



清掃作業に参加した参加者

5 NEWS

江竜田の滝をきれいに 磐青の会で清掃作業

磐青の会の事業として、例年行っている江竜田の滝周辺の清掃は九月八日に行われました。磐青の会とは、村の婦人会長を歴任し、磐梯青年の家で、学習し、修了証書をいたいた方の会で現在十三人が会員になっています。この日は、八人が参加。地域づくりの推進ということで、江竜田の滝周辺の草刈りなどで汗を流しました。



安達太良山頂で

3 NEWS

登山にチャレンジ！ チャレンジスクール第4回講座

村公民館事業チャレンジスクール第四回講座は九月八日、安達太良山で行われました。登山には、小学生や保護者など二十九人が参加。当日は天気にも恵まれて登山を楽しむことができました。前日の台風の後で多少の蒸し暑さはありませんでしたが、登山道を登っていくと山頂には青く澄み切った空と遠くに見える大地の絶景が広がっており、疲れきった顔が笑顔に変わりました。



藤田大翔くん

①渡瀬字上/②父・伸司さん、母・早苗さん/③歯みがきカードにシールを貼るのを楽しみにがんばることができました。



秦伊吹ちゃん

①渡瀬字木之根/②父・文明さん、母・美由紀さん/③歯みがきが大好きなので、毎日楽しんでやっています！！



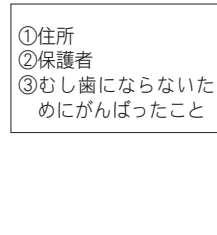
宗田奈々ちゃん

①赤坂東野字官代/②父・一幸さん、母・和美さん/③自分で歯みがきしたあとの仕上げみがきを毎日やっています。



根本 偲吹くん

①西山字岩野草/②父・武雄さん、母・歩さん/③毎日、「バイキンマンが来るよ」と言いながらがんばって歯みがきをしました。習慣にさせてよかったです。



①住所
②保護者
③むし歯にならないためにがんばったこと



金澤 佑典くん

①富田字中沢/②父・一夫さん、母・ゆかりさん/③お兄ちゃんとせり合いながら、「僕が先」といつて歯みがいてがんばっています。



宗田 怜也くん

①赤坂東野字官代/②父・一幸さん、母・和美さん/③自分で歯みがきしたあとの仕上げみがきを毎日やっています。



わがつま 我妻 祥佳ちゃん

①西山字落合/②父・昇さん、母・祐枝さん/③あま〜い物が大好きでついつい食べてしまいますが、その分歯磨きを頑張りました。

1 NEWS

むし歯のない子は7人 8月28日実施の3歳児健診

八月二十八日に村保健センターで実施した三歳児健診で、むし歯がなかったお子さんは、受診十人中七人でした(写真)。次回の三歳児健診は、十一月二十日火の予定です。



村税継続完納50年を祝った記念式典

6 NEWS

継続完納50年達成に感謝 赤坂東野・石井草区で記念式典

赤坂東野・石井草区の村税継続完納五十年達成記念式典は九月二十三日、村公民館で行われました。式では、高杉東石区長が「幾多の困難を乗り越えて、継続された区民の皆さんの誇りに心から感謝」とあいさつし、歴代区長に感謝状が贈呈されました。続いて、大楽村長と前田村議会議長、鈴木区長が祝辞を述べ、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。



ごみ拾いを行う鮫川分校の生徒たち

4 NEWS

学校周辺をきれいに 東白農商高校鮫川分校がクリーン運動を実施

東白川農商高校鮫川分校谷川信一分校長では、地域の道路周辺の清掃・美化活動を通して、公共心と郷土を愛する心を養うとともに地域に感謝し、日常生活・行動を見直そうと毎年一回クリーン運動を行っています。今年の活動は九月五日に行われ、全校生徒約六十人が参加。生徒たちは八班に分かれ、学校周辺の道路のごみ拾いや、学校敷地の除草、側溝の泥上げなどを約二時間かけて行いました。

2 NEWS

高齢者の安全安心のために 高齢者交通安全大学が開校

高齢者交通安全大学開校式は八月二十八日、赤坂西野区民センターで行われました。開校式には、赤坂西野区の社会学級受講者や棚倉地区交通安全協会高齢者支部鮫川分会の約四十人が参加。さまざまな交通手段に対応できる知識をつけてもらい、交通事故をなくすことを目的として全四回の講座を予定しています。



高齢歩行者教育システムを使って行われた第1回講習

開校式終了後、第一回の講習が開かれ、高齢歩行者教育システムを使った歩行体験が行われました。参加者は、無理な横断をしないことを誓いました。

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 ⑪① 自分の歩む道



白坂 忠幸さん
Tadayuki SHIRASAKA
しらかさ・ただゆき ●昭和55年5月生まれ。赤坂西野字酒垂在住。趣味はインディアカ、ボウリング、BMX(自転車) 特技は長芋掘り、草刈り、書道。

私は高校を卒業後、農業大学へ進学しました。自分の人生軽はずみに決めたくない、四年間自分の気持ちと向き合ってみたくて、思ってたからです。難しいことだけど、一番大切なことなんだと感じました。

大学で動物や植物の生と死に直面したことで優しい気持ちにもなれたし、幼い頃から両親の働く姿を見てきたことで自分も農業に携わる仕事をしたと思うようになりました。

就農する前は大変な仕事だし、楽ではないと分かっていたけれど、実際に仕事をして多くの苦労や問題を肌で感じています。自然災害や病気、害虫、燃料資材の高騰、価格の下落、生産調整など農業を取りまく情勢は厳しくなる一方です。

しかし、良い物が出来た時や収穫の時の喜びは、嫌なことを忘れさせてくれます。お客さんも楽しみにしているし、おいしいと喜んでくれた時は、「頑張ったかいがあったなあ」と思います。人間一度頑張れると何度でも頑張れるもの。これからも自分の作った野菜に自信をもっていきたいです。

鮫川の夜空は多くの星できれいです。豊かな自然が作り出す宝物です。未来へ残したいですね。

次は、北條孝雄さん(富田字反田)にバトナタッチ！

他の費用は受講者負担となります。／申し込み・問い合わせ…東北運輸局企画観光部観光地域振興課☎022-380-1001

●緊急地震速報をご存知ですか 「緊急地震速報」は、震源に近い観測点で地震を検出し、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、大きなゆれが迫っていることをお知らせする情報です。この情報を見聞きしてから、強い揺れが来るまでの時間が数秒しかありません。その短い間に身を守るための行動を取る必要が

あります。この緊急地震速報が10月1日より情報提供されます。／問い合わせ…福島地方気象台防災業務課☎024-534-0321

●オータムジャンボ宝くじ 発売期間…10月1日(月)～10月19日(金)／当せん金…1等1億5,000万円(26本)、1等前後賞2,500万円(52本)、1等組違い賞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)／抽せん日…10月24日(水)

広報 文芸 かなづき 神無月



俳句

ふくろうの顔見つけたり里の森
湯上りのハンドクリーム夜の秋
主逝く親子の牛の目秋の風
夏休み少女の好きな豆ごはん
流星を数える孫の声高し
刈られても刈られても出る草の意地
女郎花背丈程伸び村の道
猛暑かな年に一度の墓碑洗う
しゃぼん玉まじり歩きの肩に割れる
迎火の孝ならざりし炎の揺らぎ
山本 五十鈴

みどりさえ花に見え来る雄国沼澄める
言いたいこと山程あれど我慢々々
静かに暮らす昭和と一桁
葉を揺らし露したたらす雉木々の
小道に匂う露を手にする
四年越し会いたる義妹の亡骸は娘
の化粧に在りし日のまま
人の目に輪禍という現実を狸は見
せる酷をしのばせて
茶は人の心おらげ飲談の輪を上げ
ゆく菜ともいふ
人の和の大切さ知るわれも又輪の
中において愛の灯点す
生涯をかけてる農に田も畑も鏡の
如し照り光りつつ
山百合の花散り初めてこのなだり
匂い豊かに秋風の吹く
心曇らし今年も拾う花街道に捨て
られてある空笛幾つ
迎火の音頭ちており遅いとも叱る
母の声かも知れず
頭では駄目なら身体で耐えて来し
わが嫁の日は今なつかしき
関根 瑞恵

苦勞して育ちし兄弟皆やさし離れていても絶えぬ連絡
春は花夏のみどりに秋もみじ心を癒す中の沢の湯
健康であれば老いても野菜など作りて家族の膳を賑わす
嫁に來し記念に植えた庭先の姫百合増えて三十本に
ノートの字左右に分けて結びみるしかと支える人の一文
今年又キウイの花が咲きましたにぎつしり押し合うように
訪ね来る人なきままに今日も過ぐ背戸の小山にホホジロの声
長い門道にはだかる夫婦岩頂に見す昔の青さよ
七転び八起きと言えど又転ぶ再起不能の人生もある
ようやくに卒寿を迎えし吾なれど目指すは百寿を希いて生きむ
白鳥は白夜の湿地古里に卵抱く人らちかずくも逃げるともせず
野菜畑草取り除けば畝立ちて若菜の伸び見え暫し眺める
杉山 磯子

平和なる日々は尊し今更に全てに感謝短歌と歩もう
白衣にて人柄包む看護婦の優し介護に心が和む
青紫蘇のほのかに匂う庭先にわれは草引く夏の夕暮れ
苦業を共に携えゆかな八十坂前進あるのみ後振り向かず
いつきても古里は良いと吾が肩に手を置く孫に目頭うるむ
灯籠の仄かな灯りゆれにゆれ若精霊を導くように
いいちゃんの西瓜が好きという孫の期待に添わんと夫余念なき
老人会行事の多さ合間みて小豆纏や畑の草採る
来年も着てねと妻が仕舞いたる夏物今年も期待に添えぬ
妻として刈りし麦畑荒れて灌木繁り香き日を恋う
朝顔に支柱立てやる梅雨晴れ間大輪の花咲くを信じて
風呂敷を背負いて通いし小学校に男女共学複式学級
森 芳子

だっばい Vol.6

緑のふるさと協力隊・五島 学さんの鮫川村体験記です。

収穫を迎える

「暑さ、寒さも彼岸まで」という言葉もあるように、彼岸が過ぎた途端に肌寒い日が続いています。最近、季節の移り変わりを肌と食べ物で感じるようになった五島です。

さて、7月号に書いていたトウモロコシ畑ですが、おかげさまで獣の被害なく収穫を迎えることができました。みなさんの助言、応援の言葉のおかげです。この畑作りを通して、農作業の大変さを知るとても良い勉強になりました。土作りにはじまり、種まき、定植、追肥、草取り・刈り、消毒、収穫…。農作物を作ることの手間の多さ、売り物になるような野菜を作ることの難しさを感じました。

9月下旬は、役場の仕事として、中山間現地確認のお手伝いをするがありました。その中で、山の奥深くに切り開かれた田んぼや畑を多くみました。軽トラックで入るのも難しいような道の先に、穂を垂らしている稲がある。そういった情景を見るたびにかつての機械がなかった時代の人々の苦勞、そして現在も耕作を続けている人々の努力に感動しました。

食欲の秋、おいしいきのこを心待ちにして、今月も頑張っばい。
(文/五島学)

情報の泉



案内・募集

●戦没者などの遺族に対する特別弔慰金の支給について 終戦60周年の機会をとらえ、戦没者などの遺族に対して国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者などの遺族に対する特別弔慰金(第8回特

別弔慰金)が支給されることになりました。戦没者などの死亡当時の遺族で、平成17年4月1日において公務扶助料、遺族年金などを受け方がない場合に、特別弔慰金が支給されます。対象となる遺族の方でまだ請求されていない方は、請求窓口へお問い合わせください。／請求期限…平成20年3月31日／給付内容…額面40万円、10年償還の記名国債／請求・問い合わせ…村住民福祉課☎49-3113

●職場の労使困りごと相談会 福島県と

福島県労働委員会では、突然の解雇通告や業務災害、有給休暇などみなさんの職場の中で起きている労働条件をめぐる労使間の困りごとについて出張相談会を行います。費用は無料で、秘密を厳守します。／日時…10月21日(日)／場所…マイタウン白河／問い合わせ…県労働委員会事務局☎024-521-7594

●「観光カリスマ塾」会津若松会場受講生募集 ～観光まちづくり・地域活性化の秘訣を伝授～ 国土交通省では、観光地

Young Plaza

人情がある村だと思います。



みずの あやこ
水野 綾子さん (23歳)
 [赤坂中野字伏木田在住]
 誕生日 昭和59年3月
 血液型 O型
 星座 うお座
 趣味 仕事が好きなので仕事

■仕事はどんなことをしていますか？
 化粧品販売(アザレ化粧品ステップサロン)の仕事をしています。エステ・メイク無料でやっています。

■仕事で心がけていることはありますか？
 その人のコンプレックスを解消して自分に自信を持ってもらうようにしています。それと、私が絶対きれいにするという気持ちでやっています。

■休日にはどんな風に過ごしていますか？
 買い物をしたり、映画を見たりしています。

■これからチャレンジしてみたいことはなんですか？
 6年ほど働いていますが、いつかは自分のお店を持ち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？
 人情がある村だと思います。仕事で外回りの仕事をしていて友達や両親が会社の宣伝してもらったりして、助けてもらっているのととても感謝しています。

■村に必要なもの、要望などはありますか？
 昔は、きれいな水がどこにでも流れていて、ドジョウやアカハラヤモリなどがどこにでもいました。今は、見かけなくなっているのでも川をきれいにしてほしいです。自分の子どもにも見せてあげたいと思っています。

■次は、関根なるみさん(西山字水口在住)の予定です。

ふるさと恵みの店に指定 村農産物加工・直売所「手・まめ・館」

県産品の普及や地産地消に取り組み県の指定店「ふるさと恵みの店」に村農産物加工・直売



通知書を受ける本郷室長

所「手・まめ・館」が指定を受けました。交付式は九月六日、村農産物加工・直売所「手・まめ・館」で行われ、菅野県南地方振興局長から通知書とプレートが交付されました。指定期間は、九月一日から平成二十一年八月三十一日までの二年間です。

「ふるさと恵みの店」は県産品や地産地消の普及に積極的に取り組む店舗を県が指定する制度で、県内では六十店舗が指定を受けています。

学校だより

(第36回)

鮫川中学校 編
 浅賀 秀寿 校長
 生徒162人



一年生は職場訪問、二・三年生は職場での体験学習を行いました。働くことの意味や喜びを学習しました。

本校では昨年引き続き九月十二日と十九日に、全学年で一日職場体験学習を行いました。

一年生は村内の企業四ヶ所と浅川町の企業二カ所に、二年生は村内の商店や事業所、役場関係や消防署などの公共機関を訪問しました。三年生は今年、さまざまな業種の職場で体験したいという生徒の希望もあり、棚倉町の企業や事業所で体験しました。担当者から説明を受けた後、実際に仕事をを行いました。

「お客様を大事にするために元気のいいあいさつと笑顔がいかに大切かわ

かった。」多くの人たちの口に入る食品は衛生を保つため、頭髪や服装、指先までこんな気をつかうとは思っていませんでした。とても驚きました。」

など、たくさん感想を述べていました。体験学習後、自分はどうな体験をしたか、働くことをどう思ったかなど、レポートにまとめ発表の機会を設けてみんなで体験を共有しました。

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をすることができました。

学力向上につながる授業はどうあればよいか、研修しています。

『生徒一人一人に確かな学力を身につけさせる授業はどう行えばよいか』をテーマに、九月十八日に本校で授業と研究会を行いました。一年生で数学、二年生で国語、三年生で社会の授業を行いました。生徒たちは、課題に対し真剣に取り組み、自分の考えをまとめしっかりと発表することができました。



(文・写真 鮫川中学校)

蛭田玲於さん(鮫小6年)が3位 第2回全日本小学生ゴルフトーナメント決勝大会

日本女子ゴルフ協会などの主催による第2回全日本小学生ゴルフトーナメント決勝大会は九月十六日、リベラルヒルズゴルフクラブ



快挙を喜ぶ関係者(左から保護者の蛭田宏さん、蛭田玲於さん、大楽村長)

(富岡町)で行われ、鮫小六年の蛭田玲於さん(田苗下)が見事三位入賞を収めました。大会には全国の予選会で優勝した百十七人が出場。蛭田さんは、高学年(小学四〜六年)男子の部に出場し、十八ホールで八〇のスコアを記録。二位と同スコアでしたがカウントバック方式で惜しくも三位となりました。蛭田さんらは、九月十八日に役場村長室を訪れ大会経過を報告。蛭田さんは、「最終ホールのパットがダメだったが、全体的によかった」と話してくれました。

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	
〔国保健康係〕	49-3112
〔住民福祉係〕	49-3113
	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	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
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

今月の納期

村 県 民 税	第3期
国民健康保険税	第5期
介護保険料	第5期

相談

秋の行政相談週間

10月15日(月)から21日(日)の1週間。「秋の行政相談週間」です。行政相談は、国や県、市町村などの行政機関や特殊法人の仕事に関して、困っていることや要望したいことなどについて相談に応じ、その解決をお手伝いするものです。



鮫川村行政相談委員
須藤幸子さん
(赤坂東野字遠ヶ竜)
☎49-2717

◆お知らせ 1

行政相談員は、いつも自宅や電話などで相談に応じていますが、期間中は次により相談所を開設します。お気軽にご相談ください。

日時 10月17日(水) 午前10時～午後3時 (県政巡回相談と合同で開催します)

場所 村公民館
問い合わせ 村総務課総務係
☎49・3111

保健

**費用の一部を負担します
高齢者インフルエンザ予防接種**

高齢者インフルエンザ予防接種を次のとおり実施します。

対象 村内に住所があり、居住している満65歳以上(接種日現在)の方

接種料金 各医療機関が定める額(医療機関により異なります)で、接種料金から2,000円(村負担額)を差し引いた額

実施期間 11月1日(木)～12月29日(土) ※期間外は全額自己負担

予防接種の予約 10月1日から予約を受け付けています。次の村内医療機関および東白川郡内の医療機関に直接申し込んでください。また、郡外の医療機関で接種を希望される方は、「高齢者インフル

エンザ接種依頼書」の提出が必要になりますので、事前に役場住民福祉課国保健康係にご連絡ください。

村内医療機関 村民健康保険診療所(☎49・2028)

問い合わせ 村民福祉課国保健康係 ☎49・3112

**第60回村文化祭
一般作品展作品集**

対象 村内在住者

募集作品 絵画・手芸・写真・陶芸・生け花・木工・竹細工・わら細工など

募集期間 10月17日(水)～26日(金) ※ただし土日は除きます。

展示場所・期間 村公民館・10月30日(火)～11月3日(土)

応募方法 住所、氏名、電話番号、作品種別、題名を記入のうえ(様式自由) 作品に添えて村公民館に提出してください。

その他 ①作品が大きいものや壊れやすいものなどは会場に直接搬入し、飾り付けをお願いします。搬入日時：10月29日(月)午後2時～4時 / ②搬出日時：11月5日(月) 午前8時30分～10時

問い合わせ 村教育委員会教育課 ☎49・3151

7月31日～8月8日に大腸がん検診を実施しました。大腸がん容器は、未使用でも料金がかかっています。都合により大腸がん検診を受けられなかった方は、大腸がん検査容器を回収していただきます。回収のご協力をお願いします。なお、一部の方には、すでに届けていただいております。

回収期限 10月31日(水)

回収場所 村民福祉課国保健康係

問い合わせ 村民福祉課国保健康係 ☎49・3112

◆お知らせ 2

年金時効特例法の成立により年金支給の時効がなくなりました

今までの年金支給については、年金記録が訂正された結果、年金が増額した場合でも、時効消滅により直近の5年間分の年金に限ってお支払をしていました。

このほど、年金時効特例法が成立したことにより、年金支給の時効がなくなり、年金記録の訂正による増額分について全額をお支払できるようになりました。

過去に、時効により消滅していた分も含めて全期間さかのぼって、本人または遺族の方へ支払できるようになりました。

問い合わせ 福島社会保険事務局白河事務所 ☎024-521-7300、村民福祉課国保健康係 ☎49-3112

白河ネットをご利用ください

白河ネットは、白河地域インターネット推進協議会(県南地方7市町村(西郷村・泉崎村を除く)と民間の団体が共同で設立)が運営する営利を目的としない地域密着型のプロバイダ(イン

ターネットへの接続を提供する事業者)です。現在、お得なお友達紹介キャンペーン(紹介者に3,000円分のギフトカード贈呈)や料金家族割サービス(複数のご契約の場合、2つ目以降の契約が10%割引)を展開し、会員を募集しています。月額1,600円(フレッツADSLの場合。別途NTTへの料金が発生します。)の接続料で、インターネットが使い放題です。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験してみませんか。

詳細・問い合わせ 白河ネット事務局(白河地方広域市町村圏整備組合情報センター内) ☎0248-31-1477
ホームページ http://www.shirakawa.ne.jp

身近なくらしの法律知識

内容を知っていただくとともに身近なくらしの中での法律知識を深めていただくために、住民のみなさんを対象に市民講座を開催します。

内容 日常生活に役立つ登記や相続、遺言など
日時 11月7日(水)、14日(水)、21日

(水)午後2時～4時
場所 白河地域職業訓練センター
講師 法務局職員および公証人
定員 35名(3回連続で受講可能な方)
受講料 無料
申し込み 10月9日(火)から電話で受け付けます ※定員になり次第締め切ります

問い合わせ 福島地方法務局企画推進室 ☎024-534-1904

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	1
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	1
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	2

発生件数：9月21日～9月18日
累計

●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。被害を防ぐために、必ず車を施錠し、車内に貴重品を置かないようにしましょう。

◆保健センターいきいき通信

文/村民福祉課住民福祉係 中川西ミユキ栄養士 ☎49-3112

食事での『疲れ』を予防しましょう

暑い夏が過ぎ、一年間で最も過ごしやすき季節になりました。この季節は、「スポーツの秋」、「食欲の秋」、「読書の秋」というように心身がリフレッシュできる季節です。心身の疲れをとり充実した毎日を送っていきましょう。

『疲れの種類と原因』

疲れには、全身のだるさ、肩こり、やる気がでない、食欲がないなどの症状があり、次のような種類と原因があります。

慢性疲労(精神的疲労)

慢性疲労は、体内に疲れがたまり過ぎたことよって起こり、重大な病気につながることも言われています。疲労が続くと、体の抵抗力や免疫力が低下して、かぜなどの感染症にかかりやすくなり、悪化すると潰瘍や心臓疾患、高血圧、高脂血症、糖尿病などのリスクを高める危険性もあります。

筋肉疲労

筋肉疲労は、体を動かしてエネルギーを消費することで、乳酸という物質が体内に発生したことにより起こります。大量に発生すると処理できず、体内に蓄積されていき、細胞が栄養や酸素をとり込みにくくなって、血液循環が悪くなり、筋肉痛、肩や首筋のこり、体の冷え、頭痛などを生じさせます。

の欠食や偏食などで、体に必要な栄養素が不足して消化吸収がうまくいかず、疲れが増してきます。

『疲労の種類にあった食事』

全身が疲れている時には、疲れの種類に合った栄養供給が大切です。疲れをとるために、スタミナ食である「焼肉」や「うなぎ」を食べる人がいますが、慢性疲労(精神的疲労)の場合は逆効果で肥満の原因にもなります。自分の疲れの原因をよくチェックして、それに合った食事をしましょう。

慢性疲労(精神的疲労)

体の免疫力を高め、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンC・E、ポリフェノールを多く含む緑黄色野菜、果物、きのこなどの植物性食品をしっかり摂ることが大切です。

筋肉疲労

肉体的な運動やスポーツなどで消費されたエネルギーを補充し、糖質のエネルギー代謝に必要なビタミンB1を多く含む豚肉、大豆製品、青魚と一緒にんにくやねぎなどをとると効果的です。また、入浴やマッサージなどで血行を促進し、疲労物質の乳酸を残さないことも大切です。

不規則な生活が疲れを招く

いづれの疲労も睡眠不足、食事

●お誕生おめでとうございます

(8月届け出分・敬称略)



いしい もえか
石井 萌桂・女
平19.8.2生
住所…酒垂
保護者…洋平・弘美



せきね あかり
関根 愛架哩・女
平19.8.2生
住所…大平
保護者…靖夫・弘美



みずの ゆうき
水野 友暉・男
平19.8.4生
住所…沼野沢
保護者…亮達・智恵子



たかの しょうご
高野 蕉伍・男
平19.8.6生
住所…発地岡
保護者…勝弥・容子



ふじた けいご
藤田 浜吾・男
平19.8.18生
住所…本坂
保護者…正義・紀子

●おくやみ申し上げます

(8月届け出分・敬称略)

住所氏名	月日	年齢
鍛木田 松本 カネ	8.4	82歳
新宿 舟木 友嘉	8.21	76歳
田中 市川 平	8.22	83歳
反田 小山田清哲	8.30	76歳

●人の動き 9/1現在・()は前月比

人口	4,317人(-2)
男	2,135人(-2)
女	2,182人(±0)
世帯	1,127戸(-1)

●寄付・寄贈 (8月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…松本義郎(鍛木田) 舟木圭子(石川町) 増子信男(田中) 小山田一夫(福島市)
- 図書館に[ビデオテープ]…藤田伸枝(越虫)

■見舞金……王子銀座商店街理事長大郷道敏(東京都)

台風9号により鮫川村でも住宅1棟が全壊するなど大きな被害をもたらしたとニュースで知り理事で話し合いました。見舞いをお送りさせていただきました。毎年恒例の王子銀座商店街の秋の味覚まつりが10月7日(日)開催と北区区民まつりと参加していただき企画調整課の方々にはいつも感謝しております。

※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/

■季節の変わり目です。体調管理には充分気を付けたいですね。(須藤)

10 生活情報カレンダー

月1日～11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
	10/1 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●村税などの納期限
7 ◎あらまちクリニック(棚倉町) ☎33-8018 塙厚生病院(塙町)☎43-1145	8 体育の日 ◎おおひら整形外科クリニック(棚倉町) ☎33-9468 車田病院(塙町) ☎43-1019 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
14 ◎杉山胃腸科外科皮膚科(棚倉町) ☎33-7551 中島医院(塙町)☎43-0373	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 ●トレセン休館日
21 ◎和田医院(棚倉町)☎33-2012 東館診療所(矢祭町)☎46-3165 ●第20回高原の鮫川うまいもの祭り…10:00～14:30/鹿角平観光牧場	22 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●農業委員会総会
28 ◎勝田医院(棚倉町)☎33-3008 石川医院(塙町)☎43-0003 ●青生野小学習発表	29 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●栄養教室・健康相談会/青生野地区
4 ◎東白川中央病院(棚倉町)☎33-3263 木村医院(矢祭町)☎46-3528 田中内科医院(石川町)☎26-3333 ●トレセン休館日	5 ●図書館休館日 ●トレセン休館日

◎=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



14ひきのあさごはん(いわむらかずお著、童心社)
大きなテーブルを囲んでみんなで食べる食事は、楽しいですね。現在の日本では少なくなってしまった大家族の生活が、この本にあります。子どもたちは一人一人が役割を持ち家族を支えています。



これなら作れる男のごはん(大原照子著、岩波書店)
だれでも簡単に出来る朝、昼、晩のレシピ。どこでも買える安い食材でおいしいメニュー、野菜の切り方、ご飯の炊き方、レンジの上手な使い方など、暮らしにちょっと役にも立ちましたらうれしい限りです。

火	水	木	金	土
2 ◆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]	3 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	4 ◆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]	5 ●第2回献血…役場前駐車場	6
9 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	10 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●社会復帰支援事業(やまぶきの会)10:00～15:00[保]	11 ◆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] ●小学校合同修学旅行(～12日) ●幼稚園秋の遠足	12	13
16 ◆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]	17 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●行政相談…10:00～15:00[公]	18 ◆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]	19 ●心配ごと相談13:00～15:00[公]	20 ●鮫川さめっ子フェスティバル
23 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●乳がん検診…9:00～、13:30～[保]	24 ◆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] ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	25 ◆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]	26 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	27 ●鮫川中壇の丘祭
30 ◆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] ●一般作品展…9:00～17:30[公](～11/3。祝日は正午まで。)	31 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●栄養教室・健康相談会/青生野地区 ●村税などの納期限	11/1 ◆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] ●鮫川小自由参観(～7日)	2	3 文化の日 ◎大木医院(棚倉町)☎33-2424 金沢医院(矢祭町)☎46-2312 ●少年主張大会・音楽発表会[公]
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] ●栄養教室・健康相談会/西山地区	7 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●やまゆり保育室[こ]	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] ●保育参観デー[こ]	9 ●栄養教室・健康相談会/西山野地区 ●保育参観デー[こ]	10 ●保育参観デー[こ]

[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

入場券好評発売中

第20回



催し

うまいもの祭り

とき **10/21** 日
AM10:00~PM2:30 小雨決行
ところ かのつのだいら
鹿角平観光牧場

入場 **今年は第20回記念で、お1人様 (中学生以上) 2,000円**
※8名様以上で申し込みの方は指定席確保。ただし、11時までの入場に限りです。

今年は J A 鮫川支店「農協祭」も開催

バーベキュー



干し草投げ選手権



美味しいものがいっぱい!

- バーベキューパーティー(牛肉・豚肉・野菜セット)
- さめがわうまいものコーナー
- 青空市

楽しいイベントが盛りだくさん!

- 奥州鮫川太鼓演奏
- 佐久間美華歌謡ショー(友情出演・谷まさる)
- スーパーラッキーナンバーズ
- スーパービンゴゲーム(1枚300円でカード販売 [限定300枚]。豪華賞品付。)
- 第5回全日本干し草投げ選手権大会
- 高原YOSAKOI
- チビッコ広場(動物ふれあい広場、フアフアパノラマ)
- 綱引き大会(J A 農事組合対抗)



主催 第20回高原の鮫川うまいもの祭り実行委員会
 共催 鮫川村ふる里振興協議会(鮫川村・J A 東西しらかわ鮫川支店・鮫川村商工会)
 後援 (有)鹿角平観光センター 福島民報社 福島民友新聞社 ラジオ福島 福島テレビ 福島中央テレビ 福島放送 テレビユー福島 NHK福島放送局
 協力 交通安全協会鮫川支部

●問い合わせ
 第20回高原の鮫川うまいもの祭り実行委員会事務局
 (鮫川村商工会内)
 ☎0247-49-2171 FAX 0247-49-2541
 Eメール samekun@coral.ocn.ne.jp