

1

NEWS

新しい会長に茨木勇さん
第22回東京鮫川会総会

第二十二回東京鮫川会総会は、一月二十七日、東京都の新宿住友ビルで行われ、新しい会長に茨木勇さんが就任しました。東京鮫川会会員・村関係者など九十人が出席。総会では、平成十九年度事業報告および収支決算承認、平成二十年事業計

画および収支予算について審議されたほか、任期満了による役員改選が行われました。総会終了後、恒例の新年会が催され、ふるさと談義に花を咲かせながら親睦を深め合いました。新しい役員は次のとおりです(敬称略)。

- ▼会長：茨木勇(新・西山字大沢出身)
- ▼副会長(3名)：前田勝次(再・赤坂東野字前田出身) 関根貞夫(再・西山字西野内出身) 市川三喜男(新・赤坂東野字滝ノ下出身)
- ▼監事(2名)：生田目靖雄(再・石井草字小名沢出身) 鈴木友美(新・赤坂東野字大石草出身)



大勢の会員が出席した総会

3

NEWS

鬼は外、福は内
こどもセンター豆まき



鬼を追い払ってもらう園児

さめがわこどもセンターの豆まきは二月一日、こどもセンターで行われました。こどもセンターの園児百三十七人が参加しました。園児一人ひとりが「ふざける鬼」「泣きむし鬼」「話し聞かない鬼」など自分の中にいる鬼を發表し、青砥園長先生に追い払ってもらいました。その後、年の数だけ豆を食べて、こどもセンターの各教室を園児全員で豆まきをしました。

5

NEWS

思い出いつぱい作ったよ
チャレンジスクール第8講座・閉校式



一生懸命もちつきをする子どもたち

村公民館事業「チャレンジスクール」第八講座および閉校式は二月二十三日、村公民館で行われました。小学生約四十人が参加。講座では、中野長生会の会員が協力し、臼と杵を使ってもちつきを楽しみました。子どもたちは、ついたもちを思い思いに丸め、あんこもちやきな粉もちにして味わいました。引き続き閉校式が行われ、一年間の活動を振り返りました。

2

NEWS

栽培・収穫・食を通して
大豆じゅうねん調理実習

大豆・じゅうねん調理実習は一月二十九日、鮫川小学校で行われました。



豆乳プリンを作る子どもたち

鮫川小六年生四十一人が一年を通して栽培・収穫を体験し、食への大切さや生産者の気持ちを考え、今後の生活に役立てることが目的。実習では、豆乳を使った「豆腐プリン」や「豆乳・おから・じゅうねんクッキー」を調理しました。焼きあがったクッキーを食べ、子どもたちは「うまい!」などの感想を述べ、実習を通して食の大切さを学びました。

4

NEWS

焚き火と野外料理を楽しむ
ユースカレッジ第6回講座



ピザ生地を作るカレッジ生

村公民館事業ユースカレッジの第六回講座は二月十七日、菅生の郷自然学校(富田字鍛木田)で行われました。今回のユースカレッジは、火おこしや野外料理を体験。菅生の郷自然学校の鈴木一さんを講師にモミギリを使った火おこしに挑戦しました。また、ダッチオーブンを使い、鶏肉・野菜を使った料理やピザを焼き楽しむひとときを過ごしました。

6

NEWS

健康運動のレベルアップを
健康運動サポーター・ビーンズヘルスの会

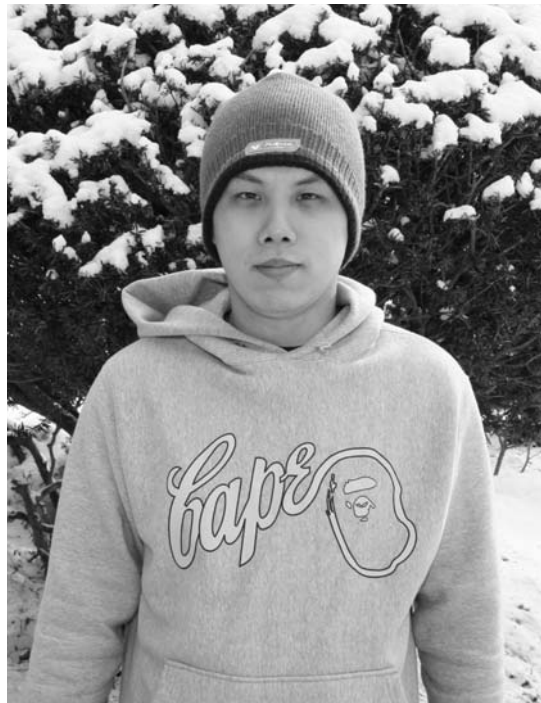


運動を体験する参加者

健康運動サポーター・ビーンズヘルスの会(青戸良一会長)の第二回レベルアップ研修会は二月二十三日、村保健センターで行われました。「各年代や目的に応じた健康運動の実際」をテーマにメタボリック症候群の予防活動を学び、効果的な運動を体験しました。その後、地区運動教室で行われた「はつらつ体操」を振り返り、効果的な指導のあり方を再認識しました。

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
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 ①16 鮫川村について



須藤 正幸さん
Masayuki SUTO
すとう・まさゆき ●昭和56年11月生まれ。西山字岩野草草在任。東京精工株式会社勤務。趣味は、ドライブ、スノーボード、ゲーム、「まとまった休みがあれば一人で旅行に行きたいですね」と話す。

私は鮫川村で育ってきて二十六年が経ち、昔と今ではいろいろな所が変わってきました。まずは小学校が統合し、二つになってしまった事です。自分が小学生だったころは小学校が六校あり、それがここ数年のうちには鮫川小と青生野小の二校だけになってしまいました。私が通っていた西山小は、自分が小学五年のときに新しい校舎に建て替えられたばかりなので、少し悲しくも思います。

二つ目に村の若い人たちが鮫川村を離れていく事です。高校を卒業した若い人たちが県外などへ就職して帰って来なくなっでしまい、村の活性化につながりにくくなってきました。確かに鮫川村にはコンビニがなく、携帯電話の電波も常に悪いままです。ですが、この村はたくさんの自然に囲まれて空気がよく、騒音もなく暮らしていくのには最高の環境だと自分は思います。ただ夏の夜は蛙の鳴き声がうるさいのですが(笑)。

いろいろと変なことも書きましたが、私はこのたくさんの自然に囲まれた鮫川村とともに暮らしていきたいと思っています。

■ 次は、関根学さん(西山字水口)にバトンタッチ!

投稿

●朝日山山頂からの初日の出 朝日山に遊歩道を作る会(堀川信四郎会長)では、毎年1月1日に朝日山山頂で初日の出を見ることにしています。今年は、岡部タカさんが84歳という高齢でありながら元気に登り、朝日山山頂からの初日を見ました。[写真提供・堀川信四郎さん(青生野)]



●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…3月中(事前に連絡をすれば、群生地を案内します) / 場所…西山字戸倉地内 / 問い合わせ…戸倉の里づくり寄り合い用達人・関根 ☎49-2488



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使い、毛筆で自書する。③右半分にお題と短歌、左半分は郵便番号、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。

広報 文芸 弥生

俳句
雛飾り英世生家の通し廊 中井 恒峯
清流を濁して汀雪解水 矢部 正子
寒中や一際光る苺棚 斎須 信子
大寒の窓外猫悠々と 山本 恵子
節分に豆撒かずとも福は内 北條 素人坂
腕ふるうそば打つ肩に孫の息 前田 縫子
風花の舞う午下り猫眠る 黒田 寿香
原油高春呼ぶ話題遠くして 松本 精一
綿入れのほつれなおして帰省待つ 鈴木 米子
毎日を恥無く生きる老の道 小松 ハル工
雪霽れて山河満月掲げたり 山本 五十鈴

前向きにいつも生きたい花がある 明日の福を呼ぶよすがにも 坂本 雪絵
何でもいい違ったことはと捻り出す 野党の案は現実を離れて 前田 初
大切にしたい運転免許証あと何年もと気を引き締めて 鈴木 イミ子
情けもいまい裏切られても憎めない心はわれを制して 関根 瑞恵
庭先に伏すが如くに咲いている菊 一輪にたわむれる蝶 左藤 春枝
涙あり過去の笑いも塩原の湯に集いたる兄弟会は 溝井 清乃
電線にすらりと並んだ小雀を見上げるばかりの猫の一匹 遠藤 秀
畑より摘んで来ました七草のみどり 宿る羽虫の一つ 齋藤 平四
嫁の日の苦勞が今に実を結び田畑光らす子らも継ぎつつ 鈴木 俊子
蔓伸ばすささげの様にすすくと心も育つ世代でありたい 水野 珠子
川岸に立ちて動かぬ釣りマニア流れ見つけて何思おうらむ 本郷 嘉信
歌い踊れ鹿角平のイベントは老いも若きも入り乱れつつ 本郷 嘉信

中島 三次
ブナの木は根本の雪を溶かしつつ見てというのが「生きゆく力」 芳賀 常夫
日は落ちて女童たちの落とし物赤いつぶらぬいぬだての花 須藤 幸子
長い冬を待ちに待ってた背戸の春古木に咲いた臘梅の花 岡部 一
うぐいすも鳴くかと思ふ日溜りの梅の蕾は綻び初めて 坂本 伊紀
彩雲の一つが浮かぶ夕空に声響かせて渡りゆく鳥 本郷 喜代子
犬連れて散歩に出れば寒の風迎えて道の凍み光らせる 大平 太平
冬の虹立つ一ときを見逃さずと出づれば足に纏われる猫 荒川 美代
今年こそ幸せあらむと希いつつ私 元且としぬ門松の雪 柿沼 鯉乃
元且に岩清水より若水を汲む後の世を継ぐ人のなくとも 板橋 源良
妻臥して闘病生活二十余年再起かなわす黄泉へ旅立つ 鷲野谷 満
毎日の暗いニュースの一年も終わる今年が良い年願う 岡部 シゲ
師走空輪投げの響きに笑い合う今

藤田 千代子
一枚の賀状が運ぶ懐かしき年に一度の便りとどけり 関根 キヌ子
南天の実を啄ばみに来る小鳥群追うをためらう正月なれば 森 芳子
猫柳芽吹きを季を遅らせて銀の雨降る一月の午後 田中 志乃
余命とは計り知れないものなれど日日が余命を費やす如し 松本 一郎
靖国をめざし進みし二十歳六十余年いのち永らう 蛭田 浩市
音も無くしんしんと降る雪の夜は鍋に猪口と家族団らん 北條 平
明けてゆく空に向かつて手を合わす今日一日も併せ願う 関根 富久
元且に続く電話を聞きおれば曾孫の順番呼ぶ声のして 杉山 磯子
身に余る初日を浴びつ今年も作歌の道を楽しみ歩まむ 前田 喜三子
家族にて古殿神社に初詣記念のポーズと笑顔を写す 関根 ハナヨ
逆流に棹さす如く発想も作意も湧かず入院の日々 関根 一好

だっばい Vol.11

緑のふるさと協力隊・五島 学さんの鮫川村体験記です。

寒さも一段落

寒さも一段落。地面を被っていた雪も溶けはじめ、木々の新枝の先には、小さなつぼみが膨らみ始めています。雪が溶けてきたにも関わらず、雪の話で申しわけないのですが、私これほどの雪を初めて経験しました。また雪かきをしないでいると、凍ってしまふというのは、カルチャーショックでした。今までは雪は溶けるのが当たり前。鮫川では凍るのが当たり前。考えてみると、去年の四月に鮫川にきてから多くの当たり前のことが、鮫川にきて当たり前でなくなったように思います。

さて、寒い鮫川の冬には、暖房器具が必要不可欠です。私も電気コタツと、石油ストーブを愛用しています。しかし、鮫川には他に炭コタツや薪ストーブという素晴らしい暖房器具があることを知りました。私はこれらの温もりが大好きです。そしてとても鮫川にあっていいと思います。山も炭窯もない私には、木を使えるということがうらやましくてしょうがありません。一本、木を切ってしまったら木がなくなってしまうような私の実家では叶えられない夢です。山を持っていることで、春は山菜、夏は動植物、秋はきのこ、冬は炭として生活が大きく広がっているように感じます。

これまで、春を待ち遠しく感じたことがなかった私、少し自然の姿に近づいた自分に気づきながら、残りわずかを一杯過ぎすっばい。
(文/五島学)



情報の泉



案内・募集

●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1日(火)~8日(火)、[II種試験]4月11日(金)~22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]5月4日(日)、[II種試験]6月22日(日) / 問い合わせ…人事院東北事務局第二課試験係 ☎022-221-2022

●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、トラック事業者団体の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、電話など

による相談に応じます。緑ナンバーのトラックを利用しての引越や引越に伴うサービスについてお困りのことがありましたら、「相談所」へご相談ください。／相談時間(電話)…月曜から金曜日(土日祝日を除く)までの午前9時から午後4時まで / 相談所連絡先…福島県トラック協会郡山支部 ☎024-963-0780 / 問い合わせ…東北運輸局福島運輸支局輸送・監査部門 ☎024-546-0343

●平成21年歌会始のお題が決まりました お題…「生」 / 詠進歌の要領…①お題を

松本匠くんら
全国選抜野球大会へ

須賀川リトルシニアに在籍している松本匠くん（鯨中1年）、松本一樹くん（鯨小6年）、有賀浩喜くん（鯨中1年）、齊藤将真くん（鯨中1年）の4人が、3月27日から行われる全国選抜野球大会のメンバーに選ばれました。

須賀川リトルシニアは、県中・県南地区の小学6年生と中学生が在籍しているチームで、全国大会に8回出場している強豪チーム。昨年秋に行われた秋季新人東北大会で、4位入賞の結果を出し、全国大会へ出場を決めました。全国大会へ向けた練習は、須賀川トステム球場（須賀川市）で週4回練習を行っています。

2月14日、村長室を訪れた松本くんら4人は、大楽村長に全国選抜野球大会メンバー入りを報告し、村長、教育長から激励を受けました。



後列左から教育長、齊藤将真くん、松本匠くん、村長
前列左から松本一樹くん、有賀浩喜くん、

■住所変更などの主な届け出

こんなとき	届け出の種類	届け出に必要なもの	届け出期限
村外から移ってきたとき	転入届	□転出証明書(前住所地で発行) □国民年金手帳(加入者のみ) □小・中学校児童がいる時は在学証明書	本村に来てから14日以内
村外へ移るとき	転出届	□国民健康保険証(加入者のみ) □印鑑登録証(登録者のみ) □転出先の住所	村外に移る前に
村内で住所を変更したとき	転居届	□国民年金手帳、国民健康保険証(加入者のみ)	引っ越した日から14日以内
世帯主が変わったとき	世帯主変更届	□国民健康保険証(加入者のみ)	変更した日から14日以内
加入している保険が変わったとき	取得届	□国民健康保険証(世帯に加入者がいる場合) □資格喪失証明書	異動した日から14日以内
	喪失届	□国民健康保険証 □新しい保険証	異動した日から14日以内

※印鑑はどの届け出にも必要ですので、忘れずに持参してください。

3月から4月にかけては、転勤や就職、進・入学などにより住民異動が多くなります。この時期、初めて住所を変更するという方も多いことでしょう。正しい住所を届けていないと、国民年金や国民健康保険、児童手当などの給付が受けられなくなる場合があります。さらに、お子さんの入学などさまざまな影響が出てきてしまいます。

左の表に該当する方は、届出の種類に応じて必要なものを持参し、役場住民福祉課窓口で異動の手続きを行ってください。また、国民健康保険や国民年金に加入している方は、保険証や年金手帳も忘れずに持参してください。

■問い合わせ 村住民福祉課 住民福祉係 ☎49-3113

お知らせ
3月・4月は住民異動シーズン
届け出をお忘れなく

何もない村だなと感じています。

- 仕事はどんなことをしていますか？
印刷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？
手についた汚れがなかなか落ちないので、汚れがつかないように作業をしています。
- 休日はどんな風に過ごしていますか？
ドライブに行ったり、家でDVD鑑賞をしたりしています。
- これからチャレンジしてみたいことはありますか？
貯金をして結婚をしたいです。

■村に住んでいて感じることや、村に必要なもの、要望などはありませんか？
何もない村だなと感じています。コンビニとTSUTAYAなどがほしいですね。コンビニは絶対にほしいです。

次は、関根滋三さん（西山字大平在住）の予定です。



みぞい ひろゆき
溝井 広幸さん(20歳)
[赤坂東野字大竹在住]
誕生日 昭和63年1月
血液型 O型
星座 みずがめ座
趣味 ドライブ、DVD鑑賞



た。なりまし
い学習に
がらのよ
体験しな
いろいろ
について
た。マナー
でましま
できるこ
が

テーブルマナー教室
一月三十一日、本校と青生野小学校の六年生四十六人が、給食センター栄養士中島こふみ先生、調理員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。

学校だより

(第41回)
鯨川小学校 編
場 警 校長
児童194人

当日のメニュー・かぼちゃのポタージュ・生野菜サラダ・豚肉のカラフルソテー・バターロールパン・フルーツケーキ・紅茶



なわとび集会
二月十二日、鯨川小学校体育館でなわとび集会を実施しました。今年度も、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、励まし合い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、十六班が、色別対抗では、ブルー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 鯨川小学校)

図書館から 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24日(月)・31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係 ☎49-3151

募集

放課後児童クラブ 利用者募集

対象児童 保護者が仕事などで日中不在となり、児童が帰宅後一人になる家庭の小学1年生から3年生までの児童
実施場所 村歴史民俗資料館
実施時間 平日：午後2時～6時30分

分／春休みおよび夏休み、冬休み：午前7時30分～午後6時30分
利用負担金 月額：2,000円
(春休みおよび夏休み、冬休みの利用については、月額負担金のほかに1日200円を計算)

傷害保険料 年額：2,000円
受付期限 3月14日(金)
■問い合わせ 村住民福祉課住民福祉係 ☎49-3113

スポーツ

ニユースポーツ教室 スポーツチャンバラをやるう

スポーツチャンバラとは、子どもから大人まで、だれでも気軽に楽しめるように考案されたニユースポーツです。スポーツチャンバラと一緒に楽しみましょう。

日時 3月24日(月)～26日(水) 午前10時～11時30分
対象 小・中学生(保護者含む) 20人程度

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(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) 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

親の介護が気になる人のための快護講座

親が倒れ、介護が必要になった時、介護を家族の一人が抱え込んでしまうことがあります。介護に対する家族や周りの理解、さらに介護サービスの利用の仕方を知っていることで、介護や生活に余裕が持てるといわれています。自分らしく、安心して暮らし続けるためのヒントを紹介します。

日時 3月22日(土) 受付13:00～

会場 福島県男女共生センター

定員 200人※先着順になります

講師 おち とよこ氏(医療福祉ジャーナリスト)

参加費 無料

申し込み 福島県社会福祉協議会人材研修課まで申し込んでください。

■問い合わせ 福島県社会福祉協議会人材研修課 ☎0243-23-8306

白河司法書士総合相談

日時 3月6日(木)、4月3日(木)午後5時～8時

会場 マイタウン白河2階(白河市)

内容 不動産登記や会社登記、相続・遺言、多重債務者、少額の裁判、成年後見などに関する法律相談

■その他 ▶事前に予約が必要です▶緊急を要するものについては最寄りの相談員を紹介し▶相談は無料で秘密は厳守します

■問い合わせ 白河司法書士総合相談センター ☎0248-23-1785

平成20年度国家公務員「国税専門官採用試験(大卒程度)のお知らせ

仙台国税局では、地元の大学に通っている方、首都圏からUターンして公務員を目指す方など、東北を拠点に活躍するバイタリティあふれる税務職員を募集します。国税専門官は、国税局や税務署において法律・経済・会計・外国語などの専門知識を駆使し、指導などを行う税務のスペシャリストです。

受験資格 ①昭和54年4月2日から昭和62年4月1日生まれの方②昭和62年4月2日以降の生まれの方で次の該当する方▶大学を卒業した方および平成21年3月までに大学を卒業見込みの方▶人事院が①と同等の資格があると認める方

受付期間 4月1日(火)から14日(月)まで
受験申込書の請求 最寄りの税務署、仙台国税局人事院第二課または人事院東北事務局
受験申込書の提出先 仙台国税局人事第二課

試験日および内容 ①一次試験…6月15日(日)、教養試験・専門試験②二次試験…7月28日(月)～、人物試験・身体検査

■問い合わせ 仙台国税局人事第二課 ☎022-263-1111

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

◆いきいき通信

文／村住民福祉課国保健康係 鈴木芳子保健師 ☎49-3112

慢性閉塞性肺疾患(COPD)かんたん自己チェックをしてみましょう

設問項目	点数	点数	点数	点数				
①年齢	40～49歳	0	50～59歳	4	60～69歳	8	70歳以上	10
②(1日のタバコの本数÷20)×(喫煙年数)は?	0～14	0	15～24	2	25～49	3	50以上	7
③BMIは?【体重(kg)÷身長(m)】	25.4未満	5	29.7以上	0	25.4以上29.7未満	1		
④天候でせきがひどくなることはありますか?	ある	3	ない	0	合計点を出してみましょう!			
⑤かぜでないのに、たんがからむことはありますか?	ある	3	ない	0	点/17点			
⑥朝起きてすぐにたんがからむことはありますか?	よくある	0	ない	3	17点以上の方はCOPDの疑いあり、検査を受けましょう!(内科 呼吸器科など)			
⑦ゼイゼイ、ヒューヒューすることはありますか?	時々・よくある	4	ない	0	(独立行政法人 国立病院機構 静岡医療センター 内科診断部長 野村浩一郎 監修 パンフレット参考)			
⑧今までにアレルギー症状はありましたか?	ある	0	ない	3				

「慢性的閉塞性肺疾患」とは、肺の機能が低下し、呼吸困難を招く病気で、中高年層に多く、最近ではこの病気がかり、死亡する人が増えています。28年前の1980年は、5,100人でしたが、2006年には1万4,357人になり年々増加しています。また治療者は22万人あり、治療を受けていない推定患者数は530万人といわれています。年齢とともに呼吸機能は低下するものですが、注意が必要です。

■こんな症状は要注意
①坂道や階段の上り下りで、息切れするようになった。
②せきやたんが、なかなか治らない。
③口をすぼめて息をするようになった

■2つのタイプ
「気道病変タイプ(従来の慢性気管支炎です)：空気の通り道である気管支に炎症を起こし、気管支が狭くなります。
「気腫タイプ(従来の肺気腫です)：気管支の先端に酸素を取りこむ肺胞が、炎症によって壊れ腫れてしまいます。

■症状を見逃さない!
ちょっとした動作で息切れがしたり、せきやたんが毎日続くというのが特徴です。ゆっくりと悪化するので年齢のせいとして見過ごされてしまわないよう注意が必要です。

■最大の原因はタバコです
周りの人も要注意!
主な原因は、空気中の有害物質を吸い込むことです。
中でも最大の原因は喫煙で、COPD発症の8～9割を占めます。喫煙者の約2割がCOPDにかかるという報告もあり、特に10年以上喫煙を続けている人やヘビースモーカーはリスクが高くなるので要注意です。

「慢性的閉塞性肺疾患(COPD)」を予防しましょう

喫煙者本人だけでなく、タバコの先からたらのぼる煙を周囲の非喫煙者が吸い込む受動喫煙も大変危険です。

■診断の決め手となるスパイロ検査
早期発見：早期診断に役に立つのが、スパイロメーターという機器を使用する肺機能検査です。これは、最大の肺活量と、1秒間に吐き出せる息の量などを検査し、COPDの発見や重症度も診断できます。

■治療
禁煙、薬物療法、呼吸リハビリテーション(運動療法)、感染症予防対策などです。

◆お知らせ1

ニユースポーツ教室
スポーツチャンバラをやるう

裁判通知書などと書かれたはがきが届いても、「身に覚えがなければ応じないこと」「記載されている連絡先に不用意に連絡しないこと」氏名や住所などの個人情報には教えないこと」を、冷静に判断してください。これまでに使用された差出人については、民事訴訟総合管理事務局、国民財務センター、日本管財局、日

振り込め詐欺に
注意してください

本財務管理局、民事訴訟管理、東京第一財務局などと官公庁と紛らわしい名称を使用しています。騙されな

県南保健福祉事務所棚倉支所は4月1日に県南保健福祉事務所(本所・白河市)に統合されます。
なお、支所に併設している東白川福祉相談コーナーは県棚倉合同庁舎に移転します。

■問い合わせ 県南保健福祉事務所 総務グループ ☎0248-12215441

振り込め詐欺に
注意してください

本財務管理局、民事訴訟管理、東京第一財務局などと官公庁と紛らわしい名称を使用しています。騙されな

県南保健福祉事務所棚倉支所
統合のお知らせ

本財務管理局、民事訴訟管理、東京第一財務局などと官公庁と紛らわしい名称を使用しています。騙されな

●お誕生おめでとうございます

(1月届け出分・敬称略)



●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
沢尻 松崎 清	1. 6	80歳
二反田 鷲野谷スイ	1. 7	91歳
田尻 蛭田ミツエ	1. 9	80歳
広畑 吉田 スイ	1.11	85歳
彦次郎 杉田 之彦	1.14	55歳
荻ノ沢 江田 庄市	1.18	84歳
茅 藤田 敏	1.26	95歳
関下 松本 幸典	1.28	75歳

●人の動き 2/1 現在・()は前月比

人口	4,317 人(-8)
男	2,138 人(-6)
女	2,179 人(-2)
世帯	1,130 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]…松崎ちよ(沢尻)鷲野谷弘行(二反田)蛭田正美(田尻)吉田和男(広畑)杉田望(いわき市)江田和市(荻ノ沢)藤田清(茅)松本幹雄(関下) 老人クラブ連合会(藤田一夫会長)
- ひだまり荘に[お手玉]…新妻イエ(青生野)
- 図書館に[寄贈]…阿久津文男(滑石)京條英征(木之根)

自立の村づくり基金への寄附 (2月受理分)

- 自然環境の維持、保全及び整備に関する事業…協業組合福島県南環境衛生センター(本多昌雄理事長)



※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。

●訂正とおわび
本紙2月号15ページの小森雅子さんの俳句の一部に誤りがありました。ここに訂正し、お詫び申し上げます。正しい句は以下のとおりです。

収穫の喜び抱きて家路ゆく 鮫川中2年 小森 雅子

●編/集/後/記

- 日があたるところでは福寿草が咲き始めています。春が近づいているのを感じます。(須藤)

3 生活情報カレンダー
月1日～4月5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
2	3
9	10
16	17
23	24
30	31

☉=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



おぼけのバトロール (山本和子著、PHP研究所)
たまごそうは、古いおんぼろアパートでたまごさんは、おおやさん。その古いところがいいとおぼけの一家が引っ越してきて、たまごさんはびっくり。
おぼけのかそくがかつやくする人気の本



うちエコ入門 (ベオ・エックベル&聡子著、宝島社)
最近メディアなどでは、盛んに地球温暖化が騒がれています。ゴミの分別やマイバック持参は広く知られるようになりましたが、そのほかのこととなると…「エコ」に興味があって具体的方法がよくわからないと言う人のための1冊!

火	水	木	金	土
				3/1
4 ◆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]	5 ◆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]	6 ◆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]	7	8
11 ◆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]	12 ◆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]	13 ◆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] ●鮫川中学校卒業式 ●やまゆり乳児室[こ]	14	15
18 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	19 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00~16:30[図] ●心配ごと相談 ●各小学校修了式	20 春分の日 ☉おおひら整形外科クリニック(棚倉町) ☎33-9468 木村医院(矢祭町) ☎46-3528 ●図書館休館日	21 ●トレセン休館日 ●各小学校卒業式 ●鮫川中学校修了式 ●農業委員会総会	22
25 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	26 ◆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]	27 ◆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]	28 ●保育園卒園式	29
4/1 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	2 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00~16:30[図]	3 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	4	5

[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

男女混成の部で西山勢が制覇

第9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9回鮫川村親善インディアカ大会」は二月三日、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「HAT-PRK」、四十歳以上の部で「キイ子ちゃん」が優勝を果たしました。

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、熱戦を繰り上げました。

また、大会に先立ち行われたスポーツ功労賞授与では、体育振興に功績のあった功労者に賞状と記念品が贈られたあと、受賞者を代表して大竹和子さん（後田中）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。

■受賞者（推薦者）・敬称略

▼功労賞：須藤まさ江（赤坂西野区） 大竹和子（西山区） 溝井昭次（赤坂中野区） 前田勝之（赤坂東野石井草区） 長久保浩寿（富田区） 木之内律子（渡瀬区） 岡部照夫（青生野区） 石井智子

（バレーボール協会会長）矢吹恵里香（体育協会会長）▼特別功労賞：村バレーボール協会・代表生方隆子（体育協会会長）

■大会成績 ▼男女混成の部：

①HAT-PRK（オーブン） ②西山ほんぽこ（西山） ③西野ナイス（西野）、NIS（西山）▼四十歳以上の部：①キイ子ちゃん（青生野） ②一生青春47（オーブン） ③東石C（東石）、中野白組（中野）

また、二月二十四日には第九回東白川町村親善インディアカ大会が、矢祭町で行われ、郡内四町村から十六チームが出場。村からは、男女混成の部四チームが出場し、「西野ナイス」が見事三位入賞を収めました。

上から水野会長から表彰を受けた功労賞受賞者／熱戦が繰り上げられた村インディアカ大会／郡インディアカ大会で入賞した西野ナイスチーム

