

石川自治センター



だより

第 69 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)



謹んで新年のご祝詞を申し上げます

昨年中は、石川地区の皆様方には石川自治センターの運営につきまして格別のご指導・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。お陰様で計画どおりの事業を進めることができ衷心より厚く御礼申し上げます。

今年も石川地区の自治協議会が設立されるまでの間は、町自治センター条例に則り、石川自治センター運営協議会を中心としつつ「自治センター3つの宣言」(ものづくり、地域の茶の間、地域の宝さがし)及び「自治センター5つの活動方針」(つどう、まなぶ、つなぐ、つくる、ささえあう)に基づいた、そして地域の方々のニーズに応えられる事業展開を図ってまいりたいと考えておりますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

終わりに、皆様方のご健勝、ご多幸を心からお祈り申し上げ、新年の挨拶といたします。

乙未元旦

防犯協会石川支部役員会 防犯標語決定、防犯パトロール実施



平成 27 年度防犯標語が 12 月 4 日防犯協会石川支部役員会(支部長 川西正昭)において決定した。石川小学校 4 年・5 年・6 年生の生徒の皆さんより昨年(77 点)を上回る応募のあった 99 点より、優秀賞(3 点)及び佳作(3 点)が選ばれ、14 行政区管内に 27 年 1 月より約 1 年間立看板として防犯周知のため掲げられます。

尚、石川小学校へ通学する生徒の皆さんが世相や思いを込めた応募作品 99 点を掲載しましたのでご覧ください。

又、防犯パトロールは、各行政区役員と消防団員・警察の方々に 12 月 13 日～25 日迄の間におこなわれた。住宅の施錠や外回り、自転車や車の施錠等火災や盗難を警戒して廻った。寒い中本当にご苦労様でした。ありがとうございました。



石川小学校防犯標語応募一覧

三芦・高田地区(北町・三芦・新町・南町)

☆優秀賞「犯罪は 犯してからでは もうおそい」 6 年 川島悠颯(3 箇所へ)

☆佳 作「きづなを深め助け合おう いい町づくりはみんなの愛で」4 年 岡部陽菜(1 箇所へ)

No.	行政区	学年	名 前	標 語
1	三 芦	4	矢内穂乃住	人の物 ぬすんでは ダメヨダメダメ
2	南 町	4	元 木 悠 登	電話では ふりこみさぎに きをつける
3	北山形	4	芳 賀 芽 依	帰り道 知らない人には 気をつける
4	新 町	4	西 牧 海 瑛	右左 後ろも見てから レッゴー!!!
5	南 町	4	斎 藤 彩 花	みんなでつくろう 安心安全 いい人いい町
6	南 町	4	甲斐美姫乃	ちょっとまって ふりこむ前に かくにんだ
7	双 里	4	渡 辺 駿	それいいの 考えてから 行動を
8	三 芦	4	岡 部 陽 菜	きづなを深め助け合おう いい町づくりはみんなの愛で
9	双 里	4	鈴 木 真 央	悪いこと ぜったいしては だめだよ
10	三 芦	5	木 戸 朝 日	不審者と 出あったらすぐに 逃げましょう
11	双 里	5	小 針 雅 史	あいさつは 地いきを守る まほうの言葉
12	三 芦	5	高 橋 晃	やってみよう その気持ちだけは 止めてやる

13	北山形	5	添田幸長	犯罪や いけないことは してはダメ
14	北山形	5	添田真衣	信号機 赤になったら とまろうね
15	北山形	5	添田ゆき	守ろうね どんな時でも 交通ルール
16	双里	5	姉帯綺良	安心して くらせる町に しましようよ
17	北町	5	志賀愛人	ふしん者に 声をかけられたら 大声を
18	北町	5	中井香奈恵	カギかけた? かくにんしようよ もう一度
19	北町	5	安部佳亮	あいさつで みんな元気に 安全な町
20	双里	5	迎若奈	ちょっとでも 心配だから カギかけて
21	北町	5	西牧明莉	声かけて 子供を守る 地域の大人
22	三芦	5	塩田羽希	犯罪は やってはいけない これきほん
23	北町	5	山口董	防犯ブザー つけて安心 ランドセル
24	北町	5	岡部聡人	守ろうよ 交通ルールと 自分の未来
25	北町	5	溝井大樹	まんびきは ぜったいぜったい やっちゃダメ
26	北町	5	瀬谷雛妃	まんびきは 小さいことでも はんざいに
27	三芦	5	片寄広菜子	犯罪に まきこまれない 生活を
28	新町	5	佐久間啓輔	万引きを 見たらすぐに 110番
29	北町	6	鈴木華純	暗い道 一人で歩かず 友達と
30	双里	6	上泉奈々	石川町 安心安全 いい町に
31	三芦	6	藤原柚那	安心し よりよく暮らせる 石川町
32	双里	6	富岡拓真	犯罪は 心の中でも 起きている
33	北町	6	藤井隆太郎	万引きは 絶対ダメな 犯罪だ
34	双里	6	渡辺優	みんなの目 あなたのことを見ていますよ
35	南町	6	水野瑠奈	悪いこと してはいけない ぜったいに
36	新町	6	鈴木里佳	犯罪は ちいさい子でも ゆるさない
37	北町	6	渡辺悠太郎	万引きは お店を出たら そくたいほ
38	北町	6	渡辺優希	はんざいは ぼくのまちでは ゆるさない
39	北山形	6	添田菜々花	右左 車かくにん さあわたろう
40	母畑	6	川島悠颯	犯罪は 犯してからでは もうおそい
41	北町	6	富山優菜	ふしんしゃを 見つけたら言おう たすけてと
42	双里	6	緑川ひかる	もう一度 カギの戸締まり 確認を
43	双里	6	石川智輝	万引きは やってはいけない 犯罪です
44	南町	6	塩田悠斗	万引きは やってはいけない 犯罪
45	双里	6	水野魁斗	犯罪は やってはいけない 絶対に
46	双里	6	関根幸大	オレオレサギに 気をつけよう
47	北町	6	秋山結美	犯罪は してはいけない 絶対に
48	双里	6	富岡亜香里	だめだよ いけないことは いわなくちゃ
49	双里	6	芳賀美友	万引きは みんなが見ている やってはだめ

下泉地区（荒町・馬場町・古町・当町・松木下・猫啼）

☆優秀賞「カギかけた? 出かける前に もう一度」5年 菊地遥香（5箇所へ）

☆佳作「あいさつは 明るい町への 第一歩」4年 緑川 濤（1箇所へ）



No.	行政区	学年	名前	標語
1	馬場町	4	吉田凌太	オレオレ その声 かくにん
2	猫啼	4	緑川 濤	あいさつは 明るい町への 第一歩
3	馬場町	4	近藤愛紘	道路には とびださないで きけんだよ
4	馬場町	5	菊地遥香	カギかけた? 出かける前に もう一度
5	馬場町	5	有賀颯天	帰り道 一人で帰ると あぶないよ
6	馬場町	5	林 純也	気をつける くらい道のり あぶないよ
7	馬場町	5	島津暉人	気をつけよう 一人で帰ると 危険がいっぱい
8	馬場町	5	船岡沙弥	ポケットの 中に物入れ 犯罪者
9	松木下	5	小豆畑知歩	あやしい人 見たらすぐに 110番
10	馬場町	5	飯島貴羅	帰り道 危険を感じたら 110番
11	馬場町	5	大楽岳斗	ちょっとだけ そのしゅん間 ねらってる
12	馬場町	5	鈴木華恵	少しでも 悪い思いに ストップを
13	猫啼	5	我妻蓮也	ぜったいに いかのおすしを 守ること

14	山形	5	橋本美雪	気をつけて あなたの後ろ 黒いかけ
15	猫啼	5	長田拓巳	万引きは どんなことでも してはいけない
16	馬場町	5	西牧厚樹	気をつけて お家の鍵の かけ忘れ
17	馬場町	5	野崎陸音	まんびきは おとなもこどもも やってはだめ
18	馬場町	6	近藤愛華	石川は 犯罪しない 明るい町
19	馬場町	6	田崎 渉	犯罪は してもいいこと 絶対なし
20	山形	6	小豆畑咲季	万引きは 未来をこわす 犯罪だ
21	馬場町	6	矢部 桃花	遊びはんぱでも 火遊びしたら 火事のもと
22	山形	6	永沼達也	帰り道 より道せずに 家帰る
23	山形	6	木戸風花	やっちゃダメ 暴力絶対 反対だ
24	古町	6	星 将徳	絶対に 犯罪しては いけないよ
25	山形	6	木戸みらい	自分から 明るい町を 育てよう
26	馬場町	6	小平梨央	こんにちは 私を守る 地域の和
27	古町	6	吉田 響	万引きは 大きな犯罪 重い罪

市街地地区（王子平・和久・新屋敷・新田）

☆優秀賞「まごだから ふりこめなんか 言わないよ」4年 西牧里紗（3箇所へ）

☆佳作「ダメよ～ダメダメ 毎日声をかけ合って みんなの家が110番」

5年 小豆畑ひかる（1箇所へ）



No.	行政区	学年	名前	標語
1	塩沢	4	迎好夏	はんざいを 未然にふせぐ みんなの目
2	新田	4	西牧里紗	まごだから ふりこめなんか 言わないよ
3	新田	5	小豆畑ひかる	ダメよ～ダメダメ 毎日声をかけあって みんなの家が110番
4	新田	5	藤島あかり	犯罪は 悪いところで はじまるよ
5	塩沢	5	円谷みのり	あぶないよ 真暗やみは 気をつけよう
6	塩沢	5	芳賀輝	ねる前に みんなでかくにん 戸じまりを
7	和久	5	三森夏樹	あぶないよ 暗闇の中 危険がいっぱい
8	塩沢	5	鈴木裕哉	サギには 気をつけましょう
9	新田	5	前田萌花	みんなで へいわなぐらし まもろうね
10	新田	5	黒田辰吉	万引きは 小さいことでも やっちゃダメ
11	和久	5	有松翼	自転車も 乗るなら飲むな アルコール
12	塩沢	5	岡村梨央	すこしだけ その一しゅんが 命とり
13	塩沢	5	曲山芽衣	犯罪を おかしてはいけない ぜったいに
14	新田	5	鈴木菜美	とじまりを わすれず確認 安心だ
15	王子平	5	山田真子	ねる前に 戸じまり確認 わすれずに
16	新屋敷	6	前田真花	声かけて みんなで守ろう 石川町
17	新田	6	高木亜由夢	犯罪は やっては絶対 だめだよ
18	王子平	6	山田直輝	犯罪は おかしていけない 絶対に
19	新田	6	芳賀真生	犯罪は 何があっても やっちゃダメ
20	新田	6	大竹麻友	みんなとね 犯罪防ぐ 心がけ
21	新田	6	中井竜馬	コンビニで まんびきしたら おこられる
22	中野	6	山田京真	気をつけろ よこに車が せまっている
23	新田	6	鈴木葵	万引きは やっていいこと？ 悪いこと！

石川寿大学・新田寿健康大学12月の学習会



石川寿大学は、12月16日(火)21名が参加、クリスマスリースづくりをおこなった。講師に矢内文子先生外籐手芸教室の方々にお世話になり、自分たちで持ち寄った松ポックリやテープで思い思いの飾付けを施し、童心に帰ったような賑やかさのなか素敵なリースをつくりあげた。玄関や居間に飾り生活を楽しんで頂きたいものです。



新田寿健康大学は、12月18日(木)大雪の中17名(男性6名・女性11名)が参加し「骨粗鬆症予防について」講師に町保健センター矢内貴子(主査兼栄養士)先生を招きお話を聞いた。骨粗鬆症は骨が弱くなり骨折しやすくなる骨の病気であり、比較的女性に多い病気で自覚症状が少なく徐々に進行が進むそうです。日常生活の中で背中や腰に違和感が起きたら健診等を受けること。予防に当たっては、丈夫な骨を保つために、バランスの良い食事・適度な運動・日光浴をすること。又、転倒防止や睡眠をとるようご指導をいただいた。

石川城物語(仮)第1話、紙芝居版を検討

12月11日、第2回石川城物語製作会議で、初代当主石川有光を源義家・藤原清衡らとの関係からみた物語を第1話とする紙芝居版(原案)が検討された。

原案の物語構成は、石川氏の土着、石川庄の荘園領主のこと、時の天皇や政治のあり方、平安時代の貴族文化と石川ゆかりの和泉式部ら女御たちの活躍のこと、石川城(三蘆城)及び石都々古和氣神社のあらまし、後三年の役のこと等、有光を巡る人物相関を表した内容であったが、文章やセリフ、絵の場面等についての議論が交わされた。今回は絵と文やセリフをセットにし、概ね20分程度の物語(紙芝居)とした案を検討する予定である。

(監修：石川町保健センター)

健康で長生きしよう

—定期的に健診を受けましょう—



◇糖尿病を予防するために(2)

☆エネルギーのとり過ぎに注意する

仕事の内容	適正なエネルギー量
軽い仕事の人	適正体重×25～30Kcal
中程度	適正体重×30～35Kcal
重労働	適正体重×35Kcal以上

*適正体重=身長(cm)×身長(cm)×22

*軽い仕事の場合の適正なエネルギー量は身長が160cmなら1,700Kcal位が目安

☆栄養バランスのよい食事を!

◆肉や主食に偏らないで ◆塩分と油脂は少なめに ◆野菜もとってバランスよく

☆規則正しい食事時間を守ろう!

☆お酒はほどほどにし、週2日は休肝日をつくろう!

1日の適量は ◆日本酒：1合 ◆ビール：中ビン1本

☆ウォーキングは、肥満を解消し、血糖値を下げる効果があります

サッサのリズムで1時間歩くと200～300Kcalを消費します。でも無理はしないこと

レディース学級

レディースきたす12月10日ホテル松多屋で11人が参加しテーブルマナーを実施した。レディース外槇27日、猫啼28日に年末恒例の生け花教室を開催、正月用の生け花等を制作した。各家庭の玄関や床の間に彩りを添えることでしよう。

1月行事日程

日	曜日	行事日程	備考
1月5日迄		石川自治センター休館となります。	6日より会館
15	木	レディースきたす閉校式 19:00～ 新田寿健康大学学習会 9:15～	町公民館 新田ふれあいセンター
16	金	レディース馬場町閉校式 18:00～	林魚店 馬場町
20	火	石川寿大学学習会 9:30～	町公民館
24	土	レディース猫啼閉校式 19:00～	西田屋
27	火	レディース外槇閉校式 19:00～	王子平集会所

ポイ捨て禁止



12月13日の早朝タバコの吸い殻約20本が落ち葉の上に捨ててありました。火災発性!!
ダメよ～ダメダメ

