

3 2014
March
第650号

平成26年
3月1日発行

ISHIKAWA town public announcement magazine



特集 2~5面

あなたの“からだ、
今のままで大丈夫?

豆まき



「鬼は外、福は内」。2月3日は節分です。この日に町内保育所、沢田児童館で豆まきが行われました。子ども達は手づくりの鬼のお面や袴を身につけ、元気よく豆をまき、福を招いていました。

【写真上】元気いっぱいに豆まき

【写真下】かわいい鬼のお面を身につけた子ども達



さくら



すぎ



うぐいす



あなたの、からだ、今まで大丈夫?



平成25年健診結果



受診率はわずか3割

昨年から特定健診とがん検診を同日に受けることができる総合健診になりました。

国保特定健診は、生活習慣による病気が増えてくる40歳～74歳の方が対象になっていますが、対象者の3割しか受けていません。

生活習慣病は自覚症状がないのが特徴ですので、自覚症状にたよ

らず、毎年続けて健診を受けましょ。

また、平成25年健康診断結果の表からもわかるように、異常なしと判定された方は7・7%で、ほとんどの方が何かしら異常があることが分かります。病気の予防や悪化を防ぐためにも健診を受けることは大切です。

平成25年がん検診結果

がん検診	受診者数(人)	要精密検査者数(人)	要精密検査者割合(%)
胃がん	1,194	99	8.3
大腸がん	1,359	88	6.5
前立腺がん	368	21	5.7
肺がん	1,797	39	2.2

保健指導を活用ください



健診は、健診結果を参考に生活の振り返りをすることが目的です。国保特定健診の結果、メタボリックシンドローム（メタボ）が心配の方に保健指導を実施しています。保健指導は普段の食べ方や身体の使い方と一緒に振り返り、自分で取り組めるところに気付くためのお手伝いをするものです。メタボでは積極的支援が必要な方が76人、動機づけの支援が必要な方が117人いました。

健診結果だけでなく、問診の中の「人と比べて食べる速度が速い」「20歳時の体重から10kg以上増加している」という方は、40歳～49歳の男性で約5割の方が該当していました。

わかつていてもなかなか一人で続けることが難しい生活習慣の改善ですが、ぜひ保健指導を活用して取り組んでみましょう。

健診は、健診結果を参考に生活の振り返りをすることが目的です。国保特定健診の結果、メタボリックシンドローム（メタボ）が心配の方に保健指導を実施しています。保健指導は普段の食べ方や身体の使い方と一緒に振り返り、自分で取り組めるところに気付くためのお手伝いをするものです。メタボでは積極的支援が必要な方が76人、動機づけの支援が必要な方が117人いました。

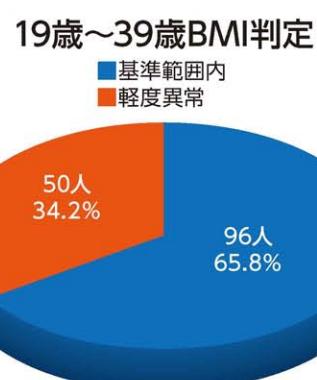
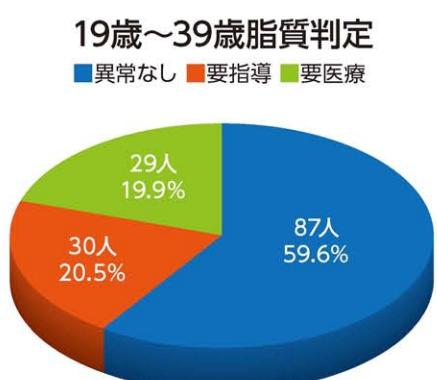
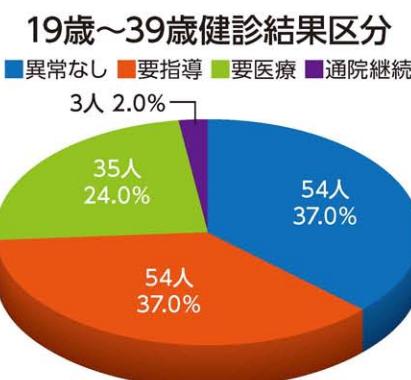
昨年から19歳～39歳の年代に県民健康診査が行われました。19歳～39歳の健診結果では、受診者の約6割に何らかの異常がありました。

特にBMI（肥満度）と脂質判定

は約4割に異常がみられ、食生活の見直しをして肥満の改善に取り組むことが予防には欠かせません。すでに要医療判定も2割弱の該当者がいました。

血糖値など若い年代でも気に入る数値の方もいましたので、ぜひ、続けて受診し、自分の身体の中で起こっていることに関心を持ちましょう。

若い人もご用心！



生活習慣を改善する3つのポイント

がん検診については、特定の年に無料で受けられるクーポン券を配布していますが、利用状況が2割弱で受けていない方が多くみられます。

健診を受けている方の中には毎年受けている方や病院にかかっているので受けないという方がいます。治療と健診は内容も異なりますので、毎年忘れずに受けましょう。各地区で実施している集団健診だけでなく郡内の医療機関でも受けることができますので、ご利用ください。

特定健診は郡内の医療機関で受けることもできます

※3日坊主にならないために記録するようにしましょう。

※体は正直です。動かせば必ず変わります。

- ①食生活では、バランスよく食べて腹八分目に。間食は回数も量も今のは半分にしましょう！
- ②運動は、回数や時間にこだわらず、10分でもやってみましょう！台所仕事や掃除など「ながら」体操を取り入れてみましょう！
- ③禁煙しましょっ！

～若いうちからの血管ケアが大切 自覚症状が出てからでは遅い～

血管の老化（動脈硬化）が恐ろしいのは、自覚症状がないまま進行し、いったん心疾患や脳梗塞を起こしてしまった命にかかることも多く、助かっても介護が必要になるなど、その後の人生に大きな影響を及ぼすことです。若いうちから血管のケアをすることが大切です。

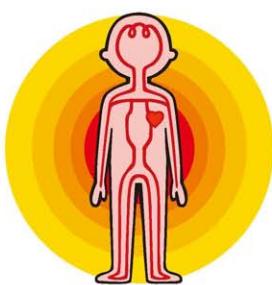
血管の健康状態を意識していますか？

血管は、普段あまり意識されませんが、とても重要な器官です。といふのも、死に至ることも珍しくない「脳卒中」や「心筋梗塞」といった病気の原因の多くは、この血管にあります。

「脳卒中」といふと脳に、「心筋梗塞」といふと心臓に原因があると思つてしまふ人もいるかもしれません。が、どちらも主な原因是血管の老化（動脈硬化）です。

血管を健康的に保つには健康的な生活をすることが大切です。バランスのとれた食生活や適度な運動、十分な睡眠、禁煙などが生活改善の基本です。

血管を健康的に保つには



血管の老化（動脈硬化）とは？

老化した血管は、古くなったゴムホースのような状態とも例えられます。

健康な血管は、しなやかで弾力性があります。しかし、健康的でない生活習慣や加齢によって、だんだんと弾力がなくなり、もろくなっています。老化が進んだ血管は、古くなったゴムホースと似ていて、流れが悪く、いつ詰まったり、ひび割れたりしてもおかしくない状態です。

老化した血管の中で起きていることは？

血管の太さによって動脈硬化の起こり方は異なり、主に2つのタイプがあります。

・細動脈硬化

脳や腎臓の細い血管に起きやすいのが細動脈硬化です。主に高血圧によって血管が傷つき、血管がもろく破れやすくなっている状態です。

・アテローム性動脈硬化

脳や心臓の比較的太い血管で起きやすいのがアテローム性動脈硬化です。血管にコレステロールなどをもとにしたコブ（アテローム）ができ、血液の通り道が狭くなっている状態です。

血管の老化（動脈硬化）はなぜ起ころのか？

加齢とともに血管が老化することははある程度しかたがないことですが、高血圧・脂質異常・高血糖といった生活習慣や喫煙などは血管の老化を加速させます。血管の老化が進んでしまうと、実年齢が40歳代でも、血管年齢は70歳代ということもあります。

本町の死亡原因は…

本町の平成25年の死亡統計をみると、死因の1位は「悪性新生物」、2位は「呼吸器疾患」、3位が「心疾患」、「老衰」、5位が「脳血管疾患」となっています。動脈硬化を原因として起こる「心疾患」と「脳血管疾患」は、死因の約5分の1を占める上、「脳血管疾患」は介護が必要な原因の1位になっています。

年齢別死因統計をみると69歳以下の死因では、「悪性新生物」と「心疾患」が多く占めています。脳や心臓を守る発症予防と重症化予防が大事になります。

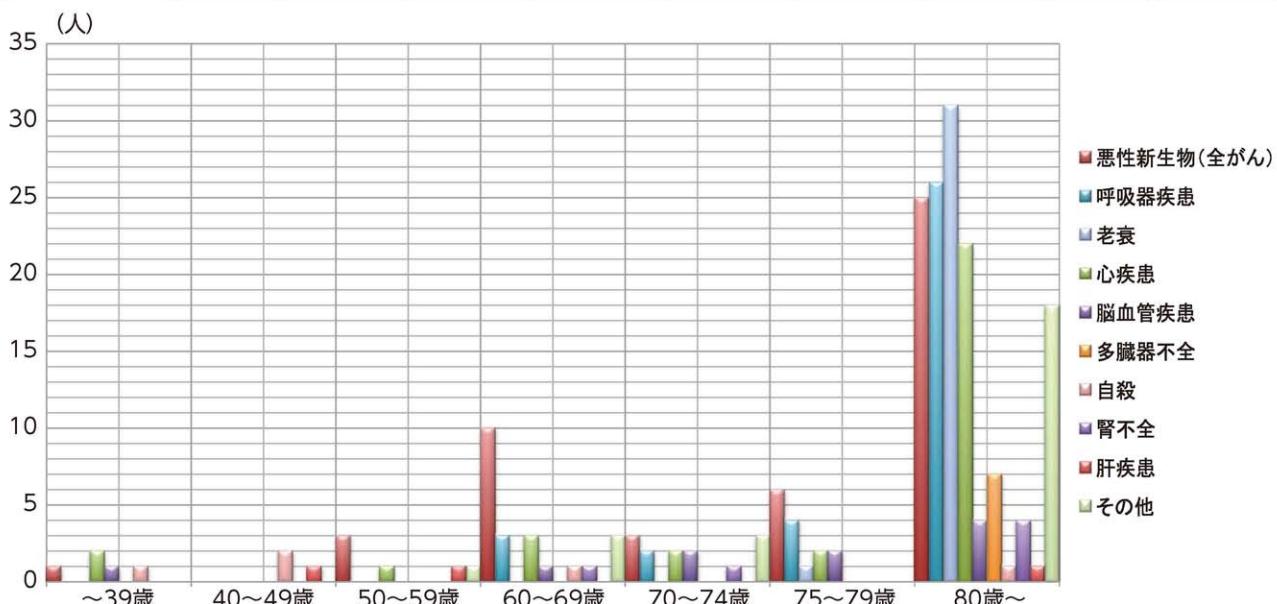
※平成25年5月診療分の国保レセプトでは：

福島県は全国平均に比べ循環器疾患で受診している人が多く、本町も県内のなかでは多い傾向にあります。さらに狭心症有病率は虚性脳疾患の有病率の約2倍となりっています。

また、男女共に高血圧症、次いで脂質異常症の既往があります。

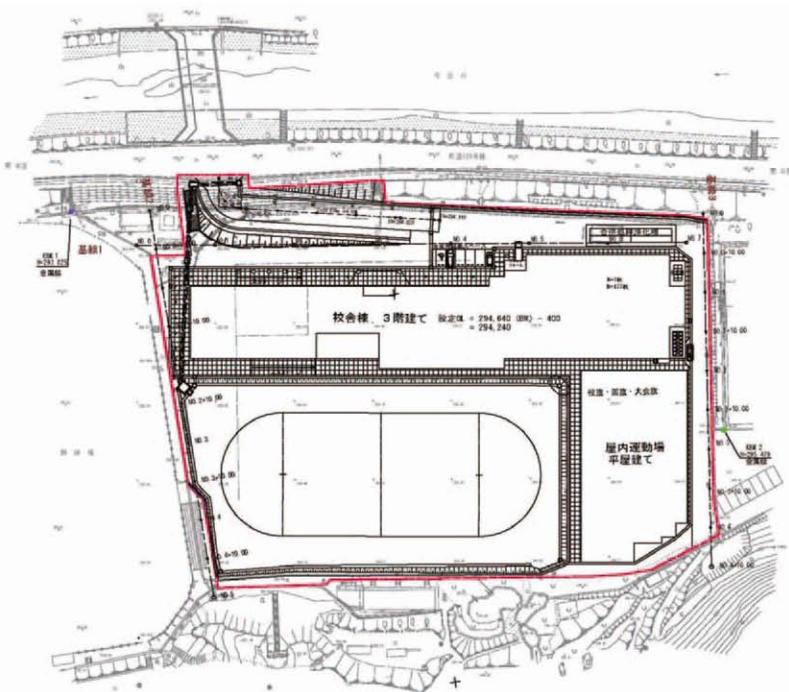
平成25年石川町死亡統計

死因	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳～	総数	死亡率
悪性新生物(全がん)	1	0	3	10	3	6	25	48	23.6%
呼吸器疾患	0	0	0	3	2	4	26	35	17.2%
老衰	0	0	0	0	0	1	31	32	15.8%
心疾患	2	0	1	3	2	2	22	32	15.8%
脳血管疾患	1	0	0	1	2	2	4	10	4.9%
多臓器不全	0	0	0	0	0	0	7	7	3.4%
自殺	1	2	0	1	0	0	1	5	2.5%
腎不全	0	0	0	1	1	0	4	6	3.0%
肝疾患	0	1	1	0	0	0	1	3	1.5%
その他	0	0	1	3	3	0	18	25	12.3%
計	5	3	6	22	13	15	139	203	100.0%



新石川小学校新築工事着工へ！

建築工事の内容



平成27年度の小学校統合に合わせ、新石川小学校校舎の新築工事が始まります。新校舎は、町民グラウンド（石川町温水プール隣）に、鉄筋コンクリート3階建、総床面積6,246平方メートルで、太陽光発電設備を備え、教室や廊下の腰壁には、木材を使用するなど、環境に配慮した建物となります。

建築工事の主な内容は次のとおりです。

- 構造 鉄筋コンクリート3階建
- 規模 主な教室 6,246m²
- 普通教室：26室
- 特別教室：図書室2、家庭科室、パソコン室、図工室、理科室、音楽室2、
- 多目的室：多目的スペース4箇所、多目的室
- 管理諸室：職員室、校長室、保健室、相談室、会議室、印刷室、放送室など
- 給食室：ドライシステム方式
- 廚房機器：冷蔵庫、器具消毒保管庫、回転鍋、オーブン、フライヤー、食器洗浄機など、給湯器を除き、オール電化方式を採用
- 電気設備
- 太陽光発電設備30キロワット
- 電灯設備（主にLEDを設置）
- 機械設備
- 防犯カメラ設置
- 冷暖房設備
- 合併処理浄化槽
- エレベーター設備
- 給食用ダムウェーター設備

3月1日(土)～3月7日(金)は「子ども予防接種週間」です

4月からの入園・入学に備え、子どもの予防接種について考える取り組みとして「子ども予防接種週間」が実施されます。この機会にお子さんの予防接種状況を母子健康手帳で確認しましょう。まだ済んでいない予防接種がある場合は、この期間を利用して、早めに受けましょう。

予防接種実施医療機関

※各医療機関に予約してから受けてください。3月7日以降も予防接種を受けることができます。実施時間など詳しくは各医療機関にお問い合わせください。

医療機関名	電話番号	予防接種実施時間	3／1 (土)	3／2 (日)	3／3 (月)	3／4 (火)	3／5 (水)	3／6 (木)	3／7 (金)
石川中央医院	26-2024	午前	○	○	○	○	○	○	○
		午後	—	○ 16:30まで	○	○	○	○	○
大野診療所	26-2615	午前	○	—	○	○	○	○	○
		午後	—	—	○	○	○	—	—
田中内科医院	26-3333	午前	—	—	○	—	—	○	○
		午後	—	—	○	—	—	○	○
中島医院	26-3415	午前	○	—	○	○	—	○	○
		午後	—	—	○	○	—	○	○
やまもと内科クリニック ※3日前まで要予約	26-8311	午前	—	—	○	○	○	○	○
		午後	—	—	—	—	—	—	—
あつうみ内科医院	37-1544	午前	—	—	○	○	—	○	○
		午後	—	—	○	○	—	—	○
角田内科医院	36-2067	午前	○	—	○	○	○	○	○
		午後	—	—	○	○	○	—	○
ひらた中央クリニック	25-1414	午前	○	—	—	○	○	○	○
		午後	—	—	—	○	○	○	○

「麻しん・風しん(MR)」「ジフテリア・破傷風(DT)」の 予防接種を受けましょう！

次の対象の方は、接種期間を過ぎると、全額自己負担での接種になります。接種期限がせまっていますので、早めに受けましょう！

●麻しん・風しん (MR)

- ・第1期 生後12月から生後24月に至るまでの間にあるもの
接種期間 1歳の誕生日から、2歳の誕生日の前日まで
- ・第2期 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ（年長児）
接種期間 平成26年3月31日(月)まで

●ジフテリア・破傷風 (DT)

- ・第2期 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ（小学6年生）
接種期間 13歳の誕生日の前々日まで

《受け方》

接種方法：個別接種（医療機関に必ず予約をしてください）

接種料金：無料（接種期間を過ぎると全額自己負担となります）

持参するもの：予診票、母子健康手帳、健康保険証



◆お問い合わせ先………保健センター ☎ 26-8416

春、間もなく到来！

いしかわ桜月間(4月1日～30日)

第28回石川桜まつり

- 日時 4月19日(土)、20日(日)
- 場所 まちなか交流広場、あさひ公園
- 主なイベント
 - ★菊池章夫コンサート
 - ★石川郡よさこい踊り隊
 - ★子ども魚つかみ大会・bingoゲーム など

『桜谷』フォトコンテスト 写真教室の開催

- 募集期間 4月1日(火)～4月30日(水)
- 審査表彰 5月中旬
- ※4月20日(日)に「テラウチマサト写真教室」を開催します。
- お問い合わせ 地域づくり推進課 ☎26-9111

桜のライトアップ

- 期間 4月1日(火)～30日(水) 午後6時～11時
- 場所 あさひ公園、ふなっこ広場、今出川・北須川沿いの桜並木

桜ロードレース大会

- 日時 4月12日(土)
午前8時30分～正午
- 部門 小学生、中学生、親子
- コース 今出川周辺～南町大通り
スタート：石川小学校校庭
ゴール：石川小学校駐車場
- お願い 当日は、交通規制によりコース内への車両の進入はできませんので、コース周辺住民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

お花見弁当フェア2014

「全日本花見弁当選手権」「全日本花より団子選手権」の開催

- 募集期間 2月14日(金)～3月31日(月)
- 1次審査 4月14日(月)
- 最終審査 4月27日(日)

期間限定「お花見弁当・お花見ランチ」の販売紹介

石川町の花見弁当を全国へ発信するため、「お花見弁当」をあさひ公園で販売します。また、「お花見ランチ」の紹介も実施します。

- 販売期間 4月10日(木)～4月26日(土)

全国お弁当フェアの開催

全日本花見弁当選手権の1次審査通過作品を含め、全国の有名なお弁当（地域おこし弁当等）を販売し、希少度・注目度の高いものとして桜まつり期間中に開催します。

- 期日 4月20日(日)
- 場所 あさひ公園 桜まつり会場
- お問い合わせ 地域づくり推進課 ☎26-9111

駅からハイキング

- 開催日 4月19日(土)
- 受付場所 午前10時～午前11時45分
- 受付場所 J R 磐城石川駅
今出川・北須川の桜並木と高田桜を巡ります。
- お申し込み方法
JR東日本のホームページからお申し込みください。
※当日参加もできます
ホームページ
[インターネット]
<http://www.jreast.co.jp/hiking/>
[携帯電話]
<http://www.jreast.co.jp/hiking/m/>

桜のシユーレ（講演会）

- 期日 4月16日(水)
- 場所 石川町共同福祉施設
- 講師 鈴木俊行氏（三春滝桜 担当樹木医）
- お問い合わせ 地域づくり推進課 ☎26-9111

無料周遊バス運行

- 日時 4月19日(土)、20日(日) 午前9時～午後5時
- コース
クリスタルパーク⇒J R 磐城石川駅⇒役場本庁舎⇒あさひ公園⇒高田桜⇒役場分庁舎⇒旧末広前⇒商工会駐車場

●お問い合わせ先 産業振興課 商工観光係 ☎26-9113

元気で住みよい地域を目指して…

みんながつくる！みんながつながるしくみ

◆◆◆地域自治協議会設立に向けて◆◆◆

Vol.3

地域で考えてみませんか!! 地域コミュニティと地域自治組織

先月号では、今までのしくみとこれからのあり方（組織の概要）をお知らせしました。今月号では、地域自治協議会設立準備委員会について説明します。

各地区におけるまちづくり活動や、自治センターの各種教室・学級講座・敬老会・スポーツ大会・文化祭などを通じて、「自分たちの地域を住み良い地域にしたい！」と、考えている方が増えています。

一方で、少子高齢化社会に伴う様々な問題や課題も、地域には顕在しています。



地域の主な団体などが参加して、地域自治のあり方を考える継続的な検討の場が必要



地域自治協議会設立準備委員会を設置

地域を代表して頑張っている皆さん（行政区代表者、まちづくり委員、PTA、長寿会、各種団体の代表者の皆さんなど）を、新たに準備委員として選出し、地域自治協議会設立準備委員会を設置します。

準備委員会では組織構成、会則、事業計画、予算等について検討を行っていきます。



準備委員会での検討をもとに地域の住民や団体が参画する地域自治組織の設立



地域自治協議会を設立

女性・青年団体の担い手不足の解消、高齢者世帯の見守り体制作り、隣組の加入世帯減少対策や準備委員会の事業計画に基づいた活動などを行い、協議会をよりよいものに発展させていきます。



自治センターを核に、
みんなで考え、みんなで活動できる場へ！

街かど探検隊



黒川さん親子が優秀賞に 十七字のふれあい事業

福島県教育委員会主催の平成25年度「十七字のふれあい事業」で優秀賞を受賞した黒川菜々美さん（野木沢小4年）と母の恵美子さん、学校賞を受賞した野木沢小学校への表彰は、1月21日に同校で行われました。

「十七字のふれあい事業」は、「子どもと大人」「子どもと子ども」のペアが家庭生活や地域活動等での共通経験を通してお互いが感じたことを五・七・五の十七音を基本に創作するもので、今年度は36,055組の応募がありました。

【優秀賞】

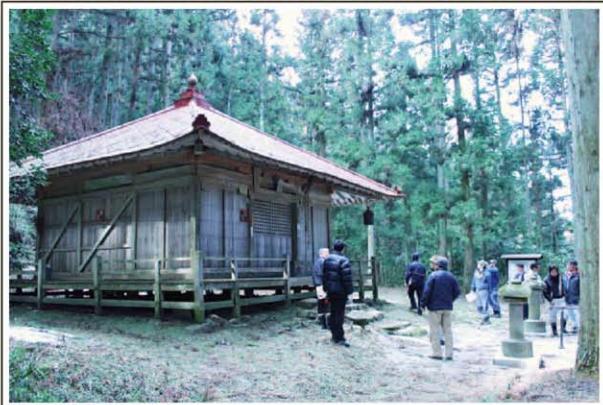
ママ見てて 私があやすと 泣きやんだ(黒川菜々美さん)
泣き虫さん 気付けば立派な 姉さんに(黒川恵美子さん)

文化財を守るために 町指定文化財を防火査察

毎年1月26日は文化財防火デーです。この日を中心に文化財を火災などの災害から守るとともに、文化財愛護に関する意識の高揚を目的とした取り組みが全国的に行われています。

町では町指定文化財防火査察を1月24日を行い、町指定文化財である谷地木造千手観音菩薩立像や県指定重要文化財である石都々古和氣神社の鰐口などを査察しました。

文化財は私たちの貴重な財産です。これからも大切にしていきましょう。



郷土に親しみを 第6回石川町『郷土かるた』町民大会

(株)夢つくりいしかわ（須藤仁代表取締役社長）主催の第6回石川町『郷土かるた』町民大会は1月25日、石川町武道館で行われました。

この大会は、かるたを通して楽しく遊びながら、町の歴史、人物、産物、自然をよく知り、石川町を愛する町民になってもらうとともに、子どもから大人まで世代間の交流を図るきっかけづくりとなるようにと毎年行われているものです。

大会には小学生からシニアの方まで幅広く参加し、優勝を目指して熱い戦いが繰り広げられました。





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。



清水宏保さんと一緒にすべろう 第7回石川氷上ふれあいまつり

第7回石川氷上ふれあいまつりは1月26日、石川スケートセンターで行われました。

当日は長野オリンピックで金メダルを獲得するなど世界で活躍してきた元スピードスケート選手の清水宏保さんを招き、講演会、スケート実技指導、記念撮影などが行われました。

参加者は清水さんとのふれあいを楽しみながら、上手にスケートを滑ることができるようにと指導を受けていました。

石川町体育協会が 優秀選手などを表彰

石川町体育協会（円谷正光会長）の平成25年度表彰式は1月28日、石川町共同福祉施設で行われました。

この表彰式は、石川町のスポーツ界において普及発展に貢献された方、各大会で優秀な成績を収めた選手を表彰しているものです。

今年もさまざまな分野で活躍された64名が表彰されました。

- ▶スポーツ振興普及賞・長谷部進さん（ゲートボール）《写真》
- ▶最優秀選手賞（特別賞）・大竹龍徳さん（陸上競技）、根本将広さん（硬式テニス）
- ▶優秀選手賞・53名
- ▶少年スポーツ奨励賞・8名



子どもの教育について考える 石川町子育て講演会

石川町子育て講演会は2月8日、石川町共同福祉施設で行われました。

この講演会では学校支援ボランティアの会「ダイヤルこだま・いわき」顧問の塩正守さんを講師に招き、「現代の子どもに対しての家庭教育～話し合いを積み重ねて～」をテーマに講演が行われました。

塩さんの活動の話を通して参加者は、悩みを持つ子供たちにとって相談できる、話し合いを重ねる、悩みを聞くといったことの大切さを考えしていました。



広範囲で大雪 まちづくり交流会が中止に

2月8日、9日にかけて発達した低気圧の影響で広範囲にわたり記録的な大雪となりました。

町内でも50センチメートル程度の雪が積もり、雪かきに追われている姿が多くみられました。9日に予定されていた2014石川町まちづくり交流会は大雪のため中止になるなど雪の影響が出ました。

また、13日、14日も大雪となり2週続けて雪が積もりました。

除雪作業については町業者が国道、県道、町道の順に行うことから町道の除雪が遅くなる場合がありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。





HAPPY SMILE

ハッピースマイル



西牧 彩帆ちゃん(11か月)

「何にでも好奇心旺盛な彩ちゃん♪
兄いに姉えねに負けずに
大きく元気に育ってね。」
とーと & まま より 立ヶ岡

- 「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



関谷 葉さん(20歳) ●双里

職 業▶(株)pinkish pineで洋服の管理と発送を行っています。

Q 今、情熱を傾けて取り組んでいることは何ですか

A スノーボードです。

Q 将来やってみたいことや夢を聞かせてください

A 好きなブランドの洋服を手掛けたいです。

Q 将来どんな町になって欲しいですか

A若い人の考えを取り込んだ活気のある町になってほしいです。

Q 最後に理想のタイプは

A 筋が通っていて、心が広くて常識のある人です。

▶次回は、関谷さんの紹介で中井 佑介さんです。

みんなが主役 協働と循環の まちの実現に むけて

石川町
第5次総合計画

学校でジェンダー教育の取り組みを行いました。

現在、社会の多様化とともに人権や尊厳に対する意識が高まる中、依然として家庭、学校、地域社会など社会生活の様々な局面において、性別による固定的な役割分担、偏見、虐待、DV、いじめなど、表面化しにくい人権侵害が起こらないよう、人権教育や啓発活動が必要となっています。

これからも、障がい者をはじめ、高齢者、児童、女性、ひとり親家庭、その他の社会的に弱い立場に置かれている人々が安心して生活できるよう、「生命の尊重」「個人の尊重」といった人権尊重の精神を育むとともに、一人ひとりの人権が保障される環境の整備に努めていきます。



ひ孫を見るのが楽しみです

AQ 結婚されて50年、思い出を聞かせてください
AQ 私たちは昭和32年に結婚しました。農業を行ってきましたが、機械が入るまでは人力や動物の力で農作業を行っていたので大変でした。当時は機械化になるとは夢にも思いませんでした。夢中で働いたり子育てしたりしてきたのであつという間に過ぎ去ったように思います。旅行が好きで北海道や沖縄などに行きました。結婚50年の記念の時にも家族で旅行をしました。温泉に行くのも好きで近くの温泉などに行っています。ひ孫が生まれてからは、ひ孫の顔を見るのが

AQ お子さんは何人ですか
AQ 子どもが4人、孫が5人、ひ孫が1人になりました。



氏名：水野 吉藏さん（80歳）
セツ子さん（76歳）
住所：谷沢字下ノ内

AQ 町政に望むことは何ですか
AQ 石川町の一番好きなところを教えてください
AQ 今出川や北須川沿いの桜が好きです。何回見てもいいところだと思います。

企業誘致です。若い人たちが働くことができるようにしてほしいです。

故郷の歩みを学ぶ

いしかわの歴史

32

新石川町の発展

昭和30年4月3日に招集された新石川町の初議会は97人の議員がいて、議場は町立石川中学校でした。同月、町長選挙が行われ旧山橋村長だった渡辺一雄が当選し、初代町長に就任しました。

こうして新しい石川町は出生しました。当時の人口は2万5000人あり、町民の間には「石川市」誕生の夢がありました。ところが、新町発足直後に財政危機に直面しました。31年6月と34年7月の2回、国から再建団体に指定されたのです。財政破綻の原因是、1回目は沢田村と野木沢村を除いた各旧町村の学校建築工事債務と旧石川町の上水道工事債務でしたが、2回目は農地改良、道路建設、学校建設、養老院建設、合併当時の「石川町新町建設計画」にはなかった役場庁舎（現庁舎）建設、石川警察署（現町分庁舎）などの用地買収等々でした。いわば合併とともに公共事業のバラマキでした。

しかし、根本的な原因は「昭和の大合併」の目的が地方自治の基礎を強化することにあったにもかかわらず、国の自治体財政強化策の未整備にありました。これは現在も解決されない問題です。そのため、財政再建自治体は全国各地に多数ありました。

渡辺町長は一期で引退し、旧石川町長の吉田嘉重が第2代町長に就任しました。赤字2500万円を徐々に減らし、37年度に財政再建は終了しました。これには高度経済成長による好景気が後押ししました。

30年から始まった高度経済成長は、技術革新が進んだ工業が牽引しました。その反面、農業は機械化と構造改善が不一致のため停滞し、都市と農村の所得格差が拡大しました。そのため、30年代後半から農村から働き手が都市へ出稼ぎにいきました。工場は安価な土地と労働力を求めて地方に進出し、地方も工場誘致を働きかけました。石川町の誘致は早く、第

一号は37年の「緑安全靴製作所」でした。農業では43年着工の千五沢ダムを中心とする国営母畠開拓建設事業が、地域発展の期待を抱いました。

食改さんのひと工夫!

りんごの蒸しパン

材料(4人分)

100%りんごジュース	80cc
卵	1個
サラダ油	大さじ1
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	5g
煮りんご	160g



●作り方

- ボウルにりんごジュース・溶いた卵・サラダ油を加え、泡だて器で混ぜる。
- ①に薄力粉とベーキングパウダーを合わせて加える。
- ①と②が混ざり合ってきたら、ゴムべら(木べら)に変えて更に混ぜる。
- ③にひと口大に切った煮りんごを加え、よく混ぜる。
- 型を用意して、スプーンなどで型紙の3分の2くらいまで生地を入れる。
- 蒸気の上がった蒸し器に入れ、10~15分程度蒸す。
- 楊枝で刺して、生地がついてこなければ出来上がり。

《煮りんごの作り方》

(分量)りんご1個、砂糖大さじ1、水100cc、レモン汁小さじ(作り方)りんごは種と皮を除き8等分に切り、鍋に合わせて煮る

●食改さんのひと工夫!

りんごを使った、短時間で簡単にできるおやつです。

りんごの果肉とジュースを使用しているので、砂糖は加えません。たくさんりんごがある時は、ちょっと手を加えて美味しいおやつを作ってみましょう。

りんごジュースが無い時は、牛乳や豆乳でも美味しく出来ます。煮りんごは、レンジを使っても簡単に作れます。食べやすい大きさにりんごを切って、耐熱容器に並べ好みで砂糖とレモン汁をふりかけ、ふわっとラップをかけてレンジで5分加熱すれば出来上がりです。年代を問わず食べやすいおやつです。

●栄養士のひとこと

りんごには、カリウムなどのミネラルやペクチン・セルロースなどの食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸内の乳酸菌の増殖を促進するので、腸の働きを正常にしてくれます。カリウムは血圧を下げる働きがあり、ナトリウムの排出を促進します。果物は便秘予防や免疫力を高め疲労回復など健康維持や疾病予防に効果があると言われています。1日200g(りんご1個、みかん2個)を目安に季節の果物を食べましょう。

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

話

和

輪

介護保険 石川町のいま③

「共に支援者であり利用者である町になるために」

では、10年先、20年先の石川町：1人暮らしや認知症、高齢者世帯が増えている中、どれほどの方がヘルパーさんを頼めているでしょうか。高齢者ばかりのまちなかで、仕事を請け負ってくれるヘルパーさんはいるのでしょうか。介護サービスを利用する方がどんどん増え、私たちの介護保険料は月数万円という時代になっているかもしれません。

今、介護保険に頼りすぎない社会を目指して「自分の地区でできることは自分の地区で」と動き出している町があります。高齢者同士が支えあう生活サポートセンターをつくり、「Aさんができない電球を変えはBさんがやる。足が丈夫なCさんはBさんのゴミ出しを手伝う」といった誰もが支援者であり、利用者であるしくみをつくるのです。入浴介助や認知症のひどい方など、より専門的な対応が必要な方だけ介護サービスを使います。10年後の石川町でどんなふうに暮らしていくか、本気で考えなければならぬ時がきています。

「みんなの話・和・輪」最終回です。5年間ありがとうございました。

相談・連絡先 保健福祉課 高齢福祉係 ☎26-9124
地域包括支援センター ☎26-4606

◆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・声かけあつて、誰もが安心して暮らせる地域づくりを」

予備自衛官補
普段は企業等の一員として社会で活躍、いざというときは自衛官として社会に貢献、それが陸上自衛隊の予備自衛官補制度です。

受験資格
一般公募 18歳以上34歳未満
技術公募 18歳以上55歳未満
(技術公募=各種国家資格所有者)

受付締切 4月2日(水)

試験日 4月11日(金)～15日(火)
の指定する一日

自衛隊幹部候補生
一般大学卒業者(予定者含む)を自衛隊の幹部候補生として採用します。

受験資格
22歳以上26歳未満
受付締切 4月25日(金)
試験日 5月10日(土)
(11日(日)適性検査(海上・航空の飛行要員))

予備自衛官補
普段は企業等の一員として社会で活躍、いざというときは自衛官として社会に貢献、それが陸上自衛隊の予備自衛官補制度です。

受験資格
一般公募 18歳以上34歳未満
技術公募 18歳以上55歳未満
(技術公募=各種国家資格所有者)

受付締切 4月2日(水)

試験日 4月11日(金)～15日(火)
の指定する一日

自衛隊幹部候補生
一般大学卒業者(予定者含む)を自衛隊の幹部候補生として採用します。

受験資格
22歳以上26歳未満
受付締切 4月25日(金)
試験日 5月10日(土)
(11日(日)適性検査(海上・航空の飛行要員))

自衛官各種採用試験のお知らせ



福島県警察官A(特別募集) 採用候補者試験のお知らせ

0248-124-10372

お問い合わせ先
自衛隊福島地方協力本部
白河地域事務所

※医師、歯科医師、薬剤師の資格を保有されている方の採用あります。詳しくはお問い合わせください。

力検査、身体検査(測定)、身体検査(持参)
お問い合わせ先
石川警察署
または最寄りの駐在所まで
☎ 261-2191

暮らし田 消費税率の引上げに伴う 水道料金等について

福島県警察では平成26年10月1日採用予定の警察官採用候補者試験を実施します。

平成26年4月1日から消費税率が現行の5%から8%へと引き上げられることに伴い、水道料金及び加入金について条例改正の実施します。改定分をご負担していただく予定です。ご理解とご協力をお願ひします。

なお、平成26年4月1日前から継続して使用している水道料金の支払いについては、国税庁から示された新旧税率適用例に従い、平成26年4月定期検針分までは旧税率(5%)が適用され旧料金で納めています。6月検針からとなります。詳しくは、平成26年4月定期検針の際に、料金改定のお知らせに記載の印刷物にてご確認ください。

お問い合わせ先
水道事業所

☎ 261-1502

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、次のとおり国家公務員採用試験を実施します。なお、申し込み方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページ又は下記にお問い合わせください。

試験名称	申込受付期間	第1次試験日
総合職試験 (院卒者・大卒程度試験)	【インターネット】4月1日(火)9:00～4月8日(火)[受信有効]	4月27日(日)
一般職試験 (大卒程度試験)	【インターネット】4月9日(水)9:00～4月21日(月)[受信有効]	6月15日(日)
一般職試験 (高卒者試験)	【インターネット】6月23日(月)～7月2日(水) 【郵送・持参】6月23日(月)～6月26日(木)	9月7日(日)

お問い合わせ先

人事院東北事務局 第二課 試験係 ☎ 022-221-2022
ホームページ: <http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>



「引越し相談所」開設のお知らせ

引越しシーズンのピークとなる3月・4月の2か月間、トラック事業者の団体である福島県トラック協会では、県内7か所で「引越し相談所」を開設し、電話等による引越し等の相談に応じています。

緑ナンバーのトラックを利用しての引越や引越しに伴う種々のサービスについてお困りのことがありましたら、最寄りの「引越し相談所」へご相談ください。

● 引越し相談所の連絡先

・郡山市	福島県トラック協会県中支部	☎ 024-963-10781
・白河市	福島県トラック協会県南支部	☎ 024-481-221-3687
・郡山市	福島県トラック協会県中支部	☎ 024-963-10781
・白河市	福島県トラック協会県南支部	☎ 024-481-221-3687

参考事項	引越し相談時間帯	電話での相談は、土・日・祝日を除く月曜日から金曜日までの9時から16時までです。	ファクシミリは終日受け付けています。
①3月・4月は引越しシーズンのピークです。緑ナンバー トラックの予約は早めにしましよう。 ②引越しは下見（有料の場合有り）、	①参考事項	①参考事項	①参考事項

見積もり（無料）を的確に行なうことが重要です。トラブル防止のためにも必ず事前に見積もりなどをしてもらい、運賃やサービスの内容などについてよく打ち合わせをしてしましょう。

「登記相談所」開設のお知らせ

福島地方法務局では、次とおり登記相談所を開設します。

登記に関するご相談がありましたら、お気軽にご相談ください。

相談は、無料で法務局職員又は委託を受けた司法書士がお受けします。

心配ごと相談	お問い合わせ先	場所	日時
福島地方法務局 総務課	☎ 024-1534-11941	石川町公民館	3月20日(木)午前9時～正午

平成26年度から適用される個人住民税の税制改正について

1 個人住民税均等割税額の改正

東日本大震災からの復興や防災の施策に要する費用の財源を確保するための臨時措置として、平成26年度からの町・県民税均等割額に復興特別税としてそれぞれ500円が加算されます。

均等割	改正前	改正後
町民税	3,000円	3,500円
県民税	2,000円	2,500円
合計	5,000円	6,000円

※県民税均等割額には、「森林環境税（1,000円）」が含まれます。

期間 平成26年度から平成35年度までの10年間

2 給与所得控除の改正（給与所得控除の上限設定）

その年中の給与等の収入金額が1,500万円を超える場合の給与所得控除額について、245万円の上限が設けられました。

給与収入金額（A）	給与所得金額
10,000,000円 以上	A × 0.95 - 1,700,000円
10,000,000円 ~ 14,999,999円	A × 0.95 - 1,700,000円
15,000,000円 以上	A - 2,450,000円

3 ふるさと寄附金税額控除の見直し

地方公共団体に寄附（ふるさと寄附）を行った場合、所得税の寄附金控除と個人住民税の寄附金税額控除により、寄附金額のうち2,000円を超える額について全額控除できる仕組みとなっています。

平成25年から国税で復興特別所得税（2.1%）が課税されることに伴い、所得税で寄附金控除の適用を受ける場合は、復興特別所得税分へも反映するため、ふるさと寄附金に係る住民税の特例控除額が調整されます。

●個人住民税におけるふるさと寄附金税額控除額の算定式

個人住民税におけるふるさと寄附金税額控除額 = 基本控除額（※1）+ 特例控除額（※2）

※1 基本控除額 = (寄附金額 - 2,000円) × 10%
(寄附金額は、総所得金額の30%が限度)

※2 改正前 特例控除額 = (寄附金額 - 2,000円) × (90% - (0~40%の所得税の税率))

改正後 特例控除額 = (寄附金額 - 2,000円) × (90% - (0~40%の所得税の税率) × 1.021)



春の全国火災予防運動

火災予防運動期間 平成26年3月1日（土）～3月7日（金）

全国統一防火標語 「消すまでは 心の警報 ONのまま」

3月に入ると冬の寒さも峠を越え、火の取扱いに対する注意心が緩みがちになります。

そのうえ、この時季は空気が乾燥し風の強い日が多いことから火災が発生しやすく、毎年かけがえのない人命や貴重な財産が数多く失われています。

こうした悲しい出来事を1件でも少なくするために、町民の皆さん一人ひとりが防火について考え、防火のために努力をしていただくことを目的として火災予防運動を行います。

●住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

～3つの習慣・4つの対策～

～3つの習慣～

寝たばこは絶対にしない。	ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。	ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

～4つの対策～

逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。	寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎製品を使用する。	火災を小さいうちに消すために住宅用消火器等を設置する。	お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

山火事注意！

この季節は、山火事が多く発生しています。野山には、枯れ草や枯れ木などがたくさんあります。また、空気が乾燥しており、少しの油断で火は燃え広がります。

【タバコの投げ捨て 野焼きの不始末 野焼き中に延焼】

ほんのちょっとした事から山火事につながっています。

火の取り扱いには、細心の注意を払ってください。

山火事が起きると

- ・山には可燃物が多いため、山火事が発生するとその延焼スピードは早い。
- ・消火に必要な水の確保が困難である。
- ・火災現場への通行手段が制限されるため、消火活動が遅れる。

山火事を防ぐには

- ・強風時・乾燥時には、たき火・火入れはしない。
- ・火入れをするときは、市町村の許可を必ず受ける。
- ・たばこの火は必ず消して、投げ捨てもしない。
- ・火遊びはしない。



●お問い合わせ先 石川消防署 26-3161



国保だより

国保の届け出忘れていませんか？

国保に加入・脱退するときは届け出をしなければなりません。
こんなときは必ず14日以内に届け出をしましょう。

		こんなとき	届け出に必要なもの
するとき 国保に加入	他の市町村から転入してきたとき	転出証明書、印かん	
	職場の健康保険を脱退したとき	健康保険の資格喪失（離脱）証明書、印かん	
	職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	母子手帳、印かん	
	子どもが生まれたとき	保護廃止決定通知書、印かん	
	生活保護を受けなくなったとき	保険証、印かん	
するとき 国保を脱退	他の市町村へ転出するとき	保険証、印かん	
	職場の健康保険に入ったとき	国保と職場の健康保険の両方の保険証、印かん	
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	保険証、印かん	
	国保の被保険者が死亡したとき	保険証、印かん	
	生活保護を受けるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書、印かん	
その他	退職者医療制度に該当したとき	保険証、年金証書、印かん	
	世帯主、氏名が変わったとき	保険証、印かん	
	同じ市町村内で住所が変わったとき	保険証、印かん	
	世帯を分けたり、一緒にしたとき	保険証、在学証明書、印かん	
	修学のため、別に住所を定めるとき	保険証、印かん	
	保険証をなくしたとき	身分を証明するもの、印かん	
	破損して使えなくなったとき	身分を証明するもの、印かん	

*届け出には、上記以外のものが必要になる場合もあります。

●加入の届け出が遅れると

届け出が遅れると、その間にかかった医療費は全額自己負担となります。また保険税は届け出をした月からではなく、国保に加入する資格を得た月までさかのぼって納めることになります。

●脱退の届け出が遅れると

保険証が手元にあるため、うっかりそれを使って医療を受けてしまうことがあります。

この場合、国保が負担した医療費は後で返していただくことになります。また、国保と健康保険の保険税を二重払いしてしまうこともありますので、必ず届け出をしましょう。

◆お問い合わせ先 町民生活課 国保年金係 ☎ 26-9125

現代っ子と ストレス社会

現代社会には、ストレスによって心身に何らかの不調を感じている人が少なくありません。特に、うつ状態になる人は年々増加しているといわれています。そしてストレスを感じているのは、大人ばかりか子どもも同様なのです。

近年、「子どものうつ」が思ったより多く存在することが明らかになってきました。子どもは、自分の憂うつな気持ちに気づいたり、表現したりすることが苦手です。小さい子どもでは、つらい気持ちやストレスを表現する言葉を持ち合わせていないかもしれません。また、思春期になると、「うまくいかない自分＝ダメな自分」と感じやすいので、ストレスによるつらい気持ちをよしとせず、大人に内面を語りたがらなくなり、何を聞いても「別に」とか「大丈夫」などと答えることがあります。そのため、憂うつな気持ちになると、「食欲がなくなる」「イライラ、投げやりな態度」「好きなことを楽しめなくなる」「勉強に集中できない」など、体調や行動に変化が表れてくるのです。そして「子どもはいつも元気で、悩んだりしないはず」という大人の思い込



みなどから、周囲が異常に気づくまでに時間がかかることがあります。

このように、子どもが感じたストレスは行動に表れやすいということを念頭に置いて、一人ひとりに関わっていくことが、子どもをストレスから救う方法です。いつもと違う行動は子どもからのSOSかもしれません。日頃から子どもと過ごす時間を大切にし、じっくり話を聞いてあげましょう。一緒に喜んだり、悲しんだり、いいところも悪いところも認めてそばにいてくれるなど、自分のことをわかってくれる人の存在、自分が大切にされているという実感は、安心感になり、自信につながります。また、ストレスや負担が大きい場合はゆっくり休ませるなど、大人が子どもの環境を整えてあげることも必要です。

そして、成長とともに日常生活の様々なストレスに対処する自分なりの方法を身につけていきます。子どもの成長をあたたかく見守っていきましょう。

●お問い合わせ先 保健センター ☎ 26-8416

自殺対策予防標語
「家族愛・地域の愛で自死防止」

CALENDAR

石川町 3～4月の主な予定

3月 ● March

15 土		
16 日	在宅当番医	角田内科医院 (浅川町)
17 月		
18 火		
19 水		
20 木	小学校卒業式 3歳3か月児健診 (13:00~)	各校 保健センター
21 金	在宅当番医	やまもと内科 クリニック
22 土	第一・第二・野木沢保育所 満了式 (9:30~)	
23 日	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
24 月	沢田児童館満了式 (9:30~)	
25 火		
26 水	1歳児教室 (9:30~)	保健センター
27 木		
28 金	子ども遊び教室 (9:30~)	中谷自治センター
29 土		
30 日	在宅当番医	ひらた中央病院 (平田村)
31 月		

今月の納期

●町県民税の申告は
3月17日(月)までに

4月 ● April

1 火	固定資産価格等帳簿の 縦覧・閲覧 (5/26まで)	
2 水		
3 木	第一・第二・野木沢保育所 入所式 (9:30~) 1歳6か月児健診 (13:00~)	保健センター
4 金	沢田児童館入館式 (9:30~)	
5 土		
6 日	新入消防団員及び幹部研修会 在宅当番医	母畠レーキサイド センター ひらた中央病院 (平田村)
7 月	小中学校入学式	各校
8 火		
9 水		
10 木	3~4か月児健診 (13:00~)	保健センター
11 金	子育てサロン (9:30~)	中谷自治センター
12 土	さくらロードレース大会 (8:30~)	石川小学校 グラウンド ひらた中央病院 (平田村)
13 日	在宅当番医	
14 月		



(平成26年1月1日～1月31日までの届出分で掲載希望のあった方 敬称略)

Hello bobby



氏名	保護者	住所
南條 友希	(正 志・真由美)	坂 路
陣野 珠莉	(晃 弘・奈緒美)	松木下
岡部 健吾	(史 弥・友 美)	高 田
林 詩織	(貴 志・由 佳)	立ヶ岡
鈴木 蘭咲	(直 之・奈津美)	沢 井

Couple



Condolence



氏名	保護者	住所
南條	友希 (正志・真由美)	坂路
陣野	珠莉 (晃弘・奈緒美)	松木下
岡部	健吾 (史弥・友美)	高田
林	詩織 (貴志・由佳)	立ヶ岡
鈴木	蘭咲 (直之・奈津美)	沢井

新郎新婦(住所)

関根 範繁(双里)・山平有希子(白河市)
有松 修平(双里)・今野 陽美(須賀川市)





【施設紹介】

ぼくたちの母畑小学校は全校生47名が兄弟のよう
に仲がいいのが自慢です。また、地域の方々との交流
活動も盛んで、伝統の白鍬踊りや昔遊びを教えてもらったり、一緒に花壇づくりや餅つきをしたりと楽しく
活動しています。

「元気」「やる気」「本気」を合い言葉に、元気いっぱい
勉強や運動に取り組んでいます。

「虫のくににいきたいな」



くわさわ 美保さん(1年)

ちゅうちょにのって虫のくににいきたい
な。きれいいろいろのかたつむりがいてふう
せんがいっぱいとんできれいだろうな。



「すごく楽しいゴーヤジェットコースター」



関根 拳斗さん(3年)

大好きなゴーヤがジェットコースター
にへんしん! はく力まんてんで、ぼくはド
キドキしながら乗っています。



「教室からとび出して」

かぶ 木 康汰さん(5年)

スペースシャトルや鳥と一緒に遠
い宇宙へとんで行きたい。宇宙には、
どんな世界が広がっているのだろう。

編集後記

「故郷の歩みを学ぶ いしかわの歴史」は今月で終了となります。このコーナーは元石川町史編纂室長の小豆畑毅さんに32回にわたり執筆していただきました。石川町に住んでいても知らないことは多く、興味深い内容であったと思います。教育委員会では「石川町史」「ビジュアル石川町の歴史」を刊行しています。興味がある方は手に取ってみて町の歴史について知識を深めてみてはどうでしょうか。（佐久間）

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

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）

母畑小学校 6年 鈴木 唯さん



- Q. 毎日の通学などで気をつけていることは？
- A. 通学路にはみ出してくれる車があるので、車道との距離をとって歩くようにしています。
- Q. 将来の夢を聞かせてください。
- A. 私は小さい子どもが好きなので、保育士になりたいと思っています。そのために、年下の子には優しく接するよう心がけています。

表紙の写真

沢田児童館に通う鈴木そらちゃん、いろはちゃん、祖父の房夫さん、祖母のとく子さんです。



町の人口

●2月1日現在住民基本台帳●		() 内前月比
男	16,829人	(△18)
女	8,200人	(△ 9)
世帯数	8,629人	(△ 9)
	5,766戸	(△ 2)