

1

NEWS

50人が大人の仲間入り  
第59回鮫川村成人式



恩師、関係者を囲み記念撮影に臨む新成人

代表で成人証書と記念品を受ける  
矢吹翔さん(右)、矢吹彩さん



第五十九回鮫川村成人式は一月七日、村公民館で行われ、二十歳の門出を祝いました。今年の成人式には、該当者七十二人(男子三十人、女子三十二人)のうち、五十人(男子二十八人、女子二十二二人)が出席。式では、新成人を代表して矢吹翔さん(赤坂西野字石ノ花)に成人証書、矢吹彩さん(赤坂中野字大塩)に記念品が大楽村長から手渡されました。大楽村長の式辞、阿久津清次村議会議長、白石卓三県議会議員の祝辞に続き、青戸理恵さん

(富田字彦次郎)が誓いの言葉を述べ、赤坂美和さん(渡瀬字中野町)が感想文を発表。成人としての自覚と責任を新たにしました。また、式終了後には参加者で記念撮影が行われ、奥州鮫川太鼓保存会による祝福の演奏も行われました。



友人と写真を撮り合う新成人たち



誓いの言葉を述べる  
青戸理恵さん



感想文を発表する  
赤坂美和さん

2

NEWS

1年間の無火災を誓う  
平成19年村消防団出初め式



通常点検を受ける幹部団員

平成十九年鮫川村消防団出初め式は一月四日、村公民館で行われ、一年間の無火災を祈願しました。式に先立ち、消防車両による村内分列行進で火災予防を呼びかけたあと、通常点検と水勢披露が行われました。

式には、幹部団員や来賓など約百二十人が出席。無火災祈願の黙とう、团长式辞、村長あいさつに続き、無火災分団(建物火災が三年以上発生していない分団)と優良団員に表彰状が贈られました。表彰を受けた分団・団員は次のとおりです。

- ▼無火災分団表彰：第二分団(赤坂西野・十六年三か月) 第三分団(西山・十四年十か月) 第四分団(渡瀬・十二年四か月) 第七分団(青生野・八年十か月) 第六分団(富田・四年九か月) 第一分団(中野・三年)
- ▼優良団員表彰：矢吹好明(第一分団) 湯座和志(同) 藤田芳明(第二分団) 阿久津修司(同) 芳賀一男(第三分団) 高野晴一(同) 鈴木敏和(第四分団) 本郷金二(第五分団) 中川西久男(同) 鷺野谷博則(第六分団) 長井久幸(第七分団)



無火災分団の表彰を受ける各分団長

3

NEWS

文化財を火災から守れ!  
取上阿弥陀堂(赤坂中野区)で火災防御訓練



訓練を行う村消防団員ら

文化財防火デー火災防御訓練は一月二十一日、赤坂中野字取上地内の「取上阿弥陀堂」で行

われました。訓練は、「県道通行車両からのたばこの投げ捨てにより、道路路面の枯れ草に着火し、阿弥陀堂建物に延焼拡大の恐れあり」との想定で行われ、棚倉消防署鮫川分署と村消防団による放水防御訓練が繰り返されました。

また、訓練終了後には、地区住民を対象に消火栓や消火器の取り扱い講習会が行われ、参加者は、万が一に備えて真剣な表情で指導を受けていました。

4

NEWS

いっぱい飾ったよ。  
こどもセンターで小正月の「だんごさし」



一生懸命飾り付けをする子どもたち

小正月の伝統行事「だんごさし」は一月十二日、こどもセンターで行われました。だんごさしは西山長生会(関根仁会長)の会員五名が協力。はじめに臼と杵を使って餅つきを体験したあと、お年寄りから昔の歌や遊びなどを教えてもらいました。また、小さく切り分けられた色とりどりの餅を水木にきれいに飾りつけ、ついた餅を味わいながら楽しいひとときを過ごしました。

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  
鯉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

## 村民 [随想] リレー ⑩③ ユース代表鈴木です!

### 鈴木 隆さん Takashi SUZUKI

すずき・たかし ●昭和55年4月生まれ。赤坂東野字大石草在在。「趣味とは言えない程度にフットサル、ソフトボール、ゴルフを楽しみ、趣味と言えるものは冬のスキーボードと年中無休のサーキット珍走です。」と笑顔で話す。



とか言うと、サッカーのユース代表のように聞こえますよね。そんな事はないですがそうですか。真面目な話、今年度より始まりました「ユースカレッジ講座」に参加しています。これは村教育委員会が主催する村在住の青年を対象としたもので、講座は自主企画・運営されています。講座の内容によってはその道の方に教えていただきながら、これまで五講座を消化してきました。

中でも「丸太でテーブルづくり」が印象に残っています。丸太の皮を剥ぎ、チエーンソーなどを用い加工、組み立て、ニス塗り。大変な作業でしたが全ての工程を自らの手により行いました。現物が「手・まめ・館」に設置してあるのでお立ち寄りの際は座ってみてください。我々素人の力作です。

また、「村内文化財巡り」の際は県・村指定の天然記念物・文化財などを数か所訪問しましたが、恥ずかしながら全て初めての拝見でした。思っていた以上にさまざまな歴史があるんですね。

自分が鯉川村に帰って来て四年が経ちました。商工会青年部などを通してある程度村内のことを知っているつもりでしたが、その実は知らない事の方が多く事に気付きました。

知らなくても生活はできる。が、知っていれば生活が楽しくなるような気がした二十六歳の冬。

次は関根巨樹さん(赤坂西野字萩ノ沢にバトンタッチ!)

●ちびっこ探検学校ヨロン島参加者募集 文部科学省所管の財団法人国際青少年研修協会では、「ちびっこ探検学校ヨロン島」の参加者を全国より募集しています。この事業は、沖縄に近い南の島、ヨロン島の青い海と美しい自然の中で仲間と助け合う楽しさを知り、在日外国人小学生と活動・生活を共にすることで言語や習慣を越えて友情を深め、国際感覚を身につける第一歩とします。主な活動は海水浴やさとうきび刈り(搾り)、いかだづくり、洞窟探検などです。期間…3月27日(火)～4月2日(月) 6泊7日 /場所…鹿児島県大島郡与論町/説明会…2月18日(日)午後3時30分～4時30分、仙台市民会館第2会議室/定員…小学生400人(2～6年生)/締め切り…3月7日(水)申し込み先着順/出発地(帰着地)…福島空港/参加費…129,000円/詳細・問い合わせ…財団法人国際青少年研修協会 ☎03-3359-8421

●まほろんイベント案内 ▶「獣脚ろくそくづくり」/日時…2月24日(土)午前10時～午後3時/場所…まほろん実習室/参加対象…小学生以上(4年生以下は保護者の同伴が必要です)/参加費(材料費)…200円/募集締切日…2月16日(金)/募集人数…15人(先着順)▶文化財講座「第1回私が掘ったあの遺跡」/日時…2月17日(土)午後1時30分～3時30分/場所…まほろん講堂/募集人数…60人(先着順)/詳細・問い合わせ…まほろん(福島県文化財センター白河館) ☎961-0835白河市白坂一里段86 ☎0248-21-0700

地域の催しの案内、仲間づくりの呼びかけなど、掲載希望記事を募集しています。詳しくは企画調整課広報担当まで。

### 芸文 広報



きさきらぎ 如月

雪の瞳のなかに我れ居る原始林  
風雪の町守ること山握る 中井 恒峯  
雑煮食うそれぞれ主張し合う顔 矢部 正子  
実南天母娘で重箱買い求め 齋須 信子  
声歩む影も歩むや初詣 前田 恵子  
年明けの仕事始めや軒補修 北條 縫子  
夜長中友恋う夢に初明かり 黒田 素人坂  
破魔弓や乳歯一本の笑い顔 鈴木 寿香  
倫理なき報多くして師走ゆく 鈴木 米子  
八十の手習いゆる嬉しさよ 松本 精一  
事毎に面影揺れる初燈明 小松 ハル工  
※訂正 先月号の文化祭入賞作品で 山本 五十鈴

一部誤りがありました。ここに訂正しお詫び申し上げます。  
正 嫁ぎゆく山のいのちの色づく日  
誤 嫁ぎゆく山のいのちの色づくは

先生もお巡りさん人も人並に邪念もあれば魔性もひそむ 松本 一郎  
波風に世相も暗き年送り夢を託して初日に向かう 関根 ハナヨ  
眠れずに帰省の孫を待つ夕べ瑠璃戸を叩く師走の嵐 鈴木 クニ  
収穫の終わりに畑を耕して過ぎし一年振り返り見る 岡部 シゲ  
幸せを肌と感じて露天風呂浸かれば朝焼けカラス飛交う 藤田 千代子  
望むともあらずに年は過ぎてゆく八十路も近し初日を拝む 前田 喜三子  
新しき年を迎えて歩む道違ふ事なく生きむと願う 北條 平  
この年の佳きこと始め正月の二日に昼に牛の仔生(あ) 関根 賢子  
年末に雉子が飛び込むわが家に善き年来るを願って放つ 関根 賢子  
眠れない夜は私を連れて行く過ぎ

楽しい笑顔の頃へ  
湯の宿に一夜泊まりの老人会一歳ひととせの話題に今年も暮れる 赤坂 朝子  
温室のガラス戸に透き見て見ゆ紅梅の蕾日毎に色づく 鷺野谷 満  
独り住み訪う者もなく三日なれ炬燵の正月茫と居眠る 遠藤 秀  
少子化を防ぐ術なし生むを嫌う現代女性が国を動かして 前田 初  
シルバー作業で習いしという庭師なり小尻も軽く梯子に登る 遠藤 秀  
岩見流藤芳会の名取りという知人の舞台より華やかに 坂本 雪絵  
解禁日間近となりし夕暮れを雉子の番いが歩むわが前を 森 芳子  
斜日に照る万里の長城夢のごとのたうつ山に紅葉匂う 鈴木 イミ子  
お婆ちゃんご飯だよと手を引ける孫らに開ける今日も明るく 根本 恵智  
岩鏡の花を増やして八枚岩景勝地となすもくろみの立つ 中島 三枝  
堪りたる落葉の山を手に散らす動 佐藤 春枝  
作は幼き日を偲ばせて

誰にしも優しい言葉で話したいそんな気のする暖かい日は 蛭田 浩市  
手を広げ見送るような紅葉をわが庭に見て門を出でたり 蛭田 光江  
おむすびは心の形と云われつつ朝に握るも優しき添えて 水野 珠子  
孫の入園心に待てばすくすくと育つ明るき家をも照らす 関根 瑞恵  
朝夕の気温も上り春めけば愉しみに待つ遠出の散歩 大平 太平  
人生は面白可笑しく暮らせと云う音に出て来るパチンコ台の本郷 嘉信  
ご苦労さんと声かけ乍ら菊柄と鉢を納める立冬の日は 清井 清乃  
観る心癒すが如くリンドウは仰向けに咲く色香の匂う 齊藤 平四  
炬燵にのみ居れば自然に弱りゆく老身なりと庭に出てゆく 鈴木 俊子  
天然の田舎の水は旨いという瓶に汲み入れ持ちてゆく子ら 吉田 世津  
黄金色収穫なして縁に積む袋は今日よりわが家の宝 岡部 老一  
炬燵して今年も迎う新年の老に炭火の温さを添えて 柿沼 鯉乃

### まめ通信 Vol.10

緑のふるさと協力隊・大草鮎子さんの鯉川村体験記です。

#### 凍み餅

2007年冬、ベストドカジャン賞にノミネートされている大草です。最近は大草の二枚重ねもすっかり板についてきました。今年は暖冬で、あまり冷え込まないようですね。寒くなくて良かったような、少し残念なような。せっかくなので氷点下、鼻毛も凍る寒さを体感してみたい気がします。

この寒さを利用して作る凍み餅や、凍み大根。実は両方とも福島に来て初めて食べました。特に私は凍み餅が大好きです。絶対に普通の餅よりいい。あの歯ごたえと伸びとやわらかさが大変おいしいです。一年で一番寒いときの気候を利用するという作り方も面白いし、つなぎのごぼっ葉の繊維の多さには驚かされました。

でも作るのが大変なため、伝統食が見直されるまで一時はあまり作らなくなったという話も聞きました。凍み餅の存在すら知らなかったと言う若い村の方もいます。凍み餅作りを始めとして、こんにやく合わせや、漬物仕込みなどは一つの技術です。いろんなものを自分で「作れる」という暮らしには憧れます。単純にすごいです。自分があさんになったころ、日本中の人を買ってきて食べることしかできなくなっていた寂しいから、その土地ならではのものを、その技術とともにこれからもつないでいて欲しいです。

村を去るまで、残りわずか1か月半となりました。あと少しの間、よろしくお願ひします。(文・写真/大草鮎子)



凍み餅づくり

#### 情報の泉



#### 案内・募集

●平成19年度電気通信サービスモニター募集 総務省では、電気通信サービスに関する利用者の意見や要望を幅広く聞かせていただき、今後の情報通信行政に反映させるため、平成19年度電気通信サービス

モニターを募集します。/応募資格…総務省が実施するアンケート調査や会議などに協力していただける方で、電話・インターネットサービスなどに関心がある方/委嘱期間…平成19年4月1日～平成20年3月31日/募集人数…120人/募集期限…2月19日(月)/謝礼金…アンケート調査やモニター会議に参加いただいた方には別途謝礼金をお支払いします/応募方法…はがきの表面に「モニター希望」と明記のうえ、裏面に郵便番号・住所・氏名(フリガナ)、電話番号、年齢、性別、職業、メールモニター登録希望の

有無、メールアドレス(携帯電話のメールアドレスを除き、メールモニター希望の方は必須。)、応募の動機およびモニター会議参加希望の有無を記入し、東北総合通信局までお送りください。(FAX可)/選考および選考結果の通知…応募者の中から地域、年齢、性別などの構成を考慮し、モニターをお願いする方には3月末日までに本人宛の委嘱状を送付します/問い合わせ…総務省東北総合通信局電気通信事業課 ☎980-8795仙台市青葉区本町3-2-23 ☎022-221-0628FAX022-221-0613

白石さん親子が奨励賞受賞

県教委主催「17字のふれあい」

福島県教育委員会主催の平成18年度「17字のふれあい」に青生野小1年の白石和也くんと母・真希子さんの作品が見事奨励賞を受賞しました。「17字のふれあい」は、言葉の大切さや感動を文字にすることの喜びを知ることなどを目的に、日常生活や自然体験活動などで感じたことを大人と子どもがペアになり17音で表現するもので、県教育委員会が毎年実施。県南地区からは6,865組の応募がありました。

奨励賞を受賞した白石くんの表彰は12月22日に青生野小で行われ、安齋校長から白石くんに賞状が手渡されました。なお、鮫川小6年の円井龍一郎くんと父・和広さんの作品も入賞を果たしています。

【奨励賞】

なつやすみ ははとあそんだ じぐもとり 青生野小1年 白石 和也  
わが子にも 昔あそびを 託す夏 母 白石真希子

【入賞】

何回も 父をめぐって なげる球 鮫川小6年 円井龍一郎  
光る汗 心で魂を 受け止める 父 円井 和広



上…賞状を受ける白石くん/下…安齋校長（左）と賞状を手にする白石くん

地元で買い物がしたくなるような商店街になってほしいです。

■仕事はどんなことをしていますか？  
製造業です。矢祭町の工場に通っています。

■仕事で心がけていることはありますか？  
自分が担当している仕事に責任をもって取り組むことを心がけています。

■休日はどんな風に過ごしていますか？  
冬場はスノーボードで会津方面に出かけています。それと、ジムカーナという車の競技を始めたので、時間があれば、車を整備したりサーキットに練習に行くことが多いですね。

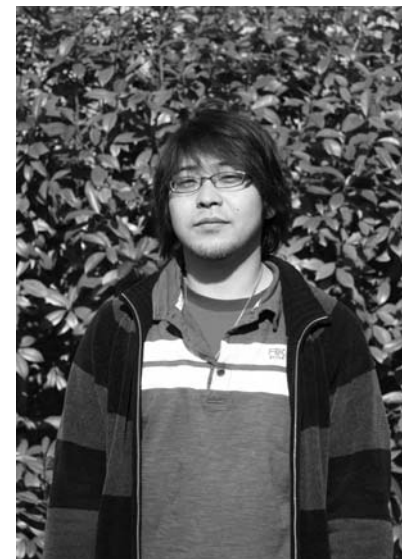
■これからチャレンジしてみたいことはありますか？  
つくば市（茨城県）や成田市（千葉県）で開催されているジムカーナの大会に、昨年3回出場して入賞できなかったため、今年こそは入賞したいと思っています。

■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？  
ごみごみしたところが嫌いなので、静かなところが好きです。自然が多くて住みやすいですね。

■村に必要なもの、要望などはありますか？  
交通の便が悪いので、もっと良くなるとういいますね。自分は運転できますが、車を運転できないお年寄りなどが気軽に広い村内を移動できる手段があればいいと思います。

また、仕事帰りや休日にも利用できるように営業時間などを工夫して、地元で買い物がしたくなるような商店街になっ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。



おかべ のりまさ  
岡部 憲勝さん（23歳）

〔赤坂東野字大竹在住〕  
誕生月 昭和58年4月  
血液型 O型  
星座 おうし座  
趣味 ジムカーナ、スノーボード、読書

新しい人権擁護委員に圓谷冷子さん



鮫川村人権擁護委員  
圓谷冷子さん

平成19年1月1日付けで、新しい人権擁護委員に圓谷冷子さん（大字西山字鬼越☎49-2154）が法務大臣から委嘱されました。委嘱期間は平成21年12月31日までの3年間で、いじめや暴力、虐待、人権侵害など人権に関する相談や普及啓発活動を行います。

村には、圓谷さんのほか、青戸彦磨さん（大字富田字前沼☎49-2325）と水野美好さん（大字赤坂中野字道少田☎49-2104）が人権擁護委員に委嘱されています。電話による相談も行いますので、お気軽にご相談ください。

■問い合わせ 村住民福祉課☎49-3112

自動体外式除細動器（AED）が設置されました

日本赤十字社福島県支部では、村保健センター内に自動体外式除細動器（AED）を配置しました。これは、心疾患による年間死亡者は増加傾向にあり、突然心停止した傷病者の中にはAEDを用いた除細動を実施しないと救命できないものがあるため、意識障害や呼吸停止、心停止に陥った傷病者に対する救命手当である心肺蘇生法（気道確保、人工呼吸、心臓マッサージ）とAEDを組み合わせることで救命を可能にします。AEDは、

救命の現場に居合わせた非医療従事者（一般村民）が使用することにより、救命率の向上を図ることが期待されます。また、傷病者が社会復帰するためには、第一発見者や家族が現場において迅速かつ適切に救命手当を実施することが不可欠です。なお、村ではAEDの配置に伴い、一人でも多くの村民のみなさんが救命手当、応急手当を習得できるよう講習会を開催する予定です。

■問い合わせ 村住民福祉課☎49-3113



設置された自動体外式除細動器（AED）/保健センターホール内

学校だより

（第28回）

青生野小学校 編  
安齋 好孝校長  
児童24人

全校書き初め大会



青生野小学校では、毎年冬休み明けに書き初めに取り組んでいます。今年も一月十二日（金）、全学年で書き初め大会を行いました。一、二年生は各教室で硬筆に、三〜六年生は体育館で毛筆に取り組みました。それぞれが取り組んだ課題は次の通りです。



青生野小学校  
そのうちの一枚が県の書き初め展に出されます。残りの一枚は、校内で審査、表彰されます。校内のものは全員分掲示してありますので、お越しの際はぜひご覧ください。（文・写真）

今年例年にないほどの暖冬ですが、体育館の中はやはり体が芯から冷えてくるほど寒く、児童はかじかむ手をこすりながら、条幅に向かっています。冷たい空気と張りつめた空気が体育館中を包み、筆が紙の上を歩き来する音が聞こえるほど、静かな雰囲気の中で書き初め大会を行うことができました。

- ▼一年「げんきなあいさつ」
- ▼二年「大きな声で話す」
- ▼三年「お正月」
- ▼四年「白い大地」
- ▼五年「平和な里」
- ▼六年「春の野山」

**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	49-3112
【住民係】	49-3113
【福祉係】	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	49-3116
【建設係】	49-3196
【環境係】	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

### 保健 献血にご協力ください

**実施日時** 2月16日(金) ①午前9時～10時45分 ②正午～午後5時  
**場所** 役場前駐車場  
**内容** ①全血献血(200ミリリットル・400ミリリットル) ※現在400ミリリットルが不足しています。400ミリリットルの献血にご協力ください。  
■問い合わせ 村住民福祉健康係 (保健センター内) ☎29-1231

### 防災無線 戸別受信機の電池切れに注意

防災無線の放送終了時に、戸別受信機から「ブツブツ」という音が聞こえたり、電源ランプが赤の点滅に変わった場合は電池切れ

れです。新しい幹電池に取り替えてください。(液漏れのしにくいアルカリ乾電池の使用をお勧めします。)そのままにしておくと、停電のときに放送が聞こえなくなります。また、受信機の故障などについては、役場総務課総務係までご連絡ください。  
■問い合わせ・連絡先 村総務課総務係 ☎49-3111

### 募集 村営住宅「渡瀬団地」入居者募集

現在、渡瀬字木之根地内に建設中の村営住宅「渡瀬団地」の入居者を次により募集します。  
**所在地** 大字渡瀬字木之根101  
**構造** 木造瓦葺2階建て(75・38平方尺)  
**間取り** 1階：洋室(10帖)、和室(6帖)、台所、浴室、トイレ、物置/2階：洋室(6帖)、和室(6帖)

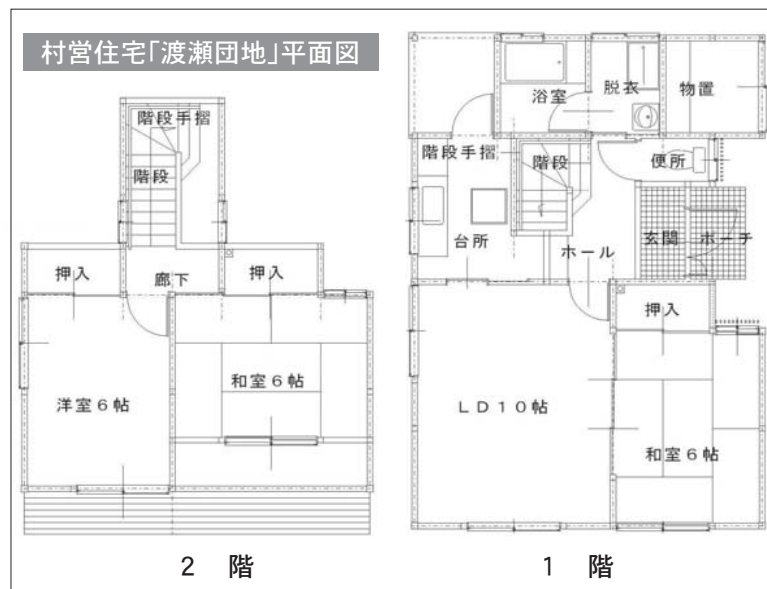
**募集戸数** 4戸  
**入居資格** ▼現に住宅に困窮していること▼収入(所得)が基準内であること▼地区住民とのふれあいを大切に、活発に地域活動を行うこと

### 入居者負担金

▼家賃：月額25,500円  
42,200円(所得などにより異なります)  
▼敷金：入居時の家賃の2か月分  
▼その他：電気・ガス・水道の使用料、浄化槽の維持管理委託料・清掃手数料

テレビ共同受信施設組合の年会費など  
**入居時期** 2月16日(金)以降

**入居者の選考** 入居者の資格に該当した方が多数の場合は、住宅困窮度の高い方を優先し、同程度の場合は抽選により決定します。



### 「法務なんでも無料相談所」開設

**日時** 2月4日(日)午前10時～午後4時  
**場所** 福島地方法務局白河支局(小峰城合同庁舎内)  
**内容** 不動産・商業登記の手続き、土地の境界問題、戸籍・国籍、夫婦・家庭内の問題、お年寄り・子どもの虐待など  
**担当者** 法務局職員、公証人など  
**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総務係 ☎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	0	0
無施錠	0	0
ガラス破り	0	0
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	0
自動車盗	0	0
オートバイ盗	0	0
自転車盗	0	0
計	0	0

発生件数：1月1日～1月22日  
累計：1月1日～1月22日

●管内では、自動車盗と車上ねらいの被害が多発しています。「自分だけは大丈夫」という安易な気持ちを持たず、自主防犯活動を推進しましょう。

### 食生活を振り返り「冷えない体」をつくりましょう

今年の冬は暖冬といわれていますが、まだまだ外は寒いよつです。冬の季節、特に気になるのが「体の冷え」です。現在の食生活を振り返りましょう。

■**体を冷やす食材の摂り過ぎに注意**  
みなさんは、体を冷やす食材を「存知ですか?」一般的には、暑い地域や暑い季節(夏)にこれる食材で、水分の多い食べ物や体を冷やす食べ物といわれています。

「これらは暑い季節には最適ですが、今の季節は摂り過ぎると血液の流れが悪くなり、「せへみ」の原因にもなります。食品の選び方や摂取方法に気をつけ、体の内側を冷やさないように心がけましょう。

◆**今の時期の食材選びのポイント**  
①精製されている調味料、化学調味料、インスタント食品、レトルト食品を控える。

【例】白砂糖、化学だし、カップラーメン、インスタントカレー

②果物、飲み物の摂り過ぎに気をつける。

【例】バナナ、いちご、緑茶、コーヒー

③野菜の選び方に気を付ける。

【例】きゅうり、トマト、なす、レタス、貝類、海藻類

これらの食材でも、選び方を変えたり、食材に熱を加えることで体の冷えを少なくすることができます。

◆**体を温める食材と調理のポイント**  
血液の流れを良くするためには、体の内側を温める食材を摂ることが大切です。

①土の中にできる旬の食材を利用する。

【効果】栄養価が高い

【例】大根、「ほう」、にんじん、いも類

②食材に火を通す。(茹でる、焼く、煮る)

③糖分は、きび砂糖や黒砂糖を利用する。また、甘いものは食後で体が温まったときに食べる。

④薬効食材を利用する。

【効果】胃の中に入ると、全身に熱を伝える働きがあります。料理の中に少し加えるだけでも効果があります。

【例】生姜、唐辛子、ねぎ、「しょう」、にんにく

⑤料理に「みそ」をつける

【効果】いも類などのでんぷんにより体が温まる。

【例】じゃがいも、うづも、豆などのでんぷん

このような食材を選び、調理方法を工夫し、冷えない体や丈夫な体をつくりましょう。

### ◆お知らせ2

#### 緊急地震速報について

「緊急地震速報」は、震源に近い観測点で地震を検知し、直ちに震源や地震の規模(マグニチュード)、各地の震度などを推定し、大きな揺れが迫っていることをお知らせすることを旨とする情報です。この情報を聞いて、大きな揺れが始まる前に防災行動をとることにより、地震被害の軽減が期待されます。しかし、緊急地震速報には、情報の提供から大きな揺れが始まるまでは長い場合でも数十秒程度であり、「震源に近いところでは、情報の提供が間に合わない場合がある」「情報の精度が十分でない場合がある」「雷や事故などにより誤報が発信される恐れがある」などの技術的な限界があります。

気象庁では、緊急地震速報の提供に伴う事故や混乱を防止しつつ、地震による被害を少しでも軽減するため、平成18年8月1日から現時点においても緊急地震速報を混乱なく利用できる分野への先行的な情報提供を開始しました。今後関係機関と協力して、テレビ・ラジオなどで放送していただく際の具体的な表現や、住民のみなさんが緊急地震速報を受信したときにどのような行動をとるべきかとい

う「心得」などについて検討を進め、これらについて十分な周知・広報を行ったうえで、平成19年度中にも広く一般への情報提供を開始することを計画しています。なお、緊急地震速報の詳細などについては、気象庁ホームページ(<http://www.jma.go.jp>)をご覧ください。

■**問い合わせ** 福島地方気象台防災業務課 ☎024-5304-0321、村総務課総務係 ☎49-3111

#### 自衛官募集

**募集課目** 2等陸・海・空士(任期制隊員・男子のみ)  
**応募資格** 18歳以上27歳未満で、その他必要とする資格はありません。(学歴は問いません)  
**採用予定数** 約50人  
**採用試験日** 2月25日(日)  
**試験会場** 陸上自衛隊郡山駐屯地  
**試験内容** 筆記試験(国語、数学、社会、作文)、口述試験、適性検査および身体検査  
**入隊予定** 3月下旬  
**申し込み締め切り** 2月23日(金)  
■**問い合わせ** 自衛隊白河地域事務所 ☎0248-24-0372

### ◆保健センターいきいき通信 文/村住民福祉健康係(保健センター内) 中川西ミユキ栄養士 ☎29-1231

●お誕生おめでとうございます  
(12月届け出分・敬称略)

お誕生はありません。

●おくやみ申し上げます  
(12月届け出分・敬称略)

住所氏名	月日	年齢
大塩 岡部 長治	12. 2	88歳
上 高坂 武	12. 4	89歳
田中 國井 卯吉	12. 9	91歳
青生野 岡部 正江	12. 20	42歳

●人の動き 1/1 現在・( )は前月比

人口	<b>4,386</b> 人(-14)
男	<b>2,174</b> 人(-9)
女	<b>2,212</b> 人(-5)
世帯	<b>1,127</b> 戸(±0)

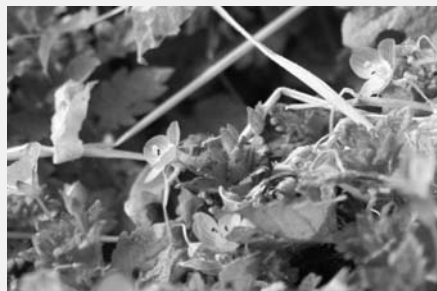
●寄付・寄贈 (12月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…岡部啓一(大塩)高坂章(上) 國井秋好(田中) 大竹眼科(石川町) 村老人クラブ連合会(中川西好幸会長・1円玉寄附)
- ひだまり荘、こどもセンターに[タオル]…中野長生会(水野昭也会長)

※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/

■今月は館山公園について特集しました。整備は長期的に行われる計画ですが、整備にできるだけ多くの方が関わり、村内外から多くの方が訪れる公園になることを願っています。■今年は、地球温暖化の影響による異常気象なのかぜんぜん雪が降りません。大雪が続いた昨年とはうってかわっての天候で、凍み餅づくりなども心配されます。先日、日当たりの良い場所で、3月に咲くはずのオオイヌノフグリが咲いていました。2月4日の立春から暦の上では春になりますが、このまま春を迎えてしまうような心配さえ感じるこの頃です。(緑川)



2 生活情報カレンダー  
月1日～3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
4	5
11 建国記念の日	12 振替休日
18	19
25	26
4	5

☉=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



よみがえれ! 大地 (高村たかし著、新潟日報事業社)  
平成16年10月23日午後5時56分、新潟県の中越地方を襲った震度7の大地震。大地は大きく割れ、家は倒れ、山も崩れて生活ができず、仮設住宅で避難生活を送る日々。そのときの様子を伝える一冊です。



親にも先生にも言えなかった…子どもの心(二木克明著、1万年堂出版)  
子どもの心を知らなければ悲劇の続発を防ぐことはできないと著者は語り、わが子の非行を防ぐ20か条を掲げた本。「幼いときから温かく接すること」「遊び相手になること」など。

火	水	木	金	土
		2/1 ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	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 ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	7 ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●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] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30/大塩集落センター	8 ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	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
13 ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●図書館休館日	14 ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保] ●おはなしの森…16:00~16:30[図] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30/馬場集落センター ●らっこくらぶ[こ]	15 ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	16 ●地区栄養教室・健康相談会…10:30~15:30/大平集会所 ●第3回献血	17
20 ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●農業委員会総会 ●心配ごと相談…13:00~15:00[公] ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	21 ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●社会復帰支援事業(やまぶきの会)…10:00~15:00[保] ●らっこくらぶ[こ] ●おはなしの森…16:00~16:30[図]	22 ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保] ●一日入園[こ]	23	24
27 ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●10か月児健診…10:00~[保] ●1歳6か月児健診…13:15~[保] ●3歳児健診…13:30~[保]	28 ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●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]	3/1 ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	2	3
6 ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	7 ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●社会復帰支援事業(やまぶきの会)…10:00~15:00[保] ●やまゆり保育室[こ] ●おはなしの森…16:00~16:30[図]	8 ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	9	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

いい豆がとれました。  
大豆と小豆の集荷作業を実施



大豆と小豆の集荷作業に参加したみなさん 右上から、富田地区、渡瀬地区、中野・東右地区、左上から中の沢地区、西山地区、西野地区

大豆（小豆）の集荷作業は、昨年十二月六日・七日の二日間、各地区の集落センターなどで行なわれました。

集荷作業には、大豆（小豆）を栽培したお年寄りなどが参加。（じゅうねんは村商工会が集荷しています。）お年寄りが持ち寄った大豆（小豆）の重さを一袋ずつ計り、検査で等級（一等から四等）を決めて村が全て買い上げます。また、作業には、職場体験で体験学習を行った鮫川中の生徒も参加し、お年寄りと一緒に汗を流しました。

今回集荷した大豆は、天候の影響を受けて、十七年産より少し少ない、十五・六割となりましたが、紫斑病が少なく良品質のものが集まりました。（小豆は九百二十七キ）なお、大豆は豆腐や味噌などに加工され、「手・まめ・館」で販売。小豆は柏屋に売り渡され、お菓子に利用される予定です。