



特集 2~3面

平成25年度行政区長決まる

交通安全教室



いわき石川青年会議所(瀧口一也理事長)による第31回交通安全教室は5月13日、石川自動車教習所で行われました。この教室は石川郡内の小学校1年生や石川養護学校の児童を対象に毎年行っているものです。児童は道路の歩き方や交通安全クイズなどを通して、交通ルールを守る大切さを学びました。

【写真上】道路を渡るときは手をあげて
【写真下】白バイに興味津々



行政とみなさんのパイプ役

平成25年度
行政区長
決まる



荒木 美秋
猫啼

猫
啼



酒井 勝利
南町

南
町



長谷部孝一
梁瀬

王
子
平



川西 正昭
下泉

荒
町



有松 英徳
和久

和
久



鈴木 健一
大室

馬
場
町



前田 勇
新屋敷

新
屋
敷



丹内 眞紀
下泉

古
町



中村 幸吉
北町

北
町



下山田和雄
長久保

新
田



丹内 春夫
当町

当
町



有賀 四郎
新町

新
町



深谷 周雄
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25年度行政区長の委嘱状交付式が4月16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
プ役としてご活躍いただきます。また同日、区長会総会も行われ、
区長会の役員が次のとおり決まりました。(敬称略)

会長	鈴木 健一
副会長	有賀 四郎
副会長	岡部 恒
副会長	周雄
副会長	渡辺 健
副会長	中島 世一
副会長	渡辺 忠夫
副会長	巴谷 節男
副会長	鈴木 一春
副会長	渡辺 健
副会長	二平 光信

特集



滝口 正二
母畑字前牛沼

上
母
畑



芳賀 努
形見字形見

形
見



遠藤 計
山形字若林

山
形



中島 世一
沢井字竹柄

沢
井
三
里



野本 榮一
湯郷渡字二百畑

湯
郷
渡



矢吹 信彦
谷沢字太夫内

谷
沢



水野 英也
板橋字山口

板
橋



上遠野洋一
沢井字山神

古
内



鈴木 一春
北山字荘東

北
山



南條 博
坂路字反田

坂
路



矢内 壮幸
南山形字羽入田

南
山
形



添田 廣美
沢井字西ノ作

中
央



二平 光信
中野字高ノ内

中
野



小湊 正文
谷地字竹ノ花

谷
地



渡辺 忠夫
北山形字大平

北
山
形



小平惣一郎
赤羽字小田柿

赤
羽



円谷 節男
曲木字先達

曲
木



塩田 廣平
中田字高野

中
田



矢吹 一男
双里字本宮

本
宮



岸浪 正二
新屋敷字塩塚

新
屋
敷



曲山 吉徳
塩沢字竹ノ内

塩
沢



渡辺 健
母畑字長石田

母
畑
第
一



岡部 恒
双里字白坂下

双
里



吉田 常一
新屋敷字鳥内

鳥
内

食育について 考えよう！

〜6月は食育月間です〜

食育とは、さまざまな経験を通して、食に関する知識と食を選ぶ力を育て、健全な食生活を実践することができるようにすることです。

食することは、私たちが生きていく上で最も基本的なことです。しかし、近年、朝ごはんをとらず生活リズムをくずす人が増えたり、偏った食生活など生活習慣の乱れからくる生活習慣病が増えたりするなどの問題が指摘されています。

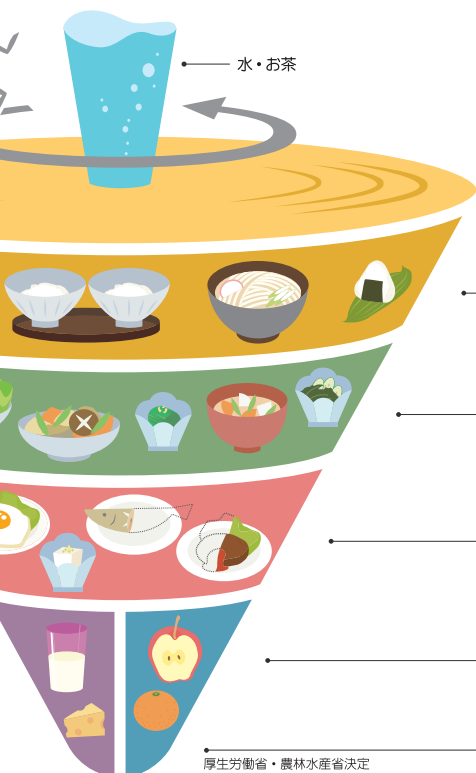
また、私たちが口にする食べ物についても、調理食品や外国からの輸入食品が増えたり、食の安全や信頼性にかかわる問題が発生したりするなど、食を取り巻く環境が大きく変化しています。

このような中で、食育は、健康的に成長し、生涯にわたって生き生きと暮らすために大切なことです。

6月は食育月間。この機に食育について考えてみませんか。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



厚生労働省・農林水産省決定

1日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaguetティー
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 肉たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の煮っころがし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/2カップ 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



食育の5つのポイント

実際に食育を行っていくときにはどのようなことに注意すればよいのでしょうか。

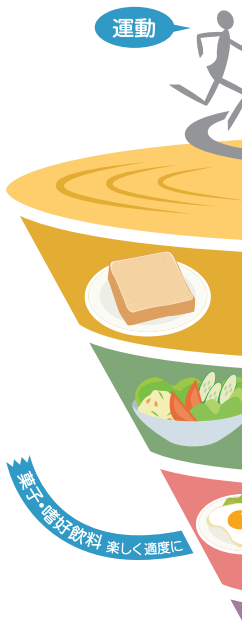
ここでは食育における5つのポイントを挙げてみます。

①食を通じたコミュニケーション

家族そろって食事をしていますか。子どもたちが「食」について学ぶ最も身近な場所は、家庭の食卓ですが、家族が朝食や夕食をばらばらに食べる状況が見受けられます。

家庭環境やライフスタイルの変化、共働き等の増加に伴い、規則正しい生活リズムの確保が難しくなっており、子どもとゆっくり過ごせる時間も少なくなっています。

家族そろって楽しく食卓を囲むことは食育のためとても大切な時間です。家族とコミュニケーションをとりながら食事をするので、子どもも食事の楽しさを実感することができます。また、箸の正しい持ち方や食事の作法・マナー、食文化などを子どもに伝えることで、良い習慣や正しい知識を身につけることができます。



②バランスのとれた食事

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が増加しています。

生活習慣病の増加の背景としては運動不足とともに脂質・塩分の摂取過多や野菜の摂取不足等の食生活の問題があるといわれています。バランスのとれた食事をし、生活習慣病の予防及び改善につなげましょう。

また、農林水産省、厚生労働省では「食事バランスガイド」を作成しています。バランスのとれた食事を考える際の参考にしてみましょう。

③望ましい生活リズム

朝食をしっかりと食べていますか。1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが健康的な生活習慣にもつながります。早寝早起きをし、3食しっかりととって、基本的な生活習慣を身に付け、生活リズムを向上させましょう。

生活リズムが乱れると、「よく身体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期の子どもにとって必要不可欠な基本的な生活習慣が大きくずれてしまいます。20歳以上で朝食を食べていない人の約3割が、子どもころから朝食を食べない結果になっています。子どものうちから生活リズムを整え、健康的な生活を送りましょう。

夕食の時間が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝起きた時に食欲がなく、朝食を食べられなくなる場合があります。朝食や夕食の時間、夜食、就寝時間、からだを動かしているかなど、自分の生活を振り返り生活リズムを見直ししましょう。

④食を大切にする気持ち

豊かな食生活を享受する一方で、食べることに對しての関心や食べ物が口に入るまでの経緯について考える機会や体験が少なくなっています。子どもたちが農作物の栽培や収穫を手伝ったり、家庭や地域の人から



料理の仕方を学んだりするなど、食に関するさまざまな経験をすることは、食に関する知恵を身につけ、食べ物や生産者に対する感謝の気持ちを持つようになるなど、子どもたちの豊かな人間性を育みます。

⑤食の安全

店頭にはさまざまな商品が並び、食品の選択肢も増えていきます。また、外食産業の発展や加工食品の増加など私たちの食環境は日々変化しています。

食の安全を保つためには、食べ物に関する情報を提供する側が知らせることは必要ですが、私たちも食品の安全性に関する意識と関心を高め、自らの判断で正しく選択していくことが必要です。

食改さんの活動を紹介

食生活改善推進員は、食生活を中心とした、健康づくりに関心を持ち知識を学び、地域で積極的に活動をしているボランティア団体です。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食に関する研修会や地区の料理教室、子ども食育教室、イベント事業への参加、町特産品の開発に積極的に取り組み楽しみながら活動しています。

健康や食に関心や興味のある方、一緒に家族・友人・地域の人々の健康を守る活動してみませんか。食生活改善推進員について詳しく知りたい方は、お問い合わせください。

●お問い合わせ先
保健センター ☎26-8416

《食育人形劇》



《子どもたちと食育教室》



《地域での料理教室》



石川地方町村広域連携事業

自分磨きで 婚活



いしかわでHappy

参加者 募集

- 対象者** 石川郡内に居住する**独身男女**はもちろん。
女性**は他の地域からも参加**できます。
- 参加費** 各イベント **男性4,000円 女性2,000円**
- 申込み方法** 6月、8月、11月に配布されるチラシの裏面又は、町のHPIに掲載される申込み用紙に必要事項(氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、「男前講座」受講希望の有無)を記入しFAX、Eメール又は電話のいずれかの方法でお申し込み下さい。

※応募者多数の場合は先着順とさせていただきます。※後日、当日の案内及び参加費振込書を送付いたします。参加費の振込確認後、正式な受付となります。

第1回
ホテル
松多屋

七夕に運命の出会い～スイーツ作りで婚活～

開催日

7/7日

◆「全日本 花より団子選手権」グランプリ受賞パティシエ、
穂積良幸氏(ホズミツヲ)を講師に楽しくスイーツ作りを体験!

募集期間

6月3日(月)～6月25日(火)

募集人員

男性30名(40歳以下)
女性30名(フリー)

男前講座
6月28日(金)

女性講座
7月7日(日)

第2回
鮫川村
鹿角平観光牧場

初秋のアウトドア満喫!!「婚活ツアー」

開催日

9/8日

◆気持ちの良い大自然の中でのバーベキュー。
お腹も心も大満足!! 新たな恋の予感も…。

募集期間

8月1日(木)～8月27日(火)

野本観光
バス利用

募集人員

男性25名(35歳以上)
女性25名(フリー)

男前講座(予定)
8月29日(木)

第3回
母畑温泉
八幡屋

おもてなし豪華料理とたっぷりのフリータイム

開催日

12/8日

◆リニューアルした八幡屋でオープンキッチンのある
バイキングと会話を楽しむゆとりの時間を。

募集期間

11月1日(金)～11月26日(火)

募集人員

男性30名(フリー)
女性30名(フリー)

男前講座(予定)
11月28日(木)

女性講座
12月8日(日)

男前
講座

とは?

男性参加者を対象に、女性をリードする自信を
つけてもらうための**事前講座を開催**します。
※男性のみの参加となります。※男前講座のみは参加できません。

女性
講座

とは?

女性参加者を対象に、婚活イベント当日、短時間で今
よりグッと魅力的な女性に変身できる**講座を開催**
します。女子力を磨きましょう。
※女性のみの参加となります。※女性講座のみは参加できません。



婚活応援団募集

独身男女へ婚活事業の参加の呼びかけ等を支援していただく
企業・団体等を募集しております。ご連絡をお待ちしております。

※写真やイラストはイメージです。

お電話でのお問い合わせは、下記までお願いします

春のおもいで

Ko
Ho
Ishikawa



◀ 桜まつり当日には、雪が降り、桜を白く染めました



▲ ボランティア団体「熱意人」などの有志によるキャンドルナイト。4月20日と5月3日に行われました

4月1日から4月30日はいしかわ桜月間。今年もきれいな桜が町内を彩りました。
この期間には、桜ロードレース大会、第27回石川桜まつり、第2回全日本花見弁当選手権、花より団子選手権などさまざまなイベントが行われ、多くの人が桜の下で楽しいひと時を過ごしていました。

▶ 満開の桜の下で行われた桜ロードレース大会





第2回全日本花見弁当選手権・花より団子選手権結果

第2回全日本花見弁当選手権

●プロの部

●グランプリ

松本浩太郎「里山味楽弁当」(ランチボツクス)

●準グランプリ

山崎正勝(株式会社坂東太郎)、渋谷聡(クッキングサービス)、中村嘉一(ハローランチなかむら)、大平美代子(農家レストランやいこばあちゃん)、大平常夫(すし扇)

●アマチュアの部

●グランプリ

あすか姫の里づくり実行委員会「あすか姫の桜弁当」(石川町)

●準グランプリ

岡崎広子(郡山市)、鈴木象一(東京都)

第2回全日本花より団子選手権

●プロの部

●グランプリ

穂積良幸「桜のサバラン木苺とレモンのムース」(ホヅミ・ソラ)

●準グランプリ賞

安保行雄(株雅洞)、桑沢和典(お菓子のくわさわ)、酒井秀樹(お菓子のさかい)、境田愛(菓子処よしだや)

●アマチュアの部

●グランプリ

櫻井紀江「いしかわの春景色」(石川町)

●準グランプリ

佐藤直子(神奈川県)、鈴木裕美(福島市)

桜のサバラン木苺とレモンのムース



松本浩太郎さん



穂積良幸さん



里山味楽弁当

街

かど

探検隊



石川ライオンズクラブが 結成45周年記念式典を開催

石川ライオンズクラブ(桑沢一会長)結成45周年記念式典が4月14日、石川町共同福祉施設で行われました。

石川ライオンズクラブは昭和43年に結成され、青少年健全育成事業や環境美化活動などの奉仕活動により、多くの地域貢献を行っています。

式典では結成45周年を祝うとともに、長きにわたり活動されている矢内芳夫さん、鈴木信夫さん、山崎武さんに対し感謝状が贈られました。

満開の桜のなかで 第3回石川さくら杯ゲートボール大会

石川さくら会(塩田金次郎代表)による第3回石川さくら杯ゲートボール大会が4月17日、町民グラウンドで行われました。

大会には町内の15チーム約120名が参加し、日ごろの練習の成果を発揮し、楽しみながらプレーしました。また、90歳以上の曲山三郎さん、二瓶市太郎さん、遠藤一郎さん、大平春雄さんには、健康維持に努めていることが他の見本になるとして、奨励賞が贈呈されました。



無火災を目指して 春季検閲式

石川町消防団(荒木強団長)春季検閲式は4月21日、石川町武道館で行われました。

式では、荒木団長から加納武夫町長に点検者が委嘱され通常点検が行われたほか、小隊訓練が実施されました。

また、団長表彰として消防団在籍10年を超えた28名に永年勤続章が贈られました。

検閲式を終え、団員たちは地域の安全安心のため気を引き締めていました。





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。

旭日双光章

春の勲章

郷さんは平成10年から平成21年まで阿武隈川上流土地改良区理事長を務め、石川、西白河地方に水を供給する西郷ダムの管理をしてきたほか、赤羽新屋敷土地改良区理事長や福島県指導農業士を歴任し、現在は石川福祉会の理事長を務めています。

また、昭和58年から平成11年までは石川町議会議員（うち議長8年、副議長1年）を務めるなど町政進展にも尽力されました。郷さんは「受章するとは考えてもいなかったため驚きました。これもお世話になった皆さんや家族の協力のおかげです」と受章の喜びを話してくれました。



郷 泰隆さん
(新屋敷字石船)

農業委員を選任

石川町農業委員選任書交付式は4月22日、町長室で行われ、瀬谷寛隆さん（沢井字観音山）に選任書が交付されました。

今回の選任は、前農業委員の吉田達夫さん（曲木字古内）に代わり、母畑地区土地改良区から新たに推薦されたことによるものです。瀬谷さんの任期は、平成26年7月19日までです。



瀬谷寛隆さん
(沢井字観音山)

大型連休恒例 石川グリーンフェア開催

2013石川グリーンフェアが5月3日から6日にかけて母畑レークサイドセンターで行われました。

グリーンフェアは大型連休恒例のイベントで、植木や鉢植え、庭石、ガーデニング用品などが展示販売されたほか、子どものゲームコーナーなどが設けられました。5月のさわやかな天候の下、来場者はさまざまな展示販売物を楽しんでいました。



城彰二さんを講師に迎えて サッカースクールを開催

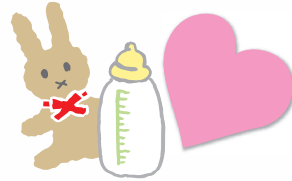
「Challenge石川」サッカー普及実行委員会（酒井修三実行委員長）主催の城彰二サッカースクールは5月4日、母畑レークサイドセンターで行われました。

このスクールでは元サッカー日本代表選手である城彰二さんを講師に迎え、大空の下でサッカーを楽しみながら、プロ選手のプレーを身近に感じようといわれました。

参加した子どもたちは、城さんや他チームとの交流を楽しみながら、少しでも上達しようと学んでいました。



HAPPY♪SMILE♪



高根 ^{れんすけ} 蓮介くん (7か月)

「大好きな蓮君へ
早く大きくなって2人のお兄ちゃん
達と遊ぼうね!!!」

パパ・ママより 長久保

- 「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
と真ん中



永沼 徹也さん(22歳) ●山形字兎田

職業▶社会福祉法人桜が丘愛生園で働いています。支援員として主に利用者さんの介助、支援を行っています。

Q 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか

A 仕事を頑張っています。社会人1年目として、諸先輩方から色々なことを学び、笑顔を絶やさず日々前向きに取り組んでいます。

Q 将来やってみたいことや夢を聞かせてください

A 良い父親になり、笑いのたえない幸せな家庭を築きたいです。

Q 将来どんな町になって欲しいですか

A みんなが笑顔で、温かい町になればと思います。

Q 最後に理想のタイプは

A 笑った顔が素敵で、思いやりがあり、女の子らしい女性がタイプです。



▶次回は、永沼さんの紹介で酒井 美紀子さんです。

みんなが主役 協働と循環の まちの実現に 向けて

石川町 第5次総合計画

先進的家庭用発電施設〔家庭用燃料電池コージェネレーションシステム、ガスエンジンコージェネレーション給湯器〕、(2) 先進的省エネルギー設備〔地中熱利用システム、太陽熱利用システム、家庭用蓄電池〕、(3) 普及型再生可能エネルギー設備〔太陽光発電システム、家庭用小型風力発電、ペレットストーブ〕、(4) 普及型省エネルギー設備〔空気熱ヒートポンプ給湯器設備、太陽熱利用システム〕から選択することができます。

詳しくは、広報いしかわ4月号をご覧くださいか、町民生活課環境対策係までご相談ください。☎26-9122

省エネ住宅普及促進補助を創設

今月号では、町民アンケートによる町民ニーズの把握における重要度、満足度について調査結果に基づき重点的に改善すべき施策の一つとされた、生活環境の分野にある資源循環の推進について紹介します。

限りある資源を少しでも次の世代へつなぎ、地球温暖化の抑制や省エネルギーな暮らしを推進するため、石川町「未来につなぐ省エネ住宅」普及促進補助制度を創設しました。

目的に沿った可能な限りの省エネ対策補助メニューとして、(1)



良い思い出が多くあります

AQ お子さんは何人ですか
子どもが2人、孫が7人になりました。

AQ 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37年に結婚しました。当時は自宅で結婚式を挙げたり、新婚旅行に行かない人が多かったのですが、私たちは旅館で結婚式を行い、新婚旅行にも行けたので良い思い出として残っています。結婚して新しく世帯を持つための、家には物がなく、家具や家電を苦労しながらも少しずつ揃えていったことが印象に残っています。現在は息子家族が近くに住んでいて、孫が来るとにぎやかで楽しいです。孫の面倒を見ることも楽しみの一つになっています。



氏名：有賀 正明さん (77歳)
京子さん (76歳)
住所：形見字尾巻

AQ お二人の楽しみは何ですか
二人ともクイズが好きで、特にナンバープレースが好きです。新聞に出ているものや本を買ってきて解いています。そのほか将棋や花の手入れも好きです。

AQ 石川町の一番好きなところを教えてください
今住んでいる形見地域が好きです。人間関係も築けており、また家から向かいの山を見て四季を感じることが出来ます。

AQ 町政に望むことは何ですか
雇用の場を作ってほしいです。また、広報無線を聞きやすいようにしてほしいです。

故郷の歩みを学ぶ

いしかわの歴史

23 戊辰戦争と石川

に忠実でした。

19世紀に入ると、日本は飢饉と百姓一揆、各藩の財政窮乏により徳川幕府と藩の支配が揺らぎはじめました。さらに欧米列強は、アジア貿易と領土欲求のため列島沿岸に接近し、嘉永6年(1853)6月にはアメリカ極東艦隊司令官ペリーが来航し、幕府に開国を迫りました。

こうした状況に危機感を抱いた人びとの中には、「尊皇攘夷」(天皇を尊び外国をうち払う)、ついで「尊皇倒幕」を主張する武士や豪農(庄屋などの有力農民)が現れました。これは幕府を否定し、徳川氏に代わって王政復古を願う考えです。

諸藩も動き始めました。はじめに水戸藩が尊皇と「佐幕」(幕府をたすける)で内乱を引き起こし、ついで長州藩が尊皇倒幕で藩論を統一し、さらに薩摩藩が尊皇倒幕に同調し、土佐藩も倒幕派が優勢になりました。奥羽の諸藩はほとんどが佐幕でしたが、特に親藩会津藩は徳川宗家が

慶応3年(1867)10月、最後の將軍徳川慶喜は大政奉還を行い、幕府は消滅しました。代わって薩摩・長州・土佐などの西南雄藩が新政府(明治新政府)をつくり、「王政復古」を宣言しました。

翌慶応4年(9月に改元して明治元年)1月、京都郊外の鳥羽・伏見で旧幕府軍と新政府軍が激突しましたが、装備に勝る新政府軍が勝利して慶喜追討令が発せられました。こうして戊辰戦争が始まりましたが、諸藩は新政府に付き江戸は開城しました。

奥羽と越後の諸藩は奥羽越列藩同盟を結んで抵抗しました。会津藩は空き城だった白河城を占拠しましたが、5月に新政府軍の猛攻を受け退去しました。また、棚倉城も板垣退助の率いる新政府軍により落城しました。

こうして石川地方は新政府軍の支配下に入り、9月に会津藩は抗戦むなしく降伏しました。

戊辰戦争で石川地方は戦場にはなりませんでしたが、さまざま被害がありました。一つは会津藩・新政府軍両方からの物資と軍夫(人夫)の調達です。仙台藩は沢井村から米1100俵を買い入れ、中野村には藩兵175人が15日宿泊しました。

新政府軍は軍費135両もの大金を形見村・山白石村・下泉村から徴収し、形見村だけでも延べ2118人と馬156頭を徴収しました。これらは資料が残っている分です。また、下泉村から徴収された大竹吉五郎は、二本松での戦闘に巻き込まれて7月27日に死去しました。

また、この明治元年12月には一揆も起きました。これは浅川から始まり、下泉村・高田村・形見村・南山形村の庄屋が襲われました(戊辰浅川騒動)。農民の不満が爆発し、村の秩序も幕府とともに崩壊したのです。



字大室にある大竹吉五郎の墓。隣に列藩同盟軍と遭遇し、北須川河原で惨殺された新政府軍川島又兵衛の墓もある。

石川桜めぐり

惣徳寺の桜
坂路字馬場宿地内

樹種 ヤマザクラ

樹齢 推定250年

形状寸法 樹 高 15m
胸高幹周 3・6m

特記事項

寺桜として植樹された山桜。地元集會場の裏手にあり、4月には桜まつりも開催されます。また、桜だけではなく地元有志により、多種にわたる花木が桜の周辺に植樹され、石川の花見山にできればと整備しています。近年その成果もあり、春になるとさまざまな花を楽しませてくれます。

見頃 4月中旬

食改さんの ちよつと ひと工夫!

納豆とジャガイモのグラタン

バター餅 材料 (4人分)

納豆 (45g) …………… 3パック
 ジャガイモ …………… 中4個
 人参 …………… 中4~5cm
 とろけるチーズ (ピザ用) …… 160g
 ねぎ (白い部分) …………… 10cm
 ほうれん草 …………… 適量
 塩・こしょう …………… 少々



須藤 都子さん (下泉)



●須藤さんのひと工夫!

家にある食材で作れて、ホワイトソースを使わないヘルシー! 簡単! グラタンです。

ポリ袋と電子レンジを使うので、短時間で出来ます。

最後のチーズをたっぷりのせると美味しいですよ。トースターは種類によって焼き時間が違うので、焼き色を目安にしてください。チーズの上にひと口大に切ったブロッコリーを散らして焼くのも彩りがきれいでおおすすめです。ほかに小松菜やアスパラなど、これからの季節は、野菜がたくさん出来るのでいろんな野菜で作ってみましょう。

●作り方

- ①ジャガイモは縦半分にして、1cmの厚さにスライスする。人参は縦半分にして、5mmの厚さにスライスする。
- ②ポリ袋に①を入れて、レンジで柔らかくなるまで加熱する。加熱後、水分を切るためにザルにあげ、2~3回振る。
- ③ほうれん草は食べやすい長さに切ってさっと茹でる。
- ④ねぎは薄切りの小口切りにする。
- ⑤納豆はほぐして④のねぎと醤油を加えてよく混ぜる。
- ⑥耐熱容器に②、③を順に敷き、塩、こしょうで味付けをした後、3分の1の量のとろけるチーズ、⑤の納豆の順に層になるように上に敷きつめていく。
- ⑦最後に残りのとろけるチーズを全体的のせて、トースターで焼く。740Wで10分を目安に、前後を返しながらかく。チーズが溶けて全体に焼き色が付いたら出来上がり。

●栄養士のひとこと

ホワイトソースは高カロリーなため、使用しないで作れるのはうれしいですね。

メインの食材が納豆なのも低カロリーでお勧めです。納豆の粘りは、ナットウキナーゼから作られ、老化防止、生活習慣病予防、疲労回復などの効果があります。また、カルシウムの吸収をよくするビタミンKが豊富なため、カルシウムの豊富なチーズや緑黄色野菜と合せて食べると骨粗しょう症予防に効果的です。太陽の光をたくさん浴びた野菜は色が濃く、栄養価が高いと言われます。ビタミン類やミネラル、鉄分が豊富で、免疫力を高める作用があり、健康な体づくりに役立ちます。旬の野菜を多くとり入れましょう。

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

「最期をどこで迎えるか」

在宅での看取りを考える

「終末期における療養場所についての希望」の調査データでは、約6割以上の方が「できるだけ自宅」と回答しており、その理由として「住み慣れた場所で最期を迎えたい」「最期まで好きなように過ごしたい」をあげています。

住み慣れた場所での最期…ここ数年の間に、在宅で最期を迎えられた方々のことを思い起こしてみました。ある方は亡くなられる前日までいつもと同じようにテレビをつけ、好きなタバコを手にし、見舞いに訪れた仲間の励ましに笑顔でうなずいていました。ずっと側でお世話を続けたご家族からは「本人の好きなようにしてあげられて良かった」との言葉が聞かれました。また、ひとり暮らしをしていた方には、「このままお家で」と決めた頃から、家族が泊まり込みで寄り添っていました。時々顔を出してくれた近所の方や懐かしい知人と思ひ出してもでき、静かに穏やかに旅立たれました。

この在宅での看取りは、ご本人と家族の意思決定、その意思を支持し見守った身内や地域の方々、かかりつけのお医者さんや訪問看護師さん、介護のスタッフ…みんなの思いと力が合わさって実現したものでした。

住み慣れたところで最期まで暮らし続けられるために必要なこと・大事なことを、家族で・地域で・関係者間みんな話し合い考えながら、希望する方々の在宅での看取りが叶えられる地域づくりを進めていけたらと思います。

●相談・連絡先 地域包括支援センター ☎06-46006

◆地域福祉ネットワーク標語

「地域みんなて、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」



募集

平成26年度石川町職員
(大学卒程度・資格免許職)
を募集します

◆募集職種及び採用予定人員

【大学卒程度】

・ 一般行政 2人程度

・ 土木 1人

【資格免許職】

・ 保健師 1人

◆受験資格

【大学卒程度】

・ 一般行政、土木

昭和59年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた者。

※学歴は問いません

【資格免許職】

・ 保健師

昭和61年4月2日以降に生まれた者。

※保健師免許を有する者又は平成26年3月(登録済証明書発行時期)までに取得見込の者。

ただし、次のいずれかに該当する者は受験できません。

- ①日本国籍を有しない者
- ②成年被後見人又は被保佐人
- ③禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ④日本国憲法施行の日以降において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他団体を結成し、又はこれに加入した者

◆試験の方法

- ・ 第1次試験：教養試験、専門試験
- ・ 第2次試験：小論文、面接試験、集団討論

◆試験期日と会場

- ・ 第1次試験：7月28日(日) 福島大学
- ・ 第2次試験：9月上旬予定 石川町役場

(1次試験合格者のみ)

◆合格者の採用

合格者は、職種ごとに採用候補者名簿に高得点順に登載され、成績順に町長が採用者を決定します。なお、この採用候補者名簿の有効期限は原則として1年です。

◆試験の申込

①申込用紙の交付
申込用紙は、総務課職員係で交

付します。郵便請求する場合は、封筒の表に採用試験申込用紙請求(試験職種「一般行政」、「土木」又は「保健師」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角型2号)を同封してください。

②申込方法及び受付期間

6月3日(月)～6月25日(火)までに、申込用紙に必要事項を記入し、総務課職員係に提出してください。(執務時間中に限り)

申込用紙を郵送する場合は、角型2号の封筒に採用試験申込と朱書きし、必ず簡易書留にて送付してください。(6月24日(月)までの消印のあるものに限り)

◆お問い合わせ

総務課職員係

☎26-12113

石川町職員(高校卒程度)募集のお知らせ

平成26年度石川町職員(高校卒程度)を募集します。

受験資格者は、平成4年4月2日から平成8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7月中旬から8月中旬頃までを予定しており、役場総務課職員係で受け付けます。

なお、第1次採用試験日は9月22日(日)、石川町共同福祉施設を予定しています。

募集の詳細については、広報いしかわ7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。

◆お問い合わせ先

総務課職員係

☎26-12113

放送大学 10月生募集のお知らせ

放送大学では、平成25年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間は8月31日(土)までです。

資料を無料で差し上げていますので、お気軽にお問い合わせください。

◆お問い合わせ先

放送大学福島学習センター

☎024-1921-17471



「復興の未来と生命(いのち) 照らす水」
6月1日～7日全国水道週間

水道水はダムや地下水などの水を浄水場できれいにし、水道管でみなさんへお届けしており、私たちの毎日の暮らしに欠かすことのできない大切なものです。

水道に携わる多くの人たちが、今日も安全でおいしい水を絶やすことのないよう努めていますので、貴重な水を大切に使いましょう。

工事や修理は、石川町の指定給水装置工事業者しか施工できませんので、ご注意ください。

◆お問い合わせ先

水道事業所

☎26-11502

総務省からののお知らせ

6月1日(土)から10日(月)は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。

電波はルールを守って正しく使いまししょう。

電波の混信・妨害については次までお問い合わせください。

◆お問い合わせ先

総務省東北総合通信局

☎022-1221-0641



事業主の皆さんへ 労働保険の年度更新等のお知らせ

平成25年度の労働保険の年度更新の申告期限は7月10日(水)です。期限までに、最寄りの銀行、郵便局、労働基準監督署、福島労働局において手続きされますようお願いいたします。

ただし、田村市、南相馬市、伊達郡川俣町、双葉郡広野町、双葉郡楡葉町、双葉郡富岡町、双葉郡川内村、双葉郡大熊町、双葉郡双葉町、双葉郡浪江町、双葉郡葛尾村、相馬郡飯舘村の地域の事業場につきましては、東日本大震災により労働保険料の申告・納付が延長されております。

●お問い合わせ先

福島労働局 総務部

労働保険徴収室

☎024-1533614607

クリーンアップ作戦 実施のお知らせ

7月7日(日)は県下一斉に河川美化清掃作業が行われます。

この運動は、地域の皆さんの協力を得て、河川周辺の草刈りやごみ回収を行い、「美しいふるさと川」を実現するため行われます。

早朝からの作業となりますが、皆様のご協力をお願いします。

●日時 7月7日(日)

※時間については、各行政区で決定し実施します。なお、荒天の場合、7月14日(日)に延期します。

●対象河川

今出川、北須川、飛鳥川、堀田川、組矢川

●お問い合わせ先

都市建設課維持係

☎26-19133

町内環境美化清掃(町内一斉ごみ拾い)で「ごみのないきれいなまち」

「ごみのないきれいなまちづくり」のため、路上や空き地に捨てられた空き缶などのごみ類の回収作業を、河川クリーンアップ作戦の対象とならない行政区を中心に行います。早朝からの作業となりますが、皆様のご協力をお願いします。

●時間 7月7日(日)午前8時まで

※時間については、各行政区で決定し実施します。なお、荒天の場合、7月14日(日)に延期します。

●お問い合わせ先

町民生活課

生活安全至環境対策係

☎26-19122



案内

6月定例会で 「休日議会」を開催します

石川町議会では、議会の活性化と開かれた議会を目指し、議会改革に取り組んでいます。その一環として、平日仕事等により議事を傍聴できない方のために、休日議会を開催します。

●開催日時 6月16日(日)

午前9時から

●場所 石川町議場

(役場本庁舎2階)

●内容 一般質問

傍聴は、傍聴人受付簿に住所、氏名を記入していただくだけで難しい手続きはありません。

※一般質問とは

町政に関して議員が質問を行い、新たな施策の提案や町政に対して意見や要望を述べ、ときには是正を求め、町政をよりよい方向へ導くものです。

●お問い合わせ先

議会事務局

☎26-12116



ふくしま就職支援 センターからのお知らせ

やりたい仕事が見つからない、応募書類がなかなか通らない、面接で受からない...そんな悩みに専任の相談員が親身になって対応いたします。

工場閉鎖による離職者、地元で就職したい学生・既卒者、震災により避難している方等、福島県が設置した無料の就職相談窓口ですので、県内就職希望者は誰でも利用できます。

原則予約制の面談を行っておりますので、まずはお問い合わせください。

●開館時間 午前10時～午後7時

●開館日 月曜日から土曜日

●休館日 日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

●場所

郡山窓口 郡山市駅前1-14-1

21 郡山花椿前ビル8階(指定駐車場有)

☎024-1925-10811

白河窓口 白河市郭内1 NT

T 白河ビル1階(白河駅前、駐車場有)

☎0248-127-10041



ふくしま大卒等合同 就職面接会を開催します

平成26年3月新規卒業予定の方、平成23年3月以降に卒業して、現在就職活動をしている方を対象に、正社員で雇用する計画のある県内企業との面接会を開催します。是非ご参加ください。

●開催日等

7月13日(土)

～県内企業70社が参加予定～

●実施内容 合同就職面接会

午後1時～午後4時

●会場 ビッグパレットふくしまCホール(郡山市南2丁目5番地)

●お問い合わせ先

福島労働局職業安定課

☎024-1529-15396

●その他

①事前申込不要、お気軽にお越しください。

②参加事業所は各会場の1週間前

に、福島労働局HP上で公開します。

③事業所のブースにおける人事担当者との個別相談、安定所等各種機関による職業相談・情報提供を行います。





放射線内部検査並びに甲状腺検査費用無料のお知らせ

公益財団法人震災復興支援放射線対策研究所(平田村)(理事長佐川文彦)で行われる放射線内部被ばく検査(ホールボディ検査)並びに甲状腺検査が、放射線の影響を心配される方の不安を払しょくするため無料となります。

検査を希望される方は事前に予約が必要です。お問い合わせください。

なお、県で行う予定の18歳以下の甲状腺検査は、秋に保健センター並びに各保育所、児童館、幼稚園、小・中学校で行われる予定です。

お問い合わせ先

震災復興支援放射線対策研究所
☎0247-15715012

日本脳炎予防接種のお知らせ

日本脳炎の予防接種については、接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、平成17年度から平成21年度まで予防接種の案内を行いませんでした(いわゆる「積極的勧奨の差し控え」)。現在は新たなワクチンが開発され、日本脳炎の予防接種を通常通り受けられるようになっていきます。

このため、平成17〜21年度まで

に日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃した方(平成7年4月2日〜平成19年4月1日生まれ)は、特別措置により20歳未満の間、定期予防接種として受けることができるようになります。

しかし、ワクチンの供給量不足が考えられるため、年齢を限定して平成23年度より順次案内を行っております。平成25年度の対象者は次のとおりです。

◎平成25年度の積極的勧奨対象者

【1期初回・追加】

・3歳〜4歳のお子さん

・小学1年生〜4年生(平成15年4月2日〜平成19年4月1日生まれ)

・高校3年生相当の方(平成7年4月2日〜平成8年4月1日生まれ)

【2期】

※積極的勧奨の対象でない方で接種を希望される場合は、保健センターまでお問い合わせください。

お問い合わせ先

保健センター

☎26-8416

中小・中堅企業の皆さまへ 「若者応援企業」宣言事業が スタートしました

「若者応援企業」宣言事業とは、新卒者や若者を採用するにあたり、詳細な企業情報等を公開し、ミ

スマッチ解消を目指すもので、ハローワークでは宣言する事業所を募集しています。

宣言することにより、求人申込書への記載、就職面接会への優先参加、採用後の職場定着が期待でき、若者の育成・採用に積極的である等のアピールができます。

宣言には一定の要件を満たすことが必要です。宣言方法、手続きについては最寄りのハローワークでお尋ねください。

お問い合わせ先

福島労働局職業安定課

☎024-1529-15396

財福島県文化振興財団助成事業の申請受付について

県民の皆さんの文化活動を支援する財福島県文化振興財団では、現在、平成25年度第2期分の助成申請を受け付けています。

●対象事業

1.平成25年8月1日から平成25年11月30日までに行う次の事業

①広く県民に公開する文化活動の成果発表(美術展、音楽会、演劇等の公演、文芸誌出版、映画生活文化〈茶の湯、生花、陶芸、フラワーデザイン、民族衣装、押し花等〉等)

※生活文化の分野については、その行事が広域市町村圏段階レベルの組織によって行われる場合

にのみ助成対象となります。

②県の代表や公的機関からの招へいにより国内外の発表会等へ参加する事業

③文化財の保護・保存のための事業

2.平成25年8月1日から平成25年11月30日までに行う次の事業

①東日本大震災又は原子力災害で被災した県民及び文化団体が参加する芸術文化及び伝統芸能に関する事業

②東日本大震災又は原子力災害で被災した県民及び文化団体が伝統文化の保存・継承のために行うソフト事業

③東日本大震災又は原子力災害で被災した県民及び文化団体が所有する伝統芸能の用具等の新調・修理事業

3.平成25年4月1日から平成26年3月31日までに行う次の事業

歴史的施設、文化的価値のある建造物等の保全・改修事業及び地域で古くから親しまれてきた文化施設等の保全・改修事業(東日本大震災による損傷の改修を含む)

※平成25年度は特例として2期目で受け付けます。

●対象者

県内に住所または活動の本拠を有する個人(県外在住の県出身者も含む)または文化団体等(商工会、商工会議所、JC等を含む)。

●助成金額

助成対象経費の1/3または1/2または4/5以内の額。ただし対象事業の区分により、限度額があります。

●申込方法

所定の申請書に記入の上、必要書類を添付し、石川町公民館の窓口へ提出してください。

●申込期限

平成25年7月31日(水)

●お問い合わせ先

教育課 生涯学習係

☎26-12566

保育所に遊びにきませんか

子育て中のお父さん、お母さん、祖父母のみなさん、保育所に遊びにきませんか。第一・第二保育所では「ふれあい広場」を開催しています。一緒に遊んで一緒にお話しましょう。

詳しくは各保育所までお問い合わせください。

●第一保育所(☎26-12320)
・日時 6月26日(水)
午前9時30分〜午前11時

●第二保育所(☎26-11307)
・日時 6月12日(水)
午前9時30分〜午前11時





石川養護学校「スポーツフェスティバル」開催のお知らせ

6月8日(土)にスポーツフェスティバル(福島県立石川養護学校運動会)を行います。

※福島県立石川養護学校は小学1年生から高校3年生までの障がいのあるお子さんが通学し、学習している学校です。

●時間 午前9時20分～

午前11時40分

●場所 福島県立石川養護学校

●内容

・小学部、中学部のスポーツ演技発表

・卒業生や地域の方々と一緒に取り組む玉おくり

・小学部、中学部児童生徒全員によるダンス

●その他

・会場は体育館となります。上履き、スリッパなどをご持参ください。

●お問い合わせ先

福島県立石川養護学校

☎26-15544

戦没者遺児による慰霊友好親善事業について

(財)日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、当地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。詳細についてはお問い合わせください。

●お問い合わせ先

(財)日本遺族会事務局

☎03-3261-15521



精神科救急電話相談の受付時間が拡大されました

精神科救急電話相談の受付時間が拡大されました。

●月曜～金曜(祝日及び12月29日から翌年1月3日の期間を除く)

午前8時30分～午後10時

●土曜・日曜・祝日・12月29日から翌年1月3日の期間

午後5時30分～午後10時

精神科救急に関するご相談は福島県精神科救急情報センターまで

☎0570-1055699(フリー)

ろきゆうきゆう(ろ)

●お願い

・かかりつけの医療機関がある場合は、まずそちらにご相談ください。

●精神科救急への受診相談などをお受けするための電話です。

・医療機関の状況により、ご希望にお応えできないことがあります。

●緊急性の高い相談に対応するための電話ですので、時間をかけた継続的な相談はご遠慮ください。

●お問い合わせ先

福島県障がい福祉課

☎024-1521-18204

登記相談所開設のお知らせ

法務局では、福島地方法務局須賀川出張所の統合・廃止後の行政サービスとして、次のとおり登記相談所を開設します。

相談は、無料で法務局職員又は委託を受けた司法書士がお受けします。

●登記に関するご相談がございましたら、お気軽にご相談ください。

●石川町6月登記相談所の開設日

日時：6月21日(金)

午前9時～正午

場所：石川町公民館第四会議室

※石川町では3月、6月、9月

12月に登記相談所を開設します。

●お問い合わせ先

福島地方法務局総務課

☎024-1534-11941

心身の健康相談会のお知らせ

保健センターでは、心の病気で悩んでいる方やその家族に向けた心の相談会を実施します。相談は無料で、秘密は厳守します。

●日時

6月12日(水)

午後2時～午後4時

●場所 石川町保健センター

●内容 相談及び助言指導など

●担当 コスモス通り

心身医療クリニック

院長 圓口 博史氏

※予約制になりますので、事前に保健センターに電話で申し込みください。

●申し込み・お問い合わせ先

保健センター

☎26-18416

年金相談会のお知らせ

郡山年金事務所による予約制の出張相談会を開催します。

●年金申請及び年金受給額についてのご相談です。また、厚生年金のある方は原則、市町村の窓口で手続きができないため、出張相談をご利用ください。

●開催日 6月27日(木)

出張相談会場

石川町総合体育館ミーティングルーム

●相談時間

午前10時から午後3時まで

●相談内容

老齢年金及び受給者死亡に関する相談

●予約受付

郡山年金事務所

☎024-1932-13434

※予約電話は8時30分～17時15分までです。

●お問い合わせ先

町民生活課 国保年金係

☎26-19121

定例行政相談

町行政相談委員による定例行政相談を次に行います。

●日時 6月15日(土)

午前9時～正午

●場所 石川町公民館

心配ごと相談

●日時

6月10日(月) (弁護士相談会)

午後1時～午後3時 ※要予約

6月25日(火)

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



『第29回石川町少年の主張大会』開催のお知らせ

小学生・中学生・高校生が、家庭・学校・地域及び仲間とのふれあいを通して日頃感じていること、考えていることを発表することにより、自立心や社会性を養うとともに、青少年健全育成について、町民のみなさんが理解と関心を深めるため「第29回石川町少年の主張大会」を開催します。

お誘い合わせのうえご来場ください。

- 日 時 平成25年6月29日（土）
午前10時～正午
- 会 場 共同福祉施設多目的ホール
- 主 催 石川町青少年健全育成推進協議会
- 参加者 ①小学生 8名
②中学生 3名
③高校生 2名

● 発表内容

主張の内容は、小学生・中学生・高校生が家庭・学校・地域及び友人関係等の関わり合いの中で、日頃考えていることを一人5分以内で発表します。

第35回少年の主張福島県大会への予選を兼ねます。（中学生が対象となります。）



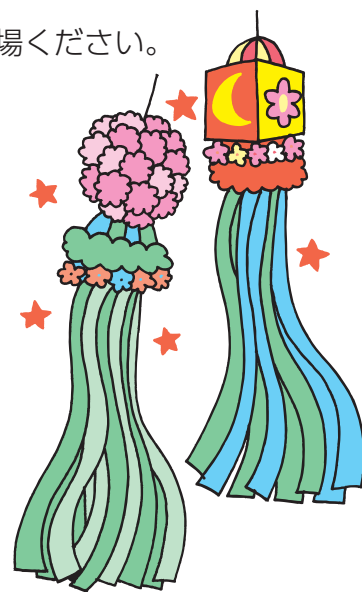
「みんな おいでヨ たのしい絵本」読み聞かせ会

小さいお子さんを対象に読み聞かせ会を開催します。

楽しい内容の絵本をたくさん朗読しますので、みなさん奮ってご来場ください。

- 日 時 平成25年6月22日（土） 午前10時～午前10時30分
- 場 所 石川町公民館 図書室
- テーマ 「もうすぐ七夕」

※事前の申し込みは不要ですので、直接会場へお越しください。

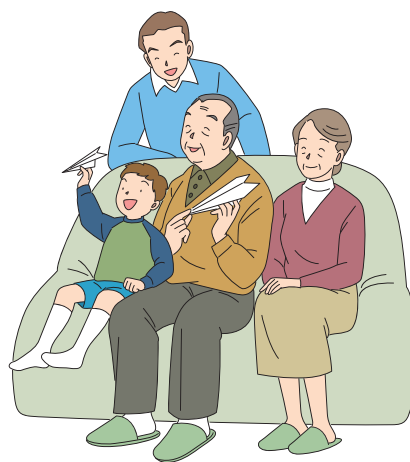


『おじいちゃん・おばあちゃんへの手紙コンクール』参加者募集

世代間を超えた「心の交流」により「心の教育、命の教育」を推進し、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。

- 応募資格 町内在住もしくは町内の学校に通学している、
小学校1年生から高校3年生までの方
- 作品の提出先
町内の学校に通学している方は、所属の学校に提出してください。町内在住で町外の学校に通学している方は、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 平成25年7月25日（木）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	1,100字以上	1,200字以内
- 入賞作品の発表
8月に審査を行い、広報いしかわで発表します。
- 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。



子育てサポーター養成研修会に参加しませんか

この世に誕生した大切な命をあたたく見守り、ゆったりと子育てができたらどんなにすばらしいことでしょう。保育園児と一緒に子どもの頃の遊びを思い出してみませんか？

将来自分が親になったとき、きっと役に立つと思います。

- 募集期間 平成25年6月20日（木）まで
- 募集人員 中学生・高校生・子育て経験者（成人）合計20名程度
- 研修内容（計6回）

第1回	7月20日(土)	開講式・講義1「 ^{くち} □から見た子育て」	石川町公民館
第2回	7月27日(土)	講義2「子どもと絵本、童話の世界」	石川町公民館
第3回	8月 1日(木)	実技1「本の読み聞かせ」	第一保育所
第4回	8月 6日(火)	実技2「子どもと水遊び」	第一保育所
第5回	8月 8日(木)	実技3「子どもといろいろな遊び」	第一保育所
第6回	8月17日(土)	講義3「子どもの発達と成長」	石川町公民館
- お申し込み方法
中学生・高校生は学校を通じてお申し込みください。
成人の方は、電話またはFAXで町公民館にお申し込みください。



お申し込み・お問い合わせ先…石川町公民館 ☎26-2566 FAX 26-4992



国保だより

みなさんの保険税が国保を支えています

国保は、私たちがお医者さんにかかったときに支払う一部負担金、国などからの補助金、そして私たちが納める保険税によって運営されています。保険税はみなさんの医療費にあてられる貴重な財源となりますので、必ず納期限内に納めましょう。

●保険税は世帯主が納めます

保険税を納める義務は世帯主にあります。そのため、世帯主が国保に加入していなくても、世帯のなかで1人でも国保に加入している人がいれば、納税通知書は世帯主に送られます。

●保険税は国保へ加入する資格が発生した月から納めます

保険税は、**国保へ加入する資格が発生した月からになります。届け出をした月からではありません**ので、ご注意ください。

例えば、6月に会社をやめて10月に国保加入の届け出をした場合、保険税は国保加入資格が発生した6月までさかのぼって納めていただきます。

●年度の途中で加入・脱退した場合

保険税は年度ごとに決められるので、年度の途中で国保加入・脱退したときは月割りで計算した分を納めます。

途中で加入 ⇒ 加入した月の分から月割りで納付

途中で脱退 ⇒ 脱退する月の前月までの分を月割りで納付

●過年度分の保険税

保険税は、4月から翌年3月までを1年間の保険税として計算します。

例えば、1月に国保に加入しなければならないにもかかわらず、届け出が遅れ4月以降に届け出た場合には1～3月分の保険税は4月以降の保険税とは別に計算します。これを過年度分保険税といいます。

●所得の申告は忘れずに!!

保険税を正しく算定するために、所得の申告はとても大切です。また、所得に応じて自己負担割合などが決まりますので、お忘れの方は申告をしましょう。

◆お問い合わせ先 町民生活課 国保年金係 ☎26-9125

「早寝・早起き・朝ごはん」運動

～大人が変われば、子どもも変わる～

生活環境の変化により、子どもたちの生活リズムが乱れてきています。生活リズムの乱れは成長期の子どもにとって学習意欲や体力・気力の低下にも大きく関係しています。

生活リズムは、生後9～10か月ごろから、起きる時間や寝る時間、食事の時間により形成されてきます。朝起きる時間が遅くなると、食事のリズムも乱れ、「あまり食べない」「食に対する興味が少ない」「自分で食べたがらない」等もみられます。

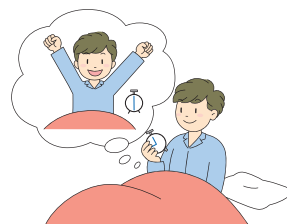
生活リズムが乱れると、「よく身体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きくくずれてしまいます。

生活リズムを整えるには早寝、早起き、そしてしっかりと朝ごはんを食べることが大切です。



朝に太陽の光を浴びて体内時計をリセットし、3食しっかりと食べましょう。時間に関係なく、カロリーの高い物を、好きなだけ食べ、夜も深夜まで起きている…という習慣を子どものころからしていると、生活習慣病を招く元になります。

また、子どもたちの生活リズムを整えるにはまずは大人が見本になることが大切です。子どもたちは大人の姿を見て成長します。生活リズムを整えることは大人にとっても大切なことです。子どもたちのためにも、自分自身の健康のためにも生活習慣を見直してみましょう。



●お問い合わせ先 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 6～7月の主な予定

今月の納期

●6月25日(火)までに
納めましょう
町県民税(第1期)

6月 ● June

15	土		
16	日	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
17	月		
18	火		
19	水	右脳活性化教室(9:30～) 貯筋クラブ(13:30～)	保健センター 総合体育館
20	木		
21	金	子ども遊び教室(9:30～)	中谷自治センター
22	土		
23	日	在宅当番医	浅川南診療所 (浅川町)
24	月		
25	火		
26	水	1歳児教室(9:30～) 貯筋クラブ(13:30～)	保健センター 総合体育館
27	木	3歳3か月児健診(13:00～)	保健センター
28	金		
29	土		
30	日	自殺予防セミナー 在宅当番医	玉川文化体育館 ひらた中央病院 (平田村)

7月 ● July

1	月		
2	火		
3	水	献血 貯筋クラブ(13:30～)	町内各所 総合体育館
4	木	1歳6か月児健診(13:00～)	保健センター
5	金	子ども遊び教室(9:30～)	中谷自治センター
6	土		
7	日	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
8	月		
9	火		
10	水	6～7か月児教室(9:30～) 貯筋クラブ(13:30～)	保健センター 総合体育館
11	木	3～4か月児健診(13:00～)	保健センター
12	金	子ども遊び教室(9:30～)	中谷自治センター
13	土		
14	日	サイクルロードレース 在宅当番医	石川町・浅川町 周回コース ひらた中央病院 (平田村)



(平成25年4月1日～4月30日までの届出分で掲載希望のあった方 敬称略)

Hello baby



氏名	保護者	住所
鈴木 来夢	(浩 幸・恵)	古 館
鈴木 健介	(卓 司・由佳理)	和 久
遠藤 南希	(大 広・由香利)	王子平
三森 湮	(豊 ・初 重)	中 田
渡邊 健心	(豊 ・智 美)	矢ノ目田
西牧 彩颯	(厚 雄・優 子)	立ケ岡
角田 龍亮	(幸 生・祥 子)	谷 沢
草野 桃花	(隆 ・広 美)	塩 沢
高原 玄歳	(友 和・紀 子)	塩 沢
藤島 陵介	(広 一・絵 美)	湯郷渡

Couple



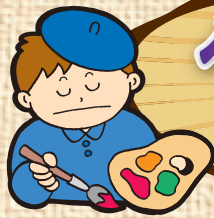
新 郎	新 婦 (住所)
坂本 尚隆	(当 町)・佐藤 幸枝 (当 町)
目谷 哲	(中 野)・恵本 陽子 (中 野)



Condolence



氏 名	住 所
緑 川 ハツイ	(山 形)
鈴 木 俊 文	(松木下)
鈴 木 ト ヨ	(沢 井)
遠 藤 亀 由	(原)
大 串 美代子	(北 山)
生田目 常 雄	(沢 井)
遠 藤 ス テ	(山 形)
瀬 谷 ハルノ	(境ノ内)
清 野 岩 子	(湯郷渡)
鈴 木 恒 治	(高 田)
鈴 木 富 久	(板 橋)
大 串 ふぢ子	(鹿ノ坂)
仲 田 ウメ子	(中 田)
田 口 正 壽	(谷 地)
大 串 徳 正	(北 山)
江 尻 昌 一	(赤 羽)



小さな美術館

第314回
第一保育所

【施設紹介】

第一保育所は、「明るく元気な子ども」「だれとでも仲良く遊べる子ども」「よく考え、力いっぱい活動できる子ども」を目標に1歳から就学前の子ども達95名が毎日元気に生活をしています。

恵まれた環境の中で遊びのびと遊び、色々な体験を通して心身ともに逞しい体を作り、思いやりのある子どもの育成に努めています。



「虹の向こうに」

らいおん組19名の元気いっぱいな子ども達です。
毎日、リトミック・縄跳び・タイヤ渡りじゃんけん遊びをして楽しんでいます。
「虹の向こうに」の制作をして、梅雨期を元気に過ごしていきたいと思います。

編集後記

今月号の表紙は交通安全教室を取材したときに撮影したものです。子ども達は交通ルールを覚えようと真剣に話を聞いていました。今年に入ってから石川郡内でも悲惨な交通事故が起きています。交通ルールが大切なことは分かっている、ついつい忘れてしまっていることはないでしょうか。みんなが笑顔で暮らすことができるよう、一人ひとりが注意して生活しなければなりません。 (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)
南山形小学校 6年 板橋 聖汰さん



- Q. 毎日の通学などで防犯に気をつけていることは？
- A. 白線から出ないように、しっかり一列になって登下校をしています。
- Q. 将来の夢を聞かせてください。
- A. 一級建築士になって世界中の建物を設計したいです。

表紙の写真

石川文化幼稚園に通う須藤 凌玖 (りく) くん、祖父の貫さん、祖母のアキノさんです。



町の人口

●5月1日現在住民基本台帳●		() 内前月比
16,953人	(△ 7)	
男 8,245人	(△ 1)	
女 8,708人	(△ 6)	
世帯数 5,727戸	(39)	

※先月号に記載しました世帯数「5,689戸」は「5,688戸」の誤りでした。訂正してお詫言申し上げます。