

1

NEWS

里山の冬を満喫
里山まるごと体験学校・ふるさと体験学校

NPO法人ふるさと回帰支援センターと村が主催し、都会から農山漁村への移住を支援する「さめがわ・ふるさと体験学校」と、里山の景観を保全・維持し、地域の魅力を高めようと活動する里山まるごと体験学校は、二

月二十四日・二十五日の二日間行われました。

今回の活動には、ふるさと暮らしを希望する人たちや東京農大生など約三十人が参加。初日は、ほっとはうす近くの炭焼き小屋で、地元小林輝男さんの指導で炭焼き作業を行ったあと、「手・まめ・館」職員の指導で豆腐づくりを体験し、夕食交流会で交流を深めました。

二日目は、同日行われた館山公園の整備作業に参加。ボランティアで参加した村民と一緒に汗を流し、里山の冬を満喫していました。



豆腐づくりに挑戦



炭焼きに使う枝を切る作業を行う参加者

2

NEWS

ふるさと談義で親睦深める
第21回東京鮫川会総会

第二十一回東京鮫川会の総会は一月二十八日、新宿住友ビル



たくさんの会員が出席した総会

(東京都)で開かれました。総会には、会員、村関係者ら約八十人が出席。阿久津芳雄会長のあいさつに続き、大薬村長ら来賓が村の近況報告を兼ねて祝辞を述べました。このあと議事に入り、平成十八年度事業と決算、平成十九年度事業計画と予算が承認されました。

また、総会終了後には、恒例の新年会も行われ、参加者はふるさと談義に花を咲かせながら、親睦を深めました。

3

NEWS

凍み餅づくりで郷土料理学ぶ
ユースカレッジ第6回講座

村公民館事業「ユースカレッジ」第六回講座は二月十七日、村交流施設「ほっとはうす・さめがわ」で行われました。

今回のユースカレッジは、凍み餅づくりに挑戦。凍み餅づくり名人の藤田キノさんの指導を受けながら、もち米を蒸かして「こぼっば」を混ぜたあと、餅つきを体験しました。

また、藤田さんから郷土料理についての講話を聞き、懇親会で交流を深めました。



もちつきに挑戦する参加者

4

NEWS

村民の安心・安全のために
小型動力ポンプ交付式

村消防団に対する小型動力ポンプ交付式は一月三十一日、役場駐車場で行われました。今回の交付式は、老朽化に伴



水野団長からポンプの交付を受ける分団長

いポンプが更新されたことを受け行われ、第二分団(赤坂西野)と第六分団(富田)に小型動力ポンプが配備されました。

式では、大薬村長から水野団長に、水野団長から第二分団の佐藤三郎分団長、第六分団の岸波富寿雄副分団長にポンプが手渡されたあと、生田目正美第六分団第三班長が誓いの言葉を述べました。引き続き機械の取り扱い説明が行われ、団員は真剣な表情で臨んでいました。

5

NEWS

自立の村づくりを参考に
長野県小川村視察団が来村

二月十四日・十五日の二日間、長野県小川村から研修のため視察団が来村しました。

視察に訪れたのは、小川村長や議員など約十五人で、本村が進めている豆で達者な村づくりや自立を目指した村づくりについて研修。役場会議室で村から説明を受けたあと、「手・まめ・館」などを見学しました。

なお、今回のほかにも視察団が多数来村しており、鮫川村の村づくりが注目を集めています。



研修に訪れた長野県小川村のみなさん

6

NEWS

自立・就労支援の拠点施設に
たんぽぽの家が改築移転工事地鎮祭を開催



鎮入れを行う社会福祉法人鮫川福祉会の舟木理事長

社会福祉法人鮫川福祉会(舟木久理事長)が運営する知的障害者授産施設「鮫川たんぽぽの家」の施設移転に伴う改築工事地鎮祭は二月十五日、赤坂西野字岡田地内で行われました。

地鎮祭には、施設関係者・利用者、来賓などが出席。神事を行い工事の安全を祈願しました。なお、施設は約一億五千万円をかけ、事務室やうどんなどの加工施設、食堂などを整備。九月三十日に完成する予定です。

7

NEWS

「楽しい子育て」を応援します
こどもセンターでやまゆり保育室・乳児室開催

こどもセンターでは、毎月一回、楽しい子育てや仲間づくり



鈴木芳子村保健師の講話に耳を傾ける参加者

を応援するやまゆり保育室・乳児室を開催しています。保育室は、おおむね一歳六か月以上(乳児室は六か月以上)で保育園に入園していない乳幼児とその家族を対象に、季節の行事や遊びを行っています。

二月の保育室・乳児室は、村保健師から子どもの身体と心の発達、予防接種についての講話や保育園児とのリズム運動などが行われ、参加者は楽しいひとときを過ごしていました。

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

村民 [随想] リレー ⑩ 素晴らしきけもの道

関根 巨樹さん Naoki SEKINE

せきね・なおき ●昭和55年6月生まれ。赤坂西野字荻ノ沢在住。(有)花月庭園勤務。「趣味は楽器演奏で、好きな動物はサメです。」と笑顔で話す。



私には一番好きな場所があります。それは、火打石く荻ノ沢間の鷹巣公園を通る山道です。村内の方でも頻りに利用する方は少ないと思います。しかし、夜ともなれば棚倉の夜景を見下ろせる絶景ポイントとなり、朝になれば日の出の瞬間を太陽の温度とともに感じる事ができる場所になったりもします。狭い道幅で決して通りやすい道ではありませんが、私にとっては鮫川の四季の変化をいち早く教えてくれる場所でもありません。今年も暖冬ということもあり、朝晩の道路の凍結が少なく、少し安心して景色を見られる気がします。しかし、景色がよく見えただけにゴミの姿も目立ってきたように感じます。遠くで見る山の景色はきれいなのに、いざ近くで車を止めてみると足元に空き缶がポツリ。これが現実でした。自分の故郷はいつまでも好きでありたい。一人ひとりに少しの気持ちがあれば変わると思いますが、その気持ちが行動に変わると思いますが、そんな景色がいつまでも私の心の中にあります。

次は 江田和彦さん(赤坂西野字荻ノ沢)にバトンタッチ!

の同伴が必要です) / 材料費…500円 / 募集締切日…3月16日(金) / 募集人数…15人(先着順) / 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

●平成20年歌会始のお題が決まりました お題…「火」 / 詠進歌の要領…①お題を詠みこんだ自作の短歌で1人1首とし、未発表のもの。②用紙は、習字用の半紙を横長に用い、毛筆で自書する。③右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、電話番号、

氏名(本名、ふりがな)、生年月日、職業(具体的に)を縦書きで記入する。 / 詠進の期間…9月30日まで / 送付方法…あて先は「〒100-8111 宮内庁」とし、封筒に「詠進歌」と記入してください。 / 問い合わせ…宮内庁式部職あてに、郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手を貼った封筒を添えて、9月20日までに、直接お問い合わせください。

●戸倉の里の福寿草が見頃です 春の訪れを告げる福寿草が見頃です。春を感じに戸倉の里を訪ねてみませんか。鑑賞期間…



文芸



弥生

俳句
感謝しつつ胸中常に初景色
紅梅の咲き初む下のたちばなし
葱を剥く新しき光蓄えて
クリスマスローズ咲かせて二ツ株
嬰兒抱く娘の横顔や母と成る
餌不足か暖冬か熊眠れない
寒茜雲一片の船出かな
子を待ちて娘てきばき三ヶ日
暖冬や雪祭りさえ中止とは
有難き年の初めの茶の香り
一しきり降りて止みたる笹の雪

中井 恒峯
矢部 正子
齋須 信子
山本 恵子
前田 縫子
北條 素人坂
黒田 寿香
鈴木 米子
松本 精一
小松 ハル工
山本 五十鈴

短歌

来る年も継ぐ若者に愛の船向けて
やりたい願いがよぎる
老の身も冬の湯舟に親ませ木の
芽の如く待つや春日を
和泉式部の錦絵の幕下ろされて福
社会館は雅の展開に
細ごまと欠点を採って責めて来る
人のゆく道何処(いづこ)で止まる
鉢植えの花につける栄養剤 忽ち
戻す良き花色を
庭石の角もいつしか丸くなり形に
刻むわが家の歴史
行儀良く並んで挨拶幼稚園子供セ
ンターの力伝わり来
精神の通知を受けしその夜から亡
き父母が枕辺に立つ
外出の支度をすれば今日もかと思
つめられたり黒柿の妻に
ここだなる落葉拾うこの朝を杖に
来て覗く栗鼠の一匹
友も又バチンコをする凝らずして
適当ならむ遊びごころに
登り来て峠に立てばさわさわと雲

前田 初
大平 太平
坂本 雪絵
芳賀 常夫
根本 恵智
遠藤 秀
鈴木 イミ子
森 芳子
蛭田 浩市
光江 光江
本郷 嘉信

の送れる風をも浴びる
将門の家来ともいう人家あり青生
野にしろき岩鏡の花
花に寄り花の気品に触れれば自
おのずと晴れる憂つ心はも
あどけなく笑う曾孫よその廻めぐ
り蝶の二つの舞いつつあれば
にこやかに近づいて来る一つ影誰
とも知らぬ初夢の中
国を上げ叫ぶ命の大切さ伝えゆき
たし子にも孫にも
遠方より孫の電話は新年の賀寿を
述べたり爽やかな声
親切はわが家の太陽と記しつつ置
くペン先は日に光りたり
クロリテー老も華やかに競いおり
笑めばいつもの大輪の花
炭火して炬燵を温めくする朝
は友 来客も絶えず訪う
歴年の区切りはありて昨日の今日
歳改まるも世相はどうなる
幼児ら紅葉のような手を伸ばし老
いらと水木に団子挿すなり
陽を浴びて佇む月の母牛をなす

佐藤 春枝
中島 三次
水野 珠子
関根 瑞恵
齊藤 平四
溝井 清乃
鈴木 俊子
吉田 世津
岡部 一
柿沼 鯉乃
松本 一郎
関根 ハナヨ

る吾が掌に胎動伝う
常に無き暖冬なれば老われもゲ
トポールに励む一月
曾孫抱き賀状に収まる友の顔満足
る心伝わりて来る
正月に孫が曾孫を連れ帰る人形の
ように吾に抱かせる
来る毎に成長早き曾孫なればわ
飽かずに相手して居り
男性も交じりて共に習う日の賑わ
う一日針つ子クラブ
春告げて土手一面の福寿草風に花
びら震わせながら
藤田 千代子
愛いなく卒
寿の老後余裕で生きむ
暑くとも寒くとも恋う住み慣れし
萱葺き屋根の昔を偲ぶ
着て居るにチヨツキ探して見当た
らぬ夕方気付く老碌爺
ちんまりと独り静かに歌を詠む歌
詞間違えるも仕事の一つ
町村制布かれし明治の人口のそれ
よりも減る村の未来は

関根 キヌ子
関根 富久
北條 平
赤坂 朝子
前田 喜三子
岡部 シゲ
藤田 千代子
愛いなく卒
寿の老後余裕で生きむ
暑くとも寒くとも恋う住み慣れし
萱葺き屋根の昔を偲ぶ
着て居るにチヨツキ探して見当た
らぬ夕方気付く老碌爺
ちんまりと独り静かに歌を詠む歌
詞間違えるも仕事の一つ
町村制布かれし明治の人口のそれ
よりも減る村の未来は

まめ通信 Vol.11

緑のふるさと協力隊・大草鮎子さんの
鮫川村体験記です。

写真

可愛い洋服すら干したことの無い物干し竿に、先日凍み大根を干しました。22歳という年齢を疑われている大草です。4月から女子大生に戻ります。なんでも、女子大生という響きだけで、魅力が3割増しになるらしいです。なんてお得な身分なんでしょう。

先日村に来た農大生が、私が1年間撮った写真を見ていきました。その人が言った言葉。「人によって撮る写真が全然違う。」それを聞いて、自分が撮ってきた写真や、目を向けていたものを改めて客観的に見てみました。何にピントを合わせるか、どの角度から見るか、どういう視点でファインダーを覗くか。それによって撮られる写真は違ってきます。私のファインダーを通して見た鮫川は、魅力あふれる土地でした。私は、昔のものと、自然が好きでした。初めの視点はそこでした。鮫川に来て、人間が自然の一部になっているという営みを知ることが出来ました。生きることに本気だった世代のおばあちゃんが腰を曲げて歩く姿は、何にも増して尊敬できる姿に思え、思わずわいわいであろう夏の草刈りは、人間にとって不要なものを排除するっていうだけでなく、しっかり人の行為が自然の中に溶け込んでいるのだと言うことを感じました。真々暗な夜道は、怖いものでなく、暗闇が作り出す世界にわくわくし、見上げると広がる星の世界にしばし原付を止めたことが何度もありました。写真には、自分の思いがたくさん詰まっていました。

どうい視点でカメラを覗くか。それによっていろんな写真が撮れます。そのファインダーは自分の人生が作り上げるものです。今までさまざまな角度から村をみせてもらって来ました。農を見せてもらって来ました。鮫川での1年で、ちょっと私の視点は変わったはず。これから人生を歩んでいく中で、この1年や、その他の多くの経験を生かし、いつでも素敵な世界を見ていきたいものです。(文・写真/大草鮎子)



情報の泉



案内・募集

●自衛官募集 募集科目…2等陸・海・空士(任期制・男子のみ) / 応募資格…18歳以上27歳未満(学歴不問) / 採用試験日…3月11日(日) / 採用予定人数…約30人 / 試験会場…陸上自衛隊郡山駐屯地(郡山市)

大槻町 / 試験内容…筆記試験(国語・数学・社会・作文)、口述試験、適性検査、身体検査 / その他…採用の場合、3月下旬に入隊予定となります。 / 問い合わせ…自衛隊白河地域事務所 ☎0248-24-0372

●国家公務員採用試験のお知らせ 人事院では、国家公務員採用I種試験およびII種試験(いずれも大卒程度)を実施します。申込用紙の請求や受験資格など詳細については人事院までお問い合わせください。受付期間…[I種試験] 4月2日(月)~9日

(月)、[II種試験] 4月13日(金)~24日(火) ※I種II種ともに郵送の場合は最終日消印有効 / 1次試験…[I種試験] 4月29日(日)、[II種試験] 6月17日(日) / 問い合わせ…人事院東北事務局第二課試験係 ☎022-221-2022

●まほろんイベント案内 ▶「古銭づくり」 / 日時…3月24日(土) 午前10時~午後3時 / 場所…まほろん実習室 / 内容…石膏で作った鑄型を使って古銭をつくります。 / 参加対象…小学生以上(4年生以下は保護者

「こころのうた」を発刊

少年主張大会、俳句・短歌・詩のコンクール作品集

鮫川村青少年健全育成推進協議会主催の第11回少年主張大会および第10回こども俳句・短歌・詩のコンクールに応募のあった作品をまとめた「こころのうた」が発刊の運びとなりました。

少年主張大会では、11人の小学生から高校生までが日頃考えていることや感じていることを文章にまとめ、各学校の代表として多くの方の前で発表しました。また、こども俳句・短歌・詩のコンクールは、小・中学生が、地域や家庭で自分の体験・観察から学んだことや感じたことを率直に俳句や短歌、詩で表現しています。

子どもたちの「こころ」が集まってできた作品集です。公共施設などに置いてありますので、どうぞご覧ください。

■問い合わせ 村教育委員会教育課生涯学習係 ☎49-3151



子どもたちの作品をまとめた「こころのうた」

長年にわたる公共施設的环境整備に感謝

鈴木保さんに「小さな親切」実行章を贈呈

(社)「小さな親切」運動福島県本部(北村清士代表)による「小さな親切」実行章贈呈式は2月5日、東邦銀行棚倉支店(棚倉町)で行われました。

同運動は、「小さな親切」の心を育て豊かな社会をつくるため、推薦のあった「小さな親切」実行者を表彰しているもので、本村から鈴木保さん(赤坂中野字新宿)が表彰されました。

鈴木さんは、10年以上にわたって公共施設の周辺に花を植えたり、草刈りやゴミ拾いを行うなど環境の整備に取り組んでおり、村教育委員会が推薦。表彰式では、西間木博棚倉支店長から鈴木さんに実行章と記念品が贈られました。



西間木支店長から実行章などを受ける鈴木さん

羽田教諭(鮫中)が優秀教職員表彰受賞

平成18年度教育・文化関係表彰式

平成18年度教育・文化関係表彰式が2月14日、福島市の杉妻会館で行われ、鮫川中学校の羽田晃先生が優秀教職員の部で表彰されました。

この表彰は、県教育委員会が功績のあった児童生徒(団体)と優秀教職員を毎年表彰しているもので、今年度は児童生徒(団体)の部で10団体、優秀教職員の部で15人が表彰を受けました。

羽田さんは、研修主任として総合的な学習の時間「ふるさとの時間」や職場体験などの企画立案や取り組みが認められ受賞。2月14日に役場を訪れ、村長に受賞を報告しました。



受賞を喜ぶ関係者(左から奥貫村教育長、浅賀鮫川中校長、受賞した羽田晃教諭、大楽村長)

不便も感じますがのどかで暮らしやすい村ですね。



は が たくみ
芳賀 拓己さん(23歳)

[赤坂東野字戸草在住]

誕生月 昭和58年7月

血液型 B型

星座 かに座

趣味 音楽鑑賞、スポーツ(スノーボード)

■仕事はどんなことをしていますか?
会社員です。包装材を作っています。

■仕事で心がけていることはありますか?
食品から日用品までたくさんの種類の包装材を作っているの、いい品質のものを作るように心がけています。

■休日はどんな風に過ごしていますか?
家で家事をしたり、コンサートなどに行ったりしています。

■これからしてチャレンジしてみたいことはありますか?

インターネットを使っていろいろな情報を調べて自分に役立ててみたいですね。それと、法律に興味があるので資格などの勉強をしてみたいですね。

■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?
住んでいて不便な部分もありますが、

育った村でもあるので、のどかで暮らしやすいですね。

■村に必要なもの、要望などはありますか?

道路を良くしてほしいですね。道の幅を広げたり、カーブを少なくすればもっと便利になると思います。

また、他の市町村よりも安心して暮らせるように、そして村に住むメリットのようなものを感じるそしてことができるように村の取り組みをもっとPRすればいいと思います。さらに、子どもたちに村の良さをわかってもらえるような機会をもっと増やせば、子どもたちも村に魅力を感じて残ってくれるのかなと思います。

次は蛭田誠さん(渡瀬字関口在住)の予定です。

学校だより

(第29回)

鮫川小学校 編

塙 馨 校長
児童211人

当日のメニュー

- かぼちゃのポタージュ ●生野菜サラダ
- ポークソテーベジタブルソースかけ(鮫川産)
- バターロールパン ●いちごのケーキ ●紅茶



テーブルマナー教室
一月三十日、本校と青生野小学校の六年生五十一人が、棚倉町の新富家の鈴木専務さんのご指導のもと、給食センターの方々の協力をいただき、テーブルマナー教室を行いました。
フォークとナイフを使った西洋式の食事の仕方ということで、始めのうちは多



少緊張気味の子どもたちでしたが、楽しい雰囲気の中でおいしく食事をいただくことができました。マナーについていろいろ体験しながらのよい学習になりました。
なわとび集会
二月十四日、鮫川小学校体育館でなわとび集会を実施しました。今年度は、個人種目は体育の時間に行い、この集会では、なかよし班対抗・四色対抗で、全員一斉跳び・全員連続跳び越しに挑戦しました。一年生から六年生までが協力し、励ましながら跳ぶ姿が見られました。跳んだ回数合計で競う班対抗では、十班が、色別対抗では、グリーンチームが優勝しました。これまでの練習の成果を十分に発揮し、楽しく集会を終えることができました。
(文・写真 鮫川小学校)

環境

飼い犬の適正な飼養と管理について

1月上旬、大阪府和泉市において人畜共通感染症である「イヌブルセラ症」による犬の集団感染事例が発生しました。

飼い犬がこの病気に感染した場合、不妊症や死産、流産などの症状が現れることがありますので、動物病院へ相談し、早めに治療を受けさせてください。

また、人への感染は極めて稀なケースですが、感染した動物との接触などで、人に感染する場合があります。症状としては、発熱や発汗、頭痛、体力消耗などで、重症の場合は脳炎や髄膜炎を起こすこともありますので、犬の飼い主は適正に管理されま

すようお願いいたします。

■問い合わせ 県南保健所 ☎0248-2215487 地域整備課 環境係 ☎49-3196

教育

図書館の臨時開館について

村図書館では、児童・生徒の春休みに合わせて、休館日を開館しますのでご利用ください。

臨時開館日 3月26日(月)・4月2日(月)

開館時間 午前9時30分～午後6時
■問い合わせ 村図書館 ☎29-1150 村教育委員会教育課生涯学習係 ☎49-3151

消防

火災防備訓練・火防督励

日時 3月4日(日) 防備訓練：午前6時30分～/火防督励：午前8時30分～

場所(防備訓練) 大字赤坂西野字茅地内(見渡団地付近)
その他 ①訓練当日、防災無線により消防団員および消防車両出動の

福祉

高齢者のための筋力づくり教室参加者募集

村では、寝たきりや認知症を予防し、動ける体づくりをお手伝いするため、筋力づくり教室を開催します。教室では、さまざまな活動を通して

サイレンを鳴らしますので、火災と間違わないように注意してください。②訓練終了後、地元住民を対象に、消火器による消火訓練を行いますのでご参加ください。③火防督励では、消防団員による各家庭の防火診断を行いますのでご協力をお願いします。また、併せて住宅用火災警報器および消火器(ともに有料)のあつせん、老朽化した消火器の回収(無料)も行いますので、消防団員に申し出てください。

■問い合わせ 村総務課総務係 ☎49-3111

元気な生がいをもつて、楽しく暮らせるよう支援します。

対象 村内に居住する65歳以上の高齢者のうち、寝たきりや認知症が心配される方で次に当てはまる方

①体に自信がなくなってきた方
②外出がおっくうになつてきた方
③ひとり暮らしまたは高齢世帯で運動機会の少ない方

ただし、介護保険によるサービスを受けている方は原則除きます。

実施回数 1教室あたり月1～2回(1年間で17回)開催

参加場所 村保健センター
実施時間 午前10時～午後3時
参加費用 1回につき800円(昼食や創作活動などの材料費になります。)

内容 健康運動、創作活動、レクリエーション、健康講話など(希望者は、送迎・入浴もできます。)

申し込み 3月30日(金)まで役場住民福祉課に申し込んでください。

■問い合わせ 村住民福祉課 ☎49-3113

◆お知らせ2

アンケートにご協力ください

村では、耕種農家と畜産農家が連携して、地域の有機物を有価物に変える資源循環型農業を確立し、人と自然にやさしい農業を実践するため、堆肥センター組織の整備を目指しています。有機農業の核となる堆肥センター整備をみなさんの貴重なご意見を反映させたものとするため、アンケートを実施しますのでご協力をお願いします。

回答方法 アンケート用紙に記入し、組長さんに届けてください。組長さんは農林課に提出してください。

提出期限 3月15日(木)
■問い合わせ 村農林課林業畜産係 ☎49-3114

春季全国火災予防運動・全国山火事予防運動実施

3月1日(木)から7日(水)は春季全国火災予防運動・全国山火事予防運動の実施期間です。次のポイントに注意し、火災予防に努めましょう。

▶3つの習慣…①寝たばこは絶対やめる/②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する/③ガスコンロ

などのそばを離れるときは必ず火を消す

▶4つの対策…①逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置する/②寝具や衣類からの火災を防ぐために防災製品を使用する/③火災を小さいうちに消すために住宅用消火器などを設置する/④お年寄りや体の不自由な人を守るために隣近所の協力体制をつくる

■問い合わせ 棚倉消防署鮫川分署 ☎49-2119

「引越相談所」開設

引越シーズンのピークとなる3月・4月の2か月間、福島県トラック協会では、県内6か所で「引越相談所」を開設し、相談に応じています。引越に伴うさまざまなサービスについてお困りの方は相談所へご相談ください。

相談場所 福島県トラック協会郡山支部 ☎024-963-0780

相談時間帯 土・日・祭日を除く月曜から金曜までの午前9時から午後4時

■問い合わせ 東北運輸局福島運輸支局輸送・監査部門(福島市吉倉字吉田54) ☎024-546-0343

総合型地域スポーツクラブ説明会開催

「総合型地域スポーツクラブ」は、子どもから大人までが楽しんでスポーツなどを楽しむ機会を作るため、国が進めている事業です。村教育委員会では、事業内容についての説明会を次により開催します。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

日時 3月15日(木)午後7時～9時
場所 村公民館

講師 中通り広域スポーツセンター職員
■問い合わせ 村教育委員会教育課体育振興係 ☎49-3151

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

◆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) 村山通子保健師 ☎29-1231

春がそこまで感じられる季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。さて、「健康」への運動基準(平成元年制定)が、今年度大幅に改訂されたことは存知でしょうか。以前は、運動所要量を重視した基準だったのに対し、改訂後は生活習慣病の予防、特にメタボリックシンドロームの予防を重視し、身体活動(運動・生活活動)の基準が明確となりました。そこで、今月と来月の2回に分けて、メタボリックシンドロームと新しい健康づくり運動基準について紹介します。

■メタボリックシンドロームって何？
メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪型症候群」ともいいます。内臓脂肪型肥満(腹囲へそまわりが、男性85センチ以上、女性90センチ以上)に加え、「高血圧」、「血中脂質異常」、「高血糖」の3つのうち、2つ以上合併した状態の方が該当し、1つを合併した方が予備軍といわれます。さらに、狭心症や心筋梗塞、脳卒中を発症する可能性も高く、その原因は運動不足や過度といった生活習慣にあります。

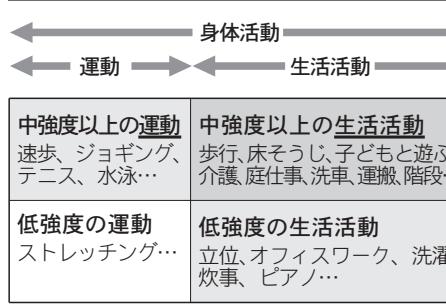
また、内臓脂肪貯蓄の指標となる腹囲1センチの減少は、体重約1キロの減少に相当します。体重1キロ減少のためには、運動でエネルギー消費量を増やし、食事を改善して摂取エネルギー量を減らしても7000キロカロリーが必要となります。例えば、1か月かけて1センチの腹囲(脂肪)を減少させるためには、1日当たり2300キロカロリーの減少が必要となり、1

日当たり徒歩(3メッツ)で60分歩くのが効果的とされています。

■身体活動(運動・生活活動)の量
今回の改訂により、身体活動(運動・生活活動)の量を「エクササイズ」で表すことになりました。エクササイズは、「身体活動の強度(メッツ)×実施時間(時)」で算出されます。「メッツ」は、身体活動の強さを表す単位で、座って安静にしている状態を「1メッツ」、1メッツを基準に、普通の歩行が「3メッツ」となります。

また、運動の強さには、「低強度(3メッツ未満)」、「中強度(3メッツ以上)」とがあり、身体活動で大切なのは3メッツ以上となります。(図1) 次回は、具体的な身体活動の内容について紹介します。

図1 運動と生活活動の区別およびそれらの強度



※「運動基準2006」と「エクササイズガイド2006」の目標に含まれる活発な身体活動とは3メッツ以上の身体活動です。低強度の身体活動は含んでいません。

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 [健康係] 29-1231 FAX 49-2651
 - 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

●お誕生おめでとうございます

(1月届け出分・敬称略)



ゆきとときや
湯坐 斗喜也・男
平19. 1. 17生
住所…酒垂
保護者…義喜・千春

●おくやみ申し上げます

(1月届け出分・敬称略)

住所氏名月日年齢
菅ノ目 鈴木 ハツ 1. 12 96歳
余所内 関根 末吾 1. 14 75歳
彦次郎 菊地 京子 1. 18 80歳

●人の動き

2/1 現在・()は前月比

人口 **4,385** 人(-1)
男 **2,177** 人(+3)
女 **2,208** 人(-4)
世帯 **1,127** 戸(±0)

●寄付・寄贈

(1月受理分・敬称略)

■社会福祉事業のために[金員]…緑川正美(内ヶ竜) 森啓二(遠ヶ竜) 藤田敏江(関口) 鈴木吉光(菅ノ目) 関根正二(余所内) 山形英夫(青生野)

自立の村づくり基金への寄付(2月受理分)
■自然環境の維持、保全及び整備に関する事業…平成19年還暦祝賀実行委員会



大楽村長に寄付を手渡す実行委員のみなさん

※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。

●編/集/後/記/

■先月25日に行われた地域づくり講演会での大妻女子大の西成教授の言葉が印象に残っています。「鮫川村は何もない田舎ではなく、都会にはないものであふれている。」そうおっしゃった先生の言葉どおり、村には他にはない、いいものがたくさんあると思います。館山公園もその一つで、みなさんの力があればきっと素晴らしい公園になるはず。■だんだんと春らしい陽気になってきましたが、まだまだ寒い日もあるので体調をくずさないよう過ごしたいですね。(緑川)

3 生活情報カレンダー
月1日～4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
4	5
11	12
18	19
25	26
4/1	2

☉=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



ケイゾウさんは四月がきらいです。(市川宣子作、福音館書店)
幼稚園に住む鶏のケイゾウさん。ウサギのみみこがやってきてから暮らしは一変してしまいました。主人公2人が織り成す10のお話を、季節感あふれる絵とともに楽しめます。



ふつうの家庭から生まれる犯罪者(碓井真史著、主婦の友社)
どうして普通の家庭、立派な家庭から犯罪者が出てしまうのか。犯罪の実例を取り上げながら、家族の心、犯罪の心理を探ります。犯罪という影の部分に逃げないで目を向けてみませんか。

火	水	木	金	土
		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] ●所得申告相談(渡瀬区)	2 ●所得申告相談(渡瀬区)	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] ●所得申告相談(赤坂東野石井草区)	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] ●所得申告相談(赤坂東野石井草区)	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] ●所得申告相談(赤坂東野石井草区)	9 ●所得申告相談(赤坂中野区)	10
13 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●中学校卒業式 ●所得申告相談(赤坂中野区)	14 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00~16:30[図] ●所得申告相談(予備日)	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] ●やまゆり乳児室[こ] ●所得申告相談(予備日) ●総合型地域スポーツクラブ説明会…19:00~[公]	16	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 春分の日 ●図書館休館日 ☉大木医院(棚倉町) ☎33-2424 金沢医院(矢祭町) ☎46-2312	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] ●幼稚園卒園式[こ] ●各小学校修了式	23 ●小学校卒業式 ●中学校修了式	24
27 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	28 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●保育園修了日[こ]	29 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	30	31
3 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●保護者会総会[こ]	4 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●保育園始め[こ]	5 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	6 ●小・中学校入学式 ●小・中学校第1学期始業式	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

男女混成で西山勢、40歳以上では青生野勢が制覇 第8回村親善インディアカ大会

村体育協会（水野博和会長）主催の「第8回鯨川村親善インディアカ大会」は二月四日、村農業者トレーニングセンターで行われ、男女混成の部で「西山ほっと」、四十歳以上の部で「かよちゃん」が優勝を果たしました。

に七チームが出場。男女混成の部は四ブロックに分かれて予選リーグを行ったあと、各ブロック一位チームが決勝トーナメントに進出し、熱戦を繰り広げました。

あと、受賞者を代表して鈴木香さん（大塩）が謝辞を述べました。

功労賞受賞者および大会の成績は次のとおりです。

■功労賞受賞者（敬称略）
星一彌（赤坂西野区） 関根啓太郎（西山区） 鈴木香（赤坂中野区） 藤田洋美（赤坂東野石井草区） 星英資（富

田区） 芳賀正訓（渡瀬区） 堀川信四郎（青生野区）

■大会成績 ▼男女混成の部：
①西山ほっと（西山） ②西山ぼんぼこ（西山） ③NIC（西山）、西野ファーマーズ（西野） ▼四十歳以上の部：①かよちゃん（青生野） ②中野白組（中野） ③すぎちゃん（青生野）、くみちゃん（青生野）



熱戦が繰り広げられた村インディアカ大会



水野会長から表彰を受ける功労賞受賞者



選手宣誓を行う西山2007の森岡選手



16チームが出場した郡インディアカ大会

また、二月二十五日には第八回東白川町村親善インディアカ大会が、村農業者トレーニングセンターを会場に行われ、郡内四町村から十六チームが出場。村からは、男女混成の部の上位四チームが出場し、「西山ほっと」が見事準優勝を収めました。