

◎ 広 報

かがみいし

2006年

3

No.541



■ 鏡石保育所でひな人形づくり ■

献血のお知らせ



町では、次のとおり献血を実施いたしますので、町民のみなさんの温かいご協力をお願いします。

- 日時 3月16日(木) 午前9時30分～午後4時30分
- 場所 町勤労青少年ホーム
- 献血の種類 ●200ml ●400ml(※成分献血は実施)

献血できません。献血基準表のとおりですが、過去に輸血を受けたことのある方は献血できません。

項目	全血献血	
	200ml献血	400ml献血
年齢	16歳～69歳	18歳～69歳
体重	男性 45kg以上 女性 40kg以上	男性・女性 50kg以上

図書館だより



方は献血できません。また、65歳以上の方については、過去5年間に献血経験のある方に限られます。

固定資産税課税台帳の縦覧

- 内容 「はるだはるだよ」10ぴきのかえる」ほか
- 対象 幼稚園就園前まで
- 子ども映画会
- 日時 3月25日(土) 午後1時30分から3時まで
- 上演作品「アラサー・ベア」
- スペシャルコーナー 「家づくり、部屋づくり」のコーナーを設けます。リフォームからインテリアの参考にいかがでしょうか。

乳幼児健診等のお知らせ

- 9～10か月児健康診査
日時 3月8日(水) 午後1時15分から
場所 鏡石保健センター
- ペアレントクラス
日時 3月10日(金)・17日(金) 午後6時30分から
場所 町勤労青少年ホーム
- つどいの広場子育て講座「リズム遊び」
日時 3月10日(金) 午前10時から
場所 鏡石保健センター
- 3～4か月児健康診査
日時 3月15日(水) 午後1時30分から
場所 公立岩瀬病院
- 1歳6か月児健康診査
日時 3月22日(水) 午後1時15分から
場所 鏡石保健センター

- 読み聞かせ会
日時 3月11日(土) 午前10時30分から
- 話し手 読み聞かせボランティア あゆみらい
- 内容 かみしばい「おーい、はるだよ」ほか
- 人形劇鑑賞会
日時 3月18日(土) 午前10時から
- おひさだこのおはなし会
日時 3月22日(水) 午前11時から

- 平成18年度の固定資産税について、次のとおり課税台帳を縦覧することができます。
- 期間 平成18年4月1日～平成18年5月31日(土・日・祝日を除く)
- 時間 午前8時30分～午後5時
- 場所 町役場税務市民課
- その他 縦覧できる方は、土地、家屋の固定資産税の納税義務者又は納税管理人や委任を受け委任状を持参した方に限られます。
- 問い合わせ先 町税務市民課 ☎62-2114

町育英資金奨学生募集

町では、平成18年度入学予定の育英資金奨学生を、次のとおり募集いたします。

- 対象者 高校生、高等専門学校生、専修学校生、短大生、大学生
- 募集人員 5名程度
- 応募資格
①鏡石町に引き続き2年以上住所を有し、成績が良く、品行方正で身体強健な方。
②高等学校以上の教育を受けようとする方で、経済的な理由で就学が困難な方。
③他の奨学金を受けない方。
- 貸付方法 入学準備金を4月

に交付し、学費を4月及び10月に交付します。

- 返還方法 卒業後1年間猶予し、借用期間の2倍の期間で返還していただきます。
- 募集期間 3月24日(金)まで
- 申込み・問い合わせ先 町教育課 ☎62-3459

町有地売却のお知らせ

- 町では、所有する次の土地を先着により即売します。
- 所在地 鏡石町岡ノ内157番2
- 地目 宅地
- 面積 270㎡
- 譲渡価格 1,080万円
- 土地の概況 当地は、旧交番

麻しん・風しん 予防接種はお済みですか



平成18年4月から麻しん・風しんの予防接種方法が変わります。今年度、予防接種の対象者になっているお子さんで、まだ接種がお済みでない方は、母子健康手帳を確認し、今年度中(平成18年3月31日まで)に忘れずに接種しましょう。

- 注意事項
●平成18年4月1日になると制度が変わり、麻しん・風しんの単ワクチンの接種は、有料となります。
- 麻しん風しん混合ワクチン接種は、麻しん又は風しんの単ワクチンをいずれも受けていない方に限られます。(※過去に麻しん又は風しん単ワクチンを接種された方は、新たに、麻しん風しん混合ワクチンは公費で接種できません。)
- 問い合わせ先 町健康福祉課 ☎62-2115

跡地で町の中心部に位置し、役場、小学校、JR鏡石駅に近い住宅地です。ご希望の方は、次のとおりお申込みください。

- 受付期間 3月15日(水)から
- 申込方法 所定の申込用紙に記入の上、役場総務課にお申込
- 問い合わせ先 町総務課 ☎62-2111

慶弔 1月受付分

よろこび

地区 赤ちゃん お父さん お母さん
久来石 古川 樹 将 徳 恵
さかい 小松 優 芽 慎太郎 知 美
く 矢野倉美優 浩 二 公 江

おいわい

地区 花むこさん 花よめさん
仁井田 赤坂 勉 (松田)真 弓
鏡田 柳 沼 豊 (清野)秋 奈

かなしみ

地区	氏名	年齢
笠石	大河原 オイチ	86
く	鶴沼 雄次	55
鏡石1	國井 益治	70
鏡石3	関根 典子	52
仁井田	柿沼 勝三	84
鏡田	稲田 友八	90
く	富塚 美代子	69
成田	鈴木 辰雄	53
く	吉田 トヨ	82
く	吉田 勝吉	60
く	添田 健一	56

火災・救急事故	交通事故	今月の納税	人口と世帯数
(18.1.31現在) 火災 2件 (1) 救急 54件 (44) ()は前年同期の件数 「あなたです 火のあるくらしの 見はり役」 (全国統一防火標語)	(18.1.31現在) 件数 4件 (13) 死者 0人 (0) 傷者 6人 (23) ()は前年同期の件数 ～死亡事故0日数 121日～	納入し忘れたものがないか、お手元の納入通知書を確認しましょう。 ◇◇◇◇◇ 下記の金融機関での口座振替が便利です。 すかがわ岩瀬農協鏡石支店・須賀川信用金庫各店・東邦銀行各店・大東銀行須賀川支店・福島県商工信用組合鏡石支店・鏡石郵便局	(18.2.1現在) 12,719人 (-19) 6,199人 (-10) 6,520人 (-9) 3,879世帯 (-5) ()は前月との比較 ※「平成17年国勢調査の結果速報」の値を基に集計しています。

国家公務員採用試験のお知らせ

試験名	受付期間(最終日消印有効)	第1次試験日
I種試験(大学卒業程度)	4月3日(月)～4月10日(月)	4月30日(日)
II種試験(大学卒業程度)	4月14日(金)～4月25日(火)	6月18日(日)
III種試験(高校卒業程度)	6月20日(火)～6月27日(火)	9月3日(日)

なお、申込用紙の請求や受験資格等の詳しい内容については、人事院HP又は下記にお問い合わせください。
●問い合わせ先：人事院東北事務局 第二課 試験係 ☎022-221-2022
●人事院HP [http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm]

健康セミナー公開講座

- 日時 3月24日(金) 13時30分～15時
- 場所 町勤労青少年ホーム
- 演題 「老化は脚から！健康・健脳ウォーキングのすすめ」
- 講師 藤沼宏彰先生 医学博士・太田西ノ内病院運動室長
- 問い合わせ 町健康福祉課(☎62-2115)

我が家の アイドル



そえ た は つき ちゃん(2歳)
添田葉月ちゃん(成田)

お話するのがとっても上手。
葉月の笑顔でみんなとっても
幸せです。(ママより)

つむら や じゅんいちろう
圓谷純一郎くん(7か月)
(前山)

本が大好きな`じゅんくん`です。
スクスク元気に育ってほしい
なあ。(ママより)



このコーナーへ載せるイラスト
をお待ちしています。どしどし
応募してください。

- サイズ はがき大
- 応募先 役場総務課



心に響く美しい音色

鏡石中学校クラリネット八重奏チーム
= 全日本アンサンブルコンテスト東北大会出場 =



大会結果は、鏡石中は、金賞を獲得しましたが、惜しくも全国大会出場はなりませんでした。

その内、福島県の中学生の部代表として、鏡石中学校のクラリネット八重奏チームが出場しました。鏡石中チームは、日頃の練習の成果を發揮して息のあった演奏を披露し、会場に訪れた多くの観衆を魅了しました。

東北吹奏楽連盟などが主催する、全日本アンサンブルコンテスト第33回東北大会が、2月12日(日)須賀川市文化センターで開催されました。大会は、小学校、中学校、高校、大学、一般、職場の6部門に分かれており、東北6県から60組が出場しました。

今月の表紙!



3月3日は、女の子の成長と幸せを願う、ひな祭りです。

女の子のいる家庭の多くは、ひな人形を飾り、桃の花やひなあられなどを人形といっしょに飾り添えます。

町保育所でも3月3日に、ひな祭りを行います。その際に飾る、ひな人形づくりに、子どもたちが挑戦しました。

子どもたちの多くは、苦勞しながらも、色紙や画用紙をハサミで切ったり、のりで貼ったりして、かわいらしいひな人形をつくりました。

子どもたちは、ひな祭りが待ち遠しいのか、完成したひな人形を、誇らしげに机の上に飾っていました。



須賀川消防署鏡石分署長
栢本 幸雄 さん

火災を起こさないことが一番ですが、万が一火災が発生してしまったら、大声で近所の人に助けを求めるとともに消防署に119番しましょう。自分や家族だけで消そうとするのは絶対に禁物です。その際は、「あわてず」「要領よく」「正確に」を心がけてお知らせください。

火災が起きたらあわてずに119番に



私たちが火災から守ってくれる消防署員



須賀川消防署鏡石分署
関根 良吉 さん

火災は、日頃の心がけ一つで未然に防止することができます。お出かけ前、お休み前には火の元を確かめましょう。また家の周りに燃えやすいものを置くと放火される危険性があります。古新聞・古タイヤなどの可燃物は絶対に置かないようにしましょう。

火災予防は日頃の心がけ一つ

「あなたです 火のあるへらしいの 見はり役」をスローガンに、3月1日(水)から7日(火)までの一週間、春の全国火災予防運動が行われます。これからの季節は、空気が乾燥し、春一番といわれる春先特有の強い季節風が吹くことがあります。この風にあおられて、小さな火種が思わぬ大火災になることがあります。町民のみならず、火の取り扱いには十分注意しましょう。

3月1日～7日
春の全国火災予防運動

たき火・枯草焼 には ご注意を

鏡石町は9件の火災が発生

須賀川消防署の資料によると、平成17年に須賀川地方広域消防組合管内(1市7町村)で発生した火災の件数は86件(前年比17件減)で、その内鏡石町では9件の火災が発生し、約7百万円の財産が失われました(下表参照)。

組合管内の火災発生の主な原因は、枯草焼き・たき火等によるものが17件(20%)と一番多く、発生した月を見てみると、4月が8件、5月が7件ともっとも多くなっています。

このように、春先は、たき火や枯草焼きが原因で林野火

災や、枯草火災が多発します。風の強いときは、たき火などは絶対にしないようにしましょう。

また、枯れ草等のある火災が起こりやすい場所での、たき火はやめましょう。

不幸にも火災が発生してしまったら、火の回りが予想以上に速く、煙に巻かれてしまうことがあります。無理して消そうとせず、速やかに消防署に通報してください。

3つの習慣と4つの対策で火災予防

- 寝たばこは、絶対にやめる。
- ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- 3つの習慣
- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器等を設置する。
- 寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すた

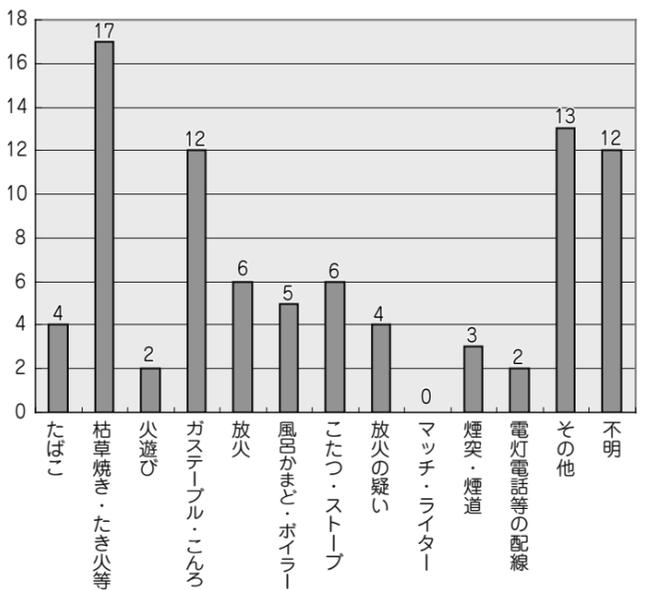
火災を予防し、大切な命や財産を守るためのポイントには、3つの習慣と4つの対策があります。

消防団活動に参加を

火災などの災害が起きた際、消防署員と共に消火作業にあたるのが消防団のみなさんです。町では、消防団員を募集しております。消防団員となり安心して暮らせる町づくりのため活躍してみませんか。

◆問い合わせ先 町役場総務課 ☎62-2111

表1 平成17年須賀川地方広域消防組合管内原因別火災発生件数



住宅用火災警報機の設置が義務付けられます!

悪質商法にだまされしないで

住宅用火災警報器を設けなければならない場所には、「寝室の用に供する居室、廊下、階段等、台所(努力義務)」になります。

住宅用火災警報器を設置する際には、訪問販売や点検の名目で悪質な商法が横行することが考えられます。消防署で販売や斡旋をすることは絶対にありませんのでご注意ください。

◆問い合わせ先

須賀川消防署鏡石分署 ☎62-4511

「障害者自立支援法」のサービスの種類

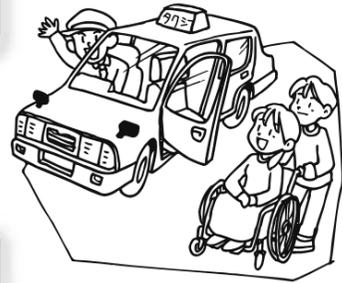
自立支援医療
(18年4月から)

障害の種類などにより決められていた公費負担医療制度のしくみが統一されます。(更正医療、育成医療、精神通院医療)

介護給付 (18年10月から)

障害程度が一定以上の方に生活上または療養上の必要な介護を行います。

※居宅介護(ホームヘルプ)、重度訪問介護、行動援護、療養介護、生活介護、児童デイサービス、短期入所(ショートステイ)、重度障害者等包括支援、共同生活介護(ケアホーム)、施設入所支援



訓練等給付
(18年10月から)

身体的または社会的なリハビリテーションや就労につながる支援を行います。

※自立訓練(機能訓練・生活訓練)、就労移行支援、就労継続支援、共同生活援助(グループホーム)

補装具 (18年10月から)

補装具の購入や修理にかかる費用の原則1割を自己負担、9割を公費で負担します。

地域生活支援事業
(平成18年10月から)

介護給付や訓練等給付などとは別に、地域での生活を支えるさまざまな事業を行います。

※相談支援、日常生活用具、移動支援、地域活動支援など

～障害者が地域で安心して暮らすために～ 障害者自立支援法が 4月から施行されます

◆問い合わせ先 町健康福祉課 ☎62-2115

4月から、身体障害者、知的障害者、精神障害者に対する法律を一つにした障害者自立支援法が施行されます。この法律は、現在の障害福祉サービスを再編し、障害のある方が地域で自立した生活を送ることができるよう支援していくものです。今月号では、制度の概要についてお知らせいたします。

障害福祉サービス利用の流れ(表1)

1 相談	町や相談支援事業者(町の指定を受けた事業所)に相談し、サービスが必要な場合は町に申請します。
2 申請	支給の申請を行うと、現在の生活や障害の状況についての調査が行われます。
3 審査・判定	調査の結果をもとに町で審査・判定が行われ、どの位のサービスが必要な状態であるか(障害程度区分)が決められます。
4 認定・通知	障害程度区分や介護する方の状況、申請者の要望などをもとに、サービスの支給量などが決まり、受給者証が交付されます。
5 サービス利用計画の作成	利用できるサービスの量や申請者の要望などをもとに、相談支援事業者と相談しながら必要に応じてサービス利用計画を作成します。
6 サービスの利用	サービスの利用を開始します。

障害者自立支援法とは

現在、障害のある方は、障害の種類や年齢により利用できる福祉サービスなどが異なりますが、この法律により障害のあるすべての方が、それぞれの地域において共通の福祉サービスを利用できるようになります。

対象となる方は

この制度で福祉サービスを受けられる方は、身体に障害のある方、知的障害のある方、障害のある児童、精神障害のある方です。

サービスの仕組みは

現在までの複雑な福祉サービス

ビスが一つになります。詳しくは、5ページの表を参照してください。

これまでの障害福祉サービスは、障害の種類や年齢、自宅か施設で生活しているかなどによってサービスが分けられていましたが、この法律では、これらの分け方が見直され、施設や事業の機能などに着目して、「日中活動(昼間の活動を支援するサービス)」と「居宅介護(生活の場におけるサービス)」に分けられます。

障害福祉サービスの利用の流れ

みなさんに必要な障害福祉サービスを公平に提供できるように、市町村審査会が設置されるなど、支給決定の過程

障害福祉サービスの利用者負担上限額(表2)

所得区分	対象者	月額上限額
生活保護	生活保護世帯の方	0円(自己負担なし)
低所得1	住民税非課税世帯で障害者または障害児の保護者の年収が800,000円以下の方	15,000円
低所得2	住民税非課税世帯で低所得1に該当しない方	24,600円
一般	住民税課税世帯の方	37,200円

自立支援医療費の上限額(表3)

所得区分	対象世帯(世帯とは医療保険加入単位)	月額上限額
生活保護	生活保護世帯	0円(自己負担なし)
低所得1	住民税非課税世帯で障害者本人の年収が80,000円以下	2,500円
低所得2	住民税非課税世帯で障害者本人の年収が80,001円以上	5,000円
中間所得1	住民税所得割額が20,000円未満	5,000円
中間所得2	住民税所得割額が20,000円以上200,000円未満	10,000円
一定所得以上	住民税所得割額が200,000円以上	20,000円

※重度かつ継続該当とは、①精神医療に一年以上経験を有した医師の判断による疾病、病状から対象となる方 ②医療保険の多数該当(高額医療継続)の方
※育成医療の経過措置に該当する方には別途上限額が定められています

が透明・明確化します(表1参照)。

福祉サービスも一割負担

障害福祉サービスの費用をみんなで支えあうため、サービスを利用した際は、費用の1割を負担します。

ただし、利用者への負担が重くならないように所得に応じて月額の上限額(表2)が設定されています。さらに、低所得の方には、利用するサービス

により減免措置があります。

公費負担医療制度も一割負担

これまでは、障害のある方の公費負担医療制度は、障害の種類や年齢により負担の割合が異なっていました。現在の、更生医療、育成医療、精神通院医療が自立支援医療費に統一され、どの障害の方でも医療費の1割を支払います。ただし、負担が重くならないように所得に応じて上限額(表3)が定められています。

4/1から 使用済み乾電池の リサイクルスタート

私たちが身近に使う乾電池は、一人あたりの年間使用量は20個に上ると言われていますが、やはり気になるのがごみ問題。使用済み乾電池のほとんどは、燃えないごみとして最終処分場にそのまま埋め立てられています。

そこで、町では、ごみの減量化と再資源化を目的に、平成18年4月から、使用済み乾電池(充電できない電池)をリサイクルするために、分別方法を変更することにしました。分別方法・出し方は下表のとおりになりますので、町民のみならずご協力をお願いします。

■分別方法・出し方一覧表

対象となる乾電池	マンガン乾電池、アルカリ乾電池、ニカド乾電池(充電できない乾電池)
対象外の電池	ニッケル水素電池、リチウムイオン電池(充電電池)
収集日	燃えないごみの収集日(毎月第1・第3木曜日)
出し方	ビニール袋に入れて、「乾電池」と記入し、燃えないごみの白いコンテナに出す。



◆問い合わせ先 町健康福祉課 ☎62-2115

使用済み乾電池は、燃えないごみの白いコンテナへ出す

乾電池と記入したビニールの袋に入れる

まちの話題

No.1 ヤンキー先生熱く語る



講演する義家さん

「ヤンキー母校に帰る」などの著書で有名な、元教師で現在、横浜市教育委員の義家弘介さんを講師に招いた町文化講演会が、2月18日(土)町公民館で開催され、会場いっぱいの500人の聴衆が訪れました。現在の教育現場の実情や問題点を熱く語る義家さんの話に真剣に耳を傾けていました。

No.2 いきいき学級閉講式



修了証書を受けとる小池さん

高齢者学級「いきいき学級」の閉講式が2月15日(水)町公民館で開催されました。この学級では、昨年5月からボランティア活動など全10回の講座を実施しました。式には、100名が出席。常松誠生涯学習文化協会長のあいさつのもと、常松会長から、修了生代表の小池キヨ子さんに修了証書が手渡され、皆勤賞などの受賞者にも賞状が贈られました。

No.3 町内各所で鬼退治



元気に豆を投げる園児たち

2月3日(木)町内各所で節分の豆まきが行われ「鬼は外、福は内」と元気な声が響き渡りました。鏡石幼稚園の豆まきには、園児80名が参加。赤鬼、青鬼のかけこぎをした保護者があらわれると、園児たちはパニック状態。しかし、勇気ある園児たちの豆による応戦が始まると攻守が逆転、鬼は「ごめんなさい」と降参し逃げていきました。

No.4 ヨーガ体操で健康づくり



元気に体を動かす参加者

町老人クラブ連合会では、2月10日(金)町老人福祉センターで、ヨーガ教室を開催しました。老人クラブの会員30名が参加。日本ヨーガ学会の武藤光吉さんが講師を勤め、寝たきり防止などに役立つヨーガを指導しました。参加者は、体を曲げたり伸ばしたり熱心に体操に取り組んでいました。

住民異動届一覧表

届出事項	どんなときに(届出事由)	いつまでに(届出期間)	だれが(届出人)	届出に必要なもの(添付書類など)
転入届	町外から鏡石町に住所を移したとき	住み始めてから14日以内	本人、世帯主、世帯員または代理人(※)	●前住所地の市区町村が発行した転出証明書 ●年金手帳(加入者のみ) ●身分証明書(写真付) ●印鑑
転出届	鏡石町から町外に住所を移すとき	新住所に移る前(転出証明書を交付します)	本人、世帯主、世帯員または代理人(※)	●国民健康保険証(加入者のみ) ●身分証明書(写真付) ●印鑑
転居届	鏡石町内で住所が変わったとき	住み始めてから14日以内	本人、世帯主、世帯員または代理人(※)	●国民健康保険証(加入者のみ) ●身分証明書(写真付) ●印鑑

※代理人の場合は委任状が必要です。



窓口での手続きはお早めに

～春は異動・引っ越しのシーズンです～

住所の届出はお早めに

3月、4月は入学、就職として転勤などで引越しをする方も多いと思いますが、忘れてならないのが住所の届出です。今月は、住民異動の手続きについてご案内いたします

住所の異動届を忘れずに

転入や転出などによって住所が変わった場合には、役場へ住所異動の届出をする必要があります。

正しい住所を届けていないと国民年金や国民健康保険、医療費の助成や児童手当の給付が受けられないなどの影響が出てきます。異動があった場合は必ず期限内に届け出てください。(左表参照)

●本人確認にご協力ください

届出の際、本人確認として身分証明書の提示をお願いしています。運転免許証・パスポート・住民基本台帳カードなど、顔写真付の証明書をご持参ください。

●代理人届出の場合は委任状が必要です

届出は、異動者本人や世帯主(または同じ世帯の方)が行ってください。その他の

方が代理人として届ける場合は、異動者本人が書いた委任状が必要です。

印鑑登録は本人が申請を

印鑑登録の手続きは、登録する本人が申請するのが原則です。どうしても代理人に依頼しなければならない場合は本人が書いた代理人選任届が必要となります。

なお、代理人申請の場合、その場で登録証(カード)及び印鑑証明書の交付はできません。登録意思を確認するための照会書を本人宛に郵送し、本人が署名・押印した回答書を本人または代理人がご持ちになったときに交付します。で日数がかかります。

届出は時間の余裕を持って

これからの時期、特に週末や金曜日は窓口が混み合う場合があります。転入と同時に婚姻などの戸籍届出や印鑑登録・保険証交付を受けられる方などは、手続きに多少お時間がかかりますので、余裕をもってお越しください。

毎週金曜日は窓口業務延長

町では、毎週金曜日、税務課の窓口業務を午後7時まで延長しています。取り扱う業務は住民票、戸籍謄抄本、印鑑登録証明書、所得証明書や納税証明書などの各種証明書の発行のみです。なお、住民異動届についてはお取り扱いできませんので、ご了承ください。

◆問い合わせ先 町税務課
☎62-2112

ひとり親家庭のみなさんへ

父子家庭や母子家庭、父母にかわって児童を育てている家庭の生活の安定と自立を助け、児童の健康と福祉の増進を図るため次のような制度があります。

【ひとり親家庭医療費助成】

ひとり親家庭の親と児童(18歳未満)及び、父母がいない児童に対する医療費を助成する制度です。

一ヶ月毎に、世帯が医療機関の窓口を支払った金額を合算して千円を超えた場合、超えた額を助成します。

【児童扶養手当】

父と生計を同じくしていない児童(18歳になる年度末まで)を養育している家庭に手当が支給されます。父と生計を同じくしている児童も、父の心身に一定の障害がある場合にも支給されます。

◆受給資格者

①父母の離婚により、父と生計を同じくしていない児童



- ②父が死亡した児童
- ③父が一定の障害にある児童
- ④父の生死が明らかでない児童
- ⑤父が引き続き、一年以上遺棄している児童
- ⑥母が婚姻によらないで生まれた児童
- ⑦孤児などで、父母がいるが不明な児童 など

◆手当額

受給資格者及び扶養義務者の所得や対象となる児童の数に応じて決まります。

※どちらの制度も、助成を受けるには申請する必要があります。また、所得が一定額以上の場合には該当しません。

◆問い合わせ先 町健康福祉課
☎62-2115

～安全・安心なまちを目指して～

自動体外式除細動器(AED)を設置

町では、心臓発作による突然死から、町民及び町の施設を利用するみなさんの大切な命を守るため町内の4施設(町役場、町勤労青少年ホーム、鳥見山陸上競技場、町民プール「すいすい」)に自動体外式除細動器(AED)を設置しました。

これは、不整脈が起きた方に電気ショックを与えて心臓の正常な動きを取り戻すための医療機器。救命救急の場に居合わせた方がとっさの事態でも的確に使用できるよう、操作手順を音声で指示するようになっています。

◆問い合わせ先 町総務課 ☎62-2111

保健師さんの けんこうだより



おはよう歩こう会から

今月のお題

～ウォーキングは「血管にいい!」「筋肉にいい!」
「脳にいい!」「骨にいい!」～

「あなたはどれくらい歩いていますか」

春が近づいています。冬の寒さで縮こまっていた身体をシャキッと伸ばし、元気に歩いてみませんか?

歩かないでいると筋力が衰えて足腰が弱くなるだけでなく、全身に酸素と栄養を届ける力が弱くなり、血管や内臓などの機能低下を招いてしまいます。身体の動かし方が少ないと気持ちもふさぎ込みます。

平成17年度の鏡石町健康度調査によると、6割くらいの方が「運動不足と思う」と感じ、7～8割くらいの方が「生活の中でからだを動かすように心がけている」ようです。有酸素運動は10分以上続けないと脂肪が燃焼せず、筋力もアップしないといわれていましたが、短いこま切れの運動でも、積み重ねることで足し算となって効果があることが分かってきました。運動することで温められた血液は血管の中を勢いよく流れ、だんだん血管内の血中脂肪を溶かし、あるいは勢いで流しすぎてしまいますから、血中コレステロールも減ってきます。さらに血管自体も拡張して太くなると血圧が下がる効果もてきます。脳が刺激され、思考能力も高まります。

自分のライフスタイルに合わせ、「歩く」ための時間をつくりましょう。まず、ぶらぶら歩きで身体をならし、膝を痛めないよう体調にあわせて、肥満解消に効果的なサッサ歩きや、ときにはゆっくり景観を楽しみながらのスローウォーキング、美しい歩き方を意識したバランスウォーキングなど試してみたいかが?

ウォーキングのときには、意識して水分の補給をすることも忘れないようにしましょう。

団体 サークル紹介

- ◆団体名：鏡石書道愛好会
- ◆活動日時：第2・4月曜日
- ◆活動場所：町公民館
- ◆連絡先：面川恵美子 ☎62-4340



鏡石書道愛好会は、平成2年に発足し、現在9名の会員のみなさんが、菅野冬鵬先生(郡山市)の指導を受けながら練習に励んでいます。愛好会のみなさんに、お話を伺いすると、「教室に通って良かったのは、みなさんで切磋琢磨して練習するので上達がとても早いことです。また、書道は空いている時間を利用して練習をするので、毎日退屈することはありません。字が下手なので書道は嫌

い。自分にはできないと思っ

町民リレー.....(233)

大河原 勝子さん(小栗山)



よさこいの練習に励む大河原さん

もつとたくさんの方に よさこいに参加して欲しいね

「家では、以前から不要な農薬を使わないで安全な作物をつくるため、微量ミネラル元素を施す方法で、りんごを栽培しています。甘くて、おいしい」との評判で、全国

各地から注文があるのでとてもうれしいですね。」と話す大河原勝子さん。

「りんご栽培は、大変だけれども、それでも嫁いできた当時のことを考えればね...。だって、昔は朝の3時とか4時頃から起き出して草むしりとかしていたものね。今は、機械があるからかなり楽になったよね。」とも。

そんな、大河原さんですが、

現在の趣味は、よさこい踊りとスポーツ民謡だそうです。以前は、鏡踊爛會で、各地のよさこい踊りのイベントに参加していました。今は、年齢的なこともあり練習のみに参加しています。「鏡踊爛會では、毎月、第2と第4木曜日、町公民館で練習をしています。よさこいは、体いっばい使って動きますので、健康とストレス解消のためには、もってこいですよ。みなさんぜひ参加してみませんか。」と話してくださいました。

最後に、町づくりについて尋ねると「秋の芋煮会シーズンだけでなく、一年中観光客が訪れるように、久来石のふれあいの森に温泉施設ができればいいですね。」と話してくださいました。

次回は、大河原さんの紹介で小栗山の星ハルノさんを紹介します。

広 告

書籍・雑誌・文具・事務用品

叶屋書店

福島県岩瀬郡鏡石町本町3 2 6
0 2 4 8 (6 2) 2 3 3 5

おくりもの、お引物に最適
(第1回ふくしま特産品コンクール県知事賞受賞)



70年の歴史 伝 統 菓 子 ぶ ぶ ど う 水

鏡石町 柳葉子 かしや 一地方発送も承りますー
〒969-0404 鏡石町旭町16(中学校前) TEL 0248-62-2242 FAX 0248-62-7148

広 告

福島県知事許可 第11069号
一般電気工事・設計施工請負一式・東北電力電気温水器サービス店

有限会社 高橋電気工事

福島県岩瀬郡鏡石町北町1 7 3
TEL 0248(62)4553(代表)
FAX 0248(62)4569
E-mail: tk-denki@f7.dion.ne.jp

石井さんちの甘熟いちご
1月がらいちご狩り始まります

石井いちご園



鏡石町高久田 123 番地
TEL 0248-62-3917
ファックス 0248-62-6030