

# いし か わ

町が好き、人が好き、  
みんなで作る町が一番好き

2001-10 October

第501号

平成13年10月1日発行



SAKURA



SUGI



UGUISU

## C O N T E N T S

食生活を考える	2
石川町第4次総合計画 パート5	3
子どもと話そう	4
町史編集室だより	5
町のわだい	6
石川町都市計画マスタープラン パート1	8
みんなの広場	10
お知らせコーナー	12





母畑小学校 1年生、渡邊篤史くん(右) 桑澤拓也くん(左)

# 食生活を考える



日本の平均寿命は、1984年から、世界一の水準を維持しています。その背景には、「感染症」などの急性期疾患が激減したことがあげられます。しかし、ガンや循環器病などの「生活習慣病」が増加し、疾病構造は大きく変化してきました。こうした生活習慣病の予防、治療に当たっては、個人が継続的に生活習慣を改善し、病気を予防していくなど、積極的に健康を増進していくことが大切です。この生活習慣病と食生活の関わりについて考えましょ。

## 食生活の変化

食生活の変化(欧米化)は、1960年高度経済成長期を迎える頃から始まりました。戦後は食料事情が豊しく、1950年代後半から電化ブーム、インスタント食品が登場し、食生活は一変。一般の家庭に冷蔵庫が普及し、まさに豊かな食生活の象徴となりました。海外からの食品が大量に輸入され、生活の豊かさを求め、食生活を含めたライフスタイルの欧米化を推進してきました。

高度経済成長以降、1970年代には、ファーストフードの店やファミリレストランがあらわれ、気軽さ、低価格などがうけた外食産業が急成長しました。1970年代後半からは、食のレジャー化、ファッション化の時代になり、1980年代のパブル絶頂期にはグルメブームが起こり、飽食の時代といわれるようになりました。

珍しいものを求めて、嗜好に偏った食生活へと流されがちです。ライフスタイルの変化 ライフスタイルから見れば、夫婦共働きや単身生活の増加により、弁当、惣菜、調理パン、また加工食品など、手間をかけずに食べられるものが人気を呼んでいます。さらに、「食べる時間」は、個・孤食化の傾向があり、「食事に時間をかけず、すぐに済ませてしまふ」ことが多いようです。

間が長くなり夕食時間に間に合わず、子どもたちは、塾などで帰宅が遅くなり、妻はパートなどで忙しいといった状況です。結局、食生活はコンビニやファーストフードチェーン、そして弁当屋、惣菜屋などに頼ることになりました。そして、それとともに、「食品の安全性」の担い手は個人から企業の方へシフトする傾向にあるようです。「食」が経済至上主義の論理の中に組み込まれ、「食物」が「食品」と呼ばれるようになり、いつものまにか大切な栄養素が削り取られた加工食品が、食卓を囲むようになりまし。

## 生活習慣病と食生活との関係

生活習慣病の予防には食生活の改善が極めて重要で、ガン、心臓病、脳卒中など生活習慣病は、現代のまちがった食生活である食事の欧米化が原因になって起こる「食源病」であります。このような食生活を改めることで、これらの病気を予防し、健康を維持することが大切です。食事の欧米化とは、次の二つです。脂肪と動物性たん白質、糖分の増加 ビタミン・ミネラルや食物繊維の減少

# インタビュー

橋本スマ子さん 新町

私たち食生活改善推進員は、ボランティア活動として、伝達活動を展開しています。この会は、全国的に組織されていて、各町村単位で、それぞれの活動をしています。現在石川町でも48人の会員がいます。

食生活改善のねらいは、飽食の時代、食事が欧米化してきたといわれている今、偏食や食べ過ぎといったことで、病気を作り出した

り、忙しきゆえにだんらんの食卓の大切さがうすれてきたりしている中で、「食生活の大切さ」を考えることにあると思います。

例えば、1日に食べる食品の数を増やしたり、旬のものを旬に食べるとか、和食を見直して、組み合わせを考えるだけで栄養のバランスがよくなります。また薄味で食材のモチ味を生かしたりすることも大切なことです。

私が常に心がけていることは、たくさんのおかずを食べるために、実だくさんの味噌汁にするとか、カルシウムをとるには、毎朝必ず牛乳をコップ1杯飲むとか、料理にスキムミルクを使うとか、肉を食べるときには野菜もたっぷり食べるなど、気を配り、習慣化するよう努力しています。

豊かな食生活づくりをするために地域の中で、みなさんと交流を図りながら、活動を広げていきたいと思っています。



## プロフィール 橋本スマ子さん

(新町)  
現在、食生活改善推進員の会長として活動中、藤手芸、パッチワーク、大正琴などを通して生涯学習をしています。

### 母畑小の子どもたち 98人に聞きました

質問 1 学校の給食で1番好きなメニューは何ですか？

やきそば.....	7
カレーライス.....	22
シチュー.....	18
スパゲティー.....	6
サラダ.....	1
魚類.....	3
スープ類.....	14
パン類.....	9
ご飯類.....	6
肉類.....	8
特になし.....	4

質問 2 学校の給食できらいなメニューは、何ですか？

やきそば.....	2
カレーライス.....	4
シチュー.....	2
スパゲティー.....	1
サラダ.....	23
魚類.....	21
スープ類.....	2
パン類.....	6
ご飯類.....	2
肉類.....	3
特になし.....	32

質問 3 朝食を毎日食べていますか？

毎日食べる.....	79
ときどき食べないときがある.....	19
食べない.....	0

質問 4 食事は家族そろって食べていますか？  
(両親・兄弟・姉妹に限定)

みんなで食べる.....	37
ときどき別々に食べる.....	50
いつもバラバラ.....	11

## 石川町第4次総合計画パート

# 人・自然が融け合う あぶくま高原都市 いしかわ

### 基本計画

#### 《第1章》

心豊かに学ぶ力を  
つなぐまち

(教育・文化) その歴史を学びあい個性豊かな社会をつくるために

#### 1 文化の振興

町民一人ひとりが文化に親しみ楽しむ心を持ち日常生活にゆとりや潤いが持てるように多様な文化活動を促進し、心豊かな町民生活の実現を図ります。

#### 2 歴史文化の保存と活用

貴重な文化遺産や豊かな自然を守り、将来に継承していくと共にこれらの資源を有効的に活用し、個性的で魅力ある文化の創造を図ります。

#### 3 町史編纂事業の推進

本町の自然と文化遺産を記録・収集・整理して次世代に伝えると共に、これまでの研究成果を踏まえて町の歴史を叙述することにより、合併50周年を迎える将来のまちづくりの礎とするため、町民総参加による町史編纂事業の推進を図ります。

# 子どもと話そう 19

文部科学省で作成している、お父さん・お母さんの家庭教育を応援する「家庭教育手帳」をシリーズで紹介していきます。

妊娠、誕生、そして日々成長していく子ども。子育ては大変なものですが、大きな喜びや楽しみをもたらすものでもあります。

これは、乳幼児期の子どもを持つお父さん・お母さんのための「子育てヒント集」です。

## 家庭教育手帳 家庭とは



正しいしつけが  
子どもへの  
最大限の贈り物

家事を手伝わせたら、  
子どもがしっかりしてきた  
子どもたちの自己中心的な言動

「家庭教育手帳」は、

- ①母子健康手帳の交付を受けるとき
- ②1歳6ヶ月児健康診査のとき
- ③3歳児健康診査のとき
- ④小学校入学前の健康診断

のときに、  
乳幼児をもつ御家庭に  
配布されます。



や自立の遅れの背景には、自己責任の考え方が身につけていないことがあります。日本の親は、子どもを甘やかしがちで「自分のことは自分です」などのしつけをしないことが多いようです。

家庭でのルールをつくり、子どもたちに家事を担わせることは、責任感や自立心、自分が役立っているという気持ちをはくむ上で大切なことです。

「後片付けをきちんとさせるなど、小さなことから家事を手伝うことを、習慣づけましょう。」

## 川を生きかえらせるために 私たちができることは、たくさんあります

工夫  
2  
その

調理くずなどは、台所から直接流さないようにしましょう。

目の細かい紙、使い古しのストッキングなどをかぶせた三角コーナーで調理くずなどを取り除く。  
回収した調理くずの処理は... よく水気を切って生ごみとして出す。庭や畑に埋める。(肥料として最高です)

工夫  
3  
その

食器などについて調味料や油は、拭き取ってから流しましょう。

なべや食器に残った油分などは、ゴムべらや紙などで拭き取ってから洗うようにしましょう。  
天ぷらやフライなどは、紙などを敷いた皿に盛り付けるなどの工夫をしましょう。



エコライフ  
みんなまで



# 町史 編集室だより 50

『文化編』の執筆のため、本年八月に草野和夫先生（東北工業大学名誉教授）と、高橋恒夫先生（同大教授）が来町し、江戸時代から明治初期にかけて建造された、寺院・神社・民家の調査を行いました。今回の調査で明らかになった部分をご紹介します。

## 江戸時代の建築の調査概要

### 寺院・仏堂建築

現在本町には江戸時代に建立された寺院本堂は七力寺、仏堂が三棟、庫裡が一棟ほどあります。寺院本堂として比較的規模が大きく、内部の造りがいいのが、長泉寺（曹洞宗）・乗蓮寺（真言宗）・薬王寺（真言宗）だそうす。

板橋の光渡寺（曹洞宗）は、須弥壇に墨書銘があり天保四年（一八三三）頃に建てられた本堂であることが判明しさらに、曹洞宗の特徴でもある、内部に土間のあったことも確認されるなど、貴重な寺院建築であることがわかりました。

### 神社本殿の建築

本殿建築は以前に調査した棟札



須弥壇に天保4年の銘がある光渡寺本堂

等によって江戸時代のもものが約二十社ほど確認されていました。今回の調査で特に注目されたのは、石都々古和気神社本殿（下泉）と中野の八幡神社本殿で、ともに流造りといわれる様式で、規模が大きく本殿の下部に腰飾といわれる装飾が確認され、全体的に造作

や装飾が人念で立派な本殿だそうす。

また、本町の本殿建築の特徴は、全体的に規模が大きいことと、流造の屋根の曲線形などから、宮大工により建立されたものだそうす。宮大工の出身地は、地元の大工は勿論のこと、越後（新潟県）国の大工の名が棟札で確認されています。

### 民家建築

江戸時代の民家につきましては十四棟ほど調査しました。くわしいことはまだわかりませんが、現在残されている民家は、ほとんど江戸後期頃のものと思われると思います。詳細は文化編の中で明らかにしたいと思います。

今回の調査でお世話になりました町民の皆様には厚く御礼申し上げます。

## 100歳おじいちゃんおばあちゃんに聞く

第2回

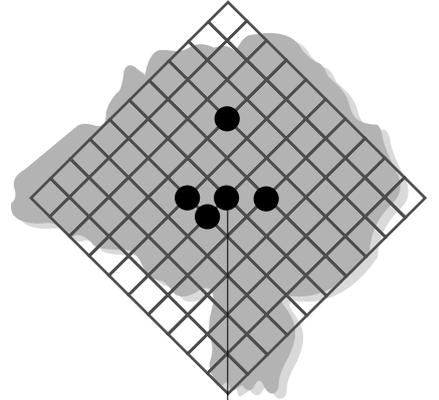
添田 ハルさん  
（湯郷渡字米子平）  
102歳



添田ハルさんは、明治32年3月19日生まれ、102歳です。湯郷渡米子平の農家に生まれ、男3人、女4人の末っ子として健やかに育ち、昭和10年に、今の添田家に嫁ぎました。添田家の父は母畑村の公務員、夫は商人として働き、ハルさんは5人の子育てをする傍ら、商店も営んでいた、店番などもしていました。ハルさんは、101歳まで手芸や散歩を楽しんでいました。今年の暑い夏から少し体が弱くなり、眠ることが多くなりました。しかし、食事を好き嫌いなく、3度しっかり食べることが元気の源になっているそうです。酒もたばこもたしなまず、テレビもほとんど見ません。起きている時間は、本を読んだり、昔の写真を見たりして過ごしています。これからも元気に長生きしてください。

# 町のわだいな

「町のわだいな」はみなさんのコーナーです。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。



花名 = スプレーニク

「恒久平和を願って」

町民平和祭



8月15日、役場分庁舎前の平和の像前で、町民平和祭が行われました。

町平和の会（橋本利一会長）の主催で6回目。西牧立博町長、角田美公町議会議長、塩田金次郎県議会議員があいさつしました。

戦没者家族代表の水野ちひろさん（石川中3年）、子ども代表の小野間希歩ちゃん（野木沢幼稚園）

などが献花をしました。

川西恭子さん（下泉）が「こわかった空襲」の戦争体験を語り、関根愛子さん（学石高2年）、相楽雄一郎さん（学石高1年）が「核兵器廃絶・不戦・平和の町宣言」を朗読しました。

最後に、平和のシンボル・ハトを空に放ち、世界の恒久平和を願いました。

「世界へはばたけ」

南東北空手道大会



8月19日、総合体育館で、南東北空手道選手権大会が行われました。

国際空手道連盟極真会館福島支部（岡崎寛人支部長・古館）の主催で2回目。開会式では、西牧玉喜大会会長（高田）が「空手で学んだ人間性を、生活の中でも生かして」とあいさつし、坂本裕二さん（福島支部）が選手宣誓をしました。

した。

試合に先立ち演武では、石川中学校空手道部の沖縄古流棒術や世界トップレベル2人の型の披露を参加者たちは静かに見入っていました。

試合では、型の部、組手の部に別れ、小・中・高校生、一般の男女、約300人が参加し、空手道を通して精神を磨いていました。



# 「朝の読書からコミュニティへ」

## 朝の読書研究全国大会



8月20日・21日、ホテル八幡屋で、第4回朝の読書教育研究大会全国大会が行われました。  
朝の読書ネットワーク福島等（庄司一幸代表）の主催で、全国各地から教育関係者など約400人が参加し、読書活動のあり方について研究していました。  
5年前に県立石川高校が県内で初めて行った、全校一斉朝の読書

をきっかけに、今では県内511の小・中・高校など、約10万人の子どもたちが取り組んでいます。  
この大会での講演、実践報告、分科会などを通して、21世紀を創造する読書活動のキーワードは、地域での読み聞かせ活動など地域ぐるみの読書コミュニティを普及拡大しあうことを確認しました。

# 「多くの来場者のもと」 石川吹奏楽団コンサート



8月19日、町体育館で、石川吹奏楽団チャリティーコンサートが行われました。

石川吹奏楽団（遠藤一夫団長・板橋）の主催で19回目。町内外から約200人が来場し、アットホームな演奏を聴き入っていました。

演奏は、第1部から3部まであり、式典のための行進曲「栄光をたたえて」で幕開けると、恋の

カーニバルやルパン三世のテーマドリフすっこけ大集合など、懐かしい曲を含む全11曲をリズムカルに演奏しました。  
石川吹奏楽団は、毎週火曜・水曜日の午後8時から10時まで、勤労青少年ホームで練習をしています。一緒に演奏してくれる仲間を募集していますので、興味のある方は一度見学してみてください。

# 「宝塚歌劇団月組公演を観賞」 第14回石川町民号



9月1日、石川町民号は、宝塚歌劇団月組公演を観賞しました。水郡線の利用促進のため、毎年行っているもので14回目。約305人が参加する人気ぶりでした。  
出発式では大木幸子さん（双里 写真左）、石井智子さん（塩沢 中央）、宗方美千代さん（下泉 右）が西牧立博町長らに花束を手渡しました。

一行は午前5時12分に石川駅を出発。宝塚劇場で、大海賊「ジャズマニア」を観賞しました。名譽町民・故渋谷直蔵さんの孫である大空祐飛さんが出演したこともあり、参加者は衣装、音楽、舞台装置に釘づけになっていました。  
車内の中では、石川まさるさん（平田村）の歌やゲームもあり、秋の一日を楽しく過ごしました。

# 石川町都市計画 マスタープラン・パート

# “人・自然が融け合うあぶくま高原都市いしかわ” これからの石川の都市づくり

## 新世紀のまちづくり

石川町では平成2年度に21世紀を見据えた都市整備のマスタープランとして、「石川町都市基本計画」を策定し、総合的なまちづくりの指針としてきました。その後、「福島空港の開港」や「あぶくま高原道路の整備」、本町を含む阿武隈地域が、首都機能移転候補地に選定され、さらには「あぶくま新都市高」原構想」の一部に位置づけられる

など、まち発展の可能性を促す広域的な条件が整えつつあります。しかし、バブル経済崩壊以降の景気の低迷、速度を増す少子高齢化社会の進展と人口の減少傾向、高度情報化・広域行政への対応の必要性など21世紀を迎えた今、直面する問題は多様にあります。そこで今後、20年間でまちづくりを行う指針策定のため、県・町

職員、町議会議員、各種団体などからなる策定委員会を設置、平成10年度から審議を行い、石川町都市計画審議会での承認を得て、都市計画のマスタープランを策定しました。町の都市計画は、このマスタープランを基本に進められ、新世紀にふさわしい町づくりを目指すこととなります。

## まちづくりの目標

- 目標人口 23,000人
- まちづくりの基本理念
- 石川の独自の文化が輝くまちづくり
- 自然環境と都市環境が融け合うまちづくり
- みんなが健やかに暮らせるまちづくり
- 健全な都市活動が営めるまちづくり

## 地域別マスタープラン

- 都市的土地利用ゾーン**  
中央地区 石川地方の中心都市にふさわしい多様な高次都市機能を集積した市街地を形成する。
- 農業的土地利用ゾーン**  
西部地域 西部地域を中心に優良農地の保全を図りながら、高生産性・都市型農業を展開する。
- 森林・レクリエーションゾーン**  
東部・南部地域 山林や自然地の保全と育成に努めるとともに、温泉やダム周辺によりレクリエーション機能の役割を果たす。
- 臨空型産業展開ゾーン**  
北部地域 高速交通体系や福島空港への近接性を活かし、自然環境、および官農環境と調和した計画的な土地利用を誘導する。

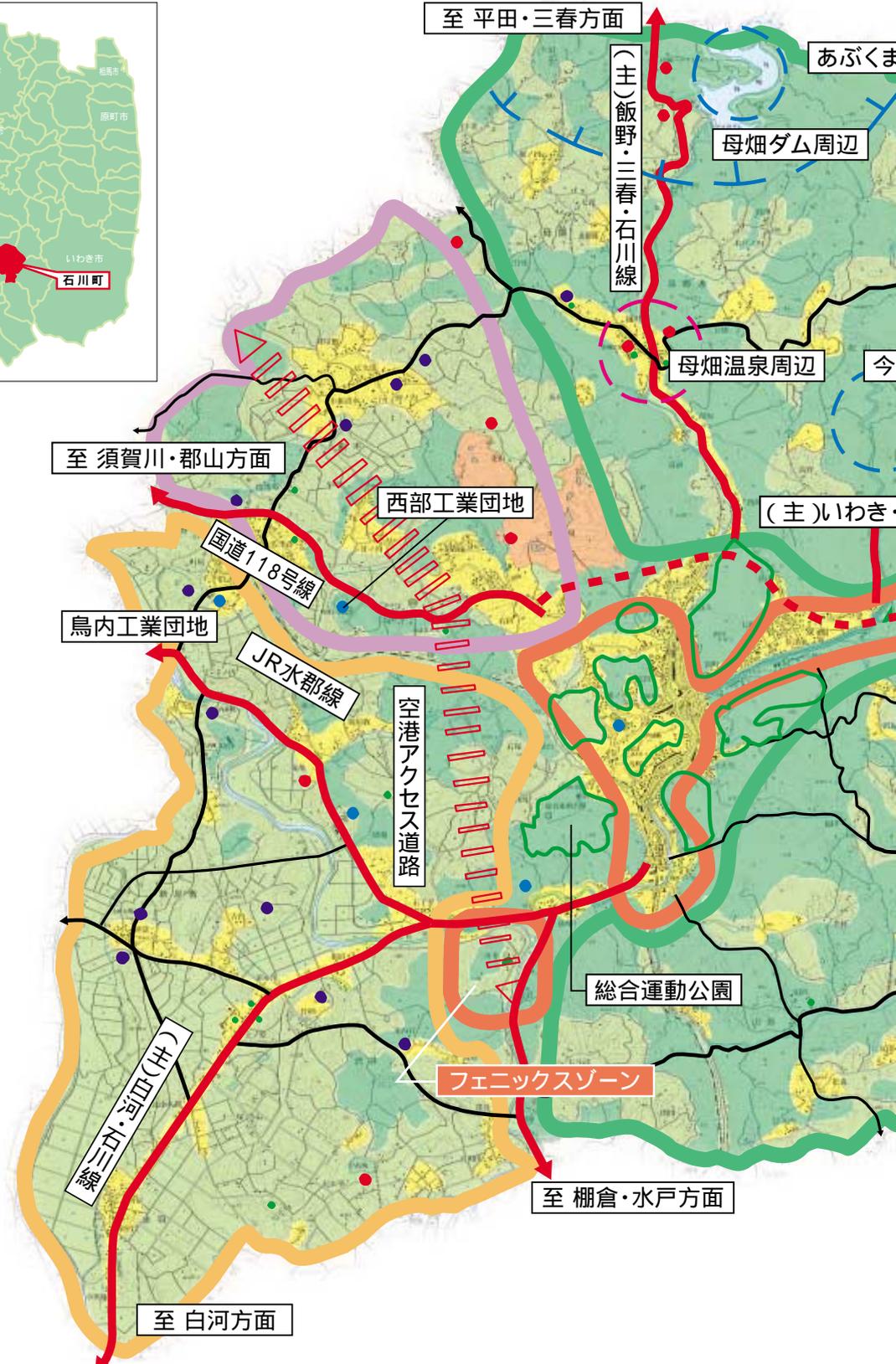
## 道路、公園、下水道の整備

**骨格交通網**  
既存の国道、および主要地方道 国道118号、いわき石川線、白河石川線、飯野三春石川線等





凡 例	
	山 林
	農 地
	集落地
	河川等
	ゴルフ場
	工業団地
	都市的土地利用ゾーン
	農業的土地利用ゾーン
	森林・レクリエーションゾーン
	臨空型産業ゾーン
	主要道路
	新設主要道路
	計画道路
	幹線道路
	新設幹線道路
	保養交流拠点
	野外スポーツ・レクリエーション拠点
	観光レクリエーション施設
	生活支援施設
	風致地区等



お問い合わせ先  
 都市建設課 都市計画係  
 ☎ 26 9130

**まちづくりは住民と行政の共同作業**

このマスタープランを実現させるには、国県町の行政機関はもとより、町民のみならずのまちづくりにへの関心の高さ、地域住民の積極的な参加が必要です。快適で住みよいまちを、住民と行政が一体となった共同作業の中から生まれてきます。

新たな骨格道路  
 空港への連絡と国道118号のバイパス的な機能  
 JR水郡線  
 郡山市や茨城方面との広域的な連絡機能を維持  
**公園・緑地**  
 自然景観を保全しつつ、身近な公園の整備を推進する。  
 市街地内の街区公園等  
 石川町総合運動公園  
 風致地区などの区域拡大  
 森のネットワークづくり  
**下水道**  
 地域特殊に応じた公共下水道・農業集落排水・コミュニティプラント、合併処理浄化槽施設の事業推進を図る。

# の 広 場



## 青春ど真中

山田 ゆきえさん(22歳) 王子平



職業 (株)秋山建材の総務部に勤務しています。

今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか  
建築士の資格を取るために、ただいま、がんばっています。趣味はドライブ。今度一人で長野県に行こうかと計画中です。

将来の夢を聞かせてください  
建築士の資格が取れたなら、環境問題など、これからの未来を考えた、自然と融合した住宅造りの仕事に携わりたいと思っています。

町政に望むことはなんですか  
石川町の中心街がとも寂しいので、町民の意見なども取り入れ「石川町が最初」と誇れるような「ほかに類をみない、まちづくり」です。

最後に理想の男性のタイプは  
芯が強く、たくましい人。

今回は山田さんの紹介で

角田充伸さんです。

# 私

の ふ る さ と  
岩手県盛岡市



王子平 大竹 裕子さん



岩手県盛岡市

あなたの故郷はどんな所ですか  
豊かな自然と快適な生活環境を備えた地方中核都市として着実な発展を遂げている「杜と水の都」人口約28万の県庁所在地・盛岡市です。

盛岡と比べると田舎ですが、家族 地域の人々はなじみやすく、すぐに溶け込みました。今は勤めに出ています。当時は経験のない畜産なども体験しました。電車、バスなどは本数が少なく、車がないと不便なので、すぐ車を購入しました。

市街地に生まれ育ちましたが東北新幹線が開通して以来、駅前がさらに賑わっています。冬の積雪は少ないものの、北海道並みの寒さですが、人々は温厚で穏やかな温かい人ばかりです。特産・名産品として冷麺、わんこそば、南部鉄器などがあります。

町政に望むことは何ですか  
優良な企業誘致。また国道118号線、猫啼地内の歩道拡張のほか、暮らしに希望がもてるような、活気あるまちづくりを望みます。

「私のふるさと」は、町外から石川町に来られた方々を紹介していきます。6地区を巡回し、皆さんの生まれ育ったふるさとの思い出、石川町の印象などをお聞きしています。登場したい方は、総務課広報係様までご連絡ください。

次回回は山田さんの紹介で角田充伸さんです。



# ほのぼのの二人三脚



このコーナーでは、  
金婚式(結婚50年)を  
迎えられたご夫婦を紹介  
していきます。

<氏名>  
関根萬左右さん(71歳)  
美智子さん(69歳)  
住所:母畑字竹ノ内



お子さんは何人ですか  
子供は3人授かり、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  
昭和26年5月に結婚しました。  
終戦の食糧難が落ち着きはじめて  
ころですが、家族3代12人の大所  
帯の生計を立てるため、しょう油  
づくりや稲作などを営み、無我夢  
中で働きました。3代受け継いだ  
しょう油づくりも昭和45年ころで  
畜産、麦などに切り替えました。  
何もかも手作業でしたので、苦勞  
したことを思い出します。

お二人の楽しみは何ですか  
萬左右さん 牛の世話です。  
美智子さん 読書、花づくり、公  
民館事業に参加することです。  
石川町の一番好きなところを教  
えてください  
今出川、北須川沿いの桜並木や  
石尊山のイルミネーションです。  
町政に望むことは何ですか  
現代の農業経営は後継者問題な  
どをはじめ難しく、日本全体の問  
題です。  
町民は何事にも協調性を高め、  
元氣のふるまちづくりに導いてほ  
しいと思います。



かずき  
前田 和樹 ちゃん

長久保  
光一さん・智子さんの長男  
平成11年4月3日生まれ

「これからも元気でたくまし  
く、そして、思いやりのある  
子になってください。」

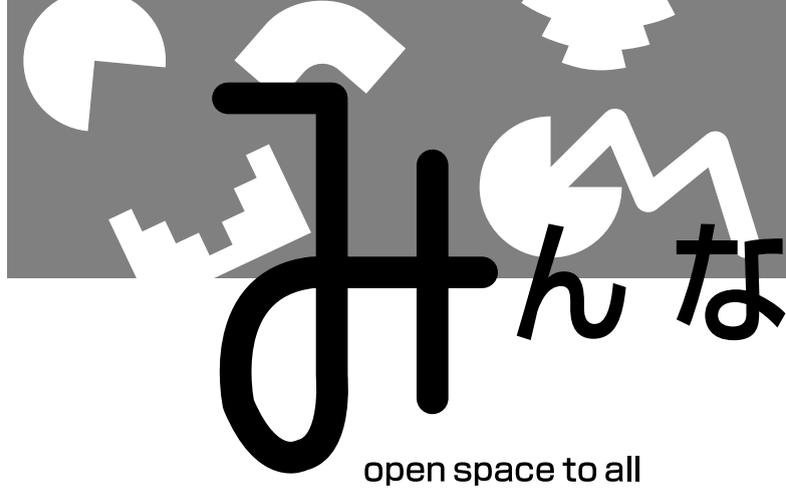


ともや  
菊池 朋哉 ちゃん

塩沢字割田作  
章夫さん・ゆかりさんの二男  
平成10年10月8日生まれ

「朋哉の笑顔を見ると、とっ  
ても幸せな気持ちになれます  
よ。どうもありがとう。」

「ハッピースマイル」では、1歳か  
ら3歳までのお子さんの写真を募集  
しています。応募方法は、お子さんの  
写真、名前、誕生日、電話番号を明  
記して、封書で役場総務課広報職  
係までお送りください。後日担当が  
撮影にお伺いします。  
応募多数の場合は、掲載できない  
場合もありますのでご了承ください。



# お知らせ

## 案内

### お米は、 計画流通米へ

「お米」は、私たち日本人の主食であり、最も大切なものです。食糧法は、生産者のみなさんが生産された「お米」を消費者の方々へ、安定的にお届けする制度です。そのための第一歩は、生産者のみなさんが生産された「お米」を計画流通米（自主流通米・政府米）として農協、または取扱業者（農林水産大臣に登録した取扱業者）に出荷していただくことです。「農協、または取扱業者と出荷契約した数量は、全量出荷しますよ。」

稲作経営安定対策に加入された生産者が、自主流通米として出荷し、「お米」の価格が下落した場合、下落分の8割を補てんする仕組み（補てん割合が異なるコースもあります）を講じていますが、安心して出荷していただくことができます。なお、生産者のみなさんが、計

画出荷米以外へ販売する場合は、「計画外流通米」として、事前に届出を行うこととしています。お問い合わせ先  
福島食糧事務所郡山支所  
〒024 937 3980

### 納税証明書 請求される皆様へ

税務署において申告所得税、法人税等に係る所得金額、納付税額等の証明書（納税証明書）を請求する際には、手数料の金額に相当する収入印紙が必要になりますので、来署される前に、手数料相当額の収入印紙を、用意していただくようお願いいたします。

お問い合わせ先  
須賀川税務署  
〒0248 75 2194

### 快適な暮らしに Sマーク

11月は標準営業約款普及登録促進月間「Sマーク」は、標準営業約款制度に従ってサービスを提供する理容店、美容店、クリーニング店に掲示されています。この制度は定められたサービス内容を明示することより高度な衛生水準の向上に努めること、賠償責任保険に加入することが義務付けられた制

度です。

まだ登録をしていない営業者のみなさんは、消費者に親しまれる店づくりのためにも、ぜひ登録してみてくださいいかがでしょうか。お問い合わせ先

（財）県環境生活営業指導センター  
〒024 521 4027

### 事業主のみなさん 労働保険の加入は お済みですか

労働保険（労災保険・雇用保険）は、労働者が労働災害や失業等の保険事故のとき必要な保険給付を行い、生活の安定・社会復帰の促進・再就職の促進等を図ることを目的とし、政府が管理・運営をしている強制的な保険制度で、労働者を一人でも雇用していれば加入しなければなりません。

事業主が故意、または重大な過失により労災保険の保険関係成立届を提出していない期間中に労働災害が生じ、労災保険給付を行った場合は2年度遡及して労働保険料を徴収されるのみならず、労働保険料額の10%を追徴金として徴収されることになります。また、労災保険給付に要した費用の一部を徴収されることとなっています。手続きが済んでいない事業主の方は、最寄りの労働基準監督署・

## 平成13年度全国地域安全運動

今年の10月11日(木)~20日(土)の10日間は、「全国地域安全運動」です。

これは、防犯協会をはじめとする地域安全に努める団体、警察が、期間を定めて、地域安全運動を一層強化するとともに、互いの連携をより緊密にすることで、地域安全運動効果の増大と、その定着を図り、犯罪、事故、災害などの未然防止を目的とするものです。



## 気軽に、手軽にリサイクル

10月は「リサイクル推進月間」です。私たちが生活の中で、リサイクル運動に協力することは決して難しいことではありません。次の3点をきっかけとして、気軽にリサイクル運動を始めましょう。

商品を買う時には、なるべく包装の少ないものやリターナルびんを使用している商品を選び、廃棄物の排出抑制に努めましょう。容器や包装を家庭から排出するときは、そこに表示された識別マークに従って分けて、分別収集に協力しましょう。再生紙や再生プラスチック製品などのリサイクル製品を進んで購入しましょう。



公共職業安定所、または労働保険事務組合（労働保険の事務を代行する団体で、商工会・事業協同組合等があります。）におたずねください。

お問い合わせ先  
福島労働局総務部  
〒024 536 4601

### 薬と健康の習慣 10月17日～23日

薬は、病気を治し体の正常な動きを促して私たちの健康な生活を守ってくれます。しかし使い方を誤ると、副作用が生じることもあります。あなたは正しい薬を正しく理解して使っていますか。

薬の正しい  
選び方・使い方

まず専門家に相談

薬の添付文書を必ず読もう

高齢者は特に注意を

湿気や高温を避けて保管

子どもの手の届かない所に

### 相談

### 弁護士による相談 会のお知らせ

石川町社会福祉協議会では、毎月心配ごと相談を行っています。最近では複雑な問題も多く発生して

いますので、弁護士による専門的な相談会を開催します。

心配ごとのある方は、この機会に相談してください。

期 日 平成13年11月7日(水)

時 間 午前10時～午後2時

場 所 老人福祉センター

石川町字松木下88

弁護士 大屋 勇造 先生

〔全国心配ごと相談所幹事〕

時間や人数の関係上予約制とします

ので、相談のある方は、事前に氏名、相談内容を申し込んでください。

申込期間

平成13年10月25日(木)～

11月5日(月)

申込・お問い合わせ先

石川町社会福祉協議会

〒26 3793

職場の労使関係  
相談会のお知らせ

県地方労働委員会では、職場での労使間のトラブルについて、公開相談会と個人相談会（秘密厳守）を行いますので、ぜひご利用ください。参加費は無料です。

開催日

平成13年10月28日(日)

時間

午後1時30分～午後3時30分

公開相談会

午後1時30分～午後3時30分

個人相談会

午後1時30分～午後5時

場 所

ショッピングモール・フェスタ

郡山市日和田町

お問い合わせ先

地方労働委員会事務局

### 心配ごと相談

相談日 10月5日(金)、17日

(水)、26日(金)

時間 午前10時～午後3時

場 所 老人福祉センター

お問い合わせ先

石川町社会福祉協議会

〒26 3793

### 交通事故巡回相談

相談日 10月23日(火)

時間 午前10時～午後3時

場 所 石川町役場直直室

お問い合わせ先

総務課消防交通係

〒26 2114



### マナビーランド

### 生涯学習伝言板

月日	内 容	場 所
10 / 8	母衣旗まつり	母畑レークサイド
10 / 13	県南新人野球大会	町民グラウンド
10 / 13 ～14	J Aカップミニバスケット・サッカー大会	クリスタルパーク
10 / 14	国体記念Cリーグソフトボール大会	町民グラウンド
10 / 19	福島県女性大会	クリスタルパーク
10 / 21	消防秋季検閲式	町民グラウンド
10 / 28	県南バレー大会	クリスタルパーク
11 / 3 ～4	県南新人ハンドボール大会	クリスタルパーク
11 / 9 ～11	高体連剣道新人戦	クリスタルパーク

生涯学習伝言板に掲載をご希望の方は、教育課・生涯学習係までお問い合わせください。〒26 - 9136



### あなたのアイデアを広報に

#### 町づくりにあなたの声を！

町政運営の基本は、町民の皆さんと共にあゆむ「参加と共働」の町づくりです。あなたのひとことが、よりよい町をつくれます。町づくりに対し、日ごろ感じていることをお寄せください。

#### あなたの作品コーナー

体験談、写真、イラストなど「あなたの作品」を募集します。

#### 広報掲載上のお願

匿名のご意見やおたよりは掲載しません。

住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上お寄せください。(但し、明記の上での匿名希望は匿名扱いにします)

意見や要望(苦情も含む)に対しては、内容によって次のように取り扱います。

1. 回答を添えて紹介する。
2. 回答というかたちをとらず、今後の町づくりの参考にする。
3. 電話や手紙で回答する。

〒963 7893 石川町役場内 広報いしかわ係までお寄せください。  
FAX 0247 26 0360



### 皆さんとより良いまちづくりを

税を納めて元気のあるゆたかな町を築きましょう。

地球環境へのやさしさの配慮、まずゴミの減量化をしましょう。

ゴミは分別して正しく出しましょう。

愛犬の散歩時の排出物は持ち帰らしましょう。

役場への電話は、各課直通になりました。

火災・事件・事故をなくして明るい町を築きましょう。

火災発生場所のお問い合わせは、0248 76 8181(消防情報案内)

# お知らせ

## 消費者

### がんを防ぐための12か条

タバコを吸わないように 肺がんをはじめ、喉頭がん、食道がん、すい臓がんなど、がん全体の30%は、タバコを吸わなければ予防できます。

お酒はほどほどに 口腔がん、食道がん、肝がんなどは、お酒をたくさん飲む人に多いことが分かっています。

適度にスポーツをする

食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに 身体活動レベルが高い人には大腸がんが少なく、食べ過ぎや肥満は、子宮がん、胆のうがんなどを起こす「がん予防」の大敵です。バランスのとれた栄養を摂る

がんを起こすもの、予防するものは、食品によってさまざまですが、バランスよく栄養を摂るのが一番です。理想的な食生活で、がんの



8月26日山橋特設コースで東北総体の自転車競技、ロードレース大会

3分の1が予防できるといわれています。

食べ物から適量のビタミンと繊維質を多く摂る 新鮮な野菜や果物は、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん、肺がんなどを予防する働きがあると考えられています。

塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはよくさましてから 塩辛いものは胃がん、熱いものは食道がんの危険因子です。

焦げた部分は避ける カビの生えたものに注意 どれも発がん物質を含む可能性があります。

毎日、変化のある食生活を 健康によいと思われる食品でも、極端に偏った食生活はむしろ危険です。

日光に当たり過ぎない 過度に紫外線に当たることは皮膚がんの危険因子です。

身体を清潔に 気分もさわやかに

## ・食改 だより・



### 大好評だった鮭料理

保育所に通う、今まさに子育て中のお母さんたちと実習しました。これから鮭の季節なので、こんな手軽できれいな料理はいかがですか。

おじいちゃんたちにも喜ばれそうです。

#### 鮭のもみじ焼き

材 料 4人分

生鮭の切り身	4切れ(200g)
塩	少々
サラダ油	小さじ2
オクラ	2本
A { 人参(すりおろし)	1/2(200g)
マヨネーズ	小さじ4

人参の入ったマヨだれをかけて焼くんだよ!

#### 作り方

生鮭は塩をして10分ほどおき、水気をふく。オクラは塩で板ずりしてから塩ゆでし、水にとってざるにあげ、5mm厚さの小口切りにする。フライパンに油を熱して鮭を皮のほうから焼き、きれいな焼き色が付いたら裏に返し、さっと焼いて取り出す。の皮目にAをのせてスプーンの背で表面をならし、オクラを散らす。オーブントースターで3分ほど焼く。

### 保健婦さんの

## ちよつと いい話



### 毎日の食べ方、動き方に工夫を

9月の1か月間、女性を対象に骨密度検査を実施しました。初めて受ける人も多く、踵のところで簡単に測定できるので、大変好評でした。

骨粗鬆症の予防なので、検査結果から生活を振り返ることを目的にしています。誰でも年を重ねるごとに骨密度量が下がっていくものですが、40代を過ぎて、月経が終わる年代になってくるとホルモンの影響を受け、下がり方が急になってきます。

初めて受けた人は、自分の結果を知り驚いています。年齢相応の結果でない人もたくさんいて、普段からの食事の内容や動き方な

ど、栄養士からアドバイスを受け、生活を見直されていたようです。

骨も3年くらいのサイクルで作りかえられるので、毎日の食べ方、身体の使い方が影響してきます。

日ごろから骨のために、こまめに身体を動かすことをお勧めします。1回で済む用事も2回、3回に分けて動かす方がよいです。食べ物も何でも食べることが第一ですが、海藻類、きのこ類、ゴマなどを1品揃えて、もちろん、牛乳、乳製品もカルシウムの吸収率がよいので工夫して食べてみましょう。40歳以上の女性のあなた！来年も、ぜひ受けてみませんか。



8月30日、総合体育館で石川地区音楽祭

〔新〕 瀬谷 大志 住 北 町 所  
 〔水〕 水野 裕美 住 古 殿 町

♡  
**カップル誕生**

秋山 元氣(範行・さおり) 屋敷入  
 板橋 聖汰(浩文・優子) 板橋  
 関根 拓海(正広・光枝) 母畑  
 川音 夏琳(雅浩・俊子) 矢ノ目  
 鈴木 雄大(善直・小百合) 立ヶ岡  
 水野 瑞希(祐一・里美) 一ノ沢  
 二瓶 汰市(幸市・ヨシ子) 中野  
 遠藤 優樹(建治・美穂) 板橋

♡  
**こんにちは赤ちゃん**

平成13年8月1日から8月31日まで届出父数称略

**戸籍の窓口**

売切られ次第終了!

# オータムジャンボ

3等前後賞あわせて2億円

発売期間 9月27日～10月12日

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

氏 名 保護者 住 所  
 佐久間 キミ 住 新 町 所  
 佐川 ナカ 住 赤 羽 町 所  
 小針 千三郎 住 下 泉 町 所  
 須藤 邦保 住 屋 敷 入  
 久野 喜重 住 谷 沢  
 小豆畑 経道 住 双 里  
 桑澤 富美雄 住 北 山  
 遠藤 正光 住 山 形  
 田 茂 住 山 井  
 渡邊 輝子 住 母 畑

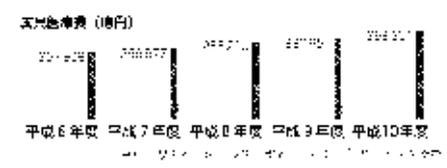
☺  
**おくやみ**

## 医療費と健康づくり

—— 医療費と保険税の関係は？



私たちがお医者さんにかかったときの医療費が増えています。医療費が増えると、給付の費用を補うために、保険税を値上げせざるを得なくなります。そうならないためにも、日頃から健康づくりを心がけ、医療費を節約しましょう。



### 老化は足から

よく歩く人には、健康長寿の人が多くを知っていますか？  
 歩くことは全身運動になるので、バランスよくからだの機能を高めてくれるのです。

老化は体力の衰えとともにやってきます。無理をせず、でも怠けずに、からだを動かすことを心掛けましょう。

### 医食同源

食べることは、生きる上で欠かせないもの。ですが、偏食や暴食はかえって病気をまねきます。

「人間の心とからだは食べたものからできている」、このことを忘れずに、いろいろなものを少しずつ、バランスよく食べましょう。

### 笑う門には福きたる

わたしたちは、笑うと何となく元気になったり、すっきりします。最近では、笑うことは、免疫細胞を活性化させ、がんの治療などにも有効であることがわかってきています。

つくり笑いでも効果があるそうなので、今日から1日1回は「ニッ」としてみませんか？

お説ひ訂正  
 8月号の戸籍の窓口「こんにちは赤ちゃん」の中で、お名前に誤りがありましたので、お説ひして訂正します。

矢内 陽一郎 (和伸・勝美)  
 矢内 陽一郎 (和伸・勝美)

町民税 (3期分) 国民健康保険税 (4期分)  
 国民年金 (10月分)

10月25日までに納めましょう

# 小さな美術館 ①75 沢田中学校

芝生と樹木が豊かで、落ち着いた雰囲気の中、「輝く生徒」をめぐらせています。昨年プールも完成し、施設は一層充実しました。

## 施設の紹介



「大人気のサッカー」

吉田 浩幸さん  
(14歳)

W杯、Jリーグなど今、大人気のサッカーをみなさんにもプレーしてほしいと思い、このポスターを描きました。



「自然はみんなの宝物」



岩本 幸子さん  
(13歳)

自然は人間にとって無くてはならない「宝物」だと思います。そのことを自分なりにポスターに表現してみました。

## ふるさとの花だより

写真提供/関根政信さん



### ノンコンギク (キク科)

山野に生育する多年草でいわゆる野菊の一種です。花期は8月～11月で、地下茎を伸ばしてふえ、茎はよく枝分かれして広がります。頭状花は直径約2.5cmで、淡青紫色の舌状花が並び中心に黄色の管状花が集ります。

## 今月の表紙



9月8日、新田保育所などで運動会が行われました。綱引きでは赤組に軍配。ゴジラになった、お父さんたちにも勝つた、力強い子どもたちです。

## 編集後記

今回の特集にあるように、食のことを考えました。飽食の時代で食べ物が足りなくなり、物が豊かにありすぎる時代です。現代人にとっては何となく幸せなことです。食で言えば季節に関係なく食材が手に入ったり、弁当、惣菜、ファーストフードなどもあり、嬉しい限りです。でも、そればかりでは偏りがあり良くないのです。何事もバランスが大切です。物も買いますぎたり、余計に与えたりすることは簡単。あまれば捨てる。また買えばいい。こんなことを日ごろ考えていませんか。(迎 茂城)

## 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

## 町の人口

住民基本台帳 (9月1日現在)	
19,649人(-25)	
男	9,618人(-25)
女	10,031人(-10)
世帯数	5,562戸(-5)
( )内前月比	