



広報

いしかわ

3

特集 2~7面

いつまでも健康な毎日を過ごすために

2008

March 平成20年3月1日発行 第578号

CONTENTS



- 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

街かどから



第2 保育所の元気な豆まき

節分の行事を通して、幼児なりに自分を見つめ、泣き虫鬼、怒り鬼、いじわる鬼、朝寝坊鬼等の心の鬼を元気いっぱい退治しました。



さくら



すぎ



うくいす

いつまでも健康な 毎日を過ごすために!!



平成20年4月から

40歳～74歳のすべての方を対象に

「**特定健診・保健指導**」が
はじまります。

これは医療のお世話になる前に、
健康管理に気を配り、

生活習慣病の前段階である

メタボリックシンドロームを

予防・改善しようという

新しい健診+保健指導の制度です。



特定健診・特定保健指導とは

新しい制度では40歳～74歳までの方を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診が1年に1回実施されます。これを「特定健康診査（特定健診）」といい、全ての医療保険者が、加入している被保険者・被扶養者（家族）に実施することが義務づけられました。

「特定健診」を受診すると、判定基準により、その人にあつたメタボリックシンドロームの予防・改善に役立つ情報提供や、専門家からのアドバイスなどを受けられるようになります。これを「特定保健指導」といい、保健指導の専門知識と技術を持つ保健師や管理栄養士などが、運動や食事を中心とした生活改善の支援を行います。

特定健診ってどんなことをやるの？

健診項目は特定保健指導を必要とする方を的確に把握するために次の健診を行います。新しく加わった、腹囲（おへそ周り）の測定は、メタボリックシンドローム対策として重要な検査の一つです。また、動脈硬化を促進すると考えられているLDLコレステロールの検査も追加されました。

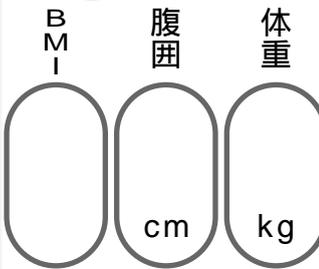
特定健康診査の10項目

- 既往症の調査（服薬歴、喫煙習慣など）
 - 自覚・他覚症状の検査
 - 身体測定（身長、体重、腹囲）
 - BMI測定
 - 血圧測定
 - 肝機能検査（GOT、GPT、GTP）
 - 血中脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
 - 血糖検査
 - 尿検査（尿糖、尿蛋白）
- その他医師が必要と認めるときに行う項目として厚生労働大臣が定めるもの
- 腹囲の測定はCTスキャンによる内臓脂肪面積の検査で代替が出来ます。

現在のわたしの数値は...



BMIの標準値は22(統計的にいちはん病気にかけりにくい)とされる数値)。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出され、25を超えると「肥満」



おへそ周り(腹囲)の測り方

メタボリックシンドロームの診断基準でいうおへそ周り(腹囲)は、図のように図ります。日常で腹囲を測るときのポイントは、

- 立った姿勢で
- おへその高さを
- 軽く息を吸って吐き出した状態で
- 地面と平行に(水平に)

ここを測る



の4つです。自分で図りにくいので、できれば家族などに測ってもらいましょう。自分で行う場合には、鏡を見てメジャーが水平になるように測定します。

なお、お腹の脂肪が多く、おへそが下がっている体型の人は、肋骨(ろっこつ)あばら骨(のいちばん下と、骨盤の出っ張っている所)の中間の高さで測ります。

特定保健指導って
どんなことをやるの？

より効果的な保健指導を行うために、特定健診の結果により、特定保健指導の対象者は区分け（階層化）されます。具体的には次のように判定し、その結果によって、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つに分かれ、個々の状態にあった支援（特定保健指導）が受けられます。
なお、糖尿病、高血圧症または脂質異常の治療にかかる薬剤を服薬している方は特定保健指導の対象から除かれます。

わたしは
どの段階の
支援を
受けるの？

点	血糖 a・空腹時血糖 100 / 以上 b・ヘモグロビンA1c 5.2%以上
	脂肪 a・中性脂肪 150 / 以上 b・HDLコレステロール 40 / 以上
	血圧 a・収縮期血圧 130mmHg以上 b・拡張期血圧 85mmHg以上

a、bのいずれかに該当すれば1点

も該当している

はい

いいえ

喫煙歴
現在の喫煙状況
喫煙していれば1点

点

合計点

点

リスク判定	0点	1点	2点	3点以上
A 腹囲 男性 / 9085 以上 女性 / 9085 以上 または内臓脂肪面積が 100 以上(男女)	情報提供	動機づけ支援	積極的支援 65〜74歳は 動機づけ支援でよい	積極的支援 65〜74歳は 動機づけ支援でよい
B 腹囲 男性 / 9085 未満 女性 / 9085 未満 または内臓脂肪面積が 100 未満(男女) かつBMI / 25以上	情報提供	動機づけ支援	動機づけ支援	積極的支援 65〜74歳は 動機づけ支援でよい
C A、Bに該当しない	情報提供	情報提供	情報提供	情報提供

どのような
支援があるの？

1 情報提供

健診結果と同時に、一人ひとりに合った健康づくりのための情報を提供します。

2 動機づけ支援

個別面接で生活習慣改善のアドバイスを行い、約半年後に実施状況を確認します。

3 積極的支援

個別面接などで具体的なアドバイスを行い、健康に関する教室の開催や、継続的、定期的な支援を行い、約半年後に実施状況を確認します。

リスクに応じて支援が階層化されます

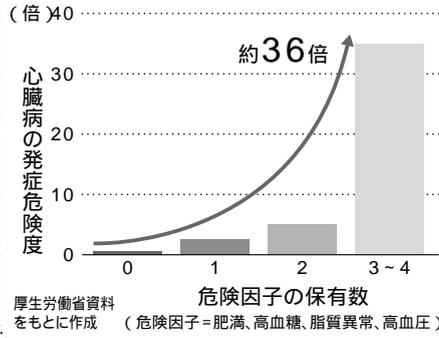
なぜこのような健診・指導が必要なワケ？

最近、テレビや雑誌、新聞などで【メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）】ということばを耳にします。蓄積されすぎた内臓脂肪が、体に対していろいろ悪さをして、生活習慣病の引き金になっている状態をいいます。

生活習慣病は主に肥満症、高血圧症、高脂血症、糖尿病などの疾患があり、進行すると、動脈硬化を引き起こし、「心筋梗塞などの心臓病、脳卒中」や「がん」へと移行する可能性が高くなります。

平成16年の国民健康・栄養調査（厚生労働省）で、40〜74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボか、またはその可能性が高いという結果が出ました。

危険因子が重なるほど...



医療保険者

			
国民健康保険	健康保険組合	共済組合	政府管掌健康保険

① 増え続ける医療費の多くを占めるのは生活習慣病
 ↓医療費の約5割はがん、心臓病や脳卒中などの循環器病、糖尿病及び合併症（肝臓病など）

② 生活習慣病となる危険は、危険因子が重なることに増大(左上図)
 ↓内臓脂肪型肥満(内臓脂肪)を起因としたメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が問題

③ メタボリックシンドロームの予防・解消で生活習慣病は効果的に予防できる
 ↓メタボリックシンドロームに着目した健診で対象者を選定し、保健指導により、健康的な生活習慣の定着を図る

あなたはどの医療保険に加入していますか？

これまでの健診は、職場の事業所や町で行う基本健康診査などで行われてきましたが、平成20年4月からは、本人、家族など、今あなたが加入している医療保険者の方法で受けるようになります。

40歳以上74歳以下の方

医療保険（国民健康保険、健康保険組合、政府管掌健康保険、共済組合）の被保険者（本人）と被扶養者（家族）のすべての方が対象者となります。例えば、国保以外の方は、加入している医療保険者の指定する健診機関で特定検診を受けることができます。受診の際は医療保険者が発行する受診券が必要になりますので、詳しくは加入している医療保険者や被保険者が勤務する事業所等の保険担当者などにご確認ください。

75歳以上の方（平成20年度に75歳になる人を含む）

75歳以上の方は平成20年4月から始まる後期高齢者医療制度の被保険者となります。そのため、75歳以上の方の健診を行うのは後期高齢者医療広域連合になります。町では広域連合から健診の委託契約を受託することによって、75歳以上の方の健診を国保の特定健診に合わせて受診していただけるよう考えています。この場合対象者は75歳以上の方でも医療機関に通院していない方や人間ドック等で検査していない方が、町に希望して健診を受診することができますようになります。

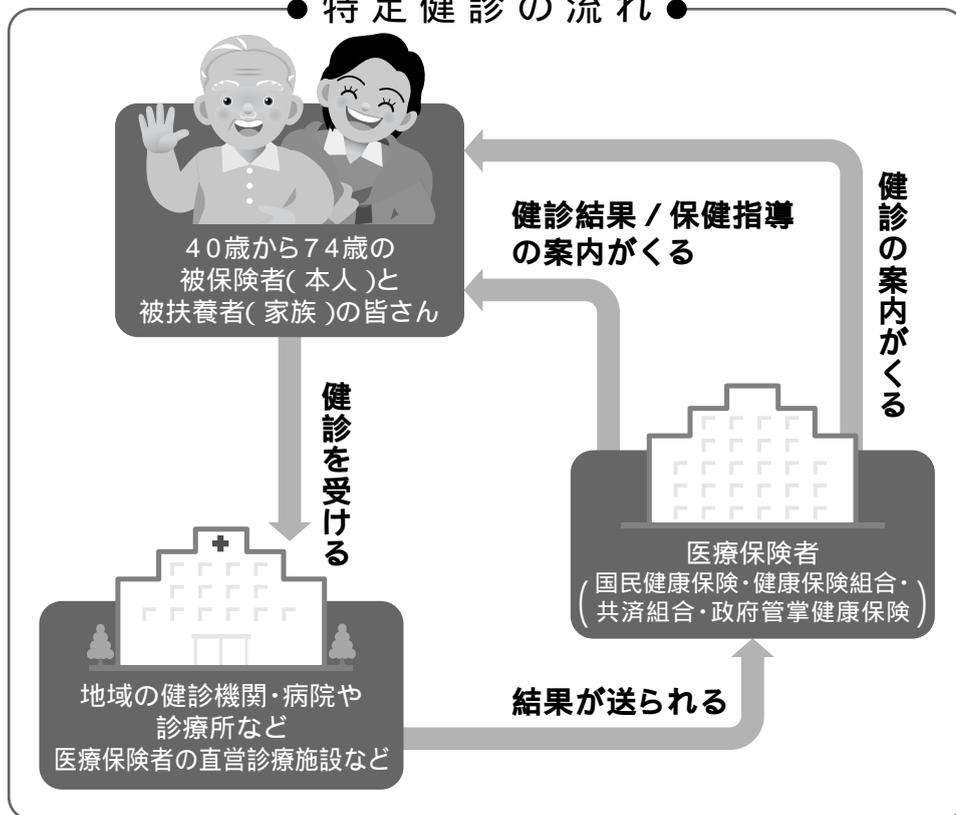
30歳以上39歳までの方

若い時期からのメタボリックシンドローム（内臓脂肪が蓄積した状態）の予防のため食生活や継続的な運動に心がけましょう。

特定健診はみなさんが加入している 医療保険者が行います

これまで町がみなさんを対象に、基本健康検査（住民健診）を行っていましたが、平成20年度以降の特定健康検査では、国民健康保険などの医療保険者が行うようになっています。
みなさんが加入している医療保険者から、健診機関や受信日などについてお知らせや受診券・利用券などが対象者に送られますので、指定の機関で受診してください。

● 特定健診の流れ ●



特定健診・ 特定保健指導の流れ

40歳～74歳までの方で
国民健康保険に加入している方
の場合

受診券の送付

町より40歳から74歳までの国民健康保険加入者に「特定健診受診券」と健診の日時や場所が書いてあるパンフレットなどが送られます。受診券には有効期限や自己負担額が記載されていますので確認しておきましょう。

特定健診の受診

受診券送付の際に通知される日時と場所ですべての特定健診を受診します。受診の当日は国保の保険証、受診券、自己負担金を持参してください。また、65歳から74歳までの方（要介護認定者を除く）は介護保険の保険証も必要になります。

結果の送付

受診者全員に検査の結果と健康づくりのための情報が記載されたパンフレット等が送付されます。メタボリックシンドロームの危険性があると判定された方は、加えて特定保健指導の案内が届きます。

特定保健指導を受ける

健診の結果、「情報提供」とされた方は、その結果通知を受け取って終わりになります。「動機づけ支援」「積極的支援」と判定された方は結果通知に同封されている保健指導の案内に従って個人ごとの状況に応じた保健指導を受けることができます。

今まで町が実施してきた結核健診・各種がん検診などは平成20年4月から引き続き行いますので、加入している医療保険の種類に関係なく、対象年齢に該当していればどなたでも受診することができます。

メタボ改善の道 健診を受ける

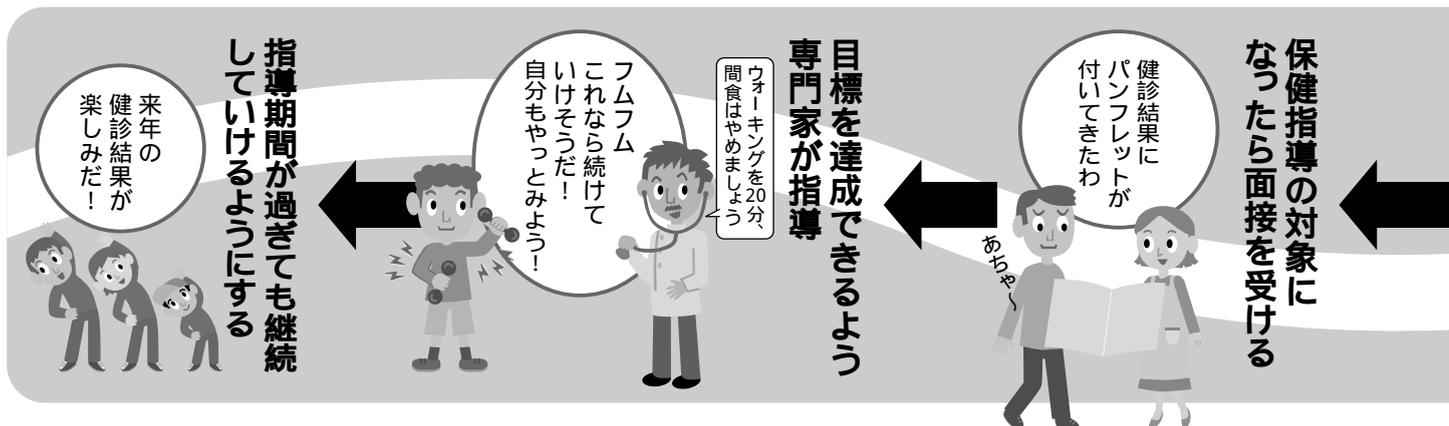
メタボの改善
だから新しい
項目も
あるんだね





平成20年度に町が行う健診は

時 期	健診名	対象年齢等		内 容
		資格	年齢	
5月	結核・肺がん検診 (胸のレントゲン検査)	全町民	40歳以上の方	胸部レントゲン撮影で結核と肺がんを早期に見つけます。
	特定健康診査	国保加入者のみ	40歳～74歳までの方	尿検査、身長体重、腹囲測定、血圧測定、医師診察、血液検査
	前立腺がん検査	全町民	50歳～69歳までの男性	特定健康診査時の血液検査
	C型肝炎		40歳の方	血液検査
	大腸がん検診		40歳以上の方	便潜血検査2日法 検診会場や保健センターで容器を配布し、後日回収となります。
	肺がん検診 (喀痰検査)		40歳以上の方	タバコを吸っている方で 喫煙年数×1日の本数=600以上の方。
8月～10月	乳がん検診 (視触診・乳撮影)		平成20年度中、偶数年齢で40歳～68歳までの女性	後日広報でお知らせします。 2年に1回の検診で、医療機関で実施します。
10月	子宮がん検診 (頸部がん)	平成20年度中、偶数年齢で22歳～80歳までの女性	2年に1回の検診になります。平成20年度中に偶数年齢の女性が対象です。 施設検診(医療機関で実施)も10月に実施します。詳しくは広報でお知らせします。 手術をしている方は除かれます。	
	骨密度測定	希望者	子宮がん検診時に実施します。	
11月	胃がん検診		40歳～80歳までの方	手術をしている方は除かれます。また、毎年胃カメラ該当になる方は医療機関で実施するのが望ましいです。





街かど探検隊



魅力ある農業経営を

6人に認定書を交付

1月25日、役場町長室で農業経営改善計画認定書交付式が行われました。

農業経営改善計画とは、経営規模拡大など5年後の農業経営の目標を作成するもので、それを町が審査し認定を受けると認定農業者となり、農業経営に関する各種の支援措置を受けられることができます。

新規認定者の藤島廣輝さんと蛭田農夫さんと、再認定者の清野宏さん、水野谷公雄さん、高木正仁さん、郷友美さんにそれぞれ町長から認定書が手渡されました。



石川郡医師会が

介護に役立つ医療知識を

1月25日、石川町共同福祉施設において、石川郡医師会 田畑裕会長による講演会が開かれました。

石川郡内の特別養護老人ホーム等の介護スタッフなど約200人が出席。はじめに3人の医師が、緊急時の対応や日常遭遇しやすい症状と対処法、外傷時の応急処置について解説しました。

続いて、味原医院の味原隆院長がコーディネートしながら、医師と介護職員の5人が、介護スタッフを取り巻く現状や課題について、また医師として出来ること等について話し合い、介護の役割の重要性を再確認しました。



石川町体育協会

85人を表彰

1月25日、石川町共同福祉施設で石川町体育協会(岡崎重春会長)の平成19年度表彰式が開かれました。

今年も幅広い分野でスポーツに活躍、普及に尽力された85人が表彰されました。

スポーツ振興普及賞・鎌田弘史さん(自転車競技)・写真 優秀指導者賞・板橋敬史さん・佐藤明男さん(以上陸上競技)緑川和行さん(ゴルフ) 最優秀選手賞・鈴木千香子さん・水野里美さん(以上陸上競技)瀬谷浩貴さん・窪木一茂さん・佐藤裕輝さん・矢吹一貴さん(以上自転車競技) 優秀選手賞・60人 少年スポーツ奨励賞・15人



取材します！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。



文化財防火デー 町内の指定文化財を査察

1月25日、石川町教育委員会では、第54回文化財防火デーにあわせ、県・町指定文化財6件の防火査察を行いました。

町文化財保護指導員、消防署員、消防団員、警察署員、教育委員会担当職員が、消火用具・水利の状況・防火管理等の防火体制をチェックしました。

今回の査察箇所は次のとおりです。

谷地千手観音立像 北山形の福満虚空蔵堂
華蔵寺の銅鐘 乗蓮寺の銅鐘 薬王寺の薬師堂と仏像 石都々古和氣神社の鯛口及び文書



今出川・北須川の桜 福島遺産百選に

1月30日、役場町長室において、福島県民間社主催の「福島遺産百選」に今出川・北須川の桜が選ばれ、小野伸一郎石川支局長から加納町長に認定証が贈られました。

認定書には、福島県民の誇りとするふるさとと記されています。

石川町の桜は、奈良の吉野桜、長野の信州桜、福島県中通り地区の群れ桜が日本三大桜の名所と言われており、町の貴重な資源であります。

町内の多くの桜を大切に保存し、町の宝として後世に引き継ぐため、現在第5次総合計画の中で「桜プロジェクト」を検討しています。



石川地区まちづくり委員会が 地域の行動プランを提出

2月4日、役場町長室で、石川地区まちづくり委員会・安倍治男会長から地区計画書が提出されました。

この計画書は、町の第5次総合計画策定にあたり、地域の資源、特性を生かし、住み慣れた地域のまちづくりを進めるため、6月から議論を重ね石川地区計画としてとりまとめたものです。

ここでは、群れ桜の里、あじさいの里、紅葉の里、ホタルの里、歴史の里、安心して住める結の里づくりについて地域の行動プランが示されました。

あわせて石川地区まちづくり委員会から今後のまちづくりについて要請事項が提出されました。

地域の資源を再発見し、みんなで意見を出し合い、まちづくりを進めていきたいと思います。



「森の恵み」 環境セミナーを開催

2月1日、石川町共同福祉施設において、「森の恵み」環境セミナーが開かれました。

このセミナーは、福島県が主催共催：石川地方町村会（し）が主催となつているペレットストーブに関する講演で、当日は町内外から多くの聴講者が訪れました。

地球温暖化やエネルギー問題が深刻化している状況において、再生可能な木質バイオマス（森林エネルギー）資源に期待が集まる中、福島県では地球環境に優しい「木質ペレット」を燃料とするペレットストーブの普及を進めています。

ペレットストーブに関しては、福島県農林水産部県産材特産グループ（024・521・7432）にお問い合わせください。

青春...
真ん中
Q&A



職業 矢吹町にあるティエフオー福島工場で車の足回りの部品を作っています。

- Q 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか
A 趣味のスノーボードやゴルフ、釣り、それと町内での同級生との飲み会など楽しみがあるので、遊びと仕事でメリハリをつけて両方とも一生懸命取り組んでいます。
- Q 将来やってみたいことや夢を聞かせてください
A 家庭を持ち、一戸建てのマイホームを建てることです。

小豆畑宗昂 さん(24歳) 山形字大豆平

- Q 将来どんな町になって欲しいですか
A 過疎化抑制のためにも企業誘致などでの職場確保により若い人たちが残って働いてくれる町になってほしいです。
- Q 最後に理想のタイプは
A 素直で思いやりのある笑顔がかわいい人です。

今回は、小豆畑さんの紹介で遠藤郁美さんです。



みんなの広場

孫の成長が楽しみです

- Q お二人の楽しみは何ですか
A 孫の成長していく姿が楽しみです。書道、ソフトボールと一生懸命がんばっています。
- Q お子さんは何人ですか
A 子供は3人で、孫が5人になりました。孫は部活動に熱中しています。結婚されて50年、思い出を聞かせてください
- Q 私たちは専業農家ですが、結婚当初から二人で仕事をしてきました。結婚をして50年が経ちますが、あつという間に感じます。酪農も30年間やりました。身体を動かすことが大好きで、無我夢中で生活をしてきたという感じです。今では、子ども、孫の成長が楽しみです。身体を壊した時期があり、健康が一番大切だと思っています。

ほのぼのの
二人三脚
Q&A



氏名：鈴木 信正 さん(77歳)
ミカ子 さん(73歳)
住所：沢井字清水窪

- Q 石川町の一番好きなどころを教えてください
A 自宅から眺める那須連峰の景色は最高です。特に冬場は稜線がハッキリ清々しい気持ちになります。
- Q 町政に望むことは何ですか
A 農業を取り巻く環境は、とても厳しいものがありますが、産業の振興特に町の基幹産業である農業政策に力を入れてほしいと思います。



HAPPY SMILE

ハッピー スマイル



西牧 かいいい 海瑛 ちゃん



「音楽が大好きな海瑛です。息子よ!!心も体も大きく育て!!」
父・母より(新町)



「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35回



素敵なクッション・ポーチ



つくし会の仲間

小金塚の仲間たち



手芸をしながら話し合い

つくし会 将来の介護に備えて話し合い
「いつまでも、仲良く、元気でいたいから」
私たちは平成13年から、自分達の介護
予防のために集まっています。
予防についても話し合いと、趣味の手芸、
絵手紙、料理教室など会員同士が先生に
なり楽しんでいきます。一人暮らしの方の訪
問もしています。
当初は4~5人でスタートし、現在10
名に増えています。
「何があっても、普段から話をして
いないと、いざというときにダメだよね」
というのがみなさんの想いです。
毎月、第1、3の月曜日に集まり、そ
の日にやりたいことを決めていきます。お
にぎりを持ってきて、味噌汁を作り、午
後までみんなでゆっくり交流しています。
責任者も特に決めないで負担にならない
よう楽しんでいます。

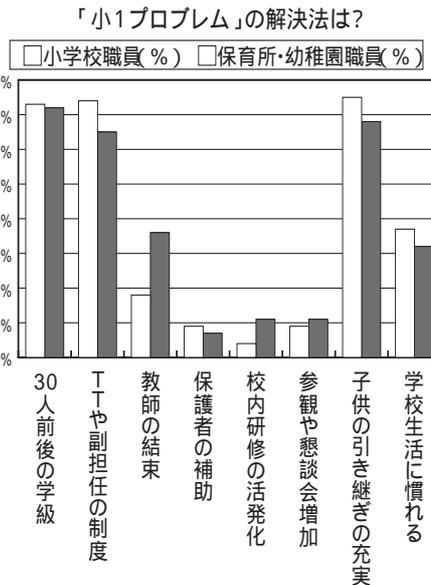
新・石川の教育

紹介コーナー

2年間にわたり調査研究を進めてきた「新教育システム開発プログラム」の主な視点は、「幼稚園から小学校へのスムーズな橋渡し（小1プロブレムの解消）」、「小学校から中学校へのスムーズな橋渡し（中1ギャップの解消）」です。幼稚園・保育所の幼児と小学1年生の交流学習、小学6年生が中学校の先生から授業を受けるフライデーコネクションを重点事業としてきました。今回は研究の成果を得るために行ったアンケート調査の結果をご紹介します。

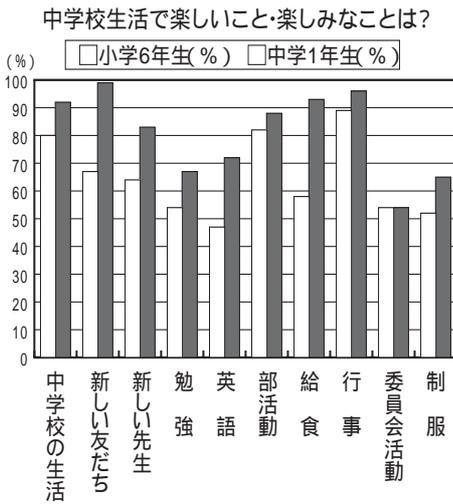
小1プロブレムの解消に向けて

下のグラフは、幼稚園・保育所・小学校の教職員からのアンケート結果です。子どもたちの実態を十分把握してきちんと引き継ぐことや、低学年では関わり手である教師のきめ細かな対応が求められます。さらに入学前の何回かの交流学習で教師・友達・施設等に慣れることも大切なポイントになることを示しています。



中1ギャップの解消に向けて

下のグラフは、フライデーコネクションを経験した小6と中1対象のアンケート結果です。学校の枠を超えて町内の6年生同士が交流し、中学校で授業を受けた経験は、小学生時代よりも中学校へ進学してからの数値の向上を図る要因になっています。それは、目的を持ち楽しく、充実した中学校生活を送っていることを物語っています。



宝物をさがして

光渡寺 板橋

県道浅川・古殿線を浅川方面に向かった大字板橋字沢小屋、中世城館の三沢城跡の一角に光渡寺があります。石川一族である板橋氏の菩提寺として16世紀中ごろに創建され、長泉寺第9世顕室文助大和尚が開山したと伝えられます。本尊の地藏菩薩坐像は、南北朝に中央の仏師が当地に来て造立したものと考えられる優品です。



入り口には「曹洞宗板橋山光渡寺」の門柱が



南北朝時代の作と見られる地藏菩薩坐像



16世紀中頃の開山と伝えられています

境内にはキャラの古木があります

国保だより あなたの歯・大切に

受けましょう 歯科ドック！

歯科ドックとは、お口の中の健康状態をより詳しく調べる検査のことです。

歯は、健康のバロメーターです。高齢者を対象とした統計分析等から、歯の喪失が少なく、よく噛めている人は生活の質や運動能力が高く視聴覚機能の優れていることが明らかにされています。（「健康日本21」報告書より）

そこで、定期的に歯科検診を受診して、早めに歯科治療を受ける習慣を身につけることが歯の喪失の抑制、ひいては健康な身体づくりにつながります。

ぜひ、この機会に歯科ドックを受診されますようおすすめいたします。

募集対象者

石川町国民健康保険に加入している **20歳以上** の被保険者です。（募集人員は、**80名**を予定しています。先着順で定員になり次第締め切らせていただきます。）

検診できる医療機関

青柳歯科医院、我妻歯科医院、近内歯科医院、三瓶歯科医院、鈴木歯科医院、中島歯科医院、福田歯科医院

検診終了日

平成20年3月31日(月)

検診内容

う蝕(むし歯)検査、歯周病の検査、レントゲン検査(パノラマ)等を行ったうえで、検査後に指導(結果説明)があります。また、治療が必要な方については、アドバイスを行います。

検診費用

個人負担金は1,000円です。残りの費用は、石川町国民健康保険で負担します。

お申込み方法

申込み用紙は役場窓口にあります。

申込みをする前に、歯科医院への予約を行ってください。予約後、申込み用紙に必要事項を記入の上、個人負担金1,000円を添えて役場国保係窓口までお申込みください。

なお、申込期限は平成20年3月25日(火)までとさせていただきます。

介護支援コーナー

介護の窓

“みんなで介護予防！”

運動で体力と筋力アップを”

「生活不活発病」を知っていますか？足腰が弱って動くのが億劫になり、あまり活動しない生活が続けることで、ますます体力や筋力が衰え、気力も低下してきて、しだいに介護が必要になってしまふ状態をいいます。

町では、高齢者のみなさんが、いつまでも元気に活動的な生活が送れるよう、「筋力向上教室」を中心とする介護予防教室を行っています。筋力は適切な運動により、何歳になっても向上させることができます。体力と筋力がつくことで家庭や地域の中で、できることが増えたり、やりたいことができるのは嬉しいことですね。教室に参加している方からは、「歩くのがらくになった」「春からまた畑に行けそうだ」「出かけるのが楽しくなった」「いくつになっても運動は必要だったんだね」等々、運動の効果を実感した声が聞かれています。

また、教室だけでなく、自分たちの地区で仲間が集まって、楽しみながら自主的に運動を続けているグループ(運動サロン)もできています。

いつまでも住み慣れた我が家で元気に暮

らしたい…そのために必要な体力や筋力づくりを、仲間と一緒に楽しんでできるのは、とっても素晴らしいことです。

自分(家族)が「生活不活発病」のよつたと心当たりのある方、また自分の地区にも運動サロンをつくりたいと思っている方、ぜひご連絡ください。みなさんの元気をお手伝いします。

石川町地域包括支援センター

26・4606



サロンでの運動の様子
上：赤羽 下：北町





スープカレー



作り方

AとBの材料(野菜)を切る。
 ブロッコリーは洗って、さっとゆでる。
 ボウルにAの材料を入れ、粘りがでるまでよくまぜ合わせ、一口大に丸める。
 フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、をころがしながら焼き色をつける。
 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、たまねぎ、じゃがいも、カレー粉を入れて炒める。
 に水、固形スープの素、ミートボールを加えて煮込む。
 材料がやわらかくなったらブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
 最後に塩・こしょう・ケチャップで味を整える。

材
料
(4人分)

- Aミートボール**
 豚ひき肉……………150g
 たまねぎ(みじん切り)……………1/4個
 パン粉……………大さじ3
 牛乳……………小さじ2
 片栗粉……………小さじ1
 塩・こしょう……………少量
 サラダ油……………小さじ1
- Bカレースープ**
 ブロッコリー(小房分け)……………1/2株
 たまねぎ(1cm幅くし形)……………1/2個
 じゃがいも(2cm角切り)……………1個
 固形スープの素……………1個
 水……………1と1/2カップ
 牛乳……………1と1/2カップ
 ミニトマト(ヘタを取る)……………8個
 塩・こしょう……………少量
 カレー粉……………小さじ1と1/2
 トマトケチャップ……………大さじ1
 サラダ油……………大さじ1

ひと工夫!

ごはんをスープに浸して食べるカレーです。いつものひと味違うカレーを作ってみませんか。季節の野菜が具たくさんのカレーは、栄養や旨味がいっぱいです。お肉も入っているので、一皿でもバランスがとれたお料理です。スキムミルクを入れてもおいしいですよ。
 カルシウムが豊富なので、丈夫な骨をつくるのに役立ちます。

栄養士からひとこと

毎日の食事を味わって、おいしく食べることは心と体の発育と健康のための第一歩です。
 家族と囲む食卓と一緒に料理を作ることは、コミュニケーションをとる大切な場です。
 よい食習慣を身につけるため、食改さんと一緒に親子で楽しく作る料理教室を開催しました。カレーのほか、水菜のサラダ、フルーツラッシーもつくりバランスのとれた献立になりました。時間をみつけて家族で作ってみましょう。

平成20年度より

中学生 高校生の 麻しんの 風しんの

保健センターだより

第36回

定期予防接種がはじまります。

麻しん・風しん定期予防接種については、これまで1歳と就学前の2回が定期的のものでしたが、昨年の麻しんの流行を受けて、国は麻しん排除計画を掲げ、新たに中学1年生と高校3年生を対象に5年間に限り、麻しん・風しんの定期予防接種を追加することを決めました。石川町ではより多くのお子さんに、確実に免疫をつけていただけるよう下記のとおり、集団での接種をお勧めしています。

接種月日	受付時間	対象者	場 所
平成20年4月2日(水)	12時30分	中学1年生	石川町保健センター (渡里沢37-5)
平成20年4月4日(金)	~13時30分	高校3年生	

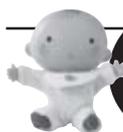
高校生については個別通知いたします。

集団接種ができなかった方については、個別接種となりますのでご相談ください。

連絡先 石川町保健センター 26-8416



(平成20年1月1日～1月31日までの届出分 敬称略)



ごんにちは 赤ちゃん

氏名	保護者	住所
円谷 祐太	(茂・幸)	中野
松山 菜緒	(和洋・奈津子)	渡里沢
齊藤 佳奈	(孝・明美)	沢井
根本 凌玖	(淳・里美)	板橋
関根 愛	(伸治・ダイリン)	母畑
小森 詩月	(浩一・舞)	松木下
迎 祐樹	(勝幸・幸恵)	形見
曾根 匠真	(真樹・亜妃)	形見



カップル誕生

新郎 新婦 (出身地)

須藤雄太郎(北町)・鈴木望佐(沢井)



おくやみ

氏名	住所
吉田 仁平	下泉
草野 多美代	曲木
遠藤 篤	中田
長谷部 秀吉	下泉
三森 延治	中田
増子 多榮子	北町
瀬谷 房之助	中田
熊田 芳友	坂路
神山 ヨシミ	中野
遠藤 正夫	王子平
塩田 昭	湯郷
小須藤 一	板橋
塩田 崇吉	板橋
丹内 初男	曲木
瀬谷 忠勝	古館
斎藤 孝市	中田
佐藤 修	古館
石森 サタ子	古館
佐藤 正雄	中野
生田 八ルミ	白沢
高橋 フジ	白沢
鈴木 二三子	猫古
清野 襲雄	湯郷

CALENDAR

石川町 3～4月の主な予定

3月 March

15 土		
16 日	在宅当番医	あつみ内科医院
17 月		
18 火		
19 水	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～)	
20 木	春分の日	
	在宅当番医	ひらた中央病院
21 金	町内小学校卒業式	各小学校体育館
22 土		
23 日	在宅当番医	石川中央医院
24 月		
25 火	心配ごと相談	(10:00～) 老人福祉センター
26 水	1歳児健診	(9:30～) 保健センター
27 木	3歳児健診	(13:00～) 保健センター
28 金		
29 土		
30 日	在宅当番医	ひらた中央病院
31 月		

4月 April

1 火		
2 水		
3 木	1歳6ヶ月児健診	(13:00～) 保健センター
4 金		
5 土		
6 日	在宅当番医	とうまちクリニック
7 月	町内小中学校入学式	各小中学校体育館
8 火		
9 水	2歳児教室	(9:30～) 保健センター
10 木	心配ごと相談	(10:00～) 老人福祉センター
	3～4ヶ月児健診・BCG	(13:00～) 保健センター
11 金		
12 土		
13 日	ひらた中央病院	ひらた中央病院
14 月		
15 火		

町県民税の申告相談は
3月17(月)までに!

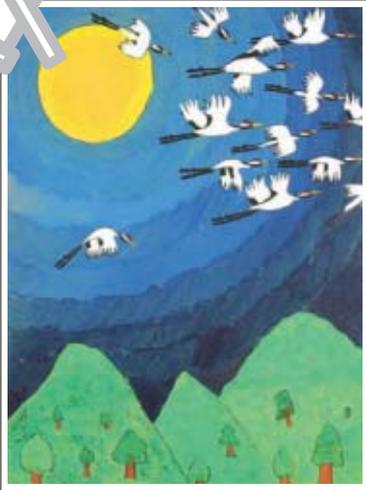


小さな美術館

第252回

南山形
小学校

【施設紹介】 新入生5名を4月に迎え、とても明るい雰囲気の中「やさしく」「かしこく」「たくましく」を教育目標に毎日がんばっています。今年は、県花いっぱいコンクールで特選をいただきました。PTA、地域のみなさんの惜しみない協力のおかげです。



高原 6年

彩 奈 さん

「百羽のツル」

月の光が画面全体に広がっていく様子をしていねいにかきました。力つきたツルが落ちていく場面を上手に表現することができました。



高原 3年

祥 乃 さん

「わたしのすきなこん虫」

羽化したばかりのトンボが、朝、飛ばずにしっかりとしたくきにつかまっています。元気に飛んでいきますよという思いをこめてかきました。



3年 関根 さき 紗希 さん

「わたしのすきなこん虫」

かっこよくて、強いクワガタが大好きです。クワガタ同士のたたかいは、はくりよくまん点です。クワガタの色をかえて、ていねいにぬりました。

編集後記

2月3日は節分の日です。「節分」は本来、季節の移り変わる時の意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していたと言われています。特に立春が1年の初めと考えられることから次第に、「節分」といえば春の節分を指すものとなりました。立春を新年と考えれば、節分は大晦日にあたり、前年の邪気を祓うという意味をこめて、追儺(ついな)の行事が行われていたわけで、その一つが「豆まき」です。

昨年の世相をあらわす一文字は「偽」でした。今年はこのようなことが無いようお願い、「豆まき」をしました。
(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



イチリンソウ(キンポウゲ科)

各地に生育する多年生。早春から初夏の間に生育し、4月の後半から5月にかけて茎の先端に1つの花を咲かせる。北向き斜面、植林地の林縁など、崩積土が堆積するような場所が適しているようである。

(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近内淳也(じゅんや)くん、祖父の博徳さん、祖母の桂子さんです。



町の人口

2月1日現在住民基本台帳

	18,325人	(43)
男	8,930人	(23)
女	9,395人	(20)
世帯数	5,699戸	(4)

(内前月比)