



広報

いしかわ

9

特集 2~4面

内臓脂肪を燃やして脱メタボ!!

2008

September

平成20年9月1日発行 第584号

CONTENTS



- 5 石川町長寿番付表
- 6 農家の代表21人が決まる
- 10 街かど探検隊
- 12 こんにちは みんなの広場
- 14 みんなの学習広場 ほか
- 15 国保だより ほか
- 16 食改さんのちょっとひと工夫 ほか
- 17 カレンダー ほか
- 18 小さな美術館 ほか



さくら



すぎ



うくいす

街かどから



輝く汗!!感動のゴール!!

7月20日、石川町・浅川町特設コースで、第7回全日本実業団サイクルロードレースin石川が行われました。当日は好天のもと437名の選手が山橋地区の山間コースを疾走しました。また、大会本部では、地元・南山形地区の人々が、ボランティアでうどん、あんこ餅、豚汁、キュウリなどを選手や観客に無料で配り、さらに大会を盛り上げてくださいました。

健康増進普及月間特集

内臓脂肪を燃やして脱メタボ!!

5月から6月にかけて実施した町の集団健診を受けた方は健診結果が手元に届き、日頃の食生活や、仕事を含めた運動などの身体活動について反省し、改善策やこれからの方法などを、それぞれに考えて、実践されている頃でしょうか？

今年から、健診の内容が変わり、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の発見が大きな目的になりました。今回の健診でメタボリックシンドロームに該当してしまった方、非該当でも最近おなか周りが気になる方は是非この機会に自分の内臓脂肪燃焼プランを作成し、無理なく内臓脂肪を燃やしましょう。

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム【Metabolic Syndrome】（別名：内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態をいいます。

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかわることがわかってきました。内臓脂肪が過剰にたまっていくと、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を発生しやすくなって

しまうのです。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちよっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。

メタボは万病の元：メタボリックシンドロームは、動脈硬化を一気に進行させ、心臓病や脳卒中などの循環器病、糖尿病を発生させます。動脈硬化の進行がそれぞれの病気を発症させることは、以前から言われていましたが、今までの方法ではなかなか効果があがりませんでした。メタボリックシンドロームだけでは痛みなどの自覚症状がなく、健診結果に異常があっても、なかなか生活改善や運動に取り組みない方もいたのではないのでしょうか。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積

腹囲(へそ周り) 男性85cm以上
女性90cm以上
男女ともに、内臓脂肪面積が100cm²以上に相当内臓脂肪の蓄積に加えて、下記の2項目以上が該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。

脂質異常

中性脂肪 150mg/dL以上
HDL コレステロール 40mg/dL未満
のいずれかまたは両方

高血圧

最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
最低(拡張期)血圧 85mmHg以上
のいずれかまたは両方

高血糖

空腹時血糖値 110mg/dL以上

メタボを放置すると...

不健康な生活習慣

不適切な食生活・
運動不足・たばこなど

内臓脂肪型肥満

代謝の異常

高血糖

脂質異常

高血圧

放置し続けると...

脳卒中、心疾患(心筋梗塞)
糖尿病合併症(人工透析)等
へと進展



内臓脂肪燃焼プランで脱メタボリックシンドローム!!

メタボリックシンドロームの判定基準は、予防の観点から、一般の高血圧症や糖尿病の判断基準より、かなり厳しくなっています。一つひとつが軽い異常であっても、複数重なると動脈硬化がより進行するといわれ、軽い状態から生活習慣の改善に取り組む必要があります。

メタボリックシンドロームを解消するには運動が一番です。健診で腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方は、次の～の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。目指すは脱メタボリックシンドローム!!

4. どれくらい頑張ればいいのか？

～目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は？～

—	cm		kcal
例	92cm-83cm=9cm		例 63,000kcal
	×		÷
	7,000kcal		ヶ月
			例 9ヶ月
	kcal		÷
例	9cm×7,000kcal=63,000kcal		30日
腹囲1cmを減らす (=体重1kg減らす)のに、 約7,000kcalの消費が必要			1日あたりに減らす エネルギー量 kcal
			例 63,000kcal÷9ヶ月÷30日=233kcal

5. さあ運動を始めよう!!

～目標に向かって頑張りましょう!無理なく継続することが大切!!～

1日に減らさなければならないエネルギー量が決まったら、そのエネルギーをどのように減らすかを考えます。

エネルギーを減らすには、食事の量でエネルギーを減少させるだけではなく、「食事」プラス「運動」で減らすようにしましょう。食事の量を減らすだけでは脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまい、筋肉が減ると基礎代謝が低下し太りやすい体になってしまいます。こうしたことを防ぐためにも食事と運動をあわせて行うことが大切です。



6. 感動のゴール!!

目標の体型になることはできましたか??目標達成できなかった場合は、もう一度燃焼プランを作成し、脱メタボリックシンドローム目指して頑張りましょう。



1. まずは自分を知ることからスタート!!

～あなたの腹囲は?～

腹囲は、おへその高さで衣服を着けずに立った姿勢で息を吐いてへその高さに巻尺を水平に巻いて計測します。

—	cm
例	92cm



2. ゴールを設定!!!

～目標とする腹囲は～

無理せずに段階的な目標を立てましょう!!

—	cm
例	83cm

3. 3日坊主にならない綿密な計画を!!

～目標達成までの期間は?～

確実にじっくりコース

—	cm	÷ 0.5cm/月 =	—	月
例	92cm-83cm=9cm		例	9cm÷0.5cm/月=18ヶ月

頑張るコース

—	cm	÷ 1cm/月 =	—	月
例	92cm-83cm=9cm		例	9cm÷1cm/月=9ヶ月

急いで頑張るコース

—	cm	÷ 2cm/月 =	—	月
例	92cm-83cm=9cm		例	9cm÷2cm/月=4.5ヶ月

体を動かして内臓脂肪を燃焼させよう

内臓脂肪燃焼プランが出来上がったなら早速実践ですが、今回はどんな運動をどれくらいの時間行えば100kcalになるかご紹介します。運動にはいろいろな種類があります。自分のライフスタイルに合った運動を探し、無理なく続けられるものを選ぶことが大切です。まずは、興味があるものやできそうなものを探してみましょう。

爽やかな汗をかくことは内臓脂肪燃焼だけでなく様々なメリットがあります。あせらずに少しずつゴールを目指して頑張りましょう。

体を動かすことのメリット

体力が向上し
疲れにくくなる

血圧値・
血糖値が
改善する

緊張を
緩和し、
ストレス
解消

筋肉が
鍛えられ、
基礎代謝が向上し
エネルギーを
効率よく消費する
ことができる

中性脂肪値や
コレステ
ロール値が
改善する

100kcalの運動



ジョギング

10分



自転車

18分



普通歩行

24分



洗車

24分



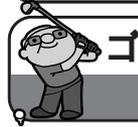
風呂掃除

19分



エアロビクス

12分



ゴルフ(カート使用)

20分



草むしり

16分



水泳(ゆっくりクロール)

9分



速歩

18分

水中エクササイズ教室を開催します

保健センターでは9月から『水中エクササイズ教室』を実施します。

運動をしたいけどどんな運動をやったらいいかわからない…。一人では長続きしなそう…。そんな悩みをお持ちの方はこの機会に是非教室に参加してください。健康運動実践指導士が水中でできる運動を紹介します。みんなで楽しく体を動かしましょう。

開催日 9月12日～11月28日までの毎週金曜日

時間 13:00～15:00

スタッフ 健康運動実践指導士、保健師、看護師、栄養士

参加費 無料

場所 温水プール



お申し込み・
お問い合わせ先

保健センター ☎26-8416

9月15日は「敬老の日」

各地区で長寿を祝う敬老会を開催

9月15日は敬老の日です。長年にわたり、社会に貢献してきたお年寄りを敬愛し、長寿を祝う日です。

今年も恒例の石川町長寿番付表を作成しました。町内の90歳以上の方は218人（8月20日現在）いらっしゃいます。

横綱は、101歳を迎えられた酒井八ルさん（山形字松森）、大平キクさん（塩ノ平）となっています。



9月には、行政区長や民生委員、婦人会など各種団体の協力をいただき、6地区2施設の8会場で長寿を祝う敬老会を行います。

今年の敬老会に招待される方は、昭和8年9月16日までに生まれた75歳以上の皆さんです。招待者には長寿を祝い、地域の特性を生かした様々な催し、祝い金などが贈られます。

各地区敬老会日程

石川地区

日時：9月4日(木) 午前9時30分～
場所：石川町体育館

沢田地区

日時：9月14日(日) 午前9時～
場所：沢田中学校体育館

野木沢地区

日時：9月15日(月) 午前10時～
場所：野木沢小学校体育館

母畑地区

日時：9月15日(月) 午前9時～
場所：母畑小学校体育館

中谷地区

日時：9月7日(日) 午前9時～
場所：中谷地区公民館

山橋地区

日時：9月7日(日) 午前10時～
場所：山橋地区公民館

老人ホーム長生園

日時：9月5日(金) 午前10時30分～
場所：老人ホーム長生園

さくら荘

日時：9月17日(水) 午前10時～
場所：特別養護老人ホームさくら荘

石川町長寿番付表

平成20年8月20日現在

西					東				
前頭	同	小結	同	横綱	前頭	同	小結	同	横綱
鈴木 英二	瀨谷イコウ	高橋よしお	添田 マキ	大平 キク	仲本 セン	相樂 サイ	吉田ヒテヨ	佐藤 三郎	酒井 八ル
九七 新町	九七 中田字浮内	九七 塩ノ平	九八 猫啼	九九 鹿ノ坂	九七 境ノ内	九七 双里字合津	九七 当町	九八 沢井字東内打	九八 山形字松森
同	同	同	同	同	同	同	同	同	同
瀧口 ナツ	中島キヨ子	鈴木 シチ	鈴木 ヤイ	関根 アサ	郷 キク	猪狩 ヨシ	渡邊 キヨ	熊耳 シヲ	有松 ノイ
九六 母畑字前生沼	九六 沢井字竹柄	九六 南山形字中野沢	九六 双里字七鍬石	九七 沢井字上ノ原	九六 新屋敷字新寛	九六 双里字七鍬石	九六 母畑字樋ノ口	九六 大室	九七 鹿ノ坂
同	同	同	同	同	同	同	同	同	同
矢吹 はる	清水 あさ	鈴木 セイ	高原 トク	秋山 ケサ	上村ミチオ	高木 キノ	小湊 リウ	鈴木 ナミ	矢吹 トミ
九四 谷沢字後作	九四 双里字双里	九四 塩ノ平	九四 山形字五斗時	九五 谷沢字大夫内	九四 曲木字切通	九四 下泉	九四 山形字兎田	九四 曲木字古内	九五 大室
同	同	同	同	同	同	同	同	同	同
山田 トラ	十文字ハルミ	高原 ケサ	近藤 サク	加藤 テル	大戸ヨシイ	西牧 ノブ	志賀 勇	佐藤 タネ	小森 三木藏
九四 王子平	九四 南山形字安寺跡	九四 板橋字高原	九四 沢井字根宿	九四 中野字矢ノ内	九四 山形字高蒲沢	九四 新町	九四 下泉	九四 沢井字川井	九四 中野字摺ノ実

審判

石川町長

加納

武夫



関根 功
塩沢字表



藤田 庫志
赤羽字新宿



根本 繁勝
形見字中屋敷



穂積 貞雄
石塚



佐藤 康雄
中野字悪戸



関根 良孝
母畑字滝ノ平



諸岡 陸
白石



久野 恒雄
谷沢字後作

農業委員 農家の代表 21人が決まる

会長に清野宏さんを選出

任期（3年）満了に伴う農業委員会委員選挙が7月6日（日）全国統一選挙で行われました。石川町では、定数18人に対して立候補者が18人のため、無投票当選と決定し、7月7日（月）に当選証書が交付されました。

石川町農業委員の構成は、選挙による委員18人とJAあぶくま石川、いわせ石川農業共済組合及び母畑土地改良区がそれぞれ推薦した理事3人の21人となっています。委員の皆さんには今後3年間、農家の代表として、農業者の育成や農家の経営対策など重要な役割を担っていただくこととなります。

また、7月22日（火）には、改選後初めての農業委員会総会が開かれ、会長に清野宏さん、会長職務代理者に小木芳郎さんが選ばれました。新農業委員のみなさんは次のとおりです。（敬称略・議席順）





吉田 達夫
曲木字古内
(母畑地区土地改良区推薦)



関根 義正
沢井字上ノ原



塩田 寿男
中田字迎高野



遠藤 計
山形字若林



小木 芳郎
板橋字沢古屋
会長職務代理者



二平 光信
中野字高ノ内
(JA あぶくま石川推薦)



遠藤 勝隆
王子平



宇佐美喜和
曲木字小和清水



清野 宏
沢井字十三塚
会長



小豆畑 剛
山形字須沢
(いわせ石川農業共済組合推薦)



芳賀 久勝
湯郷渡字瀬戸



郷 良夫
新屋敷字村山



農地の使い道を審査します
「農地を守り有効利用する」ため
農地の売買や転用を審査します。
農業経営の支援をします
農業の担い手を確保・育成するた
め、貸し借りによる農地の集積など
を行い経営の支援活動を図ります。
農家の声を伝えます
農家・地域の声を行政・政策に反
映させるため、積極的に農政に対す
る意見を行政機関に要請します。
このほか農業者年金の加入促進・
贈与・相続税対策など「農地を活か
し、魅力ある農業経営を確立する」
ための推進役となります。

農業委員の役割



十文字秀男
南山形字堂ノ上

石都々古和気神社例大祭

石都祭盛会神輿パレード

9月13日、14日開催

まだまだ残暑が厳しいですが、いよいよ石川町にもお祭りの季節が近づいてまいりました。

今年も石都々古和気神社例大祭の祭事が終了したあとに恒例の『石都祭盛会神輿パレード』を開催いたします。

クリスタルロードに各町連合の11基の神輿が並び、数百人の担ぎ手が力の限り神輿を担ぐ姿は壮観の一言に尽きます。

石川町の歴史と伝統文化を継承しつつ新しい風を採り入れながら常に前進し、たゆまぬ努力で活動を継続し続けて22年、石川町の秋の風物詩として各所から認知されつつあり、また福島県下に於きましても他の追随を許さぬ壮大な規模であると自負しております。

石川町内の若者の連帯、世代間や町内外の方々との交流、更には「石川町の元氣」「石川町の底力」を県内外にアピールし、「石川町の活性化」の一助になればと考えております。

本年度は、石川郵便局前に本部席を設置し、クリスタルロード全体で行いますので、皆様お誘い合わせのうえで多数の方がご覧いただけますように、よろしくお願いいたします。

平成20年9月

石都祭盛会会長 西牧孝夫





7月23日 全国高校総体(弓道競技)



7月18日 全国高校総体、まんが甲子園



7月28日 空手道選手権大会

7月各種全国大会出場選手激励会を役場本庁舎で行いました。
 平成20年度全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技(8月6日~9日、さいたま市校区)に、県立石川高校吉田真弘さんが、ハンドボール競技(7月28日~8月3日、埼玉県和光市ほか)に学法石川高校ハンドボール部9名が、弓道競技(7月28日~31日、埼玉県川越市)に白河高校郷美奈実さんが、第17回全国高等学校漫画選手権まんが甲子園本選大会(8月2日~3日、高知県高知市)に学法石川高校美術部岡部舞子さん、矢内小百合さんが、第51回全国小中学生空手道選手権大会(8月2日~3日、宮城県宮城郡利府町)に日本空手協会石陽館18名が、第8回全日本少年少女空手道選手権大会(8月9日~10日、東京都足立区)に日本空手協会石陽館5名がそれぞれ出場しました。

がんばれ!! 全国大会!!

裁判员制度 Q & A

Q 裁判员(候補者)は、どこの裁判所に行くのですか?



A 基本的にお住まいの場所の最寄りの地方裁判所です。

裁判员は、地方裁判所の本庁50か所(都道府県庁所在地のほか、函館、旭川、釧路)、地方裁判所の支部10か所(八千子、小田原、沼津、浜松、松本、堺、姫路、岡崎、小倉、郡山)で行われます。このうち、原則として、裁判员候補者のお住まいの場所を管轄する裁判所に来ていただくこととなります。





街かど探検隊



目指せ高校3冠!!

県若川吉田真弘さんインターハイ優勝

8月11日、町長室へ県立石川高校ウエイトリフティング部(3年)吉田真弘さん(矢ノ目田)が優勝報告に訪れました。

吉田さんは、8月6日さいたま市で開催された、第20回全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技の53kg級に出場し、トータル190kg(スナッチ82kg ジャーク108kg)を上げ見事優勝しました。

今回の優勝は、3月に行われた選抜大会に続くもので、吉田さんは国体の優勝も狙っており、高校3冠の偉業達成を目指しています。



歴史ある伝統の行事

赤羽地区で天道念仏踊り

7月20日、赤羽地区で、赤羽青年団(円谷泰広団長)による天道念仏踊りが行われました。

この踊りは、数百年の伝統ある踊りで、赤羽地区の豊作祈願と害虫駆除を目的としたものです。始めに八幡神社境内で太鼓を叩き、念仏を唱え、そのあと地区の主な辻で、念仏踊りを行います。

現在は、同青年団を中心に行われ、県内でも数少ない貴重な虫送り行事として伝承されています。



後部座席もシートベルトを!! 交通安全街頭キャンペーン

7月19日、国道118号線沿い塩ノ平地内で、交通安全街頭キャンペーンが行われました。

このキャンペーンは、交通安全対策協議会が主催し、安全協会、交通安全母の会、石川警察署、交通安全教育専門員など40名が参加しました。

当日は、「締めたかな 後ろの席もシートベルト」をスローガンに、うちわや啓発資料等を配布し、今年6月から義務化された後部座席のシートベルト着用、チャイルドシートの着用、無謀運転や過労運転の追放などをドライバーに呼びかけました。



亡き妻の思いを胸に 岩谷壽春さん応援基金へ寄附

7月23日、町長室で、岩谷壽春さん（名古屋市北区在住）からまちづくり応援基金への寄附と、図書「河野磐州傳」の寄贈がありました。

寄附は、4月に亡くなられた奥様の「長年世話になった石川町の子どものため」に寄附をして欲しい。」という遺志によるものです。

岩谷さんは、これまでにも中谷地区公民館（中谷文庫）や中谷第二小学校へ、数多くの寄附や図書寄贈を行っています。



全国で活躍する選手を!! 添田広福さん応援基金へ寄附

7月3日、町長室で、元競輪選手添田広福さん（矢ノ目田）からまちづくり応援基金へ寄附がありました。

添田さんは、これまでに多くのタイトルを手に入れましたが、今年6月に26年間におよぶ選手生活を引退しました。また、現役時代から指導者としても手腕を発揮しており、平成14年には自宅に「夢道場」を開設して、地元福島の競輪選手を指導し、タイトルホルダーを輩出してきました。今後は指導者としての活躍が期待されます。

今回の寄附は、石川町から全国で活躍するスポーツ選手が育って欲しいとの願いから行われました。



夏の訪れを告げる名物祭り 第3回板仲あやめまつり

7月5日〜6日、板仲あやめ園（板橋字女庭）で、第3回板仲あやめ祭りが開かれました。

当日は、晴天のもと満開のあやめに囲まれ、小豆畑民謡愛好会による民謡ショーや水本礼子歌謡ショーなどが行われました。また、板仲そば愛好会による手打ちそばの販売や、地元実行委員会による地元でとれた野菜や、草もち、豆団子入りおこわ、つば（たに）など珍しい食材も販売されるなど、来場者は花と音楽と食を楽しむ、会場は大賑わいでした。



小林典子さんへ 東北地区体育指導委員功労賞

7月15日、分庁舎で、東北地区体育指導委員功労賞表彰伝達式が行われました。

小林さんは、平成2年から体育指導委員を務め、平成18年からは同委員長及び石川管内体育指導委員連絡協議会長を務めています。

ニュースポーツの研修会や救命講習などに携わり、町民のスポーツ文化向上に励まれ、その功績が認められての受賞となりました。

伝達式で小林さんは、「今後も新人のつもりで頑張っていきます。」と抱負を述べました。

青春...
真ん中
Q&A



職業▶JAあぶくま石川浅川営農生活センターに勤務しています。

Q 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか

A 今年から購買部署に異動になったので、肥料や農薬の知識を早く得て組合員の人たちに迷惑がかからないように頑張りたいと思います。

Q 将来やってみたいことや夢を聞かせてください

A 今までいろんな人に助けてもらったので、恩返しをして幸せに暮らしたいです。

薄井 政樹さん(23歳) 板橋字茅刈場

Q 将来どんな町になって欲しいですか

A 町内の人はもちろん、町外の人が来て一人ひとりが良い町だと思ってもらえる町になって欲しいです。

Q 最後に理想のタイプは

A 自分を理解してくれる人が理想です。

▶次回は、薄井さんの紹介で須藤美香さんです。



みんなの広場

ともに健康で過ごせたことが幸せ

Q お子さんは何人ですか
A 子供は3人で、孫が7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 50年間二人とも健康で今まで生活できて良かったという思いが一番です
Q 私たちは昭和33年に結婚し、結婚してから水稲、養蚕、葉タバコなど農業で生計を立ててきました。当時はすべてが手作業なうえ、田んぼが自宅から遠かったこともあり、田植えや稲刈りなど今の何倍も苦勞した記憶があります。
A また、8・5水害の時は阿武隈川が氾濫し、我が家の畑に2トン車が流れてきて、土木事務所撤去してもらったことは衝撃的で今でも忘れられません。

ほのぼのの
二人三脚
Q&A



氏名：野内 平太さん(72歳)
トシさん(72歳)
住所：新屋敷字鳥内

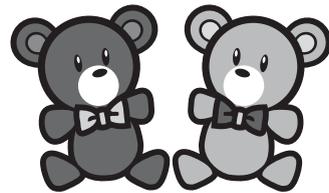
Q お二人の楽しみは何ですか
A 二人でときどき行く温泉が楽しみです。また、最近「鳥内サロン」が開所され、毎月一人で行くことが楽しみになりそうです。
Q 石川町の一番好きなところを教えてください
A 今出川、北須川の桜が大好きです。今年も二人で一緒に桜を見て感動しました。
Q 町政に望むことは何ですか
A 花嫁対策や後継者対策を充実させ、少子化問題を解消して欲しいと思います。

HAPPY SMILE

ハッピー スマイル



二瓶 漣花ちゃん(1歳)



「我が家の天使です！でも、あんまりいたずらしたり、パパをいじめたりしないでね！」

和彦パパ・美穂ママ 湯郷渡字浮庭



「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 集 暖 まれば かい

◀サークル紹介コーナー▶ 第41回



ヨガ愛好会

私たちは、沢田地区の仲間が集まりヨガをするサークルです。ヨガは、ゆっくりとした深い呼吸に合わせて動きながら、筋肉を伸ばしたり、関節の可動域を広げたりして動いていくため、体の隅々に酸素が行き渡り、体が柔軟になります。ヨガは、慢性的な冷えや腰痛、肩こりなどに効果があり、体がほぐれることで心も穏やかになるため、ストレスを根本から解消することもできます。

みなさんも一緒にヨガを始めませんか。ヨガは、ポーズをとることが目的ではなく、自分の柔軟性や体力、体調に合わせて行うものです。ヨガは、老若男女関係なくでき、心と体のバランスを整えることもできるため、自己回復の手段となります。

開催日：毎週木曜日
19:00 ~
場所：沢田地区公民館
お問い合わせ先
中島 恵子
電話 080 - 5554 - 2014

有意義だったよ!! “ホームステイ”

平成20年度石川町中高生国際交流事業オーストラリア研修は、7月28日から8月5日までの間、町内の中学2年生10名の参加で実施しました。

10名の研修生は、出発前に4回の事前学習会を行い、オーストラリアの文化・生活習慣や日常使う英会話などを学びました。この成果を生かし、6日間のホームステイを体験しました。

ホームステイでは、日本との生活習慣や文化の違いを感じる事が数多くありました。また、英語が通じない、聞き取れないために、戸惑いの場面がありましたが、ホ

ームステイ最終日の朝には、研修生、ホストファミリーと共に抱き合い、別れを惜しむ光景が見られました。

言葉は通じなくても、相手に自分の思いを伝えようとする気持ちと、相手の思いを理解してあげようという気持ちが、いつしか言葉の壁を越え、最後には通じ合えるということ、研修生全員が経験できた成果だと思えます。

オーストラリアの自然や文化に感動し、ホストファミリーの温かさに感激し、研修生にとって生涯忘れることのできない、貴重な経験になったことと思えます。



クッキングでの1コマ



研修生、ホストファミリー全員で記念撮影

みんなの学習広場

『オーストラリア研修』

宝物をさがして

大法清水 (弘法清水)

大室

馬場町の薬王寺の麓に大法清水があります。徳一大師が諸国巡歴の際にこの地を訪れ、水を求めたが断られたので、自ら杖で掘ったところ清水が湧いた、との伝説から呼ばれています。旧町内に水道ができるまでは唯一の水源でもありました。かつては杉の大木が残り、今では大きな幹が残るのみです。なお、弘法大師に関する伝説もあることから、弘法清水とも呼ばれています。



馬場町通りを薬王寺方面へ向かいます



▶門柱を通過して薬王寺へ



▶杉の大木の幹を今でも見ることが出来ます



薬王寺参道の階段直前を右に曲ると、大法清水があります



国民健康保険被保険者証を交換しましょう!!

現在使用されている国民健康保険被保険者証の有効期限は、平成20年9月30日までとなっています。10月1日からは新しい被保険者証となります。

現在の被保険者証を持参のうえ、必ず交換してください。被保険者証を紛失された方は「印鑑」と「身分を確認できるもの（免許証等）」を持参してください。

国民健康保険被保険者証の交換日程

月 日	対象地区	場 所	時 間
9月26日 (金)	石 川	中 央 公 民 館	午前9時～正午
	山 橋	山 橋 地 区 公 民 館	午後1時30分～午後4時
9月29日 (月)	沢 田	沢 田 地 区 公 民 館	午前9時～正午
	野木沢	野木沢地区公 民館	午後1時30分～午後4時
9月30日 (火)	母 畑	母 畑 地 区 公 民 館	午前9時～正午
	中 谷	中 谷 地 区 公 民 館	午後1時30分～午後4時

左記日程に交換できない場合は、当該日程以後に役場国保係窓口で交換してください。

学被保険者証の交付を受けている方も交換してください。

遠被保険者証の交付を受けている方は返還してください。なお、引き続き被保険者証が必要な方は、役場国保係窓口で手続きをしてください。

学遠被保険者証の交付を受けている方で、学生の方は在学証明書を添付してください。(平成20年4月1日以降提出された方はその必要はありません)



介護支援コーナー

介護の窓

「認知症の方を介護されている方へ・・・」

～共に介護のことを考え～

支え合える地域づくりのために



地域包括支援センターでは、自宅で介護をされている方の交流や相談の場として、「介護者のつどい」を開催しています。「介護者のつどい」では、介護に関する情報の提供（勉強会）の他に、介護されている方々の交流も目的にしています。参加者からは、介護に関する悩みを話したり、いろいろな体験を聞かせてもらったりすること、「自分自身の介護の参考になり良かった」、「自分一人だけではないということがわかり、明日からの元気をもらえた。」という声が寄せられています。なかには、「何十年も介護しているけど、家族だとわかるんだよ...」等、参加する度に介護されている方の暖かい言葉に胸が熱くなっています。

最近では、認知症の方を介護されている方の参加も増えています。センターでは、「認知症になっても安心して住み続けられる地域づくり」をめざして、認知症への理解を広めるための取り組みをしています。今月は、「認知症の方を介護されている

「認知症の方を介護されている家族の集い」のお知らせ

日時：9月18日（木）
9時45分～11時45分

場所：保健センター

お問い合わせ先：
地域包括支援センター
電話 26 - 4606

家族の集い」を開催します。認知症は、人により症状が様々で、わかりにくい行動をとったり、誤解されたりすることもあります。センターでは、介護の工夫も含め、介護者同士が情報を交換し、我が家で安心して暮らせるように、支え合える地域づくりができるようにしていきたいと思えます。

食改さんの ちょっと ひと工夫!

今月の食改さん

渡邊 タカさん(母畑)

モロヘイヤのすまし汁

材 料 (6人分)

モロヘイヤ……………80g(1把)
 干しえび……………10g
 煮干しの粉末……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ5
 水……………みそ汁椀6杯分



作り方

鍋に分量の水を入れ、煮立てたら煮干しの粉末を入れる。
 (煮干しの粉末は、丸ごと食べられる小さめの煮干しをフード
 プロセッサーに入れて作ります。)
 モロヘイヤはザク切りにする。
 に を入れて、しょうゆで味を整える。
 汁椀に盛り、最後に干しえびをのせて出来上がり。

さつまい芋のサラダ

材 料 (6人分)

さつまい芋……………400g(中1本)
 人参……………100g(小2本)
 セロリ……………120g(1本)
 ベビーチーズ……………3個
 マヨネーズ……………84g(大さじ3)
 塩・こしょう……………少々
 <飾り付け用>
 ミニトマト……………6個
 セロリの葉、パセリ…適量

作り方

さつまい芋はサイコロ状に切って、水につけアク抜きをする。
 人参は小口切りにする。(2~3cm)
 セロリはすじを取って、小口切りにし塩を少々まぶす。
 チーズはサイコロ状に切る。
 、 を一緒に茹で、粗熱をとったらマヨネーズで和えて塩、
 こしょうする。
 セロリの水気を切り、 のチーズと混ぜる。
 器に盛り付けたら、ミニトマト、セロリの葉などを添えて出来
 上がり。

ひと工夫!

渡邊さんの

さつまい芋サラダは材料を全て同じ大きさに切って、一緒に茹でるので短時間に作れます。甘味のあるさつまい芋ですが、マヨネーズと合わせてもあっさり食べられて美味しいですよ。さつまい芋は皮ごと使うと、便秘予防に役立ちます。セロリは、シャキシャキとした食感を味わえるのでおすすめです。すまし汁はモロヘイヤが苦手な人でも、すまし汁にすると食べられます。干しえびは白魚でも合います。どちらも、もう一品欲しい時に簡単ですぐ出来る料理です。

栄養士から

さつまい芋、セロリ、モロヘイヤには食物繊維が多く含まれ、腸の動きを活発にする働きがあり便秘予防に役立ちます。さつまい芋は、皮ごと食べる方が効果的です。
 セロリの葉の部分には、 カロテンやビタミンCが含まれています。葉の香りは、食欲不振などに効果があります。モロヘイヤのネバネバは肝臓や腎臓の機能を強化、疲労回復や老化防止にも役立ちます。

お口の体操

保健センターだよ!!
 第42回

~ 口腔機能の低下を防ぎ、食事もおいしく ~

町では、運動機能の低下や、口腔機能の低下が見られる等の「特定高齢者」に対しての「介護予防教室」を実施しています。

今回は、口腔機能の低下が見られた方の教室についてお話します。

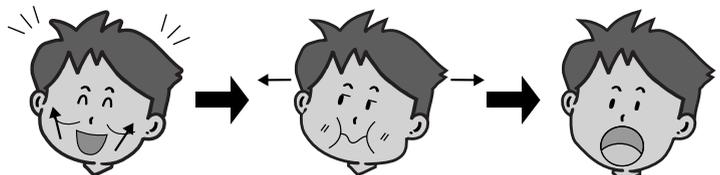
口の中の機能も、体の機能と密接につながっていて、運動機能が弱ってくると、うまく飲み込めない、むせりやすい、食事がおいしく感じられないなど、食べることに意欲も低下してしまいます。そういった方のために口腔教室では、顔面体操やだ液腺マッサージを行っています。

顔面体操は、口の機能向上につながります。唾液腺マッサージは唾液の出を良くし、口の中の渇きを防ぐため、食事をおいしく食べることにつながります。

いつまでもおいしく食べられるために、「お口の体操」をしてみたいかをご紹介します。

顔面体操 お口の機能をアップする

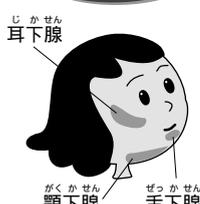
十分息を吸ってからそれぞれ約 10秒 実施。3回繰り返します。



頬をあげ、ニコリ笑う。 アップアップをするように頬をふくらまし、左右に目を動かす。 口と目を思いっきり開く。

食前が効果的!
 だ液腺マッサージ

だ液腺マッサージで健康度さらにアップ。



位置の確認



耳下腺への刺激
 親指以外の4本の指を頬にあて、耳下腺の上でぐるぐる回す。(10回)



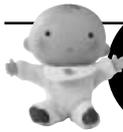
顎下腺への刺激
 耳の下からあごの先まで5カ所を目安に、親指で突き上げるように押す。(25回)



舌下腺への刺激
 あごの真下から下を突き上げるようにゆっくりくーと押し。(10回)



(平成20年7月1日～7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
近内 爽馬	(壽光・由美子)	中野
太楽 琉碧牙	(涼・佑香)	板橋
渡邊 倫香	(幸生・祥子)	谷沢
鈴木 りあ	(章稔・浩子)	沢井
遠藤 恵里佳	(正・美紀)	矢ノ目田
佐藤 優生	(淳・真弓)	中野
佐藤 莉心	(貴昭・春美)	谷沢
吉田 萌夏	(哲平・沙也香)	下泉
鈴木 美結	(雄治・秀美)	下泉
加藤 佑紘	(宏昭・祐美)	当町
長久保 葵生	(雅之・麻弥)	双里
矢内 玲緒	(久夫・直美)	塩沢
佐川 夏紀	(克美・由紀子)	赤羽



カップル誕生

新郎 新婦 (出身地)

二瓶 光司(中野)・藤島 祐(秋台)
 曲山 勝則(新町)・佐久間美紀(新町)
 近内 洋(双里)・米倉 歩美(長久保)



おくやみ

氏名	住所
永山 八ナ	曲木
山田 義一	梁瀬
南 條 子ヨ	南山形
福田 芳一	母畑
曲山 俊雄	中野
熊井 健助	宝殿前
諸岡 コト子	下泉
小池 キク	下泉
太楽 トヨ	板橋
戸村 八郎	山形
飯村 辰巳	赤羽
添田 トミ	北山形

CALENDAR

石川町 9 ~ 10 月の主な予定

9月 September

15	在宅当番医	ひらた中央病院
16		
17		
18	年金相談会(社会保険事務所) (10:00~)	勤労青少年ホーム
19		
20		
21	在宅当番医	富永医院
22		
23	在宅当番医	ひらた中央病院
24	1歳児健診 (9:30~)	保健センター
25	3歳3ヶ月健診 (13:00~)	保健センター
	心配ごと相談 (10:00~)	老人福祉センター
26		
27	行政相談会 (10:00~12:00)	中央公民館
28	在宅当番医	ひらた中央病院
29		
30		

10月 October

1		
2		
3		
4		
5	在宅当番医	大野診療所
6		
7		
8	2歳児教室 (9:30~)	保健センター
9	3~4ヶ月児健診 (13:00~)	保健センター
	B C G 予防接種 (13:00~)	保健センター
10	交通安全防犯鼓笛パレード パパママクラブ (18:45~20:15)	クリスタルロード 保健センター
11	行政書士無料相談会 (10:00~)	中央公民館
	小学生駅伝競走大会	町民グラウンド前周回コース
12	在宅当番医	ひらた中央病院
13	在宅当番医	ひらた中央病院
14		

9月25日までに納めましょう
今月の 国民健康保険税 (第3期)
納期 介護保険料 (第3期)
 9月30日までに納めましょう
後期高齢者医療保険料 (第2期)

小さな美術館

第258回

野木沢
保育所

【施設紹介】

恵まれた自然環境の中で51名の子ども達が仲良く過ごしています。

近くのリンゴ園や小和清水への散歩が大好き。「よく食べ、よく遊び、よく寝る」元気な子どもたちです。

「みんななかよし」



いつも元気いっぱい!! 保育所の友だちみんなで仲良く遊んでいるようすを描きました。

編集後記

甲子園、インターハイ、オリンピック…8月は様々なスポーツが行われました。オリンピックでは数々のドラマが生まれ、甲子園では、数多くの悔し涙が流され、感動のシーンを目にしました。スポーツで流す汗や涙は、その選手の苦労の結晶。血のにじむような努力から流れるものでしょう。偽りのない汗や涙だから感動し、一生懸命生きる姿だからこそ美しいのでしょう。(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



ヤマユリ (ユリ科)

ヤマユリは近畿地方以北に分布する日本特産種。夏の最も暑い時期に満開となり、茎の高さは1.5mに及び、その茎の先に花を10個近く咲かせる。花の大きさは直径20cm以上になりユリ科の中でも最大級で、風貌も豪華で華麗であることから、『ユリの王様』と呼ばれる。

(写真提供/関根政信さん)

表紙の 登場人物

沢田児童館に通う佐藤 彪玖(ひゆき)くん、生田 来亜(くれあ)ちゃん、祖父の佐藤孝吉さん、祖母の美恵子さんです。



町の人口

●8月1日現在住民基本台帳●

	18,174人	(6)
男	8,884人	(6)
女	9,290人	(0)
世帯数	5,695戸	(6)

()内前月比