広報
いずみざき
2002
No. 415
3
http://www.vill.izumizaki.fukushima.jp/

そりゃぁ!やっしょ!

ー体力勝負だけど若さだけでは勝てませんー

2月16日(土)農業者トレーニングセンターで行われた支部対抗綱引き大会。

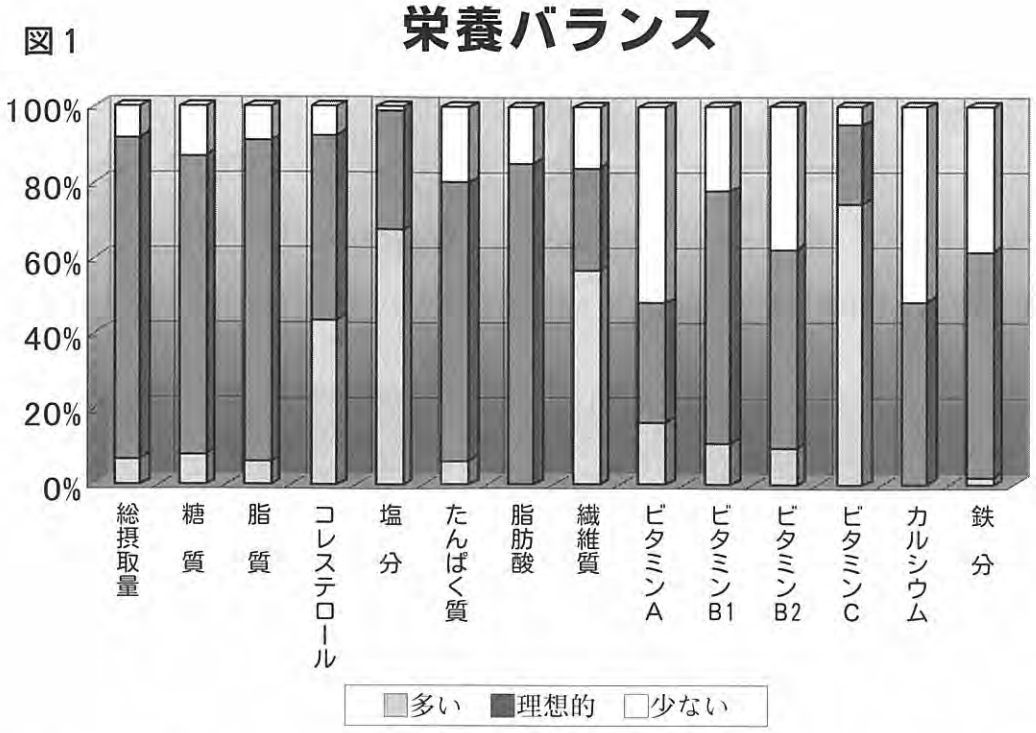
今月の主な内容

○生活習慣改善調査結果（栄養面）　○自分の健康を自分で守るためのポイント　○完全学校週5日制　○今月の話題
○年金の泉　○国保の窓　○総合検診のお知らせ　○介護の翼　○健康いちばん　○information　○みんなの広場

自分の健康は自分で守ろう　生活習慣改善調査結果（栄養面）

平成13年4月の総合検診の際併せて実施した、生活習慣改善調査をまとめ広報いずみざき2月号で、泉崎村の総合健康度、肥満度、統計別健康度、歯の健康度についての調査結果を報告しましたので、今月は栄養面の結果と生活習慣病を防ぐポイントについて報告します。日々の生活習慣・食生活を振り返り、皆様の健康づくりに活用していただければと思います。

図1



栄養バランス

図1は総摂取量、糖質、脂質、コレステロール、たんぱく質、脂肪酸、繊維質、ビタミンA、B1、B2、C、塩分、カルシウム、鉄分について理想的摂取量を計算し、多いか、理想的か、少ないかを判定したものです。

全体的に、理想的な栄養バランスを摂取している人が多く見られましたが、摂取不足の栄養素が非常に多く、「ビタミン類」をはじめ、「カルシウム」51・5％、「鉄分」38・5％とバランスの悪い人が多い傾向がありました。

また、摂り過ぎが多い栄養素は「ビタミンC」74・5％、「塩分」67・1％、「繊維質」57・1％、「コレステロール」43・7％と続きます。カルシウムを多く含む食品としては、牛乳・乳製品や小魚類などがあります。カルシウムの吸収を助ける栄養素は、ビタミンD（魚介類、レバー、きのこ類など）やたんぱく質（肉類、卵、大豆製品など）も摂ることが大切です。

鉄分を多く含む食品としては、（豚・鶏・牛）レバー、貝類、大豆製品、ひじき、切り干しだいこんなどがあります。鉄分の吸収を助ける栄養素は、良質のたんぱく質（魚類、肉類、大豆製品など）やビタミン・ミネラル（緑黄色野菜、海藻類、果物など）も摂ることが大切です。

塩分を控えるための留意点としては、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漬物は控えめに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加工食品は控えめに⑨外食をする際にはバランスに注意しましょうなどがあげられます。

コレステロールを多く含む食品は、魚の卵、レバー、生クリーム、ラード、バターなどがあります。これらの食品はできるだけ控えめに摂ることを心掛けてください。

栄養バランスを調えるためには、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。

食生活について

図2は食生活習慣の全体的傾向を抜粋したものです。「朝食は毎日とっている」「食事は規則正しい」人が9割を越え、良い食習慣を持つ人が多数を占めています。一方、「漬物を1日2回以上食べる」67・4％、

図2

食生活について（抜粋）

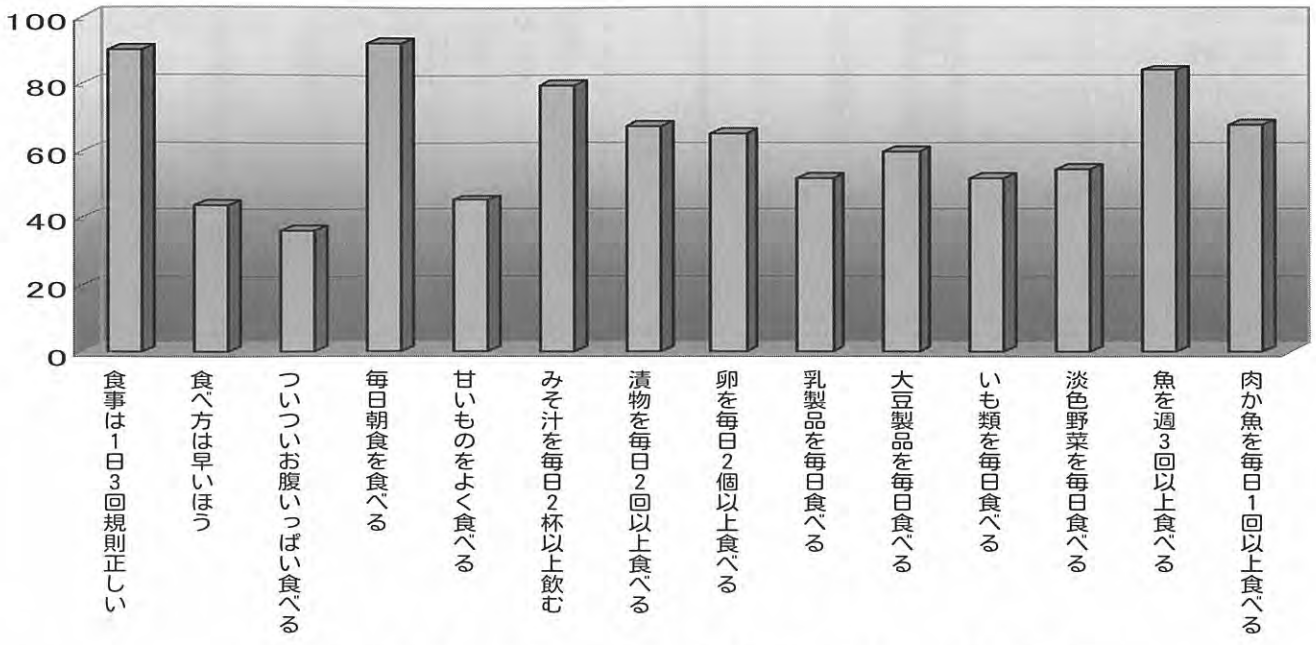
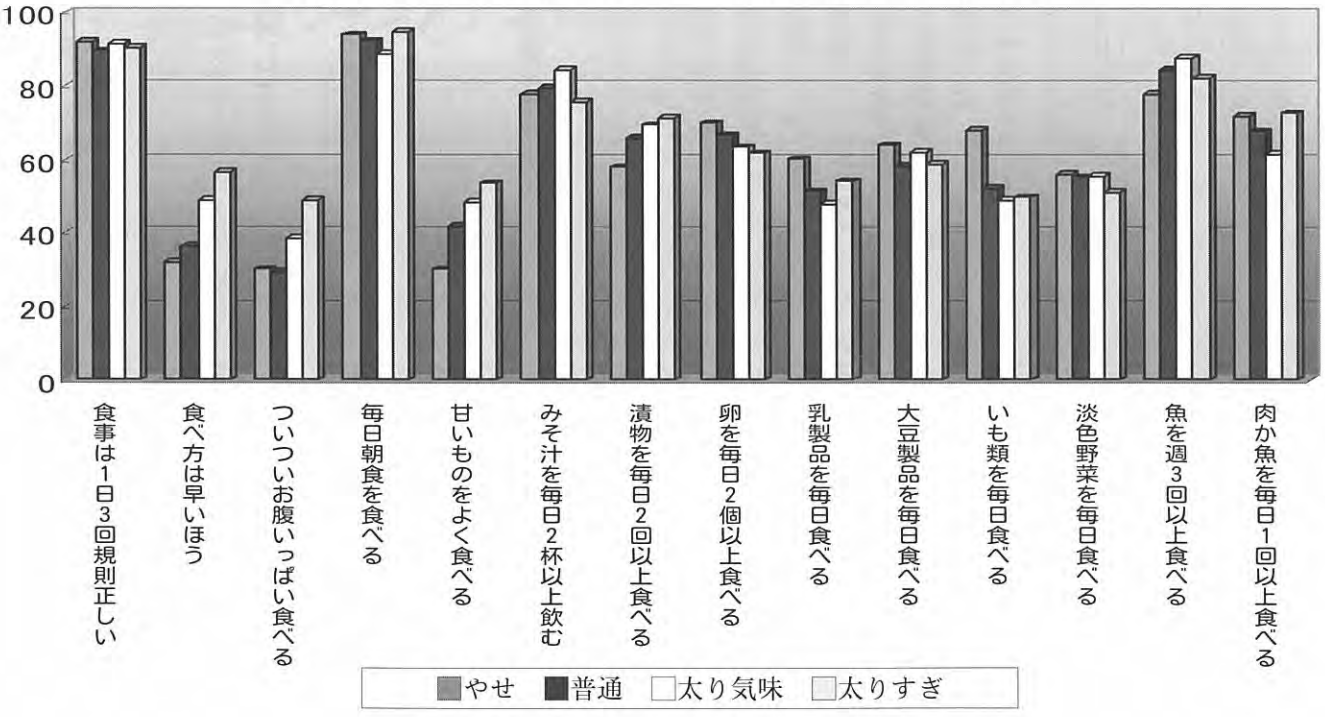


図3

食生活について ―肥満度別―（抜粋）



「食べ方は早い」44・0%、「お腹いっぱい食べる」36・3%など、悪い要因も3分の1以上の人が該当します。

これらを、肥満度別に見てみると、図3のようになります。

このように、やせの人や、太りぎみ以上の人ほど比率が高くなる要因と、肥満度による差が少ない要因に大別され、肥満度による食習慣の違いが明らかです。やせの人ほど多いのは、「乳製品を毎日食べる」60・0%、「いも類を毎日食べる」68・0%ですが、太りぎみ以上の人ほど多く見られる要因は、「食べ方が早い」、「ついついお腹いっぱい食べる」、「甘いものをよく食べる」、「漬物を毎日2回以上食べる」などで、肥満要因は多く見られます。

肥満度に関わらず、脂肪、コレステロールや塩分の過剰摂取など、生活習慣病の原因となる悪要因には注意が必要です。日頃から生活習慣の予防と改善に努めることが大切です。

自分の健康を自分で守るためのポイント

その1 肥満を予防しよう

今回の調査では、太りぎみ以上の人が多い結果が出ました。

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

1.7×1.7×22＝63.6kg

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。

ＢＭＩ＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

（例）身長170ｃｍ、体重65kgの場合

65÷1.7÷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

今回の調査では、「血圧」「脂質」面で注意を要する人が多い結果が出ました。

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。）

血圧の自己管理（血圧を定期的に測りましょう）

血圧は測定した状態や気持ちの変化等によって上下します。なるべく安静な状態で起床後一時間後に測りましょう。測定した値は記録し、いつも高いときは医師に相談しましょう。また、現在治療している方は、自己判断せずきちんと医師の指示を守りましょう。

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。

高血圧の判定　WHOの本能性高血圧分類

＜正常血圧＞	最大血圧　140mmHg未満 最小血圧　90mmHg未満　両者共に
＜境界域高血圧＞	最大血圧　140mmHg以上　160mmHg未満 最小血圧　90mmHg以上　95mmHg未満 いずれか一方または両者
＜高血圧＞	最大血圧　160mmHg以上 最小血圧　95mmHg以上　いずれか一方または両者

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。

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。

めざせ一日一万歩

健康のための一日の目標値は男性9、200歩以上、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。

また、歩くときは速度を少し速く、やや大またで歩いてみましょう。

その5 歯の健康に注意しよう

今回の調査では、「悪い」人と「良い」人にはっきりと結果が別れました。

40歳になったら、歯周病に要注意「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。

自分の歯があるとないとでは、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の見直しのため、健康診断を受けましょう。

健診の上手な受け方

- 年に一度は必ず受けましょう。
- 受けっぱなしでなく、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月に総合検診を実施しますので、ぜひ受けてください。

- 問い合わせ先
  村保健福祉課
  ☎0248・54・1333

完全学校週五日制が始まります。

いよいよ4月から、毎週土曜日を休みとする「完全学校五日制」が全国の公立幼稚園、小学校、中学校、高等学校で始まります。全国のどこにいても一定の教育水準の教育が受けられるようにするため、各学校がカリキュラムを編成する基準として定められている「学習指導要領」の改訂により、子どもの学校外での時間が増え、家庭や地域での教育の機会がこれまで以上に重要になり、学校の授業もゆとりの中で子どもたちの「生きる力」を育てるために、教育の内容が変わります。

なぜ、完全学校週5日制になるの？

完全学校週5日制で、毎週土曜日が休日に！　子どもたちにとっては、とてもうれしいニュースでしょう。なんといっても、休みの日は、家庭や地域で学校の授業とは全然違うことを体験したり、自分の好きなことを思い切りしたりする絶好のチャンス。隔週土曜日休みの現在でも、ほとんどの子どもたちが、土曜日の休みを有意義で楽しいと感じているようです。

「休日が増えたら勉強の時間が減って、子どもたちの学力が落ちてしまうのでは」と心配する大人たちもいますが、子どもたちの学びの時間は年中無休です。学校での授業だけでなく、家庭や地域で過ごす時間も、子どもたちはそこでの活動や体験を通して、さまざまなことを学んでいるのです。

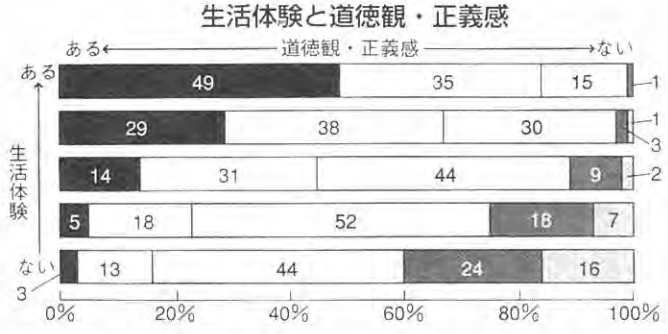
子どもたちは、それぞれの教科の知識だけでなく、生活の中で必要なルールや思いやり、やさしさといった内面的なものも学ばなければなりません。それらは、学校だけでなく、家庭や地域社会など生活全体で学ぶものです。下の表からも分かるように、道徳観や正義感などは家庭や地域社会での活動や体験が豊かであるほどしっかりと身についています。

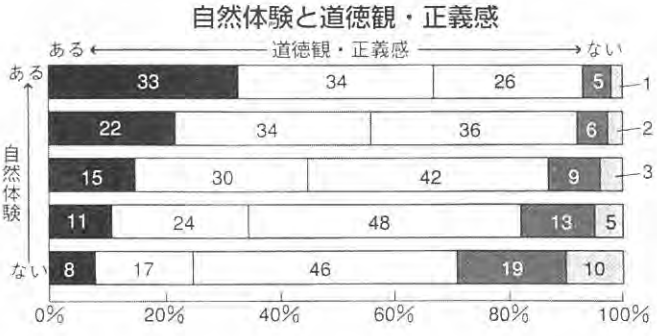
子どもたちの「生きる力」を育てるために

完全学校週5日制は、子どもたちが豊かな体験によって豊かな心を育めるよう、家庭や地域でのさまざまな体験活動などの機会をもっと増やしていこうというものです。そして、学校、家庭、地域社会が互いに協力し、一人一人の子どもたちに「生きる力」を育むことをねらいとしています。

生きる力とは

- 子どもが自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する力
- 自らを律しつつ、他人と協調し、他人を思いやる心や感動する心など豊かな人間性とたくましく生きるための健康と体力





※文部省「子どもの体験活動等に関するアンケート調査」より

学校の授業はどう変わるの？

完全学校週5日制になって、土曜日の休みが増えた分、学校での授業時間は減りますが、授業の内容はどうなるのでしょうか。

文部科学省が学校・学年ごとに教えるべき内容を定めた「学習指導要領」も、完全学校週5日制に併せて改訂されています。新しい学習指導要領では、ゆとりの中で、子どもたちに「生きる力」を育成することを基本的なねらいとし、左のような四つのポイントを重視した教育内容に変わります。

新しい学習指導要領が目指すもの

具体的には、次のような点が大きく変わります。

授業時数

完全学校週5日制で教育を行うため、授業時数は、今までよりも少なくなります。

教育内容

すべての子どもが共通に学ぶ内容は、社会生活を営むうえで必要とされる基礎的・基本的な内容に厳選するとともに、子ども一人一人が興味・関心等に応じて選択できる幅を拡大しました。教科によって差はありますが、おおむね3割程度削減されます。これにより、子どもたちがゆとりの中でじっくり学習し、基礎・基本を確実に身につけることができるようにします。

「総合的な学習の時間」の新設

子どもたちが社会の変化に対応し、たくましく生きていくためには、教科等で学んだ知識を用いて自ら課題を発見し、自ら学び、自ら考える力が必要です。そうした力を育むために、体験的な学習や問題解決的な学習を重視し、「総合的な学習の時間」を新設します。小学校で3年生以上から週2・3時間程度、中学校で週2～4時間程度の授業を実施し、各学校が創意工夫を生かした特色ある教育活動を展開します。

学びは、教室だけで完結するものではないとの認識に立ち、子どもたちの生きた知識や技術、豊かな感性などを育むとともに、社会性や人間性を養うことができるように、様々な生活体験等を自ら行うことができる機会を増やすことが重要になっています。

本村においても、地域の人材活用、生活体験や自然体験の機会、また、公民館事業等との連携により、子どもたちが様々な体験を実施しやすいように支援していきたいと考えております。

新学習指導要領のポイント

①豊かな人間性や社会性、国際社会に生きる日本人としての自覚を育成する
②自ら学び、自ら考える力を育成する
③ゆとりのある教育活動を展開する中で、基礎・基本の確実な定着を図り、個性を生かす教育を充実する
④各学校が創意工夫を生かし、特色ある教育、特色ある学校づくりを進める

新しい学習指導要領等は、幼稚園では平成12年度からスタートしており、この4月からは小学校・中学校でも全面実施されます（高等学校は平成15年度入学生から実施。盲学校・聾学校・養護学校ではそれぞれの学校段階に準じて実施されます）。

その他の機関はどうなるの？

児童館
4月から毎月第1・3・5土曜日の午前8時15分から午後5時まで登録児童の受け入れを行います。

保育所
保育所の受け入れ態勢は、今まで通りで変更ありません。

資料館
開館時間、休館日等の変更ありません。

中央公民館
開館時間、休館日等の変更ありません。

農業者トレーニングセンター
開館時間、休館日等の変更ありません。

Monthly Topics 今月の話題

県小学生英語レシテーション スピーチコンテスト

2月9日(土)福島県青少年会館で第11回県下小学生英語レシテーション・スピーチコンテストが行われ、田崎有妃さん(二小6年)が第2位、八木澤恵さん(二小6年)が第3位、近藤利行くん(一小6年)が第6位に入賞しました。

父母からの声援を受けながら、課題の英文を暗唱し、競い合いました。

東北電力白河営業所が 不法投棄監視に協力

東北電力白河営業所は、2月1日(金)白河市と西白河、東白川両郡の12市町村と不法投棄等の情報提供に関する協定を締結しました。

同社では、配電線の管理、検針、集金等の業務を各市町村で行っており、不法投棄発見の場合は速やかに情報の提供をすることになりました。村としても、企業及び村民の方々のご協力を得ながら、不法投棄の早期発見に努めて行きます。

猪苗代スキー場で 村民スキー教室開催

1月26日(土)、猪苗代スキー場で村民スキー教室が開催されました。

参加者の中には、初めてスキーをする人もいましたが、午後には自由自在に滑れるようになりました。

当日は天候に恵まれ参加した皆さんは、思い思いのシュプールを描きながら、一日ウインタースポーツを満喫しました。

第3子以上のお子さまへ 出産祝品が贈呈されました

1月24日(木)役場で、第3子以上のお子さまが誕生された皆さんへ村から出産祝品が贈呈されました。

今回の対象者は平成13年4月から平成13年9月に誕生した5名のお子さまです。

◇田崎隆さん・里空くん(八雲神社) ◇藤田剛さん・稜大くん(下町) ◇箭内富士也さん・富美也くん(踏瀬) ◇高橋勝さん・加奈ちゃん(踏瀬長峯) 鈴木浩則さん・蓮也くん(愛宕町)

ふるさとの文化伝承 だんごさし

1月27日(日)中央公民館において、江戸時代から伝わる小正月の飾り、「だんごさし」作りが、ゆずりは学級とこども体験くらぶのメンバー40名が参加し行われました。

子供達は、おばあちゃん達に作り方を教えてもらいながら、思い思いの飾りつけをし、色とりどりの華やかなだんごさしを完成させていました。

幼稚園で縄跳び記録会

2月7日(木)幼稚園で縄跳び記録会が行われました。

記録会には、年中組と年長組の園児たちが挑戦しました。

園児たちは、日ごろの練習の成果を発揮し、みんな一生懸命に前回し飛びと後回し飛びを行っていました。

最高記録は、遠藤詩織ちゃん(谷地久保)の前回し652回、後回し416回でした。

「鬼は外、福は内」保育所で豆まき会

2月1日(金)保育所で保育所の入所児と「なかよしクラブ」メンバーの合同の子ども豆まき会が行われました。

子どもたちの中には、鬼の登場でお母さんや職員に抱きついてしまう子もいましたが元気いっぱいに「鬼は外、福は内」と豆をまいて鬼を追い払いました。

陸上自衛隊郡山駐屯地の皆さんが村立病院を慰問

2月16日(土)陸上自衛隊郡山駐屯地ひょっとこ踊り愛好会(榊枝政喜代表)の皆さんが、村立病院に入院中の患者さんを慰問しました。

ひょっとこのお面やおかめのお面などをかぶった自衛隊の皆さんは、愉快な踊りで入院中の患者さんを楽しませていました。また、患者さん一人一人には、「長生きしてね」等のメッセージ付きの達磨がプレゼントされました。

泉崎村国際交流協会「ひまわりの会」開催

2月17日(日)村中央公民館において、泉崎村国際交流協会主催の「ひまわりの会」が行われました。

「ひまわりの会」は、村国際交流協会会員と村内在住の外国人と様々な活動を通してお互いの交流を深めることを目的としています。

今回は、日本料理を一緒に調理することで交流を深め、楽しい一時を過ごしていました。

体育協会支部対抗戦　八雲支部が5年連続総合優勝

綱引男子で優勝した八雲支部の皆さん。

綱引女子で優勝した宿舘支部の皆さん。

2月16日(土)農業者トレーニングセンターで平成13年度の支部対抗戦を締めくくる綱引大会が行われ男子は八雲支部、女子は宿舘支部が優勝しました。総合では、八雲支部が5年連続で優勝し準優勝は峠支部、3位は宿舘支部という結果になりました。皆さんお疲れ様でした。

平成13年度　体育協会支部対抗成績得点表

（得点　1位:5点・2位:4点・3位:3点・参加点:1点）

開催日	6／10	6／16	6／16	6／24	6／30	7／8	7／14	2／16	2／16	支部得点計	順位
種目／支部	ソフトボール	綱引（男子）	綱引（女子）	ゴルフ	卓球	野球	家庭バレーボール	綱引（男子）	綱引（女子）		
八雲	3	6	1	1	6	3	7	6	1	34	1
峠	4	2	4	5	3	4	1	5	1	29	2
宿舘	1	3	5	4	1	1	5	1	5	26	3
太田川	5	1	1	1	1	5	3	3	1	21	4
瀬知房	1	1	1	1	4	1	2	3	3	17	5
踏瀬	3	4	3	1	棄権	棄権	1	1	1	14	6
関和久	1	1	1	3	1	1	2	1	1	12	7
高根	棄権	1	3	1	棄権	棄権	棄権	1	4	10	8
原	棄権	3	1	1	棄権	棄権	1	1	3	10	9
北平山	棄権	1	1	1	3	3	1	棄権	棄権	10	9
参加支部	7	10	10	10	7	7	9	9	9		
チーム数	7	12	10	10	8	7	12	11	9		

※同点の場合は、1位の回数で順位を決定する。なお、1位の回数が同じ場合には2位、3位の回数で順位を決定する。それでも決まらない場合には、参加チーム数の多いほうを上位とする。

ウドの大木

「ウドの大木」といってもウドは木ではなく、ウコギ科の多年草。山地に自生しますが、古くから畑でも栽培されました。三月ごろ、勢いよく伸びた若芽を土やもみがらで覆い、茎を白く軟らかに成長させ、掘り取って食べます。香りがよいので、生で食べたり、おひたしや和え物、煮物にしたりして、風味を楽しみます。ウドは成長すると、高さが二メートルにも達し、また白い花を咲かせますが、そうなると食用にはなりません。大きくなりすぎて使えないというところから「ウドの大木」は体ばかり大きくて役に立たない人のたとえに用いられます。樋口一葉の小説「わかれ道」で、背の低い傘屋の吉が「独活（ウドの異称）の大木は役に立たない、山椒は小粒で珍重される」といばる一節があります。「ウドの大木」の反対は、ピリリとからい「山椒は小粒」というわけです。

泉崎直売所より村に寄付

1月28日(月)直売所の皆さんが役場を訪れ、売上金の一部を寄付されました。この寄付は、昨年に続き2度目となります。ありがとうございました。

☆泉崎直売所のメンバー　**随時会員募集中!!**

役職名	氏名	住所	電話番号
会長	佐川　コヨ	字愛宕町79	53-3304
副会長	木目沢久子	字日向山54-2	53-3607
会計	緑川トモ子	字上町69	53-3164
監事	井上サツ子	字豊内38	53-2019
〃	兼子　春枝	字下町53	53-2026
会計	田崎　昭子	字瀬知房22	53-3246
〃	阿部　正子	字十軒前14-2	53-3515
〃	緑川　エネ	字上町72	53-3382
〃	田崎　寿子	字上町60	53-2502
〃	大木　栄子	字長峰86	53-2083
〃	田崎　ヨシ	字愛宕町75	53-3302

※平成14年直売所オープン予定

3月15日(金)　PM3:30～6:00
3月16日(土)　PM3:30～6:00
3月19日(火)　午後1時より売出し予定
4月 5日(金)から毎週(金)・(土)オープンします。

年金の泉

平成14年4月から国民年金が変わります。

変わる1　第3号被保険者の届出は、扶養者の勤務先へ

今までは、第3号被保険者（サラリーマンの妻など）の届出は市役所・町村役場へ自分で届出をしていましたが、平成14年4月からは、配偶者の勤務している事業主から健康保険の扶養の手続きと一緒に社会保険事務所へ届出することになります。

変わる2　国民年金保険料の納付方法が変わります。

●「保険料納付案内書」は国から送られます。

今までは、国民年金保険料の納付書は、市役所・町村役場から送付されていましたが、平成14年4月からは、国（社会保険庁）から送付されることになります。

●保険料納付の窓口が広がります。

平成14年4月から国民年金保険料は、全国の銀行、郵便局、農協、漁協、信用組合、信用金庫、労働金庫で納めることができるようになります。

ただし、市役所、町村役場の窓口及び、納付組織（納税組合、納付組合など）を通じては納めることができなくなりますので、ぜひこの機会に『保険料の口座振替』のご利用をお願いします。

問い合わせ先　村住民課　☎0248-53-2111

国保の窓

国民健康保険加入者の皆さんへ　**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14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 ・・・・・ 現在使用している国民健康保険被保険者証、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
3	午前 9:35～ 9:55	太田川公民館	3	午前 9:30～ 9:50	新田地区研修会場
月	午前10:10～10:30	踏瀬生活改善センター	月	午前10:00～10:15	山寺集会場
28	午前10:45～11:05	愛宕山公民館	29	午前10:30～10:50	関和久宿集会場
日	午前11:20～11:40	桏内地区転作促進研修場	日	午前11:05～11:25	八雲コミュニティセンター
(木)	午後 1:00～	泉崎村役場2階会議室	(金)	午前11:40～12:00	瀬知房生活改善センター
				午後 1:00～	泉崎村役場2階会議室

3月30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、4月1日以降に役場住民課窓口（午前8時30分～午後5時15分まで）にて速やかに更新手続きをしてください。

問い合わせ先　村住民課　☎0248-53-2111

平成14年度　総合検診のお知らせ

結核検診・肺がん検診・胃がん検診・基本健診（大腸がん検診を含む）

月　日	対　象　地　区	月　日	対　象　地　区
4月15日(月)	宿舘地区	4月19日(金)	瀬知房・屠胴原地区
4月16日(火)	堂ノ下・富久保・八丸・谷地久保・都橋山地区	4月22日(月)	踏瀬・原地区
4月17日(水)	新田・桎内・ニュータウン地区	4月23日(火)	太田川・高根地区
4月18日(木)	上町・下町・山寺・入中地区		

※自分の地区の検診日に都合の悪い方は別の日に検診を受けることができます。
※各日、対象地区はバスで送迎を行います。
※期間中に検診を受けられない方は、7月に実施予定の施設検診（泉崎村立病院）を受けてください。

受付時間：午前7時30分～午前9時30分まで
会　　場：村保健福祉総合センター
検診内容および料金

検　診　名	内　　容	対象者	検診料
結核・肺ガン検診	X線間接撮影	18歳以上	無　料
基　本　健　診	問診・身体測定・尿検査・血圧測定・医師の診察・血液・心電図・眼底検査 大腸がん検診	40歳以上	500円
胃　が　ん　検　診	胃透視	30歳以上	500円

※70歳以上の方は、すべて無料です。
持ってくるもの　◆配布された受診票を必ず持参してください。◆基本健診を受ける方は、尿を取ってきてください。◆大腸がん検診を受ける方は、便を取った採便容器を回収しますので持参してください。また、都合で便が取れなかった方も、採便容器を回収しますので持参してください。◆基本健診を受ける方は、マイドック生活習慣調査を記入の上持参してください。
注意事項　◆服装類は、上半身にボタンや金属類の付いていないものを着用してください。◆胃がん検診を受ける方は、前日は夕食を軽くし、お酒は飲まないでください、◆当日は、食事・たばこ・お茶・水・湯などいっさい飲食しないでください。

介護の翼

介護保険は老後の安心をみんなで支えるしくみです。

●介護保険制度は、介護の負担を国民みんなで支えるしくみです。
急速な高齢化とともに、介護の問題が老後の最大の不安要因となっています。介護が必要になっても、残された能力を活かしてできる限り尊厳をもって生活できるようにすることは国民共通の願いですが、現実には家族だけで介護を行うことは非常に困難になっています。

●40歳以上の方は介護保険被保険者になります。
40歳以上65歳未満の人は第2号被保険者となり、介護保険料は加入している医療保険と一緒に納めます。65歳以上の人は第1号被保険者となり、介護保険料は年金天引きか、村から送付される納付書により納めます。

●介護が必要になったら
寝たきりや痴呆になりサービスを利用するときは、村に要介護認定の申請をしなければなりません。その時の利用者自己負担は１割です。

忘れていませんか？　介護保険料の納入

介護保険料を滞納していると、要介護・要支援の認定を受けても、納めていない期間に応じて給付制限があります。
※納期の過ぎた保険料で未払い分がある方は早めに納入してください。

問い合わせ先　村保健福祉課　☎0248-54-1333

健康いちばん!

健康診査は何のため？3人に2人が3大疾病で亡くなっています。

「人生80年時代」といわれる現代。しかし、すべての人が長寿をまっとうできるとは限りません。死亡した方の死因をみると3人のうち2人が「がん」「脳卒中」「心臓病」の『3大疾病』で亡くなっており、がんだけでも毎年20万人以上の方が亡くなっています。また、他の死因をみても、肝臓や腎臓の病気や糖尿病など、いわゆる生活習慣病（成人病）が原因で多くの方が亡くなっているのが現状です。

●「生活習慣病」とは？

生活習慣病とは、ある日突然にかかるのではなく、長い年月をかけて徐々に進行してきたものをいいます。偏った食生活、運動不足、酒の飲みすぎやタバコの吸いすぎなど、からだに良くない生活を長期にわたって続けることで生じます。つまり、毎日の生活をどのように送るかで、あなたの健康が左右されるのです。

●生活習慣病予防には早期発見・早期治療！

生活習慣病にかからないためにはどうすればいいのでしょうか。1つには健康的な生活習慣を築くことですが、それに加えて大切なことは早期発見・早期治療につとめることです。生活習慣病の多くは、症状が現れた時には、すでに簡単には治療できないぐらいに進行しています。そのため、自覚症状のほとんどない時期に異常を発見し治療することが、生活習慣病の予防には何よりも効果的なのです。

●健診でからだの定期点検を！

からだの異常の早期発見に威力を発揮するのが健診です。健診は自動車の車両点検のように義務づけられていないので、日々の忙しさの中で後まわしにされがちです。しかし、異常を感じる前に、定期的に点検することが無事故につながるのです。人生という長い航海を快適にすごすために、必ず年1回は受診して、健康管理の指標にしたいものです。

●忘れないで！健診は発見するだけ

健診で異常を見つけ、治療を行ったとしても、生活習慣がそのままであったなら元のもくあみ。いずれまた同じ異常を生じます。大切なことは、受診の結果を生活改善に生かすこと。受診後のアドバイスを守り、健康管理に反映されなければ、せっかくの健診結果も意味がありません。健診は異常を発見しますが、健康をつくっていくのはあなた自身です。このことも忘れないでください。

問い合わせ先　村保健福祉課　☎0248-54-1333

生活習慣を改善するお手伝い　～食生活改善～

いままでの生活習慣を急に変えるのは大変なこと。健康を維持するためにも食事は大切です。食生活を振り返り、食生活改善から始めてみませんか。

青畑豆とりんごの五色漬け

豆類は、良質のたんぱく質を多く含み、脂質および炭水化物が主成分です。これらの栄養素は、血管壁に付着するコレステロールを取り除く働きがあり、動脈硬化を予防するといわれています。

材料（4人分）
- 大根640g
- 鷹の爪　少々
- 青畑豆20g
- 塩小さじ2
- りんご50g
- 酢大さじ2と2/3
- 板こぶ2g
- 砂糖60g
- しょうが5g　ゆずの皮5g

つくりかた
1. 大根は皮をむき、薄いいちょう切りにする。塩をふり重石をし、水出しをする。青畑豆は水に浸し、やわらかくなったら少しの塩を入れた湯でさっとゆでる。ゆであがったら冷水で冷やし水を切る。
2. りんごは、しまに皮をむき薄くいちょう切りにする。
3. 板こんぶは、はさみで細かく切り洗う。しょうが・ゆずの皮は細いせん切り、鷹の爪は戻して薄い輪切りにする。
4. 1の大根をギュッと絞り、2・3を混ぜ合わせる。
5. 4を塩・酢・砂糖に漬け込む。

※台所にある材料を使って作れます。つくりたてと時間がたった時と、味が変化します。

～食生活改善伝達講習会より～　パイン食楽部（クラブ）　関口真理子

information お知らせ

募集　案内　お願い　催し　相談

役場	53-2111
保健福祉課（保健福祉総合センター）	54-1333
中央公民館	53-2258

案内

泉崎村育英基金が始まります。

4月から泉崎村出身の生徒及び学生で、能力があっても経済的な理由により就学困難であると認められる者に対して奨学金を貸与し、教育の機会均等を図り、健全な社会の発展に貢献することを目的とするものです。

●受付期間
4月1日(月)から
4月30日(火)まで

●奨学金の額（月額）
高校　2万円
高等専門学校　2万円
短大　4万円
大学　4万円
その他　別に定める額

●問い合わせ先
村教育委員会
☎0248・53・2111

「県保健福祉事務所の設置」について

保健と福祉の連携を強化し、県民サービスの向上を図るため、県の社会福祉事務所と保健所が一緒になります。

⇩

県保健福祉事務所

平成14年4月1日から県社会福祉事務所と保健所を統合し、新たに保健福祉事務所となります。保健福祉事務所は、社会福祉、保健、医療及び衛生に関する業務を行う事務所です。保健所支所は保健福祉事務所の支所としてこれまで通り保健、衛生に関する業務を行います。

●設置場所　現保健所庁舎
ただし、県南保健福祉事務所は当面、保健所庁舎と合同庁舎の現社会福祉事務所フロアを使用して業務を行うことになります。

●問い合わせ先
県庁医務福祉課
☎024・521・7219

自動車税のグリーン化とキャンピング車の税率改正

平成14年4月1日から、自動車税の一部が次のとおり改正されます。

●自動車税のグリーン化
地球温暖化や大気の汚染などを防止するため、自動車税が環境に配慮した税制に変わります。
排出ガス性能および燃費性能の優れた環境負荷の少ない自動車については税率が軽減され、新車新規登録から一定年数を経過した環境負担の大きい自動車については、税率が重くなります。

●キャンピング車の税率改正
これまでの車両重量ごとの税率から、総排気量の区分ごとの税率に変更され、税額が引き上げられます。
（ただし、経過措置により、税率は2年間の間に段階的に引き上げられます。）

●問い合わせ先
県南地方振興局県税部
☎0248・23・1519

固定資産税課税台帳の縦覧のお知らせ

次の日程で平成14年度固定資産課税台帳を縦覧することができます。

●期間　3月1日(金)から
3月29日(金)まで
（土・日・祝日除く）

●場所　泉崎村役場税務課
☎0248・53・2111

個人情報が狙われています。不審な電話にご注意を

最近、企業や官公庁あてに「NTTの名を語った不審な電話」が発生しております。
電話は「NTT広報部」などと名前を語り、「テレホンカードに関するアンケートを送るので20代の従業員名を教えて欲しい」というような内容です。
NTT東日本では、お客様の名前を電話で聞き出すことはしておりませんので、このような電話には十分ご注意ください。
もし、このような不審な電話を受けた際は、安易に答えず相手の名前や連絡先を聞いてから折り返しかけ直すなど、個人情報の流出を防ぐためにも慎重に対応してください。

●問い合わせ先
NTT東日本福島支店
☎024・531・7362

催し

会員親睦旅行のお知らせ

泉崎村身体障害者福祉会では、心のリフレッシュと会員相互の交流を図るため、親睦旅行を実施いたします。
会員であればどなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

●日時
3月25日(月)～26日(火)

●場所　塩原温泉
ホテルニュー八汐
●費用　4500円
●申込締切
3月18日(月)まで
●申し込み・問い合わせ先
村社会福祉協議会
☎0248・54・1555

相談

心配ごと相談所

社会福祉協議会では、心配なことがあって困っている方のために心配ごと相談を行っています。
秘密は厳守しますので気軽にご相談ください。
●日時　3月9日(土)
午前10時～12時まで
●会場
村保健福祉総合センター

春季全国火災予防運動

期間　3月1日～7日
「たしかめて
火を消してから
次のこと」

矢吹消防署泉崎中島分署

募集

●相談員　村民生委員
年本初枝・鈴木保子
●問い合わせ先
村社会福祉協議会
☎0248・54・1555

社会福祉協議会臨時職員（ヘルパー）募集について

●募集人員　1名
●資格　ヘルパー2級以上
●雇用期間
平成14年4月1日より
平成15年3月31日
●給与　日給　6000円
●募集期間
3月25日(月)まで
●申込方法
村社会福祉協議会へ履歴書（写真添付）を持参の上、お申し込みください。
☎0248・54・1555
※随時、登録ヘルパーも募集しております。

幹部自衛官募集

●種目
一般・技術幹部候補生
●受付　4月8日(月)～
5月10日(金)
●試験
一次　5月25日・26日
二次　6月25日～27日
●年齢　22才～26才
（22才未満は大卒見込み）
●人員
男子250名、女子20名
●発表　6月14日
●問い合わせ先
白河募集事務所
☎0248・24・0372
自衛隊福島地方連絡部
ホームページアドレス
http//www2.mimpo.ne.jp/f-chiren

福島県警察官特別募集

●受付期間（予定）
3月26日(火)～
4月19日(金)
●第一次試験日（予定）
5月19日(日)
●試験実施区分（予定）
警察官A（男性・女性）
警察官B（男性・女性）
●採用予定人員
80名程度
●採用予定時期
平成14年9月
●受験資格（年齢は平成14年4月1日現在）
◇警察官A
年齢が22歳から29歳で、大学卒の学歴の者
◇警察官B
年齢が18歳から29歳で、大学卒以外の学歴の者
●問い合わせ先
県警察本部警務課人事係
☎024・522・2151
http://www.police.pref.fukushima.jp/

平成14年度クリーンアップ作戦日程

No.	月　日	重　点　事　項
1	4月7日(日)	道路沿線の空き缶・空き瓶・紙くず等の収集・ゴミ収集所の清掃
2	6月2日(日)	道路沿線の空き缶・空き瓶・紙くず等の収集・ゴミ収集所の清掃・道路沿線の草刈り清掃・道路縁石両側の草むしり
3	7月7日(日)	道路沿線の空き缶・空き瓶・紙くず等の収集・ゴミ収集所の清掃・道路沿線の草刈り清掃・道路縁石両側の草むしり
4	8月4日(日)	道路沿線の空き缶・空き瓶・紙くず等の収集・ゴミ収集所の清掃・道路沿線の草刈り清掃・道路縁石両側の草むしり
5	9月1日(日)	道路沿線の空き缶・空き瓶・紙くず等の収集・ゴミ収集所の清掃・道路沿線の草刈り清掃・道路縁石両側の草むしり
6	10月6日(日)	道路沿線の空き缶・空き瓶・紙くず等の収集・ゴミ収集所の清掃・道路沿線の草刈り清掃・道路縁石両側の草むしり

集落内排水路清掃のお願い

住み良いまちづくりの推進として、集落内（住宅区域）排水路の年１回の清掃をお願いいたします。実施にあたり不明な点がございましたら、村建設課（☎0248-53-2111）までお問い合わせください。

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

リレートーク⑭

田崎仁弥（古内）
たさき・じんや
昭和46年生まれ
特技は、カラオケ。
職業は、自営業くるま食堂
（手打ちラーメン）

皆さん、こんにちは。
私は、両親、妻、子供二人と暮らしています。先月二人目が生まれたばかりですが、子どもには、夢中になれることを見つけてあげて、それを一緒になって応援してあげたいと思います。
一日一日を大切にして、お客さんに喜んでもらえるラーメンを作っていきたいと思います。
これからも皆さん、よろしくお願いします。
（次回は、田崎貴紀さんへバトンタッチ）

はっぴい ばあすでい　・・・1才になりました・・・

西槙 優祐（ゆうすけ）くん（下宿）

山邉　舞（まい）ちゃん（天王山）

大塚 さらさちゃん（新田東山）

泉崎俳句会

弟を従えて行く雪合戦
流されて群れに入りゆく川の鴨
万人の中に一人や達磨市
公園に二月の日ざし高校生
早春や母恋ふ兄の置手紙
蕗味噌と小瓶の酒を湯上りに
尻出して春の日浴びる池の瓶
闇ときに青くととのふ猫の恋
行くべきか行かざるべきか笹鳴けり
女湯に届く鼻歌雪の夜
今日すべきことまた忘れ冴返る

矢部津代子
遠藤　慶奈
川上まつえ
井上　美江
石川　洋子
金沢　仁子
五十嵐直子
森川　光郎
石井　奈加
江良　鈴子
穂積カツヨ

泉崎俳句会の三月の例会は第二水曜日の十三日、午後一時半より駅前の資料館で行います。見学参加もOKです。興味のある方是非おいでください。

いずみざき四季の野草　125

オケラ（キク科）

山の林の中などに生える多年草。高さ三十～六十センチ位で茎は細く硬い。葉は一枚のものと、三～五裂するものがあり葉に細かい距歯がある。頭花のまわりに羽状のとげをもつ包葉がある。昔から、山でうまいはオケラにトトキ、里でうまいはウリ、ナスビなどといわれている。この中でトトキというのはツリガネニンジンのことです。

※都合により「いずみざき四季の野草」は今回をもって終了させていただきます。

みんなの声

IT講習お世話になりました。

やっとインターネットを覚えた村民の一人です。

私は、昨年、中学校で実施したIT講習に参加した一人です。

お礼の意味も込めて投稿します。

あの節は何にも判らない私たちに、教えていただいた講師の先生、教育委員会の皆さん本当にありがとうございました。

現在、ワープロ（ワード）を、覚えようと一生懸命ですが、全くと言っていいほど、判りません。今では、何とかこのように文章を打つ事だけは、できる様になりましたが、だめです…。

周囲の人に聞いたら、公民館のパソコン教室は、幅が広いので、講座についていくのが、やっとだよ！といっていました。

そこで、昨年のステップアップとしたIT講習会は、実施する計画がないのでしょうか。はじめだけ教えて、その後は勝手にすれば…では、ちょっとね。

後、一年間面倒見てください。ワープロくらい出来ないとね。

よろしくお願いします。

（村民の一人）

IT講習会の節は、大変お世話になりました。

メール等のやり取りまでできるようになったこと大変うれしく思います。

さて、4月からの講習については、通年、公民館で実施していますパソコン教室と一本化にいたしますのでご理解の程、よろしくお願いいたします。

なお、詳細等につきましては、決定しだいお知らせいたしますので、よろしくお願いいたします。

（教育委員会）

※村ホームページの掲示板に書き込みのあったものの一部を抜粋し掲載しました。

はっぴい ばあすでい ･･･1才になりました･･･

小林 瑞生（みずき）ちゃん（富久保）

渡邊 理緒（りお）ちゃん（寄井）

有松 直人（なおと）くん（中宿）

おめでた

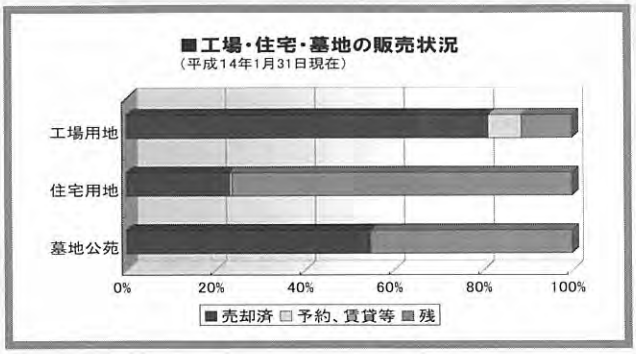
お子さま名	父母名
泉崎字都橋山1番地4	高久 和矢（かずや）くん 順一・友子
泉崎字根岸14番地	野﨑 妃菜（ひな）ちゃん 榮光・珠美
泉崎字鶴番小屋9番地6	熊井美紀（みき）ちゃん 徳男・奈緒美
関和久字上町40番地	穂積真愛（まい）ちゃん 貞治・さつき
太田川字原山1番地83	溝口善輝（よしき）くん 勝雄・ゆかり
踏瀬字池ノ入山8番地1	塩田和也（かずや）くん 正三・恵美子
北平山字古内49番地2	田崎紗弥香（さやか）ちゃん 仁弥・宏美
泉崎字天王山5番地45	大森 雅也（まさや）くん 伸一・春江
関和久字八雲神社26番地1	山本 珠理（じゅり）ちゃん 洋・聖子
関和久字八雲神社5番地10	岩井江秀さん・あゆみさん

おいわい

新郎新婦	住所
泉崎字富久保26番地	小林一一さん・晴美さん
踏瀬字火打池30番地	丸山純一さん・香名芽さん

おくやみ

泉崎字舘61番地	本柳 吉乃さん 85才
関和久字如信沢34番地	鈴木 ていさん 78才
泉崎字下宿38番地	本柳 榮さん 77才
太田川字宮作田71番地	年本甲子一さん 77才
太田川字金山34番地	吾妻 髙子さん 83才



広報いずみざき
No.415
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14年3月1日発行(毎月1日発行)
印刷　野木印刷

3月の行事

1(金)	㊐ ひなまつり会 ㊍ ひな祭り	
2(土)		
3(日)		
4(月)	㊎ 休館日	
5(火)	㊀ 卒業生を送る会	
6(水)	燃えるごみの日	
7(木)	資源ごみの日	
8(金)	㊁ 卒業生を送る会 ㊍ 3・4ヵ月児・9・10ヵ月児健診（13:00～） ㊎ 金子押し花教室（13:00～） 粗大ごみの戸別集収日	
9(土)	休肝日 ㊍ 心配ごと相談所開設(10:00～)	
10(日)		
11(月)	㊎ 休館日	
12(火)		
13(水)	㊌ 卒業式 ㊍ 離乳食教室（10:00～） ㊐ 英会話講座（18:00～） ㊎ 泉崎俳句会（13:30～） 燃えるごみの日	
14(木)	㊍ なかよしクラブ（10:00～） 燃えないごみの日	
15(金)		
16(土)	㊍ 修了式（年少）	
17(日)		
18(月)	㊍ 卒園式 ㊎ 休館日	
19(火)	㊐ お別れ会	
20(水)	㊀㊁ 修了式 ㊍ 3歳児健診（13:00～） ㊐ 英会話講座（18:00～） 燃えるごみの日	
21(木)		
22(金)	㊊ お別れ会 ㊀㊁ 卒業式 ㊌ 修了式 ㊐ 平成13年度体育協会総会 ㊎ 休館日	
23(土)		
24(日)		
25(月)	㊐ 満了式・修了式 ㊌ 新1年生体験入学 ㊎ 館内清掃点検のため休館（3/25～4/1）	
26(火)		
27(水)	国民健康保険証更新（27日～31日） 燃えるごみの日	
28(木)	㊍ 高齢者健康教室（13:30～） 資源ごみの日	
29(金)	㊊ 退館式 ㊐ 成人学級閉講式 国民年金納期限 休肝日	
30(土)		
31(日)		
4/1(月)	下水道料金納期限 ㊎ 休館日（3/25～4/1	
2(火)		
3(水)	燃えるごみの日	
4(木)	燃えないごみの日	
5(金)	粗大ごみの戸別集収日	
6(土)		
7(日)	村内統一クリーンアップ作戦の日	
8(月)	㊀㊁㊌ 入学式 ㊎ 休館日	
9(火)	休肝日	
10(水)	㊍ 入園式 燃えるごみの日	

㊐：公民館　㊍：保健福祉総合センター　㊎：資料館　㊇：保育所　㊍：幼稚園　㊊：児童館
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　㊅：さつき公園

■今月の納期　◇国民年金3月分　◇農業集落排水・汚水処理施設使用料3月分

■村のうごき

	人口	人口	合計	世帯数
（1月1日現在）	男 3,386人	女 3,475人	6,861人	1,803戸
（2月1日現在）	男 3,387人	女 3,478人	6,865人	1,804戸