



広報

いしかわ

8

特集 2~3面

「食」を学び、健やかなからだづくりを!!

2008

August

平成20年8月1日発行 第583号

CONTENTS



4 ミニ特集 規則正しい生活と検診で がんを予防しよう!

- 8 街かど探検隊
- 10 こんにちは みんなの広場
- 12 みんなの学習広場 ほか
- 13 国保だより ほか
- 14 食改さんのちょっとひと工夫 ほか
- 15 カレンダー ほか
- 16 小さな美術館 ほか



さくら



すぎ



うくいす

街かどから



地球に優しく 花いっぱい

6月11日、南山形小学校で環境緑化モデル事業の完成式典が行われました。この事業により学校花壇やつつじの丘など校内の環境整備が行われました。当日子どもたちは、おじいちゃんやおばあちゃんに教えられながら楽しく花を植えました。

「食」を学び、健やかなからだづくりを!!

「夢」いしかわ子育て応援事業



『食』は私たちのからだと心を育む基本です。「食育」とは、子どものころから『食』の大切さや正しい知識を学んで、自分で考え、健全で豊かな食生活を送れるようにするための教えです。

親子で一緒に料理をする意義は、いのちをつなぐ食べ物とともに作ることによって、生きる基本を分かちあえることです。食べることの大切さ、食べ物の育ちや育ててくれた人への感謝の気持ちや育むためにも、小さい頃からお手伝いをするのが重要です。

町内の保育所では、食生活改善推進員が、保育所で親子料理教室と人形劇を行って、「食と健康」について学ぶ機会を設けています。

人形劇で 楽しく学ぼう

栄養について、子どもたちが楽しく理解できるように、赤・黄・緑の3つの色で食材と栄養を表現し、人形劇でやさしく教えます。

劇は、どれかひとつ色が欠けているために元気のないお友達と、甘い物ばかり食べてむし歯がいっぱいのお友達と、何でも食べて元気なお友達が登場して、好き嫌いなく何でも食べると元気なからだになることを

教えています。子ども達は、自分でバランスよく選んで食べる知恵を身につけて健康で豊かな人生を送れる力を育みます。



料理で家族の コミュニケーション

保育所で子どもたちが栽培した食材を使い、親子で料理づくりをした後に、みんなで楽しく食べる料理教室を行いました。子どもたちは、春に採って保存しておいたよもぎを使って、大好きなよもぎ団子づくりや毎日食べている給食メニューのホットドック、フルーツサンド、フルーツポンチづくりを体験しました。

いつも食べている給食やおやつを自分たちで包丁を使って切ったり、混ぜたり、形を作ったり、茹でたり、盛り付けたり、全てが初めての体験でしたが、食改さんや保育士の教えに合わせて、親子で楽しみながら作りました。

子どもたちは、お父さんやお母さんと一緒に料理をすることで、「楽しい!」「おいしい!」とはしゃぎながら、『食』に対する興味が生まれたと思います。





食改さんと一緒に料理教室

食改さんと「食育」

石川町食生活改善推進員は、人形劇や親子料理教室を通じて、子どもだけでなく大人も一緒に、健康なからだになるための食べ物を、選ぶ力を身につけて欲しいと願いながら活動しています。

料理を作る楽しさを通じて、親子で「食育」を学び、健やかなからだと心をつくりましょう。

食育で身につけたい5つの力

「食育」は、「食」に関する知識だけを学ぶのではなく、食材が育つ過程やそれを育てる大地などの自然環境も学びます。また、旬の食材を知ることによって日本の季節も学ぶことができ、豊かな自然によって育まれる命の大切さを知ることができます。食育は、「豊かなこころ」を育てます。

1 食べ物を選ぶ力

- 買い物に行き、いろいろな食材を知る。
- 主食・主菜・副菜のバランスを考える。
- からだにいい食べ物をえらぶことができる。



2 食べ物の味がわかる力

- たくさんの食べ物を食べて味をおぼえる。
- かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえ・音など正しい味覚で感じるができる。



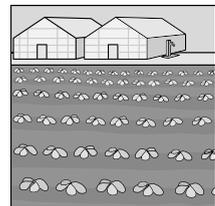
3 料理ができる力

- 家の人と一緒に料理を作る。
- 包丁の使い方や食材の選び方、盛り付け、工夫をしたりして、料理を楽しむ。



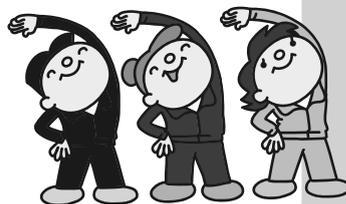
4 食べ物のいのちを感じる力

- 自分で野菜を育てる。
- 食べ物を通じて、食べ物や自然に感謝できる。



5 元気なからだがわかる力

- 早寝・早起き・運動ができる。
- 食べ過ぎや欠食・むし歯に気をつけて、自分のからだの健康をコントロールできる。



規則正しい生活と検診でがんを予防しよう!!

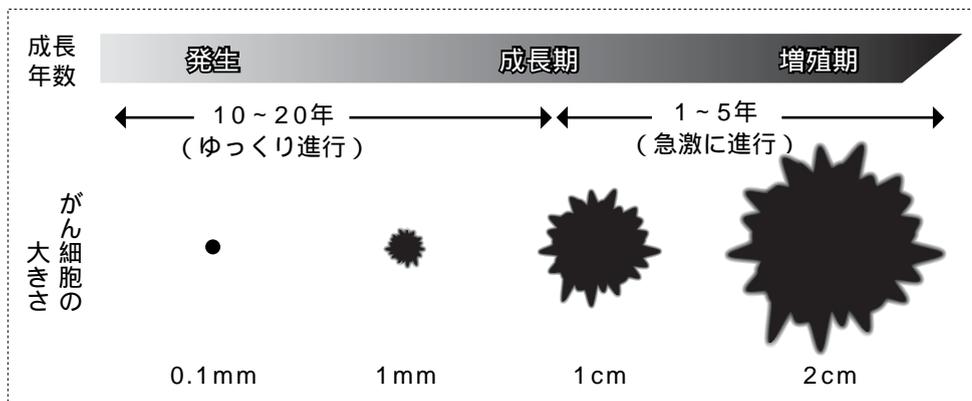
がんを再認識

私たちの体は約60兆個もの細胞で作られていて、その細胞は遺伝子によって常にコントロールされています。しかし、何らかの原因で遺伝子が傷つき無秩序に増殖する細胞があります。それが「がん細胞」です。がん細胞は、正常細胞が必要とする栄養分まで横取りし、人間の体を衰弱させてしまいます。

知らぬ間に進行します

遺伝子を傷つけることが度重なり細胞ががん化していきます。しかし、がん細胞が直径1センチの大きさになるまでには、10年から15年、遅いものだと20年から30年くらいかかると言われてます。がんの怖いところは自分が気付かないうちに進行していることです。しかも、細胞が直径1センチを越え増殖期になると、増殖が加速し、急激に増えたり転移したりします。また、増殖期に

なると治療が大変困難になります。「早期発見が大切!!」と言われる理由はここにあります。

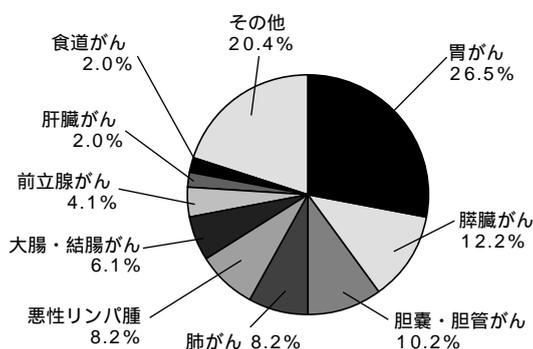


国民病とも言われます

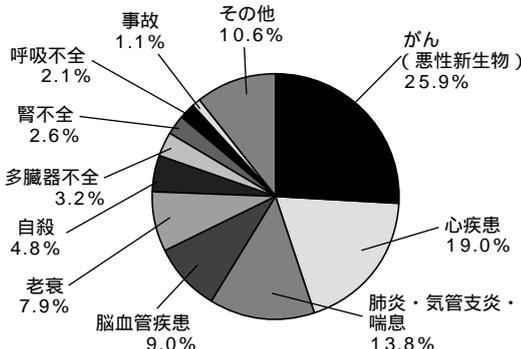
日本人の死亡原因の1位はがんで、全体の約30%、年間30万人ががんによって亡くなっています。がんは、男性の2人に1人、女性の3人に1人が一生涯のうちにかかる可能性がある病といわれ、国民病とも言われています。石川町も同様に、死亡原因の1位はがんで、平成19年は49人、全体の25.9%を占めています。石川町のがんの部位別死者数は、胃がんが圧倒的に多く、膵臓がん、胆嚢・胆管がん、肺がん、悪性リンパ腫、大腸がん、前立腺がん、肝臓がん・食道がん等の順になっています。

年代別では、40歳から69歳までが18%、70歳代31%、80歳以上51%と約半分は高齢者の罹患ですが、40歳代の罹患もあり、がんはすべての年代に発症します。

平成19年がん死亡における部位別割合 (石川町)



平成19年死亡原因 (石川町)



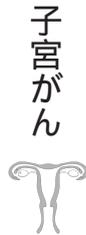
がんはいろいろなところにあります



胃がん
石川町のがん死亡で最も多いのが胃がんです。

胃がんは、塩分の摂り過ぎに密接な関係があるといわれています。

自覚症状が無い時期に、早期がんが発見された人の治癒率は98・7%となっております。毎年検診を受け早期発見、早期治療をすることが大切です。



子宮がん
子宮がんには、子宮の入り口にできる「子宮頸がん」と子宮内膜にできる「子宮体がん」の2つがあります。

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス感染と関係があるといわれています。そのため活発な性行動や性交渉の相手が多いほど、子宮頸がんのリスクが高くなります。身体を清潔にすることが予防に役立ちます。

子宮体がんは、閉経後の50代から60代にかかる人が多く年々増加しています。生理じやないのに出血がある、閉経したのに出血がある時は、医療機関で受診し子宮体がん検診を受けましょう。

子宮がんは、進行が遅いので、定期検診を受けていれば早期に発見できるがんです。早期治療でほとんど100%治すことができます。

乳がん



40〜50歳代の乳がんが激増しています。乳がんは、自分で発見できるがんです。毎月1回自分の乳房を調べ、しこりや異常があったら医療機関で受診しましょう。

乳がんは、母親や姉妹に乳がんにかかった人がいる人、乳腺疾患にかかったことがある人、初産が高齢だった人、出産経験の少ない人、タンパク質、脂肪の摂りすぎの人、肥満の人、初潮年齢の早い人、閉経年齢の遅い人は、乳がんになりやすい傾向にあります。

向にあります。

乳がんは、早期発見、早期治療で100%近く治すことができるがんです。自己検診法や検診などで早期発見に努めましょう。

肺がん



肺がんは、男性の死亡原因の第2位で、年々増加しています。

たばこの煙の中には、200種類の発がん性物質が含まれ、がん全体の30%は喫煙が原因と考えられています。1日25本以上たばこを吸う人は、吸わない人に比べて7倍も肺がんで亡くなります。しかし、禁煙すればがんになる危険性が減少し、禁煙後5年位たつとほとんど吸わない人と同じ状態に近づきます。また、

大腸がん

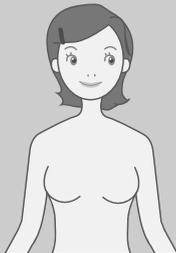


妻がたばこを吸わなくても、夫が1日20本以上吸う場合、喫煙しない夫を持つ妻に比べて、肺がんの死亡率は2倍も高くなります。肺がん予防のために「禁煙」を心がけましょう。

大腸がんの原因としては、動物性脂肪の摂取量の増加と食物繊維の摂取量の減少が上げられます。大腸がん検診は、一次検診で、便の中に血液が混ざっていないかを検査します。精密検査が必要になった時は、大腸内視鏡で検査を受けることが大切です。

乳がんの自己検診法

視診



鏡の前に立ち、両手を下げたまま、左右の乳房の大きさ、形、皮膚、乳首の異常、くぼみの有無を調べます。

鏡の前に立ったまま、両手を高くあげて同じように検査します。



触診



あおむけになり、片方の肩の下に座布団等を入れて乳房をたいらにし、腕をおろし、反対側の指先で乳房の外側を触ります。

腕を上げ乳房の内側をさわって、しこりの有無を調べます。



がんを防ぐための12ヶ条

がんにならないためには、バランスのとれた食事や適度な運動、規則正しい生活を送ることが重要だと言われています。

国立がんセンターでは「がんを防ぐための12か条」を提唱し、積極的に実行すればがんの約60%（禁煙で30%、食生活の工夫などでさらに30%）が防げると考えられています。

- | | |
|---|---|
| <p>1 バランスのとれた栄養をとる
～いろいろ豊かな食卓にして～</p> | <p>7 塩辛いものは少なめに、あまり熱い物はさましてから
～胃や食道をいたわって～</p> |
| <p>2 毎日、変化のある食生活を
～ワンパターンではありませんか？～</p> | <p>8 焦げた部分はさける
～突然変異を引き起こします～</p> |
| <p>3 食べ過ぎをさけ、脂肪はひかえめに
～おいしい物も適量に～</p> | <p>9 カビの生えた物に注意
～食べる前にチェックして～</p> |
| <p>4 お酒はほどほどに
～健康的に飲みましょう～</p> | <p>10 日光に当たりすぎない
～太陽はいたずら者です～</p> |
| <p>5 たばこは吸わないように
～特に、新しく吸いはじめない～</p> | <p>11 適度にスポーツをする
～いい汗、流しましょう～</p> |
| <p>6 食べ物から適量のビタミンと繊維質の物を多くとる
～緑黄色野菜をたっぷりと～</p> | <p>12 体を清潔に
～さわやかな気分で～</p> |

早期発見のためにもがん検診を受けましょう

がんは、医療や薬の発達により早期に発見できれば治る病気になってきました。がん検診は、無症状の人に多いと言われる「早期がん」を発見し、がんを治すことが目的です。定期的に「がん検診」を受け、要精密検査になった時は、きちんと精密検査を受けることが大切です。

町が行なう集団検診をぜひ受けましょう。特にまだ、一度もがん検診を受けていない方は、今年必ず受けましょう。手術をした方や治療中の方は、医療機関で受けることをお勧めします。

乳がん検診

検診日：8月から10月の毎週月曜日（祝祭日を除く）
1日13人定員となります。
検診実施場所：坪井病院（郡山市）
対象者：平成21年3月31日までに40歳から68歳に到達する方。ただし、偶数年齢の方のみ。検診は2年に1回となります
検診内容：問診・視診・触診・乳房X線検査（マンモグラフィ）
個人負担金：1,300円

胃がん検診

検診日：10月28日～11月21日
検診実施場所：各地区公民館、集会所
対象者：平成21年3月31日までに40歳から80歳に到達する方。
胃の手術を受けた方、毎年胃内視鏡を実施している方は除きます。
検診内容：問診・胃透視
個人負担金：1,000円 70歳以上の方は無料
検診通知：通知は保健衛生協力員が各戸に配布します。

子宮がん検診

集団検診
検診日：10月6日、10月14日、10月23日
検診実施場所：各地区公民館
対象者：平成21年3月31日までに22歳から80歳に到達する方。ただし偶数年齢の方のみ。検診は2年に1度となります。手術した方は除かれます。
検診内容：問診・視診・子宮頸部の細胞診及び内診
個人負担金：1,000円
70歳以上の方は無料
検診通知：通知は保健衛生協力員が各戸に配布します。

がん検診の
お申し込み先・
お問い合わせ先

石川町保健センター
☎26-8416

■ 悩まずにご相談ください ■

石川町では6名の委員が、みなさんの人権擁護のために活動しています。人権侵害などの人権問題で悩んだ場合は、各地区の人権擁護委員が法務局に相談してください。秘密は厳守されます。

担当地区	氏名	連絡先
石川	斉藤 幸子	26 - 3644
沢田	江尻 滋	26 - 7608
野木沢	鈴木 紘一	26 - 4044
母畑	大串 秋夫	26 - 6511
中谷	阿部 文子	26 - 5889
山橋	須藤 洋子	26 - 3658



大串 秋夫さん



須藤 洋子さん

みなさんの人権を守るため
活動します

平成20年7月1日付で、須藤洋子さん(板橋)、大串秋夫さん(北山)が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。人権擁護委員は、みなさんの人権が侵害されることのないよう、見守り活動や人権問題に関する相談、学校訪問や人権に関する本の読み聞かせ、人権の花運動など自由人権思想普及のための広報活動を行っています。万が一、人権が侵害された場合には、その救済のため、すみやかに適切な対応をとるなど皆さんの人権を守るために活動しています。

裁判員制度 Q & A

Q 裁判員になれないのは、
どのような人ですか？



A 次のような方は裁判員になることができません。

- 欠格事由のある人＝一般的に裁判員になることができない人
 - ・ 国家公務員法38条の規定に該当する人(国家公務員になる資格のない人)
 - ・ 義務教育を終了していない人(義務教育を終了した人と同等以上の学識を有する人は除く)
 - ・ 禁錮以上の刑に処せられた人
 - ・ 心身の故障のため裁判員の職務の遂行に著しい支障のある人
- 就職禁止事由のある人＝裁判員の職務に就くことができない人
 - ・ 国会議員、国務大臣、国の行政機関の幹部職員
 - ・ 司法関係者(裁判官、検察官、弁護士など)
 - ・ 大学の法律学の教授、准教授
 - ・ 都道府県知事及び市町村長(特別区長を含む)
 - ・ 自衛官
 - ・ 禁錮以上の刑に当たる罪につき起訴され、その被告事件の終結に至らない人
 - ・ 逮捕又は勾留されている人
- 事件に関連する不適格事由のある人
 - ＝その事件について裁判員になることができない人
 - ・ 審理する事件の被告人又は被害者本人、その親族、同居人など
 - ・ 審理する事件について、証人又は鑑定人になった人、被告人の代理人、弁護士等、検察官又は司法警察職員として職務を行った人など
- その他の不適格事由のある人
 - その他、裁判所が不公平な裁判をするおそれがあると認めたる人



最高裁判所「よくわかる!裁判員制度Q&A」より転載



街かど探検隊



石川小Aチームが健闘 交通安全子供自転車大会

6月6日、石川地区交通安全子供自転車大会が、総合体育館で行われ、石川郡内の5つの小学校から40人が参加しました。

この大会は、競技を通じて児童の交通安全への興味と関心を高めるとともに、交通安全を身につけてもらい、さらにその習慣化を図ること等を目的として毎年行われています。

大会では、石川小学校Aチームが準優勝し、その後県南大会を勝ち抜いて、7月5日に福島運転免許センター（福島市）で行われた県大会で、見事3位に入賞しました。

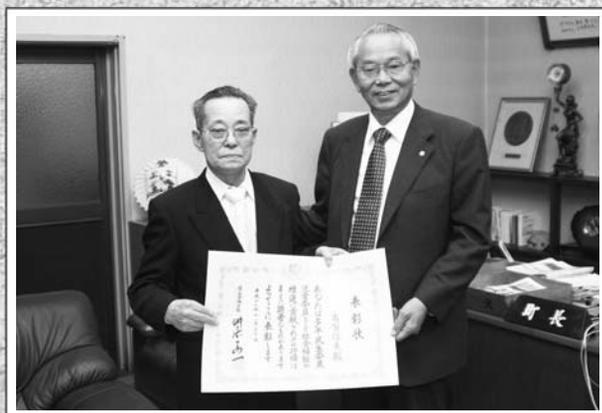


17名のオーナー誕生 中山間直接支払制度でオーナー募集

6月7日、野木沢地区中野集落協定地域（二平孝男会長）主催のオーナー制度によるサツマイモの苗植えが行われました。

この制度は、中野集落協定地域が中山間地域等直接支払制度で整備した畑において、一口5,000円で、全長約50mの畝1本のオーナーになれる制度です。

この日誕生した17名のオーナーは、大量のサツマイモの収穫を楽しみにしながら、1本の苗に心を込めて植えていました。サツマイモの収穫時期は今秋です。今から収穫が楽しみです。



有賀信夫さん 厚生労働大臣表彰

6月6日、町長室で、前民生児童委員の有賀信夫さんへ厚生労働大臣特別表彰伝達式が行われました。

有賀さんは、昭和52年から29年8ヶ月にわたり委員を務め、その間、石川地区方部長を11年間、平成3年から12年にわたり町社会福祉協議会評議員も務め、長年の地域福祉への貢献が認められ今回の受賞となりました。

「これからは一町民として社会福祉に貢献していきたい。」と本人から受賞のあいさつがありました。

長い間、町の福祉行政にご協力いただき本当にありがとうございました。



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。



掛田泉子さん 市町村選管連合会長表彰

5月30日、前石川町選挙管理委員会委員の掛田泉子さん(当町)が福島県市町村選管管理委員会連合会長表彰を受賞しました。

掛田さんは、平成8年4月から11年2ヶ月にわたり委員を務め、その間、町長選や町議選、衆参議員選挙など数多くの選挙を執行されました。

長年にわたり、選挙の公正な管理執行や委員会の運営などを務めていただき、大変ありがとうございました。



中二小で記念植樹 中田地区運動会30周年

6月11日、「第30回中田区・中央第一小学校合同運動会」の成功を記念して、運動会実行委員会(鈴木茂会長・吉川和夫会長)が、学校の木「こぶし」と石川町の花「さくら」を小学校が見下ろせる高台に植樹しました。

この運動会は中田区民の交流と憩いの機会を求めてスタートしました。当初は小学生や中高生なども参加できる運動会として開催していましたが、少子化の影響で小学校の運動会と中田区民運動会を合同で開催するようになりました。子供たちも多くの区民の前で日頃の成果を存分に発揮でき、毎年良い思い出ができています。



原爆の悲惨さと 郷土の歴史を知る

6月21日、共同福祉施設で、講談師神田香織さんの「はだしのゲン」の口演と、橋本悦雄氏による講演「石川の石と原爆のかかわり」が行われました。

この企画は、NPO法人ウエーブゆいが、石川町で実際に行われた原爆研究の真実と、原爆の悲惨さを、事実から目をそむけずに後世に伝える必要があるとの思いから、歴史クローズアップ事業の一環として行ったものです。

この日会場に集まった人々は、橋本さんの講演で、自分たちの生まれた地域の歴史を知るとともに神田さんの口演で原爆の凄惨さに触れ、二度と忘れない戦争をしてはならないと感じたと思います。



米子平中納税貯蓄組合へ 福島県知事感謝状

6月13日、米子平中納税貯蓄組合(野本栄一組合長)が福島県知事感謝状の受賞報告に訪れました。

同組合は、昭和30年に設立、現在26名の組合員が加入し、長年にわたり県税の納入成績が優良であり、組合の運営が他の模範になると認められ今回の受賞となりました。

また、野本組合長は昭和55年から組合長を務め、町連合組合副会長も20年以上務めるなど、納税意識の高揚に貢献しています。

青春...
真ん中
Q&A



職業▶母畑地区土地改良区で事務の仕事をしています。

- Q 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか
A 小学校の頃から続けている書道です。
Q 将来やってみたいことや夢を聞かせてください
A 私が書いた作品を見て、何かを感じ取ってもらえるような、心を動かせるような作品を書けるようになりたいです。

二瓶 理美さん(20歳) 湯郷渡

- Q 将来どんな町になって欲しいですか
A 今以上に住民一人ひとりが思いやりを持ち、お互いに助け合えるような町になって欲しいと思います。
Q 最後に理想のタイプは
A ちゃんと自分を持ち、尊敬できる人。同じ価値観を持っている人が理想です。

▶次回は、薄井政樹さんです。



みんなの広場

3泊4日の自炊旅行が楽しみでした

- Q お子さんは何人ですか
A 子供は4人で、孫が7人、ひ孫が5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32年に結婚し、結婚してからは養蚕、葉タバコ、畜産などの農業で生計をたててきました。養蚕、畜産などの生き物を扱う仕事は、休みもなく非常に大変でしたが、やりがいもあり生きがいを感じながら仕事に励んでいました。その当時は、毎年田植えが終わった時期に夫婦で沼尻など温泉めぐりをし、3泊4日の自炊旅行が楽しみでした。

ほのぼのの
二人三脚
Q&A



氏名：矢内 常好さん(72歳)
キミ子さん(72歳)
住所：大字南山形字羽入田

- Q お二人の楽しみは何ですか
A 常好：自家用車でのドライブが好きです。妻と二人で気のむくままドライブする時間が楽しみです。
Q キミ子：月1回のJAのいきいきクラブや、ひまわり会が楽しみです。また、娘と三春町の温泉に行くのも毎回楽しみにしています。
Q 石川町の一番好きなところを教えてください
A 今出川、北須川の桜はこの名所にも負けない綺麗な景色とても気に入っています。
Q 町政に望むことは何ですか
A 役場庁舎が離れているため車を持たない高齢者は不便を感じ、新庁舎の建設を望みます。また、農家の嫁不足も深刻で、花嫁対策を充実して欲しいです。

HAPPY SMILE

ハッピー

スマイル



鈴木 ^{ひろと}大翔くん(左)
^{わか}羽佳ちゃん(中)
^{ゆま}優麻ちゃん(右)



「家中とってもにぎやかな3人です。3人仲良くあそんでね。」

春幸パパ 加奈子ママより 当町



「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 26-2111
 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 あたに 集 暖 まれば かい

◀サークル紹介コーナー▶ 第40回



母畑詩吟会

母畑詩吟会は、母畑地区の仲間が集まり、平成4年11月に公民館の文化活動の一環として発足し、今年で16年目を迎えます。
 詩吟は、大きな声を出すため健康によく、仲間と朗々と吟じる楽しさがあります。
 練習の成果は、県南大会や石川地方新春吟詩舞大会で発表し、年に数回は、山橋詩吟会、北須詩吟会との交流会を行い、他の会とも親睦を図っています。
 また、発足3年目には母畑詩吟会の詩を作詞し、母畑温泉の宣伝になるよう他団体との交流会や県南大会等では必ず合吟しています。

- 母畑詩吟会の詩
- 〜永沼武雄作〜
- 北須川の辺り
- 湯の香の郷
- 母畑の詩吟
- 心身平かなり
- 吟志融合
- 聖賢に通ず
- 朝吟暮詠
- 百福成る

『新石川の教育』

紹介コーナー

3年目を迎えた新教育の主要事業であります「フライデーコネクション」は、6月から順調に活動を展開しています。
今回は、1学期に行なわれた活動と、本事業の成果を紹介いたします。

一学期に行われた活動

昨年度、8校の小学校が3グループに分かれて仲間づくりを行なう「ピア交流学习」を進めてきた成果もあってか、今年の6年生は、他校生同士でもスムーズに友達の輪が広がっています。

第1回目の「フライデーコネクション」では、懐かしい顔ぶれに会って、温かい雰囲気が漂っていました。

「フライデーコネクション」の成果

今年度、本事業の活動に先立ち、昨年度「フラ・コネ」を経験した新中学校1年生、保護者、中学校の先生方へアンケート調査を実施しました。まず生徒からは、「もっといっぱい時間を取ってフラ・コネをやりたいかった」「みんなで集まり学習するのが楽しかった」という声がありました。保護者からは、「友だちが多いので

中学校生活が楽しいと言っている」「子どもたちが生き生きしています」という意見があげられました。そして先生方からは、「長期欠席者がゼロ」「先生方がスムーズに新入生を受け入れ、活気に満ちた授業ができている」という声が出ました。

このほか、中学校を視察に訪れた栃木県佐野市立小・中学校の教務主任の先生方から「中体連で超多忙な時期なのに、生徒が落ち着いて授業に集中している」「先生方の学習準備や授業の展開が素晴らしい」という感嘆の感想も届いています。

「新石川の教育」でねらっている“友だちが増え学校が楽しくなれば、学力も人間性も高まってくる”ということが裏付けられていることを、実感できる意見が多数寄せられています。



同じ誕生月の仲間で自己紹介です



男女の組み合わせで風船運びです

宝物をさがして

31

磐城鉄道(白石鉄道)

大室、深谷



かつて、石川町から白河市を走る、鉄道建設計画がありました。磐城鉄道(白石鉄道)がそうです。大正時代に9割まで完成しながら、一度も汽車は走ることがありませんでした。完成していれば、現在の大室付近を発着駅に、立ヶ岡、猫啼、深谷地内を抜け、白河へと線路は続く予定でした。現在でも、その痕跡を見ることが出来ます。



立ヶ岡から井筒屋に向かう橋は当時の橋を利用しています



▶118号線沿いに見られる擁壁も当時のままです。この上を汽車が走る予定でした



猫啼地内に残る線路の軌道跡



▶山沢橋付近から小野公園にかけて見られる土盛りは磐城鉄道の名残です

国民健康保険限度額適用認定証および

国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証の 更新手続きをお願いします。

認定証の有効期限は毎年7月31日となっています。
8月以降も必要な方は更新の手続きをお願いします。
なお、申請した月の初日から該当となりますので、
8月中に申請してください。

9月に申請すると9月1日からの該当となります
のでご注意ください。

「国民健康保険限度額適用認定証()」(住民税非課税世帯の方は「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」)は、自己負担限度額の決定のため所得判定を行いますので毎年更新の手続きが必要となります。

国民健康保険限度額適用認定証とは、各世帯の所得に応じた自己負担限度額区分が記載された認定証のことで、世帯主の申請により交付しています。入院

の際に医療機関に提示することにより、医療機関窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。なお、国民健康保険税の滞納がある方は、認定証の交付ができない場合があります。

更新の手続きに必要なもの

国民健康保険証

印鑑

長期入院の方は

平成19年8月～20年7月のうち

3ヶ月分以上の医療費支払領収書(請求書でも可)

又は入院期間証明書

平成20年1月2日以降石川町に転入された方は、

前に居住していた市町村より

平成20年度の所得課税証明書1通をとってください。

介護支援コーナー

介護の窓

「介護予防の豆知識」

心の病が増加している



心の健康問題の特徴として、他の病気のように、例えば、検査の数値や画像検査での判断が難しいことがあげられます。うつ状態になるまでも、発生の過程にも大きな個人差があるので、わかりにくく、身近な家族さえ気づくのが遅れることがあるのです。また、「ご本人の苦しさは周囲に理解されにくいので、怠慢と誤解されやすいため、人格を否定するような評価がされる傾向があります。

困っているときには、何の病気なのかというより、本人にとってどんな困難な状況が起こっているのか、ということに注目して、その背景にあるものを考えてあげることも重要です。

例えば、仕事をしている人なら、遅刻や早退、欠勤が増えたり、能率が低下し、残業や休日出勤が増えたり、事故やミスが多くなることが見られます。生活面では元気がない、顔色が悪い、笑顔や挨拶がなくなる、人との会話や付き合いを避けるようになる等の症状を、身近にいる人がちょっと

とした変化に気づいてあげてください。
うつ病の治療には「症状を改善し睡眠を確保できるように薬を飲むこと」と「休養すること」が重要なポイントでもあります。

まわりの人の対応としては、「激励しない」「気分転換や趣味を勧めない」「なるべく負担を軽くしてあげる」「心配し過ぎない」「時にはブレーキ役に」「話をよく聞いてあげる」といったことが必要です。

まずは、うつ病を正しく理解することが大切です。身近に心配な方がいたら、早めにご相談ください。

連絡先 石川町地域包括支援センター

電話 26 4606



食改さんの ちょっと ひと工夫!

開きサンマの甘酢揚げ



材 料

開きサンマ……………3～5枚
長ネギ（千切り）……5本
人参（千切り）……2本
酢……………100cc
砂糖……………100g
小麦粉……………少々
油……………適量



今月の食改さん

瀧口 憲子さん(母畑)

作り方

開きサンマは頭と尾を切り落とし、4等分に切ります。

小麦粉はサンマを押すように、全体的につけます。長ネギと人参は千切りにして、合わせておきます。

油を170℃位に熱し、小麦粉をしっかりとつけたのサンマを揚げます。

この時、しっかりきつね色になるまで揚げる。深さのある容器に、のネギと人参を敷きます。その上に のサンマを平らに敷きます。

と を交互にのせて、野菜が一番上になるように敷いていきます。

押し蓋をして、2～3時間過ぎたら出来上がりです。

瀧口さんの ひと工夫!

さっぱりした魚料理です。ねぎが入っていて、魚の臭いがなく食べられます。酢は、夏ばて予防に役立ちますし、食欲がない時でもあっさり食べることができますよ。

冷蔵庫に入れておけば、日持ちするのでおかずやお酒のつまみにピッタリです。

開きサンマの塩分で塩味は十分です。お好みで唐辛子を入れても、美味しいです。

栄養士から

手軽にできる魚料理ですね。サンマは血液をサラサラにする作用があり、動脈硬化予防に役立ちます。骨や歯を丈夫にするカルシウムや吸収を高めるビタミンDも豊富です。

沢山の野菜と一緒に食べられるので、季節の野菜と合わせてみるのもいいですね。

1日1回は魚料理を食べましょう。

性・いのちの大切さを

保健センターだよ!!

第41回

～思春期の子どもと親子のコミュニケーションについて～

思春期は、たとえば言えば、サナギが蝶になるように、これまでの自分から「脱皮」して、大人に近づこうとする時期であり、小学校高学年から中学生にかけて始まり、身体面・精神面・社会面の成熟に向けた変化が徐々に表れます。女の子は、初経を経験し、男の子は変声期を迎え精通を経験します。同性の親や大人が正しい知識を持ち、アドバイスすることが大切です。

思春期の特徴

親から心理的に離脱し始め、反抗的態度も表れる。

非常に不安定、孤立感や無力感に陥ることもある。

こうでありたい自分（理想の自分）に対し、現実の自分とのギャップに劣等感を感じ、イライラや心の問題を生じやすい。

親としてどうすればいいの？

不安な思いや迷い、愚痴や悩みを聴いてもらえる、時には静かに見守ってしてくれることで心がいやされ、聴いてくれる・見守ってしてくれる（大切にしてくれる）大人がいることが、不安定な心の支えになります。コミュニケーションなどそういう日常の積み重ねが親子の信頼関係を築きます。子どもたちは、言葉で伝えられたことと同時に、親の「態度」や「姿勢」を観察し学んでいます。仕事や家庭生活の喜びや苦勞を保護者が率直に語り、子どもたちの夢や進路についてじっくりと聴く機会と時間を親子で共有することが大切です。

家庭における最も大切な性教育は、両親が、妻として夫として、女性として男性として、相手をかけがえのない大切な存在として思い支えあう姿を見て、子どもが学ぶことです。

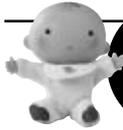


メモリー

コーナー

C O R N E R

(平成20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
草野 勝斗 (まさ と)	(勝彦・美沙)	曲木
小松 果恋 (か れん)	(竜児・志暢)	中野
三瓶 真綺 (ま き)	(浩幸・美和)	双里
水戸 功生 (こう せい)	(巧・憲子)	曲木
穂積 龍樹 (りゅう じゅ)	(薫・宏美)	塩沢
神山 翔 (かぜる しょう)	(順・直美)	中野
郷 慶大 (けい たい)	(英典・玲子)	沢井
円谷 美結 (み ゆく)	(正男・美和)	猫啼
生田目 実侷 (み つため みのり)	(和幸・郁恵)	沢井
藤島 魁聖 (けい せい)	(光弘・初美)	湯郷渡
芳賀 洋紀 (よし かげ)	(茂雄・裕香)	双里
宇佐美 皓大 (こう たい)	(知和・陽子)	曲木
吉田 奏汰 (そう たい)	(章吾・美喜子)	矢ノ目田
根本 美琴 (み こと)	(信明・都)	沢井



カップル誕生

新郎新婦 (出身地)

渡辺 昌寿(石田)・大森 菜緒(石田)
 菊地 孝(鏡石町)・根本 美香(沢井)
 三森 慎吾(下ノ内)・水野 ちひろ(板橋)
 矢内 脩(渡里沢)・笥 花織(棚倉町)
 遠藤 孝彦(当町)・林 真紀子(大室)



おくやみ

氏名	住所
平沼 イネ	母畑
須藤 岩太郎	山形
有賀 ツマ	塩沢
矢吹 ハツチ	曲木
添田 三チ	湯郷渡
羽賀 田一	長久保
吉田 賀助	古形
郷 賀保	雄見
瀬谷 為彦	沢井
十文字 カヨ子	中田
樋口 重輔	南山形
太 樂モ	猫啼橋

CALENDAR

石川町 8 ～ 9 月の主な予定

8月 August

15	いしかわ見に花火大会 (16:00～) 在宅当番医	学法石川高校野球場 ひらた中央病院
16		
17	在宅当番医	ひらた中央病院
18		
19	年金相談会(社会保険事務所) (10:00～)	勤労青少年ホーム
20		
21	3～4ヶ月児健診 (13:00～) BCG予防接種 (13:00～)	保健センター 保健センター
22		
23		
24	福島県消防操法大会 在宅当番医	福島県消防学校 添田医院
25	心配ごと相談 (10:00～)	老人福祉センター
26		
27	1歳児健診 (9:30～)	保健センター
28	3歳3ヶ月児健診 (13:00～)	保健センター
29		
30	第4回石川地方少年野球教室 行政相談会 (9:00～12:00)	町民グラウンド 中央公民館
31	在宅当番医 消防団員校外研修	角田内科医院 クリスタルパーク

9月 September

1		
2		
3	ポリオ集団予防接種 (12:30～)	保健センター
4	1歳6ヶ月児健診 (13:00～)	保健センター
5		
6		
7	在宅当番医	やまもと内科クリニック
8		
9		
10	6～7ヶ月児教室 (9:30～) 心配ごと相談 (10:00～)	保健センター 老人福祉センター
11	3～4ヶ月児健診 (13:00～) BCG予防接種	保健センター
12		
13		
14	在宅当番医	ひらた中央病院

今月の納期

●8月25日までに納めましょう
 町県民税 (第2期)
 国民健康保険税 (第2期)
 介護保険料 (第2期)
 ●8月31日までに納めましょう
 後期高齢者医療保険料 (第1期)

【施設紹介】

3歳児から5歳児までの子どもたち60名が、四季折々に咲く花やいろいろな木の実を利用して遊んだり、虫探しをしたり、恵まれた自然環境の中で仲良く元気に過ごしています。

「ザリガニとカエル」



大好きなザリガニとカエルを封筒を再利用して表現しました。飼育しているザリガニの大きなハサミは子ども達のお気に入りです。

編集後記

7月に洞爺湖サミットが開かれました。G8や新興国が地球温暖化問題について、共有する連携姿勢が打ち出されました。日本は、京都議定書の数値目標の達成が難しいと言われています。南山形小では環境緑化事業を行い、全校生で花を植えています。私たち大人も、エコバックやゴミの分別など自分のできることから二酸化炭素排出削減に努め、地球に優しい生活を送りましょう。一人ひとりが『チームマイナス6%』の一員です。(矢内清春)

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



ホタルブクロ (キキョウ科)

ホタルブクロ(蛍袋)は、初夏に大きな釣り鐘状の花を咲かせる。開けたやや乾燥した草原や道ばたなどによく見られる草本で、全体に毛が生えている。根出葉は長い柄があり、葉身はハート形。高さは、最大80cmくらいまでになり、数個の釣り鐘型の花を穂状につける。花は柄があって、うつむいて咲く。(写真提供/関根政信さん)

表紙の 登場人物

野木沢保育所に通う近内 晴香(はるか)ちゃん、舜(しゅん)くん、祖父の里美さん、祖母の京子さんです。



町の人口

●7月1日現在住民基本台帳●

	18,168人 (△13)
男	8,878人 (3)
女	9,290人 (△16)
世帯数	5,689戸 (△ 2)

()内前月比