



2004 August

8

平成16年8月1日発行  
第535号



SAKURA



SUGI



UGUISU

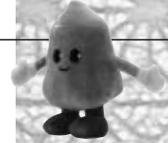
# い し か か わ

## C O N T E N T S

町が好き、人が好き、みんなで作る町が一番好き

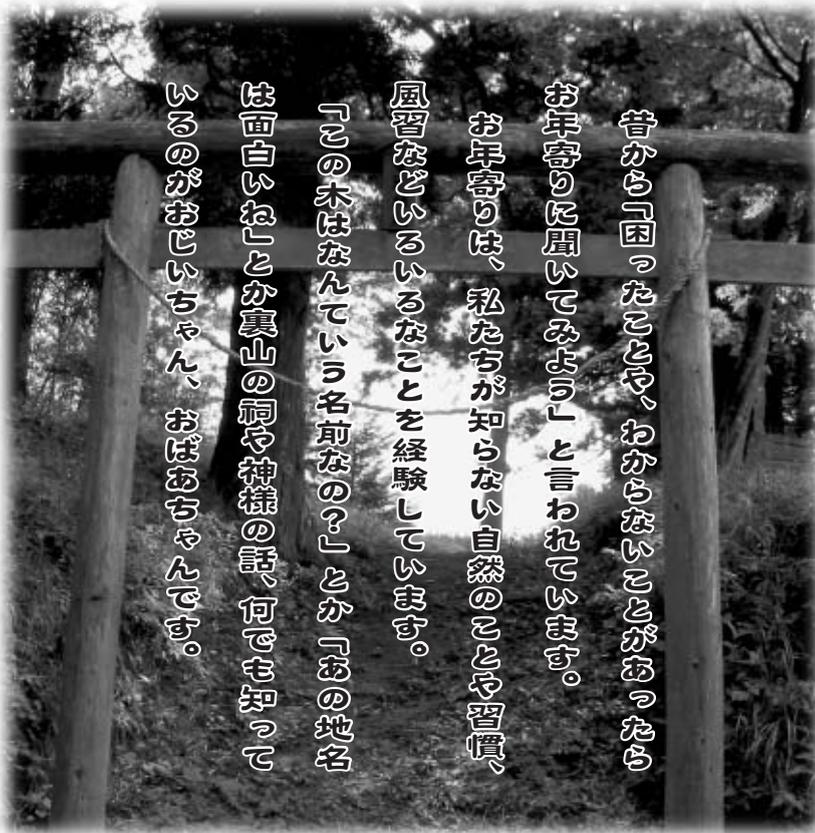
元気です！おじいちゃん・おばあちゃん あなたの保険料が支えます！介護保険	2
9月5日は福島県知事選挙投票日です 男女が共に働きやすい町づくりを男女共同参画プラン	4
石川町地域新エネルギービジョン	5
パート	7
街かど探検隊	8
こんにちは・みんなの広場	10
町史編纂室たよりほか	12
ハッピースマイルほか	13
元気になるいい話ほか	14
カレンダーほか	15
小さな美術館ほか	16





「おじいちゃん、おばあちゃん」

おじいちゃん  
おばあちゃん



昔から「困ったことば、わからなることば」はあつた

お年寄りに聞いてみると、「と言わたります。」

お年寄りは、私たちが知らない自然のことや習慣、

風習などいろいろいるなことを経験してります。

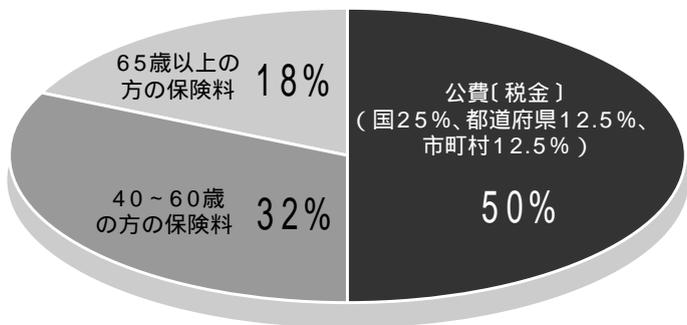
「この木はなんという名前なのっ」とか「あの地を

は面白いわ」とか真山の洞や神様の話、何はせ知って

いるのがおじいちゃん、おばあちゃんです。







# 今なくてはならない制度 介護保険

それが



あなたの保険料が支えます！

**40歳、64歳の方  
(第2号被保険者)の保険料は**

医療保険料(税)に上乗せした形で納めます。  
加入している医療保険ごとの算定方法で決まります。

**国民健康保険に加入している方**

所得や資産の状況、世帯にいる40、64歳の介護保険対象者の人数などによって決められます。算定された保険料のうち、原則として2分の1を国が負担します。

**〔納め方〕**

医療保険分と介護保険分をあわせて、一つの国民健康保険税として世帯主が納めます。  
職場の健康保険に加入している方

**〔決め方〕**

加入している医療保険ごとの算定方法に基づいて決められます。算定された保険料のうち、原則として2分の1を事業主が負担します。

**〔納め方〕**

医療保険分と介護保険分を合わせて、一つの健康保険料として給料から差し引かれます。

**65歳以上の方  
(第1号被保険者)の保険料は**

原則として年金の種類や額によって納め方が異なります。  
住んでいる市町村の介護保険サービスや加入者の状況により市町村ごとに決まります。



市町村の保険料の基準額

**〔決め方〕**

それぞれの市町村で必要な介護サービスにかかる総費用に応じて決定し、3年ごとに見直しが行われます。

私たちの暮らしを支える介護保険は、介護保険加入者(原則40歳以上の全国民)の保険料と国・都道府県・市町村の負担金で運営されています。  
65歳以上の方の納める保険料は、制度運営の財源の約18%を占める大切なものです。  
保険料の納付にご協力ください。

石川町では、負担が重くならないように、所得や住民税の課税状況によって6段階(通常5段階)に調整されています。

**65歳以上の方の介護保険料  
(平成15年度、平成17年度)**

軽減		基準額				割増	
軽減される方		基準額の方		割り増しの保険料を支払う方			
第1段階	第2段階	第3段階	第4段階	第5段階	第6段階		
生活保護の受給者、老齢福祉年金受給者(住民税世帯非課税)	世帯全員が住民税非課税	本人が住民税非課税(住民税課税世帯)	本人が住民税課税で合計所得金額200万円未満	本人が住民税課税で合計所得金額200万円以上400万円未満	本人が住民税課税で合計所得金額400万円以上		
基準額×0.45	基準額×0.70	基準額×1.0	基準額×1.30	基準額×1.70	基準額×1.90		
13,600円	21,200円	30,300円	39,400円	51,500円	57,600円		

**特別徴収で納めていただく方**

受給している老齢・退職(基礎)年金が1年に18万円以上の方

**〔納め方〕**

年金の定期支払い(年6回)の際に、介護保険料があらかじめ差し引かれます。

**普通徴収で納めていただく方**

**〔対象者〕**

受給している老齢・退職(基礎)年金が1年に18万円未満の方  
老齢基礎年金、障害年金、遺族年金のみを受給されている方  
年度途中に65歳になられた方や転入された方

**〔納め方〕**

役場から送られた納付書で指定の金融機関で納めていただくか、口座振替によって納めていただきます。

**保険料を滞納すると**

特別な事情がないのに、保険料を納めず、納付相談などにも応じていただけない場合は、サービス利用のとき、いったん費用を全額自己負担し、後から払い戻される「償還払い」になり、保険給付の一部または全額を差し止められることがあります。

**特別な事情がある場合**

災害など、特別な事情で一時的に保険料が支払えなくなったときは、保険料の徴収猶予や減免を受けられることがあります。そのような場合は保健福祉課高齢福祉係(☎26 9 1 2 4)にご相談ください。

# 9月5日(日)は 福島県知事選挙投票日です!

告示日 / 8月19日(木)

投票時間 / 午前7時から午後7時まで



## —あなたの一票は 県政へのバトン—

福島県知事選挙が9月5日に行われます。

選挙は有権者が政治に参加する最大の機会であるとともに、国民の権利でもあり、責務でもあります。大切な一票です！  
忘れずに投票しましょう。

### 投票のできる人

投票のできる人は、まず「選挙人名簿」に登録されていることが条件となります。今回の福島県知事選挙において選挙人名簿に登録されている

る人は次の通りです。

昭和59年9月6日までに生まれた方で、石川町に引き続き3ヶ月以上居住している人

平成16年5月18日までに転入届を出されている方で引き続き居住している20歳以上の人。

### 期日前投票は

公職選挙法の一部改正により期日前投票が創設されました。従来の不在者投票のように、投票用紙を封筒に入れ署名するといった手続きが不要となり投票しやすくなりました。

投票日に仕事や出張、旅行などで出かけたり、病気やケガなどで当日投票できない方は、選挙告示の次の日の8月20日(金)から9月4日(土)まで期日前投票ができます。

期日前投票のできる時間は、午前8時30分から午後8時までです。郵送された入場券をもって、町選挙管理委員会(役場総務課)にお越しください。

### 身体の不自由な方へ

身体障害者手帳または戦病者手帳の交付を受けている方で、障害の程度が一定の条件に該当している方、もしくは介護保険要介護5の認定を受けている方は、「郵便投票制度」を受けられますので町選挙管理委員会までお早めにお問い合わせください。

# 男女が共に

# 働きやすいまちづくりを

勤労の権利は憲法でも保障された基本的人権であり、自立の前提となるものです。さらに、就業は人々の生活の経済的基盤を形成するものであり、男女共同参画社会の実現にとっては極めて重要な意味を持っています。

女性が本格的に就業することを抑制する原因には、強い性別役割分業意識の影響や女性が労働の場で一人前の労働力として扱われてこなかったことに加え、男性が女性を養うことを前提とした税制や社会保障制度が上げられます。

労働の場における男女平等を推進するためには、まず性別役割分業意識を是正し、女性の勤労の権利を保障するとともに、女性の能力を正當に評価し、共に働く仲間として位置づけていかなければなりません。また、労働における男女共同参画の実現は、女性だけでなく男性にとっても、人間性豊かな生活を確保していく上で大切なことです。男女が家庭的責任を担うという意識を広め、女性も男性も職業生活と家庭生活の両立を図ることができるよう、条件を整備していくことが必要です。

## ■労働環境の整備

女性の婚姻・妊娠・出産に対する理解のもとに女性の働く権利を保障

し、個人の能力を十分に発揮し評価される職場環境を関係機関との連携のもとで整備促進します。

また、女性自らが労働意識を高め

るとともに、あらゆる就労者の健康管理意識の向上と健康増進を図り、労働の場における男女共同参画を進めます。

男女の均等な雇用機会と待遇の確保

女性の雇用機会や労働条件が男女雇用機会均等法や労働基準法に基づき確保されるよう、事業主等への働きかけや法制度の周知徹底を図ります。

農林業・商工業等の自営業における共同参画の推進

農林業や商工業等の家族従事者などの仕事の貢献に対する正當な評価や意思決定への参画が進められるよう施策の展開を図ります。

労働意識の啓発

女性自身の労働意識を向上させるための学習機会の提供や啓発を行います。

セクシユアル・ハラスメントの防止対策の推進

セクシユアル・ハラスメントの正しい知識の普及・啓発を図り、企業等において防止への取り組みがなされるよう働きかけるとともに、セクシユアル・ハラスメントに対する相談体制の充実を図ります。

健康の増進と確保

あらゆる就労者の心身の健康管理や体力づくりの機会の充実を図ります。

## ■仕事と家庭の両立のための環境整備

男女がともに仕事と家庭の両立を図れるよう、育児・介護休業制度の定着推進と、様々な保育ニーズに対応した質の高い子育て環境の整備に努めます。

また、女性起業家やこれから事業を起こす人などのライフスタイルにあつた就業機会の拡大を図るとともに、多様な就業ニーズを持つ女性が主体的に能力を身につけられるよう職業能力の開発や支援に努めます。

育児・介護休業制度の定着

育児・介護休業制度の取得促進をめざし、制度の普及・啓発を推進します。

子育て環境の整備

共働き家庭の一般化や就労形態の多様化等による様々な保育ニーズに対応した、子育て環境を整備します。また、子育てに関する相談体制の充実や同じ悩みを持つ親同士が相談しあえる子育てグループ活動への支援を行います。

多様な働き方に対応した就業機会の拡大

それぞれのライフスタイルにあつた働き方が選択できるよう、多様な働き方の就業機会の拡大を図り、就業に必要な情報や仕事に関する情報などを提供し、女性の就業を促進します。

# エネルギー問題!! 町では

# どんなことをするの?

さまざまな問題を抱えるエネルギー事情。町では、国のエネルギー政策を踏まえどのようなことをしていくのかお知らせいたします。今後、まちづくりの中でさまざまな施策、展開をはかっていきます。

## 新エネルギーの導入を積極的に行います



住宅や会社に新エネルギーを導入してもらえるように、情報発信や助成・制度を充実させます。



インターネット、パンフレット、広報誌などを通じて新エネルギーに関する情報を発信します。

新エネルギーの展示会やセミナーを開いて、みんなに新エネルギーを理解する場を提供します。

新エネルギーに関する相談窓口を設置します。

みんなと町が協力し合い、そして話し合いをしながら新エネルギーの導入が進むように、推進体制を充実します。

住宅用太陽光発電システムの設置者に対し、助成を行います。

## 公共施設に積極的に導入します



みんなのお手本になるように、まずは公共施設に積極的に新エネルギーを導入したり省エネルギーを推進していきます。



学校や集会場など公共施設を新しく建てる時や、古い建物を建て直すときは、できるだけ新エネルギーを導入します。

役場では、資源分別を徹底し、コピー用紙は裏面を利用し、資源の循環を図ります。

自動車での通勤をなるべく減らし、徒歩や自転車を利用します。

## 国のエネルギー政策

世界の国々が1997年7月に京都に集まって、地球温暖化防止京都会議という国際会議を開きました。この中で、日本は二酸化炭素などの温室効果ガスを2008年〜2012年の平均値で、1990年に比べ6%削減することを約束しました。この約束を踏まえ、日本では2010年度の温室効果ガスのうち、二酸化炭素の排出量を1990年度と同程度まで減らすことしました。

# 街かど探検隊

● ● ●  
 身近に行われている  
 楽しいイベントや  
 明るい話題などを  
 役場総務課まで  
 お寄せください。



## 石川フィルハーモニック クリスタルコンサート開催

6月6日、石川町共同福祉施設ホールにおいて、石川フィルハーモニック「クリスタルコンサート'04」が開かれました。町内外から200人のオーケストラファンが来場。高橋貞春さん（栃木県在住）の指揮で、ハイドン「交響曲第44番」などを披露しました。  
 プログラム前半のヴァイヴァルディ「調和の靈感」では大竹民栄さん（白河市）、吉井雅子さん（仙台市）がそれぞれ独奏を披露し、訪れた聴衆はヴァイオリンの美しい音色を存分に楽しんでいました。コンサートには、桜ヶ丘学園の子供たちも招待され、生の演奏に耳を傾けていました。



## あぶくま安心館で 生産者の顔が見れます

5月14日JA農産物直売所あぶくま安心館において「農家の窓」たつちやんこの運用開始式が行われました。  
 このシステムは、食品の安全性と品質を確保するため同直売所で消費者がパソコンの画面をタッチしながら気軽に生産者の顔や生産過程、農家の耳寄り情報（料理レシピ）などが見ることが出来ます。今後は自宅からでも情報を見ることができるよう考えています。  
 当日は高原組合長らのテープカットで運用開始を祝いました。



## 中田地区の里地里山 日本30選に

6月16日、中田区・中田郷活性化委員会は、町長室において「日本の里地里山30・保全活動コンテスト」受賞の報告を行いました。この賞は、読売新聞社主催・環境省共催により全国の中から特に里地、里山の保全活動に優れた団体に贈られたものです。  
 中田区では、過疎高齢化の進む集落で地域づくりを、と里山の再生、炭焼きの技術の復活、民俗芸能の伝承などさまざまな活動を行ってきました。  
 この日は塩田寿男区長、大竹芳節委員長が訪れ、今後も皆さんと一緒により良い地域づくりを行っていきたいと話していました。



## 中学、高校ゴルフ選手権 東北大会が開催

6月17日、18日まで、全国高等学校ゴルフ選手権東北大会（個人の部）及び東北中学校ゴルフ選手権大会（個人の部）が石川カントリークラブで行われました。

東北各県から123名の参加（学法石川から7名）による個人戦で上位者は8月鹿兒島県で開かれる全国大会に出場することができます。東北高校や仙台育英など数々のプロ選手を輩出する強豪高校の選手たちも多数参加しました。

当日は好天に恵まれコース状況も良好の中、選手たちは礼儀正しく真剣にプレーしていました。

## 地域で守ろう 子ども見守り隊出発

7月1日沢田中学校前において、「子ども見守り隊」の出発式が開催されました。この隊は地域の子どもたちを事故、犯罪から守るため防犯協会沢田支部（野崎謙治支部長）が中心となり地元各団体の協力をえて発足しました。地区内を巡回し子どもたちの登下校時を中心にパトロールを行っていきます。

この日は出発式の後、チラシを配布するなど地域全体で子どもたちの安全を見守っていくと啓発活動を行いました。



## よつば工房が開所

7月18日郡内初の知的障害者のための小規模作業所「よつば工房」（芳賀恵子所長）の開所式が行われました。

この施設は、今春石川養護学校を卒業した5人が郷千代子さんらの指導のもと介護用手縫い握り棒づくり、植木の手入れや草むしりなどの作業の請負を行っています。

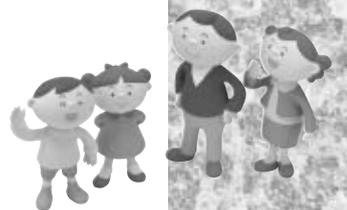
みんなでひとつひとつ丁寧にな一生懸命つくる握り棒は、現在の需要は郡内の老人施設のみとなっていますが、「今後がんばって広めていきたい」と話していました。



# ごらん

みんなの広場

# ちは



## 青春ど真中



赤羽字森屋段  
江尻 千鶴さん  
(20歳)

## Q&A

**職業** 白河市にある、尾股耳鼻咽喉科  
**院で** 医療事務をしています。

**今、情熱を傾けて取り組んでいる**  
**ことは何ですか**

**AQ** 石川町の女子フットサルチーム  
に所属し、週1回クリスタルパー  
クで練習しています。みんな大会で優勝  
目指して、3人のかっこいいコートと一  
緒に楽しく、がんばって練習しています。  
将来やってみたいことや夢を聞  
かせてください

**AQ** 現在の職場では、患者さんの笑顔  
を見ることが一番うれしいです。

またどんなにつらい事があっても、患者  
さんに「ありがとう」という言葉やたく  
さんの思いやりと元気をもらっている  
ので、人の笑顔を見れるそしてたくさん  
の笑顔をあげれる事務員を目指してい

ます。

**AQ** 町政に望むことはなんですか

**AQ** まずは、沢田には街路灯がとて  
もなく暗いので、もっと街路灯を  
増やしてほしいこと。もう一つはアパー  
トが少なく、石川から出て行ってしま  
う人も多いので、安いアパートを造ってほ  
しいです。

**AQ** 最後に理想のタイプは

**AQ** 子供が好きで、いつも笑顔でい  
れる人。

今回は、江尻さんの紹介で

遠藤 拓也さんです。

## ほのぼの 二人三脚 Q&A



住所 / 沢井字十三塚

高木 利雄さん(73歳)  
カツ子さん(69歳)

**お子さんは何人ですか**

**AQAQ** 子どもは2人授かり、孫が3人  
になりました。

**AQAQ** 結婚されて50年、思い出を聞かせ  
てください

**AQAQ** 私たちは昭和28年4月に結婚 稲  
作、酪農、加工トマトの生産など  
を行う専業農家でした。また昨年までは  
20年間リンゴ栽培に取り組んでまいり  
ました。農業は天候に左右されやすく苦  
労した時期もありましたが、皆さんのご  
協力により大過なくやってこることが  
できました。現在は孫たちも大きくなり、  
趣味を満喫しながらのんびりと過し  
ております。

**お二人の楽しみは何ですか**

**AQAQ** 利雄さん 庭木の手入れと温泉  
旅行です。

**AQAQ** カツ子さん スポーツ民謡と温泉旅行  
です。

**AQAQ** 石川町の一番好きなのところを教  
えてください

**AQAQ** リンゴの花が満開のときにそこ  
から眺める那須連峰の景色です。  
残雪の白とリンゴの花の白さが調和し  
とても美しいです。

**町政に望むことは何ですか**

**AQAQ** これから町の主役となっていく  
若者の定住のため雇用対策など  
最大限の努力をしてほしいです。

# 私の好きな石川・変えたい石川

聞いてみました町の声

南町

我妻 和彦さん

私のふるさと

東京都世田谷区

双里字神主

酒井 孝子さん



あなたの故郷はどんな所ですか

東京23区の南西部、閑静な住宅街と昔ながらの下町が混在する人口約80万人の東京都世田谷区です。

私の実家は三軒茶屋でとうふ店を営んでおります。現在はおしゃれな街として知られていますが商店街などは下町の雰囲気も残っています。

実家は職業が朝がととも早かったのですが、早朝は東京もまだ空気も澄んでいて静かな時間だったことを覚えています。

いつ、石川町に来ましたか  
平成6年に来ました。

石川町の印象は  
引越し時期がちょうど4月でした。川沿いの桜がとてもきれいで引越しの片付けも忘れ家族で散歩してしまいました。

山には山菜、庭にもふきのとうなど自然の恵みを存分に感じながら生活しています。川もきれいで子供たちの格好の遊び場となっています。

町政に望むことは何ですか

大人はもちろん子どもたちも気軽に集まれる場所をつくってほしいと思います。また、通学路の安全を確保してもらいたいと思います。

「私のふるさと」は、町外から石川町に来られた方々を紹介していきます。6地区を巡回し、みなさんの生まれ育ったふるさとの思い出、石川町の印象などをお聞きしています。登場を希望されます方は、総務課広報聴係までご連絡ください。

## 心から「石川町が好きです！」と言えるように

今、どんなことをしていますか  
私は、南町で洋風居酒屋「アース」を営んでおります。今年6月で3周年を迎えることができました。オープン当初はこの不景気な時期に無謀ではないかという助言もいただきましたが、こういうご時世だからこそがんばって、「あとは這い上がるだけ」と心に決めお店を始めました。最初のうちはいろいろと大変なこともありましたが、今ではお客さんに「いい店だね」と

お褒めの言葉をいただくくらいになってきました。自分では「まだまだだ」と思っています。ただ、自信をもって言えることが一つあります。それはうちの店は店がよいのではなく、いらつしやってくださる人達「お客様」に恵まれているんです。だから、いい店に見えるんです！と胸を張って言っています。生意気かもしれませんが、このことが店を始めて一番心に思っています。これからもお客様と仲間のようにな

る石川町って私は好きです。どんな将来を望みますか  
子どもたちが大人になった時に、あの時は楽しかったね」と思い出話が出る町ぐみの行事があるといいですね。ハロウィンデーなどといったような小さな子どもたちも楽しめるような行事を増やしてもらいたいです。そして子どもたちの喜ぶ姿を見ながら大人も笑顔を絶やさぬ町、石川町というよりは、石川家のような家族的で明るい町づくりが出来ればよいと思います。

最後に好きです 石川



子供達の思い出づくりが求められます

しめる店作りをしていきたいと思えます。どんなところが好きですか  
上下関係が結構好きです。普通は社会人になるとなくなってくるのでしょつが、俺、中学校！、俺、高校！、などの話題で「あ！先輩ですね」「なんだ後輩なんだ」などの礼儀といつかそついつつながら強い町はあまり見られないことです。先輩と後輩で助け合いがちゃんとしてい



# 町史

## 編纂室だより

84



去る6月29日に本年度の町史編纂委員会（委員長 西牧立博町長）が開催されました。その結果これまでの基本計画の見直しを行うとともに、新・石川町史本編の刊行を開始することを決定しました。

### いよいよ本年度

## 第7巻『文化・旧町村史』発刊

町史は全8巻に

当初、全15巻で計画した町史編纂事業でしたが、平成14年に全10巻に縮小しました。しかし町財政状態の厳しさが続いているため、今回再度の改訂を行うことになりました。巻構成は次の通りです。石川町クラスの歴史と規模をも

つ自治体としては、これが最小限の巻数と考えられます。ちなみに三春町史は全10巻、梁川町史は全12巻、本宮町史は全13巻です。

7巻を最初にします。完結時期は平成22年度になる予定です。

### 民俗調査も実施

- 第1巻通史編1 原始・古代・中世・近世
  - 第2巻通史編2 近代・現代
  - 第3巻資料編1 考古・古代・中世
  - 第4巻資料編2 近世・近代
  - 第5巻資料編3 近代・現代
  - 第6巻各論編1 自然・民俗
  - 第7巻各論編2 文化・旧町村史
- 本年度の事業計画は、各巻の編纂準備のほかに歴史講座「石川町の近世」を計画します。また、町民の皆さんのご協力により進めている資料調査は今後も継続し、母畑・山橋地区の皆さんにお話を伺った民俗調査も、今年には野木沢地区を予定しております。
- 今後とも町史編纂へのご理解とご協力をお願いいたします。
- なお、第7巻『文化・旧町村史』の詳しい内容と入手方法については、後日お知らせいたします。



別巻『ビジュアル石川町の歴史』（平成12年発刊済）  
発行順序は準備の都合上先ず第

### 全国初公開

## 伊達政宗自筆書状

特別企画展  
「石川町の中世世界」

8月6日から開催

戦国期の日本の歴史に大きく影響を及ぼした伊達政宗と政宗の叔父にあたる石川昭光との間で交わされた貴重な書状が初公開されます。

今回開催される「石川町の中世世界」展に展示される資料は、昨年9月に町有形文化財に指定された伊達政宗自筆書状を中心に、戦国という大きな時代のうねりの中で、伊達氏と石川氏がどのような関係にあったかを理解する上で、貴重な歴史資料が公開されます。また、鎌倉時代から戦国時代という動乱の時代に生きた武士・石川氏と、民衆が残した軌跡を一同に展示し、優れた文化財鑑賞の場を広く提供するとともに、文化財への理解を深めていただくため開催いたします。



多くの皆様のご来場をお待ちしております。

期 日 平成16年8月6日（金）～11月28日（日）  
観覧時間 午前9時～午後4時 月曜・祝日休館  
会 場 石川町立歴史民俗資料館 3階展示場  
展示内容 石川町指定有形文化財「伊達政宗自筆書状」を中心に、石川氏ゆかりの品々と、発掘調査出土資料を展示

観覧料 無料  
主催 石川町教育委員会

# HAPPY Smile

ハッピー  
スマイル



「ハッピースマイル」では、1歳から3歳までのお子さんの写真を募集しています。

応募方法は、お子さんの写真、名前、誕生日、電話番号を明記して、封書で役場総務課広報広聴係までお送りください。後日担当が撮影にお伺いします。応募多数の場合は、掲載できない場合もありますので予めご了承ください。



高原

彩乃ちゃん  
あやの

山形字岸久内  
平成14年12月13日生まれ  
章浩さん・由美さんの長女

「ダンスが大好きな彩乃です。笑ったり泣いたり  
にぎやかな毎日です。これから大きくなあれ」



近藤

愛華ちゃん  
まなか

立ヶ岡  
平成14年12月20日生まれ  
学さん・利香さんの長女

「いっぱい遊んでいっぱい食べて元気に  
すくすく育って行ってね！」



## みんなで エコライフ

59

### 不必要な エアコンの使用を 控えましょう！

家庭・オフィスでできる  
省エネ18の提案

必要のないときにもエアコンをつけっぱなししていませんか？1日1時間エアコンの使用を控えましょう



## 暮らしの豆知識

### 大切な噛む力

肥満は生活習慣病の予備軍

ベルトの穴が1つ広がる、「寿命が3年短縮」などと言われるように、太りすぎは健康の大敵です。肥満は食べ過ぎ・運動不足・ストレスなどが主な原因で、がん・糖尿病・高血圧や心臓・脳血管疾患など生活習慣病の予備軍と考えられています。

1口30回で肥満解消

近年、噛むことが食べすぎを抑制し、肥満を効果的に防ぐことが科学的にも解明されてきました。「もっと食べる」という命令は脳の視床下部にある摂食中枢「ごちそうさま」という感覚は満腹中枢で出しています。実は噛むことがこれら二つの中枢を調節していることが明らかになったのです。よく噛むと、満腹中枢が活動し、摂食中枢が抑制されます。反

対に、噛まなければ、何か「物足りない」と食べ過ぎにつながります。さらに、噛むことは生活習慣病に直結する内臓脂肪の分解に関与することも確認されました。「1口30回」程度を目標にしてよく噛み、肥満を解消しましょう。

噛んでボケ予防

最近の研究で、噛むことが空間認知機能（例えば、外出して帰宅する記憶力）を担当する脳の海馬領域の神経細胞を活性化することが証明されました。また、ヒトでも、高齢者ほど噛むことが海馬の活性化と記憶力の維持・向上に係っていることも解明されました。最近、物忘れが心配という人は、毎日の食事で「1口30回」を目標として、よく噛むことをお勧めします。また、ガムは噛むことを忘れた現代人にとって、「ボケ予防の健康グッズ」といえる時代になりました。

# 食改だより



## 「食生活指針」をご存知ですか？(その7)

私たちの体を作っているのは、1日3回の食事ですね。4月号に続いて、健康的な食生活を実践するためのアドバイス「食生活指針」10項目の中の1つを載せてみました。

### 食塩や脂肪は控えめに

塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。  
薄味なものから食べ始めましょう！

脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚などの脂肪をバランスよくとりましょう。  
同じものを続けて食べないように！

加工品などの栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身に付けましょう。  
見えない塩分・脂肪分をチェック

# 元気になるいい話



「町の検診を  
活用してください」

町では、結核検診や基本健診、がん（肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・胃がん）検診を実施しています。検診によって少しばつきはありますが、町で受けると希望した人のうち、実際に受診した人は、結核検診と基本健診では約50%ですが、子宮がんと胃がん検診では約28%、大腸がん検診は約16%、と受けていない人が多いのが現状です。希望した人に検診録を配布していますが半数以上が受けていないのは、どうしてもなのでしょう。検診は自覚症状

のない病気を早期に発見するのが目的ですので、今の元気な時に受けて欲しいのですが…。精密検査により病気が発見される人もいます。他の病気が見つかって治療に結びついている人も増えています。しかし、病気はもちろん他にもありますので、「町の検診を受ければすべて安心」というわけではありません。

これらの検診をすべて病院で受けるとなると大変ですが、なかなか自分で受けに行く機会をつくるのはむずかしいので、ぜひ利用して欲しいと思います。検診で防げる病気で大切な命を落とさないために…。

# 国保だより

## 交通事故と国保

交通事故など、第三者の行為によって受けた傷病の医療費は、原則として加害者が全額負担すべきものです。しかし、その賠償が遅れたりするときなどは、国保の保険証で診療を受けることができます。

### 届出を出しましょう

国保が負担した費用は、国保があとから加害者に請求しますので、診療を受ける前に、必ず国保に「第三者行為による傷病届」を提出してください。



### 届出に必要なもの

- 交通事故証明書（後でも可）
- 保険証
- 印かん

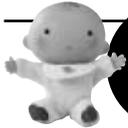
ただし、次の場合には国保は使えません。  
加害者からすでに治療費を受け取っているとき  
業務上のけがのとき  
飲酒運転、無免許運転などによりけがをしたとき

### 示談は慎重に

国保へ届け出る前に示談をすると、その取り決めが優先して、国保から加害者に医療費を請求できないときがあります。後遺症の治療なども考慮して、必ず示談の前に国保に届け出てください。

MEMORY  
メモリー  
コーナー  
CORNER

(平成16年6月1日～6月30日まで届出分 敬称略)



こんにちは  
赤ちゃん

氏名	保護者	住所
梅津 光希 (みつ き)	(辰也・裕子)	鹿ノ坂
三瓶 翔 (みつる かける)	(好隆・真由美)	沢井
遠藤 瑞己 (みづき かつら)	(建治・美穂)	板橋
渡辺 歩未 (わたべ あゆみ)	(友広・幸子)	屋敷入
十字 息吹 (じゅうじ いぶき)	(康行・祥子)	南山形
十字 尋哉 (じゅうじ ひろや)	(正木・洋子)	南山形
生田 裕梨 (なうら ゆり)	(富雄・ユキ)	沢井
関根 悠妃 (せきね ゆうき)	(萩 壱・美咲)	矢ノ目田



カップル誕生

新郎 新婦 (出身地)

三瓶 祐嗣 (郡山市)・関根 裕子 (母畑)



おくやみ

氏名	住所
大串 福巳	北山
添田 憲治	中野
鈴木 和弘	塩沢
中田 一二	境ノ内
二瓶 ミエ	中野
遠藤 清	山形
二瓶 トキ子	中野
古川 廣	当町
渡邊 いねよ	母畑

8月 August

16		
17	すくすく教室(9:30～) 心配ごと相談(10:00～)	保健センター 老人福祉センター
18		
19	三種混合(12:30～)	保健センター
20		
21		
22	会長旗野球大会(7:00～) 第5回南東北空手道選手権大会	町民グラウンド クリスタルパーク石川
23		
24	交通事故相談(10:00～)	石川町役場
25	1歳児健診(9:30～)	保健センター
26	3歳児健診(13:30～)	保健センター
27	心配ごと相談(10:00～)	老人福祉センター
28		
29	新田区スポーツ大会 会長旗野球大会(7:00～)	クリスタルパーク石川 町民グラウンド
30		
31	石川地区小中学校音楽祭	クリスタルパーク石川

9月 September

1	防災の日 離乳食教室(9:15～)	保健センター
2	1歳6ヶ月児健診(13:30～)	保健センター
3	協会杯ゲートボール大会(7:00～)	町民グラウンド
4		
5	若鷲旗小学生ソフトボール大会(7:00～) 石川剣道連盟剣道大会	町民グラウンド クリスタルパーク石川
6		
7	心配ごと相談(10:00～)	老人福祉センター
8	ひまわり教室(9:30～) 2歳児健診(9:30～)	保健センター 保健センター
9	救急の日	
10	3～4ヶ月児健診(13:30～)	保健センター
11		
12	協会杯野球大会(7:00～)	町民グラウンド
13		
14	すくすく教室(9:30～)	保健センター
15	老人の日	

今月の納期

8月25日までに納めましょう

町県民税(2期分)  
国民健康保険税(2期分)  
介護保険料(2期分)

# 小さな美術館

第209回  
中田保育所

## 施設の紹介

四季の移り変わりがしっかりと感じとれる豊かな自然環境の中で11名の子供たちが元気いっぱい生活しています。

みんなで花火大会のポスターを作ったよ!



な お や  
瀬谷 直矢さん



ひろ み  
大竹 浩美さん



吉田つばささん



しょういちろう  
鈴木 彰一郎さん



は つ き  
堀江 葉月さん



とも き  
岩谷 知紀さん



れい な  
滝川 怜奈さん



み ほ  
矢吹 望帆さん



ともあき  
三森 智明さん



ゆうすけ  
瀬谷 悠輔さん



たいしゅ  
堀江 太樹さん

7月24日は、中田保育所の花火大会。  
みんなで折った折り紙が、こんなすてきな花火になりました。  
ゆかた姿もかわいいでしょ!

## 編集後記

おじいちゃん、おばあちゃんの特集を組みました。石川町には元気なお年寄りがたくさんいらっしゃいますね。高度経済成長により世の中に“もの”があふれてきました。ものや便利さを求めることが欲を満たす最大の手段となりました。今、不景気とささやかれている中でこの“欲”はどこへ向けられるのでしょうか?知っているのは、さまざまな時代を生きてきたお年寄りかもしれませんね。  
(吉田知克)

### 町民憲章

1. 自然と文化を愛し  
豊かな町をつくりましょう
1. 親切と勤労をむねとし  
住みよい町をつくりましょう
1. 歴史と未来をみつめ  
誇りある町をつくりましょう

## ふるさとの花だより



### ミズオオバコ(トチカガミ科)

日本の水田や小川にも自生する沈水性の1年草です。オオバコに似た葉をつけることからミズオオバコと名付けられました。3枚のうすいピンクを帯びた白い花弁をもちます。

(写真提供 / 関根政信さん)

## 表紙の 登場人物

母畑保育所に通う桑澤紅葉さん(中央)と祖父の和治さん(右)祖母の千恵子さん(左)です。



### 町の人口

7月1日現在住民基本台帳

	19,093人( - 27 )
男	9,332人( - 16 )
女	9,761人( - 11 )
世帯数	5,572戸( - 10 )

( )内前月比