2020（令和2）年／No.1387

あいづわかまつ AizuWakamatsu 市政だより

1月1日

さあ、「#会津の宝探し」を始めましょう♪

【特集】健康づくりを始めよう！

市公式SNSアンバサダーが決定！

歴史コラム「ゆかりの地」連載スタート

特別コラボ企画「#会津の宝探し」&「#会津鉄道フォトコンテスト」を実施しています

会津鉄道の車窓からの風景や鉄道の写真を撮ったら、「＃会津の宝探し」と「＃会津鉄道フォトコンテスト」を付けてインスタグラムに投稿しましょう！

私のまちの産業観光

産業観光とは、工場見学や産業遺産巡りなどを通して、ものづくりや地域の歴史に触れる観光のことをいいます。ここでは、市内の産業観光のスポットを紹介していきます。
◇問い合わせ…地域づくり課（☎39-1202）

最新のマシニングセンタを使って、製品を加工します

今回紹介する産業観光スポットは

『㈱サンブライト』

平成23年12月から会津若松河東工業団地で操業を開始した㈱サンブライトのきれいな工場内では、たくさんの若者がいきいきと働いています。主に一眼レフカメラのレンズに使われる部品などを製造している㈱サンブライト。金属の中でも軽くて強いマグネシウム合金の加工を得意としているため、ロボットやドローン、自動車などさまざまな分野を視野に製品開発に向けた研究を日々続けています。

【所在地】河東町工業団地２-３
【連絡先】☎76-1020
※工場見学の際は予約が必要です

学生PR部 AiZ'Sモーション 絶賛活動中！

会津地域の大学や短大、専門学校へ通う学生５人が本市の魅力をPRしています。ここでは、その活動の様子をお知らせします。
◇問い合わせ…秘書広聴課（☎39-1206）

AiZ'Sモーション情報のQRコード

来年度メンバーの募集予定

学生PR部「AiZ'Sモーション」の来年度メンバーは、来月、公募する予定です。詳細が決まりましたら、市政だよりや市のホームページなどでお知らせします。
◇問い合わせ…秘書広聴課（☎39-1206）

「ふくしまの元気！　応援ＣＭ大賞2019」に学生PR部「AiZ'Sモーション」のメンバーが企画・出演した作品を応募しました。昨年、12月８日にユラックス熱海（郡山市）で公開収録があり、部長の「まるちゃん」と「こち」が参加してきました。写真の左は動画の撮影や編集をした地域づくり課の渡部、右は学生PR部「AiZ'Sモーション」担当の秘書広聴課の坂内です

▶編集・発行…会津若松市役所企画政策部秘書広聴課（☎0242-39-1111）
〒965-8601 福島県会津若松市東栄町３番46号
▶ホームページ https://www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp/
▶点字・声の市政だよりや英字版市政だより、メールマガジンも発行しています

スマートフォン用

市政だよりは環境に優しいインキで印刷されています

エアコンを教室に設置したことで、子どもたちは、快適な環境で授業を受けられるようになりました（永和小学校で）

※新年のごあいさつ

会津若松市長　室井 照平

新年、明けましておめでとうございます。

昨年は、平成から令和へと元号が変わるとともに、本市においても市制施行１２０周年という節目の年でした。令和という元号に込められた意味や願いを市民の皆さんと共有し、平和で明るい未来を築いていけるよう、多くの皆さんの参画と協働によるまちづくりを推進していく決意を新たにしたところです。

さて、昨年もさまざまな取り組みを推進しました。まず、「ひとづくり」は、「あいづっこ学力向上推進計画」に基づく各種事業の推進や、「あいづっこ人材育成プロジェクト」「あいづ未来人財育成塾」「グローバル人材育成事業」など、小・中・高の各段階に応じた人材育成策などにより、子どもたちの確かな学力や豊かな心を育むとともに、さまざまな体験や交流の機会を創出し、子どもたち自らが将来を真剣に考え、夢に向かって挑戦しようとする「あいづっこ」の育成に努めてまいりました。

また、来年度中の整備完了に向けて、計画的に進めている学校施設の耐震化をはじめ、近年の夏の猛暑対策として実施した公立の小・中学校の普通教室へのエアコン設置など、子どもたちが安心して安全に学校生活を送れるよう、教育環境の整備にも取り組んできました。本年も引き続き、教育の充実にさまざまな観点から取り組み、誇りと自信、さらには広い視野を持って未来を生きることのできる人材の育成に努めていきます。

次に「しごとづくり」は、ＩＣＴ（情報通信技術）関連産業の集積や会津大学の卒業生をはじめ、Ｕターンや Ｉターン、Ｊターンなどで本市に移住した若年層の雇用の受け皿として期待されているＩＣＴオフィス「スマートシティＡ・ｉＣＴ」が、昨年４月に開所しました。

現在、ＡｉＣＴでは17社で２００人を超える皆さんが働いていて、現在も複数企業との契約手続きや入居交渉が進められています。今後も、入居企業や会津大学、地元企業の皆さん、さらには市民の皆さんとの交流を活発化することで、市民生活を豊かにできる新たなイノベーションや本オフィスを起点とした新たなにぎわいの創出が期待されています。市としましても、これらの実現に注力していきます。

２０２０東京オリンピック・パラリンピックが開催される本年は、３月27日（金）に市内で聖火リレーが実施されるほか、タイ王国ボクシングチームの事前キャンプや、鶴ヶ城本丸での「東京２０２０ライブサイト」の開催など、さまざまなオリンピック・パラリンピック関連イベントが予定されています。大会期間中は多くの外国人観光客が日本を訪れることが予想されます。他地域との連携も図りながら、本市への誘客に努めていきます。

昨年８月に市長として３期目の重責を担わせていただくこととなり、責任の重さを痛感しています。第７次総合計画に掲げた、まちづくりのビジョン「ともに歩み、ともに創る『温故創しん』会津若松」の実現に向けて、全身全霊を傾注してまいります。市民の皆さんにおかれましては、本市をはじめ会津地域の発展のため、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のますますのご健康とご多幸を祈念しまして新年のごあいさつといたします。

昨年４月に開所したAiCTには、会津大学卒業生をはじめ多くの若者が働いています

まなべこくんの歴史雑記帳

ここでは会津の歴史や文化などにまつわる雑学を紹介していきます。
◉問い合わせ…文化課（☎39－1305）

今回のテーマは

「会津万歳（まんざい）」※

江戸時代の正月の風物詩に「会津万歳」がありました。この万歳には、太夫と才蔵の二人の役柄が登場します。太夫は烏帽子に直垂（ひたたれ）、才蔵は頭巾に色物の丈が短い衣装を着て、掛け合いをしながら二人で謡ったり踊ったりし、才蔵の滑稽な踊りで笑いを誘っていました。当時は、一年間の縮図が正月にあると考えられていました。そのため、正月に万歳の祝福を受けると、今年一年も幸せが得られると信じられていました。

演目は、「年始万歳」や「七福神万歳」が一般的でしたが、蚕養家では「蚕養万歳」、畜産家では「馬屋万歳」、水商売の家では「稲荷万歳」、婚礼があった家では「婚礼万歳」が望まれました。正式には神棚の前で演じられるものですが、門前で演じられることが多かったようです。人々は、万歳が終わると火伏の効果もあると信じられていた「天地御保（ごほ）祭」と「太夫名」が書かれたお札をもらい、これを玄関に逆さまに張っていました。また、これらの万歳を演じていたのは、農民でした。冬季に農作業ができない人が副業として、関東地方や宮城、北海道まで出掛けて万歳を演じていました。

現在の湊町原で生まれ、明治から昭和にかけて活躍した画人の坂内文石は、この会津万歳に魅了され、その表情を見事に捉えた万歳図を数多く残しています（坂内文石作「会津万歳図」、一部抜粋）

1/1号 もくじ

2 【シリーズコーナー】
まなべこくんの歴史雑記帳
3 新年のごあいさつ
4 【特集】
健康づくりを始めよう！
【くらし情報拡大版】
・男女共同参画都市宣言20周年記念事業を開催します
【子育て情報ステーション】
・子育て支援「すきっぷ」、母子健康情報サービス、子育て交流広場「ばんびクラブ」ほか
8 【健康だより】
・ますます元気教室、体組成測定会、認知症予防教室、心の健康相談 ほか
10 ほっとコレクション
みんなのページ
12 くらし情報あらかると
14 16

※新年に家々を訪れ祝言を述べ舞を演じる日本の伝統芸能の一つ

～特集～

健康づくりを始めよう！

「若いときは痩せていたけれど、年を重ねるごとに体重が増えてきた」「おなかまわりがぽっこりしてきた」という人はいませんか。この機会に、自分自身の体を見直してみましょう。

◉問い合わせ…健康増進課（☎39－1245）

プラス10（テン）で健康になろう！

「プラス10」とは、健康寿命を延ばすために、1日の中で今よりも10分多く体を動かすことを、一人ひとりの健康づくりの身近な目標として国が推進しているものです。1日の身体活動の目標は、18歳から64歳までの人が1日合計60分、65歳以上の人が1日合計40分といわれています。しかし、普段あまり運動をしていない人がこの目標を達成するのは、難しいと思います。まずは1日10分多く体を動かすところから始めませんか。

掃除やエレベーターの代わりに階段を使うこともプラス10の一つです

「プラス10」をするとこんないいことがある！

▼プラス10をすることで期待される効果

…●死亡のリスクが2・8％低下●生活習慣病発症が3・6％低下●ガン発症が3・2％低下●運動器の障がいや、認知症の発症が8・8％低下●1年間の継続で体重が1・5kgから2kg減少

STEP1　あなたの体の状態を確認しよう！

●BMIを計算してみよう

体重［　　］(kg)÷身長［　　］(m)÷身長［　　］(m)

＝あなたのBMI［　　］

体重が20歳のころよりも10kg以上体重が増えた人は内臓脂肪がたまっている可能性があるので、BMIの分類が普通体重の場合でも注意が必要ですよ！

市保健師 大竹 春香

●腹囲（へそのまわり）を計ってみよう

腹囲は［　　］cm

日本肥満学会の肥満度分類

BMI	分類
18.5未満	低体重
18.5以上～25未満	普通体重
25以上～＜30未満	肥満（1度）
30以上～＜35未満	肥満（2度）
35以上～＜40未満	肥満（3度）
40以上～	肥満（4度）

腹囲の基準

性別	基準
男性	85cm以上
女性	90cm以上

実は、会津若松市はBMIと腹囲が基準値以上の人の割合が全国と比較して多いんです！

BMIが基準値（25）以上の人の割合

	平成28年度	平成29年度	平成30年度
全国	24.9％	25.5％	26.1％
会津若松市	29.6％	30.8％	30.5％

出典：国保データベース

腹囲が基準値以上の人の割合

	平成28年度	平成29年度	平成30年度
全国	31.5％	32.2％	33.2％
会津若松市	36.7％	37.5％	37.5％

出典：国保データベース

専門家に聞きました！

あらい内科循環器科クリニック
荒井 一貴（かずたか） 先生

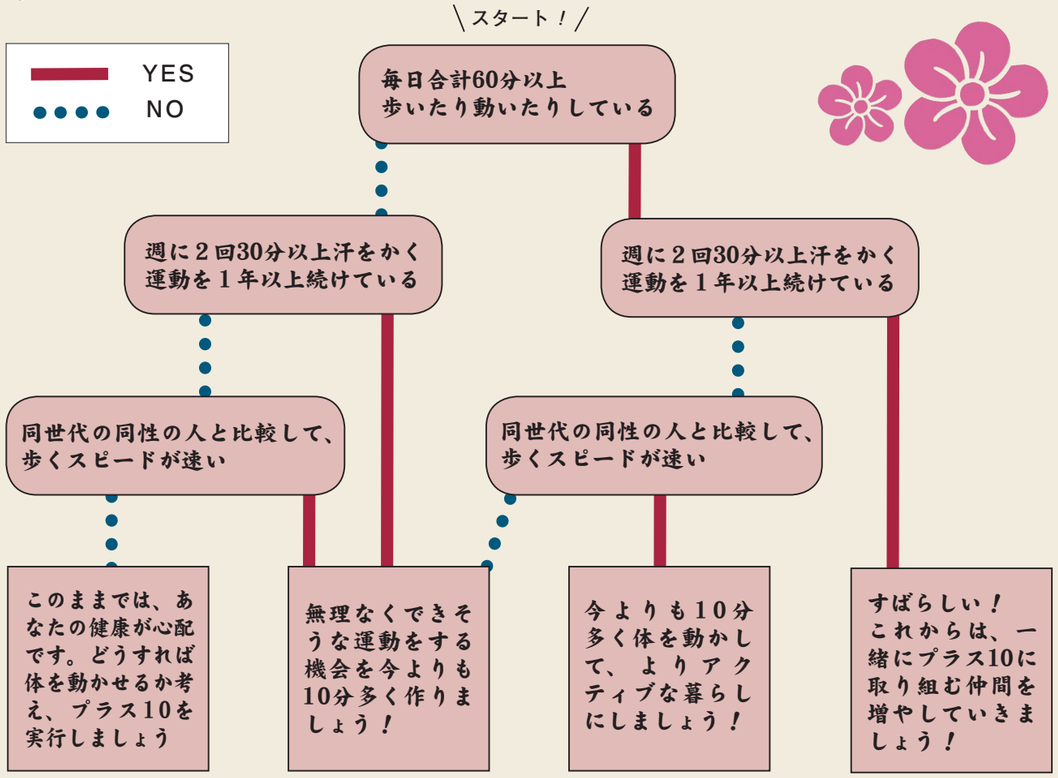
Q どうして肥満は体に良くないのですか？

A 肥満は腰や膝だけでなく、内臓や血管などにも負担が掛かり、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」「心筋梗塞」「脳梗塞」などの発症につながるんです。また、最近の研究では、糖尿病の人はアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症になりやすいということも分かっています。肥満の主な原因は、食べ過ぎと運動不足です。健康的に痩せるにはバランスの良い食事と運動を「続けること」が大切ですよ。

Q おなかが出ていても、体重が適正範囲内であれば大丈夫ですか？

A メタボリックシンドローム（以下、「メタボ」）はおなかに内臓脂肪が蓄積された状態のことをいいます。腹囲が男性は85cm、女性は90cm以上で、かつ、血圧や血糖、脂質の三つのうち二つ以上が基準値を超えると「メタボ」と判断されます。そのため、体重が軽くてもメタボの可能性はあります。内臓脂肪が多くなると、ホルモンに似た物質の分泌が異常になり、肥満と同様に、糖尿病や高血圧、高脂血症などを発症させたり、悪化させたりするんですよ。

STEP2　プラス10を始める前に、あなたの身体活動を確認してみよう！



「會津LEAD（リード）」と「プラス10」を20代男性が1カ月実践しました

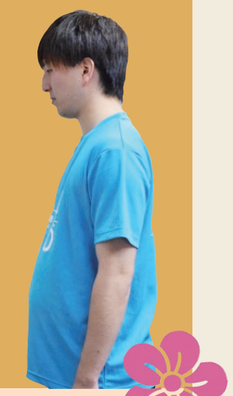
1年間で体重が11kgも増えてしまったし、おなかまわりがかなり気になる…。最近子どもが生まれたし、かっこいいパパを目指して頑張るぞ！

健康増進課 青柳 瞬

スタート！

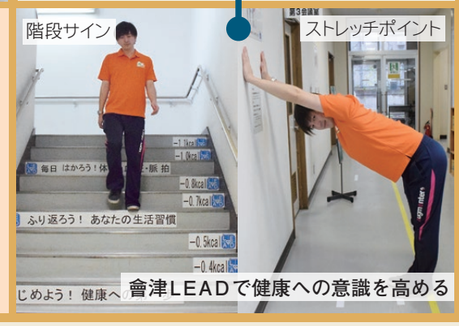
体重と腹囲を計り、現実と向き合う

身長：178㎝
体重：76kg
腹囲：90㎝
BMI：24



會津LEADって何ですか？

市民の皆さんに健康に関心を持ち、健康づくりに取り組んでもらいたいと始まった市の取り組みのことです。市役所栄町第二庁舎をはじめ、市の施設に「姿勢チェックミラー」「ストレッチポイント」などを設置しました。皆さんも来たときにやってみませんか。



會津LEADで健康への意識を高める

會津LEADの意味

- L（Life）健康に関心を持って生活
- E（Eat）健康的に食べる
- A（Action）体を動かす
- D（Data）健診などの結果を確認

歩幅を意識しながら徒歩通勤

～健康ポイント～

歩幅を広げて歩くと、消費カロリーは、なんと1.5倍！

～健康ポイント～

BMIの分類が標準体重でも、腹囲が基準値を超えたらメタボ黄信号！

子どもを寝かせたあとの筋トレは日課

～健康ポイント～

食後1時間たったころに運動すると、食後の急激な血糖の上昇を抑える効果がある！

平日は野菜たっぷり手作り弁当を食べる

良くかんで食べよう！

休日は栄養バランスの良い献立を考えながら買い物

太りにくい食べ方ってあるの？

①食物繊維を多く含んだ食品から食べる
野菜類やきのこ類、海草類などには食物繊維が豊富です
②タンパク質を食べる
卵や肉類、魚類、大豆製品などのタンパク質を取ることで食後血糖の上昇がゆっくりとなるだけでなく、腹持ちの良さにもつながります
③主食を適量食べる
年齢や性別、活動強度によって必要量は変わります。多くとり続けると体重増加につながるので注意しましょう

ゴール！

体重：72kg
腹囲：85㎝
BMI：22.7

市管理栄養士
満山 優佳

「會津LEAD」と「プラス10」に1カ月取り組んで、4kgの減量に成功しました。バランスの良い食事をとったり、体を動かしたりするだけで効果が出て驚いています。ちょっとした心掛けでできるので、これからも続けます！

健康的に痩せるには、運動と併せて野菜を多く食べることも効果的です。今回の特集では、管理栄養士が考えた野菜をたくさんとれるメニューを紹介しています。皆さんもぜひ作ってみてくださいね。

野菜たっぷりのヘルシーメニューを紹介します！

冷しゃぶ

【材料・4人分】もやし400g、ニンジン60g、パプリカ60g、豚ロース肉200g、トマト150g、和風ドレッシング大2
【作り方】①ニンジンはピーラーで薄く幅広に切り、パプリカは細切りにする②もやしと豚肉をゆでる③①と水気を切った②、薄く切ったトマトを皿に盛り付け、和風ドレッシングをかけたら出来上がり

エネルギー164cal、食塩相当量0.7g（1人当たり）

シャキシャキサラダ

【材料・4人分】大根80g、ニンジン60g、かつお節1・5g、ハーブソルト小½
【作り方】①大根とニンジンは千切りにして、軽く塩もみする②①の水分を切り、かつお節とハーブソルトを混ぜたら出来上がり

エネルギー11cal、食塩相当量0.5g（1人当たり）

チーズポテト

【材料・4人分】ジャガイモ200g、バター大1、とろけるチーズ40g、黒こしょう適宜
【作り方】①ジャガイモは一口大に切り、レンジで加熱し耐熱皿に入れる②①にバターを入れて軽く混ぜ合わせたら、とろけるチーズを乗せて焼き色が付くまでトースターで焼く③焼き上がった②にお好みで黒こしょうをかけたら出来上がり

エネルギー95cal、食塩相当量0.3g（1人当たり）

男女共同参画都市宣言20周年を迎えます
記念事業を開催します

男性も女性も自分らしく輝けるまちを目指します

本市は、平成12年2月に県内で初めて「男女共同参画都市」を宣言しました。そして、平成16年4月には「会津若松市男女共同参画推進条例」を施行し、性別による固定観念にとらわれず、男性も女性も「自分らしく」生きることができる「男女共同参画社会」の実現を目指し、市民の皆さんとともに取り組んできました。20年を迎える今年は、「すべての人が性別にかかわりなく、自分らしくその個性や能力を十分に発揮することができるまち」を実現できるような取り組みを市民の皆さんと一緒に進めていく契機にしたいと考えています。

気軽においでください

これまでの本市の男女共同参画のあゆみを振り返ります。

▼**とき**…2月1日(土)午後1時～※開場は午後0時30分～
▼**ところ**…會津稽古堂
▼**内容**…●男女共同参画都市宣言20周年記念式典●男女平等に関する作文コンクール表彰式●男女共同参画推進事業者表彰式●カルビー㈱執行役員・福山知子さんによる記念講演（演題は「多様な生き方があっても面白い！～私の社会人人生 働く・休む・学ぶ・そして働く～」）●トークセッション（出演者は、カルビー㈱執行役員・福山知子さん、合同会社ばんだいファーム代表社員・古川綾さん、㈱三義漆器店代表取締役・曽根佳弘さん、コーディネーターは、会津大学短期大学部教授・鈴木秀子先生）
▼**定員**…先着120人
▼**締め切り**…1月24日(金)
◉**申し込み・問い合わせ**…協働・男女参画室(☎39-1405)

歴史コラム

会津藩と「ゆかりの地」

ここでは、現在も交流が続いている「ゆかりの地」と本市にまつわる歴史を振り返ります。
◉**問い合わせ**…文化課(☎39-1305)

今月の「ゆかりの地」は

「姉妹都市・青森県むつ市」

戊辰戦争に敗れた会津藩は、「朝敵」「逆賊」の汚名を着せられ、旧会津藩士たちは、東京や越後高田で約一年間の謹慎生活を送りました。明治2(1869)年には与えられた三万石で家名再興が許され、立藩したのが斗南藩(現在のむつ市)でした。この地は本州最北端の地でしたが、良質なヒバ材や海外への貿易品だったナマコなどの海産物、銀や銅を産出する安部井鉱山などがあり、南部藩の代官所も置かれた下北半島の要の地でありました。しかし、豊かな土地が広がる田名部川周辺から離れると火山灰土だったため、武士がいきなり農業によって生活を成り立たせようとするには、無理な場所だったようです。

斗南藩へは、旧会津藩士とその家族約17,000人が移住しましたが、冬の寒さが厳しかったため、病気や食料不足で亡くなった会津からの移住者も多かったといわれています。明治4(1871)年の廃藩置県により斗南を去った人もいましたが、斗南の人々の助けを得て多くの会津人が残りました。

現在も多くの旧会津藩士の子孫が住んでいるむつ市とは、昭和59年9月23日に姉妹都市の盟約を締結しました。むつ市には、斗南藩の藩庁が置かれた円通寺や斗南藩士上陸の地、居住する場所をつくろうとした斗南ヶ丘などがあり、往時を偲ぶことができます。

毎年むつ市の皆さんが、会津まつりの会津藩公行列に斗南藩士に扮して参加したり、4年に一度お互いの市を訪問し合ったりするなど、親密な交流が続いています

記事を読む際の注意点 ▶費用などの記載がないものは無料▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分に受け付け※祝日は休み

子育て情報ステーション

ここでは、子育てに関する情報などをお届けします。

赤ちゃん交流広場「ばんびぷち」

▶**とき**…1月14日(火)、2月4日(火)午前9時30分～11時
▶**ところ**…會津稽古堂
▶**内容**…身体測定やふれあい遊びなど
▶**対象**…0歳児と保護者
◉**申し込み・問い合わせ**…中央保育所(☎28-6926)

「ばんびぷち」の子育て講座

▶**とき**…1月28日(火)午前9時30分～11時
▶**ところ**…會津稽古堂
▶**内容**…ベビーマッサージ講座
▶**対象**…生後2～6カ月の0歳児と保護者
▶**定員**…15組
◉**申し込み・問い合わせ**…中央保育所(☎28-6926)

ホームスタート

初めての子育てで不安なときは、地域の子育て経験者と一緒に家事や育児をしたり、話をしたりしながら過ごす「ホームスタート」を利用してみませんか。対象は、6歳未満の子どもや妊娠中の人がいる家庭で、無料で利用できます。
◉**問い合わせ**…ホームスタートわかまつ(☎24-2205)

子育て交流広場「ばんびクラブ」

▶**とき**…1月15日(水)午前10時～11時30分
▶**ところ**…ふれあいハウス(一箕町八幡)
▶**内容**…すごろく遊びなど
▶**対象**…1歳～5歳の子どもと保護者
◉**申し込み・問い合わせ**…中央保育所(☎28-6926)

「ばんびクラブ」の子育て講座

▶**とき**…1月29日(水)午前10時～11時30分
▶**ところ**…會津稽古堂
▶**内容**…簡単手づくりおやつ
▶**対象**…1歳～5歳の子どもと保護者
▶**定員**…15組
◉**申し込み・問い合わせ**…中央保育所(☎28-6926)

家庭児童相談

児童や家庭に関するさまざまな問題の相談に応じます。
▶**相談日**…月～金曜日、午前8時30分～午後5時※祝日を除く
◉**ところ・問い合わせ**…家庭児童相談室(市役所栄町第二庁舎 ☎32-4470)

子育て支援「すきっぷ」

▶**とき**…1月9日(木)・16日(木)・30日(木)午前9時45分～11時30分
▶**ところ**…河東保健センター
▶**対象**…未就学児と保護者
◉**問い合わせ**…広田保育所(☎75-2155)

ぜひ、遊びにおいでください

母子健康情報サービス

「母子健康情報サービス」に登録すると、スマートフォンなどで予防接種のスケジュール管理ができたり、子育てに必要な情報が届いたりします。登録方法などの詳細は、お問い合わせください。
◉**問い合わせ**…健康増進課(☎39-1245)

画像著作権者：古川 裕司さん

オスは紋付きの羽織を着ているようにも見えます

「ジョウビタキ」

スズメ科ヒタキ目の冬鳥、ジョウビタキは、日本には10月ごろに飛来し翌年4月ごろまで雪の少ない地方で越冬します。大きさは体長15㎝、体重29g程度です。オスは頭が銀色で顔が黒色、おなかがだいだい色のおしゃれな色合いですが、メスは体全体が淡い褐色でお尻だけがだいだい色をしています。どちらにも共通しているのは、翼にある白い斑点です。

農耕地や河原などで見られ、「ヒッ、ヒッ」と自転車のブレーキ音のような声で鳴くジョウビタキ。近年は雪が少ないせいか、市内でも冬中見掛けるようになりました。

ここでは市内に生息する動植物を紹介します。
◉問い合わせ…環境生活課(☎39-1221)

記事を読む際の注意点▶費用などの記載がないものは無料▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前８時30分～午後５時15分に受け付け※祝日は休み

健康だより

ここでは、健康づくりや介護予防などに関する情報をお届けします。

気持ち良く体を動かしましょう！

ますます元気教室

▼**とき**…1月8日(水)午前10時～11時30分※開場は午前9時30分～
▼**ところ**…謹教コミュニティセンター(山鹿町)
▼**講師**…健康運動指導士・松本かおりさん
▼**対象**…65歳以上の市民
▼**持ち物**…飲み物、タオル、筆記用具、室内用運動靴
▼**注意点**…動きやすい服装で参加
◇**問い合わせ**…若松第2地域包括地域支援センター(☎27・0211)

体組成測定会

▼**とき**…1月22日(水)午前10時～
▼**ところ**…會津稽古堂
▼**内容**…◎体組成測定◎理学療法士・青山多佳子さんによる講義(テーマは「体のバランスと筋肉の役割」)
▼**締め切り**…1月15日(水)
◇**申し込み・問い合わせ**…健康増進課(☎39・1245)

認知症予防教室

認知症の予防方法などを学びます。脳の認知機能を知るためのテストも体験できます。
▼**とき**…1月28日(火)・30日(木)午後1時30分～3時30分
▼**ところ**…會津稽古堂
▼**対象**…65歳以上の人で両日参加できる人
▼**定員**…30人
▼**締め切り**…1月24日(金)
◇**申し込み・問い合わせ**…高齢福祉課(☎39・1290)

心の健康相談

▼**とき**…1月14日(火)午後1時30分～3時30分
◇**ところ・申し込み・問い合わせ**…会津保健福祉事務所(☎29・5275)

「いきいき百歳体操」に取り組む町内会や団体を募集

筋力の維持や向上ができる「いきいき百歳体操」は、手首と足首に重りを付けてDVDを見ながら行う40分程度の体操です。市では、この体操に取り組む町内会や団体を支援しています。
▼**対象**…次の全てに当てはまる町内会や団体◎おおむね65歳以上の人が週に一回、5人以上集まれる◎椅子やテレビ、DVDプレーヤーを準備できる
▼**支援の内容**…◎体操で使用するDVDの提供◎リハビリテーション専門職を3カ月間で3回無料で派遣◎重りを3カ月間貸し出し
◇**申し込み・問い合わせ**…高齢福祉課(☎39・1290)

健幸(けんこう)アンバサダー養成講座

正しい健康づくりの知識や情報を身に付け、地域の人に伝えませんか。受講者には健康情報などをまとめた情報誌を送付します。
▼**とき**…1月19日(日)午後1時30分～4時30分
▼**ところ**…會津稽古堂
▼**定員**…80人
◇**申し込み・問い合わせ**…健康増進課(☎39・1245)

健康セミナー「ベジチェック」

野菜を食べることの大切さを学びませんか。
▼**とき**…1月16日(土)午後1時～2時30分
▼**ところ**…會津稽古堂
▼**定員**…30人
◇**申し込み・問い合わせ**…健康増進課(☎39・1245)

コラム　お元気ですか

血管にやさしい食べ方をしましょう

市保健師　新田 有子

食べ物を食べると、体内ではすい臓から「インスリン」というホルモンが出て、血液中の糖(エネルギー源)を体内の細胞に取り込み、血糖値を一定に保ちます。しかし、インスリンの量が足りなくなったり、インスリンの効き目が悪かったりすると血液中が糖でいっぱいになり、体は「高血糖」という状態になります。高血糖は、血管を傷付け、さまざまな病気を引き起こす原因になります。また、インスリンは一生のうちに使える量が人それぞれ決まっていて、60歳を過ぎると若いときの3分の2の量しか分泌しません。そのため、インスリンの無駄遣いをしない食事のとり方がとても重要です。

インスリンを無駄遣いしない食事の一つ目のポイントは、規則正しい食生活です。食事の時間が空き過ぎると、一度にたくさん食べ過ぎてしまい、食後の血糖が「トン」と上がり、血糖を下げるために、インスリンをたくさん使ってしまいます。

二つ目は、食事は野菜から食べることです。野菜は血糖をコントロールする強い味方です。食事の最初に小鉢一杯分の野菜を良くかんで食べることで食欲が抑えられ、血糖の急激な上昇を抑えることができます。

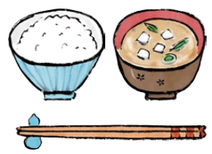
三つ目は、なんとなく食べてしまう習慣をやめることです。空腹でもないのにジュースや甘い缶コーヒー、お菓子などを食べると血糖を上げ、インスリンを無駄遣いすることにつながってしまいます。

皆さんも、この機会にインスリンを節約し、血管にやさしい食べ方を意識してみませんか。市でも、管理栄養士による食事の食べ方などの個別相談に応じていますので、気軽にご相談ください。

バランスの良い食事も大切です

栄養個別相談

食に関する相談に管理栄養士が応じます。
▼**とき**…1月20日(月)午後1時30分～3時30分程度※1人45分程度
▼**ところ**…會津稽古堂
◇**申し込み・問い合わせ**…健康増進課(☎39・1245)



いきいきわくわく介護予防教室

手軽にできる体操やストレッチ、食生活や口腔ケアのポイント解説、脳トレなどを行います。
▶**コース・とき・ところ**…下表の通り
▶**対象**…おおむね65歳以上で15分程度の運動ができる人で、要支援・要介護の認定を受けていないか、事業対象者の判定を受けていない人
▶**定員**…⦿A～F＝25人⦿G、H＝15人※各コースとも申し込み多数の場合は、今までの参加回数が少ない人を優先
▶**締め切り**…1月15日(水)
◇**申し込み・問い合わせ**…高齢福祉課(☎39-1290)

いきいきわくわく介護予防教室のとき・ところ

	とき	ところ
A	1月31日(金)～3月27日(金)の毎週金曜日午後1時30分～3時	会津医療生協健康づくりセンター(東千石一丁目)
B	1月31日(金)～3月27日(金)の毎週金曜日午前10時～11時30分	城南コミュニティセンター
C	2月8日(土)～3月28日(土)の毎週土曜日午前10時30分～正午	元氣づくりステーション(神楽想内)
D	2月5日(水)～3月25日(水)の毎週水曜日午後2時～3時30分	老人福祉センター(城東町)
E	1月22日(水)～3月18日(水)の毎週水曜日午前10時～11時30分	会津西病院(北会津町東小松)
F	2月7日(金)～3月27日(金)の毎週金曜日午前10時～11時30分	河東保健センター
G	2月5日(水)～3月25日(水)の毎週水曜日午前10時～11時30分	悠悠いきいき倶楽部あいづ(中央二丁目)
H	2月5日(水)～3月25日(水)の毎週水曜日午後2時～3時30分	

作って簡単 食べて健康

「かぼちゃのだんご汁」

私たちが作りました

左から 矢尾板 幾江さん
山内 良子さん
(市食生活改善推進協議会)

エネルギー142cal、たんぱく質7.3g、脂質3.2g、炭水化物20.1g、食物繊維2.6g、食塩相当量1.3g(1人当たり)
※「食事バランスガイド」における主菜1つ、副菜1つ分に相当

【材料・4人分】かぼちゃ100g、白玉粉50g、水$\frac{1}{5}$カップ、ゴボウ30g、ニンジン40g、大根80g、A〔水2と$\frac{1}{2}$カップ、カツオ節6g、昆布6g〕、B〔鶏むねひき肉70g、酒小1、カツオ節2g〕、しょうゆ大2、長ネギ$\frac{1}{4}$本
【作り方】①かぼちゃは、皮をむき蒸してつぶす②白玉粉に水を少しずつ入れ耳たぶくらいの軟らかさになるまでこねる。①を混ぜてこねたら一口大に丸める③ゴボウはささがきにし水にさらす。ニンジンと大根は短冊切りにする④②をゆで、浮き上がって約1分たったら冷水に入れ水気を切る⑤鍋でAと③を加熱し野菜が柔らかくなったら、だんご状にしたBを入れる。煮たったら、しょうゆを加える⑥⑤に④を入れ、刻んだ長ネギを載せたら出来上がり

教えて！健康豆知識

ロコモ予防を始めよう！

関節や筋肉の動きが悪くなり、「歩く」「立つ」などの動作の機能が低下する状態のことを「ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)」といいます。ロコモを予防するには若いころから骨量と筋肉量を保つことが重要です。バランスの良い食事と適度な運動を心掛けましょう。

すきま時間を見つけてストレッチ！

◇**問い合わせ**…健康増進課(☎39-1245)

会津の郷土料理に挑戦！

12月５日、南町保育園の子育て支援センターで「こづゆ作り」が行われました。転勤族の人の「会津の郷土料理の作り方が知りたい」との声から始まったこの催し。材料の切り方や味付けの仕方などを教わりながら調理した「こづゆ」が完成すると、「おいしいね」「家でも作ってみよう」と会話を弾ませ、ちょっと早めのお昼ご飯を楽しんでいました。

力を合わせて「オーエス！」

12月１日、河東総合体育館で地区対抗綱引き競技大会が行われました。河東地区体育連盟に加入する、各地区の人たちがチームを組み、10人対10人の綱引きで対戦するこの大会。審判の「レディゴー」の掛け声で試合が始まると、各チーム一丸となって一斉に綱を引き合い、観客からは「がんばれー」と大きな声援が送られていました。

息を合わせて華麗にステップ

12月７日、城南コミュニティセンターで、３月８日（日）に會津風雅堂で開催するタップダンス公演に向けて練習が行われました。メンバーは５月に公募で集められ、４歳から70代までと幅広い年齢層で構成されています。この日、集まったメンバーは意見を出し合いながら振り付けを考えたり、ステップを覚えたりしていました。

プロ野球選手がコツを直伝

12月７日、福岡ソフトバンクホークスの内川聖一選手による野球教室が開催されました。この教室には、市内の中学生約20人が参加しました。打撃の指導では、内川選手から「バットの芯の位置を知ることが大切」とアドバイスされた子どもたち。アドバイスされたことを意識しながら、真剣な表情でスイングしていました。（河東公民館で）

ほっとコレクション

広報紙にあなたが載っていましたらお電話ください（☎39・1206）。写真を差し上げます。

かっこいいでしょ！

11月30日と12月１日に、會津稽古堂で「元気がたまる!! わくわく貯金箱展」が開催されました。会場には市内の幼稚園や保育園などに通う子どもたちの作品が展示されました。訪れた子どもたちは、多くの作品の中から自分が作った貯金箱を見つけると「あったぁ～」と大喜びして、お父さんとお母さんに自慢していました。（11月30日）

会津清酒を堪能

12月７日と８日に、ふくしま酒蔵めぐり女子旅バスツアーが開催され、参加者が県内の酒蔵を巡ったり、日本酒を味わったりしました。會津庄助蔵では、酒器を変えて、三種類の会津清酒を飲み比べた参加者たち。なかなか手に入らない貴重な銘柄を味わえるとあって、ついでもらった瞬間に満面の笑顔を見せていました。（７日）

みんなのページ

つながる サークルの輪
「誰でも楽しく華麗にダンス」 ――フレンドリーダンスクラブ

フレンドリーダンスクラブは、初心者向けの社交ダンスサークルです。現在は講師の佐藤先生の指導のもと、30代から80代までの会員の皆さんが週2回活動していて、練習の成果を會津稽古堂まつりやダンスパーティーなどで披露しています。会員の皆さんは「パーティーでは、華やかなドレスを着て踊れるのがとても楽しいんです」「ダンスは結構運動になるんです。入会してから体重が減りました」とうれしそうに話します。

会長の安部さんは「最初は男女で踊るのが恥ずかしいという人も、ダンスが楽しくなると恥ずかしさを忘れてしまいます。若い人たちにも気軽に参加してほしいですね」と笑顔を見せます。社交ダンスに興味がある人なら誰でも大歓迎です。あなたも社交ダンスを始めてみませんか。

▼とき・ところ…◉毎週月曜日‖會津稽古堂◉毎週金曜日‖東公民館※いずれも時間は、午後7時～9時▼会費…月2000円◉問い合わせ…安部さん（☎080・6019・7018）

練習では、次々にパートナーを変えながらさまざまな曲に合わせてダンスを踊ります。先生や先輩たちが優しく「フレンドリー」に教えてくれるので、ダンスを始めて数カ月の人でも、みんなと一緒に華麗なダンスを踊れるようになっています

わくわく情報掲示板

催し・講座

市民室内テニス教室
▼とき…1月18日（土）～2月22日（土）の毎週土曜日、午前9時30分～正午（全6回）▼ところ…鶴ケ城体育館▼定員…50人▼費用…5000円▼申し込み方法…はがきかファクスで会津テニス協会事務局（〒965－0809 城南町1－36 戸川方、FAX27・1638）へ申し込み▼締め切り…1月15日（水）◉問い合わせ…会津テニス協会事務局（戸川さん ☎27・1638）

新春講演会
▼とき…1月22日（水）午後3時30分～4時30分▼ところ…御宿東鳳（東山町石山）▼内容…会津若松警察署第一交通課職員による交通安全の講演▼定員…150人▼締め切り…1月16日（木）◉申し込み・問い合わせ…全会津電気工事協同組合（☎24・4600）

会津絵ろうそく親子絵付け体験
絵ろうそくを2本絵付けし、1本は2月の会津絵ろうそくまつりで点火し、もう1本は会津絵ろうそくまつりで展示した後、持ち帰ることができます。
▼とき…1月26日（日）◉午前の部‖午前10時～正午◉午後の部‖午後1時～3時▼ところ…文化センター▼費用…2000円▼締め切り…1月18日（土）◉申し込み・問い合わせ…会津青年会議所（☎26・5825）

「はぴ福なび」出張登録会
スマートフォンやパソコンで結婚相手を紹介する「はぴ福なび」に登録しませんか。
▼とき…2月2日（日）午前10時～午後3時30分▼ところ…會津稽古堂▼対象…独身の人▼登録料…10000円※2年間有効▼持ってくるもの…顔写真付きの身分証明書◉問い合わせ…ふくしま結婚・子育て応援センター（☎0244・544・0070）

ニューイヤー合婚パーティー
▼とき…1月26日（日）午前10時30分～▼ところ…アニエス会津（門田町飯寺）▼対象…20歳以上の独身の人▼費用…◉男性‖7500円◉女性‖3500円◉申し込み・問い合わせ…NPO法人ブライダルデータバンク（☎23・7572）

会津医療センター健康教室
健康とツボと痛み
▼とき…1月16日（木）午後1時30分～2時30分◉ところ・問い合わせ…会津医療センター（河東町 ☎75・2238）

募集

ポリテクセンター会津の訓練生
▼コース…◎CAD・NCコース◎電気設備技術コース▼対象…求職者▼定員…各6人▼訓練期間…2月4日（火）～8月28日（金）▼選考日…1月21日（火）▼締め切り…1月17日（金）◉ところ・申し込み・問い合わせ…ポリテクセンター会津（神指町南四合 ☎26・0520）

真向法による健康体操教室
股関節などの柔軟体操です。
▼コース・とき・ところ…◉日曜日コース（月3回）‖午後2時～3時30分、会場は秀安寺（一箕町鶴賀）◉平日コース（月4回）‖午前10時～11時30分、会場は會津稽古堂▼費用…月3000円◉申し込み・問い合わせ…真向法体操会津（坪田さん ☎090・3753・5172）

テクノアカデミー郡山
介護福祉士養成科訓練生
介護福祉士の資格取得と介護福祉業界への正社員就職を目的とした教育訓練です。詳細はお問い合わせください。
▼訓練期間…4月～令和4年3月（2年間）▼訓練会場…県内の介護福祉士養成施設▼費用…テキスト代・保険代など◉問い合わせ…テクノアカデミー郡山（郡山市 ☎024・944・1663）

相談

司法書士無料法律相談会
▼とき…1月11日（土）、2月1日（土）午後1時～4時▼ところ…會津稽古堂◉申し込み・問い合わせ…福島県司法書士総合相談センター（☎0120・81・5539）※要予約。連絡は平日の午前10時～午後4時

注意点 ◎参加費の記載がないものは無料◎原則として申し込みは先着順。定員になり次第締め切り※締め切り日までに必着

あいづ食の陣・冬

テーマ食材は「会津地鶏」

ここでは、あいづ食の陣参加店のメニューと料理人を紹介します。

「よだれ鶏」
台湾キッチン 會津ウルトラ

※4,000円コースの一品として提供

本格的な台湾料理が味わえる「台湾キッチン會津ウルトラ」で提供している会津地鶏メニューは、よだれ鶏です。ボイルした会津地鶏のもも肉に、数十種類のスパイスをブレンドした特製ダレをかけたこの料理。モヤシやキュウリのシャキシャキとした食感とジューシーなももの相性も抜群で、添えられたパクチーと一緒に頬張るとロいっぱいに爽やかな香りが広がります。「今までにない料理で会津地鶏を食べてもらいたくて、『よだれ鶏』にしました」と話すのは、メニューを考案した野菜ソムリエプロの小汲律さん。「野菜もたくさんとれるのでヘルシーなメニューです。台湾人直伝の台湾料理をぜひ、食べに来てください」と笑顔を見せました。

野菜ソムリエプロ
小汲（おぐみ） 律さん

【台湾キッチン 會津ウルトラ】
▼ところ…馬場町1－10▼営業時間…午後6時～11時30分※日曜日は定休◉問い合わせ…（☎32・5233）

◉問い合わせ…農政課（☎39・1253）

あなたが見つけた「会津の宝」

市公式インスタグラムでは、皆さんが知る本市の魅力を世界中の人に知ってもらうため、写真に「＃会津の宝探し」を付けた投稿を呼び掛けています。ここでは、皆さんが投稿した写真を紹介します。

◉問い合わせ…秘書広聴課（☎39－1206）

↑公式インスタグラムのQRコード

【今回紹介するのは】

@aizu_raymen さんが撮影した七日町の写真です。何気ない風景ですが、味わいのある素敵な写真ですね。皆さんも、身近のちょっとした素敵な風景を探してみませんか。

夢中！熱中！！挑戦中！！！

このコーナーでは、今、夢中になって、何かに打ち込んでいる子どもたちの姿を紹介します。

「ロボットクリエイターになりたい」

武藤 礼くん
（会津若松ザベリオ学園小6年生）

真剣な表情でロボットを組み立てているのは、武藤礼くんです。礼くんがロボット作りに夢中になったきっかけは、小さいころ、お母さんにロボットが作れるブロックを買ってもらったことです。それからずっと「ロボット教室に通いたい」と思っていた礼くんですが、ロボット教室は大都市にしかなくて諦めていました。今から3年前、市内にロボット教室ができたことを知った礼くんは、すぐに両親に「通いたい」とお願いしました。以来、2週間に一度、念願のロボット教室に通い、ロボットの組み立てやプログラミングを学んでいます。

「自分で組み立てて、プログラムしたロボットが正しく動くと、とてもうれしいんです。だから、ロボット作りは楽しい」と笑顔を見せる礼くんの将来の夢は、ロボットクリエイターになること。「エボルタくんを作った高橋智隆先生が憧れの人。高橋先生みたいなロボットを作りたい」と目を輝かせる礼くんでした。

設計図を見ながら、パーツを組み立てていきます

記事を読む際の注意点▶費用・受講料などの記載がないものは無料▶「◇**申し込み**」の記載があるものは必ず事前の申し込みが必要▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前８時30分～午後５時15分に受け付け※祝日は休み▶郵送で申し込みの場合は、特別な記載がない限り締め切り日に必着

くらし情報 あらかると

市役所代表電話（☎39-1111）

催し・講座

消防出初式

▼**とき・内容・ところ**…1月5日（日）◉午前9時30分～Ⅱ観閲式・分列行進（北出丸大通り～會津風雅堂）◉午前10時30分～Ⅱ式典（會津風雅堂）※行進中は交通規制あり
◇**問い合わせ**…危機管理課（☎39・1227）

たくさんの消防車も行進に参加します

文化財防火デー 火災防ぎょ訓練

訓練中は消防車のサイレンが鳴ります。
▼**とき**…1月26日（日）午前9時30分～
▼**ところ**…会津武家屋敷（東山町石山）
◇**問い合わせ**…文化課（☎39・1305）

会津かわひがし八日市

▼**とき**…1月8日（水）午前10時～午後6時
▼**ところ**…JR広田駅前
▼**注意点**…当日、会場付近は交通規制あり
◇**問い合わせ**…河東支所まちづくり推進課（☎75・2114）、あいづ商工会（☎75・3511）

会津歳の神

▼**ところ・とき**…◉芦ノ牧温泉広場Ⅱ1月11日（土）午後8時～◉東山温泉市営駐車場Ⅱ1月14日（火）午後5時～
▼**注意点**…供物などに付属した金属やビニールは取り除く
◇**問い合わせ**…会津まつり協会（☎23・4141）

會津熱中塾

▼**とき・講師**…右表の通り
▼**ところ**…福西本店（中町）
▼**費用**…2000円※大学生は1000円。高校生は無料
▼**申し込み**…（一社）會津熱中塾（☎090・6688・8264）
◇**問い合わせ**…（一社）會津熱中塾（宮森さん　☎090・6688・8264）、地域づくり課（☎39・1202）

會津熱中塾のとき・講師

とき	講師
1月11日（土）午後1時～	◎㈱内田洋行代表取締役社長・大久保 昇さん ◎㈱Innovation Power CEO・宮島 衣瑛さん
2月1日（土）午後1時～	◎高知大学次世代地域創造センター客員准教授・川村 晶子先生 ◎㈱高畠ワイナリー代表取締役・村上 健さん

市民スキー大会

▼**とき**…2月2日（日）午前9時～※受け付けは午前8時～
▼**ところ**…アルツ磐梯スキー場（磐梯町）※現地集合
▼**対象**…小学生以上の市民や市内に通勤・通学している人、市内のスポーツ少年団に登録している人
▼**種目**…男女・年代別アルペン競技
▼**参加料**…◉小学生Ⅱ1500円◉中学生以上Ⅱ2100円（リフト代など）
▼**申し込み方法**…参加料を添えてスポーツ推進課に申し込み
▼**締め切り**…1月24日（金）
◇**問い合わせ**…スポーツ推進課（☎39・1306）

就職フェアinあいづ

会津地域の求人企業約65社の企業概要や求人の説明、面接を受けることができます。
▼**とき**…2月1日（土）午後1時～4時※受け付けは正午～午後3時30分
▼**ところ**…アピオスペース（インター西）
▼**対象**…求職中の人
【人財バンクを活用ください】
人財バンク（https://www.aizu-job.net/）は、登録すると企業とのマッチングなどの支援を受けられます。ぜひ、就職活動にご活用ください。
……
◇**問い合わせ**…商工課（☎39・1252）

地域福祉を考えるフォーラム

▼**とき**…2月6日（木）午後2時～4時※開場は午後1時30分～
▼**ところ**…會津稽古堂
▼**内容**…◎特定非営利活動法人若者就職支援協会・黒沢一樹さんによる講演（テーマは「ひきこもり支援と就職困難者の社会復帰に向けて～地域として取り組むべき支援のあり方について～」）
▼**締め切り**…1月31日（金）
◇**申し込み・問い合わせ**…地域福祉課（☎39・1232）

あいづ食の陣・冬 会津地鶏が始まります

1月から3月までのあいづ食の陣のテーマ食材は「会津地鶏」です。市内54店舗で会津地鶏を使った特別メニューの提供などを行います。詳細は、あいづ食の陣公式ホームページ（https://aizu-shokuno-jin.jp）をご覧ください。
◇**問い合わせ**…農政課（☎39・1253）

今だけの特別メニューをぜひご賞味ください

省エネルギーセミナー

▼**とき**…1月27日（月）午後1時30分～3時
▼**ところ**…市役所栄町第二庁舎
▼**講師**…（一財）省エネルギーセンター・エネルギー使用合理化専門員
▼**対象**…市内の事業所で施設管理や省エネルギーを担当する人
▼**定員**…20人
◇**申し込み・問い合わせ**…環境生活課（☎39・1221）

まなべこ歴史文化講座

【会津の民話と民俗】
▼**とき**…1月19日（日）午後1時30分～※屋内講座
▼**講師**…福島県民俗学会長・佐々木長生さん
▼**対象**…小学5年生以上の人
◇**ところ・問い合わせ**…歴史資料センター「まなべこ」（☎27・2705）

マイナンバーカード講演会

マイナンバー制度を活用したポイント還元事業などについて講演します。マイナンバーカードの申請会も行います。
▼**とき**…1月22日（水）午後6時30分～
▼**ところ**…スマートシティAiCT（東栄町）
▼**講師**…地域情報化アドバイザー・山澤浩幸さん
◇**申し込み・問い合わせ**…地域づくり課（☎39・1202）

募集

学校給食用物資納入登録希望者

来年度から新規に登録を希望する人は、資格審査申請書を提出してください。
▼**受付期間**…1月14日（火）～31日（金）
▼**申し込み方法**…学校教育課にある申請書に必要事項を記入し、関係書類を添えて学校教育課に直接申し込み
◇**問い合わせ**…学校教育課（☎39・1303）

自動販売機の設置事業者

▼**設置期間**…4月1日（水）～令和7年3月31日（月）
▼**申込受付期間**…1月20日（月）～2月7日（金）
▼**申し込み方法**…総務課にある申込書に必要事項を記入し、必要書類を添えて総務課に直接申し込み
▼**その他**…設置する施設名や台数などの詳細は市のホームページに掲載。申込書の取得も可
◇**問い合わせ**…総務課（☎39・1211）

ホームステイの受け入れ家庭

アメリカのノースカロライナ大学シャーロット校の学生が来日します。ホストファミリーになった人には食費程度のお礼を差し上げます。
▼**とき**…3月6日（金）夕方～3月8日（日）朝の2泊3日
▼**募集世帯**…15世帯※語学力は不問
▼**締め切り**…2月15日（土）
◇**申し込み・問い合わせ**…国際交流協会（☎27・3703）
※毎週月曜日と第1・3日曜日、祝日は定休

相談

法律・登記・公証の相談

【無料法律相談】
▼**とき**…1月17日（金）午前9時30分～正午
▼**定員**…12人
▼**注意点**…裁判中や弁護士に依頼中の案件などは不可
【無料登記相談】
▼**とき**…1月24日（金）午前10時～午後3時
【無料公証相談】
遺言や相続などの公正証書作成の相談に応じます。
▼**とき**…1月15日（水）午後1時～3時
……
▼**ところ**…會津稽古堂
▼**申し込み開始**…1月6日（月）～※事前予約制
◇**申し込み・問い合わせ**…環境生活課（☎39・1221）

無料宅地建物相談

土地や家屋の売買の相談に応じます。
▼**とき**…1月16日（木）午後1時～午後4時
▼**ところ**…會津稽古堂
◇**問い合わせ**…環境生活課（☎39・1221）

無料社会保険労務士相談

10年短縮年金や労働問題などの相談に応じます。
▼**とき**…1月28日（火）午後1時30分～午後4時30分
▼**ところ**…會津稽古堂
◇**問い合わせ**…環境生活課（☎39・1221）

消費生活相談

▼**とき**…毎週月～金曜日、午前8時30分～午後5時
◇**ところ・問い合わせ**…消費生活センター（市役所栄町第二庁舎2階　☎39・1228）

生活サポート相談窓口

生活の困り事の解決策を一緒に考えサポートします。
▼**とき**…毎週月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
◇**ところ・問い合わせ**…地域福祉課（☎23・4800）

農業相談日

▼**とき・ところ**…◉1月8日（水）Ⅱ農業委員会事務局◉1月27日（月）Ⅱ湊公民館・南公民館・北会津支所・河東農村環境改善センター※いずれも時間は午後1時30分～4時
◇**問い合わせ**…農業委員会事務局（☎39・1351）

仕事・就職相談

▼**とき**…1月7日（火）・21日（火）午後6時～8時
▼**対象**…39歳以下の人
▼**定員**…各2人※事前予約制
◇**ところ・申し込み・問い合わせ**…勤労青少年ホーム（☎26・6662）

記事を読む際の注意点 ▶費用・受講料などの記載がないものは無料▶「◇**申し込み**」の記載があるものは必ず事前の申し込みが必要▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前８時30分～午後５時15分に受け付け※祝日は休み▶郵送で申し込みの場合は、特別な記載がない限り締め切り日に必着

募集

パブリックコメント

条例や計画の詳細は、担当課や各支所・市民センター、市のホームページなどで見ることができます。

▼**意見を募集する内容・期間・担当課**…左表の通り

▼**意見の提出方法**…所定の用紙に記入し、持参か郵送、ファクスなどで担当課へ提出

◇**問い合わせ**…左表の担当課

意見を募集する内容・期間・担当課

内容	期間	担当課
市営住宅条例の一部を改正する条例	～１月24日（金）	建築住宅課（☎39－1268、〒965－8601※住所不要、FAX39－1454）
鳥獣被害防止計画	１月６日（月）～２月４日（火）	農林課（☎39－1254、〒965－8601※住所不要、FAX39－1440）
奨学資金給与制度の見直しについて	１月６日（月）～２月４日（火）	教育総務課（☎39－1302、〒965－0871※住所不要、FAX39－1460）

文化振興基金をご利用ください

市内の文化団体が行う芸術・文化活動を支援します。

▼**対象**…次のいずれかに該当する活動で、４月１日（水）から７月31日（金）までに実施するもの◎音楽会・演劇会・自作映画会などの開催◎文化団体の青少年育成に関するもの◎舞台などの専門スタッフ育成に関するもの◎講演会などの文化振興事業

▼**助成額**…助成対象経費の３分の１の額※限度額は10万円

▼**締め切り**…１月31日（金）

◇**申し込み・問い合わせ**…会津若松文化振興財団（文化センター内　☎26・6661）

会津育英会賞の受賞生徒

（公財）会津育英会では、市内の高校に通う３月卒業予定の学業などが優秀な生徒を表彰します。

▼**対象**…次の全てに該当する人◎学業などが優秀◎障がいの有無にかかわらず心身ともに健全◎品行方正で他の模範となる

▼**応募方法**…在学する高校に所定の願書を提出して応募

▼**締め切り**…１月20日（月）

◇**問い合わせ**…（公財）会津育英会（☎28・1981）、教育総務課（☎39・1302）

市営墓地の利用者

▼**墓地名・貸し付け数**…大塚山墓園（41区画）※前の使用者から返還された24区画を含む

▼**応募資格**…次の条件を全て満たす人◎他に市営墓地を使用していない◎市内に１年以上住所（住民登録）がある◎直系２親等以内の親族（死産児を含む）の埋葬していない焼骨を持っているか納骨堂に収蔵している◎１年以内に墓碑を設置できる

▼**応募方法**…花と緑の課の窓口で希望区画を選んで応募

▼**募集期間**…１月10日（金）～24日（金）

◇**問い合わせ**…花と緑の課（☎39・1262）

移住縁結びツアーの男性参加者

県外在住の独身女性が参加する移住縁結びツアーで、パートナーを見つけませんか。

▼**とき**…２月15日（土）

▼**対象**…市内在住で25歳～50歳の独身男性

▼**定員**…12人

▼**参加費**…5000円※食事代（２食分）・体験料・保険料など

▼**締め切り**…１月31日（金）※申し込み多数の場合は抽選

◇**申し込み・問い合わせ**…旅工房あいづ㈱（☎27・2000）、地域づくり課（☎39・1202）

教育・広聴・防災

教育委員会定例会

▼**とき**…１月17日（金）午後１時30分～※非公開の場合あり

▼**ところ**…教育委員会室（市役所栄町第二庁舎２階）

◇**問い合わせ**…教育総務課（☎39・1302）

ふれあいの日

▼**とき**…１月20日（月）午前９時～11時※一人15分以内

▼**ところ**…市役所市長室

◇**申し込み・問い合わせ**…秘書広聴課（☎39・1206）

本市の広聴活動をお知らせします

市では、市長への手紙の受け付けや、市長への提案ポストや市政モニターの設置、ふれあいの日や施設めぐりの実施、陳情・要望の受け付け、対話集会の開催などの広聴活動を行っています。平成30年度に寄せられた「市長への手紙（メールなども含む）」への回答状況をお知らせします。

▼**実現したもの（２件）**…地区内の道路の補修、観光地案内看板の設置

▼**近く実現するもの（４件）**…空き家所有者への適正管理の指導、公園の修繕など

▼**時間はかかるが将来実現するもの（１件）**…下水道の整備

▼**現時点では実現が困難なもの（19件）**…コミュニティプールの使用時間、通学路への防犯カメラの設置など

▼**ほかの機関や団体などへ要請や協議をしたもの（26件）**…国・県道の補修、信号機の設置など

▼**助言や紹介したもの（11件）**…子ども向けの施設の紹介、かかりつけ医での施設検診など

▼**意見や提案を参考にしたもの（17件）**…映画館や商業施設の誘致や、生ごみの処理方法の提案など

▼**問い合わせや相談に応じたもの（109件）**…旧県立病院跡地の整備、住居表示整備事業基本計画など

【意見をお寄せください】

市では、市長への手紙に対し、匿名や宛先不明の場合を除いて回答しています。はがきやファクス、メール（〒965－8601※住所不要、FAX39・1402）で皆さんの意見を受け付けています。

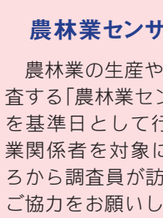
※メールは市のホームページから受け付け

◇**問い合わせ**…秘書広聴課（☎39・1206）

消火栓付近の除雪にご協力ください

火災発生時に円滑な消火活動ができるよう、降雪時は消火栓や防火水槽周辺の除雪作業にご協力をお願いします。

◇**問い合わせ**…会津若松消防署（☎25・1200）



国保・年金

火災警報器の点検を！

住宅用火災警報器は、警報を鳴らしていないときも常にセンサーが作動して監視しています。機能を正常に維持するために、必ず定期的に点検をして、10年を目安に本体を交換してください。

◇**問い合わせ**…消費生活センター（☎39・1228）

国保税・後期高齢者医療保険料の休日・夜間窓口

▼**休日窓口**…１月26日（日）午前８時30分～午後５時

▼**夜間窓口**…１月20日～31日（金）※いずれも時間は午後７時30分まで

◇**ところ・問い合わせ**…国保年金課（☎39・1248）

70歳到達の翌月から高齢受給者に該当します

国民健康保険に加入している70歳以上の人に高齢受給者証を交付します。高齢受給者の適用は70歳になる誕生月の翌月（１日生まれの人は誕生月）からです。該当者には適用される月の前月中旬ごろに送付します。医療機関を受診する際は保険証と一緒に高齢受給者証を提示してください。

◇**問い合わせ**…国保年金課（☎39・1249）

20歳がスタートです国民年金

20歳以上60歳未満の全ての人は、国民年金に加入し保険料を納めることが義務付けられています。平成11年10月１日までに生まれた人は、日本年金機構から加入案内が送付されていますので、忘れずに届け出をしてください。平成11年10月２日以降に生まれた人は、自動的に加入の手続きが行われるため、届け出は不要です。なお、未加入の人や保険料の納め忘れがある人は年金が受けられない場合があります。納付書が届いたら、忘れずに保険料を納付しましょう。学生や、収入が少なく保険料の納付が困難な人には、免除・納付猶予の制度がありますのでご相談ください。

◇**届出先・問い合わせ**…国保年金課（☎39・1249）

寄付

ありがとうございます（10・11月分）

◇**市役所へ**…▼千本木かおりさん（現金）▼千本木昌弘さん（現金）▼松本和子さん（現金）▼松本實さん（現金）▼安部友子さん（現金）▼渡辺智子さん（現金）▼森明さん（現金）▼山崎彬美さん（現金）▼重田千佳子さん（現金）▼箕輪徳子さん（現金）▼吉崎勝哉さん（現金）▼細川寿夫さん（現金）▼増子圭子さん（現金）▼追木ルミ子さん（現金）▼五十嵐市子さん（現金）▼五十嵐正彦さん（現金）▼小島勇二さん（現金）▼満田ひかりさん（現金）▼森田尊子さん（現金）▼小池信也さん（現金）▼飯倉秀芳さん（現金）▼橋本暁佳さん（現金）▼㈱丸治（現金）▼㈱保志（現金）▼大窪いく子さん（絵本）▼田村裕一さん（盆栽）▼東北電力㈱会津若松電力センター（LED防犯灯）

◇**教育委員会へ**…▼秋山勉さん（現金）▼青山圭子さん（現金）▼全会津歌謡協会（現金）▼会津富士通セミコンダクター㈱（体育用具一式）

◇**小金井小学校へ**…▼㈱会津電気工事（児童用書籍）

◇**歴史資料センター「まなべこ」へ**…▼坂井次英さん（古文書）

※現金の寄付には、「ふるさと納税」も含みます。

会津若松市の人口と世帯数

令和元年11月１日現在の現住人口

人口総数		119,746人（74人減）
内訳		男 57,303人（45人減）
		女 62,443人（29人減）
世帯数		50,245世帯（９世帯増）
人口の動き（10月）	出生	76人（男 39人・女 37人）
	死亡	132人（男 76人・女 56人）
	転入	217人（男112人・女105人）
	転出	235人（男120人・女115人）

※福島県の推計人口より掲載

▼**令和元年11月１日現在の外国人住民数（住基人口）**…920人（男407人・女513人）

◇**問い合わせ**…情報統計課（☎39・1215）

農林業センサスにご協力ください

農林業の生産や就業状況などの実態を調査する「農林業センサス」を、２月１日（土）を基準日として行います。農林業関係者を対象に、１月中旬ころから調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

◇**問い合わせ**…情報統計課（☎39－1215）

City Information

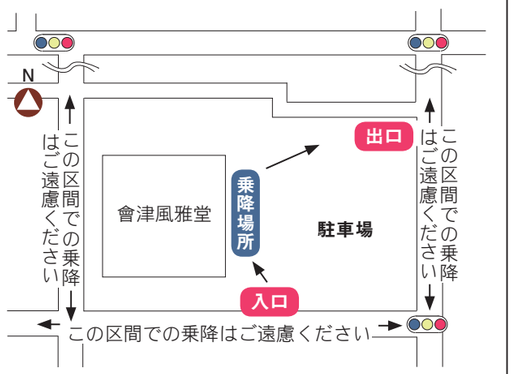
記事を読む際の注意点 ▶費用・受講料などの記載がないものは無料▶「◇**申し込み**」の記載があるものは必ず事前の申し込みが必要▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前８時30分～午後５時15分に受け付け※祝日は休み▶郵送で申し込みの場合は、特別な記載がない限り締め切り日に必着

新成人の皆さんは指定の場所で乗降してください

１月12日（日）午後１時30分から３時まで、會津風雅堂で成人式が開催されます。車で来場する新成人は、誘導員の指示に従い、駐車場内の指定の場所で乗降してください。また、周辺は交通渋滞が予想されるので、早めにお出掛けください。なお、周辺道路を通行する人は混雑にご注意ください。※駐車場は鶴ケ城体育館東側駐車場と県立博物館駐車場も利用できます

◇**問い合わせ**…あいづっこ育成推進室（☎39－1304）

成人式の乗降場所



会津図書館は臨時休館します

会津図書館は、蔵書点検作業のため、２月３日（月）から９日（日）まで休館します。休館中は、以下の方法で返却してください。※新聞は、會津稽古堂１階で午前９時から午後７時まで、当日分６紙のみ閲覧可

▶**本の返却**…會津稽古堂正面入口横の返却ポストを利用

▶**CD・DVD・他館から借り受けた資料の返却**…２月10日（月）以降に会津図書館返却カウンターで返却

１月20日（月）から２月２日（日）まで貸出冊数を増やします

▶**貸出の上限**…◉図書・雑誌＝15冊◉CD・DVDなどの視聴覚資料＝２点

◇**問い合わせ**…会津図書館（☎22－4711）

12月15日の放射線量をお知らせします

市内各地の放射線量数値

測定場所	測定値	測定場所	測定値
会津若松市役所	0.08	北公民館	0.08
会津若松駅	0.06	神指町高久	0.08
東山小学校	0.07	神指町北四合	0.06
飯盛山観光案内所	0.05	河東町高塚	0.08
一箕町鶴賀	0.06	河東町熊野堂	0.06
松長団地	0.05	河東町広田	0.06
柳原町	0.05	北会津町下荒井	0.11
門田町飯寺	0.07	川南小学校	0.08
南公民館	0.07	大戸公民館	0.05
会津総合運動公園	0.08	湊市民センター	0.05

単位はマイクロシーベルト／時

◇**問い合わせ**…環境生活課（☎39－1221）

市の職員を募集します

育休任期付職員の任期はおおむね10カ月以上３年未満で、職員の育児休業取得の期間や状況により決まります。

▶**募集内容**…下表の通り

▶**一次試験のとき・ところ**…２月２日（日）に會津稽古堂で

▶**申込書の配布・受験の受付期間**…１月６日（月）～１月20日（月）※当日消印有効

▶**申込書の取得方法**…◎人事課や各支所・市民センター、市ホームページで取得◎郵送で請求※詳細は問い合わせ

◇**問い合わせ**…人事課（☎39－1213）

〈表１〉育休任期付職員・４月採用の職員の募集内容

募集職種		受験資格	採用人数	一次試験の内容
育休任期付職員	事務職（行政）	平成13年４月１日までに生まれた人でパソコンの操作ができる人	５人	教養試験、作文試験
	保育士	保育士の資格を有する人	３人	専門試験、作文試験
４月採用の職員	土木職（大卒程度）	昭和59年４月２日から平成10年４月１日までに生まれた人	２人	SPI試験、専門試験
	保健師	昭和59年４月２日以降に生まれた人で保健師資格を有する人	１人	SPI試験、専門試験

〈表２〉４月採用の任期付職員の募集内容

募集職種	受験資格	勤務形態	任期	採用人数	一次試験の内容
保育業務	保育士の資格を有する人	フルタイム	２年	４人	専門試験、作文試験
栄養指導業務	管理栄養士資格を有する人で、普通自動車運転免許を持っている人	週４日	２年	１人	専門試験、作文試験
保育所給食調理業務	調理師の資格を有する人で、給食業務などに従事した経験がある人	週４日	１年	１人	作文試験

福が満開、福しま暮らし情報センターのご案内

県では県内への移住・就職に関する相談窓口を設置しています。Uターンを考えている人もぜひご利用ください。

▶**ところ**…東京都千代田区有楽町２－10－１東京交通会館８階（ふるさと回帰支援センター内）

▶**開館時間**…午前10時～午後６時※月曜日は休館

◇**問い合わせ**…福が満開、福しま暮らし情報センター（☎03－6551－2989）、県地域振興課（☎024－521－8023）、地域づくり課（☎39－1202）

農産物のモニタリング検査結果

11月15日から12月12日までに市内で採取した野菜・果物・肉・山菜・きのこ・加工食品を検査した結果、きのこ１品目から放射性物質が検出されましたが、基準値（100Bq／kg）以下でした。なお、基準値を超えた農産物は流通しません。詳細は市のホームページに掲載しています。

◇**問い合わせ**…農政課（☎39－1253）

十日市フォトコンテストの作品を募集します

▶**募集内容**…１月10日（金）の十日市で撮影した写真で2L判サイズにカラープリントしたもの※未発表のものに限る写り込んだ個人が公開を希望しない写真や組写真は不可

▶**締め切り**…１月31日（金）

▶**応募方法**…会津若松市商店街連合会の加盟店や十日市の出店などに備え付けの応募用紙に記入し、応募作品の裏に貼り付け、会津若松市商店街連合会（〒965-0037　中央一丁目５－26）に持参か郵送で応募

▶**賞と賞品**…会津若松市商店街連合会の加盟店で使用できる共通商品券◉最優秀賞＝20，000円分（１人）◉優秀賞＝10，000円分（１人）◉佳作＝1，000円分（20人）

▶**注意点**…◎応募作品は返却不可◎応募作品の使用権は連合会に帰属し、PR活動に使用

◇**問い合わせ**…会津若松市商店街連合会（☎37－2789）

市民体育祭を開催します

▶**種目・とき・ところ**…下表の通り

▶**対象**…原則、市民か市内に通勤・通学している人で、スポーツ安全保険に加入している人

▶**締め切り**…◉柔道＝１月10日（金）◉ミニバスケットボール＝１月18日（土）◉弓道、剣道＝１月24日（金）◉家庭バレーボール＝１月27日（月）◉そのほかの種目＝１月17日（金）

さまざまな種目で熱戦が繰り広げられます

◇**申し込み・問い合わせ**…スポーツ推進課（☎39－1306）

市民体育祭の種目・とき・ところ

種目	とき	ところ
柔道	１月26日（日）	あいづ総合体育館
卓球	２月２日（日）	
バドミントン	２月２日（日）	
家庭バレーボール	２月２日（日）	
ミニバスケットボール	２月１日（土）	
	２月２日（日）	河東総合体育館
弓道（高校生）	２月１日（土）	鶴ケ城公園弓道場
弓道（一般・中学生）	２月２日（日）	
剣道	２月２日（日）	武徳殿
なぎなた	２月２日（日）	城南小学校体育館
ソフトテニス	２月２日（日）	あいづドーム

「ながら運転」が厳罰化されました

道路交通法の一部改正により、車を運転しながら携帯電話などを手に持って通話したり、カーナビなどの画面を注視したりする「ながら運転」の罰則などが厳罰化されました。「ながら運転」は絶対にせず、安全運転を心掛けましょう。

▶**主な変更点**…◎懲役刑の新設◎違反点・反則金・罰金の大幅な引き上げ◎「ながら運転」をして事故などを起こした場合、懲役や罰金などの罰則が即適用される　など

◇**問い合わせ**…会津若松警察署（☎22－5454）、危機管理課（☎39－1227）

十日市が開催されます

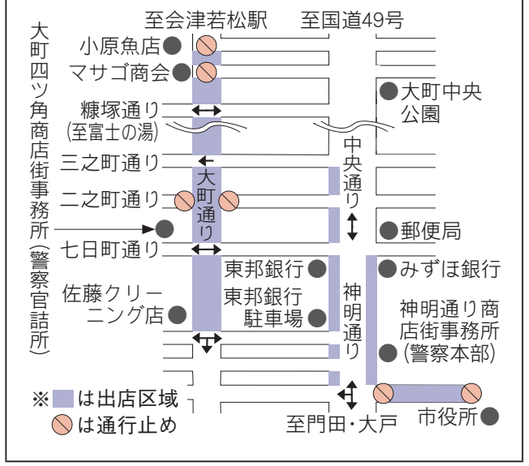
会津の冬の風物詩である十日市が１月10日（金）に行われます。当日は駐車場として旧会津学鳳高校グラウンドが利用できます。また、前日から交通規制が実施されますのでご注意ください。

▶**交通規制区間**…下図の通り

▶**交通規制期間**…◉**神明通り**＝１月９日（木）午後１時～３時◉**大町通り（マサゴ商会前～佐藤クリーニング店前）**＝１月９日（木）午後３時～10日（金）午後10時◉**大町通り（小原魚店前～マサゴ商会前）**＝１月10日（金）午前８時～午後10時◉**市役所通り**＝１月10日（金）午前７時～午後10時

◇**問い合わせ**…会津若松市商店街連合会（☎37－2789）、商工課（☎39－1252）

十日市の交通規制区間



市公式SNSアンバサダーが就任しました

本市の観光大使を務めるシンガーソングライターの氏家エイミーさんと、地元のフリーカメラマンでインフルエンサー（影響力のある人）のひさみつまゆみさんが、市公式ＳＮＳアンバサダーに就任しました。今後は、個人のインスタグラムなどを使いながら本市の魅力を発信していきますので、フォローや「いいね」をして応援してください。

▶**インスタグラムのアカウント名**…◉氏家エイミーさん＝@ujieaimee_official ◉ひさみつまゆみさん＝@3325mym、@mayuminoaizu

◇**問い合わせ**…秘書広聴課（☎39－1206）

読者プレゼントの応募期間・当選者数の変更

昨年12月１日号の市政だよりで実施した、会津清酒の読者プレゼントについて、大好評につき応募期間と当選者数を以下の通り変更します。詳細は、右のQRコードから市のホームページをご覧ください。

▶**応募期間**…～１月15日（水）

▶**当選者数**…30人

◇**問い合わせ**…秘書広聴課（☎39－1206）

読者プレゼントのホームページのQRコード

City Information

記事を読む際の注意点 ▶費用・受講料などの記載がないものは無料▶「◇**申し込み**」の記載があるものは必ず事前の申し込みが必要▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前８時30分～午後５時15分に受け付け※祝日は休み▶郵送で申し込みの場合は、特別な記載がない限り締め切り日に必着

休日・年末年始の当番医院

12月30日（月）	2次救急	竹田綜合病院	27-5511	山鹿町
12月31日（火）	初期救急	夜間急病センター	28-1199	山鹿町
	2次救急	会津医療センター	75-2100	河東町谷沢
1月1日（水）	初期救急	夜間急病センター	28-1199	山鹿町
	2次救急	会津中央病院	25-1515	鶴賀町
	歯科	やたべ歯科医院	27-5791	御旗町
1月2日（木）	初期救急	夜間急病センター	28-1199	山鹿町
	2次救急	竹田綜合病院	27-5511	山鹿町
	歯科	かみお歯科医院	24-9273	中央一丁目
1月3日（金）	初期救急	夜間急病センター	28-1199	山鹿町
	2次救急	会津中央病院	25-1515	鶴賀町
	歯科	さいとう歯科医院	29-4618	門田町日吉
1月5日（日）	内科系	黒河内内科神経科医院	26-7815	中町
	外科系	山田整形外科医院	26-2772	表町
	歯科	真宮歯科クリニック	58-0418	真宮新町南一丁目
1月12日（日）	内科系	たてうまクリニック	29-2112	館馬町
	小児科	扇町渡部小児科アレルギー科医院	25-5515	扇町
	外科系	志波医院	22-0289	馬場町
	歯科	大竹歯科医院	22-3835	中央三丁目
1月13日（月）	内科系	丸山内科小児科医院	27-5553	日新町
	外科系	会津クリニック	38-1150	材木町一丁目
	歯科	大村歯科医院	22-0195	馬場町
1月19日（日）	内科系	渡辺脳神経クリニック	39-6060	町北町中沢
	外科系	あみウイメンズクリニック	37-1456	八角町
	歯科	おんだ歯科医院	22-6311	一箕町鶴賀
1月26日（日）	内科系	わかまつインターベンションクリニック	32-1558	一箕町亀賀
	小児科	わたなべクリニック	24-0506	松長一丁目
	外科系	やまうち整形外科クリニック	85-7442	東千石一丁目
	歯科	加藤歯科医院	24-0550	蚕養町
2月2日（日）	内科系・小児科	小島原内科クリニック	36-6533	米代一丁目
	小児科	佐藤医院	26-3515	西栄町
	外科系	仙波耳鼻咽喉科医院	26-4133	門田町日吉
	歯科	こしば歯科医院	27-4374	古川町

▶**診療時間**…◎内科系・外科系・小児科＝午前９時～午後５時◎歯科＝午前10時～午後４時◎初期救急＝午前10時～午後４時、午後５時～午後11時◎２次救急＝午前８時～翌日午前８時

▶**注意点**…◎２次救急は入院治療が必要な重症患者のための救急◎いずれの日も、小児科の２次救急は竹田綜合病院のみで実施◎休日当番医院は、市のホームページでも確認可

休日・年始の当番薬局

1月1日（水）	●トリム薬局山鹿店（本町☎38－3200）
1月2日（木）	●コスモ調剤薬局会津店（本町☎38－3870）
1月3日（金）	●調剤薬局ツルハドラッグ会津湯川店（湯川町☎38－3310）
1月5日（日）	●こくぶ調剤薬局中町店（中町☎85－6329）●真宮薬局（真宮新町北一丁目☎59－1022）
1月12日（日）	●調剤薬局ゼネファーム館馬店（館馬町☎85－8568）●まちの薬局扇町店（扇町☎37－1766）●井関薬局（大町二丁目☎22－0363）
1月13日（月）	●くすのき薬局西若松店（材木町一丁目☎36－5188）●井関薬局（大町二丁目☎22－0363）
1月19日（日）	●たかせ薬局（町北町中沢☎37－1611）
1月26日（日）	●アイン薬局会津若松店（一箕町亀賀☎23－9538）●エール薬局千石店（東千石一丁目☎36－6011）
2月2日（日）	●コスモ調剤薬局米代店（米代一丁目☎38－3850）●たんぽぽ薬局本町店（本町☎38－2565）●あいあい薬局門田日吉店（門田町日吉☎29－1666）

夜間急病センター

夜間急病センター ☎28－1199

▶**診療科目**…内科・小児科系※小児を診療できる医師が毎日交代で診療。担当医の当番表は、市のホームページにも掲載（右のQRコードでアクセス）

▶**診療時間**…午後７時～午後11時（受け付けは午後６時30分～午後10時30分）※年中無休

▶**ところ**…謹教コミュニティセンター（山鹿町１－22）

▶**注意点**…12月31日（火）～１月３日（金）の診療時間は午前10時～午後４時、午後５時～午後11時

当番表のQRコード

コミュニティプールの開館日

コミュニティプール ☎75－5201

１月の開館日は、１月１日（水・祝）～３日（金）、14日（火）、20日（月）を除く全日、午前９時～午後９時です。

町方伝承館の催し

会津町方伝承館 ☎22－8686

第19回 ゆかりの地観光物産展

本市の姉妹都市などの物産品の展示や販売をします。

▶**とき**…１月８日（水）～10日（金）午前10時～午後５時

第24回 あとり絵会 絵画展

会員の皆さんによる絵画作品の展示会です。

▶**とき**…１月22日（水）～26日（日）午前10時～午後５時

※初日は午後１時～、最終日は午後４時まで

〔**休館日**〕１月６日（月）・14日（火）・20日（月）・27日（月）

※QRコードは㈱デンソーウエーブの登録商標です

會津風雅堂の催し

會津風雅堂 ☎27－0900

とき	内容	料金	問い合わせ
15日（水）13：00	夢スター歌謡祭 歌とコメディー	全席指定 PS席7,480円 SS席6,380円 ※いずれも当日は増額	夢グループ（☎0570－064－724）
26日（日）13：30	あいづちろりん村音楽隊「みんなおいでよ！ コンサート21」	500円	横山さん（☎090－2601－7651）

今月の納期

１月31日（金）は以下の税金・料金の納期限です。

●**市・県民税第４期**●**国民健康保険税第７期**●**介護保険料第７期**●**後期高齢者医療保険料第６期**

◇**問い合わせ**…納税課（☎39－1233）国保年金課（☎39－1248）、高齢福祉課（☎39－1242）

正しく出そう ごみと資源物

ごみや資源物は、注意事項を守って指定された場所に収集日の午前８時30分までに出してください。

年始のごみ収集

１月１日（水・祝）から３日（金）まで、ごみの収集はしません。１月６日（月）から、通常通り収集します。また、ごみ処理場への持ち込みは、１月６日（月）から受け付けします。

祝日のごみ収集

１月13日（月・祝）は、粗大ごみを除き、通常通り収集します。

◇**問い合わせ**…廃棄物対策課（☎27－3961）

ラジオ広報　聞いてくなんしょ！ 会津若松

▶**とき**…１月25日（土）午前８時30分～８時35分

▶**放送局**…ラジオ福島（周波数AM1395kHz・FM90．8MHz）

◇**問い合わせ**…秘書広聴課（☎39－1206）

あれこれカレンダー 1月 January

會津稽古堂の催し

會津稽古堂 ☎22－4700

とき	内容	料金	問い合わせ
14日（火）10：30～	田中真紀氏子育てレシピ講演会	1,000円	会津マネージャー会（加藤さん ☎090－3647－6765
18日（土）14：00～	ライブリックシアター「海よりもまだ深く」	無料	會津稽古堂（☎22－4700）
18日（土）18：00～	カネコダンススクール定例ダンスパーティー	前売り900円	カネコダンススクール（☎25－2442）

〔**展示**〕◉**飯豊連峰写真展「悠久の稜線」**…▶23日（木）～26日（日）、詳細は飯豊の山の案内人の会事務局へ（和田さん ☎0241－38－3865）

〔**休館日**〕１月１日（水・祝）～３日（金）、31日（金）

県立博物館の催し

福島県立博物館 ☎28－6000

とき	内容
11日（土）13：30	美術講座「ちょっと不思議な仏教美術の世界」②※要常設展料金
17日（金）13：30	館長講座 風土の旅学～東北編⑩「つげ義春」
19日（日）10：30	民俗講座 ミニ映画会 ふくしまの技と祭り③「からむしと麻」
25日（土）13：30	美術講座「ちょっと不思議な仏教美術の世界」③※要常設展料金

〔**テーマ展※常設展料金が必要**〕◉**祈りのふくしま３**…▶～２月２日（日）

〔**ポイント展※常設展料金が必要**〕◉**古い道具と昔のくらし～つくる・きる・あらう**…▶～３月４日（水）

〔**休館日**〕１月１日（水・祝）～４日（土）、６日（月）・14日（火）・20日（月）・27日（月）

テレビ広報　あいづわかまつ情報チャンネル

▶**とき**…１月12日（日）午後１時55分～２時

▶**放送局**…福島テレビ（FTV）

◇**問い合わせ**…秘書広聴課（☎39－1206）

表紙によせて

表紙を飾ったのは、市公式SNSアンバサダーになった「氏家エイミー」さんと「ひさみつゆみ」さんです。二人が持っている「ねずみ」は、㈲荒井工芸所で作られた張り子。撮影中、「かわいい！」と二人から絶賛されていました。

編集後記

▼くらし情報あらかるとのデザインが少し変わったことにお気づきですか？ 前号と今号は私が担当し、今まで以上に色やイラスト・写真の使い方を考えながら編集しました。▼センスがとぼしい私がどこまでできるのかは不安ですが、これからも皆さんが楽しく読める分かりやすい紙面を作れるよう、試行錯誤していきますので、ぜひご覧ください。（鈴木）

▼健康特集を担当しました。実は、編集期間中にぎっくり腰になってしまった私。コルセットを着用しながら、取材や編集を乗り切りました。▼筋力不足や運動不足もぎっくり腰の原因の一つのようです。毎日体を動かす習慣がなかった私は、今回の特集をきっかけに、ストレッチや筋トレなどの「プラス10」を始めようと思います。皆さんも挑戦しませんか。（橋谷田）