



広報

# いしかわ

# 2

特集 2~4面

## メタボリックシンドローム

~生活習慣病  
予防月間~

2007

February 平成19年2月1日発行 第565号

街かどから



### CONTENTS

- 5 ミニ特集  
山橋地区ミニデイサービスが開所
- 6 ミニ特集  
町県民税の申告相談会が始まります
- 8 街かど探検隊
- 10 こんにちは みんなの広場
- 12 ホームルームへおじゃまします ほか
- 13 国保だより ほか
- 14 保健センターだより ほか
- 15 カレンダー ほか
- 16 小さな美術館 ほか



### 新春にかける!!

1月1日、今回で12回目を数える「元旦マラソン」に約50人の家族連れなどが参加しました。新春のさわやかな空気の中、プラザ末広～石川小学校前の河川沿い周遊コースを爽快地に駆け、今年1年の健康を願いました。



SAKURA



SUGI



UGUISU

生活習慣病予防月間特集

# メタボリック シンドローム?

「おいしい野菜食べれば  
心配ないよ!」



2月は生活習慣病予防月間です。「年末年始に食べ過ぎた」「寒くて運動できない」という話が聞こえてきます。

今回は最近話題の、おへそ周りの太さなどが診断基準「メタボリックシンドローム」を知り、予防法をさまざまな角度から考えてみましょう。

## ◆◆愛情たっぷり野菜◆◆

小木イエ子さん(板橋字沢小屋)は野菜作りが大好きです。野菜が多めにできると近所の人や知り合いにあげたり、「JA農産物直売所」「あぶくま安心館」へ出荷しています。

「1つ1つの野菜ものばっかり食べれば生活習慣病なんて心配ないよ」「健康で楽しい生活ができる」

太陽の光をたくさん浴びて愛情たっぷり育てられた野菜を食べれば身体に悪いものを取り除いてくれます。野菜を主役に毎日の食生活を楽しむことができればメタボリックシンドロームという言葉は必要ありませんね。



小木イエ子さんの畑。冬でも青々とした野菜があります。



# メタボリックシンドローム を知ろう！

## 生活習慣病の複合体

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中です。その中でも心臓病と脳卒中を引き起こすのが「動脈硬化」です。動脈硬化は、生活習慣病といわれる「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」が一つひとつの原因で発症するよりも、内臓に脂肪が蓄積した肥満の人が「血圧が少し高め」「血糖値が少し高め」「血中脂肪が少し高め」といった状態になると起こりやすいことがわかってきました。

このように内臓脂肪の蓄積した人が、動脈硬化の複数の原因を併せ持った状態を「メタボリックシンドローム」と呼んでいます。

## 注意!!

### 生活習慣病と肥満

そろそろ生活習慣病が気になる年齢になると、同時に太りやすくなっていることに気づく人は多いでしょう。なぜ中年になると太りやすくなるのでしょうか。

脂肪の蓄積を促す要因として忘れ

てはならないのが「基礎代謝」です。これは生命を維持するのに不可欠な代謝で、眠っている間も確実に行われていきます。基礎代謝は年齢を重ねても同じというわけではなく、若い頃をピークに年を重ねることに低下していきます。基礎代謝が低下すると、食べたものを効率的にエネルギーに転換できず、そのぶん消費されるエネルギーも減ってしまいます。そのため若い頃と同じ量の食事をとっていると、体に取り込まれたエネルギーが過剰になり、脂肪として蓄えられてしまいます。こうしたことが、年を重ねることに若い頃よりも太りやすい体質になっているといえるのです。

## 豆・知・識

40歳以上の男性は約半分がメタボリックシンドローム？

厚生労働省の調査によると40歳〜74歳でメタボリックシンドロームかその予備軍の人は、推定で約2千万人。男性では2人に一人、女性では5人に一人が該当することがわかりました。このことにより、2008年からは町や医療機関の健康診断でも腹囲測定などを取り入れることとなりました。

## どうやって診断するの？

メタボリックシンドロームの大きな原因となるのがおなかの周りにたまった「内臓脂肪」です。内臓脂肪はりんごのようにおなかの周りだけが膨らむのが特徴です。男性では30歳頃からおなかが出てきたら、そのほとんどが内臓脂肪のたまった状態と考えられます。

外見はスリムでも、実際には内臓脂肪型肥満であったというケースも時々見られるので油断してはいけません。

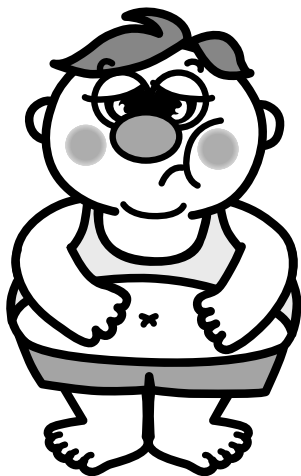
## メタボリックシンドロームの 診断基準

おへそ周りの腹囲  
男 85cm  
女 90cm



脂質...中性脂肪150mg/d 以上  
またはHDLコレステロール40mg/d 未満  
血糖...空腹時110mg/d 以上  
血圧...最高血圧130mmHgまたは  
最低血圧85以上mmHg

~ のうち2項目以上が該当



# 生活改善で メタボリックシンドローム をやっつけろ!!

過食・飲みすぎ・運動  
不足が内臓脂肪をためる

おなかをせりだしている、ベルトがきつい…。見た目は太っていないくてもこんな会話がでてきたら、内臓脂肪がたまってきたのかもかもしれません。それでは、どのような生活をしていると内臓脂肪がたまってしまうのでしょうか？



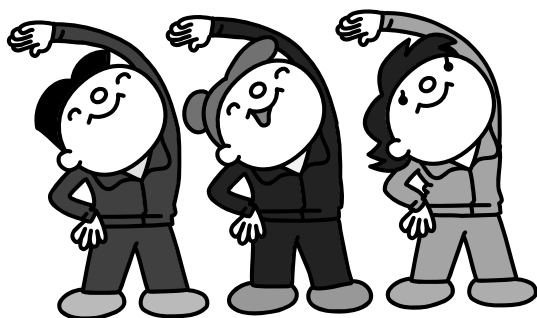
食事は「バランス」と  
「腹八分目」を

内臓脂肪がたまりやすい食事は、高脂肪（脂っこいもの）、高糖（甘いもの）、高カロリー（カロリーが高いもの、食べ過ぎ）、低繊維（緑黄色野菜の不足）です。また、濃い味付けは塩分を摂りすぎるだけでなく、食欲をそそり、食べ過ぎを招きます。バランスの良い食事と腹八分目。これがメタボリックシンドロームにならない秘訣です。

運動の大切さ

内臓脂肪は食事で摂取したエネルギーと、運動で消費するエネルギーの差によって蓄積されます。少し食べ過ぎて運動量を増やし消費してしまえば内臓脂肪はたまりにくくなりますし、新陳代謝の活性で、エネルギーが消費されやすくなります。また、筋肉を動かすことによって、

糖分が筋肉に取り込まれ血糖値が下がります。さらに中性脂肪も運動で消費され善玉コレステロールが増加します。つまり、運動によってメタボリックシンドロームの診断基準の項目も改善されるのです。体を動かすことは日常生活の中で簡単にできます。車の使用を減らしたり、庭の掃き掃除など少しのことでも十分に効果を発揮します。



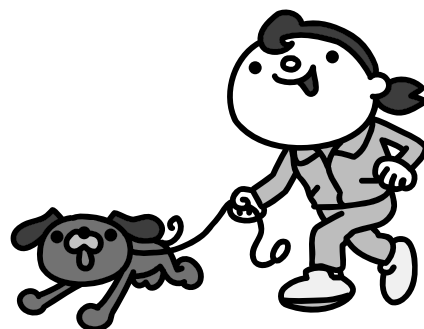
お酒はほどほどに

「百薬の長」とも呼ばれるアルコールですが、脂肪に変わりやすいのでとり過ぎは禁物です。また、おつまみには高カロリーのものが多いので、おつまみの品を工夫したり、食べ過ぎに注意しましょう。

自分の生活を見直す

生活のリズムを見直すことも大切です。休日はゴロゴロしている、朝食は食べない、こんな生活は内臓脂肪の蓄積に役かってしまいます。特に夜型の生活を送っていると、エネルギーの代謝にも悪影響を及ぼします。

メタボリックシンドロームは、運動や食生活、生活のリズムを正しくすることで改善できます。しかし、早寝早起き、適度な運動、正しい食生活：すべてを改め改善していくことは難しいと思います。まずは、自分の体を知り、自分の生活で改善しなくてはならないところ、抑えなくてはいけないところを自覚し、自分の身体をもう一度見つめなおしていくことも必要です。



# 「山橋ふれあい広場」が 笑顔で開所!

12月20日、山橋地区公民館で町内4つ目となるミニデイサービス「山橋ふれあい広場」(橋本忠勇会長)の開所式が行われました。



約1年間に渡り、地域のみなさんが勉強会や先進地の視察、運営形態や施設について検討を重ね、今日を迎えることができました。この日は開所式の後、腹話術師 上遠野一也さんによる「元気の源なかよしざぶちゃん」講演をみんな一緒に笑顔で楽しみました。

「山橋ふれあい広場」

ひとり暮らしや外出の機会の少ない高齢者が、介護予防生活支援事業を通して地域のみなさんと交流を図り、要介護状態になることを予防することを目的に、地区民約120人がボランティアとして参加し運営していきます。

なつかしの歌合戦や工芸品づくり、季節の行事のほか、健康体操や健康相談も継続して行っていきます。また毎回、昼食も用意され楽しい時間をすごします。



今日の昼食はカレー おしくいただきました



腹話術を楽しみました



大平シゲさん(左)・須藤マサさん(右)  
「外出することが少ないので、楽しみです。」

# 町・県民税の申告相談会が始まります

2月8日から3月15日まで、石川町共同福祉施設を会場に「町民税の申告相談会」が開催されます。申告は、前年1月から12月までの収入の多少に係わらず行わなければなりません。（内職も含みます。）郵送による通知はありませんので忘れずに申告をお願いします。

**Q** どんな人が申告をするの？



**A** 平成19年1月1日現在、石川町に居住する方で、次のような方は申告をしなければなりません。

- 農業 商業 サービス業など、各種事業等を営んでいる方
- 地代・家賃等の所得、不動産・株式等の譲渡所得、年金・内職等の所得のあった方
- 給与所得以外に所得があった方、及び二力所以上から給与を支給された方
- 国民健康保険に加入している方（国保税の軽減に該当する場合があります）
- 年金収入の方



**Q** 何を持って行けばいいの？



**A** 基本的には平成18年度中の収入や支出の詳細のわかるものです。具体的には次のようなものがあげられます。

- 各種事業等の平成18年中の収入、支出の決算書及び関係書類等
- 印鑑
- 国民健康保険税・介護保険料等の納入領収書
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書（必ず必要）
- 生命保険料・個人年金保険料・損害保険料などの支払証明書
- 平成18年中に支払った医療費の領収書（10万円以上又は所得金額の5%以上を支払った場合に所得控除の対象になる場合があります。）
- 給与所得又は年金所得がある方は源泉徴収票

**Q** 農業所得を申告する場合は？



**A** 次のようなものがあげられます。

- 田・畑の耕作面積、野菜、果実、家畜等、全農作物（農作業受託料を含む）の販売明細書等
- 農業収入以外の収入（家賃・地代等）の明細書等
- 中山間地域等直接支払交付金にかかわる収入・支出の明細書



**Q** 営業やその他の収入を申告する場合は？

**A** 次のようなものがあげられます。

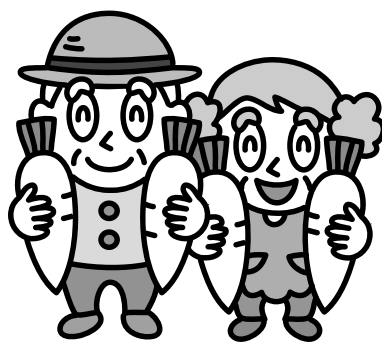
- 売上帳、仕入帳、棚卸金額、現金出納簿等の帳簿類
- 営業・その他の収入を得るための必要経費の領収書等
- 帳簿類や領収書等が不備ですと、再度申告相談に来ていただく場合がありますので、あらかじめ帳簿類を整理してきてください。

**Q** 収入が0円の場合は？



**A** 国民健康保険へ加入している場合は申告が必要です。

国民健康保険に加入している方は平成18年中の所得が無くても（0円）申告が必要です。申告しませんが、国民健康保険税の軽減（世帯の合計）が受けられませんので、必ず申告してください。





# 町 県 民 税 申 告 相 談 会 の お 知 ら せ

月	日	曜日	申告相談地区		申告相談会場等
			午 前	午 後	
2月	8	木	年金収入者のみ		申告相談会場 石川町共同福祉施設（2階） （石川町商工会館内） 申告会場は1カ所です。  申告相談会場の電話番号 <b>☎ 26 - 7177</b>  申告相談時間 平成19年2月8日（木） ~ 3月15日（木） 午前9時～午前11時30分 午後1時～午後3時  その他 該当地区の相談日に都合により申告できない方は、期限内の都合の良い日に申告してください。 （土・日・祝日を除く） 最終日は、大変混み合います。 郵送による申告は、随時受け付けていますので、自分で申告書を作成された方は、期限内に関係書類を添えて直接、須賀川税務署に郵送して申告することもできます。  お問い合わせ先 税務課課税係 <b>☎ 26 - 9118</b>  詳しくは、次のページをご覧ください。
	9	金	母畑第一		
	13	火	上母畑	北 山	
	14	水	湯郷渡		
	15	木	山 形		
	16	金	板 橋		
	19	月	南山形	北山形	
	20	火	沢井三里（上沢井）・下沢井	沢井三里（大池）・鳥内	
	21	水	沢井三里（竹柄）	中 央・古 内	
	22	木	赤 羽	新屋敷	
	23	金	中 田		
	26	月	形 見	谷 地	
	27	火	谷 沢	坂 路	
28	水	双 里			
3月	1	木	中 野		
	2	金	曲 木		
	5	月	塩 沢		
	6	火	王子平	新屋敷（石川）	
	7	水	当 町	松木下・猫 啼	
	8	木	新 田	本 宮	
	9	金	北 町		
	12	月	新 町	三 芦・高 田	
	13	火	南 町	荒 町・和 久	
	14	水	馬場町	古 町	
15	木	その他			

2月8日の申告相談は、年金収入のみの方に限ります。ご協力お願いします。

注意して  
いただきたいこと

「町県民税の申告のご案内」の郵送による通知は、行いませんので平成18年中に前記の所得があった方は、各地区の申告相談日に必ず申告をしてください。  
肉用牛の免税を受ける方は、肉用牛売却証明書が必要ですので必ず持参してください。提出のない方は、免税牛の適用を受けることができません。

確定申告又は年末調整の際に、国民年金保険料の支払をした証明書の添付が義務づけられました。

お問い合わせ先

所得税確定申告

☎ 0248 75 2205  
須賀川税務署

町県民税申告

☎ 26 9118  
税務課課税係



# 街かど探検隊



納税はみんなのために  
あなたのために

12月6日、町内各所で石川町納税貯蓄組合（遠藤豊会長）が納税啓発「街頭PR活動」を行いました。

同組合役員9人と税務職員が町内3ヶ所に別れ、夕方、買い物に訪れた皆さんへ、啓発紙とPR資材を配り、納税への理解と啓発を図りました。

また、納税の口座振替促進や平成19年度から変わる所得税・住民税の仕組みなどのPRも行いました。



ボランティアネット  
ワーク設立に向けて

12月19日、総合体育館ミーティングルームでボランティア団体等のネットワーク組織の設立に向けた意見交換会が開かれました。

この意見交換会には、町内でボランティア活躍を行う24人の皆さんが集まり、ボランティアの需要と供給のバランスの取れた仕組みづくりのため、さまざまな問題点を議論し、今後の活動に役立てていきます。

また、最終目標であるボランティアセンター設立に向け活発な意見交換が行われました。



救助用資機材搭載  
消防ポンプ車がお目見え

12月13日、役場駐車場で石川消防署（馬場健二署長）に配備された、救助用資機材搭載消防ポンプ自動車のお披露目が行われました。

この消防車は、須賀川広域管内で初めて配備されたもので、自動車ポンプ以外にも事故などの際、人命を救助するために使用される、船外機付救命ボートや高所からも照らせる照明機、エンジンカッターやチェーンソーなど、まさかの事態に備えた救命道具の数々が搭載されています。今後、事故等の迅速な救命に活躍します。





取材します！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。



## 勇壮に石川町

### 消防団出初式

1月7日、クリスタルロードで石川町消防団（荒木強団長）の新春恒例出初め式が行われました。

規律厳正に閲団、分列行進が行われたあと、昨年の分団対抗無火災コンクールで銀賞に野木沢分団が、母畑分団訓練部長 小林裕明さん、同分団員 小林裕樹さんに親子消防団員表彰が加納町長より贈られました。団長表彰では功労章として7人が、また消防施設整備優良賞などの表彰も行われました。つづいて町長年頭のあいさつ、団長訓示などで一年の無火災を誓い合いました。



## 国道118号の 環境美化に新田区

12月25日、役場分庁舎で「つづくしまの道・サポート制度」の調印式が行われました。

今回の調印式は、新田区国道118号道路愛護会が以前から行っていた石川警察署付近の国道沿い遊歩道と花壇の手入れの役割分担を明確にすることで、さらなる美化活動の充実が図れるよう行われました。

この日は、吉田征治新田区長、町長、石川土木事務所長が調印を行い、美しい道づくりを誓いました。

## 第59回成人式に244人が参加

1月7日、ホテル松多屋で第59回石川町成人式が開かれました。

式典では244人（男131人・女113人）一人ひとりの名前が呼ばれ、代表で中島徹さん（沢井）金沢仁美さん（立ヶ岡）が加納町長から成人証書を受け取りました。また二十歳の豊富として遠藤大広さん（王子平）大竹江美子さん（大室）が二十歳になった感想や今後の目標などを述べました。つづいて写真撮影などをおこない、華やかに着飾った友達との再会に胸を躍らせていました。



会場は、華やかな雰囲気になりました



二十歳の抱負を述べる遠藤さん、大竹さん



成人証書を受ける中島さん、金沢さん

# 青春... 真ん中 Q&A



職業▶ 榑倉町のおおひら整形外科クリニックで窓口や患者さんの対応などをして働いています。

Q 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか

A 今は生活の大部分が仕事なので、仕事をきちんとこなせるように頑張っています。あとは飼っている犬とおもいっきり遊ぶことです。

Q 将来やりたいことや夢を聞かせてください

A 人から見られてもはずかしくない人になりたいです。そして暖かい家庭を築いて、これからも石川町のなまりをずっと広げていくことです。

鈴木 美紀さん(21歳) 和久

Q 将来どんな町になって欲しいですか

A 石川町には高校が2つあって、今は高齢化社会が進んでいるので、若い人からお年寄りまで仲良く安心して生活できる町になってほしいです。

Q 最後に理想のタイプは

A 一緒にいていつも笑顔がたえない人。

▶ 次回は、鈴木さんの紹介で板橋大輔さんです。

町民とともに歩む町  
いしかわ



## みんなの広場

### 那須山は絶景です

### ほのぼのの 三人三脚



Q お子さんは何人ですか  
A 子どもは3人授かり、孫が8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31年3月に結婚、専業農家で水稲、麦、野菜などを生産しました。当時は手作業が当たり前でしたが畑や田んぼから資材や作物を運ぶのに山越えの悪路を牛で運搬したことを思い出します。現在は自分で食べる程度の野菜を栽培のんびり生活しています。



氏名：郷 量平さん(69歳)  
雪子さん(72歳)  
住所：新屋敷字新覚

Q お二人の楽しみは何ですか  
A 野菜作りと温泉に行くことです。  
Q 石川町の一番好きなところを教えてください  
A 家の周辺から見る風景です。四季の那須山の風景、田園風景が好きです。  
Q 町政に望むことは何ですか  
A 若い人たちが定住できるように、働く場所の確保をお願いします。



# HAPPY SMILE

ハッピー スマイル

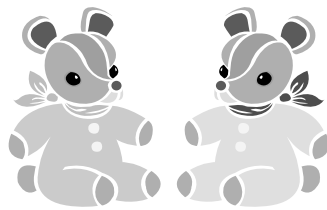


鈴木 亜唯ちゃん

平成17年5月10日  
生まれ

「ちょっとおシャマな我が家のお姫様！思いやり  
のある女の子になってね！」

お父さん・お母さんより(双里字桜町)



「ハッピースマイル」と「集暖」では参加してくれるお子さん(3歳以下)、グループを募集しています。お気軽にお問い合わせください。石川町役場総務課 広報広聴係 26-2112  
ハッピースマイルは電子メールでも受付しています。必要事項を記入し写真画像を添えお送りください。Koho\_k@town.ishikawa.fukushima.jp

# こんにちは



## しゅう だん あつ あなた 集 暖 まれば かい

◀サークル紹介コーナー▶ 第23回



上級コースには、大人から子どもまで



小さい子どももがんばります



母畑  
レークサイドセンター  
スケート教室

私たちは、56人のメンバーが集まり冬のスポーツ「スケート」を楽しむ教室です。

母畑レークサイドセンター内にある「石川スケートセンター」で桑沢康さんらを講師に初級・中級・上級のクラスに別れ週1回程度練習を行っています。目標は2月24日の石川スケート大会へ出場し活躍することです。

石川町を代表するウインタースポーツ「スケート」全国レベルのアスリートを輩出してきました。県内でも数少ないリンクを颯爽と駆け抜けてみませんか？

お問合せ先 母畑レークサイドセンター  
電話 26 3986





# ホームルームへおじゃまします

～なかよしクラスとなるほど授業の紹介コーナー～



## こんな授業をやりました!!

体育の時間に跳び箱をやりました。5回に渡って行った跳び箱も今日が最後、総仕上げの日です。個人個人の能力に合わせて3つの跳び箱を用意、みんなの最終目標だった「頭跳ね飛び」は、とても難しい技です。みんな出来たかな？

### 授業の成果は？

授業の最初に自分の目標を立てました。目標に向かって自分の技を少しでもステップアップさせるために努力しました。目標を立てることで向上心が湧きます。時間内誰もへこたれることなく自分の目標を達成できたようでした。



ウルトラC！

◀がんばって



## 沢田小学校 6年生

### スポーツ万能クラス！

Q どんなクラスですか

A 男10人女4人の元気あふれる14人が仲良く小学校生活を送っています。

Q 良いところは

A スポーツ万能。走る・ける・回る体を動かすことが得意です。

Q 目標は

A 明るく元気で礼儀正しいクラスです。

# 新・石川の教育

## 紹介コーナー

昨秋、行政だよりで町内全戸に新石川の教育「新教育システム開発プログラム」の概要をお知らせいたしました。今回は、活動の一部を紹介します。

現在の義務教育は6・3制の9年間です。いま、町内の全小・中学校で研究しているのは、小学校6年、中学校3年と枠内で定められた教育内容を教えたり、活動したりするだけでなく、義務教育の前後も含めた、幼・保・小中、高の各学校が手をとりあい、子どもたちに確かな学力を身につけることと人格形成を図ることをねらいとしています。

【すこやか教育部】では、来年度小学校入学を迎える幼稚園児・保育所幼児と小学校一年生の交流を行い、保育から学校教育へのスムーズな橋渡しになるように実践します。



【幼稚園児と1年生の交流】一緒に遊んだ後、幼稚園児が練習で鍛えた鼓笛演奏を披露しました。

【さわやか教育部】では、「フライデーコネクション」を実践し、次年度中学校入学を迎える町内の6年生が中学校の先生の指導を受けます。年間20時間程度の実践により、小学校で身に付けた学力と交流で培った人間関係などを維持して有意義な中学校生活に発展してほしいと願っています。



【フライデーコネクション1】中学校の先生に「トランプゲームを利用した正負の計算」の指導を受けました。



【フライデーコネクション2】170余名の6年生と管弦楽部の中学生が、中学校の先生の指導を受け、見事なハーモニーを作り上げました。

歯科ドックとは、お口の中の健康状態をより詳しく調べる検査のことです。

歯は、健康のバロメーターです。高齢者を対象とした統計分析等から、歯の喪失が少なく、よくかめている人は生活の質及び運動能力が高く視聴覚機能の優れていることが明らかにされています。(「健康日本21」報告書より)

そこで、定期的に歯科検診を受診して、早めに歯科治療を受ける習慣を身につけることが歯の喪失抑制、ひいては健康な身体づくりにつながります。

ぜひ、この機会に歯科ドックを受診されますようお願いいたします。

募集対象者

石川町国民健康保険に加入している20歳以上の被保険者です。(募集人員は、80名を予定しています。先着順で定員になり次第締め切らせていただきます。)

検診できる医療機関

青柳歯科医院、我妻歯科医院、近内歯科医院、三瓶歯科医院、鈴木歯科医院、中島歯科医院、福田歯科医院

検診期間

平成18年12月15日から平成19年3月15日までの間で、皆さんの都合のよいときに歯医者さんへ直接行って受診します。

検診内容

う蝕(むし歯)検査、歯周病の検査、レントゲン検査(パノラマ)等を行い、検査後指導(結果説明)があります。また、治療が必要な方については、アドバイスを行います。

検診費用

個人負担金は1,000円です。残りの費用は、石川町国民健康保険で負担します。

お申込み方法

申込み用紙は役場窓口にあります。

申込み用紙に必要事項記入の上、個人負担金1,000円を添えてお申込みください。

なお、申込期限は平成19年2月28日までとさせていただきます。

お問合せ先

町民生活課 国保年金係 電話26-9125

介護支援コーナー

介護の窓

介護予防を実践して  
いつまでも豊かな毎日を...パート



認知症予防

に取り組みましょう

「ちょっとと変だ」という

サインを見逃さない

認知症は予防できない、治らないと思われがちですが、ある程度の予防や、原因によっては進行を防いだり、回復することも可能な病気です。早期の段階ほど対処できる可能性が大きいので、気になる兆候がみられたら、早めにかかりつけ医などの医療機関に相談しましょう。

認知症とは?

老化に伴う物忘れ(ボケ)とは違い、脳の後天的な変化によりおこる病気です。認知症になると、社会生活が困難になったり、日常生活が困難になったりします。さらに進行すると、寝たきりや人格崩壊になってしまいます。



予防のポイント

- 脳梗塞の要因となる高血圧、高脂血症、糖尿病に注意する。
- 脳卒中を予防するために、バランスのよい食事を腹八分目に。
- 読書、趣味、運動など、活発な日常生活を心がける



# 食改さんの ちよっとひと工夫!



鈴木 芳江さん 山形

## おからのお焼き

材料 (5人分)  
 おから…………… 1カップ  
 卵…………… 1個  
 牛乳…………… 約1/2カップ  
 小麦粉…………… 約1/4カップ  
 (片栗粉でも可)  
 スキムミルク…………… 大さじ1  
 りんご…………… 1/3個  
 (コーン、ごま等あるもので)  
 油…………… 適量  
 (バター、ごま油、オリーブ油)

### 作り方

ボウルにおからと卵、牛乳を入れてしっかりと混ぜ、小麦粉をぽったりする位に加えて混ぜる。

細かく刻んだりんごを加えて混ぜ、油を少し引いたフライパンに小さい円状広げて両面を焼く。

### 鈴木さんのひと工夫!

毎日大豆や黒豆で自家製の豆乳を作って飲むので、一緒にできるおからを新鮮なうちに利用しています。孫のおやつに、りんごやコーンを入れて作ると喜んで食べてくれます。

中に入れる具はお好みで変えて、ジャムやマヨネーズを塗ると違った味も楽しめます。

### 栄養士からひとこと

安価で食物繊維が豊富なおからを有効に活用しています。調味料を入れず中に加える具で味を引き立たせているので、素材の味が味わえるので、味覚の敏感な子供のおやつにぴったりです。



# 保健センターだより

第23回

## 健康診査実態調査を実施します (健診をどこで受けるかの調査です)

平成19年度の基本健康診査を始め各種がん検診を行うにあたり、全世界帯を対象に健康診査実態調査を実施します。

それぞれの検診について、町の検診を受けるか、受けないかを調べるものです。この調査をもとに5月の基本健康診査、各種がん検診の受診録(カルテ)を作成します。

調査用紙は地区の保健衛生協力員が2月下旬に配布しますので、忘れず記入し担当の保健衛生協力員の方に届けてください。

併せて、65歳以上の方(平成19年4月1日現在)を対象に「生活機能アンケート」を実施します。普段の生活の様子についてのアンケートで、介護予防教室の対象者把握に利用します。



# 宝物をさがして

## 母衣旗観音

## 母畑

レークサイドセンターに向かう道路の右側にある車の待避所、最近ここに大きな看板が立ちました。「母衣旗観音」ここに車を止め、少し歩くと馬頭観音群が鎮座するこもりとした小山があります。母畑財産区(渡辺弘会長)の皆さんが、もともとダムを望む展望台だったこの場所を東屋やベンチを整備し完成させました。四季折々の風景、山桜なども見事です。ぜひ立ち寄ってみてください。



車を下りて向かいます



母畑レークサイドへ向かって右側です



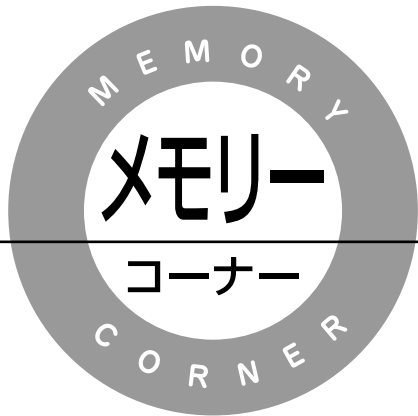
ダムの堰堤を見渡すことができます



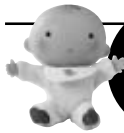
馬頭観音が並びます







(平成18年12月1日～12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
双里 崇人 (たかひと)	(義和・幸子)	北町
瀬谷 康耀 (せや)	(寛康・由美子)	沢井
緑川 廻汰 (りくがわ)	(好市・幸恵)	南山形
永沼 玲佳 (えぬま)	(政雄・美紀)	湯郷渡
添田 琉依 (そえ)	(伸幸・麻美)	北山形
滝川 大翔 (たきがわ)	(健一・奈美江)	中田



## カップル誕生

### 新郎 新婦 (出身地)

薄葉 文男(沢井)・水野とも子(古殿町)  
 矢内 康彦(北町)・高坂めぐみ(鮫川村)  
 古市 明(高田)・五十嵐聖子(下郷町)



## おくやみ

氏名	住所
前田 八ナ	北町
近内 ナミ	双里
酒井 末治	沢井
福田 シモ	母畑
久保木 ミヨ	長久保
本間 トリ	大内路
山本 ナツ	谷沢
近藤 貞雄	沢井
関根 多喜夫	湯郷渡
橋本 マキ子	山形
遠藤 ミチヨ	山形
大串 ヤスエ	北山
関根 良信	母畑
中島 福雄	沢井
須藤 岸一	境ノ内
酒井 俊一	山形
三森 忠鈴	沢井
菊田 鈴	矢ノ目
塩田 ネイ	中田
佐藤 ミイ	曲木

# CALENDAR

石川町 2 ~ 3 月の主な予定

## 2月 February

15	ねんきん相談 郡山社会福祉事務所 (10:00~)	勤労青少年ホーム
16	所得税確定申告開始	
17		
18	旧元旦 在宅当番医	おりの整形外科クリニック
19	雨水	
20	すくすく教室 (9:30~)	保健センター
21		
22	3歳児健診 (13:00~)	保健センター
23	心配ごと相談 (10:00~)	老人福祉センター
24		
25	在宅当番医	大竹眼科
26		
27		
28	1歳児健診 (9:30~)	保健センター

## 3月 March

1	1歳6ヶ月健診 (13:00~)	保健センター
2		
3	ひな祭り	
4	在宅当番医	浅川南診療所
5		
6	啓蟄	
7	離乳食教室 (9:15~)	保健センター
8	3~4ヶ月児健診・BCG (13:00~)	保健センター
9	心配ごと相談 (10:00~)	老人福祉センター
10		
11	在宅当番医	とうまちクリニック
12		
13	中学校卒業式	
14	ひまわり教室・2歳児教室(9:30~)	保健センター
15		

町県民税の申告相談会が  
2月8日(木)より始まります

# 小さな美術館

第239回

沢田  
中学校

【施設紹介】沢田中学校は、現在全校生71名です。生徒一人ひとりが自覚と誇りを持ち、学習や生徒会活動はもちろんのこと、部活動、各種コンクールに積極的に取り組み、自分のよさを随所に発揮しています。

## 校舎周りの風景



高木  
詩織  
さん

3年



坂本  
由紀  
さん

3年



鈴木  
杏奈  
さん

1年



菊地  
恵里奈  
さん

2年

## 編集後記

私は、毎晩寝る前には少量のアルコールをたしなんでいます。お正月明けの半月間、訳あってアルコールを断ちました。するとどうでしょう一週間で2キロも減量してしまったのです。これはすごいと思いました。しかし、なんとというか…「つまらない」一日が終わった気がしないのです。依存症??これが生活習慣病か??(お酒を飲まない方、医学の専門家の方ごめんなさい)人間は難しいですね。健康は私たちの心の奥底、計り知れない場所にいるようです。(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



ハルトラノオ (タデ科)

やや湿り気のある樹林の下などに見ることのできる多年生草本植物。茎は根生葉とは別に出る。和名は春に咲き、花穂が虎の尾に見立てて名付けられた。(写真提供/関根政信さん)

## 表紙の 登場人物

第一保育所に通う水野遼斗(はると)くん、有彩(あざ)ちゃん、祖父の静さん、祖母のキミヨさんです。



### 町の人口

●1月1日現在住民基本台帳●  
18,623人 (△28)  
男 9,096人 (△13)  
女 9,527人 (△15)  
世帯数 5,687戸 (△ 1)

( )内前月比