  
渡部 ほなみ さん 渡部 遥香 さん

# 町史

とっておきの話

253

東洋大学講師

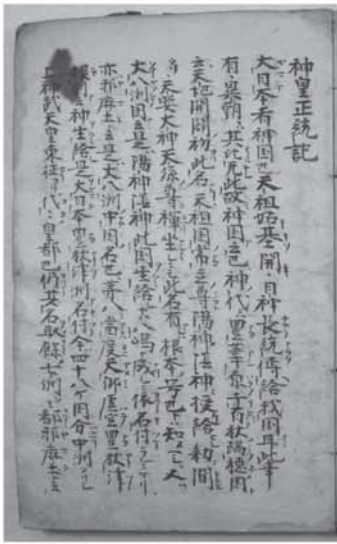
久野 俊彦

## 黒谷で発見された『神皇正統記』

原田家に残った『神皇正統記』

黒谷の原田拓夫家は、江戸時代には医者を営んでいました。医者は知識人としてさまざまな文化活動をしており、原田家には多くの蔵書が伝えられてきました。私は現在、原田家伝来の書物について書誌学的調査を行っています。

その過程で、原田家に伝存した『神皇正統記』は、天正十五（一五八七）年に書写された貴重な書物であることが判明しました。『神皇正統記』は、南北朝時代の史論書で、北畠親房が延元四（暦応二・一三三九）年に常陸国小田城で書いた書物です。



▲只見本神皇正統記の奥書

『只見町史 第1巻 通史編1』（二〇〇四年）の「書籍の流入と文化」では、原田家蔵書の中に『神皇正統記』の写本が存在するが、天正十五年の紀年銘は信頼性が低いと記されています。その年代の書写ではなく、後代の書写であろうと考えられたのです。しかし、今回の調査によって、天正十五年に書写された当時の姿をとどめる貴重な書物であるということが確認されました。『神皇正統記』は、国内に多くの中世写本が伝えられ、そのいくつかは、国指定や県指定の重要文化財となっています。写本ごとに区別するために、所蔵先を冠して〇〇本『神皇正統記』と呼ばれます。原田家伝存の『神皇正統記』は、これまで発見された只見町の中世写本と同様に、只見本『神皇正統記』と呼ぶことにします。

### 美しい装訂と文字

只見本『神皇正統記』の装訂（綴じ方）は、綴葉装といい、江戸時代の本でよく見かける袋綴（わじぎ）とは違っています。綴

葉装は、数枚の紙を重ねて二つ折りにして一括りとし、数括りの折り目の部分を糸で綴じ合わせたものです。綴葉装は、中世の和歌や物語の書物に見られ、厚めの紙に表裏の両面に書かれました。只見本『神皇正統記』は、表紙・題簽（題名の部分）や絹の綴じ糸などが、装訂された当時のままの状態を保っています。さらに、全体が揃っていて破損がほとんどありません。安土桃山時代の美しい書物の姿がここにありまます。これは、もう美術品といってもいい書物です。厚めの紙の表裏に、半丁（一頁）ごとに九行で、名詞・動詞を端正な楷書の漢字で大きく書き、助詞の片仮名が小書きされています。この表記法を宣命書（せんめいしょ）といいます。只見本の片仮名は、中世の特徴をよく示しています。『神皇正統記』の原本は、宣命書で書かれたという説があり、原本の推定に只見本が役立つ可能性があります。

### 只見本『神皇正統記』の読み方

漢字で書かれた古典文学は、



▲綴葉装とよばれる中世の綴じ方

写本に振り仮名が書かれていない場合が多く、漢字を訓読みするか、音読みするかを判断する問題があります。『神皇正統記』は、漢字と片仮名または平仮名で書かれており、ほとんどの漢字を訓読みで読むのが一般的です。一方、只見本『神皇正統記』には、多くの漢字に振り仮名が付されていて、漢字の音読みと訓読みを指示する符号（音合符・訓合符）も付されています。これが『神皇正統記』が成立した南北朝時代十四世紀の読み方なのか、只見本を書写した天正期十六世紀の読み方なのかは、今後の課題ですが、古典文学や国語学の研究において重要な問題提起をしています。



# 町民文芸

## 只見短歌会

六月詠草

大塚栄一

指導

面会に来し病みあとの夫にして着替へし服の是非などを問ふ

古川 英子

降り積みし雪も緩める春の日に木々匂ふごと芽吹きゆくらし

小倉キミ子

日に映ゆるうつぎの花に湧きてくる思ひ出抱き眺めて立てり

関谷登美子

狭き庭に植ゑし山野草次々に咲けば爽やかな目覚めとなりぬ

馬場 八智

おしゃぶりを落として寝入る孫の辺に音をひそめて玩具を片す

新国由紀子

池の辺の藤の葉なべて知らぬ間にまひまひ毛虫にむしばまれたり

渡部ゆき子

田表を吹きゆく風に葉裏見せ波打つ苗の育ち感じる

目黒 富子

届きたる友の葉書に描かれし水引き草の花は優しき

五十嵐夏美

新緑の山に害虫の被害多く新芽見られず茶色が目立つ

渡部ヨリ子

われの臥す部屋替へすると子と孫は介護士に聞き図面書きある

新国 洋子

(出詠順)

## 只見俳句会

七月例会

目黒十一

指導

第一回の雪室まつり緑さす  
夏至今日の一日さずかる遠出かな  
逃水を追ってルンルン浜街道  
梔子の無垢の芳香苦の家

礼

吉 児

夏草や同じシャツ着る応援歌  
赤蝋骨のゆるみて瓶の底  
ほうたるを呼ぶ声遠き水の里  
山緑同期の友の旅立ちぬ

順 子

邦 男

夕立に向かう単線一車両  
東京の夏の灯ながめ電車待つ  
菊薬の紅鮮やかに不況なり  
登りきて駒止峠の青嵐

修 一

リウコ

隈取りの子供歌舞伎や夏まつり  
母の服リフォームして更衣  
田植之機と女も走る植之田かな  
山椒の指まで匂う台所

一 穂

都

遠き日の兄の草笛土の橋  
一輪の大山蓮華向座に咲く  
西日さす祖父の一字の葎屋号  
床下に朽ちし舞台や夏神楽

敦 子

恒 夫



# 今月の お知らせ

## 電話番号

|                |       |                        |
|----------------|-------|------------------------|
| 総合政策課<br>地域振興係 | 財政係   | ☎ 82-5220              |
| 総務課<br>総務係     | 職員係   | ☎ 82-5210              |
| 町民生活課<br>税務係   | 町民係   | ☎ 82-5110<br>☎ 82-5100 |
| 保健福祉課<br>保健係   | 福祉係   | ☎ 84-7005<br>☎ 84-7010 |
| 農林振興課<br>農政係   | 林政係   | ☎ 82-5230              |
| 観光商工課<br>観光係   | 商工係   | ☎ 82-5240              |
| 環境整備課<br>地域整備係 | 生活環境係 | ☎ 82-5270<br>☎ 82-5280 |
| 会計室            |       | ☎ 82-5120              |
| 議会事務局          |       | ☎ 82-5300              |
| 農業委員会          |       | ☎ 82-5230              |
| 教育委員会          |       | ☎ 82-5320              |
| 学校給食センター       |       | ☎ 84-7180              |
| 只見保育所          |       | ☎ 82-2219              |
| 朝日保育所          |       | ☎ 84-2038              |
| 明和保育所          |       | ☎ 86-2249              |
| 朝日診療所          |       | ☎ 84-2221              |
| (歯科)           |       | ☎ 84-2612              |
| 訪問看護ステーション     |       | ☎ 84-2130              |
| こぶし苑           |       | ☎ 84-2101              |
| 只見振興センター       |       | ☎ 82-2141              |
| 朝日振興センター       |       | ☎ 84-2111              |
| 明和振興センター       |       | ☎ 86-2111              |

## 税 今月の納期

8月25日までに

納めましょう

- 町県民税(2期)
- 国民健康保険税(2期)
- 介護保険料(2期)
- 後期高齢者保険料(1期)
- 農集排使用料(8月分)

☎ 024(535)0303  
(福島財務事務所 理財課)

## お知らせ

### 会津地域若者サポートステーション

会津地域若者サポートステーション(会津サポステ)は、若者の就職に向けたサポートとして、個別相談や就職に向けたスキルアップのための各種講座、職場体験などを実施しています。

また、南会津地域にお住まいの方が利用しやすいよう、月1回程度、ハローワーク南会津で出張講座・出張相談を実施しています。

詳細については、お問い合わせ先までご連絡ください。会津サポステのホームページからご確認ください。

◆出張講座・出張相談

### 実施場所

ハローワーク南会津

### 対象者

15〜39歳で、現在無業状態であり、就職を目指す方

### 参加費 無料

### 内容

パソコンや就職支援、ビジネスマナー等、毎月内容が変更となります。詳しくはお問い合わせください。

### 〈個別相談〉

就職についての不安や悩みについての相談および会津サポステについての説明や登録の対応をします。

### ●お問い合わせ先

会津地域若者サポートステーション

受付時間(月〜金曜日  
午前10時〜午後7時  
土曜日午前10時〜午後4時)

☎ 0242(32)0011

### 多重債務・貸金業に関する相談窓口について

福島財務事務所では、返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みの方々からの相談に応じています。抱えている借金の状況をお聞きし、必要に応じて弁護士・司法書士などの専門家に引継ぎを行います。相談は無料ですのでお気軽にご相談下さい。

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」には十分ご注意ください。ご利用されている貸金業者の登録状況に関する問合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。

### ●相談窓口

福島財務事務所 理財課

(福島市松木町13-2)  
受付時間 月曜日〜金曜日  
(祝日、年末年始除く)  
午前8時30分〜正午まで  
午後1時〜午後4時30分まで

☎ 024(533)0064  
(多重債務相談窓口直通)

### 金融犯罪被害防止等のための 出前講座を実施しています

福島財務事務所では、地域のコミュニティ活動や各種団体の会合などにお伺いし、「なりすまし詐欺」などの金融犯罪被害に巻き込まれないよう、日頃から注意していただきたい内容などを、わかりやすく説明いたします。

講演料は無料ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

### ●お問い合わせ先

### 8月は「電気使用安全月間」

夏は肌の露出が多くなり汗もかくことから、電気が流れやすくなります。

また、暑さにより注意力が散漫になりがちなため、感電事故が多くなる傾向にあります。

そこで経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、関係団体の協力のもとに電気に関する安全運動を展開し、広く電気事故防止を呼びかけています。

電気安全に心がけましょう。  
(東北電気保安協会)

## お盆だから… 実家や留守宅の維持管理を考えよう！

冬期間などに一時的に空き家になったり、設備が老朽化した場合の漏水事故が増えています。漏水は大切な水を無駄にするばかりでなく料金負担も大きくなります。(農業集落排水施設を利用している場合は更に大きな金額となります)

年を重ねると、どうしても家屋の維持管理が難しくなってきます。お盆休みは親族が集まり自宅や留守宅の管理について考える良い機会ですので、宅内設備の確認や維持管理について相談してみてもいいでしょうか。

また、水道・集落排水施設の改造撤去等は町指定業者が行うこととなっています。住宅等の改造や解体撤去を考えている場合は、指定給水装置工事業者にもご相談ください。

〈環境整備課 ☎82-5280〉



## 町長の手帳

### 町長スケジュール (7月分)

- 1日 JR要望活動(東京)、集落座談会(梁取)
- 2日 辞令交付式、只見町振興計画審議会、集落座談会(館ノ川)
- 3日 国道289号建設期成同盟会正副会長会(東京)、柏市長表敬訪問(柏市)
- 6日 県知事等表敬訪問(福島市)、集落座談会(塩ノ岐)
- 8日 南会津郡防災訓練打合せ会
- 9日 土地改良区理事会・総会、集落座談会(塩沢)
- 10日 南会津地方議員大会(南会津町)、集落座談会(布沢)
- 12日 市町村長特別セミナー(～14日 千葉市)
- 15日 明和小学校修学旅行報告、集落座談会(亀岡)
- 16日 TNI工業表敬訪問(大田原市)、集落座談会(黒谷)
- 17日 集落座談会(二軒在家)
- 18日 からむし織の里フェア(昭和村)
- 19日 只見線の歌CD贈呈式
- 21日 地域創生懇談会、集落座談会(只見)
- 22日 只見・金山・昭和県道改修期成同盟会総会、集落座談会(小川)
- 23日 只見線沿い商工会交流協議会総会、集落座談会(蒲生)
- 24日 国道289号建設期成同盟会総会・中央要望活動(東京)
- 25日 柏まつり(～26日 柏市)
- 27日 集落座談会(長浜)
- 28日 佐藤キミエさん百歳賀寿、只見町職員互助会理事会、只見高校生短期海外留学出発報告会、集落座談会(下福井)
- 29日 八十里越地点開発促進期成同盟会総会
- 30日 南会津会評議員会・理事会(南会津町)
- 31日 人権擁護委員法務大臣感謝状贈呈式、R289フルコース踏破出発式

### 「集落座談会で見えた課題」

先日、町村会の出張で金沢を訪れる機会がありました。北陸新幹線の開通で賑わいを見せており、織物、染物、漆器など伝統工芸品に、銘菓や海産物などおみやげ品が多彩で、景気も上々の様子でした。これら物産は、加賀藩の由緒ある品々で多くは幕藩体制下で磨き上げられたものばかりです。徳川幕府時代に各藩は独自で生き残るために開田し、特産品の開発に力を入れ、産業振興による経世済民に務めました。各地に残る名産品はこのようなして生まれたものばかりで、幕府に忠誠を誓いながらも各藩での取り組みは正に今で言う地方自治の実践と言えます。

7月までの約2ヶ月間、全集落で座談会を開かせて頂きました。テーマは農林業の振興と高齢者福祉施策としましたが、高齢化による集落の実態は今更言うまでもありません。全ての課題の根幹は若者をいかに地元に残す事ができるかにかかっています。職場が無いという事と、生活の場が無いという事は地方(農村)では同一ではありません。農林業を基盤産業として、観光・商工、商品開発などを通して都市との人的交流を広げていく事が今後必要な事だと考えます。只見町の持つ力に目を向けて、子ども達に町の将来を切り開いていくような大人になって欲しいという期待を家庭で、学校で地域で問いかけていく必要もあると思います。町の未来のためには、子ども達と町の将来が重なり合う教育をしていくことが必要だと私は考えます。

只見町長 目黒 吉久

# 町民の消息

(6月26日～7月25日届出分) 敬称略

## ■ご結婚おめでとうございます

小林 川原田 航♡森下 貴穂 兵庫県  
南会津町 大竹 悠♡本名 晴美 黒谷  
只見 鈴木 健♡大塚 香 黒谷

## ■おくやみ申し上げます

木津 弘 83歳 黒谷  
山内 啓二 77歳 二軒在家  
三瓶 貞男 81歳 蒲生  
滝沢 弘好 83歳 蒲生  
船木 トヨ子 91歳 黒谷

※「町民の消息」欄に掲載を希望されない方は、届出のときにその旨をお伝えください。

# 人のうごき

平成27年7月1日現在

人口 4,481 (-6)  
男 2,182 (-1)  
女 2,299 (-5)  
世帯数 1,795 (-1)  
高齢化率 43.7%

※高齢化率とは、65歳以上の人が人口に占める割合です。

転入 7 転出 8 出生 4 死亡 9

## あとがき

▽暑い日が続っていますが、今のところ毎日健康に過ごしています。多くの人は、体調が悪くなって初めて健康で生活していた事の大切さを実感すると思います。やはり日頃から病気になるないように取り組む事が大事だと思います。

私の健康法は、塩分の摂りすぎに注意する、なるべく運動する、そして食べ物を買う時は二応カロリーチェックをします。とりあえずこの3つをこれからは気にしながら健康に努めたいと思います。

(吉津)

生涯学習推進員  
湯田千穂

明和振興センター  
図書室 ☎86-2111

# おすすめ新着図書

## ★神さまとのおしゃべり

神さまとの  
おしゃべり



さとみ つるろ/著(ワニブックス)

「引き寄せの法則」や「思考は現実化する」などの本を読んで、実践できていない、腑に落ちなかった方、悩みがある方にオススメです。笑いや感動もあり、楽しく読める本になっています。

## ★新渡戸文化子ども園のすごい給食



鮑子 奈緒美/著(新潮社)

「美味しくて、子供が本当に良く食べる!」と人気な本です。栄養面もバッチリで、大人も満足できる料理です。普段、料理がワンパターンな方、仕事と育児で忙しく時間がない方もこの本を参考にしてみてください。

★その他、別棟、図書室(旧支所)にもたくさん本を置いております。利用時間は午前9時から午後4時までです。(土日祝日は閉館)ぜひご利用下さい。リクエストも随時受付しています。

1、ゆたかな緑ときれいな水をまもり美しい町をつくりましょう

1、互いに助け合い親切をつくり楽しい町をつくりましょう

1、産業をおこしみんなで働ける豊かな町をつくりましょう

1、教養を深め心と体をきたえ文化の町をつくりましょう

1、きまりを守り良い風習を育て住みよい町をつくりましょう



## ヌルデ (学名: *Rhus javanica* L.)

[ウルシ科 ウルシ属]



▲ヌルデの花



▲ヌルデの実を食べに来たツグミ

ヌルデは明るいところを好むので、川の周りや土砂が崩れたようなところで見られます。只見町では、只見川などの川の周辺、浅草岳や会津朝日岳の土砂が崩れた後などの比較的開けた場所で見られます。

只見では「ノデボウ」と呼ばれ、材は鎌の柄や棺に入れる杖、葉は乾燥させてお香の代用として使われていました。ヤマウルシやツタウルシの仲間で、肌が弱い人はかぶれることがあります。ヤマウルシと同じように羽状複葉ですが、羽状複葉の葉と葉の間に翼があるのですぐに見分けることができます。(図.1参照)

花は8月～9月に白くて小さな花がたくさん咲きます。秋には、紫黄色や白色の種子をつけその周りには白い結晶が付きます。これはリンゴ酸カルシウムというもので、舐めるとしょっぱく感じます。紅葉できれいに色づいた後、落葉しても実は梢に残ります。去年の冬にヌルデの実をツグミが食べていました。花のついた時期にヌルデを見つけておき、秋にしょっぱい実を味わってみるのもいいかもしれませんね。

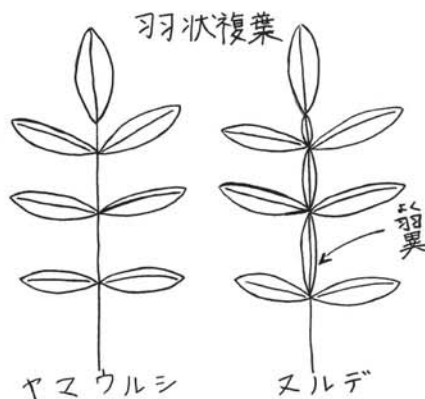


図.1

企画展示

「只見町のブナの森  
-ブナの生態から利用まで-」

日時：9月27日(日)まで開催中

只見町のブナの森林の構成や、ブナの生態、利用を紹介した企画展です

詳しくは、  
只見町ブナセンター  
までお問い合わせ  
ください

※この広報紙は再生紙を使用しています



※環境にやさしい大豆油インキを使用しています