

12 2013
月号
No. 633

小さくても輝く町

やまつり

広報

未来の選手



住んでみたい
住み続けたい
やまつり町

Main Contents

- まちのアスリート 石井寿美さん
- 第25回ふくしま駅伝
- 平成25年度青少年の主張矢祭町大会
- 矢祭町民号2013

やまつり幼稚園
寒空の下、駆ける園児

学校法人石川高等学校・陸上部女子主将

石井寿美さん

【下関河内】

駅伝の季節になれば多くのランナーが集う。そのなかでもひとときわ輝きを見せる高校3年生。県高等学校駅伝競走大会において優勝、ふくしま駅伝においても2年連続、通算4回目の区間賞を獲得するなど活躍を見せる、「まちのアスリート」石井寿美さんにスポットライトを当てた。



駅伝に青春をかける18歳

姉に憧れ駅伝の世界へ

今年、初めて学校法人石川高等学校の陸上部女子へ都大路への切符を主将としてもたらした石井寿美さん。

自らが駅伝の世界へと踏み込んだ理由を「小さいときにふくしま駅伝をテレビで見えて、憧れを抱き、大きくなったら走りたいなって思いました。そして小学校6年生の時、2つ離れた中学2年生のお姉ちゃんがふくしま駅伝をやっていたというのも大きな理由で、余計にそう思うようになりました」と教えてくれた。

目指すは日本のトップランナー

11月17日に開催された、ふくしま駅伝では町の部で2年連続、通算4回の区間賞。高校卒業後は実業団への入団が決まっている寿美さんは、将来の夢に東京オリンピックに出場を掲げ、「フルマラソンにも挑戦したいですね」と意気込みを語ってくれた。「高校卒業後、実業団に入ってから2〜3年は我慢。いきなりでなくても記録を伸ばしたい。そしていつか日本の

トップランナーになりたい」と明確な目標を掲げている。

負けず嫌いが練習の糧に

現在、石川町にある学校法人石川高等学校の陸上部女子主将として、陸上部を引っ張る寿美さん。石川町の町民グラウンドと石川中学校の校庭を拠点に練習を続ける。練習では距離走やインターバルといった内容をこなし、「夏場は30キロくらい走りますね」と陸上部の練習メニューを教えてくださいました。「この苦しい練習に耐えてこられたのも、負けず嫌い、そして走るのが好きだからだと思います。周りの環境にも恵まれているし、いろんな方に支えていただいていますね。大会で自分の力を出し切ることができないレースが一番悔しいんです」という気持ちを語ってくれた。

「努力とは、誰にも指示されず

に自分からやろうと思うこと」と話す寿美さん。高校での部活を終えてから自宅での体幹トレーニングを行い、疲れてもブレることのない体を作りあげてきた。

また、大会では「思うように走れたときと成功したときのイメージを持ちながらレースに臨む」という。そう語る18歳は、練習で培った体力だけでなく、ここまでのことができたのは練習をしているから大丈夫という自信、期待をしてきていることを常にプラスにとらえる強靱なメンタルも兼ね備えている。

駅伝の魅力

「駅伝は襷の重み、何としてもつながらなくてはという個人レースとは違う責任感がありチームの団結力がカギになるし、絆も深まるスポーツですね」と駅伝の魅力を語ってくれた。

大会で自分の力を
出し切る事が出来ない
レースが一番悔しいんです



PROFILE

【いしい ひさみ】1995年生まれ。下関河内出身。学校法人石川高等学校陸上部女子主将。第29回東日本女子駅伝競走大会の福島県選手団に選出。女子第31回福島県高等学校駅伝競走大会兼女子第25回全国高等学校駅伝競走大会福島県予選優勝。女子第25回全国高等学校駅伝競走大会出場予定(12月22日・京都市)

ふくしま駅伝矢祭町チーム
キャプテン
かねこかずのり
金子一則さん



私も社会人、寿美さんも学生というところで最近練習で顔を合わせることも少なくなつてしまいましたが、中学生の頃から一緒にふくしま駅伝を走っていた寿美さんは、とても心強い選手でした。襷を寿美さんからもらったときは、寿美さんの「闘争心」をもらいました。逆に私から襷を渡

したときは、安心して任せられました。どのレースも全力で走りきる姿は、力を与えてくれます。そんな寿美さんも、来年から社会人になり学生生活では経験できないことなど、沢山あると思いますが、頑張ら、前に進んでほしいと思います。

どのレースでも
全力で走りきる姿は、
力を与えてくれます

寿美さんの強さを語る

寿美は小さい時から駆け足がとて速かったです。高校の時は寿美が1年生で私が3年生だったんですけど、私も陸上部として現役だったので、負けられない存在というか脅威でした。今は私もふくしま駅伝のスタッフですが、いつも安定した走りで見ることができました。学校法人石川高等学校陸上部女子として初の都大路。ここまでの努力を3年間の集大成として頑張っていました。

寿美さんの姉
ふくしま駅伝矢祭町チーム
スタッフ
いしいひとみ
石井仁美さん



そして高校を卒業してからもっともつと上を目指してほしいです。寿美はすごく優しいんですが、厳しさも兼ね備えた人間に成長してほしい。でもものすごい負けず嫌いで、強いし、みんなから愛される存在ですね。私にとっては普通の妹ですけど、自慢の妹。今後については妹が今までの練習で培ってきた経験を生かして自分らしくやってくればそれでいいと思います。

高校を卒業してからも

もっともつと上を

目指していつてほしいです



全力に密着

みっちゃん



11月26日、寿美さんが通う学校法人石川高等学校の陸上部を訪れた。そこで寿美さんや陸上部員たちの熱のこもった練習の様子取材させていただきました。

そこには、3年生として、そして陸上部女子主将として後輩を引っ張る寿美さんの姿があった。今回は時間を計測しながら走るポイントレースと呼ばれる練習。
寿美さんをはじめ、部員からは練習に対して妥協する様子などは感じられず、みな必死に練習に取り組んでいた。

陸上部の3年生に寿美さんの話を聞くと、「練習では常に寿美さんが中心となって女子を引っ張っています。今の3年生の中では1番しっかりしていて、遅れた選手の背中を押して走るなど優しくて先輩としてすごく面倒見がいいですね。競技者としてはトラック競技でも駅伝でも安定した成績を残しています」と部員からの信頼も厚い。

今回、寿美さん取材させていただけ感じたこと、それは「努力は絶

対に自分を裏切らない」ということ。12月22日の都大路で結果を出し、そして高校卒業後も実業団で競技を続け、日本のトップランナーとして矢祭初のオリンピック選手になってくれることに期待したい。頑張れ！寿美さん。



ふくしま駅伝

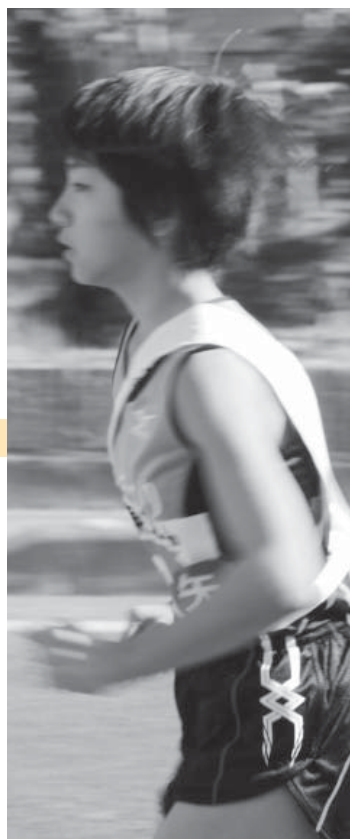
みんな必死だった。
一秒でも早く、一歩でも早く仲間に襷を繋ごうと。
中継所で「やまつり」と書かれたオレンジ色のユニフォームを待つ選手の表情や仕草から並々ならぬ緊張、そしてこの大会にける思いを感じることができた。

11月17日、午前7時40分に白河市総合運動公園をスタート。
ゴールの福島県庁まで96・5kmを16人が襷を繋ぐ第25回市町村対抗駅伝福島県縦断駅伝競走大会（ふくしま駅伝）が開催されました。
今年は大大会史上初めて県内59市町村53チームが参加。矢祭町チームは24年連続のエントリーとなりました。
大会当日は気温が高く汗だくでしたが、1区石井寿美さんからアンカ1の金子一則さんへと、今までの厳しい練習、そして仲間への思いを抱きながら襷を繋ぐ選手たち。
記録は昨年を12分上回る5時間42分44秒で総合34位、町の部14位という成績でした。個人では1区の石井寿美さんが2年連続の町の部区間賞を受賞しました。
走りきった選手の皆さん、そして選手をサポートしてきたスタッフのみなさん本当にお疲れ様でした。そして感動をありがとうございます。



1人はみんなのために みんなは1人のために One for all All for one

感動をありがとうございます。



第15区 (3.4km)
福島市・松陵中学校前
～福島大学入口
金澤舞選手

第5中継所 (須賀川土木事務所前)
金澤秀哲選手から
鈴木貴史選手へ



第4区 (7.3km)
矢吹町役場内
～鳥見山陸上競技場内
鈴木薫監督兼選手

第2中継所 (泉崎さつき公園前)
藤田剛志選手から
鈴木龍選手へ



1区 (4.0km)
白河市総合運動公園
～サンフレッシュ白河
石井寿美選手

高校生の部 最優秀賞



「人と人とのつながり」

学校法人石川高等学校3年

松本好貴さん

〔内川〕

私が高校生活や社会の中で感じることは、今、世の中でのつながりが何となく希薄になっていくように思っています。

今は携帯電話の普及もあり、話さなくてもメールやラインなどで、情報や自分の考えを伝えることができます。そのため、自分で考えて言葉を発したり、あいさつをすることができなくなった人が多くなっているのではないのでしょうか。また、いつも携帯電話やスマートフォンを使用しているのに、人の話を聞く時、歩いている時も使っているのが現状です。

これでは、危険なこともありますし、マナーも身につかないと思います。

町を歩いている時、あいさつを返してくれない大人の方もいますし、それどころか不審そうな視線を向けながら通り過ぎていく人もいます。私たちの学校では、「先語後礼」を推進しています。これは、先にあいさつの言葉を言い、その後礼をするということです。

私は水郡線で毎日通学していますが、高齢者の方が立っているのに携帯電話を使用している気がなかつたり、気づいてはいるが席を譲るための声かけができない人もいます。勇気がないので、他には、気づいているのに席を譲る気もなく我がもの顔で座っている人がいることは、たいへん嘆かわしく思います。しかし、譲る気がないと考える人の中には、コミュニケーションをとることが苦手で言葉に出すことができないということもあるのではないのでしょうか。つまり、人と人とのつながりが希薄になってきている背景には、コミュニケーション能力の有り無しが大きく関わっているのではないかと思います。

知らず知らず自分の立場が現実を越えたものになってしまふという恐ろしい状況が生まれてしまふのではないのでしょうか。また、最近では友達同士で直接言い合うケンカもなくなってきたように思います。ケンカ自体はよいことだとは思いませんが、直接気持ちをぶつけあうことや、自分の言葉で仲直りすることで、その友人関係は良い関係になっていくと思えます。このようなぶつかりこそ、現代に必要なことで、いじめなどの問題も解消するきっかけとなるのではないのでしょうか。私は三年間部活動をしていました。そこでは、あいさつや、コミュニケーションの大切さを十分学びました。目上の人や年上の人に対していわゆる「ためぐち」を使う人もいます。大人からみれば、最近の子どもに素直さがなくなっているように思えるかもしれませんが、子ども側からすれば、それなりの理由も考えられます。

人と人とのつながりを大切にし、会社の中では大切な歯車のひとつとして、この矢祭町で働いていきたい

後輩に指導する際にはこの自分がしっかりした人間であることが前提でした。また、部活動では、戦術のことで何回も話し合いをしました。口げんかになりそうにもなりませんでした。しかし、気持ちをぶつければ、あうことで、お互いが納得した試合をすることができました。試合の後には満足感が残りました。自分自身はもとより、お互いの成長に大きく関わったと思います。これから私は、社会人となります。そこではこれまで以上に人と人とのつながりを大切にし、会社の中では大切な歯車のひとつとして、この矢祭町で働いていきたいと考えています。



11/13 関岡小学校



11/19 内川小学校



11/20 下関河内小学校



11/8 石井小学校



11/8 東館小学校

マラソン大会 持久走記録会

自分の持久力に

挑戦

まもなくやってくる厳しい寒さを前に、強い体と心を鍛えることを目的に町内小学校で「マラソン大会」や「持久走記録会」が開催されました。子どもたちは、苦しい表情をしながらも応援に駆けつけた保護者や地域の方の「頑張れ!!!」という声援を背に、自分との戦いに挑んでいました。

矢祭町にふるさと納税

今回ふるさと納税された額

藤井 俊宥様	1,600,000 円
藤井ルミ子様(奥様)	280,000 円
藤井 幹子様(長女)	280,000 円
藤井 裕子様(次女)	200,000 円
八木沢進一様(事務長)	40,000 円
合計	2,400,000 円



藤井俊宥藤井病院院長とご家族 藤井病院八木沢進一事務長から

11月5日、常陸太田市の藤井病院の藤井俊宥病院長(戸塚出身)とご家族、藤井病院の八木沢進一事務長が役場を訪れ総額240万円の寄付をしました。

平成20年度から今年まで5年に渡り毎年寄付が行われており、今回の寄付で5回目。通算で986万8千円の寄付となります。

藤井病院院長は挨拶の中で「病院経営をやっておりますけれども、矢祭町で培ったものが今生きているのだと思っております。これから町が発展し、子どもたちが大きくなり、また矢祭町に来てくれることになればうれしいです。」と矢祭町の発展を願いました。

町長は「財政の厳しい中、これまで1,000万円近い寄付をいただき心から御礼申し上げます。町発展のために有効に活用させていただきます」と述べ、感謝の意を示しました。



第42回矢祭町 文化祭

11月1日から3日までの3日間、ユーパル矢祭とスインピア矢祭を会場に第42回矢祭町文化祭が、華やかに開催されました。各種文化団体や女性団体・小中学校・高齢者クラブ・一般の方々から書道、絵画、俳句、短歌、生花、そして高齢者作品など様々な作品が展示され、会場に訪れた方たちは技量の高さに感心していました。また、菊花展も素晴らしい花々が並び、この日のために1年をかけた愛好者の思いが満開に花開いていました。

秋を彩る文化と芸術の祭典

第31回 芸能発表会

第31回芸能発表会は、11月3日ユーパル矢祭において、町文化団体連絡協議会主催で行われ、12団体により22演目が披露されました。フラダンスや民謡、詩吟に踊り、民謡の朗読など各団体とも日頃の練習成果を発揮して、会場に訪れた多くの来場者からは大きな拍手喝采がわいていました。





八重と会津博「大河ドラマ館」



鶴ヶ城会館で

八重と会津博「大河ドラマ館」 芦ノ牧温泉・大川荘の旅



総勢 229 名の大懇親会



紅葉は見ごろでした



飲んで食べて楽しんだ1日

「親睦の輪」 深めた一日



出発に花を添えるテープカット

旅の行程

- 町内各地から乗車
- ユール矢祭
- 八重と会津博「大河ドラマ館」
- 鶴ヶ城会館
- 芦ノ牧温泉「大川荘」
- 町内各地へ解散

矢祭町民号 2013

町民の融和と親睦を図ることを目的に毎年恒例となっている矢祭町民号。バスによるツアーは今年で4回目となり、迎えた11月10日、229名が参加し盛大に開催されました。

バス6台が町内各地から参加者を乗せユール矢祭に集合した午前7時。各行政区長、議員立会いのもと出発に合わせて古張町長、菊池清文議長、佐川正一郎区長会長がテープカットを行い、会津若松市を目指して出発しました。

車内では事前に各区から要望のあった質問事項を区長が質問し、同乗の課長等が町の対応について説明をする町政懇談会が行われ、よりよい町づくりのための活発な意見交換が行われました。また大河ドラマ館では実際に大河ドラマ「八重の桜」の撮影に使われた美術や大砲のセット、また会津の歴史にふれることのできるパネルなどがあり、文化の秋にふさわしい一日となりました。

その後、訪れた鶴ヶ城会館では、参加者が思い思いの旅のお土産を購入。最終目的地の芦ノ牧温泉「大川荘」では229名参加の大懇親会が行われ、おいしい料理に舌つづみ。お酒、そして温泉で疲れを癒やしたりと町民同士の融和と親睦を図りました。町では今後も多くの方の参加を募りながら来年もよりよい町民号が開催できるように企画して参ります。

第5回 手づくり絵本コンクール



10月28日、一次審査（10月19日実施）を通過した一般の部20作品と家族の部20作品の最終審査会がユール祭で行われました。今年も、審査委員長にはノンフィクション作家の柳田邦男さんと絵本作家のあべ弘士さん、古張町長の3名が時間をかけ、作品一つ

柳田邦男先生の講評
例年たくさんの応募作品があった、矢祭もつたない図書館手づくり絵本コンクールがかなり定着しているという印象を受けました。福島県の小さな町が全国区でこういう形で知られているというのは非常にうれしいことです。今年も、昨年最優秀賞を受賞した方が再度受賞されましたが、1度受賞された方も自分の力を向上させて引き続き応募されてほしいと思います。

一つを様々な視点から評価しました。その結果、一般の部最優秀賞には、長崎県の木村瞳子さんの「シーサイドライナー」海沿いを走る電車」が、家族の部最優秀賞に岐阜県の高木薫さん・幹司さん親子の「ありがとうあくと丸」が選ばれました。

入選作品（敬称略）

■一般の部

最優秀賞

「シーサイドライナー
～海沿いを走る電車～」
木村 瞳子（長崎県）

優秀賞

「ミンミンゼミのぼうけん」
時崎 清（茨城県）

佳作

「のほちゃんのはらをおくる」
有川百合子（愛知県）

入選

「まんじゅう物語」
大川 美枝（岩手県）

「たんぼぼものがたり」
湧島 三恵（大阪府）

「おばあちゃんのぼかびかたいそう」
石塚 美穂（大阪府）

■家族の部

最優秀賞

「ありがとうあくと丸」
高木薫・幹司（岐阜県）

優秀賞

「おねえちゃんだもん」
西尾江美・文花（岐阜県）

佳作

「切ったつるからねが生えて」
福島とよ子・ちづる（宮城県）

入選

「はんぶんこはんぶんこ」
佐川 洋子・葵（矢祭町）

「ちきゅうのひみつ」
松井利恵子・礼奈（愛知県）

「くれよんのキモチ」
嶋田ひとみ・花恋（広島市）

虫歯になんか負けないぞー

3歳児検診 虫歯ゼロの子どもたち

11月8日に山村開発センターで実施した3歳児検診で18人中12人の子どもたちが虫歯ゼロでした。

次回の3歳児検診は3月13日（木）の予定です。お父さん、お母さんお父さんの歯をしっかりと磨いてあげましょう。



鈴木星花ちゃん

小室奏喜くん

菊地心絆ちゃん

古市歩夢くん

戸田紗弥加ちゃん

谷田部咲希ちゃん

角田優奈ちゃん

金澤瑞季ちゃん

石井紗南ちゃん

窪谷匡紘くん

富永颯史くん

須田帆奏ちゃん



一般の部最優秀賞
「シーサイドライナー
～海沿いを走る電車～」



家族の部最優秀賞
「ありがとうあくと丸」

献血の日程が変更になりました
12月17日に実施が予定されていた献血が12月10日（火）に変更になりました。冬から春先にかけては献血者数が減る傾向にあります。もしも自分が病気や事故に遭い、患者となったときのことを思い、命を救う献血に協力してみたいかがでしょうか。
■実施日
12月10日（火）
■実施場所・時間
ユール祭
午前8時30分～正午
矢祭町役場
午後1時30分～午後5時
■問い合わせ
矢祭町役場 町民福祉課 健康グループ
☎0247(46)4573



すくすく 満1歳

お誕生日おめでとう!!

鈴木 雄翔くん
(12月30日生まれ・下石井)
いつもニコニコ笑顔の雄くん。家族みんなが雄くんの笑顔に癒されています。
(パパ・ママより)



菊池 流吏楠ちゃん
(12月18日生まれ・宝塚)
いつも笑顔が可愛い流吏ちゃん。これからも、みんなを笑顔にしてください。
(パパ・ママより)



熊田 詩織ちゃん
(12月11日生まれ・下石井)
大好きなお姉ちゃんと毎日仲良く遊んでいる詩織ちゃん。これからもすくすく元気に育ってね。
(父・母より)



祝100歳 おめでとうございます

菊池信さんに百歳高齢者知事等賀寿贈呈

去る11月27日、午前10時より満100歳の誕生日を11月28日に迎えた菊池信さん(東館)に対し、百歳高齢者知事等賀寿の贈呈式が菊池さんの自宅において行われました。
贈呈式では県知事代理の加藤清司県南保健福祉事務所長が賀寿と記念品を贈呈、次に古張町長が賀寿及び記念品を贈呈。鈴木正良社会福祉協議会長や佐川糸雄高齢者クラブ連合会からも記念品などが贈呈されました。
信さんはしっかりと声で一賀寿記念品を頂戴しましてありがとうございます」と謝辞を述べ、感謝の意を示しました。
今後ますますご健やかに長寿を目指してください。百歳おめでとうございます。



菊池 信さん



大正2年11月28日生まれ。100歳
子どもは5人。孫6人。
現在でもメガネをかけずに新聞やテレビを見る。
好き嫌いはなく何でも食べるとのこと。特に好きなものは、鰻の蒲焼とお刺身。

「家読でコミュニケーション」

わが家のイチおし この一冊

—矢祭もつたない図書館所蔵本から—

序の舞 上・下

著者 宮尾登美子 出版社 朝日新聞社

明治・大正・昭和の終戦期までの日本画の大家の生涯を綴った作品であり、男尊女卑の社会を生き抜き、戦後女性初の文化勲章を受章された島村津也女史の物語であります。

「外は北風でも家の内はあたたか」の生活信条で子を育て芸術文化を育てたこと。いつも奥歯をしっかりと噛み締めて生活し、天賦の才に恵まれながらもさらに努力を積み、尚強運に恵まれた稀有なる女性を見た。何時の時代も変わらないもの、それは辛抱が勝つという教えかも……。世の変遷と社会の「コマ」コマの早送りの中に真実の流れは、やがて世の認める処となるものです。
読書は物語の中に没頭する処に読後人生の肥になることを皆さんへもお奨めします。



矢祭もつたない図書館利用者

古市 守さん
(上関河内)

俳句

ふきの芽句会

芋貯蔵して縄文の人となる
長き夜やちようづら合わぬ夢現

鈴木 良夫

朝寒や焼く干魚のそり返る
むりやりに羽織袴の七五三

金沢 タツ

秋麗の那須つまづきてゆがみけり
草伏して冬を迎える河川敷

蓮見 ふゆ

背伸して物上ぐ棚や暮早し
粧を少し派手目に冬紅葉

佐藤 たつ江

狛犬の目鼻崩れり初時雨
にっぽんの秋だと思ふ柿たわわ

松本志津子

穂すすきや一人の客に汽車止まる
俳人のつもりでながむ秋げしき

鈴木 幸子

亭亭と父母なき後の冬木立
日溜まりや身につき纏ふ冬の蠅

鈴木 正則

矢祭町には他町村にはない宝物があります。
—— それは、町民プールです。

水中で楽しく 安全に体を動かそう

8月に実施しました特定健診の結果が手元に届き、なにか生活習慣を変えてみたいと思っている方も多いかと思います。肥満やメタボリックシンドロームの改善には、体を動かすことで脂肪を燃焼させ内臓脂肪を減らすことが必要です。水中では、大変やさしく安全に運動することができます。それは次のような水中の運動の特性があるからです。

水の特性

- 1、浮力・重力からの解放により関節等にかかる負担が軽減します。
- 2、抵抗・筋力・筋持久力・全身持久力が向上します。
- 3、水温・体温との差によりエネルギー消費量が増大します。
- 4、水圧・末端から心臓への血液還元が促進されます。
- 5、水蒸気・喘息発作の軽減に役立ちます。

水中運動の利点

このような水の特性から次のような利点があります。
・適切に実施することで安全に有酸素運動ができ、全身持久力(スタミナ)の向上、

脂肪燃焼の促進ができる。
・浮力や温度、水の刺激によって、筋肉の緊張を緩和させ、リラクゼーションが得られる。
・筋肉の衰えを予防するための筋肉向上運動が無理なくできる。



平成25年度の「からだ元気アップ教室」では、水中運動を中心にスインピア矢祭を活用して健康づくりを実施しました。
この教室は、2週間に1回で6ヶ月間開催しましたが、水中の運動だけでなく、栄養に関する指導や日常生活での過ごし方など生活全般の改善を目指しましたが、その成果は、表のとおりです。

体力測定結果	握力(右)	全身反応	片足立ち	長座前屈	上体おこし	6分間歩行
実施後の変化(平均)	+ 2.3 (kg)	- 4.5 (秒×1000)	+ 13.4 (秒)	+ 1.4 (cm)	+ 2.8 (回)	+ 23.3 (m)
形態測定結果	体重	BMI	腹囲	体脂肪率	体力年齢	
実施後の変化(平均)	- 3.0 kg	- 1.3	- 4.7 cm	- 4.3%	- 1.0	

教室終了後の体力測定者のほとんどが、体力及び形態測定とも改善がみられ、参加者自身が驚いていました。生活の様子を聞くと、日頃から体を動かすことや食事に気を使うなどの変化が見られました。教室全体では、参加者が例年に比べ、少なかったことは残念でしたが、プールを使っている運動の効果を改めて感じる機会となりました。
皆さんも身近にある運動施設を利用して生活をかえてみませんか？

実施月	日にち	時間	会場
12月	10日・17日・24日	午前10時から11時	スインピア矢祭
1月	7日・14日・21日・28日		
2月	4日・18日・25日		
3月	4日・11日		

水中運動の仕方がわからない方には
水中運動の方法について知りたい方には、下記の日程で運動教室を開催しております。ぜひご利用ください。

*プール使用料は、教室参加者は減免しますので、参加前に町民福祉課保健師【電話46-2097】までお申してください。

体が弱っても運動を続けよう！

皆さんは、運動は元気な方だけが実施するものと思っていないませんか？
平成9年に制定された介護保険法第4条には、「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となつた場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする」と示されています。これは、介護の状態になつても、機能向上に努めることが義務であるということなのです。
そこで、矢祭町では、様々な健康状態に対し、運動機能低下を防止するために次のような運動教室を計画し、実施してきました。今後も生き生きとした毎日を送るために積極的にご利用ください。

平成25年度矢祭町運動教室一覧

対象者	65歳以上高齢者		脳卒中後遺症・運動器に障害等のある方	40歳以上		40～64歳		
	介護になる可能性の高い方	運動実践教室	運動教室木曜コース	元気はつらつ教室	元気づくり教室	前期運動教室	後期運動教室	からだ元気アップ教室
強度	軽	軽	軽	軽	軽	強	強	強
時期	毎年12月～3月金曜日	毎週木曜	各地区月2回	月2回程度	5月～9月火曜日	10月～3月火曜日	4月～9月金曜日	
時間	10:00～11:30	13:30～14:30	13:30～14:30	10:30～13:00	10:00～11:00	10:00～11:00	19:15～21:00	
場所	山村開発センター	館山荘	(地区公民館)宝坂、内川、下関、大坂、中石井、茗荷	館山荘	山村開発センター	スインピア矢祭	スインピア矢祭	
担当部署	町民福祉課 福祉G 介護保険担当	地域包括支援センター		町民福祉課 福祉G 障害担当	町民福祉課 健康G 保健師			
電話番号	46-4581	46-3770		46-4573	46-2097			



TOWN TOPICS

まちの話題 身近な情報を寄せてください。自立総務課総務グループ
TEL 0247-46-3131 FAX 0247-46-3155



平瀬選手とサッカーを楽しむ子どもたち

11月11日、石井小学校にサッカー日本代表として活躍した平瀬智行さんが来校しました。この取り組みはJFA キリンスマイルフィールドという復興応援プロジェクトで、サッカーを通じてスポーツの楽しさを知ってもらい、子どもたちに笑顔をお届けするプロジェクトとしてサッカー日本代表経験者が岩手、宮城、福島の3県の小学校を訪問し子どもたちに楽しい思い出づくりを提供する活動として実施されています。

サッカーを通して
笑顔をお届け

開催！やまつきり元気祭

11月17日、町とJA、商工会、矢祭振興公社による実行委員会が主催するやまつきり元気祭2013がユールパル矢祭を会場に開催されました。このイベントは東日本大震災以降の重苦しい雰囲気少しでも吹き飛ばし、町全体を大いに盛り上げようと企画したイベントで、天候にも恵まれたこの日は大声コンテストやしり相撲、ひらめきやじろべー、さしコン選手権などが開催され、会場は多くの人で賑わいました。



多くの人で賑わう会場



受賞報告をした鈴木さんと佐川さん

11月25日、高齢者クラブ連合会長を務める佐川栄雄さんと、町民生委員協議会長の鈴木正四郎さんが役場を訪れ、先に行われた第29回福島県高齢者福祉大会で佐川さんは高齢者福祉の向上に寄与したとして福島県老人クラブ連合会長表彰を受賞、鈴木さんは第67回福島県社会福祉大会において民生委員として多年に渡る社会福祉の増進活動が認められ大会会長表彰を受賞したことを町長に報告しました。

高齢者福祉充実に貢献

卒業の記念に植樹

11月25日、矢祭中学校3年生代表生徒8名により、矢祭町21ふるさとづくり事業「緑の郷づくり」の一貫として、町関係者の出席する中オオヤマザクラ3本を植樹しました。今年で23回目を迎えるこの事業は、ふるさとを愛する心を植樹した木の成長とともに育んでもらうことを目的に実施しています。



植樹に参加された皆さん



訓練のようす

11月3日、矢祭中学校及び東慶寺周辺において町消防団、棚倉消防署矢祭分署合同による火災防御訓練が行われました。訓練では火災を発見し、通報から出動、放水まで火災の現場を想定した訓練が行われました。また、矢祭分署指導による地元住民の消火器取扱いの実技も行われ、参加者たちは火災への意識を高めるとともに、予防消防の大切さを身をもって体験しました。

実際の火災を想定して

火災予防を啓発

11月8日、やまつきり幼稚園では11月9日から11月15日までの秋季全国火災予防運動に合わせ、やまつきり幼稚園幼年消防クラブの防火パレードを行いました。子どもたちは法被を身につけて拍子木を叩きながら「マッチ1本火事のもと」などと元気な声で地域に火の用心を呼びかけながら啓発。地域の方たちも小さな子どもたちの呼びかけに日頃からの予防消防の徹底を誓いました。



火の用心を呼びかける園児たち



和田もったいない図書館長から表彰を受ける受賞者

11月9日、やまつきりもったいない図書館主催、町教育委員会、山野井金沢家読会共催の家読まつりがもったいない図書館で開催されました。初めに行われた表彰では夏休み期間中に3冊から27冊の本を読んだ子供たちを表彰。受賞者代表の篠田日向さんが「これからもたくさん本を読んで心に栄養をつけたいです」とお礼の言葉を述べました。その後は科学はてな教室や、おはなし会で交流を図りました。

読書で心に栄養を

行事&お知らせ 情報局

記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち、前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所有または山林所有の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、平成26年1月からは、これらの所得を生ずべき業務を行うすべての方（所得税及び復興特別所得税の申告の必要がない方を含みます）について必

白河司法書士総合相談開催

◆**相談内容**
不動産登記や会社登記、相続・遺言、多重債務、少額の裁判、成年後見等に関する法律相談

◆**開催日**
1月16日、2月20日、3月20日

◆**時間**
午後5時～午後8時

◆**場所**
マイタウン白河2階
(白河市本町2)

※事前に予約をお願いします。緊急を要するものについては、最寄の相談員を紹介いたします。

◆**予約・問い合わせ**
秘密は厳守します。
午前10時～午後12時30分

消費税が変わります

平成26年4月1日から消費税及び地方消費税の税率が8%に引き上げられます。また、今回の引き上げに際し、消費税の円滑かつ適正な転嫁を確保するため、消費税転嫁対策特別措置法によって、次のような措置が設けられました。

①**総額表示義務の特例**
税込価格であると誤認されないための措置を講じていれば、税込価格による表示をしなくともよいという特例(表示例100円(税抜き))

②**転嫁拒否等に関する措置**
事業者間の取引で、税率の引き上げ分の転嫁を拒んだり、チラシや店頭で転嫁を阻害する表示(例えば、「消費税は転嫁しません」

人の動き

11月1日現在の住民基本台帳より
()内は前月比

人口	6,319人	(- 10)
男	3,108人	(- 3)
女	3,211人	(+ 3)
世帯	2,081世帯	(- 1)

●赤ちゃん誕生おめでとう

(敬称略)

赤ちゃんの名前	誕生日	保護者	地区
吉成 悠生	10/24	裕一・亜紗	東 館
尾梶 蘭奈	10/25	文昭・栄美	内 川
山口 水央	10/25	敦央・美貴	東 館
根本 来玲奈	10/31	翔太・彩記	内 川
本田 綺羅	11/4	春希・由貴	下関河内
鈴木 雄と 雄仁	11/6	春男・房代	関 岡
佐川 心絆	11/20	智・陽子	中石井
増子 湊斗	11/25	聖人・睦美	宝 坂

●お悔み申し上げます

(敬称略)

亡くなられた方	年齢	届出者	没月日	地区
古張カク子	76	幸一	10/29	関 岡
粒来 哲吉	84	正人	11/4	下石井
吉岡 キミ	87	一紀	11/5	東 館
佐川 純一	62	純男	11/11	大 塚
石川 誠	84	洋文	11/14	東 館
菊池 文子	77	石井修	11/15	関 岡
小池 金次	85	シツエ	11/22	若 荷
鈴木 春子	80	子吉	11/26	中石井

●あともがき

☆早いもので今年も残り1ヶ月を切り、朝晩の寒さが厳しくなって冬本番を迎えようとしています。寒い冬に皆さんの心に温かさを届けられるような新年号を作りたいと思います。(龍)

今月の納税

- 町民税 4期
- 国民健康保険及介護納付金 7期
- 介護保険料 7期
- 後期高齢者医療保険料 5期

※口座振替日・納期限
1月6日(月)

等の表示)を規制する措置。詳しくは、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)をご覧ください。

◆**慰霊友好親善事業参加者募集**
財団法人日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。この事業は厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。

費用は、参加費9万円ですが、実施地域は次のとおりですが、日程等の詳細は財団法人日本遺族会事務局 03(3261)5521まで

◆**お問い合わせ**
福島県遺族会
024(534)5877

◆**お問い合わせ**
諸島

◆**お問い合わせ**
福島県遺族会
024(534)5877

「駆け込み通報設備について」

平成25年4月1日より消防指令センターの業務を開始しました。業務開始に伴い棚倉消防署矢祭分署に「駆け込み通報設備」が設置されました。駆け込み通報設備は火災や救急等の緊急時に消防指令センターへ繋がる「119番直通電話」です。受話器をあげるだけで指令センターの通信員と通話ができます。矢祭分署の玄関前に設置してあります。

平成25年度全国統一防火標語
「消すまでは ころの警報 ONのまま」

◆矢祭町内件数
(平成25年1月1日～11月13日)

火災件数	7件
救急出動	171件

「火事・救急・救助は119番」
問 棚倉消防署矢祭分署
TEL 46-2119

国民年金基金制度のご案内

国民年金基金は、自営業、農業など国民年金の第一号被保険者の方々がゆとりある老後を過ごせるよう、国民年金に上乘せする公的な年金制度です。加入できるのは、国民年金に加入している20歳以上60歳未満の方です。加入は任意で、色々な年金のタイプから現在の状況や将来設計にあわせて選ぶことができます。年金受給前や保証期間内にお亡くなりになった場合、ご家族に一時金が支払われます。(保証がないタイプの年金もご用意しています)掛金は全額社会保険料控除、受け取る年金は公的年金等の控除の対象になり、税制面で優遇されます。

◆**お問い合わせ**
福島県国民年金基金
0120(65)4192

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期内に納めましょう。

国民年金保険料の納付が困難な方には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難だからといってそのままにせず、年金事務所までご相談下さい。

◆**日時**
平成25年12月14日(土)
午前10時～午後3時

◆**場所**
矢祭町山村開発センター
視聴覚室

平成25年12月14日(土)に保険料納付や免除制度の相談会を開催します。この機会にぜひご相談ください。

今月の一品



～素材を活かした家庭の味～ しいたけの佃煮



もったいない市場に行ったとき、お客さんから聞かれた「売り切れちゃったの」とか「持って来なかったの」という言葉がとてうれしかったですねと笑顔で話してくれた大森ともさん。

「直接送ってもらえますかとハガキが来ることもあるんですよ」と加工品を作る中で体験した喜びを話してくれました。

今回、ご紹介する一品は「しいたけの佃煮」です。しいたけはしいたけ農家の大森さん宅で採れたものを使用。大森さんの家庭で出していた味をベースに作った佃煮は、まさに家庭の味を感じることができる一品。皆さん、ぜひご賞味ください。

◆問い合わせ
☎0247(46)2504 (大森)
矢祭町大字金沢

12月 情報カレンダー

〔省略〕 ◎…当番医 山開…山村開発センター
場…埴厚生病院 スイ…スインピア矢祭

日	月	火	水	木	金	土
8	9 ●3ヶ月児健診 場(受付13:30～13:40) ◎大木医院☎33-2424	10 世界人権デー ●運動教室 スイ(10:00～11:00) ●カンガルーくらぶ	11 ●カンガルーくらぶ	12 ●母親教室 場(13:30～15:30) ●カンガルーくらぶ	13 ●カンガルーくらぶ	14
15	16 ●親子ピクス 山開(10:30～11:30) ◎金澤医院☎46-2312	17 ●運動教室 スイ(10:00～11:00) ●カンガルーくらぶ	18 ●カンガルーくらぶ	19 ●母親教室 場(13:30～15:30) ●カンガルーくらぶ	20 ●幼小中第2学期終業式 ●カンガルーくらぶ	21
22 冬至	23 天皇誕生日	24 ●運動教室 スイ(10:00～11:00) ●カンガルーくらぶ	25 クリスマス ●カンガルーくらぶ	26 ●カンガルーくらぶ	27 官公庁仕事納め	28
29	30 ●矢祭町消防団 出初め式	31 大はらい、年越し ◎あらま5クリニック☎33-8018	1/1 元日	2	3	4
5 小寒	6 官公庁仕事始め ◎金澤医院☎46-2312	7 七草 ●運動教室 スイ(10:00～11:00) ●カンガルーくらぶ	8 ●小中第3学期始業式 ●カンガルーくらぶ	9 ●幼稚園第3学期始業式 ●6ヶ月児・11ヶ月児健診 山開(9:30～9:45) ●母親教室 場(13:30～15:30) ●親子リトミック 山開(10:30～11:00) ●カンガルーくらぶ	10 110番の日 ●カンガルーくらぶ	11 鏡開き、蔵開き

本誌に掲載の写真は進呈しますので、ご希望の方は自立総務課までご連絡ください。