

1

NEWS

家族経営協定を締結
西山の高野治夫さん一家

西山字発地岡で農業を営む高野治夫さん一家の家族経営協定調印式は十二月十四日、役場正庁で行われました。今回協定を結んだのは、治夫



家族経営を結んだ高野さん夫妻（下段右）、新たに認定農業者となった芳賀五郎さん、棚井幸一さん（下段左から）と関係者

さんと妻・加代子さん、父・博光さん、母・ヨシノさんの四人。家族経営協定は、作業の役割分担や休日、労働時間、報酬などを家族間で決めるもので、村内では澤口和久さん一家（青生野）、坂本圭司さん一家（反田）に続いて三番目となります。

調印式では、大楽村長、矢吹勝美村農業委員会、影山正志県南農林事務所農業普及部長の立会いのもと協定書に調印が行われ、高野さんが「目標達成に向けてさらに努めていきたい。」と決意を新たにしました。

また、農業経営改善計画認定書交付式も併せて行われ、新たに認定農業者となった三人（うち一人欠席）に大楽村長から認定書が交付されました。



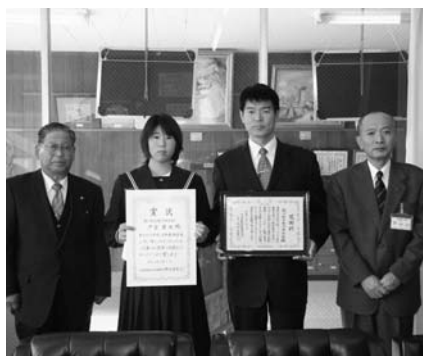
協定書に調印する高野さんら

2

NEWS

県南地方振興局長賞に戸室さん
「税に関する作文」コンクール表彰伝達式

税に関する理解を深めてもらうと毎年行われている中学生



表彰状を手にする戸室さん（左から2人目）と、感謝状を手にする鮫川中の佐川教頭（左から3人目）

の「税に関する作文」コンクールの表彰伝達式は十二月一日、鮫川中学校長室で行われました。今年度は、県南地方振興局長賞に戸室優佳さん（三年）の作品「税を支えられて」が選ばれました。

伝達式では、斎藤茂憲県南地方振興局長から戸室さんに表彰状と記念品が、大谷吉男白河地区納税貯蓄組合連合会長から作文の募集に功績のあった鮫川中に感謝状が贈られました。

3

NEWS

木質ペレットで温暖化防止に
各施設にペレットストーブを設置

村では、今年度から始まった森林環境税交付金を活用して、



「ペレットストーブはあったかいよ」/「手・まめ・館」に設置されたペレットストーブにあたる子どもたち

公共施設などにペレットストーブを設置しています。

ペレットストーブは、木質ペレット（木くずなどを熱と圧力だけで粒状に固めた燃料）を使うため、灯油などの化石燃料より二酸化炭素を増やさず、地球温暖化防止にも役立つと期待されています。

今年度は、各小・中学校と図書館、「手・まめ・館」に設置。来年度も順次、公共施設などに設置される予定です。

4

NEWS

ケーキ・ジャムづくりに挑戦
ユースカレッジ第5回講座



参加者がさまざまな事業に取り組むユースカレッジ(写真は第5回講座)

村公民館事業「ユースカレッジ」第五回講座は十二月九日、村公民館で行われ、ケーキ・ジャムづくりに挑戦しました。

ユースカレッジは、村内の青年男女を対象に実施しているもので、参加者が事業を自主的に企画・運営。これまでに村内の文化財巡りや丸太テーブルづくりなどを行っています。なお、村公民館では、ユースカレッジ会員を募集中です。詳しくは公民館 ☎(49-2247)まで。

5

NEWS

バレーボールで親睦深める
第3回村バレーボール交流親善大会



プレーを楽しむ参加者

村バレーボール協会（矢吹利津子会長）主催の第三回村バレー

ボール交流親善大会は十二月三日、村農業者トレーニングセンターで行われました。

大会には、村内の小学生から一般までのバレーボールチーム十三チームが出場。開会式では、奥貫村教育長、水野村体育協会長が祝辞を述べ、鮫川スポーツ少年団バレーボール部の増子成美主将が選手宣誓を行いました。参加者は、競技を通して技術を磨くとともに、親睦を深めていきました。

6

NEWS

第26回全国中学生人権作文コンテスト
白河人権擁護委員協議会奨励賞に石井さん



奨励賞を受賞した石井さん（右から2人目）と村人権擁護委員のみなさん

福島地方事務局白河支局と白河人権擁護委員協議会主催の全

国中学生人権作文コンテストの表彰伝達式は十二月十八日、鮫川中学校長室で行われました。

コンテストには、事務局白河支局管内の二十六校から八百三十点の作品が応募。その中から、石井美紀さん（三年）が沖繩へ行った修学旅行での体験をつづった「人権と戦争について」が協議会奨励賞に選ばれました。

伝達式では、青戸彦磨子さんの人権特別委員から石井さんに賞状と記念品が手渡されました。

7

NEWS

午後4時になりました：
冬休みの「声」は鮫川小の阿久津くん（6年）



マイクに向かう阿久津くん

「児童生徒のみなさん、午後四時になりました。交通事故に

気をつけて家に帰りましょう。...

冬休み期間中の夕方四時に流れる防災無線の放送は毎年、村内の小学生がアナウンサーを務めています。今年の冬休みの「声」を担当したのは、鮫川小六年の阿久津翔くんです。

十二月十九日、役場放送室で声を録音した阿久津くんは、「緊張して、声を出そうとしてもうまく出せなかったけどなんとかできました。」と、録音の感想を笑顔で話してくれました。

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番地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

國島 敦志さん Atsushi KUNISHIMA

くにしま・あつし ●昭和51年6月生まれ。富田字嶺木田在住。國島建設(株)勤務。趣味はスポーツ観戦、カラオケ、ネットオークション。「今年は九州か四国に旅行に行ってみよう」と抱負を話す。



村民 [随想] リレー ⑩2 水を守る大切さ

十月に村内に不法投棄されたごみを撤去する作業に参加したときのことです。私が担当したのは、近くに人家がなく人通りもあまり少ない、道路沿いの所でした。

不法投棄されていた物は、衣服・食器・空き缶・空き瓶・電化製品から、中身が入ったままの塗料、農薬など環境汚染を助長する物までもあり、息が出来なくなるほどの強烈な匂いがすることもありました。しかも、その場所が川の源流「ここから川が生まれる場所」だったので、すごく憤りを感じました。

この水が流れ流れて、下流のいわき市の人たちが飲む水となるのですから、上流に住む私たちは、きれいな水をそのまま下流へ送り込まなければならぬと思います。すなわち、ゴミを捨てるのが、どれだけ環境に對しダメージを与えているかということが、改めてよくわかります。

捨てるごみを減らすことが、もつと住みやすい環境を作ることになると思うし、水の生まれるところに住んでいる人の義務だと思えます。

次は、鈴木隆さん(赤坂東野字大石堂にバトンタッチ！)



阿久津 好輔 くん 須藤 由衣 ちゃん 渡邊 大祐 くん 高野 敦輝 くん
①西山字折戸/②父・好治さん、母・絹枝さん/③お兄ちゃんたちが歯みがきを始めると催促し、仕上げみがきも嫌がりませんでした。
①赤坂西野字下/②父・清二さん、母・知映さん/③毎日歯みがきをがんばっています。
①赤坂中野字道少田/②父・敬さん、母・和子さん/③歯みがきは苦手ですががんばっています。
①西山字発地岡/②父・治夫さん、母・加代子さん/③パパと歯みがきががんばりました。

むしばのないこ

11月21日に村保健センターで実施した3歳児健診で、むし歯がなかったお子さんは受診児6人中3人でした。(阿久津好輔くんは10月13日に棚倉町で受診) ①住所/②両親/③むし歯にならないためにがんばったこと

広報 文芸



むつき 睦月

第59回村文化祭入賞作品(一部)

【鮫川村長賞】
天 蕎麦の美を叩けば雲の動き出す 齋藤 信子
地 紅葉せる山に一樹の男松 齋藤 信子
人 嫁ぎゆく山のいのちの色づくは 関川 順子
【鮫川村教育賞】
表紙の装飾わず冬立ちぬ 山本 五十鈴
奥の鮫川俳句会(11月25日) 白石 一九鬼

俳句
初秋刀魚漁船の着きて人の波 金沢 映舟
島渡る大豆村の婚衣装 中井 恒肇
露寒やます一杯の熱きお茶 矢部 正子
農捨てし時から桑木伸び悩む 齋藤 信子
干柿や手まめな人の居なりし 山本 恵子
蘭の香に寄り添い歩むハワイアン 前田 縫子

短歌

師走入り孫のせがむはブレセント 北條 素人坂
立冬の陽は傾きて月淡し 黒田 寿香
犬吠えて小春日和に蜚蟻一匹 松本 精一
雪虫や買物メロが見つからない 鈴木 米子
押し車押す手かじかむ立ち話 小松 ハルエ
二万余の怨念叫ぶらぶ 齋藤 信子
「破黄島からの手紙を親へ」 山本 五十鈴

希望もて夢をもたなきや老けるぞと 森 芳子
友の電話に雲一つ飛ぶ 若子
強滝の淵を巡りて紅葉の筏はくたる 坂本 雪絵
水に映えつつ 嫁き来て六十余年ひたすらに農せし 背せなは丸み黄ひたり 根本 恵智
クロリテ1競技の合間ストローを囲み雑談の花咲かす輪も 本郷 嘉信
一坪の菜園にかける都会の人健康つくりの源という 前田 初
ありがとつ孫らのサイン胸にして 誕生祝のケーキを分ける 鈴木 一三子
ふと合いし如くに離れ座りおり研究会ころの思い出 芳賀 常夫
白蛇は飼われずに年老いて蛇センター

に再開したり 蛭田 浩市
畦道を急ぎ帰れば蛙たち次々開かずわが行く先を 遠藤 秀
咀そそり立つ屏風のような館君に咲かせたく思つて石鏡の花 中島 三次
こんなことでどうするなどと自らを叱咤して立つ朝の外出 関根 瑞恵
すつきりと心晴れたる朝にして鳥らは喚く一枝を占めて 水野 珠子
岩肌を背にして咲いたトリカブト心潤す紫の花 佐藤 春枝
甘い物好みし妻を偲びつつ墓碑に供うる彼岸のおはぎ 齋藤 平四
天狗橋の水を彩る紅葉は灯ともる如しこの夕べは 溝井 清乃
七十路も健やかに筋力の体操つづけ暮れに至らむ 鈴木 俊子
あと少し今年も終る顧みて何を残せしや心の足跡に 吉田 世津
支えあり人と文字を心にし友との交際も明るく過す 岡部 一
花柄を取り除きつつ「苦勞さん声かけおれば手に柔らかし 柿沼 鯉乃
亡き母の生涯愛せし煙巻きて妻は雑草生やすことなし

晩秋の庭は草花枯れはてて一際目立つ南天の紅 岡部 シンゲ
春くれば枯れし庭割れ石の隙間にすみれ群れて咲くかも 田中 志乃
宴会に山の味覚に舌つつみ歌や踊りに刻を忘れる 藤田 千代子
幾十年会わぬ異境の医師訪いは部屋に学位の額掲げあり 齋藤 谷満
夕暮れの灯らぬ里を巡りきて燈る明かりに出会い安らぐ 北條 平
農薬と化学肥料を控える米に自信のエコマーク貼る 関根 キヌ子
風に飛び駆びて枯葉川に浮く筏となりて流れに揺らぐ 杉山 磯子
色褪せし木の葉をはらり散らしつつ風過ぎ行きぬ里は夕暮れ 前田 喜子
菜大根採り終る明日はクロリテ1老いの主婦でも矢張り忙しい 関根 富久
天の網天の声さい漏らさない天罰下るかうそぶく諸侯 松本 一郎
冬日差す廊下に座して丹念に豆選り漸く今日は終わりぬ 関根 ハナヨ
カレンダーに残る一枚捲る日は八十五歳の春が手招く かます

まめ通信 Vol. 9

緑のふるさと協力隊・大草鮎子さんの鮫川村体験記です。

ニワトリ潰し

牛に鼻水つけられても気にしない。犬に手を噛まれてもへこたれない女、大草です。

先日、「ニワトリ潰し」を体験できました。暴れるにわとりを抑えるところから解体まで、自分の手でやらせていただきました。魚以外に、初めて命が「肉」になる過程を目の当たりにしました。

今の日本は、食べ物に関するさまざまな仕事に分業化され、世の中をお金が回っています。生きる営みが分断されること、確かにそれは効率が良いです。安くなるし、嫌な思いや大変なことも分断されるから、より人は簡単に生きやすくなるのかもしれない。ただ、今まであまりにも自分が生きるためのいろんなものがかけ離れすぎていました。都会の生活はまさにそう。残った肉をゴミ箱に捨てる行為も「知らない事は罪じゃない。」そういう論理がまかり通ってしまいそう。何が大切なか忘れてしまいそうになります。

「いただきます」は命をいただきますと言う意味。「食べる」と言うことは「生きる」と言うこと。生きると言うことは他の命と引き換えに成り立っている。コンクリートの舗装の上で生きて、コンクリートの建物の中に売っているパックの肉を買っているだけでは感じられないことでした。貴重な体験。ありがと、にわとりさん。あれを見るとしばらく肉を食べたくなくなると聞いたこともありましたが、わたしはそれ以後もおいしく食べています。頭でわかっているよりも、実際体験できたことでより「いただきます」を心から言えるようになった。 (文・写真/大草鮎子)



大豆の集荷も終わりました!

情報の泉



案内・募集

●国の教育ローン(国民生活金融公庫)
案内 入学金、授業料、教科書代、アパートの敷金・家賃など、入学時や在学中に必要な資金を融資する公的な制度として、国民生活金融公庫の「国の教育ローン」が

ります。融資額…学生(生徒)1人あたり200万円以内/利率…年2.3%(平成18年11月10日現在)/返済期間…10年以内(母子家庭・交通遺児家庭の方は1年延長可能)/返済方法…毎月元利均等払(ボーナス時増額返済も可能です)/保証…(財)教育資金融資保証基金(保証料1.0%)または連帯保証人1人以上/問い合わせ…国民生活金融公庫郡山支店 ☎024-923-7140

●白河司法書士総合相談センターをご利用ください 相談内容…不動産登記

や会社登記、相続・遺言、多重債務、少額の裁判、成年後見などに関する法律相談/相談開催日(毎月第1木曜日)…2月1日、3月1日、4月5日/相談時間…午後5~8時/場所…マイタウン白河2階(白河市本町2番地)/相談料…無料/予約受付…事前に予約をお願いします。緊急を要するものについては最寄りの相談員を紹介します。(秘密は厳守します。)/予約時間…祝祭日を除く月~金曜日、午前10時~12時30分、午後1時30分~4時/問い合わせ…白河市司法書士総合相談センター ☎0248-23-1785

教育

鮫川村奨学基金 奨学生を募集します



村教育委員会では、鮫川村奨学基金の奨学生を次により募集します。

募集期間 平成19年3月1日(木)～30日(金)

応募資格 ▼鮫川村に引き続き5年以上住んでいるか、

住んでいたことがある方▼高等学校、高等専門学校および大学、短期大学などに在学または今春入学予定の方▼経済的理由により修学が困難と認められること▼国や他の団体から同種類の奨学金の貸与または給与を受けていないこと

貸与月額 ▼高等学校・各種学校(1～3年)：2万円以内▼高等専門学校：5万円以内。ただし、第3学年までは2万円以内▼大学・

短期大学：5万円以内
貸与始期・期間 平成19年4月から、在学する学校の正規の修学期間

奨学金の償還 ▼貸与は無利子で、卒業後6か月から毎月、10年以内に償還すること。(全部または一部を一

時償還することができます)
▼大学および大学院を卒業後、鮫川村に居住し、農林水産業に10年間修業した方は奨学金の返還を免除されます。

奨学生の決定 選考委員会での願書の内容を審査し、奨学生を決定します。

申し込み・問い合わせ 村教育委員会教育課教育総務係 ☎49・3151

もうすぐ1年生

平成19年4月に青生野小、鮫川小学校に入学予定の児童は、平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれたお子さんです。

平成18年12月1日現在の調べで、入学予定の児童は次の37人です。名前間違いや漏れがありましたら、1月19日(金)までに村教育委員会教育課教育総務係(☎49-3151)にご連絡ください。

■平成19年度新入学予定児童

- ▶青生野小(4人)・・・[青生野区]長井優果ちゃん、笹島匠悟くん、棚井駿介くん、三瓶沙織ちゃん
- ▶鮫川小(33人)・・・[赤坂西野区]三瓶春香ちゃん、

- 藤田菜月ちゃん、須藤舜介くん、鈴木楓花ちゃん、金澤紗華ちゃん、舟木太陽くん[西山区]根本勝太くん、関根美可ちゃん、関根春歌ちゃん[赤坂中野区]橋本侑香ちゃん、山本菜々海ちゃん、渡邊千紘ちゃん、円井朝紗海ちゃん、藁谷愛ちゃん、前田桃花ちゃん、藤田龍希くん、湯座真代ちゃん、矢吹瑞樹ちゃん[赤坂東野石井草区]小森和佳子ちゃん、森彩乃ちゃん、佐川愛ちゃん、圓井空志くん、三瓶翼くん、蛭田奈々ちゃん、鈴木龍聖くん、佐川竜也くん、鈴木和之くん[富田区]我妻大夢くん、鷺野谷海翔くん、岡部哲弥くん、小松世亨くん、谷中亮くん[渡瀬区]芳賀すみれちゃん

今ある施設を充実させて村のイメージアップをしてほしいです



なかじま まさたか
中島 雅隆さん(23歳)
[渡瀬字青生野在住]
誕生月 昭和58年8月
血液型 O型
星座 しし座
趣味 ショッピング、スポーツ

■仕事はどんなことをしていますか？
製造会社の部品の営業をしていて、県内中心にいろいろなところに行っています。

■仕事で心がけていることはありますか？やりがいを感じる時はどんなときですか？
お客様に接することが多いので、対応の仕方に注意しています。今年入社したばかりなので、自分が担当したお客様から注文をいただいたときにやりがいを感じます。

■休日にはどんな風に過ごしていますか？
友だちと遊びに行ったり、お酒を飲みに行ったりしています。

■これからしてみたいことはなんですか？
今、フットサルのチームを友だちと作ってやっていますが、これからはフットサル以外にもいろいろなスポーツにチャレンジしてみたいです。夢は、結

婚することですね。

■村に住んでいて感じることや、現在の村についてどう思いますか？
不便な部分が多い村ですね。夏はとも過ごしやすいですが、冬場は厳しいですね。

■村に必要なもの、要望などはありますか？
若い人を育てる土台を作って、スポーツをアピールする取り組みをしてほしいと思います。それと、今ある鹿角平観光牧場などの施設を充実させて、「過疎の村」や「山が多い」といったイメージよりも「鮫川村はいいところだ」という風に村のイメージアップにつなげてほしいと思います。

■
次は芳賀拓己さん(赤坂東野字戸草在住)の予定です。

学校だより

(第27回)

鮫川中学校 編
浅香 秀寿校長
生徒173人

職場を実際に訪問し、働く大切さや喜びを体験する学習を行いました。

本校では今年初めて、十一月から十二月にかけて、学年ごとに一日職業体験学習を行いました。事業所の担当者から説明を受けた後、丁寧に教えてもらいながら実際に仕事を行いました。

生徒たちは、「見るのと実際にやってみるのは大違い。こんなに大変だとは思っていませんでした。」「やり遂げたとき、お客さんから『ありがとう、がんばってね』と言われ、とてもうれしくなりました。」など、たくさん感想を述べていました。

また、それぞれの学年でどんな体験をしたか、働くことをどう思ったかなど、発表の機会を設けてみんなで作る共有しました。自分の将来の夢を考える上で、視野が広まりとても貴重な体験学習が出来ました。



- 右：田中ニットにて(二年)中・宙井リソリン店にて(三年)左：ひだまり荘にて(三年)
- ご協力いただいた事業所は次のとおりです。
ご協力ありがとうございました。
- まどか美容室
 - ゆざ理容室
 - オートシヨツ
 - プミズノ
 - 有限会社うおせい
 - 旅館「滝」
 - 早女川食堂
 - 株式会社鮫川運送
 - 東白堂ベ
 - 田ガソリン店
 - 棚倉消防署鮫川分署
 - 鮫川村図書館
 - こどもセンター
 - 「手・まめ・館」
 - ひだまり荘
 - 鮫川村役場各課
 - 株式会社田中ニット
 - 鮫川工場
 - 有限会社田井製作所
 - 株式会社
 - 鮫川器機
 - 株式会社オーゼキ
 - 関東精工浅川工場
 - ニツセイ福島工場
- (文・写真) 鮫川中学校

年金

新成人のみなさん 20歳になったら 国民年金の加入手続きを

成人式を迎えられるみなさん、おめでとうございます。
若いみなさんにとって「年金」は「まだまだ先のこと」という認識ではないでしょうか。しかし、老後は誰にでも平等に訪れるものです。
「人生80年時代」といわれる現代の日本では、20歳から60歳までの現役世代が、65歳以上の先輩方の老後を支える「公的年金制度」が設けられています。

日本に住む20歳から60歳までの方は、必ず公的年金に加入し、保険料を納めることが義務になっています。20歳になったみなさんもすでに厚生年金や共済年金に加入している方を除き、成人の責任として国民年金の加入を忘れずに行ってください。
なお、国民年金には、保険料の支

払いが困難な場合に、申請により保険料が免除される制度や、学生や20代の方には保険料を後払いにできる納付特例（納付猶予）制度がありますので、希望される方はこの申請も忘れずに行ってください。
公的年金は、老後の保障だけでなく、万一の場合の障害や死亡に対する保障もしています。社会を支える一員として公的年金加入、保険料納付についてよろしく願います。
■問い合わせ 村住民福祉課住民係
☎49-3112

募集

村親善インディアカ大会 参加チーム募集

村体育協会では、「第8回村親善インディアカ大会」の参加チームを募集しています。
日時 平成19年2月4日（日）午前8時30分受付、10時競技開始
会場 農業者トレーニングセンター

農業委員会から 農業委員会委員 選挙人名簿登録申請

農業委員会では、毎年1月1日現在
■問い合わせ 村体育協会事務局(村公民館内) ☎49-3151

役場の電話番号 0247-49-3111(代表)

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(FAX兼)	49-3295
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(FAX兼)	48-2555
手・まめ・館	49-2556 FAX 49-2445

◆お知らせ2

第59回村成人式

日時 平成19年1月7日(日)午前10時開式(受付午前9時30分から)
場所 村公民館大集会室



昨年の成人式

■問い合わせ 村教育委員会教育課生涯学習係 ☎49-2247、3151

福島県学生寮 平成19年度入寮者募集

財団法人福島県学生寮では、平成19年度の入寮者を募集しています。
学生寮の所在地 男子寮(定員84人)・・・千葉県松戸市松戸638の4/女子寮(定員50人)・・・東京都渋谷区幡ヶ谷3丁目72番9号
募集人員 男子寮・・・35人程度/女子寮・・・25人程度(1室2人利用の相部屋)

入寮年月 平成19年4月1日以降
入寮期間 2年間(ただし、正規の修業期間を限度に更新を認めます)
受付期限 平成19年1月19日(金)必着
■問い合わせ 財団法人福島県学生寮事務局(福島県教育庁教育指導領域内) ☎960-8688 福島市杉妻町2番16号 ☎024-521-7775

県南地域リハビリテーション 連絡協議会講演会

日時 平成19年1月12日(金) 午後7時～9時

場所 白河市文化センター
テーマ 「維持期リハ」における心のケア
講師 大田仁史氏(茨城県立医療大学名誉教授・茨城県立健康プラザ管理者)
参加費 無料
■問い合わせ 県南地域リハビリテーション連絡協議会事務局(白河厚生総合病院総務課) ☎0248-22-2211

(社)白河青年会議所3月オープン定例会 夜回り先生水谷修講演会

日時 平成19年3月9日(月)午後7時～8時30分(午後6時開場)

場所 白河市民会館(白河市役所隣)
参加費 無料※入場整理券が必要です。
参加申し込み 往復はがきに必要事項を記入し、申し込んでください。1枚の往復はがきで2人まで申し込み可能です。
記載事項 往信面(左)・・・〒961-0908 白河J C会館夜回り先生係/返信面(右)・・・①名前②郵便番号③住所④電話番号⑤緊急連絡先/返信面(左)・・・⑥応募者の郵便番号、住所、氏名
申し込み期限 2月15日(木)
■問い合わせ (社)白河青年会議所 ☎0248-22-8289

対象犯罪	発生件数	累計
空き巣	0	2
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	0	8
無施錠	0	5
ガラス破り	0	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	1
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	0	0
計	0	14

発生件数：11月24日～12月20日
累計：1月1日～12月20日

●棚倉署では、12月10日から1月7日までの間、年末年始の地域安全運動を展開しています。地域の皆さんのご協力をお願いします。

◆保健センターいきいき通信

文/村地域包括支援センター(保健センター内) 菊地貞子 ☎29-1233

何歳になっても自分らしくいきいき暮らしていくために

「年をとって、身体が弱ってへんのは仕方がない」といって話をよく耳にしますが、本気で「年をとる」をどうにか、最近の研究からは、必ずしもそうではないといことが明らかになってきています。むしろ、年齢よりも若々しい人もたくさんいるのも事実です。高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は何だと思いますか？それは「年をとる」こと、つまり「老化」です。「年をとる」こと、つまり「老化」は、身の回りのことや外に出かけることをしなくなり、身体や脳の活動量が少なくなることです。

身体や頭を使わない生活が続くと、筋力(特に足腰の筋力)や意欲(やる気)興味、関心を低下させ、やがては要介護状態や認知症を招くことにもつながります。しかし、日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることを広げていくことができます。これが介護予防の考え方で、身体や脳の老化を防ぐことが可能です。

いきいきと暮らすために、まずは足腰を丈夫にし、脳も活性化することが大事です。そこで、脳を活性化するためのヒントをいくつかあげてみます。

▼ヒントその1「社会活動や趣味に積極的に取り組む」
家族や友人、地域のみなさんとの社会的なつながりを多く持つたり、旅行や園芸などの趣味活動や、囲碁・将棋など頭を使うゲームは計画力や思考力を多く使うので脳の活性化に効果があります。

▼ヒントその2「有酸素運動をこまめに」
ウォーキングや体操など有酸素運動を行うと、脳の血流が増加して、脳全体に酸素を多く含んだ血の巡りがよくなります。特に、脳の記憶を司る海馬は、この部分が判断や思考に重要な前頭前野の血流が増加するといわれています。

▼ヒントその3「野菜を多く食べよう」
野菜や果物に多く含まれているビタミンC、E、βカロチンの抗酸化(細胞がさび付かないようにする)作用が効果があるといわれています。

▼ヒントその4「魚をできるだけ多く食べよう」
研究の結果では、魚を食べている人ほど、ほとんど食べていない人では、認知症の発症に差があることがわかっています。サバ、イワシ、アジ、サンマなどの青魚に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、EPA)には、脳の神経伝達を良くしたり、脳の血流を良くしたりする働きがあります。

▼ヒントその5「記憶力を積極的に使おう」

体験したことを記憶し思い出す(例えば、今朝何を食べたかを覚えていて思い出せる)ことができる(記憶を意図的に使う)ことも記憶力を鍛えるのに役立ちます。日記はその1つを思い出して文字でその文章を構成する事で、脳の全体の機能を使うのにも効果的です。また、1日2～3日前にその日について書くことで記憶の部分の脳が鍛えられますが、みなさん自信のほどはいかがですか？

●お誕生おめでとうございます

(11月届け出分・敬称略)



はが しょうた
芳賀 省汰・男
平18. 11. 6生
住所…福原
保護者…真一・美香



こまつ りゅうま
小松 琉眞・男
平18. 11. 14生
住所…大戸中
保護者…孝次・静香



さわくち ふうか
澤口 楓佳・女
平18. 11. 15生
住所…青生野
保護者…誠治・めぐみ

●おくやみ申し上げます

(11月届け出分・敬称略)

住所氏名	月日	年齢
吉合 齊藤 貢	11. 8	72歳
関口 藤田 滋	11. 18	80歳

●人の動き 12/1 現在・()は前月比

人口 **4,400** 人(-11)
男 **2,183** 人(-7)
女 **2,217** 人(-4)
世帯 **1,127** 戸(±0)

●寄付・寄贈 (11月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…村ふるさと文化芸術クラブ(矢吹二会長) 齊藤タカ(吉合) 藤田俊一(関口)
- 鮫川中学校の教育活動の充実のために[デジタルカメラ一式]…初老会(生田目敦弘代表)
- 読書活動の推進のために[図書5冊]…清水国明(葉貴)

自立の村づくり基金への寄付(12月受理分)

- 自然環境への維持、保全及び整備に関する事業…矢吹博(大塩)
- 住民自治の醸成及びコミュニティの推進に関する事業…鮫川中2年1組

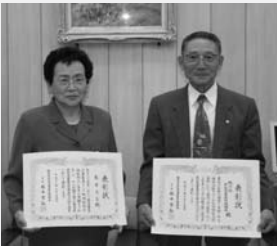


12月21日、役場を訪れ寄附を手渡す2年1組のみなさん

※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。

●表彰

10月24日、いわき平市民会館(いわき市)で開かれた福島県社会福祉大会において、民生児童委員として長年勤続された生方スミさんと、優良民生児童委員協議会として鮫川村民生児童委員協議会(関根彦孝会長)が表彰されました。



生方さん(左)と関根会長

●編/集/後/記

■あけましておめでとうございます。今年も昨年同様「広報さめがわ」をよろしくお願いいたします。(緑川)

1 生活情報カレンダー 月1日~2月10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
	1 / 1元日 ◎東白川中央病院(棚倉町) ☎33-3263 東館診療所(矢祭町) ☎46-3165 ●図書館休館日
7	8 成人の日 ◎あらまちクリニック(棚倉町) ☎33-8018 金沢医院(矢祭町) ☎46-2312 ●第59回村成人式…10:00~[公]
14	15 ●4か月児健診・BCG接種・お母さんの口腔健康相談…13:30~ / 塙厚生病院 ●図書館休館日
21	22 ●図書館休館日 ●農業委員会総会 ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 岩野草
28	29 ●図書館休館日 ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 渡瀬区集落センター
4	5 ●図書館休館日 ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 真坂公民館

◎=休日当番医

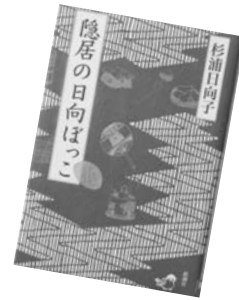
Book

図書の缶詰

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



雪わたり (宮沢賢治作、金の星社)
子どもたちときつねたちのやりとりの楽しさ、子ぎつね紺三郎の気取ったなんともユーモラスな口調、その中に愛がいつぱいつまみつ表現…



隠居の日向ぼっこ (杉浦日向子著、新潮社)
湯たんぼ 手拭い 蚊帳 踏み台 はいちょう…江戸から昭和の暮らしを豊かに彩った道具たち。懐かしい日々を慈しみつつ綴るモノ語り。

火	水	木	金	土
2 ◎藤田医院(棚倉町) ☎33-2013 中島医院(塙町) ☎43-0373 ●図書館休館日	3 ◎塙厚生病院(塙町) ☎43-1145 ●図書館休館日	4 ●仕事(保育)始め ●消防団出初め式 ●図書館休館日	5	6
9 ●幼稚園・各小中学校第3学期始業式 ●図書館休館日 ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	10 ●らっこくらぶ[こ] ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 西山第一集会所	11 ●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)	12 ●小正月だんごさし[こ] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 落合多目的集落センター	13
16 ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保] ●やまゆり保育室[こ] ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 折戸集会所	17 ●社会復帰支援事業(やまぶきの会)…10:00~15:00[保] ●おはなしの森…16:00~16:30[図] ●送迎バス運行日(中野・東野方面)	18 ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保] ●やまゆり乳児室[こ] ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	19 ●心配ごと相談…13:00~15:00[公] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 大平集会所	20
23 ●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)	24 ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保] ●らっこくらぶ[こ] ●おはなしの森…16:00~16:30[図] ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 関口集会所	25 ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	26 ●幼稚園保育参観日[こ] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 江竜田公民館	27 ●健康運動推進員養成講座(補習日)…10:30~16:00[保]
30 ●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)	31 ●らっこくらぶ[こ] ●おはなしの森…16:00~16:30[図] ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 田尻集会所	2 / 1 ●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)	2 ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 官沢集会所	3 ●健康運動推進員養成講座(補習日)…10:00~15:00[保]
6 ●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)	7 ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保] ●やまゆり保育室・乳児室[こ] ●おはなしの森…16:00~16:30[図] ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 大塩集落センター	8 ●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)	9 ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30 / 中野区集落センター	10

[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

1 年末年始を明るく照らす

村内に三つのイルミネーション(電飾)が点灯し、色とりどりの光で年末年始を明るく照らしています。今年もこのイルミネーションのように輝く一年でありますように…。



村商工会青年部

設置場所 鮫川小学校校庭
(赤坂中野字道少田)
点灯期間 12月17日(日)～
※約1か月間
点灯時間 午後4時～午後9時
設置団体 村商工会青年部
(前田正浩部長)



真坂三矢会

設置場所 真坂公園内
(赤坂中野字取上)
点灯期間 12月10日(日)～
1月31日(水)
点灯時間 午後4時30分～
午前0時
設置団体 真坂三矢会
(緑川好之会長)



遠ヶ竜若衆会

設置場所 遠ヶ竜ふれあい公園内
(赤坂東野字遠ヶ竜)
点灯期間 12月17日(日)～
1月14日(日)
点灯時間 午後5時～午前0時
設置団体 遠ヶ竜若衆会
(森元良会長)
共催/中山間交付金事業・
遠ヶ竜集落協定

2 きじのように羽ばたく1年に

12月2日、関根フクさん(西山字余所内)が朝起きてみると、家の中にはなんとオスのきじ(雉)が迷い込んでいたそうです。きじは、警戒心が強く、人の気配がするとすぐ逃げてしまうため、家の中に入るとはめずらしく、関根さんは「きじのように福が舞い込み、健康で1年を過ごしたい」と話しました。



関根フクさん(左)と夫の久翁さん



関根さん宅に迷い込んだきじ