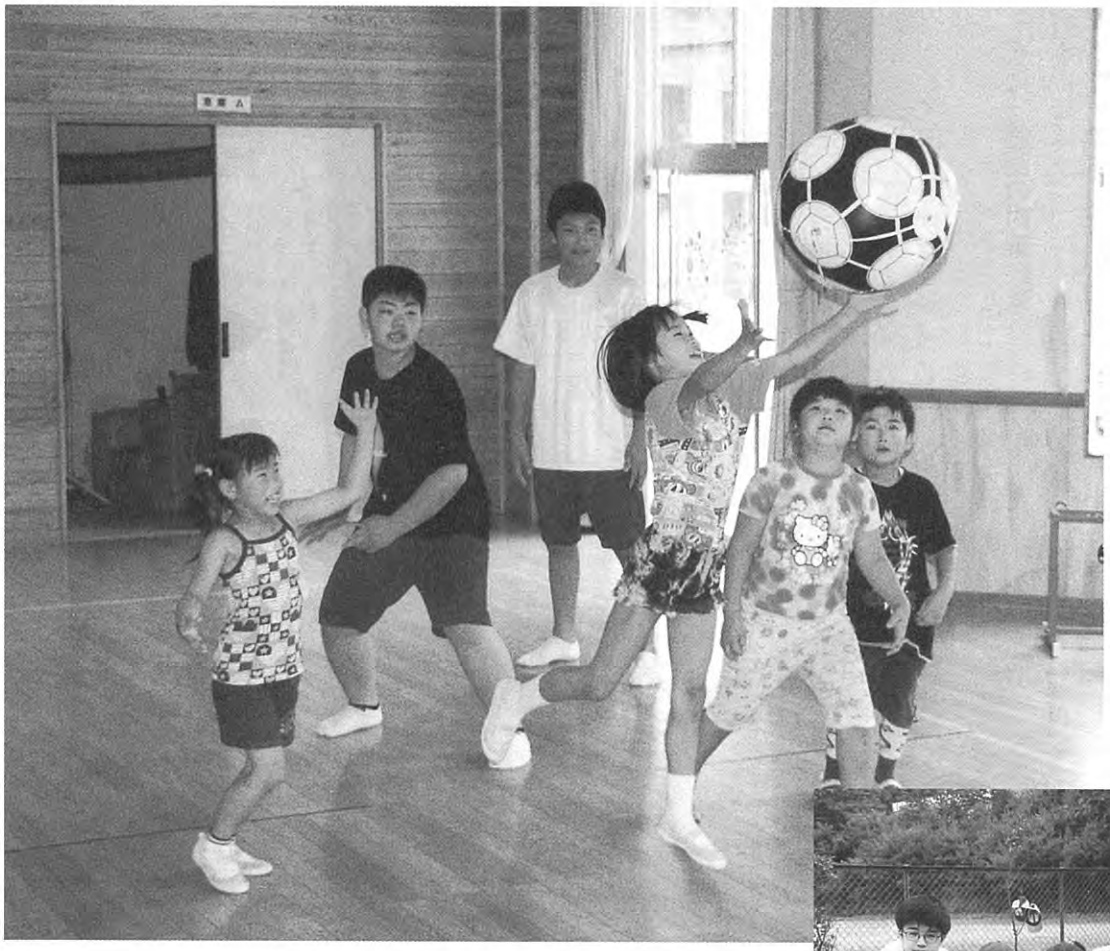
広報

いずみざき

www.vill.izumizaki.fukushima.jp／



お兄さん・お姉さんと いっぱい遊んだよ！

中学生サマーショートボランティア活動（8／11児童館）

今月の主な内容

○エコライフについて　○今月の話題　○介護の翼
○カラスの足跡　○貯筋通帳　○健康いちばん
○Information　○みんなの広場

2003
No.433
9

できることからはじめましょう

「エコライフ」…地球にやさしい生活

私たちの生活は、便利で豊かになりました。

しかし、この豊かさは資源・エネルギーの消費によって成り立ち、環境に負荷を与え続けています。地球温暖化問題、エネルギー資源の問題、ごみの問題、多くの問題に私たちは直面しつつあります。

将来の世代のために、できることからでいい、一人ひとりがはじめましょう。

ヒントを紹介しますのでぜひ参考にしてください。

節電

一人ひとりの小さな心がけが積み重なれば大きな効果になります。ちょっとしたコツで自分なりの節電を実践しましょう。

まず、**こまめにスイッチオフ**を心がけましょう。

使っていないとき、必要ないときはこまめに電源を切りましょう。また、待機時消費電力を抑えるため主電源やコンセントからのスイッチオフを心がけましょう。

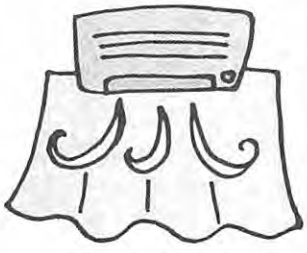
次に、**個別の対策**に取り組みましょう。

家庭の中でたくさん電気を消費する電化製品を知っていますか?

次の4つの製品への対策が電力消費節減の近道になります。

エアコン

○設定温度を控えめに（夏は28度、冬は20度が目安）
○カーテンやブラインドなどで窓からの熱の出入りを遮ろう
○まず服装などで温度調節をしましょう



冷蔵庫

○詰め込みすぎに注意
○設置場所をチェック
○季節ごとに温度設定を
○無駄な開け閉めをやめ熱いものは冷ましてから

照明器具

○省エネ型の蛍光灯を
○こまめに掃除しよう

テレビ

○時間を決めて見よう
○不必要に画面を明るくしたり音を大きくしないようにしよう

環境ひと口メモ

◆待機時消費電力

タイマーやメモリー、内蔵時計などの機能を維持するためやリモコンによる指示待ちなどのために電源をオフにしても消費される電力のこと。

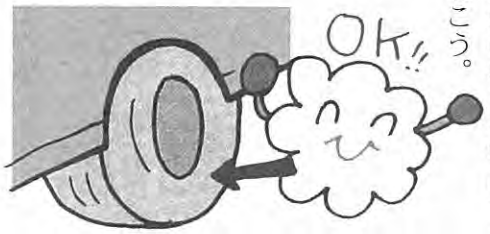
アイドリング・ストップ（自動車対策）

自動車の台数は年々増える一方で、環境への悪影響も大きくなっています。少しでもエコドライブを心がけましょう

自動車に乗る場合は次のことに気をつけましょう。

出かける前に

○計画ドライブを
…出かける前に道順を確認しよう。
○自動車の整備を
…特にタイヤの空気圧は適正に保とう。
○荷物の積み過ぎに注意
…必要のない荷物は下ろしておこう。



運転中は

○安定走行を
…急発進、急加速は危険なだけでなく、無駄な燃料の消費になります。

駐車中は

○アイドリング・ストップ
…不必要なアイドリング（エンジンのかけっぱなし）はやめよう。

10分間のアイドリングで乗用車の場合
約140ccのガソリンを消費します。

ごみ減量化・リサイクル、エコショッピング

家庭の中でごみの量を減らすには買い物上手になることが大切。資源を有効に使いましょう。

買い物するときは

○不必要な物は買わない
○買い物はマイバッグで
○ごみを増やすものは買わない
…簡易包装や詰替商品を選び、使い捨て商品の購入を減らす。
○環境に配慮した商品の購入を
…リサイクル商品、エコマーク商品などを購入する。

使うときは

○ものを大切に使おう
…長く使う。再利用を考える。

捨てるときは

○不用になったものはリサイクル
…分別を徹底する。

省エネルギーの効果例

1．冷房の設定温度を27度から28度に、暖房の設定温度を21度から20度にした場合。
＊年間節約量―電気87.6kwh（約2,020円）
2．1日1時間テレビを見る時間を減らした場合
＊年間節約量―電気40.8kwh（約940円）
3．周囲温度15度で冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」にした場合。
＊年間節約量―電気76.8kwh（約1,770円）
4．54wの白熱電球から15wの電球形蛍光ランプに交換した場合。
＊年間節約量―電気78.0kwh（約1,790円）
5．40km走行ごとに1回、5分間のアイドリングをした場合としなかった場合の比較
＊年間節約量―ガソリン16.3ℓ（約1,710円）

省エネは地球にも家計にもやさしい！

◆エコマーク

「わたしたちの手で地球を、環境を守ろう」という気持ちをあらわした、環境保全に配慮した商品につけられるシンボルマーク。

Monthly Topics 今月の話題

がんばれ泉崎チーム
ふくしま駅伝　結団式

7月29日㈫に農村環境改善センターにおいて、11月に開催されるふくしま駅伝の泉崎村チーム結団式が行われ、選手や指導者、保護者など120人が出席しました。

式では、教育長が挨拶し村長が祝辞を述べました。また選手一人一人の紹介や村長から田崎監督へ村旗が手渡されたほか、選手代表の本柳友浩くんが「一人一人がベストの力を出し熱い走りをします。」と大会に向けての決意を述べました。

村の部連覇を目指しガンバレ！

ふくしま駅伝…11月16日（日）開催

須賀川市の相楽市長を講師に迎え
第7回地方自治講演会　開催

8月1日㈮、保健福祉総合センターにおいて、第7回地方自治講演会が須賀川市の相楽新平市長を講師に迎え開催され、約70名が聴講しました。

講演会では、相楽市長より各地の特色ある街づくりの事例を紹介いただいたほか、リーダーとしての必要な要素などについてお話しいただきました。

第4回クリーンアップ作戦
ごくろうさまでした

8月3日㈰に第4回村内統一クリーンアップ作戦が行われました。

作業は、草刈りが中心に行われましたが、同時に大変多くの空き缶などのごみ（1tトラック1台と軽トラック2台分）が回収されました。

次回は10月5日の予定です。皆様の御協力をよろしくお願いいたします。

だるまの絵付けに挑戦！
第4回こども体験くらぶ

8月2日㈯に中央公民館において、第4回こども体験くらぶが行われ、だるまの絵付けを体験しました。

白河だるまの由来についてお話を聞いたあと、だるまに願いを込め絵付けを行いました。完成しただるまは、それぞれ表情豊かで、世界に一つしかない自分のだるまができあがりました。

夏休みお楽しみ会
「わんぱく広場」開催

7月29日㈫、中央公民館前ゲートボール場で福島大学児童文化研究会リズム部による「わんぱく広場」が開催されました。

鬼ごっこや陣取り合戦などが行われ、参加した約60人の子ども達は、元気よくお兄さん、お姉さんと楽しいひとときを過ごしました。

語りの会が
保育所で公演

7月29日㈫保育所において、7月生まれの誕生会のアトラクションとして「いずみざき語りの会」の皆さん7名が公演しました。

会の皆さんは、あんパンマンの着ぐるみを着て劇を行ったほか、子供たちに手づくりのお手玉をプレゼントしました。

また、小さいプールにドジョウを放しての手づかみ体験も行われ、子供たちは、一日とても楽しく過ごしました。

サマーショートボランティア

7月24日から8月15日までの期間、中学生77名がサマーショートボランティアに参加し、ケアハウス泉崎・保育所・児童館・社会福祉協議会でそれぞれ活動しました。

中学生は、小さい子供たちやお年寄りとのふれあいを通して多くの貴重な体験ができ、充実した夏を過ごしたようでした。

（写真は保育所での様子）

ふれあいクッキング　開催

8月5日㈫に保健福祉総合センターで、高齢男性のための料理教室が児童館の子供たちと一緒に賑やかに行われました。

毎年一回の交流会のため、子供たちが楽しんで作れるメニューということで、冷やし中華とプリンアラモードを作り、夏休みの楽しい一日を過ごしました。

長栄美佳さん　全国で2位！
パソコン入力コンクール

全国的に展開された第3回毎日パソコン入力コンクール6月Web大会に中学校パソコン部の15名が挑みました。

このコンクールは、決められた時間内に間違いなく確実に規定の課題を打ち込めるかを競う競技です。

その中で、小中学生合わせて1，022名が出場した「第5部　和文A」部門において、長栄美佳さん（3年）が全国2位に入賞しました。

長栄さんは、同コンクール2月Web大会ですでに決勝大会への出場が決定している高村圭介君（3年）とともに、11月に毎日新聞社の本社で開催される決勝大会への出場権を獲得しました。

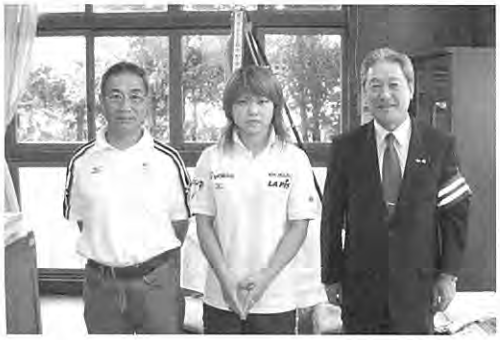
長栄さん、高村くん、決勝大会でも頑張れ！

前列中央が長栄美佳さん

自転車の大管選手が来庁

7月24日㈮、村の国際サイクルスタジアムで合宿を行っていた自転車全日本ナショナルチームの大管小百合選手が、合宿終了の挨拶として斑目秀雄コーチと共に役場を訪れました。

村長が「さらなる活躍を期待しています。がんばってください。」と激励すると、大管選手は「がんばります。」と力強く話してくれました。また、斑目コーチからは「大会に出場するたびに記録を伸ばしています。」と最近の活躍に対する説明などがありました。



インターハイに5名が出場

7月25日㈮に村内の高校生4名が、全国高等学校体育大会（インターハイ）への出場報告のため役場を訪れました。

選手の皆さんには、村より激励金が贈られました。

出場選手

（写真右から、渡辺さんは欠席）

＊箭内優有さん（白河高校）
種目・弓道

＊箭内　亮くん（白河高校）
種目・自転車

＊木野内良くん（白河実業高校）
種目・自転車

＊本柳勇樹くん（岩瀬農業高校）
種目・自転車

＊渡辺智子さん（郡山東高校）
種目・陸上

第48回学生書道コンクール（たなばた展）結果

＊たなばた賞
箭内　真理さん（一小4年）

＊銀河賞
武田　祐典くん（一小5年）
井上　怜美さん（中1）

＊奨励賞
遠藤　玲美さん（中3）

＊学校奨励賞
泉崎第一小学校

第46回福島県中学校体育大会結果

＊バスケット　第3位
泉崎中バスケ部男子

＊陸上共通800m　第5位
菊地　奏江さん（2年）

＊陸上三種競技A　第6位
小林祐太郎くん（3年）

全国小学校陸上競技交流大会の県大会結果

＊幅跳び　6位
穂積　佑来くん（二小6年）

幼稚園でちびっこ夏祭り

8月2日㈯、幼稚園でちびっこ夏祭りが開催されました。

子供たちは、楽しみにしていた夏祭りにかわいい浴衣姿などで参加し、保護者や先生らが準備した出店やゲームコーナー、お化け屋敷など家族と一緒に楽しんでいました。

泉崎ニュータウンで夏祭り

8月2日㈯に泉崎ニュータウンで自治会主催の夏祭りが行われました。

今年で16回目を迎えたこの夏祭りでは、子供たちが手作りの御神輿を担いだりよさこいを踊ったほか、抽選会や出店が催されるなど盛りだくさんで多くの家族連れなどで賑わいました。

自治会の方は、「この夏祭りで地域交流の輪が一層広がりました。」と大変喜んでおられました。

新しく泉崎村認定農業者会が発足

7月17日㈭に農村環境改善センターにおいて、泉崎村認定農業者会の設立総会が行われました。(初代会長に佐藤久雄氏が就任)

この組織は、農業を取り巻く環境が激しく変化している社会情勢の中にあって、相互研さん、研修会、講習会等を通じ、自らの経営感覚を磨き経営の安定化を図って将来にわたり農業が持続的に展開できるような農業経営の構築を目的として設立されました。

組織の会員は全て認定農業者で、農業のプロとして様々な経営をおこない地域の農業を支えております。

＊現在の村の認定農業者は19名(個人13名・法人6名)です。

敬老会の開催について

平成15年度の「敬老会」を下記のとおり開催します。

◆日時　9月12日(金) 午前10時～

◆会場　農業者トレーニングセンター

当日は、70歳以上の敬老者を招待し、金婚者夫婦・しあわせ金婚者夫婦を表彰します。
また、アトラクションも予定していますので、70歳以上の高齢者の皆様が多数ご参加くださるよう心よりお待ちしています。

○問い合わせ先　村保健福祉課　TEL５４－１３３３

昨年の敬老会の様子

児童扶養手当のご案内　～母と子どもの幸せのために～

【受給資格者】

次のいずれかに該当する18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある（心身に一定の障害があるときは20歳未満）児童を監護している母又は母にかわってその児童を養育している人。

①父母が離婚した後、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父が重度の障害の状態にある児童。
④父から1年以上遺棄されている児童。
⑤父が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童。
⑥1年以上父の生死が明らかでない児童。
⑦婚姻によらないで生まれた児童。

〔時効制度〕
支給要件に該当するに至った日から起算して５年を経過すると手当ての請求ができなくなります。
（昭和60年８月以降該当した者）

◇次のような場合は手当は支給されません

①手当を受けようとする人、対象となる児童が日本に住所を有しない場合。
②児童が児童福祉施設（保育所・通園施設を除く）などに入所している場合。
③児童が里親に委託されている場合。
④対象となる児童が母の配偶者（婚姻の届出をしていない事実上婚姻関係と同様の事情にある者も含む）に養育されている場合。
⑤対象となる児童が、父または母の死亡に伴い、支給される遺族基礎年金などを受けることができる場合。
⑥対象となる児童が、障害のある父に支給される公的年金給付額の加算の対象となっている場合。
⑦母、またはその児童を母に代わり養育している人が、厚生年金など公的年金を受けることができるときや、児童の父または母の死亡に伴い支給される遺族補償を受けることができる場合（ただし、国民年金の老齢福祉年金を受けている人は対象となります）。
⑧昭和60年8月1日以降に手当の支給要件に該当してから5年を経過しても請求しなかった場合。

※偽り、その他不正な手段によって手当を受けた場合は罰せられることがあります。

○問い合わせ先　　村保健福祉課　TEL５４－１３３３

ISO14001（環境マネジメントシステム）情報

私たちは都市生活型公害や廃棄物問題、地球温暖化、オゾン層破壊等の地球規模の環境問題など、複雑化、多様化した環境問題に次々と直面しています。

これらの問題の多くは、私たちの日常生活や通常の事業活動から生ずる環境への負荷と密接に関係していることから、その解決に向け、あらゆる人々が環境問題について正しく理解し、取組みを講じていくことが大切です。

そのような中、村内においても多くの事業所で環境に配慮した事業活動を展開しています。とりわけISO14001（環境マネジメントシステム）の認証を取得し、積極的に環境に配慮した事業活動を行っている事業所があります。

ISOとは、国際標準化機構のことで、14001番は環境マネジメントシステムを示しています。つまり環境管理の仕組みを国際的に規格化したものが環境ISO14001といえます。この仕様にのっとって事業活動をしている事業所等が自ら申請し、審査を受け、合格したものが認証を受けることができます。村内でISO14001の認証を受けている事業所は、下記のとおりとなっています。

事業所名	所在地	取得年月日
福島岩通株式会社	大字関和久字石名田91	1999年７月16日
株式会社朝日ラバー福島工場	大字泉崎字坊頭窪１	2000年３月17日
株式会社佐野製作所福島工場	大字太田川字原山２	2002年10月23日
岐阜プラスチック工業㈱福島工場	大字泉崎字大山１	2002年12月13日
株式会社ミヤタ	大字泉崎字山神山８－１	2003年７月18日

介護の翼

居宅介護福祉用具購入費について

在宅の要介護認定者が、入浴や排泄に使用する福祉用具等の一定のもの(特定福祉用具)を購入したときは、居宅介護福祉用具購入費が償還払いで支給されます。購入費支給の対象となるのは、福祉用具のうち貸与になじまない性質のもので、日常生活の自立を助けるために必要と認める場合に行われます。購入の際は、ケアマネジャーにご相談ください。

〔福祉用具購入費の支給限度基準額〕

居宅介護福祉用具購入費の支給限度基準額は、同一年度（４月から翌年３月まで）で１０万円です。給付額は９割を限度とし、償還払いにより給付されます。

〔福祉用具購入費の対象用具（特定福祉用具）〕

項　目	機　能　又　は　構　造　等
①腰掛便座	次のいずれかに該当するもの ・和式便器の上に置いて腰掛式に変換するもの ・洋式便器の上に置いて高さを補うもの ・電動式又はスプリング式で便座から立ち上がる際に補助できる機能を有しているもの ・ポータブルトイレ（便座、バケツ等からなり、居室において利用可能であるもの）
②特殊尿器	尿が自動的に吸引されるもので居宅要介護者等または介護者が容易に使用し得るもの
③入浴補助用具	入浴に際しての座位の保持、浴槽への出入り等の補助を目的とする用具で、次のいずれかに該当するもの ・入浴用イス　・浴槽用手すり　・浴槽内イス ・入浴台（浴槽の縁にかけて利用する台で、浴槽への出入りのためのもの） ・浴室内すのこ　・浴槽内すのこ
④簡易浴槽	空気式又は折りたたみ式等で容易に移動できるものであって、取水又は排水のために工事を伴わないもの
⑤移動用リフトのつり具の部分	

○問い合わせ先　村保健福祉課　TEL５４－１３３３

◆グリーン購入推進キャンペーン◆

環境にやさしい商品を優先的に購入する「グリーン購入」は、資源を大切に使う社会（循環型社会）を形成するための有効な方法です。県では10月を「グリーン購入推進月間」と定め、市町村等との共催の下、推進キャンペーンを展開します。

キャンペーンの概要や参加店については県ホームページをご覧ください。

＊県ホームページ・・http://www.pref.fukushima.jp/jyunkan/gpjouhou.html

村民の皆様はできるだけ環境にやさしい商品を購入されますようご協力をお願いします。

キャンペーン期間
10月１日～10月31日

○問い合わせ先

県庁生活環境部循環型社会推進グループ　TEL024－521－7813

県南地方振興局県民環境部　TEL23－1420

農業集落排水処理施設は皆さんの大切な財産です

処理施設ができ、快適な農村の生活環境をつくりだすためには、利用する皆さんのちょっとした心づかいが、施設を長持ちさせる上で随分助かります。

処理施設は、多くのお金をかけて造った皆さんの大切な財産です。

次のことを守って使いましょう！

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

○無駄な水は、使わないようにしましょう。

○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。

洗濯場等

○無リンの洗剤を使用してください。

○洗濯物（靴下、タオル、下着等）を流し込まないようにしてください。

トイレ

○ご使用後は、必ず水を流してください。

○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。ティッシュペーパーは、水に解けにくいので使用しないでください。

○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浄剤、防臭剤、殺虫剤は使用しないでください。

その他

○酸類、生コンクリートの排水などは、直接、下水管に流さないでください。

○高温の湯は、管を傷めるので、下水管に流さないでください。

○積雪時、マンホールの蓋をあけての雪捨ては絶対にしないでください。

○公共マスや汚水マスなどは、定期的に点検しゴミなどを取り除き清掃してください。

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。

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。

○問い合わせ先　　村建設課　☎５３－２１１１

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
・工事着工届提出
・工事竣工届提出
↓
加入者
・排水施設使用開始届提出→使用開始

～いずみざき歴史文化遺産紹介コラム～

カラスの足跡 No.7

＊＊＊古墳時代の覇者　VOL4＊＊＊　～王たちの墓～

古墳というのはある地域で活躍した王やその家臣など権力者が埋葬されたお墓です。原山一号古墳を代表として、泉崎村には多くの古墳が発見されています。今回は現在までに村内で発見されている古墳をいくつか紹介します。

村内各地区での古墳発見例をみると踏瀬地区では２カ所、太田川地区では原山を含めて２カ所、泉崎地区では６カ所、北平山地区では３カ所、関和久地区では２カ所で発見されています。しかし、このうち３分の１は開発等ですでに消失しています。この中で王の墓とみられる古墳は、太田川地区で原山一号古墳と北平山地区の東山古墳、そして関和久地区の石塚古墳（消失）があげられます。これらがなぜ王の墓だと考えられるかというと、まず、第一に古墳の形です。残念ながら石塚古墳の形状はよくわからないのですが、原山一号墳と東山古墳は前方後円墳です。前方後円墳はまさに古墳時代を代表する古墳で、全国最大を誇る仁徳天皇陵（大仙）古墳など大王たちが埋葬された古墳です。古墳には前方後円墳をはじめとして円墳・方墳・八角墳など様々な形があるのですが、当時の王たちがどれでも好きな形の古墳をつくれたわけではなく何らかのきまりに従っていたようです。例えば、前方後円墳は当時の中心勢力だった畿内（現在の京都・奈良・大阪）と政治的なつながりをもった豪族の墓であるといった具合に…。第二に埋葬施設の構造、それから副葬品の内容などでもその古墳に埋葬された人物がどのくらいの権力を持っていたかを判断できます。古墳の形状がわからない石塚古墳では、横穴式石槨という埋葬施設からいくつもの太刀が発見されました。さらに近辺には他の古墳も見あたらず単独であったことからもかなりの権力者であったことが伺えます。泉崎村にそんなに何人も「王」がいたら争いが絶えず、大きな権力は持てなかったのでは？と思われた方のために少し補足します。これら古墳は、現在だと同時に存在しているように見えてしまいますが、つくられたのは同時ではないのです。

東山古墳全景

農業集落排水処理施設を見学して

「いちじく会」木野内テル子

7月29日にボランティアグループ「いちじく会」の研修として踏瀬地区の汚水処理場を見学しました。写真入り資料で役場の方より詳しい説明があり、質疑応答の後、ひとつひとつ工程を見せていただきました。農村の生活の変化に伴い、家庭からの雑排水が増加し汚れた水が河川に入り、農作物に被害を与えたり、悪臭を発したりと環境が悪化し、自然の力では浄化しきれなくなり、このような施設が村には現在6か所あるそうです。処理場に入ってくる汚水は生活雑排水が8割強で糞尿が1割位だそうです。建物内は明るく臭いはほとんどなく何工程も経て最後には透明度の高い消毒された水が河川に流されます。最初の工程で大きなゴミを取り除くというので「エッ？」と思いましたが、扉を開けて本当に驚きました。タオルがありました。考えられません。流してはいけないものに、「油」、「リン含有の洗剤」、「農薬類」、「雨水」、「布類」があり、また「泥水」などもモーターの故障につながるので注意してほしいと言っておられました。維持管理には私達の税金や使用料が充てられるので大切に使用しなければならないと痛感しました。

この様なすばらしい施設ができているのに加入世帯が非常に少ないとのこと。大変気になりました。全戸加入が望ましく公衆衛生管理の面からも加入促進は必要なことと思いました。最後になりましたが、ご説明くださいました役場の方々ありがとうございました。

特集
ストレッチ

貯筋通帳〈パート15〉

～みんなで伸ばそう健康寿命～

特集―身体調律プログラム（その4）

さて、今月は皆さんもよく知っている「ふくらはぎ」の筋肉についてです。つま先立ちになるとポコッと浮き出てくる筋肉、歩くときや走るときに使われる非常に重要な筋肉です。

❹ふくらはぎ（下腿三頭筋）チェック【得点　　点】
（ここが硬いとアキレス腱の障害を起しやすい。注意！）

写真2　ダメ　0点
※踵が浮いてしまう、後に倒れてしまう場合ダメ。

写真1　良い　20点
※踵が上がらず静止できたら良い。

方法：両足を揃え、腕を伸ばしたまま腰を下ろします。お尻が浮いた状態で30秒間静止します。

写真4　ふくらはぎのストレッチ
片方の足に重心をしっかりのせます。ポイントは、人によって伸びる角度が異なるので、後ろ足で前方向に力を加えて伸びるポイントを調整してみましょう。

ふくらはぎは、つま先に力を入れると「ポコ」と盛りあがる筋肉です。
今回は、泉崎中女子バレー部の佐々木莉奈さん、伊藤由夏さん、佐々木理保さんに協力して頂きました。ありがとうございました。

写真3　ふくらはぎ

写真4　ふくらはぎのストレッチ

得点法について‥‥5種目の合計【　　／100点満点】
❶腸腰筋（6月号）❷大腿二頭筋（7月号）❸大腿四頭筋（8月号）❹ふくらはぎ（9月号）❺体重分の脚筋力（10月号）でチェックしていきます。毎月、良い20点・ダメ0点で合計してみましょう。
※良い20点を取れた方：問題ありません。
※ダメ 0点の方：ストレッチ体操を行いましょう。毎日10分程度時間をとり伸びている筋肉と会話をするように行う。（伸び始って突っ張りだす感覚、突っ張りだして痛みのでるまでの感覚など‥）

※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。次回は体重分の脚筋力についてです。
※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。

健康いちばん！

平成15年度　子宮がん･乳がん施設検診のお知らせ

子宮がん検診・乳がん検診が、下記の医療機関で受けられます。詳しくは配布しましたチラシをご覧ください。

1．実施期間　　平成15年９月１日㈪～12月20日㈯
2．対 象 者　　村内に住所がある30歳以上の女性（マンモグラフィは40歳以上）
　　※平成16年３月31日までに対象年齢に達する方
3．受診方法　　指定医療機関に電話で予約し、受診してください。
4．料　　金　　＜子宮がん検診＞　子宮頸がん検診・・・・・・・・・・・・７００円
　　子宮体がん検診・・・・・・・・・・１，０００円
　　＜乳がん検診＞　視触診による検診・・・・・・・・・・５００円
　　マンモグラフィ検診（40歳以上）　・　５００円
　　＊年度内70歳以上の方は無料
5．持参するもの　　健康保険証

◎子宮がん・乳がん施設検診指定医療機関

医療機関名	住　　所	電話番号	子宮がん検診	乳がん検診	
				視触診	マンモグラフィ
泉崎村立病院	泉崎村泉崎字山ヶ入56	53－2415	×	○	×
宇都宮クリニック	白河市北真舟25－2パークシティ104／2F	31－1570	×	○	×
片倉医院	白河市昭和町１	23－2459	○	○	×
かねこクリニック	西郷村字下前田東６	23－4111	×	○	×
白河厚生総合病院	白河市横町114	22－2211	○	○	○
城南医院	白河市道場小路91－８	22－3541	○	○	×
関根医院	白河市明戸98－２	27－3060	○	○	×
田口病院	白河市字郭内11	24－1111	×	○	×
円谷産婦人科医院	白河市道場小路62	23－4030	○	○	×
渡辺医院	白河市中町５	23－3040	×	○	×
会田病院	矢吹町本町216	42－2121	×	○	×
半沢医院	矢吹町曙町66	42－3366	○	○	×

＊注意事項・・・生理中あるいは、生理前１週間以内の方、または授乳中の方はご遠慮ください。

◎子宮がん集団（バス）検診は、10月28日㈫に実施します。

○問い合わせ先　　村保健福祉課　TEL５４－１３３３

風しんの予防接種を受けましょう！

現在、予防接種法に基づいた定期接種として受けられるのは、生後12か月～90か月未満の小児です。ただし**平成15年９月30日まで**ならば、昭和54年4月2日生まれ～昭和62年10月1日生まれの方も受けることができます。風しんの予防接種をまだ受けていない方、風しんにかかったことのない方は、ぜひ受けてください。

なお小児以外の方は、受ける前に村保健福祉課（TEL５４－１３３３）までご連絡ください。

information
お知らせ

募集　案内　お願い　催し　相談

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
秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。
●日時　9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　長久保重行・熊田千代子
●問い合わせ先　村社会福祉協議会　☎54・1555

高齢者の財産と福祉をめぐる相談会
●実施方法　電話及び面談による相談（無料）
●日時　9月13日(土)、14日(日)　午前10時～午後4時
●相談電話番号　☎024・533・5678
●面談会場　福島県司法書士会館（福島市新浜町6番28号）
●相談内容　不動産に関する相続・贈与、福祉問題、その他
●問い合わせ先　福島県司法書士会　☎024・534・7502

司法書士無料相談会
●相談内容　不動産の相続・売買・保存の登記、会社の設立・増資などの登記、その他。
＊相談は個別にうかがい、相談内容はすべて秘密にいたします。
●開催日時　10月4日(土)　午前10時～午後3時
●開催場所　メガステージ白河「エルス館」
●問い合わせ先　福島県司法書士会　☎024・534・7502

募集

「青少年指導者のための通信教育」第26期受講生募集
平成15年の「青少年指導者のための通信教育」受講生を募集しています。
なお、詳細については、お問い合わせください。
●受講資格　広く青少年にかかわる活動や仕事をしている方（年齢は問わない）
●募集人員　全国で300名
●受講料　22,000円（その他、集合研修の参加費がかかります。）
●募集締切　11月30日
●申し込み・問い合わせ先　青少年育成国民会議「青少年指導者のための通信教育」係　☎03・3460・4151

催し

うつくしま、ふくしま。ものづくりフェスタ2003
見るだけでなく参加できるイベントも多数準備しております。ぜひご来場ください。
●日時　＊10月4日(土)　午前10時～午後5時　＊10月5日(日)　午前10時～午後4時
●場所　あづま総合運動公園（福島市佐原）
●問い合わせ先　県庁技能振興グループ　☎024・521・7300

「しらかわ市民活動支援センター」及び「NPO市民活動支援会」開設1周年記念市民まつり
●開催期間　9月19日(金)～23日(火)
●会場　しらかわ市民活動支援センター他
●実施内容　各種市民団体・グループ・個人の活動紹介、記念講演、その他
●問い合わせ先　しらかわ市民活動支援センター（白河市大手町31-8）　☎31・7595

案内

危険物取扱者試験
●試験期日　11月8日(土)
●試験会場　県立白河実業高校
●願書受付期間　9月17日(水)～26日(金)
●問い合わせ先　（財）消防試験研究センター福島県支部　☎024・524・1474
＊この試験に係る準備講習会が、白河消防本部大会議室において、10月22日(水)、23日(木)の2日間予定されております。

御協力ください！

平成15年住宅・土地統計調査

10月1日に5年に1度の住宅・土地統計調査が行われ、全国で約400万、泉崎村では約50世帯が対象となります。
皆様の御理解と御協力をお願いします。
○問い合わせ先
村商工観光課　℡53－2111

県南都市計画区域マスタープラン（素案）及び用途地域の指定のない区域における建ぺい率、容積率等の建築形態制限の見直し（素案）の説明会

福島県では、上記２つの素案について、皆様に御理解を深めていただくことを目的に説明会を開催いたします。是非ご参加ください。

＊説明会の実施

と　き　　９月29日(月)
　　午後６時30分～午後８時30分
ところ　　白河市文化センター

＊素案の閲覧

期　日　　９月29日（説明会開催日）から
場　所　　県南建設事務所

○問い合わせ先
県南建設事務所企画調査グループ　TEL23－1617
〃　　建築住宅グループ　TEL23－1636

資源物の持ち去り対策について

最近、ごみ集積所から資源物（新聞・雑誌・段ボール・紙パック・アルミ缶等）を持ち去られる行為が急増し、住民から数々の相談が寄せられています。

そこで、次の持ち去り対策を講じますので、お困りの方はご連絡ください。

1．ごみ集積所に設置する警告看板「無断持ち去り厳禁」を主な場所に設置いたします。
2．ごみ集積所のパトロールを実施し、持ち去り防止の監視に努めます。

＊資源物の持ち去り行為を見かけた方は、村生活環境課までご連絡ください。

○問い合わせ先　村生活環境課　TEL５３－２１１１

さつき公園の「さつき」について

さつき運動公園の「さつき」について、この度（６月～９月）枝打ちを実施しました。

昭和63年ごろに植栽以来、一度も手をつけていない状態で今日に至り、高さも２ｍから３ｍにもなり、枝も密集し全く中にはいることもできず、その管理もままならない状況にありました。また、側溝部分にまでおおっていたところもあり、通行に支障をきたしていた部分もありました。

このようなことから、さつき公園環境整備の一環として、さつきの枝打ち・中段には管理用の通路を設置したところであります。先に枝打ちしたところについては、すでに新芽も出てきており枯れることはありません。

なお、花は１、２年で今までどおり見ることができるものと思います。

今後は、定期的に剪定しながら管理していきたいと考えております。

村体育振興課（TEL５３－３７７５）より

白河医師会休日当番医

地区 / 診療日	白河地区 小児科	白河地区 内科	矢吹地区
９月７日(日)	関根医院	関根医院	きたむら整形外科
９月14日(日)	みうら小児クリニック	鈴木ホームクリニック	樋口小児クリニック
９月15日(月)	おかざきクリニック	すずき内科クリニック	会田病院
９月21日(月)	岡崎小児内科クリニック	千葉医院	小針病院
９月23日(火)	関医院	つかはら内科クリニック	半澤病院
９月28日(日)	みうら小児クリニック	ニューロクリニック	渡部病院
10月５日(日)	関根医院	野村貫成堂クリニック	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）
９月７日(日)	円谷歯科医院（白河市）
９月14日(日)	内藤歯科医院（西郷村）
９月15日(月)	永山歯科医院（白河市）
９月21日(月)	クリニックおおまち（白河市）
９月23日(火)	芳賀医院歯科室（西郷村）
９月28日(日)	早坂歯科医院（白河市）
10月５日(日)	はやし歯科医院（白河市）

＊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」にお問い合わせてください。
しらかわ救急情報センター　☎23－9909

平成15年秋の全国交通安全運動

○期間　9月21日(日)～30日(火)

○運動のスローガン

「反射材　夜道のあなたが　光ってる」

○運動の重点

1．高齢者の交通事故防止、特に薄暮時における歩行中の事故防止
2．シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底
3．飲酒運転、速度超過など悪質・危険な運転の追放

○主唱　泉　　崎　　村
泉崎村交通対策協議会
泉崎村交通安全協会

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

はっぴいばあすでい　…1才になりました…

澤田直希(なおき)くん
(八雲神社)

黒須柚葉(ゆずは)ちゃん
(谷地久保)

中畑美乃里(みのり)ちゃん
(梅木平)

山本壮汰(そうた)くん
(富内)

リレートーク32

草野　洋子(上町)
くさの・ようこ

趣味……テニス・読書
夢……全国美味しいもの食べ歩きの旅に行くこと。
目標……テニスの試合で1勝する。

長男の小学校入学と同時に、泉崎村に住んで11年目を迎えました。

当初は車も運転できず、友人もなく、すごく寂しい生活をしていたように思います。

現在は、子どもを通してのお友達などたくさんの人と知り合うことができました。

私は何にでも興味があり、すぐにやってみたくなる性格ですが、長続きをしたことがありませんでした。しかし、ひとつだけ続いていることがあります。それはテニスです。平成9年のテニス教室から現在まで、毎週月曜日の午後から用事がない限り楽しんでいます。何年やっていても上達はしませんが、一緒に楽しんでいる仲間がとてもステキな人達です。興味のある方は泉崎村のテニスコートをのぞいてみてはいかがでしょうか。

(次回は、鈴木義男さんへバトンタッチ)

こちらパイン食楽部です

去る７月26日㈯、保健福祉総合センターにおいて【親子料理教室】が行われました。

子どもの頃からからだによい食べものを自分で選ぶ力を育て、「食」の大切さを学び、正しい食習慣と豊かなこころを身につけることを目的として、“６つの基礎食品ってなに？”“主食・主菜・副菜をそろえよう！”と題して講話を聞いた後、バイキング形式での食品（食事）選びと、楽しい調理実習を行いました。

講話の様子

バイキングの様子

調理実習の様子

８月９日㈯には２回目の【親子料理教室】を予定していましたが、台風で中止になってしまいました…残念。

近いうちにまた教室を開催しますので、その時はお友達を誘って参加してください。待っています。

パイン食楽部

はっぴいばあすでい　…１才になりました…

小林美空（みく）ちゃん
（寺後）

金澤琢郎（たくろう）くん
（外ノ入）

小松克毅（たきえ）くん
（太郎ヶ岡）

おめでた

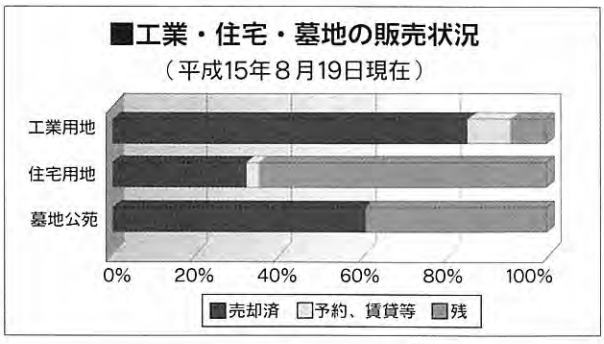
お子さま名	父母名
踏瀬字長峯50番地	草野　倖（さち）ちゃん　栄治・友美
泉崎字休場山19番地	橋本あんずちゃん　康雄・あゆみ
泉崎字下夏針８番地の２	中野目彩夏（あやか）ちゃん　誠・加奈子
関和久字八雲神社18番地の14	遠藤桃歌（ももか）ちゃん　勇人・弘子
泉崎字行屋33番地３	鈴木涼斗（りょうと）くん　薫・美幸

おいわい

住所	新郎新婦
泉崎字天王山５番地45	緑川　忍さん・こづえさん
泉崎字天王山５番地45	嶋村一志さん・美恵子さん
関和久字愛宕町270番地	鈴木　誠さん・恵子さん
関和久字富内66番地１	佐川貴之さん・仁美さん
泉崎字十八夜山１番地35	福田敦司さん・由美子さん
泉崎字弘法塚山４番地５	郷　貴博さん・咲枝さん
関和久字景ノ原１番地	佐藤信幸さん・恵美さん

おくやみ

太田川字岩崎４番地	
橋本清平さん	59才
北平山字行方地43番地	
菊地　妙さん	85才
関和久字上町86番地	
緑川文江さん	54才
泉崎字上狐山28番地の５	
橋本　喜義さん	88才
泉崎字新宿71番地	
小室　勝男さん	83才
泉崎字山崎山30番地	
海上　洋子さん	70才
泉崎字大小踏切１番地34	
白岩吉之助さん	89才



9月の行事

1（月）
介護保険料第２期納期限
国民健康保険税第２期分納期限
固定資産税第２期分納期限
村県民税第２期

2（火）
㊥ 体験活動（～３日）
㊐ COOK＆cooking
㊐ コールいずみ
㊦ 貯筋会

3（水）
㊐ シニア英会話講座
㊐ 英会話講座
燃えるごみの日

4（木）
㊀ 見学・修学旅行
県南自動車学校杯ＧＧ大会
資源ごみの日

5（金）
㊍ 3･4か月児、9･10か月児健診（13:00～）
教育講演会（二小会場）

6（土）
㊌ 奉仕作業
オータムフェスタinいずみざき2003
㊐ ガーデニング教室
スポーツフェスタいずみざき

7（日）
㊁ ５年生学年行事
㊎ 協会長杯ソフトボール大会

8（月）

9（火）
休肝日
㊁ 授業参観、PTAバザー･廃品回収

10（水）
㊐ 英会話講座
㊊ ピクニック（童里夢公園）
なかよしクラブ（童里夢公園）
燃えるごみの日

11（木）
㊐ シニア英会話講座研修旅行
中学校郡市駅伝大会
燃えないごみの日

12（金）
㊦ 敬老会
粗大ごみ戸別収集日

13（土）
㊍ 心配ごと相談
㊐ こども体験くらぶ
㊐ 親子教室

14（日）
㊎ 白河･西白河ソフトボール選手権大会

15（月）

16（火）
㊍ 6･7か月児健康相談（9:30～）
㊀ 避難訓練・起震車体験
㊦ 貯筋会
㊐ コールいずみ

17（水）
㊁ 宿泊学習（～18日、5年生･いわき海浜自然の家）
㊐ 英会話講座
燃えるごみの日

18（木）
㊏ ポリオ生ワクチン投与（13:00～）
県南ＧＧローカル大会
資源ごみの日

19（金）
㊐ 成人学級

20（土）
㊌ 秋季大運動会
協会長杯ＧＢ大会

21（日）
㊀ マーチング県大会
村議会議員一般選挙

22（月）
㊌ 繰替休業日

23（火）
秋分の日

24（水）
郡市中体連新人総合大会（～25）
㊐ 英会話講座
燃えるごみの日

25（木）
㊀㊁ 交通安全パレード
㊍ なかよしクラブ自由参加日
㊌ ケアハウス訪問
燃えないごみの日

26（金）
㊉ 1歳6か月児健診（13:00～）
㊌ 避難訓練
㊐ 文化祭運営委員会

27（土）
㊉ 奉仕作業
㊍ 親子運動会

28（日）
㊎ 民報杯ソフトボール大会

29（月）
㊌ 交通教室
休肝日

30（火）
介護保険料第３期納期限
集落排水使用料第３期分納期限
国民健康保険税第３期分納期限

1（水）
㊌ 身体測定
㊐ 英会話講座
燃えるごみの日

2（木）
資源ごみの日

3（金）
㊁ 芸術鑑賞

4（土）
㊉ 親子いも煮会
㊥ 親子奉仕作業
㊐ ガーデニング教室

5（日）
クリーンアップ作戦

6（月）

7（火）
㊐ COOK&cooking
㊉ なかよしクラブ
西白河小学校陸上大会
㊦ 貯筋会
㊐ コールいずみ

8（水）
㊌ 保育参加
㊐ 英会話講座
燃えるごみの日

9（木）
休肝日
燃えないごみの日

10（金）
㊁ 修学旅行・見学学習
粗大ごみ戸別収集日

㊓: 農村環境改善センター ㊍: 保健福祉総合センター ㊈: 資料館 ㊐: 保育所 ㊌: 幼稚園 ㊉: 児童館 ㊐: 中央公民館
㊀: 第一小学校 ㊁: 第二小学校 ㊥: 中学校 ㊦: トレーニングセンター ㊎: さつき公園 ㊏: 村立病院

■今月の納期　９月30日まで…介護保険料第３期、集落排水使用料第３期、国民健康保険税第３期

■村のうごき

	人　口	人　口	合　計	世帯数
（７月１日現在）	男 3,385人	女 3,491人	6,876人	1,849戸
（８月１日現在）	男 3,380人	女 3,489人	6,869人	1,849戸

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宿2
TEL 0248-53-2111　FAX 0248-53-2958
ホームページアドレスhttp://www.vill.izumizaki.fukushima.jp/
平成15年９月１日発行（毎月１日発行）
印刷　(有)タサキ印刷

R100「広報いずみざき」は古紙配合率100％再生紙を使用しています。