

2004 12 December

平成16年12月1日発行  
第539号



SAKURA



SUGI



UGUISU

# いしかわ

## 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	2
自主公民館基本計画	6
地球温暖化防止月間	8
街かど探検隊	10
こんにちは・みんなの広場	12
町史編纂室だよりほか	13
ハッピースマイルほか	14
元気になるいい話ほか	15
カレンダーほか	16
小さな美術館ほか	





自らの地域は  
自らの手による創造  
をめぐりて

石川町  
自主公民館基本計画

平成16年9月に「石川町自主公民館移行基本計画」が策定されました。今後地域の皆さんとさまざまな案を出しながら17年4月からの自主公民館発足に向け準備を進めていきます。今回の特集では、この基本計画の内容について説明します。

なぜ、自主公民館にするの？

今日の生涯学習に対する住民ニーズの多様化・高度化に伴い、行政からの提供だけでなく、住民自らが企画及び実施について積極的に関わっていくことも、事業の活性化や参加者の学習意欲を高めるために必要となつていきます。

また、厳しい財政状況を踏まえた効率的な事業運営を図るために、組織の改編及び職員削減や配置の見直しも求められています。

公民館を地域の実情にあつた生涯学習の拠点として、地域住民の参画を主体とした公民館活動の展開を図り、その成果を特色ある地域づくりにつなげていくためのものです。



# 公民館はどう変わるの？

## 中央公民館は自主公民館をサポートしていきます

地区公民館5館には17年度から正職員を配置せず、自主公民館として自主運営を基本とした地域の創意工夫による事業を実施します。

公民館職員は中央公民館のみに配置し、必要に応じ自主公民館事業をサポートしていきます。自主公民館どうしの連帯を図りながら公民館活動の充実に努めます。



地区公民館に正職員はいなくなるけど、中央公民館でサポートしてくれるから安心だね！

## 公民館長は継続して配置します

各地区で実施される事業を充実させていくために公民館長(嘱託職員)の配置は継続し、公民館運営にあたって地域住民の指導・助言に携わっていきます。

公民館長が地域のリーダーとしてがんばってくれるんだね



## 自主公民館でも事業を実施します

原則、公民館事業は全町民を対象として中央公民館で行います。

女性教育・高齢者教育等において、地域の各関係団体との連携により取り組んできた経緯や移動手段などを考慮しなければならないものは、自主公民館を拠点に実施していきます。

これまでに展開されてきた各公民館の独自性を加味し、地域に密着した自主公民館の運営を考えていきます。



地域に密着した事業は継続されるんだね

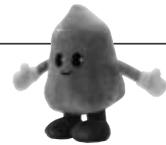
## 公民館運営委員会を設置します

住民が自主的に運営する公民館活動を進めるために事業の企画立案・実施まで協力を得ていく公民館運営委員会を立ち上げます。

委員会の構成は、地区有識者や公民館活動に興味のある住民など幅広い層からの参加を期待します。

企画・立案・実施にいたるまでみんなで協力して運営していくんだね





# 自主公民館 移行後の 効果は？

自主公民館の効率的な  
事業運営が図れます

中央公民館では、教育委員会が示す生涯学習・社会教育事業の方針に沿った全町的な事業を企画実施していくことで、講師や参加者の確保、経費節減の面からも効率的な事業実施が見込めます。

自主公民館においては助成金を有効に活用しながら、地域の意向を十分に取り入れた柔軟な学習活動の展望がのぞめます。



塩田 喜美子さん

みんなで協力し合いながら楽しい事業を行っていきたい。事業内容の情報提供をお願いします。



山内 恒久さん

自分たちでやらなくてはならないことも出てきますが、今までと変わりなく私たちが集える場所であって欲しい。



中塚 博文さん・一弥さん

最近の子ども達はスポーツや塾などで、なかなか料理を作る機会はありません。地元の食材を使って、親子でふれあいながら楽しく料理が学べる教室があればいいですね。



関根 京子さん

地域の料理上手な方から専門的な料理を教えてもらいたいです。ケーキなども焼けるオープンがあるといいですね。



関根 美智子さん

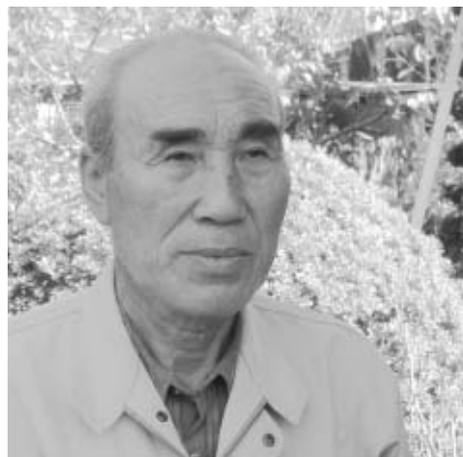
地域の仲間たちと健康について勉強したり、伝統的な料理を後世に伝えていきたい。



◀中谷地区公民館で行われた  
パソコン教室

公民館活動を通して  
特色ある地域づくり  
に結び付けていきます

これまでに培ってきた学習成果や能力を生かしながら、自主公民館を地域の活動拠点に位置づけることによって、地域への関心がより一層深まるものと考えます。  
住民自らが公民館運営に関わり、住民と行政が一体となって生涯学習のあり方を活発に論議していくことで、特色ある地域づくりに結びつけていきます。



円谷 英男さん

公民館の原点に戻り自立しているいろいろな活動に挑戦していきたい。一人では、なかなか出来ない芸術鑑賞やパソコンにも挑戦したい。

## 私たちの公民館

# こんなことを やってみたい!

有松 良治さん

これからも子供から大人まで話をしたり話を聞いたりできる、憩いの場であるようみんなで盛り上げていきたい。



南山形小学校

4年生の皆さん

僕たち私たちも、もっともっといろいろなことに挑戦してみたい。

川に入って魚とり、料理を作ってクリスマスパーティー、みんなで映画鑑賞、星空の観察、空手、野球、ビーズで小物づくり、花でリースづくり、絵を習う、ケーキをつくりたい、野焼き、まだまだやりたいことはたくさんあります。

よろしくお願ひします



## 新教育委員長に 江尻 滋さんを 選任

10月1日教育委員会定例会において、委員長に江尻滋さん（赤羽字新宿）同職務代理者に酒井篤彦さん（山形字松森）がそれぞれ就任しました。任期は1年です。

また、9月の定例議会で新教育委員に水野義憲さん（北山字関場）と根本重泰さん（坂路字川平）が同意され10月1日付けで任命されました。任期は4年です。よろしくお願ひします。



新教育委員の水野さん(右) 根本さん(左)

## 12月は 地球温暖化防止 月間です



今年の夏は猛暑、そして台風の当たり年でした。なぜか週末に雨が多そうなふう感じた人もいませんか？以上については地球温暖化と直接は関係ありません。しかし酸性雨やオゾン層の破壊など地球が悲鳴を上げていることは間違いありません。

12月は地球温暖化防止月間、12月1日は省エネルギー総点検の日です。

これから寒くなり、暖房機器や給湯機器、自動車のアイドリングなど地球に負担をかける二酸化炭素の排出や化石燃料の使用が多くなる季節です。

みんなで地球にやさしい快適な冬を過ごしましょう。



### 【自動車】ジドウシャ

おもにガソリンを使用する内燃式の動力を持つ。身近で便利な乗り物だが、自家用車によるエネルギー消費量が増えている。環境保護や資源節約の観点からハイブリット車や代替燃料を使う低公害車が、各国で考案されている。

## グットマナー、イコール、グット省エネ行動

### 運転時には？

アイドリングは必要最低限に。人待ちや荷下ろし時、エンジンの掛けっぱなしはエネルギーの無駄。また不必要に空気を汚します。日頃から、アイドリング・ストップを習慣づけましょう。

### 走行中は？

適正スピードで。一般道路も高速道路も、それぞれの適正スピードで走行しましょう。燃料面でもいちばん経済的。

高速走行時は窓を閉めておく。窓を開けての高速走行は、空気抵抗が大きくなり燃料消費が増えます。

### 乗る前には？

不必要な荷物は降ろす。レジャー関連の荷物などを積みっぱなしにしていますか？不要な荷物は燃費が悪くなる原因です。

ドライブの道のりを下調べする。行き当たりばったり、迷ってウロウロするのはエネルギーの無駄遣いです。



## 【電気こたつ】デンキコタツ

すわり机に熱源をつけ、上から布団をかけた熱効率の大変良い暖房器具。いったん足を入れると、なかなか抜け出せない魅惑の器具。眠気を誘発するため、スイッチの切り忘れが多発する。

### あわせ技で、体の中もぽっかぽかに

#### こたつ布団は？

敷布団と上掛けをセットで使う。  
掛け布団だけでは人が入るたび、すきま風で寒さを感じがち。また敷布団は床への放熱を防ぐため、特に有効です。セットで省エネ効果をアップしましょう。

#### 温度調節は？

温度調節ダイヤルは小さく「強」と「中」では段違い、消費電力がまったく違います。「中」の温度で十分な暖かさが得られます。暖めすぎていませんか。低めの温度設定を心がけましょう。



## 【ガス・石油ファンヒーター】ガス・セキユファンヒーター

ファンで温風を出して、部屋を暖める機器。電気も消費する。下吹き出しで、すばやく暖房。部屋が温まったら温度調節するのが省エネのコツ。

### お部屋あったか、家計あったか

#### 使い方は？

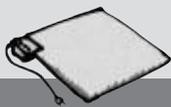
人のいない部屋は必ず消火しましょう。設定温度は20 に保つ。出かけるとき火災防止のためにもスイッチを切るのは当然のことです。必ず確認して下さい。また、わずかな設定温度の違いと、利用時間の短縮で大きな省エネ効果が得られる機器です。

#### 消すときは？

早めのOFFが決め手。快適な室温を提供してくれるファンヒーター。寒くなればつけっぱなしという家庭もあるでしょう。でも、お出かけや寝る直前までつけているのはもったいない。室温は急には下がりません。お出かけや寝る15分くらい前に切るのがコツです。

#### 掃除は？

フィルター掃除で効率アップ。ファンヒーターの性能をフルに活用するには、フィルターのお手入れは欠かせません。フィルターにつまったゴミやホコリを取り除くことが省エネのコツ。暖房効率がアップします。



## 【電気カーペット】デンキカーペット

電熱線をなかに入れたカーペット。電気を利用して暖気を得る。足元から暖めるので、体感温度は快適。部屋の広さに合わせた大きさのものを選ぶのがコツ。

### 団らんの場所を集中暖房、それが上手な使い方

#### 選び方は？

部屋の広さや、団らんの場所の広さにあわせて。  
デンキカーペットの消費エネルギーは、大きさに比例しています。部屋の大きさや、団らんの場所に合わせて選ぶことが効率的な使い方につながります。

#### 使い方は？

カーペットの下に断熱マットなどを引く。エアコンとの併用は低温で。床に直に敷くと、熱が床に逃げて暖房効率が下がります。カーペットの下に断熱マットなど敷くのも省エネのコツ。また、エアコン使用時に併用すると室温が低くても快適です。

#### 温度設定は？

設定温度はなるべく低めにする。人のいない部分は、温めない。触れる時間が長い暖房器具なので、設定温度は低めに。カーペットを分割して暖める機能もあるので、人のいない部分はスイッチオフ。

# 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。



## 華やかに 鼓笛隊パレード

10月8日クリスタルロードにおいて交通安全・防犯鼓笛隊パレードが開催されました。

学法石川高校校庭で行われた開会式では、中谷第一小学校6年水野佑里恵さんが出発宣言。旧亀宗前では石川小学校6年渡辺彩さんらがテープカットを行い出発しました。出発直後はみんな緊張した表情でしたが徐々に元を取り戻し、日ごろの練習の成果を披露し駆けつけた皆さんから大きな拍手を浴びて誇らしげでした。

なお、参加児童は次のとおりです。石川文化幼稚園、南山形小学校、山形小学校、中谷第一小学校、中谷第二小学校、石川小学校。



## 母衣旗まつりに 多くの人が

10月11日母畑レークサイドセンターにおいて2004母衣旗まつりが開催されました。

おなじみの野外牛焼肉パーティー、菊池章夫さんのショーに始まり子どもにも大人気のデカレンジャーショー、アテネオリンピックで公演を行った山形県酒田市・和太鼓風の会の演奏など盛りだくさんのイベントに、うまいもの店やふるさと特産品販売などさまざまな出店が軒を連ねました。午前中はすっきりしない天気でしたがお昼ごろからは晴れ間も見え始め訪れた人たちはそれぞれに秋の一日を楽しんでいました。



## 異国の音楽に酔う ベトナム音楽コンサート

10月7日町体育館においてベトナムアンサンブルコンサート2004石川公演が石川文化協会(務川裕子会長)主催により開かれました。

この公演は県内でただ1箇所の開催で9名のメンバーが「ベトナム枯葉剤被害児童リハビリ施設プロジェクト」として全国各地でチャリティ活動を展開しています。

来場した約350名の観客はベトナムの伝統的楽器や踊りと初めて聞く飾り気がなく人間の感情を素直に表現した音色に酔いしれていました。



## 訓練の成果を 町消防団秋季訓練

10月17日、町民グラウンドにおいて町消防団（永瀬謙助団長）の秋季訓練が行われました。殉職消防団員の御霊に対し黙祷をささげ、西牧町長が関団のあと自動車ポンプの部に4チーム、小型ポンプの部に9チームが出場しポンプ操法訓練が行われました。

選手たちは緊張の面持ちでしたが日頃の訓練の成果を十分に発揮し機敏な操法訓練を行っていました。なお、成績は次のとおりです。

自動車ポンプの部 第1位母畑分団 第2位石川分団  
小型ポンプの部 第1位母畑分団 第2位野木沢分団 第3位山橋分団



## 自慢のノドや舞を披露 芸能祭

10月17日、石川共同福祉施設ホールにおいて第38回石川町芸能祭（斎藤司郎実行委員長）が行われました。

秋の文化祭シーズンの初陣をきり詩吟、詩舞、剣舞、舞踊、民踊、花架傘、ジャズダンスの町内15団体から約250人が日頃の練習の成果を披露しました。

きらびやかな衣装に身を包んだ出演者の皆さんはしなやかな舞や自慢の喉を披露して観客から大きな拍手を浴びていました。



## がんばれ秋季国体 出場選手激励会

10月19日、町長室において第59回国民体育大会秋季大会出場選手激励会が行われました。

学法石川高校自転車部から3名、同校ハンドボール部から9名が埼玉県熊谷スポーツ公園をメイン会場で行われる各競技に出場します。

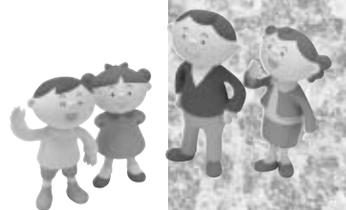
この日は、西牧町長から「持っている力を十二分に発揮してください。」と激励の言葉と代表の南條卓也選手へ激励金が送られ、中村由広選手が「練習の成果を出します。」と決意表明を行いました。



# ごらん

みんなの広場

# ちは



## 青春ど真中



曲木字源平  
荻野 由美さん  
(23歳)

## Q&A

**Q** 職業 メイクの勉強をする傍ら、家の仕事を手伝っています。

**Q** 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか  
**A** 女子フットサルクラブに所属し、週1回の練習を仲間と一緒にがんばっています。

**Q** 他には、ジオンというクラブに所属し、沢山の行事に参加して楽しい時間をすごしています。

**Q** 将来やってみたいことや夢を聞かせてください  
**A** メイクの勉強をがんばり、沢山の人の化粧をしてあげられるようにしています。

**Q** になりたいです。またフットサルの大会に出てよい結果を出したいです。

**Q** 町政に望むことはなんですか

**A** アパートを増やしたり、町の行事を増やして欲しいです。

**Q** 最後に理想のタイプは

**A** やさしくて、思いやりがあってウソをつかない人です。

次回は、荻野さんの紹介で

宇佐美 知和さんです。

## ほのぼの 二人三脚 Q&A



住所 / 中野字竹下

二瓶 達雄さん (71歳)  
喜代子さん (70歳)

**Q** お子さんは何人ですか

**A** 子どもは3人授かり、孫が4人になりました。

**Q** 結婚されて50年、思い出を聞かせてください

**A** 私たちは昭和29年3月に結婚。稲作、養蚕、酪農などで生計を立てておりました。

**Q** 当時はすべてが手作業でした。牛で起耕などをして苦労したことを覚えています。

**Q** 現在も稲作など現役でがんばっています。

**Q** お二人の楽しみは何ですか

**A** 達雄さん 庭の植木の手入れと春や秋に美しい景色を見にドライブに行くのが楽しみです。

**A** 喜代子さん 家族の健康を考え無農薬の野菜栽培と花づくりです。

**Q** 石川町の一番好きなどころを教えてください

**A** 畑(七郎内)から見る那須、磐梯安達太良の山々は季節を通して美しい景観を見せてくれます。

**Q** 町政に望むことは何ですか

**A** 現在、人口がどんどん減少しています。企業誘致などを行い若者が定着し安心して働ける場所の確保をお願いします。

# 私の好きな石川・変えたい石川

聞いてみました町の声

板橋字坊屋敷

小木 義家さん

## 心から石川町が好きです！と言えるところ



消費者に求められる米づくりを

今、どんなことをしていますか  
私は、農業機械修理・販売を業とする、小木農機店代表をしております。もともと農業をしており、機械の修理コストを抑えるため、また以前から機械に興味があったので勉強を重ね昭和62年に現在の店を始めました。また私自身も農業の経験が長く、お客様に実情に合わせた的確なアドバイスが出来ると考えています。

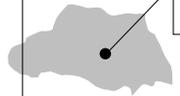
現在は、ライスセンターの経営もおこなっています。  
どんなところが好きですか  
田んぼには季節の色があります。シロかきをした田んぼに月明かりが反射する情景、稲が育ってきて若々しい緑が濃くなつた色、稲が実り黄金色に染まった喜びの色、刈り取りを終えた後の充実の色もまた趣があります。この美しい田園風景は、地域

の誇りでもあり、すべての人たちの心を癒してくれるものだと思います。  
どんな将来を望みますか  
石川町には、まだまだ山間地の稲作にはきびしい田んぼも多く、若者たちの農業離れや米の価格の低下など時代背景などにも影響され、ますます難しくなってくるものと思います。しかし、米は日本人の主食



私のふるさと

埼玉県坂戸市



山形字須沢

小豆畑紀子さん



あなたの故郷はどんな所ですか

埼玉県ほぼ中央部、西側に秩父山系を望む人口約10万人の埼玉県坂戸市です。

坂戸市は都心から45km圏内に位置し都市への通勤圏内ではありますが中心部を離れると田園風景なども広がり自然が多く残っています。

幼いころは近くの川で泳げるほど水もきれいでした。

いつ、石川町に来ましたか

平成2年に来ました。

石川町の印象は

冬はちょっぴり寒いですが緑が多く、家の周りで紅葉なども楽しむことが出来ます。また子どもたちもいろいろなことにチャレンジしたり交流するなど、元気でのびのび育つ環境が整っていると思います。

町政に望むことは何ですか

施設は一通りそろっているのですが娯楽として気軽に遊びに行ける場所がありません。子どもから大人まで楽しみくつろげる場所があるといいですね。また下水道の整備を進めて欲しいです。

でもあり、心のよりどころだと思います。生産の行程や役割分担を考え消費者に求められるおいしい安全な米を生産して行けば必ず道は開けていくと思います。  
今後、流通販売形態も新しいものを作り生産者にも消費者にも喜ばれる米作りが出来ればいいと思っています。

「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。登場したい方は、総務課広報聴係までご連絡ください。

# 町史

編纂室だより

88



町史編纂室では継続して福島県立図書館所蔵の新聞を調査しております。今回から数回にわたり、大正4年(一九一五)に連載された『福島民報』の「石川遊歴」と題した記事を紹介いたします。当時は前年の7月に第一次世界大戦が勃発し、日本も参戦していました。

新聞記者が見た

## 大正時代の石川郡と石川町 1

山間の小郡で人口希薄

『福島民報』は、県下町村廻りと



馬頭観音が見下ろす旧国道(長久保地内)

いうシリーズを連載しており、佐藤虎眠記者が大正4年8月から石川郡各町村を取材したようです。

うに紹介しています。本郡は山間の小郡にして本県浜通り、中通り各郡に比すれば戸口(戸数と人口)やや希薄にして(下略)本郡戸口増加の状況左の如し。

明治25年 三三、二〇二人  
明治35年 三六、六七八人  
大正元年 四一、七二〇人  
日本の人口は明治5年で3千三百万人だったが、大正元年には5千万人台に急増していました。

県道二本、国道なし

つぎに佐藤記者は交通について記しています。

本郡は地勢上交通不便の地に

て、鉄道は勿論一の国道すら通ずるなく、ただわずかに仮定県道の要所に通ずるあるのみ(中略)仮定県道石川街道は岩瀬郡須賀川町より石川町に達し、御斎所街道に連なり、仮定県道御斎所街道は西白河郡白河町より、本郡沢田村、石川町、中谷村を貫通して東白川郡(現石川郡古殿町)に入り、さらに磐城郡平町に通ず。

仮定県道は正式な県道に準じたものらしく、その下に里道一級がありました。右の石川街道が県道となつたのは大正9年、二級国道に昇格したのは昭和28年、現行の一般国道指定は40年でした。

### 完全学校週5日制対応事業

子どもたちが土器づくりに挑戦!!

各公民館の学校週5日制対応事業として町内の小学生が土器づくりに挑戦し、10月16日(土)母畑レークサイドセンターで行われた「野焼き祭り」で自分達が思い思いに作った土器を焼き上げました。

子どもたちは土器が焼きあがるまで、曇と濡れた新聞紙を重ねて作った窯を心配そうに見つめていましたが、窯だしの瞬間には、子どもたちの大きな歓声が上がりました。



▶上手に焼けるかな?

土器の焼き上がりに大喜び、作品の出来栄に皆満足していました。出来上がった作品は各地区の文化祭で展示されました。

その他、母畑湖畔に整備された遊歩道をつかっつての自然観察や火おこしを体験しました。また、竹笛づくりでは、自分で作った笛を実際に吹いてみたり、参加した子どもたちは楽しい一日を過ごしました。



▶竹笛づくりに真剣

# HAPPY Smile ハッピーマイル



「ハッピーマイル」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ご了承ください。



野内  
詢生ちゃん  
じゅんせい

新屋敷字鳥内  
平成 15 年 4 月 17 日生まれ  
稔さん・美登さんの長男  
「元気が一番！笑顔をたくさん見せてね！」



関根  
恵ちゃん  
めぐみ

母畑字竹ノ内  
平成 13 年 9 月 24 日生まれ  
伸治さん・ダイリンさんの三女  
「個性ゆたかにのびのび育ってね！」



## みんなでエコライフ

63

お風呂を効率的に  
使用しましょう。

家庭・オフィスでできる  
省エネのはなし

お風呂はお湯が冷めないうちに連続して入浴しましょう。



## 暮らしの豆知識

### 腸内細菌に着目しよう

大腸は病気の発生源

私達のからだのなかで一番病気の種類が多いのは、意外に思われるかもしれませんが、「大腸」です。現代人の病気の原因の多くは、腸内環境にあるのです。口に入れた食物は胃で分解され、小腸では消化・吸収され、残りが大腸へ。そこで水分の20%が吸収されて、残りが便として排出されます。その時、腸内細菌も大量に排出されるのです。腸内細菌のバランスが崩れると、便秘や感染症、大腸がんや潰瘍性大腸炎などの病気の原因となります。

現在起きている病気の多くがその関与なしには語れないほど腸内細菌は重要な存在なのです。

腸内環境を改善しよう

食生活やライフスタイルを改善して腸内細菌のバランスを良くすれば、病気の

予防が出来るのです。例えば、便秘の解消には、脂肪やたんぱく質の摂取を控え、食物繊維を取る、下半身の筋力を鍛えるといったことも大切です。

また、ヨーグルト・乳酸菌飲料にたくさん含まれている乳酸菌やビフィズス菌は腸内細菌を代表するものですが、これらの持つ機能を有効に利用すれば、腸内環境の改善につながります。

腸内細菌と病気との関係についての研究の結果、世界で初めて食品の健康効果を表示できる「特定保健用食品制度」ができました。特定保健用食品に指定されているヨーグルト・乳酸菌飲料は乳酸菌やビフィズス菌の株の種類が特定され、健康への効果が立証されています。これらを上手に利用して健康維持に努めましょう。

# 食改だより



## 食事から風邪を退治しましょう！

気温の変化と、乾燥した空気で風邪を引きやすい季節になってきました。

風邪には体の抵抗力をつける食事が大切です。体を暖める物、ビタミンAとビタミンCの入った野菜や果物を毎日の食事に取り、予防に役立てましょう。

特に力を発揮する食べ物を紹介します。

- 長ねぎ..... 血行促進、疲労回復に役立つ。葉の部分は免疫増強のビタミンCとビタミンAが豊富です。
- 生姜..... 胃を健康に保ち、発汗・保温の作用があり、寒気がするとき料理に入れると効果的です。
- にんにく... 殺菌作用があり、風邪のウィルスを退治します。
- かりん..... せき止めや疲労回復に効果があります。
- ピワ..... せき止め、熱でのどが渴くとき、生で食べると効果的です。
- 春菊..... ビタミンC・ビタミンAを多く含み、免疫を増強します。香りの成分はタンを止め、せきをしずめてくれます。

\*他にもカリフラワー、梅干し、かぼちゃ、大根、たまねぎ、ニラ、パセリ、キンカン、葛、南天の実などもあります。

# 元気になるいい話



## 「気になる体重」

食欲の秋という言葉は、耳に痛いほど、お腹のまわりの脂肪が気になる年代になりました。脳卒中や高血圧、心臓病、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の根源はこの肥り過ぎが一番の原因の一つ。

「今まではけていたズボンがきつい」「今までのスカートがはけない」「かがむのが苦しい」など身体の変化は3~4増えたと、てき面ですね。ましていざ減らそうとしても、なかなか減りめが見えません。実行するかどうかは、「欲」との闘いが必要になってきますが、ここ

にあれこれ理由がついてなかなか実践できないのが現実。

うまく体重を減らした人に成功の理由を聞いてみると、「食べる量を減らした」とか「間食を辞めた」とわかりきった答えが返ってきて、また自分にはできそうにないのがっかりする。

筋肉質の方は基礎代謝量が高く、同じく食べて動いても、増えにくい身体になっています。食べている量、間食、夕食の油の使い方、お酒、飲み物、運動、さてあなたは、病気になりにくい体重にどうしたら近づけるでしょう。

# 国保だより

## 療養費の支給

次のようなときで費用の全額を支払った場合は、国保に申請すると、保険で認められた部分から一部負担金を除いた額があとで支給されます。

費用を支払った日の翌日から2年たつと時効となり、支給されません。ご注意ください！

### こんなとき

### 申請に必要なもの

**1** 急病など、緊急その他やむを得ない理由で、医療機関に保険証を提出できなかったとき

- ・診療内容の明細書
- ・領収書
- ・保険証
- ・印かん
- ・申請請求書

**2** 骨折、ねんざなどで柔道整復師の施術を受けたとき  
(国保を取り扱っている柔道整復師の場合には、医療機関と同様に一部負担金で施術が受けられます。)

- ・施術内容と費用が明細な領収書等
- ・保険証
- ・印かん
- ・申請請求書

### こんなとき

### 申請に必要なもの

**3** 医師が必要と認め、はり・きゅう・マッサージを受けたとき

- ・医師の同意書
- ・施術内容と費用が明細な領収書等
- ・保険証
- ・印かん
- ・申請請求書

**4** コルセットなどの治療用補装具を購入したとき

- ・補装具を必要とした医師の証明書
- ・領収書
- ・保険証
- ・印かん
- ・申請請求書

**5** 輸血のための生血代を負担したとき  
(親族間は除く)

- ・医師の理由書か診断書
- ・輸血用生血液受領証明書
- ・血液提供者の領収書
- ・保険証
- ・印かん
- ・申請請求書

**6** 海外渡航中に国外で治療を受けたとき  
(治療目的で渡航した場合は対象となりません。)

- ・診療内容明細書
- ・領収証明書
- (以上2つには日本語の翻訳文が必要です。)
- ・保険証
- ・印かん
- ・申請請求書

MEMORY  
メモリー  
コーナー  
CORNER

(平成16年10月1日～10月31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
秋山 陽紀 (はるき)	(正 治・仁 美)	北 町
南條 沙莉 (さり)	(茂 光・京 子)	双 里
増子 梢恵 (こずえ)	(義 紀・とも子)	北 町
鈴木 武尊 (たけのり)	(憲 和・睦 子)	北 町
宇佐美武琉 (りゅう)	(和 広・美 和)	曲 木
近藤那由太 (なゆた)	(信 也・真紀子)	南 町
吉田 悠人 (ゆうと)	(文 人・久美子)	沢 井
田子 晃 (あきら)	(誠 治・みどり)	山 形
鈴木 真央 (まお)	(栄 一・ひとみ)	双 里



カップル誕生

新 郎 新 婦 (出身地)

鈴木 和也 (双 里)・関根百合子(須賀川市)  
鈴木 英雄 (矢吹町)・秋山 紀子 (高 田)  
小木 稔 (板 橋)・矢吹 望 (古殿町)  
添田 正好 (南山形)・矢内 沙織 (白河市)



お く や み

氏名	住 所
曲 山 ヨシイ	塩 沢
志 田 寅 藏	下 泉
平 田 アヤ子	北 山
鈴 木 寛	板 橋
西 牧 幹 夫	新 町
矢 内 優	板 橋
太 樂 信 恵	立ヶ岡
江 口今朝太郎	南山形
二 瓶 善一郎	中 野
添 田 巳 義	下 泉
酒 井 恒 雄	下 泉
近 内 良 代	中 野
小豆畑 ナカ	山 形
十文字 仁一	白 石
二 瓶 忠 之	北 町
瀬 谷 幸 佑	鹿ノ坂
小 林 武 雄	沢 井
溝 井 光 雄	下 泉

12月 December

15	ひまわり教室 (9:30~) 2歳児教室 (9:30~) 年賀郵便特別扱開始	保健センター 保健センター
16	3歳児健診 (13:30~)	保健センター
17	心配ごと相談 (10:00~)	老人福祉センター
18		
19	在宅当番医	中島病院
20		
21	冬至 すくすく教室 (9:30~) 交通事故相談 (10:00~)	保健センター 石川町役場
22	小中学校第二学期終業式 1歳児健診 (9:30~)	町内各小中学校 保健センター
23	天皇誕生日 在宅当番医	ひらた中央病院
24		
25	クリスマス	
26	在宅当番医	中島病院
27	心配ごと相談 (10:00~)	老人福祉センター
28		
29	在宅当番医	添田医院
30	在宅当番医	石川中央医院
31	大晦日 在宅当番医	ひらた中央病院

1月 January

1	元旦 在宅当番医	ひらた中央病院
2	在宅当番医	ひらた中央病院
3	在宅当番医	ひらた中央病院
4	新年互礼会 (11:00~)	ホテル松多屋
5	消防出初式 (9:00~)	クリスタルロード
6	1歳6ヵ月児健診 (13:30~)	保健センター
7	心配ごと相談 (10:00~)	老人福祉センター
8		
9	第57回石川町成人式 (11:00~) 在宅当番医	ホテル松多屋 中島病院
10	成人の日 在宅当番医	ひらた中央病院
11	小中学校第三学期始業式	町内各小中学校
12	ひまわり教室 (9:30~) 2歳児教室 (9:30~)	保健センター 保健センター
13	3~4ヶ月児健診 (13:30~)	保健センター

今月の納期

12月27日までに納めましょう

介護保険料 (6期分)  
国民健康保険税 (6期分)

# 小さな美術館

第213回  
野木沢幼稚園

## 施設の紹介

小学校との併設園です。30人の子ども達が広い校庭でケイドロやなわとび、鬼ごっこなどをして元気に遊んでいます。



## にじいろすいぞくかん

遠足で「アクアマリンふくしま」に行ってきました。その感動や経験を水族館に見立てた壁面に絵や切り絵などいろいろな方法で表現して楽しみました。

## 編集後記

今回は自主公民館の特集を組みました。たくさんの皆様へ取材させていただきました。はじめは自主公民館へ不安感もありましたが、皆さんの前向きなお話を聞いていくうちに「公民館は終わるのではなくて始まるのだ!」と実感させられました。

今年は猛暑、多数の台風上陸、新潟中越地震まさに天変地異の多かった年でした。「もうこんな年は忘りたい。」なんて思っていないですか?残り1ヶ月。このわずかな時間を明るく行動し来年につないでいきましょう。(吉田知克)

## 町の人口

11月1日現在住民基本台帳

	19,011人(-15)
男	9,289人(-8)
女	9,722人(-7)
世帯数	5,572戸(-1)

( )内前月比

## ふるさとの花だより



### オヤマボクチ(キク科)

ホクチ(火口)とは火打ち石から出る火花を移しとる綿毛のことで、この葉の裏にある綿毛がこれに使われました。花は比較的大きく鋭いトゲ状です。

(写真提供/関根政信さん)

## 表紙の 登場人物

山形保育所に通う小豆畑知矢さん(左)と奈々さん(右)祖父の豊さん(左)祖母のヨシ子さん(右)です。



## 表紙の写真

【左上段】県ホルスタイン共進会においてグランドチャンピオン、農林水産大臣賞に輝いた添田勉さん所有の「エムビービー・エルトン・ミックス号」です。

【右下段】鼓笛隊パレードで県小学生リレーカーニバル優勝(男子)、準優勝(女子)の報告を行う石川小の選手たちです。