

海と緑にふれあうまち

福島県最東端のまち 東経141度2分49秒



9

2004 SEPTEMBER

## 笑顔のうらに健康あり

..... 2～7

## 浪江町長寿者番付

敬老祝い金のご案内..... 8～9

## 浪江町少年の主張大会

..... 10

あなたの家は安全ですか..... 11

こんにちはイヴ ウィンターズです・他... 12～15

まちの話題..... 16～17

広報サロン・まな板..... 18

きっとだれかの力になれる・あなたの?に答えます... 19

みんなの図書館・まちの事業宅急便..... 20

情報ぴっくあっぷ..... 21～23

休日診療当番医・他..... 24

# なみえ

あなたと町を結ぶ広報

<http://www.town.namie.fukushima.jp>  
koho@town.namie.fukushima.jp

編集・発行

福島県浪江町役場総務課 毎月1回1日発行

平成16年 No.467

福島県双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7番地の2 TEL 0240-34-2111(内) FAX 0240-35-5352

今月の表紙

## これぞ、ふるさとの梨「旬をまあるごと、いただきます」





# 笑顔のうちに 健康あり

厚生労働省の発表した「2003年簡易生命表」によると、日本人の平均寿命は女性が85.33歳、男性が78.36歳と、男女とも最高を更新したことが明らかにされました。

また、同年1.29%と過去最低となった特殊出生率と合わせ、少子高齢化の一層の進展を示すこととなりました。

日本は、今後ますます長寿社会になっていきます。この長い人生をいかに健康に過ごすか、明るく生き生きと暮らすにはどうしたらよいか、皆さんの秘訣を探ってみましょう。

# 87.9%

## 生活習慣病予備軍

—16年度の総合健診結果

死因のトップは生活習慣病

- 1位 悪性新生物 59名
- 2位 心疾患 31名
- 3位 脳血管疾患 30名

—14年浪江町主要3大死因

### 寿命と健康寿命

健康寿命とは、寝たきりや痴呆など介護が必要な状態にならずに、元気で活動的に暮らすことができる期間をいいます。

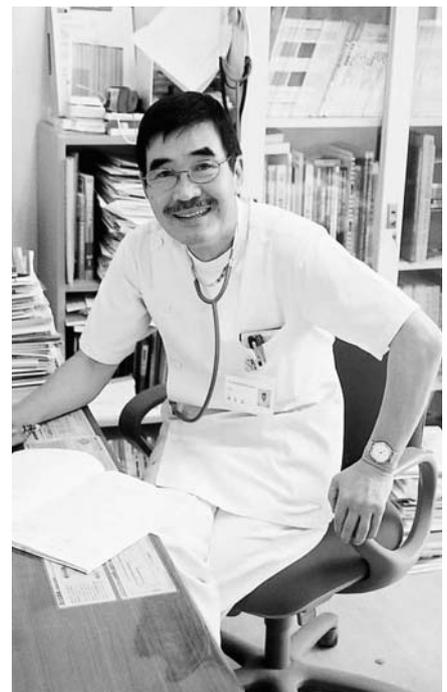
単に寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばすのが大きな課題であり、それには生活習慣病の予防や改善、生きがいづくりが大切といわれます。

### 生活習慣病の予防・改善にはコツがある

糖尿病や高血圧・高脂血症などの生活習慣病は、その名の通り原因の多くが食事や運動など日常の生活習慣にあります。

生活習慣の改善は、一緒に行う仲間を見つけたら、家族や友人の協力を得たり、また専門家の助言を受けたりしながら行うほうが長続きする傾向にあります。

町では、生活習慣病の予防教室や健康相談、家庭訪問などをを行い、生活改善に取り組む方を応援しています。



津島診療所 関根 俊二 医師

私は、「健康に勝るもの無し」という言葉を大切にしていきます。それは全ての生活設計は、健康が基本だからです。日本は世界一の長寿国です。しかし、近年の不景気で自殺者が増加したため男性は2位に甘んじることになりました。今の長寿国日本は明治、大正時代の人が築いてきたもので、現在の飽食の時代に生まれてきた人たちは、はたして長寿国日本を守れるでしょうか。

長寿といっても健康寿命でなければ意味がありません。それには生活習慣病。特に「死の四重奏」、②糖尿病③高脂血症④肥満を予防しなくてはなりません。これら四つの危険因子を持っている人は、持っていない人に比べて脳卒中、心筋梗塞などを起こす率が35倍以上にもなるといわれています。したがって、年に一度の健康診断を受け、検査の結果を理解して日常の健康管理に役立てていく必要があります。

健康のプロに聞く

### 長寿の道は「自立自尊」

(3) 町の面積は、223.10 km<sup>2</sup>です。

# みんなが 元気な町っていいね さあ始めよう 人生後半の生きがいえらび



いつまでも若々しくありたい！  
自分のやりたいことをしたい！  
自分の足で歩きたい！

楽しく長生きすることは、万人の願いです。「健康なまま、どう長生きするか」ということは、高齢期を豊かに過ごすための課題となります。

## とにかく、貯筋が肝心

16年度から、中高齢者を対象に「高齢者筋力トレーニング教室」を実施し、やすらぎ荘のトレーニング室において、個々の体力、生活スタイルに応じた筋力トレーニングに励んでいます。運動指導士の蒲原さんと教室生の大津さんに伺いました。

## 筋力アップは、楽しい 人生の準備体操です



運動指導士  
蒲原 淳子 さん

皆さん、「老化は脚から…」  
ということをご存知ですか？

人間には、誰もが避けて通ることのできない「老化」という現象があります。老化は特に、腕(上半身)よりも先に脚・腰(下半身)に現れてきます。すなわち、脚力低下↓転倒↓骨折↓寝たきり↓脚力低下…、という老化の悪循環を生じることに繋がります。

しかし、老化の悪循環を抑える予防の一つとして「運動」があげられます。高齢者の方も運

動を継続することで、身体機能の維持が可能なのです。

現在、教室には34名の高齢者の皆さんが週1回の筋力トレーニングに励んでいます。硬くなった筋肉をほぐすことから始まり、柔軟性をもたせ、筋力アップにつながる運動プログラムを行っています。また、有酸素運動を加えることにより心肺機能を高め、生活習慣病の予防にも努めています。

健康でいきいきとした明るく楽しい生活を送るために、そして何よりも自分自身のためにも、筋力トレーニングを始めてみませんか。

## まだまだあきらめない 一歩でも自分の力で 歩きたい



大津 英子 さん  
(権現堂)

65歳頃までは、はねて歩いていたという大津さんも、5・6年前に神経痛を患い、今では杖なしでは歩行が困難になったた

め、外に出歩く機会が減ってしまいました。

「人間、何かをやっているうちには、元気でいられるものだ。私は、杖がなくても、自分の足で歩けるようになりたい。」病院のリハビリに通ってみようかと思っ矢先に、知り合いから高齢者筋力トレーニング教室を勧められ、参加しました。

「足の不自由な私でも、指導者が優しくサポートしてくれるので、恐縮ながらも一生懸命やるうと思っっています。何より、一人ひとりのペースで無理なく運動することが出来ます。そして、仲間がいることで励ましあい、いたわりあいながら、人とのふれあいってこんなに楽しいものだったのだと感じました。」

いつも夜中に2・3度トイレに起きていたのが、運動をした晩は、朝までぐっすり安眠できるそうです。また、家族には杖をつきながらも足取りがしつかりしてきたと言われ、少しずつでも運動の効果を感じています。

「家には何も始まらない。外に出ることで友だちも増え、まずは、心が軽やかになりました。」と大津さんの顔には、笑みがこぼれました。

# 健康21計画策定中

## 1) 健康日本21のねらい

正式には「21世紀における国民健康づくり運動」といいます。

これは、健康寿命をさらに延ばし、元気で明るい高齢社会を築き上げていくために、疾病の早期発見や治療にとどまらず、生活習慣の見直し等を通じ、自らが積極的に健康を増進し、疾病を予防していく対策です。

## 2) 健康日本21に 掲げられた目標

健康日本21の目標は、生活習慣やその原因となる生活習慣の改善に関する分野を9領域に設定し、2010年（平成22年）までに達成すべき目標を定めています。

9領域とは・・・

「栄養・食生活」

「身体活動・運動」

「休養・こころの健康づくり」

「たばこ」「アルコール」

「歯の健康」「糖尿病」

「循環器病」「がん」

## 3) 町の取り組み

町では、自らが健康づくりを実施するための行動指針や健康づくりを支援するためのサポーターの行動指針をまとめた「健康なみえ21」を策定中です。

このプランは、住民に身近で利用の多い母子保健サービスと健康増進の基盤となる老人保健サービスなどを一体とし、生涯を通じた健康づくり運動を効果的に推進し、その地域の実情にあった健康づくりへの具体的な施策を検討していきます。



いつでも、どこでも、だれにでもできる。

玄米ニギニギダンベル体操は、お子さんから本格的にトレーニングをしたい方、お年寄り、寝たきりの方たちなど、それぞれのペースで無理なくできる体操です。また、自立心・好奇心・向上心を育む体操として知られ、日常の基本動作に必要な「にぎる力」と「つかむ力」が養われます。現に青森県の村では「玄米ニギニギダンベル体操」を始めてから、5年間で6千万円の医療費が下がったという実績もあります。自分の健康づくりから地域ぐるみの健康づくりへと発展を望む浪江町保健協力員会と浪江町食生活改善推進員会の皆さんが「玄米ニギニギダンベル体操」

の講習会を受け、地域での健康づくりを応援しています。

寝たきりにならない  
体をつくる健康づくりを  
広めます



守岡 利子 さん  
(権現堂)

去る7月28日、8月6日に「生涯を通じた健康づくりなぜ？今ダンベル体操なのか？」のタイトルで講師「みちのくダンベル研究会代表 鈴木玲子先生」の講習会がありました。加齢と共に筋肉は使われないと

すぐ衰えると言われます。高齢化社会を迎え、筋力づくりにやさしい安全な玄米ニギニギダンベル体操のパワーを学びました。老若男女、障害があっても、誰でもいつでもどこでも、気軽に出来る体操です。たとえば足腰が弱つても、握力、つまむ力、腕力をつければ、食事、排泄、着替え、入浴などの日常生活の自立、そして転倒、寝たきり予防になると力説されました。私たちは、この体操に確かな手応えをつかみ、町にも会を立ち上げ生涯の健康づくり自立を目標に、貯筋をしていきたいと思っています。10月17日の健康まつりには、玄米ニギニギダンベル体操の創作ダンベルを発表したいと意気揚揚、仲間たちと頑張っています。



# カラダに いいこと しています!

最近、目立った症状はあまりないのに、なんだかお疲れ顔。実はそれがあなたの健康を知らせる“サイン”です。

あなたは、そのサインに気づいていますか?

いつまでも健康を目指すなら、今からの対策が鍵です。

町のスーパーおじいちゃん、おばあちゃんに「健康」について、お伺いしましたので、あなたの健康づくりの参考にしてください。

石田さんは、9年前に中期の胃がんを患い、入院生活を余儀なくされました。病気との闘いを乗り越え、手術から九死に一生を得て健康を取り戻し、術後4か月で万里の長城を走破したそうです。

今ではすっかり薬いらすずになるまでに回復されました。

石田さんの健康法には、工夫とアイデアが見られ、様々な種目があります。40年以上続けている「ラジオ体操」もその一つです。

また、古タイヤを段違いに吊るして、木刀や竹刀で飛び込み早打ちや切り返し、10m先のバスケットに大小のボールを投げてきして、感覚細胞の活性化と集中力を養っている種目もありました。

食生活では、塩分を減らして、自家栽培の緑黄色野菜類と大豆

製品を中心に、麦御飯に胡麻塩と梅干し、酢物のラッキョウと海藻類は定番で、もう何十年も続けています。また、胃がんの時に教えられ、命拾いしたというサプリメントを9年間飲んでるそうです。

「心の健康と体の健康に役立つ、自分出来るものを見つけ

## 人生目標とは、実に無限大です

石田 豊さん (棚塩) 大正14年生まれ

て、まずは実行することです。このことから、体力、根性、忍耐力も醸し出されてくるのでしょう。」と話してくださいました。

農業兼商業という忙しい家業の中で、暇になっては張り合いがないと、現在は放送大学の学生や公民館のIT基礎技能パソ

コン講習会にも通い、ライフスタイルの刷新を考える活力あふれるパワフルおじいちゃんです。

石田さんは50歳の頃からマラソンを始め、世界をグラウンドにマラソンやサイクリングに挑戦しています。

今までにオリンピック会場であるバルセロナ、ソウル、アト

ランタ、シドニーを完走してきました。次の目標はアテネ、そして4年後の北京とその挑戦は続きます。

「マラソンは、健康維持と精神力を養うために続けています。スタートしたら誰も押しても引いてもくれない。あとは自分の意志で走りきる。人間やればで

きないことはないと思う。根性と強い意志を持つことです。また、体力づくりは自分で見つけてやるものです。腕立て伏せを1分でもいいから、自分で時間を見つければ、やろうとする心掛けが健康につながっていくと思う。私は、年賀状に必ず今年の目標を書いて、みんなに宣言します。選挙でいうと公約みたいなものですが、達成しようと努力するので、大きな自己啓発の励みになります。」

石田さんの人生計画は、10年先までたてられているそうです。これからも目標に向かい、その挑戦は続きます。

「人生目標とは、実に無限大です。私の夢追い人生は素晴らしいものだったと、後悔の残らないように心掛けていきたいです。それには、まずは健康第一と一言付け加えましょう。」



小峰さんは、大堀相馬焼の陶芸家です。1つの茶碗を完成させるには、84回の手間をかけるといいます。また、一つの色を出すのに、何十回と試行錯誤を繰り返し、納得するまで妥協はしません。

「仕事に打ち込むことが私の生きがいです。休んでいるとかえって病気になるそうです。今は、手びねりという技法で一つ一つ丁寧に喜ばれるような作品を作りたい。」

小峰さんは、仕事という生きがいを持つことで、休む暇

## 生きがいこそ長寿の道 仕事があるうちは生き続けたい

小峰 越三さん（大堀）大正4年生まれ

は、朝飯がうまいと言います。町の基本健診を受けるために前日から止めていたタバコを「夕べから吸っていないから、そのまま禁煙しよう。」と

お昼のテレビ番組を見て、体にいいことは必ずメモして、実行してみようです。まずはやってみようの気持ちから、今の健康が維持されているようです。

これら6つの心がけが、長寿の皆さんに共通していた点だと考えられます。健康であることのありがたさは、病気になるまで後悔してから感じるのは遅いものです。

健康あつてこそあなたの人生をもっと幸せに、笑顔でいきいき暮らせるよう、もっともっと健康への意識を高め、努力を重ねていきましょう。

町の皆さんも体にいいこと、何か始めてみませんか。



「ここ30年、風邪もひかないよ」谷中さんの健康の秘訣をお尋ねしました。

谷中さんは、昭和5年から東京の学校で教師をされていきました。戦争の最中、昭和18年には学童疎開を余儀なくされ、親2人、子2人を抱え、今の原町市へ疎開しました。

「当時、配給の米も少なく、食べ物も満足でなかった。道端のもち草やせりなどを食べ、命をつないでできた。その頃のことは、話つくせないぐらい苦労の毎日でした。おかげで、病気になる間がなかつ

## 健康の源は 家族の和 自分の健康に感謝しています

谷中ヒデヨさん（藤橋）明治43年生まれ

朝起きてから、夕方になるとその日一日に感謝するという日々を送っています。

谷中さんの健康の源を尋ねると、「好き嫌いはいらない。腹を

たてない。不平や悪口を言わない。そして、何より「家族の心遣い」だと言います。

家族円満な生活を送ることが、谷中さんを心身ともに元気にする源のようです。

また、谷中さんは主治医をつくり、月1回の定期検査を欠かさないことで、自己管理をしています。

お孫さんもこう言ったそうです。「おばあちゃんのおかげで病氣しない子に育ったよ。」

谷中さんの健康な生活は、家族の和から始まりました。

健康寿命を延ばす秘訣をまとめてみる

- \*規則正しい生活を送る
- \*心をリラックスし、よく笑う
- \*栄養のバランスがよい食事をする
- \*自分に合った適度な運動をする
- \*睡眠・休養を十分にとる
- \*生きがいを見つけ、毎日の生活を前向きに生きる

東

小	結(樋渡)	吉田	ハツ	96	前頭15(権現堂)	西山	タカ	93	前頭36(権現堂)	佐々木	彌	92	十両3(棚塩)	石田マツノ	90	十両23(棚塩)	鎌田	泰	90		
小	結(末森)	半谷	マツ	96	前頭14(末森)	成澤	ヨシ	93	前頭35(高瀬)	三浦	正生	92	十両2(川房)	佐々木房男	90	十両22(権現堂)	鈴木榮次郎	90	90		
小	結(室原)	吉田ヨシイ		96	前頭13(藤橋)	紺野	カネ	93	前頭34(権現堂)	中村	智	92	十両1(小野田)	林	正盛	90	十両21(谷津田)	田中マツヨ	90		
小	結(川添)	島山	徳衛	96	前頭12(権現堂)	今福ヨシイ		93	前頭33(藤橋)	加藤	マサ	92	前頭54(川添)	川島	タケ	91	十両20(井手)	宇佐見	鏡	90	
小	結(権現堂)	安部	ミツ	96	前頭11(谷津田)	山岡	イフ	93	前頭32(室原)	熊本	重男	92	前頭53(荏宿)	花房ツル子	91	十両19(川添)	岩野	リツ	90		
小	結(権現堂)	掃部関キクエ		96	前頭10(棚塩)	安倍テルヨ		93	前頭31(権現堂)	堀川	ヒテ	92	前頭52(北幾世橋)	菊地	満	91	十両18(大堀)	坂本	キミ	90	
小	結(権現堂)	松本	トミ	97	前頭9(樋渡)	吉岡	幸	93	前頭30(権現堂)	遠原	快三	92	前頭51(加倉)	豊島	フク	91	十両17(小野田)	星	崎與	90	
小	結(酒井)	松本	トミ	97	前頭8(牛渡)	元川	歳次	94	前頭29(末森)	田村トメノ		92	前頭50(室原)	山本	愛子	91	十両16(津島)	氏家	サト	90	
小	結(権現堂)	門馬	シゲ	97	前頭7(川添)	豊永フサノ		94	前頭28(幾世橋)	高野	チヨ	92	前頭49(川添)	紺野	スキ	91	十両15(請戸)	湊	トメヨ	90	
小	結(権現堂)	百足	忠	97	前頭6(田尻)	永橋ヨシエ		94	前頭27(立野)	川久保アキエ		92	前頭48(室原)	吉田マサヨ	91	十両14(幾世橋)	阿部ハヤヨ		90		
小	結(権現堂)	門馬	シゲ	97	前頭5(北幾世橋)	根本	ヨシ	94	前頭26(津島)	大部	イク	92	前頭47(室原)	青田	浩	91	十両13(南津島)	齋藤ミチ子		90	
小	結(立野)	大和田イセ		97	前頭4(井手)	高倉	サキ	94	前頭25(権現堂)	須藤トモエ		92	前頭46(室原)	吉田	房芳	91	十両12(立野)	横山	チヨ	90	
大	関(請戸)	緑	カク	98	前頭3(藤橋)	谷中ヒデヨ		94	前頭24(権現堂)	大友	シゲ	92	前頭45(権現堂)	矢吹	柁次	91	十両11(北幾世橋)	高橋	ヨツ	90	
大	関(南津島)	三瓶ミツイ		98	前頭2(北幾世橋)	鎌田フヂイ		94	前頭23(請戸)	門馬	シン	92	前頭44(立野)	山田	クニ	91	十両10(請戸)	富永トヨノ		90	
大	関(末森)	二階堂チヨウ		99	前頭1(両竹)	三浦	テイ	94	前頭22(権現堂)	目黒	ツル	92	前頭43(川添)	佐藤	兼松	91	十両9(北幾世橋)	紺野マサイ		90	
大	関(権現堂)	古田キクヨ		99	小	結(川添)	高橋シゲヨ	95	前頭21(権現堂)	境	三良	92	前頭42(牛渡)	高橋マサ子	91	十両8(津島)	今野	正三	90		
大	関(井手)	吉田ツルヨ		100	小	結(権現堂)	西	キクイ	95	前頭20(下津島)	國分	和一	92	前頭41(酒田)	千田	正一	91	十両7(幾世橋)	遠藤カネヨ		90
大	関(立野)	佐藤	ミネ	101	小	結(井手)	安達	スギ	95	前頭19(谷津田)	金澤	シメ	93	前頭40(北幾世橋)	西内	静子	91	十両6(高瀬)	原田	嘉久	90
大	関(井手)	菅原ヨシノ		107	小	結(井手)	鈴木かとり	96	前頭18(高瀬)	天野	藤野	93	前頭39(権現堂)	砂金アキキ	91	十両5(川添)	石田	長命	90		
大	関(井手)	菅原ヨシノ		107	小	結(立野)	原	トメヨ	96	前頭17(権現堂)	伊藤喜美衛	93	前頭38(幾世橋)	西内	一	91	十両4(立野)	佐藤	太一	90	

蒙御免

浪江町長寿者番付

行司 浪江町役場

8月25日現在 90歳以上200名 (敬称略)

横綱(北幾世橋)	泉田	アキ	102	小	結(荏宿)	山田	セキ	96	前頭15(北幾世橋)	中野	ツヤ	93	前頭37(北幾世橋)	小鮒	トヨ	92	十両4(南津島)	金山ヤシオ		90	
横綱(小野田)	愛澤キクノ	101	歳	小	結(権現堂)	佐藤	勇	96	前頭16(大堀)	一条	ツメ	93	前頭38(立野)	齊藤	線子	92	十両5(立野)	室原	松江	90	
大	関(荏宿)	佐藤	カツ	99	小	結(棚塩)	佐藤	忠	95	前頭17(末森)	竹原	タケ	93	前頭39(室原)	佐藤	武	91	十両6(権現堂)	佐藤ハツイ		90
大	関(請戸)	渡部	カク	99	小	結(権現堂)	渡部	キン	95	前頭18(権現堂)	高野	久	93	前頭40(川添)	佐藤	フヨ	91	十両7(樋渡)	志賀	義雄	90
大	関(南津島)	佐久間七郎		99	小	結(赤字木)	熊野	松壽	95	前頭19(大堀)	吉田安五郎		93	前頭41(川添)	菊地	コト	91	十両8(大堀)	長橋マツイ		90
大	関(末森)	武内マツヨ		98	小	結(下津島)	大和田重治	95	前頭20(権現堂)	高橋宗一郎		92	前頭42(室原)	高田トメノ		91	十両9(権現堂)	石井スイノ		90	
大	関(川添)	佐藤	サノ	98	前頭1(川添)	牛来	實	94	前頭21(請戸)	橋本	ミヨ	92	前頭43(両竹)	志賀	房義	91	十両10(室原)	横山	ミヨ	90	
大	関(川添)	佐藤	サノ	98	前頭23(権現堂)	木幡	マツ	92	前頭22(荏宿)	小林	キヨ	92	前頭44(棚塩)	安倍	正	91	十両11(川添)	安田	きみ	90	
大	関(川添)	佐藤	サノ	98	前頭23(権現堂)	木幡	マツ	92	前頭23(権現堂)	木幡	マツ	92	前頭45(田尻)	佐藤	サタ	91	十両12(北幾世橋)	境	正男	90	

# 敬老祝い金

敬老祝い金の支給場所及び時間をお知らせします

支給日 **9月6日(月)**

支給物 **なみえ商品券**

支給対象 **80歳以上95歳未満の方  
(9月15日現在)**

※対象の方には、ハガキを送付します。(95歳以上の方には、敬老祝い金をご自宅にお届けします。日程については、別途通知します。)

- ◎支給場所は、ハガキに記入されている場所をよくご確認ください。
- ◎当日は、印鑑とハガキを持参してください。
- ◎当日、来ることができない方は、印鑑とハガキを持参の上、9月7日(火)以降にふれあいセンターなみえ(津島の方は、津島支所)までお越しください。(土・日・祝日を除きます。)

地区名	支給時間	支給場所
浪江	1区～8区・佐屋前・藤橋地区	サンシャイン浪江
	川添・上ノ原・牛渡・樋渡・高瀬・酒井・谷津田地区	ふれあいセンターなみえ
幾世橋	幾世橋・北幾世橋地区	幾世橋消防屯所
	南棚塩地区	南棚塩集会所
	北棚塩地区	北棚塩集会所
請戸	請戸・中浜・両竹地区	公民館請戸分館
大堀	井手・小丸・大堀・末森・田尻・小野田地区	公民館大堀分館
	畑川地区	渡部治義様宅
苅野	立野・加倉・苅宿地区	公民館苅野分館
	西台・酒田地区	商工会館(第一体育館隣)
	家老・室原地区	室原公民館
津島	津島・下津島・南津島地区	役場津島支所
	昼曾根地区	昼曾根集会所
	赤宇木・手七郎地区	赤宇木集会所
	羽附地区	羽附集会所

問 ふれあいセンターなみえ内 健康福祉課高齢者係  
Tel 34-4593

## 西

小結(井手)	小結(請戸)	小結(棚塩)	小結(川添)	小結(川房)	小結(権現堂)	関脇(権現堂)	関脇(幾世橋)	関脇(南津島)	関脇(井手)
山田 榮藏	根本 亨	高橋 ハル	大和田チヨノ	大柿 ヨメ	半谷 ムラ	伊達テルヨ	青田トメノ	伊東フチイ	安達 皆治
96歳	96歳	96歳	96歳	96歳	96歳	97歳	97歳	97歳	97歳

前頭14(権現堂)	前頭13(室原)	前頭12(権現堂)	前頭11(田尻)	前頭10(樋渡)	前頭9(南津島)	前頭8(川添)	前頭7(末森)	前頭6(赤宇木)	前頭5(北幾世橋)	前頭4(請戸)	前頭3(権現堂)	前頭2(請戸)
田中 直	山本 要	岡崎 富次	田中 子代	石川カツイ	石井アキノ	神子 あき	上野シズヨ	三瓶ハマヨ	武田 アキ	山崎トクイ	原中 徳治	劉 修子
93歳	93歳	93歳	93歳	93歳	93歳	93歳	94歳	94歳	94歳	94歳	94歳	94歳

前頭36(立野)	前頭35(谷津田)	前頭34(末森)	前頭33(川添)	前頭32(川添)	前頭31(牛渡)	前頭30(末森)	前頭29(北幾世橋)	前頭28(大堀)	前頭27(末森)	前頭26(北幾世橋)	前頭25(小丸)	前頭24(室原)
山田 眞男	尾崎 シン	安達 キイ	堀川ヨシエ	菅野 健藏	牛渡サクイ	佐藤 ヒテ	森藤カツヨ	齊藤 ハツ	竹村 ヨシ	中里 三好	渡部 定衛	吉田 明善
92歳	92歳	92歳	92歳	92歳	92歳	92歳	92歳	92歳	92歳	92歳	92歳	92歳

十両3(井手)	十両2(津島)	十両1(棚塩)	前頭55(棚塩)	前頭54(南津島)	前頭53(棚塩)	前頭52(末森)	前頭51(権現堂)	前頭50(室原)	前頭49(高瀬)	前頭48(立野)	前頭47(権現堂)	前頭46(高瀬)
渡部マサイ	佐藤 正美	鈴木 アキ	前田 ヤス	菅野ヨツノ	松本 ミキ	三浦タケヨ	石田ヨシミ	板倉アサオ	阿部 幸一	遠山シン子	斎藤 義明	清水 クニ
90歳	90歳	90歳	91歳	91歳	91歳	91歳	91歳	91歳	91歳	91歳	91歳	91歳

十両23(小丸)	十両22(立野)	十両21(権現堂)	十両20(高瀬)	十両19(加倉)	十両18(立野)	十両17(棚塩)	十両16(川添)	十両15(津島)	十両14(赤宇木)	十両13(酒井)
荒 カツヨ	勝山ヒテ子	鈴木マキイ	小山トラヲ	菅野喜美子	鶴巻アイ子	横山 政雄	山田 リツ	今野ハルノ	大和田ハツヨ	古田 七郎
90歳	90歳	90歳	90歳	90歳	90歳	90歳	90歳	90歳	90歳	90歳

## 最優秀 作品紹介



# 自分が自分らしくあるために

浪江中3年 今野夏希

私にとって、「自分らしさ」とは何だろう。中学生として生活している中で、そう感じることが度々あります。本当にありのままの自分を出すことができていくか。自分はこう考えているのに、その考えを押し切って、他人に合わせていたことにはなかつたか。正直、なかつたとは思えません。心のどこかで、「この人に合わせないと仲間はずれにされる。仲間としていられなくなる。」という気持ちがあつたと思います。けれど、そんなふうには無理矢理自分が自分でない自分を演じるというのは、疲れるし、息苦しくなつてしまいます。

小学生の時は、そんな息苦しさはなかつたはずなのに、なぜか中学生になつたとたん、こんなふうにも何もかんでも友達に合わせ、いかにも同じ意見だということ互いに主張し合つていたのです。

最初は、「中学校は小学校の時とは違う。自分とは別の意見を持つている人がいるのは当たり前だ。それは仕方ないことだ。」と思つていました。しかし、そうではありません。無理矢理考えを合わせて、いつのまにかその考えに賛成し、本来の自分が出せていないということは、つまり自分に嘘をついているのと同じなのです。

ある日、授業中に私語が多かつたことで、先生

から指導を受けたことがありました。その時、先生は私にこうおっしゃいました。

「夏希は、いつも本来の自分が出せていない。今出さなくていつ出すのか。目を覚ましなさい。」

ショックでした。多分、私以上にその先生の一言で、私は周囲の人たちから、「あ、夏希ちゃんはある人なんだ」とか「思つていた人と違う」というイメージが作られてしまつていくことによく気付いたのです。本当は違うのに。本当の私はこう考えて、こうしようとしているのに。その後悔しても遅いことに今更気付いている自分が、とても情けなく感じました。先生に対しても、友達に対しても、両親に対しても、たくさん人の期待を裏切つてしまつたことが数多くあります。ある人が「こいつを仲間はずれにしよう。」と言つたときも止める勇気はなく、一緒にその人を集中攻撃し、結局は先生に指導を受けたこともありました。いつもそのときに言われることが「お前もなのか」という一言です。

それは、私に対する軽蔑なのかと考えるとそうではありません。信頼していただいたに……。そういう立場になつたとき、素直に「私が悪かつたな。反省しなきゃ」と思う人もいれば、「何で私だけそんなこ

とやらなければならないの？」と思う人もいます。私なりの考えとしては、一度とこういふことにはならないということ、もし自分の身近にいる人がそんな過ちをしていたら、注意をする勇気を持たなくてはならないということです。

「明鏡止水」という言葉があります。くもりのない鏡と澄んだ水。ありのままの自分が澄みきつた邪念のない美しい心でいられたらどんなにすばらしいでしょう。多分、人間が目指す永遠のテーマなのかもしれません。私たちが理想に一步でも近づいための近道は、みにくい自分、どうしようもない自分を受け止め、ありのままの自分に気づくことです。

そしてそれが自分がより自分らしく生活することにつながっていくと思うのです。それに自分一つではないし、変わらない自分なんてものはありません。私は自分が思う自分の姿を、正しく高めていくことが私たち一人一人の務めだと思えます。他人に無理して合わせるのでもなく、日々に埋没して目標をなくすのでもない、新しい自分を常に探すこと。それが私たちの生活をもつと魅力あるものにはできないではないでしょうか。

次月号は、松本彩香さん(浪江東中3年)の「野生動物を救え」です。



チェックした箇所は  
 施工者又は専門家への  
 相談をおすすめします



# こんなブロック塀は 危ない！

ブロック塀の中には、安全性に欠けるものがあります。地震災害では、ブロック塀の倒壊によっても多くの死者がでました。前月号の簡易耐震診断に続き、あなたの家のブロック塀も点検してみましょう。

ブロックの厚さは大丈夫ですか。  
 壁の厚さは15cm以上ありますか。  
 (高さ2m以下の塀にあっては10cm)

塀は高すぎませんか。  
 塀の高さは、地盤から2.2m以下ですか。

亀裂や目地モルタルが剥離していませんか。

すかしブロックなどの変形ブロックを下部や頂部に使用していませんか。

塀を手で押してもぐらつきはありませんか。

笠木は浮いていませんか。

他の構造物の加重がかかっていませんか。

基礎の不動沈下はありませんか。  
 また玉石積の上ののっていませんか。

根入れ30cm以上

控壁はありますか。  
 また控壁の突出長さは、十分ですか。

塀の高さが1.2mを越える場合、塀の長さ3.2mごとに控壁が必要です。  
 また、控壁は塀の高さの1/5以上突出したものを設けていますか。

約40cm

傾きがありませんか。

\* 建築基準法施行令第62条の8 (補強コンクリートブロック造の塀) 参考

詳しくは、**問**建設課都市計画高速係 **TEL** 34-0242  
**問**建築士会双葉支部 渡部 **TEL** 33-3111

こんにちは  
イヴ ウィンターズ  
です



町では、国際社会に対応できる人づくりのために、英語指導助手を動員し、国際理解に関する学習の充実を図っています。

今年8月から、新たにイヴ ウィンターズさんを迎え、更なる英語教育の一層の向上に努めていきます。

こんにちは、イヴ ウィンターズと申します。英国のヨーク市から来ました。

2学期から英語指導助手として働きます。

浪江中学校と町内4つの小学校で勤務する予定です。

私の趣味はたくさんありまして、例えば、バドミントン、写真、音楽などで、日本でもこれらを続けていきたいと思っています。

また、日本の娯楽、スポーツにも興味がありまして、ここにいる間、何かは習得したいです。(例えば、剣道など)

これから、皆さんの町にとけこみ、お互いの文化を勉強し合いたいと願っています。日本に来てまだ2~3週間しかたっていませんが、多くのとても親切な皆さんとお会いできました。これからの浪江での生活が楽しみです。

そして、町のあちこちで、皆さんにお会いできると思います。

よろしくお祈りします。

マリンパークなみえ

## パークゴルフ場 いよいよオープン

マリンパークなみえに27ホールのパークゴルフ場(芝コース)がオープンします。

パークゴルフは、自然の中を散歩気分子どもからお年寄りまで誰でも気軽に楽しめる3世代交流のニュースポーツです。

オープンセレモニーを9月29日に予定しており、翌日の30日からご利用いただけます。より多くの方々にご参加いただき、皆さんで健康増進と地域交流の活性化を図っていきましょう。



問 マリンパークなみえ Tel 34-1811

広報なみえ 2004.9.1

国民健康保険被保険者の方へ

## 保険証更新のお知らせ

現在使用中の国民健康保険被保険者証(以下、被保険証)及び国民健康保険被保険者資格証明書(以下、資格証明書)は、9月30日で有効期限が切れます。

10月1日から使用する新しい被保険者証及び資格証明書は、9月末に郵送で交付しますのでご確認ください。

また、期限の切れたものは、10月中旬に役場健康福祉課国保係又は、役場津島支所へ返却してください。

15年度の国保税を1年間以上滞納している方で、納税相談により毎月分割して納入する等の約束を履行している方については、3か月間有効の「短期被保険者証」を交付します。

まだ納税相談をしていない方でも、分割納入等により滞納額の解消に努力される方にとっては、いつでも納税相談に応じていますのでお気軽にご相談ください。

国保を支えているのは、皆さんが納めている国保税です。



有効期限  
平成16年  
9月30日

問 健康福祉課国保係 Tel 34-0225

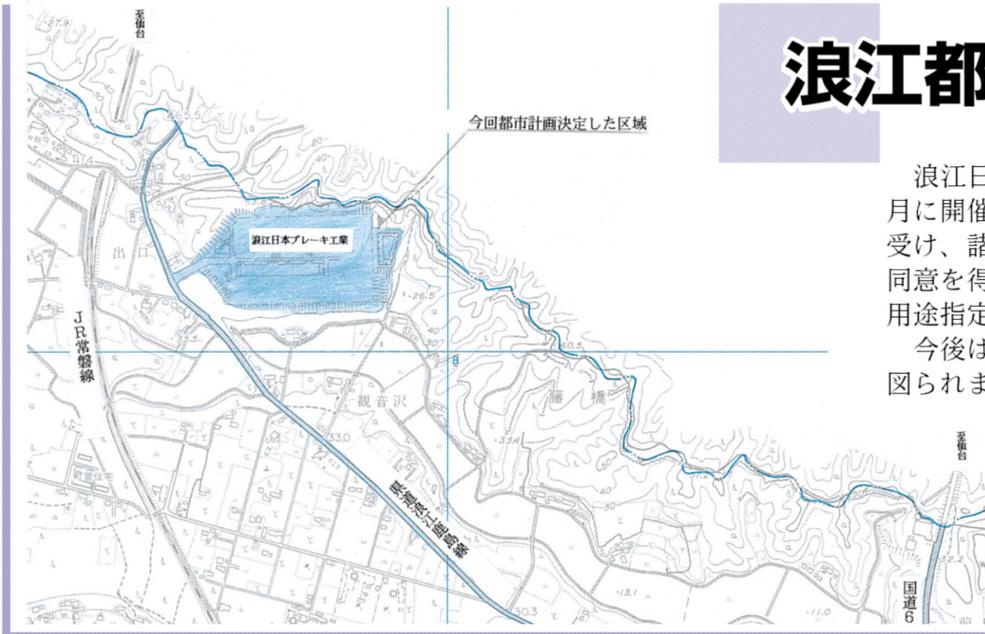
(12)

# 浪江都市計画決定

浪江日本ブレーキ工業(約12ha)を7月に開催した都市計画審議会の答申を受け、諸手続きをした結果、県からの同意を得られたので、今回工業地域に用途指定をしました。

今後は工業地域としての土地利用が図られます。

問 建設課  
都市計画高速係  
TEL 34-0242

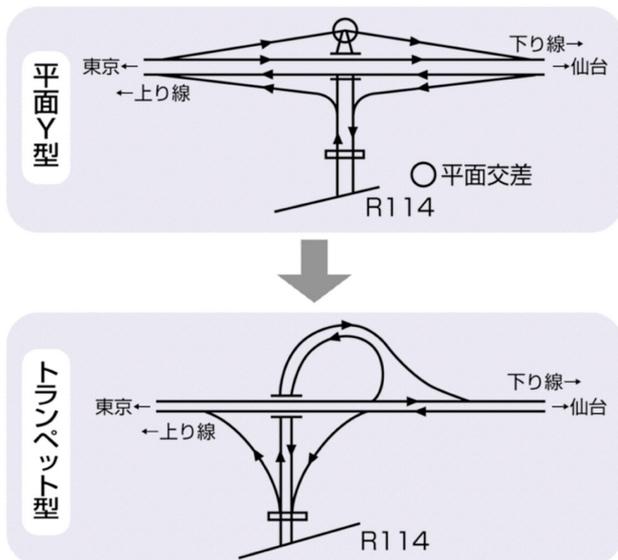


## 浪江都市計画道路(常磐道浪江IC)の都市計画を変更する案 都市計画公聴会の開催

町では、常磐道の浪江インターチェンジ(仮称)の形式について、平成8年12月13日に平面Y型で決定されたものを、今回利用しやすい高速道路としてトランペット型に変更する計画案の作成にあたり、広く町民の皆さんからのご意見をいただくため、公聴会を開催します。

町では、常磐道の浪江インターチェンジ(仮称)の形式について、平成8年12月13日に平面Y型で決定されたものを、今回利用しやすい高速道路としてトランペット型に変更する計画案の作成にあたり、広く町民の皆さんからのご意見をいただくため、公聴会を開催します。

意見を述べたい方(公述人)は、次のとおり公述の申し出をしてください。  
なお、意見を述べる方以外の方も傍聴することができます。



問 福島県相双建設事務所企画調査グループ  
TEL 0244-26-1228  
問 建設課都市計画高速係 TEL 34-0242

### 【公聴会】

- ▽日時 9月28日(火) 18時30分～
- ▽場所 役場2階大会議室
- ▽公述人の資格  
浪江都市計画区域内に居住している方を対象とします。

### ▽公述人の申し出

公聴会に出席して意見を述べたい方(公述人)は、9月3日(金)から9月21日(火)の平日8時30分から17時まで左記の公述申出書を、福島県土木部都市領域都市計画グループ、福島県相双建設事務所企画調査グループ、役場建設課に提出してください。

別記様式
公述申出書
平成16年9月3日付福島県側に登録された「浪江都市計画区域を拡大する案及び浪江都市計画の市街化区域及び市街化調整区域に関する都市計画を変更する案」「浪江都市計画の市街化区域及び市街化調整区域に関する都市計画を変更する案」に關し、次のとおり公述を申し出ます。
年 月 日
福島県知事 松田久 様
公述申出人 姓 名
住 所
生年月日 年 月 日 (歳)
1 意見を述べようとする理由
2 意見の要旨
注 「意見を述べようとする理由」及び「意見の要旨」については、日本工業規格 A 判を1枚のA5サイズの用紙に縦書き1枚以内に填寫すること。(都市領域)

### ▽公述人の選定

公述申出書の中に同じ内容の意見がある場合等は、公述する人を選定することができます。

### ▽公聴会の傍聴

公聴会を傍聴されたい方は、公聴会の当日に直接会場へお越しください。

なお、会場の都合上、傍聴席の数を限らせていただく場合がありますので、あらかじめご了承願います。

### 【素案の閲覧】

- ▽閲覧期間  
9月3日(金)～9月17日(金)の平日8時30分～17時まで
- ▽閲覧場所  
福島県土木部都市領域都市計画グループ・福島県相双建設事務所企画調査グループ・役場建設課

# 仲間と学ぼう 介護のいろは



**申・間**  
しらうめ在宅介護支援センター  
**TEL 34-4775**

しらうめ在宅介護支援センターから、各種教室のお知らせです。

高齢者の方やその介護をしている方、また興味のある方など、どなたでも参加でき、必ず皆さんのお役に立てる教室を随時、開催していますので、お気軽にご参加ください。

そんな不安をお持ちの方は、ぜひご参加ください。

## ● 転ばぬ教室

「ちょっととした段差でつまずいたりした経験はありませんか？」

転びやすくなる原因と予防法を学びましょう。

▽開催月 9月～10月

## ● 頭・からだ元気教室

「最近物忘れが多くなって…、なんてで忘れやすいのかしら?」

## ● 体操教室

運動不足で硬くなった身体を楽しい体操でほぐしていきましよう。

健康のためにも、毎日少しずつ身体を動かすよう心がけましよう。

▽開催月 1月～2月

## ● 介護教室

家庭看護法や介護の基本など、これから介護に取り組む方や介護を知っておきたい方など、実技を交えて学んでいきましょう。

▽開催月 9月17日(金)  
11月2日(火)

\*———\* 都合のよい会場でご参加ください \*———\*

### ● ぶれあいセンターなみえ2階講堂 ● 時間 13:30～15:30

教室名	月日	申込締切
転ばぬ教室 ①	9月10日(金)	9月3日(金)
	10月4日(月)	9月27日(金)
頭・からだ教室 ③	11月10日(水)	11月3日(水)
	12月1日(水)	11月24日(水)
体操教室 ⑤	1月17日(月)	1月10日(月)
	2月14日(月)	2月7日(月)

### ● 大堀分館 ● 時間 13:30～15:30

教室名	月日	申込締切
転ばぬ教室 ①	9月13日(月)	9月6日(月)
	10月15日(金)	10月8日(金)
頭・からだ教室 ③	11月17日(水)	11月10日(水)
	12月6日(月)	11月29日(月)
体操教室 ⑤	1月24日(月)	1月17日(月)
	2月18日(金)	2月11日(金)

### ● 幾世橋分館 ● 時間 9:30～11:30

教室名	月日	申込締切
転ばぬ教室 ①	9月9日(木)	9月2日(木)
	10月13日(水)	10月6日(水)
頭・からだ教室 ③	11月15日(月)	11月8日(月)
	12月3日(金)	11月26日(金)
体操教室 ⑤	1月20日(木)	1月13日(木)
	2月17日(木)	2月10日(木)

### ● 刈野分館 ● 時間 13:30～15:30

教室名	月日	申込締切
転ばぬ教室 ①	9月9日(木)	9月2日(木)
	10月13日(水)	10月6日(水)
頭・からだ教室 ③	11月15日(月)	11月8日(月)
	12月3日(金)	11月26日(金)
体操教室 ⑤	1月20日(木)	1月13日(木)
	2月17日(木)	2月10日(木)

### ● 請戸分館 ● 時間 9:30～11:30

教室名	月日	申込締切
転ばぬ教室 ①	9月10日(金)	9月3日(金)
	10月4日(月)	9月27日(月)
頭・からだ教室 ③	11月10日(水)	11月3日(水)
	12月1日(水)	11月24日(水)
体操教室 ⑤	1月17日(月)	1月10日(月)
	2月14日(月)	2月7日(月)

### ● 津島公民館 ● 時間 13:00～15:00

教室名	月日	申込締切
転ばぬ教室 ①	9月7日(火)	9月3日(金)
	10月12日(火)	10月5日(火)
頭・からだ教室 ③	11月9日(火)	11月2日(火)
	12月7日(火)	11月30日(火)
体操教室 ⑤	1月18日(火)	1月11日(火)
	2月15日(火)	2月8日(火)

# 知っておこう! 裁判員制度



裁判所の  
ホームページ

URL <http://www.courts.go.jp/>

うに努力していきます。

**Q** 私は法律を知らないけれども大丈夫なの？

**A** 裁判員の仕事をしていただくのに必要な知識、例えば裁判員の権限や、刑事裁判の基本的なルール、法律の内容などについては、裁判官が丁寧に分かりやすく説明しますので、ご安心ください。

**Q** 裁判員になると辞退できないの？

**A** 広く国民の皆さんに参加していただく制度ですので、基本的に辞退はできないことになっています。ただ、学生や70歳以上の方は辞退できますし、病气や介護などの事情で裁判所に来ることが難しいと認められた方も、辞退することがあります。

**Q** 経済的な補償はしてもらえないの？

**A** 旅費や日当などが支給されます。

**Q** 職務を行うのに必要な時間は職場を離れることが認められています。また、雇用主は裁判員の職務を行うために休暇をとったことなどを理由として、不利益な取扱いをしてはならないこととされています。

**A** なお、法律によって裁判員の職務を行うのに必要な時間は職場を離れることが認められています。また、雇用主は裁判員の職務を行うために休暇をとったことなどを理由として、不利益な取扱いをしてはならないこととされています。

## 固定資産評価審査委員会委員をご紹介します

固定資産評価審査委員会委員は、町の納税者によって形成され、固定資産税の評価額に不服がある納税者からの審査申出について、中立・公平の立場から、対象の固定資産について町の評価額が適正であるかを審査する機関です。  
任期は、3年です。



委員長 伊藤幸治さん(川添)



委員 山内 勝さん(谷津田)



委員 山内清隆さん(権現堂)

## 交通安全教育専門員をご紹介します

町の交通安全教育専門員に戸川芳隆さん(権現堂)が委嘱されました。

町には、3名の専門員がおかれ、交通安全教室の講師や小学生の登校時の安全指導等を行っております。

今後の交通安全普及に活躍が期待されます。



戸川芳隆さん(権現堂)

16年5月、「裁判員の参加する刑事裁判に関する法律」が成立され、公布日から5年以内に施行されることになりました。

裁判員制度は、国民の皆さんに裁判員として刑事裁判に参加していただき、被告人が有罪かどうか、有罪の場合はどのような刑にするかを裁判官と一緒に決めていく制度です。

国民の皆さんが刑事裁判に参加することにより、裁判が身近で分かりやすいものとなり、司法に対する信頼の向上につながることを期待されています。

**Q** 裁判員はどのように選ばれるの？

**A** 20歳以上の国民の皆さんの中から、抽選で候補者を選び、この候補者の中から事件ごとに選任のための手続きにより選ばれた方たちです。

**Q** 裁判員は、どんな事件に参加するの？

**A** 殺人罪、強盗致死傷罪、放火罪などの重大事件です。

**Q** 裁判員に選任されるとどのくらいの期間、裁判所へ行かなければならないの？

**A** 多くの裁判は、数日間でも充実した裁判を行い、国民の皆さんの負担を軽くするよ

**A** 多くの裁判は、数日間でも充実した裁判を行い、国民の皆さんの負担を軽くするよ

## 花の息づく町づくり



8月5日・6日の両日、114号まちづくり委員会（会長 新谷保基さん）の会員ら延べ100名による花いっぱい運動が行われ、ニチニチソウやサルビア、アゲラタムなど約4千本の鉢花が国道沿いのプランターに植えられました。

同委員会は、国道114号の沿線住民らで組織され、景観形成を統一するための活動をしています。

## 夏の尾瀬で、万感の思い



7月30日から1泊で、ふれあい紀行「尾瀬沼ハイキング」が開催され、約60名の町民の方々が夏の尾瀬を堪能しました。

## 住んでよし!の安全な地域づくり

7月18日、加倉行政区の地域住民ら150名が参加し、除草奉仕作業を実施しました。国道114号及び町道加倉柴田線付近は、学生の通学路となっており雑草が生い茂げ、通行の妨げとなっていたため、事故防止と環境整備の一環として地域ぐるみでの奉仕作業に努めました。



皆さんの身の回りにおける楽しい話題、変わった話題などの情報を募集しています。

## 交通安全は家庭から

8月3日、浪江町交通安全母の会（会長 佐々木やす子さん）と三春町交通安全母の会の交流会が行われ、活動発表や意見交換をしながら、交通安全運動の取り組みについて話し合いました。

また、9月21日(火)から始まる「秋の全国交通安全運動」に向け、事故防止啓発用の楊枝入れやマスコットを作製し、10月に行われる鼓笛パレードで交通安全を呼びかけながら、配布する予定です。



## 農業経営政策に向け一致団結

7月21日、農業委員会（会長 前田文雄さん）と地域農業の担い手として期待される認定農業者協議会（会長 佐々木聖裕さん）との意見交換会が行われました。

認定農業者は、自らの創意工夫に基づき農業経営の改善を進めようとするもので、会では地域農業の活性化について活発な意見が出されました。

また、6月25日付けで新たに13名の認定農業者を加え、町の認定農業者は82名となっています。



## 夏の思い出—地曳網大会

8月1日、棚塩海岸及びマリンパークなみえを会場に地曳網大会が開催されました。

また、棚塩海岸では浪江青年会議所主催のビーチサッカーなども行われ、多くの家族連れや若者たちで夏の浜辺は賑わいました。



## 海が好きだから、いつまでもきれいな海を守りたい

請戸ビーチクラブ（代表 鈴木潤一さん）は、約20年前からサーフィンの仲間たちが集まり、自分たちの活動の場である請戸海岸をきれいにしようと、海岸清掃に取り組んでいます。

現在では、毎月1回の清掃作業に北は青森県から南は関東地区と幅広い仲間の輪が広がっています。



## 町のアスリートたち集う

今年、中体連県大会で好成績を修めた部員らが大会の報告に役場を訪れました。

- ▷優勝 浪江中女子卓球部  
浪江東中男子ソフトテニス部  
一以下、東北大会・全国大会出場
- ▷準優勝 浪江東中野球部
- ▷第3位 浪江中女子剣道部  
一以下、東北大会出場



YPさすがアニキーズが全国大会第3位の偉業を果たしました。



## 水難事故に備え、消防体強化

8月3日、請戸川河川敷で夏の海難事故に備えた水難救助急救訓練が行われました。

同訓練には、県と浪江町、浪江消防署、県富岡土木事務所、泉田川漁業協同組合、県消防防災航空センターから約30名が参加し、関係機関の連携を強化するとともに、万一の事態に迅速かつ確に対応できる防災体制の確立が図られました。

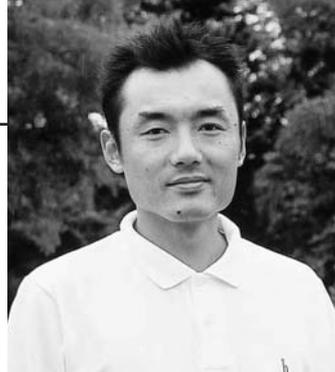


## 内気な息子が活発に

### —スポーツ少年団から人生を学ぶ

林 富士雄 さん(西台)

二人の息子が野球を通して、成長していく姿は、人生の財産となるでしょう。



**今** この原稿を書いているのは、8月16日。ようやく暑さも和らいで、朝晩は少し肌寒いくらいになってきました。子供達も今までは夜寝る時は掛けてあったはずの布団も朝起きると何処へやらだったのですが、最近ではミノムシのように寝ています。

しかし、今年の夏は本当に暑かったですね。全国各地で最高気温や連続真夏日の記録更新といったニュースが連日報道されていましたね。

浪江町内にも様々なスポーツ少年団がありますが、私の二人の息子も「浪江少年野球教室」にお世話になり、この暑さの中練習に励んでいます。入団して一年が経ちましたが、入団当初はキャッチボールも満足にできない状態でしたが、上達するのは早いもので、今では何とか二人揃って、試合に出れるようになりました。

これも監督さん・コーチ・保護者の常日頃からのご指導のおかげであると感謝しています。

とくに監督さんやコーチは、平日の夕方土日は勿論、休日の練習や試合には自分の家庭を顧みず、チームのために

時間を割いていただいて、本当に頭の下がる思いです。

このようにたくさんの方々からご指導をいただいている訳ですが、今では野球をやらせて本当に良かったと思っています。

家庭での話題は、やはり野球が中心で、野球の話になると目を輝かせて会話をしています。息子達はどちらかというと内気な性格でしたが、随分と活発になってきました。

また、日常生活では、まず発見できないような息子達の一面を見ることができました。自分もそうでしたが、皆さんも案外自分の子供の知らない部分というのは結構あるのではないのでしょうか。

後は何より野球を通して培った友情、勝負根性、そしてたくさん体験ができたことは、息子達の財産になると思います。これから生きていく人生の中で、生かされる時がきっと来るでしょう。

最後に、皆さんも子供にスポーツをやらせてみてはいかがでしょうか？特に野球をお勧めします。



▼食生活改善推進員「にんじんの会」の皆さん



カルシウム、たんぱく質、ビタミン類がバランスよくとれるヘルシーでおいしいレシピです。

### なすのごまチーズ和え

4人分

#### 【材 料】

なす 4本・とけるチーズ 4枚・すりごま(白) 10g・牛乳大 4・しょうゆ小  $\frac{1}{2}$ ・万能ねぎの小口切り少々

#### 【作り方】

- ①なすは皮をむき、ラップに包んで電子レンジで加熱し、細長く裂く。
- ②鍋で牛乳を熱し、スライスチーズを入れて溶かす。すりごまを加え、全体になじませておく。
- ③①と②を和え、しょうゆで味を調える。皿に盛り、万能ねぎを散らす。

# きっと だれかの力に なれる



## 初めてのボランティア

町社会福祉協議会主催のサマージョイントボランティアスクールは、小学生から高校生まで約1006名が参加し、老人ホームや保育園など8コースのボランティア活動を体験し、有意義な夏休みのひとときを過ごしました。

サマボラとは・・・夏休みを利用して福祉やボランティア体験をすることにより、地域社会の福祉やボランティアの現状を考え、理解し、ボランティア活動への積極的な参加を図るものです。



苅野小4年  
渡辺 美波さん

今年初めて、参加した渡辺美波さんに感想を伺いました。

わたしが、ボランティアに参加したきっかけは、お兄ちゃんが、昨年ボランティアに参加して、「大変だけれど楽しいよ。」と勧めてくれたからです。最初はわたしにもできるかな・・・と不安な気持ちで始まりました。ボランティアには、たくさんの種類がありました。先日は、赤十字ほうしだんの方々と、たきだし訓練をやりました。たきだしは、非常時に作る食事です。ごはんもほぞんできるようにたきます。さいがいがおきた時に、わたしは少しでも役に立ちたいと思い、いっしょうけんめいお手伝いをしました。そして、せきになをもってやる大変さもわかりました。

今は、友達もたくさんできて、次のボランティアの日が、とてもまちどおしくらいです。

ボランティアは、みんなが出来る事です。

みなさんも、ボランティアに参加してみませんか。

きっと、新しい自分が見つかりますよ。

農地を住宅用地や道路に転用するのに、許可が必要なのはなぜでしょうか。

Q  
A

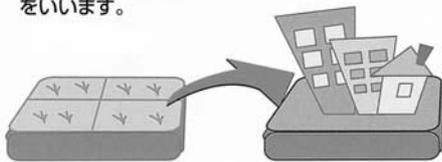
### 「無断転用防止」で大切な農地を守りましょう

農地の転用には許可が必要です。農地は農業上大切なものがあり、また、一度農地以外のものにされると元にもどすことが困難であることから、将来に向かって優良な農地を確保できるよう、土地の合理的な利用を踏まえ、適正な農地の転用が行われるようにしています。

☎ 農業委員会 ☎ 34 - 0250

#### 農地転用とは？

農地転用とは、農地を農地でなくすこと、すなわち農地に区画形質の変更を加えて住宅用地や工場用地、道路、山林などの用地に転換することをいいます。



#### 一時的な農地転用は？

農地を一時的な資材置き場、作業員仮宿舍、砂利採取場などとして利用する場合も転用になり、許可が必要です。



## 9月の休館日

6日(月) 13日(月) 19日(日) 20日(祝) 21日(火)  
23日(祝) 27日(月)

## 10月の休館日

4日(月) 11日(祝) 12日(火) 17日(日) 18日(月) 25日(月)

浪江町図書館 ☎ 34-5024

開館時間 9:30～18:00

URL <http://www.town.namie.fukushima.jp>

E-mail [tosyo@town.namie.fukushima.jp](mailto:tosyo@town.namie.fukushima.jp)



# みんなの図書館

## 読んでみませんか

### 文学

アヒルと鴨のコインロッカー 伊坂幸太郎著 (東京創元社)

百器徒然袋一風 京極夏彦著 (講談社)

空の境界 上・下 奈須きのこ著 (講談社)

High and dry (はつ恋) よしもとばなな著 (文芸春秋)

Good Luck アレックス・ロビエ、フェルナンド・トリアス・デ・ベス著 (ポプラ社)

### 一般書

お厚いのがお好き? (扶桑社)

プロジェクトX 新・リーダーたちの言葉 今井彰著 (文芸春秋)

絵本でひろがる子どものえがお 高山智津子、徳永満里著 (チャイルド本社)

車を長持ちさせる实用洗車マニュアル (成美堂出版)

へこたれるもんかい 小出義雄著 (幻冬舎)

### 児童書

白くまになりたかった子ども ステファヌ・フラッティーニ作・絵 (晶文社)

パンツはけたよ! (くまのあかちゃんえほん9) ささきようこ作・絵 (ポプラ社)

かいけつゾロリアニメ大百科1 (ポプラ社)

ハウルの動く城1, 2 ダイアナ・ウィン・ジョーンズ著 (徳間書店)

## お知らせ

### \*おはなし会 あ・の・ね\*

9月4日(土)・18日(土)

10時～11時



## まちの事業宅急便

財団法人自治総合センターでは、宝くじの普及広報事業費として受け入れる宝くじ受託事業収入を財源として、住民の皆さんが行うコミュニティ活動を支援する「コミュニティ助成事業」を行っています。

町では、今年度この助成事業を活用し、投光器、組立水槽などの防災機材を整備しました。これらの機材は藤橋行政区自主防災組織をはじめとする町内の自主防災組織に貸し出されます。また、昨年度は下津島地区において祭り用のやぐら等を整備しました。

募集は、毎年10月上旬頃から行われます。詳細については役場企画調整課までお問い合わせください。

- ▷事業種別 一般コミュニティ助成事業
- 緑化推進コミュニティ事業
- 自主防災組織育成助成事業
- コミュニティセンター助成事業
- 青少年健全育成助成事業

## コミュニティ助成事業



\*地区住民のコミュニティ組織…町内における自治会、町内会等の地域的な共同活動を行っている団体又はその連合体

問 企画調整課企画係 TEL 34-0246

# 情報

## ぴっくあっぷ



問合せ  
申込み  
電話  
ファックス  
メールアドレス  
ホームページアドレス  
フリーダイヤル

### 若者の年金離れをなくしましょう

若い世代の中には、まだ将来のことをすっかりイメージできない方が大多数です。

老後の夫婦二人にかかる生活費は、総額6、300万円にもなるという試算も出ており、その基盤は公的年金なしでは考えられません。

また、将来のことだけでなく、万一、不幸にして障害を持つことになったりしないとも限りません。公的年金には、そのような場合でも障害基礎年金などの給付があります。自分のための年金です。

保険料を納めることの大切さを認識しましょう。

TEL 3410230  
問 住民生活課住民係

### 第3回マジマジ!! フェスタ開催

TMO設立準備委員会では、町の中心部に賑わいを戻すため、毎月第4土曜日に新町ふれあい広場で、屋台村と楽しいイベントを開催します。

ふとつちよ焼きそばやかき氷などの露天や地元の特産品の出店もあります。

▽日時 9月25日(土) 10時〜20時  
問 浪江町商工会内TMO設立準備委員会

TEL 3513321

### 第9回水産種苗研究所 参観デー開催

県水産種苗研究所では、試験研究の成果等を広く県民の皆さんに紹介するため、研究所施設を開放して、楽しい催しを企画していますので、ぜひご来場ください。

▽日時 9月18日(土) 10時〜15時  
▽場所 大熊町福島県水産種苗研究所

#### ◆試験研究成果の展示

研究のため飼育しているホシガレイ、ヒラメ、アサリ、シライトマキバイ(ツブ)、モクスガニ(カワガニ)などの展示・ヒラメ種苗生産施設の開放

#### ◆体験コーナー

水槽内の生物とのふれあい・磯遊びの疑似体験・アワビ貝殻細工・金魚すくい・ミニ釣堀

#### ◆試食・販売コーナー

ヒラメ汁などを無料で試食・地元海産物の販売

問 福島県水産種苗研究所  
TEL 3215311

### 創業・経営革新に係る個別相談会

これから新しく事業を始めたい方(新規開業)、自分の持っているアイデアや技術を生かし事業を拡大したい方(新分野開拓)、自分の経営を革

新してみたい方(経営革新)を対象に個別相談会を開催します。また、中小企業診断士や国民生活金融公庫もご相談に応じます。相談は無料です。

▽日時 9月19日(日) 9時30分〜15時  
▽場所 大熊町商工会館

TEL 3513321  
問 浪江町商工会内相双地域中小企業支援センター

### まなびとオリオン講座

相馬地方の歴史を学ぶ講座を市町村の枠を越えて参加できる県民カレッジを開催します。

#### ▽内容

月日	場所・内容
10月2日(土)	野馬追の里原町市立博物館 「相双の古代」 ～製鉄遺跡を学ぶ～
10月30日(土)	鹿島町地域活動支援センター 「二宮尊徳仕法を見直そう」 ～御仕法の史跡を巡る～
11月27日(土)	小高町浮舟文化会館 「歴史に見る相馬野馬追」 (文献講読)
12月4日(土)	相馬市コミュニティーセンター 「相馬中村藩の歴史と伝統」

#### ▽講師

西 徹雄氏  
(元野馬追の里原町市立博物館長)

▽対象及び定員 一般県民  
4回とも受講可能な方 50名

#### ▽募集締切

9月21日(火)  
▽申込方法

浪江町中央公民館に備え付けの申込書を記入の上、提出してください。  
\*希望者多数の場合は、抽選となります。

TEL 3412444  
問 浪江町ふれあいセンターなみえ内生涯学習課

### Jヴィレッジでサッカー観戦

9月4日から、Jヴィレッジで初めての国際大会「AFC U-17アジアサッカー選手権大会」が開催されます。

この大会は、アジアの16か国から17歳以下の代表チームが参加する大会で、Jヴィレッジでは韓国、ベトナム、ラオス、オマーン(Bグループ)、ウズベキスタン、カタール、イラク、バングラディッシュ(Dグループ)の8か国が、静岡県で行われる決勝グラウンド進出をかけて熱戦を繰り上げます。

ぜひ、ご家族、ご友人、皆さんで観戦ください。  
観戦をご希望の方は、入場券が必要となりますので、取り扱い場所など詳しくは、左記へお問い合わせください。

TEL 024199115898  
問 福島県サッカー協会事務局



## 高齢者等の財産と福祉をめぐる相談会

悩み事や心配事を自分だけの胸のうちに抱え込んではいませんか。各方面の専門家が電話相談・面談に応じます。

▽日 時 9月11日(土)・12日(日) 10時～16時

▽面談会場 福島市福島県司法書士会館

▽相談電話番号 024-53518880

### 【相談内容】

◆不動産に関する相続・遺言・贈与・信託・財産処分・財産管理問題等◆福祉問題等◆介護保険◆地域福祉権利擁護事業◆施設等への入所問題◆虐待・いじめ等人権問題◆親子・養子等の身分問題◆年金・保険問題◆税金問題◆成年後見制度の活用等

問 福島県司法書士会館

Tel 024-53417502

## 住宅金融公庫からのお知らせ

住宅金融公庫の住宅ローンをご返済中で、最近の不況に伴う失業や収入の減少などで返済にお困りの方に、次のような返済方法の変更を実施しています。

また、7月の梅雨前線豪雨による災害により被災された方について、返済方法に関するご相談に応じますので、お問い合わせください。

①返済期間の延長(最長15年)

②元金据置期間の設定(最長3年)

③元金据置期間中の金利引下げ

\*取扱期間は17年3月末までです。

問 住宅金融公庫東北支店

Tel 022-122715003

## 双葉地方救急フェア2004

—守ろう大切な家族、救おう尊い命—

救急医療についての理解を深め、プレホスピタルケアの充実を図ります。

▽日 時 9月11日(土) 開場13時

▽会場

榎葉町コミュニティセンター

▽フェア内容

◆最新型救急車(資器材)展示・消防のひろばコーナー

◆応急手当普及啓発優良事業所表彰・救急に関する体験発表・医師と救急隊による心肺蘇生法・中学生による応急手当技術発表

問 双葉消防本部消防課

Tel 35-2119

## 終戦当時の海外引揚者の方々へ

—通貨・証券などを—  
お返ししています

税関では、海外からの引き揚げの際にお預かりした次の通貨・証券などをお返ししています。

返還の申し出は、預けられた方のもとより、ご家族の方でも結構です。

○終戦後、外地から引き揚げてこられた方が、上陸地の税関、海運局に預けられた通貨・証券など

○外地の集結地において、総領事館などに預けられた証券などのうち

日本に返還されたもの

問 小名浜税関支署

Tel 0246-9215151

## いつでも・どこでも・役に立つ・頼られる商工会

標準地区商工会(大熊・双葉・浪江・葛尾)では、7月から広域連携をスタートし、9月から毎週土曜日に経営相談に応じていきます。

会員以外の方でも、経営・税務等の相談に対応しますので、お気軽にご利用ください。

相談窓口は、9時から17時までとなります。

月 日	担当商工会	TEL
9月4日	大熊町	32-2870
11日	双葉町	33-2311
18日	浪江町	35-3321
25日	葛尾村	29-2252
10月2日	大熊町	32-2870
9日	浪江町	35-3321
16日	大熊町	32-2870
23日	双葉町	33-2311
30日	浪江町	35-3321
11月6日	葛尾村	29-2252
13日	大熊町	32-2870
20日	浪江町	35-3321

## 職場でのトラブル解決をお手伝いします

職場における個々の労働者と事業

主とのトラブル(紛争)が増加しています。

福島労働局では、「総合労働相談コーナー」を設け、解雇・労働条件・募集・採用、男女均等取扱い、セクシュアルハラスメントなど、労働問題に関する相談をお受けし、自主的な解決を促進するための援助を行っています。

▽総合労働相談コーナー

名 称	連絡先
福島労働局 総合労働相談コーナー	024 536-4600
福島 総合労働相談コーナー	024 536-4610
郡山 総合労働相談コーナー	024 922-1370
いわき 総合労働相談コーナー	0246 23-2255
会津 総合労働相談コーナー	0242 26-6494

## 福島県阿武隈地域振興プラン21を策定しました

県で策定した阿武隈地域の新しい振興計画「福島県阿武隈地域振興プラン21」では、①里山環境、②澄んだ空気、③伝統的な食文化や生活文化、④温かい心などの「あぶくまらしさ」を誇りとして、それを生かした交流の促進や産業の振興などを図っていきます。また、基本目標である「ここ豊かな生活をあぶくま地域で実現する『ふるさとあぶくま交流圏』の創造」を目指していきます。

問 県企画調整部地域振興グループ  
Tel 024-52117114

# わたしたちのまち

(平成 16 年 8 月 1 日現在)

人口	22,097 人	転入	64 人
男	10,692 人	転出	39 人
女	11,405 人	出生	14 人
世帯数	7,077 戸	死亡	18 人

国勢調査に基づき増減された現住人口

※この欄に掲載を希望しない方は、届出のときに住民係に申し出てください。(敬称略)

## お誕生

出生届は 14 日以内に (7 月)

こどもの名 (性別)	親の名	住所
佐 畑 賢 男	和寿・重美	牛 渡
荒 川 ひまり 女	勝己・栄子	請 戸
横 山 大輝 男	民一・ゆかり	田 尻
中 野 修孝 男	勝己・真由美	棚 塩
佐々木 太耀 男	高広・洋子	請 戸
安 美乃璃 女	和博・由美江	幾 世 橋
福 田 美羽 女	幸二・千奈美	幾 世 橋
住 吉 空斗 男	司・知美	谷 津 田
佐 川 詩織 女	高広・幸江	川 添
塚 本 菜汰朗 男	英朗・美智代	権 現 堂
大 森 袈耶菜 女	学・みゆき	権 現 堂
渡 部 甲紀 男	好三・恵	北幾世橋
中 西 紘基 男	良夫・悦子	牛 渡

## お悔み

死亡届は 7 日以内に (7 月)

死亡者名	年齢	住所
横 山 勝二郎	75 歳	幾 世 橋
永 橋 英 邦	77 歳	酒 田
宮 林 フ ミ	95 歳	酒 田
山 崎 和歌子	71 歳	請 戸
紺 野 いづみ	24 歳	南 津 島
菅 田 オイシ	91 歳	牛 渡
佐 藤 正 英	70 歳	北幾世橋
鈴 木 明 雄	73 歳	棚 塩
久米田 辰 雄	72 歳	酒 田
前 田 セ キル	88 歳	棚 塩
松 尾 ツ ミ	89 歳	幾 世 橋
菊 地 ト ミ	86 歳	北幾世橋
池 崎 つ や子	54 歳	牛 渡
根 本 博 美	71 歳	酒 田
武 藤 三 郎	81 歳	西 井 台
松 原 シズエ	92 歳	権 現 堂
石 井 清 長	70 歳	権 現 堂
星 ア ヤ	76 歳	小 野

あなたの出会い  
応援します

今月の結婚  
相談所開設日 **9月13日(月)**  
女性の方もお気軽にお越しください。



## 第7回浪江町芸能祭

21世紀へ引き継がれた民衆文化をテーマに浪江町の団体による「能・技・音」を披露する芸能祭が開催されます。入場は無料です。

▽日時 9月20日(祝) 9時~12時

▽場所 ウェディングプラザ如水

▽発表内容 唄・舞踊・楽奏演奏・詩吟・民謡等

▽交通機関 高齢者の方は各地区の公民館又は、分館から8時30分(津島公民館は8時)に無料のマイクロバスがでます。乗車を希望する方は、事前にお申し込みください。

▽交通機関 浪江町中央公民館

▽お問い合わせ 浪江町中央公民館

## オンフル双葉職員採用候補者募集

特別養護老人ホームのオンフル双葉では、増築に伴い職員採用候補者を募集します。

▽試験職種及び採用予定人数 介護職員20名 看護職員3名

▽受験資格 昭和34年4月2日以降の生れの方で、いずれかの資格を有する方又は、採用日(平成17年6月1日)までに取得見込みの方

▽試験内容 筆記試験及び作文試験

第1次試験 10月23日(土)

第2次試験 11月下旬 面接

浪江町中央公民館

## (株)アンサーズの債権の申し出をされた方へ

冠婚葬祭互助会(株)アンサーズが民事再生手続きを行ったことにより、これまで会員の皆さんがお支払いになつた前受金(掛金)の還付を希望された方は、10月下旬頃から、法務局郡山支局において、供託金の還付を受けることができます。

供託金の還付手続きは、10月中旬頃に東北経済産業局から、前受金(掛金)の還付を希望された会員の皆さんに供託金の払渡手続きに関する書類が送付されることになっておりますので、同封された説明書に従って手続きをお願いします。

なお、窓口では混雑が予想されます。

浪江町5:30-茶臼岳9:50-朝日岳11:40-浪江町18:30

浪江町5:30-茶臼岳9:50-朝日岳11:40-浪江町18:30

## ふれあい紀行 茶臼岳ハイキング

那須連峰の盟主である茶臼は、白状に盛り上がった溶岩が形作る特徴の山です。

▽実施日 10月3日(日)

▽日程 浪江町5:30-茶臼岳9:50-朝日岳11:40-浪江町18:30

▽募集人員 一般町民80名 \*定員になり次第、締め切らせていただきます。

▽参加費用 3,500円

▽申込締切 9月17日(金)

浪江町中央公民館

すので、郵便による払渡請求をお願いします。

浪江町中央公民館

浪江町中央公民館

浪江町中央公民館

浪江町中央公民館

浪江町中央公民館

浪江町中央公民館

浪江町中央公民館

浪江町中央公民館

浪江町中央公民館

朝日を浴びて

青紫の光を放ち

深まる秋をリンドウが彩る



津島花き生産組合(代表 三浦功二さん・赤宇木)では、13年度から水稻に代わる転換作物として、リンドウの栽培に取り組んでいます。

今年7月、出荷の時期を迎え、「りんどうの目揃え会」の生産農家が集まり、農業普及所の長谷川浩指導員のもと、出荷作業が始まりました。

紫、白、ピンクと爛漫に咲くリンドウは、一本一本丁寧に摘みとられ、厳正に採花、選別し、いわき市場に出荷されます。

津島の高冷地で生産されたリンドウは花色が濃く鮮やかで、花と葉にポリウムがあり、長持ちすることで市場での評価も高く、評判を得ています。

また、町の特産物として推奨されています。

## 風散歩

▼一体その元氣パワーの源はどこにあるのだろう・・・そんな疑問から始まった今回の特集ですが、取材を通して感じたことは、大正、昭和、平成と三代生き抜いてきた方々が、今もこうして健康でいられるのは、できることの日々の積み重ね「生活習慣」の賜物なのではないでしょうか。どうか、これからはますますお元気で、年の数ほど輝いていってください。

▼秋の訪れとともに、窓外に咲く花は、静けさを漂わせた風情のあるものへと変わってきました。今年、どんな実りの秋になるでしょう。

(桜)

今月の請戸夕市は  
9月18日(土)15時からです。



新鮮な魚介類を、浜値で販売していますので、ぜひお越しください。

ヒラメ  
カレイ  
スズキ  
平つめガニ

## ¥ 今月のお納めもの

固定資産税…………… 3 期  
国民健康保険税…………… 3 期  
介護保険料…………… 3 期  
国民年金…………… 9 月分  
上下水道料金…………… 9 月分

便利な口座振替をご利用ください。

納期限内に忘れずに納入しましょう。

## + 休日診療のお医者さん

9月5日(日) 今村クリニック ☎24-0024(浪江)  
12日(日) 賛天堂渡部医院 ☎34-2601(浪江)  
19日(日) 石川医院 ☎33-2006(双葉)  
20日(祝) 玉井医院 ☎34-3165(浪江)  
23日(祝) 佐藤内科医院 ☎34-5761(浪江)  
26日(日) 酒井クリニック ☎23-0075(双葉)  
10月3日(日) 耳鼻咽喉科ふたばクリニック ☎33-1133(双葉)  
10日(日) 志賀医院 ☎34-2771(浪江)

## 休日歯科診療当番医

9月5日(日) すずき歯科医院 ☎27-4100(広野)  
12日(日) 川崎歯科医院 ☎33-2047(双葉)  
19日(日) 佐藤歯科医院 ☎33-4567(双葉)  
20日(祝) 栗山歯科医院 ☎35-3216(浪江)  
23日(祝) 佐山歯科医院 ☎32-5578(大熊)  
26日(日) こわた歯科医院 ☎35-5522(浪江)  
10月3日(日) 今村歯科医院 ☎22-5725(富岡)  
10日(日) 木村歯科医院 ☎22-2600(富岡)

## 水道修理 当番店

8月30日~9月5日 大浦設備工業㈱ ☎34-3714  
6日~12日 ㈱小黒設備工業 ☎35-2582  
13日~19日 ㈱叶屋 ☎34-6111  
20日~26日 ㈱山水社 ☎35-5796  
27日~10月3日 ㈱ナミエ設備 ☎35-3540  
4日~10日 双葉設備工業㈱ ☎34-2077