



Cover

今月の表紙は、第49回国見町駅伝競走大会の様子です。雨空の下、たすきをつなぎ、懸命に走るランナーを、沿道の力強い声援が後押ししました。力走の末にゴールテープを切った瞬間、会場には温かい拍手が湧き起こりました。

Contents

- 02 ... 第49回国見町駅伝競走大会
- 04 ... 令和7年度国見町表彰式
- 06 ... 鹿島神社例大祭
- 09 ... 年末年始の業務のお知らせ
- 12 ... まちのわだいほか

第49回 国見町駅伝競走大会

— Kunimi Town Ekiden Relay Race —

雨にも負けず、たすきをつなぐ熱走

10月26日、「第49回国見町駅伝競走大会」が開催されました。あいにくの雨模様となりましたが、町内外から12チームが出場し、上野台運動公園周辺を舞台に全6区間・約9キロのコースでたすきをつなぎました。雨の影響で一部コースを変更しての実施となりましたが、ランナーたちは懸命に走り抜け、沿道から温かい声援が送られました。

参加者は中学生から80代までと幅広く、世代を超えて交流を深める機会となりました。中には仮装して走るランナーもいて、観客の笑顔を誇いながら大会を大いに盛り上げました。また、町内の事業所チームも多数出場し、職場や仲間同志の絆を感じさせる姿も見られました。

雨にも負けず走り抜いたランナー、声援を送る人たちの思いが一つになり、地域の絆が、たすきとともに輝いた一日となりました。





国見町を代表する秋祭り「鹿島神社例大祭」が10月23日から25日にかけて、旧奥州街道藤田宿を中心に行われました。祭りの期間中は、軽快なお囃子の音色とともに神輿と4町若連の山車や稚児行列が町内を練り歩き、多くの人を魅了しました。

25日の夜には、祭り最大の見どころである「もみ合い」が行われました。2台の山車が、神輿を挟んで激しくぶつかり合う様子を間近で見ようと、多くの見物客が沿道に詰めかけました。

雨が降りしきる中、若連衆の勇壮な掛け声と、山車と神輿が何度もぶつかり合う轟音が響き渡るたびに、大きな歓声と拍手があがり、祭りの盛り上がりは最高潮に。

大勢の観客が見守る中、神輿が鹿島神社へ還御を終ると、町は静寂に包まれ、祭りの幕が下ろされました。

山車の轟音が響き渡る
しぶきが舞い、

＜年末年始の業務のお知らせ＞

年末年始の窓口は混雑が予想されます。各種手続きは早めに済ませるようお願いします。

令和7年
12/27 土

令和8年
1/4 日

この期間は役場はお休みです

業務は年内 26 日金まで、年始は 5 日月から平常通り行います

※「婚姻届」などの戸籍の届け出は、本庁の日直が受け付けます

■一般家庭ごみ収集日程

	12/25 木	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	31 水	1/1 木	2 金	3 土	4 日	5 月
藤田市街地 【藤田地区、板橋、板橋南、山崎（線路東地区）、上野、塚野目（藤田病院前、旧町宮住宅周辺）】	休	もやせるごみ プラスチック	休	休	もやせるごみ	もやせないごみ ガラスびん	休	休	休	休	休	もやせるごみ ペットボトル
上記以外の地区 【小坂、森江野、大木戸、大枝、石母田、山崎（線路西地区）、鶴町、滑沢】	もやせるごみ もやせないごみ ガラスびん	プラスチック	リサイクル	休	休	もやせるごみ	休	休	休	休	休	休

■公共施設

	12/25 木	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	31 水	1/1 木	2 金	3 土	4 日	5 月
役場庁舎			休	休	休	休	休	休	休	休	休	
観月台文化センター			休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
上野台総合運動公園			休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
あつかし歴史館			休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
くにみももたん広場				休	休	休	休	休	休	休		
森江野第2体育館			休	休	休	休	休	休	休	休	休	
柏葉体育館			休	休	休	休	休	休	休	休	休	休

■町内医療機関

	12/25 木	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	31 水	1/1 木	2 金	3 土	4 日	5 月
公立藤田総合病院				午後休	休	休	休	休	休	休	休	
(医) 村上医院					休	休	休	休	休	休	休	

※救急診療は 24 時間対応

■公共交通サービス

	12/25 木	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	31 水	1/1 木	2 金	3 土	4 日	5 月
国見まちなかタクシー			休	休	休	休	休	休	休	休	休	
ももたんバス (まちなかタクシーが運行していない日と時間帯に利用可能)	・7 時～8 時 30 分 ・16 時～19 時				7 時～19 時まで				・7 時～8 時 30 分 ・16 時～19 時			

これから就活を迎えるあなたへ

地元で見つけた、

わたしのしごと。

Vol.16

サービス業、建設業、製造業など、町内にはさまざまな企業があります。目標のために全力で取り組む、好きや得意で貢献するなど、働き方は人それぞれ。町内でいきいきと働く先輩たちのメッセージは、これから道のりになるかも。あなたも地元で自分の「仕事」を見つけてください。

—入社のきっかけは？

大学時代にコープで4年間アルバイトをしていました。社会福祉士を目指していましたが、資格取得には至りませんでした。それでも、人と接することが好きで、お客様との会話が楽しいと感じていたことや、福利厚生の良さに魅力を感じ、卒業後はナイトマネージャーとして就職しました。1年間勤務したのち、試験を受けて正社員となりました。その後チーフを目指す研修で接客応対や店舗運営を学び、現在はレジチーフとして働いています。

—仕事内容は？

レジチーフとして、レジ業務とサービスカウンター業務を担当しています。商品の包装や宅配便の受付など、お客様と直接関わる機会が多いことが特徴です。また、混雑を防ぐためにどの時間帯で何台のレジを開けるか判断したり、スタッフの接客を指導したりと、快適にお買い物いただける環境づくりも重要な役割です。お客様の表情をよく見て「気持ちよく帰っていただくこと」をいつも意識しています。

—大変なことは？

平日は約900人、休日は1500～1700人のお客様が来店します。お盆や年末年始はさらに増えるため、レジを混雑させない工夫が欠かせません。どのタイミングでレジを増やすかなどは私の裁量に委ねられており、責任の大きさを感じています。また、レジはお店全体の印象を左右する場所なので、笑顔や明るい声かけ、丁寧な接客を日々心がけています。特に高齢のお客様には、ゆっくり・はっきり伝えることを意識しています。大学での社会福祉士の学びが、相手の気持ちに寄り添う姿勢に活かされています。

自分に向いている仕事は何かと悩むことがあると思います。さまざまな職業があるので、まずは企業説明会に参加したり、ボランティアやアルバイトなどに挑戦し、少しずつ視野を広げてみてください。小さな一歩が、自分の得意や大切にしたいことを知るきっかけになるはずです。自分らしさを大切にしながら、誇りを持てる仕事に出会えるよう、応援しています。



みやぎ生活協同組合コープふくしま国見店

かたひら ことみ
片平 琴美 さん (11年目)

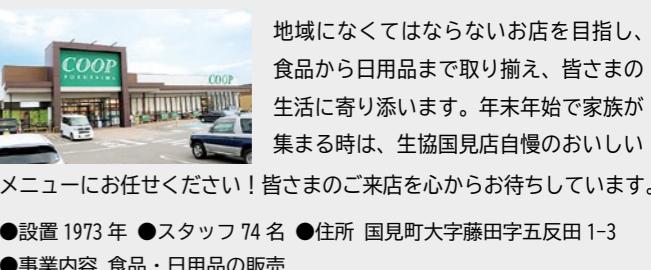
—仕事へのやりがいは？

「あなたがいるから安心して買い物ができる、いつもありがとうございます」と声をかけていただいたことがあります。その言葉が何よりのやりがいです。お客様が安心してお買い物ができるよう、これからも工夫を続けていきます。

また、当社の福利厚生に年3回の5連休取得制度があり、この制度を使って旅行を楽しむなど、オンとオフの両立ができる働きやすい環境も魅力です。レジチーフとして、これからも責任を持って業務に取り組んでいきたいです。



みやぎ生活協同組合コープふくしま国見店



国見町は、千年以上育まれてきた国見の歴史・伝統・文化をこれから百年後に伝えていくため、これらを生かした「歴史まちづくり」を進めています。このコーナーでは町や地域が行っている取り組みについて、毎月お伝えしています。

【あつかし歴史館 ☎ 585-4520】
【企画調整課地域振興係 ☎ 585-2967】



仙台圏「モニターツアー」を実施しました

宮城県の仙台圏在住の方を対象とした「モニターツアー」を10月25日に実施し、50代から70代の10組20名が参加しました。

ツアーでは、町内飲食店の「彩季亭」自慢の甘酒に始まり、奥山住宅、あつかし千年公園を見学しました。夕食は、イタリアンレストラン「トラットリア・ダ・マルティーノ」で、地元食材を使ったシチリア料理を堪能した後、同日に開催された鹿島神社例大祭の「もみ合い」を見物し、町の歴史・食・文化を堪能した1日となりました。

ツアー後に実施したアンケートでは、参加者全員が「また来たい」と回答し、町の魅力を存分に伝えることができました。



職員の案内を聞きながら、奥山住宅を見学する参加者

東京ふるさと国見会 歴史講演会「国見を深堀り！歴史編」

11月8日に開催しました「東京ふるさと国見会」で、国見町の歴史を深堀りする講演会を実施しました。

講演では、旧石器時代から明治維新以降の近代化に至るまでの変遷や境界の地かつ交流の要衝地であった国見町の地政学的特徴、これまで培われてきた歴史は、国見町の「たからもの」であることを解説しました。参加者からは当時の写真や地図について質問が相次ぐなど、郷土愛を再認識できた時間となりました。



町の歴史について真剣に聞き入る参加者

まちあるきイベント「西大枝“歴史の道”を歩く」を開催

11月16日、秋晴れの下、国見町郷土史研究会によるまちあるきイベント「西大枝“歴史の道”を歩く」を開催し、町内外から41名が参加しました。

イベントでは、講師の解説により、王壇古墳や竹ノ内遺跡など約3.5kmのコースを歩きました。地元参加者からは「身近な場所での新たな魅力発見につながった」、町外からの参加者からは、「柿干場などの景観や靈山を見渡せる眺望が素晴らしい」などの声が寄せられ、国見町の魅力に触れた1日となりました。



ウォーキングしながら町の歴史を学びました

— Activity Report —

Vol. 59

地域おこし協力隊活動日記



はまむら かずき
濱村 和生

子どもたちの“学ぶ力”を育むために！

こんにちは！地域おこし協力隊2年目の濱村和生です。公営塾「放課後塾ハル」スタッフとして活動しています。

先日行われた国見町駅伝競走大会に参加させていただくなど、町民の皆さんとの温かさに支えられながら、楽しく活動しています。

今年度は、公営塾で中学1・2年生を対象に、英語と数学を中心とした「学びの習慣づけ」の授業を担当しています。授業では、基礎学力の定着はもちろん、家庭学習の時間の確保や、間違いを恐れずに発言できる雰囲気づくりに力を入れています。子どもたちが自分で考え、学習計画を立て、振り返ることができるようになる、その積み重ねが“将来にわたって使える力”につながると信じています。

これからも地域と連携しながら、国見町の未来を担う子どもたちの“学ぶ姿勢”を一緒に育んでいきます！



▲公営塾「放課後塾ハル」の授業の様子



▲公営塾「放課後塾ハル」の授業の様子

今から二百年以上むかし、西宮院和尚という修験者の坊さんがいたそうです。修行のかたわら寺子屋の師匠もしていて、河原から小石を拾つて来ては、それにお経を書くという平和な毎日を送っていました。坊さんは毎日お経を書くたといいます。

さてこの和尚の一番の樂しみは毂碁を打つことで、この地方の名人を負かすほどの名手。和尚に負かされた名人が大層恨みに思い、ある時、和尚が保原からの帰りを手下に待伏させ、とうとう殺してしまったそうです。恐らくお振舞い酒席からの帰り道でも

その時討った人は、照内の剣豪佐久間という人だったといいます。ただ和尚は修験者ではありません。ただ和尚は修験者。武芸があれば、むざむざ討たれはしなかつたでしょう。それは武芸があれば、むざむざ討たれはしなかつたでしょう。その後、和尚の靈を「死靈權現」として祀り、木刀を上げて靈を慰め、戦時出征兵士は木刀を奉納して無事の帰国を祈つたといわれ、今でも西宮院の墓を動かすと祟りがあると伝えられています。



【第三十回】
国見の民話
かるた
【やみ討ちにあつてくやしい】

西宮院和尚の墓のこと
西久法院

災害時対応や食育で連携

みやぎ生協・コープふくしまと包括連携協定

国 見町とみやぎ生活協同組合・コープふくしまは10月28日、町民が安心して暮らせる地域づくりを目指した包括連携協定を締結しました。本協定は、大規模災害時の対応や食品の安全安心、健康増進、食育など12項目にわたって連携する内容となっています。今後、防災訓練への協力や移動販売の増便、スポーツ・文化芸術事業への支援など各事業において、連携して取り組んでいきます。



協定を交わした河野雪子副理事長（左）と村上利通町長（右）

東京で会員同士の親睦を深める 東京ふるさと国見会 講演会と交流会を開催

首 都圏在住など国見町ゆかりの方で組織する「東京ふるさと国見会」の講演会と交流会が11月8日、東京都千代田区の「ホテルルポール麹町」で開催されました。講演会では、国見町の文化を形成する歴史的背景を学び、交流会では、町産フルーツの盛り合わせなど、ふるさとの味を堪能しました。また、国見町応援大使の沢木順さんの歌声が披露され、大いに盛り上がり、会員同士の親睦を深めました。



会員、国見町応援大使、来賓含め34名が参加しました

農地を守り、地域をつなぐ 国見町環境保全会の取り組み

国 見町環境保全会は、農地や水路、農道などの地域資源を守るため、各地区で草刈りや水路の泥上げなどの保全活動を行っています。大木戸地区では、その活動の一環として3年前から「ざる菊」の植栽を行っています。11月には赤や黄色のざる菊が一面に咲き並び、地域の季節の楽しみになっており、多くの方が足を運ぶなど親しまれています。皆さんに親しまれる活動として、今後も続けていくそうです。



大木戸地区の皆さんによって育てられ、見頃を迎えた「ざる菊」

仲間を信じてタスキをつなぐ 第37回ふくしま駅伝

第 37回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会が11月16日、しらかわカタールスポーツパークから県庁までの16区間、96.3kmで繰り広げられました。県内市町村から51チームが出場し、晩秋の福島路を駆け抜けました。国見町チームは各選手が粘り強い走りでタスキをつなぎ、6時間14分34秒で総合45位、町の部では23位の成績を収めました。



最後の力を振り絞り、ゴールする宇之澤和貴選手



須田管理者（右）から諮問を受ける樋口委員長（左）

新たなごみ焼却施設の整備に向けて 第1回ごみ焼却施設建設基本検討委員会

伊 達地方衛生処理組合は、新たなごみ焼却施設の令和14年稼働を目指し、「第1回ごみ焼却施設建設基本検討委員会」が10月7日に開催され、管理者の須田博行伊達市長から委員へ委嘱状の交付と委員会への諮問が行われました。委員会は学識経験者や住民代表から構成され、今後6回にわたり処理方法や処理規模など、施設整備の骨格となる基本計画策定に向けて審議が行われます。



清掃奉仕活動に取り組む会員の皆さん（藤田駅周辺）

今年もありがとうございます シルバー人材センターが清掃奉仕活動

国 見町シルバー人材センターは10月18日、会員50名による清掃奉仕活動を実施しました。観月台文化センターや藤田駅周辺、板橋南ニュータウンコミュニティセンターの除草作業を行い、施設周辺はあつという間にきれいになりました。

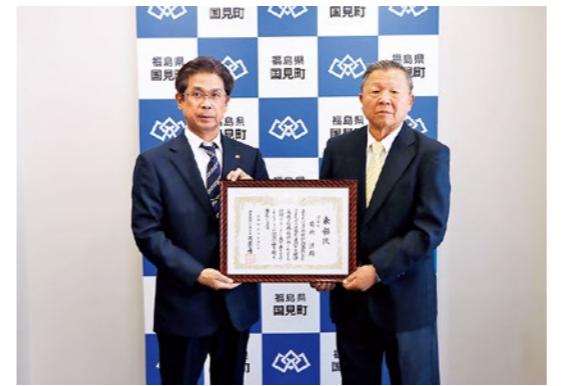
この取り組みは、毎年10月第3土曜日の「シルバーの日」に合わせて行われています。



100歳を迎えた羽根きいさん

元気に長生きしてください 羽根きいさん 100歳のお祝い

100歳を迎えた羽根きいさんへの県知事賀寿と町敬老祝金の贈呈式が10月20日、羽根さんの自宅で行われました。福島県県北保健事務所から知事賀寿と記念品、町から敬老祝金、町社会福祉協議会から花束をそれぞれ手渡し、羽根さんの100歳をご家族と一緒に祝いました。羽根さんに長寿の秘訣を伺うと「好き嫌いなく食べること」と話してくださいました。いつまでもお元気でお過ごしください。



表彰を受けた菊地洋さん

統計の発展と普及啓発に貢献 伊達郡統計協会統計功労者表彰

長 年にわたり統計調査員として統計の普及発展に尽力され、伊達郡統計協会統計功労者表彰を受賞した、菊地洋さんへの伝達式が10月20日に国見町役場で行われ、村上利通町長から表彰状と記念品が伝達されました。

受賞された菊地さんは、平成27年から町統計調査員として在籍。統計事務に通算6回従事し、現在は国見町統計調査員協議会会長を務めています。

ペアレント・トレーニングを実施しました！

全5回のペアレントトレーニングが11月8日に最終回を迎えるました。福島県立医科大学の佐藤利憲先生を講師に迎え、参加者は毎回楽しく和やかに、そして真剣に子どもの褒め方など、子育てのコツを学びました。

■ペアレントトレーニングとは？

「子どものよい行動が増える育て方」を学ぶ講座です。子どもをどう褒めていいか分からず、いいところをどう増やしたらよいのか、望ましくない行動をどう減らすべきかなど、子どもたちのさまざまな行動に対する具体的な対処方法を学びます。



△ 参加された方にインタビュー／



イライラすることが減り、心にゆとりが持てました！

忙しさを理由に感情のまま子どもを怒ってしまったり、良い褒め方が分からなかったりと自分の育児に自信が持てず、今回思い切ってペアトレに参加しました。

ペアトレでは、「ほめる」「待つ」「止める」の具体例を参考にしながら学ぶことができました。また、次回までの宿題として、子どもとの関わりで上手くいったこと、怒ってしまった関わりについて行動記録を書くことによって、徐々に自分や子どもの行動特性が理解できるようになりました。講師の先生は内容を否定することなく、自分や子どもの行動をたくさん褒めてくださり、対応に困った場面でもたくさんアドバイスをいただき、自信につながりました。次第にペアトレでの学びが日頃の子育ての中で思い出すようになり、前より早く冷静に対応できるようになってきました。

今後もペアトレの機会があれば、受講したいと思います。皆さんもぜひ参加してみてください！

子育てインフォメーション



3歳6か月児健診

- 日 時 2月12日(土) 午後1時45分～午後3時30分頃
- 受 付 午後1時20分～午後1時30分
- 会 場 森江野町民センター
- 対象者 令和4年6月1日～7月31日生まれ

ニコニコ相談会

- 日 時 2月18日(土) 午前10時～午前11時30分
- 会 場 子育て支援センター（藤田保育所内）
- 対象者 国見町在住の妊婦、国見町在住の乳児及び保護者
- 持ち物 母子健康手帳、子どもの飲み物
- 申込み 前日までに福祉課子育て支援係または藤田保育所（☎ 585-2374）へ連絡

児童手当の振込日

令和6年10月以降、偶数月に2か月分ずつ支給されます。

■12月の振込日 12月5日(金)

※児童手当支払通知書は、令和7年10月以降、年1回の発送となりました。（毎年10月に発送）

母子手帳アプリ「母子モ」配信中！

お子さんの成長管理や予防接種管理のほか、町からの子育て情報も配信されます。お葉手帳の機能も追加されました。ぜひご利用ください！



ダウンロードはこちら

子育て情報
をお届け！

今月の対象は
出産まで 新生児 乳幼児 小・中学生

問 こども家庭センター（福祉課子育て支援係内）☎ 585-2179

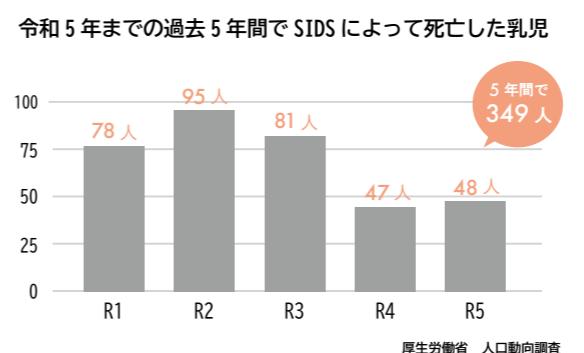
『SIDS（乳幼児突然死症候群）』から赤ちゃんを守ろう

SIDSとは？

「乳幼児突然死症候群（SIDS）」は、それまで大きな病気もなく、すくすくと元気に育っていた赤ちゃんが睡眠中に突然死くなってしまう原因不明の病気で、窒息などの事故とは異なるものです。



DATA



日本では、令和5年までの過去5年間に349人の乳児がSIDSで死亡しています。

SIDSをめぐっては、これまでさまざまな研究が重ねられ、以下のことが分かっています。

- ・1歳未満の乳児に多いこと
(特に生後2か月～6か月の乳児)
- ・冬から春にかけて起きやすいこと

SIDSの発症率を下げる3つのポイント

1 1歳になるまでは「仰向け」に寝かせましょう

SIDSは睡眠中に起ります。これまで仰向け寝、うつぶせ寝のどちらの体勢でも起きていますが、仰向けで寝かせた方が発症率が低いことが、研究で分かっています。



2 無理のない範囲で母乳育児を

母乳で育てられている赤ちゃんの方が、SIDSの発症率が低いことが分かっています。ですが、さまざまな事情で、すべての人が母乳育児をできるわけではありません。

授乳に関して不安を感じる場合は、病院などに相談をしてみましょう。



3 たばこをやめましょう

乳幼児の周囲で誰かがたばこを吸うことでも、SIDSの発症率を高くすることが分かれています。妊婦さん自身の喫煙だけでなく、周りの人が吸ったたばこの受動喫煙も生まれた後にSIDS発生要因になるため、子どもに関わる大人は喫煙をやめましょう。



冬場の浴室で多発！ヒートショックに要注意

ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化によって心臓や脳の血管に大きな負担がかかり、失神や心筋梗塞、脳梗塞などの健康被害を引き起こすことをいいます。

ヒートショック予防 POINT /

1 脱衣所・浴室を事前に温める

湯船の湯気やシャワーで温め、部屋間の気温差を小さくする。

2 食後すぐの入浴を避ける

- ・食前に入浴する。飲酒後は特に注意が必要。
- ・入浴は、家族に声をかけてから入る。
- ・お湯に浸かる時間は10分を目安に。
- ・心臓に負担をかけない半身浴がおすすめ。
- ・立ちくらみ防止のため、浴槽からゆっくり上がる。

3 温度は41度以下、長湯は控える

3

温度は41度以下、長湯は控える



毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べるよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこれら！



「ひきないり」

【作り方】

- ① 大根と人参の皮をむき、千切りにする。
油揚げも千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を火が通るまで炒める。
- ③ 残りの調味料をすべて加え、煮汁がなくなるまで炒め煮する。

【材料】

- 大根………1/2本
人参………1/2本
油揚げ……1枚
しょうゆ……大さじ2
酒………大さじ1
みりん……大さじ2
砂糖………大さじ1
顆粒だし…大さじ1
サラダ油…大さじ1



町栄養士からのワンポイントアドバイス

便通改善&免疫力UP!

大根は、胃腸の働きを整え、便通改善にぴったりです。免疫力もアップさせるので、寒い時期に積極的に食べていただきたい食材です。また、人参は油で炒めることで栄養を効率よく吸収できます。お正月にはお餅を入れて「ひきな餅」を味わってみてください。



院長先生の診察室から

【第49回】

今年も残りわずかとなりました。師走は、何かと忙しく、心も体も慌ただしくなりがちです。寒さが一段と増すこの時期は、風邪やコロナウイルス、インフルエンザが流行して体調を崩しやすい季節です。外出後の手洗い・うがいを忘れず、室内の加湿を行い、栄養と睡眠をしっかりとて免疫力を保ちましょう。忘年会や行事が多い時期ですが、食べ過ぎ・飲み過ぎ・夜更かしには注意し、体をいたわる工夫も大切です。寒さで血圧が上ることがありますので、入浴時の急激な温度変化には注意が必要です。

今年1年を振り返り、健康に過ごせたことに感謝し、新しい年を笑顔で元気に迎えたいですね。穏やかな心と健やかな体で、希望に満ちた1年をスタートしましょう。

ほけんだより

— Health topics —

問ほけん課 保健係 ☎ 585-2783
✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp

✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp

あなたの血糖値、大丈夫？ 年末年始の食生活にご注意を！

10月に集団健診が終わり、今年の結果を確認する時期になりました。これから迎える年末年始は、イベントが多く食生活が乱れ、血糖値が上がりやすい期間です。この状態が続くと、血管に障害を与える病気のリスクが高まります。健診結果で血糖値が高かった方は、生活習慣を見直しましょう。

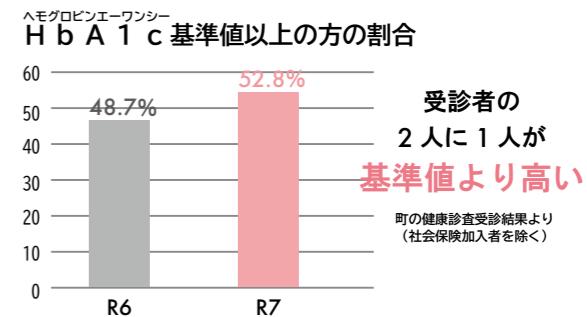
血糖値が高め方が増えています

町の健診結果では、ここ数年で血糖値が高めの方が増えています。特に、糖尿病の指標となる「HbA1c」（ヘモグロビンエーワンシー）の基準値（5.5%以下）を超えた人の割合は、令和6年度の48.7%から令和7年度は52.8%へ上昇し、受診者の2人に1人が基準値より高い状況です。

年代別に見ると、50代がゆるやかな増え、70～74歳では、9.1%も増加しています。

血糖値は肥満と深く関係しており、肥満になるとインスリンの効きが悪くなり血糖値が上がります。この状態が続くと、糖尿病になり、悪化すると人工透析や視力障害などのリスクが高まります。

健診結果で血糖値が高めだった方は、生活習慣を見直す良いタイミングです。要精密検査に該当した方は必ず医療機関を受診しましょう。



ヘモグロビンエーワンシー HbA1c 基準値以上の年代別割合

	R6 → R7	増減
40代	9.7% → 8.7%	+1.0%
50代	40.2% → 42.4%	+2.2%
60代	45.2% → 45.5%	+0.3%
70～74歳	52.1% → 61.2%	+9.1%
75歳以上	53.3% → 56.9%	+3.6%

ヘモグロビンエーワンシー
HbA1c：過去1～2か月間の血糖値の状態を反映する血液検査の指標

今日からできる！血糖値を安定させるポイント

✓ 食物繊維を多く含む食べ物（野菜・キノコ類・海藻類など）を先に食べましょう。血糖値の急な上昇を抑えることができます。

✓ よく噛んでゆっくり食べましょう。血糖値の上昇を抑え、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。

✓ 外食や買い物ではカロリー表示をチェックする癖をつけ、迷った時はカロリーが低い方を選びましょう。



✓ 自分に合った適度な運動を取り入れましょう。食後に適度な運動をすると、インスリンが活発になり血糖値が下がります。30分～60分程度のウォーキングなどの有酸素運動と体操や筋力トレーニングを組み合わせて行うと効果的です。
※持病のある方は必ず医師の指示に従いましょう。



✓ 1日の生活リズムを整えましょう。特に、睡眠不足は血糖値の上昇を招きます。就寝時間、食事の時間、運動の時間などスケジュールを決めて健康的な生活習慣を送れるよう計画を立てましょう。





子ども移動図書館「鑑賞教室」

子ども移動図書館の「鑑賞教室」が10月23日に実施され、子ども移動図書館指導員による「パネルシアター」が行われました。「おなかのかわ」という絵本を題材に、絵本に登場する人物や動物をパネルに貼り付けながら物語を展開していきます。子どもたちは、真剣に耳を傾け、物語の世界に引き込まれていました。



第6回子ども司書講座「おはなし会・親子選書会」

第6回子ども司書講座が11月1日に行われ、福島子どもの本を広める会の瓶子美千子先生による「おはなし会の進め方」と「親子選書会」を実施しました。

おはなし会を行う際に、手遊びや人形などを使うと、子どもたちは興味を持つとアドバイスがありました。

その後、保護者も加わり、親子選書会が行われ、書店より搬入した本を手に取り、約300冊の中から思い思いの本を選書しました。



ベーゼンドルファー 秋の特別試弾会

10月28日、29日の両日、ベーゼンドルファー秋の特別試弾会が開催されました。幅広い年齢層の15組の参加者が名器ベーゼンドルファー Model290 Imperialの鍵盤に触れ、繊細で力強い旋律を奏していました。

菊池亮太 Piano Recital TOUR '25-26' 「人生の階段」



■日 時 令和8年1月25日(日) 午後2時開演
■場 所 観月台文化センターホール
■チケット 観月台文化センター窓口またはイープラスで販売中
前売り 4,000円 当日 4,500円

イープラスで販売中▶



工事等のお知らせ

柏葉体育館

・空調設備整備工事(工事期間 令和8年1月30日まで)
※工事期間でも利用可能。工事状況により使用を制限する場合があります

Lifelong-Learning 生涯学習通信

国見町教育委員会生涯学習課(観月台文化センター)
☎ 585-2676 Fax 585-2707
E-mail : shogai@town.kunimi.fukushima.jp



少年仲間づくり教室「地球体験キャラバン」

少年仲間づくり教室の第7回活動 国際理解教室「地球体験キャラバン」が11月9日に開催されました。カナダ、中国、ニュージーランドの外国人3名と、青年海外協力隊として海外生活を経験した3名を講師に、クイズやゲームで海外の異文化に触れました。各テーブルを巡りながら、各国の環境や生活、買い物の仕方など、日本との違いに驚きながら、小さな世界旅行を体験しました。



くにみ観月台カレッジ全体学習「食育セミナー」

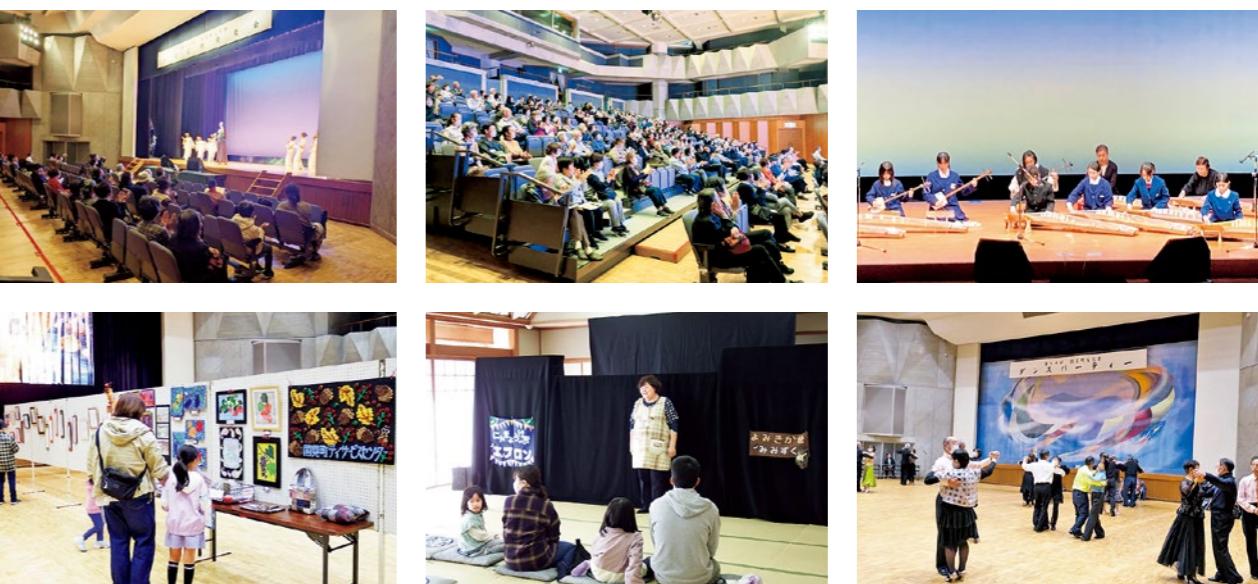
くにみ観月台カレッジ全体学習 食育セミナーが10月23日に開催され、約60人が参加しました。

株式会社明治の栄養士阿部裕子さんを講師に迎え、「チーズを知りチーズに親しむ」というテーマで、チーズの歴史や特色についての講演がありました。チーズは、身近な栄養素として、健康的な生活のための大切な栄養源であることを学ぶ機会となりました。

第54回国見町文化祭

国見町文化団体連絡協議会主催の「第54回国見町文化祭」が10月19日から開催されました。

10月19日には音楽芸能発表会が行われ、23団体、65演目の発表がありました。11月1日~2日には、総合展示会が行われ、18の個人・団体より840点の絵画や俳句などの作品が展示されました。11月8日のダンスパーティーでは、50人が参加する社交ダンスが行われ、日ごろの練習の成果を披露していました。



適切な価格転嫁にかかる「パートナープラット構築宣言」制度

福島県では、行政機関、経済団体、労働団体の10団体により「価格転嫁の円滑化による地域経済の活性化に向けた共同宣言」を発出し、関係者が一丸となり、企業が「発注者」の立場で適切な取引を行うことを宣言する「パートナープラット構築宣言」の普及を始め、適切な価格転嫁の機運の醸成に向けた取り組みを進めています。

国見町結婚世話やき人月例相談会

■日 時 12月21日(日) 午後1時~午後3時
■場 所 観月台文化センター 1階 第2和室
※秘密は厳守、相談無料です。

福祉課子育て支援係 ☎ 585-2179

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学福島学習センターまでご請求ください。

出願期間は、第1回は2月27日まで、第2回は3月16日まで。

放送大学福島学習センター ☎ 024-921-7471

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

お、更新手続きの際には、有効期限通知書とマイナンバーカードが必要です。マイナンバーカードを利用できません。確定申告期など、市区町村窓口の混雑が予想されますので、有効期限通知書が届いた方は、余裕をもってお早めに更新手続きをお願いします。

なお、更新手続きの際には、有効期限通知書とマイナンバーカードが必要です。マイナンバーカードが必要です。マイナンバーカード・電子証明書の更新手続きは、お住まいの市区町村で手続きをしてください。

通知が来ていても有効期限の3か月前から更新が可能です。有効期限や更新手続きの詳細は、デジタル庁公式noteをご確認ください。

問ふくしま税務署個人課税

マイナンバーカード電子証明書の有効期限にご注意を

お知らせ

第一部門
☎ 534-3121



デジタル庁
公式note

事業用資産をお持ちの方には償却資産の申告が必要です

国見町内で事業を行っている方（法人を含む）で、事業用資産（償却資産）をお持ちの方は、令和8年1月1日現在時点で所有している償却資産について、期限内までに申告していただく必要があります。

前年に申告をいただいた方、又は申告の必要があると思われる方については、12月中旬までに申告のご案内を送付します。申告書を作成の上、期限までに提出してください。

放送大学は、4月入学を募集しています。幅広い世代の約8万2千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、さまざまな目的で学んでいます。

また、福島県では「パートナーシップ構築宣言」宣言企業へのインセンティブとして、県補助事業などの優遇措置を導入し、取り組みを進めています。

詳しい内容は福島県のホームページをご覧ください。

【電車やバスの場合】席をお譲りください。外見では健康に見えても、疲れやすく、つり革につかり続けるなど同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見からはわからないため、優先席に座つていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

【駅や商業施設の場合】声をかけるなどの配慮をお願い

「ヘルプマーク」を知っていますか

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいの方、妊娠初期の方など、外見からはわからな

くても援助や配慮を必要とされている方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができます。

ヘルプマークを身に着けている方を見かけたら…

【電車やバスの場合】席を譲りください。外見では健康に見えても、疲れやすく、つり革につかり続けるなど同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見からはわからないため、優先席に座つていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

【駅や商業施設の場合】声を

かけるなどの配慮をお願い

▼提出期限 令和8年2月2日㈪
■提出先 税務課課税係
問税務課課税係
☎ 585-2778

【災害時の場合】安全に非難するための支援をお願いします。視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方、肢体不自由者等の自力で迅速な非難が困難な方がいます。

突然的な出来事に対しても機応変に対応することが困難な方がいます。

階段の昇降などの動作が困ります。

町の奨学生募集

町では、経済的な理由で就学することが困難な方に無利子で奨学資金の貸付をしています。奨学資金には、在学中に貸し付ける修学資金と入学時に貸し付ける入学支度資金の2種類があります。

修学資金

○貸付額（月額）

高校：2万円以内 高専：3万円以内
大学（短大、専門学校等）：4万円以内
○貸付期間 令和8年4月から最短修学期間
○貸付方法 原則毎月10日に振り込み
(10日が金融機関休業日の場合はその前日)
○返還方法 卒業6か月後から15年以内 ※無利子
○募集人員 若干名

申込方法

○提出書類 (1)奨学生願書（本人記入、連帯保証人、保証人連署必要）
(2)奨学生推薦調書（学校記入）
(3)令和7年度（令和6年分）奨学資金申請用所得証明（世帯全員分記載）
(4)印鑑証明書（連帯保証人、保証人）
※学習成績や所得状況により審査があります。
○受付期間 令和8年1月5日㈪から13日㈫まで（ただし、土・日・祝日を除く）
○申込先 教育総務課（観月台文化センター内）※中学生の方は、中学校へお申し込みください。
○その他 申込書類は教育総務課、県北中学校にありますので事前にお受け取りください。
○問い合わせ 教育総務課総務係 ☎ 585-2892

入学支度金

○貸付額

高校、高専：20万円以内
大学（短大、専門学校等）：30万円以内
○貸付方法 合格状況を確認後、一括振り込み
○返還方法 卒業6か月後から15年以内 ※無利子
○募集人員 若干名

放送大学入学生募集



▲このマークが目印

広告掲載

12/9 火	・広報くにみ 12月号発行
10 水	・いきいきサロン第3（午後1時30分～） 特設人権相談所（午前9時～正午）
11 木	・いきいきサロン藤田（午前10時～） 耕谷（午後1時30分～） ・3歳6ヶ月児健診 ・子ども移動図書館（2年生） ・戸籍係窓口延長（午後7時まで）
12 金	・いきいきサロン大枝（午前10時～） 第8・9（午後1時30分～） ・子ども移動図書館 鑑賞教室（1年生） ・くにみ幼稚園生活発表会
13 土	・少年仲間づくり教室「タグラグビー教室」 ・くにみももたん広場 クリスマス会
14 日	・第26回国見町青少年健全育成推進町民大会 ・マイナンバーカード休日臨時窓口（事前予約制） ・いきいきサロン泉田上・中（午前10時～） 泉田下（午後1時30分～）
15 月	・いきいきサロン山根（午前10時～） 徳北・第7（午後1時30分～） ・子ども移動図書館（3年生）
16 火	・いきいきサロン貝田（午前10時～） 第1（午後1時30分～） ・ニコニコ相談会
17 水	・いきいきサロン光明寺（午前10時～） 第2（午後1時30分～） ・心配ごと相談（午前9時～正午） ・戸籍係窓口延長（午後7時まで）
18 木	・いきいきサロン源宗山（午前10時～） 大木戸（午後1時30分～） ・子ども移動図書館 鑑賞教室（3年生）
19 金	・国見っ子わんぱく広場「冬の特別活動」 ・結婚世話やき人月例相談会（午後1時～午後3時） ・放課後塾ハル「クニミクラウド」
20 土	・いきいきサロン板橋・板橋南（午前10時～） 高城（午後1時30分～）
21 日	・いきいきサロン石母田（午後1時30分～） 1歳6ヶ月児健診 ・第2学期終業式（くにみ幼稚園、国見小、県北中） ・冬休み学習会（～26日まで） ・英検対策講座（～25日まで） ・バーゼンドルファー冬の特別試弾会（～25日まで） ・国見町図書館クリスマス会
22 月	・戸籍係窓口延長（午後7時まで）
23 火	・観月台文化センター休館日（～1月5日まで）
24 水	・元日
25 木	・消防団出初式
26 金	・いきいきサロン上野（午前10時～） 内谷・鳥取（午後1時30分～） ・新教研もぎテスト
27 土	・いきいきサロン塚野目（午前10時～） 耕谷（午後1時30分～） ・心配ごと相談（午前9時～正午） ・第3学期始業式（くにみ幼稚園、国見小、県北中） ・戸籍係窓口延長（午後7時まで）
28 日	・元日
29 月	
30 火	
31 水	
1/1 木	
2 金	
3 土	
4 日	
5 月	
6 火	
7 水	
8 木	

1月の休日当番医 (診療時間:午前9時～午後5時)

当番日	医療機関名	電話番号
1日(休)	北福島医療センター (伊達市箱崎字東23-1)	☎ 551-0551
2日(休)	(医)ながえクリニック (伊達市保原町字中村町30-1)	☎ 575-1118
3日(休)	北福島医療センター (伊達市箱崎字東23-1)	☎ 551-0551
4日(日)	大木内科医院 (伊達市保原町字元町4)	☎ 575-3343
11日(日)	阪内医院 (伊達市梁川町青葉町97)	☎ 577-2222
12日(休)	(医)大山クリニック (伊達市北後13-1)	☎ 583-2136
18日(日)	(医)菊地整形外科 (伊達市坂ノ上10-1)	☎ 583-2633
25日(日)	(医)おの整形外科クリニック (伊達市梁川町字西土橋120)	☎ 527-1055

【休日救急歯科診療】(日・祝)

受付時間: 午前9時から午後4時30分まで
場所: 福島市保健福祉センター（福島市森合町10番1号）
※当番医が変更になる場合や診療していない科もありますので、事前に電話で確認のうえ、受診してください。

戸籍の窓口

10月21日～11月20日受付分

【当町窓口で受付した方で、町内に住所を有する方を掲載しています】

●誕生おめでとう●

遠藤 ちはや 千鶴ちゃん (錦町)
康平さん さゆりさん

八島 ひなた 日向ちゃん (大町南)
秀平さん 友梨栄さん

●おくやみ申し上げます●

小池 幸助さん 92 (第3)
佐藤 芳子さん 96 (太田川)
関口 トシさん 99 (泉田上)
古内 清明さん 81 (小林)
鈴木 里子さん 88 (川内)
斎藤 清さん 101 (国見の里)
村上 文雄さん 86 (第9)
鈴木 明子さん 91 (川内)
松浦 ミヨさん 96 (石母田原)

掲載を希望されない方は、届出の際にお申し出ください。

人口と世帯

令和7年10月31日現在

※住民基本台帳人口（前月比）

人口	7,959	(-7)	転入	9	(±0)
男	3,848	(+1)	転出	14	(+5)
女	4,111	(-8)	出生	5	(+5)
世帯	3,358	(-2)	死亡	7	(+2)

今月の納期限は12月25日木

町税等の納付は「口座振替」が便利です

町県民税（普通徴収）【第4期】

■税務課課税係 ☎ 585-2778 税務課収納係 ☎ 585-2780

国民健康保険税（普通徴収）【第6期】

■ほけん課国保係 ☎ 585-2785

介護保険料（普通徴収）【第6期】

■福祉課長寿介護係 ☎ 585-2125

●口座振替をご利用の方は、前日までに預金残高を確認してください。再振替は行っていないのでご注意ください。

●口座振替のお申込みは、通帳印不要の「ペイジー口座振替受付サービス」をご利用になれます。
※一部利用できないキャッシュカードがあります。

●町税や上下水道使用料は、バーコードを読み込んで、コンビニやスマホ決済アプリからも納付が可能です。

●QRコードが印刷されている町税の納付書は、「地方税お支払サイト」からクレジットカード等の電子納付ができます。また、金融機関の一部店舗ではATMで納付ができます。

まちの情報ボックス

『広報くにみ』をもっと身近に

スマートフォンやタブレット端末などで、いつでもどこでも簡単便利に「広報くにみ」を読むことができるよう、「マチイロ」「マイ広報紙」を導入しています。ぜひ利用ください。



App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう



市区町村の広報紙をネットやスマホで

ホームページにアクセス

マイ広報紙

町営住宅・定住促進住宅の空室状況をお知らせします
(令和7年11月末)

定住促進住宅	2部屋	滝山団地	5部屋
子育て住宅	空室なし	板橋南団地	空室なし

■建設課管理係 ☎ 585-2972

広告掲載

広告掲載



広報くにみ & 町ホームページに広告を掲載してみませんか？

町では、広報くにみや町ホームページに掲載する有料広告を募集しています。

詳しくは問い合わせください。

広報くにみ

1枠 (縦45ミリ×横174ミリ) 12,000円/1回

半枠 (縦45ミリ×横84ミリ) 6,000円/1回

ホームページ

1枠 (トップページ下段) 6,000円/月

■総務課秘書広報係 ☎ 585-2113



夢に向かって

食をとおして笑顔を届けたい――

おおた ゆうな
太田 裕菜 さん (県北中3年) 第44回

私の将来の夢は、管理栄養士になることです。小さいころから食べることが大好きで、自分が作った料理に家族が「おいしい！」と笑顔ってくれる瞬間が本当にうれしかったんです。食事には、人を元気にしたり、気持ちを明るくしたりする力があると感じました。そんな中で、ただおいしい料理を作るだけでなく、健康のことまで考えて食を支える「管理栄養士」という仕事を知りました。病院や学校、保育園など、いろいろな場所で多くの人の生活を支えていることを知って、「自分も誰かの健康や笑顔を守れるようになりたい」と思うようになりました。おいしさと栄養のバランス、そして相手の気持ちに寄り添った食事づくりができる管理栄養士になりたいです。

今は受験に向けて勉強を頑張っています。苦手教科を中心に取り組んでいます。勉強するときは、スマートフォンを手の届かない場所に置いて、気が散らないように工夫しています。志望校に合格できるよう頑張っていきます。

私の好きな言葉は「因果応報」です。良いことをすれば、きっと良い形で自分に返ってくる。この言葉は、心配性な私に「行動してみよう」と背中を押してくれます。考えすぎて行動が遅れてしまうこともあるけれど、「因果応報」の精神で、困っている人がいたら、行動できる大人になりたいです。

幼稚園のころからずっと一緒だった同級生とも、高校に進めばそれぞれ違う道を歩むことになります。そう思うと寂しいけれど、残り少ない中学校生活、クラスメイトと笑い合いながら、たくさんの思い出をつくっていきたいと思っています。みんなと過ごす毎日を大切にしながら、自分の夢に向かって一歩ずつ進んでいきたいです。



編集
発行

国見町

UD
FONT

〒969-1792 福島県伊達郡国見町大字藤田字一丁田二1-7

TEL 024-585-2111 FAX 024-585-2181

E-mail somu@town.kunimi.fukushima.jp URL www.town.kunimi.fukushima.jp/