

広報

いずみざき

www.vill.izumizaki.fukushima.jp/

謹賀新年



「e-村民」餅つき交流会 (12/23)



今月の主な内容

- 年頭のあいさつ ○私たち申年生まれ
- 財政再建実施状況報告 ○今月の話題
- 貯筋通帳 ○「出前元気はつらつ教室」参加者の声
- Information ○みんなの広場

2004
No.437

1

更なる飛躍に向かって！

ございます



「結の精神」でむづづくりを

泉崎村長 小林 日出夫

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

村民の皆様には家族そろって穏やかなお正月を迎えられたことと思います。

昨年一年を振り返ってみると、地震の頻発や記録的な冷夏などの天変地異、イラク戦争の勃発やサウジの世界的流行など社会不安が助長された一年でありました。

我が泉崎村におきましても、天候不順により農作物に甚大な被害が発生し、また、サウジの影響により姉妹都市テモラ町への親善訪問が中止になるなど暗いニュースの多い一年でありました。しかし、そんな暗いムードを吹き飛ばすように、昨年も子供たちが頑張ってくれました。中学校男女バスケットボール部の県大会出場や一小マーチングバンドの東北大会出場、そして一昨年の優勝に続き、今年

も「ふくしま駅伝」村の部3位入賞を果たすなど子供たちの大活躍があり、今年も村に元氣と勇氣を運んでくれる子供たちのため教育環境の更なる充実に努めてまいりたいと思います。

さて、平成12年を最後に失効していた村の総合振興計画の策定について、現在、庁内連絡会議を中心に作業を進めております。私は、この新しい振興計画の基本理念を、泉崎村に住むすべての人が、お互いに助け合い手を取り合って、仲良く生活していけるよう「結の精神」とし、「健康で心豊かな福祉の里いずみざきを目指して」をむらづくりの目標といたしました。今後、村の各界各層の代表で構成された振興計画審議会委員の皆様のご意見を聞きながら新春を目標に計画の策定に当たってまいりたいと考えております。

3月には「精神障害者地域生活支援センター」がオープンいたします。この施設は、NPO法人こころネットワーク県南が事業主体となり、県及び東西白河の市町村の協力により設立されるもので、精神に障害を持つ方が困った時にいつでも相談でき、その人らしく生きていくお手伝いをする県南地方唯一の施設です。施設の設立を契機に障害者や高齢者が安心して一生暮らしていける村となるよう村民の皆様とともに努力してまいります。

また、昨年11月に福島市の「コラッセふくしま」で開催した物産展には予想を超える来場者があり、泉崎産のそば粉100%で打ったそばや直売所の皆さんの野菜、豆腐などが飛ぶように売れ、その様子が連日新聞、ラジオ、テレビ等で大きく取り上げられました。

しかし、買い物に来た福島市民からは「泉崎村ってどこにあるの？」「会津だよね？」といった質問があり、村の知名度の低さに参加者一同驚かされるとともにPRの大切さを改めて痛感いたしました。今年も4月の桜ウォークをはじめ、9月の日本スポーツマスターズ福島大会（自転車競技）の開催など機会を捉え積極的に村のPRを行ってまいりたいと思います。

最後に、ご心配をおかけしております財政再建についてであります。自主的財政再建計画も今年で5年目を迎えます。村の中には一部楽観論も出ているようではありますが、財政再建はこれからが正念場であり、一日も早く赤字の解消を図り、財政を健全化させることが、多額の融資をいただいた県や応援してくれた他の市町村に対する最大の責務であると考えておりますので、引き続き村民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。今年も一昨年同様頑張ります！

新年あけまして

おめでとう



新年を迎えて

泉崎村議会議長 小林 勝 衛

新年あけましておめでとう
ございます。

村民の皆様には、健康で、
希望に満ちた新年を迎えら
れたことと心からお祝い申
上げます。

また、日頃から村議会に
対して、暖かいご理解と絶
大なるご協力を賜り厚く御
礼申し上げます。

ここ数年、本村は、財政
再建中の厳しい状況の中に
ありますが、一日でも早い
財政再建に向け、村・議会
は、一丸となって頑張ってい
きたいと考えておりますの
で、今後とも、村民の皆様
のご理解・ご協力をお願い
いたします。

さて、現任における我が
国は、少子高齢化が年々進
んでおり、4人に1人がお
年寄りという、高齢社会を

迎えており、本村において
もこれは例外ではありませ
ん。このため高齢者福祉の
更なる推進と充実を図って
いかなければならないと考
えています。

また、長引く景気低迷が
続き、学生の就職も容易で
ない状況であります。今
年こそは明るく希望の持て
る、若人にも十分魅力のあ
る、活力のある地域社会を
実現することが何よりも肝
要であると考えます。

現在の内外の政治・経済、
社会情勢は誠に厳しいもの
がありますが、村民の皆さ
んが泉崎村を誇りとし、泉
崎村に住む喜びをかみしめ
ることが出来るよう、魅力
のある村づくりを一日でも
早く実現するため、懸命に
努力して参りたいと存じま

す。

私も議決機関といたし
ましては、住民生活の安定
向上を図るため、今後も更
に創意工夫を重ね、村民の
皆様方のご期待にこたえる
よう決意を新たにしており
ます。

どうか本年も変わらぬご
支援・ご協力を賜りますよ
う、心からお願ひ申し上げ、
併せて本年が皆様にとりま
して実りの多い年でありま
すようご祈念申し上げます。
新年のご挨拶といたします。





村民一丸となつて

泉崎村助役 御代典文

新年明けましておめでとう
ございます。

昨年4月の助役就任以来、
村民の皆様には村の各種事業
の推進に際しまして、多大な
ご支援、ご協力をいただきま
したことの紙面をお借りし
て厚く御礼を申し上げます。

新年早々硬い話で恐縮です
が、今年は、平成17年3月に
迫った「市町村の合併の特例
に関する法律」いわゆる合併
特例法の期限を目前に、合併
を選択する自治体、自立を目
指す自治体とその立場が明確
になる年であります。現在の
ところ泉崎村は、財政再建を
最優先課題とし、17年3月ま
での合併は見送るとの方針で
ありますが、期限までの合併
を選択しない自治体には、そ
の将来ビジョンを住民に対し
明らかにし、併せてそれに見
合うだけの自助努力が求めら
れることはいうまでもありま
せん。

昨年11月に開催した地方自
治講演会において、佐藤知事
は「合併を選択する自治体と

そうでない自治体、いずれの
場合であれそれがその自治体、

そして住民の判断であるなら
ば県としても応援する。」との
お話があり、また、その中で
「泉崎村は、他の自治体に先
駆けて財政再建に取り組んで
おり、役場を始め村民の皆さ
んのこれまでの努力は必ず報
われるはず。」との暖かいお言
葉もいただきました。

その懸案となっており、
財政再建の問題につきまして
は、平成16年度において一般
会計の赤字が解消される見込
みとなっており、ほぼ計画ど
おりの進捗状況となっており
ますが、一方で、地方交付税
の減額や長引く景気低迷によ
る税収の伸び悩みなど、決し
て樂觀は許されない状況であ
り、引き続き経費の節減に努
めるとともに、工業団地や住
宅団地の販売促進に努めてま
いりますので村民の皆様のご
理解とご支援をお願いいたし
ます。

こうした状況も踏まえ、現
在村では、今春を目途に、村

の将来ビジョンともいうべき
「第4次泉崎村総合振興計画」

の策定作業を行っております。
この計画は、10年後の村の姿
を占う重要なものであり、昨
年8月にご協力をいただいた
村民アンケートもその参考に
させていただいております。

泉崎村には、他の自治体が羨
むほどの地域資源が沢山あり
ます。こうした資源を有効に
活用し、村民の皆様がこの地
域に夢と誇りをもてるような
計画にしたいと考えて
しております。

今年も泉崎村を取り巻く環
境は決して甘いものではありません。
しかし、村民の皆様
一人ひとりが行政に関心を持
ち、村民一丸となつて困難に
立ち向かつていけば泉崎村の
将来は決して暗いものではな
いと確信しております。

最後になりましたが、村民
の皆様のご一年のご多幸と
ご健勝をお祈り申し上げ、新
年のご挨拶とさせていただきます。
今年もどうぞよろしく
お願いいたします。

臨時議会報告

第3回泉崎村議会臨時会の
招集告示が11月25日になされ、
11月28日の一日間の会期で開
催されました。

提出された議案4件は全議
案可決となりました。
なお、議案の内容について
は次のとおりです。

◆議会議員の報酬、期末手当
及び費用弁償に関する条例
の一部を改正する条例

人事院勧告に伴い、平成15
年度12月期の期末手当から支
給割合を引き下げる措置をと
るために改正するものです。

◆村長、助役、収入役諸給与
及び費用弁償額並びにその
支給方法に関する条例の一
部を改正する条例

人事院勧告に伴い、平成15
年度12月期の期末手当から支
給割合を引き下げる措置をと
るために改正するものです。

◆職員の給与、勤務時間、そ
の他の勤務条件に関する条
例の一部を改正する条例

人事院勧告に伴い、平成15
年度12月期の期末手当から支
給割合を引き下げる措置をと
るために改正するものです。

◆職員の給与に関する条例の
一部を改正する条例
人事院勧告及び県人事委員
会勧告に基づき、本村におい
ても県に準じて職員給与等を
改正するものです。

◆泉崎村固定資産評価審査委
員会委員の選任につき同意
を求めることについて

泉崎村固定資産評価委員会
委員に欠員が生じたことによ
り、選任の同意を得たもので
す。

*氏名 木村 道弘
*住所 泉崎字神田11番地
*生年月日

昭和12年3月20日





平成十六年度に向けて

泉崎村教育長 長 嶺 節

あけましておめでとうござ
います。

平成十五年度も教育委員会
管轄である幼小中学校、生涯
学習課、体育振興課、資料館、
給食センターに対しまして、
いろいろとご理解ご支援をい
ただき感謝しております。

学校教育においては、国の
方針のぶれが少々ありましたが、教育改革路線に沿って教
育課程を計画的に実施されて
いると考えております。十六
年度は、指導要領の一部が改
訂される予定で、指導要領基
準が明確化され発展学習と補
充学習が盛り込まれ、更に学
力向上を目指すことになりま
す。また、評議員制度の導入
自己評価、情報の提供、二学
期制の検討等にも取り組んで
いきたいと考えます。

生涯学習においては、成人
学級、子ども体験くらぶ、文
化祭等を中心として数多くの
活動が自主的に展開され、課
としての役割は十分果たして
いると考えております。十六
年度は今までの事業を継続す

るとともに、村民のニーズに
応えながら趣味や生活に密着
した教室の開設、ボランティア
連絡協議会の充実、村内か
らの人材発掘による学校教育
と生涯学習事業の充実、また
職員や各教室、愛好会代表が
研修できるような環境づくり
を目指したいと思っております。

体育振興課は、競技スポー
ツの強化、生涯スポーツの拡
大、体育指導委員会の事務、
体育協会支援、各種スポーツ
大会の計画、体力づくりの促
進、施設の管理等を担当し、
特に貯筋会や社会体育として
の小中学生の活動、ふくしま
駅伝等は、大きな成果を上げ
たと評価しております。今後、
今までの事業の継続と泉崎村
で開催されることとなってお
ります日本スポーツマスター
ズ2004福島大会の成功に
向け体制づくりに入力を入れ
ていきたいと思っております。

資料館は、村上勝美彫刻展、
斉藤清版画展、キルト展、書
道展など展示中心の活動であ
りましたが、多数の村民の方

々に鑑賞いただき村の文化の
向上に役立ったと考えており
ます。今後資料館主催の企画
展の充実を図ると共に、資料
館を媒介として、村内で芸術
文化活動をしている方々に様
々な形で支援をしていきたい
と思っております。また、村内にあ
る文化財の整理や保存にも力
を入れていきたいと思えます。

給食センターは、今年小中
学生の残菜の多さや天候不順
による米の値上げが問題とな
りました。残菜については、
センターの献立や学校の指導
により改善されつつあります。
米の値上げによる給食費の値
上げについては、センターの
献立の工夫や給食日の調整に
より十五年度は、値上げしな
いで実施していきたいと思っ
ております。今後は地元農産
物も積極的に利用し幼小中学
生の期待に添えていきたいと
思います。

以上のような事を申し上げ
新年のごあいさつとさせてい
たきます。

行政懇談会を開催

11月22日（土）に農村環境改善センターにおいて、
行政懇談会を開催しました。

これは、各種行政の報告等を行うとともに、住民
の方よりご意見やご提案をいただくために開催した
もので、村民60名の参加をいただきました。

報告等に先立ち、村長からは、財政再建の状況と
して、これまでに工業用地の買取見込額13億1千2
百万円を含めると約40億円が解消され、一般会計に
おいては平成16年度に赤字が解消される見込みであ
ることなどが述べられました。

続いて総務課長より、平成14年度決算や平成15年
度の事業実施状況、市町村合併（総務省の資料によ
る）、行政施策アンケート速報概要（8月に村内各
世帯の1人を対象に実施）などについて説明がなさ
れました。



懇談会は、御代助役の進行で行われ、村民からは、
赤字のことや下水道の今後の整備予定、教育予算、
村立病院の運営体制、市町村合併などについて質問
がありました。そのうち市町村合併については、村
長より、「平成13年度に法定合併協議会の設置につ
いて議会で否決されたことを重く受け止めている。
現在8市町村で財政のことなどについて勉強会を開
催しているが、最終的には住民の皆さんに決めてい
ただく。」と話がなされました。

私たち申年生まれ。

星 和希 低学年生や中学年生に やさしくする。	佐々木健治 6年生に なったら、漢字やスポ ーツをがんばりたい。	武田 祐典 陸上、ソ フト、習字などいろ んなことをがんばる。	塩田 和人 ソフトボールで優勝す る。	和泉 崇 今より、 ソフトボールがさら にうまくなりたい。
有賀 裕一 マーチングで全国大会 にいききたい。	菊地 耕平 ソフトボールの大会で 優勝したい。	石塚 達也 病気にかからず、休ま ずに学校に登校する。	小泉 啓介 字をていねいに書く。	佐藤俊太郎 病気にならないよう に気をつける。
横倉 一史 6年生になっても、マ ーチングをがんばるぞ。	本柳 航 健康に気 をつけて、一日も休ま ないようにする。	大野 雅貴 空手で茶色帯とりたい。	筋内 知幸 病気にか からないで、一日も休 まないようにしたい。	矢羽々寛和 マーチング全国大会に 行ってやるぞ！
鈴木 陽平 6年生の漢字をたくさ ん覚えるぞ。	行武 雅也 字をもっときれいにし たい。	遠藤 勇太 学校で一 番上の学年なのでいろ いろがんばりたい。	鈴木 清貴 一生懸命に勉強をがん ばりたいです。	中野目友美 マーチン グで今年も東北大会に 行く。全国大会にも！
大森絵理香 バスケで 県大会、マーチングで 全国大会を目指すぞ！	小林 千夏 マーチン グで全国大会に行ける ようにがんばる。	白岩 美穂 一日も休まないで学校 にいくぞ。	本柳 沙織 今年は、 マーチングの大会でも っと上に行くぞ！	中畑 美妃 授業についていけるよ うにがんばりたいです。
矢内 志穂 感動する 演奏をしてマーチング で全国大会にいくぞ。	橋本 美咲 今年は、 マーチング東北大会、 全国大会に行くぞ。	今泉 晴香 6年生に なったら、テストで100 点とれるようにする。	宮川 梨穂 今年はぜ ったいにバスケの 県大会にいくぞ！	佐藤 朱梨 マーチン グで一生懸命やって全 国大会を目指すぞ。
中畑和香奈 将来の夢に向けて、勉 強などにうちこみたい。	青木まどか 今年は、 自主勉強を続けられる ようにするぞ！	小針明日美 下級生の 子どもたちに、いろん なことを教えるぞ！	清水 美樹 バスケットボールがう まくなりたい。	鈴木裕香子 下級生にたくさんの友 達をつくるぞ！
鈴木 茜 6年生になったら勉強 を一生懸命がんばる。	荒井 美穂 一年間、病気をしない で楽しく過ごすぞ。	堀越 優美 マーチングで東北大会、 全国大会に行くぞ。	矢部 美咲 いろいろなことにチャ レンジするぞ！	

二小5年1組



岡部 達匡 マーチングの練習をがんば りたい。	菊地 潤 一年間、けがをせずに元気に 暮らす。	穂積 卓美 マーチングがうまくなると いいです。	岡部 哲也 5年生最後の勉強を楽しくや る。
菊地 菜月 英語をレベルアップしたい。	佐川 知寛 ソフトの大会で優勝するぞ！	大野 絵理 二小伝統のマーチングをがん ばりたい。	田崎 大河 今年こそいい思い出を作る ぞ。
斉藤 勝 6年生の勉強をおぼえる。	藤田 彩加 マーチングの練習をがんば りたい。	細野健太郎 勉強をがんばりたい。	兼子 榛奈 二小伝統の行事をちゃんと受 け継ぎたいです。
東條 俊 マーチングの練習をがんばる。	田崎 貴大 マーチングを一生懸命がんば る。	鈴木 沙知 泉崎二小の伝統のマーチング をがんばる。	丸山 優奈 下級生の手本になれる6年生 になりたい。
北澤 春樹 マーチングの練習をがんばる。	千崎 由理 勉強をがんばりたいです。	井上由佳子 マーチングを一生懸命やりた い。	田崎 尚輝 勉強をがんばり成績を上げる。
藤田 駿 勉強をがんばり成績を上げる。	柳沼 朱麗 二小伝統のマーチングをがん ばりたいです。	藤田ひかる 全教科がんばりたい。	菊地 悠介 低学年の子に尊敬される6年 生になりたい。
鈴木 健悟 低学年の面倒をよくみる高学 年になる。	緑川 知穂 マーチングで上手に弾けるよ うにしたい。	佐川 駿也 勉強をがんばる。	石川 佳奈 6年生らしく学校の伝統を受 け継ぎたいです。

目標に向かって全力投球！！



一 小5年1組

小松 祐也 マーチングでフリューゲルホル ンをがんばりたい。	大寺 那拡 マーチングでフリューゲルホル ンをがんばる。	斎藤 篤樹 健康で一年を過ごすぞー。	菊地 佑 リトルリーグでレギュラーを とるようにがんばる。
兼子 侑大 ソフトで県大会に行けるよう にがんばるぞ。	岡崎 翔太 マーチングの練習をがんばり たいと思います。	富名腰聖司 強くなりたい。	須藤あゆみ しっかりした6年生になりたい。
齋藤 晃宏 全教科の成績を上げたい。	田崎 実耶 いい思い出をたくさん残した い。	岡野 堅太 15万円ためるぞー。	北澤 春菜 ドラムメジャーをがんばる。
田崎 和裕 マーチングでトランペットを がんばる。	佐川 佑磨 バズドラムをがんばる。	飛知和利奈 勉強をあきらめずがんばるぞ ー。	穂積由佳梨 いちばんの思い出を作る。
佐藤 抄美 いい思い出を残したい。	木野内三穂 6年生になっても勉強や運動 いろいろがんばる。	菊地 鉄也 ソフトのピッチャーで速い球 を投げられるようにする。	大塚 智里 トランペットの音がちゃんと 出るようにがんばる。
小豆畑 愛 苦手な教科の成績を上げられ るようにがんばる。	田崎 準生 苦手な科目も得意な科目も成 績が上がるようにする。	柳沼明日佳 全教科成績を上げる。	水野谷 啓 マーチングを絶対成功させる ぞ。
北澤 秀樹 国語と図工の成績を上げたい。	近藤葉愛子 鉄琴の練習をがんばる。	増岡ひかる カラーガードの練習をがんば る。	



二 小5年2組

財政再建実施状況報告

財政再建に対する取り組みについては、村民の皆様の格別なる御協力と御理解を賜り厚く御礼申し上げます。

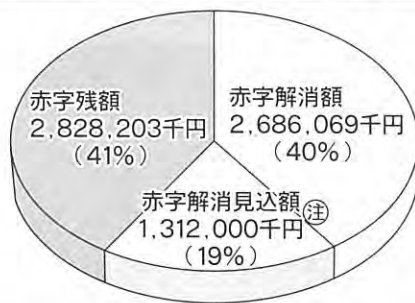
平成11年度末における特別会計事業等の赤字6,826,272千円及び、平成12年度に発生した一般会計の赤字691,565千円に対する平成14年度末までの赤字解消状況について報告いたします。

平成14年度の赤字解消額

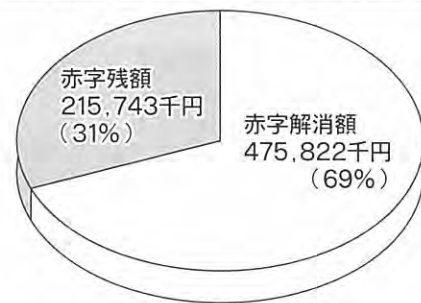
- ◆一 般 会 計 189,296千円…経費の節減・抑制等による。
- ◆住宅用地造成事業 588,553千円…工事代金支払い120,000千円、調停和解による工事代金の減額468,553千円。
- ◆墓地公苑造成事業 52,800千円…工事代金の支払い52,800千円。
- 計 830,649千円

平成14年度末までの赤字解消状況

特別会計事業等の赤字 6,826,272千円



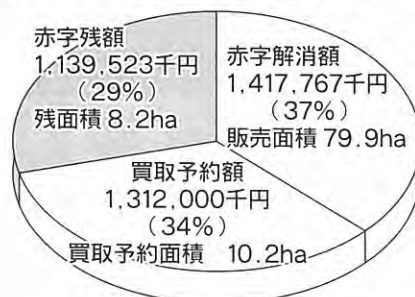
一般会計の赤字 691,565千円



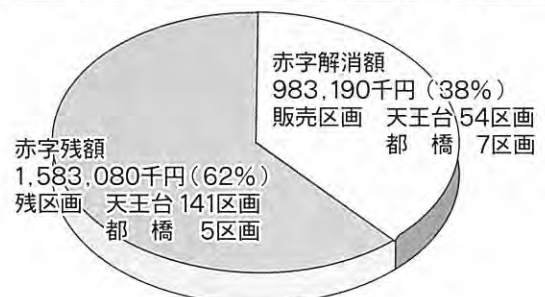
② 平成16年度までに企業3社より買取予約のある工業用地10.2haの販売見込額

平成14年度末までの各事業別赤字解消状況

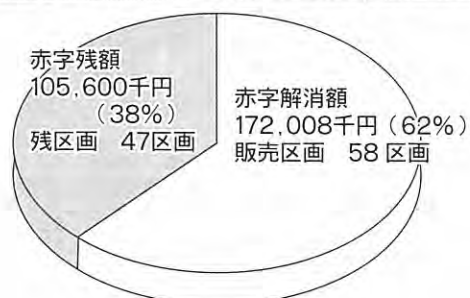
工業用地造成事業の赤字 3,869,290千円



住宅用地造成事業の赤字 2,566,270千円



墓地公苑造成事業の赤字 277,608千円



サイクリングターミナル特別会計の赤字 113,104千円



泉崎村選挙管理委員会からのお知らせ

泉崎村長選挙 投票日…2月15日(日)

2月26日任期満了に伴う泉崎村長選挙を次により行います。

◆告示日 平成16年2月10日

◆投票時間 1. 投票日当日 午前7時～午後6時
2. 期日前投票(下の欄を参照ください)
2月11日～14日 午前8時30分～午後8時
(告示日の翌日から投票日前日まで)

場所: 泉崎村役場

◆投票のできる人

1. 昭和59年2月16日までに生まれた者
2. 平成15年11月9日までに転入届をした者

未来をつくる
あなたの一票大切に



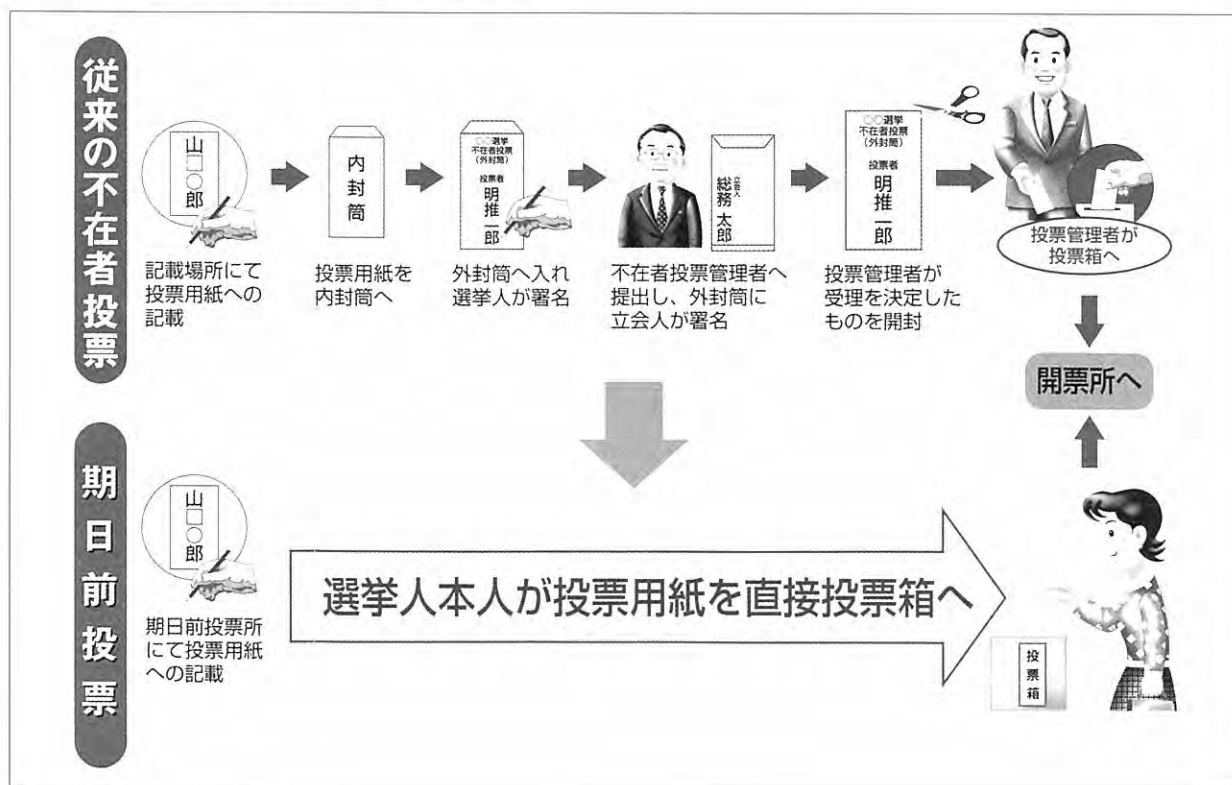
ルールを守ってきれいな選挙

期日前投票制度が創設されました

平成15年12月1日施行

従来の不在者投票に替わる制度で、投票日前でも、直接投票箱に投票できる制度です。

この制度により、従来の不在者投票のように、投票用紙を封筒に入れて、それに署名するといった手続が不要となり、投票がしやすくなります。



Monthly Topics

今月の話題

門松づくり！

11月29日(土)、中央公民館において、いちようの会とボランティア連絡協議会の皆さんが、白岩博さんの指導のもと門松づくりを行いました。
できあがった門松は、役場や中央公民館、資料館、保健センター、病院の玄関に飾っていただきました。
ありがとうございました。



そば打ちを体験！

第7回こども体験くらぶ

12月6日(土)に第7回こども体験くらぶが行われ、そば打ちを体験しました。
そば打ちは初めての子供達がほとんどでしたが、自分達で一生懸命練ったり、のぼしたりして作ったおそばはとても上手にできあがりました。最後は、みんなでおいしいおそばを2杯3杯とおなかいっぱいいただきました。



峠老人会の皆さん

鳥峠の清掃活動 実施

11月21日(金)、峠老人会の皆さんに、村のシンボルである鳥峠の清掃活動を行っていただきました。
この清掃は、峠老人会の毎年恒例の活動で、春と秋の年2回行っており、環境美化に御協力いただいております。
ありがとうございました。
今後ともよろしくお願ひします。



いずみの会の皆さん

中央公民館で奉仕の清掃作業

12月10日(水)、いずみの会の皆さんに中央公民館の清掃作業を行っていただきました。

この清掃は、公民館を利用する人達に気持ちよく利用してもらえようと、会の皆さんが毎年年末に行っているもので、和室の障子の張り替えと調理室の清掃をしていただきました。
ありがとうございました。



登録者1,000人突破を記念し

「e-村民」餅つき交流会

12月23日(火)に農村環境改善センターにおいて、登録者1,000人突破記念「e-村民・餅つき交流会」が行われ、栃木県や茨城県、郡山市など県内外からのe-村民40名と、地元の天王台や八雲神社の方40名が参加し交流を図りました。

餅つきは、高根の菊地行雄さん、瀬知房の佐川コヨさん、佐川操さんらの指導で、昔ながらの杵、臼、千本杵を使って本格的に行われました。つきたてのお餅は、あんこ餅や汁餅、じゅうねん餅などに調理され、参加者らは、地元の漬け物などといっしょに、おいしく



「e-村民」ホームページ
<http://www.webinfo.co.jp/izumizaki/>



また会場では、温泉湯豆腐や野菜、天然酵母使用のパン、手打ちそばが販売され、好評を得ていました。午後は、天王台ニュータウンのパン工房「さくらさくら」でコーヒーを楽しんだ後、天王台を見学し解散となりました。

幼稚園で

よい子の発表会

12月6日(土)に幼稚園で、「よい子の発表会」が開催され、年少、年中、年長組あわせて9つのクラスが、劇やリズム、歌、演奏などを披露しました。

かわい衣装を身につけ発表する子供たちの姿に、会場に詰めかけたお父さん、お母さんたちから大きな拍手が送られていました。



松川貴志さん(泉崎字神田)

全国体育指導委員連合30年勤続表彰

本村体育指導委員会委員長の松川貴志さんは、体育指導委員として30年勤めた功績と功労をたたえられ、11月27日に岡山県で開催された第44回全国体育指導委員研究協議会の席上、(社)全国体育指導連合30年勤続表彰を受賞されました。

おめでとうございました。



この度、(社)全国体育指導連合30年勤続表彰を受賞出来たことは、私にとって大きな喜びであり関係各位、泉崎村体育指導委員の仲間に厚く御礼申し上げます。

顧みますと、私は長年、野球を通じてスポーツ文化の普及活動、指導活動に微力ながら携わり、また、村の社会体育振興に努力して参りました。

さて、30年にわたる体指活動のなか泉崎村も、高度情報化、国際化、少子高齢化社会の進展等、社会環境が急激に変化し、スポーツは、私たちの生活に精神的な豊かさや健康をもたらすものとして多くの人々に認識され始め、その価値とともに、新たなスポーツ環境の整備が強く求められるようになってきました。

こうした中、文部科学省の「誰もが生涯を通じて、いつでも、身近な地域でスポーツに親しむことのできる環境づくり」を進めるために総合型地域スポーツクラブ創設・育成に注目が集まっております。

新たな局面を迎える社会体育で、スポーツ活動を通じて住民の健康づくり、明るい地域づくりの推進に、泉崎村体育指導委員会の仲間とともに尽力して参りたいと思います。

松川貴志

リサイクルバザーの収益を寄付

婦人団体連絡協議会

11月28日(金)、泉崎村婦人団体連絡協議会から、社会福祉協議会へ活動資金として役立ててほしいと寄付がありました。

今回の寄付は、村民文化祭の際に行ったりリサイクルバザーの収益の一部が寄付されたものです。
ありがとうございました。



左が婦団連副会長の溝井寿子さん、右が同じく副会長の田崎三千枝さん。

競輪の佐藤慎太郎選手より

スポーツの振興にと寄付

12月10日(水)に競輪の佐藤慎太郎選手(埄町出身・日本競輪選手会福島県支部所属)より、スポーツの振興にと寄付をいただきました。
佐藤選手は、11月に行われた全日本選抜競輪(G1)で見事優勝。今回の寄付は「優勝した記念と、日頃の練習場所として泉崎のサイクルスタジアムを使わせていただいている御礼です。」ということでした。
ありがとうございました。



中央が佐藤選手。左は同行した日本競輪選手会福島県支部の添田広福常任幹事。

盛大に開催!

芸能発表会

11月22日(土)に中央公民館で芸能発表会が盛大に開催され、入場者約400名が歌などを楽しみました。

出演者は、日頃の練習の成果を十分に発揮、素晴らしい発表会となりました。

また、先に(財)自治総合センター(宝くじ助成事業)により峠節保存会へ着物一式30着(150万円)が助成されましたが、その披露会も同時に行われました。



新しい着物で踊りを披露する峠節保存会の皆さん。

泉崎の特産品をアピール!

「コラッセふくしま(福島市)」で物産展

11月25日から27日までの3日間、福島市に新しくできた施設「コラッセふくしま」で、村をPRする物産展を開催しました。

会場では、新鮮な野菜やゆば、湯豆腐、木炭製品、ランドセルなどの特産品が展示販売されたほか、一食400円で手打ちそばが振る舞われ、訪れた方の人気を集めていました。



長栄美香さん・高村圭介くん 入賞!

毎日パソコン入力コンクール決勝大会

11月15日(土)に東京の毎日新聞社で開催された「第3回毎日パソコン入力コンクール決勝大会」の第5部門(和文A)において、泉崎中の長栄美香さんが12位、高村圭介くんが審査員特別賞に輝きました。

二人は予選を勝ち抜き、今大会の出場権を獲得、約300名が出場した中、日頃の練習の成果を発揮しました。



新農業者年金に加入しましょう！

※7つのメリット（制度のしくみ）

1. 確定拠出型で長期に安定した制度です

将来の年金受給に必要な原資をあらかじめ自分で積み立て、運用実績により受給額が決まる確定拠出型年金です。加入者や受給者の数に影響されない安定した年金制度であり、運用利回りの状況などで保険料が引き上げられることはありません。

2. 農業に従事する人は、広く加入できます

国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の人は誰でも加入できます。農地を持っていない農業者や、配偶者や後継者などの家族従事者も加入できます。脱退も自由です。脱退一時金は支給されませんが、加入期間にかかわらず、それまでに支払った保険料は将来、年金として受け取れます。

旧制度の加入者で特例脱退した人も、特例脱退をしないで平成14年1月1日の新制度スタート時点で継続加入しなかった人（旧制度の受給権者）も加入できます。

3. 保険料の額は自由に決められます

毎月の保険料は2万円を基本に、最高6万7千円まで千円単位で自由に決められるので、経済的な状況や老後設計に応じていつでも見直すことができます。余裕がないときは積み立てないで、余裕が出てきたときに余計に積み増しすることも可能です。

4. 80歳までの保証が付いた終身年金です

年金は亡くなるまで受け取れますが、仮に加入者や受給者が80歳になる前に亡くなった場合でも死亡した翌月から80歳までに受け取るはずの年金（老齢年金）を予定利率で割り戻した額を、死亡一時金として遺族が受け取れます。

5. 早く加入するほど有利です

加入期間が長いほど、複利効果などで運用益のアップが期待できます。

※複利方式とは、一定期間ごとに利息を元金に繰り入れ、それを次期の元金とする計算方法で、元金に付いた利息がまた元金に組み込まれて増えていきます。

6. 税制面でも大きなメリットがあります

保険料は全額（最高年額80万4千円）、所得税の社会保険料控除の対象になります（個人年金の場合、控除額の上限は5万円です）。所得額が増えるほど大きな節税効果があるわけで、所得額によつては政策支援より大きなメリットになる場合もあります。

また、預貯金では利子の20%が課税されますが、農業者年金の運用益は非課税です。さらに、受け取る年金についても、公的年金等控除の対象となります。

7. 意欲のある担い手は、保険料助成が受けられ、土地を持たない女性も対象となります

経費を除いた農業所得が90万円以下で、60歳までに20年以上加入することが見込まれ、かつその他必要な条件を満たせば、基本保険料（2万円）のうち国から最高半額の助成（政策支援）があります。国民年金以外では、唯一国からの保険料助成がある政策年金で、35歳未満の若い人ほど有利です。政策支援を受けている間は保険料は2万円に据え置かれ、増やすことはできません。

●問い合わせ先 村農業委員会（☎53・2111）

青少年健全育成作文コンクール

泉崎村青少年健全育成第19回作文コンクールの表彰式が、11月20日（木）に資料館で行われ、受賞者19名一人ひとりに賞状と記念品が贈られました。



小学生の部

◆会長賞 大森絵理香（一小5年）◆最優秀賞 有松晴香（二小4年）◆優秀賞 大森雅子（一小4年）、田崎和裕（二小5年）、佐川夏美（二小6年）、小林睦美（二小6年）◆佳作 熊井祐太郎（一小4年）、小林里沙（一小4年）、菊地崇（一小4年）、緑川知穂（二小5年）、水野谷七美（二小6年）、前田雅人（二小6年）

中学生の部

◆会長賞 大森志穂美（2年）◆最優秀賞 穂積玲奈（1年）◆優秀賞 鈴木佳奈子（1年）、関谷良子（2年）◆佳作 穂積沙由梨（1年）、小磯翔太（3年）、草野歩（3年）



貯筋通帳 〈パート19〉

～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2)

心を鍛える

集中力や自信の欠如、恐怖や不安などの精神的な問題が、スポーツや勉強(受験)、ビジネスにも悪影響を及ぼすことはよく知られています。

大事な場面になると不安になっていつもの実力をだせない人。逆に、苦しい状況になっても、こういう時こそ頑張るのが自分らしいと実力をだせる人。この2人の違いは何でしょうか？

昔のように、「精神力」根性」と考えられていた時代では、苦しい練習(受験勉強・仕事)に耐えることがもつともよい心の鍛え方と考えられていました。でも、苦しさに耐えるだけで、**本番に実力をだせる心**が養えるのでしょうか？



図1 受験当日！

スポーツ場面など、大勢の観客、応援団、そして歓声、拍手。試合のグラウンドは、普段の練習場にはない光景や音に包まれ、一種異様な世界を作りだします。強いプレッシャーの中でも、日頃の力をイキイキと発揮できるタフな精神力を、段階的に向上させるのがメンタルトレーニングです。

★あなたの「7つのメンタルスキル」をチェック

・自分の心のポイントをそれぞれ10点満点で自己評価する。

・できればその理由も書くとい。

例「意欲—10点、(やっていることがうまくいって、〇〇が面白くてしかたがない)」

・3者評価(自分、友人、指導者(上司、先生))する。

○メンタルスキル・その1 やる気(意欲) 点

朝起きたときにその日の仕事・練習・勉強のことを思い浮かべ学校や会社が待ち遠しいなら10点。憂鬱になるなら1点。

○メンタルスキル・その2 自信 点

ビジネスマン、スポーツ選手、受験生としての自信はどうか。自信にあふれていれば10点。自分の言葉や行動に自信が持てない1点。

○メンタルスキル・その3 集中力 点

何かをやるときに、そのことに完全に没頭できる人は高得点。逆に頭の中にいろいろと雑多が浮かんて効率の悪い人は得点が低い。

○メンタルスキル・その4 感情コントロール 点

どんな状況でも冷静沈着に対処できるなら10点。些細なことでイライラしたり、落ち込むなら得点は低い。若者の言葉、「キレル」、「イラツク」、「ムカツク」などが頻繁に感じられる人は、1点～2点程度。

○メンタルスキル・その5 リラックス能力 点

プレッシャーのかかる場面でも、心も体も意図的にリラックスできるなら高得点。逆にすぐに緊張して硬くなる人は得点が低い。

○メンタルスキル・その6 ビジュアルイゼーション能力 点

プレゼンや商談、スポーツ動作など鮮明なイメージがリアルに思い描けるなら10点。目を閉じて何かをイメージしようとしても何も浮かばない1点。

○メンタルスキル・その7 コミュニケーション能力 点

自分の考えや指示を、相手によくわかるように伝える力。これには話の内容から始まって、話し方、つまり声のベクトル(力)や表情、姿勢などすべてが含まれます。

心の力を《現状分析》

よくスポーツ選手が「技術や体力と同じように、精神力だってトレーニングすれば強くなるとおもうのですが、具体的に何をどうすればよいかわからないのです…」と言われます。

身体の場合は、筋力、瞬発力、持久力、柔軟性、敏捷性などといった要素に分けて細やかに測定評価を行い、その結果に応じて具体的なトレーニングプログラムが処方されます。

心の場合も、メンタルスキルという要素に分けて評価し、具体的なトレーニング方法を講じます。手持ちの地図に目的地(理想の自分)は載っているが、現在地(今の自分)が分からないのでは、目的地までの細かいルート設定はできないのです。

現状分析で大切なのは、他人との比較ではなく、まず自分自身の心の把握。ソクラテス曰く「汝、自身を知れ…」ですね。



※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。次回は心の評価をレーダーチャートします。
※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。

八ヶ代周辺環境 対策委員会報告

11月25日(火) に八ヶ代周辺環境対策委員会が㈱コラボ・ウェイストにて開催されました。

協議内容について下記のとおりお知らせします。

1. 各種調査結果について

役場より、役場及び㈱コラボ・ウェイストで平成15年に実施した各種調査について説明がありました。

◆八ヶ代池水質調査(異常なし)、◆周辺井戸水調査結果(異常なし)、◆土壤ダイオキシン類調査結果(八ヶ代池堤体 14pg-TEQ/g (環境基準 $1,000$ 、調査指標 250)、◆排ガス測定結果(異常なし)、◆排ガスダイオキシン類測定(0.032ng-TEQ/m^3 、5月8日測定、村との協定値3)・・・注1参照

2. 土壤ダイオキシン類測定結果について

平成10年の土壤ダイオキシン類調査で 510pg-TEQ/g が検出された調査地点付近で、平成15年3月に再調査した結果 670pg-TEQ/g が検出されました。このため、㈱コラボ・ウェイストでは県の指導を受けながら汚染範囲の確認のため簡易調査を行いました。会社より、以下のとおり結果報告がありました。

- *簡易調査は5地点行い、工場の東側では 34pg-TEQ/g 、南側で 60pg-TEQ/g 、北側鉄塔付近で 140pg-TEQ/g と調査指標を下回る結果であったが、煙突の西側斜面では 810pg-TEQ/g が検出され、また今年3月に再調査した地点では 720pg-TEQ/g と高い濃度が検出された。原因については、ダイオキシン類対策として平成12年に実施したバグフィルター導入以前の排ガスによる蓄積と焼却灰ピットからの飛灰などが考えられる。
- *ダイオキシン類排出対策については、平成12年度に数億円をかけて行ったが、除去対策については、効果がまだ不確定ではあるがダイオキシン類の分解のためバクテリアの散布を行っている。また監視のための調査を引き続き実施する。

以上のような説明内容で、委員からは厳しい意見が出されましたが、2回目のバクテリアの散布に立ち会うこととし、監視のための調査も継続していくよう会社側に求めました。

3. タンクの屋根補修の件

廃液タンクの屋根が腐食して穴が開いてしまってお



り、これを平成15年12月中に工事を行う旨会社から説明がありましたが、委員からは工事の際の火災など防災面には十分気をつけるよう要望がありました。

4. その他

リサイクルセンターについて、会社から最新の配置図を示して説明がありました。委員からは焼却灰を再生骨材として再利用することについては十分理解できるが、規模の拡張はしてほしくないという意見に変わりが無い旨の意見が出されました。また産業廃棄物処理施設の重要性、必要性については理解しており、現在会社で努力している点についても評価できるが、以前の会社体制や住民への対応、事故等について住民への不信任はまだ拭い去られたわけではなく、さらなる努力をお願いしたい旨意見が出されました。

注1)「ng」(ナノグラム)は1グラムの10億分の1、「pg」(ピコグラム)は1グラムの1兆分の1。

- *pg-TEQ/gは、毒性の最も強いダイオキシンを基準にした土壤1g中に含まれる1兆分の1グラム単位の濃度物質。
- *環境基準：人の健康を保護する上で維持されることが望ましい基準として「ダイオキシン類対策特別措置法」に基づき定められた基準。
- *調査指標：環境基準が達成されている場合であって、土壤中のダイオキシン類の量が 250pg-TEQ/g 以上の場合には、必要な調査を実施することとされている。

農業集落排水に加入してください！

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。

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。詳しくは村建設課(☎53-2111)まで。

〔出前元気はつらつ教室〕

参加者の声



輪を使って健康体操！

出前元気はつらつ教室は、平成14年6月から月1回村内10地区で開催しています。

主に高齢者の方を対象に、寝たきりと痴呆を予防し、「いつまでも元気はつらつ」に過ごせることを目指した教室で、各会場では、いつも大きな笑い声が響いています。

内容は、健康体操や歌、ゲーム、太鼓など様々で、参加者の皆さんより大変好評を得ております。



先生の指導でお互いにツボ療法。



太鼓をたたいて気分爽快！



盛り上がります！楽しいゲーム。

各地区参加者の皆さんから、感想が寄せられましたのでご紹介します。

若い日のつもりでリフレッシュ！

太田川地区 橋本 勝子

新老人を迎え、私の好きな様に過ごしていこうと思っております。これからの人生、元気で過ごすことを望み、気楽に近くでできる出前元気はつらつ教室に気分よく参加致しました。高齢者の一人一人が体力や健康状態に合わせて体を動かす運動、ゲーム、踊り等を通じて頭の回転、ストレス解消等につながり、月一回参加者の皆様とのコミュニケーションを持つことができ、和気あいあいの中に過ごす時は素晴らしいと思っております。

優しくご指導してくださるスタッフの皆様の思いやり、暖かさに包まれ、笑顔の中に時が流れていきます。「心に情熱を燃やす。心のしわを作らない。背筋を伸ばす」これが私のモットーです。大勢の方々と交流ができて、大変勉強になります。人生何より健康が第一ですので、楽しく仲間とのふれあいを大切に過ごしたいものです。今後とも、ご指導下さるようお願い致します。

子供に返ったようにはしゃぎ笑います！

高根地区 星 キヨノ

いつも楽しく参加させて頂いております。二年目もまもなく終わります。この教室は、月一回の皆さんと共にできるゲームの喜びがあります。コミュニケーションを取りながら、それぞれ先生方の指導により歌や踊り、太鼓など子供に返ったようにはしゃぎ笑います。他のスポーツにみられない笑い程よい刺激が、ストレス解消になり、夜はぐっすり眠れ、明日への活力となります。ほけ防止にもよいでしょう。

来年度はどうなるか分かりませんが、皆さんとの輪を大切にボランティア、部落の行事にも協力していきたいと思っています。本当に先生方には大変お世話になり、ありがとうございます。

地域の方と共に楽しく過ごせる！

踏瀬地区 佐々木 マス

高齢者の生きがいづくり、健康増進を図り、寝たきり、ぼけ防止を目的とした出前教室があることを知らなかった私は、近所の友達に誘われ、参加してみることにしました。最初は不安でしたが、わかりやすい指導で、楽しく参加でき、今では、月一回の教室が待ち遠しくなりました。

歌の好きな私にとって歌う活動等は楽しく、その他にも多様な内容が組まれているので、各々の趣味に合う内容があると思います。そして何より、地域の皆様とのひと時を共に楽しく過ごせることが大きな喜びです。今後もぼけ防止の一環として、続けていきたいと思っています。



みんなでダンス！音楽療法

まさに「元気はつらつ」！

原地区 木目沢 昭夫

私は、「老いたれば、決して人前には出ず、何事も控えめに静かに暮らすべし」と考えていました。しかし、出前元気はつらつ教室に参加して、私の考えは変わりました。

近所の人々と、近くの会場で笑い合いながらゲームをしたり踊ったり、いろいろな事を勉強し、楽しい時を過ごすことができます。有難いことです。「老いもまた楽し」です。出前元気はつらつ教室が終わり帰宅する時は、何もかも忘れ、まさに「元気はつらつ」です。

出前して下さる方々に感謝するとともに、今後も続けて下さることをお願いいたします。



輪投げ。うまく入るかな？

勉強と実践を兼ねた有意義な教室！

宿館地区 中野目 節

厳しい時代を通り抜けふと立ち止まれば、80歳も目前に迫り一日が短く感じられます。高齢化社会に生きる私たちは、心身の変化を自覚し、体の許す範囲において老人会活動、行事に協力・参加しております。

出前元気はつらつ教室が始まり各地区での開催となり、大勢の方が参加できるようになりました。音楽療法・ツボの健康法・健康体操等、家の中に居ては分からない勉強と実践を兼ねた有意義な教室です。月に一回でも友達と会い、話せる親睦の場として大切に近所の方々に誘いながら出席していきたいと考えております。

楽しくて年齢を忘れさせます！

峠地区 嶋田 娃子

「老人クラブ活動に参加している人は幸せになれる。」会長さんのお言葉どおり、今、実感している私です。スタッフの方の優しいご指導のもと、手をつなぎ触れ合って、童心に返り楽しく笑う。はつらつと元気な健康体操の永澤先生には、元気を頂き、音楽療法の近藤先生の歌に感動し、涙したことも。白石先生のお習字は何十年振りかで筆を持ち、今は時々習字の練習も始めました。この年になって初めて持った太鼓のバチも、熊田先生のご指導で楽しくドンドコ。それに平栗先生のご健康法を学び、肩こりもなく、はつらつ教室は楽しく年齢を忘れさせます。

多くの方々が参加されますようお願いしております。



楽しくドンドコ！



みんなで輪になり、ヨーガ健康法。

さびた機械（体）が動き出したような感じ！

関和久地区 鈴木 明正

「古きを尋ねて新しきを知れ」いつの間にか私も老齢と呼ばれる年になりました。健康とは、適度の動き、働き、毎日の食事。この年になって、働きと運動のことがしんどいと感じられる今日この頃です。自然のことでしょうが、若いころは、動きどころか働きの連続で、健康管理等考えたこともなく、ただただ夢中で働いたと思います。やっとこの頃になって、働きから動きに変わってきました。その動きが止まったかのようにさびた機械の様に思う今日です。そのとき、村に出前元気はつらつ教室というすばらしい名目の教室ができ、私達の動かなくなった機械に油をひいて掃除してくれて動かしてくれる。先生方が部落まで来てくれて懇切丁寧にご指導していただき、本当に有難く、一度の練習ですが、次を待ち遠しく待っている今日です。さびた機械が動き出したような感じです。これから老齢の皆さんと一緒に指導していただきたいと思います。

脳の活性化が図れ、ほけ防止に！

北平山地区 荒井 平次郎

昨年、出前元気はつらつ教室に誘い合って出席することになりました。軽い体操とレクリエーションなど座ってできるものです。誰にでもできる頭の体操で脳の活性化を図ることができ、ほけ防止にもなります。

高齢者にもってこいの出前教室なので、出席して本当に良かったと思います。月に一回の教室なので、できるだけ出席したいと思っていますが、ゲートボールやグラウンドゴルフの大会と重なる時があつて休むこともあります。それ以外ではできるだけ出席したいと思っています。高齢者の皆様、楽しい出前元気はつらつ教室に出席してみませんか。お勧めいたします。



習字の様子、皆さん真剣です。



鈴や鳴子を使って音楽療法。

ストレスを吹き飛ばす！

瀬知房地区 北澤 典子

元気はつらつ教室に参加して、自分では、まだまだ若い気持ちですが、いつの間にか古希という年を迎えてしまいました。

私は孫の子守りをしていまして、元気はつらつ教室の日には主人に協力してもらい、できるだけ参加しています。みんなでいろんな事を学び、ゲームや歌って、踊って、笑って、ある時は、子供に返りストレスを思い切り吹き飛ばして、家では味わえない楽しさです。これも、出前元気はつらつ教室のおかげです。

・・・近況お知らせ・・・

八雲地区 瀬戸 春子

泉崎村には、ユニークな教室があります。出前元気はつらつ教室といって、もう二年近く続いています。ゲーム感覚での運動、歌、それに威勢のよい太鼓打ち、すごいです。

最初は驚きましたが、八雲地区では、常連が月一回のこの日を楽しみにしています。おかげで元気がよく、衰えた頭も少し回転が良くなったかな、と氣をよくしている昨夕です。御地に居たらどんな生活をしていただいでしょうね。こんなにきめ細かい指導は受けれないでしょう。毎月一回十地区を出前してくれるのです。時には村長さんもヒョッコリ見えられ一緒にやります。ではまたね。

《100歳長寿食》PART 2

12月号に引き続き、「健康福祉まつり」の際に行われた、食文化史研究家の永山久夫先生による「食と健康」をテーマにした講演会に関連して、『100歳長寿食』についてご紹介します。

第4の不老長寿源は「ゴマ」

「ゴマ」に含まれている重要な成分

セサミン・・・老化の原因となる体の酸化を防ぎ、動脈硬化を予防します。

アントシアニン・・・脳細胞などを酸化からガードし、免疫力を高めます。

ビタミンE・・・毒性の強い活性酸素から体を守り、老化や生活習慣病を予防します。

セレン・・・若さを保つ抗酸化作用で注目されている物質。ガンの予防効果も期待されています。ビタミンEといっしょにとると、その効果が增加されます。

カルシウム・・・カルシウムが不足すると、イライラや不眠、集中力の欠如など、精神不安が引き起こされることがわかっています。

ビタミンB1・亜鉛

第5の不老長寿源は「イワシ」

「イワシ」に含まれている重要な成分

DHA・・・ドコサヘキサエン酸

のこと。脳細胞を活性化し、記憶力の向上に効果的な成分として注目されています。

EPA・・・エイコサペンタエン酸のことで、血液をサラサラにし、血栓の生成を防いで動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ成分として期待されています。

タウリン・・・アミノ酸の一種で、血圧を正常に保ち、心臓の機能を強化する働きがあります。

核酸・・・ガンやボケを予防し、記憶の回路をつなぐ働きをする成分として注目されています。

ビタミンD・・・骨の形成に不可欠なビタミンで、強い歯や骨を作ります。

ビタミンB2・カルシウム・亜鉛

第6の不老長寿源は「ニンジン」

「ニンジン」に含まれている重要な成分

カロチン・・・ガンや動脈硬化、老化を防ぎ、体の免疫機能を強化します。

ビタミンA・・・目や肌、のど、鼻などの粘膜の健康を保ちます。

ビタミンC・カリウム・繊維質

第7の不老長寿源は「昆布」

「昆布」に含まれている重要な成分
ヨード・・・血液を浄化し、血管や体細胞の老化を防ぎます。

フコイダン・・・ガンを抑制すると同時に免疫力を強化し、コレステロールを減らす作用もあります。

クロロフィル・・・葉緑素のことで、胃潰瘍を予防しコレステロールを減らす作用があります。

グルタミン酸・・・うま味の成分であると同時に、脳の働きを向上させるアミノ酸です。

カルシウム・亜鉛・ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2

第8の長寿源は「笑い」

「笑い」は不老長寿の妙薬。

「ワーハッハッハッハッ」と大笑いした方が得なのです。何故なら「笑い」が、人間の自然治癒力を高め、若さを保つのです。

＊永山久夫著

『100歳食入門』家の光刊より

優良地区衛生団体として表彰…「太田川・高根老人クラブ」



表彰される太田川⑤と高根老人クラブの代表⑥

11月25日(火)に中島村で開催された、第7回県南地区保健衛生大会において、太田川老人クラブと高根老人クラブが、優良地区衛生組織団体として、県南地区保健委員会連合会長より表彰を受けました。

この表彰は、生活環境の整備・美化活動の推進における功績が認められたものです。

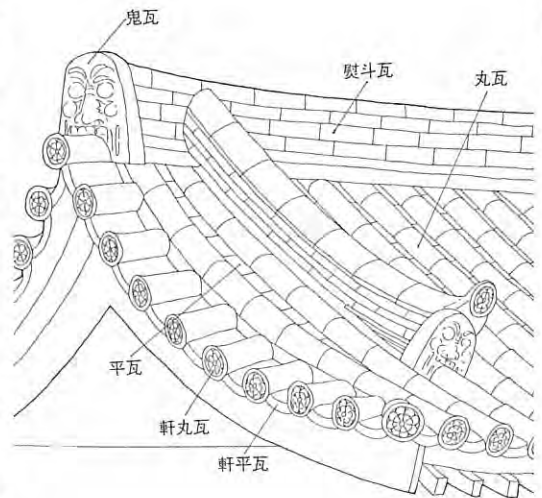
カラスの足跡

No.11

*** 律令の時代 番外編 ***

～瓦って一体…～

律令時代のいずみぎの話を進める前に、これから話を進めるのに必ず登場してくる古代の瓦について、簡単に紹介しましょう。瓦は、もともと日本で発生したものではなくて朝鮮半島を経由して大陸から伝わったものです。その始まりは6世紀の終り頃だと言われています。では、瓦は最初どのような建物に使われたのでしょうか。瓦が伝わるのと時を同じくして仏教が国全体に受容されはじめました。天皇家をはじめとして地方の有力豪族たちは競って立派なお寺を建立しました。そのお寺をより立派にみせるために屋根を瓦葺きにしたのがはじまりだと言われています。ですので、瓦が葺かれる屋根は基本的に図のような屋根でした。その部位により様々な瓦が作られましたが、中でも軒丸・軒平瓦には装飾が施されることが多く、代表的な古瓦として紹介されることが多いようです。これら瓦は専門工人集団によって製作され、官営による瓦窯が全国の至る所に作られました。なぜ、白河郡衙と陸奥国府の瓦が似ているのか分かりましたか？



◆資料館へ貴重な資料と作品の寄贈・貸与がありました！

踏瀬長峰にアトリエを開設された彫刻家**村上勝美**さんから、彫刻作品(4点)の貸与がありました。



八雲神社在住の**加藤晶子**さんからは、貴重な文献資料(多数)の寄贈がありました。



大切に保存・活用していきます。どうもありがとうございました。

今年もパイン食楽部を よろしくお願ひします！

パイン食楽部 塚田洋子

私たちパイン食楽部は、結成して6年目になりました。その間、いろいろなことを勉強し活動して参りました。そんな中で若い世代と子供たちの食の乱れが気になり、昨年中は、若い世代と子供たちを中心に、手作り料理、薄味でバランスのよい食事を広めたいと思い、離乳食作りのお手伝い、子供達の簡単おやつ作り、親子料理教室等を開催しました。はじめは参加者が少なかったのですが、私たちの活動の主旨を理解していただきだんだん多くなりました。

村の「健康まつり」では、塩分控えめ・カルシウムと鉄分を多く含む料理の試食を作って皆さんに食べていただきました。その中で残り飯を利用したおやきがとても好評でした。来場された方々が少なかったのが残念です。「文化祭」では、パイン食楽部のPRをしました。が、まだまだ知名度は低いようなので、今年も頑張ります。いろいろなところで食の大切さを伝えていきたいと思っています。

食事はお腹を満たすだけのものではありません。心も満たし人間形成に大きな役割を果たしていることを実感しています。皆さんおろそかにしていませんか？量は多くない？塩分はどう？私たちパイン食楽部は、村民の方々の健康のため少しでもお手伝いが出来ればと思っています。私たちと料理作りや勉強会をしてみませんか！お気軽に声をかけてください。お待ちしております。

*パイン食楽部とは、泉崎村食生活改善推進員会の愛称で、成人病や生活習慣病につながる恐れのある現代の食生活を改善していこうと様々な活動をしている団体です。

◆事務局 保健福祉課 ☎54・1333

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

案内

精神保健福祉ボランティア講座

心の病などのために人と交流したり、外出したりすることが苦手な方がいます。この講座では、そのような方々と接しながら、人との繋がりを広げ、地域での生活を豊かにするためのお手伝いをしてくださるボランティアを養成します。

●開催日時

▼1月21日(午後1時30分～4時)、▼1月23日(午後1時30分～4時)、▼2月5日(午後1時～3時)の3日間

●講座内容 講義・その他

●会場

●対象 県南保健福祉事務所 県南地区にお住ま

相談

心配ごと相談

●日時 1月10日(土) 午前10時～12時まで
●会場

いの方で、精神保健福祉に関心があり、精神障害者への支援をしたいなどボランティア活動を希望する方。また、原則として全コース受講できる方。

●申込み方法

電話またはファックスで氏名・住所・電話番号を左記までご連絡ください。

●問い合わせ・申込み先

県南保健福祉事務所 保健福祉グループ障害者支援チーム
☎22・5649
FAX 22・5451

村保健福祉総合センター

●相談員 村民生委員

菊地正男・金澤ミサ子

●問い合わせ先

村社会福祉協議会
☎54・1555

行政相談

●日時 1月10日(土) 午前10時～12時まで

●場所

村保健福祉総合センター 行政相談員 小林敏明
泉崎字谷地久保50-42
☎53・3357

*いつでも自宅でも相談に応じています。

●問い合わせ先

村住民課 ☎53・2111

償却資産申告書提出は、1月末までをお願いします。

会社や個人で工場や商店を営んでいる方は、毎年1月1日現在所有している償却資産について、「償却資産申告書」を村長に提出することになっています。

詳しくは、村税務課(☎53-2111)までお問い合わせください。

白河医師会休日当番医

診療日	白河地区		矢吹地区
	小児科	内科	
1月11日(日)	みうら小児科	ありがクリニック	小針医院
1月12日(月)	関医院	宇都宮クリニック	会田病院
1月18日(日)	おかざきクリニック	大高内科胃腸科	会田病院
1月25日(日)	みうら小児科	小崎内科医院	松崎医院
2月1日(日)	関根医院	片倉クリニック	渡部病院
2月8日(日)	みうら小児科	かねこクリニック	きたむら整形外科
2月11日(水)	関医院	くろおクリニック	半澤医院

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)
1月11日(日)	岩谷歯科医院(矢吹町)
1月12日(月)	海野歯科医院(西郷村)
1月18日(日)	かたの歯科医院(白河市)
1月25日(日)	河島歯科医院(白河市)
2月1日(日)	国馬歯科医院(矢吹町)
2月8日(月)	小林歯科医院(白河市)
2月11日(水)	斎須歯科医院(表郷村)

* 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

旨いかと問はれ熱いと根深汁
初めて聞く友の弱音の蜜柑むく
木から木へ渡り枝切る暮早し
足もとに猫のすり寄る年の暮
満面の光りをほく冬の寺
噺して仏頂面がほどけけり
時雨るるや親族のまだ来ない寺
一畝は当座用にと冬野菜
＊鑑賞句
山国の虚空日わたる冬至かな
霜柱はがねのこゑをはなちけり
また一つ風の中より除夜の鐘

遠藤 慶奈 矢部津代子 五十嵐直子 仲丸 輝男 森川 光郎 金沢 仁子 石井 奈加 川上まつえ 飯田 蛇笏 石原 八束 岸本 尚毅

はっぴいはあすでい …1才になりました…



けいすけ
有賀圭佑くん（外ノ入）



さえ
深澤彩恵ちゃん（下町）



ときお
緑川時生くん（上町）



りほ
中野目理帆ちゃん（外ノ入）

みなさんこんにちは。
私が泉崎に嫁いで25年
という年月が過ぎました。
当時若く幼かった私は、
夕暮れになると淋しく不
安で、よく実家のことを
思い出したものです。月
日の流れが走馬燈のよう
に思い出されます。
この25年間は3人の子
供たち中心の生活で、時
には一緒に笑い、時には
親としてどうしたらいい
のか悩んだりしながら子
供と共に自分も成長させ
られました。とてもよい
隣人にも巡り合い、相談
にのつてもらったりして

います。大切にしたいと
思います。
最近の休日は友人と温
泉に行ったり、植物園で
花を見たりするのが楽し
みでリフレッシュできま
す。春から秋までの期間、
自分で草花を植え、草取
りや水やり等が毎日の日
課になり花をながめ心が
和みます。これからも楽
しみながら植物と接して
いきたいものです。
（次回は、穂積一身さん
へバトンタッチ）



大塚みつ子（上町）
おおつか・みつこ

趣味…園芸
夢……ゆつくりと旅行

リレートーク

36

「はたちの献血」キャンペーン 1月1日～2月29日

ご協力ください！

「はたちの献血」



【はたちの献血】キャンペーンが新たに成人となる若者を中心に展開されます。

冬期における血液は不足しがちです。この時期に、血液の安定確保にご協力をお願いします。

病気やけがで苦しむ多数の方の生命を守るのには、皆さん一人一人による「献血」という愛のかたちです。

成分献血実施のお知らせ

成分献血は、一般的な献血と同じ手法で行いますが、血液中の血小板や血漿を採血する献血です。

- 日 時 1月26日(月) 午前10時～
- 場 所 村保健福祉総合センター
- 申込み 1月19日(月)までに、保健福祉総合センター内保健福祉課までお申し込みください。なお、成分献血は採血に1時間程度かかります。
- 問い合わせ先 村保健福祉課 (☎54-1333)

日程変更のお知らせ

2月14日(土)に予定していました支部対抗綱引き大会は、都合により

2月28日(土)

に変更いたします。

体育振興課より

はっぴいはあすでい …1才になりました…



ひろと
有賀大翔くん(新宿)



みずき
小玉瑞葵くん(新田)



しょうた
片野翔太くん(八雲神社)

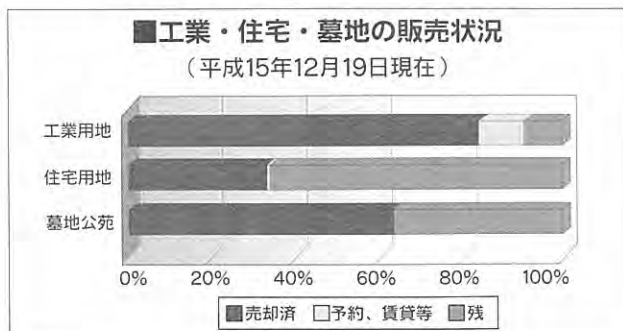
おめでとう

泉崎字下夏針8番地3 80才
海上 ヨシさん
関和久字松ヶ沢12番地 84才
佐藤 利雄さん
踏瀬字長峯44番地 92才
酒井 フミさん
関和久字新六15番地8 59才
田崎 勝雄さん

おめでとう

北平山字堂ノ下33番地 父母名
小針 優理ちゃん 武紘・絵理
関和久字石名沢山10番地7
田崎 杏美ちゃん 武洋・優香
泉崎字高屋原19番地
齋藤 真人くん 国恵・文恵
関和久字八雲神社12番地5
石部 雄悟くん 徳雄・睦美
太田川字二ツ堂8番地
瀬戸 敦史くん 隆行・妙子

おめでとう



泉崎字愛宕山2番地 69才
穂積 博さん
泉崎字新宿20番地3 77才
佐藤 宏さん
泉崎字高屋20番地 97才
海上 秋さん
泉崎字次部田1番地 90才
本柳 正二さん
関和久字新六23番地 91才
穂積 キヨさん
関和久字瀬知房31番地 93才
緑川 キミさん
関和久字富内25番地1 93才
兼子 カヨさん

1月の行事

1 (木)		14 (水)	④ 英会話講座 ① 身体測定(高) 燃えるごみの日	27 (火)	⑥ なかよしクラブ
2 (金)		15 (木)	幼稚園 第3学期始業式 ⑥ なかよしクラブ自由参加日 資源ごみの日	28 (水)	④ 英会話講座 燃えるごみの日
3 (土)		16 (金)	⑧ 新年こども会 ⑨ 子ども新年会 粗大ごみの戸別収集日	29 (木)	⑦ むかしあそび会 休肝日 資源ごみの日
4 (日)	消防団出初式	17 (土)	④ 新春書初展(～18日) ④ こども体験くらぶ とうやんぼう(10:00～)	30 (金)	
5 (月)	官公庁仕事始め ⑨ 保育始め ⑧ 平常受け入れ開始	18 (日)		31 (土)	
6 (火)	① 貯筋会	19 (月)		2/1 (日)	
7 (水)	燃えるごみの日	20 (火)		2 (月)	固定資産税第4期分納期限 国民健康保険税第7期分納期限 集落排水使用料第5期分納期限
8 (木)	小・中 第3学期始業式 燃えないごみの日	21 (水)	④ 英会話講座 燃えるごみの日	3 (火)	⑧・⑨ 豆まき会 ⑥ なかよしクラブ
9 (金)	⑥ 3・4か月児、9・10か月児 健診(13:00～) ① 身体測定(低) ⑦ 16年度入園予定児親子面接会 休肝日	22 (木)	燃えないごみの日	4 (水)	④ 英会話講座 ② なわとび大会 燃えるごみの日
10 (土)	⑥ 心配ごと相談所開設 ⑥ 行政相談所開設	23 (金)	⑥ 1歳6か月児健診(13:00～) ⑧ 新入館児説明会及び面談会 ⑨ 保育参加、乳幼児家庭教育 学級 ④ 成人学級	5 (木)	⑨ ケアハウスとの交流会 燃えないごみの日
11 (日)	⑧ 成人式	24 (土)		6 (金)	⑦ 縄跳び記録会 ⑨ 新年度申込児面接会
12 (月)		25 (日)		7 (土)	④ 親子教室 ④ こども体験くらぶ 村民スキー教室
13 (火)	⑥ 6・7か月児健康相談 (9:30～) ① 身体測定(中)	26 (月)	⑥ 成分献血	8 (日)	
				9 (月)	休肝日
				10 (火)	④ 新入生保護者会 燃えるごみの特別収集日

⑧: 農村環境改善センター ⑥: 保健福祉総合センター ⑨: 資料館 ⑨: 保育所 ⑦: 幼稚園 ⑧: 児童館 ④: 中央公民館
①: 第一小学校 ②: 第二小学校 ④: 中学校 ①: トレーニングセンター ②: さつき公園 ⑧: 村立病院

■今月の納期 2月2日まで…固定資産税第4期、国民健康保険税第7期、集落排水使用料第5期

村のうごき	人 口	人 口	合 計	世帯数
(11月1日現在) 男	3,382人	女 3,484人	6,866人	1,860戸
(12月1日現在) 男	3,381人	女 3,485人	6,866人	1,863戸