

MY HOME TOWN MIHARU MY HOME TOWN MIHARU MY HOME TOWN MIHARU

三春わが街

MY HOME TOWN MIHARU MY HOME TOWN MIHARU MY HOME TOWN MIHARU

■コミュニティだより

VOL.111 (年4回発行)

■発行日 令和6年3月31日

■ 発行 三春まちづくり協会

■ 編集 三春まちづくり協会広報部会

三春町大字貝山字泉沢100-1(旧若駒寮)
TEL/FAX(62)3988

健康講演会の開催

福祉部会長
栗山 富久子

のざわ内科クリニク
の野澤靖美先生をお招き
し『生活習慣病のリスク
を知り、健康寿命を延ば
すためには?』という
テーマで協会員など27名
が参加し開催されました。

○福島県は塩分摂取量11gと多く（理想は6g）、高血圧症は男性が全国1位、女性は2位と常に上位にある。漬物はあくまでも添え物として食べよう。

○要介護の原因、認知症・メタボリックシンドローム（福島県は全国2位）・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）。

○生活習慣病を予防し健康寿命を延ばすためには

- ・年齢を重ねるごとに腹八分目、七分目、六分目とし、良く噛み、寝る3時間前には食べないこと。

- ・野菜を先に炭水化物は後から食べ、塩・しょ
- うゆ・味噌は少なめ。
- ・運動量が少なければ、
- 食べる量も少なめに。
- ・タバコを止める。添加

物を控える。

○脳梗塞は時間との闘いである。(3時間以内に治療を。)

○高齢者の転倒骨折の原因は、家の中が散らばっていることが非常に多い。外での原因は

○7秒スクワットで血糖

値がみるみる下がった事例がある。

○がん予防の10カ条。
○ぼけ予防の10カ条。

○エンディングノートの作成。

○信頼できる家庭医を見
つけよう。

などでした。



真剣に講義を聞く受講者

講演会のメリットは、本などで知識を得るよりも、直接話を聞くことにより行動変革につながるものと感じました。

昨年度も同様なテーマでの講演をさせていただき、更に心に残りました。ありがとうございます。

三春史の舞台を歩く

監事

圓谷 彰孝

「月日は百代（はくたい）の過客（かかく）（かく）にして、行きかふ（う）年もまた旅人なり」。松尾芭蕉、『おくのほそ道』の冒頭の一節である。

わたしたちが意識するしないにかかわらず、時は素知らぬ顔をして、旅人のように目の前から遠ざかっていく。ただ消え去るのではない。歴史の舞台でくり広げられた人間の営み——庶民の喜怒哀楽から、武家社会の栄枯盛衰に至るまでの足跡を残しているのである。

歴史民俗資料館「友の会」に所属する、歴史紙芝居グループは、三春史を舞台とした先人の歩みに注目し、その行きつくところを見つめている。

『田村氏盛衰記』『江戸時代の秋田氏』『松下氏三春への道』『河野広中の生涯』など、作品は同資料館が窓口となっており、一般に貸し出しを行い、各地で上演されている。製作には時間と根気が必要だ。グループのメンバーは同資料館に通い、歴史をひも解き、調べ、学び紙芝居の輪郭をつくりあ



歴史民俗資料館のスタッフと喜びをかみしめる、歴史紙芝居グループの皆さん（前列左、2人目が深谷さん）

げた。迷いや疑問が生じたときは仲間と相談し合い、時間をかけて内容を吟味、全体をととのえている。画材や絵柄をイメージすることも欠かさない作業だ。人物の描き方、背景、角度、配色の濃淡によって、出来栄えに影響を及ぼすからだ。

リーダーの深谷陽子さんが紙芝居に携わったのは、戦国時代、豊臣秀吉が三春にかかわっていたことを知ってから。遠い存在と思っていた人物が身近に感じた瞬間だったという。「紙芝居をとおして、人の生き方の移り変わりを知ってほしい」。深谷さんの強い願いである。



三春の歴史という大舞台での地道な作業。昨年読み聞かせの活動が評価され、社会福祉団体である、国際ソロプチミスト田村から賞状が贈られた

歴史民俗資料館のスタッフと喜びをかみしめる、歴史紙芝居グループの皆さん（前列左、2人目が深谷さん）

4年越し
大町ふれあいの集い

大町区長

第30回を迎える大町ふれあいの集いを令和5年10月13日(金)に開催しました。大町地区に住む60歳以上の方ならどなたでも参加できる集いです。

新型コロナウイルス感染症拡大により、4年越しの開催となり、役員一同いろいろと戸惑うこともありましたが、楽しい集いでありました。

大町ふれあいの集いの始まりは、平成元年4月1日に大町社会福祉協議会が発足し、大町地域の社会福祉活動の一端として開催されましたが、現在は「大町町内会」「民生児童委員」「大町舞鶴クラブ」で役員が構成され、限られた予算の中で工夫しながら愉快で効果のある内容を目指して行っているところです。

目的としては、「高齢化社会に生きる私たち、一人で強く生きることは勿論大事ですが、周囲の皆さんと支え合って生きることでも大切です。悩みを抱え孤立したり、閉じこもりたりしてはダメ。先ずは「こんにちは」のあいさつから、周りの方と会話し

楽しむ機会を持つことで、日々の生活の活力を生み、生き生きとした明るい大町作りに資する。」をモットーにしています。

第30回ふれあいの集いの中身は、保健福祉課保健師の千葉大知さん、地域支援推進生活支援コーディネーター佐藤彩香さんに講演をお願いし、松柴流すみれ会所属の村上シヅヨ様には舞踊をお願いしました。

その他には輪投げゲーム、楽しい会食、おしゃべり懇談など今回は一人500円会費（一部大町社協より補助）で行いました。



千葉さんの講演を聞く参加された皆さん

千葉大知さんには、「高齢者の健康づくり」について「健康の基準（ものさし）について」講和を頂き、体を動かすのが一番ということ、グーパー体操しました。指と頭が追いつかず困りましたが、そのことが笑いを誘い、この日一番笑い声が多かったです。心の底

から笑い声を出し、表に出していくことが健康の3つ基準（ものさし）につながると思いました「体・心・社会」。

佐藤彩香さんには、「支え合い」の講和を頂きました。その中で大町の人口が少ない割に高齢化率が町内で一番高いとの話がありました。人口が少ないので割合が高くなるのかなと思いました。



生活支援コーディネーター佐藤彩香さんの講演

大町にはサロン活動はまだないのですが、サロンの効果として体を動かす、心の底から笑い、表に出していくことを期待していること。

また、支え合うことは、できる範囲の「おせっかい」で長く続けていくことが大切とのこと。なかなか難しいですが、やらねばならないと感じました。村上シヅヨ様には、舞踊を見せていただきました。観る機会が少ないのですが、参加した方々が真剣に観る姿は緊張感で空気がぴーンと張る中で

魅入って居ました。とても良い体験が心地よかったです。

輪投げゲームでは、一人5本ずつ投げ合計点数の多い方10名に賞品を配るルールで、一番盛り上がりまして。

楽しんで会食は。皆さん思い思いに談笑しながら楽しく過ごしていました。次回開催する「大町ふれあいの集い」には、大町町民60歳以上の方々にたくさん参加をお待ちしています。



松柴流すみれ会所属 村上シヅヨ様の舞踊

中町地区防災計画

中町区長 永井 久

正月に能登半島で起きた大きな地震、他人事ではないと誰もが思ったことでしょう。災害に強いと思われている我が三春町でも、何時どのような災害が襲ってくるかわかりません。

三春町では地区毎に「地区防災計画」を策定することを推奨していま

す。町内では令和二年度から令和四年度までに八島台、荒町、要田、御木沢、岩江地区で策定されていますが、中町にはありませんでした。

そこで中町町内会では、令和五年度の事業として「中町地区防災計画」策定に取り組むこととし、昨年十月に第一回中町地区防災会議を開催して、基本構想について話し合いました。会議では、早急に防災計画を策定することが必要であり、各自の役割を明確にして、日頃から防災意識を持つことが大切であるとの意見が多く出されました。

十一月には各種団体代表、隣組長など総勢五〇名による「防災まち歩き」を実施しました。防災まち歩きでは四班に分かれて中町町内を点検しながら歩きました。道路の危険箇所はどこか、土砂災害や水害のおそれがないか、建物や塀の状況、過去に災害が起きた場所、防犯灯や消火栓の場所の確認など、話し合いをしながらの「まち歩き」はたいへん意義深いものとなりました。

その後、三月に第二回中町自主防災会議を開催し、「中町地区防災計画」

を策定することができました。防災計画の内容は、自主防災会の組織・役割、防災まち歩きを基に作成した地区防災マップ、平常時の取組みと災害時の取組み、要支援者の避難避難所運営、備蓄物資など、今後の自主防災活動の指針となるものです。

令和六年度は自主防災会議、防災訓練などを実施しながら、より実態に即した計画となるよう見直しを進めて行こうと考えています。

八幡町ふれあいの集い

八幡町区長 大内 長久

「八幡町ふれあいの集い」をご紹介します。約20年前に「老人の集い」として発足したものを、数年前に現在の名称に変更されました。この間コロナ禍でも中断することなく、毎年秋に八幡町公民館で開催されおり、高齢者を中心に毎回50〜60名が参加して、午前10〜12時までの2時間、楽しいひと時を過ごしております。

新型コロナウイルスの感染が拡大した4年前からは、三春町内の「ふれあいの集い」ほか各種行事はほとんど中止されました。八幡町も4月の八

幡神社春季例大祭、8月の八幡町盆踊りなど、すべての行事、イベントも中止されましたが、「八幡町ふれあいの集い」は一度も中止することなく開催してきました。コロナ禍での開催には「3密」を徹底するなど、感染防止に細心の注意を払い「集い」の開催内容も変更しました。コロナ禍以前は、歌を聴き、踊りを見ながら飲食も楽しんでいましたが、会場内での飲食は禁止し、実行委員会が用意した飲み物や弁当は持ち帰りとなりました。コロナ禍でも、このような注意を払って実施した4年間の「ふれあいの集い」では一人の感染者も発生しなかったことは幸いです。



落語に聞き入っている様子

プログラムは毎年若干の変更はありますが昨年は、①日本舞踊、②大正琴、③詩吟、④落語、⑤マジックの五つの演目です。

芸人（出演者）はそれぞれ趣味の団体に所属して、定期的に練習を重ね

実行委員会のメンバーは字役員7名と民生児童委員3名の10名となっております。メンバーはそれぞれの役割に応じて準備をしますが、一度の中止もなく開催してきた結果、ほとんどが前年と同じような作業手順となるので、支障なくスムーズに実行できています。案内状やプログラムなどは前年度のものを今年度に



参加された皆さん

ている人たちで、仲間同士で芸を披露する機会があっても、大勢の前で演技することはほとんどありません。練習やお稽古では着ることのない、創意工夫を凝らし舞台衣装を着て、日頃の練習の成果を発表できることは、変化に乏しい日常生活から一歩踏み出して、非日常を楽しんでいる様子は、出演者だけでなく、観客（参加者）も大いに楽しむことができていることに、「集い」を企画、運営する実行委員会も安堵しております。

合うように、日付や演目などを変更するだけ、弁当、飲み物、お菓子も前年と同じ店に今年の人数分を発注するので、実行委員会としてはほとんど負担を感じることなく開催できております。

行事は一度中断してしまつと、再開する際には立ち上げる時と同じような大きなエネルギーが必要となり、なかなか再開するのが難しくなるのが実情だと思ひます。「八幡町ふれあいの集い」は発足以来、一度の中止もなく継続して実施されてきたので、先に述べた通りほとんど負担を感じることなく毎年開催されておりますので、世の中の変化に対応して少しずつ内容を変化させながら今後も続けて参ります。

荒町・3世代間 交流会の紹介

荒町町内会代表
佐藤 宗一

「ボッチャ」「デイスゲッター」「ラダーゲッター」この言葉を聞いたことがありますか？屋内でするスポーツゲームの名前です。3種類のゲーム用具一式が町の教育委員会体育施設備品にあり、これらを利用して、荒町

では4年ぶりに3世代間の交流会を行いました。前回は「カローリング」のみでしたが、今年新たにボッチャ、デイスゲッター、ラダーゲッターの3種類としました。新型コロナウイルスの5類感染症移行後の、6月18日（日）「町民第2体育館（旧三春中学校体育館）」で1チーム3人による団体総当り戦（リーグ戦）です。参加者は小学生だけのチームやお父さんを交えた家族チーム、そして、80代90代も参加した一般チームです。うまくハンドゲッつけられるか心配でした。実施にあたっては、町内会の役員はもとより、町内の小・中学校PTA地区役員の方、民生児童委員の方、町内で活動している団体の方19名の協力を得て準備・ゲーム運営を行ないました。競技中での水分補給は体調に合わせて各自で持ち込むようお願いし、競技ルールを説明後、準備運動をして競技開始となりまして、はじ



ルールや説明を聞いている様子

「ボッチャ」とは、白いボール（目標球）に赤と青の6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うゲームです。

めてふれるゲームでは、緊張したような表情でしたが、練習しながら、だんだん慣れてくるにしたがつて、楽しめるようになったようです。気持ちの余裕からかほかのチームの応援をする姿も見られました。運営スタッフでも、試合の合間に興味あるゲームを試したりして、ゲームに参加したかった方もいるようでした。競技終了後、参加者全員が集まり、各チームの勝敗結果を発表し、優勝、準優勝の賞品と参加賞の授与を行ない、片付け・清掃・解散となりました。



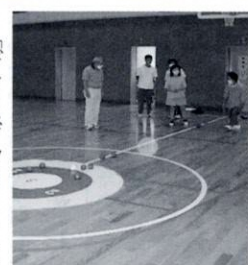
ラダーゲッター楽しむ参加者

以下ゲーム内容の説明です。



デイスゲッターに挑戦する小学生

「デイスゲッター」とは、正方形の枠に取り付けられた9枚のパネルにデイス（円盤）を投げて抜くもので、抜いたパネルの合計ポイントや、タテ、ヨコ、なめのパネルを抜いてピンゴになったポイント競うゲーム。



ポッチャを楽しむ参加者

広告募集 { 令和6年5月 } 1日まで

●申込先・問い合わせ
三春まちづくり協会事務局
(火曜・水曜・木曜 9:00~15:00)
電話・FAX 0247-62-3988
Mail: miharu.k@pony.ocn.ne.jp

- 配布個数 約2100戸
- 発行 6月末 9月末 12月末 3月末

認知症の方 寝たきりの方
退院支援に力を入れています！



たき 在宅介護支援住宅
多喜の家 アカネサス

ご自宅での介護、ご退院先にお困りの方
私たちがお手伝いいたします

年金内で暮らしたい
随時入居者募集中 入居保証金0円

お問い合わせ先

TEL0247-61-7333 FAX0247-61-7332
〒963-7766 田村郡三春町字中町34

田村高校生の「総合的な探究の時間(夢ゼミ)」の紹介 第4回

田村高校では、総合的な探究の時間(夢ゼミ)において、三春町の歴史、風景、町の課題、イベントなどを高校生の目線で探究し校内発表を行っています。そこで、三春まちづくり協会では、ご担当される先生方の協力を得ながら発表内容の一部を紹介いたします。

〈第4回〉

SDGs目標5ターゲット

5 ジェンダー平等を
実現しよう



国際連合広報センターHPより
ダウンロード

日本社会のジェンダーギャップ指数を考える

私たちは「総合的な探究の時間」で様々な課題について探究し、発表を行っている。そこで私たちは我が国のジェンダーギャップ指数の問題について調べることにした。

そもそも、ジェンダーギャップ指数とはどのようなものなのか簡単に説明すると、世界各国の男女間の不均衡(ジェンダー・ギャップ)を示す指標である。経済・教育・政治・健康の4分野の統計分野をもとに算出され、スコアは最大が1(平等)、最低が0(不平等)で小数点第3位までの値で示される。

気になる2023年度の日本ジェンダーギャップ指数は、146か国中125位(数値は0.647)で前の年から9ランクもダウンしている。(1位はアイルランド(0.912))アジアでは韓国、中国、ASEAN諸国よりも低い状態だ。ここで何が問題なのかというと、政治分野が世界最低クラスの138位(数値は0.061)だったのである。このことから日本は先進国ながら男女格差が埋まっていないことが改めて示されたのだ。

ここまでの話だと私たちにとってはかけ離れた話のようで自分たちにとって関係はなく、何もできないのではないと思う人も多いだろう。だが、私たちにもできることがある。

まず、ジェンダー平等に関心を持つことだ。「女性はスカートをはくべき」「料理は女性がやるもの」「仕事は男性がするもの」といったステレオタイプの先入観をなくすることが大切だと思う。仕事や家事、子育てなどを平等に分担するなど、こうした小さなことに取り組むだけでもよいのだ。そして、特に深刻な政治分野について考えなければならない。日本の順位が極めて低い理由は、女性議員や女性管理職が他国に比べ著しく低いことにある。ジェンダーギャップ指数1位のスウェーデンは女性議員が占める割合は49.5%であるのに対し、日本は9%でしかないのだ。福島県議会議員や三春町議会議員の女性の割合も低いのが現状だ。もっと政治、経済分野での多くの女性が活躍できる場を作っていく必要がある。

日常生活を振り返ってみると「女性だから…」「男性だから…」と言ったことは無意識に考えることが多いかもしれない。ジェンダーギャップの解消[ジェンダー平等]そして日本の、地域社会の良い未来のために小さなことから意識して行動に移していくことが必要だと思う。そして、そんな未来の私たちの生活の場はウエルビーイングを実感できる社会に近づくことだと思う。

【出典】グローバル・ジェンダーギャップ・レポート2023(世界経済フォーラム)

田村高校3年 久下はる菜/鈴木 里奈/星 理奈

編集後記

▼福島県の三人に一人が65歳以上の高齢者になりました。そうした中で大事なことは、心と体が元気であることだそうです。

少子高齢化により、2040年には、自治体の半分が消滅してしまうと言われています。(増田レポートより)

三春町もその危機に瀕しています。町内会でも、今お世話になっている役員の方々が70代中心で、その後80代・90代になっても同じ方々にお願ひせざるを得ないとなると、健康上の問題もあり、さすがに無理でしょう。仕事との兼ね合いもあり大変だと思いが、やはり若い世代が中心となって周りが協力していくような体制をつくり多すぎる会合もリモート会議に変更するなどして工夫していかないと存続は難しいでしょう。(佐藤久夫)

コミュニティだより
「三春わが街」第一二二号
発行日 令和六年三月三十一日
発行 三春まちづくり協会
編集 三春まちづくり協会
広報 報部 会
三春町大字貝山字岩田53
(六二)三九八八

一級建築士事務所



結建築研究室

佐久間 保一

福島県田村郡三春町八島台 7-5-13 TEL (0247) 62-1775



BOOK, CD&STATIONERY
KANESAN

田村高校教科書取扱店
本・CD・DVD・TVゲーム

カネサン書店

田村郡三春町大字貝山字岩田53

TEL62-2046

FAX61-1072

<http://www.e-hon.ne.jp/SHOP24278>