

広報 小さくとも輝く町

# やまつり

11 2012  
月号

No.620

## 主な内容

- 古市利夫・和子御夫妻 福島県農業賞受賞
- 第4回手づくり絵本コンクール最終審査
- 子どもセンター・小学校統合検討

住んでみたい 住み続けたい やまつり町

商工会青年部主張発表  
東北・北海道ブロック大会  
最優秀賞 押田  
洋平さん

# 第53回 福島県農業賞受賞

農業経営改善部門 古市 利夫さん 和子さん【宝坂】

県農業十傑として最も権威のある農業賞。その農業経営改善部門に選ばれた、宝坂の古市利夫さん・和子さん御夫妻。出荷先で、「矢祭鉢物研究会ブランド」として高い評価を得る矢祭町の花卉。その花に対する思いを語っていただきました。



## 俺はついてんだっけ。いい仲間にめぐり合えた。

### 一番の理解者であり、よきライバルだな。

#### 矢祭鉢物研究会の結成

水稻とこんなにやく農家だった古市さんに転機が訪れたのは、平成元年。下関河内の矢祭園芸金澤美浩社長の働きかけにより、農作物の自由化で不安定な状況にあった矢祭町近辺の同年代の専業農家6人で「矢祭鉢物研究会」を立ち上げました。金澤社長以外は野菜づくり出身で、技術が優れた金澤さんのご指導のもと、バブル期の景気も後押しし、花卉農家への転機となりました。

#### 何年たっても、一年生

「花は生き物だから、手をかければかけるほど、花は喜ぶ。しかし、生産環境は毎年違い、さまざまな花の病気などがある。だから俺たちは毎年、一年生であり、花に薬をやる医者でもあるんだよ。」

毎年、自分のベスト商品をつくる楽しみと苦労、そして学習を繰り返す。常に市場の動向を気にしながら、新しいものをつくり、花を我が子のように育てている。

#### 自分の努力が自分に実る

古市さんのメイン出荷は、クリスマス時期のボインセチアと母の日に合わせたカーネーションの2本柱。それにダリアやアツサムニオイザクラなど多品目のサブ出荷を行い、周年出荷体制を確立している。また、近隣の主婦をパート従業員として雇い、雇用の拡大にも努め、安定的な



「暇は自分でつくるんだよ。」趣味はつりとスポーツの利夫さん。自慢の魚拓が事務所に飾られている。

#### いい仲間にめぐり合えたおかげ

「現場と研修は同時進行だから、当然研修は夜になる。一人でやるにはさびしいが、仲間がいたから、ワイワイと研修できた。今があるのは、いい仲間にめぐり合えたおかげ。一番の理解者であり、よきライバルだな。」

その言葉から「矢祭鉢物研究会」が全国の市場から高い評価を受けるヒントが隠されていました。

#### 山あり、谷ありの花卉栽培

決して平坦ではなかった。ある年は、肥料を間違えて何万鉢も根洗いから深夜までの植え替え作業。それに追い討ちをかけられる年は、肥料を間違えて何万鉢も根洗いから深夜までの植え替え作業。それに追い討ちをかけた。昨年の東日本大震災のダウン。昨年の東日本大震災時も重油の供給不足から、カーネーションの開花時期が遅れ、出荷ができなかつた。「今年だって、アッサムニオイザクラが猛暑の影響でダメだったよ。」と残念そうに話していました。



30歳の時に勤めを辞め、現在の花卉栽培へと転職した和子さん。農業賞受賞の最功労者。

#### 農業経営を行っています。

古市さんのボインセチアは品質の高さが認められ、全国品評会で大賞を受賞している。「鉢物は個選個販だから、良いも悪いも自分の責任。自分の努力が自分に実るのが、鉢物の魅力だけね。」宝坂はフィールド農業ができず、花卉農家への移行はペストだったと話す。現在、福島県指導農業士や福島県鉢花生産者協議会副会長として、福島県の鉢花生産の指導や情報提供、後継者の育成に尽力している。

「2人で出かけることはあるんですね」とたずねると、「なかなか作物相手だから出かけられないけど、2人で行う夜のビニールハウスの作業が私たちのデートかな。」と笑いながら妻の和子さんが話してくれました。今回取材して、とても明るく仲の良さがじみ出ている古市御夫妻。これからも健康に留意され、素敵なお花をつくってください。この度の受賞、誠におめでとうございます。ボインセチアの花言葉「祝福」。

## 第4回手づくり

# 絵本 えほん コンクール

の作品「サンタクロースへの手紙」、家族の部で岐阜県の高木薫さん・幹司さんの作品「とかげくんとぼく」、また、今年度は前館長の遺志として、金澤昭特別賞が贈られることになり、兵庫県の嶋野茂美さんの作品「こしょぐりばんばあ」が選ばれました。

全國からありがとうございます

柳田邦男先生講評

全体の水準が高くなっています。一般の部も家族の部も、一次選考を通過した作品はそれぞれみな個性的でよかったです。4回目を迎えて、この賞がだいぶ認知されるようになって、応募者もかなり力を入れて参加してきているなと感じました。

これまでの家族の部には、もう一息がんばってほしいという気持ちがいっぱい残っていたが、今回は親子で作った作品が多く、幼稚園児の参加が多かった。これは今年の収穫。幼児期でこれだけの絵本を作るのはすごいと思いました。こういう感じで取り組んでくれた幼稚園児に敬意を表したい。

金澤昭特別賞



「こしょぐりばんばあ」  
兵庫県の嶋野茂美さん

家族の部 最優秀賞



「とかけくんとぼく」  
岐阜県の高木薫さん・幹司さん

一般の部 最優秀賞



「サンタクロースへの手紙」  
長崎県の木村瞳子さん



「すばらしい作品ばかりだね」と、審査委員長の柳田邦男さんがつぶやいた。今年も全国から一般の部に43点、家族の部に41点にもおよぶ「夢と希望がいっぱい」の手づくり絵本が届きました。

10月23日 1次審査を通過した作品46点の最終審査会が

【一般の部】	【家族の部】									
	木村時崎	木村小泉	木村由子	木村祐子	木村千葉県	木村茨城県	木村長崎県	木村瞳子	木村清	木村千葉県
特別賞 金澤昭特別賞	高木薰・幹司	下重淳子・香菜子	伊藤タイ子	岩佐昌子	星野英俊・水野三郎	石塚美穂	伊藤タイ子	木村時崎	木村小泉	木村由子
嶋野 茂美 兵庫県	菊池モト子・政文	岡崎照子・愛	遠藤美佐子・陽太	宮城県	奈良県	大阪府	宮城県	茨城県	茨城県	茨城県
西尾江美・文花 岐阜県	松田芳樹・みか	佐川洋子・葵	矢祭町	岐阜県	神奈川県	岐阜県	岐阜県	岐阜県	岐阜県	岐阜県
			会津若松市	郡山市						

頑張れ

# fight



10／6 保育所秋の親子お楽しみ会



9 / 29 東館幼稚園秋季大運動會

# 矢祭町(仮称)子どもセンター

## 配置計画まとまる

24年度～25年度の計画（開園目標25年8月）で建設される（仮称）矢祭町子どもセンターの基本計画と配置案が、10月10日（仮称）矢祭町子どもセンター建設、開園準備委員会で承認され、年内早期着工に向けて、着実に進展が図られています。

11月9日には、町民対象に広聴会を開催してご意見をいただきとともに、建設、開園準備委員会による更なる検討を経て、施設計画を決定していくこととなります。

# 矢祭町内の 小学校統合を検討します

矢祭町教育委員会として、統合の方向性を次のように考えています。

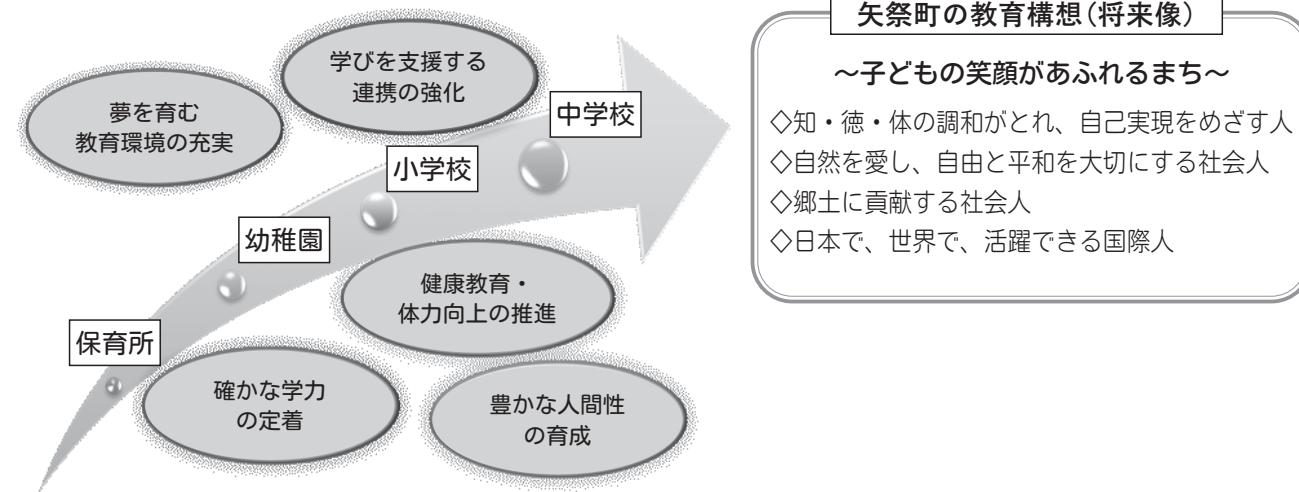
## 1 統合の目的

- (1) 複式学級の解消及び学校適正規模化（12学級以上18学級以下）の実現
- (2) 学校施設等の安全性
- (3) 学びの連続性の保障（幼小中の滑らかな接続と連携の充実）

## 2 統合案

- (1) 統合時期 平成28年4月スタート（平成27年度末閉校）
- (2) 統合場所 未定（候補地も含めて、統合等検討委員会で選定）
- (3) 統合実施校 5校統合を目指す（5校が統合しないと、適正規模化が実現しないため）

矢祭町教育ビジョン（策定中）と関連を図りながら、統合の検討をします。



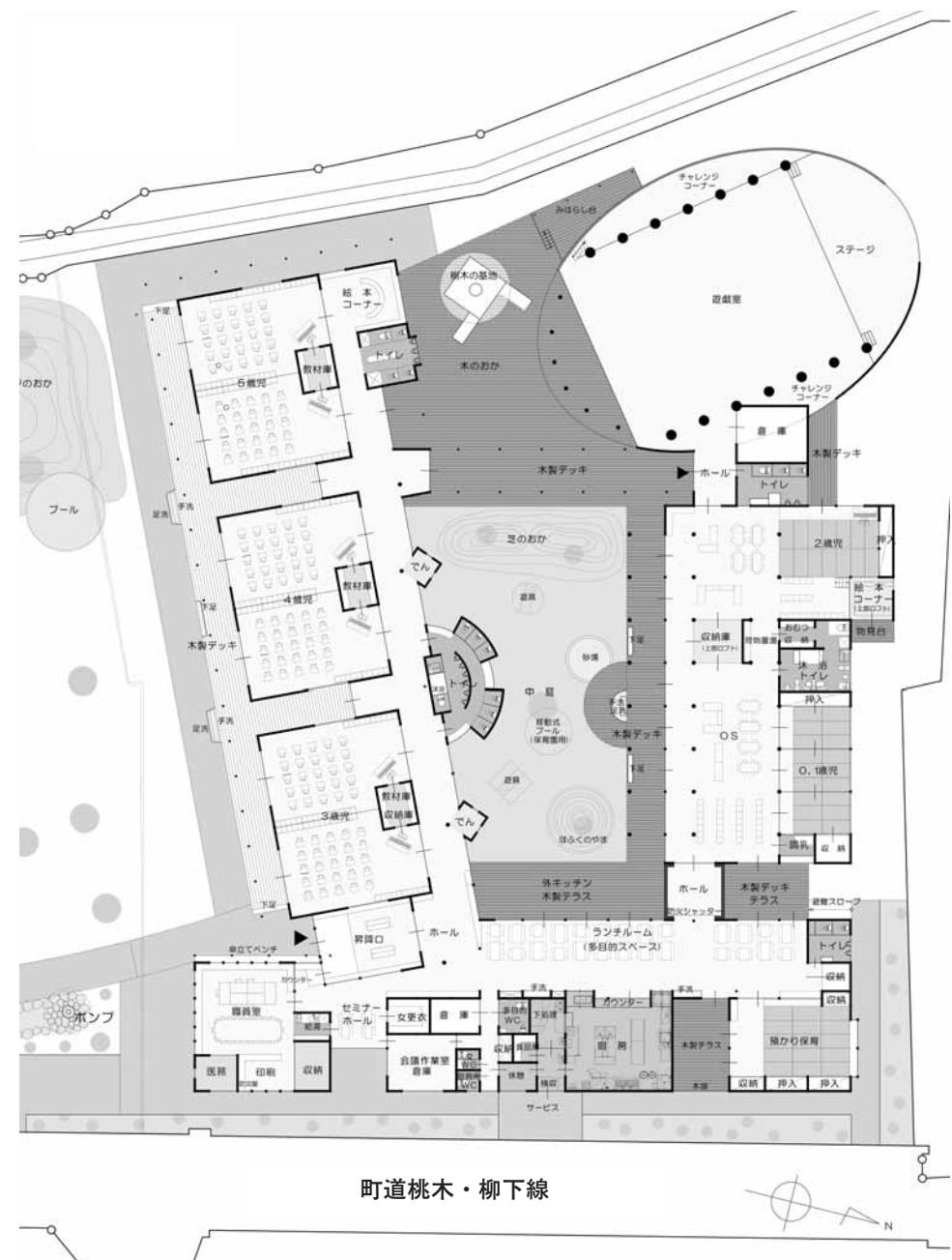
小学校統合等検討委員会により、次のような見通しで検討していきます。

## 1 検討内容

- 統合時期、統合場所、統合実施校、幼小中の連携のあり方、その他統合における課題等
- 2 検討方法
- 統合等検討委員会は平成25年2月までに5回程度開催を予定しています。
- 各小学校区においては、統合における検討部会を適宜行います。
- P T A 代表者会議では、現保護者や就学前児の保護者の意見交換を行い、統合等検討委員会や教育委員会へ提言を行います。
- 町民対象に広聴会を開催し、検討事項についての情報公開を行うとともに、さまざまな意見をいただきます。
- 検討事項を踏まえ、町へ施設整備計画の提言を行います。

# 子ども達が主役です

配置図



# 安心・安全

全国地域安全運動（10月11日～20日）

が実施され、矢祭町防犯協会各

支部で恒例の防犯パレードが行わ

ました。



## 消防精神に徹し 訓練に励む町消防団

### ここに集結



#### 平成24年度 矢祭町消防団 秋季検閲



町消防団（鈴木桂語団長以下団員324名）による平成24年度秋季検閲が10月21日行われました。

多くの町民が見守る中、東館小学校から矢祭中学校まで消防団役員、団員、消防車両の順に町内全4分団17班が行進し、中学校校庭では、通常点検や機械器具点検、小隊訓練（停止間、行進間）、ラッパ隊訓練など各種号令のもと規律ある訓練が展開されました。

消防団員は、古張統監（町長）の「常に消防人として心身ともに練磨を重ね、災害発生時には自身をもって対処できるよう強固たる消防体制をつくらなければならない」との訓示を胸に、いつ何時発生するかわからない災害時に、町民の命と財産を守るために、威風堂々と訓練する姿がありました。



東館小鼓笛隊（上）石井小鼓笛隊（下）

#### 10月11日～20日 全国地域安全運動メインスローガン

### みんなでつくろう安心の街

矢祭支部（緑川裕之支部長）は、10月8日、矢祭駐在所バトカーを先導に消防車両5台で広報パレードを行い、石井支部（金沢利広支部長）は、9日午後から石井小学校鼓笛隊とともに、戸塚から中石井までの管内をパレードしました。東館支部（鈴木桂語支部長）は、12日午後1時から下関河内小学校鼓笛隊とともに矢祭中学校前から区をパレード、3時からは東館小学校鼓笛隊とともに矢祭中学校前から東館小学校までの国道をパレードし、沿道の住民に自主防犯を呼びかけました。

## 商工会青年部主張発表 東北・北海道ブロック大会

### 最優秀賞 押田 洋平さん

#### —青年部と地域振興・まちづくり—

矢祭町商工会青年部の押田洋平さんが10月17日に岩手県盛岡市で開催された商工会青年部主張発表東北・北海道ブロック大会に福島県代表として出場し、見事最優秀賞に選ばれました。

「青年部活動と地域振興・まちづくり」をテーマに青年部活動を通したまちづくりへの思いを発表し、全国大会への出場を決めました。

町長が「東北一はすばらしい。次は日本一を目指して頑張ってきてください」と激励し、洋平さんが「全国へ情報発信できる機会を得られたので、矢祭町をしっかりと伝えます」と決意を述べました。なお、発表内容は広報やまつり6月号に県大会の発表が一部掲載されています。

## いざ！日本の頂へ いただき

### よがっぺいがっぺ矢祭 マチづくり講演会

演題 「花咲爺3時間のつぶやき」  
～化学反応を起こすには～  
講師 日本ふるさと塾主宰  
萩原茂裕先生



プロフィール

北海道旭川市生まれ。「マチづくりは人づくり」を唱え、現代の松下村塾たらんとして日本ふるさと塾を主宰し、日本全国を飛び歩いている。現在、茨城町に在住。

## つぶやきのキーワード 「若者」

その地域を好きになる若者づくり  
若者が立ち上がり  
若者を立ち上がらせる町はのびる

10月14日、矢祭町商工会（高信一則会長）主催、矢祭ふるさと塾（青砥安彦代表）共催の講演会がユーバル矢祭で開催しました。「枯木のような町に花を咲かせてしまう」と呼ばれている花咲爺こと、萩原先生を講師に、全国各地の事例を基とする、多くのマチづくりへのヒントがあり、3時間の長時間にわたる講演会もあつという間に閉演となりました。

町長に受賞報告する押田洋平さん（中）  
と松本伸一商工会青年部長（左）



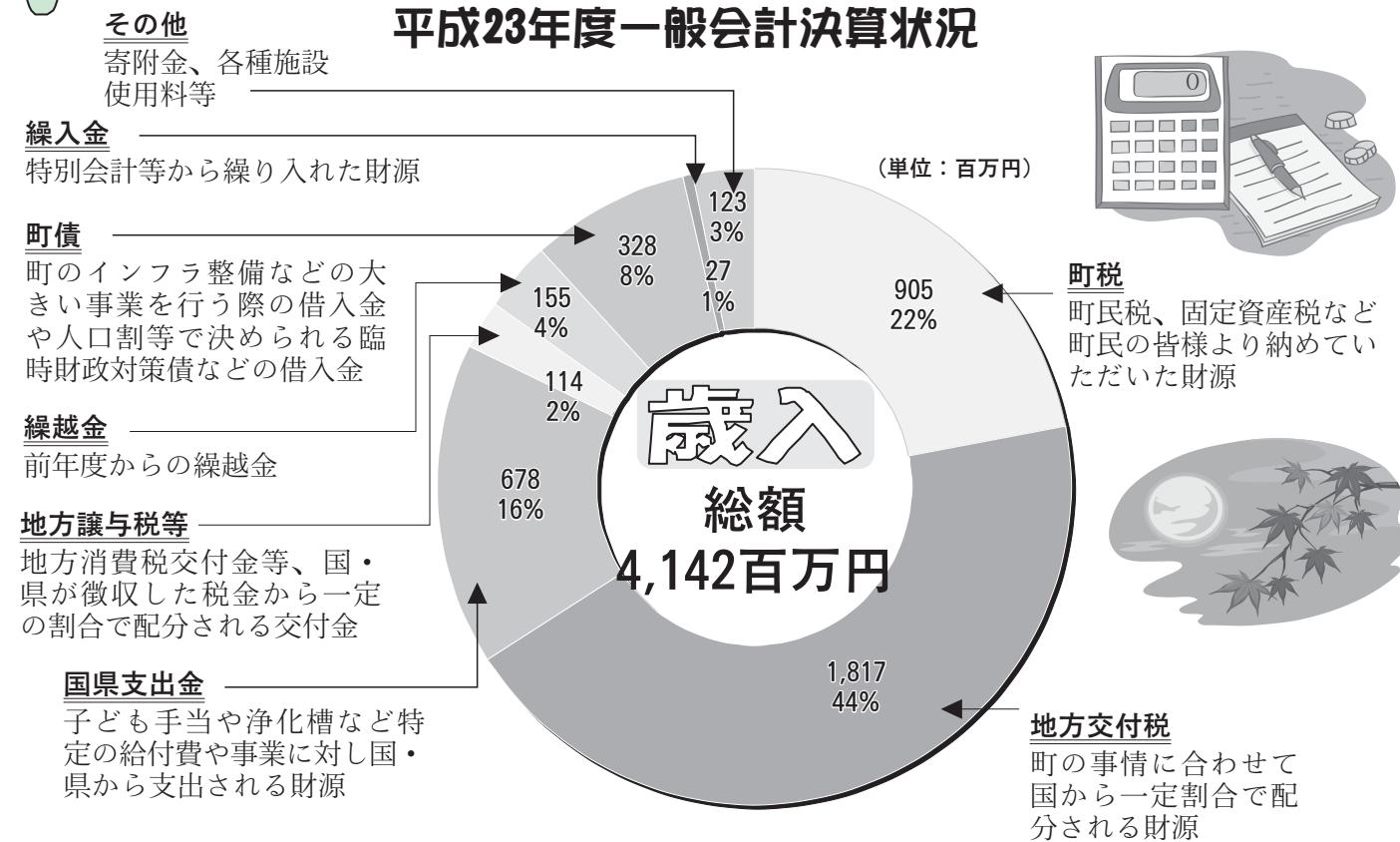
いざ！日本の頂へ  
いただき

商工会青年部全国大会徳島大会  
平成25年2月6、7日 徳島市

# 矢祭町財政状況公表

町の財政状況を知っていただくために毎年5月と11月に広報にて公表しております。今回は平成23年度一般会計決算と平成24年度上半期財政状況及び健全化判断比率についてお知らせいたします。

## 平成23年度一般会計決算状況



## 平成24年度一般会計上半期 財政公表

平成24年4月1日から9月末日までの一般会計補正予算の主なものを掲載しました。

### ◎補正予算第1号（6月定例議会） 補正予算額 784,000千円

■東日本大震災の福島第1原子力発電所事故による放射能被害から早期回復を図るための「県南・会津・南会津地域給付金事業」が実施されることにより、矢祭町の全住民に対する給付金の交付事業で339,410千円を、更に「ふくしまの恵み安全推進事業」において、米の全袋放射能測定の基盤体制づくりの事業費で40,300千円を、そして小田川字中山地内の「造成宅地滑動崩落緊急対策事業で360,000千円を計上し、全体では784,000千円を増額して、予算総額を4,354,000千円とする補正内容でした。

### ◎補正予算第2号（9月臨時補正） 補正予算額 28,840千円

■米の収穫期を控え、放射能被害による米の全袋検査のための「ふくしまの恵み安全推進事業費」の補正のために9,720千円を、またイノシシの被害が増えているために体制強化を図る目的で1,000千円を増額計上し、全体では28,840千円を増額し、予算総額を4,382,840千円とする補正内容でした。

### ◎補正予算第3号（9月定例議会） 補正予算額 406,265千円

■「造成宅地滑動崩落緊急対策事業」の国庫補助金の受け入れについては、「東日本大震災復興交付金基金」を新設して、これに受け入れ事業完了後に一般会計に操出する形式をとるために、積立金(基金)に262,422千円を計上しました。矢祭町社会福祉協議会が使用中の建物のトイレ全面改修に14,973千円を増額し、全体では406,265千円を増額して、予算総額を4,789,105千円としました。

■前年度の繰越金額が確定しましたので、116,671千円を増額して、170,190千円とし、また財政調整基金より247,054千円を取崩して、歳入財源に充当しました。

## 23年度 健全化判断比率等のお知らせ

「財政の健全化に関する法律」に基づき、公表が義務付けられた矢祭町の財政指標は下記のとおりです。

### 健全化判断比率

指標名	矢祭町の比率		早期健全化基準 (イエローカード)	財政再生基準 (レッドカード)
	平成23年度	平成22年度		
実質赤字比率	—	—	15.00	20.00
連結実質赤字比率	—	—	20.00	40.00
実質公債費比率	6.4	8.2	25.00	35.00
将来負担比率	—	—	350.00	—

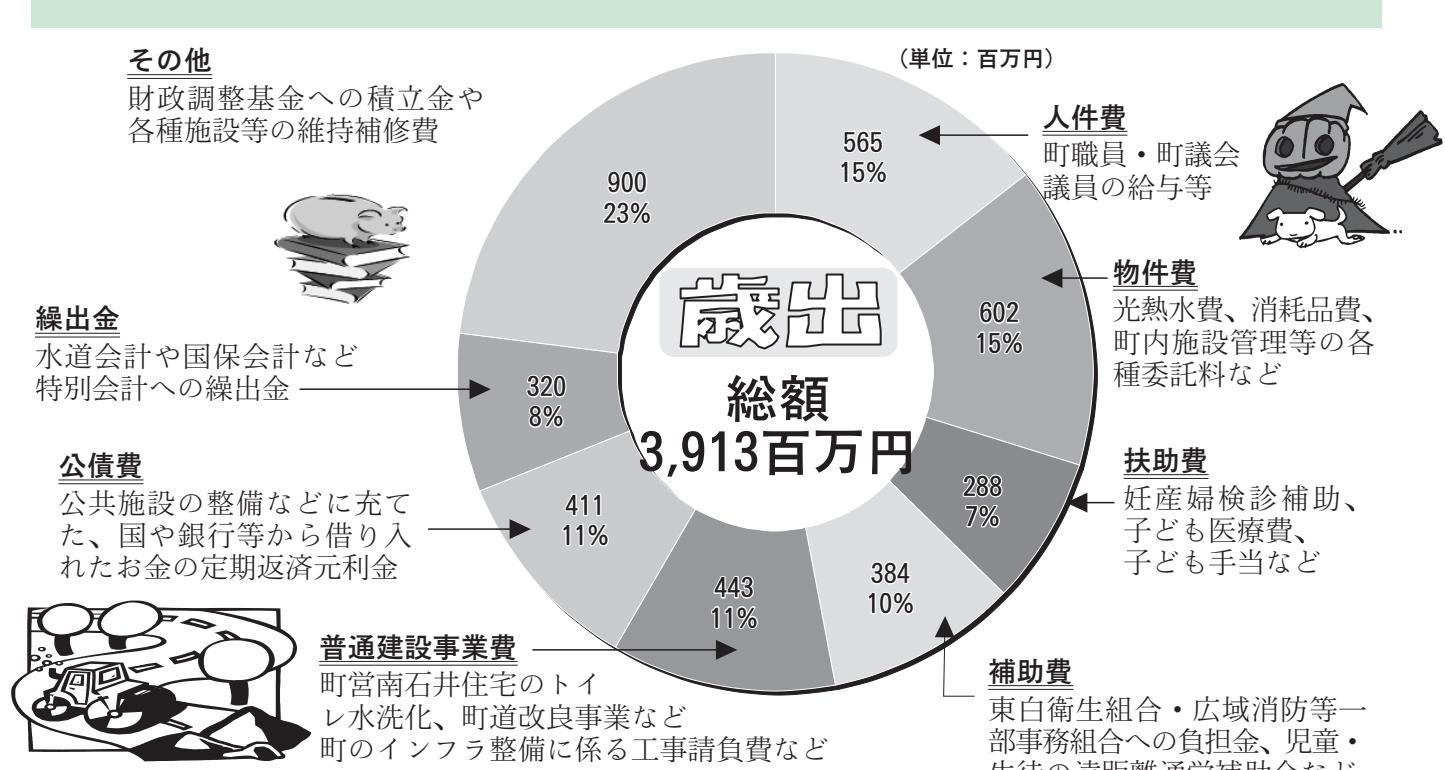
注：実質赤字額及び連結実質赤字額がない場合は「—」が記載されます。

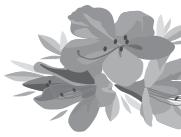
### 資金不足比率（公営企業会計）

会計名	矢祭町の比率		経営健全化基準
	平成23年度	平成22年度	
水道事業特別会計	—	—	20.00
農業集落排水処理事業特別会計	—	—	20.00
工場団地造成事業特別会計	—	—	20.00
宅地造成事業特別会計	—	—	20.00

注：資金に不足がない場合は「—」が記載されます。

\*本町の各指標はいずれも国の基準を大きく下回っております。また、平成23年度指標は22年度指標から更に改善されておりますので、財政状況は健全に運営されているものと判断できます。





# 町人事行政の運営等の状況を公表します！

「地方公務員法」及び「矢祭町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数・給与・勤務条件・定員管理などについて、お知らせします。

## ◎職員の任免及び職員数に関する状況

### [職員数の状況]

□部門別職員数の状況と主な増減理由 (平成24年4月1日現在)

部 門	区 分		対前年 増減数	主 な 増 減 理 由
	平成23年	平成24年		
一般行政部門	議 会	1	1	0
	総 務	15	13	▲ 2 配置替のため
	税 务	3	3	0
	民 生	9	9	0
	衛 生	3	3	0
	農林水産	5	5	0
	商 工	2	1	▲ 1 配置替のため
	土 木	3	3	0
	小 計	41	38	▲ 3
特別行政部門	教 育	11	13	2 配置替及び指導主事配置のため
	小 計	11	13	2
公営企業等会計部門	水 道	3	3	0
	下 水 道	0	0	0
	そ の 他	5	5	0
	小 計	8	8	0
合計		60	59	▲ 1
		[ 74 ]	[ 75 ]	[ 1 ]

(注)1 職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者・派遣職員などを含み臨時又は非常勤の職員は除いています。

2 [ ]内は、条例定数の合計である。

### [定員管理の数値目標の年次別進捗状況(実績)の概要]

部 門	区 分						
	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年
一般行政	職員数	68	67	58	51	51	51
公営企業等会計	職員数	8	8	8	8	8	8
計	職員数	76	75	66	59	59	59

## ◎職員の分限及び懲戒処分の状況(平成23年度)

分 限 処 分		懲 戒 処 分				
休職	降任	免職	戒告	減給	停職	免職
2	—	—	—	—	—	—

## ◎職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

### [職員の勤務時間の状況]

1週間の勤務時間	38時間45分
執務時間	午前8時30分～午後5時15分まで
休憩時間	正午～午後1時
勤務条件の状況	指定された課のみ、下記の窓口交代勤務有
	朝 午前7時30分～午前8時30分
	昼 正午～午後1時
	夕 午後5時15分～午後6時45分

# 町の財政(一般会計)を年収360万円家庭の家計簿に置き換えてみると…



支 出		収 入	
義務的経費	食費等の生活費 (人件費)	519,457円 (14.4%)	給料 (町民税、使用料など) 911,872円 (25.3%)
	医療費・学費 (扶助費)	265,069円 (7.4%)	貯金の取崩し (繰入金) 23,891円 (0.7%)
	ローン返済 (公債費)	378,616円 (10.5%)	前年度から持っていたお金 (繰越金) 135,075円 (3.8%)
	家や車庫の建築 (建設事業費)	407,601円 (11.3%)	貯金利子など (雑入等) 75,590円 (2.1%)
	光熱水費・通信費 (物件費)	554,003円 (15.4%)	親などからの援助 (地方交付税、国県補助金など) 2,168,456円 (60.2%)
	町内会費、寄附金 (補助費等)	353,214円 (9.8%)	住宅ローン借入 (町債) 285,116円 (7.9%)
	家や車の補修費 (維持補修費、災害復旧費)	102,006円 (2.8%)	
	子どもへの仕送り (繰出金)	249,692円 (8.2%)	
	貯金など (積立金、貸付金)	725,342円 (20.2%)	
支 出 合 計		3,600,000円 (100.0%)	収 入 合 計 3,600,000円 (100.0%)

※イメージしやすいように町の経費を置き換えて  
います。参考としてご覧ください。  
(金額下の( )書は構成比)



# 平成23年度特別会計決算

～皆さんの生活に直結した事業を8つの特別会計で行っています。～

単位：千円

会 計 名	歳 入	歳 出	事 業 内 容
国民健康保険特別会計	778,366	703,312	国保世帯数：1,002世帯 被保険者数：1,945人
水道事業特別会計	137,424	122,581	給水件数：1,945件/給水人口：5,727人 給水普及率：89.7%
工場団地造成事業特別会計	8,663	1,129	造成地の草刈等維持経費の他、東日本大震災に伴う第三工場団地入口修繕費
宅地造成事業特別会計	23,740	14,299	総区画数：274区画 分譲済区画数：233区画
農業集落排水処理事業特別会計	30,541	27,798	排水人口：563人 排水区域面積：570km <sup>2</sup>
介護保険特別会計	534,171	498,031	要介護認定者数：308人 在宅介護サービス利用者数：1,447人/12ヶ月 施設介護サービス利用者数：805人/12ヶ月
後期高齢者医療保険特別会計	128,259	128,212	被保険者数：1,308人
霊園事業特別会計	671	455	総区画数：41区画 貸出中区画数：15区画



笑顔がすてきですね



## 野に咲く花のような♪

9月23日、矢祭町女性団体連絡協議会は、事業の一環として大子町の文化福祉会館「まいん」で開催された「ダ・カーボコンサート」に参加してきました。参加者は、日頃の忙しい現実を忘れ、フルートやギターのやさしい音色に吹かれながら、野に咲く花のようなコンサートを満喫してきました。

10月19日、「絵本作家あべ弘士さんとキリンをつくろう」を山村開発センターで開催しました。親子22組が参加し、あべ先生の動物園勤務時のユーモアあふれるお話のあと、段ボール紙でキリンづくりに挑戦しました。個性あふれるかわいいキリンに参加者から歓声が上がっていました。

## あべ弘士先生がやってきた！



あべ先生と楽しくキリンづくり

藤田ミイさん（中石井字小野沢）



## いつまでもお元気で

10月18日・19日の2日間、平成24年度高齢者町長慰問が行われ、担当民政委員・社会福祉協議会職員とともに一軒一軒訪問しながら、高齢者を元気づけました。現在、町内には75歳以上の人一人暮らし高齢者が73名、寝たきり高齢者が8名、90歳以上高齢者が92名おり、このうち66軒のお宅を訪問し、慰問品を手渡しました。

9月20日、平成24年度福島県社会教育研究集会の席上で、矢祭町社会教育委員の佐川条雄さんが福島県社会教育委員表彰を受賞されました。現在、佐川さんは8年間、社会教育委員に在任しており、多年にわたる社会教育の推進と地域社会の発展充実のため貢献した功績により受賞しました。

## 佐川条雄さん 社会教育委員表彰



受賞された佐川社会教育委員



納税する藤井院長(右)

## ふるさとのためにと・・ 藤井俊宥さんからふるさと納税

常陸太田市の医療法人藤慈会藤井病院院長の藤井俊宥さんとその家族、八木沢進一事務長から総額240万円のふるさと納税の申し出があり、10月16日、役場グループ長以上の幹部職員が立ち会う中、藤井院長が町長に納税しました。

まず、藤井院長が「ふるさとのために何かお役に立ちたいという思いで協力しました。今後も継続していきたいと思います」と挨拶。これを受け町長からは「藤井さんの故郷を思うご厚意に感謝申し上げます。ご協力いただいたお金は、町振興のために有効に活用させていただきます」と感謝の意を込め挨拶し、受納式を閉じました。

藤井院長	160万円
妻ルミ子さん	28万円
長女幹子さん	28万円
次女裕子さん	20万円
八木沢事務長	4万円

11月18日(日)に開催される第24回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会(ふくしま駅伝)に出場する矢祭町チーム(古張金一団長)の結団式が10月9日、山村開発センターで多数の来賓を迎えて行われました。

初めに、町長が「町代表として、1本のタスキをしっかりとつなぎ、町民の期待を担って力いっぱい尽くしてください」と期待を込め挨拶、菊池議長が激励のことばを述べました。その後、町長から古張団長へ矢祭町チームの団旗を授与し、古張団長が「町の代表として名誉と誇りを胸に、上位入賞を目指して全力で頑張ります」と力強い挨拶を行いました。そして坪井三監督から選手、スタッフ陣が紹介され、結団式を終了しました。

## 頑張れ！矢祭町チーム ふくしま駅伝 結団式



上位入賞目指す矢祭町チーム

# あなたの骨は大丈夫?

## Health Check はつらつ健康

保健だより

10月20日は、世界骨粗しょう症の日でしたが、皆さんは骨の健康に注意していますか? 骨粗しょう症の患者は、現在1千万人を超えていたといわれていますが、そのうち治療を受けている人は約3割ほどと推定されています。女性に圧倒的に多く、男性の約3倍もかかりやすくなっています。

### 骨粗しょう症予防の5か条

#### 1 カルシウム、ビタミン類の多い食品をとる。

カルシウムの目標摂取量は、成人で1日600～700mg、閉経後の女性では1,000mg以上ですが、現在はそれを下回っています。カルシウムは、乳製品、小魚、海藻、大豆製品、緑黄野菜など多く含まれていますので、意識してとりましょう。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を作る細胞を活発にします。また、ビタミンB<sub>6</sub>、B<sub>9</sub>（葉酸）には骨質を高める作用があります。

#### ○ビタミンD

きくらげ・しらす・にぼし  
・青背の魚・さけなど

#### ○ビタミンB<sub>6</sub>

にんにく・レバー・まぐろ  
・かつお・ごまなど

#### ○ビタミンB<sub>9</sub>

レバー・貝類・青背の魚・  
にぼし・のりなど  
のり・煎茶の茶葉など  
レバー・枝豆・ほうれん草

#### 2 適度な日光浴を

紫外線に当ると皮膚でビタミンDがつくられます。夏なら日陰で30分、冬なら1時間程度を目安にしまします。

#### 3 無理のない範囲で運動しよう

運動は骨を強くし、体重を支えるための筋肉を養います。運動を習慣化すると、骨量の減少が抑制されます。

#### 4 カフェイン、お酒、インスタント食品、食塩は控えめに

これらはとり過ぎるとカルシウムの吸収を妨げますので、なるべく控えましょう。

#### 5 たばこはやめる

ニコチンの作用で骨への血流が悪くなり、カルシウムの吸収を妨げ、女性はエストロゲンの分泌が減少しますので、たばこはやめましょう。



### 親子で楽しくリトミック!

「親子リトミック」に参加しています。今年は6回で、9月13日は親子7組が参加しました。

講師は、矢吹町在住の井上景子先生です。先生が弾くキーボードの音に合わせて、親子で手をつないで歩いたり、走ったり、ハイハイしたりして体を動かしました。また、お子さんをゴロンと寝かせて、お母さんがお子さんの足の裏をツンツンと刺激するなど親子でふれあいの時間を持ちました。リトミックは音楽を通して、体、こころ、頭を育てるものです。あそびながら、精神力、集中力、反応力、積極性、記憶力などを高めていく効果があると言われています。

みなさんもリトミックを体験してみませんか？ 親子で動きやすい服装で参加してください。



<親子リトミックの今後の予定>  
11月8日(木)午後2時～2時30分  
1月10日(木)午後2時～2時30分  
3月14日(木)午後2時～2時30分  
※場所は山村開発センター大集会室です。

#### ◇骨粗しょう症とは

骨の新陳代謝のバランスがくずれて骨の中のカルシウム量（骨量）が減少したり、骨質を保つためのコラーゲンなどが劣化して骨の中がスカスカになった結果、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。

#### ◇骨粗しょう症の症状とは

自覚症状としては、立ち上がる時や重い物を持つ時に、背中や腰が痛むことがあります。これは、骨粗しょう症でスカスカになった背中や腰の骨（脊椎）が、力がかったことでつぶれて、圧迫骨折を起こすためです。他にも、背中が曲がってきた。身長が縮んだなども症状の一つです。

#### ◇なぜ女性に多いの？

まず女性は、生まれつき男性よりも骨量が少ないことがあげられます。加えて女性は閉経すると女性ホルモンであるエストロゲンが減ると骨の破壊が進み、骨から抜けだしたカルシウムの補充が間に合わなくななり、骨がスカスカになってしまいます。女性に多いのはこのためで、特に閉経を迎える50代から急増しています。

#### ◇検査と治療は

骨の中の状態を調べる骨密度検査と、骨折の有無を見るX線検査、骨の新陳代謝のスピードを見る骨代謝マーカーなどを行います。治療では、食事療法や運動療法の他に、骨密度を増やす作用のある薬剤が使用されます。

#### 骨粗しょう症検診は、子宮頸ガン検診と一緒に実施します

月　日：11月3日(土)、15日(木)

会　場：山村開発センター

受付時間：午前9時から10時

持　物：検診料金（500円）

\*子宮頸ガン検診を合わせて受ける方は、スカート、子宮頸ガン検診料金（1,000円）を持ってきてください。

# 参加者募集!

## 矢祭ふれあい駅伝 12月2日(日)



### NEWS & INFORMATION

## 行事 & お知らせ

# 情報局

## 第29回地域とふれあい の黒羽矯正展

### しらかわ障がい者 就職面接会開催

企業と就職を希望する求職登録中の障がい者を対象に障がい者就職面接会を開催します。

企業の採用担当者と直接お話しできる良い機会ですので、是非ご参加ください。

◆ 日時 平成24年11月15日(木) 午後1時30分～4時

◆ 場所 ホテルサンルート白河 2階富士の間

◆ 問 求人・専門援助部門

TEL 0248(24)1256

◆ 給食試食会 受刑者が食べる食事の試食会です。(有料)

この他にも、地域芸能「黒羽太鼓」やお囃子の演奏、地元幼稚園児の鼓笛隊、刑務所職員によるバンド演奏、歌手による歌謡ショーなどイベントがたくさんありますので、ぜひご来場ください。

◆ 日時 11月23日 9時～14時30分まで

◆ 場所 黒羽刑務所 (栃木県大田原市寒井1466-2)

※駐車場1,000台まで

◆ 問 黒羽刑務所 TEL 0287(54)1198

## NTT東日本の電話帳を発行いたします

NTT東日本では、12月中に各家庭に順次、新しい電話帳をお届けします。現在使用している電話帳は、配達の際に配達員にお渡しください。回収した電話帳は、地域環境保護や資源の有効活用のため、新しい電話帳の原材料となります。

なお、ご不在時等で配達員に古い電話帳を渡せなかった場合、後日改めて回収に伺いますので、次の「タウンページセンター」まで連絡してください。

問 タウンページセンター

TEL 0120(506)309



かのん  
益子叶夢ちゃん  
(11月1日生まれ・小田川)  
叶夢の笑顔がパパとママは大好きです♡  
毎日元気にすくすく育ってね！これからの成長が楽しみです。  
(パパとママより)



なあ  
藤田菜緒ちゃん  
(11月2日生まれ・中石井)  
元気にすくすく育ってね。  
(パパとママより)



ひかり  
榎森光ちゃん  
(11月8日生まれ・東館)  
元気にすくすく育ってね。  
(お父さんとお母さんより)



もんど  
長岡主水くん  
(11月14日生まれ・小田川)  
毎日笑顔で、すくすく元気に育ってね。  
(パパとママより)



しゅんや  
菊池峻矢くん  
(11月19日生まれ・内川)  
峻矢の笑顔に家族のみんなが元気をもらっているよ。これからもお兄ちゃん、お姉ちゃんと仲良く元気に育ってね。  
(父と母より)



ゆづき  
藤澤悠月くん  
(11月20日生まれ・東館)  
1歳のお誕生日おめでとう。これからも元気いっぱい、すくすく育ってね。  
(パパとママより)

参加部門	I部 小学生男子・女子	II部 中学生男子・女子	III部 一般(高校生以上)男子・女子
親子ロードレースの部	小学1年生～3年生までの親子	親子の部	1組 500円
※選手は1チーム6名			
申込締切	11月13日(火)		
問合せ	中央公民館内大会事務局		
電話	46-22202		
参加費	駅伝の部 1チーム 2,000円		

◆ 問 かのん  
益子叶夢ちゃん  
(11月1日生まれ・小田川)  
叶夢の笑顔がパパとママは大好きです♡  
毎日元気にすくすく育ってね！これからの成長が楽しみです。  
(パパとママより)

◆ 刑務所内見学 通常見ることのできない、受刑者の作業場所、居住場所など受刑者がどのような生活を行っているかを感じ取ってください。

◆ 作業製品の展示・販売 全国の中務所で受刑者が製作した製品580種類(タンス、テーブル、靴や財布など)を一同に展示・販売します。

◆ 給食試食会 受刑者が食べる食事の試食会です。(有料)

この他にも、地域芸能「黒羽太鼓」やお囃子の演奏、地元幼稚園児の鼓笛隊、刑務所職員によるバンド演奏、歌手による歌謡ショーなどイベントがたくさんありますので、ぜひご来場ください。

◆ 日時 9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(又は領収証書)を添付してください。

このため、平成24年1月1日から

また、10月1日から12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

◆ 問 かのん  
益子叶夢ちゃん  
(11月1日生まれ・小田川)  
叶夢の笑顔がパパとママは大好きです♡  
毎日元気にすくすく育ってね！これからの成長が楽しみです。  
(パパとママより)



## 今月のこの1枚



役場事業課入口に何やら怖いお化けの顔が！良く見ると、かぼちゃでできたハロウィンの置物でした。とてもかわいく、忙しい合間にホッとなごむひととき。人間もスイッチのオンとオフは必要ですね。



[略称] 当…当番医 山開…山村開発センター 壇…壇厚生病院

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7 立冬	8	9 秋季全国火災予防週間(9~15日)	10
④ 木村医院46-3528	● カンガルーくらぶ	● 元気づくり教室 館山荘(10:30~13:00) ● 運動教室 山開(10:00~11:00)	● カンガルーくらぶ	● 6ヶ月児・11ヶ月児 健康相談 山開(13:00~13:15) ● 母親教室 壇(13:30~15:00) ● 親子リトミック 山開(14:00~14:30)	● カンガルーくらぶ	
11 世界平和記念日 ● 矢祭町民号	12 ● 3ヶ月児健診・BCG 壇(受付13:30~13:40)	13 ● 運動教室 山開(10:00~11:00)	14 ● カンガルーくらぶ	15 七五三 ● 母親教室 壇(13:30~15:00) ● 子宮がん検診・骨粗 鬆症検診 山開(9:00~10:00)	● カンガルーくらぶ	16
④ あらまちクリニック33-8018			● カンガルーくらぶ		● カンガルーくらぶ	17
18 子育ての日	19 ● 心の健康相談会 山開(10:00~16:00)	20 ● 元気づくり教室 館山荘(10:30~13:00) ● 運動教室 山開(10:00~11:00)	21	22 小雪	23 勤労感謝の日	24
④ 和田医院33-2012	● カンガルーくらぶ	● カンガルーくらぶ	● カンガルーくらぶ	● カンガルーくらぶ	④ 東館診療所46-3165	
25	26	27 ● 運動教室 山開(10:00~11:00)	28	29	30	12/1
④ 大木医院33-2424		● カンガルーくらぶ	● カンガルーくらぶ	● カンガルーくらぶ	● カンガルーくらぶ	
2 ● 矢祭ふれあい駅伝	3	4 人権週間 ● 運動教室 山開(10:00~11:00)	5	6 ● 母親教室 壇(13:30~15:00)	7 大雪	8
④ 金澤医院46-2312		● カンガルーくらぶ	● カンガルーくらぶ		● カンガルーくらぶ	

◇またまたやりました。県大会につづき、東北北海道ブロック大会で最優秀賞に輝いた矢祭町の渡辺謙こと（私が勝手に）押田洋平さん。徳島県で開催の全国大会もぎっとやってくれるでしょう！◇若者の活躍をもう一つ。学法石川高校の石井寿美さんが東日本女子駅伝（11月11日開催）の選手に選ばれました。寿美さんがんばれ！町民皆さんのお声援をお願いします。（崇）

赤ちゃん誕生おめでとう  
おくやみ申し上げます  
（敬称略）

小川	岡崎	高信	金川	緑川	吉川	亡くなられた方
シヅ	きん	ツタ	トウ	千枝	テル	年齢
90	98	89	91	90	91	届出者
秀	黄美子	昌郎	利夫	角田榮利	下智子	没月日
10 16	10 16	10 13	10 6	10 4	30	地
宝	下石坂	上内	東河	小田川	戸塚区	（敬称略）

赤ちゃんの名前  
石原  
須藤  
透  
慎ま  
10  
11  
千正沙  
春啓織  
内関  
川岡区  
月誕生日  
9  
29  
聖  
保護者  
地  
（敬称略）  
希望の方は自立総務課までご連絡ください。ご希

望の方は自立総務課までご連絡ください。ご希

あ・亡・が・き