



いしかわ

6

特集 2~3面

平成21年度行政区長決まる

2009

June

平成21年6月1日発行 第593号

CONTENTS



- 4 ミニ特集
みんなで支える介護保険
介護保険料が改定されました
- 8 街かど探検隊
- 10 こんにちは みんなの広場
- 12 宝物を探して 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

街かどから



目指せ!! Jリーガー!!

5月5日、母畑レークサイドで、石川地方のサッカーの振興を目的に、横浜FマリノスU-14コーチ川合学氏を招いてサッカー教室が開催されました。

【写真上】川合さんのボールを奪いにアタック!!

【写真下】サッカー上達の秘訣を川合さんから伝授



さくら



すざ



うくいず

行政とみなさんのパイプ役

平成21年度 行政区長 決まる



諸岡 卓也
猫啼

猫
啼



山崎 光一
南町

南
町



遠藤 平寿
曲ノ内

王
子
平



小針 征男
下泉

荒
町



吉田 勝美
成亀

和
久



佐藤 安男
立ヶ岡

馬
場
町



遠藤 等
新屋敷

新
屋
敷



安倍 治男
下泉

古
町



瀬谷 重明
北町

北
町



吉田 征治
塩ノ平

新
田



遠藤 征夫
渡里沢

当
町



福田 徳男
新町

新
町



近藤 敏雄
沢井字根宿

下
沢
井



矢内 良平
松木下

松
木
下



古市 知司
高田

三
芦

平成21年度、行政区長の委嘱状交付式が4月28日行われました。39名の行政区長はこれから1年間、地域のみなさんと町のパイプ役として活躍いただきます。また同日、区長会総会も行われ、区長の役員が次のとおり決まりました。

会長 福田徳男
副会長 小針征男、増子憲夫、渡辺實、藤沢靖彦、関根正秋、
曲山正徳
監事 吉田美一、阿部義雄、佐藤晴夫



関根 正秋
母畑字藤汲沢

上
母
畑



我妻 一重
形見字中屋敷

形
見



酒井 篤彦
山形字松森

山
形



吉田 美一
沢井字大山平

沢
井
三
里



永沼 一夫
湯郷渡字銭神

湯
郷
渡



水野 勝男
谷沢字榎町

谷
沢



鈴木 勝徳
板橋字塩ノ沢

板
橋



大森 勝一
沢井字山神

古
内



芳賀 米一
北山字上村松

北
山



石井 康夫
坂路字馬場宿

坂
路



十文字 秀男
南山形字堂ノ上

南
山
形



増子 憲夫
沢井字十三塚

中
央



円谷 安三
中野字町屋

中
野



小湊 登
谷地字柵作

谷
地



渡辺 實
北山形字引地

北
山
形



遠藤 和郎
赤羽字新宿

赤
羽



佐藤 晴夫
曲木字新屋敷

曲
木



大野 芳治
中田字八又

中
田



矢吹 一男
双里字本宮

本
宮



郷 文彬
沢井字後原

新
屋
敷



曲山 正徳
塩沢字竹ノ内

塩
沢



阿部 義雄
母畑字小田口

母
畑
第
一



藤沢 靖彦
双里字桜町

双
里



吉田 重光
新屋敷字鳥内

鳥
内



みんなが支える介護保険

平成21年度から介護保険料が改定されました

平成12年4月にスタートした介護保険制度。みなさんがより利用しやすいように制度の内容や保険料を3年ごとに見直しています。

平成21年度からは介護報酬の改定などの見直しが行われ、石川町でも新たな第4期計画に基づく運営が始まり、それに合わせて保険料も見直されました。

私たちの健やかで安心した暮らしをお手伝いするために、みんなでつくる介護保険制度です。みなさんのご理解と協力をお願いします。

要介護認定者・介護給付費の推移

介護保険制度が始まった平成12年9月に388人だった要介護認定者数は、平成21年3月末には676人と約1.7倍になり(図1)、現在も少しずつ増えています。

また、要介護認定者の増加にともない、介護サービスへの需要も高まり介護給付費も増加傾向で推移しています。

平成15年に6億5千万円だった介護給付費が、平成20年は9億3千万円になるなど、5年間で3億円近く増加しています(図2)。増加の要因としては、高齢者人口の増加にともなう要介護認定者や施設入所希望

者の増加、グループホームやデイサービス等の施設が新設されたことによるサービス利用者の増加が主要因となっています。

第4期計画では、平成23年度に、要介護認定者は740人に、介護給付費は10億円を超えると見込んでいます。



図2 石川町介護給付費の推移

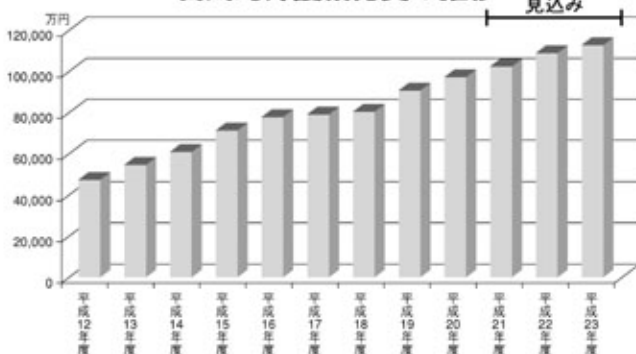
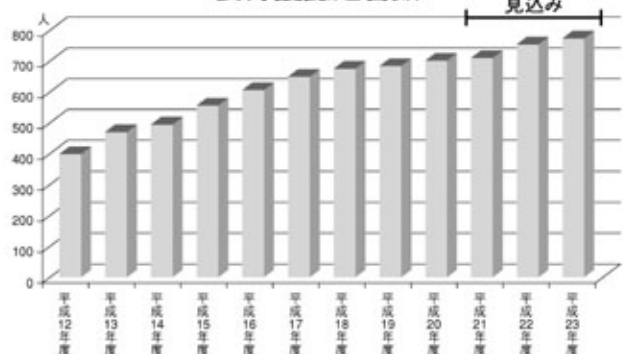


図1 要介護認定者数

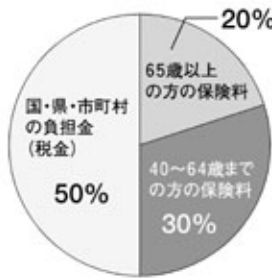


石川町の介護保険料

石川町の65歳以上の方の保険料額は、今後3年間に必要な介護保険の総費用から算出された「基準額」をもとに、原則としてその方の世帯の所得状況に応じて決められます。

介護保険制度の財源は、40歳以上の方に納めていただく保険料とみなさんの税金（国、県、市町村の負担金）で構成され、65歳以上の方に納めていただく保険料は、財源の約20%を占める大切なものです。

介護保険の財源



急激な上昇を抑制するために

平成21年度からの「介護従事者の処遇改善のための緊急特別対策」により、介護報酬を3%増額する改定が行われました。介護報酬改定に伴い急激に介護保険料が上昇しないよう、平成21年度・22年度については一部を国が段階的に負担し、介護保険料の軽減が行われるため、各年度の介護保険料基準額は次のとおりとなります。

●各年度の石川町介護保険料基準額

石川町の介護保険料基準額	平成21年度	平成22年度	平成23年度
月額	2,888円	2,926円	2,965円
年額	34,660円	35,110円	35,580円

全国平均 4,160円 福島県平均 3,717円 石川町平均 2,926円

●65才以上の方の介護保険料（平成21年度から平成23年度まで）

★介護保険料は上記「基準年額」に所得段階毎の調整率を掛けて算定されます。

所得段階	対象となる方	保険料の調整率	年額保険料		
第1段階	・生活保護受給者の方 ・世帯全員が町民税非課税で老齢福祉年金受給の方	基準額×0.50	21年度	17,330円	
			22年度	17,560円	
			23年度	17,790円	
第2段階	・世帯全員が町民税非課税の方で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	基準額×0.50	21年度	17,330円	
			22年度	17,560円	
			23年度	17,790円	
第3段階	・世帯全員が町民税非課税の方で、第1段階及び第2段階に該当しない方	基準額×0.70	21年度	24,260円	
			22年度	24,580円	
			23年度	24,910円	
第4段階	・本人が町民税非課税だが、世帯の誰かに町民税が課税されている方	基準額×1.00	21年度	34,660円	
			22年度	35,110円	
			23年度	35,580円	
第5段階	・本人が町民税課税で合計所得金額が200万円未満の方	基準額×1.30	21年度	45,060円	
			22年度	45,640円	
			23年度	46,250円	
第6段階	・本人が町民税課税で合計所得金額が200万円以上400万円未満の方	基準額×1.70	21年度	58,920円	
			22年度	59,690円	
			23年度	60,490円	
第7段階	・本人が町民税課税で合計所得金額が400万円以上の方	基準額×1.90	21年度	65,850円	
			22年度	66,710円	
			23年度	67,600円	

保険料を滞納すると

特別な事情がないのに、保険料を納めず、納付相談などにも応じていただけない場合は、サービス利用のときに、いったん費用を全額自己負担し、後から払い戻される「償還払い」になり、保険給付の一部または全額を差し止められることがあります。

介護が必要となった時に、安心してサービスが利用できるよう、保険料は忘れずに納めましょう。

特別な事情がある場合

災害など、特別な事情で一時的に保険料が支払えなくなったときは、保険料の徴収猶予や減免を受けられることがあります。

相談・お問い合わせ先
保健福祉課

高齡福祉係
☎26-9124



7月から社会保険事務所年金相談会が “事前予約制”になります

毎月第3木曜日に郡山社会保険事務所が行っている社会保険事務所年金相談会が7月から“事前予約制”に変わります。

年金相談等を希望される方は、事前に郡山社会保険事務所に予約をしてから会場にお越しください。

●年金相談会開催日程

《会場》 石川町勤労青少年ホーム
《相談時間》 午前10時～午後3時

平成21年	6月18日(木)
	7月16日(木)
	8月20日(木)
	9月10日(木)
	10月22日(木)
	11月19日(木)
	12月17日(木)
平成22年	1月21日(木)
	2月18日(木)
	3月18日(木)

●予約時間 10:00～15:00(土日祝日を除く)

●予約人数 相談日あたり22人

●予約締切 出張相談日の前日まで。なお、予約人数に達した場合は締め切りとなります。



●予約・お問い合わせ先

郡山社会保険事務所
年金給付係
☎024-932-3917

平成21年経済センサス - 基礎調査

これからの日本を考える基礎になります。
7月1日経済センサス - 基礎調査を実施します。



7月1日を基準日に、平成21年経済センサス - 基礎調査が全国一斉に行われます。この調査は全国すべての事業所及び企業が対象となり、調査の結果は、国、都道府県、市町村が地域開発や都市計画など私たちの生活をより良くするために必要な基礎資料となります。

調査方法は、6月から調査員がお伺いして直接調査票を配布する方法が主となりますが、一部については、総務省、都道府県もしくは市町村から郵送等により調査票を配布・回収する方法で行います。調査票が届きましたら一緒にお配りした「調査票の記入のしかた」をご覧ください。調査票に記入していただいた内容を他に漏らしたり、統計法に規定された目的以外に使用したりすることは、法律で固く禁じられていますので、安心してご記入ください。

●お問い合わせ先

地域づくり推進課 管理係 ☎26-9115

桜まつり盛会に開催



▲天気に恵まれた桜まつり



▲元気によさこい踊り

4月18日、19日、あさひ公園とまちなか交流広場をメイン会場に第23回さくらまつりが開催されました。矢内清一実行委員長の開会宣言に続き、菊池章夫さんの総合司会で、芸能発表会、いしかわくんよさこい踊り隊、菊池章夫ミニライブ、各区の代表者によるカラオケまつりなどが行われました。カラオケまつりでは、各地区の代表者が熱唱するなか会場を訪れた佐藤雄平福島県知事が「高原列車は行く」を歌うサプライズ

イズもあり大盛況でした。また、夕方から行われた歌謡ショーでは、石川町をモチーフに作られた星川真理さん（母畑出身）が歌った「石川桜めぐり／母畑・石川温泉郷」の歌詞が矢内実行委員長に贈呈されました。19日には、町内各地の桜の名所を巡る桜ウォーク、うなぎ・マスつかみ大会、ビンゴゲーム大会が行われ、今年のさくらまつりは両日とも天候に恵まれ多くの家族連れで賑わいました。



▲佐藤知事が美声を披露

桜の女王が石川町に!!

4月18日、第22代日本桜の女王（数井えりささん、吉田恵未さん）が来町しました。

今回の来町は（憧）夢づくりいしかわが招いたもので、この日は石川町来訪を記念しあさひ公園にエドヒガン桜を植樹したあと、県立石川高校・学法石川高校のボランティアと共に桜基金への募金活動を行いました。

また、来場者との記念撮影も行われるなど、会場を訪れた人は美しい桜の女王とあさひ公園の桜の二つの華を楽しみました。



▲高校生と一緒に募金活動



▲女王とエドヒガン桜を植樹



街かど探検隊



桜吹雪のなかを疾走 石川さくらロードレース大会

4月18日、石川小学校から学法石川高校前特設コースで、第1回石川さくらロードレース大会が開催されました。

この大会は、桜並木の下を楽しく、元気よく走ろうと今年初めて行われたものです。

当日は、町内8つの小学校から166名が参加し、選手を代表し諸岡大二郎くん（石川小6年）が「友情の輪を広げ桜のなかを元気に走ることを願います」と選手言葉をしました。

スタート地点となった商工会前では、散り始めた桜が舞い、子ども達は華吹雪のなかを元気に駆け抜けました。



消防団春季検閲式 火災のないまちづくりを

4月19日、町民グラウンドで石川町消防団（荒木強団長）春季検閲式が行われました。

式では、殉職消防団員に対し黙とうを捧げたあと、町長に点検者が委嘱され、團長、小隊訓練、放水訓練、分列行進が行われました。

また、町長表彰では、元沢田分団長 斎藤孝さんに感謝状を贈呈、団長表彰では、消防団在籍10年を超えた31名に永年勤続章が贈られました。

今年から行われた放水訓練では、桜並木の中を消防団員が勇壮な姿で見事に放水しました。



春に多い山火事を防ぐために 山火事防止パレード

4月22日、平成21年度山火事防止パレードが行われました。

このパレードは、「見直そう 森の恵みと火の始末」を統一標語に、山火事に対する予防策を整え山火事の発生を防止することを、森林資源の維持や自然環境の保全を図るために行われたものです。

パレードでは、須賀川地方広域消防本部、福島森林監督署白河支所、福島県中央森林組合、県中農林事務所の職員が町内を広報し、山火事防止を呼びかけました。



法人創立50周年を記念して 桜が丘学園園遊会

4月26日、桜が丘学園で、第50回園遊会が行われました。

園遊会は、桜が丘学園の利用者、保護者、地域住民、ボランティアの交流を目的に創立当初から開催されています。

園遊会当日はあいにくの雨でしたが、桜が丘学園創立50周年を記念したイベントとしてもちつき実演が行なわれるとともに、園内には輪投げ、射的のゲームコーナー、焼き鳥、おでん、やしそばなどの模擬店が軒を連ね、会場は多くの家族連れで賑わっていました。



アスパラガスで食育 ちびっこ招待

4月23日、塩沢字後田地区内で、キッラの里ちびっこアスパラファエスタが開催されました。このファエスタは、近内貞夫さん（塩沢字池ノ入）が昨年からの栽培しているアスパラガスを子どもたちに収穫させることで食育の一環になればと開いたものです。

また、「栄養に富み町の振興作物でもあるアスパラガスでまちづくり協力したい」と、収穫体験後に栽培希望者への栽培説明会も行いました。

当日は、野木沢保育所の児童が、近内さんと一緒に収穫した採りたてのアスパラガスを保育所のおやつとして食べました。



桜の保存のために 桜基金に寄附

桜基金に、さくらの会④（小玉齋代子会長）、古町屋台村実行委員会⑤（三瓶勲会長）から寄附が寄せられました。

両会は毎年桜まつり期間中に、さくらの会は建設会館前に「さくら茶屋」を、古町屋台村実行委員会は後場前に焼きそばや焼き鳥などの屋台を出店し、基金や益金の一部を「桜の保存のために使って欲しい」と毎年寄附を行っています。



五月晴れの中 恒例のグリーンフェア開催

5月2日から6日、母畑レークサイドセンターでグリーンフェアが開催されました。

グリーンフェアは、植木の即売市、植木関係器具や資材をそろえた雑貨市、地産市、食品市、子どもゲームコーナーやお楽しみ抽選会が行われる複合イベントとして大型連休恒例の行事となっています。

また、子どもの日には横浜FマリノスU-14コーチを招いてのサッカー教室（表紙参照）も開催され多くの家族連れで賑わいました。

青春...
真ん中
Q&A



職業▶棚倉町の工場で携帯電話の基盤を作っています。

Q 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか

A スノーボードが大好きです。あとは、ISHIKAWA.FCでマネージャーとしてみんなのサポートを頑張っています。

Q 将来やってみたいことや夢を聞かせてください

A 沖縄に一人で旅に行きたいです。

曲山 智佳さん(20歳)●塩沢字広畑

Q 将来どんな町になって欲しいですか

A みんなが笑って過ごせる平和な町になって欲しいです。

Q 最後に理想のタイプは

A ギャップがあって、ダメな事はダメって怒ってくれて、好きって言いすぎない人。

▶次回は、曲山さんの紹介で志賀友弘さんです。



みんなの広場

トマト部会で行った沖縄旅行が思い出

AQAQ
お子さんは何人ですか
子どもが3人です。
結婚されて50年、思い出を聞かせてください
私たちは、昭和33年に結婚し、結婚した頃は米、養蚕、タバコ、酪農などの農業と私の出稼ぎで生計を立てていました。妻には、結婚してからすぐに農作業をしてもらうなど、今まで我が家の農業を支えてきてもらいました。昭和50年代には、子どもたちの教育費を考えて、白河の工場に勤務しました。また、会社勤めの傍ら、10年に渡り加工トマトの生産もしました。当時トマト・人参部会で行った沖縄旅行はとても楽しく今でも思い出として心に残っています。

ほのぼの
二人三脚



氏名：佐藤 一壽さん(74歳)
榮子さん(72歳)
住所：曲木字梨久保

AQ お二人の楽しみは何ですか
一壽：現在も農業を続けていますが、骨董品集めも好きで、現在は火鉢づくりに励んでいます。
榮子：花の手入れが好きですが、上手に出来ず花に申し訳なく思いながら育てています。また、隣組や同級会での温泉も楽しみです。

AQ 石川町の一番好きなところを教えてください
石川町の桜は大変きれいで好きです。ただ、桜は短期間で見ごろが終わってしまうので、年間通じて楽しむことができる観光スポットが欲しいと思います。

AQ 町政に望むことは何ですか
これからの地方自治体の厳しさを考えると職員の人材育成が必要だと思います。特産品づくりや地産地消、何かを先駆けて行うには高い能力が必要となり、そのためにも人材育成に力を入れて欲しいと思います。

HAPPY SMILE

ハッピー スマイル



佐川 樹里ちゃん
(1歳6ヶ月)

「いつも活発な樹里ちゃん! しっかり挨拶が出来る笑顔の可愛い女性になってね!」



佐川 楓雅くん
(3歳)

「誰にでも優しい楓くん。いつまでもその優しさと挨拶を忘れずに、いい男になってね。」

あきらババ・なおみママより 中野字堀ノ内

- 「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

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51回



▲歌は元気の源!! 95歳の見事な歌声!!



▲大空先生の指導をみんな熱心に

- 開催日：毎週木曜日(月3回開催)
13:30 ~
- 場所：睦会館(北町)
- お問い合わせ先
佐藤 安男
☎ 26 - 4338

を楽しむ会員を募集しています。歌は人に感動と安らぎを与えてくれます。ナツメロが好きという方は一緒に楽しく歌いましょう。



私たちは、19人の仲間が集まりナツメロを楽しんで歌う会です。
いしかわナツメロ会は、ナツメロを楽しみみんなで元気に歌うことで会員の健康づくりと親睦を図ろうと平成11年に発足しました。
会員は、大空龍太郎先生の指導のもと課題曲の練習に励んでいます。大きな声で歌うことは健康にいいと言われ、さらにナツメロを歌うことで昔を懐かしみながら歌を楽しむこともできるため、ストレス発散にもなります。

ナツメロ会では、花見、暑気払い、忘新年会等を開催し、日頃の練習の成果を発表しながら会員相互の交流も行っていきます。
いしかわナツメロ会では、一緒にナツメロ

いしかわナツメロ会

国民健康保険証は大切に保管しましょう!!

保険証は身分証明に使用されることも多く、知らないうちに悪用される可能性があります。大切に保管し、紛失しないように心がけてください。

なお、国民健康保険証を紛失されたり、汚れたりして使用できなくなったときには、申請により再交付を受けることができます。

申請に必要なもの

- 身分を証明するもの（運転免許証など）
（申請に来る人が本人・住民票上同一世帯の人以外の場合は、身分を証明するものと委任状が必要です。）

- 使用できなくなった保険証（紛失の場合は不要）

- 印鑑

※ 紛失された保険証を発見されたときは、再交付されたものではなく、古いほうの保険証を返還してください。

※ 保険証を紛失された場合は、警察にも届け出をしてください。



● お問い合わせ先 町民生活課 国保年金係 ☎ 26 - 9125

地域のネットワークで

みんなが安心!! 元気!!

みんなの **話・和・輪**

家族介護者交流事業

～ 介護者のつどいについて ～

ご自宅で介護をされていて、悩んだり不安になったりすることはありませんか。

例えば、「認知症だとわかってはいるけど、同じ事を繰り返し言ったり、ひどい物忘れにどう対応したら良いのか」「優しく接しなければと思いがながら、うまく接することができない」「オムツ交換やお風呂の世話がたいへん」等、実際に介護に携わっている悩みや不安はいろいろあると思います。また、介護には休みがなく、自分だけが…とこらへい気持ちになってしまうこともあるかもしれません。

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と相談を目的に、毎年「介護者のつどい」を開催しています。介護者のつどいとは、実際に介護に携わっている方向士が交流を図り、介護の苦労や工夫を話し合ったり、他市町村の介護者との交流、介護保険施設の見学、介護についての勉強会等を行います。

今月は、次の日程で開催します。

介護について相談したい方や介護者のつどいに参加希望の方は、地域包括支援センターにご連絡下さい。



- 開催日時 平成 21 年 6 月 23 日 (火)
午前 10 時～午後 2 時まで
- 場 所 長泉寺・保健センター
- 内 容 ・ 講演「自分を生きる」
講師 長泉寺住職 西川 一英氏
・ 情報交換会

● 相談・連絡先 地域包括支援センター

☎ 26 - 4606

◆ 地域福祉ネットワーク標語
「地域みんなで、気にかかけあい・見守りあい・声かけあって、誰もが安心して暮らせる地域づくりを」

“おじいちゃん・おばあちゃんへの手紙コンクール”

参加者募集!!

教育委員会では、世代間を越えた「心の交流」により「心の教育、命の教育」を推進します。

命を伝えいただいた祖父母に感謝し、

家族愛を一層確かなものとするため、

「おじいちゃん・おばあちゃんへの手紙コンクール」を開催します。たくさんのご応募をお待ちしています。

- 協賛 石川ライオンズクラブ
- 後援 福島民報社、福島民友新聞社、町民ニュース社、夕刊いしかわ新聞社
- 応募資格 町内在住の小学1年生から20歳までの児童・生徒及び一般の方
- 作品の提出先 小学生、中学生は所属の学校に提出してください。高校生及び一般の方は石川町教育委員会まで持参又は郵送により提出をお願いします。
- 応募期間 7月31日(金)まで

●応募内容

小学校1・2年生	200字以内
同 3・4年生	400字以内
同 5・6年生	800字以内
中学生以上	1,200字以内

●入賞作品の発表

8月に審査を行い、石川町公民館だより(9月号)で公表します。

●その他

入賞作品は「敬老会」並びに「新聞等」で公表しますので予めご了承ください。

なお、応募作品の著作権は、石川町教育委員会となります。

●お問い合わせ先

石川町教育委員会 ☎26-9135



『いしかわ交流・連携事業』

紹介コーナー

宝物をさがして〜④

竹ノ内の板碑

塩沢字竹ノ内



石川町内には板碑(石造供養塔)が約300基ありますが、そのなかで最大の大きさを誇るのが、竹ノ内の板碑です。その高さほ2m30cmです。

また正面には、「アク(不空成就如来)の梵字」ともに、「永仁六年(1298)」の年号が刻まれています。この年号は、町内の板碑のなかでも、古い部類に属します。



▲国道118号線を須賀川方面に向かい、塩ノ平に入る手前を右折。



▶「しおざわ釜石水公園」北側の山頂にあります。



▶町内最古の板碑「曲木の板碑群」から約20年後につくられました。



▲享保年間の石造物とともに、山頂にたたずんでいます。

食改さんの ちょっとひと工夫!

菜の花ちらしとほうれん草のおひたし

〈今月の食改さん〉

中田輝子さん、鈴木京子さん、荒川賢子さん、遊佐利江子さん、吉田弘子さん、佐々木 ひろ子さん、下山田美智子さん

材 料 (6人分)

菜の花のちらし寿司	すし飯	900g	〈飾り用〉	
	〈すし飯に混ぜる具材〉		○菜の花	80g
	しらす干し、人参	60g	○水菜	30g
	油揚げ	2枚	○のり	20g
	しいたけ	3枚	○板でんぶ	25g
	かんぴょう	40g	○ミニトマト	6個
	砂糖	大さじ3	〈鏡糸卵〉	
	A しょうゆ	50cc	卵	2個
	水	1/2カップ	片栗粉	少々
			油	小さじ2
ほうれん草のお浸し				
	①ほうれん草	240g	③白ゴマ	20g
	②しめじ	60g	④めんつゆ	適量



●食改さんの一言

高齢者の方々が集まった交流会で作った、美味しい!栄養いっぱい!元気になる!料理です。ちらし寿司は、一品でたくさんの方々の栄養が摂れるバランスの良い料理です。しらす干しにはカルシウム、菜の花などの野菜やしいたけにはビタミンやミネラルが豊富で、骨粗しょう症予防に役立ちます。彩りが綺麗で、目で見て楽しめます。お浸しのほうれん草とゴマには、鉄分が豊富で、貧血予防になります。麺つゆで手早く簡単に作れますよ。すしの素を使えばちらし寿司も簡単に出来ます。お酢は疲労回復に役立ちます。子どもから高齢者の方まで喜ばれますよ。

●栄養士から一言

いつまでも元気で生活するためには、美味しく食事をすることが大切です。季節に合わせて具材を変えることも出来て、栄養のバランスが良いちらし寿司はおすすめの一品です。いろいろな食材を使い楽しみながら作って、美味しく食事をしたいですね。いっぱい栄養をとって元気な体を作りましょう。

●作り方

- ①米は洗って、ザルに上げ30分程置いてから分量の水で炊き、すし飯を作る。
 ②油揚げと人参は細切り、しいたけは軸を切り落として千切り、かんぴょうは食べやすい長さに切り、鍋に入れAで味がつくまで煮る。
 ③しらす干しは、塩味が強い場合はさっと湯通ししておく。
 ④菜の花は、塩茹でし水に浸して水気を絞る。食べやすい長さに切る。
 ⑤水菜は、洗って食べやすい長さに切る。ミニトマトは、半分に切る。
 ⑥のりは、3cm程度の長さに切り細切りにする。
 ⑦卵は片栗粉を加え、熱したフライパンで焼き鏡糸卵を作る。
 ⑧すし飯に、しらす干し、②の具材を混ぜ合わせる。
 ⑨皿に⑧を盛りつけたら順番に、板でんぶ、水菜、菜の花、鏡糸卵、のりを上から散らしながら飾る。最後にミニトマトを横に飾りつけて出来上がり。
 〈ほうれん草のお浸し〉
 ①ほうれん草は鍋で塩茹でし、水に浸してしっかり水気を絞り、食べやすい長さに切る。
 ②しめじは小分けにして、茹でる。
 ③ごまはへら等でつぶし、香りを出しておく。
 ④ボウルに①、②を合わせて、麺つゆで和える。食べる直前に、③のゴマを和えて盛るつける。

6月4日は虫歯予防デー

保健センターだより 第51回

～子どものうちから歯を大切に～

6月4日は虫歯予防デーです。健康な歯や口は健康な体につながります。子どものころから、むし歯にならない、むし歯をつくらないことが大切ですが、石川町は、国や県の平均と比較すると子どものむし歯が多い傾向にあります。

	石川町	福島県	全国
1歳6か月でむし歯がある子どもの割合	7.89% (平成19年度)	4.13% (平成19年度)	2.98% (平成18年度)
3歳でむし歯がある子どもの割合	44.83% (平成19年度)	37.76% (平成19年度)	26.64% (平成18年度)

平成18年度及び19年度歯科健康診査結果より

町のむし歯の多い子どもの特徴は…

- スポーツ飲料をよく飲んでいる。
- 甘いお菓子をほぼ毎日食べる習慣がある。
- 間食回数が多い(1日3回以上)。
- 保護者による仕上げ磨きをしていない。

むし歯を予防するためには…

まず、食生活に気をつけましょう。

むし歯の原因となるむし歯菌は、甘いお砂糖が大好きです。甘いものばかり食べたり飲んだりしていませんか?体の健康のためにも、バランスのよい食事が大切です。

そして、むし歯菌にむし歯を作らせないように、食べた歯を磨きましょう。お子様には仕上げ磨きも忘れないで下さい。

また、定期的にかかりつけ歯科医院を受診しましょう。半年に1回は子どもだけではなく、家族みんなでかかりつけ歯科医院を受診して、健康な歯や口を保ちましょう。フッ素を歯に塗ってもらうことも、むし歯予防に効果的です。

<フッ素の効果>

フッ素が歯に作用して、歯の質を強化します。定期的なフッ素塗布が効果的です。

食生活・歯みがき・かかりつけ歯科医院の定期受診三つの柱で、むし歯を予防しましょう!



(平成21年4月1日～4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
佐藤 煌大	(剛・昌子)	中野
十文字 陽生	(秀寿・フミ子)	南山形
村井 稔仁	(一隆・みゆき)	双里
草野 大輝	(幸一・加織)	曲木
増子 翔太	(邦彦・久美子)	沢井
満井 心	(吉一・睦美)	猫啼
鈴木 美桜	(晃・千恵子)	新町
湯澤 咲希	(真彦・さやか)	南山形
棚辺 さくら	(哲也・亜希子)	双里
小豆畑 成	(英夫・恵子)	外国見



カップル誕生

新郎 新婦 (出身地)

齋藤 則幸 (松木下)	吉田美和子 (塩沢)
山本 健二 (仙台市太白区)	瀬谷 真理 (中田)
三森 義則 (中田)	鈴木 彩 (中田)
有松 孝夫 (和久)	小崎由香理 (郡山市)
高木 友弘 (立ヶ岡)	水野亜紀子 (沢井)
角田 浩明 (谷沢)	井野岡祐子 (須賀川市)
渡邊 光男 (北町)	齋藤 玲令 (いわき市)



おくやみ

氏名	住所
近内 末治	巒取
山口 アキ	沢井
芳賀 政人	双里
橋本 忠嗣	山形
泉 撰一郎	王子平
小添 針明	谷沢
長沼 卓男	下泉
鈴木 利雄	双里
野崎 昭子	沢井
今井 忠一	松木下
佐藤 新一	中野

CALENDAR

石川町 6～7月の主な予定

6月 ● June

15 月		
16 火		
17 水	1歳児健診 (9:30～) 電話加入権公売 (9:45～)	保健センター 役場第二会議室
18 木		
19 金	ババママクラブ (18:45～)	保健センター
20 土		
21 日	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
22 月		
23 火		
24 水		
25 木	3歳3ヶ月児健診 (13:00～) 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 金		
27 土	少年の主張大会 (10:00～)	共同福祉施設
28 日	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
29 月		
30 火		

※6月7日(日)の在宅当番医はひらた中央病院に変更になりました。

7月 ● July

1 水		
2 木		
3 金		
4 土		
5 日	河川クリーンアップ作戦・美化運動 在宅当番医	町内各地 ひらた中央病院 (平田村)
6 月		
7 火		
8 水	6～7ヶ月児健診 (9:30～)	保健センター
9 木	BCG予防接種 (13:00～) 3～4ヶ月児健診 (13:00～) 社会を明るくする運動 非行防止研修大会 (13:30～)	保健センター 保健センター 保健センター 総合体育館 老人福祉センター
10 金	心配ごと相談 (10:00～15:00)	老人福祉センター
11 土		
12 日	在宅当番医	田中内科医院
13 月		
14 火		

今月の納期 ●6月25日(木)までに納めましょう
町民税 (第1期)



小さな美術館

第267回

南山形
小学校

【取材協力】

新入生3名を4月に迎え、とても明るい雰囲気の中「やさしく」「かしこく」「たくましく」を教育目標に毎日がんばっています。「人が集い、花と笑顔のあふれる学校づくり」に児童、教職員、保護者、地域が一体となって取り組んでいます。

「木きんの演奏」



ちほ
緑川 智帆さん(6年)

この版画は音楽の授業の時の様子です。木きんと指を表現することに苦労しました。

「かもとりこんべい」



だいき
芳賀 大輝さん(4年)

こんべえさんが空を飛んでこわがっている様子をかきました。かもは大きさや重なりのかき方をくふうしました。

「いるかにのってたびにでよう」



だいき
高原 大輝さん(2年)

いるかにのって、たびにでるよ。いるかってこんなに高くとべるんだね。見て！たまごからなにか生まれるよ。

編集後記

私は梅雨の長雨に打たれ続けたに続き続ける「紫陽花」が好きです。紫陽花には「辛抱強い愛情」という花言葉があります。未熟な私には辛抱強い愛情と胸を張って言えるほど立派な愛情はなく、子どもに親としての「品格」を育てられながら日々格闘しているような気がします…。長く雨に打たれながらも、美しく咲き誇る紫陽花のように生きたいものです。

(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

みんなので話 犯 子ども防犯呼びかけ隊

●今月の隊長(広報無線の声)

南山形小学校6年 緑川 智帆さん



- 毎日の通学などで防犯に気をつけていることは？
- A. 友達と一緒に帰ること、2列や3列になって歩かないように気をつけています。
- 将来の夢を聞かせてください。
- A. 病院で経理の事務をしたいです。そのためにも算数の計算を速く正確にできるようにになりたいです。

表紙の 登場人物

野木沢保育園に通う二瓶 佑介(ゆうすけ)くん(右)、太一(たいち)くん(左)、祖父の光義さん、祖母のマサさんです。



町の人口

●5月1日現在の住民基本台帳●

17,978人 (△ 18)
男 8,801人 ()
女 9,177人 (△ 18)
世帯数 5,709戸 (△ 1)

()内前年比