

1

NEWS
より早く、より正確に。
県消防操法東白川支部大会

第三十五回福島県消防操法東白川支部大会は七月三十日、塙小学校校庭で行われました。消防防団を代表して、「消防ポンプ自動車部」に第一分団（中野）、「小型動力ポンプの部」に第七分団（青生野）が出場。消防ポンプの部は、棚倉、鮫川、塙、矢祭、小型動力ポンプ

の部は棚倉、矢祭、鮫川、塙の順番で競技を行い、技術の正確さや動きの早さを競いました。選手の皆さんは、機敏な動作で競技に臨み、約二カ月間にわたる厳しい訓練の成果を十分に発揮し、観衆から惜しみない拍手が送られていました。



競技に望む選手（上…第1分団、下…第7分団）

2

NEWS
将来の森林づくりのために
村もりづくり1000年委員会が発足

村「もりづくり1000年委員会」の第一回会議は八月二十二日、役場会議室で行われました。



将来の森林づくりについて協議する委員

委員会は、森林の振興策の検討・立案や村民参画による森林環境整備活動の推進を目的に設置され、福島県森林環境税の積極的な活用を目指します。

第一回目は、森林環境税の概要や村の取り組み、委員会の活動計画について協議され、役員を選出が行われました。役員は次のとおりです（敬称略）。

- ▼委員長：鈴木一良（中野盆裁愛好会会長）
- ▼副委員長：斎須寛（学識経験者）
- ▼副委員長：大平啓子（公募委員）

3

NEWS
継続完納50年達成に感謝
赤坂中野区・青生野区で記念式典を開催

村税継続完納五十年を達成した青生野区の記念式典は、七月



二十三日に青生野集落センターで、赤坂中野区の式典は七月三十日に村公民館で行われました。式典には、村や区の関係者などが出席。区長あいさつでは、継続完納五十年達成までの歴史を振り返り、歴代区長に感謝状が贈呈されました。また、大楽村長らが祝辞を述べ、完納達成を祝うとともにさらなる継続完納を誓いました。

4

NEWS
東石Bが熱戦制す
村老人クラブ連合会ゲートボール大会



優勝した東石Bチーム

「第二十四回鮫川村老人クラブ連合会ゲートボール大会」は八月四日、さきり荘ゲートボール場で行われ、東石Bチームが熱戦を制しました。

大会には、七地区の老人クラブから十九チームが出場。予選リーグ戦を勝ち抜いた八チームが決勝トーナメントに進出し、上位入賞を目指しました。成績は次のとおりです。

- ▼優勝：東石B
- ▼準優勝：西山C
- ▼三位：西野A
- ▼四位：西野B

6

NEWS
県税の納税意識に高い評価
赤坂中野区納税貯蓄組合に振興局長感謝状



野崎県南地方振興局長から感謝状を受ける赤坂中野区長

県南地方振興局長感謝状、知事感謝状の伝達式は七月二十七日、役場村長室で行われました。県税を納期限内に完納し、優秀と認められた赤坂中野区納税貯蓄組合（矢吹堅壽組合長）に県南地方振興局長感謝状を、また、個人県民税完納を四十四年連続で達成した本村には知事感謝状が贈られました。なお、平成十八年度は本村のほかに湯川村、葛尾村、昭和村、檜枝岐村、只見町が個人県民税を完納しています。

5

NEWS
子どもたちに良い学習環境を
村商工会建設分科会が小学校で修繕作業を実施



教室の床を修繕する会員

村商工会建設分科会による校舎などの修繕作業は夏休み期間中の八月二十一日、各小学校で行われました。

修繕作業は初めての取り組みで、分科会会員十三人が参加。老化などで修繕が必要となっていた教室の床補修やドアノブの調整、ボールのコンクリートの補修、雨どいの清掃などをボランティアで行いました。会員は手際よく作業を進め、子どもたちの学習環境を整えました。

7

NEWS
万が一に備えて
トレセンで救急講習会を開催



心肺蘇生法などについて学んだ救急講習会

夏休み期間中のプール監視員などを対象とした救急講習会は八月一日、村農業者トレーニングセンターで行われました。

講習会は、監視の際に必要な基本的な知識の修得を目的に開催されたもので、棚倉消防署鮫川分署の鈴木孝志消防司令補が講師となり、心肺蘇生法の流れやけがをした場合の応急手当の方法などについて学びました。参加者は万が一に備えて熱心に耳を傾けていました。

高木 順一さん

J u n i c h i T A K A G I

たかぎ・じゅんいち ●昭和51年5月生まれ。西山字前押野在住。趣味はサーフィン、野球、アウトドア etc...



村民 [随想] リレー ⑧ 大人の階段

みんなのページは、みなさんが参加するページです。身近な情報をお寄せください。
〒963-8401
鮫川村大字赤坂中野字新宿39-5
TEL 0247-49-3115
FAX 0247-49-3363
Eメールアドレス
kikaku@vill.samegawa.fukushima.jp
企画調整課企画振興係
「広報さめがわ担当」まで

今年、私は三十歳を迎えました。大人って何時から大人なのか、大人って何時かあります。無責任で適当な人もいますし、マナーの悪い人もいます。私が幼少の頃の眼には大人の人って何でも出来て逆らえない存在でした。いざ三十を迎え、私がそうなるのかって言うたらそうではないと私は思います。私事の話ですが、私の二歳の息子のためにカブト虫を捕りに行ったり、一緒にアニメを観たり、息子より真剣になっていきます。これが結構楽しくて、妻に「どっちが子どもだかわかんない」なんて冗談を言われます。私は縁あって体育協会などの役員をさせていた。だいていますが、いろいろな人がいて、いろいろ話を聞いて、いろいろな勉強をさせてもらって大人の道を歩んでいくんだなって実感しています。私はいろいろな人とコミュニケーションをとって、誰にでも慕われるような存在になりたいと思っています。

コミュニケーションでもう一つなんですが、鮫川村に嫁や婿に来た若い人たちが働ける職場があれば鮫川村の話とかコミュニケーションがとれて、もっと住みやすい村になるんじゃないかなと思います。

次は、森隆之さん(赤坂東野字権久保にバトンタッチ！)

N H K 学園 ☎042-572-3151 〒186-8001 東京都国立市富士見台2-36

●平成18年度出張特別試験実施 各種免許試験の学科試験を次により実施します。試験の種類…①一級ボイラー技士②二級ボイラー技士③クレーン・デリック運転士(クレーン限定)④移動式クレーン運転士⑤第一種衛生管理者⑥第二種衛生管理者/試験日…11月5日(日)/試験会場…日本大学工学部(郡山市田村町徳定字中原原1)/受付期間…9月11日(月)～15日(金)/試験手数料…各試験とも8,300円/試験結果発表…11月20日(月)/受験申請書提出・問い合わせ先…①～④(社)ボイラー・クレーン安全協会福島事務所(郡山市喜久田町卸3-39) ☎024-963-1855、③～⑥(社)福島県労働基準協会(福島市本町5-8) ☎024-522-6717、①～②福島県ボイラー協会(福島市大町4-4) ☎024-522-6718

●第10回高齢者などの財産と福祉をめぐる電話相談会 日時…9月9日(土)・10日(日)午前10時～午後4時/相談電話番号024-531-0140/相談内容…相続・贈与・遺言、介護保険、年金・保険など/その他…会場での面談も行います(会場…福島県司法書士会館)/問い合わせ…福島県司法書士会 ☎024-534-7502

●ニート支援巡回相談会 日時…9月26日(火)午前10時～午後3時/会場…県南保健福祉事務所/相談時間…50分/相談料…無料/申し込み…事前に予約が必要です/問い合わせ・予約先…福島県商工労働部雇用対策グループ ☎024-521-8209

広報 文芸



夏日中浴びて旅人らしく居る
鉄骨の建築の音響さ呼ぶ
午前四時ひぐらしの胎内時計
八月や平和の誓い高らかに
高崎の万緑を敷く観音像
草刈機騒がすた切り瞬時の汗
風鈴草ボンと叩きし友の笑み
梅雨寒しメールの返事まだ来ない
梅雨最中コインランドリー人多
雑草に負けてたまるか今日も
新盆の飾り賑々しく暮れる
山本 五十鈴

年一度の友との旅行楽しみつ家を後にす二泊三日を
伸び放題の庭木々の枝刈り落とし石のテーブルに陽の差し込み
年を経て遠き思い出の友なれど手を合わせおろ今日日は命
芋の葉にまらぶ零は光りつつ風もて遊ぶ梅雨の晴れ間を
運動を兼ねて廻るも雨水の溜りし畑に案じて佇む
靖国が又争点となるこの国の倫理道徳何処へか飛ぶ
朝夕を寒がりおれど急に照り熱中症が気になる日
長雨に困り果てても留守をして何かすること無いかと探す
峰近き観音堂に陽の射して万緑に浮かぶ白壁光る
パチンコ台中で魚が口を開けたりに入れよと尾を振っている
藍色に咲く紫陽花は昔の人の人
映して偲ばせんとす
遠藤 秀

ぎり今朝は芹の花
数珠練りの玉は黒光る
くと聞けば寶石の光
里芋の葉に宿りしも露玉はやがて落ちつつ源流となる
草を刈る人の残し山
も薫りを漂わせ来る
土手南瓜今年の出来も
実をつけており小粒なれども
干し布団取り込む時間
秋津が並ぶ絵模様の上
書くことの儘ならねども
心のべよと歌の師は言う
花畑いつもの時間に訪いゆけば蝶が待ちつつ舞まいて来る
茶柱の立つ朝なりき何事もすいすいととして淀みなき日に
起き臥しをリモコン頼り
ば半年振りの自力喜ぶ
近寄りし園児を高く抱き上げる何
度もねだる心思いつつ
老体を労りつつも畑を
がままの歌詠まむとす

松本一郎
梅雨の間に時折り晴れて夕暮れはかなかな蝉が一斉に啼く
朝顔の巻きつく支柱短く風吹くままに揺れているなり
亡き夫に貴方の分まで生きますと語りかけつつ墓掃除する
長年の思い叶いて知床の岬に夫と浜なすを見る
今週も毎日のマークなりがつくりしつづツイッチひねる
救急の車にわれは運ばれて気づけば病院に命をつなぐ
夫人院実家の嫁の急逝に七月終わる梅雨まだ明けず
巡り来る終戦の日の虚しさは言葉も無くて涙あるのみ
魚を撒く池の金魚に添えて寄る稚魚の五匹の初泳ぎ見ゆ
逢わざりて四十余年の友が来て言葉より先に眼が潤む
山里も車往來激しくてモラルも共
も共に捨て行く

まめ通信 Vol. 5

緑のふるさと協力隊・大草鮎子さんの鮫川村体験記です。

草との闘い

トレードマークだと思ひ込み、いつでも長袖ジャージを着ている大草です。ふと気づけば、中学校の時から10年間も着続けているこのジャージ。左胸には大草の名前。こんな苗字になったということは、そんなにご先祖様の家は草だらけだったのかとふと考えます。

この夏は、あらゆるところで草との闘いの日々でした。江竜田の大豆畑、おばあちゃんちの畑で草むしり。林道の草刈。どこへ行っても草だらけ。少し手を抜くと、すぐに草に飲み込まれてしまうんだと、自然の力に圧倒されました。でも、逆にそういう自然の力を利用して、勢いよく夏中出でてくる草を牛のえさにしたり、堆肥にしたりして、そうして出てきたものたちをごみにせず、またやがては自然に戻っていくように扱っていることも、活動を通して学ぶことができました。

また、そうして手入れすることは里山の景観が維持されて、春に花が咲き、山菜が取れる環境に繋がっていきます。人間がこうして行っている行動が、しっかり自然の一部に入っているんですね。やっぱり人間は自然の一部なんだなって、そんなことを感じる事が出来ました。本当に、自然と人間の関係に感心させられる日々でした。

手付かずの自然を手付かずのまま残すという自然保護もあるけれど、人間が自然の一部になって、人間が行動し続けることで生態系を維持するという自然の守り方もあるんだなあ。そんなことを、暑い中ジャージ着て、大豆畑の草をぶちぶちむしりながら考えていた夏でした。(文/大草鮎子)



中沢の綿羊と一緒に

情報の泉



案内・募集

●オースタムジャンボ宝くじ発売 発売予定額…390億円(13ユニット)/発売期間…9月25日(月)～10月13日(金)/抽せん日…10月18日(水)/当せん金…1等(1億5,000万円・26本)、1等の前後賞(2,500万円・52

本)、1等の組違い賞(10万円・2,574本)、2等(1,000万円・26本)、3等(100万円・260本)、4等(5万円・39,000本)、5等(1万円・26万本)、6等(3,000円・130万本)、7等(300円・1,300万本)/問い合わせ…福島県市町村振興協会 ☎024-522-6682

●まほろん「専門考古学講座」 日時…9月30日(土)午後1時30分～午後3時30分/場所…まほろん講堂/内容…古墳時代から平安時代の金工技術の研究復元/講師…鈴木勉先生(工芸文化財研究所長)/申し込み…9月16日(土)まで/問い合わせ…まほろん ☎0248-21-0700

●NHK学園生涯学習通信講座受講者募集 NHK学園では、趣味・教養から語学・資格まで幅広いジャンルの講座を用意しています。通信講座のため、マイペースで学べるのが魅力です。まずは無料の案内書をご請求ください。講座…俳句、短歌、水彩画、写真、古文書、医療事務、簿記など約200コース/受講期間…3ヵ月～1年(講座により)異なります/問い合わせ…資料請求…

み…9月16日(土)まで/問い合わせ…まほろん ☎0248-21-0700

語学指導助手が代わりました。 ありがとう、ジーア先生。 ようこそ、アマンド先生。

平成16年に語学指導助手として鮫川中学校に着任したジーア・グレア先生が、2年間の任務を終え、このほど出身地のカナダに帰国しました。ジーア先生の後任として、同じくカナダ出身のアマンド・ジョーンズ(Amanda・Jones)先生が着任されました。2人からのメッセージをお届けします。(左…ジーア先生、右…アマンド先生)



Two years in Samegawa have gone by quickly. I have eaten delicious food, seen beautiful sites and made friends with kind people. Thank you everyone! I'll never forget Japan!

鮫川での2年間は早く過ぎました。おいしい食べ物を食べました。きれいな景色を見ました。そして親切な人と友だちになりました。みなさんどうもありがとうございました。日本を決して忘れません。

Dear people of Samegawa, My name is Amanda Jones. I come from Montreal in Canada. I am the new English teacher at Samegawa Junior High School. This is my first time in Japan. I have enjoyed Samegawa's beautiful hills as well as its delicious peaches. I am learning Japanese. Please be patient with me as I make numerous mistakes. I look forward to meeting all of you. Thank you for your warm welcome.

Amanda Jones

鮫川村のみなさん、私の名前はアマンド・ジョーンズです。私はカナダのモントリオールから来ました。私は鮫川中学校の新しい英語教師です。日本は初めてです。私は鮫川の高原とおいしい桃を楽しみました。私は今、日本語を学んでいます。もし、多数の間違いがあつたときはどうぞ教えてください。村民のみなさんにお会いできることを楽しみにしています。温かい歓迎に感謝します。
アマンド・ジョーンズ

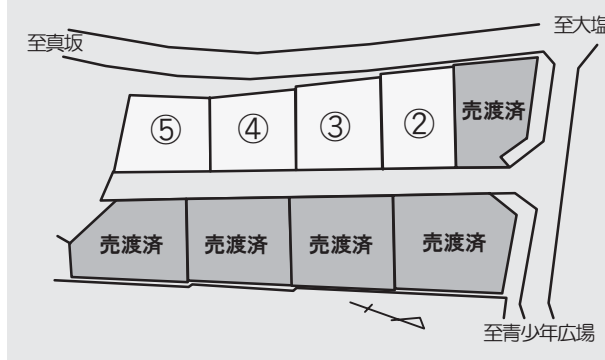
◆中野団地好評分譲中◆

村の中心部に位置し、ゆつたりとした環境の中野団地(赤坂中野字宿ノ入)を一坪35,000円で分譲しています。残り4区画となっております。詳細については村企画調整課企画振興係までお問い合わせください。

■問い合わせ 村企画調整課企画振興係 ☎49・3115

分譲区画

- ② 353・78㎡(約107坪)
- ③ 327・54㎡(約99坪)
- ④ 321・30㎡(約97坪)
- ⑤ 332・07㎡(約100坪)



ほっとできて、安心して暮らせる村ですね



やぶき ゆう
矢吹 優さん (22歳)
[赤坂西野字石ノ花在住]
誕生日 昭和59年2月
血液型 B型
星座 うお座
趣味 買い物、ピアノ

■仕事はどんなことをしていますか？
白河市にある私立幼稚園で働いています。

■仕事で心がけていることはありますか？
子どもたちの内面的な部分、心の変化を敏感に感じとるように心がけています。子どもたちの成長が見てとれるときにやりがいを感じますね。

■休日はどんな風に過ごしていますか？
高校のときの同級生や同僚と一緒に買い物に出かけています。

■これからしてみたいことはなんですか？

今の目標は、結婚しても今の仕事を続けていくことですが、機会があれば両親を旅行などに連れて行き親孝行をしたいです。

■現在の鮫川村についてどう思いますか？
短大に通ったときに一度村を離れて感じましたが、帰ってくるとほっとする村です。

■鮫川村に必要なもの、要望などはありますか？
安心して暮らせるので、今のままで十分です。このまま変わらないでいるのが一番いいと思います。

■
次は舟木こずえさん(赤坂西野字岡田)の予定です。



親子サイエンス教室

学校だより (第23回)
鮫川小学校 編
塙 馨 校長
児童212人

鮫川小学校では、PTA教育委員会の中心となり、福島大学教育学部教授の小沢喜仁先生をお迎えして、六月二十五日授業参観後に、家庭教育学級の事業の一環として親子サイエンス教室を実施しました。



防犯教室

七月十八日・十九日は第一回防犯教室が開催されました。今回は、総合警備保障のご協力を得て、不審者に遭遇したときの対処法を学習しました。いかのおすしを言葉に、「いか」→行かない、「の」→乗らない、「お」→大声を出す、「す」→すぐ逃げる、「し」→知らせる。が、いかに大切かが良くわかりました。(文・写真)鮫川小学校

役場の電話番号
0247-49-3111(代表)

【直通電話番号】

総務課	49-3111
	FAX 49-2651
住民福祉課	[住民係] 49-3112
	[福祉係] 49-3113
	FAX 49-2651
	[健康係] 29-1231
農林課	49-3114
	FAX 49-2112
企画調整課	49-3115
	FAX 49-3363
地域整備課	[建設係] 49-3116
	[環境係] 49-3196
	FAX 49-3363
農業委員会	49-3197
	FAX 49-2112
議会事務局	49-3198
出納室	49-3199

【その他の機関】

教育委員会	49-3151
	FAX 49-3152
図書館(FAX兼)	29-1150
公民館	49-2247
農業者トレーニングセンター	49-3295
(FAX兼)	
学校給食センター	49-2113
こどもセンター(鮫川保育園・鮫川幼稚園)	29-1010
	FAX 29-1012

保健センター(地域包括支援センター)	29-1231
国保診療所	49-2028
ほっとはうす・さめがわ	48-2555
(FAX兼)	
手・まめ・館	49-2556
	FAX 49-2445

今月の納税

10月2日(月)

固定資産税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期

福祉

聴覚障害者相談会

日時 9月20日(水) 午後1時～3時
場所 村保健センター
担当医師 大木晴夫先生(大木耳鼻咽喉科医院・棚倉町)
その他 身体障害者手帳(聴覚障害)を持つている方は、身体障害者福祉法による補聴器の交付・修理の判定を受けることができます。手帳を持っていない方でも聴力測定・補聴器の相談を受け付けます。
申し込み 9月13日(水)までに村住民福祉課福祉係に申し込んでください。

■問い合わせ 村住民福祉課福祉係
☎49-3113

ひきこもり家族教室

日時 9月20日(水) 午後1時30分～3時30分

場所 生活支援センター(泉崎村)

内容 ①講話「家族の支えについて」、講師：東北福祉大学 渡部純夫助教授/②家族交流
■問い合わせ 福島県南保健所健康福祉部保健福祉グループ障がい者支援チーム ☎0248-2215649

募集

東白川地方の地元食材によるヘルシー料理コンクール作品募集

主催 過疎・中山間地域経営戦略県南地方会議
応募要件 主食・主菜・副菜・デザートなどで、次の要件に当てはまるもの ①生活習慣病予防に着目した料理/②地元の食材を2品以上活用した料理/③材料費は4人で2,000円以内/④作品は未発表でオリジナルのみ

対象者 東白川郡内在住および郡内に通勤・通学している方

応募方法 応募用紙に料理の材料・分量・調理手順などを記入し、完成写真を添付し提出すること(1人何品出品しても可)
■問い合わせ 村住民福祉課健康係

募集

入賞者数 8人(最優秀賞1人、優秀賞2人、特別賞5人)
その他 1次審査を通過した方には、11月19日(日)に棚倉町文化センターで開催されるヘルシー料理コンクール(2次審査)で調理の実演をしていただき審査を行います。(入賞者には賞状・副賞を贈呈します)また、コンクール入賞作品のメニューを中心に料理講習会を12月から1月に開催します。なお、入賞作品に関する一切の権利は福島県に帰属し、応募作品の返却はしません。
■問い合わせ 村住民福祉課健康係 ☎29-1231

自衛官高卒など募集

自衛隊福島地方連絡部では、次により自衛官を募集します。「左表」
■問い合わせ 福島地方連絡部白河募集事務所 ☎0248-2410372

募集種目	資格	受付期間	試験期日(1次)
防衛高等学校学生	推薦	9月5日～7日	9月23・24日
	一般	9月8日～29日	11月11・12日
防衛医科大学校学生	高卒(見込含む)21歳未満	9月8日～29日	11月4・5日
航空学生			9月23日
一般曹候補学生	18歳以上24歳未満	9月8日まで	9月16日
	18歳以上27歳未満		9月16日
曹候補士	2等陸・海・空士		9月24・25日
看護学生	高卒(見込含む)24歳未満	9月8日～29日	10月15日

※詳細については募集事務所までお問い合わせください。

◆お知らせ2

白河ネット会員募集

白河ネットは、白河地域インターネット推進協議会(成井英夫会長)が運営するインターネットのプロバイダーです。白河ネットでは、4月から接続料金を大幅に値下げし、多くの方々に入会していただいています。今後も「入会金無料」「接続料2カ月無料」「出張接続設定無料」の各サービスを延長します。この機会に白河ネットに加入してインターネットの素晴らしさを体感してみませんか。また、白河ネットのホームページトップ画面のバナー広告掲載も受け付けています。
■問い合わせ 白河ネット事務局 ☎0248-31-1477

第3回ころんまつり

日時 9月10日(日) 午前10時～午後3時
会場 泉崎村中央公民館
内容 バザー、健康コーナー、模擬店、アトラクション、野菜直売など
入場料 無料
■問い合わせ 生活支援センターころん ☎0248-54-1115

危険物取扱者試験準備講習会

白河地方広域市町圏消防本部では、11月4日(土)に行われる後期危険物取扱者試験の準備講習会を開催します。
期日 10月4日(水)、5日(木)
場所 白河地方広域市町圏消防本部
■問い合わせ 白河地方広域市町圏消防本部予防課 ☎0248-22-2157

県立高等技術専門学校学生募集

県立高等技術専門学校(テクノカレッジ)は県が設置している公共の職業能力開発校で、県内には郡山・会津・浜の3校(13科)があります。平成19年度の学生を次により募集します。
資格 高等学校卒業生(見込み含む)
入学検定料 2,200円
出願期間 [推薦] 10月1日(日)～10月11日(水)、[一般] 10月16日(月)～11月13日(月)
入学試験 [推薦] 10月20日(金)、[一般] 11月21日(火)～22日(水)
入学料 5,650円
授業料 115,200円(年額)
■問い合わせ 福島県労働領域技能振興グループ ☎024-521-7300

法務なんでも無料相談所開設

日時 9月24日(日) 午前10時～午後4時
場所 福島地方法務局白河支局
内容 不動産・商業登記の手続き、戸籍・国籍、土地の境界問題、いじめ・体罰、遺産相続など
担当者 法務局職員、人権擁護委員など
その他 電話による相談も受け付けます(☎024-534-2021、024-536-1155、024-536-1174)。
■問い合わせ 福島地方法務局白河支局 ☎0248-22-1201

鮫川村街頭犯罪発生状況
棚倉警察署 (☎33-3241)

対象犯罪	発生件数	累計
空き巣	0	0
忍び込み	0	0
出店荒らし	0	0
事務所荒らし	0	0
ひったくり	0	0
車上ねらい	2	7
無施錠	0	4
ガラス破り	2	3
鍵穴破壊	0	0
自転車・バイク	0	0
その他	0	0
自動販売機ねらい	0	0
部品ねらい	0	1
自動車盗	0	2
オートバイ盗	0	0
自転車盗	2	10

発生件数：7月22日～8月25日
累計：1月1日～8月25日

●車上狙い被害が連続しています。いずれも車内に貴重品や現金を置いて被害に遭っています。いつもは見かけない車などに気づいた場合は早期通報を。

◆保健センターいきいき通信 文/村住民福祉課健康係(保健センター内) 鈴木芳子保健師 ☎29-1231

■メンタルヘルス
暑い夏が過ぎ、夏の疲れが出てくる季節になりました。私達には心と身体の間が狭くなっていますが、その狭さが欠けても健康ではありません。「メンタルヘルス」とは心についての予防や治療を行い、良い状態を作ることです。これは身体の健康管理と同様、非常に大切なことです。また、「自分」は関係ない」と人ごとや周りのことと思わず、隣の人の心は自分の心と繋がっており、互いに心のケアをすることが大切です。わが国の死亡者数のうち、自殺死亡者数は年間3万人を超え、交通事故死亡者数の3倍になっています。特に、45歳から60歳の働き盛りの年代で高く、ストレスの種類や強さを物語っています。ここでは、ストレスの解消法について考えてみましょう。

■ストレスを解消する「心のメンテナンス」
健康な心は「空気の入った風船」に例えることができます。この風船が壊れないように、私たちは無意識のうちにもストレス解消法を実践しています。

①ストレスを跳ね返す作用
外界のストレスに対して正面から立ち向かいそれを跳ね返すことによる心の力です。心が元気な時は無意識に実行しています。

②ストレスを逃がす作用
私たちは自分の心の破綻を防ぐために、自分の心の有り様をうまく変形させることで、外界からのストレスを逃がすというやり方で解消します。一つの見方にとらわれずに、柔軟な考え方や、自然に物の見方を変える心のメカニズムです。おたんの場合は、この方法をあまりうまく使っていないので、自分の考えの中で悶々と悩んでしまいます。こんなときは周りにヒントを与え心にゆとりを持たせてあげましょう。

③ストレスを抜く(カタルシス)作用
心が破綻する前に自分で小さな穴を空けて、中の空気を逃がすことによるメカニズムです。多々の方は自分なりの方法を持っていらっしゃると思います。例えば、「愚痴を言う」「やけ食」「やけ酒」「身体を使って発散する」などの行動です。これらの方法を上手に使っていきましょう。おたんの場合は、言葉にするのが難しいため、いつも真正面からストレスを受け止めています。何か困っている様子がありましたら、声をかけてよく聞いてください。

■ストレスに強くなるコツ
3つのコツを実践しましょう。
①競わない(他人と意地や見栄で争わず、冷静になりましょう。)
②逃げない(ストレスに前向きに対処していく心構えを持ちましょう。)
③ひと呼吸をおいてみる(時間を置いて、自分を落ち着かせ、いい方法を選びましょう。)

ストレスに強くなるためには、「今日でできなかったら明日やろう」という心の余裕を持つことが必要です。また、仕事などのほかに打ち込める趣味を持つたり、仕事関係以外の友達を持つことも大切です。今回はストレスの早期発見と対処方法について紹介いたします。

●お誕生おめでとうございます

(7月届け出分・敬称略)



すどう はやと
須藤 颯歩・男
平18.7.7生
住所…滝
保護者…勝久・真澄



ふなき しずく・女
平18.7.11生
住所…石ノ花
保護者…敏勝・美紀



すずき ゆうや
鈴木 祐弥・男
平18.7.28生
住所…新宿
保護者…孝宏・ひとみ

●おくやみ申し上げます

(7月届け出分・敬称略)

住所氏名	月日	年齢
福原 金澤 壽雄	6.30	92歳
大沢 関根百合子	7.1	57歳
中沢 矢吹アサノ	7.11	77歳
蔵ノ草 鈴木 キイ	7.22	93歳

●人の動き

8/1 現在・()は前月比

人口	4,426人(-6)
男	2,199人(-1)
女	2,227人(-5)
世帯	1,126戸(±0)

●寄付・寄贈

(7月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…金澤寿光(福原)関根市男(大沢)舟木勝義(昭和村・5円玉募金)矢吹利光(中沢)郡山ヤクルト販売株式会社代表取締役齋藤富男(郡山市)鈴木作衛(蔵ノ草)藤田昌司(上)
- ひだまり荘に[金員]…小松幸一(大戸中)
- 図書館に[図書]…金澤キクエ(新宿)奥貫洋(棚倉町)、[ビデオテープ25本]…舟木昭太郎(東京都)

自立の村づくり基金への寄附

(6・7月受理分・敬称略)

- 自然環境の維持、保全及び整備に関する事業…金沢省明(郡山市)
- 住民自治の醸成及びコミュニティの推進に関する事業…金沢省明(郡山市)
- その他、村長が必要と認める事業…鈴木作衛(蔵ノ草)

※お誕生・おくやみ・寄附欄への掲載を希望されない方は、届け出の際に申し出てください。

●編/集/後/記

■今回は3つの自然観察会(調査)について紹介しました。予想していた以上にいろいろな種類の生き物を見ることができ、私もふと童心に戻っていました。それぞれの観察会(調査)でも子どもたち以上に夢中になる参加者の姿もあり、自然の素晴らしさ、大切さをあらためて感じました。(緑川)

9 生活情報カレンダー
月1日～10月7日
※行事などの日程は都合により変更になる場合があります。

日	月
3	4
10	11
17	18 敬老の日
24	25
10/1	2

※行事などの日程は都合により変更になる場合があります。 ◎=休日当番医

Book

図書館の缶詰

図書館からおすすめの本をご紹介します
鮫川村図書館 ☎29-1150



人生の踊り場を迎えた団塊の転職 (高橋貞夫著、出版文化社)
「人生には踊り場が必要で、これからの自分に何が出来てくるかを考えてほしい。」著者自らの経験を活かした人生論的な内容で、転職を考える人はもちろん、定年延長を考える人にとっても大いに参考になります。



デイビッドがやっちゃった! (デイビッド・シャノン作、小川仁央訳、評論社)
デイビッドはわざと失敗するわけではありません。デイビッド・シャノンはこの絵本でいろいろな言い訳の仕方を教えてくれます。特に大人に対してどう言ったらいいかを…。

火	水	木	金	土
			9/1 ●住民健診…7:30～ /渡瀬区集落センター	2
5 ●住民健診・口腔健診…7:30～[保] ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	6 ●住民健診・口腔健診…7:30～[保] ●やまゆり保育室[こ] ●送迎バス運行日(中野・東野方面)	7 ●住民健診…7:30～[保] ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	8 ●住民健診…7:30～ /西山区集落センター	9
12 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	13 ●社会復帰支援事業(やまぶきの会)…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(中野・東野方面)	14 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●やまゆり乳児室[こ]	15	16
19 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●図書館休館日	20 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●農業委員会総会(水稲作付状況調査・農地パトロール) ●心配ごと相談…13:00～15:00[公] ●らっこクラブ[こ]	21 ●ポリオワクチン投与…13:30～[保] ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	22	23 秋分の日 ◎杉山胃腸科外科皮膚科(棚倉町) ☎33-7551 石川医院(塙町) ☎43-0003
26 ●10カ月児健診…10:00～[保] ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	27 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●らっこクラブ[こ]	28 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	29	30 ●親子運動会[こ]
3 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	4 ●社会復帰支援事業(やまぶきの会)…10:00～15:00/村外 ●送迎バス運行日(中野・東野方面)	5 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	6 ●第2回献血…9:00～18:00/役場前駐車場 ●やまゆり保育室[こ]	7

[公]=公民館 [保]=保健センター [図]=図書館 [トレセン]=農業者トレーニングセンター [ほ]=ほっとはうす・さめがわ [こ]=こどもセンター



一流の響きに酔う N響山口氏らが「夏の夜のコンサート」開催

NHK交響楽団第一コンサートマスター・山口裕之氏、東京芸術大学助教授・川崎和憲氏らによる「夏の夜のコンサート2006」は8月8日、村公民館で開催されました。

コンサートは、毎年、「ほっとはうす・さめがわ」で合宿を行っている両氏と門下生らが開いているもので、今年で9回目。モーツァルトやドヴォルザークなどの曲が演奏され、訪れた人たちは一流の響きに酔いしれていました。



YOSAKOI踊りや ミニライブで賑わう 第6回小童まつり

地元有志でつくる小童会（宗田貴会長）主催の第6回小童まつりは、8月5日、赤坂中野字道少田地内で行われました。

まつりでは、YOSAKOI踊りやアマチュアバンド「案山子」によるミニライブなど多彩な催しが繰り広げられました。会場には多くの露店が並び、訪れた人たちは楽しい夜のひとときを過ごしていました。



大きな獲物に歓声 遠ヶ竜で「魚つり・つかみどり大会」

遠ヶ竜若衆会（森元良会長）主催の「魚つり・つかみどり大会」は8月15日、遠ヶ竜ふれあい公園内で開催されました。

大会では、公園内の池にニジマス100キを放流。参加者は、歓声を上げながら、大きな獲物をつかもうと池の中を駆け回っていました。



夜空に輝く大輪の花火 第28回鮫川花火大会

鮫川村商工会青年部主催の第28回鮫川花火大会は8月15日、国道349号新宿トンネル付近で行われ、約1000発の花火が打ち上げられました。

観覧場所には、焼きそばやクレープなど多くの露店も並び、家族連れや帰省客などで賑わいました。



絵本の読み聞かせを楽しむ 福島大学「おはなしキャラバン」

福島大学児童文化研究会童話部による夏季巡回公演「おはなしキャラバン」は8月10日、こどもセンターで開催されました。

公演では、学生による大型絵本の読み聞かせや紙芝居、歌遊びなどが行われ、参加した子どもたちは、目を輝かせながら耳を傾けていました。