



2010

February

平成22年2月1日発行 第601号

CONTENTS

特集 2~3面

認知症を知ろう



- 6 街かど探検隊
- 8 みんなの広場
- 10 宝物を探して ほか
- 11 国保だより ほか
- 12 食改さんのちょっとひと工夫 ほか
- 13 カレンダー ほか
- 14 小さな美術館 ほか



さくら



すぎ



うぐいす

街かどから



第62回石川町成人式

第62回石川町成人式は1月10日、ホテル松多屋で開催され、新たに224人が成人となりました。式典では、出席した186人が一人ずつ呼名され、代表して鹿岡晃さん、角田未貴さんに成人証書が授与されました。井上貴博さんから「夢の実現に向け努力します」、矢吹佳子さんから「仕事に誇りを持ち、親孝行をし続けたい」と二十歳の抱負が述べられました。

【写真上】晴れ着に身を包んだ新成人

【写真下】成人証書授与のようす

認知症を知る



認知症とは

認知症は、いろいろな原因で脳細胞が死んでしまったり、働きが悪くなつたためにさまざまな障害が起ります。認知症になると、覚えられない、すぐ忘れてしまう、月日や時間・場所・人がわからなくなる、考えるスピードが遅くなる、新しい道具や機械が使えない、計画どおりにものことができなくなる等の症状ができます。

認知症は特別な病気ではなく誰にでも起こりうるもので、85歳以上になると4人に1人は認知症の症状があると言われています。



認知症は、65歳の約12人に1人がかかるといわれている脳の病気です。また、お年寄りが一番なりたくないと思っている病気のひとつでもあります。みなさんが認知症を理解することは、認知症にならない、さらには認知症になつても安心して暮らせるまちづくりへの大きな力になります。

認知症予防のために 今から始めましょう

誰もが「認知症になんかなりたくない」と思っています。認知症予防のためには「自分にとって、役に立つ・新しい・おもしろい」ことに取り組むのが効果的です。習慣的に頭を使う生活をし、脳の機能を維持していくのです。たとえば、男性が今までやつたことのない料理にチャレンジする、旅行を計画から始め非日常的体験を楽しむ、天候や種類によつて工夫が必要とされる園芸、お孫さんと携帯でメールができるように操作を習うこと、文章を作つたり書いたり、日記をつけること、次はどのコースをどの位の時間で歩くかと考えながらのウォーキング…。大切なのは、楽しんで続けることです。

大切な早期診断・ 早期治療

認知症を引き起こす病気のうち一般的なものは、脳細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれるもので、アルツハイマー病などがこれにあたります。次いで多いのが脳梗塞や脳出血のために、脳細胞に栄養や酸素がいかなくななり、その部分の細胞が動かなくなってしまうもので、脳血管性認知症といわれています。

町では、認知症の理解者を町中に増やしていくこと、平成18年度から「認知症サポーター養成講座」を実施しています。この講座の受講者は(認知症サポーター)が、昨年11月で1000人を超えるました。

認知症の人たちの多くは物忘れなどに苦しみながらも、できれば住み慣れたところで暮らしあけたいと願っています。身近な人たちが認知症について正しく理解し、本人の不安や気持ちにそつた接し方ができれば、認知症になつても住み慣れた地域で穏やかに暮らし続けられる人が増えていくのです。



▲認知症サポーターの証
“オレンジリング”

で「認知症サポーター養成講座」を実施しませんか。

町中のみんなが理解者になり、「認知症になつても、住み慣れたところで、安心して暮らしあけられる石川町」をつくっていきましょう。

1000人を超えた“認知症サポーター”

まずは、脳梗塞や脳出血を起さないよう生活習慣を見直し、病気にならないことが大事です。また、認知症の原因となる病気の中には、早期に治療すれば治せるものもありますし、たとえ治せなくても、進行を遅らせることができる場合もあります。認知症の症状に最初に気がつくのは、本人または家族です。「何となくおかしい、ボケたのでは……」と心配になつたら、できるだけ早く専門の医療機関で診てもらう。治療を受けることが重要です。

～認知症サポーター養成講座～

キャラバンメイトと呼ばれる住民講師と地域包括支援センター職員による、笑い・涙ありの寸劇や講話をとおして、認知症になつた本人や家族の課題・周囲の支え合いを考えます。所要時間は1時間30分程度で、小学生から高齢者まで、対象に合わせて実施しています。



●認知症の相談、サポーター養成講座の問い合わせ先
石川町地域包括支援センター(石川町保健センター内)

☎ 26-4606

認知症の早期発見のために チェックしてみましょう!!

いくつ該当しますか?

- ① 何回も同じことをたずねたり、言ったりする。
- ② よく知っている人の名前を覚えていない。
- ③ 住所や電話番号を覚えていない。
- ④ 周りの状況、ことの善悪などの理解や判断ができない。
- ⑤ 計算やお金の勘定ができない。
- ⑥ 日付(今日は何月何日か)がわからない。
- ⑦ 場所の見当がつかない。道に迷ったりする。
- ⑧ 簡単な事柄や質問の意味がわからない。
- ⑨ 普通に会話ができない(話が通じない)。
- ⑩ 好きだったことをやらなくなつた。

上記のチェックで思い当たることが3項目以上ある時は、なるべく早く専門医療機関や地域包括支援センターに相談しましょう。



町・県民税の申告相談会が始まります

2月9日から3月15日まで、石川町共同福祉施設で「町県民税の申告相談会」が開催されます。相談会では、平成21年1月から12月までの収入を金額の多少にかかわらず申告してください（内職も含みます）。なお、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 申告をしなければならない人は？

- A 平成22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・内職等の所得のあつた方
 - 給与所得以外に所得があつた方及び2カ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）
 - 年金收入の方

Q 何を持つていけばいいの？

- A 各種事業等の平成21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・後期高齢者医療保険料等の納入領收書（国民健康保険税は、平成19年度より納期を8期、後期高齢者医療保険料は、平成20年度から納期を7期で納入していただいているます。平成21年分の所得の申告では、平成21年1月1日以後から12月31日までに納入した納期分が社会保険料控除の対象となります。）
 - 国民年金保険料控除証明書又は領収書
 - 生命保険料・個人年金保険料・地震保険料（経過措置により長期損

Q 農業所得を申告する場合は？

- A 田・畠の耕作面積、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る収入・支出の明細書

Q 営業・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
 - ※帳簿類や領収書等に不備があると、再度申告相談に来ていただく場合もありますので、あらかじめ帳簿類を整理してきてください。
 - 国民健康保険に加入している方は、平成21年中の収入が無くても（0円）申告が必要です。
 - 申告しないと、国民健康保険税の軽減（世帯の合計）が受けられないので、必ず申告してください。



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	9	火	収入が年金のみの方		<ul style="list-style-type: none"> ●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 TEL 26-8228 ●申告相談時間 ・平成22年2月9日(火) ～3月15日(月) 午前9時～午前11時30分 午後1時～午後4時 ●その他 <ul style="list-style-type: none"> ①該当地区の相談日に申告できない方は、期間内の都合の良い日に申告してください。(土・日・祝日を除く) ②郵送による申告は、随時受付けていますので、自分で申告書を作成された方は、期間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。 	
	10	水	収入が年金のみの方 山橋・母畑地区	旧町内		
	12	金		母畑第一		
	15	月	上母畑			
	16	火	山形			
	17	水	板橋			
	18	木	南山形	北山形		
	19	金	沢井三里(上沢井)・ 下沢井	沢井三里(大池)・ 鳥内		
	22	月	沢井三里(竹柄)	中央・古内		
	23	火	赤羽	新屋敷		
	24	水	中田			
	25	木	形見	谷地		
	26	金	谷沢	坂路		
3	1	月	双里			
	2	火	中野			
	3	水	曲木			
	4	木	塩沢			
	5	金	王子平	新屋敷(石川)		
	8	月	当町	松木下・猫啼		
	9	火	新田	本宮		
	10	水	北町			
	11	木	新町	三芦・高田		
	12	金	南町	荒町・和久		
	15	月	馬場町	古町		



町県民税申告
 石川町役場税務課課税係
 26-9118

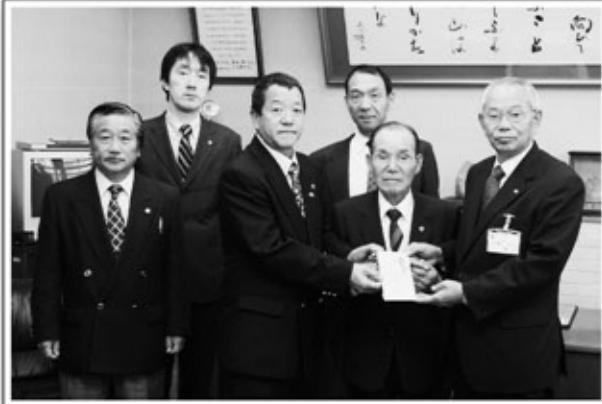
所得税確定申告
 須賀川税務署
 0248-75-2194

お問い合わせ先

※「町県民税の申告相談会のご案内」の郵送による通知は行っていますので平成21年中に前記の所得があつた方は、各地区的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、肉用牛売却証明書を必ず提出してください。

注意して
いただきたいこと

街かど探検隊



ライオンズクラブ、シニアライオンズクラブが社会福祉協議会に寄付

石川ライオンズクラブと同シニアライオンズクラブは12月1日、町長室を訪れ、歳末助け合いの募金を社会福祉協議会に寄付しました。

今回の寄付は、昨年11月に行われた八槻市会場でのバザーの益金と両クラブのチャリティゴルフの浄財です。

この日は、ライオンズクラブから吉田一治会長、二瓶清作監事、桑沢一会計、酒井正喜社会福祉委員長、同シニアライオンズクラブの岡部良幹事が来庁し、加納武夫石川町社会福祉協議会会长に寄付金を手渡しました。

なお、両クラブは、桜ヶ丘学園にも寄付を行いました。

地元産米で健やかに 認定農業者会が小中学校にお米を贈呈

石川町認定農業者会(遠藤武重会長)は地元で生産された米を地元の児童・生徒に消費してもらい、子どもたちが健全で豊かな食生活について自ら考えてもらおうと、王子平産特別栽培米コシヒカリ合計132kgを町内すべての小中学校に贈呈しました。

12月9日には石川中学校で贈呈式が行われ、遠藤会長から同校給食委員会の矢内湧澄部長、角田瑛副部長、佐藤祐樹書記に40kgのお米が手渡され、矢内部長から「貢いたお米を食べて体力をつけたい」とお礼の言葉が述べされました。

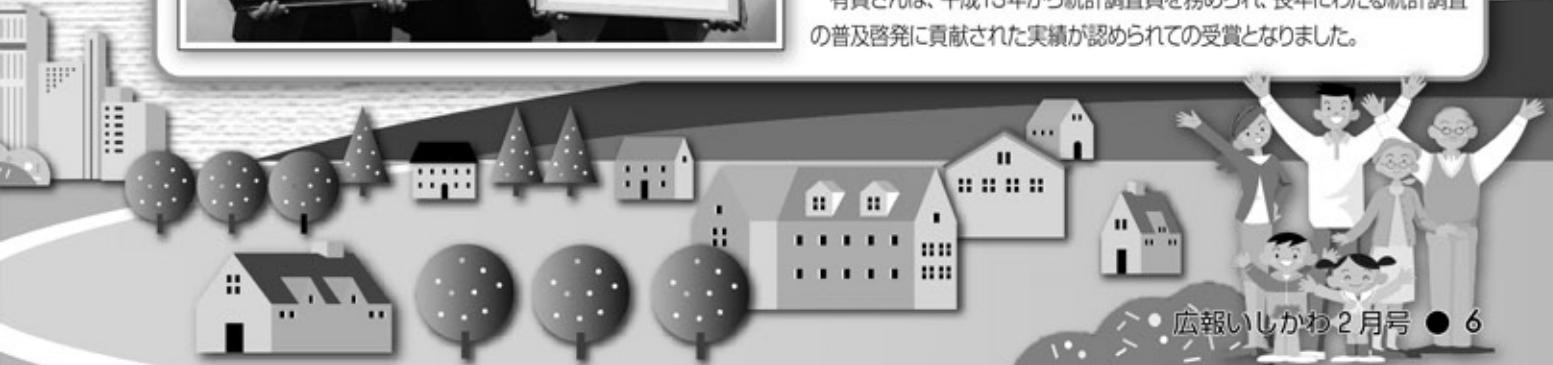
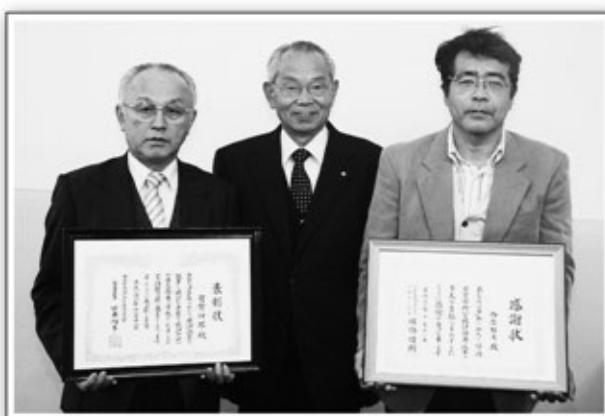


西牧雅夫さん、有賀四郎さんに 統計調査員感謝状、表彰状

統計調査員感謝状・表彰状伝達式は12月9日、役場本庁舎で行われました。式では、西牧雅夫さん(双里字本宮)に平成21年度経済産業省所管統計調査功労統計調査員感謝状、有賀四郎さん(新町)に平成21年度福島県統計協会名誉会長表彰状が伝達されました。

西牧さんは、平成9年から統計調査員を務められ、工業統計調査、商業統計調査、商工業実態調査など、経済産業省所管の統計調査に数多く従事された貢献が認められ今回の受賞となりました。

有賀さんは、平成13年から統計調査員を務められ、長年にわたる統計調査の普及啓発に貢献された実績が認められての受賞となりました。





取材します！

身近に行われている楽しいイベントや明るい話題などを役場総務課までお寄せください。

人権擁護委員に鈴木紘一さん、阿部文子さんが再任



鈴木 紘一さん
塩沢字大日向



阿部 文子さん
双里字双里

人権擁護などを目的に活動する人権擁護委員に、鈴木紘一さん（塩沢字大日向）、阿部文子さん（双里字双里）が法務大臣から委嘱（再任）されました。

任期は、平成22年1月1日から平成24年12月31日までの3年間です。

人権擁護委員は、みなさん的人権が侵害されることのないよう、見守り活動や人権問題に関する相談、自由人権思想普及のための啓発活動などを行っています。

地元農産物を特産品に 農産物加工・地産地消セミナー

農産物加工・地産地消セミナーは12月18日、中谷自治センターで開催されました。

このセミナーは、地元農産物を地元の方に消費してもらうことで、農業者と消費者が農業・農村が果たす役割を考えるとともに、各種農産物の消費拡大と地産地消の推進、地域特産品を開発することを目的に石川町認定農業者会と町が行ったものです。

セミナーでは、前福島県普及協力員 荒川宏子さんを講師に、地元産農産物を生かした特産品開発及び加工実習として「りんごのサラダ」「ひえのパッロア」、石川町食生活改善推進員を講師に「黒米入りおやき」の加工実習を行いました。

実習後の試食会では、加工した地元の農産物を味わいながら石川町の農業・農産物について意見交換も行われました。



地方の農業生産法人として初受賞の快挙 仲田種苗園がJP地域共存ビジネス賞

エコジャパンカップ2009でJP地域共存ビジネス賞を受賞した（有）仲田種苗園・仲田茂司社長（中野字寺内）は12月18日、受賞報告に町長室を訪れました。

エコジャパンカップは、エコロジーな社会を築くために、エコのアイデアを競うことを目的に環境省などが主催するエコの日本選手権です。

同園は、石川町などの里山の草花を敷き詰めた「野の花マット」を独自の特許技術で開発し、大都会の屋上・校庭緑化商品として販売しています。野の花マットは、今回地域性種子を活用した都市の生物多様性の復元の観点が評価され、地方企業の農業生産法人として初受賞の快挙となりました。



8月末完成予定 藤沢工業団地安全祈願祭

藤沢工業団地の造成工事と調節池工事の安全祈願祭は12月18日、沢井字藤沢地内で行われました。

藤沢工業団地は、開発面積10万7,559m²、工場用地部分は6万1,633m²で、今年1月から工事が始まり、8月末に完成が予定されています。

神事では、事業者の志賀建設志賀由和社長が初初、同じく水谷工業水谷磯雄会長が穿初の儀を行ったあと、加納町長が鍵入れ、大野峯議長、大森勝一古内行政区長などによる玉串奉奠を行い、工事の無事を願いました。



HAPPY SMILE



福田 りなちゃん（2歳）（右）
りおちゃん（6ヶ月）（左）



「意地悪してみたり、可愛がってみたり、それとも伯仲の間か？」

成長が楽しみです。」

量次パパ、尚子ママ 湯郷渡字米子平

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



Q★A 青春 ど真ん中



吉田 友美さん(22歳) ●下泉

職業▶町内のお菓子屋で働いています。

Q 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか

A 仕事とフットサルです。

Q 将来やってみたいことや夢を聞かせてください

A 温かい家庭をつくることです。

Q 将来どんな町になって欲しいですか

A 町民が安全に住める住みやすい町になって欲しいです。

Q 最後に理想のタイプは

A 優しくて心が広い人。何かを一生懸命頑張っている人がタイプです。

▶次回は、吉田さんの紹介で小松晃さんです。

みんなの広場



水晶のように光輝く 元気ないしかわ



大串 梨香さん
(双里字本宮)



大串さんは、「みんなにスケートを好きになってもらいたい。そして、スピードスケートの競技人口を増やしたい。福島県の高校には優秀な指導員が多い。小中学生の指導に力を入れ、その指導者につなげていきたい。」と熱い夢をもちスケートの指導に専念しています。

石川スケートセンターには、毎週日曜日に開催されているスケート教室で講師を務め、スケートの指導に情熱をもって取り組んでいる大串 梨香さんいます。

高校生の時には、スピードスケート500m、1000mでインターハイと国体に3年連続出場され、インターハイでは決勝進出、国体でも準決勝に進出しています。さらに、大学1年生の時はインターラッジのショートトラック500mで3位に入賞するなど、選手としても輝かしい経歴を持っています。

石川町に戻ってからは、平成19年に準指導員、昨年は審判の資格を取得されています。



あっという間に過ぎた50年

A Q A Q

お子さんは何人ですか

子どもが3人、孫が7人になりました。

結婚されて50年、思い出を聞かせてください

私たちちは、昭和34年に結婚しました。

結婚当時私は共済組合に勤務

てください

結婚して8ヶ月の時母親が亡くなり、私の給料で

弟3人を学校に通わせるなど、苦労で始

ました。結婚生活だったと思います。50年と

妻は農業に従事していました。結婚し

てから8ヶ月の時母親が亡くなり、私の給料で

弟3人を学校に通わせるなど、苦労で始

ました。結婚生活だったと思います。50年と

妻は農業に従事していました。結婚し

A Q A Q

お一人の楽しみは何ですか

鉄道での会津めぐりは思い出深く残っています。

トク子・グラウンドゴルフと大正琴が楽しめます。

榮紹・盆栽と長寿会の仲間との交流が楽しみです。

石川町の一一番好きなところを教えてください

今出川・北須川の桜が好きです。

町政に望むことは何ですか

トク子・山間部に目を向けた政策により、地域づくりの充実に生かして欲しいです。

榮紹・自治センターを充実させて欲しいです。特に社会教育の充実を図り、地域づくりの充実に生かして欲しいです。

トク子・山間部の人口減少を抑止して欲しいです。

榮紹・自治センターを充実させて欲しいです。特に社会教育の充実を図り、地域づくりの充実に生かして欲しいです。



氏名：高原 榮紹さん (72歳)

トク子さん (69歳)

住所：板橋字高原



頑張る!!

企業紹介



▲屋根に使用された製品



▲作業のようす



(株)スズサン

(株)スズサン

〒 963 - 7822

石川町字梁瀬 449 - 2

TEL 26 - 4915

FAX 26 - 8288

地区産業安全衛生大会において「社須賀川労働基準協会長賞 安全管理優良事業場賞」を受賞するなど、安全管理が徹底されています。

鈴木社長が重視するのは、「品質」と「約束を守る」こと。大手業者との良好な関係を維持するため、良質な製品の生産と納期内納品を徹底しています。

従業員の平均年齢は33歳と若く、鈴木社長は若手の技術力の向上、若手の育成にも力を注いでいます。

創業は平成元年11月。平成3年に板橋に「スズサン製作所」を立ち上げ生産を開始しました。製品は主に関東圏に出荷し、羽田空港国際ターミナルビルや参議院議員会館などにも使われています。

平成18年には工場の規模拡大、機械設備の充実のため梁瀬に工場を移転し、県中・県南地域でも数少ない大規模鉄工所になりました。



宝物をさがして~ ④

わかみやはちまんじんじゃ

若宮八幡神社

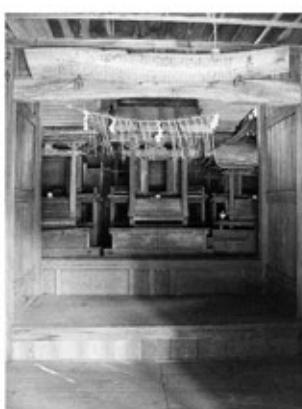
湯郷渡字米子平

若宮八幡神社は、母畠郵便局の南側の丘陵上に鎮座します。創建や由緒は不明ですが、天保・文化・嘉永といった、江戸時代後期の年号が刻まれた石造物を見ることができます。

また、境内に上がる石段の西側には、桜の老木があり、若宮八幡神社の桜として地元の方々に慕われています。



①県道飯野三春石川線を母畠方面へ直進。



④祭神は誉田別命(ほんだわけのみこと)ほか
三柱です。



③鳥居をくぐり 72段の石段を登れば社殿と拝殿が目の前に。



②母畠郵便局の手前に鳥居が見えます。



国保だより

【療養費の支給】

★いったん全額自己負担したとき（療養費の支給）★

次のような場合はいったん全額を負担することになりますが、国保窓口に申請をして認められた費用のうち自己負担額を除いた額が、後日療養費として支給されます。

なお、費用を支払った日の翌日から2年を経過すると時効となり、支給されませんのでご注意ください。

こんなとき	申請に必要なもの
旅行中の急病など、やむをえない事情で保険証を持たずに医療機関で治療を受けたとき。	・保険証・印鑑・領収書・通帳 ・診療内容明細書
医師が治療上必要と認めた、はり・きゅう・マッサージの施術を受けたとき。	・保険証・印鑑・領収書・通帳 ・医師の同意書・施術内容と費用が明細な領収書
医師が治療上必要と認めた、コルセット・ギブスなどの補装具を購入したとき。	・保険証・印鑑・領収書・通帳 ・医師の証明書
医師が必要と認めた、手術などで輸血に用いた生血代を負担したとき。（親族から血液を提供された場合は除く）	・保険証・印鑑・通帳・医師の診断書か意見書 ・輸血用生血受領証明書・血液提供者の領収書
骨折、ねんざなどで柔道整復師の施術を受けたとき。 (国保の取り扱いをしている柔道整復師で施術を受けた場合は、一部負担金で施術が受けられます。)	・保険証・印鑑・通帳 ・施術内容と費用が明細な領収書
海外渡航中、医療機関にかかったとき。 (日本国内で保険診療として認められている医療行為に限る) ただし、治療目的で渡航した場合は支給されません。	・診療内容明細書 (診療の内容、病名・病状等が記載された医師の証明書) ・領収明細書(内訳が記載された医療機関発行の領収書) ・診療内容明細書及び領収明細書の日本語訳文 (翻訳者の住所・氏名が記載されているもの) ※翻訳手数料については申請者の負担となります。

*医療処置が適切であったか審査しますので、申請から支給までに2~3ヶ月ほどかかります。

審査の結果によっては支給されない場合もあります。

◆お問い合わせ先………町民生活課 国保年金係 ☎ 26-9125

●相談・連絡先 地域包括支援センター ☎ 26-4606

民生委員は児童福祉法の児童委員を兼務し、子供からお年寄りまで誰もが安心して住み続けることができるよう、支援が必要な人の把握に努め、本人や家族などからの相談に応じています。一人ひとりの思いを大切にし、その人らしい生活が送れるように、家庭訪問やひとり暮らし高齢者世帯等の見守り活動、利用できるサービス等についての助言、関係機関との連絡・調整などをっています。

また今日、社会問題になっている虐待・DVや公的制度では解決できない不安・孤立・引きこもりなど心の問題を抱えている人々の発見にも努めています。さらに、地域の「つながり」を強化するための地域住民と関係機関の協働による「地域福祉ネットワーク事業」の推進においても行政区長とともに中心的な役割を担っています。

心配ごとや困りごとがありましたら、民生・児童委員や地域包括支援センターにご相談下さい。



地域のネットワークで
みんなが安心！元気!!

みんなの
話・和・輪

◆地域福祉ネットワーク標語

「地域みんなで、気にかけあい・見守りあい・声かけあって、誰もが安心して暮らせる地域づくりを」

食改さんのひと工夫!

さんまのホイル蒸しと
豆なりんごの白和え

材 料 (4人分)

～さんまのホイル蒸し～		～豆なりんごの白和え～	
さんま	2尾	木綿豆腐	120g
塩・こしょう	少々	カッテージチーズ	120g
しいたけ	4枚	はちみつ	小さじ2弱
しめじ	50g	枝豆(冷凍)	60g
玉ねぎ	100g	金時豆(ゆで)	40g
人参	40g	白豆(ゆで)	40g
みそ	大さじ1	りんご	80g
A { 砂糖	大さじ1/2	レモン	20g
酒	大さじ1/2	塩	少々
すりごま	小さじ1	＜カッテージチーズの作り方＞	
油	少々	牛乳	500ml
生姜	少々	酢	50cc
		(酢の変りにレモン汁でもよい)	

●作り方

【さんまのホイル蒸し】

- ①さんまは三枚におろし、適当な大きさに切り、塩・コショウをする。
- ②しいたけは厚めの細切り、しめじは根元を切り小房に分ける。
- ③玉ねぎはせん切り、人参は薄く切って細切りにする。
- ④Aを合わせ、味噌たれを作る。(味噌を砂糖と酒でのばし、すりごまを加える。)
- ⑤アルミホイルを適当な大きさに切り、薄く油をぬり玉ねぎ、さんま、きのこ類、人参、千切りにした生姜の順にのせ④の味噌たれをかけて包み込む。
- ⑥蒸し器で15分蒸して出来上がり。

【豆なりんごの白和え】

- ①カッテージチーズを作る。鍋に牛乳を入れ、弱火～中火で沸騰しないように温める。火を止め、酢を加えたら軽くかき混ぜ5分ほど放置しておく。牛乳が分離しているのを確認して、ポウルの中にザルをのせキッチンペーパーか布きんを敷きこす。
- ②木綿豆腐は、キッチンペーパーで水切りをする。すり鉢ですりつぶし、①のカッテージチーズとはちみつを加え混ぜ合わせる。
- ③枝豆はさっとゆで、さやから取り出す。他の豆類も同じくさっと茹である。りんごは皮つきのままイチョウ切りにし、レモンは皮をしっかりと洗って薄いイチョウ切りにする。
- ④②に③を加えて和え、塩で味を整えたたら出来上がり。



●食改さんのひと工夫!

さんまは冷凍でも美味しい出来上がります。お好みの野菜を入れて、蒸すだけなので簡単です。生姜を加えると生臭さがなくなるので、魚が苦手な人でも食べられますよ。

豆なりんごの白和えは、豆腐だけでなくカッテージチーズを加えます。チーズは手作りで、牛乳と酢があればすぐに出来ます。簡単にできるので一度チャレンジしてみてください。

●栄養士から

ホイルなどに包んで蒸す料理は、食材に含まれる栄養成分を逃すことなく食べることができます。さんまなどの青魚はビタミン、タンパク質が豊富でほかに不飽和脂肪酸(EPA・DHA)も含まれているので、動脈硬化予防や脳を活性化するのに役立ちます。

白和えはヘルシーな豆腐を使うので、健康食にお勧めです。低脂肪のカッテージチーズと合わせて食べると骨粗しょう症予防になりますね。チーズを作ったとき出来る乳汁液は、ホエーといいタンパク質、ミネラル、ビタミン、乳酸菌が豊富に含まれ栄養たっぷりなので、捨てずに牛乳や蜂蜜、砂糖と合わせて飲むヨーグルトにしたり、カレーやシチュー、手作りパンに加えたりいろいろな料理に活用できますよ。

麻しん・風しん予防接種

第58回

保健センターだより

はしかにならない・させないために、
対象期間内に『麻しん風しん(MR)ワクチン』を接種しましょう！

麻しん(はしか)は、感染力が非常に強く、かかると稀に脳症を起こしたり、死亡したりすることがあります。そこで予防に有効なのが「予防接種」になります。平成20年度の接種状況は次のとおりでした。(国は、接種率95%以上達成を目標にしています)

【接種対象者】 1期：生後12か月から24か月未満

2期：平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの者

3期：中学1年生相当の年齢の者

4期：高校3年生相当の年齢の者

*麻しん・風しんにかかったことがある方でも、抗体価が低下している場合がありますので第3期・第4期の方はワクチンを接種しましょう。(詳しくは、保健センターにご相談ください)

【受け方】 いずれも事前に医療機関に予約してください。

	第1期	第2期	第3期	第4期
石川町	96.7%	94.0%	93.2%	81.0%
福島県	88.6%	92.5%	86.9%	81.1%

} ※平成22年3月31日までに接種してください。

【接種料金】 無料。ただし、対象年齢を過ぎると自己負担になりますのでご注意ください。

●お問い合わせ先 保健センター ☎ 26-8416

TOWN EVENT CALENDAR

石川町 2 ~ 3月の主な予定

2月 ● February

15 月
16 火
17 水
18 木
19 金
20 土
21 日
22 月
23 火
24 水
25 木
26 金
27 土
28 日

3~4ヶ月児健診(13:00~)
BCG予防接種(13:00~)
保健センター
保健センター
石川スケート大会
在宅当番医
ひらた中央病院
(平田村)
保健センター
保健センター
心配ごと相談(10:00~15:00)
パパママクラブ(18:45~)
在宅当番医
浅川南診療所
(浅川町)

●2月25日(木)までに納めましょう
国民健康保険税(第8期)
●3月1日(月)までに納めましょう
後期高齢者医療保険料(第7期)

3月 ● March

1 月
2 火
3 水
4 木
5 金
6 土
7 日
8 月
9 火
10 水
11 木
12 金
13 土
14 日

1歳6ヶ月児健診(13:00~)
在宅当番医
ひらた中央病院
(平田村)
保健センター
老人福祉センター
保健センター
保健センター
各中学校
保健センター
味原医院(玉川村)



(平成21年12月1日~12月31日まで届出分 敬称略)

Hello baby



Couple



Condolence



氏名	保護者	住所
中島 美紅	(一繁・みどり)	沢井
土井 彩乃	(友貴・真弓)	高田
鈴木日奈乃	(信明・文恵)	塩沢
根本 恵多	(孝司・恭子)	沢井
渡邊 真奈	(浩理恵子)	北町
瀧口 海翔	(翔美紀)	双里
落合 柚妃	(信斗・由利恵)	石田

新郎	新婦(出身地)
塩田 和憲(中田)	太樂 実穂(板橋)
櫻井 翔太(北町)	佐藤由利子(福島市)
三瓶 智之(下泉)	星 明日香(下泉)
生田目生郎(長久保)	塩沢 亨子(鹿ノ坂)
佐藤 幸夫(中野)	瀧澤 京子(栃木県)
三瓶 善治(下泉)	鈴木 幸恵(石田)

氏名	住所
矢渡 曲	内邊山
佐久間	秀喜一郎
生田目	馬藤井
相佐	藤沼
佐酒	田
佐柳	和田
山大	大橋
小河	口
天鈴	林
鈴藤	吹木
永	木澤



第275回
石川小学校

【施設紹介】

「5月の風のようにはつらつとしたさわやかさを身に付けた明るい笑顔の子ども」を目指して457名が運動に勉強にがんばっています。課外活動では、「合奏部」「合唱部」「陸上部」「自転車部」「科学部」があり、各種大会で優秀な成績をおさめています。

「楽しかったよ!!巨大紙相撲大会“石川場所”」

11月26日(木)にどんどこ巨大紙相撲大会「石川場所」が開かれました。芸術家のKOSUGE1-16(土谷亨・車田智志乃)のアーティストユニット)のご指導のもと、4年生89人がその大会で対戦する巨大紙相撲力士(高さ180cm)を制作しました。どの班とも思い思いの素敵な力士ができました。



編集後記

今月の表紙は活きあふれる新成人を掲載しました。成人式の二十歳の抱負では新成人の熱い夢を聞くことが出来ました。私はその当時しっかりしてなかつたと思い恥ずかしさを感じ、大きな夢に向かい頑張る新成人の姿に感服しました。歳を重ねるにつれ“現実”という壁にぶつかることもあると思いますが、強い信念を忘れずに夢の実現に向けて頑張ってください。

(矢内 清春)



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
- 2.親切と勤労をむねとし
住みよい町をつくりましょう
- 3.歴史と未来をみつめ
誇りある町をつくりましょう

みんなで防犯
子ども防犯呼びかけ隊

●今月の隊長(広報無線の声)
母畠小学校6年 渡辺 满理奈さん



- Q. 毎日の通学などで防犯に気をつけていることは?
A. 每日、妹と登下校しています。二人で時間を合わせいつも一緒に安心です。一人のときは車で登下校しています。
Q. 将来の夢を聞かせてください。
A. 私はお菓子やケーキを作るのが大好きなので、バティシエールになりたいです。食べた人が笑顔になれるように頑張ります。

表紙の登場人物

第一保育所に通う大河原 龍太(りゅうた)くん、俊(しゅん)くん、祖父の橋本 仁一さん、祖母のフミ子さんです。



町の人口

●1月1日現在住民基本台帳●
17,868人(△31)
男 8,721人(△20)
女 9,147人(△11)
世帯数5,719戸(△9)
() 内南丹市