



特集 2~7面

## サロンで運動 元気に生き生き

### 楽しい夏



夏は楽しいことが盛りだくさん。子ども達は暑さに負けず元気いっぱいです。スイカを食べたり、プールで遊んだり、夏祭りをしたりと夏を満喫しました。

【写真】夏を楽しむ子ども達(沢田児童館)



さくら



すぎ



うぐいす



# サロンで運動 元気に生き生き!!



「ふれあい・  
らぎらぎサロン」  
ってなあに?

- ★人と会って会話し、大声で笑うこと
- ★出かけて行って仲間と楽しい時間を過ごすこと
- ★定期的に外出する場所があること

これらは、閉じこもりがちな高齢者が介護状態にならないで、住み慣れた我が家で元気に暮らしていくためにかかせないことです。

そこで、体力や筋力が落ちて動くことや出かけるのがおっくうになり、家の中で過ごすことが多くなってきている高齢者の方々が、家から歩いていける集会所等が集まって、誰でも、無理なく運動し、話して笑って、仲間と楽しい時間を過ごせる場所が「ふれあい・いきいきサロン」です。

今月号では、みなさんに「サロン」について知ってもらえるように、参加している方の話やサロンの活動内容について紹介します。

現在、石川町には地域の特性を活かした「サロン」が39か所開設されています。必要な体力を維持して楽しみながら介護予防をしていくために、近くのサロンを利用してみてはいかがでしょうか。

# サロンではこんな運動をしています

サロンではイスに座りながらできる運動やストレッチを取り入れているので、無理なく体を動かすことができます。

また、新聞で作った棒や、やわらかいボールを使った運動を取り入れながら、みんなで楽しく運動しています。



●二の腕の運動  
手を交互にひねります



●ももあげ運動  
手と足を交互に20回上げます



●身体を伸ばす運動  
新聞棒を両手で持ち、体を横に倒します



●腕のストレッチ  
手を前に伸ばし、もう片方の手で指を抑えます



●バランスをとる運動  
足でボールを踏んだり、転がしたりします



●腕の筋力を鍛える運動  
ボールを両手で押さえます



## サロンの流れ

サロンでは休憩をはさみながら1時間から1時間半程度の運動を行います。

サロンによって行う運動が異なりますが、次のような流れで行われています。

ストレッチ (30〜40分)

脳のトレーニング  
(頭の体操) (10分)

ボール運動 (15分)

音楽体操 (リズムに乗せてゆっくり運動)

運動後、お茶のみ等で交流 (サロンによっては行っていないところもあります)

## 形見サロン



有賀 米子さん

「サロンに参加することで、みんなと健康を確かめ合い、友達とのつながりを持つことができず。また、これまであまり話すことがなかった方も話すことができたり、みんなでお花見をしたりと楽しいことがありますよ。」

病気をしてから足を上手に動かすことができなかつたけれど、サロンに参加して体を動かすようになってからは、体の調子が良くなりました。私としては、お医者さんに行くよりサロンに参加するほうがリハビリにもなっているように思います。今では足が上がり、歩けるようになり、この前は旅行にも行ってきました。今ではサロンがなくてはならない存在になっています」



「えんやーどっと、えんやーどっと♪」  
みんなで歌いながら運動します

## 新屋敷サロン



左から青柳イサさん、郷アヤ子さん、高橋テル子さん、郷タカさん

新屋敷サロンに参加している青柳イサさん、郷アヤ子さん、高橋テル子さん、郷タカさん。仲良しの仲間が集まれば話が尽きることはありません。「昨日こんなことがあったよ」「こうやって漬物を作ればおいしいみたい」と日常生活のことや家では話さないような話が次々と出てきます。「しゃべることが大事。ニコニコ腹から笑うのがいいね」と、とっても楽しそうです。

運動もしっかり行っていて、ゴムボールを使った体操や新聞棒を使った運動、時には卓球もしています。家でもできることは普段から行っており、「足が上がるようになった」「今では寝る前にいつもやっているよ」と元気いっぱい。

「せっかくなのでサロンなので維持していきたい。そしてもっと多くの人が参加してほしいな」とサロンがより活発に活動していくことをみなさん期待しています。

## 北町サロン



地域の方と避難している方が交流

「サロンが始まった時から来ていて休んだことがないから皆勤賞かな。みんなと会って話して運動をしていると心がとろけそうになるの」と、素敵な言葉で楽しくおしゃべりする地元の方。また、「避難前は野菜づくりをしていたけど、今は、何もすることがなくて部屋でボーッとしていることが多くなった。歳が大きいのでみんなのように運動はできないけど、サロンに来て皆さんに会えるのが楽しみ」と言いながらストレッチをする避難されている方。このように北町は、地区の住民と原発事故の影響で避難されている方が交流しながら毎週運動に励んでいるサロンです。



## 板中あやめサロン



運動後の楽しい時間

楽しい仲間が集まる板中あやめサロン。  
「サロンの日を心待ちにしてみんなで声を掛け合って集まるんだよ。集会所で過ごす時間をすごく大切にしているの」  
「一番は、みんなで運動した後に、漬物や季節の食べ物を持ち寄ってお茶のみすること。みんなでしゃべるのがなんともいえない『いい時間』なんだよ」  
「でっかい声で笑うと元気になれるし、何よりも嫌なことも吹っ飛んで行くから休まないようにしてんの」  
「サロンが始まった記念日には、毎年、みんなで出かけて、おいしい物食べて、いっぱいおしゃべりして帰ってくるの。楽しみだよ。今年は、どこに行こうかな！」  
と楽しい話を聞くことができます。サロンではいつも笑顔が溢れています。

## 南町サロン



久野 光子さん

「100歳になる知り合いのおばあちゃんがいる、家族の人たちが力を合わせてすごく良い介護をしてくれているので、ずっと自宅で過ごさせています。このまえ電話をかけてみたら、あまり言葉が出ないのだけれど、家族の方が声を聞かせてくれました。素晴らしいことですよ。」  
それで、私も外に出かけて人と話すことはとても大切なことだと思って、みなさんといういろいろなことを楽しく話せて笑顔になれるサロンに来ています。  
また、サロンが終わった後に、自治センターの玄関までつかまらないで歩いてこられるようになったことがすごく嬉しいの。自分の足で歩くこともリハビリだから、身体の続く限りこれからもサロンに通いたいと思っています」



## 三芦高田いきいきサロン



金沢 スミさん

三芦高田いきいきサロンからは多くの笑い声が聞こえてきます。運動中も休憩中もともにぎやか。一人が笑い出すと他の人もつられるように笑い出します。掛け声の出し方もみなさん元気いっぱい。常に明るい声が聞こえてきます。「町内にあるサロンの中でも一番くらいに笑いが多いサロンじゃないかしら」と参加している方が話されます。  
「サロンに来るとみんなと話ができて笑い合うことができます。ここは本当ににぎやかで元気なサロンだと思います。サロンに来ると若返るような感じがするし、気持ちがスッキリします。運動しているせいか体が柔らかくなったようにも思います。サロンはみんなの楽しみになっているし、これからも続けていきたいと思っています」



## 下母畑サロン



渡邊 利雄さん

「どの運動も楽しい。運動することで健康にもつながります。また、サロンではみんなと顔を合わせるのがいいと思います。」

サロンで運動した後のお茶会も楽しみです。男の人の参加が少ないのもっと参加してほしいです。また月に1回だけでなく、もっと回数があってもいいと思います」

下母畑サロンは月に1度下母畑自治センターで行われています。イスに座ってできる運動やマツサージ、片足立ちやボールを使った運動を行っています。「普段使わない筋肉を動かすのでいい運動になる」と、皆さんに好評です。ボールを使った運動では、みんなで輪になり、ボールを取ったり投げたりしましたが、その間は笑い声が絶えずとてもにぎやかに運動していました。



## 中田サロン



坂の上の元気なサロン

中田サロンは、中田区会事務所の坂を上るところから運動が始まります。押し車を押ししたり、手を腰にしよったりしながら、空に近づきそうな坂を元気はつらつと上ってきます。だから、少しきつめのストレッチでも、ずっと笑い声が絶えることがなく、運動を続けることができるパワフルなサロンです。

また、運動サポーターさんが工夫を凝らし、身体を動かすことの楽しさをサロンの仲間と分かち合い、ストレッチやゲームを取り入れた運動等を行っていることもサロンへ行きたいと思う一因になっており、「ここに来ないとこんなに笑えない」「ここに来られるのは幸せ」と自然に言葉が出てきます。

サロンで覚えた運動を毎日の生活に取り入れている人、ご夫婦で参加している人、農業の合間にサロンにやってきておしゃべりを楽しんでいる人等、坂の上のサロンは、今日も元気です。

## 曲木サロン



参加しているみなさん

曲木サロンのいいところはみんなの心が一つになっていることです。

運動しているときにも、一人ひとりのからだの状態は違うから、みんなで声をかけ合って、無理なくできるように工夫して行われています。

「おかげさまで、身体がみっちりしてきて少し軽くなっていい感じだし、運動の後に、みんなとおしゃべりするのが何よりも楽しいからできるだけ休まないで来るようにしています」

「運動の専門の先生がサロンに来た時に、自分の身体のことを聞くことができるのもいいなあと、痛いとここの動かし方が予防の仕方を教えてもらって動かせるから安心して運動ができています」

一人ひとりの状態に合わせて運動しているので、無理なく健康につながるできています。

みなさんが住んでいる地域にもサロンは開設されています。  
お近くのサロンにぜひ足を運んでみてください！

地区	名称	場所	開催日	時間
石川	北町サロン	愛恵在宅介護支援センター	毎週月曜日	午前9時30分～
	石川小サロン	石川小学校	月1回	午前9時30分～
	三芦高田いきいきサロン	三芦集会所	毎週水曜日	午前9時30分～
	南町サロン	南町集会所	毎週木曜日	午前9時30分～
	古町サロン	旧三瓶胃腸科医院	毎週木曜日	午前9時30分～
	当町サロン	当町集会所	毎週金曜日	午前9時30分～
	松木下・馬場町サロン	老人福祉センター	毎週木曜日	午前9時30分～
	新田サロン	新田ふれあいセンター	毎週金曜日	午前9時30分～
	王子平サロン	王子平集会所	第4水曜日	午後1時30分～
	さくら会	新町 有賀さん宅	随時	随時
猫啼サロン	桜ヶ丘学園	毎週火曜日	午前9時30分～	
沢田	下沢井サロン	下沢井集会所	第1・3月曜日	午前9時30分～
	上沢井サロン	上沢井集会所	第2・4金曜日	午後1時30分～
	大池サロン	大池集会所	毎週月曜日	午前9時30分～
	竹柄サロン	竹柄集会所	第2・4火曜日	午前9時30分～
	古内サロン	古内集会所	毎月15日	午前9時30分～
	福寿会	沢田自治センター	月1回	午前9時30分～
	赤羽らくらくサロン	赤羽集会所	毎週月曜日	午前9時30分～
	赤羽もみじ会	赤羽集会所	第3木曜日	午前9時30分～
	新屋敷サロン	新屋敷農業振興会館	毎週水曜日	午前9時30分～
	鳥内サロン	鳥内集会所	第3水曜日	午前9時30分～
山橋	兎田サロン	兎田集会所	第1水曜日	午後1時30分～
	北山形サロン	北山形集会所	隔月(奇数)第1火曜日	午前9時30分～
	横山たんぽぽ	山形 鈴木さん宅	第3木曜日	午前9時30分～
	南山形サロン	南山形集会所	月1回	午前9時30分～
	板仲あやめサロン	板仲集会所	毎週金曜日	午前9時30分～
中谷	本宮サロン	本宮集会所	毎週水曜日	午後1時30分～
	双里サロン	双里集会所	毎週水曜日	午前9時30分～
	形見サロン	形見集会所	毎週月曜日	午前9時30分～
	谷沢運動教室	谷沢集会所	第2・4金曜日	午前9時30分～
	坂路運動教室	坂路公会堂	第1・3火曜日	午前9時30分～
	谷地運動教室	谷地集会所	第1・3木曜日	午前9時30分～
	中田サロン	中田区会事務所	第2月曜日を除く月曜日	午後1時30分～
母畑	上母畑サロン	上母畑集会所	第2金曜日	午前9時30分～
	下母畑サロン	母畑自治センター	第2火曜日	午後1時30分～
野木沢	中野サロン	野木沢自治センター	毎週金曜日	午前9時30分～
	曲木サロン	曲木集会所	第3水曜日	午後1時30分～
	大日向・小金塚サロン	小金塚集会所	毎週水曜日	午前9時30分～
	塩沢サロン	塩沢農業構造改善センター	毎週月曜日	午前9時30分～

「サロンについてもっと知りたい」「自分の地区でも始めてみたい」という方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

●お問い合わせ先 地域包括支援センター ☎26-4606

# 25年産米の全袋検査にご協力願います

福島県は、昨年引き続き、25年産米の全量全袋検査を実施します。全袋検査は、「自己保有米」、「縁故米」、「飼料用米」、「政府備蓄米」、「加工用米」、「くず米」など県内で生産された全ての米が対象となりますので、検査漏れにならないよう忘れずに検査を受けてください。

ふくしまの恵み安全対策石川町協議会（町協議会）では、25年産米の検査を9月24日から開始しますので、福島県産米の安全性確保のために、農家の皆様のご協力をお願いします。

## 保有米等は米の全袋検査所へ

JAや商系業者に出荷する米は、原則として集荷業者が検査を受けます。

自己保有米、縁故米、農家の皆さんが直接販売している米などの検査は、昨年と同様に「米の全袋検査所（JA石川宮農生活センター内倉庫）」で検査を行いますので、電話で検査日を予約のうえ、米の全袋検査所まで運搬し受検してください。

## 1袋あたり200円の検査立会手数料を支払います

自己保有米や縁故米は、原則として農家の皆さんに検査場まで運搬していただきますが、町協議会では、運搬にかかる燃料代や検査立会費にかかる手間に対し、1袋あたり200円（往復分）の「検査立会手数料」をお支払いします。

## 保有米等を運搬できない方はご相談ください

町協議会では「自宅に軽トラックや乗用車がない」「高齢者世帯で運搬できる人がいない」など、自己保有米等の検査を受けることが困難な方に限り米の運搬を行いますので、全袋検査所（☎26-6046）までご相談ください。なお、10月以降の繁忙期には検査所が混み合ったため、運搬については、口数をいただくことがありますのでご了承ください。

## 生産者バーコードラベルは9月中旬に郵送します

生産者バーコードラベルは、水田台帳及び昨年の検査実績から必要枚数を算出し、9月中旬に農家の皆さんに郵送します。ラベルは、予備と

して少し多めに送付しますが、不足が生じた場合は町産業振興課農政係（☎26-99126）にご連絡ください。

なお、米を生産されている方で、9月下旬になってもバーコードラベルが届かない方もご連絡願います。

## バーコードラベル貼付位置

生産者バーコードラベルは、事前に農家の皆さんに貼っていただきます。ラベルは、米袋の上端から約40cm、右端から約20cmの位置付近に貼り付けてください。

JAあぶくま石川の米袋には貼付欄がありますので指定の位置に貼付してください。

なお、余ったラベルは、自己保有米等の検査の際に検査所に返却いただくか、町産業振興課農政係に返却願います。

**バーコードラベルを貼る位置**

商系業者の米袋  
袋の上端から約40cm、右端から約20cmの位置

JAあぶくま石川の米袋  
バーコードラベル貼付欄に貼付

## 米全袋検査の流れ

- ① 米の全袋検査測定所に電話で予約し、検査口を調整
- ② 予約日に測定所に検査する米を運搬
- ※自己保有米や縁故米等は原則として農家の方が運搬
- ③ 検査申込書に住所、氏名、口座番号等を記入
- ④ 余った生産者バーコードラベルがあれば、検査申込時に返却
- ⑤ 米の検査実施
- ⑥ 測定結果が基準値以下であれば検査済みラベルが貼られて検査終了
- ⑦ 検査済み米の持ち帰り
- ※検査の結果、基準を超えた場合は、県の農業総合センターで詳細検査を受けるようになり、そこで食品の放射性物質の基準値（100Bq/kg）を超えた場合は、旧町村単位で出荷が制限されます。

● 米の全袋検査所  
大字赤羽字葦草39-10  
☎26-6046

（JAあぶくま石川）  
石川宮農生活センター内倉庫  
※9月24日（火）から予約開始

◆ お問い合わせ先  
産業振興課 農政係  
☎26-99126

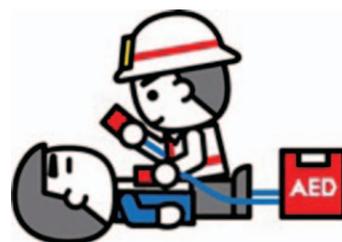
# 9月8日から9月14日まで「救急医療週間」です

皆さんは9月9日が何の日かご存知ですか。

9（きゅう）と9（きゅう）で「きゅうきゅうの日」、すなわち「救急の日」です。

「救急の日」は、救急業務及び救急医療に対して皆様方の理解と認識を深めていただくとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。以来、毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間を「救急医療週間」として、全国各地において応急手当での講習会を中心とした救急に関する様々な行事が実施されます。

## 《応急手当の重要性》



突然の事故や病気などのとき、救急隊が現場に到着するまでの間に、救急現場に居合わせた人が、迅速な119番通報、適切な応急手当を速やかに実施することにより、傷病者の救命効果が一層向上します。また、傷病者の救命のためには、救急現場に居合わせた人による応急手当、救急隊員の応急処置と搬送、医療機関での連携がスムーズに行われることが不可欠です。

## 救命講習会を行います

石川消防署では10月、12月、2月の第1土曜日及び第4木曜日に石川町公民館で定期救命講習会を開催します。みなさんの参加をお待ちしています。

●10月の開催日時：10月5日（土）、10月24日（木）の午前9時から

●講習内容

普通救命講習Ⅰ（3時間講習）

・主に成人に対してのAEDの使用を含めた心肺蘇生法、止血法、異物除去法を学ぶ

普通救命講習Ⅱ（4時間講習）

・主に成人に対してのAEDの使用を含めた心肺蘇生法、止血法、異物除去法を学ぶ

※学科・実技試験あり

●申込方法：講習会の1ヶ月前までに石川消防署へお申し込みください。

●詳細については石川消防署救急係へお問い合わせください。

定期救命講習会以外で「救急法講習」をご希望の方は、消防署までお気軽にお問い合わせください。

石川消防署 救急係 電話0247-26-3161 ホームページURL <http://www.sukagawa119.jp>

## 救急車の適正利用にご協力をお願いします！

救急車の出動件数が年々増加し、救急車の現場到着が遅くなる場合があります。一刻を争う重症患者の救急搬送に支障が出かねない状況です。症状に緊急性がなくても「交通手段がない」「どこの病院に行けばよいかわからない」「便利だから」「困っているから」と救急車を呼ぶ人がいます。救急車や救急医療は限りがあります。いざというときの皆さん自身の安心のため、救急車の適正利用にご協力ください。

こんな時には迷わず119番通報してください。



●意識がないとき



●呼吸困難であるとき



●胸が痛いとき



●激しく頭が痛いとき

# 街

かど

# 探検隊



▲空手の大会に出場した大野さん



▲(左から)大和田さん、高原さん、高木さん、大野さん、(後列左から3番目)諸岡さん



▲石川小自転車部のみなさん



▲空手の大会に出場した小中学生のみなさん

## 全国大会出場者を 激励しました

各種全国大会出場選手激励会を行いました。出場した大会と出場選手名は次のとおりです。

- 第56回全国空手道選手権大会  
〈7月13日(土)〉  
大野陽平さん(学法石川高2年)
- 平成25年度全国高等学校総合体育大会(ハンドボール)  
〈7月29日(月)～8月4日(日)〉  
高原有由未さん(学法福島高1年)
- 平成25年度全国高等学校総合体育大会(サッカー)  
〈7月31日(水)～8月7日(水)〉  
佐藤誉晃さん(尚志高2年)
- 第37回全国高等学校総合文化祭(新聞部門)  
〈7月31日(水)～8月4日(日)〉  
大和田里歩さん(郡山東高2年)
- 平成25年度全国高等学校ゴルフ選手権大会  
〈8月5日(月)～8月8日(木)〉  
諸岡大介さん(学法石川高3年)
- 平成25年度全国高等学校総合体育大会(空手道)  
〈8月6日(火)～8月9日(金)〉  
大野優佳さん、高木友紀乃さん(以上尚志高3年)
- 第48回交通安全子供自転車大会全国大会  
〈8月7日(水)〉  
酒井香乃さん、山下恵利子さん(以上石川小6年)、山田荘志さん、岡崎蒼さん、山田直輝さん(以上石川小5年)
- 文部科学大臣杯第56回小学生・中学生全国空手道選手権大会  
〈8月3日(土)～8月4日(日)〉  
大野静香さん(石川中3年)、白岩明さん、渡辺千鶴さん(以上石川中2年)、大野愛依さん(石川中1年)、金澤翔貴さん、湯澤尚史さん(以上石川小6年)、白岩昂大さん(石川小5年)
- 第13回全日本少年少女空手道選手権大会  
〈8月10日(土)～8月11日(日)〉  
白岩青さん、松山美紅さん(以上石川小1年)
- 平成25年度第21回全国中学生空手道選手権大会  
〈8月16日(金)～8月18日(日)〉  
大野静香さん(石川中3年)、白岩明さん、渡辺千鶴さん(以上石川中2年)、大野愛依さん(石川中1年)
- 第30回記念全日本少年軟式野球大会  
〈8月12日(月)～8月15日(木)〉  
菊池朋哉さん(石川中3年)



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。



## 列車に自転車を積み込んでサイクルトレインが運行

JR東日本水戸支社による水郡線を使用したサイクルトレインは7月28日に運行されました。

サイクルトレインは自転車を分解や折りたたみせずそのまま積み込み、固定できる準備をした専用列車です。

参加者は水戸駅から磐城石川駅まで列車に乗車し、その後、常陸大子駅までの約50キロメートルの行程をサイクリングしました。

水郡線の列車の旅と豊かな自然や水田の広がる久慈川沿いの風景を思い思いに楽しみました。

## ねむの木と古代ロマン 第2回ねむの木まつり

ねむの木まつり実行委員会（藤島力実行委員長）主催の第2回ねむの木まつりは7月28日、母畑自治センター平安住居前広場で行われました。

このまつりは、地域に活力を与え、地域住民がお互いに交流を深めることを目的に開催されています。

当日は、勾玉づくりや火おこしなどの古代人生活体験やステージイベント、ご当地クイズが行われたほか、地元特産品の販売コーナーやうまいものコーナーが設けられ、来場者は楽しい夏の日を過ごしていました。



## 空手の世界大会で優勝 小池由希子さんが優勝報告

6月23日に東京都の代々木第二体育館で行われた2013第3回全世界空手道型競技選手権大会で優勝した小池由希子さん（塩沢）の優勝報告会は8月5日に町長室で行われました。

小池さんは「3度目の世界大会で初めて優勝することができました。ここまで来られたのは先生方の指導や応援してくれたみなさんのおかげです。ここがゴールではないので、チャンピオンとしてより一層精進していきたいです」と優勝を報告しました。

また、同大会では岡崎紗奈さん（古館）も準優勝するなど本町の選手が大いに活躍しました。



## 双里本宮納税貯蓄組合に 納税功労者等地方振興局長感謝状を贈呈

双里本宮納税貯蓄組合（関根伸行組合長）への納税功労者等地方振興局長感謝状贈呈式は8月6日、町長室で行われました。

贈呈式では熊本俊博県中地方振興局長から関根組合長に感謝状が贈られました。

双里本宮納税貯蓄組合は、昭和30年4月1日に設立されました。過去3年間の納期内納付率は100%と納付率が優良であるとともに、組合運営が良好で、他の組合の模範となると認められて今回の受賞となりました。



# HAPPY SMILE

ハッピー スマイル



酒井 <sup>ほのか</sup> 穂花ちゃん(5歳)  
<sup>りょう</sup> 遠くん (3歳)

「人に優しく思いやりのある子に  
 なってくださいね」  
 お父さん・お母さんより 屋敷入

- 「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



吉田 千晴さん(21歳) ●沢井字伏木



職業▶社会福祉法人桜が丘学園で保育士として働いています。

- Q 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか
- A 仕事です。2年目でまだまだ未熟な所も多いですが、信頼される支援者になれるように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 楽しく、幸せな家庭を築きたいです。子どももたくさん欲しいです！
- Q 将来どんな町になって欲しいですか
- A 活気と笑顔があふれる町になってほしいです。
- Q 最後に理想のタイプは
- A 明るく、誠実で、スポーツマンの人がタイプです！

▶次回は、吉田さんの紹介で添田 信彦さんです。

# 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

### 住み良い住環境づくりを目指して

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「町営住宅の充実」について紹介します。

これまでは、耐震年数が経過し老朽化が著しい住宅等については用途を廃止し、その他の中長期管理可能な住宅等については、随時、改修や修繕を実施してきました。また、今後策定する公営住宅等長寿命化計画の基礎資料とするため、民間賃貸住宅の

保有数や空室状況及び空き家等の調査を実施しました。この公営住宅等長寿命化計画の策定にあたっては、住まいに困窮する世帯への対応や世帯に応じた住まいの質を確保するため、公営住宅への需要を把握することが重要となっています。

引き続き、公営住宅等長寿命化計画に基づき、老朽化している町営住宅の建替や改修を進め、魅力ある住宅を供給できるように努めていきます。

平成25年4月1日現在

年度	総数	簡易耐火構造(戸)		木造(戸)		耐火構造(戸)		
		第1種	第2種	第1種	第2種	第1種	第2種	新法
H24	255	30	25	137	27	12	12	12



▲平成8年に建設された形見団地



### 家族みんなで暮らせて楽しいです

**AQ AQ** お子さんは何人ですか  
子どもが2人、孫が3人になりました。

**AQ 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35年に結婚しました。当時は稲作や養蚕、葉タバコの栽培、畜産などを行っていました。また、農業だけでは食べていくのが大変だったので、冬になると東京に出稼ぎにも行きました。その間は、妻が家を守ってくれていましたが、苦労したと思います。昭和55年ごろからは私は建設会社に勤め、妻は食品製造会社に勤めました。二人とも夢中で働いていたので、あっという間に年月が過ぎていったように思います。家族や会社の人たちと旅行にも行き、よい思い出になっています。今は家族みんなで暮らせてとても楽しく、こ



氏名：遠藤 勝衛さん (75歳)  
弘子さん (74歳)  
住所：山形字若林

**AQ AQ** 石川町の一番好きなところを教えてください  
北須川、今出川沿いの桜がきれいで好きです。また、石尊山のイルミネーションもきれいでよいと思います。

**AQ AQ** 町政に望むことは何ですか  
若い人が働ける場の確保と今ある会社がなくならないように努めてほしいと思います。

**AQ AQ** お二人の楽しみは何ですか  
勝衛：グラウンドゴルフの愛好会に入り、毎週月曜日に楽しく行っています。

**AQ AQ** 弘子：孫の世話をしたり、一緒に遊んだりすることが楽しみです。

これからも元気に過ごしていきたいです。

# 故郷の歩みを学ぶ

## いしかわの歴史

### 26 養蚕・製糸・馬産・たばこ

「官吏侮辱罪」という罪名で三島県令により投獄されていた吉田光一は、明治19年（1886）3月、ようやく出獄することができました。吉田はさっそく翌20年6月、石川郡蚕糸業組合長に選出されました。実は吉田は早くから養蚕を営み、同年9月には当時の県知事（七月に改称から「繭三等賞」を授与されるほどの養蚕家でした。

明治維新は政治上の変革ばかりでなく、日本が資本主義経済に突入するという経済上の大変革でもありました。そのため政府が掲げたスローガンが「殖産興業」でした。綿織物から始まる産業革命を経験した欧米列強は、幕末以来自国に有利な自由貿易を要求していました。対する日本は、アジア起源の生糸・絹織物を輸出しようとしてきました。生糸の原料は繭なので、養蚕は日本にとって重要な産業であり、昭和初期まで経済を支えていました。

明治29年（1896）3月、鈴木秀助・迎源助らにより、大字双里字本宮に石川座繰合資会社、32年（1899）6月には深谷柳蔵・深谷房之助・鈴木武八郎らにより、大字中田字上矢造に北辰合資会社が設立されました。この会社は男子13人、女子33人の職工が働く、当時としては大工場でした。さらに大正2年（1913）8月に、鈴木駒吉・諸岡万之助・渡辺健次らにより字南町、現在の石川自治センターのところに株式会社東光社が設立されました。

これらの工場は各地からやってきて寄宿舎で生活する工女が、大きな鍋の前に座り、繭を煮て生糸をとるといった座繰製糸で、群馬県富岡製糸場のようない機械製糸ではありませんでした。このようにして日本全国すみずみまで世界経済と連動するようになったのです。

字南町の近津神社境内に

「御神馬像」があります。これは近隣に名を知られた石工小松寅吉の作品で、日清戦争（1894〜95）でたおれた軍馬を顕彰するため、久野長蔵・近藤作一・矢吹栄吉らが発起人となって建立しました。

江戸時代以後の石川地方の馬産は明治になってからも隆盛を極め、26年以前からの石川村（27年3月から石川町）の馬市は毎年4月30日から5月4日まで六町交代で運営していましたが、久野長蔵や鈴木秀助の私設馬市もありました。そのため馬の売買を行う博労が関東からも来町し、町は大いににぎわいました。5月号で紹介した葉たばこは、明治になってからも生産・販売ともに盛んでしたが、政府はたばこを国の財源にするため、しだいに民営から国営に切り替えました。そのため、集荷販売する問屋は衰退しました。

こうした地場産業の振興により市街地は手狭になり、29年から南町裏町の建設が始まりました。



「御神馬像」（『石川町史』第二巻による）

# 石川桜めぐり

茅刈場の種蒔桜  
板橋字茅刈場地内

＊樹齢 推定400年

＊特記事項

地域の守り神である熊野神社参道に、樹齢400年以上と  
思われる桜があります。地域では、この桜の開花時を見て、  
農作業の目安としていました。

＊見頃 4月下旬

# 食改さんの ちよっぴ ひと工夫!

## 夏野菜と石川牛 味噌カレー

### 材料(4人分)

米……………2合  
大豆水煮(缶)……………80g  
茄子……………1本  
ズッキーニ……………1/2本  
じゃが芋……………1個  
人参……………100g  
玉ねぎ……………150g  
さやいんげん……………60g  
にんにく……………1片  
生姜……………1片  
石川牛味噌カレー(市販品)  
……………2~3袋  
水……………1カップ  
(お好みでカレー粉又はカレールー…適量)



◀写真中央  
二瓶 元子さん  
(中野)

### ●二瓶さんのひと工夫!

地元の野菜と石川牛の味噌カレーを使ったレシピです。

野菜は何でも合いますよ。青菜やきのご類を入れても美味しいです。

石川牛の味噌カレーにお肉と野菜の旨味が入っているので、野菜があれば簡単に出来ます。甘口なので、辛いのがお好みの方はカレー粉やルーを加えてアレンジしてください。大豆を入れると、食感がいいのでおすすめです。

### ●栄養士のひとこと

カレーは人気メニューのひとつで、野菜が苦手でもカレーにすると食べられることがあります。

石川牛味噌カレーには肉と野菜の旨味が凝縮されているので、甘味とコクがありそのまま食べても美味しいですが、季節の野菜を使ってお好みの香辛料(カレールーなど)を加えて、自分流のカレーを作ってみましょう。

香辛料には食欲増進、疲労回復的作用があるので夏バテ気味の体や食欲がない時にもおすすめです。

### ●作り方

- ①米は洗って、炊飯器の分量の目盛りに合わせて水を入れて炊く。
- ②大豆水煮はザルにあげておく。
- ③茄子は乱切り、ズッキーニは1cm幅の輪切りにして素揚げする。
- ④じゃが芋は皮をむき一口大に切る。人参は縦半分に切り半月の薄切り、玉ねぎは縦半分に切り1cm幅のザク切りにする。
- ⑤さやいんげんは2~3cm長さに切る。
- ⑥にんにく、生姜はみじん切りにする。

- ⑦熱した鍋に油を敷き、⑥のにんにくを炒め香りが出てきたら生姜と④の野菜を加え軽く炒める。
- ⑧⑦の野菜に油が絡み軽く火が通ってきたら、分量の水を加え野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑨最後に②の大豆、⑤のさやいんげん、味噌カレーを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑩器にご飯を盛りカレーをかけたら、上に③の素揚げした茄子とズッキーニを盛り付けて出来上がり。

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**

## 「猫啼サロン」がスタート

7月9日、「猫啼サロン」が桜が丘学園地域ふれあいセンターを会場に、元気にスタートしました。

お世話になってきた高齢者の皆さんに「楽しくしゃべり、無理なく運動して、地域で元気に暮らしてほしい」と願い、婦人会を中心に行政区の役員がバックアップしてサロンを立ち上げました。30人の仲間が集い、一緒に運動し、話に花を咲かせて、参加者一人ひとりの顔に年齢を感じさせない素敵なものがあるサロンとなりました。7月末からは、運動だけでなくお茶会も始まり、普段話すことが出来ない地区の人たちとの交流の輪が広がり、ますます楽しくて元気な声が響き渡っています。

また、杖について参加している90才の女性には、「サロンで運動して、いつかは、杖なしでくっかない」と話し、60才代の方は、「おっかしい人らには負けてらんねえな」と笑顔で応える微笑ましい姿もあります。

このように、「サロン」は年齢に関係なく軽運動による介護予防と地域の人たちとの交流の場です。体力に自信が持てなくなったとか外出の機会が少なくなったと感じたら、近くのサロンに出かけてみませんか。

サロン開催日時：毎週火曜日

午前9時30分~午前11時 桜が丘学園



●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」



## 暮らしの田

### 住民基本台帳カードの有効期限について

住民基本台帳カードの有効期間は通常発効日から10年間です。

平成15年8月の運用開始から今年の8月で10年を迎えたため、有効期間の満了となる方が順次出てきます。期限が切れたカードは身分証明書等としての効力を失いますので、カード表面に記載されている有効期限の確認をお願いいたします。

なお、更新手続きは有効期限の3か月前からできますが、更新を希望されない方はカードを返納していただくようになります。詳しい手続きについてはお問い合わせください。

●お問い合わせ先  
町民生活課町民係

☎26-9120



### 平成25年住宅・土地統計調査はじまります

総務省統計局では、住生活に関する様々な施策のための基礎資料を得るため、本年10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。調査対象となられた場合は、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

●対象  
統計的手法により選ばれた世帯

●調査期間  
9月中旬から10月中旬

●調査方法  
県知事が任命した調査員が世帯を訪問して調査します。

●そのほか  
調査票に書かれた内容は、統計法により厳しく秘密が守られ、統計以外の目的に用いられることはありませんので安心してお答えください。

●お問い合わせ先  
地域づくり推進課管理係  
福島県統計課  
☎26-9115

☎024-1521-17145



### 『特別警報』の発表を開始します

気象庁では、平成25年8月30日から、新しく「特別警報」の運用を開始しました。特別警報とは、平成23年7月新潟・福島豪雨のような数十年に一度あるかどうかの豪雨や津波などが予測され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合に、気象庁が最大限の危機感・切迫感を伝えるため発表するものです。特別警報の発表を知ったら、ただちに命を守るための行動をとってください。

なお、特別警報が発表されるまで安全というわけでは決してありません。警報が出された段階でこれまで通り十分な警戒が必要です。特別警報の詳細は、気象庁ホームページでご確認ください。  
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/tokubetsu-keiho/index.html>

### 白河公証役場の公証人変更のお知らせ

平成25年8月1日付をもって白河公証役場の公証人が次のとおり変更になりましたので、お知らせします。

- 変更前 公証人 皆川 一郎
- 変更後 公証人 菅谷 久男

## 防災行政無線を用いた全国一斉緊急情報の伝達訓練について

石川町では、地震や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム（Jアラート※）から送られてくる国からの緊急放送を、防災行政無線を用いて確実に皆様へお伝えするために、情報伝達訓練を行います。

石川町が実施する訓練は次のとおりです。

- 実施日時 平成25年9月11日（水） 午前11時頃と午前11時30分頃の2回実施します
- 訓練内容 防災行政無線の試験放送を行います。

情報伝達手段	内容
防災行政無線の試験放送	町内に設置してある防災行政無線から、通常実施している放送と同じくらいの音量で次の放送内容が一斉に放送されます。 【放送内容】 「これは、試験放送です。」×3 「こちらは、防災石川役場です。」 防災行政無線チャイム

注) 石川町以外の地域でも、全国的に情報伝達訓練が実施されます。

※Jアラートとは、地震や武力攻撃等の緊急情報を、国から市町村へ、人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

- お問い合わせ先  
町民生活課生活安全係 ☎26-9127



「公証週間」のお知らせ

10月1日から7日は「公証週間」です。

公証制度は、公務員である公証人が、大切な遺言・契約の公正証書の作成、確定日付の付与、定款や私文書などの認証や国の公証に関する事務を取り扱う制度です。

公正証書に書かれている内容は、裁判その他の面で、高い証拠力を与えられます。

また、公正証書には「執行力」があり、金銭に関わる契約で相手が約束に反して金銭の支払いをしなかった場合、裁判抜きで相手の財産に対し強制執行ができます。

遺産相続、任意後見契約、金銭貸借、不動産貸借、離婚に際しての慰謝料、養育費などの問題は、後々にもめごとを引き起こしがちです。

そんなとき、遺言や当事者間の取り決めに公正証書しておけば、トラブルを防止し、権利や財産を守るができます。

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

白河公証役場

☎0248-123-12203

募集



三菱UFJ信託地域文化財団平成26年度助成団体募集

公益財団法人三菱UFJ信託地域文化財団は、地域文化の振興に資する音楽・美術・演劇・伝統芸能の各分野の活動団体に対する助成事業を行っております。平成26年度助成事業として、次の要項により助成団体を募集します。

●助成対象

①団体（法人）が日本国内で行う、地域文化振興に寄与し、文化・芸術的に優れた、公演・展覧会等。

②①の公演・展覧会等は、平成26年度（平成26年4月1日～平成27年3月31日）に開催もしくは会期が開始するものである。

●応募部門

音楽部門、美術展部門、演劇部門、伝統芸能部門の4部門。

●応募資格

①音楽部門、演劇部門、伝統芸能部門は、アマチュアの団体・公演に限る。

②美術展部門は美術館が企画する展覧会等が対象となるので、アマチュアとは限定しない。

●応募期間

平成25年11月30日（土）まで（消印）

有効)

●応募方法

助成要望書（財団所定）を財団事務局あて郵送ください。

応募書類はウェブサイトの「募集要項」の欄に掲示してありますので、ダウンロードしてお使いください。

<http://www.nut-tikinkazaidan.or.jp>

●助成決定

選考委員会にて選考を実施後、平成26年3月に決定の予定。

●お問い合わせ先

公益財団法人三菱UFJ信託地域文化財団事務局  
〒103-10027  
東京都中央区日本橋2-1-4  
日本橋ビル

☎03-13272-16993  
☎03-13272-16994



木造住宅の耐震改修にかかる費用を助成します

町では、木造住宅の耐震化を促進し、地震に強いまちづくりを推進するため、耐震診断の結果、基準に満たない住宅を一定の耐震基準に満たすための工事を行う方に対して補助金を交付します。希望される方はお申し込みください。

●対象となる建物

次のすべての要件を満たす住宅が対象になります。

①所有者が自ら居住する専用又は併用住宅（住宅の用に供する部分の床面積が延べ面積の1/2以上のもの）

②昭和56年5月31日以前に建築工事の着手がされた木造3階建て以下の住宅

③耐震診断の結果、耐震基準を満たさないもの。

④補助金の申請年度内に耐震改修工事が完了するもの。

●補助金の額

補助金の額は、改修工事の内容により異なります。

①一般耐震改修工事  
耐震改修工事に要する費用の2分の1かつ1,000千円以内の金額

②簡易耐震改修工事

耐震改修工事に要する費用の2分の1かつ600千円以内の金額

③部分耐震改修工事

耐震改修工事に要する費用の2分の1かつ600千円以内の金額

●申込期限

12月27日（金）

●お申込み・お問い合わせ先

都市建設課都市整備係

☎26-19131

平成25年秋の全国交通安全運動について

●運動の重点

①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

②全座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

③飲酒運転の根絶

●期間

9月21日（土）～9月30日（月）

●運動のスローガン

「夕暮れは、気をつけ 落ちつけ ライトつけ」

●一戸一名一朝運動の実施について

①期間

9月21日（土）～9月30日（月）

（土・日・祝日を除く5日間）

②時間

午前7時10分～午前7時45分

③場所

各行政区で決定している場所

④その他

実施にあたっては、各行政区が

保管する交通安全腕章、タスキの着用を徹底し、交通事故に遭わないよう十分注意してください。

各行政区の実情に合わせた実施にご協力願います。

●お問い合わせ先

町民生活課 生活安全係

☎26-19127



### 石川町温水プール 臨時休館のお知らせ

温水プールは大規模清掃により次のとおり臨時休館となりますのでお知らせします。

● 休館日

10月15日(火)～21日(月)

● お問い合わせ先

石川町温水プール

☎ 26-15884

### 第7回市町村対抗福島県 軟式野球大会のお知らせ

第7回市町村対抗福島県軟式野球大会が9月8日から始まります。

石川町チームは、9月14日(土)第4試合(午後1時15分)、会津若松市との対戦に臨みます。会場は県営あづま球場です。

なお、試合状況により試合開始時間が前後する場合があります。町民の皆さん、応援よろしくお祈りします。



### 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。

● 9月登記相談所の開設日

日時：9月20日(金)

午前9時～正午

場所：石川町公民館

※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

☎ 024-1534-1194

### 法の日司法書士無料 相談の開催について

福島県司法書士会では、無料相談会(予約不要)を設け、「不動産の登記、会社や法人の登記、裁判手続き、成年後見人の申立、債務整理」などの悩みに応えます。

● 開催日時及び場所

◎白河市産業プラザ人材育成センター(白河市中田140番地)

9月29日(日)

(時間) 午前10時から午後3時

◎須賀川共同福祉施設須賀川市民温泉2階(須賀川市茶畑町71番地)

9月29日(日)

(時間) 午前10時から午後3時

● お問い合わせ先

福島県司法書士会

☎ 024-1534-1750

## 阿武隈川フォトコンテストのご案内

#### ● 募集テーマ

阿武隈川の自然や風景、イベントを題材にした作品

#### ● 応募規定

- 応募者はアマチュアに限ります。
- 1人3点まで応募可能(入賞は1人1点)
- カラー四つ切プリント(ワイド版も含む)  
(デジタルカメラで撮影の場合もこのサイズにプリントしてご応募ください)
- 作品は平成24年以降撮影のもので、他のコンテスト等で入賞したものは除きます。
- 組写真及び合成写真、デジタル加工作品は不可。
- 人物が写った作品については、被写体の承諾を得た上で応募してください。
- 入賞作品はネガまたはデータをCDに保存して提出していただきます。
- 応募作品の著作権は撮影者に帰属するものとなりますが、入賞作品の使用権は、主催者に帰属し、入賞作品については主催者又は関係機関が行う展示会、刊行物、印刷物、インターネットなどへの掲載に使用される場合があります。

● 応募者の個人情報  
は当フォトコンテスト以外の目的には使用しません。

#### ● 応募方法

- 応募票に必要事項を記入のうえ、作品1点毎に裏面にテープで貼付して応募先へ持参又は郵送してください。
- 選外の場合において返却を希望する場合は、返却方法に記載された方法により返却を行います。(郵送の場合は、返信用封筒に切手を貼って応募してください)

#### ● 応募期限

平成25年11月29日(金)(17:00必着)

#### ● 応募先

〒960-8601 福島市五老内町3番1号  
福島市役所5階 建設部河川課内  
阿武隈川サミット実行委員会事務局  
フォトコンテスト係

#### ● 審査結果

平成25年12月25日(水)  
阿武隈川サミット実行委員会のホームページにて公表します。入賞者には個別に通知いたします。

#### ● 賞

最優秀賞	1点	賞状・記念品・賞金50,000円
優秀賞	2点	賞状・記念品・賞金20,000円
準優秀賞	3点	賞状・賞金10,000円
佳作	15点	賞状・5,000円相当の賞品 (応募数により増減する場合があります)

#### ● お問い合わせ先

阿武隈川サミット実行委員会事務局  
(担当：福島市建設部河川課河川企画係)  
☎ 024-525-3756





### 全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間実施のお知らせ

法務省人権擁護局と全国人権擁護委員連合会は、9月9日から9月15日までの7日間、全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間として、身体的・心理的虐待や差別、いやがらせなど高齢者・障害者の抱える人権問題について、電話相談を実施します。

相談には、人権擁護委員及び法務局職員が応じ、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

#### ●強化週間

・期間 9月9日(月)～9月15日(日)  
・時間 午前8時30分～午後7時  
※9月14日(土)・15日(日)は午前10時～午後5時

・電話番号 0570-0003-1110

なお、強化週間の期間以外の日(土・日・祝日を除く)においても、午前8時30分から午後5時15分まで相談に応じていますので、ご利用ください。

また、詳しい内容については、次までお問い合わせください。

#### ●お問い合わせ先

福島地方法務局人権擁護課

☎024-15334-11994

### 全国一斉子どもの人権110番「強化週間の追加実施のお知らせ」

法務省人権擁護局と全国人権擁護委員連合会は、9月30日から10月4日までの5日間、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間の追加実施し、いじめや嫌がらせ、虐待、体罰など子どもの抱える人権問題について、電話相談を実施します。

なお、いじめ防止対策推進法においては、インターネットを通じていじめが行われた場合において、その情報の削減等について法務局に協力を求めることができるとされており、法務局がインターネット上におけるいじめ情報の削減依頼等について力になることができます。

相談には、法務局職員及び人権擁護委員が応じ、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

#### ●強化週間

・期間 9月30日(月)～10月4日(金)  
・時間 午前8時30分～午後7時  
・電話番号 0120-0007-1110 (フリーダイヤル)

#### ●お問い合わせ先

福島地方法務局人権擁護課

☎024-15334-11994



### 『司法書士総合相談』のお知らせ

白河司法書士総合相談センターでは、白河市及び須賀川市において、それぞれ月に1度無料相談を行います。

※西地区において相談日時が異なりますので、ご注意の上お越しください。また、事前に予約をお願いいたします。緊急を要するものについては最寄りの相談員を紹介します。秘密は厳守します。

●相談内容  
不動産登記や会社登記、相続・遺言、多重債務、少額の裁判、成年後見等に関する法律相談、震災による困り事相談など

●開催日時及び場所  
◎マイタウン白河2階(白河市本町2番地)  
10月3日(木)、11月7日(木)  
12月5日(木)

●開催日時  
(時間) 午後5時から午後8時  
◎須賀川市中央公民館2階  
○A研修室(須賀川市八幡町134番地)  
10月17日(木)、11月21日(木)  
12月19日(木)

●お問い合わせ先  
(時間) 午後1時から午後4時  
●予約・お問い合わせ先  
(祝日を除く月曜日から金曜日)  
午前10時から午後0時半、午後1時半から4時

### 白河司法書士総合相談センター ☎0248-123-11785

### 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。

老齢年金及び受給者死亡に関する相談です。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。

●ご利用の際は事前に予約をお願いします。

●開催日 9月26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

●予約受付

郡山年金事務所

☎024-932-13434

※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  
☎26-99121



### 定例行政相談

町行政相談委員による定例相談を次により行います。

●日時 9月21日(土)

午前9時～正午

●場所 石川町公民館

### 心配ごと相談

●日時

9月10日(火) (弁護士相談会)

午後1時～午後3時 ※要予約

9月25日(水)

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

### テレビ番組「なすびのギモン」放送中

除染情報プラザでは「基本的な除染と放射能に関する情報」をみなさんにお知らせするためにテレビ番組「なすびのギモン」を制作しています。

どうぞご覧ください。

●放送日：毎週土曜日

午後5時55分～午後6時 (福島放送)



# 国保だより

## 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。その際保険証は即日交付ではなく、後日ご本人へ郵送いたします）
- 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

## 9月10日は世界自殺 予防デーです

内閣府の調査では、「一年以内に本気で自殺を考えたことがあるか」の質問に5%の人が「ある」と答え、回答者のうち20歳代は「ある」と答えた人が10%と世代別で最多です。自殺者の4割を40歳～60歳の男性（父親世代）が占めています。

町では「死にたい」という声に寄り添うためにはどうすればいいか、民生委員やボランティアを対象に、それぞれの立場で「できること」を一緒に考えるゲートキーパー養成講座を今年初めて実施しました。難しいテーマではありましたが、3日間の講義、演習が大変有意義だったとの意見が出されましたので、講義の内容を一部紹介します。

### まず、悩みをよく聴いてください

あなたから見れば「そんな小さなことでよくよするな!」というようなことでも、本人には、どうしようもない重い悩みなのです。誰にも言えなかったつらい気持ちをしっかり聴いて、その人の気持ちをそのまま無条件無批判に受け入れましょう。

### 悩みに耳を傾けて聴き、本人の感情をありのままに共感してください

死にたいほどつらい、という心の叫びがいろいろな形で現れます。死にたくなっている人が、自分か



ら進んで、その気持ちを表現するとは限りません。言えないのが普通です。

また、「自殺」とか「死にたいのですか?」と尋ねても本人が自殺行為を引き起こすことはありません。実際には、多くの自殺者がだれにも尋ねられないまま、ひとりぼっちで死んでいかれたのです。むしろ、あなたが自殺の問題に率直に触れると、自殺行為を考え詰めている人は、あなたを信頼して自分の気持ちを打ち明けやすくなります。しかし、「死にたい」と相談されていきなり「死んではいけない!」と言うと、自分の死にたいほどの苦しみを誰もわかってくれないと感じ、孤立無援の気持ちに追いやられ、沈黙してしまうかもしれません。本人の悩みに耳を傾けて聴き、本人の感情をありのままに共感して受け入れることで本人の重荷は、ずいぶん軽くなるでしょう。**人間はいつも他の人間を必要としています。死ぬときでさえ。**

### ※ゲートキーパーとは

自殺の実態や問題について正しく理解し、相談を受けた際に自殺の危険を示すサインに気づき、専門の相談窓口につなぐことができる「生きることを支援する人」のことです。

●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 9～10月の主な予定

## 今月の納期

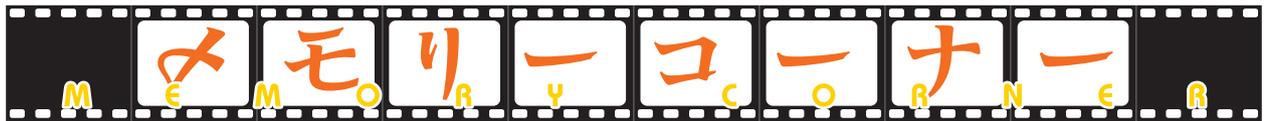
- 9月25日(水)までに納めましょう  
国民健康保険税(第3期)  
介護保険料(第3期)
- 9月30日(月)までに納めましょう  
後期高齢者医療保険料(第2期)

### 9月 ● September

15 日	御神輿パレード 在宅当番医	クリスタルロード ひらた中央病院 (平田村)
16 月	在宅当番医	添田医院
17 火		
18 水		
19 木	3歳3か月児健診(13:00～)	保健センター
20 金	子ども遊び教室(9:30～)	中谷自治センター
21 土		
22 日	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
23 月	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
24 火		
25 水	1歳児教室(9:30～)	保健センター
26 木		
27 金	子ども遊び教室(9:30～)	中谷自治センター
28 土		
29 日	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
30 月		

### 10月 ● October

1 火		
2 水	2歳児教室(9:30～)	保健センター
3 木	1歳6か月児健診(13:00～)	保健センター
4 金		
5 土		
6 日	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
7 月		
8 火		
9 水	1歳児教室(9:30～)	保健センター
10 木	3～4か月児健診(13:00～)	保健センター
11 金		
12 土		
13 日	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
14 月	在宅当番医	添田医院



(平成25年7月1日～7月31日までの届出分で掲載希望のあった方 敬称略)

Hello baby



Couple



Condolence



氏名	保護者	住所
根本 丈太郎	(正友・茂子)	坂路
佐藤 太耀	(正紀・佳奈子)	中野
塩田 昂瑠	(隆浩・昌子)	塩ノ平
三森 帆花	(慎吾・ちひろ)	下ノ内
遠藤 聖真	(崇道・望美)	王子平
水野 賢裕	(賢一・智美)	谷沢
塩田 颯大	(弘文・香織)	古舘
塩田 陵成	(幸作・優子)	中田

新郎	新婦(住所)
小松 博道	(浅川町)・塩田 幸子(湯郷渡)
吉田 一也	(下泉)・山田 佳代(須賀川市)



氏名	住所
福田 田	(母畑)
富田 和	(下泉)
溝井 光	(下泉)
圓井 春	(板橋)
荒川 益	(下泉)
我妻 島	(南町)
中藤 高	(鹿ノ坂)
人草 義	(赤羽)
高草 昭	(新屋敷)
久野 正	(長久保)
草野 沙	(曲木)
永野 野	(湯郷渡)
鈴木 沼	(下泉)
高田 木	(北町)
草野 久	(曲木)
鈴木 田	(沢井)
塩田 木	(中田)
小大 竹	(板橋)
角玉 田	(下泉)
有十 賀	(谷沢)
文字 吉	(塩井)
	(松木下)



# 小さな美術館

第317回  
野木沢  
保育所

### 【施設紹介】

野木沢保育所では、3歳から5歳まで47名の子ども達が、元気に生活しています。子ども達が育てた朝顔が窓辺に日陰を作り、涼を提供してくれています。この夏は、プールや水遊びを十分に楽しみ、真っ黒に日焼けしました。9月の運動会へ向け、「ぼくらはふくしまキッズマン」「エビカニックス」等の体操を毎日行っております。



## ひばり組17名

親子遠足で「アクアマリンふくしま」に行ってきました。海の生き物に興味を持って子ども達は、たくさんの魚を描いたり、折り紙や空き容器、牛乳パックを使って海の生き物を作ったりと意欲的に取り組んでいました。「ちびっこ祭り」では、お部屋に水族館を再現して楽しみました。

## 編集後記

今月号の特集ではサロンを取り上げました。取材先のサロンで私も一緒に参加させてもらいました。音楽に合わせて体を動かしたり、新聞棒を使った運動をしたり、「この前テレビで見た体操もやってみようか」と新しい運動を取り入れたりと、楽しく運動してきました。みんなが笑いながらとても楽しそうに運動していたことがとても印象的でした。みなさんも一度サロンに足を運んでみてはいかがでしょうか。(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）

西牧 空さん  
石川小学校 6年



- Q. 毎日の通学などで気をつけていることは？  
A. 私はいつも寄り道をしないようにしています。それに、友達と一緒に帰っています。
- Q. 将来の夢を聞かせてください。  
A. 私の将来の夢は看護師です。人を助ける仕事が好きだからです。でも、他にもあって、パティシエールやまんが家、画家にもなりたいと思っています。

## 表紙の写真

野木沢保育所に通う杉本 羽汰（うた）くん、紗羽（さわ）ちゃん、祖父の功さん、祖母のいく子さんです。



### 町の人口

●8月1日現在住民基本台帳●		( ) 内前月比
16,903人		( △15)
男	8,232人	( △ 2)
女	8,671人	( △13)
世帯数	5,739戸	( 8)