



広報

# かがみいし

KAGAMIISHI

2024

9

No. 763  
福島県鏡石町

ちやたんちょう  
沖縄県北谷町にいらっしゃいました！



北谷町  
イメージキャラクター  
ちやたん

小学生県外交流事業

「CHATAN 交流団！」派遣団員 15 名

(関連 4 ページ) 沖縄県北谷町役場前にて

## 目次

防災について	… P 2～3	医学ひとくちメモ	… P 10
まちの話題	… P 4～6	保健師だより	… P 11
第 26 回少年の主張鏡石町大会	… P 8～9	くらしの情報	… P 14～17



災害時のために町で準備している備えを紹介するモ〜

## もしもに備えて～町の災害対応策～

- ①マンホールトイレ  
(設置イメージ)
- ②バリアフリー対応トイレ
- ③シャワー室
- ④備蓄食料 (一部)



※食物アレルギーに対応した食料も一部備えています。

町災害時用備蓄食料一覧

品目	個数
味付きご飯	1,200
パン	1,440
スープ等	612
野菜ジュース	300
計	3,552

### 防災訓練のお知らせ

町防災訓練を実施します。当日は、防災無線やエリアメール・SNS等を使った緊急広報訓練を実施しますので、町民の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

- 日時 9月21日(土)  
8時10分頃
- 内容 防災無線、エリアメール、LINE、X、Facebookで町からのお知らせを配信します。
- 問い合わせ先  
総務課 ☎62-2111

### Interview



鏡石町女性消防隊 副隊長  
ほんま としえ 本間 敏恵 さん

地震や台風など、災害による危険はいつ自分や家族の身に降りかかってくるかわかりません。非常時にできるだけ生活していくうえで困らないよう、生活必需品などは常にまとめてすぐに出せるように備えています。皆さんも、防災リュックを用意して、定期的に中身をチェックするようにしましょう。

女性消防隊は、防災等の啓発活動を行い、火災や災害を未然に防ぐことを目的として活動しています。興味のある方は、町総務課までお問い合わせください。

#### 【非常持ち出し品一覧】

- 懐中電灯  携帯ラジオ
- 貴重品 (現金、通帳、印鑑、パスポート等)
- 救急医療品 (傷薬、ばんそうこう、常備薬)
- 非常食 (缶詰や乾パン等)
- その他 軍手、ナイフ、ティッシュ、下着、ヘルメット、携帯電話のバッテリー、予備のマスク等



### わが町の災害への備え

昨年10月に開館した町健康福祉センターは、シャワー室や授乳室を備えているほか、屋外には、マンホールトイレも設置できるような施設となっています。また、建物がバリアフリー

対応となっており、高齢者や障がい者、妊婦、乳幼児などが安全かつ適切な支援を受けられることのできる福祉避難所としての役割も果たせるようになっていきます。町では、災害時に備えて食料や日用品などを備蓄しています。備蓄品は定期的に点

検し、有事の際にすぐ使用できるように常に最新の状態で管理しています。また、食物アレルギーに対応した食料も備えています。このように、町では、災害時に誰でも安心して避難生活を送ることができるよう、万全の準備を整えています。



# 命を守るために日頃から備えを

9月は防災月間です。平成23年の東日本大震災、令和元年東日本台風による水害、その後も大きな地震が頻発するなど自然災害により、鏡石町でも甚大な被害が発生しています。災害時の被害を最小限に抑えるためには、これらの教訓を生かし、日頃から台風や地震などの災害について知識を深めるとともに、一人ひとり備えることが大切です。今月号では、災害時の備えについてお知らせします。

### 自助・共助の強化

災害に立ち向かうためには、「自助」「共助」「公助」の連携が非常に大切になります。

その中でも、災害発生の初期において、もつとも大切になるのは、自分や家族の命と財産を守るために、自分自身で防災に取り組む「自助」と、災害時に、自分や家族の安全を確保した後、地域の人や企業と助け合う「共助」です。自らの命は自らが守るという意識をもって日頃の備えやいざというときの避難など、命を守る対応を自ら判

断して行動に移しましょう。まずは自分自身が助からなければ、周りを助けることはできません。身を守るために様々な情報を自らつかみましょ。

緊急時にどういった行動を取るべきかが分かる「避難行動判定フロー」があります。状況に合わせた行動をチェックして緊急時に備えましょ。地震などの広域災害では、消防や警察が直ちに全ての災害現場に向かうことができません。「公助」が行き届くには時間がかかります。そこで、助け合いである「共助」

### 避難行動判定フロー

～とるべき行動を確認しよう～



が大切になります。共助は、地域全体の安全確保に向けた取り組みです。地域住民が防災意識を共有し、情報の共有や協力体制の構築を行うことで、災害が発生した際の混乱を最小限に抑えることができます。地域住民同士が助け合うことで、より強固なコミュニティ

二ティーが形成されること期待されます。地域全体が一丸となって防災に取り組むことで、より安全で安心な社会の実現につながります。町防災ハザードマップなどで地域の危険箇所を共有し、定期的な訓練や情報共有を行うことで、災害時の対応力を高めましょ。

望月事務所長（右から2人目）に要望書を  
手渡す（左から）須釜、木賊、蛭田の各氏



## 阿武隈川遊水地整備 3町村長が国に要望

鏡石、矢吹、玉川の3町村にまたがる阿武隈川の遊水地整備について、3町村長は7月30日(火)、望月貴文国土交通省福島河川国道事務所長に要望書を提出しました。要望書では、「住宅移転が生じる住民に対する十分な補償」「遊水地整備事業における立地自治体への財源の損失補償」「遊水地の維持管理と利活用」「流域自治体による負担の共有に向けた支援」などを国に求めています。

焼香する木賊町長と角田真美議長（右）



## 忠霊塔で戦没者黙祷式 平和への思い新たに

町は、終戦の日の8月15日(木)に、第一小学校敷地内の忠霊塔で戦没者黙祷式を行いました。木賊町長や遺族など7人が出席し、木賊町長が「英霊のご冥福、世界の平和と発展をお祈りします」とあいさつしました。出席者は正午のサイレンに合わせ、町の戦没者190余柱に黙祷を捧げた後、焼香を行いました。

## スポレク・サマーフェスティバル 様々なスポーツを体験

「令和6年度鏡石町子ども会育成会スポレク・サマーフェスティバルー夏フェスー」が7月28日(日)、鳥見山体育館・多目的広場・陸上競技場で開催されました。子どもたちは、剣道・ミニバス・フットサル・ポッチャなど種目ごとのコースに分かれ、体験しました。初めて体験するスポーツや、ミニゲームでの交流を楽しむ姿が見られ、イベントは大いに盛り上がりました。

## 鏡石建設業協同組合の9事業所 道の日に合わせて除草作業

8月10日(土)の「道の日」に合わせ、鏡石建設業協同組合は9日(金)、町内の道路美化作業を行いました。この道路美化作業は、8月の「道路ふれあい月間」の一環として毎年行われており、今回は同組合に加盟する9事業所約20人が参加しました。参加者は複数の班に分かれ、主に町道の雑草・土砂取りやごみ拾いなどを丁寧に行いました。

初めての剣道を楽しむ子どもたち



除草作業に汗を流す参加者



スポレク大会に参加しモルック  
に挑む子どもたち



沖縄料理づくりに挑戦する子どもたち



ひめゆりの塔に献花する子どもたち



研修前に行われた結団式



バナナボートに乗ってマリンスポーツを  
楽しむ子どもたち



# 小学生交流事業 沖縄県北谷町を訪問

小学生県外交流事業の派遣団員の15名は、8月19日(月)から22日(木)まで沖縄県北谷町を訪問しました。団員は、19日(月)に福島空港を出発し、北谷町役場を表敬訪問した後、北谷町スポーツ少年団の皆さんとの歓迎レセプションに出席しました。20日(火)は、北谷町スポーツ少年団主催のスポレク大会に参加し、モルックなどの各種競技で北谷町の子どもたちとの交流を深めました。その後、北谷町のアラハビーチでマリンスポーツを楽しみ、観光名所であるアメリカンビレッジを散策しました。21日(水)は、ヘルズメイトの皆さんのご指導のもと、フーチャンプルーなど沖縄料理を自分たちで作って食べる体験を行い、その後美ら水族館を見学しました。最終日には、平和祈念公園やひめゆりの塔を訪れ、無事に4日間の研修を修了しました。9月7日(土)には解団式と事後研修会を予定しており、研修の振り返りや、北谷町とのオンラインでの事後交流を予定しています。

## Interview

派遣団員のうち、お二人にお話を伺いました！



第一小学校5年  
安田 隼都 さん

研修前の沖縄のイメージは、「海が綺麗なところ」でした。実際に行ってみて、マリンスポーツを体験したり、沖縄の文化について学んだりしたことで、沖縄についてたくさん知ることができたと思います。とても楽しかったので、機会があればまた行きたいと思っています。



第一小学校5年  
町島 優月 さん

一番印象に残っているのは、ひめゆりの塔です。ガイドさんの説明を聞きながら、戦争や当時の様子について学びました。北谷町の子たちと一緒にご飯を食べたり、スポーツを楽しんだりして仲良くなることができ、とても楽しかったです。北谷町に興味を持っている後輩たちにもおすすめしたいです。

参加無料

総務省 デジタル活用支援推進事業 **スマホ講習会開催**



スマホの基本的な使い方から、各種アプリの使用  
方法まで、初心者の方でも安心して活用方法を学べ  
る講習会です。実際に操作を体験しながら一緒に学  
んでみませんか？

現在使用しているスマート  
フォンをお持ちください。  
お持ちでない方には、貸し  
出しも行っています。



各グループ 定員8名 (先着順)

【グループ1】(5講座)

日程	時間	講座名
10/8 (火)	13:30- 16:50	①電源の入れ方 ボタン操作の仕方
		②電話・カメラの使い方
		③スマートフォンを安全に 使うための方法
10/22 (火)	13:30- 15:40	④アプリの インストール方法
		⑤地図アプリの利用方法

【グループ2】(5講座)

日程	時間	講座名
10/15 (火)	13:30- 16:50	①電源の入れ方 ボタン操作の仕方
		②地図アプリの利用方法
		③メールの利用方法
11/5 (火)	13:30- 15:40	④アプリの インストール方法
		⑤メッセージアプリの 利用方法 (LINE)

【グループ3】(6講座)

日程	時間	講座名
11/12 (火)	13:30- 16:50	①電話・カメラの使い方
		②メールの利用方法
		③安心・安全にインター ネットを楽しむ方法
11/26 (火)	13:30- 16:50	④インターネットの利用方法
		⑤メッセージアプリの 利用方法 (LINE)
		⑥全国版救急受診アプリ 利用方法

【グループ4】(6講座)

日程	時間	講座名
11/19 (火)	13:30- 16:50	①電源の入れ方 ボタン操作の仕方
		②地図アプリの利用方法
		③スマートフォンを安全に 使うための方法
12/3 (火)	13:30- 16:50	④インターネットの利用方法
		⑤メッセージアプリの 利用方法 (LINE)
		⑥マイナポータルの活用方法

【グループ5】(6講座)

日程	時間	講座名
12/10 (火)	13:30- 16:50	①電話・カメラの使い方
		②インターネットの利用方法
		③安心・安全にインター ネットを楽しむ方法
12/24 (火)	13:30- 16:50	④地図アプリの利用方法
		⑤メッセージアプリの 利用方法 (LINE)
		⑥ハザードマップで 災害リスクの確認

開催場所 町勤労青少年ホーム  
2階集会室

参加の申し込みは、電話または直接町企画財  
政課窓口でご予約いただけます。  
※電話受付時間 / 平日のみ (土日祝日を除く)  
8:30-17:15

●問い合わせ先 企画財政課 ☎62-2117

2024 鏡石ふるさと祭り  
夏の風物詩で駅前賑わう

鏡石ふるさと祭り実行委員会は8月4日(日)、鏡石ふる  
さと祭りを鏡石駅前で開催しました。

祭りでは、ガリガリ君早食い大会、びしゃんこ綱引き、  
YOSAKOI (鏡踊爛會) などが行われました。

また、夕方からは、鏡石駅前盆踊り保存会による懸賞  
付き盆踊りが行われ、お年寄りから子どもまで多くの方  
が盆踊りを楽しみました。



負けないように力強く綱を引くびしゃんこ  
綱引きの参加者

2024 かがみいし田んぼアート  
観覧者数 1万人達成!

8月18日(日)、今年の田んぼアートの観覧者数が1万  
人に達したことから、観覧場所の図書館4階展望室でセ  
レモニーが行われました。

1万人目となったのは、郡山市の小柳金一さんご家族  
で、かがみいし田んぼアート実行委員会の和田久実行  
委員長から鏡石町産の桃、田んぼアートグッズが贈られ  
ました。



来場者1万人目となった小柳さんご家族に  
記念品を手渡す和田実行委員長 (右)

市町村対抗軟式野球大会に出場  
ファイトだ! かがみいし

第18回市町村対抗軟式野球大会に出場する、鏡石町チ  
ームの壮行会が8月18日(日)、鳥見山野球場で行われました。  
壮行会では、石森徹也監督が「一戦必勝。勝ち切る野球で、  
町に貢献できるように精一杯頑張ります。」とあいさつし、  
選手を紹介しました。

チームは9月21日(土)に福島市の県営あづま球場で行わ  
れる1回戦で浪江町チームと対戦します。



大会に向け気持ちを新たにしている選手

万歳作 2024 かがみいし田んぼアート 稲刈り祭り  
10月12日(土) 開催 ※小雨決行

- 受付開始 8時30分～ ●作業開始 9時～ (正午ごろ終了)
- 集合場所 鏡石町図書館 ●募集締切 10月10日(休)
- 参加料 無料 ●募集人員: 200名程度
- 持ち物 鎌、長袖、長靴、ゴム手袋 or 軍手、着替え、タオル、雨具等
- 問い合わせ先 かがみいし田んぼアート実行委員会 (町産業課内)  
☎62-2118

- 参加特典 -

豚汁や田んぼアート米で作っ  
たおにぎりが参加者全員に振  
る舞われます!

申し込み  
フォーム▶





## 第26回

# 少年の主張

# 鏡石町大会

8月2日(金)、町健康福祉センター多目的室で第26回少年の主張鏡石町大会が開かれ、小学生8人、中学生3人が出場し、小学生の部は竹島七星さん(鏡石一小6年)、中学生の部は吉田莉子さん(鏡石中3年)が最優秀賞を受賞しました。また、吉田優衣さん(鏡石二小6年)、渡部結さん(鏡石中1年)が優秀賞を受賞しました。中学校の部に出場した3人は、県大会に推薦されます。最優秀賞の2人の作品を紹介します。

### 「親に感謝、そして大切にしよう」

鏡石一小6年 竹島 七星

みなさんは、お父さんお母さん、つまり親のことが好きですか。親にどのように接していますか。親と仲良しですか。ぼくも六年生なので、そろそろ反抗期がきてもおかしくないと思います。

最近、こんな事がありました。母に何かで怒られた時に、『はあ?』と言ってしまいました。また、怒られた後、母がトイレに行っていたときに、クッションにパンチしてしまいました。

親というのは一番身近な存在です。ぼくたちのことを一番支えてくれていると思います。みなさんもこれまでの記憶を思い返してみてください。そうすれば、親にたくさん支えられていたことに気づくでしょう。

親のありがたさがわかる時はいくつかあります。まず、病気の時です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、さらには胃腸炎などの病気。熱やせきが出るかぜ。そんな



時、親は学校に休みの連絡をしてくれたり、薬を買ってきってくれたり、病院に連れていってくれたりします。ぼくはよく転んでひざをすりむくのですが、傷の手当てをしてもらいます。

また、悩み事がある時に、友だちや先生に相談することもありますが、一番相談しやすいのは親です。ぼくは、友だちとケンカしたときにアドバイスをしてもらいました。勉強のことでわからないことがあると、親に聞いて教えてもらうことがあります。

さらに、みなさんそれぞれほしいもの、買ってほしいものがあれば、自分で買う人もいるかもしれませんが、多くの人は親に買ってもらうでしょう。ぼくは、そろばんの試験に合格した時に、ごほうびでほしいものを買ってもら

いました。

何より、親のありがたみがわかるのは、食事です。朝ごはん、昼ごはん、夜ごはんを作ってくれるのは親です。このように考えてみると、親にはたくさん支えられていることがわかります。

それでは、もし、親が支えてくれなかったら、あるいは親がいなくなってしまうたらどうでしょうか。今言ったこと、病気の時の看病、悩み事の相談、勉強の質問、買い物にごはん作り、その他もいろいろいるなことをしてもらえなくて、自分で全部やらなければならなりません。自分でできないことを誰かわりにやってくれる人がいないのです。一人っこの場合は、自分一人になってしまいます。

考えてみてください。親がいなければ、お金が入らないので、電気・水道・ガスも止まってしまいます。家で一人でさみしくくらすことになり、家に住めなくなり、めんどろを見てくれる親せきもいなければ、しせつに入所するようになります。ぼくの考えを誤解しないで



第26回少年の主張鏡石町大会に出場した皆さん

ください。もちろん親がいなくても、支えてもらえずにせつにいる人は全員が不幸であるとは限りません。ぼくの言いたいことは、『親に感謝する気持ちをもった方がいい』ということ。最初にも言ったとおり反抗期の人もこの中にはいるでしょう。そんな時、親にひどい言葉をかけてしまうことがあるかもしれませんが、親はぼくたちの事を大切にしてくれれます。だからこそ、ぼくは親には感謝し、そして親を大切にしなければいけないと思います。

### 「みんなちがって みんないい」

鏡石中3年 吉田 莉子

「私が両手を広げて、飛空はちっとも飛べないが、飛べる小鳥は私のように、地べたを速くは走れない。私がからだをゆすつても、きれいな音は出ないけど、あの鳴る鈴は私のように、たくさんな唄は知らないよ。鈴と小鳥とそれから私、みんなちがってみんないい。」

金子みすゞさんの代表作の一つ、「私と小鳥と鈴と」。みなさんは、知っていますか。私がこの詩と出会ったのは、私が幼稚園生の時でした。いつも行く図書館で、何となく手に取ったのがこの本

でした。それから、私はこの詩を毎日読むほど気に入っていました。ですが、小さい頃は何となく読んでいたこの詩の意味を理解したのは、最近のことです。

テレビや新聞でよく目にする「差別」という言葉。そのニュアスの陰で悲しむ多くの人々。それが、私がこの詩の意味を深く考えるきっかけとなりました。「この人たちは、何か悪いことをしたの。だからの迷惑になることをしたの。」そんな考えが私の頭に次々と浮かびました。そして、それと同時に思い浮かんだ言葉、それが「みんなちがってみんないい。」でした。「じゃあ、みんなちがってみんないいってどういうこと。差別がなくなるために私たちにできることって何だろう。」私は次にそう考えました。

まず、一つ目の疑問の「「みんなちがってみんないい」ってどういうこと」についてです。それは、今生きている私たちが、一人一人違うお互いを、よいところも悪いところも含めて認



め合うことだと思います。ほかの人が、自分と違うのは当たり前です。百人いれば、百人全員が違う考えで、違う意見をもっています。だから、他の人が自分と違う考え方をしているからといって、差別したり、否定したりするのは絶対によくないことだと私は思います。むしろ、それではないのです。みんなと考え方が違って、意見が違って、好きなことが違って、嫌いなことが違って、それでいいのです。自分の思いをもつというものは、とても素敵なことです。あなたにしか考えられない大切な言葉の宝物だと思えます。その宝物を一人一人が大切にすべきです。私には、まっすぐに自分の思いを言える人がキラキラ輝いて見えます。なぜならそれは、みんな違ってみんないい

い考えであり、かけがえのない個性だからです。

次に、二つ目の疑問の「差別がなくなるために、私たちにできることって何だろう。」についてです。私は、それについて二つ考えました。まず一つ目は、一人一人が差別について深く知り、考えることです。私は、差別というものをよく理解していないから、簡単にそういうことが起きてしまうのではないかと思いました。「絶対にしてはいけないことだ。」というものがわかっていけば、そんなことは起きないはずなんです。だから、今世界中で起きている差別について知り、してはいけないということを強く理解するべきだと私は思います。二つ目は、相手を知ること、優しい気持ちをもつことです。差別が起きてしまう大きな原因は、相手への偏見や無理解であると言われています。「この人って何々だから嫌だな。この人ってもしかしてこうなんじゃない。」このような憶測が広がることで差別につながるのです。な

らば、「この人は、何々ができるんだ。すごいな。でも、これは苦手なのか。じゃあ手伝ってあげよう。」と優しい気持ちにならなければいけません。何も知らず、初めから相手を避けたり拒否したりするのはなく、その人のことをしっかりと知り、理解しなければなりません。その人のことを本当に知り、私たちが皆が優しい気持ちになつたその時、差別はなくなるでしょう。この二つが、「差別がなくなるために、私たちにできること」なのではないでしょうか。

最後に、幼いころの私へ。あの本を見つけてくれてありがとう。あのときのあなたののおかげで、私は、自分にとって大切なことが少しずつわかってきたような気がしました。「みんなちがってみんないい」私は、一人一人を理解し、どんな人にも優しい心をもつ人間でありたい。今の私は、そう考えています。



# 保健師だより

あなたの健康支えます!!

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺は、健康問題や家庭問題、職場環境、生活困窮、うつ病などの精神疾患など、さまざまな要因が複雑に関係しており、その多くが追い込まれた末の死と言えます。これらの問題は決して特別なものではなく、誰にでも起こりうるものです。

## こころや体の SOS サインは出ていませんか? ~チェックしてみましょう~

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 自分を責めて、価値がないと感じる
- 集中力が落ち、何をしても迷ってなかなか判断できない
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- 疲れやすくて、気力が出ない
- 寝つきが悪い
- 食欲がなく、体重が減少(または過食になる)
- 死にたい気持ちにたびたび陥る

★上記が3つ以上該当したら要注意です。このような症状が続いている人は、無理せずに、早めに病院を受診したり、町保健師等に相談するようにしましょう。

### 【電話相談窓口】

相談窓口名称	電話番号	受付時間
こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556 (ナビダイヤル)	(月)～(金)※祝休日・年末年始を除く 9:00～17:00、18:30～22:00
いのちの電話	0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎日 16:00～21:00 まで 毎月 10日 8時から翌日 8時まで
福島いのちの電話	024-536-4343	10:00～22:00 ※年中無休
岩手・宮城・福島専用 よりそいホットライン	0120-279-226	24時間受付

### 【LINE 相談窓口】

#### 【LINE 相談窓口こころつなぐ@福島】

LINE アプリから友だち登録をすることで、専門の相談員に相談することができます。

- 友だち登録方法…右の QR コードを読み取るか、ID 検索に「@ 228dcnon」と半角入力し、検索。「こころつなぐ@福島」を追加することで友だち登録が完了となります。
- 受付時間…18:00～22:00 まで※受付は 21:30 まで。



●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

## 令和6年度 岩農おもしろ講座参加者募集

岩瀬農業高等学校では、地域の皆様を対象に、学校を開放して講座を開催しています。講師は、本校の教員や生徒が務めます。どなたでも受講できますので、体験してみませんか。※申し込み期限は9月27日(金)。

No	プログラム	日時	No	プログラム	日時
1	サポテンを使った インビトロプランツの作成	10/4(金) 13:30-15:30	4	ロールオンアロマの作成	12/3(火) 13:30-15:00
2	岩農大根を使った カクテキ作り	11/1(金) 10:00-12:00	5	ミニ門松を作ろう!	12/23(月) 14:00-15:00
3	美味しいマドレーヌを作ろう!	11/29(金) 13:30-15:30	6	手作りキムチを作ってみよう!!	12/23(月) 13:00-15:00

●問い合わせ先 岩瀬農業高等学校 ☎ 62-3145 Fax 92-2051 担当 松田

## 健幸まちづくり事業

# 医学ひとくちメモ vol.5



町では今年度の新規事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。

先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

### 今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科教授 <sup>もりした</sup> 森下 <sup>しんいちろう</sup> 慎一郎 先生



今回は、「乳がん」の治療とその後の運動について説明します。



## Q.1 「乳がんってどんな病気?」

乳がんは女性のがんの中で最も多く、特に40代から60代に多く発症します。2020年には約9万人の女性が新たに乳がんと診断されました。定期的な乳がん検診が推奨され、40歳以上の女性は自覚できる症状が出る前に2年に1回のマンモグラフィー検査を受けることが勧められます。

## Q.2 「どんな症状があるの?」

- ①しこり: 乳房や脇の下に硬いしこりができることが一般的です。
  - ②乳房の変化: 形や大きさが変わることがあります。
  - ③皮膚の変化: 皮膚が引きつれる、くぼむ、オレンジの皮のようになることがあります。
  - ④乳頭の変化: 乳頭が内側に引っ込む、血性や透明の分泌物が出る場合があります。
  - ⑤痛み: 乳房や乳頭に痛みを感じることもありますが、初期段階では痛みがないことが多いです。
- ※これらの症状が見られた場合は、すぐに医師に相談することが大切です。



## Q.3 「治療はどうやってするの?」

乳がんの治療は、以下のようなものがあります。

- ①手術: 乳房を部分的に又は全摘する手術が行われます。リンパ節の摘出をする場合があります。
- ②放射線療法: 手術後にがん細胞を残さないように放射線を照射します。
- ③化学療法: 抗がん剤を用いてがん細胞を攻撃する治療法です。手術前後やがんが広がっている場合に行われます。
- ④ホルモン療法: ホルモン受容体陽性の乳がんの場合、ホルモンの働きを抑える薬を用います。
- ⑤分子標的治療: 特定のタンパク質や遺伝子の異常に基づいた治療法です。

## Q.4 「治療後の運動は必要?」

運動は非常に重要です。適切な運動は身体的にも精神的にも多くの利益をもたらします。以下の運動が推奨されています。乳がんの治療は大変な試練ですが、適切な治療と運動を通じて、体力と精神的な健康を保つことができます。運動は治療後のリハビリとしてだけでなく、生活の質を向上させる重要な要素です。定期的な検診を怠らず、治療後は運動を継続することが大切です。

- ①有酸素運動: 散歩、水泳、サイクリングなどは心肺機能を向上させます。週に3回、20～30分程度を目安に行います。
- ②筋力トレーニング: 腕の筋力を回復させます。腕立て伏せや軽いダンベルを使ったエクササイズが適しています。
- ③ストレッチ: 治療後のこわばりや関節の硬さを緩和するため、全身のストレッチを行います。特に肩や背中ストレッチが重要です。
- ④バランス運動: 片足立ちなどのバランスを保つエクササイズは、体の安定性を向上させ、転倒予防にも役立ちます。





## 令和7年度新入学児童就学時健康診断について

☎ 教育課 ☎ 62-3459

町教育委員会では、次のとおり令和7年度小学校入学児童を対象に就学時健康診断を実施します。

この健診は法律に基づき実施されるものですので、必ず受診してください。

なお、当日は保護者の皆様にお子様を引率していただくようになります。ご理解、ご協力をお願いします。

- 対象 平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれの幼児
- 日時 10月16日(水) 13時30分受付、14時開始
- 場所 町健康福祉センター
- 健診内容 内科、歯科、視力、聴力
- 受診方法

町内の幼稚園・保育所等を通じてお知らせします。それ以外の方については、個人宛に直接お知らせします。



## 町内一斉環境美化活動のお知らせ

☎ 健康環境課 ☎ 62-2115

町と町保健委員会では、美しいまちづくり推進事業の一環として、今年度最終となる第4回町内一斉環境美化活動を実施します。

快適な生活環境づくり・町内の環境美化のため、町民の皆さんのご協力をお願いします。

- 日時 10月6日(日)6時～7時 ※小雨決行
- 実施内容

町民総参加で、各行政区単位により道路、歩道、公園等及び各家庭周辺の一斉清掃を行います。

当日出たごみは、各地区において、可燃物、不燃物、資源物に分別し、一時的に集会所等へ保管して、指定されたごみの収集日に出すようご協力をお願いします。

なお、粗大ごみ等の回収は行いません。



## 水道メーター検針のお知らせ

☎ 上下水道課 ☎ 62-2348

9月13日(金)から20日(金)までの予定で水道メーターの検針を実施します。

町が委託した検針員(腕章着用)が検針に伺いますので、メーターボックスの開閉が出来るよう、周囲の整頓等についてご協力をお願いします。

## ～9月は世界アルツハイマー月間です～

1994年「国際アルツハイマー病協会(ADI)」が「世界保健機関(WHO)」と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。

認知症は誰でもなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

町では、毎月第3木曜日に相談会を実施しております。「もしかして、認知症?」と不安等のある方はお気軽に相談ください。

また、認知症の方、その家族・地域の方などなたでも参加できる「オレンジカフェ」も毎月実施しておりますので、ぜひお立ち寄りください。

### 【令和6年度認知症相談会】

- 時間 9時～11時30分
- 場所 町健康福祉センター 相談室
- ※ご希望の方は開催前週金曜日までに下記までお申し込みください。

9月19日(木)	10月17日(木)	11月21日(木)
12月19日(木)	1月16日(木)	2月20日(木)
3月21日(金)		

### 【オレンジカフェ】

主催	開催場所	開催日・時間
グループホームありあ・なでしこ	町健康福祉センター	9月20日(金) 14時～15時30分
地域包括支援センター	ウエルシア岩瀬鏡石店	9月27日(金) 10時～11時30分

●問い合わせ先 福祉こども課 ☎ 62-2210

## 国民健康保険の保険証を更新します

☎ 税務町民課 ☎ 62-2112

国民健康保険の保険証が、10月1日に更新されます。新しい保険証を9月下旬に郵送しますので、保険証が届きましたら記載内容をご確認ください。

古い保険証は、10月以降に税務町民課の窓口までお持ちいただくか、ご自身で破棄する場合は、個人情報に留意の上、裁断等により破棄してください。

マイナンバーカードと保険証の一体化により、令和6年12月2日付で保険証の発行は廃止となりますが、有効期限である令和7年9月30日までは、医療機関等でご使用いただけます。

発送後に資格の異動(社会保険加入、転出、転居など)が生じた場合は、行き違いで保険証が届きます。その際は、保険証の返還や差替えが必要になりますので、税務町民課までお持ちください。

### ①次の場合は保険証が使いません

国民健康保険の保険証は、資格のある期間のみ使用できます。職場の健康保険に加入したり、転出した場合などは使用することができません。保険証を返却の上、税務町民課において、資格喪失のお手続きをお願いします。

資格喪失後に国民健康保険の保険証を使用した場合、国民健康保険から支払われた医療費は返還いただけます。

職場の健康保険に加入し、保険証がまだ届かない場合などでも使用せず、資格証明証を職場で交付してもらうか、一度全額自己負担した後、職場の健康保険へ療養費の請求を行ってください。

### ②国民健康保険税の滞納があると

国民健康保険税を滞納していると、有効期限の短い保険証や、保険証の代わりに「被保険者資格証明書」が交付されます。「被保険者資格証明書」で医療機関を受診した際は、窓口で医療費の10割を支払うこととなります。

また、差押えなどの行政処分が行われることもありますので、納期までの納付が困難な場合は、納税相談にお越しください。

## 特設行政相談会のお知らせ

☎ 総務課 ☎ 62-2111

9月及び10月の「行政相談月間」に合わせて、特設行政相談会(予約不要)を開催します。

行政相談は、役所(国、県、市町村)や特殊法人(NTT、JRなど)の仕事に関して、苦情や困っていること、わからないこと、要望したいことなどについて相談に応じ、その解決をお手伝いするものです。

- 日時 10月22日(火) 13時30分から15時30分
- 場所 ほがらかん
- 行政相談委員 関根邦夫



## くらしの情報

- information -

## 鏡石町敬老祝品の受領について

☎ 福祉こども課 ☎ 62-2210

本年度も敬老祝品の受領については、各地区に受領所を設けますので、送付された案内ハガキを必ず持参のうえ、最寄りの会場へお越しください。

なお、案内ハガキを紛失した方、または当日受領できない方は9月19日(木)以降(土日祝日除く)に町健康福祉センターへお越しください。

- 日時 9月14日(土)午前9時～正午
- 場所 あやめホール(鏡石町第一小学校内)
- 笠石多目的集会所
- 久来石転作センター
- 鏡田転作センター
- 成田保健センター
- 豊郷構造改善センター
- 仁井田多目的集会所
- 旭町コミュニティセンター
- 高久田多目的集会所
- さかい集会所

## 町鳥獣被害対策実施隊による有害鳥獣駆除活動のお知らせ

☎ 産業課 ☎ 62-2118

イノシシ、シカなどの鳥獣による農作物の被害が増加してきていることに伴い、町内において、町鳥獣被害対策実施隊員(嶋貫信幸隊長)による有害鳥獣駆除パトロールを実施しています。

パトロール時は銃砲を携帯、車両には「有害鳥獣駆除パトロール中」と表示して活動しています。事故防止におけるご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

- 活動期間 令和7年3月まで
- ※農繁期は、体制を強化して日数を増やして実施しています。
- 町鳥獣被害対策実施隊員募集
- 1年を通して町鳥獣被害対策実施隊員として駆除に携わっていただける方を募集しています。
- 狩猟等捕獲活動を行うには一定の資格、免許が必要となりますが、ご興味がある方はお問い合わせ先までご連絡ください。



## 障がいや病気のある方へ就労相談 会開催のお知らせ

☎ 県中地域障害者就業・生活支援センター  
☎ 024-941-0570

障がいや病気によって通常の就労が困難な方を対象に就労相談を行います。自分に合った就職先や就職活動での悩みについて相談してみませんか？

※予約者優先となっています。

●日時 9月30日(月)13時～17時  
※次回は11月開催予定

●場所 町勤労青少年ホーム  
2階会議室

●対象 障がいや病気をお持ちの方(障害者手帳の有無は問いません)やその家族、雇用を検討している企業の方



## 「男の料理教室」開催

☎ 花みずき会 会長 稲田 ☎ 62-3702

今回は夏バテで疲れた体を労わる料理を作ります。町内在住または町内に勤務されている65歳以上の男性の参加をお待ちしています。

●日時 9月29日(日)9時30分～

●場所 勤労青少年ホーム2F調理室

●会費 500円

●持参物 エプロン、バンダナまたは三角巾、  
タッパー、マスク

## 9月10日は「下水道の日」です

☎ 上下水道課 ☎ 62-2348

〈水の星 支えるあなたに ありがとう〉

(令和6年度下水道推進標語)

「下水道の日」は、下水道の全国的な普及を図る必要性から「全国下水道促進デー」として昭和36年から始まりました。近年の下水道に対する認識の高まりもあり、平成13年から、より親しみのある名称として現在の「下水道の日」となり、下水道の役割や下水道整備の大切さについて、理解と関心を深めることを目的としています。

### ●鏡石町の下水道

町が行っている下水道事業は、公共下水道と農業集落排水の2事業があります。生活排水など、公共下水道は郡山市日和田町の県中浄化センター、農業集落排水は成田浄化センターと深内浄化センターの2箇所です。

### ●早期接続のお願い

公共下水道及び農業集落排水に接続可能な区域で、未接続のご家庭につきましては、下水道への早期接続をお願いします。

下水道に接続されますと、家の周りの側溝に汚水が流れないので、悪臭や汚れがなくなり、清潔で快適な生活環境が確保されます。また、川や海をきれいにする水質保全の役割を担っていますので、ご理解とご協力をお願いします。下水道に接続するための排水設備工事を行う場合、融資のあっせん及び利子補給の制度もありますので、ご利用ください。

## 不法投棄は犯罪です！みんなで監視を

☎ 健康環境課 ☎ 62-2115  
県中地方振興局環境課 ☎ 024-935-1502

福島県では、毎年9月を不法投棄防止強調月間と定め、重点パトロールなどを実施しています。不法投棄は未然防止と早期発見が非常に重要です。そのためには町民の皆様の協力による監視が重要です。

なお、不法投棄現場や現場の人に近づいたり、現場の写真を撮ったりすることは危険ですので絶対に行わないでください。「不法投棄かな？」と思える状況を見つけたら、町健康環境課までご連絡ください。

### ●不法投棄の手口とは

- ・1年中時期を選びません。
- ・不法投棄されやすい場所としては、山間部の空き地、休耕田、休耕畑、資材置場、スクラップ置場等が挙げられます。
- ・バックホー等の重機を使用して穴を掘り、そこに投棄し、その後土をかぶせ、廃棄物を見えなくするなど、悪質巧妙化しています。
- ・単独犯行ではなく組織的に行われることが多く、かつ、広域的に行われております。

### ●このような状況を見つけたら通報を！

- ・突然大きな穴が掘られた。
- ・数日前から穴を掘るための重機がある。
- ・出入り場所に鉄板が敷かれた。
- ・昼間現場に人がいないが、毎日地形が変わっている。
- ・一定の場所を多数のダンプが通過していく。
- ・ダンプに会社名の表記がない。
- ・ある場所に多数のダンプが集結している。
- ・ナンバーを隠している。

### ●不法投棄をさせない環境づくりを

不法投棄をなくすには、不法投棄させない環境づくりが大切です。「草刈りがされていない」「ごみが散乱している」など管理が十分に行き届いていない土地は、不法投棄されやすくなります。除草、樹木のせん定や柵を設置したりして、環境を整えることが重要です。

※不法投棄を行った場合、廃棄物処理法の規定により5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金が科され、法人に対しては3億円以下の罰金が科されます。

## 「おはよう歩こう会」参加者募集！

☎ 歩こう会・最上 ☎ 090-3752-4266

「おはよう歩こう会」では、毎月1回、町内外の景観の良いところでウォーキングしています。個人で、またはお仲間を誘って参加してみませんか？

今月は、**9月15日(日)に鳥見山公園を散策します。**  
**参加を希望される方は、朝6時に町役場にお集まりください(雨天決行)。**なお、参加費は無料です。

## 犬・猫の飼い主の皆さんへお願い

☎ 健康環境課 ☎ 62-2115  
県動物愛護センター ☎ 024-953-6400

9月20日から26日は動物愛護週間です。動物は、愛情と責任を持って最後まで飼いましょう。

### ●犬の適正飼養について

- ①生後91日以上の子犬は、登録と、年1回の狂犬病予防注射を受けさせ、鑑札と注射済票は、犬の首輪等に必ずつけましょう。
- ②リードや首輪の点検を定期的に行い、万が一のために迷子札もつけましょう。
- ③犬の散歩の際は、必ずリードをつけ、フンは持ち帰りましょう。
- ④日常のトラブルを防ぐため、正しいしつけをしましょう。

### ●猫の適正飼養について

- ①猫は「室内飼い」をしてください。
- ②交通事故、病気、迷子、近隣へのフン尿の被害を防ぐため、また、災害時に同行避難ができるように室内で飼いましょう。
- ③飼い猫に迷子札をつけましょう。
- ④野良猫に餌を与える行為は、その方が管理者として認知されますのでご注意ください。
- ⑤犬や猫などの愛護動物を捨てることは犯罪です。不幸な子犬や子猫を増やさないために、不妊去勢手術を受けさせましょう。
- ⑥ペット用の災害避難用品(キャリーバッグ、フード、水、トイレ用品など)を平常時から準備しておきましょう。
- ⑦飼犬・飼猫が逃げてしまったら、動物愛護センター、役場、警察等へすぐに連絡しましょう。

### ●新しい飼い主さんを募集しています。

動物愛護センターでは、保護された犬や猫を愛情と責任を持って飼養できる方へ譲渡しています。譲渡を希望される方は、動物愛護センターまでご連絡ください。

## 9月9日は「救急の日」です (9月8日～14日は救急医療週間です)

☎ 須賀川消防署鏡石分署 ☎ 62-4511

鏡石分署では、下記のとおりイベントを開催します。ご興味のある方は、ぜひお越しください。

- 日時 9月9日(月)9時30分～11時30分
- 場所 イオンスーパーセンター鏡石店
- 内容 車両展示、胸骨圧迫  
チャレンジコーナー、  
応急手当コーナー、  
映像通報システムPR



もし救急車を呼ぶのに迷ったら…#7119で  
救急電話相談ができます。  
(子供の場合は#8000)

しりあい・ふれあい・支えあい

## "のんびりキッチン"

を知っていますか？



町ボランティア連絡協議会(事務局:町社会福祉協議会)登録団体「のんびりキッチン」では、子育て支援を通して地域コミュニティの再生・多世代交流型の居場所づくりを目指して、2019年より様々な活動をしています。

長期化する経済停滞等の影響も重なり、支援を必要とする家庭が急増していますので、皆様のお力添えをよろしくお願ひします。

### ●主な活動内容

- ①子育て世代の食支援・フードパントリー
- ②多世代交流型のイベント開催  
(お料理教室・クラフト教室・農業体験等)
- ③学習支援(夏休み寺子屋)

### ●活動頻度

月1回イベント開催

臨時食材提供

### ●代表者

のんびりキッチン 木村 潤子

☎ 0248-61-9895

LINE アカウント▶



## 募集

### ①食材を提供していただける方

お米、野菜、果物、売り物にならない食材  
レトルト食品(保存可能食)、お菓子(未開封)

### ②開催場所を提供していただける方

鏡石駅に近い、調理ができる、  
食材等を保管できるスペースがある建物

※無償または安価でお貸しいただける方



# 慶弔だより

令和6年7月鏡石町届出分

## よろこび

地区	赤ちゃん	お父さん	お母さん
男子			
高久田	佐竹 那斗	広太	千奈
東町	谷藤 湊	隆則	美紀
岡ノ内	柳 蒼唯	明仁	優希
女子			
岡ノ内	柳 朱夏	明仁	優希
中央	星野 結春	春樹	沙也加
旭町	安藤 成那	学	可奈美
岡ノ内	仁科 美夢	拓夢	美咲

## かなしみ

地区	氏名	年齢
岡ノ内	角田 信郎	94
深内町	稲田 忠	83
不時沼	塚目 トミ	87
中町	添田 由夫	90
桜町	内山 勝江	97
鉦がけ	滝口 トモヨ	99
不時沼	眞壁 和吉	93
岡ノ内	根本 久美子	73

この欄への掲載を希望しない方は、届出の際にお知らせください。

## 鏡石町公式LINE

- ①町からのお知らせや緊急情報を発信！
- ②あなたの質問に「AI」がお答えします！
- ③必要な情報だけ選んで受信できます！

「友だち登録」はこちらから→



# 未来へ輝け vol. 105

## まち期待の星



ふるかわ かんた りんた  
**古川 貫太さん(右) 琳太さん(左)** (鏡石町消防団第二分団)

今回は、鏡石町消防団第二分団に入団している古川貫太さん(26)と琳太さん(22)にお話を伺いました。お二人は、南町在住で、兄の貫太さんは令和2年の4月から、弟の琳太さんは今年の4月から入団し、ご兄弟揃って会社員として働きながら消防活動に励まれています。

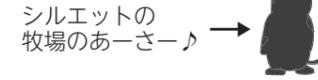
**【兄・貫太さん】**  
「両親からの勧めで入団しました。日々の活動だけでなく、消防ポンプ操法大会など長期間早朝からの練習に励んだり大変なこともあります。第二分団として町消防ポンプ操法大会3連覇に携わることができたときはとても達成感がありました。これからも地域の安全を守るために兄弟2人で力を合わせて頑張りたいと思います。」

**【弟・琳太さん】**  
「先に兄が入団していたので消防団について知ってはいましたが、実際に経験してみると思っていたより仕事との両立などが大変だと思うこともあります。しかし、優しい先輩方の支えもあり、有事の際には活躍できるよう日々鍛錬できています。入団したばかりでまだまだ分からないことも多いですが、これから勉強していきたいと思っています。」

## 広報クイズ

### 隠れ「牧場のあーさー♪」を探せ！

この広報紙の中に、シルエットとなった「牧場のあーさー♪」が5体隠れています。全て見つけた方の中から抽選で2名の方に町の特産品をお送りします。



### ◆応募方法

ハガキまたはメールに必要事項を記入して応募  
ハガキ宛先：鏡石町役場総務課 広報担当  
(〒969-0492 鏡石町不時沼 345)  
メールアドレス：smile\_k@town.kagamiishi.lg.jp

### ◆必要事項

クイズの答え(5ページ分の牧場のあーさー♪のいるページ番号)、住所、氏名、年齢、電話番号、「災害に備えて普段心がけていること」について教えてください。

## HAPPY BIRTHDAY!!

### お誕生日おめでとう

9月に誕生日を迎える子どもたちをご紹介します。



石原 玲乃ちゃん  
(令和4年9月25日生まれ)



佐藤 菜凧ちゃん  
(令和4年9月20日生まれ)



柳沼 碧英ちゃん  
(令和4年9月24日生まれ)



## 祭禮八幡神社奉納花火大会

毎年恒例の仁井田花火大会。  
今年は、**9月28日(土)**に開催します。

- ◆時間 19時00分～(予定)
- ◆場所 仁井田地内(鏡石スマートIC下り入口付近)



## 広 告

在宅療養支援診療所 **よしだ総合診療・在宅ケアクリニック**  
鏡石町不時沼 217-1 (JA あいりすホール向かい)

院長 **吉田 孝司** (46歳・成田出身) ☎ **0248-62-2508**

夜10時まで診療☆年中無休☆日・祝日も診療!!  
24時間 365日対応、往診・訪問診療もできます!  
内科/心療内科/外科/小児科/皮膚科

	診療時間	月～金	土日	祝日
午前	9:00～12:00	○	○	○
午後	14:00～18:00	○	○	○
夜間	19:00～22:00	○	○	○

◎完全予約制です。気軽にお電話ください。

◎当院はジェネリック医薬品を推奨しております。

## 広 告

令和3年7月オープン!利用者&訪問看護師、募集中!  
うつくしま訪問看護ステーションかがみいし 鏡石町本町 193  
クインズコート 102 (いちい鏡石店となり)

「訪問看護ステーションほのぼの」  
管理者 **久保木 亜梨沙** ☎ **080-5845-3844**

◎医療保険または介護保険を利用して、看護師による様々な在宅ケアが受けられます。(健康観察・リハビリ・点滴・口腔ケア・ネイルケアなど)  
◎ご用命の方は、主治医またはケアマネジャー、鏡石町地域包括支援センター「あんしんかん」にご相談ください!

【経営母体】鏡石町不時沼 217-1  
一般社団法人健康情報総合評価機構 理事長 吉田孝司

## 火災・救急事故

(R6.7.31 現在)

火災	5件 (6)
救急	349件 (291)
水害	0件 (0)

( ) は前年同期の件数  
「守りたい 未来があるから火の用心」  
(全国統一標語)

## 交通事故

(R6.8.1 現在)

件数	11件 (0)
死者	1人 (1)
傷者	15人 (4)

( ) は前年同期の件数  
「わたります 止まるやさしさ ありがとう」  
(交通安全年間スローガン)

## 人口と世帯数

(R6.8.1 現在)

人口	12,045人 (3)
世帯	5,907人 (-7)
人口	6,138人 (10)
世帯	4,531世帯 (-6)

( ) は前月との比較

## 納 税

- ・国民健康保険税 (3期)
- ・公共下水道受益者負担金 (2期)
- ・介護保険料 (3期)
- ・後期高齢者医療保険料 (2期)

の納期限は9月30日(月)です。

下記の金融機関での口座振替が便利です  
夢みなみ農業協同組合・須賀川信用金庫・東邦銀行・大東銀行・福島県商工信用組合・ゆうちょ銀行

令和6年

9～10月

かがみいし  
カレンダー

広報に掲載された写真は無料で差し上げます。ただし、郵送の場合は切手を貼った返信用封筒が必要です。

広報かがみいし 2024.9 No.763

Kagamishi Town Public Relation Magazine

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
9/15 	16 <敬老の日> 	17 けんこうイージー教室 “ジャンプ” 9:00 健康福祉センター けんこうイージー教室 10:00 健康福祉センター けんこう貯筋教室 14:00 池田記念病院	18 第5回議会定例会 本会議（閉会） 10:00 議会議場	19 認知症に関する 相談窓口 9:30 健康福祉センター	20 七宝焼き教室 13:30 公民館 オレンジカフェあーさー (グループホームなどでし こありあ) 14:00 健康福祉センター	21 町防災訓練 8:00 健康福祉センター 
22 <秋分の日> 水道メーター検針期間 9月13日(金)～20日(金) ※町が委託した検針員が伺い ますので、ご協力をお願い します。	23 <振替休日>	24 けんこうイージー教室 “ジャンプ” 9:00 健康福祉センター けんこうイージー教室 “ステップ” 10:00 健康福祉センター けんこう貯筋教室 14:00 池田記念病院	25	26 	27 オレンジカフェあーさー (地域包括支援センター) 10:00 ウエルシア 岩瀬鏡石店	28 鏡石幼稚園運動会 9:00 鏡石幼稚園 
29	30	10/1 けんこうイージー教室 “ジャンプ” 9:00 健康福祉センター けんこうイージー教室 10:00 健康福祉センター 生き生き子育て教室① 10:00 健康福祉センター けんこう貯筋教室 14:00 池田記念病院	2 手芸教室 13:30 公民館	3 いわせ地区小学校 陸上競技交流大会 8:55 鳥見山陸上競技場 	4 1・2歳児健康相談 9:30 健康福祉センター 七宝焼き教室 13:30 公民館	5 鏡石「牧場の朝」 オランダ秋祭り 10:00 鏡石駅前 みんなの造形教室 13:30 図書館
6 町内一斉環境美化活動 6:00 町内一円 心配ごと相談 13:30 健康福祉センター	7	8 けんこうイージー教室 “ジャンプ” 9:00 健康福祉センター けんこうイージー教室 “ステップ” 10:00 健康福祉センター 生き生き子育て教室② 10:00 健康福祉センター けんこう貯筋教室 14:00 池田記念病院	9	10 生き生き子育て教室③ 10:00 健康福祉センター	11 	12 豊年万歳！稲刈り 祭り 9:00 田んぼアート

つどいの広場について

- 開催場所 町健康福祉センター
- 開催日 毎週(火)～(日) 9時～16時
- 定休日 毎週(月)、毎月第4(土)

# 鏡石「牧場の朝」 オランダ秋祭り 10月5日(土)

**時間** 10:00～18:00

**場所** メインステージ：駅前ロータリー  
イベント会場：駅前周辺、本町通り

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

プログラムは

- ・ステージライブ多数
- ・キッチンカーマルシェ
- ・北谷町特別販売
- ・交通安全鼓笛パレード
- ・よさこい演舞
- ・祭礼みこし etc…



●問い合わせ先 鏡石牧場の朝秋祭り実行委員会  
事務局（産業課） ☎ 62-2118

発行/福島県鏡石町役場 〒969-0492 福島県岩瀬郡鏡石町不時345番地  
電話/0248(62)2111(代表) 編集/総務課  
URL/https://www.town.kagamishi.fukushima.jp/  
印刷/トキワ印刷株式会社 広報かがみいしは、環境に配慮した紙を使用しています。

