

1

NEWS
奥州鮫川太鼓保存会が審査員特別賞受賞
第11回太鼓フェスティバル



受賞を喜ぶ会員

十一月二十五日に日本太鼓ジュニアコンクール福島県予選を兼

ねた「第十一回太鼓フェスティバル・イン・ふたば」が双葉町体育館で開かれ、奥州鮫川太鼓保存会が見事審査員特別賞を受賞しました。

県内の二十一団体が参加。保存会からは、高校生以下七人が出場し、太鼓演奏を繰り広げました。出場した七人からは「厳しい練習をしてきたので、その成果が出ました。」と、受賞を喜んでいました。

2

NEWS
税を学ぶ
鮫川小6年生を対象に租税教室



一億円の重さを実感する児童

十二月四日、鮫川小学校六年生四十人を対象に租税教室が村図書館・環境学習館で行われました。

三学期の授業の予備知識を学ぶことが目的。税金の種類や村の税金の使い道を学び、税金が日常生活にどう役立っているかについてのビデオを見て、三学期の授業へ向けて熱心に学んでいました。

また、百万円や一億円の重さを実感し、歓声をあげていました。

3

NEWS
バレーボールで親睦深める
第4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（生方隆子会長）主催の第四回村バレー

ボール交流親善大会は十二月九日、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十二チームが出場。開会式では、奥貴村教育長、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関根美和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、親睦を深めていました。

5

NEWS
東石1チームが優勝
第9回村クロリティー大会



得点を競い合ったクロリティー大会

村老人クラブ連合会主催の第九回クロリティー大会は十二月十三日、村公民館で開かれました。

村内の老人クラブから三十一チームが参加。和気あいあいとゲームを楽しみました。なお、上位五チームは二月に開催される郡大会に出場する予定です。

- 成績次のとおり。
- ①東石1チーム②中野7チーム
- ③中野4チーム④中野2チーム
- ⑤中野8チーム

6

NEWS
年末年始を無事故で
宿ノ入地内で交通安全テント村



事故防止を呼びかける関係者

交通安全協会鮫川支部と村交通対策協議会主催の「交通安全テント村」は、年末年始の交通事故防止県民総ぐるみ運動初日の十二月十日、赤坂中野字宿ノ入地内の交差点で繰り広げられました。

テント村には交通関係者約二十名が参加。鮫川駐在所で出発式を行ったあと、通行するドライバーに反射材やチラシを配り、年末年始の安全運転を呼びかけました。

7

NEWS
「石碑の戒めを後世に」
「渡瀬村救荒修築記念碑」移設落成式



移設改築が完了した石碑

渡瀬村救荒修築記念碑移設落成式が十二月十六日、渡瀬字木之

根地内で行われました。付近の流路工整備に伴い、仮設道路の支障となることから移設改築の運びとなり、昔の面影をそのままに立派に完成しました。

渡瀬区の主催で行われた落成式には、約三十人が出席。落成法要を行い、出席者が焼香をしました。続いて、渡瀬区集落センターで藤田渡瀬区長のあいさつ、事業経過報告、地権者の山形美保さんへ感謝状を贈り、移設完成を祝いました。

8

NEWS
午後4時になりました…
冬休みの「声」は青生野小の長井さん（6年）



マイクに向かう長井さん

「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、青生野小六年の長井美紅さんです。十二月十八日、役場放送室で声を録音した長井さんは、「緊張しないで、楽しく録音できました。」と、録音の感想を笑顔で話してくれました。

4

NEWS
むし歯のない子は3人
11月20日実施の第3回3歳児健診



中川西 峻来 くん
①石井草字森ノ前ノ父・幸雄さんノ母・幸枝さんノキキととも嫌がりましたが、自分でガキ、パパとママが仕上げのハミガキを頑張りました。

坂本 智哉 くん
①赤坂西野字茅ノ父・直喜さんノ母・みさ子ノひがみを毎日欠かさずみがきました。仕上げのハミガキができたので、助かりました。

田子 陸斗 くん
①赤坂中野字真坂ノ父・聡斗さんノ母・晴美さんノキキととも嫌がりますが、仕上げ磨き続けるくらい歯みがき大好きです。仕上げ磨きも上手にできました。これからもむし歯にならないように歯みがきががんばります。

十一月二十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

児十一人中三人でした（写真）。次回の三歳児健診は、二月二十六日（火）の予定です。

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 ①14 笑顔の中で



高野 勝弥 さん
KATSUYA TAKANO

たかの・かつや ●昭和56年5月生まれ。西山字発地岡在住。趣味はゴルフ、野球、バスケットなどスポーツ全般、息子の笑顔が最高に好きです。

今年八月に二人目の子どもが生まれ、また一人家族が増えました。そんな中、毎日子どもたちの笑顔に包まれながら暮らしています。上の子は私の影響を受けてか、スポーツが大好きなようで、野球やゴルフをする真似をします。将来はこんな息子たちと親子でゴルフに行くのが夢です。そうなるまで元気で素直な子に、この鮫川村で育ってほしいと思っています。

この鮫川村も、今以上に村全体が一つの家族のように、村民がいつも笑っていられるような明るい村になっていけば最高です。そんな村にするためにも、みんなが住みやすい環境を整えていく事が大切だと思います。例えば、子どもからお年寄りまでみんなが集まりコミュニケーションがとれる施設や公園の設置。若者が働ける新たな雇用の場。高齢者が安心できる医療福祉の充実など、たくさん課題や目標があります。それを一つ一つ実現していけるよう、みんなで協力して頑張っていきたいと思っています。

次は、小林大介さん（赤坂西野字見渡にバトンタッチ！）

広報 文芸

むつき 睦月

村文化祭の鮫川俳句会作品より
行きずりの土足ゆるして囲炉裏端
稲刈の女の午後は短くて
収穫の朝日に村の動き出す
暫くは枝豆ほづばることばかり
年毎にメモする癖や秋海菜
豆選ぶ古き唐菓のリズムかな
落葉たち葉土となる場所探し居り
帰り道夕日に押され月仰ぐ
ラニーニヤ今年の冬は激しいと
チェンソーの響き終日冬に入る
冬に入る山稜息を整えり
東白川農商高校鮫川分校生徒作品
夕暮れの淡い光に風薫る
夏の空緑に映える木立かな
夏の風机上の白紙飛びつくす
白川 皓紘

目覚ましがホコリをかぶった夏休み
大粒の水玉乗せた秋桜
短歌 芳賀 麻祐子

鯉の餌上げずに一円玉がある池底
にアルミの光り放ちて
安倍さんは未だ若いんだ一度位負
けても怯むな日本の為に
秋の収穫に欲の煩悩もたげ出し農
の励みの力となるも
紫と白の桔梗が雨に打たれや々に
曲がりて寄り添いにけり
仏壇に寄り来る羽虫ひそかなり遣
影の父の見守れる中
若き日のようにして見る水鏡月も
空から覗いています
とりどりの色に咲き出す木槿の花
今年も芳し花街道は
散り敷き山茶花赤し庭にし掃
くには惜しと暫し躊躇う
風立てば尾花は白くさ
す初秋の野の風情かも
千の風人の願いを込めて吹くドラ
マに見たり慈愛の影を
隅にしてバイクに乗れば待ってた
と走る山道風起こしつ

先達と話合うとき心なる琴線は鳴
る意に込えつつ
病む友の留守なる宅に朝顔がしよ
んぼりと咲く藍色の花
久々の賞に仲間の笑顔あり頬張る
昼の飯も日の丸
道端の花にも声をかけてゆく今日
はいいこと何かありそう
七転八起繰り返しなれど生きてお
り義理人情を時に譲って
幸せの糸を手繰れば空晴れて風に
乗り来る綿毛たんぽぽ
畑野菜一夏の卓をたのしませし
かに閉する霜降る朝を
クロリテーに初めて参加す友らみ
な上手に入れるを羨み
麗しき花の色など目にしては少女
に還る一ときあり
雨は自然の恵みであるが時折りに
過ぎて齋す激甚災害も
村おこし「豆で達者」で八十路行
く今日も畑(豆)で雑草を除る
月恋し今世の「かぐや」月めさず
見果てぬ夢ぞ衛星に乗りて
今日一日事無く過ぎて帰り道夕焼

け赤く陽は沈み行く
名月にすすき穂の揺れ狸出て路上
に踊るも事故死となりぬ
透折に悩める妹に心が痛む耐いて
四時間今終わらんとす
孫よけて短びし怪我も癒されて久
方振りの短歌会なる
持ち時間刻一刻と過ぎて行く老花
遅らす思考めぐらす
川沿いの日毎に鮮やか紅葉の朱色
際立ち秋の深まる
背なを押す夕日に影の長々と畑打
ち帰る道を先ゆく
金木犀の夕べ仄かに匂いて稲刈
り終えし心にしみる
サイレンを鳴らし過ぎ行く救急車
他人事ならず外に出てみる
黄昏の里に灯りのともること秋刀
魚焼くのか煙の漂う
煙立つ大桶谷の黒たまご寿の延
びると食べる賑わい
正直も真面目も頭に馬鹿のつけモ
ラルルールは踏みならされる
夕餉済み急ぎわが部屋に帰る
老いの入りゆく話題もなくて
好

だっばい Vol.9

緑のふるさと協力隊・五島 学さんの
鮫川村体験記です。

雪の積った早朝

雪の積もった早朝。雪明りに照らされて浮かび上がる木々。鮫川の四季ならぬ月ごとに違う十二季の景色を楽しんでいる五島です。

平成19年を振り返ると、大豆が常に私のそばにある1年でした。5月の種子配布に始まり、集荷にいたるまで、今を思えばあつという間でしたが、大豆の成長とともに私も多くのことを経験しました。収穫とともに「手まめ館」で加工されていく大豆。七色とは少しオーバーですが、姿・形を変えてさまざまな商品となり食を豊かにしてくれます。あらためて大豆の大きな魅力を感じました。またこれらの加工に関わる中で、村の大豆生産者が作った大豆を使うときは、ひときわ力が入ります。そのあたりがおいしさの秘訣なのかもしれません。

さて、冬至も過ぎこれから寒さがいっそう厳しくなりますが、いつもお世話になっている方と一緒に、ウメドキを植樹しました。場所は、手まめ館の敷地の中なので、もし覚えていたときは見つけ



てみて下さい。そんな寒さに負けず実をつけるウメドキに負けぬように今も頑張らばいい。(文/五島学)

情報の泉



案内・募集

●平成20年度福島県学生寮入寮者募集
財団法人福島県学生寮では、平成20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48人)東京都波

谷区幡ヶ谷3丁目72番9号/募集人員…男子寮31人程度、女子寮14人程度/入寮年月…平成20年4月1日以降/入寮期間…2年間(ただし、平成23年3月31日までを限度とし正規の修業期間で更新を認めます)/受付期間…平成20年1月18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)〒969-868 8福島市杉妻町2番16号 ☎024-521-7775

●法務なんでも相談所 福島地方法務局白河支局では、行政サービスの向上の一

環として、法務局で取り扱っている登記、人権擁護、戸籍、国籍、供託などの各業務について、国民の皆様から気軽に相談いただけるよう「法務なんでも無料相談」を開設することといたしました。日時…平成20年2月3日(日)/場所…福島地方法務局白河支局(白河市)/内容…不動産・商業登記の申請・土地の境界問題・遺産相続、地代・家賃などの供託、戸籍・国籍、夫婦・家庭内の問題、成年後見、公証に関すること、お年寄り・子どもの虐待、いじめ・体罰問題、セクシャル・ハラスメント、障が

い者の差別問題など/その他…相談は無料/問い合わせ…福島地方法務局白河支局 ☎0248-22-1201

●最低賃金が改正されました 福島県内の事業場で使用されるすべての労働者(パートタイマー、アルバイト)に適用される最低賃金が改正されました(右表)。なお、精皆手当、通勤手当、家族手当、時間外・休日・深夜手当、1か月を越える期間ごとに支払われる賃金などは算入されません。/問い合わせ…福島労働局 ☎024-536-4604

最低賃金(産業名)	最低賃金額(1時間)	効力発生年月日
福島県最低賃金(下記の5産業を除く全産業)	629円	19.10.19
非鉄金属製造業	737円	
電気機械器具製造業 情報通信機械器具製造業 電子部品・デバイス製造業	696円	19.12.1
輸送用機械器具製造業	730円	
精密機械器具製造業	724円	
自動車小売業	723円	

投稿

●西山長生会研修旅行



11月に、西山長生会(根本傳会長)で行われた研修旅行の様子です。会員25人が参加。中ノ沢温泉に宿泊し、交流を深めました。(宝木・水野茂男さん提供)

空気が透き通っていて自然がいっぱいだと思います。

■仕事はどんなことをしていますか？

レオパレス21で部屋探しや営業の仕事をしています。

■仕事で心がけていることはありますか？

お客さんにあった部屋をみつけたら、細かいサービスも出来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？

買い物やジム、ご飯を食べに行ったりしています。

■これからチャレンジしてみたいことはなんですか？

世界中を旅行して、文化にふれてみたいです。

■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？

空気が透き通っていて、自然がいっぱいだと思います。

■村に必要なもの、要望などありますか？

携帯電話が使えるようになってほしいです。それと自然はそのまま残っていてほしいですね。

次は、阿久津沙由里さん(赤坂東野字藤ノ草在住)の予定です。



鈴木 小百合さん (24歳)

【赤坂西野字中在住】
誕生日 昭和58年7月
血液型 A型
星座 かに座
趣味 買い物、食べること、旅行



村青少年健全育成推進協議会が
福島県青少年育成県民会議会長表彰を受賞

11月28日、第30回県青少年健全育成推進大会が県文化センターで行われ、村青少年健全育成推進協議会(奥貫洋会長)が福島県青少年育成県民会議会長表彰を受賞されました。

同表彰は活発な活動を長期にわたり展開している、市町村民会議の設置活動促進および活性化のために模範となる活動を行っている団体を表彰するものです。



表彰

税に関する作文コンクールで
鮫川中学校に感謝状を贈呈

鮫川中学校(浅賀秀寿校長)では、県が主催する税に関する作文コンクールに平成13年度から毎年応募していることに対し、県南地方振興局長から感謝状が贈呈されました。

感謝状の贈呈式は11月26日、鮫川中学校校長室で行われ、関隆一郎県南地方振興局長から、佐川教頭に贈呈されました。

募集

村営住宅「渡瀬団地」入居者募集



正しく意志決定をして行動できる生徒を育てることをねらいとし、思春期保健相談士の宗形

この授業は正しい性知識を持ち、力の上を目指し、二月十九日に公開授業を行いました。

鮫川村教育委員会の指導のもと、小学校・中学校・鮫川分校そして村の子どもの健康を守る会が連携をとり、性教育を充実させる授業の在り方・指導

夢をはぐくむのち生きいきプロジェクト事業の推進

学校だより

(第39回)

鮫川中学校 編
浅香 秀寿校長
生徒162人

初枝さん、鮫川村役場の保健師鈴木芳子さんを講師に迎えて行いました。

前半は国と県の性の問題状況、医療現場の様子・性感染症について、具体的事例を交えて正しい性の理解に努めました。

後半は男女交際の場面で「付き合ってから一ヶ月のA君とB子。同じ学校に通う二人は帰りにはいつも一緒。ある日二人で帰る途中、A君が今日親いないけど家にこない?とB子さんを誘った。B子さんは、エー、いいの?でもどうしよう...と迷う」というテーマのもと、自分だったら意志決定をどうするか学習しました。



生徒の感想には、「間違っていると女性が男性よりも苦しむとは知らなかった」「相手のことを心から大事に思う行動をとることが愛じゃないのかな」などがあり、正しい性意識をもって行動する大切さを理解できました。

(文・写真 鮫川中学校)

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 木造瓦葺平屋建て(53・35平方メートル)
間取り ダイニングキッチン(7・5帖)、洋室(6帖)、和室(6帖)、浴室、トイレ、物置
募集戸数 5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
入居者負担金 ▼家賃:月額18,200円(30,100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 3月1日(土)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。
その他 ▼犬・猫などの飼育は認めません ▼保証人が必要(保証人は鮫川村在住している方で保証人として認められる方) ▼入居者の方には渡瀬行政区・木之根三組に加え、地域活動に参加していただきます ▼単身の入居が可能です
申し込み期限 2月15日(金)
問い合わせ 地域整備課建設係
係 49・3116

村営住宅「渡瀬団地」平面図



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お願います。

■問い合わせ 村住民福祉課国保健康係 ☎49-3112

募集

第12回ふるさと春まつり 参加団体を募集

鮫川村ふるさとネットワーク委員会では、村内の各種団体がそれぞれの特色を活かしたイベントを企画・運営し、村内外からたくさんの方が訪れる春の一大イベント「第12回鮫川ふるさと春まつり」の参加団体を

募集します。

■開催時期 平成20年5月3日（土）

5日（月）【予定】

■開催場所 参加団体ごとに設定

■開催方法 鮫川ふるさと春まつり参加イベントとして、各団体が独自にイベントを企画・運営します。それらのイベントを事務局が取りまとめ、さまざまな広報活動を行います。

■募集期限 2月22日（金）

■その他 参加団体負担金として、1団体につき3,000円を負担していただきます。

■問い合わせ 鮫川村ふるさとネットワーク委員会事務局（村企画調整課） ☎49-3115

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日現在で農業委員会委員の選挙人名簿登

載申請を受け、その資格を審査し、村選挙管理委員会に提出しています。

■選挙権を有する資格要件
次の「選挙権を有する資格要件」を参考にもれなく記入し、組長さんを通して農業委員会事務局に提出してください。

①年齢：平成20年1月1日現在、鮫川村に住所があり、平成20年3月31日までに満20歳に達する方（昭和63年4月1日以前に生まれた方）

②経営耕地面積：10㎡以上の農地を耕作している方とその配偶者および同居親族
③農業従事日数：年間おおむね60日以上耕作に従事する方
■提出期限 該当する方は、平成20年1月9日（水）までに組長さんへ、組長さんは1月10日（木）までに区長さんへ提出してください。

■問い合わせ 村農業委員会事務局 ☎49-3197

◆お知らせ2

第60回村成人式

日時 平成20年1月13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

第9回村親善インドアカ大会 参加チーム募集

村体育協会では、「第9回村親善インドアカ大会」の参加チームを募集しています。

日時 平成20年2月3日（日）午前8時30分受付、10時競技開始

会場 村農業者トレーニングセンター
競技部門 ▶男女混成の部▶ファミリーの部▶40歳以上の部

参加資格 ▶村内在住または勤務者

▶村内のスポーツチームに所属し、村体育協会に加入する村外在住者
▶小学生（おおむね4年生以上）

■注意事項 ▶男女混成および40歳以上の部は、ゲーム中に女子が必ず2人以上出場すること▶ファミリーの部はゲーム中、常に親または大人（中学生以上）と小学生（2人以上）が出場すること

参加費 1チーム1,000円（申し込み時に納入してください）

申し込み期限 平成20年1月23日（水）
■問い合わせ 村体育協会事務局（村公民館内） ☎49-3151

アンケートにご協力ください

村では、情報通信分野において、みなさんが便利で快適に暮らすことができるように携帯電話やインターネットの利用環境の整備を行っているところですが、今後整備事業を行う際の参考とするために「情報通信に関するアンケート調査」を実施します。つきましては、調査票を区長さん・組長さんを通して配布しますのでご協力をお願いします。
■提出方法 別に配布するアンケート調

査票に記入し、1月28日（月）までに組長さんに提出してください。

■問い合わせ 村企画調整課企画振興係 ☎49-3115

ニート支援「巡回相談会」

日時 平成20年1月17日（木）午前10時～午後3時

場所 県南保健福祉事務所（白河市）

定員 5名 ※要予約・相談無料

■問い合わせ 福島県高工労働部労働領域雇用対策グループ ☎024-521-8209

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	1
事務所荒らし	0	0
ひったくり	0	0
車上ねらい	1	1
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	1	5

◆いきいき通信

文／村住民福祉課国保健康係 蛭田みゆき保健師 ☎49-3112

胃にやさしい年末を過ごしましょう

忘年会や新年会、また夜遅くまで飲食することの多い年末年始は食べ過ぎや飲み過ぎになりがちです。胃腸にかかる負担が増えるのもこの時期です。

■胃を刺激するものは控えめに

胃は口から入った食物を消化しますが、胃粘膜を刺激するものを摂りすぎると、粘膜が荒れ、胃潰瘍ができ、最悪の場合がんなどの原因になることもあります。胃粘膜を刺激するものは控えめに摂りましょう。胃にとつての刺激物は次の食品です。

①香辛料（こしょう・唐辛子など）：空腹時に食べるのは止めましょう

②塩辛いもの：塩分の濃い味付けは胃に刺激を与えて、胃液の分泌を過剰にします。

③甘いお菓子：砂糖には胃の粘膜から水分を出す作用があり、びらん（荒れる）などの原因になります。また消化が悪いので、胃にとどまる時間が長く負担を与えます。

④コーヒー・紅茶：含まれているカフェインが胃に刺激を与え、胃酸の分泌を促します。

⑤炭酸飲料：炭酸と砂糖が胃酸の分泌を刺激して胃に負担を与えます。

⑥熱すぎるもの・冷たすぎるもの：胃粘膜を刺激します。

⑦硬い食べ物：肉のかたまりなどは消化に時間がかかり胃を疲れさせます。小さく切つてよくかんで食べましょう。

賢いアルコールの飲み方

アルコールは上手に飲めば食欲を増進させ、ストレス解消効果もありますが、胃で吸収されるため飲み方によっては胃腸に大きなダメージを与えてしまいます。アルコールと上手に付き合うために、次の方法を参考にしてみましょう。

①ストリートでは飲まない：アルコールには元々、粘膜表面の細胞を凝固させ、殺してしまう作用があります。ウイスキーや焼酎など、度数の強いものをストリートで大量に飲み続けるといずれ細胞ががん化してしまいます。

②空腹では飲まない：空腹時には強い酸性の胃酸が分泌されているため、アルコールが加わるとさらに胃壁を刺激してしまいます。豆腐や大豆製品、チーズや鶏のささ身、キャベツや白菜など消化が良く、薄味で刺激が少ない胃腸にやさしいおつまみと一緒に摂ることが大切です。

胃は大事なパートナー

食べ物もアルコールも摂り過ぎることは厳禁です。腹八分目を心掛けることが大切です。胃腸は毎日、また生涯を通じてお付き合いしていくパートナーですので、この時期は特に意識して胃腸を労わり、おいしく飲食できる健康な一年にしましょう。

●お誕生おめでとうございます

(11月届け出分・敬称略)



ひるた しゅうや
蛭田 柊矢・男
平19.11.4生
住所…大房
保護者…哲・恵美



はが そうご
芳賀 想護・男
平19.11.12生
住所…西野沢
保護者…義裕・ひとみ



ふなき あおい
舟木 蒼・男
平19.11.15生
住所…岡田
保護者…一夫・恵美

●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
茅白坂	チエ	11.1	85歳
前田	金澤 明	11.2	47歳
前沼	吉保マサエ	11.2	93歳
大平	関根ハルヨ	11.5	94歳
浅屋敷	鈴木 トシ	11.9	88歳
鬼越	渡部イサ子	11.10	69歳
青生野	岡部 貞雄	11.17	84歳

●人の動き

12/1 現在・()は前月比

人口	4,325 人(+1)
男	2,146 人(+4)
女	2,179 人(-3)
世帯	1,130 戸(±0)

●寄付・寄贈

(11・12月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…白坂利幸(茅)吉保勝(前沼)関根一兄(大平)鈴木芳男(浅屋敷)渡部三次郎(鬼越)岡部利雄(青生野)
- 子どもセンターに[寄付]…中野長生会(水野雅光会長)

自立の村づくり基金への寄附

(12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…蛭田昌一(田尻)



田尻地内の湧水地を訪れた方々からの御さい銭を寄附

- その他、村長が必要と認める事業…須藤克彦(仙台市)

※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

■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」をよろしく願っています。(須藤)

1 生活情報カレンダー
月1日～2月9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
6	7
13	14 成人の日
20	21
27	28
3	4

☎=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



ぼくの不思議なこぼとちゃん(ふじいまり著、新風舎)
お話を聞くのが大好きなやぎくんとお話しをするのが大好きなこぼとちゃん。二人は仲良しのちっちゃな恋人同志。二人が出会うのは、ちょっと切なくて素敵な出来事。小学校高学年に向けた本です。



親子で過ごすハッピータイム脳元氣ゲーム(田島信元、新田新一郎著、学習研究社)
家族で対等にコミュニケーションできれば脳はもっともリラックスして、活動しやすい状態になる。そして何より親自身が楽しむその笑顔に子どもを安心させる効果があると、専門家が言っています。

火	水	木	金	土
1 / 1 元日 ☎杉山胃腸科外科皮膚科(棚倉町) ☎33-7551 金沢医院(矢祭町) ☎46-2312 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	2 ☎和田医院(棚倉町) ☎33-2012 石川医院(埴町) ☎43-0003 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	3 ☎埴厚生病院(埴町) ☎43-1145 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	4 ●仕事始め ●消防団出初め式	5
8 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●幼稚園・各小中学校第3学期始業式	9 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●栄養教室・健康相談会/西野地区 ●らっこクラブ[こ]	10 ◆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] ●小正月だんごさし[こ]	11 ●栄養教室・健康相談会/西野地区	12
15 ◆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] ●図書館休館日 ●トレセン休館日	16 ◆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] ●社会福祉支援事業(やまぶきの会)…10:00~15:00[保] ●栄養教室・健康相談会/渡瀬地区	17 ◆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]	18 ●栄養教室・健康相談会/渡瀬地区	19
22 ◆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/渡瀬地区	23 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00~16:30[図] ●らっこクラブ[こ]	24 ◆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] ●栄養教室・健康相談会/渡瀬地区 ●やまゆり乳児室[こ]	25 ●幼稚園保育参観日[こ]	26
29 ◆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/富田地区	30 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00~16:30[図] ●らっこクラブ[こ]	31 ◆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] ●栄養教室・健康相談会/富田地区	2 / 1	2
5 ◆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/富田地区	6 ◆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]	7 ◆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]	8 ●栄養教室・健康相談会/中野地区	9

[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]=子どもセンター

TOPICS
トピックス

年末年始を明るく照らす 村内3か所でイルミネーション点灯

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 国道349号バイパス
新宿トンネル上(広畑側)
点灯期間 12月15日(土)～
1月20日(日)
点灯時間 午後5時～午後10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 11月18日(日)～
1月末日
点灯時間 午後4時40分～
午後10時10分
設置団体 真坂三矢会
(緑川好之会長)



遠ヶ竜集落協定

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22日(土)～
1月13日(日)
点灯時間 午後5時～午前6時
設置団体 中山間交付金事業・遠ヶ竜集落協定
(森元良会長)
共催/遠ヶ竜若衆会