



広報

いしかわ

2

特集 2~3面

うまい!雑穀できました

2008

February 平成20年2月1日発行 第577号

街かどから

CONTENTS



- 4 ミニ特集 子育て応援パスポート
- 6 ミニ特集 町県民税の申告相談会が始まります
- 8 街かど探検隊
- 10 こんにちは みんなの広場
- 12 新石川の教育 ほか
- 13 国保だより ほか
- 14 保健センターだより ほか
- 15 カレンダー ほか
- 16 小さな美術館 ほか



第60回石川町成人式

1月13日、第60回石川町成人式が行われました。

寒風、小雪が降るなか、華やかな振袖姿などの成人者たちは、友だちとの久しぶりの再会に胸を躍らせていました。



「うまい!」雑穀できました

昨年春、石川町認定農業者会（吉田常一会長）が石川町の特産にしようとして作付けを行った「雑穀」が見事な実をつけ収穫されました。12月20日には、農産物加工・地産地消セミナーを開催、この「雑穀」を使った料理が作られました。

雑穀とは？

雑穀は米、小麦、とうもろこし以外の穀物を総称する言葉です。あわ・ひえ・もろこし・きび・はと麦・アマランサスなどの種類があります。現在では、赤米や黒米などの有色古代米を雑穀の仲間を含めることもあります。

新しい食材とも感じられる雑穀ですが、縄文時代前期の遺跡から、あわやひえの種が発見されていることを考えると、古くからわたしたちの食生活を支えていたことがわかります。ところが戦後、米作り中心の農業政策によって急激にすがたを消していったのです。

雑穀は小さな粒の中にミネラル分を豊富に含んでおり、今日では、アレルギー代謝穀物としても注目を浴びています。

もろこしの乾燥



認定農業者会と雑穀

現在、石川町の中山間地の農業は兼業化や後継者の減少などにより農業従事者の高齢化が進み、遊休農地が増加しています。豊かな農村環境を守り、農業者が元気を取り戻すため、石川町認定農業者会では、雑穀の栽培と研究を始めました。雑穀は今、健康食品として注目されかなりの需要があります。また栽培についても高齢者が従事できる簡単なものです。石川町のお年寄りが元気に農業を行い、そして、雑穀が石川町の特産品となりうるように、回会としても生産者に対し強力なバックアップを行っています。



黒米の収穫作業

特産品をめざし

住民参加で雑穀の収穫を

12月20日、農村婦人の家で行われた農産物加工・地産地消セミナーは地元農産物を地元の方に消費してもらうことで、農業が人間の生活・健康に果たす役割を農業者と消費者が共に考え、各種農産物の消費拡大と地産地消の推進、地域特産品の開発・検討をするため、認定農業者、農業経営者、食生活改善推進員、消費者のみなさんが参加して行われました。今回は、雑穀料理をメインに料理の仕方や試食、意見交換を行い、雑穀の地域消費の拡大やレシピなどについて考えました。



雑穀料理に舌つづみ



雑穀を使った料理レシピ

ヒエマヨの野菜サラダ

【材料:4人前】

- ヒエ……………1/4カップ
- 水……………1/2カップ強(ヒエの2.5倍)
- 大根……………1/2本
- にんじん……………1/2本
- かに缶……………1缶
- 木綿豆腐……………1/2丁
- 植物油……………大さじ1と1/2
- ワインビネガー…大さじ1と1/2
- 梅酢……………小さじ1
- 蜂蜜……………小さじ1
- 白ゴマペースト…小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- しょう油……………小さじ1/4
- からし・こしょう…適量

A

【作り方】

1 ヒエはやわらかめに炊く。沸騰したら木べらで、まぶせながら火を通し、なべ底が見えるようになったら、ふたをして弱火で10分炊き、10分ほど蒸らす。

2 豆腐は1~2分ゆで、重しをして水気をしっかり切り、Aと合わせてフードプロセッサー(すり鉢を使ってもよい)に入れ、クリーム状にして豆腐マヨネーズを作る。

3 2にヒエを加えて混ぜ合わせる。

4 大根、にんじんは千切りにし、軽く塩をしておく。

5 大根、にんじんとかに缶を3である。



ヒエをやわらかめに炊く

ヒエはクリーム状にしても、つぶつぶを残すようにしてもよい。

ヒエマヨは冷蔵庫で3日は保存可能。固くなったなら豆乳などでゆるめる。

市販のマヨネーズにヒエをあわせてもOK。



雑穀料理 上:黒米ご飯 右:もろこしだんご 左:ヒエマヨの野菜サラダ

もろこしだんご

【材料:4人前】

- もろこしの粉……200グラム
- あずき……………1カップ
- 砂糖……………1カップ
- 塩……………少々

【作り方】

1 あずきは煮て、砂糖、塩を加えおしるこを作る。

2 もろこしの粉を熱湯でこね、一口大の団子に丸め、中央を押しした形でゆでる。



一口大の団子に丸める

3 ゆであがった団子におしるこを入れる。もろこしだんごは熱いうちに食べるようにする。冷めると固くなり、味は半減する。

もろこし畑



雑穀栽培を始める方を応援します

転作田や畑で雑穀を栽培してみませんか？

今年、種の配布、栽培のバックアップを行います。除草作業にある程度の作業は要しますが、本町の豊かな資源である農地から、健康で話題の雑穀を生産し、活いき農業をしてみませんか？

お気軽にお問合せください。

お問合せ先

産業振興課 農政係

☎26 9126



子育て応援パスポート

Ko
Ho
Ishikawa



第1保育所 児童のみなさん

知っていますか？ファミたんカード

12月1日から福島県子育て応援パスポート「ファミたんカード」事業が開始されました。18歳未満の子どものいる家庭に交付された「ファミたんカード」を利用して県内の協賛店が提供するさまざまなサービスを受けることができます。

なぜ、ファミたんカードができたの？

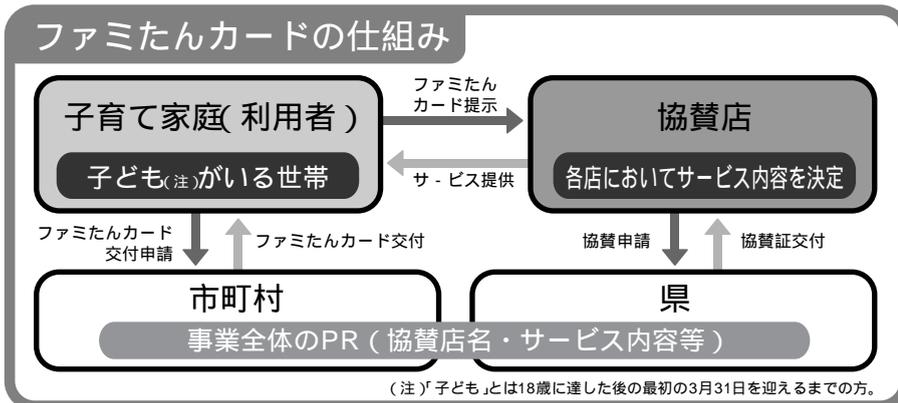
社会全体で子育てを応援する環境づくりを進めるためです。子どもは地域の宝です。安心して子どもを産み育てることのできる環境づくりに向けて、企業と行政が一体となって子育て家庭を応援していきます。

ファミたんカードを利用できる方

18歳未満の子供がいる家庭（世帯に1枚交付します）

18歳未満の子どもと同居されている親族の方は、どなたでも利用できます。ただし協賛店によっては子どもに限定したサービスを提供する場合があります。カードの交付申請

まだファミたんカードを受け取っていない方は町保健福祉課係までご連絡ください。



ファミたんカード

石川町の協賛店

(平成20年1月20日現在)

店名(50音順)	特 典
相 田 デ ン キ 商 会	常時さくらカードポイント2倍進呈
赤ちゃんの店 かなざわ	全商品1割引
ア リ ガ 美 容 院	ポイント2倍
インナーショップアイリー	商店街スタンプラリー・景品プレゼント・割引ポイントアップ
カットスタジオAZ美容室	オールメニュー10%引き ポイントカードあり
北 町 亀 屋	さくらカードポイント2倍
お菓子のくわざわ	ポイント2倍
酒 ス ー パ ー 石 川 店	灯油、店頭表示価格より1円/L引き
須賀川信用金庫石川支店	ファミたん、しんきん定期積金金利優遇 保護者名義定期積金金利優遇 (詳細に関しましては、本支店にお問合せ願います。)
大東銀行石川支店	住宅ローン新規契約お子様誕生お祝金贈呈 住宅ローン金利優遇 (詳細に関しましては、本支店にお問合せ願います。)
東邦銀行石川支店	住宅ローンの金利優遇 教育ローンの金利優遇 (詳細に関しましては、本支店にお問合せ願います。)
東北労働金庫石川支店	「ろうきん育児支援ローン」 固定金利 年1% (詳細に関しましては、本支店にお問合せ願います。)
ファッションハウスほし	さくらカードポイント2倍
福島銀行石川支店	住宅ローンの金利優遇 定期預金の金利優遇 (詳細に関しましては、本支店にお問合せ願います。)
古市酒店(彩豆堂)	さくらカードポイント2倍
べんとうショップ	カラアゲ弁当またはハンバーグ弁当お買い上げのお客様に、バック和風ドレッシング又はバックマヨネーズ1個サービス。店頭販売のみ。
まつやま本店	さくらカードポイント2倍
MATSUYAMAメガステージ店	さくらカードポイント2倍
侷 み よ し 堂	エステうるおいコース2,500円を初回に限り1,000円に。印鑑(実印・銀行印・認印)当店価格より30%off。
山桜(侷)斎藤酒店	さくらカードポイント2倍
細川新聞店	古新聞回収
ライフポートわしお石川店	毎月9日子育応援いくじの日 9日・19日・29日 お買い上げ合計額より5%割引(一部対象外品酒・タバコ・指定ゴミ袋・テナント他)

ファミたんカードで
どんなサービスが
受けられるの?

協賛店の目印です



割引、スタンプやポイントの割り増し(2倍・3倍など)、商品などのプレゼント、金融機関での預金・貸出金利の優遇など、協賛店ごとに定めるサービスが受けられます。



協賛店とは

ファミたんカードとあわせて、協賛店を紹介したガイドブック(10月1日現在)を配布しています。また、県のホームページでも見ることができます。

協賛店も随時募集していますので、お気軽にお問合せください。

お問合せ先
県庁少子高齢化対策グループ
☎024(521)7198

町・県民税の申告相談会が始まります

2月8日から3月17日まで、石川町共同福祉施設を会場に「町県民税の申告相談会」が開催されます。申告は、前年1月から12月までの収入の多少に係わらず行わなければなりません（内職も含みます）郵送による通知はありませんので忘れずに申告をお願いします。

Q どんな人が申告するの？

A 平成20年1月1日現在、石川町に居住する方で、次のような方は申告をしなければなりません。

農業、商業、サービス業など、各種事業等を営んでいる方
地代・家賃等の所得、不動産・株式等の譲渡所得、年金・内職等の所得のあった方
給与所得以外に所得があった方
及び二方所以上から給与を支給された方
国民健康保険に加入している方
（国保税の軽減に該当する場合があります）
年金収入の方



Q 何を持っていけばいいの？

A 各種事業等の平成19年中の収入、支出の決算書及び関係書類等

印鑑

国民健康保険税・介護保険料等の納入領収書

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書（必ず必要）

生命保険料・個人年金保険料・地震保険料（短期損害保険料控除については、廃止。経過措置により長期損害保険料のみ従前の損害保険料控除を適用）などの支払証明書

平成19年中に支払った医療費の領収書（10万円以上又は所得金額の5%以上を支払った場合、所得控除の対象になることがあります。）
給与所得又は年金所得がある方は源泉徴収票

Q 農業所得を申告する場合は？

A 田・畑の耕作面積、野菜・果実・家畜等、全農作物（農作業受託料を含む）の販売明細書等

農業収入以外の収入（家賃・地代等）の明細書等
中山間地域等直接支払交付金にかかわる収入・支出の明細書
農業所得簡易計算による所得算出は、廃止となりました。

Q 営業やその他の所得を申告する場合は？

A 売上帳、仕入帳、棚卸金額、現金出納簿等の帳簿類

営業・その他の収入を得るための必要経費の領収書等
帳簿類や領収書等が不備ですと、再度申告相談に来ていただく場合がありますので、あらかじめ帳簿類を整理してきてください。

Q 収入が0の場合は？

A 国民健康保険へ加入している場合は申告が必要です。

国民健康保険に加入している方は平成19年中の収入が無くても（0円）申告が必要です。

申告しませんが、国民健康保険税の軽減（世帯の合計）が受けられませんが、必ず申告してください。



納税貯蓄組合連合会による街頭啓発のようす

町県民税申告相談会のお知らせ

月	日	曜日	申告相談地区		申告相談会場等
			午前	午後	
2月	8	金	年金収入者のみ(石川・沢田地区)		申告相談会場 石川町共同福祉施設(2階) (石川町商工会館内) 申告会場は1カ所です。 申告相談会場の電話番号 ☎26-8228 申告相談時間 ・平成20年2月8日(金) ~3月17日(月) 午前9時~午前11時30分 午後1時~午後4時 その他 該当地区の相談日に都合により申告できない方は、期限内の都合の良い日に申告してください。(土・日・祝日を除く) 最終日は、大変混み合います。 郵送による申告は、随時受け付けていますので、自分で申告書を作成された方は、期限内に関係書類を添えて直接、須賀川税務署に郵送して申告することもできます。
	12	火	年金収入者のみ (山橋・中谷・母畑・野木沢地区)		
	13	水	母畑第一		
	14	木	上母畑	北山	
	15	金	湯郷渡		
	18	月	山形		
	19	火	板橋		
	20	水	南山形	北山形	
	21	木	沢井三里(上沢井)・下沢井	沢井三里(大池)・鳥内	
	22	金	沢井三里(竹柄)	中央・古内	
	25	月	赤羽	新屋敷	
	26	火	中田		
	27	水	形見	谷地	
	28	木	谷沢	坂路	
3月	29	金	双里		
	3	月	中野		
	4	火	曲木		
	5	水	塩沢		
	6	木	王子平	新屋敷(石川)	
	7	金	当町	松木下・猫啼	
	10	月	新田	本宮	
	11	火	北町		
	12	水	新町	三芦・高田	
	13	木	南町	荒町・和久	
	14	金	馬場町	古町	
17	月	その他			



注意していただきたいこと

「町県民税の申告のご案内」の郵送による通知は行いませんので平成19年中に前記の所得があった方は、各地区の申告相談日に必ず申告をしてください。
肉用牛の免税を受ける方は、肉用牛売却証明書必ず提出してください。

確定申告の際に、国民年金保険料の支払をした証明書の添付が義務づけられております。又、国民健康保険税・介護保険料等の納入領収書も持参願います。

お問い合わせ先

所得税確定申告
須賀川税務署
☎0248 75 2205

町県民税申告
税務課課税係
☎26 9118





街かど探検隊



東北電力が

街路灯15基を寄贈

12月14日、町長室で東北電力(株)須賀川営業所長井戸川節男さんと(株)ユアテック須賀川営業所長佐々木明夫さんから、街路灯器具15基と器具無償取付工事の目録の贈呈が行なわれました。

東北電力は、地域社会の明るい街づくりに向けた取組みを支援するとともに、「安全・防犯」の面から各自治体へ街路灯の寄贈をしております。

街路灯は蛍光灯であり、明るくデザインもすてきです。

安心・安全な石川町をつくるため、有効に活用します。



無火災の誓い新たに 石川町消防団出初め式

1月6日、クリスタルロードで石川町消防団(荒木強団長)恒例の出初め式が行われました。

規律厳正に閲団、分列行進が行われたあと、女性消防団員湯澤久恵さん、山橋分団団員湯澤拓哉さんに親子等消防団員表彰が加納武夫町長より贈られました。団長表彰では、功績賞として8人が、また消防施設整備優良賞などの表彰も行われました。

つづいて加納町長が年頭のあいさつを行い、大野峯町議会議員、塩田金次郎県議会議員、田中信雄警察署長、三浦敏幸消防署長が祝辞を述べ、最後に荒木団長の訓示で、今年も、予防消防を徹底し、無火災を誓い合いました。



ゆかりの石川小に 夕焼け小焼けの歌碑完成

12月14日、石川小学校正面玄関に建立された「夕焼け小焼け」歌碑除幕式が開かれました。

昭和19年8月に東京都荒川区第三日暮里小学校から学童疎開をした人たちが、1年有余石川小学校の校舎で学び石川町の子どもとして暮らしました。この歌碑はその感謝の証と後世に学童疎開を伝えるために荒川区井出治雄さんの浄財により建立されたもので作詞家・童謡詩人の中村雨紅さん直筆の文字で彫られたものです。

式典では、加納武夫町長、高原栄征教育長、石川小学校西牧敏幸校長などが挨拶の後、大野峯町議会議員や第三日暮里小関係者も参加して除幕を行いました。



取材します！身近に行われている楽しいイベントや面白い話題などを役場総務課までお寄せください。

華やかに 第60回成人式を開催

1月13日、ホテル松多屋で第60回石川町成人式が開かれました。

式典では、出席者197人(対象者247人)一人ひとりの名前が呼ばれ、代表で小林一聡さん(沢井)熊田京さん(当町)が、加納武夫町長から成人証書を受け取りました。

また二十歳の抱負として、斎藤智久さん(立ヶ岡)、江田紗也香さん(境ノ内)が二十歳になった感想や今後の目標を力強く述べました。

その後写真撮影を行ない、華やかに着飾った友だちとの再会に胸を躍らせていました。

成人おめでとう！



華やかに包まれた会場



成人証書を受ける小林さん(左) 熊田さん(右)



二十歳の抱負を述べる江田さん(左) 斎藤さん(右)



期待のホープ 冬の都大路を激走

1月13日、京都市の西京極陸上競技場を発着点とし、冬の都大路を駆け巡る第26回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会が開かれました。また、これに先立ち、1月7日、役場町長室でこの大会に県代表として出場する石川中学校の鈴木千香子選手(右)と水野里美選手(左)の激励会が行われました。

大会では、福島県チームは、主力メンバーの欠場により苦しいスタートとなりましたが、鈴木千香子選手が中学生区間の3区において3人抜きの見事な走りを見せ、後半追い上げを見せ16位と健闘しました。



今年もスケート場が大盛況 石川氷上まつりも大賑わい

12月23日、母畑レイクサイドセンターの石川スケートセンターがオープン。年末年始には、たくさんの方々が賑わいを見せました。また1月19日、石川スケートクラブ(桑澤康会長)主催の石川氷上まつりが開催されました。ショートトラック元日本代表の勅使河原郁恵さんによる講演、実技講習会のほか、サイン会や握手会も行われました。スケートセンターは、2月24日(日)まで毎週月曜日の休館日を除き、毎日営業しています。

お問合せ先 母畑レイクサイドセンター
26・3986

青春...
真ん中
Q&A



職業 郡山市にある医療法人安積保養園あさかホスピタルの歯科で歯科衛生士をしています。

- Q 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか
A 友人と週に4回程度、仕事が終わった後、ウォーキングをして汗を流しています。季節の移り変わりを感じながら歩くのは、ストレスの発散になるのでお勧めですよ。
- Q 将来やってみたいことや夢を聞かせてください
A 毎日、笑顔の絶えない明るい、家庭を築ければ幸せです。

二瓶佳奈子 さん(24歳) 中野字竹下

- Q 将来どんな町になって欲しいですか
A 私の大好きな今出川、北須川の桜並木が今と変わらず美しいままであって欲しいです。
- Q 最後に理想のタイプは
A 自分の考えをしっかりと持った人です。私の父のような人が理想です。

今回は、二瓶さんの紹介で圓谷量二さんです。



みんなの広場

互いの笑顔が最高です

- Q お二人の楽しみは何ですか
A 孫たちも大きくなり、ハンドボール部に所属しています。孫たちの活躍を楽しんでいます。
- Q 孫たちは何人ですか
A 子どもは4人で、孫が2人になりました。孫は2人もハンドボールに熱中しています。
- Q 結婚されて50年、思い出を聞かせてください
A 私は昭和32年7月に結婚し、農業をやりながら現在も石川製作所に勤めております。農業は大変ですが、いつも二人で仕事をしています。一面に稲穂が垂れた秋の実りの時期がとても好きです。自然の偉大さに感謝しています。中山間地域の特に農地の荒廃が気になります。里山の景観を大切にしたいと思っています。

ほのぼのの
二人三脚
Q&A



氏名：大竹 長治 さん(74歳)
ミツ さん(73歳)
住所：板橋字犬ヶ馬場

- Q 石川町の一番好きなところを教えてください
A 石川町の桜はとても綺麗です。河川沿いの桜並木にはとても心が和みます。古木になってきているものもありますが、是非この景観を保存して欲しいと思います。
- Q 町政に望むことは何ですか
A 高齢化が進んでいますが、みんなが助け合う、人にやさしいまちづくりを進めて欲しいと思います。

お詫び

前回1月号で紹介をしました境ノ内 江田勝久さん、光江さんの年齢に誤りがありました。お詫びして次のとおり訂正します。
勝久さん(80歳) 光江さん(75歳)

HAPPY SMILE

ハッピー スマイル



緑川 想也 ちゃん(左)
緑川 廻汰 ちゃん(右)



「ウルトラマンが大好きな「ウルトラ王子」
いつもニコニコ「スマイル王子」我が家の天使です」
一子ばあちゃんより(南山形字安寺跡)



「ハッピースマイル」と「集暖」では参加してくれるお子さん(3歳以下) グループを募集しています。お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

こんにちは



しゅう だん あつ あたた 集 暖 まれば かい

サークル紹介コーナー 第34回



キャラバンメイトなどによる名演技に歓声をあげる参加者たち



熱の入った寸劇



(近内 興四雄さん(吉田 美江さん(小針 昌代さん(南條 質さん)

認知症サポーターキャラバンメイト

私たちキャラバンメイトは、住民のひとりでも多くの方に、認知症を正しく理解していただき、認知症になっても安心して暮らせる街づくりを目指して活動しています。

昨年から実施している「認知症サポーター養成講座」では、地域にある身近な話や寸劇を通して、認知症をわかりやすくお伝えしています。

ぜひ、みなさんの地区や仲間の集まりでも「認知症サポーター養成講座」を開いてみませんか。

また、一緒に活動してくれるキャラバンメイトも募集しています。

◎お問合せ先

石川町地域包括支援センター

☎26-4606

新・石川の教育

紹介コーナー

新石川の教育も2年目のまとめの時期に入りました。県内外からの反響は大きく、全国的に注目されています。今月は、中高連携事業と、フライデーコネクションの一端をご紹介します。

《中高連携事業(はばたき教育部)》

今や、高等学校ほぼ全入の時代ですが、「義務教育で育てた学力・生活力」をきちんと高等教育へ橋渡しをすることが必要課題となっています。

そこで、「交流・連携を生かした確かな学力の育成」をテーマに、先日沢田中学校にて、中高連携事業が行われました。

中高連携を深めるために、高校教師が中学生対象に授業を行うこと 中高の教員が共通理解のもとに学習内容や指導方法を改善し、スムーズな接続を図り、学力向上に役立てること、この2つをねらいとして、学石高教諭の谷本寿美子先生が、沢田中の3年生に英語の授業を行いました。

授業終了後の協議では、沢田中の生徒は英語のレベルが高いので、高校でも継続させる授業を行いたい 生徒の実態を理解し授業を中高連携の媒体としているのは、全国でも珍しい大変有意義な研究であるので、県南の高校へ広げていきたい 中高とも、コミュニケーションと文法の両面に

力を入れて指導することが大切である、などの意見が出されました。

《フライデーコネクション》

今年の小学6年生も、約20時間をフライデーコネクションに費やしました。子どもたち同士、そして教師との人間的つながりが深まったようです。さらには、教科担任制にも慣れ、楽しく学習できています。

先日行われた学習では、全国合唱コンクールで銀賞に輝く実績を上げられた、石川中学校の音楽担当の先生方が指導に当たられました。素晴らしい指導力で、子どもたちを集中させ、2時間をかけ176名の混声四部合唱を創り上げました。

その後の発表会では、石川中の合唱部・管弦楽部の生徒も混じり、見事なハーモニーを地域の方々や、歌碑建立で東京から訪れた「かつての疎開児童」の皆さんに披露しました。大きな感動を会場の皆さんに与えることができました。



フラッシュカードで文章を構成する授業



会場のみなさんを感動させた合唱発表会

宝物をさがして

医者清水

中田

中田字十文字と字石ノ森の字界近くに、「医者清水」と呼ばれる清水があります。名の由来は、ここより200mほど離れた小高い雑木林の一角に、かつて医者が住んでいたそう、薬の調合や治療用に清水を使っていたことから、そう呼ばれるようになったとのこと。また、昔、近くに休めた旅人が、水を飲んだところ病気が治ったとの言い伝えもあり、飲めば医者いらすとも伝えられています。



途中で名所案内の看板があります



山下入り口バス停を右折



水質も非常に良い清水です



清流にそそぐ清水が2本あります



国保だより 制度が変わります

平成20年4月から医療保険制度が変わります

平成20年4月から、国の医療制度改革の一環として国保の制度が変わります。今回は、その中でも高齢者にかかる制度の変更を何点かお知らせいたします。

65歳以上の方の一部で保険料の特別徴収が始まります。

特別徴収とは...年6回の年金支払の際に、年金の支給額から国保税があらかじめ差引かれる(天引きされる)方法です。対象となる方は...世帯の国保加入者が全員65歳～74歳までの世帯の世帯主で年額18万円以上の年金を受給している方が、世帯全員の保険料を特別徴収されます。ただし、介護保険料と国保税の合計額が年金受給額の2分の1を超える場合は対象から除かれます。

上記以外の方は、65歳以上であっても、今までどおり納付書による納付となります。

70歳～74歳の方(高齢受給者)の窓口負担が1年間、1割に据え置かれます。

医療制度の改革により、平成20年4月より高齢受給者の方の窓口負担は1割から2割に改正される予定でしたが、このたび政府の特別対策として平成20年4月から平成21年3月までの1年間、高齢受給者の方の窓口負担は1割に据え置かれることになりました。

3割負担の方、後期高齢者医療制度の対象となる一定の障害認定を受けた方は除きます。

療養病床に入院される方の食費・居住費の負担対象年齢が65歳以上になります。

今まで70歳以上の方が療養病床(長期療養が必要な方の病床)に入院するとき、右記の区分で食費・居住費を負担いただいていたのですが、平成20年4月から65歳以上の方も負担していただくようになります。

区 分	食 費 (1食あたり)	居 住 費 (1日あたり)
一 般	460円	320円
低所得 (住民税非課税世帯の方)	210円	320円
低所得 (所得がない住民税非課税世帯の方)	130円	320円
老齢福祉年金受給者	100円	0円

介護支援コーナー

介護の窓

年老いても住み慣れた

我が家で安心して暮らしたい!



「年老いても住み慣れた我が家で安心して暮らしたい!」というのは誰もが願うこと。石川町の高齢者の人口も26%を超え、4人に1人は65歳以上という時代になりました。

一人暮らしの方や高齢者だけの世帯・日中だけ一人暮らしという人が増えていきます。

自分もあと 年経ったら、もう仲間入りだ、他人事ではない!...と、誰もが自分のこととして、老いて行くことを考えていかなければなりません。いずれ来る道だからです。今の親世代を支えるのはもちろん、子ども達ですし子どもだけでなく孫世代と一緒に家族としてどう老いて行くのか、見守っていくのか、元氣な今から考えていきたいと考えています。

歳を重ねていくと失っていくものが増えてきます。肌のハリを失い、しわが増え、目や耳も機能が衰えます。機敏性も失われ、柔軟さがなくなり、スピードも力もなくなると、ひとつずつできないことが増えてきます。また、活動量も減り、自信が失われ、友人や配偶者との

別れにあたり...。考えてみると寂しい思いをしているんだなあ...と親を思う人もいるのかなと思います。

いつまでも、自分の畑で野菜を作って子ども達に送ったり、近所に配って喜ばれたり...それが元気の素だって活き活き輝いているおばあちゃん・おじいちゃんでいたい...という親の親らしいところを応援してあげられる子どもでありたい...と。

そんな「介護予防」ということをこれから一緒に考えていきたいと思えます。

石川町地域包括支援センター

26・4606



母畑地区での介護教室のようす

食改さんの ちょっと ひと工夫!

お好み焼き(大根の葉入り)



芳賀 ミエさん 大室

材料	お好み焼き粉…………… 300g	玉ねぎ…………… 1個
	水…………… 300cc	山芋…………… 少々
	大根の葉(中の軟らかい部分)…………… 3本分	桜えび…………… 適量
	キャベツ…………… 1/4個	小魚…………… 適量
料	あぶら菜…………… 小10本	油
	にんにく…………… 1個	

作り方

大根の葉、キャベツ、あぶら菜、玉ねぎ、にんにくは細かく刻む。桜えびはフライパンで乾煎りする。

山芋はすりおろす。

ボウルに粉と水を合わせ、 、 、 、小魚を加えてよく混ぜ合わせる。

あらかじめ熱しておいた、フライパン又はホットプレートに油を薄く敷き、スプーンなどで平らにしながら丸く流し形を整える。180 位の温度で、底がきつね色になるまで焼く。裏返して、再び焼く。

お好みでソースやトマトケチャップ、マヨネーズをかけて出来上がり。



よく混ぜ合わせる



芳賀さんの ひと工夫!

捨ててしまいがちな大根の葉を使ったお好み焼きです。

大根は葉っぱにも栄養が豊富で、ビタミンやカルシウムが多く、一緒に小魚や桜えびを加えることで更に多くのカルシウムを摂ることができ、骨粗鬆症予防になります。簡単に作れて、子どもからお年寄りまでおいしく食べられますよ。

桜えびは、乾煎りすることでパサパサ感がなくなります。粉に全部混ぜてもおいしいですが、少し残しておいて焼きあがりに上からかけても香ばしさが増しておいしいです。免疫力を高める大根の葉を使って、寒さに負けない元気な体づくりをしています。

栄養士からひとこと

冬が旬の大根は根だけではなく、葉にも栄養があります。

根は淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜の仲間です。カロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄などが豊富に含まれています。

食べる事で、免疫力の向上のほか美肌効果もありニキビや吹き出物を治してくれます。大根料理を作るとき、葉が付いていたら捨てずに使いましょう。

平成20年度 健康診査実態調査票の 記入と回収にご協力ください。



2月下旬より各地区の保健衛生協力員が平成20年度の検診をどこで受けるかを調査するための「平成20年度健康診査実態調査票」を各家庭に配布します。平成20年度から検診の内容及び対象年齢が変わりますので、必ず説明書を熟読してから記入し保健衛生協力員に戻してください。記入内容に応じて検診受診録を配布します。今回は5月に実施する特定健康診査について説明します。

毎年5月に実施していた基本健康診査は

平成20年度から40歳以上74歳までの国民健康保険加入者の方が全員受けるようになりますので、後日全員に受診券が送られていきます。(今回の調査票には入っていません。)

社会保険加入者(家族も含めて)は加入している医療保険者が行う健康診査を受けるようになりますのでそちらに問い合せください。家族の方は医療保険者から受診券の発行を受けると町で受けられます。

結核・肺がん検診の胸のレントゲン撮影は今までのとおりです。(35歳~39歳の方の検診はなくなります。)

75歳以上の方は、すでになんらかの疾病で医療機関に通院している方が多いので対象になりません。しかし、医療機関に通院していない方は今回受けられますので、実態調査票に記入してください。



(平成19年12月1日～12月31日までの届出分 敬称略)



氏名	保護者	住所
丹内 歩夢 (あゆむ)	(和彦・貴子)	塩沢
鈴木みひろ (みひろ)	(栄一・ひとみ)	双里
草野 加穂 (かほ)	(幸一・加織)	曲木
岩崎 果奈 (かな)	(恵慎・幸枝)	中野
小林 泰誠 (たいせい)	(仁一・孝子)	沢井
矢内 李空 (りく)	(裕也・恵美)	境ノ内



新郎 新婦 (出身地)

渡邊 幸生(石田)・角田 祥子(谷沢)
吉田 哲平(下泉)・宗像沙也香(平田村)



氏名	住所
片山 キヨ	南町
穴戸 松三	立ヶ岡
鈴木 ゆり子	沢井
前田 春江	新屋敷
人見 徳茂	当町
高木 キセ	赤羽
近藤 常雄	沢井
板橋 正夫	板橋
瀧口 玄次	母畑
鈴木 二千乃	山形
酒井 ミサ	山形
白石 ハルミ	赤羽
佐藤 タツ	中野
添田 周太郎	北山形
遠藤 ヨシエ	沢井
小松 傳治	南山形
大川内 利子	母畑
鈴木 シケ	沢井
坂本 次男	新屋敷
鈴木 ハツ	山形
十文字 光廣	南山形
遠藤 秀雄	王子平
木村 チヨ	谷沢
塩田 吉政	中

CALENDAR

石川町 2～3月の主な予定

2月 February

15 金		
16 土		
17 日	在宅当番医	添田医院
18 月		
19 火		
20 水		
21 木	ねんきん相談(郡山社会保険事務所)	勤労青少年ホーム
	(10:00～)	
22 金		
23 土		
24 日	在宅当番医	ひらた中央病院
25 月	心配ごと相談	老人福祉センター
	(10:00～)	
26 火		
27 水	1歳児健診	(9:30～) 保健センター
28 木	3歳児健診	(13:00～) 保健センター
29 金		

3月 March

1 土	春の全国火災予防運動	
2 日	在宅当番医	田中内科医院
3 月	ひな祭り	
4 火		
5 水		
6 木	1歳6ヶ月児健診	(13:00～) 保健センター
7 金		
8 土		
9 日	在宅当番医	ひらた中央病院
10 月	心配ごと相談	老人福祉センター
	(10:00～)	
11 火	町内中学校卒業式	
12 水	6～7ヶ月児健診	(9:30～) 保健センター
13 木	3～4ヶ月児健診・BCG	(13:00～) 保健センター
14 金		
15 土		

今月の納期 2月25日までに納めましょう 国民健康保険税 (8期分)

【施設紹介】 春は白藤・秋にはもみじと四季折々の美しい自然に囲まれた中で、全校生20人が仲良く協力して元気いっぱい生活しています。俳句づくりも盛んで、美しい自然の中からたくさんの名句が生まれています。



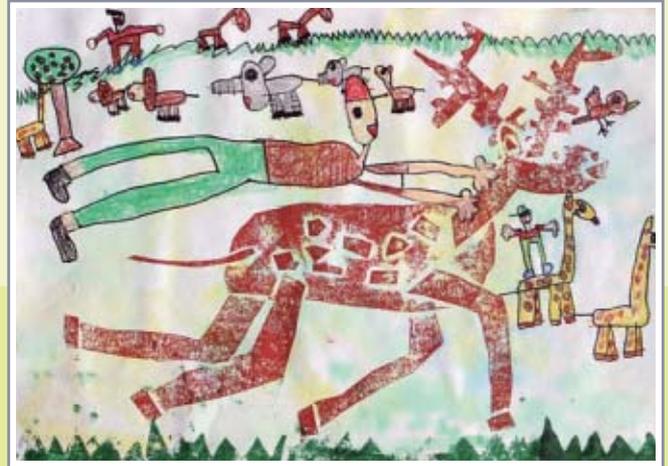
「お花ばたけの公園」



お花ばたけで友だちと遊んでいます。くきでできたすべり台やうんてい、葉っぱでできたふとんでお昼ね、花の中では、歌をうたったり、おどりをおどったり、けんかしている人もいます。花がやさしく、楽しくなるように色づかいを工夫しました。

3年

添田 綾香さん



「そうげんであそんだよ」



ぼくは、ともだちといっしょにそうげんで、シカにのってあそんでいます。まわりには、ウシ・ゾウ・キリン・ライオンもいてみんななかよくあそんでいます。シカは、かみはんがです。つのとあしのかたちをつくるのがむずかしかったです。

1年

小豆畑知矢さん

編集後記

雑穀ごはんとは、あわ、ひえ、きび、ハト麦などの雑穀を白米や玄米に混ぜて炊く主食のことです。

はるか昔から、私たち日本人の長寿と健康は、この主食である穀類によって支えられてきたといっても過言ではありません。「イネ」という言葉は、古代語では「命の根源」を意味する穀物の総称、そしてその粒は「アワ」と呼ばれ「生命力、調和、女」をあらわしていたそうです。まさに雑穀を含む穀物は、旺盛な生命力と調和の力で私たちの生命システムと生活を守りつづけてきたのです。

(小松弘喜)

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



西洋タンポポ(キク科)

日当たりのよい草地に、春から秋まで随時開花する多年草植物でヨーロッパが原産地。春に中空の花茎を出し、舌状花のみからなる黄色または白色の花をつける。

(写真提供 / 関根政信さん)

表紙の 登場人物

第二保育所に通う緑川 匠(たくみ)さん、祖父の喜三さん、祖母のリツさんです。



町の人口

1月1日現在住民基本台帳

	18,368人	(37)
男	8,953人	(22)
女	9,415人	(15)
世帯数	5,703戸	(12)

(内前月比)