

いかわ

IKAWA TOWNS.COM

No.585

平成17年8月1日発行

夏食 夏を元気に過ごす『食』のススメ
町民賞決まる 桜の森彫刻コンクール授賞式



『お星さま、キ〜ラッキラッ!』

7月23日、こどもセンターでは夕涼み会が行われました。色とりどりのあざやかな浴衣や甚平を着た子どもたち。歌や踊りを披露した後は、お楽しみの夜店コーナーへと元気にかけていきました。

主な内容

- ・夏を元気に過ごす食のススメ..... P 2 ~ 5
- ・桜の森彫刻コンクール授賞式..... P 6
- ・井川町消防団ポンプ操法大会..... P 8
- ・公民館だより・花いかだ..... P 9
- ・すこやか子育て支援のあらまし... P10 ~ 11
- ・まちの話題..... P12 ~ 13
- ・くらしの情報、見てみて、みんなの広場 P14 ~ 19



夏を元気に過ごす『食』のススメ



夏を元気に過ごす『食』のススメ

健康の源、夏を元気に

過ごすための「食」とは…

暑くなってくると、夏バテ対策の食事が雑誌やテレビなどで特集を組まれるのは定番となりました。毎年、夏バテをするタイプの人には一定の傾向が見られます。日頃から食事が少なかったり、栄養不足の人は、毎年夏バテを繰り返しているようです。

普段は元気で暑さに負けて、食欲が低下する、肉や魚などのたんぱく質食品に対する嗜好が低下する、睡眠不足になるなど夏バテの特徴的な症状です。くどいものは食べられないと言って、さっぱりした味の料理ばかり食べていては、たんぱく質や脂質不足になり、その結果、元気が出ない、風邪を引きやすくなる、貧血になりやすいということになります。

たとえば毎日そうめんばかり食べていると、炭水化物の摂取に比例してビタミンB1の需要が高まり、エネルギー生成が出来ないために、



ますます疲れやすくなるなど、夏ばて症状がひどくなってしまうでしょう。

「夏ばて」を吹き飛ばす

食事を！

夏の食事は、炭水化物の摂取とともに肉や魚、大豆などの料理、つまり主菜を付け合わせる事が大切になります。

また、夏の強い紫外線によって体内で活性酸素が生成され、体内の細胞を酸化して老化や生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

体内の酸化防止に働く物質はポリフェノールやビタミンA（カロ

テン）、ビタミンC、ビタミンEですが、これらは夏の野菜や果物に多く含まれています。また、炭水化物をエネルギーに変えるのに（転換するのに）必要なビタミンB群を含むのもうまい枝豆も夏が旬です。にんにくや玉ねぎ、ねぎ、には夏野菜ではありませんが、夏によく使われます。これらにはビタミンB1の吸収を助ける硫化アリルが含まれるので、「夏ばて対策」の料理には欠かせないものです。

旬のもの、季節の野菜を

おいしく食べよう

夏に美味しいウリ科の野菜には、「ゴーヤー（にがうり）や冬瓜、きゅうりなどがありますが、古くから浮腫（むくみ）を取ったり、利尿作用があると言われるてきまつた。水分を多くとる夏場にはうつつの野菜といえるでしょう。

夏の食事は、肉や魚、大豆料理とともに、旬の夏野菜を食べることで、暑さに負けない体づくりが心がけたいものです。

次のページでは、夏場に必要なたんぱく質の多い豚肉と、季節の野菜・ゴーヤー（にがうり）を使った料理メニューを紹介します。みなさんのご家庭で、献立の参考にしてみてはいかがでしょうか？

「夏ばて」って何？

「夏ばて」とは、日本の気候の様子に高温多湿な環境においての適応障害と考えられています。「夏ばて」には定義がなく、いくつかの症状を総称して「夏ばて」と呼んでいます。

夏ばての症状

- 思考力の低下
- 全身の疲れがとれない
- 朝起きるのがつらい
- 食欲がない
- 冷たいものばかり飲む
- 下痢や便秘など

夏ばての原因

梅雨明け前後から、蒸し暑い日が多くなってくると、寝つきが悪くなり睡眠不足になりがちになるなど、生活リズムが崩れやすくなります。また、栄養バランスの偏りによるミネラル不足、発汗による脱水症状、室内と屋外の温度差による冷房病、疲労の蓄積などが夏ばての原因となってしまう。

夏ばて回復の3原則

- 規則正しく適切な食事をする
- 無理をせず、適度な運動を
- 十分な休養をとること

夏におすすめのメニュー



つるるん豚

「肉はもそもそして食べづらい」という方でも、このつるつとした豚肉なら、食べやすいでしょう。ビタミンB1を含む食品の代表と言われる「豚肉」。ぜひ、暑い今の季節だからこそ食べてください。

「水菜」の代わりに「きゅうりの細切り、だいこんの線切り、トマトの薄切り」でもおいしいですよ。

材料（4人分）

- 豚ロース薄切り肉... 200g
- しょうゆ.....小さじ2
- 戻したわかめ.....40g
- 酒.....大さじ2
- かたくり粉.....適量
- 水菜.....1束
- しょうゆ.....大さじ2
- 酢.....大さじ2
- ゆで汁.....大さじ4
- 豚肉.....小さじ2

作り方

豚肉に酒としょうゆをまぶし、かたくり粉をはたきつけて沸騰湯に1切れずつ入れ、浮き上がったらざるにあげてさます。

もどしたわかめと水菜はゆでて食べやすく切る。

皿にわかめと水菜を持って、肉をのせる。

しょうゆ、酢、ゆで汁、豚肉を合わせてタレを作り、添えます。

ビタミンB1の働き

ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるとき使われるビタミンで、糖質の摂取量が多い溶きには摂取量を増やす必要があります。

夏暑いからと言って、麺類ばかり食べたり、砂糖の入ったジュースばかり飲んで食事をおろそかにすると、体の中では糖質をエネルギーに変えたくてもビタミンB1が不足し、エネルギーが作り出せず、逆にますます疲れてしまいます。

そしてますます食欲がなくなり、食べたくない、とりあえず、主食であるご飯や麺だけでも食べないと...という悪循環になってしまいます。

ビタミンB1を多く含む食べ物は、豚肉、ウナギ、かつお、大豆、紅さけ、玄米等です。

そうめんゴーヤーチャンプルー

暑いからと言って、「そうめんだけ」、「ご飯に水をかけて、ささっと。あとは、なすがっこさえあれば」など、あっさりした炭水化物だけの食事になっていませんか？

肉と今が旬のゴーヤーを加え、さらに梅干しで酸味も。この一皿で、夏の疲れを吹き飛ばそう！

材料（4人分）

- ゴーヤー... 200g（2本）
- 豚肉薄切り..... 200g
- 玉ねぎ..... 120g（1/2個）
- 梅干し..... 4個
- みそ..... 大さじ1と1/3
- みりん... 大さじ2と2/3
- そうめん... 乾200g
- ごま油... 大さじ1
- いり白ごま..... 大さじ1

作り方

ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたをスプーンなどでとり除く。端から薄切りにしてポリ袋に入れ、塩適量をふり入れてもみ、水洗いして、水気を絞る。

豚肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りに。

梅干しは種を除いて包丁でたたき刻み、みそとみりんを加え混ぜる（梅みそ）。

そうめんをゆでる。

フライパンにごま油を熱し、豚肉、ゴーヤー、玉ねぎを炒める。豚肉に火が通ったら「そうめん」を加えてさら炒め、梅みそで調味する。

皿に盛り、ごまをふる。

ゴーヤーの苦味が苦手な方へ

ゴーヤーは、なかの「わた」に苦味があります。なかの種とわたを、スプーンなどでしっかり取り除きます。そして、これを薄切りし、塩もみをしてさっと水で洗ってざるにあげ、水けを切りましょう。これで、苦味はだいぶ取れて食べやすくなります。



夏休み期間中の、子どもたちの 食事栄養について桑村先生に聞きました

“夏ばて”をしない夏の過ごしかたは規則正しい生活をするのが大切

規則正しい生活の出発点は、朝・昼・夕に食べている食事にあります。毎日同じ時間に食事をする習慣が身に付いている人は、体自体も一定のリズムができています。私たち人間の体は、昼型の活動パターンをもっていますから、それに合わせた生活をするのが健康を保つために、とても大切なことなのです。この昼間の時間に十分な活動をするためには、その源になるエネルギーが必要です。この大切なエネルギーを私たちは朝食でとっているのです。

朝食が毎日のエネルギー源！

活動しなければ、エネルギーの消費は少ないと思いがちですが、活動の指令を発している脳は、寝ている時も起きている時と同じくらいエネルギーを使っています。そのため、朝起きた時の脳の状態はエネルギー不足ということになります。そこで、朝食を食べてエネルギーを補給すると、体も脳も活発に働いてくれるというわけです。



井川町学校給食センター
学校栄養士 桑村功子先生

朝食を食べると、脳の働きがよくなり、授業中も勉強に集中できて、学校の成績もよくなっていくことなどが、いろいろな研究結果からも知ることができます。朝食を抜くということは、元気が集中力がでないだけでなく、落ち着きがなくなり、イライラするようにもなります。毎日、きちんと朝食を食べて、体も心も落ち着かせ、ベストコンディションで夏をすごしましょう。

夏ばてをしないためには、長期休みであっても生活パターンを乱さないこと、したがって、三度の食事をバランスよく食べることです。栄養バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。

① 主食

ごはん、パン、めん類など、炭水化物の多い食べ物で、主にエネルギー源となる。献立を決めるときは、まずはじめに「何を主食にするのか」を考えます。

② 主菜

肉・魚・卵・大豆製品など、タンパク質の多い食べ物で、主に体を作るもとになります。おかずの中心になるものです。

③ 副菜

野菜類、果実類、いも類、海藻など、無機質やビタミンが多く、主に体の各機能を調整します。

④ 汁物

他の献立で足りない栄養を補うほか、水分補給に役立ちます。

夏を元気に過ごすための食事とは？

日本型食生活こそ、栄養バランスがよく調和のとれた献立といえます。また、日本の食事では同じ献立を温かくしたり、冷やしたりして食べる工夫がされています。

(例：温うどんや冷やしうどん
ラーメンと冷やし中華など)

「夏の水分補給に気をつける」「朝食をきちんと食べる」「栄養バランスのとれた献立の食事をする」、これが、食べ物から考える「夏ばてをしない夏の過ごし方」です。



暑いこの季節、のどがかわいて清涼飲料水やお茶などを飲むことがふえますが、みなさんはどのようなことに注意していますか？

水分補給に必要な飲み物を選ぶときは、添加物や糖分のとりすぎなど、気をつける点がたくさんあります。

① ペットボトルで飲み過ぎ、注意！

暑くてのどが乾いてくるとペットボトル飲料を、ごくごくと一気に飲みきっていませんか。よく冷えたジュースは甘さを感じにくいので、そのまま飲み干してしまうと糖分をとりすぎてしまいます。1日に何本も飲まないようにしましょう。

② スポーツ飲料の飲み方に注意！

スポーツ飲料は激しい運動をした時などに、汗として失われた水分を補給するもの。最近は甘みの少ないものもありますが、約5%くらいの糖分が含まれています。

③ コーヒー飲料で

カフェインのとり過ぎに注意！

コーヒー飲料はカフェインが多く含まれ、飲み過ぎると、眠れなくなったり、めまいや吐き気、脈拍がふえたりすることもあります。また甘くしているものも多く、糖分をとりすぎてしまうこともあり、水分補給には好ましい飲み物といえません。

④ アルコール飲料に注意！

清涼飲料とデザインがよく似ていて、果汁や炭酸入りのソーやチュウハイと呼ばれるものはまぎれもなくお酒です。冷蔵庫に清涼飲料と一緒に入っているとまちがいがやすいので、見分け方を知り、アルコールの害から体を守りましょう。

⑤ 栄養ドリンクに注意！

コンビニでも手軽に買える栄養ドリンクは元気になる気がする、栄養補給をしようと飲む人が増えているようです。しかし、これらにはカフェイン、糖類が多く含まれ、大人向けの製品にはアルコール類が含まれているものもあり、注意が必要。

水分補給におすすめの飲み物は？

もう、皆さん、おわかりでしょう。水分補給におすすめの飲み物は、砂糖のっていない「麦茶」、水にレモン汁をしばった「レモン水」、牛乳などが最適です。

第六回 桜の森彫刻コンクール授賞式

町民賞に「瞑想の部屋」決まる

町民賞

瞑想の部屋 藤島 明範さん（茨城県）

巨大な石のかたまりから石を抜き出して四角い部屋を出現させる。

この部屋を形づくっている石は地球の地殻から生まれたものであり、部屋の中は地球内部そのものだ。この部屋には真北の空に向かって仰角 39°56' の穴が開いている。北緯 39°56' にある「日本国花苑」に設置されるこの石の部屋には北極星からの光がいつでも入る仕組み。北極星の光を受けつつ、地球のフトコロの中で宇宙と一体となり瞑想しよう。

みんなの感性で町民賞決まる

桜の名所・日本国花苑を舞台に緑豊かな自然空間にふさわしい彫刻作品を常設展示し、自然環境との調和を図りながら、町がめざす「美しいまちづくり」のシンボルとする「桜の森彫刻コンクール」。第六回展を数えた今年、応募一八二点の作品の中から、入賞作品が八点が決定しました。

去る六月二十二日から二十九日までの八日間、町農村環境改善センターを会場に、応募作品展を開催しました。会場では準賞作品五点の中から、来場者の投票により町民賞を選出。町民賞には秋田県出身で茨城県を活動拠点とする藤島明範さんの「瞑想の部屋」が選ばれました。

第6回桜の森彫刻コンクール・町民賞投票結果

作品No.	出品者	作品名	得票数
92	藤島明範 (茨城県)	瞑想の部屋	55票
122	原透 (神奈川県)	時間帯 A	41票
124	猪瀬昌延 (東京都)	空と大地をつなぐもの	11票
166	林宏 (東京都)	しあわせについて	49票
169	中村義孝 (茨城県)	馬と少年	8票

授賞式・レセプション開催

七月九日、町農村環境改善センターでは授賞式並びにレセプションが行われました。

授賞式には受賞者をはじめ、六十人余が出席。受賞者を代表して濱野邦昭さん（山口県・緑の風に誘われて「瞑想」）があいさつ、「作品は完成して、その空間に置かれることで作家の手を離れ、作品そのものが一人歩きして行く。国花苑のような緑の中に作品を置くことが、作品にとって良いこと。この場所でも一人歩きしていく作品が、町民のみなさんに愛されるように心して実制作にあたります」と喜びの声をいただきました。今回、受賞された作品、大賞一点、優秀賞二点、町民賞一点の計四点の作品は、実制作され、来春、桜の花が咲く頃に、日本国花苑に設置されることとなります。



農地の売買・貸し借りには、
農業委員会の許可が必要です

《農地法第三条》

これは、資産保有や登記目的など「耕作しない目的」での農地の取得等を規制するとともに、農用地を効率的に利用できる人に委ねることを「ねらい」としています。

農地を転用する場合、

県知事の許可が必要です

《農地法第四・五条》

農地の転用とは、農地を農業以外に使用するために農地の規制を外すことです。すなわち、農地を住宅や工場、道路敷地、山林、資材置き場、駐車場などの用地にすることを言います。

具体的な転用事業計画のない資産としての保有目的や、投資を目的とする農地の取得は認められません。

A・農地の所有者自ら
が転用を行なう場合

農地法第四条

B・農地を所有していない者が転用目的に
農地を取得する場合

農地法第五条

農地を改良する場合は、
農業委員会の許可が必要

《農地法第二十条》

周辺農地などの営農条件に支障を生じさせないように、農地改良を行なう場合は農業委員会の許可が必要です。

耕作者が二、三未満の農地を農作物の育成、もしくは農業用施設のために盛土する場合
水田を畑として耕作しようとする場合
盛土する場合

(ただし、コンクリート塊等の工事残土を捨てることが目的となる場合は、県知事の許可が必要)

農業委員会の総会は月末に行なわれますので、毎月十五日までに申請してください。



【農地等に関することは】

町農業委員会事務局まで

電話(874)4419

有線 4497

井川町発足五十周年記念 平成十七年六月発行

井川町史 続巻 追加予約受付中

問い合わせ・申込み 井川町役場情報課 電話(874)4413 有線4566

本書は前井川町史の続巻として発行するものです。その後の郷土の来し方を体系的に、総合的に一望できるように編集しました。

この時期、ふるさと井川へ帰省されるみなさん、また前回の予約受付以降に購入を希望されるみなさんへ追加予約を受け付けします。

A5版 五七〇頁

予約価格 一、五〇〇円・送料別

(頒布価格二、五〇〇円・送料別)

希望される方は八月三十一日まで
に町情報課へお申し込みください

既存の技術を組み合わせることで思いもよらない成果を生むことはままあることだ。環境大臣賞を受けた「緑のカーテン」はその典型だろう。東京・板橋区の小・中学校でプランターにホップを植え、直射日光を遮ることで校舎内の温度を五、十度も低下させることに成功していた。冷房設備のない都内の校舎内は、夏場は三十五度を超すことも珍しいことではない。冷房設備には莫大な費用が必要だ。つる性の植物で断熱するアイデアは秀逸だ。ひらめいたのは音楽の教師。具体化したのは雨ど



町長日記抄

齋藤正寧

いメーカーやポンプ・メーカーなどの中小企業群だ。夏休みに入った生徒たちがプランターの草取りをしている光景がテレビで紹介されていた。ホップがヘチマやゴーヤーに代わっていた。葉っぱが大きく、断熱効果がより良いからだろう。さらに果実は学校給食の食材になっていた。味もそつけないヘチマ、苦いゴーヤーも生徒たちには「おいしい」のだろう。自ら世話したことで愛着も湧き、苦味も美味に変わるのかもしれない。環境教育の見事な実践にもなっている。

板橋区は大田区と並ぶ中小

する工場視察を兼ね、鍛造の町、井川へ と、板橋区商工会議所のメンバーに働きかけをいただいた。今秋十月には十名余の来町が決まった。町の製造業者中心に意欲ある方々とぜひとも交流したいと、願ってもない申し出。町も近々メンバーを募る準備を進めている。

町は自立を決定以来、雇用の場を開拓したいと考えている。百人も働く企業は無理でも、十人働ける企業を十企業創設すれば、それ以上の効果があるだろう。板橋商工会議所の来町が、そうした契機になることを期待している。

地域の安全を守る!

井川町消防団

中継送水操作・駆付訓練講習会 小型ポンプ操法・規律訓練大会

七月三日、井川町消防団による平成十七年度井川町消防団中継送水操作・駆付訓練講習会および小型ポンプ操法・規律訓練大会が行なわれました。

当日は晴天に恵まれ、午前に行なわれた中継送水操作・駆付訓練講習会では、海老沢神明社で火災が発生したとの想定で、中継送水駆付け訓練を行いました。乾燥状態が続く、延焼拡大の恐れがあるとの緊迫した火災状況を想定しての訓練に、団員たちは迅速かつ正確な動作の一つひとつを、真剣に取り組んでいました。

また午後からは浜井川地区グランドで、小型ポンプ操法・規律訓練大会が行なわれました。大会の結果は次のとおりです。

〔小型ポンプ操法の部〕

- 第1位 第1分団
- 第2位 第3分団
- 第3位 第5分団

〔規律訓練の部〕

- 第1位 第2分団
- 第2位 第7分団
- 第3位 第1分団



第五十八回

秋田県消防大会

遠藤さんが意見発表



遠藤真毅さん
(今戸)

七月八日、大仙市・大曲民会館で第五十八回秋田県消防大会が行なわれました。

今年から始まった第一回消防団員意見発表会では、井川町消防団・第一分団員の遠藤真毅さん(今戸)が、男鹿南秋支部代表として意見発表を行ないました。

五月中旬に町内で発生した行方不明者の捜索活動を基に山中での捜索の難しさなど、

実体験で得た教訓をテーマとした意見発表を、参加者九五〇人を前に、堂々と発表しました。



初期消火に欠かせない 消火器を備えよう

消火器の種類と選び方

消火器は使われる薬剤によって『粉末消火器』、『強化液消火器』、『あわ消火器』の3種類に大きく分けられます。消火器には適応する火災の種類がラベルで表示されているので、使用目的に合った消火器を選びましょう。

一般家庭の場合は、万能タイプの粉末消火器が強化液消火器が便利です。

火災の種類とラベルの色

火災の種類	一般火災 白ラベル	油火災 黄ラベル	電気火災 青ラベル
粉末消火器			
強化液消火器			
あわ消火器			×

消火器の使い方

- 1 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。



- 2 ホースをはずして火元に向ける。



- 3 レバーを強く握って噴射する。





花いかだ

TEL(874)4422 有線4443

8月の公民館行事

全町子ども大会・夏まつり

とき 8月7日(日) 午前8時30分~
 会場 町民体育館
 子ども会対抗ドッチボール大会。
 魚つかみ取り、かき氷やポップコーン
 などの出店も楽しみです。

第44回桑名旗争奪全町野球大会

とき 8月14日(日)~15日(月)
 時間 午前8時30分開会式
 会場 町営球場、井川中学校グラウンド

井川町成人式

とき 8月15日(日) 午前10時
 会場 井川町公民館
 昭和60年4月2日~61年4月1日
 生まれの人が対象です。

全町盆踊り大会

とき 8月17日(水)
 会場 日本国花苑
 受付 午後7時~7時30分
 個人の部(7人以上) 団体の部、子
 どもの部で審査します。抽選会もありま
 すので、みなさん、参加してください。

第44回町民体育大会

とき 8月28日(日) 午前9時開会式
 会場 井川中グラウンド
 町民がグラウンドに結集。競技に応援
 に頑張って、親睦の輪を広げましょう。

第21回全町相撲大会

とき 8月28日(日) 正午
 会場 中学校花籠道場

いろんな世界が待ってるヨ!

公民館図書室

夏真っ盛りです!みなさん元気ですか? 夏休み特集 というこ
 とで、今月は《子ども向け本》の紹介をします!

どこ? つきよの ばんのさがしもの 山形 明美/講談社
 うさぎのくれたバレエシューズ 安房 直子/小峰書店
 おばけのてんぷら せな けいこ/ポプラ社

ぎゅっ ジェズ・オールバラ/徳間書店
 おさんぼしていたジョジョくん。みんなが「ぎゅっ」としてい
 るのを見てママがこいしくなりました。どうぶつたちのしあわせ
 そうなかお!おもわず ぎゅっとしたくなる絵本です。

山古志村のマリと3匹の子犬

桑原 眞二・大野 一興/文藝春秋
 マリが3匹の子犬を出産した日(2004年10月23日)の夕方、
 新潟中越地震発生。3匹の子犬を守るためにマリは戦いました。
 涙の実話、感動の一冊です。

青山君の夏休み~秋田市400年物語

秋田市建都400年事業実行委員/秋田魁新報社
 秋田市建都400年記念事業委員会が、建都400年記念事業と
 して制作に取り組んできた秋田市の歴史をわかりやすく紹介する
 マンガ。
 歴史作家、土井輝雄氏の原作、秋田市出身の漫画家・倉田よし
 み氏の作画、大地進氏の編集構成により秋田市の歴史を楽しく学
 べる歴史マンガです。

【秋田県教育委員会からのお知らせ】

「ファミリー川柳コンテスト」への募集について

秋田県では、家庭や地域での子育てにまつわる情景や思い、家
 族へのメッセージなどをテーマにファミリー川柳を募集していま
 す。みなさん、ふるってご応募ください。

主催 秋田県家庭教育推進協議会

応募期間 平成17年7月19日(火)~8月31日(水)

応募対象 児童・生徒を含む一般県民

応募方法 応募用紙(学校を通して配布済みですが、公民館に備え付け
 です。一人3点まで応募可)に必要事項を記入し、井川
 町公民館まで届けてください。

ご不明な点がございましたら、秋田県家庭教育推進協議会事務局
 TEL 018-836-7840 FAX 018-836-7854か
 又は、井川町公民館(有4443 TEL 874-4422)まで。

教室・講座	開催日	備考
英会話教室	10日(水)	会場 公民館
3B体操講座	3日、24日(水)	会場 公民館
絵手紙講座	4日、18日(木)	会場 公民館
和太鼓サークル	27日(土)	会場 公民館
お茶を楽しむ	23日(火)	会場 公民館

乳児養育支援

平成 17 年 4 月 2 日以降生まれの 0 歳児を対象に月額 1 万円を支給します。支給は出生月から満 1 歳に達する誕生月の前月までとなります。（支給対象は乳幼児福祉医療制度における「所得基準額」による所得制限を適用します）ただし、平成 17 年 4 月から 7 月までに誕生した乳児は、今年 8 月から誕生月の前月までとなります。

〔支給月〕 4 ヶ月分を年 3 回に分けて支給する
8 月から 11 月分（4 ヶ月分）... 12 月に支給
12 月から翌年 3 月（ " ）... 4 月に支給
4 月から 7 月分（ " ）... 8 月に支給

平成 17 年 4 月 2 日から 18 年 4 月 1 日までに生まれた第 1 子 0 歳児および第 3 子以降の乳児の場合は「乳児養育支援」と「保育料助成」のいずれかを、保護者が選択して申請することになります。

乳幼児福祉医療制度

福祉医療制度（マル福）の乳幼児（未就学児童）に係る制度が、次のとおり改正となりました。その他の福祉医療制度については変更ありません。

所得制限基準額

扶養親族等の人数	父親または母親の所得額
0 人	2,672,000 円
1 人	3,052,000 円
2 人	3,432,000 円
3 人	3,812,000 円
4 人	4,192,000 円
5 人	4,572,000 円

乳幼児福祉医療制度の改正内容

対象者	現制度（改正前）	新制度（改正後）
1 歳 、 小学入学前の児童 両親が住民税（所得割）非課税の方は自己負担なし	自己負担なし （全額助成）	自己負担あり（注 1） （半額自己負担 / 半額助成） ただし、自己負担額は 1 ヶ月 1,000 円（1 レセプトあたり）を限度とします（注 2）
0 歳児 市町村民税非課税世帯	自己負担なし （全額助成）	自己負担なし （全額助成）

注 1 「自己負担あり」の方は受給者証の右上に朱書きで「千円」と記入されております。

注 2 レセプトとは、医療機関等（病院・診療所・薬局等）が医療費の給付を請求するため、患者さん一人について 1 ヶ月ごとに、原則として 1 枚作成する診療報酬明細書のことです。このため、1 ヶ月の限度額は個々の病院、診療所や薬局ごとに各々 1,000 円となります。（総合病院の場合は診療科ごとに 1,000 円となります）

すこやか奨学金

子どもが 3 人以上の多子世帯において、これまで第 3 子以降のみを対象としてきましたが、平成 17 年 8 月 1 日以降は家庭の中での出生順位によらず、1 人以上の子どもを奨学金支給対象とすることに改めました。

（実施主体は、財団法人 秋田県育英会）

「保育料の助成」「奨学金」... 教育委員会 / 有線 4538
「乳幼児養育支援」..... 町 民 課 / 有線 4441
「乳幼児福祉医療制度」..... 健 康 課 / 有線 4432

8 月は児童扶養手当・特別児童扶養手当 「現況届」の提出月です

現在、手当を受給されている方には通知します。新たに該当する方は、8 月 15 日までに役場町民課へ届け出ください。「現況届」の提出は次のとおり

受付日 8 月 9 日（火）・10 日（水）
17:00 ~ 19:00
8 月 15 日（月）9:00 ~ 16:00
会 場 井川町役場 2 階 小会議室

【問い合わせ】役場町民課 電話（874）4416
有線 4441

子育て 応援します



8月1日から、町の「すこやか子育て支援事業」が改正となります。新事業では、家庭ごとの経済負担などをふまえて、支援対象を拡大する内容となりました。

これまでの「すこやか子育て支援事業」は、第1子0歳児と第3子以降の子どもの保育料を無料としてきましたが、今後はすべての子育て家庭への支援を行なうことを基本として、**乳幼児の保育料への支援** **乳幼児養育支援** **乳幼児医療への支援** **すこやか奨学金の貸付け**の内容が見直されました。

秋田県の少子化データ（平成16年概況）

出生率

秋田県 6.9人 / 1,000人（10年連続全国最下位）
全国平均 8.9人 / 1,000人

合計特殊出生率

秋田県 1.31人（全国第36位）
全国平均 1.29人

婚姻率

秋田県 4.4人 / 1,000人（5年連続全国最下位）
全国平均 5.9人 / 1,000人

「出生率」は人口千人あたりの子どもが生まれた人数。

「合計特殊出生率」は15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、1人の女性が一生の間に出産する子どもの数に相当します。

「婚姻率」は人口千人あたりの婚姻件数を示すもの。

乳幼乳幼児の保育料支援

これまで第1子0歳児と第3子以降の乳幼児に限られていた保育料無料化を取りやめ、支援対象を1歳児以降のすべての幼児としました。

平成17年4月2日以降に誕生した幼児は半額助成、それ以前に生まれた幼児については保育料の4分の1助成となります。

助成対象となる保育料は、保育所は井川町保育所徴収金額表に定める保育料、幼稚園については幼稚園保育料徴収条例で定める保育料を基準として算出します

また経過措置として、平成18年4月1日以前に生まれた第1子の0歳児と第3子以降の保育料無料は継続されます。

町では「保育料徴収基準」から、一律2割（20%）を差し引いた額を保育料として徴収しています。今回の改正により、現在、保育所へ通う乳幼児については5%の助成額が上乘せされ、合わせて25%の保育料の減額となります。

保育料助成の改正内容

区分	現行	改正後 (8月1日以降)
対象者	・第3子以降の乳幼児 ・第1子0歳児	・1～6歳（就学前） 出産順位にかかわらず
支援内容	・保育料の全額助成 (県1/2・町1/2)	保育料の半額助成 平成17年4月1日以前に生まれた乳幼児は1/4助成
所得制限	・なし	・別表1のとおり
経過措置		・平成18年4月1日以前生まれの第1子0歳児と第3子以降の乳幼児保育料無料は従前どおり



6/28 ホタル観察会

この時期の風物詩のひとつとなった「ホタル観察会」が行なわれ、40人余が参加しました。現地見学に先立ち、コミュニティーセンターで、自然保護観察員の小林純一さん（横岡）から「なぜホタルは光るのか？」といったホタルの生態に関する説明が行なわれました。井内地区に移動しての現地見学では、幽玄なホタルの灯りを追う子どもたちの姿がありました。



7/8 第1回井川町環境セミナー

“楽しみながら実践する環境にやさしい生活”を目標にする井川町環境セミナーが「ホタルの好きな環境」をテーマに、木川弘氏を講師に招き、町健康センターで開催されました。ホタルの生態を通じて環境を考える講話に、時折笑い話を交えての楽しいセミナーとなりました。次回セミナーは8月4日（木）午後7時から、健康センターで「ものぐさでも出来る省エネ」。



7/20 井川町老人クラブ大会

この日、町農村環境改善センターで井川町老人クラブ大会が行なわれました。式典では森田孝治井川町老人クラブ連合会長が、昨年の活動報告を含めてあいさつされ、引き続き表彰と感謝状の贈呈が行なわれました。

- 【表彰】工藤喜一（大麦） 小林幸一（館岡）
- 伊藤秋之助（羽立） 鷲谷 清（海老沢）
- 工藤 成（大麦） 鈴木純一（上村）
- 藤田孝子（田中）

【感謝状】齊藤ミツエ（田中） 敬称略



ありがとうございました

秋田湖東ライオンズクラブから図書券贈られる

井川小へ、秋田湖東ライオンズクラブより図書券5万円分が寄贈されました。

この活動は、地域社会への奉仕活動の一環として“ライオンズ図書（図書券）”を贈るもので、毎年行なわれてきました。子どもたちの豊かな心を育むために役立ててほしいとの願いを受け、井川小では低学年用から高学年用までの図書を購入了しました。

井川町老人グラウンドゴルフ大会

7月6日、日本国花苑グラウンドゴルフ場では、井川町老人クラブ連合会主催の第14回井川町老人グラウンドゴルフ大会が行なわれました。時折、小雨が降る雨空でしたが、参加者は日頃の練習の成果を發揮しようと打ち出した球の行方を追い駆けていました。

- 〔団体〕優勝 小今戸チーム
準優勝 街道チーム
第3位 泉岳チーム
- 〔個人〕第1位 鈴木正勝(小今戸)
第2位 渡部勝美(泉岳)
第3位 中山吉三郎(小今戸)



スポーツの結果です

7/9・10

秋田県中学校総合体育大会の結果

相撲



2年連続10度目の全県制覇

- 〔団体戦〕
優勝 井川中学校(全国・東北大会出場)
- 〔個人戦〕
個人選手権 準優勝 中道健人(全国大会出場)
3年の部 第3位 中道健人(東北大会出場)
" 第6位 安田千斗(")
2年の部 優勝 伊藤勝貴(")
" 準優勝 中道裕樹(")
1年の部 優勝 安田鯨(")

柔道

- 〔男子個人戦〕
66kg級 準優勝 椎名和紀(東北大会出場)
55kg級 第3位 伊藤紀晃(")
- 〔女子個人戦〕
63kg級 優勝 石山みさと(全国・東北大会出場)
52kg級 準優勝 島山陽子(東北大会出場)
- 柔道団体・その他の個人戦、卓球団体および個人戦は善戦しましたが、惜しくも敗れました。みなさんの応援ありがとうございました。

7/3・4

第18回東北電力旗潟上市・南秋田郡ミニバスケットボール大会

男子/優勝 井川町スポーツ少年団(全県出場)

7/17

第32回全県学童相撲大会

- 〔団体戦〕
優勝 井川町スポーツ少年団(東北大会出場)
- 〔個人・最強の部〕
優勝 6年/西方航(東北大会出場)

第18回全日本小学生相撲優勝大会 秋田県予選会

- 6年生の部 優勝 西方航(東北大会出場)
4年生以下の部 優勝 安田走(")



【夏の各種大会日程】

- 8/7 ~ 9 東北中学校柔道大会 (秋田市)
8/20 東北学童相撲大会 (天王町)
8/22 ~ 24 全国中学校柔道大会 (愛知県)
8/23 ~ 24 全国中学校相撲選手権大会 (静岡県)
8/27 ~ 28 全日本空手道連盟剛柔会
全国選手権大会 (千葉県)

くらしの 情報

8月

役場の電話番号・メールアドレス

URL <http://www.town.ikawa.akita.jp/>
ホームページに関すること
webmaster@town.ikawa.akita.jp

総務課 soumu@town.ikawa.akita.jp	874-4411
出納室 suitou@town.ikawa.akita.jp	874-4412
情報課 johou@town.ikawa.akita.jp	874-4413
税務課 zeimu@town.ikawa.akita.jp	874-4414
町民課(戸籍)	874-4415
町民課 tyoumin@town.ikawa.akita.jp	874-4416
健康課 kenkou@town.ikawa.akita.jp	874-4417
産業課 sangyou@town.ikawa.akita.jp	874-4418
農業委員会 nougyou@town.ikawa.akita.jp	874-4419
建設課 kensetu@town.ikawa.akita.jp	874-4420
水道課 suidou@town.ikawa.akita.jp	874-4421
公民館 (環境改善センター)	874-4422
歴史民俗資料館	874-4423
教育委員会 kyouiku@town.ikawa.akita.jp	874-4424
議会事務局 gikai@town.ikawa.akita.jp	874-4425

◇役場窓口業務の時間延長◇

毎週火曜・水曜日は午後7時まで
住民票、印かん証明書の発行等の
窓口業務を行っています。

お知らせ

国民年金だより

国民年金では、保険料の納付を免除する制度があります。

国民年金は日本に住む二十歳以上、六十歳未満のすべての人が加入する制度です。保険料を収め続けることで、年を取った時の老齢基礎年金や万が一の場合の障害基礎年金、遺族基礎年金が受けられます。



申請することで、
保険料納付を免除できます

ただし、病気や失業などの経済的な理由で保険料を納めることが困難な場合には、申請により保険料の納付を免除する制度があります。保険料免除制度には、法定免除と申請免除の二種類があり、それぞれ対象が異なります。法定免除は、障害基礎年金を受けている人や生活保護法に基づく生活扶助を受けている人が、申請免除は前年の所得が少ないなど、経済的な理由で保険料を収めることが困難な人が該当します。

申請免除には保険料の全額を免除する「全額免除」と保険料の半額を免除する「半額免除」があります。申請免除は誰にでも認められるわけではなく、所得(収入)が基準額を下回る場合に承認されます。

(基準額は家族構成などによって異なります)
また、保険料の免除を受けるためには、毎年申請が必要です。

二十歳代の方には、
納付猶予制度もあります

保険料免除制度のほか、他の年齢層に比べて所得が少ない若年層(二十歳代)の方には、申請により保険料の納付が猶予される制度(若年層納付猶予制度)があります。若年層納付猶予の所得基準は全額免除と同様の基準額ですが、世帯主の所得を除き、本人と配偶者の所得のみで審査されます。

保険料を追納して
満額の年金を受給しましょう

桐ヶ丘・さくら苑合同夏まつり

日時：8月18日(木)
午後5時から
場所：桐ヶ丘 園庭広場

翠香苑なつまつり

日時：8月19日(金)
午後6時から
場所：翠香苑 駐車場



誘い合って、遊びに来てね!

金を受け取るための資格要件に算入されます。万が一の時のためにも、これらの制度を利用されることをおすすめします。

なお、保険料の免除や納付猶予を受けた期間は、保険料を全額納付した時と比べ、将来、受け取る年金額が少なくなりま

す。(全額免除の期間は三分の一、半額免除の期間は三分の二に減額されます。納付猶予は年金額に反映されません)

このため、免除または納付猶予を受けてから、十年以内であれば、保険料をさかのぼって収めることができる「追納制度」があります。ただし、追納の際、免除または納付猶予を受けてから、二年以上経過している場合は、保険料に加算額が上乘せられますので、ご注意ください。

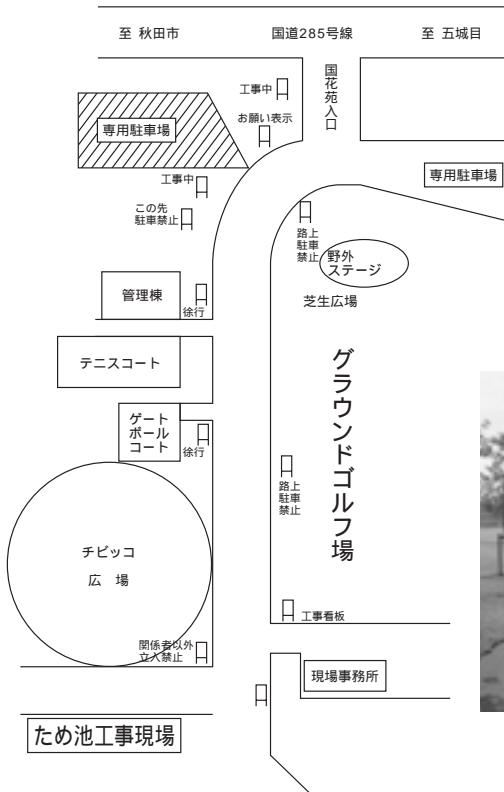
くわしくは町民課・国民年金窓口(電話874 4415/有線4431)まで。

国花苑をご利用のみなさんへ
産業課からのお知らせ
分水ため池整備工事への
ご協力をお願いします

日本国花苑内・ちびっこ広場奥の分水ため池の堤体盛土工事を8月1日から12月20日までの期間、実施します。この工事に伴い、盛土運搬作業等のため10tダンプ車などの工事関係車両が苑内の通路を往來します。

8月1日～12月20日まで一般車両は専用駐車場へお願いします。資材運搬車や10tダンプ車が通行します。苑内は走行速度10kmで通行します。(常に徐行)路上駐車しないようお願いします。休日および夜間は、現場入口に半管バリケード・カラーコーンを置き、完全に封鎖します。

日本国花苑施設を利用されるみなさんには、通路幅員の確保と交通安全のため、国花苑内通路(両側)への駐車をお控えください。また、専用駐車場は国道二八五号線沿い日本国花苑入口南側の駐車場をご利用ください。期間中は、苑内の通行および通路の横断には、十分お気を付けてください。みなさんのご理解とご協力をお願いします。



バラ剪定講習会を開催します

日本国花苑バラ園では秋田バラ会の指導による『バラの剪定講習会』を開催します。

この時期の剪定作業は秋咲きの花をよりきれいなものにするための大切な作業です。バラに関心のある方はお誘い合わせのうえ、多数の参加をお待ちしております。

日時 8月6日(土)

午前10時から

場所 日本国花苑内・バラ園

【問い合わせ】

井川町役場 産業課まで

有線 4546

電話 (874) 4418

暑くとも気持ちさわやか安全運転

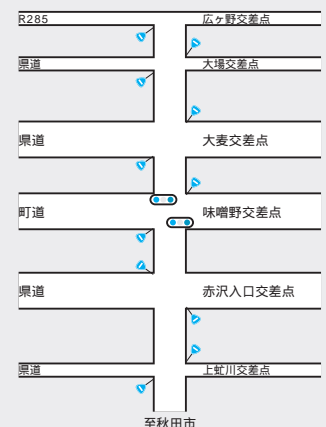
夏の交通安全県民総ぐるみ運動が、八月一日から八月十日までの十日間実施されます。

運動のスローガンは「急がずにマナーとゆとりで交通安全」です。例年この時期は、夏の暑さや行楽などによる開放感、疲労などからくる無謀運転や、飲酒運転などによる交通事故が多発しています。次のことに注意し、無事故で楽しい夏を過ごしましょう。

秋田中央広域農道・味噌野交差点(寺沢地内)に信号機が設置されました

7月27日、味噌野交差点では信号機点灯式が行なわれ、供用が開始されました。

秋田中央広域農道は、平成12年の開通以来、県央部と県北を結ぶ、バイパス道として農業利用だけでなく、通勤等の生活道として、年々交通量が増えています。交通ルールを守り、安全運転で事故防止につとめましょう。



夏の交通安全県民総ぐるみ運動

事前に行き先や経由地の道路状況や混雑状況を調べて、少なくとも2時間に1回は休憩をとれるよう、無理のない計画を立てよう!

夏は暑さのために体力が消耗し、居眠り運転やぼんやり運転につながるってしまいます。遠出をする前日は夜更かしをせず、十分に睡眠をとって、暴飲・暴食は慎みましょう!

高速道路で眠くなったときは、パーキングエリアやサービスエリアで休憩を!

車間距離が短いと極度の緊張から、疲労の原因となります。スピードに応じた安全な車間距離で心にゆとりを持った運転を!



見て！ みて！

8月は「Aターン就職促進月間」です この夏、Aターン就職はアトリオンで！

帰省するご家族やご友人でAターンを希望する方がいましたら、ぜひハローワークへの相談をおすすめください。

期間 8月1日(月)～8月20日(土)

時間 10時～17時(日曜を除く毎日)

会場 ハローワークプラザ・アトリオン

【問い合わせ】

ハローワーク秋田 Aターン担当
 電話018(864)4111

第24回 地域の日河川浄化イベント

馬場川 川下り大会



8月28日(日)

午後12時30分スタート

(予備日9月4日)

申し込み〆切8月12日

湖東3町商工会馬場目川川下り大会実行委員会
 TEL 018-852-3460

県税からのお知らせ

個人事業税(1期)の納期限は
 8月31日(水)です

忘れずに最寄りの金融機関で納期内に納めてください。口座振替をしている方は、預金残高のご確認をお願いします。

《個人事業税の納税も、口座振替で！》
 公共料金の支払いと同じように、個人事業税も口座振替が便利です。金融機関へ出かける手間が省け、安全、確実です。

県内の銀行、信用金庫、労働金庫、信用組合、農協などに預貯金口座をお持ちであれば、どなたでも利用できます。(ただし、郵便局は利用できません)

9月30日までに申し込みいただいたものについては、2期分からの個人事業税の口座振替となります。

【問い合わせ】

秋田地域振興局県税課 納税課
 電話018(860)3332

NTT東日本発行の 電話帳を配達・回収します

NTT東日本秋田支店では、8月中旬に順次、新しい電話帳をご家庭・事業所へお届けする予定です。その際、現在お使いの電話帳は新しい電話帳とお取替えますので、配達員へお渡しください。

NTTでは地球環境保護の一環として、回収した古電話帳から新しい電話帳をつくる「電話帳循環型リサイクル」を行なっています。

なお、配達員に渡せなかった場合、後日改めて回収に伺いますので、「タウンページセンター」までご連絡ください。お届けする電話帳の変更や配達冊数の変更につきましても、同センターまでご連絡ください。

【問い合わせ】

タウンページセンター
 電話0120-506-309

電話018(860)3253
<http://www.pref.akita.jp/jinjinsaiyou/top.htm>

【問い合わせ・受験申込み】
 秋田県人事委員会事務局
 (秋田地方総合庁舎4階)
 9月17日(土) 体力・身体検査
 9月18日(日) 教養・作文試験
 Aの受験資格を有する者を除く
 (ただし、警察官A・女性警察官Aの受験資格を有する者を除く)
 一次試験

秋田県警察官B採用試験案内
 ・女性警察官B採用試験案内
 受付期間 7月19日(火)～8月5日(金)
 試験区分 高校卒業程度
 受験資格 昭和51年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれた者

高校卒業程度		短大卒業程度							
電	警	総	一	学	農	保	作	看	一
気	察	合	般	校	業	健	業	療	般
(事	務	事	米	師	師	法	護	事
警	務	木	務	養	業	士	士	師	務
察	務	務	士	士	業	業	士	士	務
)									
1	6	2	3	4	1	2	1	9	1

秋田県職員採用
 短大卒業程度・高校卒業程度
 受付期間 7月19日(火)～8月5日(水)
 一次試験 9月25日(日)
 県職員職務・採用予定人員数

【問い合わせ】
 自衛隊秋田募集案内所
 電話018(864)4929

種 目	受験資格	受 付	試 験 日
2等陸海空士 曹 候 補 士	18歳以上 27歳未満男女	8月1日 ～9月8日	男子9月21日 女子9月26日 9月17日
一般曹候補学生	18歳以上 24歳未満男女		9月23日
航空学生			9月24・25日
防衛大学校	高卒(見込み含) 21歳未満の男女	推薦 9月5日～7日	11月12・13日
防衛医科大学校		一般 9月9日～30日	11月5・6日
看護学生	高卒(見込み含) 24歳未満の男女		10月16日
自衛隊生徒	中卒(見込み含) 17歳未満の男子	11月1日 ～18年1月10日	18年1月14日

【問い合わせ・受験申込み】
 秋田県市町村総合事務組合総務課
 電話018(888)0220
 防衛庁採用試験案内

秋田県市町村総合事務組合
 職員(上級)採用試験
 受付期間 8月3日(水)～8月24日(水)
 試験区分 上級一般事務若干名
 受験資格
 ア・昭和51年4月2日から昭和59年4月1日までに生まれた者
 イ・昭和59年4月2日以降に生まれた者で大学卒または平成18年3月卒業見込みのもの
 一次試験 9月18日(日)

8月のカレンダー

- 5日(金) 戦没者追悼式
(会場：農村環境改善センター)
- 7日(土) 全町子ども大会・夏まつり
(会場：町民体育館)
- 14日(日)～15日(月)
桑名旗争奪全町野球大会
- 15日(月) 井川町成人式
(会場：農村環境改善センター)
- 17日(水) 全町盆踊り (場所：日本国花苑)
- 18日(木) 桐ヶ丘・さくら苑合同夏まつり
- 19日(金) 翠香苑なつまつり
- 25日(木)～小・中学校授業開始
- 28日(日) 町民体育大会・全町相撲大会
(場所：井川中学校グラウンド)

8月の〔新聞・雑誌〕収集日が変更になります
毎月第2土曜日に行なう〔新聞・雑誌〕の収集は、お盆期間と重なるため、第1土曜日の8月6日に変更となります。来月以降は通常どおり、第2土曜日に収集します。

テレホンカードが当たる 広報クイズ No.168

今月の問題

- 第6回桜の森彫刻コンクール・町民賞受賞作品名は何ですか？
- 井川町消防団・小型ポンプ操法の部で1位となったのは第何分団ですか？
- 第44回町民運動会が行なわれるのは何月何日ですか？

応募の方法

ハガキにクイズの答え、住所、氏名、年齢、町内の方は世帯主名を記入してください。たくさんの応募をお待ちしております。

あて先

〒018-1596 井川町北川尻字海老沢樋ノ口78-1
井川町役場情報課 広報係まで

しめきり

8月19日(金) 当日消印有効

クイズの正解者の中から抽選で3人にテレホンカードをプレゼント。前回の答えは、(1)井川町自立計画、(2)翠の風に誘われて(瞑想)、(3)19人でした。抽選の結果、一ノ関和子さん(八郎湯町)、渡部純郎さん(新聞)にテレホンカードをお送りします。

ぼくたち、むしばなかったよ

2歳児歯科検診でむし歯のなかった子どもたちです。



ねね
安田弥音ちゃん
(寺沢)



りこ
伊藤莉子ちゃん
(坂本)



じゅんな
遠藤純奈ちゃん
(街道)



かい
遠藤快ちゃん
(小今戸)



さつき
齋藤紗月ちゃん
(赤沢)



ひびき
伊藤陽日葵ちゃん
(横岡)



もえ
白川萌ちゃん
(街道)



あやの
松田彩乃ちゃん
(新屋敷)



いっしゅう
齋藤壹周ちゃん
(大野地)

保健だより 8月分

健康相談・母子健康手帳交付・わいわい広場

月日	健診名	内容	時間・会場
8月1日 15日	健康相談	健康・栄養・睡眠に関する相談	9:00～17:00
	母子健康手帳交付	母子健康手帳・妊婦健康診査受診票交付 保健指導、栄養指導	健康センター
毎週月曜日 祝日は除く	わいわい広場	乳幼児・親等が対象。みんなで遊び、情報交換、相談(育児、栄養等)もできます	9:30～11:30 健康センター等

すくすく学級・乳児健診

月日	健診名	対象者	内容	受付時間・会場
8月23日 (火)	すくすく学級	H17年5月生まれ	身体計測、保健指導 離乳食について	9:30～9:45 健康センター
	乳児健診	H16年10月、8月、 H17年4月、1月生まれ	身体計測、保健指導 内科診察、栄養指導	13:00～13:30 健康センター

健診の時は、問診票、母子健康手帳、バスタオルをお忘れなく
7ヶ月児は離乳食指導(試食は無し)がありますので、1時までに受付を済ませてください

予防接種

月日	区分	対象者	受付時間・会場
8月11日 (木)	風しん予防接種	H14年8月9日～H16年8月12日生 および7歳6ヵ月未満で未実施の子	13:30～14:00 井川町診療所
8月25日 (木)	BCG接種	H17年2月23日～H17年5月26日生	13:30～14:00 井川町診療所

子宮がん・乳がん検診の予約

対象：元号(昭和)の奇数年生まれの方

医療機関	実施日及び受付時間	予約受付先
湖東総合病院で検診を希望する方	月～土 9時～11時(第2・4土曜日を除く) 木～金 9時～11時、13時～14時30分	病院・福祉活動室 電話 875-2100
秋田組合総合病院で検診を希望する方	毎週金曜日 (9月受診希望の方は、8月12日までに連絡)	町健康センター 電話 874-3300
千葉医院で検診を希望する方(子宮がんのみ)	月～土 9時～11時 月～金 14時～16時	千葉医院 電話 875-5360

食生活改善推進員養成講座

月日	内容	受付時間・会場
8月5日 (金)	・レクダンス ・講話 「食生活の変化と推進員活動」 「みそ汁の試飲アンケート結果について」	9:30～12:00 健康センター

みんなの ひるば



伊藤史也さん(今戸)
自衛官になって、災害にあった人たちを助けたいです。



伊藤 樹さん(宇治木)
スキー学校の先生になり、みんなにスキーを教えたいです。



伊藤功隆さん(赤沢)
一級建築士になり、いろいろな人の家を設計したいです。



鎌田織江さん(街道)
医者になって、病気の人たちを治してあげたいです。



遠藤瑠奈さん(羽立)
小さい子どもと遊ぶのが大好きなので、保育士になりたいです。



ガンバル 高校生 175



秋田南高校
軟式テニス部

渡部 菜美子(2年・新間)・右
鈴木 美香(2年・小今戸)・左

夏休みが始まり、間もない七月下旬、全県総体を終えた運動部では、先輩からのバトンが受け渡される季節。鮮やかに薄小麦色に日焼けした様が、輝いて見える秋田南高・軟式テニス部の二人。
「部活見学でテニスをプレーする姿に憧れて入部しました。色々な試合をみたり、自分も大会を経験して、試合に勝ちたい」という気持ちが強くなってきました」と

話す渡部菜美子さんは、先輩からの指名を受け、今夏からキャプテンのバトンを受け継ぎました。「高校からのスタートだったし、初心者の自分がキャプテン?と、おどろきました。チーム内でみんなが互いのプレーを高めあって、全員が全県大会へ出場できるように」とキャプテンの横顔も垣間見せます。
菜美子さんと共に中学ではバレー部、部員のほとんどが経験者で、高校からテニスを始める人がいなく、不安もありました」と話すのは鈴木美香さん。「初めのうちは楽しくやればいい、という気持ちもあつたけど、今は(菜美子さんに)負けていけないと思うようになりまし。同じ中学、同じスポーツを経て、同じスタートからはじめたライバルとして、良い刺激になっていきます」と二人顔を見合せて笑顔で答えてくれました。
テニスが楽しくて、楽しくて...そんな二人の熱い夏はこれからのようです。



タイロの 楽しい英語の 時間ぞう

このコーナーは、毎週水曜日、有線放送の定時放送で放送されます。ひとくち英会話のテキストとしてご利用ください。

Dialogue 11 : Making Plans : Going to Do
予定を立てる「~するつもりだ」

Tucker: What do you plan to do this summer, Mark?
タッカー:(マーク、今年の夏は何か計画はあるの?)
Mark: I am going to go to Hokkaido. I plan to camp and hike for one week.
マーク:(僕は北海道に行く予定なんだ。一週間、キャンプやハイキングをすることを計画しているよ。)
Tucker: Wow. That sounds fun. Will you go to Sapporo too?
(わあ、それは楽しそうだね。札幌へも行く予定はあるの?)
Mark: Yes. I will meet some friends in Sapporo before we go camping.
(うん、キャンプに行く前に札幌にいる友達と会うことにしているんだ。)
Tucker: It's a nice city.
(札幌はいいところだよ。)
Mark: Really? It will be my first time. We will be there for two days. What will you do, Tucker?
(本当?僕は札幌は初めてなんだ。そこで2日間過ごすことになっているんだ。タッカーキミは何か予定はあるの?)
Tucker: I am going to go to Tokyo with my family. We plan to see a play and a concert.
(僕は家族と東京へ行く予定だよ。劇やコンサートを見に行く計画なんだ。)
Mark: That's nice. Will you go by shinkansen?
(それはいいね。新幹線で行くの?)
Tucker: Yes.
(うん。)
Mark: Well, have a nice summer!
(それじゃあ、よい夏を過ごしてね!)
Tucker: Thanks, you too.
(ありがとう、君もね。)

メロディー通信



106

600字で
ひとこと

「運動不足の怖さを知る!？」

中田 文子
(羽立)



わたしは仕事を辞めてから、花の手入れや犬の散歩など自分なりに忙しい日々を送っていたつもりでしたが、寒さが苦手なために冬は長く感じられ、春が来るのが待ち遠しい毎日となってしまう。五年前の循環器健診では高脂血症、高血圧、さらには甲状腺の腫れを指摘されました。

これは運動をしなければ大変だ!とジョギングを始めました。しかし急激にはじめた運動のせいか、膝に痛みを覚え、ジョギングからウォーキングに変更して運動を続けていました。そんなある時、友人から「生命の貯蓄体操教室」へ誘われました。行ってみると友人をはじめ先輩たちは張りきって体操をしているようでしたが、わたしの身体はなかなか思うように動きません。普段の生活では特に不自由を感じることはなかったのですが、ここに来て自分の身体の硬さに気がついたのです。

その後は先輩の指導を受けながら体操を続けて、その翌年の健診では緊張したせいか?少しだけ血圧が高めだったほかは、良好の診断を受けることができたのです。今では、血圧もコレステロールも正常値となり、また身体も大分柔らかくなりました。体操の中でも、特にお気に入りなのは組み体操。二人一組で行なうこの体操は、相手方の手のひらの温かさがお灸のように気持ちよく感じられ、終わった後は自然と、お互いにニコニコ笑顔がふれます。「この体操に参加して良かったナー、体操を続けてピンピン生きて、コロリと最後をむかえたい。子どもに世話をかけないように…」と、紹介してくれた友人と一緒に体操している仲間たちに感謝しています。

わが家のアイドル



齊藤 未悠ちゃん(一歳)

坂本町内

母・友 騰 子 さん

最近、バイバイができるようになった未悠。動物も大好きで、犬や猫にまで笑顔でバイバイ。これからも健康で、その笑顔を忘れず優しい子に育ててね!

短歌

井川短歌会詠草

髪洗入浴時間の長くなれば吾を氣遣いうからの声す 小林 タミ
 草むらゆ息子が捕え来し源氏ぼたる両手の中より光はもるる 伊藤ミヤ子
 七色に変化するとう紫陽花は梅雨にうるおい青さなお増す 渡部 光造
 どんよりと一日暮れたる夜の雨はげしく屋根のトタンをたたく 工藤 美穂
 逝きし友の畑を作りしみみと今在る吾は幸せとも思う 鈴木ヒロ子
 二百種のバラ咲き誇るバラ苑の香り清しく心洗わる 伊藤 陽子
 満員の電車の中の少年に心は和む席を譲られ 鈴木 敏造
 草を取る吾に声かけ中学生は銀輪光らせ通り過ぎたり 遠藤恵美子
 自動巻きの腕時計を重しと思いおり風邪で二日ほど寝て起きし朝 小林 喜作
 手に載せた蝸牛見せる孫ふたり紫陽花の咲く雨の夕ぐれ 伊藤千代美
 移植せし梅の葉陰にまばら見ゆ小粒なれども熟れはじめたり 児玉千代子
 考える何かがあらん『恍惚の人』をば二度目を妻読み始む すぎいきむ

人口などの動き

(7月1日現在)

- ・人口 男 2,819人 (-46)
 - 女 3,164人 (-24)
 - 計 5,983人 (-70)
 - ・世帯数 1,768戸 (+3)
- ()内は前年同月との比較

慶

弔

だより

(6/21~7/20)

■お誕生おめでとう

三浦 陽 (正、京子) 仲 台

■ご結婚おめでとう

♡ 伊藤 信一 (赤 沢)

♡ 伊藤 健 (今 戸)

♡ 半田 純悦 (街 道)

♡ 櫻庭 和弥 (坂 本)

♡ 三戸 宗義 (今 戸)

♡ 鈴木 勇人 (潟 市)

♡ 林 英典 (北 海 道)

♡ 三浦 史紀 (宮 城 県)

♡ 山本 助安 (秋 田 市)

■お悔やみ申し上げます。

草 階 勝 雄 (64歳・井 内)

渡 部 喜 八 郎 (82歳・新 間)

お願い：「慶弔だより」に氏名等の掲載を希望されない方は、届け出の際に「戸籍窓口」へ申し出てください。

善 意

■地域福祉基金へ

・今戸町内の遠藤次郎さんより、亡母トモエさんの香典返しとして金一封。

・小今戸町内の藤田雄昭さんより、亡父昭男さんの香典返しとして金一封。

■さくら苑へ

・大野地町内の古戸千代里さんから、雑巾80枚。

・田中町内の半田ヤスエさんから、雑巾50枚。

■翠香苑へ

・田中町内の半田ヤスエさんから、清拭布100枚。

“ありがとうございました”

ふるさとを見つめて

28

～町内だより



綱木沢

人の和を大切にしている町内に

綱木沢町内は東部地区のほぼ中央に位置し、戸数十四戸の小さい町内です。近年は町内に「身体障害者療護施設・桐ヶ療護園」、特別養護老人ホーム「さくら苑」、そして「老人福祉センターゆうゆう」などが町の福祉エリアとして整備され、町内全体が明るく、にぎやかに生まれ変わり、以前とは比べものにならないくらい、車の往来も多くなりました。

わたって、行なわれます。山合いの町内で林に囲まれているところもあり、参加する人たちもいつまでも若くはなく、草刈りは大変な作業です。作業を終えた後の飲み物のうまいことといったら、格別です。

そして、二月の町内全員レクリエーション。町内の老若男女が集まり、ゲームを楽しんだり、世間話をしながら時間が経つのも忘れ、親睦を図っております。

施設の利用状況 (6月)

()内は累計

- 環境改善センター..... 2,806人 (4,183人)
- 歴史民俗資料館..... 26人 (74人)
- 町民体育館..... 1,899人 (4,522人)
- 町民武道館..... 564人 (1,778人)
- 町営野球場..... 597人 (1,743人)
- スポーツ交流館..... 87人 (424人)
- 定住促進センター..... 1,464人 (4,743人)
- 日本国花苑施設..... 2,433人 (6,862人)
- 老人福祉センター..... 1,471人 (4,808人)
- ごみ処理量..... 91 t (279 t)
- し尿処理量..... 77 t (258 t)

編集雑記

ひとりごと

今年の今頃は、そうバクナンパーを開くことがあったな、思わず目的の時期を外れて見入ってしまったこと、昨日は国花苑で「石彫シンポジウム」の中日三十度を越す暑さを流しながら作業する姿、芝生に座って一緒に食べたアイスが、盃を交わした笑顔の記憶がよみがえる。第一回桜の森彫刻コンクール大賞「桜の木の下で」電車こっこ、石彫シンポジウム公開制作「湖」作家の新潟県・荻野弘一さんが、今夏は男鹿の寒風山石の彫刻フェスタで八月二十日まで公開制作を行なっています。夏のドライブに寒風山へ行ってみたいです。(け)