

石川自治センター だより



第 65 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)

H26. 青少協石川地区「体験学習会」参加案内

青少協石川地区協議会会長 川西正昭



青少協石川地区協議会では、毎年石川小学校通学生と家族を対象とした体験学習会を開催しています。青少年の健全育成を図るための明るい家庭づくりや良好な友人関係を深めるための地域ぐるみ推進活動としておこないます。

**「自然界のあらゆる生命により、人間が活かされていることを学び、
生命の尊さや環境保全の大切さを体験します。」**

植物を含め生き物が生活する環境を再現した展示をおこなう環境水族館アクアマリンふくしま。福島県沖の海を表現したトンネル型の大水槽「潮目の大水槽」がメイン。カツオやイワシの群泳の他、巨大なウシエイやゴマフアザラシ等、様々な生き物を見る。そして、バックヤードの様子も見学する。水槽のろ過装置や展示に備える魚たちや、餌づくり等を見る。又、釣り体験(釣る・調理・食べる)を参加者が体験します。

2011. 3. 11 あの時、何が起き 今、何ができるのかを 考える 忘れたいこと 忘れられないこと 忘れてはいけないこと。展示コーナーから学んでいただく。海に風車を浮かべて発電する“浮体式洋上風力発電”の実証研究事業の紹介コーナーも見学する。洋上からは小名浜港復興等の様子をクルーズ体験します。(いわきららミュウ発着)

*応募用紙は、石川小学校を通して生徒さんに配布しております。応募、問い合わせは、石川自治センターへ。電話 26-1554 (FAX 同)

石川地方の自由民権運動を学ぶ ー 第4回地元学講座ー



8月21日、石陽史学会の鈴木吉重代表委員を講師に頂き、「自由民権運動のあゆみ」、「石川地方に見る自由民権運動」についての講座が開催された。石川地方の自由民権運動においては、板垣退助の立志社に次いで結社した石陽社の中心であった河野広中の存在が極めて大きかったこと(僅か27歳で区長となり県大書記官中条政恒もその政治思想を激賞)、活動を共にした石川の民権家、吉田光一は31歳、鈴木重謙・笠原忠範はそれぞれ18歳・21歳であり、彼らの活動の有り様等々、熱く語られた。また、高杉晋作や吉田松陰らを排除した旧萩藩の明倫館や造士館、日新館など、藩校の果たした役割から教育(学ぶこと)の意義を強調された。鈴木重謙屋敷薬医門・磐前県石川会所跡や河野広中が住んだ吉見屋旅館、初代石川町長も務めた吉田光一居宅跡の巡検では、大きな志を胸に全国に先駆けた活動を展開した若き民権家が石川町から生まれたことを誇りに思うと同時に進取の精神をもって討論している姿を垣間見た気がしました。

石川城物語の検討メンバーを募集!

石川町は、石川町史の完成を機に石川庄を治めた石川有光から石川昭光まで25代の当主と関わりのあった朝廷や時の権力者との物語をわかりやすく、又新たな視点で子供達や町民の方々に伝えるとともに観光誘客に役立てたいと検討メンバーを募集しています。関心のある方は石川町地域づくり推進課(Tel.26-9111)または石川自治センター(Tel.26-1554)までご応募ください。

まちなか工房「つくっぺ」からのお知らせ

まちなか工房では、現在5教室を開催しています。春には桜まつりでの作品展示・秋には産業祭・文化祭などでの作品販売をするなど活動の幅を広げ、各教室で作品制作・自己の技術鍛錬に取り組んでいます。各教室(人形・甲冑は除く)では随時生徒さんを募集・見学大歓迎です。



9月から、リフォーム小物教室(講師 大野文子)では教室開催日を変更することになりました。金曜日開催を木曜日に変更します。時間は同じ午後1時～4時までです。リフォーム教室は、春・秋の活動のほか、まちなか朝市へも出店しています。不要になった衣服・着物等をバックや洋服に作り変えることにより、息を吹き返すことでうれしく思います。今は、もったいないからと言って町内/方々から毛糸や着物・帯の差し入れもあり、制作意欲を掻き立てます。

まちなか朝市で健康増進 お客様も出店者も健康が一番！



8月のまちなか朝市は、ポイント2倍セール、特別開催(12日火曜日)、太極拳で体力増進等のイベントで盛り上がりを見せました。夏休みも終わりの23日の朝市では、昨年引き続き野木沢拳心会(代表 二瓶正市)を招き、お客様・出店者の皆さんで、月の砂漠のメロデーに合わせて太極拳をおこなった。また、12日は火曜日でしたが、ご年配の方々の要望に答え、

生花・お餅等を中心にお盆用品を販売した。

9月のまちなか朝市開催 9/6、13、20、27日。ポイントカード実施中です。

(監修：石川町保健センター)

健康で長生きしよう - あなたの血管は大丈夫ですか -

◎ 気になる脂質異常症 (1)

血液中のLDL コレステロールと中性脂肪のどちらか、または両方が多いか、HDL コレステロールが少なくなっている状態を「脂質異常症」といいます。

● 脂質異常症スクリーニングのための診断基準=あなたの数値は？

- 高LDL コレステロール血症・・・140mg/dl 以上
- 境界域高LDL コレステロール血症・・・120~139mg/dl
- 低HDL コレステロール血症・・・40mg/dl 未満
- 高中性脂肪血症・・・150mg/dl 以上

「脂質異常症」を放置すると

↓
確実に動脈硬化が進み、命に係わる心臓病・脳血管障害などの病気を引き起こします。

☆ 脂質異常症の改善

○食生活を改善しよう(食事療法：基本)

○運動しよう(運動療法：基本)

コレステロール

中性脂肪

* ゆっくりよくかんで腹八分目

* 食物繊維を多くとろう

○ 適正体重を保持しよう

* 多く含む食品を控える

* 脂質・糖質・アルコール

○ 禁煙しよう

* 飽和脂肪酸の多い食品を控える

を取りすぎない

* 抗酸化食品を積極的にとろう

定期的に健診を受けましょう

9 月度行事予定

日	曜日	行事予定	備考
3	水	H26 年度石川地区敬老会 9:30~	ホテル松多屋
4	木	レディース猫啼自主学习 13:00~	町内
10	水	レディース馬場町自主学习 19:00~	町内
16	火	石川寿大学学習会 9:30~	町公民館
17	水	企画推進員会	石川自治センター
18	木	新田寿健康大学学習会 9:30~	新田ふれあい
25	木	地元学講座「鉱物」 9:00~	共同福祉・現地
28	日	青少協石川地区体験学習会 8:15~	いわき市方面
毎週	土曜日	まちなか朝市 (9/6.13.20.27) 7:30~	石川自治センター

石川地区敬老会のご案内
平成二十六年(2024)度第六十三回石川地区敬老会は、九月三日(水)九時三十分より、ホテル松多屋で開催されます。多くの方の出席をお待ちしております。