



2004 9 September

平成16年9月1日発行  
第536号



SAKURA



SUGI



UGUISU

# い し か か わ

## C O N T E N T S

町が好き、人が好き、みんなでつくる町が一番好き

笑顔が一番！考えよう心の健康

2

100年後の地球を守るうっ循環ライフ

5

男女が共に安心して暮らせるまちづくり 男女共同参画プランパート

6

自分にあつたサービスを！介護保険

7

街かど探検隊

8

こんにちは・みんなの広場  
町史編集室だよりほか

12

ハッピースマイルほか

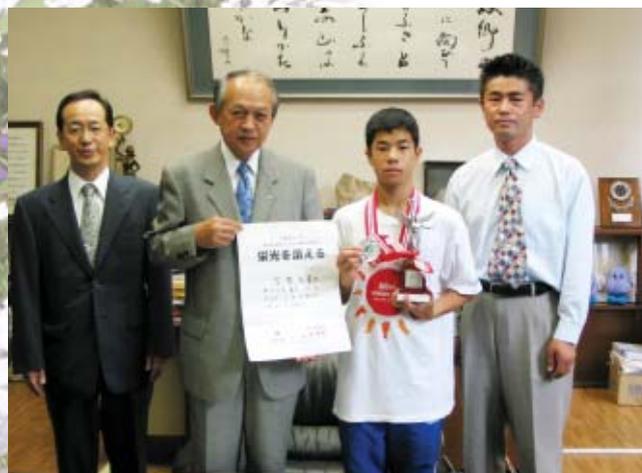
13

元気になるいい話ほか  
カレンダーほか

15

小さな美術館ほか

16





笑顔が一番

考えよう

# 心の健康

みなさんは日常、身体の健康を実感していますか？どこも痛くない、ごはんも美味しく食べて、ぐっすり眠れる。あたり前のことですね。

しかし、身体が健康な人でも失敗して落ち込んでいたりときや物事がうまくいかない時など、ものが美味しく食べられますか？ぐっすり眠れますか？

心が健康でなければ人はつまらない毎日です。

今回の特集では心の健康を乱している原因や解消法について考えてみましょう。



いつも笑顔で  
いるために！

## ストレスを 考えよう

心の健康を乱す原因ストレスについて考えてみましょう。私たちは仕事、人間関係などのストレスをはじめ、生きていることで、何らかのストレスを感じストレスと無縁ではいられません。

適度なストレスはかえってよい刺激となり自分を向上させることにもなります。

しかし、過度なストレスは人生をつまらなくするばかりか心身の健康をむしばむことになりかねません。

## ストレスの 原因

ストレスとは、外部から加えられるさまざまな刺激に対して身体や心の平常性に乱れを生じた結果生じるある種の「ひずみ」と定義されています。ストレスを与える原因は家庭、学校、職場などが集まる場所には必ず存在しています。主な原因例を

あげてみましょう。

### 1 家庭

a 思春期～青年期のストレス  
受験、思春期の問題（友人、恋愛）、就職、結婚、妊娠  
出産、育児など

### b 中高年期のストレス

教育、家庭内の問題（親子の対立、嫁姑の関係）、親の扶養、遺産相続、定年、老後の不安、配偶者との死別や離婚  
病気など

### 2 職場

人間関係、転勤、単身赴任、残業、通勤、昇進、定年など

人はさまざまなストレスによって生じる「ひずみ」を修正し、正常な活動が維持できるような防御力を持っています。同じ刺激に対してもそれをストレスと感ずるかどうかは個人によって違いがあります。この心を正常に保つ働きが高いほどストレスへの防御力は強いようです。ストレス反応は体調や気温、湿度などの環境要因に左右され易いと言われています。ストレスとバランスよく上手に付き合っていくにはどうしたらよいのでしょうか。





## ストレス 悩むより

# 行動してみよう

ストレスのたまってしまう人に「ストレスをためないように！」とか「ストレスを発散しよう！」と言っても、本人はどつすることも出来ません。しかしストレスがたまってきたなと感じたら、案ずるより何か行動する。きつと突破口が見つかるはずですよ。

ストレス解消法(管理法)には、心の安定を保って心身の平常化を図る方法と、身体を適度に動かしてリラックスさせ心身を安定させる方法があります。前者の代表的な解消法には、読書や音楽、親しい人とおしゃべり、入浴などがあり、後者には運動があります。

## 運動で ストレス解消

ストレス解消の運動のコツは、好きな運動を楽しめる環境で、激しい息切れや動悸を自覚しない程度の運動を15〜20分以上続けるいわゆる有酸素運動を中心にする事です。会話をしながら少し速く歩いたりする有酸素運動を習慣的におこなうと、血圧や脈拍を上げる交感神経活動が抑えられ、心身を安定させる副交感神経が活発になってきます。運動はこのような神経系やホルモンの反応を変化させて、ストレスを解消させる働きがあるのです。

時間をつくって趣味や楽しみに興じてみましょう。

ストレスがたまってきたと感じたときは、少しでも身体を動かしてみたいかがですか？汗をかき始めたくらいの軽い運動がストレス解消に以外と効果があるのに気付くことですよ。

## 食べ物で ストレス解消

食生活の乱れがストレスに

私たちの身体は、一定のリズムによって保たれています。例えば、体温は早朝低く、午後は高い。睡眠は夜、昼間は起きて活動するというようにリズムがあります。ですから、生活や食事のリズムの狂いもまた、ストレスにつながると考えられます。夜食や欠食が多い人、おなか一杯食べる傾向の人、調理済み食品をよく食べる人のほうが、イライラしたり、頭が重かったり、動悸や息苦しさを感ずるなど自律神経失調症の症状を自覚しているという調査結果が出ています。

ストレスの影響を小さくするために「食事はバランスよく」といわれませんが、ストレス対策においても同じことがいえます。ストレスに強くな

る食生活を考えるとすれば、そのポイントには、

- (1) 食事は規則正しくとり、欠食・間食はさける
- (2) やけ食い、衝動食いはしない
- (3) たんぱく質、ビタミンA・Cを十分にとる
- (4) カルシウムなどミネラル分を十分とる

という具合になります。言い換えれば、ストレスの影響を小さくするためには緑黄色野菜や果物、牛乳、魚介類などをとり、偏食しないようにすることが重要です。





# 100年後の

# 地球を守る

① 循環ライフ②

## 身近な食生活を考える

### 食品ロスって何？

「食べ物が冷蔵庫からゴミ箱へ直行！」みなさんこんな経験はありませんか？

食べ残しはもちろん食べ物は、私

たちが口にするまでの間様々な形で消耗、廃棄されています。この「食べ残し」及び「食品の廃棄」のことを食品ロスといいます。

このほとんどの食品ロスは大量のゴミとなって焼却など処分されています。

食品を買う時みなさんは見た目で選んでいませんか？キズをついた野菜や果物などは、生産・流通段階で廃棄されています。また極度の鮮度志向により多くの生ものも廃棄されています。

また私たち消費者の段階では、大量の「食べ残し」が発生し大量のゴミとなって廃棄されています。

食料の多くを輸入農産物に依存している我が国が、大量の食品を廃棄することはそれ自体が深刻な問題でもあります。

### 買う前に考えましょう

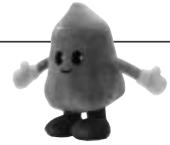
買い物するとき「何が必要なのか」ということを整理してみましょう。自分の家族の食生活やライフスタイルを考えれば買う「量・質」がおのずと見えてくるはず。また、家には何があるか、賞味期限はどのくらいあるのか調べることも大切です。

### リサイクルを考えてみましょう

ほとんどのゴミは、リサイクルして、別のものとして役立てることができます。台所から出る生ゴミは肥料や飼料などにすることができます。また最近ではバイオマス発電の研究も進んでおり「ゴミから電気へ」という夢のような施設ができる可能性もでてきました。

20世紀後半 私たちは大量にものを作り消費し、そして廃棄する「豊かな生活を手に入れました。しかし、こうした生活様式は、不要となったものを埋め、燃やすことで環境汚染を引きおこし石油や石炭の化石燃料を枯渇させ、地球本来の循環システムを崩壊させてしまいました。環境問題、エネルギー問題、食糧問題を解決していくうえで企業や国の努力も大切ですが、私たち一人ひとりがもっとこの問題を身近にとらえライフスタイルの中に取り入れていくことが100年後の地球を守ることにつながるのではないでしょうか。

また、こうしたライフスタイルの変換が産業振興や交流人口の増加、そして地域の活性化につながっていくことが理想とされています。



いしかわ 男女共同参画プラン パート

# 暮らしをまぢづくりを 男女が共に安心して

すべての人が生涯を通して健康で安心して心豊かに暮らすことのできる環境を整えていくことは、男女共同参画社会を形成していく上で欠かせない取り組みです。

女性が生涯を通じて、健康で、かつ、安心して社会参画を行っていくためには、妊娠出産に関わる女性の健康や医療についての配慮を社会全体に共通認識にしていくとともに、性と健康管理に関する知識を提供して、自己健康管理意識の向上を促すことが大切です。

また、すべての人が健康に暮らししていくために、健康づくりを支援するための総合的な施策の展開も必要となっています。

## 高齢者の暮らしを充実させる制度と体制の整備

年をとっても生きがいを持ち、社会の一員として自分らしく生活できる環境の整備をするとともに、介護が必要となった高齢者や介護者への支援体制の充実を図ります。

### 高齢者の自立と安定した暮らしの支援

高齢者が就労や様々な社会活動へ積極的に参加するとともに、地域社会の中で安心して自立した生活が送れるよう、生きがい健康づくり支援の充実や社会参画の促進を図ります。

各種サービスを提供することにより、社会的孤立感の解消、自立生活の助長および要介護の予防を図ります。

### 地域における介護体制の確立

介護保険サービスの質の向上とともに、介護を必要とするすべての人が自らの選択に基づいて、多様の保健・医療・福祉サービスを総合的・効果的に受けられる体制の確立に努めます。

## 援助を必要とする人達が安心して暮らせる環境の整備

ひとり親家庭に対し、生活の自立と安定を図るため、各種援助や相談体制の充実に努めます。

また、障害を持つ人々に対し、「ノーマライゼーション」の理念のもと、完全参加と平等の実現に向け、福祉、保健、医療、教育、雇用、生活環境など行政の幅広い分野にわたる施策を総合的、かつ体系的に促進します。

### ひとり親家庭の生活安定と自立支援

ひとり親家庭の生活の安定や自立を支援するため、各種制度の周知や各種相談員の連携による相談体制の充実に努めます。

### 障害を持つ人の生活安定と自立支援

障害を持つ人々が住み慣れた地域で安心して生活していくため、在宅生活支援サービスなど障害者に配慮したまちづくりを進めるなど、すべての人にやさしいまちづくりをめざします。

また、障害者の就業や社会参加を促進するため、広報啓発活動や障害を持たない人々との交流を促進します。

**ノーマライゼーション** 障害者や高齢者などの社会的に不利を負う人々を当然に包含するのが通常の社会であり、他の人々と同等の権利を享受できる社会でなければならないとする考え方。

## 母体の保護と健康づくりの充実

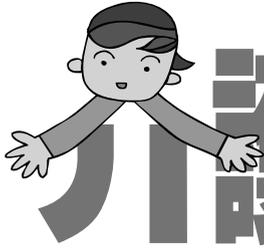
妊娠・出産に関わる正しい知識を普及させ、母子の健康が保障される社会を形成するとともに、男女がともに生涯にわたって健康で過ごせるよう、健康づくりへの支援の充実を図ります。

### 母体の保護・母子保健の充実

妊娠・出産についての正しい知識の普及啓発に努めるとともに、母子の健康が守られるよう保健体制の充実を図ります。

### 生涯にわたる健康づくりの推進

男女がともに生涯を通じて健康に過ごせるよう、健康づくりへの支援を図るとともに、自己健康管理意識の啓発に努めます。



# 介護保険

介護保険では、介護が必要になっても、その人の暮らし、住み慣れた地域・自宅で、自立した生活が送れるよう、いろいろなサービスが用意されています。サービスは、家庭などで利用する「居宅サービス」と、施設に入所して利用する「施設サービス」があります。介護支援専門員（ケアマネージャー）などと相談しながら、自分にあったサービスを選び、利用していくことができます。

## 自分に合ったサービスを!

### 居宅サービス

居宅サービスには、さまざまな種類があります。この中から自分で希望するサービスを組み合わせる利用することができます。

#### 訪問看護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事、入浴、排泄などの介助を行う身体看護と、炊事、洗濯、掃除などの生活援助を行うサービスです。

- ・どんなとき使うの？
- ・入浴やトイレに行くのに手を貸してほしい。
- ・洗濯や掃除などの家事が十分できない。

#### 訪問入浴看護

移動入浴車などが浴槽とお湯を持って訪問し、入浴の介助を行うサービスです。

- ・どんなとき使うの？
- ・寝たきりなど、一人で入浴できない。
- ・家庭のお風呂は入浴が難しい。

#### 訪問看護

看護師が訪問し、療養の世話、診療の補助を行うサービスです。

- ・どんなとき使うの？
- ・定期的に病状をチェックしてほしい。
- ・経管栄養や点滴の管理をしてほしい。

#### 訪問リハビリテーション

主治医の指示に基づき、リハビリの専門家が訪問し、リハビリを行うサービスです。

- ・どんなとき使うの？

- ・退院してからも自宅でリハビリを続けたい。
- ・心身機能の維持や回復を図りたい。

#### 通所看護（デイサービス）

デイサービスセンターに通い、他の利用者と一緒に、食事・入浴などの介護や機能回復訓練を日帰りで受けるサービスです。

- ・どんなとき使うの？
- ・外出して人との交流を持ちたい。
- ・家族の介護の手を休めたい。
- ・機能回復やレクリエーションの場合ほしい。

#### 通所リハビリテーション（デイケア）

介護保健施設や病院・診療所で、主治医の指示に基づき、日帰りのリハビリテーションを受けるサービスです。

- ・どんなとき使うの？
- ・家庭の介護の手を休めたい。
- ・心身機能の維持や回復を図りたい。

#### 短期入所生活介護（ショートステイ）

特別養護老人ホームなどに短期間入所して、食事、入浴、排泄などの介護や機能回復訓練が受けられるサービスです。

- ・どんなとき使うの？
- ・家族が病気、旅行などで介護ができない。

・ある期間家族の介護の手を休めたい。  
福祉用具の貸与

高齢者に車いすやベッドなどの日常生活の自立を助ける用具を貸し出すサービスです。

- ・どんなとき使うの？
- ・日常動作を助けてくれる用具が必要だ。

#### 福祉用具購入費の支給

高額な福祉用具を安く利用したい。年間10万円を上限に、日常生活の自立を助ける用具（貸与にならないもの）の購入費を支給するサービスです。

- ・どんなとき使うの？
- ・入浴やトイレで使う用具がほしい。
- ・高額な福祉用具を安く購入したい。

#### 住宅改修費の支給

20万円を上限に、高齢者が住む住居の段差を解消したり、廊下や階段に手すりをつけるといった住宅改修に対して、その改修費用を支給するサービスです。

- ・どんなとき使うの？
- ・トイレやお風呂を使いやすくしたい。
- ・玄関や廊下を安全に通れるようにしたい。



# 街かど探検隊

● ● ●  
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。



## 石川地方の商工会が 広域連携を

7月1日、双里「末広」において石川地方商工会広域連携協議会調印式と同協議会設立総会が行われました。

この協議会発足により石川地方それぞれの組織枠を超え小規模事業所に対し、より質の高い支援を行っていきます。また、いつでもどこでも、役に立つ・頼られる、商工会実現に取り組んでいきます。

この日は、5町村の商工会会長が調印を行い、続いて行われた設立総会において須藤仁石川町商工会会長を選出し、今後の運営方針などを確認しました。



## 石川養護学校と 長寿会が七夕で交流

7月8日県立石川養護学校において小学部児童と石川町長寿会による七夕交流会が開催されました。

全員で先生から織姫と彦星のお話を聞いたあと各クラスに別れ、色とりどりの折り紙できれいな七夕飾りをつくり大きな笹の木に飾り付けました。子どもたちは長寿会の皆さんと話をしたり唄を歌ったり楽しい一日を過ごしていました。



## 大野さん 奨学資金と老人ホームへ寄付

7月2日、町長室において医療法人愛恵会大野悦人理事長より町奨学資金及び老人ホーム長生園備品購入資金の贈呈が行われました。

大野さんは、昨今町の奨学基金が不足していると聞き「これからの若者のために役立てて欲しい」また、「今まで自分を育ててくれたお年寄りに対し恩返しをしたい」と話していました。

町では有効に使わせていただきたいと感謝状を贈りました。



### 町中に華を咲かす 実業団サイクルロードレース

7月18日、石川町、浅川町周回コースにおいて第3回全日本実業団サイクルロードレースIN石川が開かれました。高校生から実業団のトップレーサーまで503人も選手がエントリーしたこの大会も今回で3回目を数え、地元のみなさんの協力、声援も大きくなってきています。

この日は、学法石川高校からクリスタルロードをパレードし山橋の特設コースへ向かいましたが選手達の色とりどりの自転車やウェアが町中を颯爽と走り、応援の皆さんの目を楽ませてくれました。



### がんばれ全国大会 出場選手激励会

7月14日、役場会議室において全国大会へ出場する選手激励会が開催されました。

この日は西牧町長が選手へ激励金の交付、激励の言葉を贈った後、選手を代表して県立石川高校ウェトリフテイング部 星 孝侍さんが「がんばってください」と決意表明を行いました。出場選手は以下の通りです。

全国高等学校総合体育大会 自転車5名  
学法石川・ハンドボール14名(学法石川)6名  
(郡山東・ウェトリフテイング1名(県立石川))  
全国高等学校ゴルフ選手権大会1名(学法石川)  
小学生全国空手道選手権大会7名(石陽館道場)日清カップ全国小学生陸上競技交流会6名(石川小)



### 家族を守ろう 街頭キャンペーン

7月19日、国道118号線塩ノ平地内においてシートベルト・チャイルドシート着用推進街頭キャンペーンが行われました。

このキャンペーンは石川町交通安全協議会主催により交通安全協会、交通安全母の会、交通安全教育専門員、石川警察署のみなさん40名により行われたもので通過する車両へチラシ、啓発資材を配布しました。

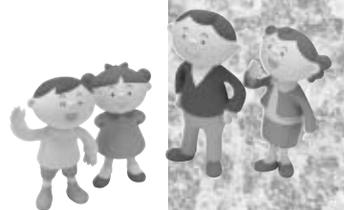
石川町では昨年4月以降交通事故死亡事故が起きていません。「自分はもちろん家族を交通事故から守ってくださいましよう」と呼びかけました。



# ご ん に

みんなの広場

# ち は



## 青春ど真中 Q&A

曲ノ内 遠藤 拓也さん (24歳)

職業 鏡石のミズノ木材(株)プレカット  
福島工場に勤務しています。

**Q** 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか  
**A** 石川FCという社会人のチームでフットサルをやっています。将来やってみたいことや夢を聞かせてください  
**A** マイホームを建てることです。

**Q** 町政に望むことはなんですか  
**A** もっとサッカーのできる環境をつくってほしいです。芝生のグラウンドなど。  
**Q** 最後に理想のタイプは  
**A** かわいくて、やさしくて、心の広い人  
今回は、遠藤さんの紹介で  
鈴木 直美さんです。

## ほのぼの二人三脚 Q&A

住所 / 山形字若林  
遠藤 幸雄さん (70歳)  
イヨさん (71歳)

**Q** お子さんは何人ですか  
**A** 子どもは3人授かり、孫が8人になりました。  
**Q** 結婚されて50年、思い出を聞かせてください  
**A** 私たちは昭和28年4月に結婚。米葉タバコ、和牛で生計を立てておりました。当時はすべて手作業だったため大変苦労したことを覚えてます。現在は、早くひ孫を抱くことが楽しみです。  
**Q** お二人の楽しみは何ですか

**Q** 幸雄さん 植木の手入れです。イヨさん 野菜づくりです。  
**Q** 石川町の一番好きなところを教えてください  
**A** 春に咲きほこる桜並木がとても美しいです。  
**Q** 町政に望むことは何ですか  
**A** 町内に若者が働ける場所がなく、多くは町外に勤めています。人口を増やすためにももっと大きい会社などがあればいいと思います。

# 私の好きな石川・変えたい石川

聞い て み ま し た 町 の 声

曲木字滑津

宇佐美美幸さん



自然は宝物です

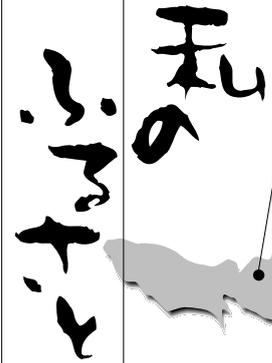
## 心から石川町が好きです！と言えぬように

今、どんなことをしていますか  
私は野木沢婦人会曲木支部の庶務として活動しています。また野木沢地区ミニデイスーパーふれあい広場でお年寄りの交流の場でお手伝いをさせていただいています。お年寄りといっても元気な方が多くお世話するところか逆に料理を教えてください。いただいたり、おもしろい話を聞かせていただいたり楽しんでいます。

どんなところが好きですか  
私は東京から嫁いで来たのですが、自然の豊富さには感動させられました。もともとアウトドアが大好きでしたが、ガラスケースの中にある虫やカブトムシしか見たことはありませんでしたし、美しい星空もプラネタリウムでしか見ることができないと思っていました。子どもたちが自然の中で元気に遊んでいる姿を見ると、こ

の財産を後世に伝えなければならぬと実感しています。  
近年は行われなくなりました花火大会は、間近で花火を見ることでとても素晴らしいものでした。不景気等の影響もあり中止になって残念ですが石川町を元気にするために募金活動など行い、もう一度復活させていただきたいですね。

どんな将来を望みますか  
来年から、地区公民館が自主公民館へ移行していくと聞いています。今後は地域の中で公民館活動を行っていくわけですが、子どもやお年寄りが自然に集まりその中で勉強したり、遊んだりできるような場所になればよいと思います。また、小さいお子さんのいる人達も自然に集まり子育ての情報交換ができるような公民館というより公園のような施設になるよう地域の人たちと話しに行きたいと思っています。



東京都豊島区



中野字悪戸

小森谷民子さん



あなたの故郷はどんな所ですか

東京23区のほぼ中央、池袋駅を中心に発展を続ける人口約25万人の東京都豊島区です。私の実家は雑司ヶ谷にあります。周辺には数々の伝説が残る鬼子母神、東京音大、大鳥神社などがあり池袋駅の近くではありませんが昔ながらの静けさも残っています。鬼子母神で毎年晩秋の10月に行われる御会式(おえしき)大祭は、兄弟が太鼓をたたき姿を家族で見に行ったことを覚えています。

いつ、石川町に来ましたか  
平成13年3月に来ました。

石川町の印象は

現在は無農薬のトマト栽培を行っております。こちらに来た当時は東京で行っていた家庭菜園とは違い自然の厳しさに戸惑ったこともありましたが、四季折々の色や緑の香り、美しい風景に心を和ませられがなってきました。また、まわりの人たちにも励まされ助けられ大変感謝しております。

町政に望むことは何ですか

世間では核家族など生活の多様化で人間関係が希薄になってきていると言われております。石川町の人情と助け合いの心を大切に心のこもった行政運営を行って欲しいと思います。

「私のふるさと」は、町外から石川町に来られた方々を紹介していきます。6地区を巡回し、みなさんの生まれ育ったふるさとの思い出、石川町の印象などをお聞きしています。登場したい方は、総務課広報広聴係までご連絡ください。



# 町史

編纂室だより

85



このたび、溝井貞盛さん(下泉)が町史編纂のために所蔵文書を寄付されました。今回はその中から、大正十一年(一九三三)石川町曆を紹介いたします。これは年一回発行する旧石川町の「広報」にあたるものです。

## 大正十二年の石川町広報

トップ記事は納税奨励

一枚二色刷りの最上段に祝祭日があり、その下に国税・県税・町税の納期が一望できるようになっています。そして「町民の心得」の一項に「納税の期日を怠るな」



とあり、このころも納税を重視していたことがわかります。町税は独自のものではなく、国税・県税の付加税で総額三万九千七百円です。

養蚕が町経済の支え

当時の戸数は八千四百七戸、人口は四、九四五人です。すでに町営住宅が15戸分ありました。町基本財産は預金三三五円、山林29町歩、救荒準備金は預金一、八八〇円、有価証券一三〇円で災害に備えていました。

主要物産は金額順に米、繭、煙草、麦、こんにゃく、産馬で、繭などの地場産物が町の経済を支えています。「町民の心得」には「我が町は半農半商業なり、都会

の悪弊に染まるな」とあり、当時の雰囲気を感じていきます。

教育が町の最大事業で、小学校などの教育費は町経常費の48%を占め、この年、町は町立美科女学校(後の県石)を設立しました。

町職員は町長緑川喜一、助役西牧六郎、収入役迎要次郎、書記松山千代松、諸岡順蔵、鈴木卯三郎、西牧房治の7名でした。

「消費節約を実行せよ」

当時は町民教化意識が強、「国民教育の義務を忘れるな」、「良き繭を得んと欲せば先ず良き桑を作れ」、「トラホームの予防」、などの「町民心得」や「注意事項」が書かれています。

## 完全学校週5日制対応事業

完全学校週5日制により、子供達が週末に家庭や地域で過ごす時間が増えています。教育委員会、公民館では学校週5日制に対応した様々な体験を通して子供達の豊かな心とたくましさを育む事業を実施しています。

### ぼくもわたしも チャレンジジャー

「森の探検隊」  
巣箱づくりと木のネームプレートづくり  
7月10日(土) 21名参加  
母畑レークサイドセンター  
遊歩道



### 中谷少年青空学校 移動研修

「五色沼ハイキング」  
7月3日(土) 31名  
「五色沼」(裏磐梯)

裏磐梯を代表する神秘の湖沼群を巡るコース(五色沼自然探勝路)を歩きながら大自然にふれて参りました。自然の不思議な力がつくりだした神秘の色を確かめながら、エコガイド(井上清志氏)さんが沼や植物の説明をしてくれ、子供達も真剣に耳を傾けていました。天気が良く暑い日でしたが、とても涼しく気持ちよく自然ウォッチングができました。



# HAPPY Smile

ハッピー  
スマイル



「ハッピースマイル」では、1歳から3歳までのお子さんの写真を募集しています。

応募方法は、お子さんの写真、名前、誕生日、電話番号を明記して、封書で役場総務課広報広聴係までお送りください。後日担当が撮影にお伺いします。応募多数の場合は、掲載できない場合もありますのでご了承ください。



大沼 真歩ちゃん  
まほ

沢井字大山平  
平成13年11月3日生まれ  
勝さん・かおるさんの長女

「最近姉弟喧嘩が多いけど誰にでも優しくできる人になってね！」



宇佐美さやかちゃん

曲木字小和清水  
平成14年4月3日生まれ  
和広さん・美和さんの長女

「これからも、歌やダンスの大好きな元気で明るい子に育ってね！」



## みんなでエコライフ

60

入浴時シャワーを流しっぱなしにしていませんか？

シャワーのお湯の流しっぱなしを1日1分間やめることに努めましょう。



家庭・オフィスでできる省エネのはなし

## 暮らしの豆知識

### 製品事故とリコール情報

製品回収を知らせる新聞社告が急増  
「安全や衛生」に関して問題が発生したために、製品を回収するなど新聞社告を掲載した件数は、'00年度126件、'01年度91件、'02年度302件（国民生活センター調べ）で、それ以前に比べ、大幅に増えています。

自動車以外は自主回収

自動車は、道路運送車両法により、メーカーなどが国土交通省に「リコール」する旨を届け出なければなりません。他の製品には「リコール」が法制化されていません。

'95の製造物責任（PL）法施行に伴い、多くの事業者は製品の安全性確保に取り組み、製品に不具合が発生すれば、自動的に回収を行う機運が以前に増して高まりました。

しかし、新聞社告さえ出しておけば社

会的責任を果たしたといわんばかりの事業者が少なくありません。分りにくい内容の社告や、1回限りの社告掲載では低い回収率しか望めません。回収漏れの製品で事故が発生したという相談も消費生活センターに寄せられており、製品回収のあり方について、改善の余地は大いにありそうです。

消費者に求められること

回収を知らせる新聞社告が出ていないか毎日確認し、家庭内に該当する製品がないか気にかけてみましょう。ユーザー登録できる製品は、登録しておきましょう。製品事故が発生したり、発生しそうな危険性を感じた場合は、消費生活センターに申し出ましょう。



# 食改だより



## 薄味嫌いを克服しましょう(高血圧の予防と改善の工夫)

塩分を控えれば血圧は下がりますが、薄味の料理は味気ないので食欲が満たされないことになり、本来の食事の意味を成しません。そこで、減塩でもおいしく作れる食事のポイントをご紹介します。

とれたてのキュウリは、水で洗ってそのままかじってみましょう。キュウリ本来のおいしさがわかると思います。煮干しなどで「だし」をとったみそ汁はうま味が出て、少な目のみそでも味が引き立ちます。更に、みそ汁の具をたくさん入れると、汁の量が少なくて済みます。更に新鮮な魚介類にはうま味が豊富なので、醤油やしょうゆで味をつけないで、レモンやすだちなどを絞る・七味唐辛子を少し振りかける、それだけでおいしくいただけます。

卓上にしょうゆや塩を置かない、どうしても置きたい時は昆布だし汁で倍に薄めたしょうゆ「だしじょうゆ」を利用する。

食事の時は、薄味にした料理から食べる、しょうゆをかける前にそのまま食べてみるなどすると、味覚が薄味に対応していき、2週間ぐらいで改善できます。ぜひお試しください。

新鮮な食材の持ち味を上手に引き出す。「だし」を使ってうま味をきかせる。香辛料などを上手に使う。油を適度を使ってコクを加える。酸味を加える。(お酢、レモン、すだちの活用)旬のものを取り入れる。

# 元気になるいい話



## 検診結果の説明会を終えて

検診は脳卒中や心臓病など血管が詰まる病気の原因となる高脂血症や、血管に悪影響を与える糖尿病や高血圧などの病気を早期に見つけて、生活の改善をし、少しでも病気になる人を減らすことが目標なのですが、...。受けて欲しい若い年代の方の受診は少なく、受診者の半数の方は、すでに病気で病院にかかっている方で、治療の対象者ということがわかりました。

検診の結果で、他の町に比べ、要医療が大変多く、治療中の方が要医療になるのは当たり前のことですね。治療中の方は、病院の先生に経過を見ていただきながら、生活の中で

注意など詳しく教えてもらい、悪くならないために自分で実践していくことが大切です。要医療になっても、わかっているからと受けない人、食事や運動など生活での自分の注意が薬と同様に大切なのですが、薬を飲んでいるから...と自分で気をつけられることをやっていない人は、自覚症状のないうちに病気になるのが特徴であることも、ぜひ知って欲しいと思います。

老人医療も介護保険料も一般の医療費もますます伸びています。医療費のことを考えると積極的な健康づくりが大事であることと、元気なときから検診を活用し健康な体を維持して欲しいと思います。

# 国保だより

## 保険証を交換しましょう!!



現在使用されている国民健康保険被保険者証の有効期限は、平成16年9月30日までとなっています。10月1日からは新しい被保険者証となります。

現在の被保険者証を持参のうえ、必ず交換してください。被保険者証を紛失された方は「印鑑」を持参してください。

### 国民健康保険被保険者証の交換日程

月日	対象地区	場所	時間
9月28日(火)	石川	中央公民館	午前9時～正午
	山橋	山橋地区公民館	午後1時30分～午後4時
9月29日(水)	沢田	沢田地区公民館	午前9時～正午
	野木沢	野木沢地区公民館	午後1時30分～午後4時
9月30日(木)	母畑	母畑地区公民館	午前9時～正午
	中谷	中谷地区公民館	午後1時30分～午後4時

下記日程に交換できない場合は、当該日程以後に役場国保年金係窓口で交換してください。

※被保険者証の交付を受けている方も交換してください。

※被保険者の交付を受けている方は返還してください。なお、引き続き被保険者証が必要な方は、役場国保年金係窓口で手続きをしてください。

※被保険者証の交付を受けている方で、学生の方は在学証明書を添付してください。(平成16年4月1日以降提出した方はその必要はありません。)

# MEMORY メモリー コーナー CORNER

(平成16年7月1日～7月31日まで届出分 敬称略)



## こんにちは 赤ちゃん

氏名	保護者	住所
吉田 拓翔 (たくと)	(章 吾・美喜子)	矢ノ目田
南條 友菜 (ゆうな)	(和 敬・ひろみ)	坂 路
川島 大翔 (ひろと)	(朋 宏・仲 子)	猫 啼
斉藤 圭吾 (けいご)	(寛 人・静 子)	双 里
元木 悠登 (ゆうと)	(正 信・秀 子)	谷 沢
遠藤 友香 (ゆうか)	(正 ・美 紀)	矢ノ目田
関澤 凜 (りん)	(純 一・まり子)	双 里
鈴木 伽那 (かの)	(卓 司・由佳理)	和 久
竹田 蓮 (れん)	(竜 児・志 暢)	中 野
芳賀美伊奈 (みな)	(正 光・美 保)	双 里
南條 楓香 (かほ)	(幸 二・裕 子)	谷 地
根本 七樺 (しちば)	(孝 司・恭 子)	沢 井
岩谷 洵 (じゆん)	(誠 ・ 瞳 )	曲 木



## カップル誕生

### 新 郎 新 婦 ( 出 身 地 )

関根 正典 (母 畑)・柏倉 郁子 (郡山市)  
 遠藤 正志 (王子平)・小林 俊江 (玉川村)  
 曲山 清勝 (中 野)・金澤久美子 (鏡石町)



## お く や み

氏名	住 所
角 田 ヨ シ	双 里
福 田 昭 子	里 畑
西 牧 和 子	高 田
緑 川 昭 子	北 井
深 谷 力 徳	沢 井
近 内 田 彌	中 野
永 内 田 ヨ	下 野
戸 村 芳 子	山 形
須 藤 ハル	板 橋
渡 邊 光 鋭	母 畑
丹 内 リ ウ	当 井
荒 木 フヂ	沢 井
大 串 ツ ナ	北 山
藤 有 賀 コ ト	赤 塩
和 氣 フ ジ	新 町
塩 田 フ ク	山 形

## 9 月 September

17	三種混合 (12:30～) 無料法律相談【完全予約制】(10:00～) 心配ごと相談 (10:00～)	保健センター 老人福祉センター 老人福祉センター 町民グラウンド
18	第8回クリスタル杯ソフトボール大会 (～19日) 第16回福島県中学校ハンドボール大会 (～19日)	クリスタルパーク石川 中島病院
19	在宅当番医	
20	敬老の日 在宅当番医	ひらた中央病院
21		
22		
23	秋分の日 在宅当番医	ひらた中央病院
24		
25		
26	双里区民スポーツ交歓会 在宅当番医	町民グラウンド 中島病院
27	心配ごと相談 (10:00～)	老人福祉センター
28	十五夜 中体連新人戦 交通事故相談 (10:00～)	町民グラウンドほか 石川町役場
29	1歳児健診 (9:30～) ポリオ投与 (12:30～)	保健センター 保健センター
30	3歳児健診 (13:30～)	保健センター

## 10 月 October

3	第28回姉妹都市市角田市・ 石川町親善武道大会 (10:40～) 在宅当番医	クリスタルパーク石川 中島病院
4		
5	ツベルクリン反応検査 (12:30～)	保健センター
6	ひまわり教室 (9:30～) 2歳児教室 (9:30～)	保健センター 保健センター
7	ツベルクリン反応判定 B C G (12:30～) 心配ごと相談 (10:00～)	保健センター 老人福祉センター
8		
9	第6回小学生駅伝競走大会 県中県南中学ハンドボール新人大会 (～10日)	町民グラウンド クリスタルパーク石川
10	協会杯野球大会 在宅当番医	町民グラウンド 中島病院
11	体育の日 母衣旗まつり 在宅当番医	母畑レークサイド ひらた中央病院
13	県政相談 (10:00～)	中央公民館
14	3～4ヶ月児健診 (13:30～)	保健センター
15	心配ごと相談 (10:00～)	老人福祉センター

お詫びと訂正 8月号カレンダーに誤りがありましたので訂正いたします。  
 誤 9月10日(金)β～4ヶ月検診 正 9月9日(木)β～4ヶ月検診

## 今月の納期

9月27日までに納めましょう

介護保険料(3期分)  
国民健康保険税(3期分)

# 小さな美術館

第210回  
野木沢保育所

## 施設の紹介

四季折々の豊かな自然に囲まれて21名(4歳児12名、3歳児9名)が元気に生活しています。夏はプール・泥んこ色水・シャボン玉などで楽しんでいます。



## 元気な夏！

みんなで共同制作しました。年少組もちぎり紙や絵を描いてお手伝い。緑豊かな木々ととまっているセミの鳴き声が今にも聞こえそうです。

## 編集後記

健康の特集を組みました。健康ブームでテレビや雑誌で科学的にさまざまな健康法が紹介されています。近年、食生活の違いや医療技術の発達により長寿国ニッポンと言われるようになりました。

先日たまたまテレビで“沖縄の長寿の秘密を探る”という番組を見ました。食べ物や気候などに納得する部分もありましたが、出演していたお年寄りのまばゆい笑顔には本当に感心させられました。やっぱり心の健康は“笑顔”からなんでしょうか？おもいきり笑うと肩の力が抜けますよね。(吉田知克)

### 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

## ふるさとの花だより



### ママコノシリヌグイ(タデ科)

茎に小さな硬いトゲがびっしりとあり、触ったらとにかく痛い。それゆえ、継母がこれで子供の尻をふいていじめるのにいいというのが名前の由来。名前からは想像できないかわいらしい花を付ける。(写真提供/関根政信さん)

## 表紙の登場人物

野木沢保育所に通う田村琴深さん(中央)と祖父の辰雄さん(右)祖母のキヨ子さん(左)です。



### 町の人口

8月1日現在住民基本台帳

	19,101人(+ 8)
男	9,332人(+ 0)
女	9,769人(+ 8)
世帯数	5,576戸(+ 4)

( )内前月比