

石川自治センター



だより

第 64 号

発行所：石川自治センター

発行者：石川自治センター長 南條一夫

〒 963 - 7859

石川町字南町 36

Tel 26-1554 (FAX も同)

委員長に矢内良平松木下区長が選任される！



7月29日、地域自治協議会設立準備委員会が開かれ、委員長に矢内良平松木下区長が選任された。矢内委員長は、町民が参加しやすい協議会にしたいと決意を述べられた。また、副委員長には根本源太郎三芦副区長と鈴木秀和当町副区長が選任され、体制が固まった。これからの議論に期するところ大である。

石川町の名刹・古社に触れる — 第3回地元学講座 —



7月24日、第3回地元学講座が開催され、石川町の名刹「長泉寺」と陸奥国一の宮「石都々古和気神社」について学習した。長泉寺においては西川一英住職から長泉寺の沿革について、即庵宗覚大和尚が580年前に石川長泉寺を開山したがその歴史の前には釈迦牟尼の教えが始めにあり、菩提達磨・・・永平道元、瑩山紹瑾の存在があること、第19代持光公が父義光公の菩提を弔うために高源山長泉寺と改め相模国最乗寺から即庵宗覚大和尚を招き開山の祖としたこと、第25代昭光公が角田移封後の150年が護持にとって不遇の星霜を経たこと、22世東林寂照和尚が中興の祖となったこと、等々有り難いご講話をいただいた。講話後、本堂をご案内いただき、義光公と持光公の御位牌や即庵宗覚大和尚・道元の像、布袋・毘沙門天・大黒天の像、等々、伝来のお宝を拝むことができました。



石都々古和気神社においては吉田英高宮司から、陸奥国一の宮の社格を持つ古社であり延喜式内社の一つであること、御祭神は味鋸高彦根命、大国主命、誉田別命の三柱であること、山岳信仰の場として山そのものが、また方位が全て東南東にある天狗石(=猿田彦)・屏風岩・亀石の巨岩が信仰の対象であったこと、三種の神器があること、石川のお祭り・渡御の由来、等々のご講話をいただいた。

石川町の発展にとって今回教えをいただいた名刹・古社の重要性を感じた講座生は少なくない。

石川地区のまちづくり - 平成25年度の取り組み -

石川地区まちづくり委員会(西牧敏幸委員長)では、石川町第五次総合計画を具現化するため、石川地区まちづくり交付金事業に取り組んでおります。平成25年度は8団体で実施しましたが、その内容についてご紹介します(町勢順)。☆ 石尊山保存会(近藤 信会長)

○ 登山道の整備・雑木の伐採・下刈り等の整備作業やツツジ苗木の植栽等を行った。延べ20日間の作業となったが、会員の参加は5～17名に及び、事業の伸展とともに熱意が益々高まってきている。

○ ”さくらの町のプチ登山 石尊山登り口”の看板を設置した。

○ 地域住民の憩いの場とすることができ、また、登山者が年々増加してきている。



石尊山登り口の看板



綿密な事前打合せ



整備作業の一コマ



満開のツツジ

☆ 清流今出鯉の里会(片寄智明事務局)

- 鯉・マスの餌付けや放流を始めて十数年を経過するが、今年も引き続き行った。餌付けの時の鯉の数や大きさに圧倒されるが、餌に群がる元気の良さにはすさまじさすら感じる。今年はマガモ2羽(♂)が相伴している。
- プランターにマリーゴールドを植栽し、あさひ公園付近の橋等に設置するとともにゴミ拾い等により環境美化につとめた。
- 地域住民はもとより、特に桜の開花時期には来訪者の楽しみを増幅している。



餌付けに集まる鯉の群れ



十数年続く餌付けと放流

☆ 馬場町遊歩道管理委員会(鈴木健一会長)

- 馬場町内遊歩道の両側に植樹した桜の剪定作業や花壇づくり、草刈り等を実施し環境美化を推進した(6~10月)。
- 遊歩道の整備によって地域環境が美化され、地域住民の憩いの場・住民同士の話し合いの場とすることができた。



作業を終えての勇姿



きれいに咲いて(花壇づくり)



桜を守るぞ!(草刈り作業)



☆ 花見が丘をつくる会(丹内春夫会長)

- JR磐城石川駅構内及び当町地内の国道118号線の沿線(L420m)と県道白河石川線の沿線(L380m)の景観形成・環境整備を行った。
- 雑草やゴミの除去、カンナ、コスモス、ヒマワリ、水仙等の草花や樹木の植栽。ツツジ等の剪定、除草剤の散布などの作業に、延べ119名が参加した。
- 地域の人々はもとよりJR水郡線の利用者の方々の方々の快適な場となっている。



美の競演を終えてカンナ球根の掘り上げ



除草で水仙も気持ちよさそう



ツツジもバリカンできれいに



一同、集合!

☆ 猫啼地区桜整備活動委員会(荒木美秋委員長)

- 猫啼地区主に今出川の河川敷と消防屯所通りの桜木の保全管理を目的として自治会役員や組、各種団体、ボランティア等によって今年度発会した。
- しだれ桜の枝の立ち上げや下草刈りの結果、地域住民が散策できるようになり、地域の環境美化と地域住民の憩いの場を整備することができた。



散策できます(シダレ桜の草刈り作業)



シダレ桜の誘引作業



散策できます(シダレ桜の草刈り作業)

☆ 新屋敷環境美化委員会(遠藤 等代表)

- 地域の環境美化を図ることを目的に町道や農道の草刈り、水路の清掃、法面の木の伐採等を行い、地域住民が安心・安全に住みよい場所にする事ができた。
- ホタルの餌であるカワニナを放流し、ホタルの里づくりを着々と進めている。



ホタル来い!(カワニナ放流)



きれいになりました(土手の草刈り)



定植したプランターの前で

☆ 新屋敷グラウンド周辺整備委員会(遠藤秀夫代表)

- グラウンド周辺の草刈り、桜木の保全管理や補植を実施し、地域住民の憩いと潤いの場づくりに努めた。
- 整備したグラウンドで老若男女、約100名が参加し、新屋敷行政区の地区運動会が開催された。終了後、参加者一同、焼き肉などで楽しく、和やかな時間を過ごした。



グラウンドの草刈り



力がはまりました(綱引き)



楽しかった運動会



おいしい!あなたもいかが?
(焼肉パーティ)

☆ 大貴宮八幡山の桜を守る会(吉田征治代表)

- 新田区民が語る名勝の地、八幡山一帯を整備して「桜の郷づくり」を目指し、桜木の植栽や保全管理、遊歩道やベンチの設置など地区民の憩いと交流の場の整備に取り組んでいる。
- 今年は八幡山と新田ふれあいセンター周辺に提灯の飾り付け、耕作放棄地での秋そば栽培を新たに実施し、枯れた松やアカシヤ等の伐採なども行った。



秋そばの花が満開(遊休地活用)



大切な松が枯れてしまいました



提灯の飾り付け

寿大学は学習会と移動研修



7月17日、新田寿健康大学(吉田征治委員長)では7月学習を行い、町保健センターの矢内貴子主査兼栄養士から「いつまでも元気で長生きするための日常の食生活」について講話をいただいた。老化を抑えるためには低栄養化に注意すること、介護を要しない健康寿命を延ばすためには(自分次第だが)日常からバランスのよい食事・適度な運動を心がける・笑いも大切であること、1週間のスパンで何を食べたか思い出すこと(脳トレになり認知症予防にもつながる)、高血圧を予防すること：味付けを工夫して薄味に等(福島県はワースト1~3位の常連)、偏らない・過ぎない・ほどほどに・一通りを心がけること、等々、いろんな角度からユーモアを交えたお話に熱心に聞き入り、また、笑い声もしばしばで質問も相次いだ。 ”健康で長生きしよう!”



7月15日(火)、石川寿大学(草野トキ子委員長)では福島市方面へ28名(女性27名、男性1名)が移動研修をおこなった。ヤクルト福島工場では乳酸菌の働きについて学び、製品の製造過程を見学した。徹底した衛生管理のもと無人状態での管理に学級生の驚きと感心があった。四季の郷での昼食後、景勝吾妻小富士浄土平で自然観察等をおこなった。やや肌寒さも感じられたが、4名の学級生が火

口まで(往復約30分)登はんするなど元気な姿を見ることが出来た。満員のバスの中では会話も弾み、学級瀬同士の親睦も図れるなど楽しい1日を過ごした。

レディース猫啼、外楨は移動研修で文化祭作品づくり

レディース猫啼(長田禮子委員長)では、7月6日(日)14名が参加し北茨城市のガラス工房シリカで「吹きガラス体験」「キャンドル作成体験」をおこなった。吹きガラス体験は初めての方4名が、熱い工房の中でガラス造りに挑戦した。吹いてガラスを大きくすることに悪戦苦闘しながらも指導員の方々のアドバイスいただき約30分で作品を完成させた。キャンドル造りは瓶に色とりどりのロウを入れ色合い見て芯をいれ完成させた。岡倉天心美術館観賞も訪れた。



レディース外楨(水野昭子委員長)は7月13日(日)11名が参加し栃木県大田原市で、無心庵斎藤先生指導のもと竹細工体験をおこなった。2種類の花籠造りに挑戦した。編みこみや形を整えることに苦労しながらも思いおもいの花籠を完成させた。その後、僅かな時間で指輪造りを教わると花籠造りよりさらに真剣に制作にあたった。女性は指輪(光らない指輪ですけど)が好きなんではなかろうか?

2学級の体験学習作品は、11月の文化祭で皆さんにお披露目します。楽しみです。

まちなか朝市からのお知らせ「8月12日(火)お盆用品・花市開催します。」

地域の皆様には、毎週土曜日の朝市にご来店いただきましてありがとうございます。7月中のポイント2倍セール好評につき8月も継続します。8月の開催は、2日、9日、12日、23日、30日です。(16日はお盆休みとさせていただきます。)12日(火)平日ですが、お餅や生花等外お盆用品を取り揃え午前7時半から9時まで特別開催します。是非ご利用下さい。

健康で長生きしよう - あなたの血管は大丈夫ですか -

☆ 高血圧予防のための心がけ7つのポイント

(資料提供:石川町保健センター)

- 塩は1日男性9g、女性7.5g未満に
*だしをよく取り薄味に *塩のかわりに酢やレモンを *みそ汁は具だくさんで1日1杯
*漬物は控える *うどん・そばのつゆは残す *外食時は塩味に注意
- コレステロールや飽和脂肪酸(動物性脂肪)のとりすぎを注意し、カリウムを適正に
コレステロールの多い食品 カリウムの多い野菜・果物
卵、レバー、すじこ、マヨネーズ、イカ、タコ、エビ、皮なしの鶏肉等 りんご、枝豆、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー等
- アルコールは控えめに・・・1日当たり日本酒1合、ビール中瓶1本が適量
- 肥満を解消しよう・・・BMI(肥満度)を18.5以上~25未満の標準体重に維持
- 軽い運動を習慣づけよう・・・1日30分程度、ウォーキングが最適
- 十分な睡眠をとる・ストレスをためない・・・ホルモンバランスの保持
- 禁煙・・・脳卒中や心臓病の予防



8月行事日程

日	曜日	行事日程	備考
1	金	石川地区敬老会実行委員会 13:30~	町公民館ホール
21	木	第4回地元学講座「石川町の自由民権運動」	共同福祉会館
31	日	レディースきたす移動研修	白河市方面
毎週土曜日		まちなか朝市 2.9.12.23.30。(16は休み)	石川自治センター

まちなかギャラリー
H二六年美しい桜フ
オトコンクール参加作
品展示中。入賞作品二四
点。応募作品二二五点。
八月二三日まで。