



広報

いしかわ

3

特集 2~5面

ごみ減量!!

私たち一人ひとりができることを!!

2009

March

平成21年3月1日発行 第590号

CONTENTS



6 ミニ特集
ありがとう関根政信さん
「ふるさとの花だより」最終回

8 街かど探検隊

10 こんにちは みんなの広場

12 新石川の教育 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



うき

街かどから



目指せ未来のオリンピック選手

1月17日、母畑レークサイドセンターで氷上ふれあいまつりが行われました。スピードスケート元オリンピック選手の堀井学さんを講師に招き講演とスケートの実技講習が行われました。

【写真上】堀井さんから子どもたちに実技講習

【写真下】講演「夢への挑戦」の様子



ごみ減量!! 私たちがひとりができるムネ!!

今、世界では地球温暖化が深刻な問題となっています。

地球温暖化は、人間が排出する二酸化炭素やメタンなどの温室効果ガスが原因とする説が有力とされています。地球温暖化の要因とされる二酸化炭素は、私たちが出す可燃ごみの処理によっても発生します。

最近その可燃ごみが増加しつつあります。今月は、「ゴミの分別をもう一度確認し、私たちの生活から出る可燃ごみを減らすとともに、貴重な資源のリサイクルによって地球に優しい生活ができるように考えてみましょう。」

可燃ごみの量が 増えています

石川町の平成19年度のごみの排出量は、資源ごみ595トン、不燃ごみ203トン、可燃ごみ4,782トン、合計5,580トンのごみが1年間に排出されています。現在の5種17分類のごみの分別は平成14年に開始され、翌年には760トンもの可燃ごみを減量できました。しかし、分別開始から4年後の平成18年度からは可燃ごみの量が増え始めています。

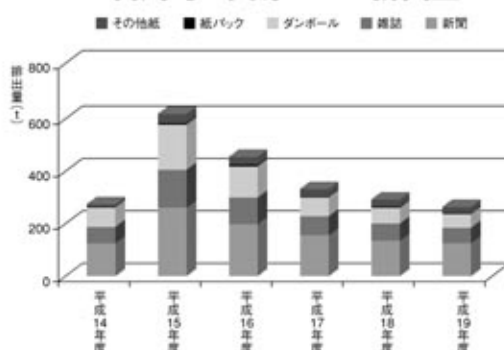
可燃ごみの増加は、二酸化炭素排

出量の増加のみならず、処分費用の増加や、焼却施設や最終処分場の寿命を縮めることにつながります。

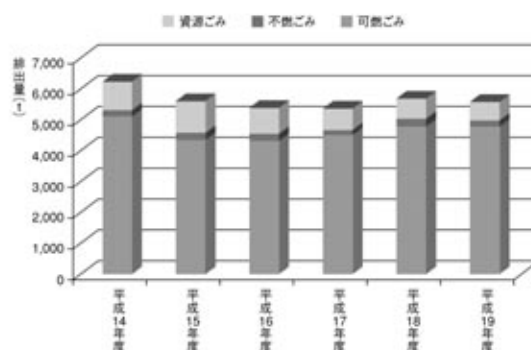
ごみの減量のためには、私たち一人ひとりが意識することが必要です。私たちの生活から少しでも二酸化炭素排出量を削減するために、正しい分別で限りある資源を有効に使い、地球にも施設にも優しい環境づくりを努めましょう。



石川町の資源ごみの排出量



石川町のごみの排出量



Reduce (リデュース)

家庭にごみを持ち込まない

日常生活でごみを減らすことは意外と難しいものですが、ごみになるものを買わない(もらわない)ことで、ごみは確実に減らせます。

ごみ減量化の第一歩は、ごみになるものを断ることです。

- 買い物には、マイバックを持参しましょう。
- 使い捨ての商品の購入はできるだけ避ける。
- 詰め替え可能な商品を選ぶ。
- 過剰な包装は断る。



ごみをださないためにも「3R(スリーアール)」
可燃ごみを排出しないためには、ごみを作らない生活をするのが一番です。

3Rとは「Reduce (リデュース)」「Reuse (リユース)」「Recycle (リサイクル)」

Reuse (リユース)

繰り返し使う

ごみを出さないためにも使えなくなるまで繰り返し使う事が大切です。

- 不要になったものは、学校や地域のフリーマーケットに出すなど、捨てる前に必要とする人に譲りましょう。
- 修理できるものは修理して使い、ごみを出さないようにしましょう。

Recycle (リサイクル)

限りある資源を大切に

再使用ができずにはまたは再使用された後に廃棄されたものでも、再生資源として再生利用することで、ごみを原材料として再利用することです。そのためには、ごみの分別を徹底することが大切です。

- ビン、カン、ペットボトルなど、資源ごみとして排出できるものはきちんと洗い、ふたやラベルも分別しよう。

の3つの頭文字をとったもので、大量生産、大量消費、大量廃棄というライフスタイルから脱却し、持続可能な循環型社会構築のために提言されたものです。

私たちの生活から少しでもごみを減らすために、3Rの徹底に努めましょう。

ごみステーションはみんなの財産です

ごみステーションは各地区で設置・管理しており、みんなが協力しながらルールを守ってきれいに使用されています。

しかし、なかには決められた方法で出されず回収されなかったごみがあるまま残っていたり、自分の地区以外のステーションに出したりなど、ルールが守られていないことがあります。

ごみステーションはみんなの財産です。みんなが気持ち良く使えるように、決められたルールを守っていつもきれいに使いましょう。



▲ステーションはみんなの財産!!みんなできれいに!!

ルールを守って利用しましょう!!

1. ゴミは自分の自治会のステーションに出す
2. 指定されたごみ袋で排出する
3. 回収できないごみは排出しない
4. 回収されなかったごみは速やかに片付け、決められた分別方法で排出する
5. ごみは収集日の朝6時から8時までに出す

もう一度確認しよう!! 5種17分類ごみ分別

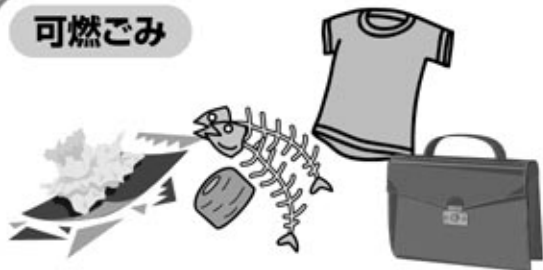
5種17分類の分別収集が始まってから6年が経過しましたが、最近、分別されずに資源ごみも可燃ごみとして出されるケースが目立ってきました。また、分別されていても洗浄されていないため、資源ごみとしてリサイクルできないケースも目立ちます。

資源ごみは、リサイクルマークを参考に分別してください。リサイクルマークのないものや汚れているものはリサイクルされませんので、それぞれ可燃・不燃ごみとして排出してください。決められたルールで分別することによって資源としてリサイクルすることができます。

もう一度ごみの分別方法を確認し、正しい分別により少しでも可燃ごみを減らしましょう。

指定袋に入れて搬出

可燃ごみ



紙くず、台所用ごみ（水気をよく切って）、綿・毛・化繊等衣類など、皮製品など。

可燃ごみとして指定袋に入れてステーションに排出してください。

※指定袋に入れて直接生活環境施設組合に搬入することもできます。

不燃ごみ



瀬戸物やガラス類、小型家電類、鍋やかん、びんのふた、スプレー缶など。

不燃ごみとして指定袋に入れてステーションに排出してください。

※大の袋に入らないものは粗大ごみ扱いです。

※施設に直接持ち込みはできません。

資源ごみ

資源ごみは、リサイクルマークを参考に分別してください。リサイクルマークのないものや汚れているものはリサイクルされませんので、それぞれ可燃・不燃ごみとして排出してください。

ごみステーションのコンテナに搬出

缶類



スチールやアルミマークのあるものを、必ず缶の中は洗って、潰さずに排出してください。

※食用以外の物や油類の缶は不燃ごみ扱い

ビン類



「無色ビン」「茶色ビン」「その他色ビン」のコンテナに色ごとに分けて排出してください。

※ビンの金属キャップは不燃ごみ、コルク製キャップは可燃ごみとして排出。

※ピンは洗って水分を切って排出。

※食品用以外のピンは不燃ごみとして排出。

買いもの袋等でステーションに搬出

その他紙



紙マークのあるものを排出してください。

白色トレイ



スーパー等で販売される製品に付随する、白色の単一色の物のみ収集します。色や模様があるその他のトレイは「その他プラ」として排出してください。

発砲スチロール



緩衝材である発砲スチロールを収集します。大きいものは紐で結束して排出も可能です。

その他プラスチック



プラマークのあるものを洗って排出してください。

マークが表示されていないものや汚れがひどいものは「可燃ごみ」として排出してください。



▲汚れは洗ってから買い物袋等に入れて排出



▲汚れが残っているとリサイクルできません

ペットボトル



マークのあるもので、飲料用、酒用、醤油用に限ります。

中を洗浄し、潰して排出してください。キャップとラベルは「その他プラスチック」として排出



▲ラベル、キャップは外して「その他プラスチック」



▲ペットボトルは中を洗って排出

粗大ごみ



ごみ袋に入らない大きなゴミは、事前に「粗大ごみシール」を町内のごみ袋販売店（一部取り扱いしていない店もあります）で購入し、きららクリーンセンター（TEL26-7500）に申し込んでください。回収業者が自宅まで収集に伺います。粗大ごみシールは大（50kg）小（10kg）2種類あります。

なお、粗大ごみシール取扱い店については、町民生活課にお問い合わせください。

新聞・雑誌・段ボール・紙パック

新聞はチラシと一緒に紐で縛って排出できます。

紙パックは内側にアルミフィルムがあるものは「その他紙」として排出してください。



有害ごみ

乾電池、鏡、体温計等の有害な物質を含むごみは、買い物袋に入れて中身をマジック等で記入して排出してください。



●お問い合わせ先
町民生活課 生活安全係
TEL 26-19127

ごみの分別に悩んだら、「石川地方ごみのいろいろ」をご覧ください。五十音順に「ゴミの分別が載っています。すでに全戸に配布されていますが、お手元にない方は町民生活課にあります。」
また、掲載されていない品目で分別がわからない場合などはお問い合わせください。

分別に迷ったら...



特定家電4品目（エアコン、テレビ、洗濯機、冷蔵庫、パソコン、タイヤ、バッテリー、農機具等のごみは回収できません。専門処理業者や製造業者または家電小売店に処分を依頼してください。

家電特定4品目等は業者へ

ありがとう関根政信さん

「ふるさとの花だより」最終回

平成8年から13年間に渡り連載してきた「ふるさとの花だより」が今月で終了します。

「ふるさとの花だより」は、平成8年1月号から連載スタートし、翌2月号から花の掲載を開始しました。掲載した写真は、関根政信さん（母畑字堀ノ内）が、母畑ダム周辺で撮影したものです。13年3ヶ月間で掲載した花は158種にのぼりました。

母畑から消え行く 花を残すために

関根さんは、75歳になった平成2年に、「母畑から消えていく花を写真に残しておきたい。」という思いから、母畑ダム周辺の山野草の写真を撮影し始め、5年間で800枚近くの写真を撮影しました。撮影した花は、図鑑で調べ、生息地や生息時期、撮影日、撮影場所などが一枚一枚ワープロで打ち込まれてアルバムに整理されています。

平成7年には、傘寿と結婚60周年の記念に、母畑ダム周辺の山野草420種を掲載した写真集「ふるさとの山野草」母畑湖周辺に咲く小さな花を追って」を出版しました。初版500部の予定でしたが、「学校



▲93歳になった今でも植木の手入れをします

の理科の教材として使用させて欲しい。」など教材としての評価も高く、500部増刷するなど当時から大変好評でした。

関根さんは、「朝にしか咲かない花、夕方にしか咲かない花、その時期に合わせて写真を撮ることは大変でした。」と花が一番きれいな時期に写真を撮ることの難しさを話していました。

昭和10年から写真を 始めて

関根さんは、昔から写真を撮ることが好きで、風景のみならず、旅行のスナップなどもたくさん撮っては友人に配っていました。

カメラを始めたのは昭和10年。弟さんに感化されてカメラを始めたとのこと。当時はカメラも珍しい時代でしたが、東京から戻った弟さんが持ってきたカメラを手にするので写真の虜になっていきました。撮影のみならず、自分で現像までするほどの凝りようで、自宅の蔵を暗室代わりにしていたそうです。



▲一枚一枚きれいに整理された写真

現在は草履作り!!

93歳になった現在は写真を撮ることはほとんどなくなりましたが、今は草履作りに夢中とのこと。また、花の整理をしていたころからワープロを使い、現在は家系図を作るなど、暇を見つけてはワープロに向かっています。



▲関根さんが愛用したカメラ PENTAX SF7

関根さんからのメッセージ

私の拙ない写真を13年の長期にわたり貴重な紙面に掲載いただき、そしてご覧いただいた町民の皆様方に感謝申し上げます。

私は、山野草を採集して花壇に植えるということは殆どありません。自然そのままの姿を写すことにこだわり続けました。山野で花開いてこそその小さな命が生き生きと輝いて見えるのです。

今後とも広報いしかわが益々充実されますよう、そして、明るい石川町が維持されていかれることをご祈念申し上げます。



▲始めてから40足以上作った草履

「ハローワーク石川」業務終了のお知らせ

『ハローワーク石川』は3月31日に業務終了し、
4月1日からは『ハローワーク須賀川』に統合されます。

ハローワーク石川は、職業紹介や雇用保険手続きなど、雇用のセーフティネットとして皆様と共に歩んでまいりましたが、機能を集約し効果的な行政運営を推進するため、平成21年3月31日をもって業務を終了し、ハローワーク須賀川に業務を統合することとなりました。

平成21年4月1日以降の職業紹介や雇用保険の手続きなどについては、ハローワーク須賀川をご利用くださいますようお願いいたします。

須賀川公共職業安定所長

ハローワーク須賀川の所在地

福島県須賀川市妙見121-1
TEL0248-76-8609
FAX0248-75-4930



職業相談・職業紹介は引き続き町内でできます 『石川地方職業相談室』が開所します

平成21年3月31日でハローワーク石川出張所は廃止となりますが、4月以降も引き続き職業相談や職業紹介に対応するために、『石川地方職業相談室』開設に向け準備を進めています。

同相談室での業務は、職業相談や職業紹介となりますので、雇用保険等の各種手続きについては、『ハローワーク須賀川』で行っていただくことになります。

石川町役場 総務課





街かど探検隊



見事決勝トーナメント進出 フットサル全国大会出場報告

1月8日、フットサルチームのVAMOS福島（山崎監督）に所属する佐藤 誉光くん・吉田 克幸くん（沢田小6年）及び山崎監督が、フットサル全国大会出場報告に訪れました。

両選手は、1月4日から駒沢体育館（東京都）で行われた、「バーモントカップ」第18回全日本少年フットサル大会全国決勝大会に出場し、全国初挑戦ながら予選リーグを全勝し1位で決勝トーナメントに進出しました。決勝トーナメントは初戦で敗退しましたが、序盤は2点リードするなど、次回に繋がる試合内容で今後の活躍が期待されます。



交通事故ゼロを願って 交通安全祈願祭

1月11日、平成21年交通安全祈願祭が石都々古和氣神社で行われました。

この祈願祭は、石川管内の交通安全を祈願して石川地区交通安全協会、石川地区安全運転管理者協会、安全運転管理石川事業主会が、石川警察署、町村会などと合同で毎年行っているものです。

この日は、神事のため、町会長、警察署長、交通安全協会、交通安全管理者会長、事業主会長、消防団長が今年1年の交通安全を祈願し、玉串を奉納しました。



小正月の伝統行事 各地区でどんど焼き開催

1月中旬、小正月の伝統行事であるどんど焼きが各地区で行われました。

どんど焼きは、小正月（1月15日）に行われている火祭り、お正月に使った門松やしめ縄、お守り、破魔矢などを持ち寄って焼き、その火にあたったり、餅を焼いて食べたりして無病息災を願うものです。

写真は、1月11日に行われた「塩沢子ども育成会」のどんど焼きの様子です。



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。



善行生徒・スポーツ功労生徒を表彰 石川ライオンズクラブ

1月15日、第39回善行生徒・スポーツ功労生徒表彰式が、プラザ末広で行われました。
この表彰は、石川ライオンズクラブ（遠藤富一会長）、石川シニアライオンズクラブ（佐藤伊七会長）が管内の学校を卒業する生徒を対象に毎年行っているものです。
この日は、生徒会活動に尽力した生徒や学業の優秀な生徒21名・団体に善行生徒表彰、スポーツで優秀な成績を収めた52名にスポーツ功労生徒表彰、国際平和ボスターで優秀賞を受賞した生徒1名に国際平和ボスター表彰を贈りました。

スポーツ功労65人を表彰 石川町体育協会

1月23日、石川町共同福祉施設において恒例の石川町体育協会（桑澤 康会長）の平成20年度表彰式が開かれました。
今年も幅広い分野でスポーツに活躍、普及に尽力された65人が表彰されました。
▼スポーツ功労賞・岡崎重春さん（前会長）
▼優秀指導者賞・酒井俊幸さん（陸上競技）
▼大河原康隆さん（サッカー）▼最優秀選手賞・吉田真弘さん（ウエイトリフティング）▼優秀選手賞・55人▼少年スポーツ奨励賞・6人



山田翔太郎選手が 冬季国体・インターハイに出場

1月26日、みちのく八戸国体に出場した山田翔太郎選手（学法石川高校2年）の激励会が行われました。
山田選手は、1月28日から青森県で行われたみちのく八戸国体のスピードスケートショートトラック競技のほか、岐阜県で行われた平成20年度全国高等学校総合体育大会スピードスケート競技に出場し、それぞれの大会で精一杯の滑りを見せました。

誰もが安心して住める地域を目指して 地域福祉ネットワーク講演会

1月29日、地域福祉ネットワーク講演会が石川町共同福祉施設で行われました。
この講演会は、町内各地区で実践されている地域福祉ネットワークの活動をより多くの人に広げ、地域住民と関係機関が地域の現状を共有しあい、安心して暮らせる地域づくりをみんなで考えるために毎年開催しているものです。
今年度は、障がい者支援・高齢者介護など各分野で活躍されている3名の方が、それぞれの立場から意見を述べたあと、「在宅での看取り」と題し、坪井病院（郡山市）緩和ケア科部長渡邊睦弥先生の講演が行われました。

青春... 真ん中 Q&A



職業▶(株)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 今年始めたスノーボードです。

Q 将来やってみたいことや夢を聞かせてください

A 幸せな家庭を築くことと、自分の家を建てることです。

鈴木 一樹さん(20歳)●北町

Q 将来どんな町になって欲しいですか

A 子どもからお年寄りまで誰もが住みやすい町になって欲しいです。

Q 最後に理想のタイプは

A おもしろくて明るい子がタイプです。

▶次回は、鈴木さんの紹介で薄井成美さんです。

みんなの広場



子どもたちが健康で成長してくれたことが幸せ

AQAAQ
お子さんは何人ですか
子供は4人で、孫が11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
私は、戦時中は名古屋の軍需工場、終戦後は北海道の炭鉱に勤め、昭和21年に現在の自宅を開拓するために石川町に戻りました。その後昭和26年に妻と結婚しました。結婚当時は、開拓した農地で農業を営んでいましたが、収入も少なかったため井戸掘りなどをして生活を維持していました。当時は、食料もなく本当に大変だったと思います。昭和50年には妻に農業を任せ、私は会社勤めしました。
子どもが生まれてからは、子どもたちにはひもじい思いはさせたくないと思い、「成せばなる。為さねばならぬ。」の精神で夫婦ともに一生懸命働いてきました。その甲斐もあって子どもたちは健康で育ち、

ほのぼの 二人三脚 (Q&A)



氏名：根本 安正さん(85歳)
フミヨさん(83歳)
住所：沢井字山神

「今は本当に一生懸命働いてよかった。」「幸せだ。」と感じています。また、開拓当時からお世話になった地主さんには本当に感謝しています。
AQ
お二人の楽しみは何ですか
安正：ひ孫と散歩したり遊んだりすることが楽しみです。農業も大好きで、今も田畑で農作業をしています。
フミヨ：友人と話すことが楽しみです。
石川町の一番好きなところを教えてください
今出川の桜が好きです。毎年孫に連れてってもらい二人で見に行きます。
AQAAQ
町政に望むことは何ですか
農業の後継者不足のためにも農業を見直し、農業を安心して続けられる政策を望みます。また、若者の雇用の確保もお願いします。

HAPPY SMILE

ハッピー

スマイル



草野 加穂ちゃん
(1歳3ヶ月)



「よく食べて、よく寝て丈夫なかほちゃん！これから元気で優しい子に育ってね！！」

幸一パパ・加織ママより 曲木字古内



- 「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



▲気持ち良く熱唱!!



▲聞くことも上達の第一歩

- 開催日：毎月第1・第3金曜日
第2・第4水曜日
19:00~21:00
- 場所：野木沢地区公民館
- お問い合わせ先
添田 孝子 ☎26-0751

◀サークル紹介コーナー▶第48回

しゅう
あつ
集

だん
あた
暖

まれば

かい



ひばりカラオケ愛好会

私達は、歌を愛する19人の仲間が集まり、カラオケの上達を目指すサークルです。

会員たちは、先生の指導のもと、毎月の課題曲を一生懸命歌い、そして何度も聞き、少しでも歌が上手くなるように頑張っています。

大きな声で歌うことは、ストレスの発散のみならず脳の活性化になると言われ、みんなで楽しく歌うことで、老化現象の防止に役立っていると思っています。また、会に出席するために少しのお洒落をすることも若さと健康を保つ要因になっていると思っています。

私たちは、歌うことに限らず、花見会、納涼会、福祉施設訪問なども行い、会員相互の親睦も図っています。

ひばりカラオケ愛好会では、一緒に歌を楽しんでくれるメンバーを募集しています。歌うことに興味のある方は、私たちと一緒に楽しく歌いましょう。

～間もなくピカピカの1年生～

保育所や幼稚園の年長さんたちは、4月の小学校入学式を、首を長くして待っている今日この頃だと思います。「新石川の教育」では、『幼保・小1交流』と称して、幼稚園や保育所の年長児を対象に、年間を通して、小学校ごとに交流活動を進めてきました。

紙上では、石川小1年生と保育所・幼稚園の皆さんの交流活動を紹介します。

1年生の皆さんは先輩振りを発揮し、小学校のことをしっかり教えていました。保育所と幼稚園の子どもたちは目を輝かせて活動に取り組み、楽しく有意義な半日を過ごしました。「学校は楽しい」「早く学校に来たい。」という声がたくさん聞こえました。

■活動のねらい■

- 幼児に、学校生活への希望や期待感を膨らませる
- 小学1年生に、先輩としての自覚をもたせる
- 保育士と教師に、子どもや保育・教育内容の相互理解を深める

■期待される効果■

- 幼児は友だちや先生を知り、学習に抵抗なく取り組み、スムーズに学校生活に溶け込める
- 幼児は興味優先の活動から集団優先での活動に移行できる
- 1年生は思いやりの心が育ち、積極性が身に付く



▲保育所児と1年生の混合班で名刺を作り、自己紹介を合いました。



▲学校給食の試食を通して、配膳やマナーの学習をしました。

『新石川の教育』

紹介コーナー

宝物をさがして

37

雷神様

母畑字清水作

母畑字清水作の丘陵頂上に、「雷神様」(正式名称「雷風神社」)と呼ばれる小社があります。元禄時代の初め(約320年前)、豊作を願う降雨と雷風害避けのため、玉川村小高の大雷神社から分祀して、勧請したと伝えられています。なお、雷神様北側の俗称「ユルグロ」と呼ばれるところから、かつてお湯が湧いたとの言い伝えがあります。



▲県道古段・須賀川線を須賀川方面へ向かい、八幡屋前をすぐ右折。



▶通称「ハッチャ」と呼ばれる山頂に鎮座します。



▶毎年旧暦の5月6日に祭礼を行います。



▲根周り4mを越す杉の大木がお出迎え。

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、よく噛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の抑制、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るようおすすめいたします。

●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ります。）

●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

●健診実施期間

平成21年2月27日(金)～3月31日(火)

●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）等を行ったうえで、検査後に指導（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、別途配付したチラシにあるほか、役場窓口にもあります。
申込みをする前に、歯科医院への予約を行ってください。予約後、申込み用紙に必要事項を記入の上、個人負担金1,000円を添えて役場国保係窓口までお申込みください。

なお、申込期限は **平成21年3月25日(水)** までです。



介護の窓

「介護予防のための運動教室を終えて」

「元気になるためのお手伝い」



「介護予防のための運動教室」といっても、特別、我慢しながら歯を喰いしばってやる体操ではありません。昨年の2月に行なった65歳以上のアンケートで、「足腰が弱ってきた」など、誰もが高齢になると感じる筋力の低下等によって歩くことが大変になってきた人を対象に開催した教室です。2コースに44名が参加し、教室終了後3月末まで開催されるフォロー教室に続けて参加している方も26名います。

運動を継続して効果を実感していたために送迎を行い、また、同じような悩みを持つ人たちと話をできたことも続けて参加できた要因の一つと思います。

運動は、リハビリの専門の方から指導を受け、「体力がついた」「歩く姿勢がよくなった」「歩くスピードが改善した」という感想がありました。普段は筋肉を伸ばす機会が少ないので、教室ではストレッチを中心に、慣れたら少しずつ負荷をかけて楽しみながらの筋トレを行いました。

アンケートでチェックされた項目が改善した方も多く、「身体がしっかりした」などほとんどの方に自覚症状の改善がみられました。

包括支援センターでは、運動教室終了後も運動を続けたいと思う方のために、身近な集会所などの運動教室（運動サロン）開催の支援をしています。「身体のこと、気になるなあ」という方がいましたら、身近な集会所で運動を始めませんか。運動サロンは、6～7人という少人数でも始められますので、包括支援センターにご相談ください。

●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!

和風ごぼうハンバーグ

材 料 (4人分)

鶏ひき肉	160g
木綿豆腐	160g
干しいたけ	2枚
ごぼう	80g
生姜汁	小さじ1
卵	1個
☆片栗粉	小さじ3
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
油	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
大根	200g
万能ねぎ	4g
ポン酢しょうゆ	大さじ2弱

●作り方

- ①木綿豆腐はよく水切りしておく。干しいたけは戻してみじん切りにする。
- ②大根をすり、大根おろしにしておく。
- ③ごぼうは縦4つ割りにして熱湯でゆで、麺棒などで繊維をつぶすように叩いてから、荒みじんに切る。
- ④鶏ひき肉に①、③、生姜汁、☆を加えてよく混ぜ合わせてタネを作り、小さめの小判型に整える。
- ⑤フライパンを熱して油を入れ、④のハンバーグを両面焼く。ふっくらしてきたら、ごま油を回し入れ香りをつける。
- ⑥器に⑤を盛り付け、②の大根おろしをのせて小口切りにした万能ねぎを散らし、ポン酢しょうゆをかけて出来上がり。



●食改さんの一言

豆腐が入ったヘルシーハンバーグですが、ごぼうを加えるとシャキシャキとした食感があり美味しいです。ごぼうには食物繊維が豊富に含まれているので、便秘予防に役立ちますよ。大根おろしは消化を助ける働きがあり、ポン酢はかけるとさっぱりした味になります。子どもからお年寄りまで喜ばれる一品です。家族みんなでいろんな大きさのハンバーグを作ってみるのもいいですね。

●栄養士から一言

各地区で開催された伝達料理講習会で作った料理の一品です。メタボリックシンドロームと骨粗鬆症予防におすすめメニューです。お肉の量を減らし豆腐を加えることで、カロリーや脂質の摂取量を抑える事ができます。ヘルシーですがたんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれた料理なので便秘予防にもなります。

麻しん風しん予防接種



1歳並びに、小学校就学1年前のお子さん、
中学1年生、高校3年生相当の年齢の方

はしかにかからない、はしかにさせないために、
対象期間内に「麻しん風しん(MR)ワクチン」を接種しましょう

「はしかは、死に至る危険性もある重大な感染症」の怖い病気だという事をご存知ですか？

はしかは、はしかウイルスの感染によって引き起こる急性の熱性感染症です。約10日の潜伏期の後、風邪の症状と共に38度以上の発熱があり、一度解熱しても再び高熱が4～5日続き、口腔粘膜や全身に発疹ができます。脳炎や肺炎を合併し、死に至ることもある感染症です。4月から6月にかけて流行が見られ、100人いる体育館に1人の患者が出ると免疫のない人の95%が感染してしまうほど感染力が強い病気です。

はしかにかかると特別な治療法がないため、予防接種をして予防することが大切です。

麻しん風しん予防接種が2回接種に変わり、平成20年度から5年間に限り、中学1年生と高校3年生に相当する年齢の方は、2回目の麻しん風しん(MR)ワクチンの追加接種が受けられます。

まだ接種を受けていない方は、「実施通知書」の交付を受けることにより無料で接種できますので、保健センターにお申し込みください。なお、対象年齢以外で接種をする場合は、自己負担となります。

●お申し込み・お問い合わせ先 保健センター ☎26-8416





(平成21年1月1日～1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
外山 大翔	(大 起・渚)	塩 沢
藤島ゆきの	(一 浩・典 子)	長久保
水野谷 成成	(正 史・文 子)	赤 羽
添田 芽生	(真 貴・久美子)	松木下
曲山 ななみ	(哲 生・ひろえ)	塩 沢
永沼 琉聖	(直 樹・由加里)	双 里
三森 優花	(慎 吾・ちひろ)	下ノ内
遠藤 璃央	(正 勝・貴 子)	中 田
木戸 蓄	(正 ・里 美)	山 形



カップル誕生

新 郎 新 婦 (出身地)

酒井 克浩 (谷 沢)・坂本 舞 (古殿町)
小池 武志 (塩 沢)・中村 真理 (古殿町)



おくやみ

氏名	住 所
秋 山 ケ サ	高 田
近 藤 榮次	沢 井
鈴 木 ヨ	赤 羽
矢 吹 ヨ	曲 木
吉 田 政	塩 沢
瀧 口 定	新 敷
三 森 和	新 敷
佐 藤 直	新 敷
堀 江 範	中 田
永 沼 昭	高 塩
鈴 木 ナ	塩 沢
大 平 定	下ノ内
添 田 マ	沢 井
首 藤 ヨ	猫 啼
佐 藤 キ	新 敷
草 野 イ	大字新敷
今 井 信	曲 木
福 田 力	赤 羽
	母 畑

CALENDAR

石 川 町 3 ～ 4 月 の 主 な 予 定

3 月 ● March

15 日	在宅当番医	ひらた中央病院
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	在宅当番医	ひらた中央病院
21 土		
22 日	在宅当番医	ひらた中央病院
23 月	町内小学校卒業式	各小学校
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		
28 土	行政相談会 (9:00～12:00)	中央公民館
29 日	在宅当番医	角田内科医院
30 月		
31 火		

4 月 ● April

1 水	麻しん・風しん(MR)予防接種 (12:30～)	保健センター
2 木	1 歳 6 ヶ月児健診 (13:00～)	保健センター
3 金	麻しん・風しん(MR)予防接種 (12:30～)	保健センター
4 土		
5 日	在宅当番医	浅川南診療所
6 月	町内小中学校入学式	各小中学校
7 火		
8 水	2 歳児教室 (9:30～) ポリオ予防接種 (12:30～)	保健センター 保健センター
9 木		
10 金	心配ごと相談 (10:00～15:00)	老人福祉センター
11 土	行政書士無料相談会 (9:00～12:00)	中央公民館
12 日	在宅当番医	ひらた中央病院
13 月		
14 火		

町県民税の申告相談は
3月16日(月)までに



「近道」



南條 あい
亜依さん
(6年)

この道は、学校の昇降口への近道です。この石だたみが好きなので描きました。窓に映った空が本物と同じように見えるように頑張りました。

「一日の始まり」



じゅんや
小豆畑 淳也さん
(5年)

すがすがしい、さわやかな朝をイメージして、全体的に青い色を使って風景の色を表現しました。

「ふしぎな海の世界に 行ってみたいな」



あおい
坂本 葵さん (3年)

魚も人もみんな一緒においしいごはんを食べて、楽しく過ごせる海。そんな海を描きました。

編集後記

ふるさとの花だよりの取材で関根さん宅を訪問しましたが、93歳ながらワープロを使ったり何ページにもわたる家系図をつくったり、そのバイタリティー溢れる前向きな生き方に感銘を受けました。私の担当は一年という短い時間でしたが、関根さんにたくさんのパワーをもらったような気がします。長い間広報いしかわにご協力くださりありがとうございます。(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



ミツバツチグサ (バラ科)

日本全国の山野の日当たりのよい場所に生息する多年草。4月から5月にかけて10～15mmほどの黄色い花を咲かせる。ヘビイチゴに似ているが、一つの花茎にたくさんの花をつけ、実が赤くならないので区別できる。

(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矢内 悠翔(ゆうと)くん、祖父の千歳さん、祖母の俊子さんです。



町の人口

● 2月1日現在住民基本台帳 ●

	18,129人 (0)
男	8,869人 (3)
女	9,260人 (△ 3)
世帯数	5,713戸 (8)

() 内前月比