

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.114 (年4回発行)

■発行日 令和7年1月1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
TEL/FAX(62)3988

新年のご挨拶



協会長 相川 清政

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様には、令和七年の新年を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年中は、三春まちづくり協会に、あたたいご支援とご協力を賜り深く感謝申し上げます。

本年は、合併七十周年を迎える輝かしい年となります。

豊かな自然の恵みや、先人の英知とたゆまぬ努力で築いた素晴らしい歴史や文化を、有形無形の地域の財産として受け継ぎ、先人から未来の人々へ、大切に守り育て、将来へ誇りをもつて、引き継がなければなりません。

文化を継承するには、地域との対話が必要です。「人と人を繋ぐ」は対話から始まります。少子高齢化の進む中、地域でのコミュニケーションが第一です。

会員の皆様と地域の皆様とのコミュニケーションを密にし、地域で支えあつて地域を推進していきましょう。

「歴史と文化の小さな城下町」を更に発展させるため、七部会の会員が日々研鑽しているところです。三春まちづくり協会は、その一翼を担っております。歴史あるわが街を安全で安心して暮らせる街、町民が誇

年頭の辞



三春町長 坂本 浩之

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、令和七年の新春を晴れ晴れとした気持ちでお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年中は、町政全般にわたり、あたたいご支援とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

三春まちづくり協会におかれましては、部会活動をばじめとした各種事業に精力的に取り組んでいただき地域の活性化に寄与されていますことに、対し改めて御礼申し上げます。

さて、令和七年は三春町合併七十周年の記念すべき年です。先人たちが築かれた歴史や功績を振り返るとともに、七十周年の節目を町のさらなる発展のスタートと位置づけ記念式典の開催や各種事業に取り組んで参ります。

また、今年四月からは三春

町第八次長期計画がスタートとなります。この計画は、町民の皆様の声と反映し、明るい将来像を描いた町の最上位計画となります。町民の皆様の日々の生活が活気に溢れ、そして、幸福を感じられるよう取り組んでまいります。

結びに、令和七年が三春町と町民の皆様にとりまして希望に満ちた幸多い年となりましよう御祈念申し上げます。新年の挨拶いたします。

詐欺被害防止講演会 生涯学習部会長 平山 聡

7月25日(木)三春交流館「まほら」小ホールにおいて、田村警察署刑事生活安全課生活安全第一係の職員を講師に迎え、詐欺被害に遭わないようにするにはどうしたら良いのか、講演会を開催しました。

昨年7月にも開催し、今回は第2段となりました。ただ開催するにあたり、事件・事故が発生した場合に、急遽中止せざるを得ないこともあるとのことでした。

講習会の様子



講習会の様子(空席が目立ちます。次回は大々参加して欲しいですね。)

たので、心配しておりますが、無事に開催出来ましたことを嬉しく思います。まず、直近の詐欺被害状況の説明がありました。投資詐欺27件3億3千万円、ロマンス詐欺19件3億1千万円、なりすまし詐欺61件9千4百万円など発生し、いずれも令和5年の2倍以上のことでした。傾向として投資詐欺、ロマンス詐欺が多く、また、投資詐欺は60歳以上に多いというであり、家族から相談されるケースもあるそうです。投資詐欺に関しては、男女約半々、年齢的には20代から30代の若い方が多いというで、特に60歳以上では被害額が1千万円以上のこともあるそうです。若い方に関してはSNSを使用している詐欺被害に遭ったのかと思われました。

他に多発しているのが、架空料金請求詐欺、サポート詐欺だそう。他には、名義貸し詐欺、劇場型詐欺、預貯金詐欺、キャッシュカード詐欺、還付金詐欺、金融商品詐欺、

広告募集 (募集期間 令和7年2月末まで)

- 料金 ①下段(約横179mm・約縦47mm) 5,000円/回、年20,000円
②下段(約横88mm・約縦47mm) 2,500円/回、年10,000円
③縦列(約横60mm・約縦80mm) 2,500円/回、年10,000円
- 申込先・問い合わせ 三春まちづくり協会事務局 電話・FAX 0247-62-3988
(火曜・水曜・木曜 9:00 ~ 15:00) Mail: miharu.k@pony.ocn.ne.jp

- 配布戸数 約2100戸
- 発行 6月末
9月末
12月末
3月末

ギャンブル詐欺、ワンクリック詐欺、フィッシング詐欺なども注意が必要だそうです。

詐欺の特徴の一例として、還付金詐欺は被害者を焦らせるような言動がある。サポート詐欺は、パソコンがウイルスに感染したなどと表示させ、電子マネーで支払いを要求するケースが多いとのことでした。

被害に遭わないためには、お金を要求するものに対しては振り込まない。

〇怪しいと思ったら警察に相談する。

〇オレオレ詐欺↓すぐにお金を用意しない！送らない！渡さない！振り込まない！

〇預貯金詐欺↓カードや通帳を預けない！暗証番号を教えない！

〇キャッシュカード詐欺↓キャッシュカードを渡さない！触らせない！

〇還付金詐欺↓言われるままにATMを操作しない！

〇ギャンブル詐欺↓必勝法はありません！

〇架空料金請求詐欺↓身に覚えのない請求には応じない！請求先には問い合わせない！

また、被害に遭った後、すぐに警察に相談すること。詐欺被害に使われた電話番号が、ブロック出来る装置を設置するのも必要だそう

うです。田村警察署にも貸し出し用の装置（警告機能付き電話録音機）があるので、必要な方は連絡してみたいかがでしょうか。ただ、数が少なく型も古いそうです。

何度も書きますが、「自分は絶対引つからないから大丈夫。」と思っている人ほど、引つかりやすいそうです。

令和6年9月3日(火)三春交流館「まほら」小ホールにおいて、テーマ『薬の正しい使い方』と題して、福島県中保健福祉事務所の薬剤師を講師に、福祉部会の事業として開催しました。そこで、今回受講したことを契機に色々調べながらまとめてみました。

薬（医薬品）とは、病気やケガの治療や予防、症状の緩和、不足する養分の補給など、人の体に作用すること健康を助けるために使用される物質です。

薬には、細菌を殺す効果のあるものや、自然治癒力を助ける効果のあるものなど様々なものがあります。

◆薬は何のためにある？

人間には本来病気やケガを自力で治す力「自然治癒力」が備わっています。軽

保健・福祉宅配講座を受講して

福祉部会長 村上 伸治



講習会の様子

い風邪などがいつの間にか治ったり、傷口が元のきれいな皮膚に戻ったりすることも自然治癒力のおかげです。でも、自然治癒力だけでは治らなかったり、時間が掛かったりすることが多々あります。そんな時が薬の出番です。

◆薬は薬機法（医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律）により、医薬品などの品質不良・虚偽・誇大広告などで国民の健康が脅かされることのないように、製造・販売・製品表示・広告などに関する厳しい規制がされています。

◆薬が担う役割は次の5つです。

- ①病気の原因を取り除く。
- ②足りないものを補う。
- ③症状を和らげる、症状が出るのを防ぐ。
- ④病気を予防する。
- ⑤病気を調べる。

◆薬は大きく分けて以下のように分類されます。

- ①医療用医薬品（処方薬）：医師の処方が必要な薬です。
- ②要指導医薬品：薬剤師の指導が必要な薬で、

処方箋なしで購入できませんが、薬剤師の説明を受ける必要があります。③一般用医薬品（OTC薬）：処方箋なしで購入できる薬で、さらに一般用医薬品は、第一類医薬品・副作用のリスクが高いため、薬剤師の説明が必要で、第二類医薬品・副作用のリスクが中程度で、薬剤師または登録販売者の説明が推奨されます。第三類医薬品・副作用のリスクが低く、説明が不要です。②要指導医薬品と③一般用医薬品は市販薬と言われるものです。

◆薬の剤形・種類は、経口剤（内服薬）、外用剤、注射剤があり、いかに効くようにするか考えられています。

◆薬は正しく使いたしましょう。

- ①医師や薬剤師の指示を守る。
- ②用法・用量を守る。
- ③副作用に注意する（異常を感じたらすぐに医師に相談する）。
- ④保存方法を守る。

◆「食前」「食間」「食後」など、薬によって飲むタイミングが違ふのはなぜ？

薬によって飲むタイミングが違ふのは、病気の状況に合わせて一番効果的でやすいタイミングに飲む等、薬の性質と飲むタイミングの間に密接な関係があります。薬はそれぞれ決められた



タイミングで飲まないと効果が弱まったり、副作用が出やすくなったりします。

食前・食事の20～30分前で、胃の中に食べ物が入っていない時です。

食後・食事の後30分以内で、胃の中に食べ物が入っている時です。

食間・食事の2時間後が目安で、胃の中に食べ物が入っていない時です。食事の最中ではない点にご注意してください。

就寝前・就寝する30分ぐらい前に飲みます。

頓服・決められた時に飲むのではなく、発作時や症状のひどい時など、必要に応じて飲みます。

薬の飲むタイミングの説明

薬を飲むときは、水やぬるま湯（コーヒ、ジュース、牛乳などは効果が少なくなる）。

食後の薬を飲むのを忘れたときは、次の服用時まで時間がある場合は服用してよいが、そうでないときは服用せず、次の服用時に飲みます（2回分は飲まない）。

※薬によっては飲み忘れ

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>

BOOK, CD&STATIONERY
KANESAN

認知症の方 寝たきりの方
退院支援に力を入れています！

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

たときの対応が異なるものもある。薬を受け取る際に医師・薬剤師などに相談することも良いことです。

◆薬との飲み合わせ（食べ合わせ）に気を付けよう。薬には、一緒に飲んだり食べたりすることで効果を高めたり、弱めたりしてしまいがち。期待する効果が得られないという相性の悪いものもある。注意が必要。例として。

○グレープフルーツジュースとカルシウム拮抗薬（高血圧の薬）

○納豆とワルファリン（血液をサラサラにする薬）

◆お薬手帳を活用しよう。電子版のお薬手帳などもあります。薬に関する相談時は必ず持参してください。

◆処方された薬を全て飲み切るべきかどうか。

○抗生剤は飲み切る。

○自己判断で使用を中止するのはNG。

○医師や薬剤師に相談することも良いことです。

◆PMDA（医薬品医療機器総合機構）では、患者副作用報告をとおして、医薬品の使用により発生した副作用の状況を把握し、安全対策に活用しています。

◆高齢になると、加齢によ



る機能低下とともに複数の慢性疾患にかかり、同時に複数の医療機関や診療科を受診することから、飲む薬が多くなります。

ポリファーマシーとは、多くの薬を飲むことで、薬の相互作用や飲み間違い・飲み忘れ等により正しく薬を飲めなくなるなどから引き起こされる有害事象のことです。

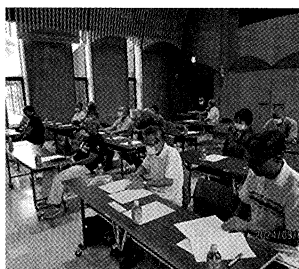
ポリファーマシーを防ぐためにも、お薬手帳を活用して服用薬の管理をするようにしましょう。いまは電子版のお薬手帳などもありますので、薬に関する相談時は必ず持参してください。

◆インターネットを利用した薬の購入には注意しましょう。特に海外からの購入（個人輸入）は危険です。

「病は気から」の

病気は気持ちの持ちようによって、良くも悪くもなるという意味の諺です。どうやら、プラス思考は自然治癒力を高め、マイナス思考は弱めるようです。

受講されている皆さん



受講されている皆さん

気を持ちようって本当に大切です。「幸せなんだな」と感じて生きている人は7年半〜10年長生き」という研究報告もあります。

「病は気から」だけでなく「寿命も気から」なのかも知れません。

看護学生さんからのインタビュー

ポラリス保健看護学院の学生3名が来所し、三春まちづくり協会についてのインタビューを受けました。同学院の学生さんが来所されたのは、私が事務局長に就いてから2回目です。

インタビュー内容は予め伺っておいたので、比較スムーズな流れとなりました。

まず、「三春まちづくり協会の全体的な概要」という質問では、大町、中町、荒町、八幡町、北町、新町、八島台の7地区で構成され、地区ごとに独自の祭りなどがあることを説明し、また、それぞれの地区に歴史的背景があることを話しました。

次に、「地域の代表（町民）」とはどのように繋がっているのか、また、巻き込んでいるのか」という質問ですが、地区や小中学校PTA代表、消防団の代表、交通安全協会の代表、商工会から推薦された方で構成していること。更に、現状

課題として地区の役員のなり手不足、女性や若者が少ないことを説明し、学生の皆さんは領いていました。

「まちづくり協議会発足の経緯」についての質問があり、私自身詳しく知らない部分であったため、町ホームページに載っている「昭和57年度には町内7地区（町村合併以前の旧町村単位）に「まちづくり協会」が設立された。」ことを話しました。

また、「地区ごとに力を入れて活動」というテーマでは、参考として、荒町地区の3世代交流会について説明し、三春わが街の記事を熱心に読んでおられました。

当方から、看護師を目指すきっかけを伺いました。

一人目は、ご両親が病院に勤務していたことや高校の担任で部活動の顧問から自立できる職業として看護師が向いているとの助言がきっかけのようです。

二人目は、一人で生きられる生活力（経済性）、精神的充実感などがきっかけだったそうです。また、姉の出産を機に助産師の資格もほしいと思うようになったが、県内では唯一福島医大で勉強するだけだったとのことでした。

三人目は、ご両親が忙しく祖父母に育てられたので恩返ししたいと話して



ポラリス保健看護学院の学生

ました。男子学生が少なく修理などで当てにされることが多いと話しているのが印象的でした。

また、看護師を目指すきっかけは、何になつていったかという質問に対し、一人目はマーケティングやイベント関係、二人目はボランティア関係、三人目は職人ということで、とても興味深く聴きました。

人口減少や消滅可能性都市の話に触れ、若い方の考えを聞きたいと思い、三春町に住みたいと思うにはどうすればよいかを伺いました。

働く場所、社会資源（病院、子育て支援関係など）、買い物の利便性、交通の利便性などが話題になりましたが、もう少し掘り下げることができれば良かったと反省しています。

来所された学生の一人は以前ソフトテニスの指導をしているときに一緒に楽しんでいたお子さんと、見違えるように成長して驚きです。

皆さんの将来が楽しみです。

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

うやまう心に、真心でご奉仕する

菊川屋

☎963-7765 福島県田村郡三春町荒町30
 ☎0247 62-3600
 FAX 0247 62-1300

田村高校生の「総合的な探究の時間(夢ゼミ)」の紹介 第6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6回)

『三春の飲食店SNS活用について』

(※SNS：ソーシャルネットワークサービスの略で広域社会の双方向の通信網サービスのこと)

私たちは三春町の滝桜に続く観光スポットとして町内にある数多くの魅力的な飲食店を、県内外の多くの方々に広めたいと考えました。

そして、その飲食店の良さを知ってもらうためにはSNSを有効に活用することが必要だと考え「三春町の飲食店のSNS利用」について調べて見ることにしました。

今回の探究学習では特にSNSの中でも飲食店探しに利用されやすいInstagram^{*1}に焦点を絞り、若者に知ってもらうことを目標に取り組みできました。

Instagramでの宣伝方法を調べていくうちに、他の都市の飲食店と三春町の飲食店のそれぞれのアカウントの投稿を比べると運営の仕方に異なる点が見つかりました。

例えば、他の都市の飲食店には投稿だけでなく、ストーリー^{*2}を活用している点や、投稿する写真もおしゃれで目にとまる「インスタ映え」を意識して、ポートレート撮影^{*3}や商品を撮影する角度を変えたり接写したり、鮮度の良い写真が多くみられ、たまたま投稿写真を見た人でも興味を持ちやすいように工夫されていました。

比べてみると三春町の飲食店は投稿数が比較的少なく、投稿される写真も定休日、臨時休業のお知らせだけで、一目でお店のイメージが伝わるような投稿ができない点が目につきました。

このような現状から①投稿の頻度を上げる ②お店の雰囲気が伝わる写真を工夫する ③同じ言葉でも色々な表記でハッシュタグ^{*4}(#〇〇〇〇)をつけることなどを意識することで、SNS利用者の目に留まりやすくなると考えました。

そして、Instagramにお店の商品を投稿してくれたお客さんには割引サービスをするなどという意見もありました。

以上のようにSNSを上手に活用することで、三春の飲食店の良さを発信し十分にアピールできると考えています。しかし、SNSに苦手意識がある人もいると思うので、どのような方法でも利用できる方法を考えてことが今後の課題です。 (土屋紅葉／本田さくら)

※1 Instagram (Instagram)：アメリカのMetaが所有する写真・動画共有SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) です。

※2 (Instagramの) ストーリー：画像や短めの動画をスライドショーのようにシェアできる機能です。最大の特徴は、投稿後24時間で自動削除される点です。

※3 (Instagramの) ポートレート撮影：メインの被写体を際立たせるために撮影された写真のことです。

※4 (Instagramの) ハッシュタグ：#マークを使って投稿のキャプションやコメントに追加できるタグのことを指します。ハッシュタグをつけた投稿は、同じタグがついている投稿ごとに分類され、フォロワー以外の人にも見られるようになります。

編集後記

▽年甲斐もなくポケモンGOを始めて7年になります。▽ゲーム内容は歩いて距離を稼ぎ、ボールを集めてポケモンなるキャラクターを見つけ、ボールを投げつけて収集、強化育成するゲームです。

▽ボールはポケストップと呼ばれる場所で得られるのですが三春町の場合、神社仏閣以外に石柱がポケストップになっていることが多く大変助かっています。また石柱？に注釈もあり勉強にもなります。

▽他にも色々機能が沢山ありますが字数の都合でやめておきます。これから寒くなりますが運動不足解消にもってこいのゲームであると思います。

▽皆様も一緒にポケモンGOをやってみませんか？ (齋藤満儀)

※石柱？は、まちづくり協会街並部会が平成9年度から設置はじめ、現在36基あります。

コミュニティだより

三春わが街 第一四号

発行日 令和七年一月一日

発行 三春まちづくり協会

編集 三春まちづくり協会

広報部会

三春大字山字集(〇〇一
(六一)三九八八