

こんにちは  
保健師です

## 「高齢者インフルエンザ」 予防接種のお知らせ

町では、平成25年度の高齢者に対するインフルエンザ予防接種を行いますので希望される方は下記により受けてください。なお、接種は期間内に1人1回となります。

**対象者** 接種日において満65歳以上で鏡石町に住所を有する方及び60歳から64歳で重度の内部障がいを持つ方

**接種場所** 町指定医療機関（かかりつけの医療機関へお問い合わせください）

**実施期間** 10月15日(火)から12月28日(出)

**個人負担** 1,000円（生活保護世帯は無料です）

●問い合わせ先 健康福祉課 ☎62-2115

## 4歳未満の子どものホールボディカウンター による内部被ばく検査について

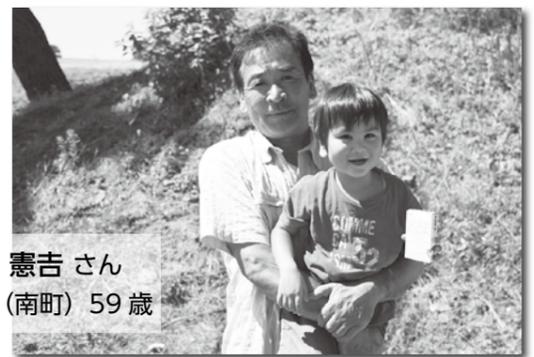
※これまでは4歳以上を検査対象としていましたが、子ども用台座が開発されたことから、2分程度背筋が伸びた状態で一人座りができれば、4歳未満の子どもの検査が可能となりました。

**今回の対象者**  
平成24年4月1日以前に出生した4歳未満の子ども（平成23年度生まれの子どもまで）、18歳以下の子ども（これまで検査できなかった方）や妊婦の方

**検査日程**  
12月4日(水) 13時から16時  
12月5日(木) 9時から11時、13時から16時  
12月7日(土) 9時から11時、13時から16時  
12月8日(日) 9時から12時  
※町内幼稚園、町立保育所利用のお子さんについては、別日程で、各施設からご案内いたします。

**検査場所** 鏡石保健センター  
●申し込み先  
鏡石町簡易放射能測定センター ☎62-2444  
検査希望日と時間・住所・氏名・生年月日・連絡先をお知らせください。  
<受付時間> 平日：9時から17時

## -11.7kg達成 メタボ解消やりました!!



藤島 憲吉さん  
(南町) 59歳

今月から特別企画としてメタボ解消に成功した方の声をお届けします。ダイエットを考えている人の挑戦するきっかけになることを期待します。さて、記念すべき一人目は7か月で約12kgのダイエットに成功した藤島さんです。

※メタボとは、メタボリック症候群の略。腹囲が男性85cm以上、女性が90cm以上の方が該当します。

	体 重	ウエスト
ダイエット前	76.8kg	96.2cm
ダイエット後	65.1kg	82.9cm

ダイエット期間：平成25年2月1日～現在

**Q：ダイエットのきっかけは？**  
町の特定健診でメタボと言われて指導されたことです。

**Q：どのようなダイエットをしましたか？**  
まずは、ご飯を2～3杯から1杯にしたのと、好物の果物を減らしました。昼はちゃんと食べますが、夜の間食はやめました。運動は、朝のラジオ体操をやっています。また、農家をやっていることもあって、平均1万5千歩は歩いています。

**Q：ダイエットをやって良かったことは？**  
体が軽くなって、息切れもしなくなりました。また、着ることができなかった服も着ることができたり、キャッチボールができるようになったり良いことばかりです。周りからは病気で痩せたんじゃないかと言われることはありますが（笑）

**Q：今後もダイエットを続けますか？**  
このまま継続していきたいと思えます。リバウンドにならないように夜は食べたくなくなるけど我慢します。

**Q：ダイエットをやる方へ一言お願いします。**  
間食をやめることと簡単な運動でダイエットになると思っていますので、是非チャレンジしてみてください。

●問い合わせ先：健康福祉課 ☎62-2115

## 平成25年度 秋季全国火災予防運動

平成25年度全国統一防火標語  
「消すまでは 心の警報 ONのまま」

秋季全国火災予防運動が11月9日(出)から15日(金)までの7日間実施されます。今年に入り、須賀川地方広域消防組合管内で47件の火災が発生しており、鏡石町では7件の火災が発生しています。これからの季節は、空気が乾燥したり、暖房器具の使用が増えるなど、火災が発生しやすい条件が重なります。次のことに注意し、あなたにとって大切な「もの」を火災から守りましょう。（火災件数は平成25年8月31日現在）



- か… 火災のない 明るい町へ
- が… 外出前 就寝前の 火の元確認
- み… みんな付けてる 住宅用火災警報器
- い… いつも点検 暖房器具
- し… しっかり備える 防火用品

### 要チェック お持ちの消火器は大丈夫ですか？

全国で消火器の故障、破裂といった事故が報告されています。原因としては、製造年が古かったり、外気の影響を受けることで、容器が腐食してしまうことが挙げられます。今一度、消火器の点検、置く場所の確認をしましょう。



また、製造年が古い消火器や容器が腐食している消火器をお持ちの場合には、有料で引き取りを行っていますので、須賀川消防署鏡石分署までお問い合わせください。

●問い合わせ先 須賀川消防署鏡石分署 ☎62-4511

### ～行政相談週間～ 行政相談委員による相談所の開設

10月21日(月)から27日(日)までの一週間は「行政相談週間」です。

行政相談は、役所（国、県及び市町村）や特殊法人等の仕事に関して、苦情や困っていること、心配なこと、わからないこと、要望したいことなどについて相談に応じ、その解決をお手伝いするものです。当町においては、行政相談委員が自宅等で相談に応じているほか、次のところで行政相談所を開設しています。

#### 鏡石町担当の行政相談委員

太田成雄さん（不時沼）  
☎62-2371

**行政相談所**  
日時 毎月第1日曜  
13時30分から15時まで  
場所 町勤労青少年ホーム



## 秋の文化祭

町生涯学習文化協会（小貫幸子会長）主催の秋の文化祭を次の日程で開催いたします。出品をご希望の方は、作品を公民館までお持ちください。



◎展示部門  
■開催日時  
11月2日(出)から4日(月)  
8時30分から17時  
※最終日は15時まで  
■場所 公民館  
■展示内容  
パッチワーク、レース編み、陶芸、工芸作品、絵画、書道など様々なジャンルの作品を募集します。  
■出品方法  
町公民館まで作品を直接お持ちください。  
■申込期限  
10月30日(水) 締切り

◎大会部門  
■謡曲大会  
日時 11月3日(日) 13時から  
場所 勤労青少年ホーム  
■将棋大会  
日時 11月4日(月) 9時から  
場所 老人福祉センター  
■囲碁大会  
日時 11月3日(日) 9時から  
場所 勤労青少年ホーム  
◎発表部門  
■文化芸能祭  
日時 10月26日(出) 10時から  
場所 公民館

●問い合わせ先 公民館 ☎62-2031

### 被災者生活再建支援制度 支援金申請期限延長のお知らせ

住宅の「り災証明」が「全壊」、「大規模半壊」又は「半壊」で住宅を解体した世帯が対象の「被災者生活再建支援制度」について、被災者の皆さんの状況を鑑み、支援金の申請期限が下記のとおり延長されました。申請がまだお済みでない方は、期限内に申請をお願いします。

●申請期限  
基礎支援金 平成27年4月10日まで  
加算支援金 平成30年4月10日まで

●問い合わせ先 総務課 ☎62-2111

### 福島県農業総合センター農業短期大学校 ～農産物直売実習のお知らせ～

●場所 福島県農業総合センター農業短期大学校グラウンド（矢吹町一本木446番地の1）

●期日 10月10日(木)、20日(日)、11月6日(水)、22日(金)

●時間 10時から1時間程度（販売品が無くなり次第終了）

●主な販売品  
梨、ぶどう、バラ、菊、トマト、ナス、小麦粉、そば粉 など  
※10月20日は榊隆祭を同時開催。午後まで販売します。

●問い合わせ先 福島県農業総合センター農業短期大学校 ☎0248-42-4111

## JAホール あいりす 24時間受付

大切な方との永遠の別れのとき  
ご家族の身になり、真心こめてお手伝いさせていただきます

(株)ジェイエサービスすかがわ岩瀬  
〒962-0056 須賀川市大桑原字地山8番地  
お問い合わせ TEL 63-1121  
お申し込みは FAX 63-2531

〒969-0401 鏡石町本町151番地