

広報 ㊦
No.705
令和4年

いいいたて

11
2022



#ワクワクいいいたて

www.vill.iitate.fukushima.jp



目次 CONTENTS

- 2 話題「いいたて村文化祭」
- 4 特集1「#ワクワクいいたて」
- 10 特集2「までいな心の復興事業」
- 14 飯館百景「刈り取りの季節」
- 16 学びの広場「稲刈り体験」ほか
- 17 生涯学習「いいたてキャンプ」ほか
- 18 ほけんとふくし「減塩しましょう」
- 20 いいたて便り
- 22 話題のパレット
- 23 村からのお知らせ
- 24 いいたてDIARY／までの食卓
- 25 はなれていても／ふれ愛館だより
- 26 ふるさと資源 発掘図鑑
- 27 愛楽故郷味／ひとのうごき
- 28 ほっとNEWS／飯館言葉の達人



今月の表紙

NHKエデュケーショナル「みんなのきょうの料理」のインスタライブが村内から配信され、料理家・栗原はるみさんが、村の食材を使った料理を、生産者らと交流しながら披露しました。詳しくはP9の記事で。

豊かな文化活動の交流に笑顔が集う

「いいたて村文化祭」を交流センターで開催しました！

10月23日、『第39回いいたて村文化祭』を交流センター「ふれ愛館」で開催しました。テーマは「みんなが集う やつぱりいいな いいたて」。同20日から展示が行われていた総合文化展の表彰式、内外団体の情報発信、いいたて愚真会の手打ち蕎麦、物販など数多くの催しが集まりました。

総合文化展には、様々な団体、グループ、個人の作品が並びました。作者は園児から高齢者まで。つひとつの作品が、創造の楽しさにあふれる力作でした。

今回は村社会福祉協議会主催の「福祉チャリティー祭り」が同時開催されました。一方、民俗芸能や文化サークルのステージ発表は、2月に別途開催します。



村長賞を受賞した「までの里のこども園」のコーナー。子どもたちのワクワクが伝わる工夫いっぱいの作品群です。



サポートセンター「つながっぺ」の共同製作「笑顔満開いいたてツリー」。ツリーに咲いた「までい花」を囲む小花や虫たちをよく見ると、利用者さん一人ひとりの顔写真が！思わずクススの傑作です。

今月の話題
vol.30

同会場
で開催！
飯館村社会福祉協議会主催
第5回 福祉チャリティー祭り



10月23日

文化祭に合わせ、村社会福祉協議会主催の『第5回福祉チャリティー祭り』が開催されました。関係団体が協力し、バザーや展示、料理のふるまいなどを実施。多くの方が会場を訪れ、国内の大規模被災地などに向けた募金にも協力しました。

今年10月の村内はワクワクのできごとが目白押しでした。本当にたくさんの方が、それぞれの想いを胸に、祭りにイベントに集まりました。そう、ワクワクを紡ぎ出しているのも、やはり「人」なのです。胸がジンと熱くなるような場面もたくさんありました。そんな飯館村のワクワクが、紙面から少しでも皆さんに伝わりますように。



大雷神社 遷宮大祭

悠久の歴史が伝わる大雷神社の遷宮大祭が10月9日・10日に行われました。大祭は3年に一度開かれるもので、通常は「例大祭」、神社の建物等を修繕した際は「遷宮大祭」として開かれます。また大祭のない年は、総代と世話人が中心となり例祭を行います。全村避難を経て平成30年に復活した大祭。今回は、コロナ禍による2度の延期を乗り越えての開催です。

飯館村商工会主催の『いいたて秋まつり』は、10月23日、「いいたて村の道の駅までい館」イベント広場で開催されました。村内企業のブースがずらり、よさこい・フラダンス・バンド演奏などステージイベントも盛りだくさんで、多くの来場者が秋の1日を楽しみました。



飯樋四区復興祭

飯樋地区の4行政区でつくる「飯樋四区復興祭実行委員会」が、大雷神社の例大祭に合わせて10月9日・10日に開催しました。地元の皆さんが力を合わせ、協力する大学生、役場のコミュニティー担当職員らも加わって、「復興」にかける想いを胸に、祭りを盛り上げました。



「みんなのきょうの料理」 インスタライブ

料理家・栗原はるみさんを迎えて
10月23日、「みんなのきょうの料理」のインスタグラムで、『福島に食のエネルギーを』のライブ配信が行われました。出演は料理家・栗原はるみさんと進行役の後藤繁榮アナウンサー。深谷集会所のキッチンを使って、飯館村へのエネルギーの3品を紹介しました。



栗原さん考案のレシピで村産の食材を調理。生産者の想いに触れながら食材の魅力も発信…！

あやめ雪かぶ



『かぼちゃとかぶの肉あんかけ』
素揚げしたカボチャとカブに肉入りのあんをかけ熱々で。

いいたて雪っ娘
かぼちゃ



『牛ごぼうのもち米混ぜご飯』
炊き立てのご飯に、甘辛く炒めた牛肉とゴボウを混ぜました。

あぶくまもち



『大学かぼちゃ』
ゆっくり揚げたカボチャに蜜をからめたデザート。

いいたて雪っ娘
かぼちゃ



当日のインスタライブの画面。食材の生産者も出演しました。

当日の様子は「みんなのきょうの料理」のInstagramで見ることができます。※コメントは入りません。



Instagram

いいたて風の子マルシェ

10月23日、「ふかや風の子広場」にお揃いのテントが並びました。花に野菜、スイーツやハーブまで、生産者がおすすめの品々を直接販売するマルシェの始まりです。たくさんの来場者がゆっくりとテントを巡り、村の産品との出会いを楽しんでいました。



村内でも原料の米を生産する「ライスレジジン」製のレジ袋を使用しました。



生産者と買い物客が、おしゃべりをはずませるのもマルシェならではの光景。花のこと、野菜のこと、つくり方だったり食べ方だったり、話が尽きない様子。売り手も買い手もスタッフも、みんないい笑顔。





10月23日の植樹祭にて。右から竹谷副大臣、嶋原清三実行委員長、嶋原新一区長、杉岡村長。



植樹祭では公園の他、国道や白鳥神社周辺にシダレザクラなど61本の苗木を植樹。

長泥復興組合

今年度からこの補助事業を活用し「長泥行政区の再生—色彩豊かな花の郷—事業」を行います。地区を「花の郷」として復興させることを目的に、全区民で構成する組合が主体となり、村や環境省、ボランティアと協力して事業を展開します。

地区への愛情を原動力に多くの人が関わる中で花の郷の景観を取り戻す「花の郷」として環境整備を行っていた長泥地区。避難の中でも有志が地道な手入れを続けてきました。補助事業を活用し、白鳥神社の周辺や国道・県道沿いに新たな植栽をしていく計画です。さらには更地になった場所にも花木を植え、住民同士また外部とも交流をしながら、美しい景観と地域を守っていきます。

オープンガーデン飯館

周辺の美化活動を通して地域環境を整備しようと平成30年に活動をスタート。花を通じた交流や協働を生きがいにづくりにもつなげています。また、交流人口の拡大を目指し、オープンガーデンや花の名所を記したマップも製作しました。

花と庭づくりを通して人のつながりを育み地域環境をより美しく花の好きなメンバーが集まり、村の景観を美しくすることを目的に活動を始めました。また、交流人口の増加につながるようフラワーマップを製作し、道の駅にも掲示しました。庭づくりなどメンバーそれぞれの活動は日常的に、グループの活動は計画的に行います。今後の活動に生かすための視察研修も行っています。



「花のまち柴田」として行政と町民が協働する宮城県柴田町で今年度の視察研修を行いました。



自宅の庭や沿道の花壇を花で彩り、景観美化や交流に努めています。

活動場所には会の看板を設置。

特集2

飯館村「までいな心の復興」事業

飯館村「までいな心の復興」事業は、平成29年度から、国の交付金を活用して実施している補助事業。村民の皆さんが、自ら活動の機会を創出し、他者とのつながりや生きがいを持って前向きに活動、生活することを支援しています。

飯館村「までいな心の復興」事業を活用している団体は、今年度から2団体が加わり、全6団体となっていて、それぞれに目的を持ち、工夫を凝らした活動を展開しています。ここでは、その取り組みやこれまでの足跡を紹介します。



長泥地区第1回植樹祭

10月23日に「長泥復興組合」が開催した植樹祭。桜並木を望む峠の公園で、記念式典を行いました。実行委員長の嶋原清三さん、嶋原新一区長ら行政区の皆さんをはじめ、全国各地から駆けつけたボランティアなど約100人が集い、竹谷とし子復興副大臣や杉岡村長らも記念の植樹を行いました。

飯館村「までいな心の復興」事業 事業の概要

村民が参画し主体的かつ継続的に行う下記のような事業を補助しています。

- ① 地域コミュニティの再生及び新たな構築に向けた事業
- ② 村民の心身のケアや生きがいにづくりに向けた事業
- ③ 被災の風化防止に関して発信効果のある事業
- ④ 地域活性化に向けて波及効果のある事業
- ⑤ その他、村長が認める事業

補助額の上限は200万円です。
⑤については最大150万円まで追加が可能です。

ふるさと飯館で “自分らしく”生きよう会

「ふるさとで自分らしく生きること」を選択し帰村した人たちが、共に健康で元気に暮らしていけるよう、日中仕事についている人が参加しやすい夜の時間帯にピラティス教室を行っています。

自分らしく生きよう！
ピラティスを通して
仲間と共に健康増進

月に3回、ピラティス教室を開催しています。参加者は、一体感をもって健康増進に取り組みながら、仲間との交流の時間も楽しんでいます。

また、新しい村づくりを進めるための交流の場として、移住してきた人と帰村した人が共に郷土食を味わったりコンサートを楽しんだりする企画にも取り組んでいます。



講師の宮谷理恵さん(前列中央)と参加者の皆さん。リラックスした和やかな笑顔がいいですね。



ピラティスは、インナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体をつくるエクササイズです。



八和木地区の農地やハウスで、村民の協力の下、様々な大学の学生が農業体験をしています。



村の農産物を活用する「村カフェ753」でベグルづくり。美味しさや楽しさを発信します。

飯館村営農促進組合

今年度スタートした新たな取り組み。除草作業や収穫作業を行う学生ボランティアを募り、農業体験や農産物の美味しさなどを発信してもらうことで、村の農業の担い手確保につなげます。飯館村復興創生専門員の万福裕造さんが協力しています。

学生ボランティアの
農業体験・交流・発信を
担い手確保のきっかけに

学生ボランティアが村での農業体験をSNSなどで発信。各大学のイベントでも村の農産物を活用しています。これまでに7大学・べ約60人が参加し、村民の経験を外部に伝える機会にもなっています。若い世代の就農につながる取り組みを進め、将来的には脱炭素事業と連携した未来志向型農業にも挑戦したいと考えています。

きつつきの会

村民が心身共に元気で暮らせるよう、体操教室とヨガ教室を、それぞれ月に3回ずつ開いています。また、支援をいただいた方々に感謝を伝える活動や交流を続けてきました。関連地域や被災地域の視察研修なども行っています。



体操教室の講師は吉井雅彦先生。代謝を高めた痛みを改善したりする体操のポイントを伝授。



昨年は双葉町などで視察研修を行いました。今年は11月に岩手県三陸地方を訪れます。

大切なのは心の復興
「ありがとう」を基本に
笑顔でつながり続けよう

避難先自治会として平成24年に発足した『きつつきの会』。自治会解散後も村民の憩いの場として「帰村された方」「今は帰れない方」のつながりを保つ活動が続けてきました。健康増進、生きがいづくりの活動を中心に、支援を受けた自治体を訪ねたり被災地それぞれの復興を学んだりする視察研修も行ってきました。

飯館までい文化事業団

避難先で始まった「飯館村手仕事の会・裁縫科」が活動の前身。手仕事という文化活動を、産業の一つとして成長させるまでを活動の目的にしています。今年度はこれまでの活動を発展させ、草木染めのワークショップを開催しています。

心を通わせながら
までいな手仕事を楽しみ
彩り豊かな暮らしを紡ぐ

おしゃべりをしながら楽しむ手仕事の間を、心安らぐコミュニティの再生につなげてきました。今年度は、四季折々の植物を使って様々な素材を染めるワークショップを開催しています。剪定した梅の枝を使ったり、野辺の雑草セイタカアワダチソウを使ったり。草木染めの他、9月のワークショップでは藍染めにも挑戦しました。



若い人にも取り組みやすい草木染めは世代を越えた交流にもつながります。



11月20日のワークショップは参加者募集中。申し込みは☎080-6027-7655(曾田さん)まで。

刈り取りが終わった田に積み藁の三角
帽子が並びました。(二枚橋・須萱)



る風景ですね。青空も似合います。この中を子どもが走り回って遊んでいた時代もありました。

また、佐藤宣征さん（前田・八和木）は刈り取った稲を今年もハセ掛けに。「楽しみにやっていたようなもの」と笑いながら見事な手際でどんな稲を掛けていました。

外内地区では『いいたて結び農園』の皆さんが、手塩にかけたエゴマを収穫。農園とつながりのある村内外の皆さんが大勢作業に参加していました。中には福島大学の学生たちの姿も。まさに『結い』の風景でした。

八木沢・芦原地区では、プラスチック樹脂の原料『ライスレジン』用の米の収穫が行われていました。農地の活用には、様々な工夫、挑戦もあります。

実りの秋、飯舘村の青空が一層美しく輝いていました。

飯舘 百景

刈り取りの季節



手際よくハセ掛けする佐藤宣征さん(前田・八和木)。



「いいたて結び農園」のエゴマの収穫。(大久保・外内)



ライスレジン用の米の収穫。(八木沢・芦原)

澄んだ青空に、表情豊かな純白の雲。秋真っ盛りの飯舘村です。

多くの方の努力、地域の協力によって、耕作を再開する農地が、年を経るごとに広がってきました。これまでの道のりを思い浮かべると、黄金色に染まる水田の風景が、二層誇らしく感じられます。

稲刈りが終わった高橋政行さん（二枚橋・須萱）の田んぼに、積み藁がきれいに並んでいました。まだいな手技に、ほっこりする風景です。

流行りのキャンプを体験 あいの沢で「いいたてキャンプ」

10月1日から2日にかけて、あいの沢オートキャンプ場で『いいたてキャンプ』が行われました。テント設営や夕食・朝食の準備、薪割り、火起こし、木工体験など、スタッフに教わりながら様々なことを体験した2日間。キャンプの体験だけでなく、木や森について学ぶ時間も設けられました。

定番のバーベキューの他に、ポップコーンやラーメンを調理したり、木工体験では箸やキーホルダーを制作したりと、楽しいプログラムが盛り込まれ、笑顔あふれるキャンプ体験となりました。



幅広い世代から17人が参加。共同生活を通して絆や協調性を育む貴重な体験となりました。

わくわく農業体験塾 サツマイモを収穫したよ！

10月17日、『わくわく農業体験塾』の活動拠点となっている深谷地区のほ場で、さつまいも・里芋・白菜などの収穫作業が行われました。昨年から生涯学習課が新たにスタートした本事業では、これまでもキュウリやインゲン、ミニトマトなど、様々な野菜を育て、収穫をしています。この日の参加者は6人で、齊藤次男塾長（深谷）から作業の進め方を教わりながら、熱心に収穫作業を行いました。今後も塾生の意見を取り入れながら活動を続けます。



収穫作業に夢中になる参加者のみなさん。会話を交わしながら楽しく作業を行いました。



市町村対抗ソフトボール大会 新ユニフォームで初戦に登場

10月8日、相馬光陽ソフトボール場で、『市町村対抗福島県ソフトボール大会』が幕を開けました。大会初日、飯舘村チームは玉川村チームと対戦。10対0となり大会規定により4回コールドで敗れました。最終回にはツーアウト満塁まで粘りを見せましたが、勝利は来年へ持ち越しとなりました。

今年新調した爽やかなブルーのユニフォームを着た選手たちは、終始笑顔で、仲間同士で声を掛け合いながら、最後まで諦めずに試合に臨んでいました。



雲ひとつない秋晴れの下、チーム一丸となって戦い抜きました。来年の活躍も期待しています。



大会の大トリ競技「4×100メートルリレー」のバトンパス。仲間の想いを乗せたバトンがつながりました。

今年も力いっぱい頑張りました 川俣町と飯舘村の陸上交歓会

9月28日、「いいたてスポーツ公園」陸上競技場で、『川俣町・飯舘村小学生陸上交歓会』が開催されました。秋晴れの空の下、走り幅跳びやソフトボール投げ、1,000メートル走など、様々な競技に全力で取り組む5・6年生の姿がありました。会場には下級生の児童たちも応援に駆け付けました。

閉会式では、実行委員長・小野真教(まさのり)さん(川俣小学校長)が「力いっぱい競技に取り組む姿は素晴らしかったです。それぞれの練習の成果が発揮された大会でした」と講評を述べました。

ふるさとを学ぶ「いいたて学」 稲刈りとハセ掛けを体験

10月7日、佐藤博さん(二枚橋・須萱)の水田で、「いいたて希望の里学園」前期課程の児童たちが稲刈りとハセ掛けを行いました。

当日は1～6年生が黄金色に染まった水田に集合。村民ボランティアから説明を聞き、作業に取りかかりました。ボランティアの方々と一緒に稲を刈ったり、背丈ほどに成長した稲を大事そうに運んだり、地域の方々との交流を通して多くのことを吸収した子どもたち。「できた!」「楽しかった!」と元気な声が飛び交い、貴重な経験を楽しんでいました。

ハセ掛け＝稲架(はさ)掛け



5月に自ら田植えを行った水田で、立派に育った稲を刈り、ハセ掛けまでを体験しました。

練習の成果を発揮しました こども園の「運動発表会」

10月15日、「いいたて希望の里学園」体育館で、『令和4年度までの里のこども園運動発表会』が開催されました。今年のスローガンは「みてほしい こんなにできるよ ぼく・わたし」。新型コロナウイルス感染対策のため、3歳未満児と3歳以上児で時間を分け、二部構成で実施しました。

先生や保護者にあたたかく見守られ、これまでたくさん練習してきた種目を、堂々と立派に発表した園児たち。「こんなにできる」姿を見てもらい、またひとつ成長しました。



そら組(5歳児)によるダンス・パラバルーン「We can do it!心をはつとに」を発表しました。

減塩のコツ

うす味を“物足りない”から“おいしい”へ

村の男性の平均塩分量の10gから目標の7.5gにするには、かなりの努力が必要です。1日の食生活で、あと2.5g減らすにはどうしたらよいか、次に具体例をあげてみますので、出来そうなところから、どんどん挑戦してみましょう。少しずつ舌を「うす味の料理だけ」に慣らしていくこと、「食材本来の味を楽しむ」ことがキーワードになります。

食べ物につける醤油やソースを減らす

- コロッケ、フライにつけるソースや刺身の醤油は上からかけず、小皿でちよつとつけるだけ。
- 納豆のタレは2人で1袋に。



意外と塩分が多いおかずを減らす

- かまぼこ、ちくわ、ハム、ウィンナー、チーズ、味付のり、乾物のおつまみ(するめ、サラミ、バターピーナッツ)を減らす。



以前よりうすい仕上がりを心掛ける

- 煮物、汁物、和え物は、以前よりうすい仕上がりを心掛けましょう。
 - 最初はうす味を物足りない味と思って、野菜や肉などの本来の味が分かって、次第に慣れていきます。
 - うす味のやさしい味がおいしい味と感じられるようになります。減塩みそや減塩醤油も活用してみましょう。
 - みそ汁や洋風スープも具たくさんにして、じっくり煮込むと様々な食材の味が出汁となり、塩分を減らしても食材の味を楽しめます。
- ※いりこや昆布を入れて一緒に煮ると和風にも洋風にも応用できます。



減塩食品リスト ▶



栄養教室を開催します！

「うす味ってどの位？」実際に食べてみないと分かりにくいですね。村では、減塩をテーマにした栄養教室を、11月30日(水)・12月1日(木)に交流センター「ふれ愛館」で開催します(参加費無料・要申し込み)。詳しくはお知らせ版をご覧ください。

特に塩分が多いおかずを大幅に減らす

- 漬物、梅干し、佃煮、たらこなどをご飯のお供にしない。
- 毎日食べている人→週1回で我慢する。
漬物の代わりにサラダなどのおかずを。
(きゅうりとわかめのポン酢和えなど)



味付きの主食を減らす

- ごはん類 ▶ 炒飯、ピラフ、炊き込みご飯、丼もの、すし、カレーライス、お茶漬け
 - 麺類 ▶ うどん、そば、ラーメン、焼きそば
 - パン類 ▶ 食パン、クロワッサンなど全てのパン
- ※主食は白いごはんに勝るものはありません。そこに味を付けたり、佃煮で食べると塩分が+1~2gになります。
※パンや麺には1~2gの塩分が入っており、そこに汁物やおかずが入るとさらに塩分が上がりしてしまうのです。



下味の塩は焼く直前。表面に味をのせる

- 焼き魚やステーキにかける下味の塩は、焼く直前に振って、表面にのみ味をのせます。
- 表面に味がついていると、舌に味を感じやすく、満足感が得られます。



菓子類を減らす

- 菓子類(スナック菓子、せんべい、おつまみ)を減らしましょう。毎日食べているお菓子にも塩分が含まれています。
- 毎日お菓子を食べている人は、食べない日を決めましょう。
- お菓子を大量に買いだめしない。



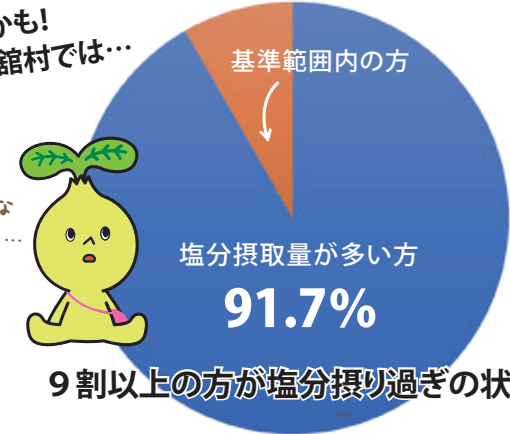
塩分摂取量の多い都道府県

男性 1位:福島県 2位:宮城県 3位:長野県
女性 1位:長野県 2位:福島県 3位:山形県

令和4年度〈飯舘村集団健診〉で
毎日摂っている塩分量が分かる
尿中塩分測定をスタート！

しかも！
飯舘村では…

大丈夫かな
心配…



飯舘村民の1日あたりの塩分摂取量が多い

国民健康・栄養調査(平成28年)によると、福島県は塩分摂取量が多く、男性が全国ワースト1位、女性がワースト2位となっています。そのような中、飯舘村は、令和4年度の村の集団健診の結果、9割以上の方が塩分を摂り過ぎていることが分かりました。

1日の塩分目標量 男性7.5g/日未満 女性6.5g/日未満
しかし!村の平均は 男性10.0g/日 女性9.9g/日



令和4年度飯舘村集団健診の
健診表で、ご自身やご家族の
塩分摂取量をチェックしてみよう

なぜ塩分を
減らす必要
があるの？

塩分を取り過ぎると血液中の塩分濃度を下げようと、血液量が増え高血圧になります。この状態が続くと、血管が傷ついて、動脈硬化が起こり、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病等の病気を引き起こします。

健康について気になることがある時は健康福祉課までご相談ください。保健師・栄養士がアドバイスします。

問 健康福祉課健康係 ☎0244-42-1637

健診結果表を開いてみてください。
3ページ目に「推定食塩摂取量」が
記載されています。

塩分
を摂りすぎていませんか？

「減塩をしましょう」という言葉はよく聞かれます。また、「家の食事の味はうす味です」という話もよく聞きます。ただ、本当にうす味になっているかは、検査をしてみないと分かりません。村は、令和4年度の集団健診から「尿中塩分測定」を実施しています。村民の塩分摂取量の平均値など、測定の結果をお知らせします。ご自身の結果も、健診結果表で再度確認してみてください。

いきいきわくわく学びの旅 & WAKUWAKU Eツアー研修報告会

10月8日、交流センター「ふれ愛館」で、いいたて希望の里学園5・6年生が参加した『いきいきわくわく学びの旅』と8・9年生が参加した『語学研修希望の里WAKUWAKU Eツアー』の合同研修報告会が行われました。

報告はそれぞれがタブレットを活用して研修先で撮影した写真や動画、参加した感想などをスライドにまとめ、会場にいる全員を巻き込んだクイズを盛り込みながら、学んできたことを楽しく分かりやすく発表しました。



来賓やスタッフ、保護者が見守る中、参加した児童・生徒たちは堂々と発表を行いました。



大倉の神楽



小宮の田植え踊り

「ふるさとの祭り2022」村の芸能が舞台を彩りました

10月8日・9日、「道の駅なみえ」(浪江町)の特設会場で、「ふるさとの祭り2022in道の駅なみえ」が開催され、2日目のステージに、「大倉の神楽」「小宮の田植え踊り」が登場しました。

この催しは、本県の民俗芸能の魅力、さらには復興に取り組む姿を発信しようと、平成25年から県が開催しています。ステージでは、飯館村に数多くの民俗芸能が伝わっていたこと、またその一つひとつに特徴があることなどが紹介され、見応えのある披露に大きな拍手が送られました。

防犯キャンペーンで犯罪被害防止を呼びかけ

10月12日、安全・安心なまちづくりのため、犯罪被害防止を呼び掛ける防犯キャンペーンが行われました。キャンペーンには、南相馬警察署生活安全課や南相馬地区防犯指導隊飯館支部隊(渡邊富士男隊長／飯樋町)などから合わせて約20人が参加。道の駅までい館と村内の金融機関に分かれて、訪れた人に啓発チラシやグッズを配布しました。

杉岡村長もキャンペーンに参加し、「本キャンペーンが犯罪防止の新たなきっかけとなるよう、村としても最大限支援したい」とあいさつしました。



なりすまし詐欺被害防止広報用マスコットキャラクター「カクニンジャー福くん」も駆け付け、一緒に犯罪被害防止を呼び掛けました。

「あぶくまもち」をおいしく！特性を活かす加工品の試食会

村は、もち米「あぶくまもち」の特性を活かした食品を開発し、その魅力を高めていこうと取り組みを進めています。10月3日には、交流センター「ふれ愛館」で、日本調理師専門学校(郡山市)が手がける食のプラットフォーム「THE」が試作した『あぶくまもちシュウマイ』と『牛ぼたもち』の試食会を開催しました。どちらも村産の「あぶくまもち」と牛肉が使われています。食感や風味、食材の組み合わせにもこだわった試作品を、生産者や村の関係者が試食。改良に向けて意見を交わしました。



シュウマイ



牛ぼたもち

意見を元にさらに試作を重ね「いいたて風の子マルシェ」でも試食会を開催しました。

庄司建設工業株式会社から寄附をいただきました

10月5日、庄司建設工業株式会社の庄司岳洋代表取締役社長が来庁し、同社の創立100周年記念事業として、100万円の寄附をいただきました。寄附は、「いいたてっ子未来基金」で、子どもたちの教育支援に活用されます。

庄司建設工業株式会社は、令和4年3月1日に創立100周年を迎えました。庄司代表取締役社長は「飯館村をルーツに創業し、村の仕事を請け負いながら本社も成長してきました。子どもたちのために役立てていただきたい」と思いを語りました。



寄附贈呈式にて庄司代表取締役社長(右)と杉岡村長。同社には復興事業にもご尽力いただいています。

飯館村教育委員会教育委員に庄司さんを再任

飯館村教育委員に庄司智美さん(草野)が再任されました。辞令交付式は10月7日に行われ、杉岡村長が辞令を交付しました。

教育委員は、自治体の長が議会の同意を得て任命します。飯館村教育委員会には4人の教育委員が在籍しており、任期は4年となっています。庄司さんの新たな任期は令和4年10月1日から令和8年9月30日までです。辞令を受けた庄司さんは「子どもたちを取り巻くさまざまな社会課題にも取り組んでいきたい」と話していました。



辞令交付式には、高橋副村長、遠藤教育長らが出席。式に続き、今後の取り組みについて懇談しました。

飯館村消防団秋季検閲式 村民の貴重な財産を災害から守り続ける

10月2日、南相馬消防署飯館分署の南側駐車場で、『令和4年飯館村消防団秋季検閲式』が行われました。春季検閲式が、新型コロナウイルス感染拡大の影響により見送られたため、約1年ぶりの検閲式となりました。この日は消防団員77人、役場消防隊7人、女性消防隊5人の計89人が参加しました。

また、検閲式後には、第二分団機動部による『小型ポンプ操法披露』が行われ、3か月間の訓練の成果を、来賓や団員の前で披露しました。赤石澤傳団長（飯樋町）は「これまでの訓練の中で1番良い操法だった」と講評しました。



検閲官の杉岡村長を先頭に団幹部による通常点検。



式に続き「第二分団機動部」が小型ポンプ操法を披露。

10月の村の動きと主なできごと

- 1・2日・あいの沢キャンプ教室「いいたてキャンプ」(村民の森あいの沢)
- 2日・飯館村消防団秋季検閲式(消防分署南側駐車場)
- 3日・新型コロナウイルス感染症対策本部会議(村役場)
- ・あぶくまもち試食会(交流センター「ふれ愛館」)
- 4日・第7回男女共同参画計画策定委員会(交流センター「ふれ愛館」)
- 7日・いいたて希望の里学園 前期課程 稲刈り体験(二枚橋地区)
- 8日・いきいきわくわく学びの旅・希望の里WAKUWAKUEツアー研修報告会(交流センター「ふれ愛館」)
- ・第9回市町村対抗福島県ソフトボール大会1回戦 対玉川村相馬市・相馬光陽ソフトボール場
- 9日・ふるさとの祭り2022 in道の駅なみえ(浪江町・道の駅なみえ)
- 12日・福島県立医科大学保健科学部実習(いいたてホーム)
- ・飯館村防犯指導隊 防犯キャンペーン(いいたて村の道の駅までい館他)
- 12・13日・狂犬病予防注射(村内各所)
- 15日・まていの里のこども園 運動発表会(いいたて希望の里学園体育館)
- 16日・二枚橋・須賀行政区農地中間管理事業説明会(二枚橋会館)
- 17日・新型コロナウイルス感染症対策本部会議(村役場)
- 20日・飯館村議会第8回臨時会(議場)
- ・農業委員会定例会(村役場)
- 20・26日・いいたて村文化祭 総合文化展※表彰式23日(交流センター「ふれ愛館」)
- 21日・乳幼児健診(いちばん館)
- 23日・いいたて風の子マルシェ(ふかや風の子広場)
- ・NHKエデュケーション「みんなのきょうの料理」インスタライブ(深谷集会所)
- ・いいたて秋まつり(いいたて村の道の駅までい館)
- ・福祉チャリティー祭り(交流センター「ふれ愛館」)
- 25日・定例教育委員会(いいたて希望の里学園)
- 27日・第2回長泥地区将来構想検討委員会(ビレッジハウス)
- 28・29日・コロナワクチン(オミクロン株対応ワクチン)集団接種(いちばん館)
- 29日・いいたてつ子発表会「赤蜻祭」(いいたて希望の里学園体育館)
- 30日・日本で最も美しい村まつり2022 in TOKYO TORCH (東京都千代田区)
- ・福島県知事選 投票票
- 31日・農業者(花卉)意見交換会(交流センター「ふれ愛館」)
- ・ウオーキング交流会(福島市・摺上ダム周辺)
- ・投票村役場とうほう・みんなの文化センター／開票交流センター「ふれ愛館」

話題のパレット

ボッチャでわくわく!

「いいたてネットワーク」主催『気軽に楽しめるボッチャ交流会』に参加した村民の1チームが、予選を勝ち進み、10月1日に十六沼公園体育館(福島市)で開催された『福島市長杯ボッチャ大会』に出場しました。大会成績は3勝2敗で、16チーム中第7位という大健闘でした。村民同士はもとより、福島市民の方々とも交流ができました。ボッチャを通して新たな交流の輪が広がるといいですね。



パークゴルフ大会を開催



広々としたパークゴルフ場でのびのびプレー。

10月16日、飯館村老人クラブ連合会が主催する恒例のスポーツイベント『第13回飯館村老人クラブ連合会パークゴルフ大会兼第8回福島民報社杯パークゴルフ大会』が、「いいたてパークゴルフ場」で開催されました。当日は59人が出場し、和気あいあいのびのびとプレーを楽しみました。9ホール4回り(計36ホール)での競技の結果、男性の部は大河内敏彦さん(八木沢・芦原)、女性の部は菅野光子さん(関根松塚)が優勝しました。

行政区主催のイベントに笑顔が集いました

行政区ごとの楽しいイベントが続きました。再会を喜び合い、さらには新たな交流が生まれ、それぞれに素敵な集いとなったようです。



10月10日 伊丹沢行政区

19歳から88歳、初参加者も和気あいあいと。



10月2日 宮内行政区

行政区長杯を初開催。早くも次回待望の声が。



10月23日 飯樋町行政区

23人が前山公園でプレー。懇親会も行いました。

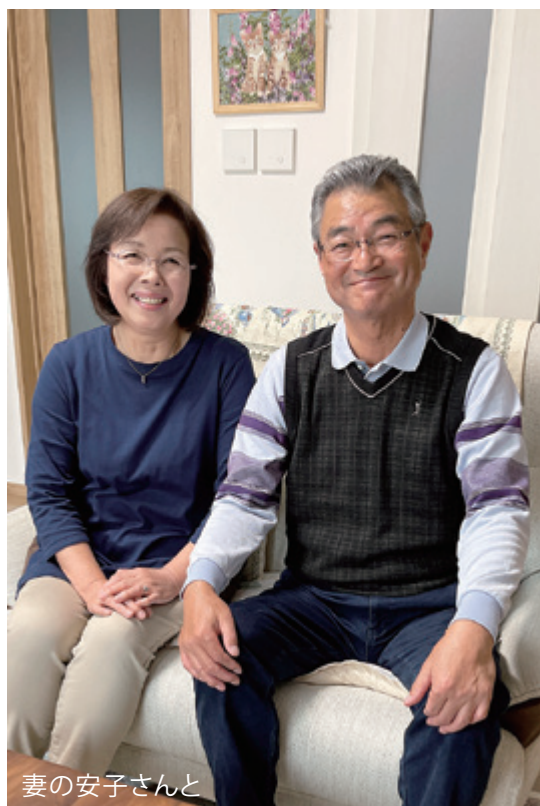


10月16日 前田行政区

4歳から83歳がボーリングと温泉で笑顔の1日。

はなれていても

赤石澤 正信さん（上飯樋） 福島県福島市在住



妻の安子さんと

飯曾郵便局を始まりに、退職するまで郵便局に勤務。後半は異動もあり忙しくなりましたが、地域の人と関わる仕事は楽しかったですね。

若い時から猫をやっていました。犬を訓練したり、キノコや山菜を採ったり、ヤマメ釣りをしたり、山・川にどっぷり。自然の中での暮らしを満喫していました。また、「夢創塾」では、若者有志が山村でどう楽しく暮らすかを語り

合い、ホラ吹き大会を開いたり、山に木を植える会を開いたり。体育協会では、体を動かすことを仲間と楽しんでいました。

全村避難となり、朝起きるたびに「なんでここにいるんだっけ」と思ったものです。退職後の第二の人生が避難の時間になってしまった。仕方がないと納得するまで、随分と時間がかかりました。県の委託事業で役場に派

遣され、避難先自治会の支援の仕事をしました。平成26年からの8年間は、地元役員も務めました。除染や仮置場設置の問題、農地をどう守っていくかも大きな課題で、前例のない農地の集積にも取り組み始めていました。

ゆくゆくは嫁いだ娘の住む福島へという構想はありました。けれど避難で来たというのは全く違う。思いはますます複雑になっています。それでも今は、周りに迷惑をかけないよう、人とながかり、ここでの生き方をしたいかなければと考えています。

村では隣の製材所の好意で材料が手に入り、木彫も長く楽しんでいました。人の勧めで、今回初めて村の文化祭にも出品しました。村に戻ってやれることと、やれないことがあります。残り的人生を、楽しくわくわくして過ごしていきたい。そう願っています。

地域おこし協力隊 いいたてDIARY

ダイアリー

みなさんこんにちは！今年は暑すぎる夏から秋が瞬間に過ぎ行き、早くも冬將軍の気配がするような...？

さて、今年の飯舘村はイベント盛り盛りで、大雷神社のお祭りや秋祭り、マルシェなどなど。コロナ禍に移住してから延期や中止になっていた催し物に沢山参加できました。広報紙に寄稿する度に村での思い出を振り返りますが、「あ～飯舘村に住んでよかったなあ」と毎回思うのです。

知らない土地に「移り住む」ことは私にとって人生の分岐点でもあり、大きな賭けでもありました。でも村に来て後悔したことは一度もありません。いいたて暮らし最高～！…って、え？そろそろ今年も終わり？年々早すぎませんか！…ひとまずコタツ出します！笑



今月のライター
飯舘村地域おこし協力隊
大槻 美友さん

おいしい飯舘！ままでの食卓

生産者の皆さんにおいしい食べ方を聞いてみよう！

村の山にも自生する
ナツハゼ。実は秋に熟
します。村では「ヤマオ
トコ」とも呼ばれます。

ナツハゼの巻



代表を務める「ニコニコ菅野農園」でナツハゼを研究し、特産品の開発にも取り組んでいます。



菅野 クニさん
（宮内）

「里山の黒真珠」ナツハゼに魅せられて

国内に広く分布するナツハゼは、ブルーベリーと同じツツジ科スノキ属の落葉低木です。全村避難中の平成24年に「ニコニコ菅野農園」を立ち上げ、現在は村内でもナツハゼの栽培に取り組んでいます。ナツハゼは、目の疲労回復などに効果があるとされるアントシアニンを、他のベリー類の数倍含んでいることが確認されています。秋に熟する実の美しさは、まさに「里山の黒真珠」です。



ジャムのアレンジ！

アイスクリームなどと相性抜群のジャム。オイル（オリーブオイル・エゴマ油など）と塩コショウを加えると美味しいドレッシングに。



ナツハゼの
お赤飯

もち米または白米を炊き、ナツハゼの塩漬けを汁と一緒に適量混ぜ込みます。爽やかな香りとほどよい酸味は、他にはない美味しさです。

ナツハゼを風味豊かに味わえるジャム、羊羹、アイスなど「ニコニコ菅野農園」の商品は「いいたて村の道の駅までい館」で購入できます。



交流センター「ふれ愛館」だより

おすすめ図書を紹介し



きみのことがだいすき
いぬいさえこ作
パイインターナショナル
発行

森の中にいるどうぶつたちのやさしい言葉に心が救われる1冊。アカネズミやホンダヌキ、ニホンリスなどのかわいい絵にも心が癒されます。絵本を通してたくさんの愛のメッセージが伝わってきます。親子でも、大人の方でもぜひ読んでみてください。



かぎ針で編む植物モチーフのアクセサリ
曾根静夏著
日本ヴォーグ社発行

かぎ針を使い、立体的でかわいらしいアクセサリを作るコツを知ることができます。糸とビーズのさまざまな組み合わせで素敵なアクセサリを作ってみませんか。

先日「第39回いいたて村文化祭」の作品展では、たくさんの方々の素敵な作品が飾られました。交流センターの図書を参考に、趣味を広めていきましょう。



かん ちゃん さんじ
「艱難汝を玉にす」
未来に思いを馳せて

第4回
杉岡 誠 村長の
愛楽故郷味
あいらくふるさとみ



ふるさと飯館村の「味わい」を愛し、楽しむ「愛楽故郷味（あいらくふるさとみ）」。

樹々も色づき、秋らしく過ごしやすい気候になった神無月。月初旬には「結婚50年目になられた12組の方々の金婚式をお祝いさせていただきました。」というお話など、語りつくせぬ歳月の積み重ねと「苦労があつてこそその仲睦まじさがにじみ出るご夫婦のお姿を前に、敬い、喜ばせていただきました。」

また、3年ぶりに開催された大雷神社遷宮大祭と飯樋四区復興祭では、集われた方々がそれぞれ役どころを持ちながら厳粛さの中にも懐かしさ、楽しさを満喫されているお姿や、子ども達が親御さんと一緒に夕暮れまで楽しんでいるお姿を拝見し、「伝統文化を守り、伝え続ける力強さと大切さを学ばせていただきました。」

23日には、いたて秋まつり、いたて風の子マルシェ、いたて村文化祭、福祉チャリティー祭り、みんなのきょうの料理インスタライブと盛りだくさんのイベントがありました。が、二つの農産物や商品、作品、催し物に込められた「想い」と「温もり」を感じることが出来ました。多くの皆さまにも笑顔あふれるひととき「わくわく」「楽しい」を感じていただけたのではないのでしょうか。

また、長泥地区で住民の方々による植樹記念式典が催される中、地域の心の繋がりを強め、ふるさとへの想いを膨らませて来た住民の皆さまに深く感謝致しました。村としてもその想いをしっかりと受け取って取り組みを進めて参ります。

「ふるさととの担い手」の想いと力が結実し、形となりはじめた月でした。「艱難（かんなん）汝（なんじ）を玉にす」と言いますが、苦労した分だけ、頑張った分だけ、磨かれていくものがあります。

お一人お一人が、まさしく宝玉となって生き生きと活躍する。それがふるさととの想いであり、村が目指す姿です。

ひとのうごき

おくやみ

氏 名	年齢	行政区
小 林 光 男 さん	73	前田・八和木
桑 名 幸 美 さん	101	草野
北 原 シヅイ さん	92	宮内
高 橋 カオル さん	93	関根・松塚
古 川 庵 さん	86	小宮
庄 司 マ シ さん	95	深谷

ひとのうごき	令和4年9月30日現在
人 口	今 月（前月比）
●男	2,449人（－9）
●女	2,433人（－11）
計	4,882人（－20）
世帯数	1,810戸（－2）
	9月1日～30日までの人口動態
	転入 6人
	転出 18人
	出生 0人
	死亡 8人
	（住民基本台帳人口）



ご冥福をお祈り申し上げます

（9月21日から10月20日までに届け出のあったものを掲載）
※この欄に掲載を希望しない方は、届け出の時に住民係へ申し出てください。

ふるさと資源
発掘図鑑！



明治大学スタディツアー

明治大学の学生が企画したスタディツアーで3組の親子が飯館村へ。10月9日から



の一泊二日で新旧のスポットを巡り、食や祭りやワークショップを楽しみました。菅野宗夫さん（佐須）宅では稲刈りや餅つきを体験しました。

皆さんからの情報や投稿でつくるページです

どなたでも投稿できるコーナーですので皆さんも身近な話題をどしどしお寄せください！

飯館村広報委員会（村づくり推進課企画定住係）

☎0244-42-1613



いきいき長寿県民賞

自宅周りにコツコツと花園をつくり続ける「花仙人」こと大久保金一さん（小宮）が『第25回いきいき長寿県民賞』を受賞。10月19日に福島市で表彰式が行われました。積極的にいきいきと社会活動に取り組む高齢者を讃える県の表彰です。大久保さんは「晴れ舞台に上げていただき最高にうれしかったです」と周囲への感謝を話していました。

村民広報委員
ふじおさんの



いいたて 宝さがし 第4回



実家にあった写真

海に生きて！

今回は、24歳で北原釜の漁師の元に嫁いだ同級生の桜井友子さん（旧姓・久保内／大久保・外内出身）を訪ねてみました。

嫁いだ当初は海の仕事の事が何も解らなくて随分と苦労されたそうです。船が出航する時は「船を浮かす！」船が帰って来る時は「船むげえー（迎える）」と言ったそうです。

3.11の東日本大震災の津波が来る時、玄関先で、旦那さんが「早く逃げろ！俺もすぐ後から行く!!」と言ってくれたのが最期の言葉だったそうです。旦那さんは5月7日に愛車の横で見つかったそうですが、家も何もかも津波で流されてしまって、1枚の写真も見つけられなかったと言います。夫が残してくれたものは「息子と6tの親子船だけ!!」それが私の宝とポツンと話してくれました。

現在は息子と孫2人の3人が、夫が残してくれた船で漁に出ていると言い、9月にひこも生まれて8人家族で賑やかに暮らしています。海に生きる人に嫁いだ海のおいのする同級生の話でした。

心のこもった美化活動をありがとうございます 役場とホームで2団体がボランティア

10月21日『飯館村民生児童委員協議会』と『そうま広域シルバー人材センター飯館支部』が、いいたてホームと村役場で、それぞれ美化活動を行いました。5月には飯館村婦人会、8月には道路事業の関係団体も村内の美化活動を行っています。皆さん本当にありがとうございます。

ホームで活動。
民生児童委員協
議会の皆さん。



22人が参加し色とりどりのピオラをプランターに移植。施設周辺が心和む景色に。

村内の環境整備に、多くの方のご尽力をいただいています。毎年この時期に奉仕活動に取り組む2団体が、今年も同じ日に活動を行いました。『飯館村民生児童委員協議会』は、いいたてホーム飯館村社会福祉協議会の周辺を花で彩りました。『そうま広域シルバー人材センター飯館支部』は、役場の前庭の除草や清掃を丁寧に行いました。心のこもった活動で、見違える景色になりました。地域のために活動してくださる皆さんに改めて感謝をし、互いに周辺の環境整備を心がけていきましょう。

役場にてシル
バー人材セン
ターの皆さん。



草刈りや落ち葉の片付けなど、隅々まで丁寧に作業。



作業を終えて集合。人材センターの職員さんと共に。

〈編集後記〉

●マスク生活が当たり前になってしまったこの時代。「瞬誰だか分かんなかった」というような少し寂しい声が聞こえてくることもあります。10月23日のイベントデーでは、マスク越しでも分かるたくさんの笑顔が集まっていました。人と人をつなぐ「心」、飯館村を想う「心」がふさぐことの元気の源です。(菅野)

●実りを実感する秋でした。黄金色の田んぼに和み、農地に集う笑顔にいやされ、大勢の人がつくりあげるイベントに胸を熱くし、訪れる方々のエールに涙し、ふるさとを想う先輩方のお話を心に刻みました。今年の秋を忘れません。(星)

Native Speakers

ネイティブ・スピーカーズ
飯館言葉の達人たち

第19回



その意味は...

こんけだけど
さぐぐくわっせ



スマホのカメラをかざしてYouTubeで見てね

または検索で!

飯館村 YouTube

