

歳末たすけあい募金協力に感謝いたします

《みんなでささえあうあったかい地域づくり》をスローガンに実施されました歳末たすけあい運動は、村民みなさまの温かいご協力により、以下の募金額が寄せられました。募金募集にご協力をくださいました各婦人会の役員さん、班長さん、（手古岡地区は行政区、班長さん）お忙しい中の募集ありがとうございました。

歳末たすけあい募金総額 856,841円

歳末たすけあい法人募金 330,000円

（法人名）敬称略

(有) アパレルエンドー	(株) あぶくま川内
(有) 遠藤きのご園	(有) 遠藤モーター商会
大和田建設(株)	大林・東亜特定建設工事共同企業体
(有) 川内自動車整備工場	(有) 河原組
川内村復興有限責任事業組合	(企) かわうちオフィスサービス
(有) 川内工業	(有) 協川興業
(株) 菊池製作所川内工場	(株) KiMiDoRi
(株) 小松屋	(有) 佐久間工務店
(有) 三瓶組	(有) 佐和屋
(有) 志賀林業	(株) ニーズ
(有) T&T高原の家かわうち	東京パワーテクノロジー(株)
(有) フタバ精機川内工場	ふたば農業協同組合川内支店
(有) モード・マミ	丸川建設(株)
(有) 渡邊商店	(株) 渡邊重建
(有) わたや	

歳末たすけあい戸別募金 526,841円

区 別	婦人会支部別	金 額
1	高 田 島	94,000円
2	第 二 区	39,000円
3	上 川 内	90,000円
4	持 留	54,500円
5	下 川 内	45,000円
6	西 山	38,000円
6	手 古 岡	27,000円
7	東 山	53,000円
8	下川内仮設住宅	57,000円
8	郡山仮設住宅	27,000円
	個 人 募 金	2,341円
	合 計	526,841円

平成25年度 赤い羽根共同募金 まごころをありがとうございました

10月から1ヶ月間運動を展開しました赤い羽根共同募金は、みなさまの温かいご協力により、以下の募金額が寄せられました。募金募集にご協力をくださいました各行政区長さん、代理区長さん、班長さん、お忙しい中の募集ありがとうございました。

合 計 295,086円

行政区	金 額	行政区	金 額
1	56,000円	5	57,000円
2	17,000円	6	20,000円
3	7,000円	7	42,000円
4	34,000円	8	19,000円

役場・社協職域募金 39,536円 窓口募金3,550円

小正月飾り作りました

1月14日（火）川内村老人クラブ連合会の会員16名がかわうち保育園を訪問し、園児たちと一緒に、小正月飾りを作りました。赤と白の団子をまるめ、みんなが健康で、元気に過ごせますようにとの願いをこめて、ミズキの木にモナカのひょうたんや鯛も一緒に飾りました。この後、園児たちと昼食を一緒に食べ、楽しいひと時を過ごしました。



整体・マッサージボランティア 2月予定

月曜日 午前10時～12時まで 午後1時～4時終了

場 所	日 程	場 所	日 程
五社の杜サポートセンター	2月3日	5区集会所	2月10日
6 区 集 会 所	2月17日	7区集会所	2月24日

※タオルを1枚お持ちください。服装は出来ればジーパン以外のもの（トレパンがあれば尚可）

※予約等での受付は行いません。

※お住まいの行政区（下川内仮設住宅にお住まいの方及びその近隣にお住まいの方は五社の杜サポートセンター）集会所にご来場ください。

上記に関するお問い合わせは社会福祉協議会 ☎0240-38-3802 まで連絡をお願いします。

高齢者ふれあい・いきいきサロンのご案内

身近な方との交流や仲間づくりや楽しい話し合いの機会を持つ、ふれあい・いきいきサロンの2月の予定についてご案内します。対象地区の高齢者であれば、どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

期日・場所

2月14日（金）午前10時
7区集会所 6区及び7区高齢者対象
2月19日（水）午前10時
五社の杜サポートセンター
5区及び宮渡仮設住宅入居高齢者対象

子育てサロンのご案内

～子育て中の方たちが仲間を作り支え合う場です～

子育て中の親や子どもに関心のある方々が、気軽に・無理なく・楽しく・自由に参加し、子どもに関する情報交換や親同士の交流を行い、育児に対する不安や負担の軽減を図ります。

日時 2月6日（木）午前10時～午前11時30分
2月20日（木）午前10時～午前11時30分

場所 五社の杜サポートセンター

らくらく体操教室

月2回運動教室を開催しています。みんなで楽しく体を動かしてみませんか。

期日 2月4日（火）、18日（火）

場所 ゆふね 保健指導室

時間 午前10時～11時30分まで

対象 65歳以上の方ならどなたでも参加できます（介護予防、肩こり・膝痛予防、ストレッチ解消など）

参加料 無料

持参するもの タオル・飲み物

送迎 参加者の人数によっては送迎も可能

*参加を希望する方は保健師までお申し込みください。

*治療中の方は主治医にご相談ください。

■申込・問合せ 保健福祉課

☎0240-38-2941

こんにちは 地域包括支援センター です。

(いつまでも自立した生活を送るために)

生涯を自立してすごすために!!

介護予防のために大切な3つの習慣

- ①活動的に暮らすことで老化を遅らせる
- ②運動などで心身機能の保持・増進をはかる
- ③大病やけがを予防する



寝たきりなど、介護が必要になる原因としては、脳卒中などの生活習慣病のほかに、高齢による衰弱や転倒・骨折、認知症などがあります。これらは「老年症候群」と呼ばれている現象です。「老化現象なら、避けることができないのではないか」と思われるかもしれませんが、生活習慣病同様に毎日の生活習慣で予防や改善はある程度可能です。

健康高齢者12か条

- | | |
|-------------------|------------------|
| ①食事は1日3回規則正しく | ⑦自立心が強い |
| ②よくかんで食べる | ⑧気分転換のための活動をしている |
| ③野菜、果物など食物繊維をよくとる | ⑨新聞をよく読む |
| ④お茶をよく飲む | ⑩テレビをよく見る |
| ⑤たばこは吸わない | ⑪外出をすることが多い |
| ⑥かかりつけ医を持っている | ⑫就寝・起床時刻が規則的 |

川内村地域包括支援センターは、高齢者等に関わるさまざまな相談を受けております。

■問合せ 複合施設ゆふね内 地域包括支援センター ☎0240-38-2941

自宅でできる筋力アップの体操を紹介します

冬は運動不足になりやすい季節です。

冬の間に筋力を落とさないように、室内で出来る運動を取り入れましょう。

①立ち座り運動 10回

椅子から5~10秒かけて立ち上がり、5~10秒かけてゆっくり座る。

②ひざ伸ばし運動 左右10回ずつ

太ももに力を入れながらひざを伸ばし5~10秒止める。

③上体起こし運動 10回

タオルをひっぱりおへそをのぞき込む。タオルを使用しない場合は手を頭の後ろで組みおこなう。

④横向き足上げ運動 左右10回ずつ

下の足は曲げて上の足をゆっくり持ち上げ5~10秒とめる。

※無理せず、体調に合わせて行ってください。保健福祉課では、各種教室を開催しておりますので、ぜひご参加ください。



平成25年1月～12月における川内村診療所の活動状況について

平成25年には診療所（医科）に電子カルテが導入されました。患者さんの診療記録に関しては万全な態勢が構築されたと思います。またスタッフ一丸となって、より正確でより安全な医療の提供に心掛けた一年でしたが、大きな医療トラブルを引き起こすことはありませんでした。村民一人ひとりの御理解・御協力の賜物と感じております。以下に平成25年1月から12月における川内村診療所の活動状況について報告します。

①診療状況について

平成25年1月から12月までの1年間の各科受診者数は表の如くです。診療所を再開した平成24年度と比較すると（平成24年度分は4月からの統計ですので単純な比較はできませんが）、各科で受診者数は増加傾向にあり、内科では1日平均受診者数が29.4人（前年20.6人）になりました。

②救急患者搬送状況

平成24年度に診療所が関係した救急患者受け入れ・搬送は4例でしたが、25年は8例と増加しました。8例のうちの2例は、診療所を受診後に救急ヘリで郡山市の医療機関へ搬送され、そのうち1例は緊急手術を受けられ後遺症もなく退院されました。

③学会発表

帰村後1年を経過したところでの帰村状況・診療所受診状況・村内救急搬送活動について、第7回日本病院総合診療医学会学術総会（広島）・第53回全国国保地域医療学会（島根）・第41回日本救急医学会総会（東京）で発表する機会を得ました。発表後の質問は「今も大変ですね。」という感じのもので、帰村の決断や避難を続けることの課題・問題点に関するものはなく、福島県以外では原発事故による住民避難は既に風化しつつあるように思われました。

現在の自分の立ち位置を確認し、もう一度しっかりと見つめ直すと共に現在の状況を外部へ発信し続けていくことも重要と思われました。

④ご挨拶

既に新聞報道にてお聞きおよびとは存じますが、一身上の都合にて来る平成26年3月をもちまして診療所所長を退職する運びとなりました。お菓の無くなる方は3月上旬には受診することをお願いいたします。平成24年7月から自分なりに一生懸命務めたつもりですが、力不足のことも多々あったと思います。御容赦ください。

最後になりましたが診療所勤務においては、遠藤村長を始め、診療所スタッフ、村民の皆様には大変お世話になりました。紙面を借りて感謝申し上げます。



川内村国民健康保険
診療所
所長 佐藤 正憲

平成25年 川内村国保診療所受診者数

	内科	内科 (1日平均)	心療内科 月1回	整形外科 月2回	眼科 月1回	内視鏡	歯科
1月	343	23.7	9	59	19	2	311
2月	359	26.6	12	55	9	3	314
3月	376	25.9	11	58	11	2	330
4月	381	25.4	11	58	18	3	410
5月	391	25.2	12	75	12	3	370
6月	388	28.7	12	64	20	3	324
7月	403	24.4	9	66	16	2	368
8月	379	31.6	35	67	25	4	311
9月	372	33.8	22	71	11	4	266
10月	484	31.2	19	54	5	3	320
11月	580	40	17	60	25	3	331
12月	552	38.1	18	67	16	3	313
年間合計	5,008		187	754	187	35	3,968
年間平均		29.4					

きょうだい通信



1年のうちで一番寒い時期です。京都も底冷えが続きじつと春を待っています。

今回は、3月7日に

飛騨千光寺住職である大下大圓さんとともにリラックスするための瞑想講習会のお知らせです。場所は五社の森サポートセンターで、10時から開始です。大下さんの講和もあり、講習会のおとはお楽しみのお茶っことも行います。瞑想の前後に血圧測定もあり、簡単なアンケートにご協力をお願いします。

前回体験してまた



写真 前回の講習会の様子

瞑想をやってみて、まだ試したことはないけれどどんなものか興味がある、川内の人たちとお茶を飲みながらおしゃべりをして楽しみたい…そんなみなさま、ぜひいらしてください。

今年度最後の瞑想講習会です。また皆さんにお会いできることを楽しみに、京都からうかがいます。

(京都大学 岩隈美穂)

休日当番医〈2月〉

当番医は変更になる場合があります。事前に電話連絡のうえ受診するようお願いします。

●田村方面休日当番医

日	医療機関名	診療科目	所在地	電話
2日	まつえ整形外科	整形外科・内科・他	田村市船引町船引字源次郎125-31	0247-81-1222
9日	のざわ内科クリニック	内科・消化器科・小児科	三春町貝山字岩田86-2	0247-61-1500
11日	南東北病院大越診療所	内科・外科・小児科・他	田村市大越町上大越字古川100	0247-79-2121
16日	石塚医院	内科・小児科・他	小野町小野新町品ノ木123	0247-72-2161
23日	東部台こどもクリニック	小児科・アレルギー科	田村市船引町東部台3-78	0247-81-2580
3/2	石川医院	内科・小児科	三春町字中町1-1	0247-62-2630

●郡山市休日当番医

日	医療機関名	診療科目	所在地	電話
2日	おおのこどもクリニック	小児科	字賀庄54-1	024-937-3775
	根本クリニック	内科・外科・脳神経外科	咲田一丁目5-11	024-922-9405
	あさかストレスクリニック	心療内科・内科・精神科	安積三丁目341	024-937-6101
9日	緑ヶ丘こどもクリニック	小児科	緑ヶ丘東三丁目1-3	024-956-6006
	てちがわら内科	内科	島一丁目17-3	024-991-1177
	坪井病院	外科	安積町長久保一丁目10-13	024-946-0808
11日	かわなこどもクリニック	小児科	安積三丁目298	024-947-5377
	宝沢内科クリニック	内科・小児科	富久山町八山田字大森新田35-3	024-936-4111
	山田眼科医院	眼科	駅前一丁目11-12	024-922-1648
16日	チルドレンクリニック	小児科	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
	平栗内科医院	内科	赤木町12-15	024-924-0207
	添田整形外科医院	整形外科・外科	富田町字町畑43	024-951-0870
23日	菊池医院	小児科	本町一丁目14-21	024-932-0154
	佐藤胃腸科外科病院	内科・外科・消化器科	図景一丁目4-6	024-922-3800
	伊藤眼科	眼科	富久山町久保田字伊賀河原5	024-990-2528
3/2	久米こどもクリニック	小児科	島二丁目50-1	024-923-0585
	天田内科クリニック	内科・小児科	山根町12-27	024-932-3555
	植松医院	胃腸科・外科・整形外科・内科	大槻町字六角北30-11	024-952-6755

村民憲章

- 一、 きまりを守り明るい川内をつくりましょう。
- 一、 心を合わせ、楽しい川内をつくりましょう。
- 一、 自然を愛し、住みよい川内をつくりましょう。
- 一、 健康で、仕事に励む川内をつくりましょう。
- 一、 文化を高め、心豊かな川内をつくりましょう。

(昭和57年1月14日制定)



村章

川内村の「カ」「ワ」の文字を
図案化したもので、村民の融和
と団結を表し、村勢の着実な前
進を象徴しています。

(昭和53年4月制定)

国保診療所より

内科・歯科休診と
専門医診察日のお知らせ

ご迷惑をおかけいたしますが、下記のとおり休診にさせていただきますのでご了承ください。また、専門医による診察も予定しておりますので、希望の方はご来所ください。

内科 休診	2月3日(月) 終日 (富岡町大玉仮設診療所勤務)	10日(月) 終日 (富岡町大玉仮設診療所勤務)	17日(月) 終日 (富岡町大玉仮設診療所勤務)	24日(月) 終日 (富岡町大玉仮設診療所勤務)
	2月5日(水) 午前 (専門医診療のため)	13日(木) 午後 (専門医診療のため)		
専門医 診察日	○整形外科診察日	2月3日(月)	午前のみ	
		17日(月)	午前のみ	
	○眼科診療日	2月5日(水)	午前のみ	
	○内視鏡検査日	2月13日(木)	午前のみ	※要予約制
	○心療内科診察日	2月13日(木)	午後のみ	
歯科 休診	休診なし			

※上記「休診」と「専門医診療日」は、予定ですので変更する場合がありますのであらかじめご了承ください。
変更の場合、診療所の受付や診療バスに「お知らせ」を掲示し、防災無線などでお知らせいたします。

みんなで楽しく体と頭の体操教室

長崎大学の支援をいただき、各集会所で体操教室を開催しております。いくつになっても元気で楽しい生活を続けられるように、皆さんと楽しみながら体と頭の体操を行っておりますので、お気軽にご参加ください。

場所・日時 1区集会所

2月6日(木) 午前10時～11時30分まで

3区山村活性化支援センター

2月6日(木) 午後1時30分～3時まで

内容 運動・頭の体操・レクリエーション

対象者 おおむね65歳以上の方ならどなたでも

持ち物 飲み物

■問合せ 保健福祉課 (ゆふね内) ☎0240-38-2941

愛育文庫のご案内

今月の
おすすめ
絵本は



ゆふね待合室わきに、絵本、紙芝居、ビデオをおいています。貸し出しを行っておりますので、ぜひお気軽にご利用ください。



あしおと

消防出初式は1659年、老中・稲葉正則が定火消4組を率いて上野東照宮に集結し氣勢をあげたことが起源となっているようで、毎年、お正月の恒例行事として受け継がれている歴史のある行事でした。

財務係 佐久間

課住民係へ申し出てくださいます。
戸籍の窓に掲載を希望しない方は住民課に申し出てくださいます。
でも掲載を希望する方は事前に住民課に申し出てくださいます。

氏名	年齢	住所
秋元 トメ	99歳	林
秋元 八郎	61歳	林
三瓶力メヨ	87歳	熊ノ坪
猪狩 善則	59歳	持留
佐藤 ハル	87歳	大根森
大森ケイ子	83歳	田ノ入

★おくやみ申し上げます。

(死亡届は7日以内です)

氏名	おかあさん	出生日	住所
久保田 聖壘	華恵	平25・11・27	平沢
畑山 夢翔	ハツ子	平25・12・29	三ツ石

☆おめでどうございませう。

(出生届は14日以内です)



2

如月(きさらぎ)
February

くらしのカレンダー



夏イチゴ産地化計画説明会の様子

今月の主な行事・休日

- 3日(月) 節分
- 11日(祝) 建国記念の日
- 15日(土) スキー・スノーボード教室
- 15日～ 申告相談開始
- 23日(日) ソフトバレーボール大会

燃えるごみ
毎週火金曜日

資源ごみ
毎週水曜日
プラ・ペット・バック類

燃えないごみ
ビン類・カン類・不燃物

日	月	火	水	木	金	土
						1 友引
						2 先負
9 仏滅 	10 大安 内科休診	11 赤口 建国記念の日 	12 先勝 フラダンスサークル カラオケクラブ 東電窓口稲川原 プラ・ペット	13 友引 PM: 内科休診 PM: 心療内科 カン	14 先負 興学塾 燃えるごみ	15 仏滅 スキー・スノーボード教室 申告相談郡山
16 大安 東電窓口四倉	17 赤口 内科休診 AM: 整形外科 申告相談郡山 粗大ごみ	18 先勝 興学塾 らくらく体操教室(ゆふね) 申告相談郡山 燃えるごみ	19 友引 フラダンスサークル 東電窓口若宮前 プラ・ペット	20 先負 申告相談四倉 東電窓口川内 ビン	21 仏滅 興学塾 いきいき教室(若宮前) 申告相談四倉 燃えるごみ	22 大安 大正琴・太極拳
23 赤口 ソフトバレーボール大会	24 先勝 内科休診 申告相談コミセン 東電窓口郡山南	25 友引 興学塾 申告相談コミセン 燃えるごみ	26 先負 フラダンスサークル カラオケクラブ 申告相談コミセン 東電窓口稲川原 プラ・ペット	27 仏滅 申告相談コミセン	28 大安 興学塾 申告相談コミセン 燃えるごみ	1 友引

東電窓口の時間・場所は4ページの「2月の賠償金請求に関する東京電力㈱相談窓口の開設」をご覧ください。