

広報 いずみざき

www.vill.izumizaki.fukushima.jp/

みんな仲良し！



元気で明るい保育所のこどもたち



今月の主な内容

- 小林村政 2 期目のスタート
- 自分の健康を自分で守るためのポイント
- 今月の話題 ○貯筋通帳
- カラスの足跡 ○健全育成作文紹介
- Information ○みんなの広場

2004
No.439

3

2/27 初登庁

多くの村民や村議員、職員に迎
えられ初登庁した小林村長。

財政再建に全力

小林村政 2期目のスタート!

◆開票結果

当 小林日出夫 2,836票
木野内重信 1,823票

◆村長選の投票者数と投票率

	男	女	計
当日有権者数	2,624人	2,712人	5,336人
投票者数	2,303人	2,407人	4,710人
投票率	87.77%	88.75%	88.27%



職員より花束が贈られました。



初登庁後、職員を前に訓示。



当選証書附与式

任期満了に伴う泉崎村長選挙は、2月15日(日)に投票が行われ、即日開票の結果、現職の小林日出夫氏が2回目の当選を果たしました。

当選証書附与式は、翌16日(月)午前10時から役場議場で行われ、兼子行雄選挙管理委員長より、当選した小林日出夫氏に当選証書が手渡されました。

任期は、平成16年2月27日から平成20年2月26日までの4年間となります。

村長からは、「財政など多くの課題がある中、住民からの期待、要望に応えられるよう意識改革をし取り組んで欲しい。」と訓示がありました。



鬼は外・福は内!

— 保育所で節分の豆まき会 —

2月3日(火) 保育所において、保健福祉課で主催している「なかよしクラブ」の子供やお母さん達も一緒に参加しての「節分豆まき会」が賑やかに行われました。

豆まき会で鬼が登場すると、子供たちは、「鬼は外、福は内」と一生懸命に豆を投げつけ鬼を追い払っていました。中には、鬼が怖く、大きな声で泣き出し、逃げ回っている子供の姿も見られました。

鬼を退治した後は、みんな仲よくおいしそうに豆を食べていました。



国民健康保険加入者の皆さんへ

国 保 の 窓

保険証の更新について

現在使用している国民健康保険被保険者証(保険証)が、平成16年3月31日をもって有効期限が切れるのに伴い、新しい保険証に更新することになります。つきましては、下記の日時及び場所において、被保険者証を更新されますようお願いいたします。

◆更新の時、持参するもの・・・現在使用している保険証と印鑑

◆更新日程表

時 間	場 所	時 間	場 所
午前9:00～9:20	高根生活改善センター	午前9:00～9:20	堂の下公民館
午前9:35～9:55	太田川公民館	午前9:30～9:50	新田地区研修会場
3月25日(木)		3月26日(金)	
午前10:10～10:30	踏瀬生活改善センター	午前10:00～10:15	山寺集会場
午前10:45～11:05	愛宕山公民館	午前10:30～10:50	関和久宿集会場
午前11:20～11:40	柵内地区転作促進研修場	午前11:05～11:25	八雲コミュニティセンター
午後1:00～	役場住民課窓口	午前11:40～12:00	瀬知房生活改善センター
		午後1:00～	役場住民課窓口

3月27日(土) 午前9:00～12:00まで 泉崎村役場住民課窓口にて更新手続を行います。

上記日程で都合がつかない方は、3月29日(月)から住民課窓口(午前8時30分～午後6時)にて速やかに更新手続をしてください。詳しくは、村住民課(☎53-2111)まで。

自分の健康を自分で守るためのポイント

広報2月号に平成15年度生活習慣改善調査結果について掲載しましたが、今月はその結果に基づいて、「自分の健康を自分で守るためのポイント」を紹介します。ぜひ参考にしてください。

その1

肥満を予防しよう

まず自分の適正体重を知りましょう。

こまめにチェックして自分の体重がどんな状態か理解しましょう。



適正体重の出し方

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

(例) 身長170cmの場合

$1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6\text{Kg}$

BMIの出し方

BMIは肥満を測る目安として、よく使われる体格指数です。

$\text{BMI} = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

(例) 身長170cm、体重65Kgの場合

$65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.5$

BMI判定表

25以上	肥 満
18.5以上～25.0未満	正常域
18.5未満	や せ

その2

高血圧や動脈硬化を予防しよう

生活面の注意事項

- 塩分をひかえめに(1日10g未満にしましょう。)
- 脂肪のとり過ぎに注意(脂肪は動物脂肪3・植物脂肪4・魚油脂肪3を目安に)
- 野菜を食生活の中心に(野菜や果物をよく食べましょう。)
- タバコをすわない
- お酒は適量(一日一合が適量範囲、週に二日の休肝日)
- ストレスを予防(自分なりの心のリラックス法をみつけましょう。)

その3

食生活に注意しよう

今回の調査では、カルシウム・鉄分・ビタミン類(ビタミンA、B1、B2)などが不足し、また、塩分、コレステロールが摂りすぎの傾向にある結果が出ました。

栄養バランスをととのえるためには、いろいろな食品(6つの基礎食品)をバランスよく摂ることが必要です。

◇バランスのよい食事を

食生活は健康づくりの基本。主食、主菜、副菜をととのえ、食事のバランスを考え、過食、偏食を避け、量や質に注意しましょう。野菜中心で、うす味、食品の種類を多く、腹八分目程度に食べましょう。また、間食の摂り方にも十分注意しましょう。

栄 養 素	多く含まれる食品
ビタミンA	鶏・豚・牛レバー、うなぎ、緑黄色野菜など
ビタミンB1	ご飯(玄米)、ライ麦パン、豚肉、魚類など
ビタミンB2	鶏・豚・牛レバー、やつめうなぎ、乳製品など
カルシウム	牛乳・乳製品、小魚、小松菜など
鉄 分	鶏・豚・牛レバー、貝類、大豆製品、ひじき、切り干し大根など
コレステロール	卵、レバー、生クリーム、ラード、バターなど

◇塩分を控えるための留意点



- ①しょうゆはかけるより、つけて
- ②みそ汁は天然だしをうまく利用
- ③めん類の汁は全部飲まない
- ④漬物は控えるに
- ⑤うす味調理
- ⑥新鮮な材料を使って香りや風味を生かそう
- ⑦果物や酢の酸味、香辛料をうまく生かそう
- ⑧加工食品は控えるに
- ⑨外食をする際にはバランスに注意する

その4 運動習慣を身につけよう

運動は、心身の健康増進に役立ち、リフレッシュにも大きな効果を発揮します。

目指せ一日一万歩！

●健康のための一日の目標値は、男性が9,200歩、女性は8,300歩以上歩くことです。車に頼らず、歩ける距離はなるべく歩くようにしましょう。

●歩くときは速度を少し速く、やや大まかで歩いてみましょう。



体をたくさんうごかさう！

その5 歯の健康に注意しよう

40歳になったら、歯周病に要注意です。



●歯周病を防ぐには

●毎食後、3分以上の歯みがきを（できれば、歯みがき指導を受けてみましょう。）

●歯ぐきの腫れや色を鏡でチェックしましょう。

●定期的に歯科検診を受けましょう。

●喫煙者は歯周病になりやすいので特に注意が必要です。

自分の歯があるかないかでは、生活の快適さが異なるだけでなく、全身の健康にも影響します。60歳で24本、80歳で20本の自分の歯を目指しましょう。

その6 年に一回は必ず健康診断を受けましょう

がんをはじめ、高血圧などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行する病気です。病気の早期発見と自分の生活習慣を見直すため、健康診断を受けましょう

●健康診断の上手な受け方

●年に一度は必ず受けましょう。

●受ければなしでなく、健診結果が示していることを理解しましょう。

●「要精検」「要再検」をこわがらないようにしましょう。

●健診結果は毎年保存し、必ず生活習慣改善に役立てましょう。

今年も4月12日から4月20日（土日を除く）に総合健診を行いますのでぜひ受けてください。

昨年の総合健診の様子



自分の健康のため できることから始めよう！

○問い合わせ先
村保健福祉課

☎ 54・1333

Monthly Topics

今月の話題

8名の児童が参加 英語レシーションコンテスト

2月14日(土)福島県青少年会館において、第13回県下小学生英語レシーションコンテストが開催されました。

コンテストには村内より8名が参加(総参加者30名)、父母からの声援を受けながら一生懸命がんばりましたが、惜しくも入賞はなりませんでした。



スケートを体験!

こども体験くらぶ

2月7日(土)に、平成15年度最後の「こども体験くらぶ」(中央公民館主催)が棚倉町のルネサンス棚倉において行われ、スケートに挑戦しました。

初めはおぼつかない足取りでしたが、子供達はすぐに慣れて、リンク内を自由自在に滑っていました。大変天気も良く、楽しい一日を過ごしました。



梅宮吉男さん(新宿)に

日本赤十字社より金色有功章

このほど、新宿の梅宮吉男さん(写真中央、右は息子さん)に、日本赤十字社より、感謝状と金色有功章が贈られました。

これは、梅宮さんが日赤に対し多額の金円を寄付され、事業進展に貢献したとして贈られたもので、1月28日(土)に小林日出夫・日赤泉崎分会会長より伝達されました。



中野目好一さん(長峰)

認定農業者として再認定

2月17日(火)に長峰の中野目好一さんが、村認定農業者として再認定を受けました。中野目さんは今後5年間、農業経営改善(規模拡大)に取り組む予定です。

計画の主な内容は、水稲経営と菌床シイタケの複合経営で、菌床シイタケ製造施設を導入し3万菌床の栽培を目指す内容で、経費節減をはかり、経営の安定を図ろうとするものです。



大管小百合選手(自転車)を激励

1月23日(金)、合宿のためサイクリングターミナルに宿泊していたスケート・自転車選手の大管小百合さんを村長が激励に訪れました。村長からは、大管選手の名前にちなみ村内で栽培されているユリの花束と地元の名産・コシヒカリが贈られ、「五輪でメダルがとれるよう頑張ってください。」と激励しました。

(写真左は斑目秀雄コーチ)



県書きぞめ展

4名が入賞!

第48回福島県書きぞめ展の審査会が1月末に行われ、本村からは4名が見事入賞し、また一小、二小、中学校の3校とも団体の賞を獲得しました。

◆書きぞめ準大賞

武田 早枝美さん

(一小4年)

荒井 千穂さん

(泉崎中1年)

◆書きぞめ賞

武田 祐典くん

(一小5年)

◆書きぞめ奨励賞

菊地 麻理さん

(二小6年)

◆学校賞

泉崎第一小学校

◆奨励学校賞

泉崎第二小学校

泉崎中学校

皆さん、おめでとうございました。

やるき応援します!

泉崎村育英基金 奨学生募集

☆募集期間

4月1日(木)～4月30日(金)

☆応募資格

- (1) 高校・短大・大学・専門学校等に在学し、品行が正しく学術にすぐれ、身体が強健であること。
- (2) 奨学生及びその父母が泉崎村に引き続き1年以上居住していること。
- (3) 経済的理由により就学が困難と認められること。
- (4) 国県又は、他の団体から同種類の奨学資金の貸与又は給付を受けていないこと。ただし、特に必要と認めるときは、この限りではありません。

☆奨学資金の内容

(1) 奨学資金の種類・貸与月額

種類	貸与月額
高等学校	20,000円
高等専門学校	20,000円
短期大学	40,000円
大学	40,000円

その他の教育機関 高等学校又は大学に準じて別に定める

(2) 貸与期間

奨学生の在学する学校等の正規の修業期間。

(3) 貸与利息

無利息

(4) 償還方法

貸与期間の終了から7日以内に「借用書」を提出するとともに、その6ヶ月後から7年以内において年賦、半年賦、月賦により返還する。

◎申込み方法は、村教育委員会学校教育課にある所定の様式に必要事項を記入の上、提出してください。

◎詳しくは、村教育委員会学校教育課(資料館内、TEL 54-1533)までお問い合わせください。

米政策改革で何が変わるか・・・平成16年度から始まる新しい米政策についてご紹介します。

「地域水田農業ビジョン」を核とした水田農業の構造改革

地域水田農業ビジョンとは・・・関係機関や地域が一体となり作成・推進する地域水田農業の将来像で、「地域の米の生産量」や「転作で振興する作物」、「担い手を誰にするか」などをまとめた地域の水田農業の中心となる大切な計画です。

地域が一体となったビジョンづくりと実践に向けた取り組み

「地域水田農業ビジョン」のポイント

- 需要をふまえた地域の特色ある生産・販売戦略
- 地域の合意に基づく担い手の明確化と育成戦略

ビジョン実践のために重要なこと

- 集落や地区を基とした農業者で話し合い
「水田営農実践組合」
- 地域の農業関係機関の一体的な支援・推進

水田営農実践組合を核としたビジョンの実践

ビジョンの実践主体である 水田営農実践組合

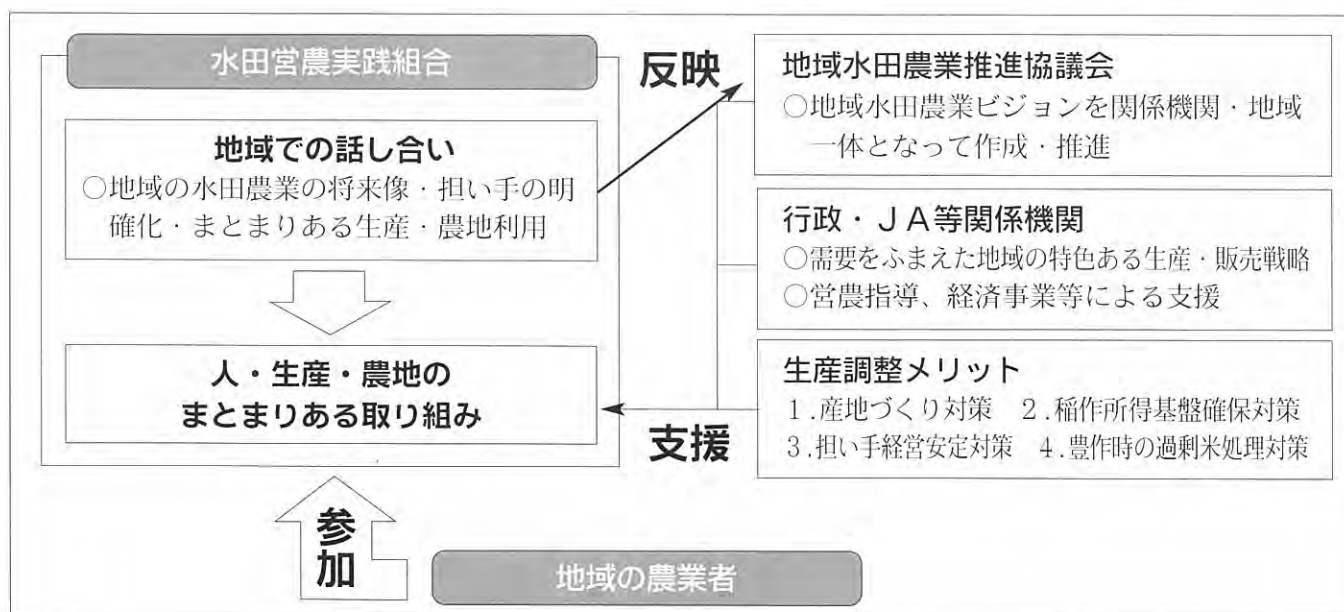
- 行政・JA等関係機関が一体となり、集落や地区など地縁的なまとまりを基礎に、ビジョンの実践主体として「水田営農実践組合」づくり
- 産地づくり対策、営農指導、経済事業等を通じて実践組合の取り組みを支援

担い手の明確化と 農地利用集積

- 実践組合内での話し合いにより、地域の水田農業の担い手を明確化
 1. 大規模農家や法人経営
 2. オペレーター集団
 3. 集落型経営体など
- 担い手への農地利用集積を促進

担い手を中心とした まとまりある生産

- 米・麦・大豆等の需要をふまえた地域の特色ある作物づくり
- 個々の判断で行われていた稲作やバラ転作等を見直し、ブロックローテーション等のまとまりある農地利用
- 生産調整、豊作時の過剰米処理への着実な取り組み



地域水田農業の将来像（地域水田農業ビジョン）の実現

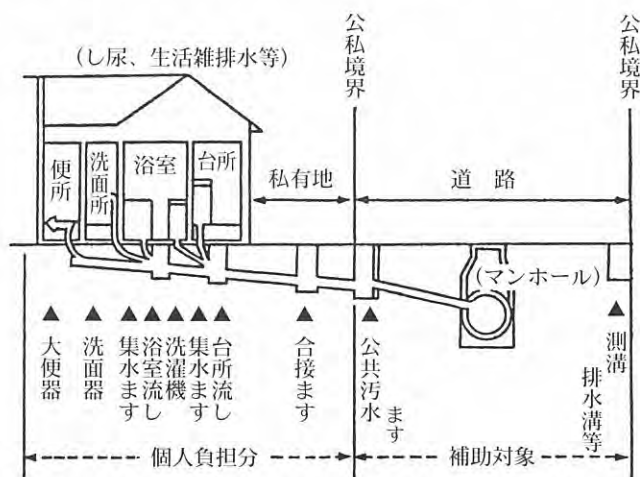
＊問い合わせ先＊
村産業経済課 ☎53-2111

農業集落排水処理施設に加入し 快適な生活環境を！

農業集落排水処理施設（農村下水道）は、し尿及び生活雑排水（台所、風呂、洗濯）などの汚水を処理し、農業用排水路やため池等の水質悪化を防止します。また、集落全体が利用することによりその効果が発揮されるものです。

◆工事費はかかるの？

図のように各家庭の台所、風呂、トイレ等から公共桝までの配管工事は、個人負担となります。



◆加入手続きは？

- 加入者**
↓
・下水道工事指定業者の選定
- 指定業者**
↓
・指定業者工事承認申請書提出
・排水設備新設計画承認申請書提出
- 村役場**
↓
・申請書の内容を調査し受付
・計画承認書を業者に送付
- 指定業者**
↓
・工事着工届を役場へ提出
・工事竣工届を役場へ提出
- 加入者**
↓
・排水施設使用開始届提出→使用開始

まだ加入されていないご家庭は、ぜひ工事を実施され、処理施設を1日も早くご利用ください。

◆使用料は？

1ヶ月当り、世帯割(2,100円)+人数割(320円)で計算されます。

(例) 4人家族の1ヶ月の使用料

$$2,100円 + (320円 \times 4人) = 3,380円$$

農業集落排水処理施設は次のことを守って 大切に使いましょう！

◆トイレ

- トイレットペーパーは、専用（巻紙）のものを使用してください。
- 異物（生理用品等）を投入しないでください。
- ビニール、脱脂綿、タバコの吸い殻などは、別の容器に入れてください。
- トイレの清掃は、ぬるま湯で行い、とれにくい汚れには、中性洗剤をうすめて少量お使いください。絶対に塩酸等の劇薬や洗剤、防臭剤、殺虫剤は使用しないでください。

* 農業集落排水処理施設については、村建設課までお問い合わせください。 ☎53-2111

◆台所

○油類は管がつまる最大の原因になります。また、処理場でも、きれいな水に処理できなくなります。油類は直接流さず、新聞や布きれにしみこませて「燃えるゴミ」として処分してください。

○箸、野菜くず、食べ残し、布等を流さないようにしてください。

◆風呂・洗面所

○固い物や毛髪などは、目ざらを用いて取り除いてください。

○土砂が入りやすいところは、泥だめ等により除去してください。

○まちがって、シャンプー等の容器を流し込まないでください。



貯筋通帳〈パート21〉

～みんなで伸ばそう健康寿命～

特集―心の健康(メンタルトレーニングその4)

自信についての誤解

「大きな大会で勝つことで自信を持つ・・・」と一般的に考えられがちですが、実際には**勝ってから自信ではおそすぎる**のです。また、自信は**過去の実績に比例しない**のです。

自信は「よい結果が出てから、後でつくもの」ではなく、「よい結果を出すために、あらかじめ自己のなかで高めて事に望むもの」なのです。

スポーツやビジネスの場面、試合(商談)にのぞむ前にあらかじめ**確固たる自信を築く**、その結果として成功する可能性が飛躍的に高まるという方が正しい。

メンタルスキルテスト

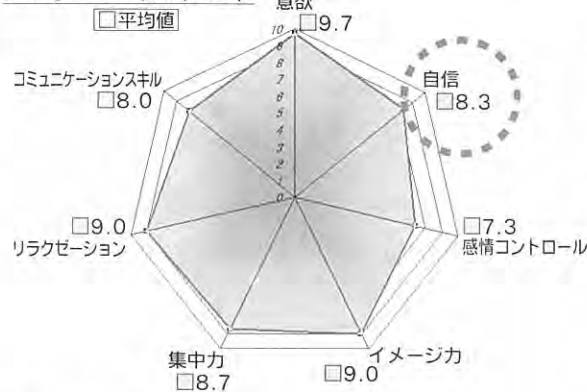


図1. 渡辺智子さん(郡山東高陸上部)のレーダーチャート(メンタルスキル)



過去の**実績と自信の関係**

前人未踏の868本のホームラン記録を持つ王貞治(現ダイエーホームクス監督)は、毎年キャンプインのインタビュでは、こう言っていた。

「去年、三冠王がとれたとか、55本もホームランを打てたということとは、確かによかったと思っています。でも、正直な気持ち、いつもキャンプインのこの頃になると、今年はひよとして1本も打てないんじゃないかと思ってしまうんだよ。僕は、その怖さをうち消すためにも、やっぱり一にも二にも練習をして本番の準備を100%するしかないと考えている。」

この言葉にしたがえば、王選手は過去の実績では自信をえてはいない、むしろプレッシャーを感じている。王選手が一流であったのは、過去の実績にあぐらをかくことなく、恐怖心や不安を利用したすさまじい練習によって、開幕の頃には**心・技・体のすべての準備ができ「よし、今年もやれる」**という自信を築き上げたことである。



自信とセルフイメージ

王選手のいった、この「大丈夫、やれそうだ!」と考えられる心の奥底に存在しているものが、**セルフイメージ**。自己像である。「私はどうもおっちょこちょいで」とか「私は根が明るいから」などは、すべてこのセルフイメージによってある。スポーツでも「自分はプレッシャーに強い」とか「練習ではいいけれど本番はうまくいかない」といったことをよく聞かれる。

この**セルフイメージの大きさこそが自信の大きさに比例する**。逆にいえば小さく凝り固まったセルフイメージを拡大できれば、本番に先立って自信が持て成功する可能性が高まるのです。今回はさらに、実際の例を交えて説明いたします。

※スポーツ・健康についてのお問い合わせは、体育振興課(☎53-3775)まで。次回はセルフイメージと行動についてです。
※この内容は、村ホームページ(<http://www.vill.izumizaki.fukushima.jp/>)の体育振興課コーナーに掲載してあります。

4月1日から ごみの収集曜日が変わります

◆ごみ収集曜日の変更

ごみの分別区分		袋の印刷色等	ごみの収集曜日
燃えるごみ		赤色	火曜日・金曜日
古新聞(ダンボール・新聞・雑誌・紙パック等)		ひもを十字にかけ、束ねる。	
資源ごみ	缶・金属類	青色	水曜日
	びん類	緑色	
	ペットボトル	だいたい色	
	プラスチック	むらさき色	
燃えないごみ		黒色	金曜の隔週(一週間置き)
粗大ごみ戸別収集		申込みが必要です。	月一回(水曜日の指定日)

*詳しくは、ごみ収集カレンダーを確認して出してください。

●問い合わせ先 村生活環境課 ☎53-2111

～いずみざき歴史文化遺産紹介コラム～

カラスの足跡

No.13

律令の時代 VOL4

～姿を見せた白河郡衙～

さて、昭和47年の10月30日から10年に及ぶ発掘調査によって白河郡衙の様相が少しずつ明らかになっていきました。順を追って説明すると分厚い本一冊ほどの量になってしまいますので、重要なポイントをかいつまんで説明していくことにしましょう。

まず、関和久官衙遺跡を白河郡衙たらしめ白河郡衙のもっとも象徴的な調査成果は何だったのか？ということから紹介しますと、それはずばり、「正倉院」の発見でした。以前にも話しましたが正倉は郡衙と判断する重要な施設で、農民から租税として徴収した稲などを収納した倉庫のことをいいます。正倉院というと、奈良の東大寺にある宝物殿を連想しがちですが本来は建物をさす言葉ではなくて、倉庫が建ち並ぶ場所全体を表すものです。関和久官衙遺跡の場合、この正倉院に当たる場所が幅3～4m、深さ約2mのV字型をした大溝によって区画されていました。区画大溝の内側では礎石建物跡や掘立柱建物跡が数多く発見され、長い時間の中で建替えや新築を繰り返し行った様子がみられましたが、これらを時代別にグループ分けしていくと一時期ごとに整然と並んでいたことが分りました。



復元された白河郡衙の正倉(まほろん)

さらに調査が進むと、大溝によって区画された正倉院の規模が分ってきまして、なんとその広さは東西約250m、南北約140mに及びました。この大きさは全国で発見されている郡衙の中でも最大級の広さになります。そして、もう一つの興味深い特徴は正倉院の立地条件にありました。それまでに見つかった他の郡衙では、正倉院が立地する場所は標高の高い台地や段丘であるのが普通だったのに対し白河郡衙の正倉院は川沿いの低地にありました。



会長賞

「夢」

泉崎第一小学校五年 大森絵理香

窓口業務について

◆平日は午後6時までやっています。

3月、4月は何かと窓口を利用される方が多い時期です。

役場の窓口（住民課、税務課）は、お昼時はもちろん、平日は午後6時までやっていますので、どうぞご利用ください。

なお、住民課で午後5時から午後6時までに扱うものは、住民票の写しと印鑑証明書のみとなります。

◆夜間受付ボックスをご利用ください。

日中、仕事などで役場に来られない方は、役場玄関に設置してある夜間受付ボックスをご利用ください。

受付するものは、住民票、戸籍証明等、転出証明書、転居届です。

ボックス内にある用紙に必要事項を記入し、証明書代金と返信用封筒に80円切手を貼付していただければ、後日郵送いたします。

○問い合わせ先

村民課・税務課

☎53・2111

二〇〇三年の統計によると、日本の総人口は一億二千六百六十八万八千三百六十四人で、これは、前年より二十万九千六百九十二人増えていきます。しかし、さらにくわしく調べていくと、十五才未満の私のような年少人口は十四・一七パーセントも減っていて、反対に六十五才以上の老年人口は十八・八二パーセントも増えていくのです。そしてこのような変化はこれから先も続くことが予想されています。老人が増えているということは、今よりも体が不自由な人や、一人きりで生活していくお年寄りが増えるということになるんだと思います。だとすれば、お世話をする人、福祉の仕事をする人がもっとも必要になってくると思います。今、私には夢があります。本当になんかえたい夢です。

小さいころの夢は、友達の名ねをして話すこともありましたが、でも、今は、小さいころとは違う気持ちです。絶対になんかえたい強い夢です。その夢とは、「福祉の仕事をした。」という夢です。今からでもやりたいと強く思っています。私がこの夢を持つことができたのは、ある二つの出来事のおかげです。

一つ目の出来事は、二年前に、ひいばあちゃんと一緒に、ひいばあちゃんに会ったことです。久しぶりに入ったので、体を洗ってあげたり、流してあげたりしました。すると、「ありがとう、絵理香上手だったよ。」と言われました。私はうれしかったし、やって良かったと思います。それから一時間近く二人でおふろで話していました。すると、

ひいばあちゃんから、「絵理香はお年寄りに接するのが上手だね。きつと絵理香には、福祉の仕事があっているからやってみな。もし、まだひいばあちゃんが生きていたら、ひいばあちゃんのかいごしてね。絵理香へのひいばあちゃんからのお願いだよ。」と言われました。私はとてもうれしかったです。

二つ目の出来事は、四年生の時、総合の勉強で泉崎にあるケアハウスに体験学習に行った時のことです。そこでは、施設の見学やお年寄りとの交流をしました。私は、一緒に遊んだり、お話しをしたり、肩をたたいてあげたりしてお年寄りとの交流することができました。それから、車いすを押したり、おそうじをしたりしました。本当に小さな福祉の仕事だと思えますが、ちょっとでもお年寄りが長生きできるように、元気でいられるように、きちんとした生活が送られるように、楽しく過ごせるように、お手伝いできたことがとてもうれしかったです。

この二つの出来事がなかったら、私は大きな夢を持てなかったと思います。今度は自分で機会を作って、福祉の仕事をしている人の所に行って、福祉の仕事を見せてもらったり、実際に福祉の仕事をしているところを見せてもらったりと、いろいろなことを教えてもらいたいのです。そして、将来、必ず「夢」をかなえます。ひいばあちゃんや自分のために夢をかなえていきたいです。私に夢を持たせてくれたひいばあちゃん、ケアハウスで出会ったみなさん、本当にありがとう。私、がんばります。

information お知らせ



役 場 53-2111 教育委員会学校教育課 54-1533
保健福祉課 54-1333 体育振興課 53-3775
水道課 53-2735 中央公民館(生涯学習課) 53-2258

相談

心配ごと相談

●日時 3月13日(土)

午前10時～12時まで

会場

村保健福祉総合センター

●相談員 村民生委員

小林ひろ子・鈴木誠一

●問い合わせ先

村社会福祉協議会

☎54・1555

引越相談所

福島県トラック協会では、

「引越相談所」を開設し、

電話などによる引越等の相談に応じています。

●引越相談所の連絡先

*福島市・協会本部

☎024・558・7755

*福島市・福島支部

☎024・558・7755

催し 相談

☎024・546・1994

*郡山市・郡山支部

☎024・963・0780

*会津若松市・会津若松支部

☎024・24・4855

*いわき市・いわき支部

☎024・58・8223

自動車保険の請求相談

自動車保険請求相談センターでは、自動車損害賠償

責任保険並びに任意自動車

保険の請求について、一切

無料で相談を受け付けてい

ます。お気軽にご相談くだ

さい。

●相談・問い合わせ先

(社)日本損害保険協会東北

支部・福島自動車保険請求

相談センター(福島市)

☎024・521・1295

お願い

拉致被害者・家族義援金委

員会より 義援金をお願い

拉致被害者・家族義援金

委員会では、北朝鮮に拉致

された被害者とその家族を

支援するため義援金を募っ

ています。

●募金の方法

村総務課または県南地方

振興局にある指定の振替用

紙を利用し、郵便局から振

り込んでください。

●問い合わせ先

拉致被害者・家族義援金

委員会

☎03・3262・3591

募集

一緒に社交ダンスをやりま

せんか。会員募集

私たちは、健康づくりの

一環として社交ダンスをや

っており、現在会員を募集

しております。ペアでの参

加なら最高ですが、お一人

でも練習の相手はいますの

で安心して楽しむことがで

きます。なお、詳しくはお

問い合わせください。

●問い合わせ先

中野目節 ☎53・2522

田村万司 ☎53・4774

白河医師会休日当番医

地 区 診療日	白 河 地 区		矢吹地区
	小 児 科	内 科	
3月7日(日)	関根医院	関根医院	松崎医院
3月14日(日)	みうら小児科	千葉医院	会田病院
3月20日(土)	関根医院	ニクユニック	渡部病院
3月21日(日)	関根医院	つかりは内科	きたむら科
3月28日(日)	みうら小児科	野村貴成堂	樋口小児科
4月4日(日)	おかざき	穂積医院	渡部病院
4月11日(日)	岡崎小児科	吉田外科医院	会田病院
4月18日(日)	関根医院	わたなべ内	会田病院

白河歯科医師会休日当番医

診 療 日	歯科医療機関名(市町村名)
3月7日(日)	佐久間歯科医院(矢吹町)
3月14日(日)	佐藤歯科医院(白河市)
3月20日(土)	鈴木歯科医院(白河市)
3月21日(日)	鈴木歯科医院(表郷村)
3月28日(日)	すずき歯科(矢吹町)
4月4日(日)	須藤歯科医院(白河市)
4月11日(日)	高久歯科医院(矢吹町)
4月18日(日)	秋山歯科医院(東村)

*休日当番医に受診してもらう場合は、「しらかわ救急情報センター」にお問い合わせください。

しらかわ救急情報センター ☎23-9909

みんなの広場

みなさんが日ごろ考えている、さまざまなご意見や、ご要望、日常生活での出来事などをお寄せください。写真やイラスト、絵画などの作品も募集しています。ただし、中傷や営利目的のものはご遠慮ください。また、紙面の関係で掲載できないこともあります。匿名希望、ペンネームでも結構ですが、必ず住所、氏名、電話番号をお知らせください。

〒969-0101 泉崎村大字泉崎字新宿2

泉崎村総務課

TEL 0248-53-2111 FAX 0248-53-2958

ホームページアドレス

<http://www.vill.izumizaki.fukushima.jp/>

E-mail soumu@vill.izumizaki.fukushima.jp

泉崎俳句会

水捨てに出てきさらぎの月大さ
早春や生後十日の嬰の顔
早春の小さな鳥居くぐりけり
昨日より雲の伸びきて春立ちぬ
那須連峰かけ足で来る春の雲
笹鳴きや登りのゆるき石畳
春の猫直子の膝に落ち着かず
料峭や田を一望に水木張る
いつの世も師の在るゆたか草萌ゆる
＊鑑賞句
いさいきと三月生まる雲の奥
鐘に辞儀九十一と申しけり
むづかしき顔して草餅など食ふな
◆俳句に興味のある方、一緒に楽しめませんか。
3月は、10日(水)の午後1時30分から資料館で俳句会を行っています。

はっぴいばあすでい …1才になりました…



かえて 鈴石 楓ちゃん(寺後)



あずみ 仲畠杏咲美ちゃん(寺後)



まい 大河原舞ちゃん(八雲神社)



りょうた 大野諒汰くん(上長峯)

私が泉崎村に嫁いで来て20年になります。生まれては長野県なので、全く知り合いもないいうえに言葉の違いもあり、とまどうことばかりでした。その中で4人の子育ては大変で、パニックになりそうな時もありましたが、家族の協力のお陰で、ここまで育てることができました。子供たちが幼稚園、小学校、中学校へと通うようになってからは、PTA活動を通してたくさんの方と知り合うことがで

き、私にとっては、とても貴重な体験になっています。ここ数年は、仕事の関係でも地区へ出たり、村の皆さんとお話する機会があったので、少しずつですが村の様子もわかるようになりました。これからも村との関わりのなかで、今自分のできることを考えながら元気に頑張っていきたいと思っています。(次回は、大井川敏美さんへバトンタッチ)



大塚 和子(関和神社)
おおつか かずこ

好きなこと…読書、音楽鑑賞、おいしい物を食べること。
やりたいこと…家族で温泉に行きたい。
目標…家族の健康。

リレートーク

38

こちらパイン食楽部です

皆さんは、ジャムをどのように活用していますか。
今回、ジャムを使った さばのみそ煮を紹介し
ますので、ぜひ試してみてください。
簡単で、魚臭くもなく、柔らかいみそ煮がで
きます。

さばのみそ煮

◆ つくりかた ◆

- ①さばはボールに入れ、熱湯に水を加え沸騰を
押さえたお湯をボールに注ぎさばを霜降りにし
て、すぐに水に落とす。表面のぬめりや血のか
たまりなどを取り除き、身の水分を拭き取っ
て、皮側から適当に切り込みを入れる。
- ②こんにやくは手でたたいてひびをいれ、一口大
に切る。しょうがは3cm長さの針切りにして水
につけ、水気を切る。青ねぎは3cm長さに切る。

◆ 材 料 ◆

さば……………4切れ	A	だし汁……………300ml
こんにやく…1丁		酒……………1カップ
しょうが……………30g		苺ジャム……………大さじ5
青ねぎ……………2本		みそ……………大さじ5
		しょうゆ……………小さじ1と1/2

- ③鍋にこんにやくを入れて火にかけ、こんにやくの
表面が乾くまでから煎りする。
- ④③の鍋に、煮汁Aのだし汁・酒・苺ジャムを入れ、さ
ばの身としょうがを加え、落し蓋をし、沸騰したら
中火にして3分煮る。
- ⑤煮汁Aのみそを、④の煮汁少量で溶いて加え、落し
蓋をしてコトコトと煮汁が1/4になるまで煮る。
- ⑥⑤に②の青ねぎを加え、サッと火を通し器に盛る。

パイン食楽部 久保木恵子

はっぴいばあすでい …1才になりました…



ゆいな
室 結菜ちゃん(谷地久保)



こう
水野谷豪くん(日渡山)

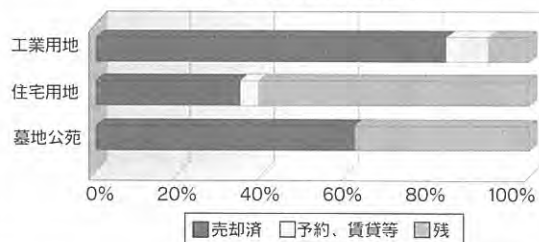


ゆうたろう
泉川雄太郎くん(八丸)



かずき
泉川和輝くん(八丸)

■工業・住宅・墓地の販売状況
(平成16年2月27日現在)



スナッ
シヨッ
ト

おめでた

お子さま名

父母名

泉崎字行屋33番地1
中井萌乃佳ちゃん 清人二三子

おめでとう

北平山字新田51番地

片野フクさん 58才

関和久字漆久保21番地
廣瀬フクエさん 81才

関和久字上町81番地
大塚ヨシさん 87才

泉崎字長峯1番地
青木トクさん 95才

泉崎字外ノ入33番地
中野日春雄さん 76才

泉崎字長峯1番地
大野喜蔵さん 65才

関和久字富内10番地
鈴木卯喜三さん 86才

太田川字金山34番地
佐藤寿美さん 89才

3月の行事

発行・編集 泉崎村総務課
〒969-0101 福島県西白河郡泉崎村大字泉崎字新館2

TEL 0248-53-2111 FAX 0248-53-2958
ホームページアドレス <http://www.vill.iizumizaki.fukushima.jp/>

平成16年3月1日発行(毎月1日発行)
印刷 (有)タサキ印刷

1 (月)	国民健康保険税第8期分納期限 ○ 繰替休業日	13 (土)	⑩ 心配ごと相談所開設 ○ 奉仕作業	27 (土)	⑨ 奉仕作業
2 (火)	⑩ なかよしクラブ自由参加日 ① 貯筋会	14 (日)		28 (日)	②
3 (水)	④⑤ ひなまつり会 ② 英会話講座 燃えるごみの日	15 (月)		29 (月)	休肝日 ④ 避難訓練
4 (木)	④ 保育参観日 ○ 卒業生を送る会 燃えないごみの日	16 (火)	⑨ お別れ会 ④ 身体測定日 ⑩ なかよしクラブ ① 貯筋会	30 (火)	
5 (金)	⑩ 3・4か月児、9・10か月児 健診	17 (水)	④ 3歳児修了式 ② 英会話講座 燃えるごみの日	31 (水)	小中学校離任式 ⑨ 退館式・お別れ会 集落排水使用料第6期分納期限 燃えるごみの日
6 (土)	④ 奉仕作業	18 (木)	④ 卒園式 燃えないごみの日	4/1 (木)	
7 (日)		19 (金)	④ お別れ会	2 (金)	燃えるごみの日
8 (月)		20 (土)	春分の日	3 (土)	
9 (火)	⑩ 6・7か月児健康相談 県立高校Ⅱ期選抜 休肝日	21 (日)		4 (日)	
10 (水)	② 英会話講座 県立高校Ⅱ期選抜面接 燃えるごみの日	22 (月)	○ 修了式	5 (月)	④ 入所進級式
11 (木)	資源ごみの日	23 (火)	○ 卒業式 ④ 修了式	6 (火)	燃えるごみの日 ① 貯筋会 ○ 入学式・一学期始業式 ⑨ 入館式
12 (金)	④ 卒業式 粗大ごみの戸別収集日	24 (水)	⑩ 3歳児健診 ④ 新入生1日体験入学 燃えるごみの日	7 (水)	資源ごみの日
		25 (木)	④ 満了・修了式 資源ごみの日	8 (木)	
		26 (金)	② 成人学級	9 (金)	⑩ なかよしクラブ 燃えるごみの日 ○ 交通教室
				10 (土)	

⑧: 農村環境改善センター ⑩: 保健福祉総合センター ③: 資料館 ⑤: 保育所 ⑥: 幼稚園 ⑦: 児童館 ②: 中央公民館
○: 第一小学校 ○: 第二小学校 ④: 中学校 ①: トレーニングセンター ⑤: さつき公園 ⑥: 村立病院

■今月の納期 3月31日まで…集落排水使用料第6期

■村のうごき

	人 口	人 口	合 計	世帯数
(1月1日現在) 男	3,378人	女 3,491人	6,869人	1,864戸
(2月1日現在) 男	3,373人	女 3,488人	6,861人	1,865戸