

特集 2~3面

みんなで防ごう! 交通事故!!



学校生活のスタート!!



町立小中学校の入学式は4月6日行われ、8小学校に101人、2中学校に138人が入学しました。

【写真上】保護者の皆さんに見守られ元気に進む新入生

(中谷第一小学校)

【写真下】在校生の前で緊張気味の新入生

(南山形小学校)



さくら



すぎ



うぐいす





みんなであらう！交通安全！！

平成23年中の福島県内の交通事故発生件数は9,618件で、このうち死者数は94人、負傷者数は11,855人となっています。石川町では37件の交通事故が発生し、1人の尊い命が失われました。町内では平成24年に入ってからでも死亡事故が発生しており、交通事故を防ぐために一人ひとりが注意して行動することが必要です。

増えています！ 歩行中の高齢者の事故

平成24年2月現在、福島県内の交通事故死者数は15人で、うち高齢者の死者数は10人です。最も多いのは歩行中の9人で、全員が道路横断時でした。

石川町でもすでに2件の死亡事故が発生しており、いずれも道路横断中の事故でした。交通事故を防ぐためには、ドライバーの安全運転はもとより、歩行者も注意することが必要です。



歩行中の事故を防ぐために

- 外出する用事は、なるべく日中のうちに済ませ、暗くならないうちに帰宅しましょう。
- 道路を横断するときには、左右の安全を十分に確認し、近づく車が見えたら無理に渡らず、通り過ぎるのを待ってから横断しましょう。
- 夕暮れや夜間に出かけるときは、明るく目立つ服装をし、夜間反射材を取り付けましょう。

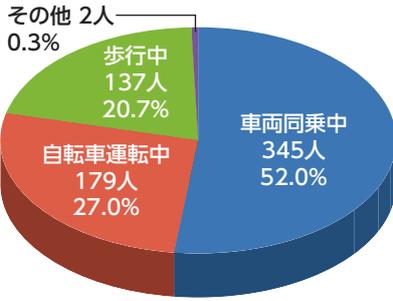
ドライバーは

- 高齢者や子どもを見かけたらスピードを落とし、「目配り」「気配り」「思いやり」のある運転に努めましょう。
- 夜間走行は「速度を控え 原則上向きライト こまめな切り替え」を習慣付けましょう。

石川郡内町村別交通事故発生状況

区分		石川町	玉川村	平田村	浅川町	古殿町	計
件数 (件)	平成22年	47	34	12	21	11	125
	平成23年	37	13	15	19	7	91
死者数 (人)	平成22年	1	1	0	0	1	3
	平成23年	1	1	0	0	0	2
傷者数 (人)	平成22年	56	37	17	28	15	153
	平成23年	46	18	27	28	9	128

福島県内の子どもの
交通事故発生状況(平成23年)



防ごう！子どもの事故

平成23年における福島県内の子どもの交通事故被害者数は663人に上ります。事故の状況は、車両同乗中が345人、自転車運転中が179人、歩行中が137人、その他が2人でした。半数以上が車両同乗中に事故に遭っており、子どもの交通事故を防ぐためには、車に同乗させる際に必ずシートベルト・チャイルドシートを着用させることが必要です。

また、自転車や歩行時の事故を防ぐための習慣付けも必要です。子どもには自転車運転のルールやマナー、急な飛び出しをしないよう「止まる・見る・待つ」の正しい道路横断方法を習慣付け、交通事故に遭わないよう注意しましょう。

後部座席のシートベルト
忘れていませんか？

死傷者のシートベルト着用状況は、死亡者の着用率が最も低く、傷害の程度が軽くなるほど着用率は高くなっています。昨年県内で、自動車乗車中に亡くなった方は28人で、シートベルト非着用者は9人でした。そのうち7人はシートベルトをしていれば助かったものと考えられています。

また、県内の一般道路での後部座席の着用率については33・3%となっており、低調です。後部座席だから「安心」「シートベルトを着用しなくて良い」という認識は間違いです。シートベルトで助かる命も多々ありますので、ドライバーは、後部座席を含めた同乗者全員がシートベルトを着用したのを確認してから発車しましょう。



シートベルトを忘れずに！

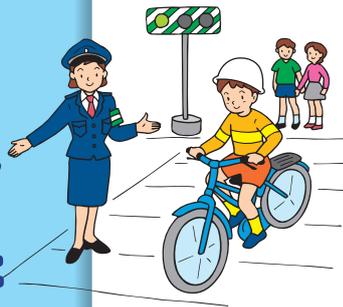
自転車に乗るときは
ヘルメット着用

自転車は便利で手軽な乗り物ですが、「危険な乗り方をする人が多くて危ない」という声も聞かれます。自転車も車の仲間です。「軽車両」と定められ、正しく利用する義務があります。ルールとマナーを守り、安全な利用をしましょう。

また、昨年の県内の自転車運転中の死者13人のうち、12人がヘルメットを着用していませんでした。そのうち5人はヘルメットを着用してい

れば命が助かった可能性があったと考えられています。

福島県と福島県交通安全対策協議会では、今年1月から子どもに限定せず、広く自転車利用者にヘルメットの着用を促しています。自転車に乗るときにはヘルメットを着用し、被害の軽減に努めましょう。



みんなで守ろう！！
「福島県自転車安全利用五則」

- 1 自転車は、原則車道を左側通行、歩道は例外
- 2 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- 3 信号遵守と一時停止・安全確認
- 4 安全ルール・マナーを守る
 - 飲酒運転の禁止
 - 二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 反射材装着
 - 運転中の携帯電話・ヘッドホン使用、傘さし運転の禁止
- 5 被害軽減のためヘルメット着用を努める

自家消費食品等の放射能簡易測定を行っています!

町では、県から新たに3台の測定器の貸与を受け、自家栽培の野菜、米、井戸水などの放射性物質の簡易測定を無料でを行っています。

簡易測定を希望する方は、事前に「放射性物質簡易測定所」に電話で予約し、指定された日時に測定所まで食品等を持参してください。

1 対象品目

自家消費農作物（家庭菜園など）、米、井戸水などの飲用水

2 持参方法

①食品…測定する野菜等をよく洗浄し、みじん切りにして1リットル（1kg）以上を容器、またはビニール袋に入れて持参ください。

※乾燥きのこ類、乾燥野菜等は、水戻しをした状態で持参ください。

②米は1kg以上を持参ください。

③井戸水等…水はよく洗ったペットボトルなどに入れて2リットルを持参ください。

※水の汲み出しは測定する5日前に行い、自宅等で汲み置きしたものを測定します。

3 測定結果

測定結果は測定終了後にお渡しいたします。また測定結果は広報いしかわ、ホームページなどで公表させていただきます。

※測定された食品、ペットボトル等は、すべてお持ち帰りいただきます。

- 予約1人につき1回1検体で、測定終了後まで次回の予約受付はできません。

予約受付

放射性物質簡易測定所
（石川町勤労青少年ホーム内）

☎26-0475

電話受付時間

午前9時～正午、午後1時～午後5時



LaBr シンチレーション検出器 (テクノAP社製)



NaI (TI) シンチレーション検出器 (ニューケア社製)

町職員の人事異動

担当職員が
変わりました

町では4月1日付で職員の定期異動を行いました。また、3月31日付で5人の職員が退職しました。異動した職員は次のとおりです。なお、（ ）内は旧所属となります。

- 総務課** ▶課長兼行政改革推進室長・小松弘喜（町民生活課、課長補佐兼政策推進係長・首藤剛太郎（昇任）、課長補佐兼職員係長・佐藤康博（昇任）、主任主査兼財政係長兼行政改革推進係長・瀬谷利幸（昇任）、主査・遠藤崇典（町民生活課、主査・佐川由紀子（保健福祉課、主事・鹿岡ますみ（昇任）、主事・吉田隆哲（新採用）
- 地域づくり推進課** ▶課長補佐兼管理係長・矢吹重雄（昇任）、主査・長澤恵（監査委員事務局）
- 税務課** ▶課長・鈴木秀夫（町民生活課）（昇任）、主幹兼課長補佐兼収納係長・瀬谷康訓（昇任）、主査・藤田幸子（総務課）、主査・三瓶桂治（町民生活課、主事・芳賀俊哉（新採用）
- 町民生活課** ▶課長・南條武義（石川町民生活環境施設組合派遣、主幹兼課長補佐兼生活安全室長・根本美智夫（総務課、主任主査兼国保年金係長・高原 茂（保健福祉課、生活安全室主任主査兼生活安全係長・秋山晴彦、生活安全室主任主査兼環境対策係長・大竹 実（昇任）、主査・角
- 田幸生（産業振興課、主査・清水元（教育課（公民館）、主査・渡辺茂幸（保健福祉課、主事・江尻貴広（教育課）
- 保健福祉課** ▶主幹兼課長補佐兼高齢福祉係長・林 憲夫（産業振興課、保健センター次長兼健康増進係長・小松広江（昇任）、主任主査兼児童福祉係長・二瓶伸一（教育課（公民館）、主任主査兼係長・大賀桃江（昇任）、主任主査・佐藤真由美（税務課、主査・江尻勝博（産業振興課）
- 産業振興課** ▶主任主査兼農林整備係長・松岡浩司（税務課）（昇任）、主任主査兼商工観光係長・鈴木茂彰（総務課）（昇任）、主査・矢内清春（総務課、主査・緑川喜輝（養護老人ホーム長生園）
- 都市建設課** ▶主任主査兼都市整備係長・鈴木則夫（町民生活課）（昇任）
- 会計室** ▶会計管理者兼室長・庭野英宏（水道事業所、主任主査兼会計係長・添田美恵子（昇任）
- 養護老人ホーム長生園** ▶主任主査兼係長・近内恵美子（都市建設課、主任主査兼生活相談員・緑川恵子（教

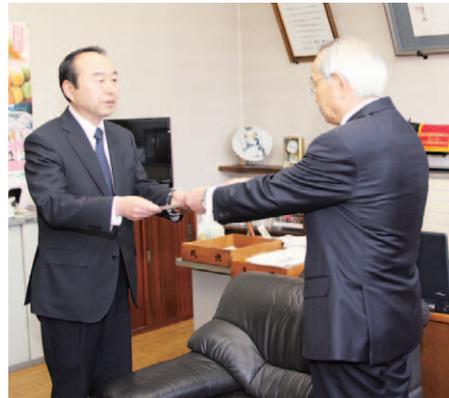
副町長に伊藤次男さんが就任



伊藤 次男さん
(字大内)

3月定例会において、副町長に伊藤次男さんが同意され4月1日に就任しました。

伊藤さんは、昭和28年生まれの58歳。学法石川高校卒業後、町職員に採用、平成15年から、産業振興課長・農業委員会事務局長、県中地域水道用水供給企業団事務局長、総務課長兼行財政改革推進室長などを歴任し幅広く町政発展に



尽力されてきました。今後も町長の補佐役としてこれまでの豊富な行政経験を生かし、更なる町政発展のためご尽力いただくことになりました。

人権擁護委員に郷信子さんが再任



郷 信子さん
(新屋敷字新党)

平成24年4月1日付で、郷信子さんが人権擁護委員として法務大臣から委嘱(再任)されました。人権擁護委員は、みなさんの人

権が侵害されることのないように、権が守り活動や人権問題に関する相談、人権思想普及のための啓発活動などを行っています。人権侵害などの問題で悩んだ場合はご相談ください。



みなさん よろしくお祈いします



新しい職員を紹介

4月1日から町職員として採用され、勤務することとなりました。

左から芳賀俊哉主事、吉田隆哲主事です。

町民の皆様から信頼される職員になれるよう頑張りますので、ご指導、ご協力をよろしくお願いいたします。

- 育課(町史編纂室)、主任主査兼支援員・高原敬子(昇任)
- 第一保育所▼主幹兼所長・小豆畑重夫(保健福祉課)、主査兼保育士・緑川順子(第二保育所)
- 第二保育所▼主任主査兼保育士・鈴木正子(第一保育所)、主査兼保育士・松谷麻里子(沢田児童館)
- 野木沢保育所▼主任主査兼主任保育技師・二瓶美恵子(第一保育所)(昇任)
- 沢田児童館▼主任主査兼児童厚生員・遠藤みゆき(第一保育所)
- 教育課▼主幹兼課長補佐・大賀俊昭(昇任)、主任主査兼総務係長・佐川正美(総務課)、主事・小松昇一(税務課)
- 教育課(町史編纂室)▼主任主査兼町史編纂係長・近内栄晴(教育課(歴史民俗資料館))
- 教育課(公民館)▼主幹兼課長補佐兼館長兼歴史民俗資料館長兼勤労青少年ホーム館長・小池幸子(昇任)、
- 主幹兼課長補佐兼体育施設長兼体育振興係長・渡辺健一(会計室)、主査・荒木成輔(農業委員会事務局)、主事・遠藤勇喜(財母畑レークサイドセンター運営協会)
- 南山形小・山形小共同調理場▼主任主査兼調理師・瀬谷 弘(昇任)
- 監査委員事務局▼主事・鈴木佳子(地域づくり推進課)
- 農業委員会事務局▼主事・本郷良樹(地域づくり推進課)
- 水道事業所▼所長・郷 貞夫(第一保育所)(昇任)、次長兼庶務係長・福田光雄(昇任)【簡易水道担当次長兼係長併任】、主査・小針雅也(教育課(公民館))
- 石川地方生活環境施設組合派遣▼谷真可(昇任)、佐川正人(産業振興課)
- 財母畑レークサイドセンター運営協会派遣▼芳賀 隆(水道事業所)
- 退職▼伊藤次男、長沼晴久、丹内眞紀、矢内辰郎、十文字美津子

街かど探検隊



岐阜県のドライブイン「麗守都 関ヶ原」から石川町に義援金



岐阜県のドライブイン麗守都関ヶ原（谷口杏泉取締役社長）からの義援金贈呈は3月21日、母畑温泉八幡屋で行われました。浄財は、同店が経営する大型ドライブイン（収容人数1,600人）の店舗内に設置していた募金箱などによって集められたものです。谷口社長は「観光のために使っていただき、石川町が元気になっていただければと思います」と義援金に対する思いを話されました。この日は、同店の従業員など34人が義援金の贈呈と合わせ、観光産業支援として母畑温泉に宿泊しました。

菊地隆夫さんが「まなびの達人・あそびの達人」に認証

全国生涯学習インストラクター東京大会が3月24日に国立オリンピック記念青少年総合センター（東京都渋谷区）で開催され、菊地隆夫さん（字大室）が「まなびの達人・あそびの達人」に認証されました。「まなびの達人・あそびの達人」とは、自ら学ぶことを継続し一芸に秀で、さらにボランティア精神が旺盛で、地域や学校等で活動実績のある生涯学習インストラクターを選考し、「まなびの達人・あそびの達人」の称号を認証するものです。菊地さんは公民館や放課後子ども教室、老人ホームなどで様々なレクリエーションの指導を行い、これまでの活動が認められました。



交通教育専門員に辞令交付



▲近山さんに感謝状を贈呈



鈴木さんに辞令を交付▶

交通教育専門員への辞令交付が4月2日、町長室で行われ、新たに交通教育専門員になる鈴木清一さん（大字母畑字樋田）に辞令が交付されました。また、退任された近山一夫さん（大字母畑字樋田）には、21年以上に渡り交通教育専門員を務められ、地域の交通教育に貢献されてきた活動に感謝し、加納武夫町長から感謝状が贈られました。





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。



町立保育所・児童館で 入所・入館式

4月3日に町内保育所で入所式が行われ、3保育所に新たに50名の児童が入所しました。また、4日には沢田児童館に17名の児童が入館しました。

野木沢保育所では15名の児童が入所し、担任の先生に名前を呼ばれると元気いっぱいに戻事をしていました。その後新しいお友達の入所を祝う年長さんによる歌が発表され、新しい生活がスタートしました。

強豪校が集結 東日本高校強化ハンドボール大会

第17回東日本高校強化ハンドボール大会は4月2日～4日、総合体育館で開催されました。

この大会には、関東地方以北の16校、221人が参加し、学法石川高校ハンドボール部の吉田雄貴副主将の選手宣誓で幕を開け、熱い戦いが繰り広げられました。

学法石川高校は、野辺地高(青森県)に35対18で勝利しましたが、不来方高(岩手県)に18対32で敗れました。優勝は浦和学院高(埼玉県)、準優勝は不来方高、第3位は藤代紫水高(茨城県)でした。



事故ゼロを目指し 春の交通安全運動出動式

4月6日、石川警察署で春の全国交通安全運動出動式が行われました。

出動式では、石川地区交通安全協会長、石川警察署長、石川地方町村会副会長のあいさつの後、アトラクションで労働芸団結海衆(ゆかいしゅう)福島支部のメンバー8名による「よさこい」が披露され、会場を盛り上げました。

その後、白バイを先頭にパトカーが次々に街頭活動に繰り出し、118号国道沿いで安全運転を呼び掛ける街頭キャンペーンを行いました。



元気いっぱいのプレー 第2回あすなろ交流ソフトボール大会

石川町スポーツ少年団ソフトボール協議会(円谷正光会長)が主催した第2回あすなろ交流ソフトボール大会は、4月7日、町民グラウンド・野球場、石川中学校グラウンド・野球場を会場に開催されました。

開会式では、円谷会長が「周りの方への感謝を忘れずにプレーしてください」とあいさつし、薄井敦主将(松川スポーツ少年団)の選手宣誓で幕を開けました。

今大会では、福島県内の36チームが参加し、3つのブロックに分かれ、優勝を目指しました。当日は雪が舞い、肌寒い天候でしたが、選手たちは元気いっぱいにプレーしました。



HAPPY SMILE



矢内 ^{かずはる} 一知くん (8か月)

「離乳食を始めました。
元気にすくすく育ってね。」

一広おじいちゃん、早苗おばあちゃんより
南山形字羽入田

- 「ハッピースマイル」では参加してくれるお子さん(3歳以下)を募集しています。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



Q & A

青春
ど真ん中



草野 知佳さん(20歳) ●曲木字平田

職業▶製造業(車)です。

Q 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか

A DVD・音楽鑑賞です。

Q 将来やってみたいことや夢を聞かせてください

A 結婚して子供を産んで幸せな家庭をもつことです。

Q 将来どんな町になって欲しいですか

A どこに行っても笑顔があふれるような活気があるにぎやかな町になって欲しいです。

Q 最後に理想のタイプは

A 子どもが好きで、一緒にいて安心でき、一途な人です。



▶次回は、草野さんの紹介で塩田 一稀さんです。



恵びす屋 吉田 勝男さん

〒963-7851 石川町字新町12
☎26-1082 F A X 26-1486

恵びす屋の吉田勝男さんは、同店で和菓子を中心に製造・販売をしています。

吉田さんは、父親の影響を受けお菓子作りをするようになり、6年ほど須賀川市内で修業した後に、昭和42年に恵びす屋を開業し、平成元年から現在の店舗で営業しています。

原発事故による風評被害で、東京などからの注文や土産としての売上が減少するなどの影響を受けました。「福島県人会の祭りなどで注文を受けていたものが、事故後はなくなってしまい、福島県出身者にも敬遠されてしまったことは悲しかったです。福島県出身の方にも敬遠されてしまうのだから、それ以外の方はもっと買ってくれないのではないかと不安もあります。しかし、そのような状況下でも後ろ向きではなく、前向きな考えを持つ事が大切で、今までどおり頑張っていきたいです」と話されました。

吉田さんは、東京都荒川区の風評被害払拭イベントにも参加するなど積極的にPRに取り組んでいます。イベントでは様々な方に声をかけられ、励みになったとの事です。

「地元のお客様に愛され、喜ばれるお菓子を作りたい」と話し、吉田さんは風評被害に負けず、お菓子作りによりこだわりを持って毎日頑張っています。



庭一面に広がる芝桜を楽しみに



お子さんは何人ですか

子どもが3人、孫が4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

私たちは昭和36年に結婚しました。結婚を立てていましたが、機械等もなく容易ではありませんでした。子ども達が生まれてからは、教育していくために、母畑から入植した人と共同で作った葉タバコを専門に行うようになりました。妻は農業の経験がなく、私や親から教わり、一生懸命やってくれました。子ども達も自然と手伝いをしてくれるようになりました。当時はあまり進学がなかった中で、子ども達がみんな大学に進学できたことは、私たちの励みにもなりました。子ども達が社会人になってからは、葉タバコ作りはやめて、私は土建屋を、妻は会社勤務を定年まで行いました。会社にはよくしてもらったため、シンガポールやグアム、車で一週間の北海道旅行をするなど、様々な場所に旅行をすることができ、



氏名：遠藤 弘一さん (74歳)
トシエさん (69歳)
住所：沢井字十三塚

よい思い出となっています。現在は出かける機会が減ってしまいましたが、庭の手入れを頑張っています。庭に広がる芝桜は、他から見に来る方もおり、二人の楽しみになっています。

お二人の楽しみは何ですか

弘一：植木の手入れや管理です。
トシエ：花の手入れが好きです。花はなんでも好きです。

石川町の一番好きなのところを教えてください

今出川・北須川の桜並木が好きです。毎年、車で見に行っています。

町政に望むことは何ですか

藤沢工業用地への企業誘致です。雇用の場がなければ、若者は外に行ってしまう、人口が減少してしまいます。会社が減っている中で大変だとは思いますが、若者が働けるように、早く雇用の場を確保してほしいです。

故郷の歩みを学ぶ

いしかわの歴史

11 南北朝動乱の終結

暦応元年（南朝・延元3、1338）、以後北朝年号を使用

9月、北畠親房・結城宗広らは船で大湊（三重県伊勢市）を発ち陸奥をめざしました。しかし暴風のため宗広は伊勢に吹き戻され、親房は常陸（茨城県）に漂着し、小田城（つくば市）に入りました。

結城親朝は父宗広の命令で白河を守っていましたが、親房の要請を受け、足利方石川一族に南朝帰順を働きかけました。その結果、暦応2年頃には一族の多くが南朝方になりました。町内に南朝の年号を用いた次の板碑があることはその証拠です。

延元三年（一三三八） 谷沢

興国元年（一三四〇） 中田

興国三年（一三四二） 白石

なお、少し早い南朝年号板碑があるのは、谷沢・坂路・竹貴が、建武元年（一三三4）に陸奥守北畠顕家が結城宗広にこの三か郷を与えていたためです。

しかし、石川蒲田兼光や石川

板橋高光のように、終始足利方であった一族もおりました。この分裂は、一族に所領をめぐる内部対立があり、一致した行動がとれなかったためです。

暦応3年、北畠顕信（顕家弟）はようやく海路陸奥に入り各地を転戦しました。それでも足利方の優位は動きませんでした。結城親朝も足利尊氏の勧誘を受け入れ、ついに康永2年（一三四3）8月、足利方すなわち室町幕府に帰順しました。この時、親朝とともに帰順した次の石川一族もおりました。

石河駿河権守光義

石河大寺孫三郎祐光

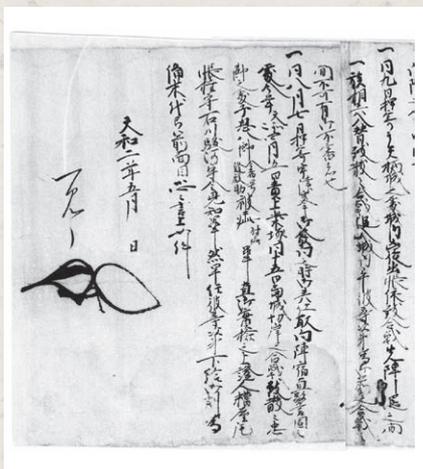
石河千石六郎時光

関東では幕府軍の攻撃により、康永2年11月に親房は常陸を脱出し吉野に帰りました。

劣勢の南朝方は霊山（伊達市）や宇津峰などに立てこもるだけになりましたが、思わ

ぬ事件がおきました。観応元年（一三五〇）におきた足利氏の分裂、尊氏・直義兄弟の内輪もめです（観応の擾乱）。このため南朝方は一時的に勢力を盛り返しましたが、観応の擾乱が尊氏の勝利に終わって幕府が統一されると、南奥州の南朝方は追いつめられました。そして、文和2年（一三五3）5月4日幕府の奥州管領吉良貞家の攻撃により宇津峰が落城し、南奥州での南朝の抵抗は終息しました。

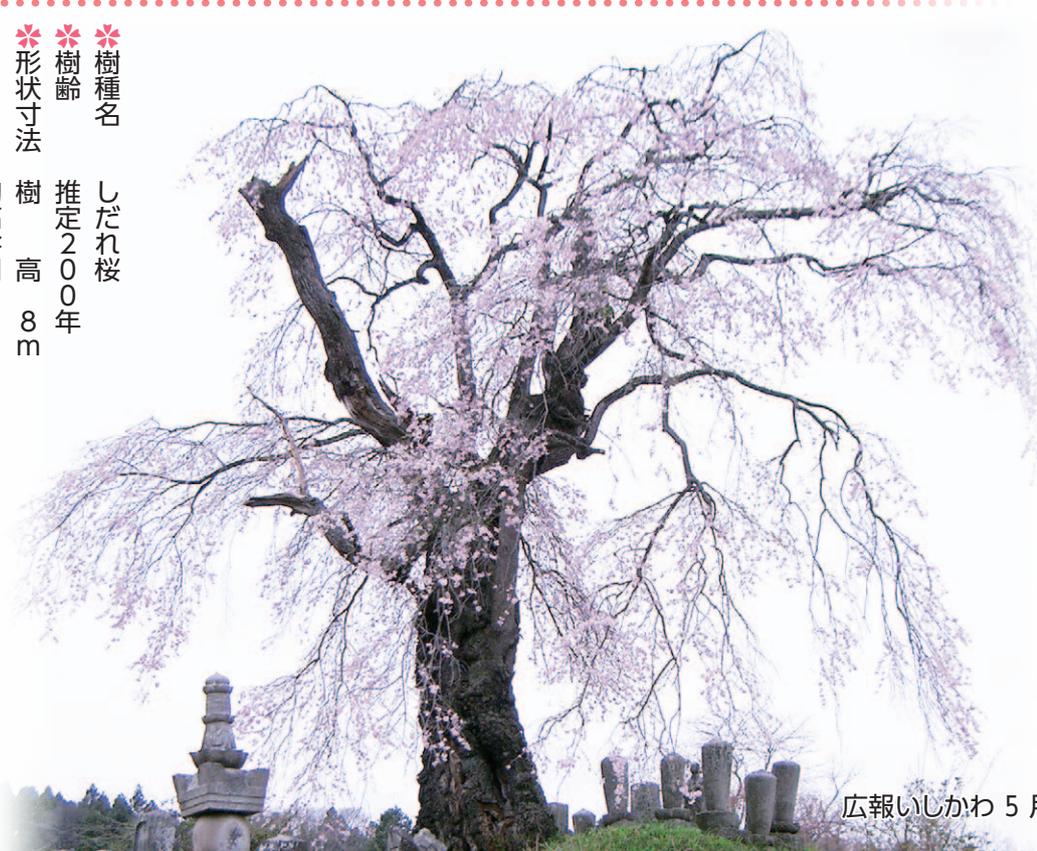
全国的には後醍醐天皇の没後も南朝は続きましたが次第に弱体化し、幕府三代将軍足利義満のときの明德3年（一三92）閏10月、南朝後龜山天皇が京都に帰って南朝は消滅しました。こうして半世紀に及ぶ日本史上最大の内乱は終結しました。この間、尊氏により樹立された室町幕府は態勢を整えました。



▲蒲田兼光軍忠状（花押は吉良貞家）

石川桜めぐり

安養寺の（地蔵）桜
沢井字東内打



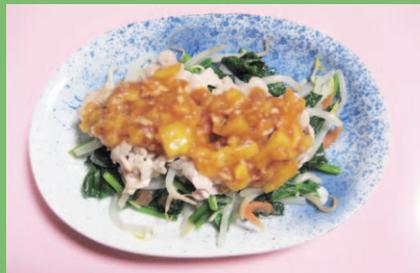
- ✳️ 樹種名 しだれ桜
- ✳️ 樹齢 推定200年
- ✳️ 形状寸法 樹 高 8m
胸高幹周 3.7m
- ✳️ 特記事項 沢井の安養寺にあるしだれ桜で、昔から地元農民に種まき桜として親しまれています。福島県緑の文化財に指定されています。
- ✳️ 見頃 4月中旬

食改さんの ちよっぴ ひと工夫!

ポークソテー (パイナップルソース)

材 料 (4人分)

パイナップル (生、皮なし)300g	人参.....40g
豚ロース薄切り肉.....300g	油.....大さじ2
塩・こしょう.....各少々	A { ケチャップ.....大さじ2 ウスターソース.....大さじ1 おろしにんにく.....小さじ1/5
もやし.....100g	
ほうれん草.....50g	



●作り方

- ①パイナップルは200gを細かく刻んでボウルに入れ、残り100gは手で握りつぶして果汁と搾った果肉をボウルに加え混ぜる。
- ②豚肉は塩・こしょうをふり、①のボウルに入れて馴染ませ、10分ほど漬けて置く。
- ③もやしはひげ根をとり、ほうれん草は洗って3~4cmの長さ切る。人参は皮をむいて、3~4cmの長さの細切りにする。
- ④フライパンに油大さじ1を入れて熱し、③を加えて炒め、塩・こしょうして皿全体に平らに盛りつける。
- ⑤フライパンはそのまま使用し、油大さじ1を足して、②の豚肉だけ(パイナップルと果汁は捨てずに取っておく)を入れて両面を焼き、④の炒めたもやしとニラの上に盛り付ける。
- ⑥⑤のフライパンをそのまま使用し、②で豚肉を漬け込んだパイナップルと果汁、Aの調味料を合わせて煮立たせ、盛り付けた豚肉の上から回しかける。

●食改さんのひと工夫!

豚肉料理をアレンジした一品です。
豚肉にパイナップルを加えることで、お肉が柔らかくなり味もさっぱりと食べることができます。簡単ですが、普段と違ったお料理が出来ますよ。
パイナップルの甘みもあるので、年齢を問わず召し上がれます。
野菜は季節のものであれば何でも合います。彩りきれいに盛り付ければ食欲増進に繋がります。

●栄養士のひとこと

豚肉は肉類の中でもビタミンB1を多く含む食材です。
ビタミンB1は、疲労回復や自律神経のバランスを整える役割があります。
疲れやストレスを感じた時は、豚肉を食べることをおすすめしますが、食べすぎると疲れのもとになるビルビン酸が増えてしまうので、クエン酸が含まれる食材と一緒に食べましょう。
クエン酸は疲労回復や老化防止に役立ちます。また、肉を柔らかくしたり、たんぱく質を分解する酵素が含まれており消化を助ける作用もあります。クエン酸を多く含む食材は、パイナップル、レモン、梅、グレープフルーツなどがあります。またお酢にも含まれます。一緒に食べて効果的に取り入れましょう。

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**

高齢者に多いからだの悩み②

「足がつる」

「最近頻繁に足がつる」という高齢者の方に多く出会います。足がつるのは、足の筋肉が突然痛みを伴って収縮・けいれんすることで、ふくらはぎや足の裏・指などがつります。たくさんスポーツをするわけでもないのに高齢者の方が「つりやすい」のはなぜでしょうか?

【足がつる原因】

筋力の疲労
夜中に足がつる原因の多くは筋力の疲労によるものです。「昼間いつもより歩きすぎた」「いつもとちがった動き方をした」場合は夜中に足がつりやすくなります。中高年を過ぎると筋肉の力や持久力が落ちるため特に運動をしなくても日常生活の疲れが積み重なって足がつることもあります。

筋力の冷えによる血行不良

腰や足が冷えると、筋肉が収縮するため足がつりやすくなります。よく夜中から朝方に足がつるといえるのは、その時間帯は睡眠によって体温が一番下がっている時間帯だからです。体温が下がる→血行が悪くなる→心臓から一番遠くて冷えやすい筋肉はつりやすくなるというわけです。
ほかに熱中症や下痢などで脱水状態になった時に足がつりやすくなります。脱水により体内の電解質(カルシウムやマグネシウムなど)のバランスが崩れ神経や筋肉が興奮しやすくなるためです。

特に注意したいのは「心筋梗塞」や「脳梗塞」の前ぶれとして足がつる場合です。

血行が悪くなり筋肉でできている心臓がけいれんしてしまったら……
一大事になる前に「頻繁に足がつるなあ」と心配の方は医師に相談してみましよう。整形外科や神経内科を受診し原因を調べてもらうこともおすすめです。

●相談・連絡先 地域包括支援センター ☎06-460606

◆地域福祉ネットワーク標語

「地域みんなて、気にかけてあい・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」



募集

石川町職員募集のお知らせ

平成25年度石川町職員（大学卒程度）を募集します。

受験資格者は、昭和58年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方で、学歴は問いません。

申込受付期間は6月1日（金）から6月22日（金）まで、役場総務課職員係で受け付けます。

第1次採用試験日は7月22日（日）、福島大学（福島市）を予定してします。

募集の詳細については、広報いしかわ6月号及び町ホームページに掲載しますので、ご覧ください。

なお、申込用紙は、6月1日以降に役場総務課職員係にお越しただくか、町ホームページからダウンロードしてください。

●お問い合わせ先
総務課職員係

☎26-12113

しあわせ金婚夫婦 表彰の申込み

結婚して50年、今年めでたく金婚式を迎えるご夫婦の皆様おめでとうございます。

皆さんを祝福し、次により賞状と記念品をお贈りします。

●表彰を受けられる金婚夫婦
昭和37年に結婚されたご夫婦、

又は、それ以前に結婚され、表彰を受けられていないご夫婦です。

●申し込み方法
表彰該当者の申込は「自己申告制度」です。所定の用紙に必要事項を記入のうえ各地区長寿会または保健福祉課高齢福祉係にお申し込みください。

申し込み用紙は、各長寿会、保健福祉課高齢福祉係にあります。

●受付期間
7月20日（金）まで

●表彰伝達
9月に行われる敬老会の席上で表彰します。

●お問い合わせ先
町長寿会連合会事務局
☎26-12756

保健福祉課高齢福祉係
☎26-19124

●お問い合わせ先
保健福祉課高齢福祉係
☎26-19124

※お申し込みは、自己申告になりますので、注意願います。

暮らし「田」

自動車税の納期は5月31日までです!!早めに納めましょう!!

平成23年度は東日本大震災の影響により課税を延期しましたが、平成24年度は、5月31日（木）が納期となります。

自動車税は毎年4月1日（午前0時）現在で運輸支局の登録名義人である所有者（割賦販売による購入の場合は使用者）が納めることになっており、コンビニエンスストアでも納めることができるようになりました。（一部取り扱っていない店舗もあります。）

納税通知書は5月上旬にお送りしますので、転居等により届かない場合は次の問い合わせ先までご連絡ください。

*自動車税の減免制度について
一定の要件に該当する障がいのある方のために使用される自動車については、納税義務者の申請により自動車税が減免される制度がありますので、5月31日（木）までに申請してください。

●お問い合わせ先（申請先）
福島県東中央振興局国税部課税第課（郡山市麓山1丁目1番1号）
☎024-19335-11261

☎024-19335-11264
FAX 024-19335-11264

案内

スポーツ競技等の全国大会出場者に激励金を交付しています

石川町では、町民の皆さん（本町に常に居住し、かつ住所を有している者に限りませんが）がスポーツ競技の大会等で、原則予選会を勝ち抜き全国大会に出場する際、激励金を交付しています。（文化・教育分野における大会では高校生以下を対象）

なお、激励金は申請によって交付しております。また該当要件もありますので、全国大会出場前に申請方法とあわせてお問い合わせください。

●お問い合わせ先
総務課総務係
☎26-12111

☎26-12111

☎26-12111

☎26-12111

☎26-12111

☎26-12111

☎26-12111

☎26-12111

☎26-12111

☎26-12111



5月12日は民生・児童委員の日です

石川町には、52名の民生・児童委員と3名の主任児童委員がいます。民生・児童委員は、地域の皆さんの福祉に係る相談役として活動しています。困ったときには、担当地区の民生・児童委員までご相談ください。相談内容は、厳守されますので、お気軽にご相談ください。

「広げよう 地域に根ざした 思いやり」行動宣言

(1)安心して住み続けることができる地域社会に貢献します

(2)地域社会での孤立・孤独をなくす運動を提案し行動します

(3)児童虐待や犯罪被害などから子どもを守る取り組みを進めます

(4)多くの福祉課題を抱える生活困難家庭に粘り強く接し、地域社会とのつなぎ役を務めます

(5)日頃の生活を活かし、災害時に要援護者の安否確認を行います

●お問い合わせ先
保健福祉課社会福祉係
☎26-19123

☎26-19123

☎26-19123

☎26-19123

☎26-19123

☎26-19123

☎26-19123



農業者年金受給者のみなさんへ、
現況届の提出は6月1日から
6月29日までです!!

農業者年金の現況届は、5月下旬に農業者年金基金から本人へ郵送されます。

現況届は、6月1日が基準日となりますので、送付された用紙に受給者が本人が署名し、必ず期日までに農業委員会に提出してください。

ただし、受給者本人が署名できない場合は、代理人が受給権者の欄を記入し、代理人の欄に署名を行ってください。

なお、現況届が提出されなかった場合には、11月の定期支払いから年金が一時差し止められますので、ご注意ください。

●お問い合わせ先

農業委員会事務局

☎26-19129

相談



『ひとり親家庭のための就職相談』のお知らせ

福島県母子家庭等就業・自立支援センターでは、県内にお住まいのひとり親家庭でお仕事をお探しの方々を対象に、就職に関する相談を行っております。

事前予約が必要となりますが、相談無料ですのでお気軽にお問い合わせください。

●お問い合わせ先

福島県母子家庭等就業センター・自立支援センター
☎024-1521-15699

特設人権相談所を開設します

6月1日は「人権擁護委員の日」です。

石川町の人権擁護委員が、特設相談所を開設します。

困りごとや悩みごとなど、お気軽にご相談ください。

●日時

6月1日(金)

午後1時30分～4時

●場所

石川町公民館

野木沢自治センター

また、人権擁護委員は、特設相談所開設日以外でも、皆さんの人権擁護のために活動しています。

人権侵害などの人権問題で悩んだ場合は、各地区の人権擁護委員または、法務局にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

●地区の担当委員

石川地区：丹内 春夫

☎26-15512

沢田地区：郷 信子

☎26-10652

山橋地区：須藤 洋子

☎26-13658

中谷地区：阿部 文子

☎26-15889

母畑地区：福田 徳一

☎26-16481

野木沢地区：鈴木 紘一

☎26-14044

●お問い合わせ先

町民生活課町民係

☎26-19120

福島さわやか行政相談キャンペーン(5月1日～31日)

総務省では、石川町を担当する行政相談委員として、次の方を委嘱し、国の仕事を始め、NTTなどの特殊法人等の仕事についての苦情や意見・要望を受け付け、関係行政機関等と町民の間に立って、その解決を促進するための相談に応じています。

5月1日(火)から31日(木)までの1か月間は「さわやか行政相談キャンペーン」期間です。行政相談委員は、毎月の定例行政相談会のほか、自宅での相談も行っています。お気軽にご相談ください。

《石川町の行政相談委員》

諸岡節男さん(字下泉) ☎26-11460

竹島君さん(字高田) ☎26-10602

《今月の定例行政相談》

●日時 5月19日(土)

午前9時～正午

●場所 石川町公民館

心配ごと相談

●日時

5月10日(木)

5月25日(金)

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

☎26-13793



切符は磐城石川駅で買しましょう!!

磐城石川駅では、新幹線やJR各線の切符だけでなく、JR高速バスの乗車券や東京週末フリーキップなど、お得な企画乗車券も購入できます。

水郡線を維持するためにも欠かせない収入源となりますので、ぜひ「みどりの窓口」のある磐城石川駅でご購入ください。



福島空港を利用しましょう!!

石川町から福島空港までは車で約15分。国内線は札幌便と大阪便。国際線(現在運休中)は韓国ソウル便、中国上海便が定期運航されています。また、2,300台の駐車場が無料で利用できるため、長期出張にも安心して利用することができます。

さらに、定期的にイベントも行われていますので、福島空港までお出かけください。詳しくはホームページをご覧ください。
<http://www.fks-ab.co.jp/>





国保だより

医療機関・薬局の受診等に あたってのお願い

休日や夜間において、軽症の患者さんの救急医療への受診が増加し、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたすケースが発生しています。

また、休日・夜間は医療機関に支払われる医療費が高く設定されており、窓口負担も高くなります。

必要な人が安心して医療が受けられるようにするとともに、最終的に保険税や窓口負担として皆様にご負担いただく医療費を有効に活用するため、医療機関・薬局を受診等する際には、次のことに留意しましょう。

- 休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。
- 休日や夜間にお子さんの急な病気で心配になったら、まず、「こども救急電話相談」(#8000)の利用を考えましょう。小児科の医師や看護師から、症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。

福島県こども救急電話相談

受付時間 毎日、午後7時～翌朝8時

#8000 または 024-521-3790

- かかりつけの医師を持ち、気になることがあったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。
- 同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。
- 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。(薬のもらいすぎに注意しましょう)
- 薬は飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、すでに処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。
- 後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同様の効能効果を持つ医薬品であり、費用が先発医薬品よりも安くすみます。「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示することなどにより、後発医薬品の利用について相談にのってもらうことができます。

◆お問い合わせ先 町民生活課 国保年金係 ☎26-9125

「石川町検診の意向調査」記入をお願いします

～各地区担当の保健衛生協力員が
5月下旬から配布、6月初旬に回収します～

検診を受けることは病気の早期発見、早期治療に結びつき、検診の結果で日頃の生活習慣を見直し健康的な生活が送れるようになります。そのためにも、検診の対象年齢になったら町や職場で実施する検診または、医療機関等で必ず一年に一回は検診を受けましょう。

町では、検診対象者を把握するため、各地区担当の保健衛生協力員が、各世帯に「平成24年度石川町検診の意向調査」を配布し回収します。これは、町で24年度中に実施する検診を受けるかどうかを把握するもので、「町の検診を受ける」に○がついている方にはそれぞれの検診時期に通知が届くようになります。24年度は「特定健診、胃がん検診、大腸がん検診」が同日に受けられる総合健診になります。積極的に受けられるようお願いします。

- ★年齢の基準日は平成25年3月31日で通知します。
- ★特定健康診査は国民健康保険加入者全ての人を対象になりますので、改めて調査はしません。
- ★手術をされていると精密検査になりやすいため集団検診ではなく、医療機関での受診をお勧めします。



今回、調査する検診項目は次のとおりです。

検診項目	検診対象年齢	内 容
結核・肺がん検診	40歳以上の方	胸部をレントゲン撮影し、肺がんを見つけます。また、同時に65歳以上は結核も見つけます。
大腸がん検診	40歳以上の方	事前に便を採取する容器が配布され、自宅で2日間便をとります。
高齢者健康診査	75歳以上の後期高齢者医療保険加入者	尿検査、身長体重、血圧測定、医師診察、血液検査、心電図・眼底検査を行います。
胃がん検診	40歳以上の方	検診バスの中でバリウムを飲んで検査します。
子宮がん検診	20歳以上で、満年齢が偶数の方	検診バスが来て実施する集団検診と指定医療機関(須賀川市、郡山市内)で実施する施設検診を選ぶことができます。
乳がん検診	40歳以上で、満年齢が偶数の方	

●お問い合わせ先
石川町保健センター ☎26-8416

自殺対策予防標語
「家族愛・地域の愛で自死防止」

TOWN EVENT CALENDAR

石川町 5～6月の主な予定

今月の納期

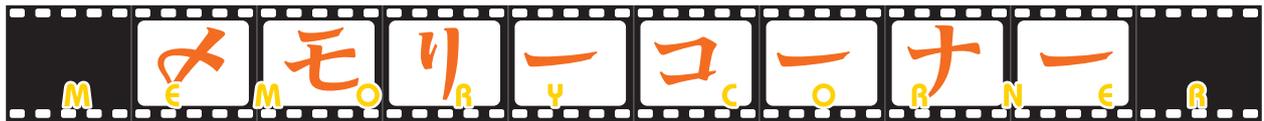
● 5月25日(金)までに
納めましょう
固定資産税 (第1期)

5月 ● May

15 火		
16 水	ポリオ予防接種 (13:00～)	保健センター
17 木	1歳6か月児健診 (13:00～)	保健センター
18 金		
19 土		
20 日	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
21 月		
22 火		
23 水	1歳児教室 (9:30～)	保健センター
24 木	3歳3か月児健診 (13:00～)	保健センター
25 金	心配ごと相談 (10:00～15:00)	老人福祉センター
26 土		
27 日	在宅当番医	とりごえ整形外科 クリニック
28 月		
29 火		
30 水		
31 木		

6月 ● June

1 金		
2 土		
3 日	在宅当番医	添田医院
4 月		
5 火		
6 水		
7 木		
8 金	心配ごと相談 (弁護士相談) (13:00～15:00)	老人福祉センター
9 土		
10 日	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
11 月		
12 火	ポリオ予防接種 (13:00～)	
13 水	2歳児教室 (9:30～)	保健センター
14 木	3～4か月児健診 (13:00～) BCG予防接種 (13:00～)	保健センター 保健センター



(平成24年3月1日～3月31日まで届出分 敬称略)

Hello baby



Couple



Condolence



氏名	保護者	住所
味戸 らら	(和 則・千 尋)	湯郷渡
佐川 陽	(孝 之・奈央子)	赤 羽
鈴木 さくら	(栄 一・典 子)	長久保
迎 咲哉	(健一郎・澄 江)	長久保
斎藤 優月	(剛 ・理 紗)	鹿ノ坂
小林 蓮	(美 治・亜 衣)	中 田
陣野 来々	(晃 弘・奈緒美)	松木下
三森 耀一朗	(正 則・良 子)	沢 井
三瓶 友菜	(桂 治・はつき)	長久保

新 郎 新 婦 (出身地)
安瀬 貴幸 (屋敷入)・大森 恵美 (矢吹町)
須藤雄太郎 (双 里)・添田 彩加 (北山形)
十文字英幸 (南山形)・徳田 翠 (郡山市)



氏 名	住 所
水 野 一 雄	王子平
須 藤 豊 子	南山形
太 樂 ヒサノ	板 橋
渡 邊 サ ト	母 畑
堀 尾 ハ ナ	古 舘
阿 部 サタ子	母 畑
佐 藤 光四郎	曲 木
江 尻 清 江	赤 羽
芳 賀 タマヨ	双 里
鈴 木 健 一	和 久
岩 谷 幸	中 田
近 内 春 子	中 野



小さな美術館

第301回
第二
保育所

「大きくなあれ」

【施設紹介】

第二保育所は0歳から就学前まで、95名の子ども達を「養護と教育」の2本の柱で保育しています。繰り返し丁寧にに関わり、子どもの内面を支えながら、生活習慣の自立、食育、体験を通して培う「頑張れば必ずできる」という意欲の芽が育つよう取り組んでいます。



きく組のみなさん

5月のさわやかな風をいっぱい吸い込んで泳ぐこいのぼりのように元気いっぱいのきく組27名です。
たくさん的事を経験し、心も体も大きく育ててほしいと思います。

編集後記

「案ずるより産むが易し」ということわざがあります。物事はあれこれ心配するよりも実行してみれば案外たやすいという意味です。4月に入り新生活をスタートさせた方もいらっしゃると思います。私も4月の人事異動で新たに広報を担当することになりました。カメラの使い方や記事の編集などわからないことが多く、不安もあります。しかし、心配ばかりせず何事もまずはやってみる、という姿勢を持って頑張っていきたいと思っています。（佐久間）

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

みんなで防犯 子ども防犯呼びかけ隊

●今月の隊長（広報無線の声）

石川小学校 6年 矢内 理江さん



- Q. 毎日の通学などで防犯に気をつけていることは？
- A. 母が送り迎えをすることが多いですが、歩いて帰る時は、明るいうちに友達と一緒に帰るようにしています。
- Q. 将来の夢を聞かせてください。
- A. 将来の夢は保育士です。小さい子どもが大好きなので、もし困っていたり泣いていたいたら進んでお世話をしたいです。

表紙の写真

第二保育所に通う吉田 仁輝（ひとき）くん、祖父の義久さん、祖母の洋子さんです。



町の人口

●4月1日現在住民基本台帳●

	17,188人	(△94)
男	8,392人	(△48)
女	8,796人	(△46)
世帯数	5,679戸	(△24)

() 内前月比