

7

2026 July

第798号

令和8年
7月1日発行



広報 ISHIKAWA town public announcement magazine

いしかわ



予防② 暑さ指数や熱中症アラートを確認する

熱中症を予防する際に注意したいのが「暑さ指数」の値です。「暑さ指数」は気温よりも熱中症の危険性を正確に指し示します。暑さ指数を日常的に確認することで、熱中症の危険性が高い日の行動を避けたり、その日の暑さ指数に適した備えをすることができます。暑さ指数がある一定の値を超えると熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが発表されます。アラートが発表された日は外出をなるべく控え、暑さを避けるようにしましょう。

暑さ指数やアラートは環境省の「熱中症予防サイト」で確認でき、サイト内にはメール配信サービスやLINE公式アカウントの案内もあります。自らのライフスタイルに合わせて暑さ指数やアラートを確認することを習慣づけましょう。



環境省
熱中症予防
サイト

【暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) Wet Bulb Globe Temperature)】
人体と外気とのやりとり (熱収支) に着目し、「湿度」・「日射」・「輻射」などの周辺の熱環境「気温」の3つを取り入れた指標です。

【熱中症警戒アラート】
熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、府県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の日最高暑さ指数 (WBGT) が33 (予測値) に達する場合に発表されます。

【熱中症特別警戒アラート】
都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点 (気候変動適応法施行規則の別表情報提供地点の欄に掲げるものを除く。) における、翌日の日最高暑さ指数 (WBGT) が35 (予測値) に達する場合等に発表します。

指定暑熱避難施設

いしかわクーリングシェルター を利用して暑さをしのぎましょう！

気温が高くなり、屋外での活動が危険視される場合に【熱中症特別警戒アラート】が発表されます。そのようなときに、暑さを一時的にしのぐ場所として利用できるよう、一部の町公共施設を「いしかわクーリングシェルター」として開放しております。開設期間は令和8年9月30日までです。

| 対象施設名称 | 休館日 | 開設時間 | 受入可能人数 | ふくしま涼み処※2 |
|---------------------|-------|---------|--------|-----------|
| 石川町文教福祉複合施設 (モトガッコ) | — | 9時~21時 | 20人 | ○ |
| 石川町立歴史民俗資料館 (イシニクル) | 月※1 | 9時~17時 | 10人 | ○ |
| 石川町役場 | 土、日、祝 | 8時半~17時 | 20人 | ○ |
| 石川自治センター | 月、日、祝 | 8時半~17時 | 10人 | — |
| 野木沢自治センター | 月、日、祝 | 8時半~17時 | 10人 | — |
| 母畑自治センター | 月、日、祝 | 8時半~17時 | 10人 | — |
| 山橋自治センター | 月、日、祝 | 8時半~17時 | 10人 | — |
| 中谷自治センター | 月、日、祝 | 8時半~17時 | 10人 | — |
| 沢田自治センター | 月、日、祝 | 8時半~17時 | 10人 | — |

※1 月曜日が祝日の場合は、翌平日が休館日になります。

※2 【ふくしま涼み処】はアラートの発表にかかわらず暑さをしのぐために使用可能な施設です。

【利用にあたっての注意事項】

- 飲み物等は各自でご準備ください。
- その他利用にあたっては各施設の指示にしたがってください。

熱中症

に注意が必要です!!



梅雨が明け、暑さが本格化する7月。6月に比べて気温が高くなる日が増え、急激な気温の上昇により熱中症のリスクが高まります。大切な人を守るためにもどのような予防ができるのか、今一度、熱中症について考えてみましょう。

なぜ熱中症になるのか

熱中症は大きく分けて**3つ**の要因により発症します

- 環境** 気温 湿度 日差しが強い 急激な温度上昇
閉め切った屋内 エアコンのない部屋
- からだ** 汗が出ない 低栄養 脱水 持病や体調不良
- 行動** 長時間の屋外での運動 水分補給できない状況

これらの要因が重なり、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、熱が体にたまってしまいます。このような状態が熱中症です。

熱中症を予防しましょう

予防① こまめな水分補給と体温を下げる行動をとる

暑さを避ける!

熱中症は、こまめな水分補給と暑さを避け、体温を下げる行動をとることで、予防することができます。



熱中症になりやすい方がいます

日常生活の中で周りの方が気にかけてあげましょう!

① **高齢者**
暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能が低下しているため屋内でも注意が必要です。

② **子ども**
体温の調整能力が未発達のため、熱がからだにたまりやすくなっています。

③ **障がいのある方**
体温調節機能が低下していたり、暑さや寒さに応じた洋服の調整が難しい場合があります。

出典：「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省)
(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)

令和7年度は「こんな時！」に利用されていました。

令和5年度から開始した当事業は、会員登録者169名を超え、妊婦・子育て世帯等に幅広く利用されています。小児科オンライン相談では、0歳児の相談件数が多く、医療相談のみではなく子育て相談としてもご利用いただいております。また、産婦人科オンライン相談事業では、妊産婦のみでなく、思春期や更年期、ご家族の健康相談にもご利用いただけます。

小児科オンライン相談事業では子育て相談もできます！

●スキンケアについて

- ・おむつかぶれが悪化した。自宅でのスキンケアの方法は？
- ・たんこぶができています！様子を見て大丈夫かな。

画像も送れるので
具体的に相談できる！

●赤ちゃんのお悩みについて

- ・反り返りが他の子と比べて強い気がする…。誰かに相談したい。
- ・予防接種の後、ミルクの量が減ってしまった。受診したほうがいい？



●子育て相談について

- ・乳歯が抜けたけど、特別なケアは何か必要？いつも通りの歯磨きでいい？
- ・今年から小学校1年生。頻りにトイレに行ったり、腹痛を訴えたりする。心配…。

産婦人科オンライン相談事業も多く活用されています！

●妊娠・出産について

- ・妊娠後期、おりものがいつもと違う…。受診したほうがいいか事前に相談したい。
- ・流産・死産を経て、今回の妊娠がとても心配。思いを聞いてほしい。

●授乳・母乳について

- ・乳腺炎っていつまで様子を見ていい？自宅でできることは？
- ・風邪薬を飲んだ。授乳に影響はある？



●女性の身体のお悩みについて

- ・子宮頸がん検診の後、不正出血が続いている。受診の目安は？
- ・月経前症候群でイライラする。毎月の症状がづらい…。

自分・パートナーの身体を考える プレコンセプションケアについて

将来の自分達のライフスタイルを考えながら、今の自分達の生活や健康に向き合うことをプレコンセプションケアといいます。現在の性の悩み、パートナーの身体の不調を当事業でも相談することができます。直接相談しにくい内容も、ご相談いただけます。

※本サービスは、遠隔医療相談サービスであり、医療行為ではありません。診断やお薬の処方はできません。
※利用するためには、石川町民限定の「合言葉」で会員登録する必要があります。
※小児科オンライン相談は0歳から15歳までのお子様を対象です。



産婦人科オンライン

「困ったときに慌てず、すぐ相談できるように！」
まずは、会員登録しておくことをおすすめします。
ぜひ、2次元コードからダウンロードください。



小児科オンライン

【お問い合わせ先】 保健福祉課 こども家庭係 ☎26-9141

石川町から子育てに関するご案内

石川町産前・産後サポート事業について

石川町では、令和8年度より妊産婦さんなどを対象にした産前・産後サポート事業を実施しています。妊娠や出産、子育てに関する悩みなどを、保育士や保健師、チャイルドカウンセラーなどが聞く相談支援や親同士の仲間づくり、リフレッシュの時間を提供しています。これからお父さんになる方『プレパパ』が参加できる事業もあります。家族の関わり方、出産に対する不安などをぜひご相談ください。

産後のママじかん@いしかわスキズひろば

要予約

産後1か月から11か月までのママと赤ちゃんが参加できるイベントです。ママ達はハンドマッサージやワークショップを受けながら、おしゃべりしたり、リフレッシュしたりすることができます。産後は赤ちゃんと2人きりで、相談できる機会も限られています。日常のお悩みを相談に来てください。

いずれも13時30分～14時30分（13時00分受付開始）※定員6組まで

| | | | |
|--------------|----------------------|---------------|----------------------|
| 令和8年7月15日（水） | ハンドリング テクニックのおはなし | 令和8年12月16日（水） | クリスマス茶話会 |
| 8月19日（水） | ハンドマッサージ | 令和9年1月20日（水） | ヘッドスパ |
| 9月16日（水） | ヘッドスパ | 2月17日（水） | ミニ整体 |
| 10月21日（水） | ミニ整体 | 3月10日（水） | ハンドリング テクニックのおはなし |
| 11月18日（水） | 赤ちゃんの デリケートゾーンケア | | |



赤ちゃんはスタッフが見守りを行いますので、安心して
のんびり過ごせます。ホッとする時間を体験しませんか？

プレパパ・プレママ Cafe

要予約

プレパパとプレママ、そしてそのご家族がモトガッコで参加できるイベントです。妊娠5か月の時期から参加でき、これからの出産や子育てについて助産師や保育士、保健師などに相談できます。赤ちゃんを迎える前に、おむつ交換や沐浴、抱っこなどをぜひこの機会に体験し、気になることや不安なことを相談してみませんか？

いずれも10時30分～12時30分 ※定員6組まで

| | | | |
|-------------|---------|--------------|---------|
| 令和8年7月5日（日） | 場所：ルーム1 | 令和9年1月17日（日） | 場所：ルーム1 |
| 9月6日（日） | 場所：ルーム1 | 3月7日（日） | 場所：ルーム1 |
| 11月8日（日） | 場所：ルーム1 | | |

初めての出産の方も、久しぶりの出産の方も
お気軽にご相談ください♪



参加には、予約が必要です。お気軽に下記の連絡先まで、ご連絡ください。

いしかわスキズひろば（モトガッコ1階） ☎0247-26-9150

10時～16時 ※火曜日休館



◀さつまいもの
苗植え体験の
様子

親子田植え
体験の様子

園児が元気に農業体験

5月にはいしかわこども園でさまざまな農業体験が行われました。

23日にはJA夢みなみ・中谷自治センター・里づくりの会等、地域の方々の協力のもと親子田植え体験が開催され、園児とその保護者のみなさんは、田んぼに足を踏み入れる感触を楽しみながら、田植えに取り組んでいました。

29日には中谷自治協議会主催のもとさつまいもの苗植え体験が開催されました。「おいしくなーれ」の掛け声とともに植えられた苗は、秋の収穫の際にやきいもになり、園児がおいしくいただくとのことです。



石川小学校で苗植え体験

5月25日に石川小学校3年生児童によるさつまいも苗植え体験が行われました。

さつまいも苗の植え付け体験は、中谷地区まちづくり委員会主催のもと、谷沢字馬場尻地内の谷沢農園で行われました。

当日は天候に恵まれ、参加した児童は貴重な体験に目を輝かせていました。

秋には収穫体験が予定されており、収穫したさつまいもをやきいもとして食べる予定とのことです。



春の叙勲 瑞宝双光章を受章 木田 和治さん(曲木)

木田和治さん(曲木)は昭和56年に須賀川地方広域消防組合に採用され、須賀川地方広域消防組合消防司令長などを経て、令和5年に消防監石川消防署署長を最後に退職されるまで、42年間消防業務に携わられました。消防人生のほとんどを救急の分野で過ごした木田さんは、「患者の命を守るという使命感のもと容体の悪化を防ぐためにどれだけ早く、正確な対応ができるかを考え続けてきた」と語られました。

また、「42年間務めることでできたのは妻の支えによって仕事を優先できたこと、そして優秀な先輩方の教えや同僚、後輩たちの手助けがあったおかげです」と感謝の言葉を述べられました。



激励金交付式を開催しました

第41回全国選抜ゲートボール大会に出場する板橋あやめチーム(須藤一男代表)の全国大会出場激励金交付式を6月4日に行いました。

昨年開催された第22回福島県選抜ゲートボール大会で優勝を果たし、およそ1年越しでの全国大会出場の切符を手に入れました。

会では主将の須藤留義さんが「最低でも2勝1敗を目指し、決勝トーナメントへ出場したい」と意気込みを述べられました。



姉妹都市と交流 鉱物ふれあい教室開催

5月23日に、宮城県角田市と石川町の姉妹都市交流事業として、鉱物ふれあい教室を開催しました。

教室には、両市町の小学生合わせて13名が参加し、石川町立歴史民俗資料館(イシニクル)にて、角田市と石川町が姉妹都市になるまでの歴史について講義を受けたほか、館内見学で石川町が誇る鉱物についての学びも深めました。

その後は、和気あいあいとした雰囲気の中、和久観音山鉱山跡で鉱物採集に取り組みました。子どもたちは、丁寧に作り上げた標本を宝物のように抱えて持ち帰りました。



青少年の健全育成のため 少年の主張大会開催

第42回石川町少年の主張大会が6月13日に石川町共同福祉施設で開かれました。

同大会は、次世代を担う子どもたちが、物事を考える力や自らの主張を正しく伝えて理解してもらう力を身につける契機となり、より多くの方に健全育成について理解を深めていただくために開催しています。

当日は、小学生3名、中学生3名、高校生2名が、それぞれの人生で得た学びとそれに対する意見を自分の言葉で発表しました。



今年もまちなか朝市が開幕

令和8年のまちなか朝市オープニングセレモニーが、5月23日に開催されました。

当日は、朝市の開幕を待ち望んでいた多くの買い物客で賑わいをみせていました。

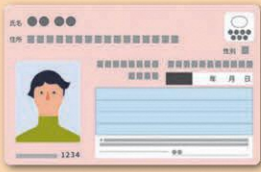
今年のまちなか朝市は、11月14日までの毎週土曜日に、石川自治センター前で開催され、新鮮な農産物や手作りの惣菜などが販売されます。



医療機関・薬局でご提示いただくのは
以下のいずれかです。お手元にあるかをご確認ください。

医療機関・薬局の受付で提示するもの

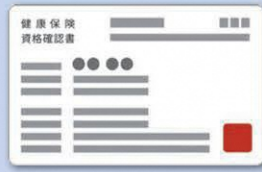
マイナ保険証



マイナ保険証をお持ちの方は
マイナ保険証をご利用ください

資格確認書をお使いの方も、利用登録いただければ、マイナ保険証の利用が可能です。

資格確認書



マイナ保険証をお持ちでない方は
資格確認書をご利用ください

※従来の健康保険証の有効期限は終了しました



マイナ保険証にはこんなメリットがあります！

- ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- ✓ 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される



健康保険証として利用できるだけでなく、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。ぜひメリットの多いマイナ保険証のご利用をお願いします！



利用登録は簡単！



マイナ保険証の利用登録をしていない場合も、医療機関・薬局にマイナンバーカードをお持ちいただくと、その場で登録できます。
※ マイナポータルや、セブン銀行ATMからも利用登録が可能です



マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。
受付時間(年末年始を除く) 平日:9時30分~20時00分
土日祝:9時30分~17時30分



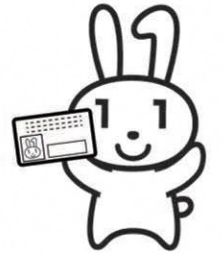
▲マイナ保険証について
もっと知りたい方はこちら



国民健康保険にご加入されている皆様へ

資格情報のお知らせ・資格確認書 についてお知らせします。

マイナ保険証をお持ちの方には
資格情報のお知らせが届きます！



資格情報のお知らせ

- マイナ保険証の利用登録がお済みの方に、医療保険の資格情報を確認できるよう交付される書類です。
- 資格情報のお知らせが届いた方は、**マイナ保険証で医療機関等を受診してください。**

※ 資格情報のお知らせ単体では受診等できませんが、顔認証付きカードリーダーの不具合など、医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合には、マイナンバーカードとセットで提示することで受診できます。

※ 70歳未満の方の資格情報のお知らせには原則、有効期限がありません。すでに資格情報のお知らせをお持ちの70歳未満の方には新しく届かない場合があります。



マイナ保険証をお持ちでない方には
資格確認書が届きます！

資格確認書

- マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナ保険証の利用登録がお済みでない方等が、**医療機関等を受診する際に提示する書類**です。
- 有効期限があります。有効期限が切れるときには、申請しなくても自動で新しい資格確認書が送付されます。

| | | |
|-----------------------------------|-------|-------|
| 福 島 県 国 民 健 康 保 険 資 格 確 認 書 | 有効期限 | 年 月 日 |
| 記号 | 番号 | (枝番) |
| 氏 名 | 年 月 日 | 性 別 |
| 生 年 月 日 | 年 月 日 | |
| 適用開始年月日 | 年 月 日 | |
| 交付年月日 | 年 月 日 | |
| 世帯主氏名 | | |
| 住所 | | |
| 保険者番号 | 交付者名 | |
| 18歳までの一部負担金の割合は0割 | | |

子宮頸がん・乳がん検診 (レディース検診) ・骨粗しょう症検診

予約方法 総合健診 子宮頸がん・乳がん集団検診等 集団健診は“完全予約制”

集団検診

対象者

子宮頸がん検診：20歳以上偶数年齢の女性 21歳の女性（無料クーポン券対象者）
 乳がん検診：40歳以上偶数年齢の女性 41歳の女性（無料クーポン券対象者）
 骨粗しょう症検診の対象者：40.45.50.55.60.65.70歳の女性

無料！定員になり次第、予約を締め切りますので、お早めのご予約を！

予約された検診日の近くになりましたら、受診カードや問診票等必要な書類を送付します。
 ※今年度対象外でも昨年度受診されなかった方や数年受診していない方は、対象年齢外の場合でも受診できますので、ご希望の方はご予約ください。
 ※定員に達した場合は施設検診のご案内となります。
 ※予約のない方の当日受付はできかねますので、ご注意ください。

| | 会場 | 検診日 | 予約時間 | |
|--|---|----------------|--------------|----|
| レディース検診・骨粗しょう症検診 | クリスタルパーク 石川町総合体育館 (石川町字渡里沢296-8) | ①令和8年 9月 9日(水) | 午前 | 午後 |
| | | ②令和8年10月23日(金) | 午前 | 午後 |
| 「レディース検診」 子宮頸がん検診と乳がん検診の2つの検診を同日同会場で受診できます！ 子宮頸がん検診のみの受診もできます。 | | | | |
| 乳がん検診 | 石川町 文教福祉複合施設 モトガッコ (石川町字関根165) | ①令和8年10月 9日(金) | 午前 | 午後 |
| | | ②令和8年10月13日(火) | 午前 | 午後 |
| ※総合健診と同日実施 | | | | |
| 次の方は、乳がん検診を受けることができませんのでご了承ください。 ①乳房疾患により治療中、自覚症状のある方 ②乳がんの手術をした方 ③妊娠中及び授乳中の方 ④ペースメーカー、シャントチューブが入っている方 ⑤豊胸術を受けている方 | | | | |
| 骨粗しょう症検診のみ | クリスタルパーク 石川町総合体育館 (石川町字渡里沢296-8) | ①令和8年 9月 9日(水) | 午後 2:30~2:45 | |
| | | ②令和8年10月23日(金) | 午後 2:30~2:45 | |
| 骨粗しょう症検診の対象者について 令和8年度から健康増進法に基づく対象者に変更となりました。対象年齢で該当するご希望の方はご予約ください。 対象外の方は、オータムフェスタで実施する健活コーナーの骨ウェーブ測定をご利用ください。 | | | | |

※マークは検診受診時の託児サービスがご利用可能です。予約方法等詳細は健診ガイドをご覧ください。

電話またはWEBで予約をする

※予約日時は必ずメモを取ってください。

電話予約



平日のみ対応

予約方法

令和8年 **7/3金** ~ **7/9木** 午前9時~午後5時 ※7/4(土)・7/5(日)を除く ※平日のみ

■予約電話番号…………… ☎ **0120-252-165** (通話料無料)

※外部業者が受付します
 ※電話が混み合いますがご了承ください。7月6日(月)以降の午後の時間帯が比較的つながりやすいです。

受付期間以降に予約変更する場合

■7/10以降のお問い合わせ先…保健福祉課健康増進係 ☎ **0247-26-8416**

平日午前9時~午後5時(12時~午後1時除く)へお問い合わせください。

WEB予約



24時間対応

予約方法

令和8年 **7/3金** 午前9時 ~ **7/30木** 午後5時

URL: <https://go.mrso.jp/075019>

■1つのアドレス登録でご家族分の予約が一緒にできます。

予約フォーム



受付期間以降に予約変更する場合

上記予約フォームから、変更が可能です。総合健診は9月3日(木)12時まで、レディース検診、乳がん検診は各検診日の10日前まで、それ以降は電話連絡でお願いします。

◎対象となる健(検)診については、健診ガイドをご覧ください。

総合健診の日程 ※5連休翌日から開始

会場：石川町文教福祉複合施設モトガッコ(石川町字関根165)

| 月日 | 曜日 | 月日 | 曜日 | 予約時間 |
|-------|----|--------|----|-----------------|
| 9月24日 | 木 | 10月4日 | 日 | ① 8:00 ~ 8:25 |
| 9月25日 | 金 | 10月5日 | 月 | ② 8:30 ~ 8:55 |
| 9月26日 | 土 | 10月6日 | 火 | ③ 9:00 ~ 9:25 |
| 9月28日 | 月 | 10月7日 | 水 | ④ 9:30 ~ 9:55 |
| 9月29日 | 火 | 10月8日 | 木 | ⑤ 10:00 ~ 10:25 |
| 9月30日 | 水 | 10月9日 | 金 | ⑥ 10:30 ~ 11:00 |
| 10月1日 | 木 | 11月26日 | 木 | |
| 10月2日 | 金 | | | |

10月9日限定！
総合健診と乳がん検診同時実施

何を受けたいかわからない場合、予約の際、受けられる健(検)診を受けたいとお伝えください。
 ※胃がん検診(バリウム)を受けない方は、胃がん検診のご予約は不要です。



※予約時間に会場へお越しください。

●9月、10月が農繁期等で忙しく受診できない方、11/26(木)も受診可能です。ぜひ、ご予約ください！

※マークは健(検)診受診時の託児サービスがご利用可能です。予約方法等詳細は健診ガイドをご覧ください。



募集

第38回ふくしま駅伝石川町
チーム選手募集について

県民の体力向上と中・長距離選手
の育成・強化、各市町村のふる
さとおこしを目的に、第38回ふく
しま駅伝が開催されます。

石川町は昨年、総合8位、町の
部2位の成績を収めることができ
ました。町の優勝に向けて、今
年も町民の皆様力を結集しなが
ら参加しますので、ふくしま駅伝
で石川町のゼッケンを着けて走り
たいという方はご応募ください。

- 大会日時
11月15日(日)
しらかわカナルスポーツパー
ク白河市総合運動公園陸上競技
場
午前7時40分スタート
- 参加資格
①9月1日現在、町に居住及び
居住を予定している中学生以
上の男女

②他県及び他市町村在住者で
あっても、石川町内の中学校
を卒業した方、小学生まで在
住していた方
お問い合わせ先
生涯学習課 スポーツ振興係
(モトガッコ内)
☎2612566

令和9年度社会福祉法人 石川福祉会正規職員募集

令和9年度特別養護老人ホーム
職員を募集いたします。

- 募集職員数及び採用予定数
介護職5名
- 介護福祉士取得者(取得見込
者も含む)または社会福祉主
事取得者(取得見込者も含む)
- 看護職1名
看護師または准看護師
- 試験の方法
試験の日程・場所
・第1次試験
一般教養試験、小論文
・第2次試験
第1次試験合格者に対して、
面接を行います。

- 試験の日程・場所
・第1次試験
9月28日(月) 9時～
石川町合同庁舎会議室
・第2次試験
10月13日(火) 9時～
石川町合同庁舎会議室
- 勤務場所

石川郡5町村いずれかの特別養
護老人ホーム
賃金条件
石川福祉会給与規程による
採用の時期
令和9年4月1日とする
応募方法
履歴書(写真貼付)及び資格証
の写しを郵送またはご持参下さ
い。

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
☎024812410372

9月16日(水) 期限日必着
申し込み・お問い合わせ先
〒96317845
福島県石川郡石川町字高田23
4番地の1
石川町合同庁舎内
社会福祉法人石川福祉会
本部事務局 採用係
☎2611123

令和8年度自衛官等 募集のご案内

求職中の方、転職をお考えの方
の採用情報は次のとおりです。

- 《一般曹候補生》
受付期間：9月1日(火)まで
- 《防衛大学校生：一般》
受付期間：10月15日(木)まで
- 《防衛医科大学校医学科生》
受付期間：10月8日(木)まで
- 《防衛医科大学校看護学科学生
(自衛官候補看護学生)》

案内

不動産取得税について

売買・贈与などで不動産を取得
したとき、または新築・増築した
ときに、登記の有無にかかわらず
取得ごとに一度だけ課税されます。
ただし、相続により取得したとき
には課税されません。

「納める税額」

取得したときの不動産の固定
資産評価額の3%(住宅以外の家
屋は4%)(宅地の取得に対する
特例：宅地評価土地を令和9年3
月31日まで取得した場合は当該
土地の価格を2分の1とする特例
あり)

※住宅や住宅用土地の取得につい
ては、一定の要件を満たしてい
る場合に軽減措置が適用されま
す。

三世帯同居・近居住宅を取得す
る方へ
子育て支援策の一環として、
三世帯以上の方が県内で同居又は
近居する住宅を平成29年4月1日
～令和13年3月31日までに取得し
た場合、その住宅に係る不動産取
得税の一部を申請により軽減いた
します。

お問い合わせ先
福島県東中央地方振興局県税部

受付期間：10月2日(金)まで
※採用情報の詳細は、自衛官募集
ホームページを確認ください。



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
☎024812410372

喜のこっけい

65歳以上の方の 介護保険料について

65歳以上の方の令和8年度介護
保険料額決定通知を、7月中旬に
発送します。

一人一人の保険料額は、前年中
のご本人の収入や所得と世帯の住
民税課税状況などによって13段階
に分かれています。

保険料の納め方は、年金天引き
による「特別徴収」と、役場から
送付する納付書によって納める「普
通徴収」の2種類となります。通
知の内容を確認の上、普通徴収の
方は納期限までに納付くださいま
す。

介護サービスにかかる費用の
23%は、その市町村に住む65歳以
上(第1号被保険者)の方々の保
険料でまかなっており、大切な財
源となっています。

病気や災害など、特別な事情も
なく保険料を滞納すると、介護
サービス等を利用する際に滞納期
間に応じて給付制限を受ける場合
がありますので、納付が難しい場
合は、お早めにご相談ください。

お問い合わせ先
保健福祉課 高齢福祉係
☎2619124

石川町高齢者福祉住宅改 修事業補助金のお知らせ

住宅改修にかかる費用の一部を
補助します。転倒予防や介護予防
のため、ぜひ活用ください。

- 対象となる方
次のいずれにも当てはまる方
・石川町に住所を有する方
・60歳以上の方
- ※所得制限はありません
- ※介護保険で要支援・要介護認
定をお持ちでない方
- ※所得制限はありません
- 補助内容
住宅改修にかかった費用の9割
※18万円が限度となります
- 対象工事
介護保険制度の住宅改修を基準
とした次のような工事
①手すりの取り付け
②段差の解消
③滑りにくい床材への変更

くが自身で破棄していただく。
お問い合わせ先
町民課 国保年金係
☎2619121

白河厚生総合病院付属高等看護 学院オープンキャンパス開催

看護師を目指したい方、皆さん
のご参加をお待ちしています。ま
た、学院祭も同時開催します。学
院祭はどなたでも参加可能です。

- 場所
白河厚生総合病院付属高等看護
学院
白河市豊地上弥次郎2番地1
オープンキャンパス参加対象者
看護学校進学希望者と保護者
- 内容
・学校説明会
午前9時30分～11時
- 令和9年度入学試験概要の説明、
教員・学生による進学相談、看
護技術体験、入学試験過去問題
販売等
- 学院祭
午前11時～午後1時
- 縁日、学習成果の発表等
- 申し込み方法
学校説明会は事前申し込みが必
要です。看護学院のホームページ
から、必要事項を入力のうえお申
し込みください。電話でのお申し
込みも可能です。
- 申込締切

肝炎とは..

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイル
スに感染し、肝臓の細胞が壊れて
いく病気の総称です。

肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、
肝炎ウイルスに感染しても、ほと
んど

7月28日は日本肝炎デー

お問い合わせ先
保健福祉課 高齢福祉係
☎2619124

んどの場合自覚症状がありません。
肝炎ウイルスに感染することで慢
性的な炎症が繰り返され、肝臓が
硬くなり、肝機能も悪化します。
進行すれば肝硬変や肝がんの状態
になります。

石川町で受けられる検査

- 実施期間
石川町総合健診実施期間中
- 実施場所
石川町文教福祉複合施設
モトガッコ(石川町字関根1-6-5)
- 対象者
40歳以上の方で今まで受けたこ
とがない方
- 自己負担金
無料
- 申し込み方法
6月下旬に世帯主様宛に送付し
ております健診ガイドをご確認く
ださい。

お問い合わせ先
保健福祉課 健康増進係
☎2618416

※その他、県の委託医療機関や、
県内の各保健所においても検査
を受けることができます。詳し
くは、各保健所にお問い合わせ
ください。

子どもたちの交通安全を守る立ししょう員を募集します！

現在、地域のみなさまのご協力をいただき「いしかわこども園」と「石川小学校周辺」での立ししょう活動を行っています。

毎朝の温かいあいさつと見守りが、子どもたちの登園・登校の安全を支えています。活動の輪をより一層広げるため、新しい仲間を募集しています。子どもたちの交通安全を守る活動に参加してみませんか？

- ★活動内容：登校時間帯における、横断歩道などでの子どもたちの見守り・運転者の安全な走行の見守り など
- ★活動時間：午前7時5分から1時間程度
※週1回や月数回からでも大歓迎です。ライフスタイルに合わせてご協力ください。
- ★報 償：1回につき1,500円
- ★そ の 他：ご協力いただける方は、下記までご連絡ください。【随時募集】子どもたちの交通安全を守るため、立ししょう活動にご協力をお願いいたします。



お問い合わせ先：石川町教育委員会 教育課 ☎0247-26-0811、9135

令和9年度採用 須賀川地方広域消防組合消防職員募集

- 消防職員
高校卒程度・社会人経験者
- 募集職種
消防職（採用予定人数）
【高校卒程度】6人程度
【社会人経験者】2人程度
- 受付期間
6月1日（月）～8月31日（月）
- 受験資格（学歴を問いません）
【高校卒程度】平成10年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた方
【社会人経験者】次の(1)、(2)のいずれにも該当する方
(1)平成7年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方
(2)福島県外の自治体等の消防職員として職務経歴が2年以上ある方（申し込み時点）
- 身体の基本
 - ・身長：おおむね155センチメートル以上
 - ・視力：視力（矯正視力含む）が両眼で0.7以上、かつ、一眼でそれぞれ0.3以上であること
 - ・色覚：赤色、青色及び黄色の色彩の識別ができること
 - ・聴力：左右とも正常であること
- 試験期日と会場
 - 第1次試験 9月27日（日） 須賀川地方広域消防本部
 - 第2次試験 11月上旬予定（1次試験合格者のみ）
- 試験の内容（高校卒程度・社会人経験者共通）
 - 第1次試験 教養試験、適性検査
 - 第2次試験 口述試験、作文、体力試験、健康診断
- 申込用紙
須賀川地方広域消防組合ホームページからダウンロードするか、須賀川地方広域消防本部総務課、各消防署（分署、分遣所）または管内の各町村役場総務課で受け取ることができます。
詳しくは、消防組合ホームページをご覧ください。
(<https://www.sukagawa119.jp/>)
- 申し込み問い合わせ先
〒962-0022 須賀川市丸田町153番地
須賀川地方広域消防本部 総務課職員係
電話0248(76)3112



- お問い合わせ先
7月24日（金）午後3時まで
白河厚生総合病院付属高等看護学院
☎0248-123-14081
☎0248-123-14136
✉skouseigk@shirakawa-kango.jp
- お問い合わせ先
令和9年3月新規大学等を卒業予定の方、概ね35歳未満で現在就職活動をしている方を対象に、県内企業との面接会を開催します。
- 開催日時
8月7日（金）
午後1時～午後3時30分
- 会場
ビッグパレットふくしま多目的展示ホールA・B
- お問い合わせ先
福島労働局職業安定課若年者雇用対策係
☎024-1529-15396
- 主催
厚生労働省福島労働局（新卒応援ハローワーク、ハローワーク福島県）
- 共催
郡山市
- 実施内容
①事業所ブースにおける人事担当者の面談



- お問い合わせ先
②ハローワーク等各機関による職業相談・情報提供
- その他
①学生等、求職者の方の参加申込みは不要です。
- ②郡山駅西口から会場まで、無料シャトルバスを運行予定です。
- ③参加事業所は7月中旬に、福島労働局ホームページ上で公開予定です。
- ④詳細は福島労働局ホームページをご覧ください。

福島空港をご利用ください



- お問い合わせ先
石川町社会福祉協議会
☎26-13793
- 日時
7月10日（金）
午前9時～正午
- 場所
文教福祉複合施設（モトガッコ）
- お問い合わせ先
石川町社会福祉協議会
☎26-13793
- 日時
7月25日（土）
午前9時～正午
- 場所
文教福祉複合施設（モトガッコ）
- お問い合わせ先
行政相談委員による定例行政相談を次により行います。
- 日時
7月25日（土）
午前9時～正午
- 場所
文教福祉複合施設（モトガッコ）
- お問い合わせ先
石川町社会福祉協議会
☎26-13793
- 日時
7月10日（金）
午前9時～正午
- 場所
文教福祉複合施設（モトガッコ）
- お問い合わせ先
石川町社会福祉協議会
☎26-13793



相談

心配ごと相談

夏休み期間を利用して予防接種を受けましょう

- 第2期麻しん・風しんワクチン定期予防接種
 - ・対象者 令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの方（保育所・幼稚園等の年長児）
 - ・接種期間 令和9年3月31日まで
- 第2期ジフテリア・破傷風ワクチン定期予防接種
 - ・対象者 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方（小学6年生）
 - ・接種期間 13歳の誕生日の前日まで
- 第2期日本脳炎定期ワクチン定期予防接種
 - ・対象者 ①平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの方（9歳となる方）
②平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
 - ・接種期間 ①13歳の誕生日の前日まで
②20歳の誕生日の前日まで
- 子宮頸がんワクチン定期予防接種
 - ・対象者 平成22年4月2日～平成26年4月1日生まれの女子
 - ・接種期間 16歳となる日の属する年度の末日まで
- 接種方法
 - 実施場所 県内各医療機関での個別接種 ※接種の際は、事前に必ずご予約ください
 - 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）
 - 持参物 予診票、母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書

※①の対象の方は、対象時期を分けて随時予診票を送付いたします。
※②の対象の方は日本脳炎ワクチンの一時見合わせの時期があり、第1期の接種が完了していない場合がありますので、母子健康手帳で接種回数について確認の上、受けてください。

問い合わせ先 保健福祉課 健康増進係 ☎26-8416



夏休みワークショップのお知らせ

石川町立歴史民俗資料館では、夏休みワークショップを行います。ぜひこの機会に資料館に足を運んでみてはいかがでしょうか。なお、すべて事前予約制となります。

(1) 鉱物シャカシャカうちわ作り体験

日時：7月18日(土)
10:30~、13:30~
(各回40分)

体験料：250円

対象：どなたでも(小学校低学年以下は保護者同伴)

定員：各回先着6名

※定員に達しなかった場合は、残りの材料を使用して7月19日、20日にも同様の体験を実施する場合があります。



(5) 鉱物風せっけん作り体験

日時：8月23日(日)
10:30~、13:30~
(各回80分)

体験料：550円

対象：小学生以上
(小学校低学年の方は保護者同伴)

定員：各回先着6名

※使用する素材が約50℃で溶けるもののため、お持ち帰りの際は、保冷剤をご持参することを推奨します。



(2) 理科自由研究なんでも相談会

日時：7月20日(月・祝)
10:00~、11:00~、13:30~
(各回1組30分)

体験料：無料

講師：当館職員

対象：小学生(低学年の方は保護者同伴)

(3) ミネラル発掘体験

日時：8月11日(火・祝)
10:30~、13:30~
(各回30分)

体験料：400円

対象：どなたでも(未就学児は保護者同伴)

定員：各回先着6名

※時間・個数制限があります。



(4) 勾玉作り体験

日時：8月16日(日)
10:30~、13:30~ (各回60分)

体験料：350円

対象：どなたでも(小学校低学年以下は保護者同伴)

定員：各回先着6名

(6) 鉱物鑑定会

日時：7月19日(日)、8月11日(火・祝)、
8月23日(日)
10:00~、11:00~、14:00~、15:00~
(各回1組60分)

鑑定料：無料

講師：橋本悦雄氏
(石川町文化財保護審議会会長)

条件：1組10個まで
採取した場所が分かるものであること
汚れを取り除き、乾いた状態で持ち込むこと
研磨加工されたものではないこと
表面が川流れ等による摩耗したものではないこと
売買を目的とした鑑定ではないこと

申し込み時の注意点

【申込方法】電話(0247-26-3768)にて受付中です。

【受付時間】資料館開館日の9:00~17:00まで

【休館日】毎週月曜日(祝祭日の場合は翌平日)

※8月10日(月)は開館いたします。

※同時に複数のワークショップを申し込みできます。

※基本は事前予約制ですが、空きがある場合は当日申し込み可能です。



水郡線応援画家 佐々木麻里 「絵手紙教室」参加者募集!

シャープペンシルで、繊細に柔らかな水郡線の魅力を描き続けている、石川町出身の画家、佐々木麻里さんと一緒に絵手紙にチャレンジしませんか。「手紙の書き方体験授業」も同時開催!

●日時 7月11日(土) 午前9時~午前11時30分

●場所 石川町公民館(モトガッコ) 2階

●対象 児童から一般の方で絵手紙に興味がある方であればどなたでも

●定員 30名程度

●参加費 無料

●申込につきましては、石川郵便局にお問い合わせください。

石川郵便局【☎26-1535・FAX26-3426】

「家族への手紙コンクール」 参加者募集

大切な家族に日ごろから感じていることや普段はなかなか言えない感謝の気持ちなどを手紙に記すことで、家族愛を一層確かなものとするため「家族への手紙コンクール」を開催します!

●応募資格

町内在住または町内の学校に通学している小学校1年生から高校3年生までの方

●作品の提出先

町内の学校に通学している方は、所属の学校に提出してください。

※町内在住で町外の学校に通学している方は、石川町公民館(モトガッコ)まで持参または郵送により提出をお願いします。

●応募期間 8月24日(月)まで

●文字数

小学校1・2年生 200字程度

小学校3・4年生 400字程度

小学校5・6年生 800字程度

中学生以上 1,000字程度

●入賞者の発表

審査を行い、広報いしかわ等で発表します。

●その他

入賞作品は報道機関等で公表しますのであらかじめご了承ください。なお、応募作品の著作権は、石川町教育委員会に帰属するものとします。

●お申し込み先、お問合せ先

石川町公民館(モトガッコ内) ☎26-2566

「いしかわまち郷土かるた大会」 参加者募集!~モトガッコでいざ勝負!~

石川町の自然や文化、歴史が盛り込まれた「いしかわまち郷土かるた」で、楽しみながら石川町を学ぼう!

●日時 8月22日(土)

午前9時45分~午前11時45分

●場所 石川町公民館(モトガッコ) 2階

●対象 町内に在住または在学の小学1年生以上の方

●定員 合計50名程度

●部門 小学生の部、中学高校生・一般の部(予定)

●参加費 無料

●表彰 各部門上位入賞者を表彰(副賞に町の特産品)参加賞もあります♪

●申込期限 7月30日(木)まで

●申込方法 石川町公民館(モトガッコ)に申込書を提出、または申込フォームからお申込みください。

●お申し込み・お問い合わせ先

石川町公民館 ☎26-2566

※いしかわまち郷土かるたの絵札・読み札は、石川町ホームページに掲載されています。



「ビブリオバトル」 参加者を募集します

絵本や図鑑、小説など、自分の好きな本を紹介します。一番投票数が多かった本が、優勝本です!

●日時 7月30日(木) 午後1時30分~

●場所 石川町公民館(モトガッコ) ルーム1

●対象者 町内小学生・中学生

●定員 先着6名程度

●持ち物 紹介したい本

●申込期限 7月17日(金)まで

●申込方法

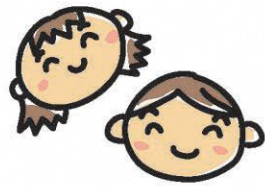
石川町文教福祉複合施設(モトガッコ)もしくは中谷自治センターに来館、電話または申込フォームよりお申し込みください。

その際に、紹介したい本、氏名のほか住所、電話番号をお知らせください。(ご連絡のみに使用します)

●お申し込み先、お問合せ先

石川町公民館(モトガッコ内) ☎26-2566





暮らしの相談室

石川地方消費生活相談室 ☎0247-57-6872



SNS広告からの通販サイト利用は慎重に!

～海外事業者とのトラブルが多発しています～

インターネットで注文した商品が届いたら『粗悪品だった』『全く違う商品だった』や、『商品が届かず、業者とも連絡が取れない』などのトラブルが多数発生しています。

- 販売業者が海外の悪質業者
- 支払い方法が代引き
- 振込口座が個人名 など

返金は困難

在庫一掃セール

有名ブランド品80%OFF

注文前に必ずチェック

- ★サイト内の日本語が正しく表記されていない
- ★ブランド・メーカー品の価格が不自然に安い
- ★大手電機メーカーの製品を連想させる表記
- ★サイト上に掲載された事業者の連絡先が明確でない
- ★無関係の住所や電話番号などを記載
- ★キャンセル、返品、返金のルールの記載がない

こんな
広告や
サイトには
要注意!

要注意!

ともに認め合い
支え合う社会へ

ともに生きる



いしかわスキッズひろば

石川町文教福祉複合施設(モトガッコ)内にある、「いしかわスキッズひろば」は、0歳から小学2年生までのお子さんの遊び場であり、地域の子育て支援の場でもあります。子どもたちが、スタッフの見守りの下、屋内遊具やおもちゃで遊んで

いる傍らで、親同士で情報交換をしたり、スタッフとお悩み相談をしたりすることができます。

また、産前・産後サポート事業の

充実にも取り組んでいます。妊娠中から出産後まで、家事・育児を共に行うご夫婦やご家族をサポートするため、学習やリフレッシュを目的とした講座も充実しています。

子育ての不安や悩みは何かと尽きないものです。お一人で、もしくは家庭内で抱え込んでしまっている方は、ぜひスキッズひろばまで足をお運びください。

スキッズひろば

10:00-12:00/13:00-16:00
☎0247-26-9150(火曜日休日)



令和9年度採用

石川町職員(高校卒程度)を募集します。

活力と笑顔があふれ、協力して創るまちづくりを進めるため、一緒にチャレンジしましょう。

受付期間 7月1日(水)～8月28日(金)
第1次試験 9月13日(日) 石川町役場

◆募集職種及び採用予定人員

[高校卒程度]

- 一般事務 1名程度

◆受験資格 ※学歴は問いません。

[高校卒程度]

- 一般事務

平成17年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた方
ただし、次のいずれかに該当する方は受験できません。

- ①日本国籍を有しない方
- ②禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの方
- ③日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他団体を結成し、又はこれに加入した方

◆試験の方法

[高校卒程度] 一般事務

- 第1次試験…SPI 3方式(能力検査・性格検査)…マークシート
- 第2次試験…小論文、面接試験

◆試験の申し込み

試験の申し込みは石川町ホームページからお願いします。

ホームページアドレス

<https://www.town.ishikawa.fukushima.jp/info/2026/07/post-3578.html>



※災害の発生等、やむを得ない事情により試験の日時や会場等を変更する場合、その他の緊急の連絡をする場合は、町のホームページで随時お知らせします。

◆お問い合わせ先

総務課 職員係 ☎26-2113

国保だより

国民健康保険被保険資格確認書を送付します

資格確認書は7月末に世帯主の方あてに、マイナ保険証をご利用されていない加入者全員の資格確認書をまとめて送付します。氏名などの記載内容に誤りがないかお確かめください。

新しい資格確認書の有効期限は、**令和9年7月31日**です。(ただし、8月以降、後期高齢者医療制度に該当する方は有効期限が異なり、有効期限が来る前に新しい後期高齢者医療保険資格確認書を送付いたします。)

なお、有効期限が切れた資格確認書は、個人情報等に十分注意され裁断等を行い破棄していただくか、町民課国保年金係に返還してください。

社会保険等に参加された方は届け出を!!

すでに社会保険等に参加されている場合は、国保からの脱退の届け出が必要となります。

脱退の届け出が遅れると、保険税(料)が二重払いになってしまう場合があります。

また、資格喪失後に国保で診療を受けると、国保で負担した分の医療費はあとで返していただく場合があります。

忘れずに必ず届け出をしてください。(必要なものなど、詳細については町民課国保年金係までお問い合わせください。)



お問い合わせ先 町民課 国保年金係 ☎0247-26-9121

石川町立図書館だより

2026.7 Ishikawa Town Library Letter



〒963-7852
石川町字関根165
文教福祉複合施設
(モトガッコ内)
☎26-9136

裏面見出し ※図書館ホームページをご覧ください。
● 展示のご案内 ● おはなし会のご案内
● 新着 鉱物・郷土の本 ● 7月・8月の休館日のお知らせ

石川町立図書館 夏の図書館イベント 2026

7.18(土) 英語でおはなし会
11:00~11:30 場所：石川町立図書館 よみきかせ室
参加無料

小学生以上(当日先着10名程度)を対象に石川町ALTの2名の先生が英語の本で読み聞かせしてくれるよ! 楽しく英語に触れてみよう!

いしかわまち郷土かるたクイズビンゴ
8.22(土) 10:00~17:00
場所：図書館カウンター **参加無料**

モトガッコで行われる「いしかわまち郷土かるた大会」にあわせて、図書館では「いしかわまち郷土かるた」にまつわるクイズビンゴを開催します。一列でもできたら郷土かるたオリジナルしおりをプレゼント! 全列そろえると...? ご家族やお友達とぜひ一緒に挑戦しよう!

おすすめ図書 POPコンテスト 2026

「この場面で感動した!」「この一文がスキ!」
「大好きなこの作家さんの本を読んでほしい!」
心が動いたストーリー、お気に入りの作家の本など、
おすすめの本の紹介POPを作って図書館で展示してみませんか?
『あらゆる世代』のPOP作品をお待ちしています!

あなたの「押し本」が 誰かの「押し本」になるかも!?

募集期間
7月1日(水)~9月30日(水)
図書館ホームページまたは図書館内にある
チラシ裏面に記載の募集要項を必ずご覧ください。

結果発表・表彰式
10月25日(日) 午前を予定
館内にて応募作品すべてのポップを展示(〜11/30)します。

- ～新着図書のご案内～
下記は新着図書の一部です
- 自由に、気軽に!本と仲良くなれる本を楽しむ教科書 大島梢絵 監修 ナツメ社 019/ジ
 - スッと頭に入る哲学哲学は人生の道しるべ 小川仁志 監修 昭文社 100/ス
 - 一冊でわかる韓国史 六反田豊 監修 河出書房新社 221/イ
 - 中村哲対談集 ベンチャー会 編 石風社 333/ナ
 - 熊人類との「共存」の歴史 ベアント ブルンナー 著 白水社 489/ブ
 - もっとからだを整えおにぎりときそ汁 藤井恵 著 主婦と生活社 596/フ
 - 65歳からのスマホ&AIラクラク活用術 川島玲子 監修 オレンジページ 694/ジ
 - 大谷翔平を追いかけて 2 柳原直之 著 ワニブックス 783/ヤ/2
 - やさしい日本語スタートブック ひらがなネット株式会社 著 ゆまに書房 817/ヒ
 - 飼い犬に腹を噛まれる 彬子女王 著 PHP研究所 914/ア
 - ネット・ゲームとのつきあい方 関和之 マンガ イラスト 旺文社 K007/ネ
 - 資本主義を半分捨てる 青木真兵 著 筑摩書房 K159/ア
 - ナイチンゲールの風が吹く 田中ひかる 著 小学館 K289/タ
 - 多様な性を生きる 松岡宗嗣 著 河出書房新社 K367/マ
 - どっちが強い?一角獣サイバール ヴェズィル ベオンストーリー KADOKAWA K481/ド/40
 - 小学生のお料理ブック世界のごはん 青木ゆり子 著 家の光協会 K596/ア
 - かむ犬、うなる犬 太田京子 著 岩崎書店 K645/オ
 - 消えたモナ・リザ ニコラス デイ 作 小学館 K707/デ
 - ドラえもん学びワールド文章・作文の達人になる! 藤子 F 不二雄 まんが 小学館 K816/ド
 - いつのまにか友だち おおぎやなぎちか 作 金の星社 K913/オ
 - ぼくはカピバラ ミケーラ ファブリ 作 工学図書 E/フ

今月のおすすめ本
『ビールは泡ごとググッと飲み 爽快苦味の63編』
早川茉莉 編 筑摩書房 596/ビ
飲める方も飲めない方も
活字ビールで乾杯!

阿川佐和子、森鷗外、姫野カオルコ、茨木のり子、村上春樹、椎名誠、小川糸……多種多様な書き手たちによる作品に、8作の書下ろしを加えた、ビールの魅力がグラスからあふれるように感じられるアンソロジー集。

健康食育 暑さに負けない! 食事で夏バテ予防

梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。気温が高くなると疲れが出やすく、食欲不振や寝苦しさからの睡眠不足などにより「夏バテ」を起こしやすい時期です。早めの予防・対策をして夏も元気に過ごしましょう。

●1日3食と質の良い食事
栄養不足や栄養の偏りによる体調不良を防ぐには、1日3食きちんと食べることが基本ですが、食欲がなくても、胃に負担がかからず、消化の良い良質なたんぱく質(肉・魚・卵・牛乳)などやビタミン(野菜や果物)、ミネラル(海藻など)を食べて、少ない量でも質の良い食事を心がけましょう。

●食欲を増進させる工夫

- 酸味をさかせる(お酢やレモンなど) → さっぱりとした味は食欲増進につながります。
- だしをさかせる(かつお節や昆布、干しいたけなど) → だしに含まれるグルタミン酸は適度な食欲を刺激します。
- 香辛料(カレー粉や唐辛子など)や香味野菜(しょうがや大葉、みょうがなど)を活用する → 香辛料や香味野菜は食欲を増進させるだけでなく、疲労回復や血行促進などの効果も期待できます。

●長芋とみょうがの豚肉巻 <作り方>

- ①長芋は皮をむき(またはきれいに洗って皮付きのまま)、

豚肉の幅に合わせて5cm長さ、1cm角の棒状に切る。みょうがは縦2~4等分に切る。

- ②豚肉を広げて塩こしょうを振り、手前に長芋とみょうがを置く。(交互に置くと断面がきれいに仕上がります。) お好みで大葉と一緒に巻く。
- ③巻いた豚肉全体に薄力粉(または片栗粉)を薄くまぶす。
- ④フライパンに油を引き、巻き終わりを下にして並べる。中火で全面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤ポン酢を加え、強火で絡めながら煮詰め、豚肉に火が通ったら完成。

◎ポイント◎
主役の豚肉には、疲労回復に欠かせない「ビタミンB1」が豊富に含まれています。そこに、胃腸の調子を整える「消化酵素」を含む長芋と、発汗を促して冷えを防ぐ匂のみょうがを合わせました。みょうがの爽やかな香りと長芋のシャキシャキ感が食欲をそそり、一口で効率よく栄養を補給できます。夏の疲れを溜め込まない体づくりのために、ぜひ今晚のおかずとして作ってみてください!

| 材料 | 2人分 |
|------------------|-------------|
| 豚薄切り肉 (バラまたはロース) | 8~10枚 |
| 長芋 | 10~15cm程度 |
| みょうが | 3~4個 |
| 大葉 | 5~6枚 (お好みで) |
| 塩こしょう | 少々 |
| 薄力粉 (または片栗粉) | 適量 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| ポン酢 | 大さじ2~3 |

【1人(2個)当たりの栄養価の目安】
エネルギー135kcal
たんぱく質4.4g
脂質11.6g 炭水化物3.3g
食塩相当量0.5g

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|--|---|--------------------------------------|---|
| 石川オレンジカフェ 【話・和・輪の広場】 ●日時 7月21日(火) 10:00~12:00 ●場所 愛恵在宅介護 支援センター (元北町大野病院) ●参加費 200円 | | | 1 ●13:00~ トレーナー配置事業 (温水プール) ●~19:00 町役場延長窓口 ●~9月30日 おすすめ図書POP コンテスト募集 (町立図書館) | 2 ●13:00~ 3~4か月児健診 (保健センター) | 3 ●10:30~ 子育て相談会 (スキップひろば) | 4 |
| 5 ●10:30~ 赤ちゃんのお世話 レッスン (スキップひろば) | 6 ◆休館日 (総体)(温水) (歴史) | 7 ◆休館日 (図)(重謙)(ス) | 8 ●13:00~ 5歳児健診 (いしかわこども園) ●18:30~ トレーナー配置事業 (温水プール) ●~19:00 町役場延長窓口 | 9 ●10:30~ 子育て講座 「こどものデリケート ゾーンケア講座」 (スキップひろば) ●11:00~ 楽しいちっちゃな 読み聞かせ (町立図書館) | 10 ●10:30~ 子育て相談会 (スキップひろば) | 11 |
| 12 | 13 ◆休館日 (総体)(温水) (歴史) | 14 ●~7月20日 西川道子グループ展 (イシニクル) | 15 ●13:00~ トレーナー配置事業 (温水プール) ●13:30~ 産後のママ時間 (スキップひろば) ●~19:00 町役場延長窓口 | 16 | 17 ●10:30~ 子育て相談会 (スキップひろば) | 18 ●11:00~ 英語でおはなし会 (町立図書館) ●10:30~ 13:30~ 鉱物シャカジャカ うちわ作り体験 (イシニクル) |
| 19 ●10:00~11:00~ 14:00~15:00~ 鉱物鑑定会 (イシニクル) | 20 海の日 ●7月14日~ 西川道子グループ展 (イシニクル) ●10:00~11:00~ 13:30~ 理科自由研究 なんでも相談会 (イシニクル) | 21 ●9:45~ 2歳児教室 (保健センター) ◆休館日 (図)(重謙)(ス) (総体)(温水)(歴史) | 22 ●~19:00 町役場延長窓口 | 23 | 24 ●10:30~ 子育て相談会 (スキップひろば) | 25 ●11:00~ キララっこ おはなし会 (町立図書館) |
| 26 ●10:30~ パバママcafe (スキップひろば) | 27 ◆休館日 (総体)(温水) (歴史)(モ体) | 28 ●9:45~ 1歳児教室 (保健センター) ◆休館日 (図)(重謙) (ス)(文教) | 29 ●~19:00 町役場延長窓口 | 30 | 31 ●10:30~ 子育て相談会 (スキップひろば) | |

※休館施設の略称 (図)…町立図書館 (総体)…町総合体育館 (モ体)…モトガッコ体育館 (温水)…町温水プール (重謙)…鈴木重謙屋敷 (文教)…文教福祉複合施設(モトガッコ) (ス)…スキップひろば (歴史)…歴史民俗資料館(イシニクル)

7月在宅当番医・調剤当番薬局

| | | |
|--------|--------------|-----------------|
| 5日(日) | ひらた中央病院(平田村) | アイランド薬局平田店(平田村) |
| 12日(日) | ひらた中央病院(平田村) | アイランド薬局平田店(平田村) |
| 19日(日) | ひらた中央病院(平田村) | アイランド薬局平田店(平田村) |
| 20日(月) | ひらた中央病院(平田村) | アイランド薬局平田店(平田村) |
| 26日(日) | 大野診療所(石川町) | アイランド薬局石川店(石川町) |

※変更となる場合もあります

「キララっこおはなし会」

毎月、図書館スタッフによるおはなし会を開催しています。参加してくれたお友達に配布しているおはなし会のスタンプカードのスタンプを集めると3月にすてきなプレゼントがあります。ご家族・お友達と一緒に、ぜひ遊びに来てください。

日時 7月25日(土)
11:00~11:30(申込不要)
場所 図書館「よみきかせ室」
対象 幼児から小学校低学年
テーマ 「なつ」

キラキラ Vol.3 石川ジュニアソフトテニスクラブ



一勝一笑 ~仲間とつかむ最高の瞬間がある~

教えて!輝きの秘訣

遠藤 芳宏監督



福島県代表メンバー 市川 遥翔くん

坂本 終華さん

もともとは中学校の部活動の延長線上のような形で指導をしていましたが、小学生からテニスをしている子と比較するとどうしてもレベルの差が出てしまう現状があり、小学生の子ども達を指導したいという思いからこのクラブを立ち上げました。活動開始した時は私の娘と姪の2人でしたが、2017年に友人の協力もあり6名で県連盟に登録し、クラブが正式にできました。現在は他市町村からも会員が集まり、15名で活動しています。

団体のモットーは【明るく、楽しく、元気にプレーする】です。テニスは個人競技でもありますがダブルスや団体を考えるとチームスポーツと言えます。

子どもたちはテニスの実力をめきめきあげながら、チームワークを学び人間的にも成長しています。



information

- 活動日時
毎週、火・木曜日
午後7時~午後9時
月一回、土曜日または日曜日の練習
(他クラブとの練習試合あり)
- 年会費
5,000円
- 活動場所
石川町総合体育館(クリスタルパーク)
- 対象年齢
未就学児~小学6年生
- 見学の可否
活動日の見学体験が可能です。
(監督、コーチ陣が指導します)
- 見学を希望する場合の連絡先
代表監督:遠藤芳宏
☎090-3981-1646

クラブで活動していて楽しいと思うことは?

- A 市川くん チームのみんなとテニスができること。
坂本さん 自分の思った通りにボールを打ち返せたり、上手くなったのがプレーの度にわかること。

クラブ活動で頑張りたいことは?

- A 市川くん チームでの日々の練習を頑張って大会や選抜でいい結果を残したい。
坂本さん まずは前回の大会で反省だったサーブをしっかりと入れられるようにしたい。いろんなプレーができるように練習を頑張りたい。



取材に協力していただける団体・チームを探しています!連絡は石川町総務課総務係まで!

☎0247-26-2111 Mail: soumu@town.ishikawa.fukushima.jp

町役場延長窓口 取り扱い業務

毎週水曜日午後7時まで ※祝日及び12月29日～翌年1月3日は除く。

証明書発行

- 戸籍謄抄本 ● 住民票
- 住民票記載事項証明書
- 印鑑登録 ● 印鑑登録証明書
- 納税証明書 ● 所得証明書
- 課税証明書 ● 資産証明書
- マイナンバーカード申請・受け取り

申請書の受け付け

- 重度心身障害者医療費給付申請
- 子ども医療費助成申請
- ひとり親家庭医療費助成申請
- 介護保険要介護認定更新申請

各種収納

- 町税 ● 介護保険料
- 後期高齢者医療保険料
- 水道使用料 ● し尿汲み取り料

税務

- 納税相談

水道

- 開栓届
- 閉栓届

今月の納期

- 令和8年7月31日(金)
 - 固定資産税 第2期
 - 国民健康保険税 第1期
- 忘れずに期限までに
納めましょう



石川町公式LINE

友だち登録をしよう!

生活に役立つ情報や
イベント情報など
お届けします!



LINEアプリの「友だち追加」から「QRコード」
または「LINE ID」を検索して登録してください。

LINE ID : [@town.ishikawa]



編集後記

今月は熱中症を特集しました。7月になると梅雨も終わり、急に気温が高くなることから、普段通り日常生活を送っているだけでも熱中症になる危険性が高まります。自分や周りの人を守るためにも、どのような場合に熱中症の危険性が高まるのか、熱中症を予防するために自分の生活の中で何ができるのか、考えるきっかけになればと思います。せっかくの夏です。賢く暑さ対策をして楽しみましょう。(佐川)

今月の表紙



今月は6月6日、7日に開催された「石川サイクルフェス2026」取材しました。当日は沿道に多くの方が応援に訪れ、迫力のあるレースに声援を送りました。

町の人口

●6月1日現在住民基本台帳● () 内前月比

| | |
|-----|--------------|
| | 13,197人(△24) |
| 男 | 6,609人(△11) |
| 女 | 6,588人(△13) |
| 世帯数 | 5,757戸(△8) |

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