



広報

いしかわ

2

特集 2~3面

子どもたちに
“安全”と“楽しい”「居場所」を!!

2009

February

平成21年2月1日発行 第589号

CONTENTS



- 4 町県民税申告相談会のお知らせ
- 6 街かど探検隊
- 8 ごんにちは みんなの広場
- 10 新石川の教育
- 11 国保だより ほか
- 12 食改さんのちょっとひと工夫 ほか
- 13 カレンダー ほか
- 14 小さな美術館 ほか



さくら



すぎ



うぐいす

街かどから



輝ける未来へ第一歩

1月11日、グランフォーレ松多屋で第81回石川町成人式が行われ、町内では261名が新成人となりました。

式典では、出席した219名が一人ずつ呼名され、代表して須藤豊さん、添田恵さんに成人証書が授与されたあと、永沼良太さん、瀬谷真里愛さんから「成人として自覚と誇りを持って頑張りたい。」と二十歳の抱負が述べられました。

参加した新成人は、華やかな振袖姿や真新しいスーツに身を包み、成人として輝かしい第一歩を踏み出しました。



子どもたちに
“安全”と“楽しい”

「居場所」を!!

「放課後子ども教室」

子どもが放課後一人で遊んだり、留守番したりすることへの不安はありませんか。

子ども達の放課後の場として、石川小学校の児童クラブや各地区で行われているスポーツ少年団活動等があります。

さらに町では子ども達の安全と楽しい居場所を目的に、平成19年度から沢田小学校と野木沢小学校に、「放課後子ども教室」を開設しました。

「放課後子ども教室」
ってなに？

「放課後子ども教室」は、放課後に学校内（余裕教室・体育館など）で、地域の皆さんの協力を得ながら、文化活動やスポーツ、レクリエーションなど多彩な体験活動ができる居場所づくりや、学校・家庭・地域の連携による地域ぐるみの交流を目的としています。

「そこに行けば何かをやっている。」「そこに行けば、友達や地域の皆さんと話したり、遊んだりすることが出来る。」「といったような、子ども達にとって“安全”で“楽しい”“居場所”づくりを目指しています。



▲新聞広告で輪を作ろう!!

授業が終わった
放課後が活動時間

教室の活動時間は、沢田小が木曜日、野木沢小が月曜日の放課後4時までです。小学1年生から3年生までが対象で、参加料は無料です（活動内容により材料費などは別途。現在、両校併せて62名が登録しています。

教室では昔ながらの遊びや、工作等により、子ども達の体験の幅を広げるとともに、異学年・異年齢との交流も図っています。

毎回、多くの児童が参加し、読書活動の際には真剣に耳を傾け、体験活動ではみんな積極的に参加し、楽しく、時には歓声をあげながら、元気に放課後を過ごしています。





▲みんなで楽しく人形劇

地域のボランティアの 協力を得て

子ども達が安心・安全に活動できるように見守ったり、一緒に遊んだり、いろいろなことを教えてくれるのは、ボランティアスタッフ（安全管理員・活動指導員）と呼ばれる地域の皆さんなどのボランティアです。ボランティアスタッフは、読み聞かせや紙芝居、昔語りといった読書活動を中心に、工作（バルーンアー



▲“おにぎり”美味しくできたよ



ト・折り紙・ブーメラン・グライダ
ー、昔遊び（お手玉・コマ回し）、
運動（ドッチボール・鬼ごっこ・ダ
ンス）、料理教室（おにぎりをつく
る）など、さまざまな体験活動を行
っています。

ボランティアスタッフを募集しています

「放課後子ども教室」では、子ども達と一緒に活動してくれるボランティアスタッフを募集しています。子どもが好きな方であれば、どなたでも参加いただき、子ども達とふれあっていただければと考えています。ご協力いただける方は、下記までご連絡願います。

●応募資格

特に制限はありません。子どもの好きな方やお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたでも結構です。特に、昔遊び（お手玉・あやとり・おはじきなど）、昔語り、野菜作り、スポーツなどの特技を活かしてご協力いただける方は大歓迎です。

●活動日時

野木沢小学校：毎週月曜日 14:30～16:00
沢田小学校：毎週木曜日 15:00～16:00
※両校とも夏・冬・春休みは教室も休みとなります。

●謝礼金

規定の謝礼金（1回 1,000円）をお支払いします。

●お問い合わせ先

石川町教育委員会 教育課 生涯学習係
☎26-9137



町・県民税の申告相談会が始まります

2月9日から3月16日まで、石川町共同福祉施設で「町県民税の申告相談会」が開催されます。申告は、平成20年1月から12月までの収入を金額の多少にかかわらず申告してください（内職も含みます）。なお、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 申告をしなければならぬ人は？

A 平成21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2力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（国民税の軽減に該当する場合がありません）
- 年金収入の方



Q 何を持っていいばいいの？

A 各種事業等の平成20年中の収入、支出の決算書及び関係書類等

- 国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料等の納入領収書（国民健康保険税は、平成19年度より納期を8期、後期高齢者医療保険料は、平成20年度から納期を7期で納入していただいております。平成20年分の所得の申告では、平成20年1月1日以後から12月31日までに納入した納期分が社会保険料控除の対象となります。）
- 国民年金保険料控除証明書又は領収書
- 生命保険料・個人年金保険料・地震保険料（経過措置により長期損害保険料のみ従前の損害保険料控除を適用）などの支払証明書

- 平成20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、所得控除の対象になることがあります。）
- 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 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・その他の所得を申告する場合は？

A 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
※帳簿類や領収書等に不備があると、再度申告相談に来ていただく場合もありますので、あらかじめ帳簿類を整理してきてください。

Q 収入が無い場合は？

A 国民健康保険に加入している方は、平成20年中の収入が無くても（0円）申告が必要です。

申告しないと、国民健康保険税の軽減（世帯の合計）が受けられないので、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	9	月	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 ☎26-8228 ●申告相談時間 ・平成21年2月9日(月) ～3月16日(月) 午前9時～午前11時30分 午後1時～午後4時 ●その他 ①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。 ②郵送による申告は、随時受付けていますので、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。
	10	火	母畑第一		
	12	木	上母畑	北 山	
	13	金	湯郷渡		
	16	月	山 形		
	17	火	板 橋		
	18	水	南山形	北山形	
	19	木	沢井三里(上沢井)・ 下沢井	沢井三里(大池)・ 鳥内	
	20	金	沢井三里(竹柄)	中 央・古 内	
	23	月	赤 羽	新屋敷	
	24	火	中 田		
	25	水	形 見	谷 地	
	26	木	谷 沢	坂 路	
	27	金	双 里		
3月	2	月	中 野		
	3	火	曲 木		
	4	水	塩 沢		
	5	木	王子平	新屋敷(石川)	
	6	金	当 町	松木下・猫 啼	
	9	月	新 田	本 宮	
	10	火	北 町		
	11	水	新 町	三 芦・高 田	
	12	木	南 町	荒 町・和 久	
	13	金	馬場町	古 町	
	16	月	その他		



町県民税申告
石川町役場税務課課税係
☎26-9118

所得税確定申告
須賀川税務署
☎0248-75-2194

お問い合わせ先

※「町県民税の申告相談会のご案内」の郵送による通知は行っていないので平成20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、肉用牛売却証明書を必ず提出してください。

注意していただきたいこと



街かど探検隊



地元で収穫した米を給食に 認定農業者会が小中学校へ贈呈

石川町認定農業者会(吉田常会長)は、石川町産米地産地消推進活動の一環として、地元で生産された米を学校給食で食へてもらうことで、子どもたちにも健全で豊かな食生活について考えてもらおうと、王子平産特別栽培米「コシヒカリ」合計150kgを町内すべての小中学校に贈呈しました。

12月2日には、沢田小学校で贈呈式が行われ、野内竜樹くん(6年)から、「給食で美味しくいただきます。ありがとうございます。」とお礼の言葉が述べられました。



岡崎重春さん 日本体育協会表彰受賞

12月15日、岡崎重春さんが日本体育協会公認スポーツ指導者表彰の受賞報告に訪れました。

岡崎さんは、昭和58年から長年にわたり日本体育協会公認スポーツ指導員を務められたほか、石川町ソフトボール協会の設立にかかわり、福島県ソフトボール協会では、理事長、副理事長、協会副会長、審判委員長など数々の役職を歴任しました。

本町のみなさん県内外におけるスポーツ振興に貢献された功績が認められ今回の受賞となりました。



多世代で考える 母畑地区3世代みんなの話・和・輪

12月6日、母畑地区公民館で、「母畑地区3世代みんなの話・和・輪」が行われました。この催しは、祖父母・父母・子どもの異なる世代がそれぞれの立場で「老いること」・「家族」・「支え合うこと」について考え、家族や支え合うことの大切さを再認識することを目的に行われたものです。

当日は、寸劇、高齢者の気持ちをみんなで作る合奏グループワーク、老若男女混合ゲームが行われ、参加者からは、「いっぱい話ができ楽しかった。またやりたい。」「高齢者の気持ちを考えることができた。」など温かい感想が寄せられました。



金内奈緒子さん 全国交通安全母の会会長表彰受賞

12月16日、金内奈緒子さん（当町）が、全国交通安全母の会会長表彰の受賞報告に訪れました。

金内さんは、平成7年に当町地区の交通安全母の会に入会し、母親の立場から家庭や地域に密着した交通安全活動を推進してきました。平成13年には当町地区会長に、平成16年からは石川町交通安全母の会会長を務めるなど、長年にわたる交通事故防止や交通安全思想の普及・高揚に貢献された実績が認められ今回の受賞となりました。



地産地消を推進 認定農業者会がセミナー開催

12月16日、農村婦人の家で、農産物加工・地産地消セミナーが開催されました。

このセミナーは、石川町認定農業者会が、地元で採れた農産物を地元の人に消費してもらうことで、農産物の消費拡大と地産地消の推進、地域の特産品開発の一助になればと行ったものです。

当日は、一般参加者のほか食生活改善員など40名が参加し、地元産農産物を使用したけんちんうどん、青豆豆腐、雑穀ご飯、桑沢菓子店の桑沢一さんの協力を得て作ったあわ饅頭や黒豆大福など、参加者は「地元の味」を堪能しました。



厳寒のなか 石川町消防団出初め式

1月11日、クリスタルロードで、新春恒例の石川町消防団（荒木強団長）出初め式が行われました。

式は、規律厳正に開かれ、分列行進が行われたあと、永沼一夫さん（勝幸さん（湯郷渡）、前田茂一さんと俊さん（成亀）に町長から親子等消防団員表彰が贈られました。団長表彰では、昨年のポンプ操法に出場した中谷分団第2部に感謝状が贈られたほか、永年勤続功績章、消防施設整備優秀賞など各表彰が行われました。

荒木団長からは、「石川町からは絶対に火災を出さないように。」と訓示があり、石川町の無火災を団員一同で誓いました。



いしかわまち郷土かるた完成

石川町の歴史や文化、名所をかるたにした「いしかわまち郷土かるた」が昨年12月に完成しました。

このかるたは、（株）夢つくりいしかわが制作したもので、読み札は、一般公募し応募のあった1,220首の中から27名46首を選定し、絵札は、絵手紙教室講師などで活躍されている双里出身の岡部仁之助さん（神奈川県在住）と石川絵画クラブ員が作成しました。完成した500組のかるたは、町内の学校や保育所、福祉施設などに贈られ、郷土の歴史や文化を学ぶ教材としても活用されます。また、夢つくりいしかわでは、このかるたを利用した町民かるた大会を計画しています。

青春... 真ん中 Q&A



職業▶ナショナルマリンプラスチック福島工場に勤務しています。

Q 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか

A 将来のことを考えて、料理ができるように頑張っています。

Q 将来やってみたいことや夢を聞かせてください

A 自分の家庭を持つ事です。今の自分の家族のように仲の良い家庭を築きたいです。

松山 雅美さん(19歳)●中野字堀ノ内

Q 将来どんな町になって欲しいですか

A 若者からお年寄りまで誰もが不自由なく笑って過ごせる町になって欲しいです。

Q 最後に理想のタイプは

A 将来のことをちゃんと考え、自分の考えを持つ責任感のある頼れる人です。

▶次回は、松山さんの紹介で鈴木一樹さんです。

みんなの広場



二人で行った消防団幹部旅行が思い出

AQAQ
お子さんは何人ですか
子供は2人で、孫が6人、ひ孫が2人になりました。
結婚されて50年、思い出を聞かせてください
私達は、昭和33年に結婚しました。当時は農業で生計を立てていましたが、結婚して3年くらいは生活するのが大変でした。農業で生活する苦労もあり、昭和40年代に二人とも会社に通いました。当時は消防団に所属し、夫婦二人で参加した消防団の幹部旅行では、長岡や静岡の熱海などを旅行することができ、大変楽しかったと思います。また、私の退職時に二人で行った沖縄旅行も楽しかった思い出として心に残っています。
昭和57年に私が体調を崩し1ヶ月半近く入院したときには、妻が付きっきりで看病してくれて大変有難かったと今でも感謝しています。

ほのぼの 二人三脚 (Q&A)



氏名：上遠野和一さん(72歳)
イネさん(72歳)
住所：山形字兎田

AQAQ
お二人の楽しみは何ですか
和：ゲートボールとグラウンドゴルフが楽しみです。
イネ：毎日会社に行くことが楽しみです。体が動く限り会社勤めを続けたいと思っています。
石川町の一番好きなところを教えてください
今出川や北須川の桜が好きです。毎年友人と町内の桜を見て回っています。
町政に望むことは何ですか
若者から高齢者まで誰もが安心して暮らせる町政運営をお願いします。特に、若者が働ける場所が少ないので、雇用の確保をお願いします。

HAPPY SMILE

ハッピー

スマイル



飛木 美紅ちゃん
(1歳10ヶ月)



「大好きなアンパンマンの様に元気で強く、そして優しい人になってね。美紅の笑顔で元気100倍!!」

貴行パパ・絢子ママより 新町



- 「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



▲パートナーと息の合ったダンス



▲みんなでステップの基礎練習

- 開催日：毎週火曜日
19:00～21:30
- 場所：中央公民館
- お問い合わせ先
会田 泰弘 ☎ 26-1571

◀サークル紹介コーナー▶第47回

しゅう だん あつ あたた 集 暖 まれば かい



石川クリスタルダンスサークル

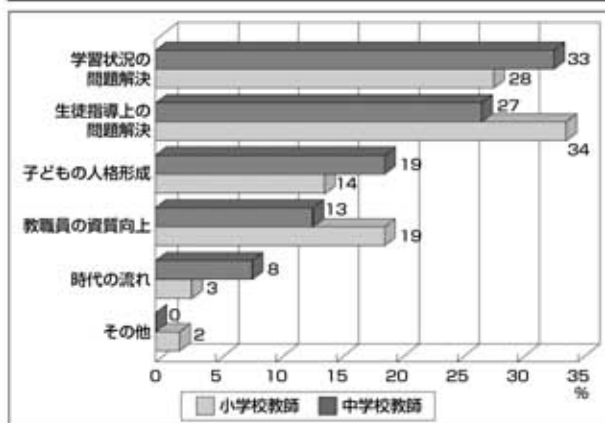
私達は、18人の仲間が集まり、社交ダンスを通して会員の親睦や交流、健康増進に励んでいるサークルです。社交ダンスは「ボールルームダンス」とも呼ばれ、年齢や体力に合わせ踊れるため、老若男女問わず、誰でも生涯を通してできるスポーツとして全世界で愛されています。また、次回ロンドンオリンピックの正式種目への登録も検討されるなど、人気が高く競技人口は増加しています。私達は、浅川町、棚倉町、白河市など近隣市町村の方々と毎年行っている練習発表会で華麗に踊れるように毎週練習に励んでいます。また、競技会にも参加し、昨年は2名が入賞しました。

石川クリスタルダンスサークルでは、一緒に踊ってくれるメンバーを募集しています。みなさんも、一緒に私達と楽しく踊りませんか。

「新石川の教育」のねらいは『学力の向上と豊かな人間性の育成』です。小中学校が連携し、子どもたちの9年間を見通して教育活動を推進しています。

3年次計画での調査研究の最終年に当たり、まとめの一環として、実践に関わってこられた町内の教職員を対象にアンケート調査を行いましたので、その一部を紹介します。

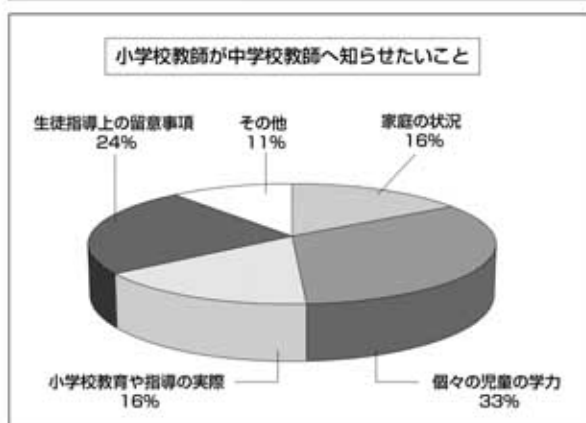
①小中連携教育の必要性を感じることは？



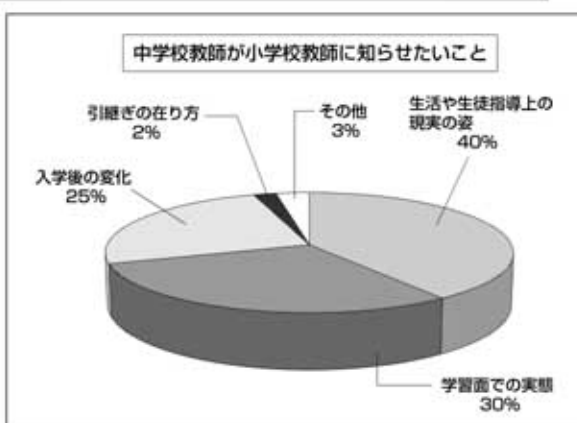
○学力向上を図る・昨今の生徒指導上の問題を解決する・教員の資質向上等が喫緊の課題となっている。

▲小中学校の教師が目標を共有して指導した「英語学習」

②小学校教師が中学校教師へ、中学校教師が小学校教師へ伝えたいこと

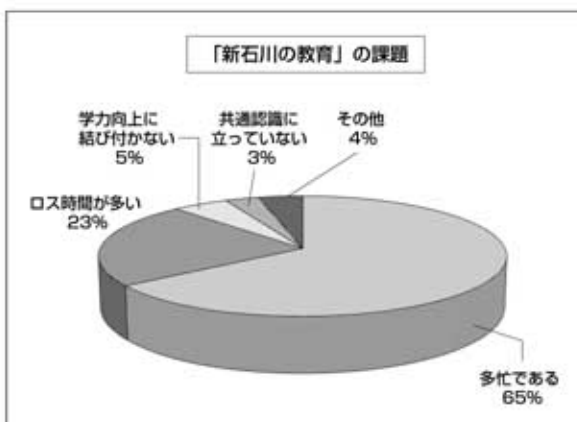
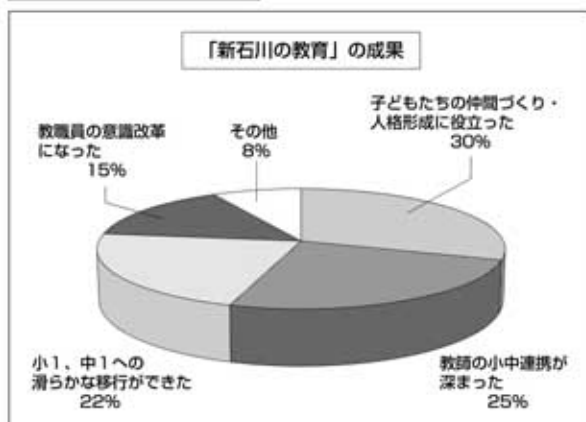


○小学校は6年間の関わりがあるため、児童の学習面、生徒指導面の細部にわたる情報を持っている。それをしっかり知らせたいという責任の表れが見られる。
○小規模校の教師は、小学校での指導方法の実際を伝えたいという願いがある。



○中学生になると生徒は心身共に大きく成長し、小学生時代には見られなかった変化が出てくる。その成長ぶりを知らせたいという教師の願いが見られる。また、小規模校出身の生徒が大規模集団生活で頑張っている姿を知ってほしいと思っている。

③成果と課題



○ねらいの「豊かな人格形成の面や9年間の児童生徒の看取り」では成果が見られた。
○学力向上へ直接結び付ける研究にはなっていないと考えられている。
○多忙化を解決することは、研究内容を精選して取り組む必要があることを示唆している。

★いったん全額を負担したとき(療養費の支給)★

次のような場合はいったん全額を負担するようになりますが、国保窓口申請をして認められた費用から自己負担額を除いた額が、後日療養費として支給されます。

なお、費用を支払った日の翌日から2年を経過すると時効となり、支給されませんのでご注意ください。

こんなとき	申請に必要なもの
旅行中の急病など、やむをえない事情で保険証を持たずに医療機関で治療を受けたとき。	・保険証 ・印鑑 ・領収書 ・通帳(ゆうちょ銀行は除く) ・診療内容明細書
医師が治療上必要と認めた、はり・きゅう・マッサージの施術を受けたとき。	・保険証 ・印鑑 ・領収書 ・通帳(ゆうちょ銀行は除く) ・医師の同意書 ・施術内容と費用が明細な領収書
医師が治療上必要と認めた、コルセット・ギブスなどの補装具を購入したとき。	・保険証 ・印鑑 ・領収書 ・通帳(ゆうちょ銀行は除く) ・医師の証明書
医師が必要と認めた、手術などで輸血に用いた生血代を負担したとき。(親族から血液を提供された場合は除く)	・保険証 ・印鑑 ・通帳(ゆうちょ銀行は除く) ・医師の診断書か意見書 ・輸血用生血受領証明書 ・血液提供者の領収書
骨折、ねんざなどで柔道整復師の施術を受けたとき。 (国保の取り扱いをしている柔道整復師で施術を受けた場合は、一部負担金で施術が受けられます。)	・保険証 ・印鑑 ・通帳(ゆうちょ銀行は除く) ・施術内容と費用が明細な領収書
海外渡航中、医療機関にかかったとき。 (日本国内で保険診療として認められている医療行為に限る) ただし、治療目的で渡航した場合は支給されません。	・診療内容明細書(診療の内容、病名・病状等が記載された医師の証明書) ・領収明細書(内訳が記載された医療機関発行の領収書) ・診療内容明細書及び領収明細書の日本語訳文(翻訳者の住所・氏名が記載されているもの) ※ 翻訳手数料については申請者の負担となります

* 医療処置が適切であったか審査しますので、申請から支給までに2~3ヶ月ほどかかります。審査の結果によっては支給されない場合もあります。

●お問い合わせ先 町民生活課 国保年金係 ☎26-9125

介護支援コーナー

介護の窓

「介護予防・介護保険、まずは相談を」



「介護が必要なほどではないが、足腰が弱ってきた」「物忘れが多くなってきた」「日中ひとりで過ごすことが多く外出の機会がない」「この頃閉じこもりがちで元気がなくなってきた」「疲れやすく何をしてもおっくうになった」

こんなことに心あたりありませんか？

年を重ねて、体力が低下したり、足腰が弱り閉じこもりがちになったり、今までできていたことがおっくうになってきたら、それは「要介護の注意信号」です。

町では、このような方を対象に介護予防教室や地区における介護予防サロンの活動支援を行っています。要介護状態にならないためには、早目に予防に取り組むことが重要です。心あたりの方やご家族に心配な方がいるときは、どうぞ気軽に相談ください。

また、「介護の相談をしたいが、役場まで出かけられない」「手すりを付けたり、ヘルパーを利用したいが、介護の認定を受けていない」「介護保険でポータブルトイレは、購入できるか」等、困ったり、迷ったりしたときにも、まずは、ご相談ください。

内容によっては、利用できる方の制限もありますが、みなさんの困りごとをお聞きし、一緒に考えていきたいと思います。

●ご相談・お問い合わせ先

地域包括支援センター
電話 26-4606



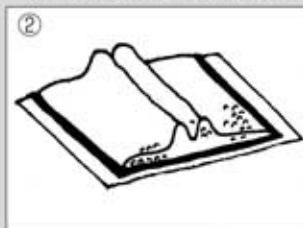
食改さんのちょっとひと工夫!

花巻き寿司(チューリップ)

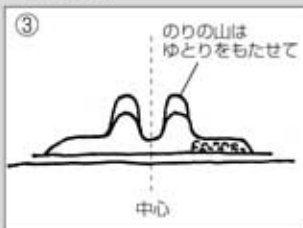
●花巻き寿司の作り方

今月の食改さん 鈴木 芳江さん(山形)

①厚めの新聞紙の上に海苔より大きめのサランラップを広げ、その上に海苔を広げる。海苔の上下は1.5cmずつ残して寿司めし200gを平らに広げる。



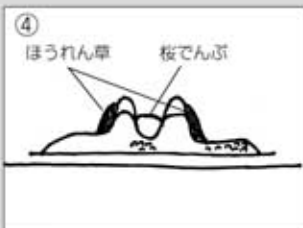
②菜箸または割り箸1本を使い①の寿司めし横中央の位置を決め置いたら、菜箸の両方側にそれぞれ寿司めしの山を作り菜箸を外す。



③山肌にそって1枚の海苔を、ふんわりとかける。谷の部分は菜箸でしっかり押え、山の部分はすこしゆとりをもたせるようにかけて菜箸を外す。



④谷の部分に桜でんぶを平らにならし入れ、両外側の山にほうれん草を並べておく。



⑤サランラップの両端を持って寄せ、しっかり巻く前に残りの寿司めしを軽くひと握りほど補うように平らにのせる。



⑥最後は新聞紙も一緒にしっかり巻いて、食べ易い幅に切れば出来上がり。



材料(一本分)
寿司めし……………250g
(合わせ酢)
酢……………大さじ1弱
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/2

海苔……………2枚
桜でんぶ…大さじ2(20g)
ほうれん草…約3株(50g)
サランラップ、新聞紙

●鈴木さんの一言

巻き寿司は巻くすが無くても、新聞紙とサランラップがあれば簡単に作れます。最後にしっかり巻くことが崩れないコツです。

●栄養士から一言

ひな祭りやお祝いの席に、花の巻寿司は喜ばれますね。親子で一緒に作るのもおすすめです。いろんな形が出来て、切るときも食べるときも楽しい食事になりますね。

家庭で血圧を測定しましょう



高血圧の自覚症状はほとんどといっていいほどありません。定期的に血圧を測っていないと、高血圧を発見することは難しいです。健診などで偶然、発見されることが多いようです。また、せっかく定期健診で早いうちに発見できても、自覚症状がないからと放置する人もいます。高血圧を放置すると、血管が硬くなる動脈硬化となり、のちに虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)や脳卒中などの発作を起こす恐れがあります。これらは命にかかわる病気です。

最近注目されているのが、家庭血圧です。自宅でリラックスしているときに測るほうが正しい血圧が測れると考えられるようになったためです。それに、自動血圧計が進歩して使いやすくなったことや、非常に正確になったことも、家庭血圧を重要視することにつながっています。

測定は、指先や手首で測るタイプの血圧計より、上腕(二の腕)で測定する血圧計を使用したほうが正確に測れると言われていいます。家庭で測定するときには、次のことに気をつけて測りましょう。

- 測定は、上腕(二の腕)に腕帯をして、腕は伸ばした状態で上腕の筋肉の緊張を解くため、前腕を机やテーブルの上に置き、利き腕の反対側で測定する。左右差の明らかな場合は常に高く出る側の腕で測定する。
- 朝と夜、それぞれ少なくとも1回は測る。
- 朝は起きてから1時間以内に。排尿後、朝食前、降圧薬を飲む前に、座った姿勢で測る。測る前1~2分ぐらいは安静にする。
- 夜は寝る前に。座った姿勢で測る。測る前1~2分ぐらいは安静に。
- できるだけいつも同じ時刻に測る。
- 測った結果はすべてノートなどに記録し、かかりつけ医にみせる。測った時刻と心拍数も一緒に記録する。

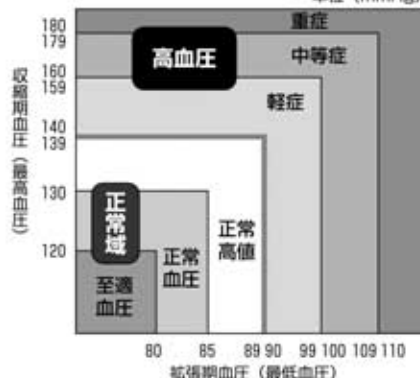
家庭血圧の高血圧の基準

おおよその目安ですが、家庭で測る血圧は135/85mmHgを超えると要注意となります。塩分とりすぎの食生活、運動不足、ストレス、寒さ(季節)等も血圧を上げる要因となりますので、注意しましょう。

●血圧の分類

(高血圧治療ガイドライン2000年版)

単位(mmHg)





(平成20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
大宮 優衣	(秋 彦・聖 子)	中 野
近藤 陸翔	(孝 一・里 沙)	沢 井
阿部 司	(佳 史・芳 江)	母 畑
山崎 優奈	(正 也・未 来)	中 野
菊地 快虎	(竜 太・智 美)	当 町
大串 杏奈	(隆 ・美沙子)	北 山
添田 柚伽	(正 好・沙 織)	南山形
矢内和花奈	(貞 義・美智子)	矢ノ目田
金内梨央奈	(誠 ・恵 子)	鹿ノ坂
高橋 麗花	(亜 磨・ 瞳)	双 里
矢内 徠耀	(脩 ・花 織)	渡里沢



カップル誕生

新 郎 新 婦 (出身地)

矢吹 大輔(曲 木)・奥貫 浩子(屋敷入)
遠藤 正人(立ヶ岡)・木戸 早苗(山 形)



おくやみ

氏名	住 所
車 荒	入 泉
田 川	下 渡
勇 順	沢 井
トフ	母 畑
重 子	双 里
照 シュン	双 里
ハク	沢 井
田 吹	母 畑
針 崎	双 里
豆 吉	双 里
小 桑	双 里
高 西	双 里
本 山	双 里
小 薬	双 里
藤 小	双 里
鈴 塩	双 里
三 矢	双 里

CALENDAR

石 川 町 2 ～ 3 月 の 主 な 予 定

2 月 ● February

15 日	在宅当番医	田中内科医院
16 月		
17 火		
18 水		
19 木	社会保険事務所年金相談会 (10:00～15:00)	勤労青少年ホーム
20 金		
21 土	行政相談会 (9:00～12:00)	中央公民館
22 日	在宅当番医	ひらた中央病院
23 月		
24 火		
25 水	1歳児健診 (9:30～) 心配ごと相談 (10:00～15:00)	保健センター 老人福祉センター
26 木	3歳3ヶ月児健診 (13:00～)	保健センター
27 金	ババママクラブ (18:45～)	保健センター
28 土		

3 月 ● March

1 日	在宅当番医	ひらた中央病院
2 月		
3 火		
4 水		
5 木	1歳6ヶ月児健診 (13:00～)	保健センター
6 金		
7 土		
8 日	在宅当番医	大竹眼科
9 月		
10 火	心配ごと相談 (10:00～15:00)	老人福祉センター
11 水	6～7ヶ月児教室 (9:30～)	保健センター
12 木	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
13 金	ババママクラブ (18:45～)	保健センター
14 土	町内各中学校卒業式	各学校体育館

今月の 納 期

- 2月25日までに納めましょう
国民健康保険税 (第8期)
- 3月2日までに納めましょう
後期高齢者医療保険料 (第7期)

小さな美術館

第263回

母 畑
小 学校

【施設紹介】

ほ「本気で学ぶ子」は「働く元気な子」た「助け合う子」の教育目標のもと、全児童56名と教職員10名が一緒に楽しく学習しています。環境学習に熱心に取り組み、次世代の新エネルギーについても学んでいます。

「ヘチマとみんな」



桑澤 尚子さん
(4年)

みんなと学校のヘチマを観察したところをかきました。緑と黄色の色づかいで大きく実ったヘチマを表現しました。

「木かげでひとやすみ」



渡邊 愛里さん
(5年)

木かげで休んでいるところをかきました。後ろの木は日にあたっているのかわいオレンジ色に塗りました。

「道」



さちの
福田 祥乃さん(6年)

母畑の風景を遠近感に気をつけながらかきました。北須川と木々の緑を工夫しました。

編集後記

成人式にお邪魔しました。久しぶりの再会に元気いっぱいにはしゃぐ新成人に、若者らしい活気を感じました。私も元旦に同級会に参加し、成人式以来で会う懐かしい友人との再会は、重心に返って心が晴返ったような気がしました。久しぶりに会っても無邪気に笑い合えるかけがえのない友人を大切にしたいものです。

(矢内 清香)

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



ラショウモンカズラ (シソ科)

本州から九州にかけて分布する多年草。4月から5月にかけて美しい紫色の花を咲かせる。花冠の長さは4～5cmになり、シソ科の花としては大きいほうである。和名は花を羅生門で切り落とされた鬼女の腕に例えられたと言われている。

(写真提供/関根政信さん)

表紙の 登場人物

沢田児童館に通う瀬谷 胡桃(くるみ)ちゃん、堀稀(りゅうき)くん、祖父の辰男さん、祖母のシゲ子さんです。



町の人口

●1月1日現在住民基本台帳●

18,129人 (△26)
男 8,866人 (△10)
女 9,263人 (△16)
世帯数 5,705戸 (△1)

()内前月比