



広報

いしかわ

10

特集 2~3面

毎日いきいき!介護予防でハツラツと!!

2008

October

平成20年10月1日発行 第585号

CONTENTS

4~5 ミニ特集
地デジ完全移行まで
“1,000日”



- 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



練習の成果を発揮!!

8月24日、福島県消防学校で消防操法大会が行われ、石川町からは中谷分団第2部が小型ポンプの部に出場しました。(詳細は6ページ)

【写真上】選手たちの懸命な放水作業
【写真下】出場した中谷分団第2部



笑顔は健康のひけつです（双里サロンの棒体操のようす）

毎日いきいき!! 介護予防でハツラツと!

いつまでも自分らしく輝くために

石川町の8月末現在の65歳以上の人口は4,891人、うち75歳以上は、2,627人となっています。

70代・80代の高齢者の方でも、健康な人はまだまだ現役で、地域づくりや農作業などで活躍している人がたくさんいます。

元気なうちから介護予防をすることで、筋力の低下や栄養不足などを防ぐことができ、要介護状態になることを予防できます。

また、介護や支援を必要としている人でも、介護予防を行うことで筋力が戻り元気を取り戻したり、介護状態の進行を抑制することができます。

寝たきりのキッカケは 身近なことから

介護が必要になってしまいうキッカケは、「年をとって体を動かすのがおっくうになった」「歯が抜けて食べ物が思うように食べられなくなった」などの簡単なことからです。

寝たきりとは関係がないように思われますが、体を動かさなくなった、栄養不足になったりすると、筋力の低下から転倒しやすくなります。転倒が原因で骨折すると、そのまま寝たきりの状態になる危険性が高

なります。

いつまでも元気に過ごすためにも、身体機能の維持や向上を目指し、介護予防を行うことが大切です。

『老化』はズレズレ...

老化のサインはジワジワと表れ、生活するうえで支障をきたすだけでなく意欲を失わせ、生活の質を低下させます。

しかし、「老化」はちょっとしたトレーニングで改善することがわかっています。

「老化」のサインは自分でも気づきにくいものです。まだ大丈夫だろうと思うても、知らず知らずのうちに忍び寄ってきます。老化のサインに気づいたら、早めに自分の身体についてチェックし、簡単な運動から介護予防をしてみましょう。

老化のサイン

~こんなサインを感じたら
介護予防でストップ老化~

最近、よくつまづくようになった。

家の中や外出先で転んでしまった。(運動機能の低下)

転ぶのが怖くて外出しなくなった。(閉じこもり状態)

動かないので食欲もわかず、欠食するようになった。(栄養の偏り)

ミニデイサービスやサロン

～いつまでも元気に暮らせる身体づくりを～

ミニデイサービス実施場所

	開催場所	開催日
沢田地区 (白鳥の会)	沢田地区 公民館	毎月 最後の火曜日
野木沢地区 (のぎさわの会)	野木沢地区 公民館	毎月 第1水曜日
中谷地区 (中谷ニコニコの会)	中谷地区 公民館	毎月 第2火曜日
山橋地区 (山橋ふれあい広場)	山橋地区 公民館	毎月 第3水曜日

一人暮らしや外出の機会の少ないお年寄りの方の交流を目的とし、地域のボランティアの方々の協力により各地区公民館でミニデイサービスを実施しています。長年付き合った地域のみなさんと顔を合わせ交流することにより、気分転換にもなり介護予防につながっています。

ミニデイサービス

『介護予防なんかまだまだ!』と思われる人も大勢いるかもしれませんが、決して他人事ではありません。老化は気付かないうちに徐々に始まっていきます。今から自分の身体に関心を持って、できることから介護予防を始めて欲しいと思います。町ではミニデイサービスやサロンを開所するなど、様々な介護予防事業を行っています。老化のサインを感じたら、サロンなどに積極的に参加し、いつまでも元気に暮らせる身体づくりをしましょう。

地区別サロン開所数

	運動中心 サロン	交流中心 サロン
石川地区	2か所	1か所
沢田地区	4か所	2か所
山橋地区	4か所	1か所
中谷地区	1か所	
野木沢地区	1か所	
合計	12か所	4か所

サロンは、地域の集会所など歩いていける距離の施設に集まり、みんなで運動や会話をして交流します。身近な人が集まり大きな声で笑うことが介護予防になっています。今年8月1日現在で、町内16ヶ所にサロンができました。サロンには、運動中心のサロンと交流中心のサロンがあります。運動中心のサロンでは初回に比べると皆さん元気になり、歩く姿勢や速さも改善しています。

サロン

運動教室

各種運動教室は、今年2月に保健衛生協力員さんを通して65歳以上の方を対象に実施した生活機能の調査(運動・口腔・栄養・うつ・認知の項目でのアンケート)を基に、身体機能の低下が著しい人を対象に実施しています。運動教室の実施期間は3ヶ月ですが、運動の効果を実感される人が多く、教室終了後に、自分たちで運動中心のサロンを立ち上げ運動を継続する方も見られます。



▶手軽な運動からはじめましょう

参加者の声



小川ミツエさん (89歳)

北町・双里の運動サロンに週2回参加しています。今年初めに入院し体調があまり良くなかったのですが、4月から運動サロンに参加しています。運動する機会が増えたら身体がしっかりしてきて、動くのが楽になりました。



野内キクエさん (91歳)

野木沢のミニデイに参加しています。月に1回なので楽しみにして、ほとんど出席しています。日中は一人なので、自分でできることはなるべくやり、畑の野菜づくりもやっています。それが元気でいられることにつながっていると思います。

ミニデイサービスやサロンに関するお問い合わせ
地域包括支援センター

☎26)4606

地上・BSデジタル放送 完全移行まであと1,000日

2011年7月24日までにアナログ放送終了!!

10月27日は、地上デジタル放送（地デジ）が始まるまで
「1,000日前」

2011年（平成23年）7月24日までに今までのテレビ放送（地上アナログ放送）は終了します。それ以降は、アナログテレビをお使いの方は、そのままではテレビ放送（デジタル放送）を見ることができなくなります。地上アナログ終了後は、テレビの買い替えやチューナーの買い足しが必要となります。

なぜ地上デジタルに移行するの？

地上テレビ放送のデジタル化により、ハイビジョンによる高画質な画像をはじめとした、今までにない高度で多彩なサービスを提供できるようになります。

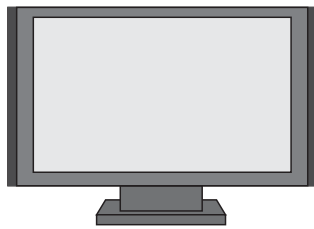
また、現在アナログ放送で利用している周波数の一部を携帯電話や新たな無線サービスなどで利用することが可能となり、関連産業への大きな経済波及効果も期待できます。



どうすれば地デジが見れるの？

地上デジタル放送対応のテレビに買い替える

地上デジタルチューナーを買い足す



テレビ



地上デジタルチューナー

地上デジ対応機器 ロゴマーク

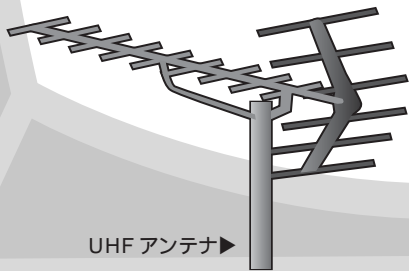
現在市販されているテレビや録画機器などで地上デジタル放送に対応しているかどうかを見分けるには、このマークを目印にしてください。また、現在市販されているテレビ等で地上デジタル放送に対応していない機器もありますのでご注意ください。



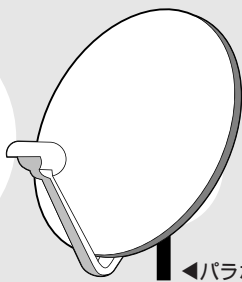
地デジ対応
地デジが見れます。

2011年 アナログテレビ放送終了
地上デジタル放送をご覧いただくには専用チューナーが必要となります。総務省

地デジ非対応 地デジは見られません



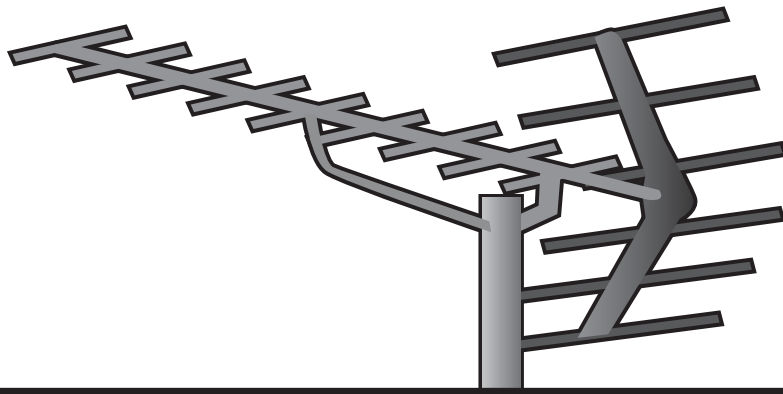
UHF アンテナ



パラボナアンテナ

地上デジタル放送をご覧になるにはUHFのアンテナが必要です。地上BSデジタルにはパラボナアンテナが必要です。

地上デジタル放送対応済みのケーブルテレビで視聴する（地デジに対応しているかは契約会社にご確認ください。）



平成20年11月石川局開局予定!!

石川町では、現在、福島本局からの電波によって、野木沢、沢田、石川地区の一部で地上デジタル放送が視聴できています。(ほかにも地理的条件から視聴できる地域があります。)また、今年11月には、石川中継局が開局する予定で、場所は現在のテレビ塔と同様に石尊山に建設しています。このほか近隣町村に開局予定の中継局によって、視聴エリアは順次拡大されていく見込みです。

しかしながら、地形的な条件などから、視聴エリアでありながら地上デジタル放送を受信できない地域がでることも想定されているところであり、石川町では、こうした難視聴地域の解消のために、地域の情報を得ながら対策を進めていくこととしておりますので、ご理解をお願いいたします。

お問い合わせ先
石川町役場 総務課総務係 電話(26)2111



完成間近かの石川中継局

悪質商法にご注意ください

テレビ調査人や工事人を名乗って不正請求を行ったり、郵便による振り込め詐欺(架空請求)を行ったりする例が増えています。地上デジタル放送に関する誤った情報や不十分な情報にもとづいて関連商品・サービスを売りつける悪質商法にご注意ください。

地デジのメリット

地上デジによって、一体何がどう変わるのだろうか?
答えは「テレビがより便利で、より魅力的なものに生まれ変わる」です。具体的には下記のようなメリットがあります。



- ・高画質なハイビジョン放送が楽しめる
- ・ニュース・天気予報・番組表がいつでも見られる
- ・クイズやアンケートなど双方向サービスが可能になります
- ・ワンセグ放送が始まります

携帯電話等、ワンセグ対応の媒体で、外出先でも気軽に地上波デジタル放送が楽しめるようになります。ワンセグ放送は、緊急災害時にも情報を確実に受信できます

デジタル放送に関するお問い合わせ先

総務省地デジコールセンター(地上デジタル放送について)
TEL 0570-07-0101(ナビダイヤル)IP電話など、ナビダイヤルがつかない場合 TEL 03-4334-1111
平日 9:00~21:00 土日祝:9:00~18:00

BS デジタル放送お問い合わせセンター(BS デジタル放送について)
TEL 0570-01-2011(ナビダイヤル)IP電話など、ナビダイヤルがつかない場合 TEL 045-345-4080
平日 9:00~21:00 土日祝 9:00~18:00

(社)デジタル放送推進協会 ホームページ <http://www.dpa.or.jp>

3ヶ月間の激闘!!! 中谷分団第2部 ポンプ操法県大会出場



8月24日(日)、福島県消防学校で福島県消防操法大会が開催されました。石川町からは、小型ポンプの部に中谷分団第2部が出場しました。

同分団は、5月より朝5時からの練習を始め、団員全員が一丸となり長期間の練習を行い、選手も団員も一番いい状態で大会を迎えることができました。

大会当日は、あいにくの雨模様でしたが、3ヶ月間の練習の成果を発揮し、選手皆さんは優勝目指し果敢にチャレンジしました。結果は惜しくも6位で入賞こそ逃しましたが、精一杯の競技に観客からは多くの拍手が送られました。

火災や災害は、昼夜問わず発生し、そのたびに消防団員は出動し、迅速な消防活動を行っています。今回の大会の成果を生かし、今後も石川町民の安全確保をお願いします。



《担当》全体への指示、火点への放水

『訓練を通して、地域の方々や家族、また各分団の皆さんにサポート頂いたことに感謝します。関係者の皆様ならびにご協力、応援頂いた皆様、本当にありがとうございました。』

指揮者 鈴木 修さん(形見字形見)



《担当》ホース一本の延長、指揮者と筒先を交代し放水

『この大会を通してチームワークという言葉の意味を深く理解することができました。この大会で得た経験をこれからの消防活動に生かせるよう頑張ります。』

1番員 岩下 昌敬さん(形見字中屋敷)



《担当》吸管操作、指示の伝令、とび口搬送

『大会に向けてみんなで一丸となり優勝目指して練習してきました。大会本番での一発勝負は難しく、結果6位でしたが貴重な経験をさせて頂きました。』

2番員 鈴木 智一さん(形見字古市場)



《担当》吸管操作、ポンプ操作による送水

『多くの人に支えられ県大会の舞台に立つ事ができました。長期に渡る訓練を、応援、指導、サポートして頂いた方々から感謝いたします。』

3番員 斎藤 幸樹さん(形見字大工内)



《担当》操法競技準備等の補助及び計測

3ヶ月間の練習はとて大変でした。大会当日は6位に終わりましたが、いい経験になりました。応援ありがとうございました。

補助員 遠藤 広享さん(形見字漆方)

29年の歳月を経て 親から子へ

今回3番員で出場した斎藤選手之父英幸さんは、同じ3番員の選手として昭和54年の操法大会の小型ポンプの部で石川支部大会を勝ち抜いて県中地方大会に出場し、見事優勝しています。今回の大会で、ポンプ操法の練習の苦しさや大会の緊張感、そして一番大切な消防精神が、親から子へ受け継がれました。



ほわっといしかわミュージカル版 トラップ一家



本番へ向けて、熱のこもった練習

「わたしたちのサウンド・オブ・ミュージック」

バリアフリーミュージカル

障がい越えて ぼくらは風になる

バリアフリーミュージカル 「わたしたちの サウンド・オブ・ ミュージック」

公演日時：11月9日(日)
午後2時開演
場所：石川小学校体育館
入場料：無料
お問い合わせ：事務局
山口 / 090-2020-5040

劇団「ほわっといしかわミュージカル」では、皆さんが良くご存じの『ドレミのうた』や『エーデルワイス』などの名曲を世に出した、ミュージカルの名作「サウンド・オブ・ミュージック」を11月9日に公演します。

同劇団は、全く舞台経験の無い石川地方在住の障がいのある人とボランティアによって結成され、1年半前から練習を開始して、今回の「サウンド・オブ・ミュージック」が初舞台となります。町民の皆様がたくさんのご来場をお待ちしております。

裁判員制度 Q & A

Q 裁判員(候補者)として裁判所に行くために会社を休むと、会社内で不利益を受けませんか?



A 雇用者が解雇など不利益な扱いをすることは法律で禁じています。

裁判員の仕事に必要な休みをとることは法律で認められています。また、裁判員として仕事を休んだことを理由に、解雇などの不利益な扱いをすることは法律で禁止されています。

裁判員候補者として選任手続期間中に何回も場合も同様です。企業の皆さんには、従業員が裁判員となることの意味を理解していただき、裁判員のための休みの取りやすさや裁判に参加しやすい環境づくりに取り組んでいただいています。



最高裁判所「よくわかる!裁判員制度Q&A」より転載



街がど探検隊



熊懷ヤエさん 百歳おめでとうございます

9月8日、熊懷ヤエさん(鹿ノ坂)が百歳を迎えられ、自宅で賀寿贈呈式が行われました。贈呈式では、県中保健福祉事務所津田正美副所長から賀寿と記念品、町長から賀寿と祝金、老人クラブ連合会近藤隆会長から賞状、新田長寿会永沼義治会長から記念品、ひ孫の和(なごみ)ちゃんから花束がそれぞれ贈られました。このあと、長男の武彦さんから謝辞が述べられ、ヤエさんは、「これから一生懸命頑張ります。」と挨拶し、毎日飲む一杯の日本酒が長寿の秘訣だと話していました。



湯ノ町納税貯蓄組合へ 県中地方振興局長感謝状

8月5日、町長室で、湯ノ町納税貯蓄組合(福田孝組合長)に優良納税貯蓄組合の感謝状贈呈式が行われました。同組合は、昭和29年に設立、現在29名の組合員が加入しており、長年にわたり県税の納入成績が優良で、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。福田組合長は、「今後も納期内完納を目指し、納税意欲の向上に努めたい。」と受賞のよろこびを話していました。



高木春子さんへ 法務大臣感謝状

7月23日、町長室で、高木春子さん(母畑字樋田)へ、法務大臣感謝状伝達式が行われました。高木さんは、平成11年に人権擁護委員として委嘱されたのち3期9年の長きにわたり、地域住民への人権思想の啓蒙活動、人権侵害防止のための見守り活動や人権相談等、人権擁護活動に努めてきており、その貢献が認められ今回の受賞となりました。長い間、人権擁護活動にご尽力いただきありがとうございます。



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。



関谷芽久選手 全国小中学生空手第3位

8月18日、町長室へ、石陽館所属の関谷芽久選手と大野陽平選手が入賞報告へ訪れました。

関谷選手は、8月2日～3日宮城県利府町で行われた、第51回全国小中学生空手道選手権大会の個人型の部に出場し、見事3位に入賞しました。

大野選手は、7月13日右手県盛岡市で行われた、第37回東北地区空手道選手権大会の個人型の部に出場し、準優勝しました。

関谷選手は「この大会で集中力の大切さを知りました。次も頑張ります。」と次の大会への意欲を力強く語りました。



恒久平和を願い 第13回町民平和祭

8月15日、役場分庁舎「平和の像」前で、第13回石川町町民平和祭が行われました。

この平和祭は、石川町平和の会（酒井光巳会長）が毎年行っているもので、式では、中谷第一小学校6年の有松浩輔さん、添田尚也さんなど代表者による献花につづき、手記の朗読や語り部紙芝居などが行われました。

式の最後には、石川中学校3年の藤島一輝さん、円谷賢斗さんが、核兵器の完全な廃絶と不戦を世界に訴え、世界の平和の実現を希求する「核兵器廃絶、不戦、恒久平和の町宣言」を朗読し、出席者は改めて恒久平和を誓いました。



古町睦会がコミュニティ助成事業で 子ども神輿を新調

8月31日、石都々古和気神社で、古町睦会（曲山安宏会長）が新調した子ども神輿の入魂式が行われました。

神輿は、(財)自治総合センターのコミュニティ助成事業のサポートを受け、宝くじの助成金で整備したもので、合わせて提灯、半纏も新調しました。

この日は、神事で曲山会長、町長が玉ぐしを捧げ、曲山会長が「皆様の協力により神輿を新しくすることができました。」と挨拶し、神輿は9月13～14日に行われた石都々古和気神社例大祭でお披露目されました。



目指せ!!未来のプロ野球選手!! 第4回少年野球教室

8月30日、町民グラウンドで、第4回少年野球教室が行われました。

この教室は、石川管内の中学生を対象に行なわれたもので、プロ野球選手OBから直接指導を受けられる機会ということもあり、管内の8チームから160人が参加しました。

この日は、学石OBの遠藤一彦投手や伊藤博康外野手、辻恭彦捕手、宮川一彦内野手の4人から、キャッチボール、守備、打撃について4時間にわたり指導を受けました。子どもたちは、未来のプロ野球選手を目指して、OBからの指導に真剣に耳を傾け、一生懸命練習していました。

青春...
真ん中
Q&A



職業▶須賀川市内にあるファミリーレストランでウエイトレス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 パソコン資格の一種 OfficeMaster 取得を目指し勉強しています。
Q 将来やってみたいことや夢を聞かせてください
A 自分の資格を活かし、インターネットビジネスへ挑戦することです。

須藤 美香さん(23歳) 中野字水無

Q 将来どんな町になって欲しいですか
A ゴミは捨てない!!一人一人が基本的なマナーを守れる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 お互いのマイナスな面をプラスに変えていける人。心がとっても温かい人です。
▶次回は、須藤さんの紹介で円谷拓也さんです。



みんなの広場

約40年続いた兄弟会が楽しかった

Q お子さんは何人ですか
A 子供は3人で、孫が6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33年に結婚し、結婚当初から農業で生計を立ててきました
Q 当時は水稲、麦、養蚕、葉タバコ、こんにやく、炭焼きなど様々なものを営んできました。家畜もいたため夫婦で出かけることはなかなかできませんでしたが、二人で国内外を旅行することが楽しみでした。また兄弟会として毎年兄弟夫婦が集まり、みんなで旅行や宴会をするのも楽しみでした。
Q この兄弟会は40年ほど継続し、毎年兄弟で集まり楽しいひと時を過ごせたことは今でも大切な思い出として心に刻まれています。

ほのぼの
二人三脚
Q&A



氏名：永沼 主朗さん(72歳)
美年子さん(70歳)
住所：湯郷渡字木戸ノ内

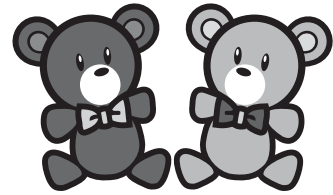
Q お二人の楽しみは何ですか
A 妻は月2回の詩吟を楽しみに行っています。毎回私が送迎しています。
Q 近所へのお茶のみや買い物など、出かけるときはいつも一緒に出掛けており、二人で出かけることが楽しみです。
Q 石川町の一番好きなところを教えてください
A 今出川、北須川の桜が好きで、桜の季節には毎年2人で見に行っています。
Q また、湯郷渡字入山内から見えるダムや磐梯山も好きです。
Q 町政に望むことは何ですか
A 積極的な企業誘致を行い、若者の定住対策の充実を図り、誰もが安心して住める街づくりをして欲しいと思います。

HAPPY SMILE

ハッピー スマイル



高原 聖矢くん(2歳)
 煌汰くん(5か月)



「毎日元気な兄弟です。これからも2人仲良く遊んでね。」

光聖パパより 亜矢子ママより

「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43回



いしかわジュニア
 アストロクラブ

私たちは、子どもたちに天文に対する関心を喚起するため、石川町内はもとより広く県南地方の小学生から高校生を対象に、星の観測会などを定期的に行っている団体です。
 毎年10月にスターライトフェスティバルを行っている石川星空の会の下部組織として今年の6月に発足した若い団体で、会員数も現在5家族とまだまだ小さな活動ですが、会員の熱意により充実した活動を行っています。
 春夏秋冬の各季節に観測会等のイベントを開催しますので、みなさんも気軽にご参加ください。星に興味のある方は一緒に夜空を眺めませんか。

お問い合わせ先
 ☎ 26 - 7774
 青柳

「新石川の教育」の大きな事業である、第3回「夏季合宿交流学習会」を、7月31日から8月2日の日程で、猫啼温泉「井筒屋」で実施しました。

今年度は、町内の小学校4年生から中学校1年生までの90名が参加しました。
主なねらいは、

◇寝食を共にし、交流活動・ボランティア活動を通して仲間づくりの楽しさを味わいながら、思いやりの心やリーダーシップ、規範意識等を育てる。

◇ふるさと石川の「人・もの・自然・文化」にふれる活動を通して、先人の偉業や地域の特性を理解し、郷土愛を育てる。

◇学び合いを通して、幅広い学力や学習習慣を育てる。

等です。

講師には、加納町長や、町内の各分野の専門家、大学生、高校生などが務めました。恒例の「ふるさと石川学習」では、「文学・歴史」コースが小和清水・和泉式部について学び、「自然探勝」コースが母畑ダムや樹齢500年の杉の観察等を行い、ふるさとへの理解を深めました。

プログラムは朝から夜までハードスケジュールでしたが、全員意欲的に取り組み、多くの成果と思い出を残し、無事修了式を迎えることができました。

最終日の体験発表で子どもたちが強く印象に残ったことは、「さくら荘と長生園」での活動のようでした。お年寄りの方々と交流活動から学ぶこともたくさんあったようです。



さくら荘でのお年寄りとの交流の様子



一心不乱に学習に励んでいます

『新石川の教育』

紹介コーナー

宝物をさがして

ふじたじょうあと 藤田城跡

中野

国道118号線 玉川村との境付近に所在する山城です。前九年の役後、石川有光が築城したと伝えられますが、定かではありません。現在でも、虎口（城の出入り口）や平場等、当時の姿を見ることが出来ます。これらから、戦国時代に大寺城（玉川村）の支城として拡張、整備されたことがうかがえます。



国道118号線を須賀川方面に向かい、説明看板を目安に右折



▶南側の入り口から城内へ



▶頂上の平場からは白河方面を望むことができます



虎口や土塁等が今でも残ります



国民健康保険被保険者証の交換はお済みですか？

9月下旬に各地区公民館で国民健康保険証の交換を行いました。

保険証の有効期限が平成20年9月30日となっている保険証は、旧保険証となり、10月1日以降使用できなくなっています。

まだ保険証の交換がお済みでない方は、至急、旧保険証を持参のうえ役場国保年金係窓口で交換をお願いします。

なお、旧保険証を紛失された方は、印鑑と身分証明書（免許証等）をご持参ください。

- 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、役場国保年金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ありません）

保険証を大切に

国民健康保険被保険者証とは

国保に加入しているという証明書であり、お医者さんにかかるときの受診券の役目をはたすものです。大切に取り扱いましょう。

- 記載内容を確認しましょう。
- 急病などに備えて必ず手元に保管しましょう。
- 他人に貸したり、借りたりしてはいけません。
- お医者さんにかかるときは必ず提出しましょう。引き続き診療を受けるときも月が変わったら提出してください。
- 有効期限が切れたものは使えません。
- 長期の出張や旅行、修学などのために保険証がもう一枚必要になったときは、申請により保険証が交付されます。

介護支援コーナー

介護の窓

「認知症を正しく理解するために」

～やさしく見守りあえる地域づくりのために～



8月23日（土）、共同福祉施設で、気仙ボケー座公演が行われました。

気仙ボケー座は、岩手県大船渡市にある認知症専門のデイサービスの職員らが中心となり、ボケーへの理解をテーマに、楽しくユーモラスな劇で認知症への理解を広める活動をしています。

当日は、会場は満席となり、ユーモラスな劇に、ときに笑い、若年性認知症のシリアスな場面では涙しながら、認知症への理解や認知症への適切な介護の方法を学ぶことができたと思います。

参加者からは次のような声を聞くことができました。

「主人と二人で見せていただきましたが、劇を通じて認知症への対応の良い例・悪い例など大変勉強になりました。認知症への対応は、家族の協力が大切だと感じ、そのためには家族の会話が一番大事だと思いました。（63歳・女性）」

「家内と孫娘と鑑賞しましたが、一座の皆さんの演技力の素晴らしさに感服しました。認知症の予防や治療、早期発見など、さら

にもっと多くの人々が認知症を理解し、地域で支えあえる体制と安心して暮らせる地域づくりの必要性を痛感しました。（69歳・男性）」

「52歳のアルツハイマーの劇では、精神余命の話でしたが、父親がもしそうなったらと思うと涙が止まりませんでした。家族みんなで優しくしてあげたいと思いました。（19歳・女性）」



熱のこもったボケー座の演技

食改さんの ^{ちょっと}ひと工夫!

かぼちゃのスープ



材 料 (4人分)

かぼちゃ……………中1個
玉ねぎ……………1個
じゃが芋……………2個
さつまいも……………1/2本
人参……………1/2本
コンソメ……………2個
牛乳……………625cc
水……………575cc
塩・こしょう……………少々
パセリ……………適量

今月の食改さん

武田 繁子さん(双里)



作り方

かぼちゃは皮をむいて2cm角に切る。
玉ねぎ、じゃが芋、さつまいも、人参は細の目に切る。
大きな鍋で玉ねぎを炒める。
炒めたら人参、水、コンソメを入れ、30分間くらい弱火で煮る。
にかぼちゃ、さつまいも、じゃが芋を入れて、30分間ほど弱火で煮る。
火が通って軟らかくなったら、マッシャーで鍋に入れたままつぶす。
に牛乳を加え、塩、こしょうで味をつける。
熱いうちに器に盛り付け、みじん切りにしたパセリを上のにのせて出来上がり。

武田さんの ^{ひと工夫!}

鍋ひとつで簡単に作れるスープです。ミキサー等を使わなくてもおいしいスープが出来ますよ。お好みのパンやトーストと合わせて一緒に食べて下さい。じゃが芋やさつまいもを使っているのでとろみと甘味がプラスされ、生クリームを使用しないヘルシースープです。
栄養士から
かぼちゃには、カロテン、ビタミンC・E、カリウムが豊富で、風邪予防や老化防止に役立ちます。カリウムは体内の塩分を排出する作用があり、高血圧予防になります。
食物繊維も豊富なので、便秘解消にも役立ちますね。スープにすることで、量もたくさん食べられますね。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

保健センターだよ!!
第43回

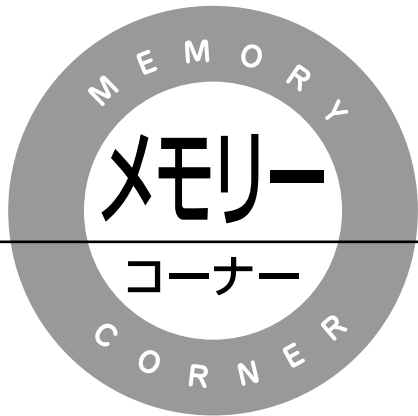
~65歳以上の方のインフルエンザ予防接種へ助成します~

10月1日からインフルエンザの予防接種を実施します。インフルエンザは非常に感染力が強い感染症です。予防接種は感染予防・感染時の症状軽減に有効であるとされています。町では、接種希望者には1回に限り、2,000円の助成を行っています。接種を希望される方は、インフルエンザが流行する前の12月中旬までに予防接種を受けましょう。なお、接種は任意接種となります。

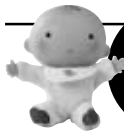
1. 対象者 石川町に住所のある満65歳以上の方(接種日が基準)
満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓又は、呼吸器の機能に重度の障害のある方。
2. 接種期間 平成20年10月1日~平成21年1月31日
3. 接種場所 石川郡内の医療機関または、広域予防接種医療機関(石川郡外の医療機関)
石川郡外の医療機関で接種を希望される方は、保健センターにお問合せください。
4. 接種料金 1回に限り、2,000円まで助成しますので、2,000円を超える額を、直接医療機関にお支払いください。但し、生活保護受給世帯の方は、全額無料となります。なお、診察の結果、当日の体調により接種できなかった場合の診察料金は、全額自己負担となります。
5. 持参する物 健康保険証
6. お申し込み先 医療機関へ直接お申し込みください。

予防接種に関するお問い合わせ先 保健センター 電話 26-8416





(平成20年8月1日～8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
薄葉 翔太郎	(文 男・とも子)	長久保
秋山 未来	(健 一・萌)	中野
原 良輔	(健 一・文 恵)	南山形
三森 莉緒	(康 裕・百 恵)	中田
芳賀 陽	(将 太・美 幸)	北山
江尻 杏奈	(勝 巳・淳 子)	赤羽



カップル誕生

新郎 新婦 (出身地)

角田 剛 (湯郷渡)	・島木 遥佳 (郡山市)
永沼 隆 (塩 沼)	・國分 麻耶 (小野町)



おくやみ

氏名	住所
酒 井 豊 治	山 形
南 條 イ チ	谷 地
塩 田 武	形 見
遠 藤 キ チ	山 形
角 田 ヨ シ ノ	谷 沢
小 針 ヨ シ	渡里沢
鈴 木 鐵 男	新 町
内 海 寿美代	境ノ内
大 平 キ ク	塩ノ平
添 田 きく江	沢 井
我 妻 ヨ シ	南山形

CALENDAR

石川町 10 ~ 11 月の主な予定

10月 October

15		
16		
17		
18		
19	石川町芸能祭 (13:00~) 消防団秋季訓練 在宅当番医	共同福祉施設 町民グラウンド とりごえ整形外科
20		
21		
22	1歳児健診 (9:30~)	保健センター
23	年金相談会 (社会保険事務所) (10:00~)	勤労青少年ホーム
24	心配ごと相談 パパマクラブ (18:45~)	老人福祉センター 保健センター
25	石川町音楽祭 (18:00~) 沢田地区文化祭 (26日まで) 行政相談会 (10:00~12:00) 在宅当番医	共同福祉施設 沢田地区公民館 中央公民館 ひらた中央病院
26		
27		
28		
29		
30	3歳3ヶ月児健診 (13:00~)	保健センター
31	ポリオ予防接種 (12:30~)	保健センター

11月 November

1	石川町総合文化祭 (3日まで) 中谷・母畑・野木沢地区文化祭 (2日まで) 山橋地区文化祭 (3日まで)	中央公民館 各地区公民館 山橋地区公民館
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		
5		
6	1歳6ヶ月児健診 (13:00~)	保健センター
7		
8	子育てセミナー	共同福祉施設
9	秋季全国火災予防運動防火パレード 在宅当番医	町内 大竹眼科
10		
11		
12	6~7ヶ月児教室 (9:30~)	保健センター
13	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
14		

今月の 納期

10月27日までに納めましょう
町県民税 (第3期)
国民健康保険税 (第4期)
介護保険料 (第4期)
10月31日までに納めましょう
後期高齢者医療保険料 (第3期)

【施設紹介】

園庭のたくさんの木々や花などから自然を全身で感じ、その中から自分で見つけた好奇心を最大限まで深める活動をしています。自然の中で、十分に体を動かし、頭を使い、友達と一緒にたくさん笑い、自然の恩恵を受けながら「生きる力」が育っていくことを大切にしています。

ぼく達の虫テックワールド!!



大好きなカブトムシ、クワガタ、バッタ等の虫たちが山に登ったり、温泉に入ったり、お相撲を取ったりと元氣一杯遊んでいます。カブラという木のおもちゃを1つずつお友だちと協力して積み上げ作りました。

編集後記

昨年から町内では、不審火（放火と思われる）による火災が多発しています。消防団員は日中仕事をしている傍ら夜間の防火活動を行っています。夜中の2時3時の出勤は大変です。火災は発生すれば多くの被害が出ます。町民のためにも消防団員のためにも、1日も早い解決が望まれます。まずは、自宅周辺にゴミを置かないなど自己防衛策に努めましょう。（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



セイトカアワダチソウ（キク科）

セイトカアワダチソウは、北アメリカ原産のキク科の多年生の草。日本に生育する外来種の代表的存在である。河原や荒地に群生し、高さは1～2.5mほどになる。花部以外には枝がないことが多い。茎の上部の小さな枝に黄色の小さな頭花を多数つける。

（写真提供／関根政信さん）

表紙の 登場人物

石川文化幼稚園に通う我妻 未来（みく）ちゃん、祖父の一重さん、祖母の枝久子さんです。



町の人口

●9月1日現在住民基本台帳●

	18,166人 (△ 8)
男	8,886人 (2)
女	9,280人 (△10)
世帯数	5,700戸 (5)

()内前月比