

1

NEWS

20チームが熱戦を展開
第63回健康づくり夏季球技大会

村体育協会（水野博和会長）主催の第六十三回村健康づくり夏季球技大会は七月六日、青少年広場など四会場で行われました。大会には、ソフトボール部門に十四チーム、バレーボール部門に六チームが参加。上位入賞を目指し熱戦を展開しました。なお、七月二十日東白川町村親善球技大会が埴町で開催されました。村からは、ソフトボール、バレーボールに八チームが参加。バレーボールでは、西山レディースが三位入賞を果たしました。



上…9人制バレーボール(農業者トレーニングセンター)/下…ソフトボール青年の部(青少年広場)

村健康づくり夏季球技大会の成績は次のとおりです。
【ソフトボール】▼青年の部：①サンライズ(東石)／②西山スターズ(西山)／③西野ヤンキース(西野)▼壮年の部：①西山球友(西山)／②渡瀬(渡瀬)／③東石(東石)▼OBの部：①中野ナイスエージ(中野)／②西野OB(西野)／③西山OB(西山)
【バレーボール】▼家庭バレーボール：①渡瀬(渡瀬)▼9人制バレーボール：①西山レディース(西山)／②西野(西野)／中野VBC(中野)

2

NEWS

百歳おめでとうござります
石田末子さん(宿ノ入)に知事賀寿



百歳を迎えられた石田末子さん(左)

六月二十六日で満百歳を迎えた石田末子さん(赤坂中野字宿ノ入)の知事賀寿贈呈式は、同日自宅で行われました。式では、飯塚善昭県南保健福祉事務所副所長から知事賀寿と記念品が石田さんに手渡されました。また、村と村老人クラブ連合会、中野長生会からも祝い金や記念品が贈られました。また、石田末子さんから「皆さまありがとうございます」と御礼の言葉がありました。

3

NEWS

パソコンの基本を学ぶ
鮫川中学校でIT講習会



パソコンの操作を学ぶ参加者

村公民館主催の「IT講習会・ワード(ワープロソフト)講座」は、六月二十四日から二十七日まで鮫川中学校コンピュータ室で行われました。デジタルフォース鮫川の会員が講師となり、九人が参加。参加者らは、パソコンの基本操作を身につけようと、真剣な表情で画面に向かっていました。また、八月には「エクセル(表計算)講座」が行われる予定です。

4

NEWS

若者集まれ
ユースカレッジ開講式



事業計画を話し合う受講者

公民館で行われました。今年度は、十七人が登録。自主的に計画を立てて運営し、次の世代を担う人材を育成することが目的に行われます。開講式では、受講者が自己紹介をしたあと、ワークシヨップを実施。村の良い所や改善すべき所など自由に意見を出し合いました。また、今年度の事業計画を話し合い、役員選出では、リーダーに関根巨樹さんが昨年に引き続き選ばれました。

5

NEWS

交流を深める
少林寺拳法鮫川支部合同合宿



練習を行う拳士たち

今年で十回目となった少林寺拳法鮫川支部の合同合宿は七月十九日・二十日の二日間、村農業者トレーニングセンターで行われました。各支部の教えや拳士たちの交流を目的として、鮫川支部や東京都、石川県の拳士ら四十人が参加。両日とも練習で汗を流し、交流を深めました。また、初日の夜には、山王の里で懇親会が行われ、楽しいひとときを過ごしました。

6

NEWS

午後5時になりました…
夏休みの「声」は笹島達也さん(青生野小6年)



放送室でマイクに向かう笹島達也さん

「児童生徒の皆さん、午後五時になりました。交通事故に気がつけて、家に帰りましょう。」夏休み期間中の夕方五時に流れる防災無線の放送は毎年、小学生がアナウンサーを務めています。今年、夏休みの「声」を担当したのは青生野小六年の笹島達也さんです。七月十四日、役場放送室で声の録音を行った達也さんは「声の大きさの調整や早くならないように話すのが大変だったけど、楽しかったです。」と笑顔で話してくれました。

7

NEWS

鮫川たんぽぽの家で視察研修
JICA(国際協力機構)



梅の収穫を行う研修生

JICA(国際協力機構)主催の職業リハビリテーションと障害者就労コースの研修生が七月九日、鮫川村を訪れ、社会福祉法人鮫川福祉会鮫川たんぽぽの家の視察を行いました。研修生は、バンングラディシユ、ラオス、ベトナム、中国、ネパール、フィジーからの六人で、障害者の就労支援や職業リハビリテーションの知識と技術修得が目的。視察では、白岩八重子施設長の話や施設見学、梅の収穫などを体験しました。

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 ①21 私と介護



関根 幸治さん
K O U J I S E K I N E

せきね・こうじ ●昭和49年8月生まれ。西山字余所内在住。特別養護老人ホーム・生活相談員兼介護支援専門員。趣味は、音楽鑑賞（ハウス・テクノ）。

私は、約六年前から介護の仕事を始めました。それまでは商社の営業をしていましたが、会社のボランティア活動で週に一回、知的障害者厚生施設にお邪魔するようになった。うちに、介護・福祉の世界に興味を持つようになり、思い切って会社を辞め、地元での介護の道を選びました。

しかし、仕事としての実際の現場は、肉体的にも精神的にも大変なものでした。それでもご利用者様からいただける「笑顔」と「ありがとう」の言葉で毎日頑張っています。

介護は障害や疾病のためにその人が困っているのを助けることも大切な役割ですが、一番は「生きるから」になってあげることだと思います。子どもや高齢者、障がい者などが区別なく、自分が望んだ生活ができるように支えたり、力になってあげること、望まれる生活ができて幸福が生まれ、生きる力となっていくのだと思います。

介護の仕事は知識や技術も大切ですが、それ以上に心が大切です。それを忘れず、これからも心で寄り添いながら、支援していけたらと思っています。

■ 次は、根本みどりさん(西山字若野草にバトンタッチ！)

実施予定／内容…親と子の関わり方などについての講演、ワークショップなど[ジョブトレーニング]対象…概ね15歳から34歳までのニート状態にある方(定員：各地域1回7人程度で3回実施予定)／実施時期…9月～12月／参加料…無料(ただし、食費など実費の一部を負担していただく場合があります)／募集期間…定員になり次第、締め切ります。／申し込み・問い合わせ…[会津]寺子屋方丈舎 ☎0242-32-6090[浜通り]明日飛子ども自立の里 ☎0247-49-3344

●ニート支援セミナーおよびジョブトレーニング事業参加者募集 県ではNPO法人に委託して「平成20年ニート支援セミナーおよびジョブトレーニング事業」を実施します。会津地域および浜通り地域で実施しますので、ご希望の地域に参加ください。[ニート支援セミナー]対象…ニート状態にある方の家族(定員：各地域1回あたり20人程度で2回

●「ふるさとをください」映画上映会 和歌山を舞台に精神障がい者とその関係者が多くの問題を抱えながらも地域で生き生きと生活していく様子を描いた作品です。／上映日時および場所…①8月23日(土) 午前11時～、午後3時～、午後7時～・白河市文化センター②8月24日(日) 午後1時30分～、午後4時～・棚倉町文化センター 倉美館/チケット料金…大人1,000円(当日1,300円)、高校生以下・障がい者500円※生活支援センターころん、直売カフェこころやなどでチケット取り扱っています。

広報 文芸



俳句

童心に竹の子少し顔を出す
中井 恒峯
今昔の道の交わり草いきれ
矢部 正子
山霧や昔語りの口べらし
齋須 信子
泰山木下町風情残る街
山本 恵子
空梅雨や小豆畑の水を撒く
北條 素人坂
短冊の竹青々と天仰ぐ
前田 縫子
草を刈る音ひびきおり映の雲
黒田 寿香
飛び出してその先迷う雨蛙
鈴木 米子
老人のマークが走る青田道
松本 精一
句にしたき思いに眺む山法師
小松 八ルエ
地に落つるときも床しき夏椿
山本 五十鈴

短歌

石のテーブル日に艶めけば傍に来て
唄る鳥も一、二羽ならず
坂本 雪絵
税金を未納の人が増えるという国の行く末などは構わず
前田 初
自給率下げでの輸入野菜、餃子消費者の怒り農政に届くや
鈴木 イミ子
門も亦茅葺きにして質素なり西山
萩を苔は包みおり
佐藤 春枝
梅雨の花紫陽花咲けり家門を灯すが如く明るくさせて
須藤 幸子
二階より通勤する人見えておりし町立病院今影もなし
芳賀 常夫
地産地消の声に做うや八十路なる夫は子らにも米を送りつ
溝井 清乃
涙という心のくすり時にしてしのぐ辛さの嫁の一日
関根 瑞恵
梅雨寒もなくして散れる病葉も見ず過ぎゆく七月の空
遠藤 秀
七草を摘みきて粥に炊きあげるこの仕草さえ妻に手習う
齋藤 平四

畑にゆく朝の楽しさ心にす光る野菜の声なき声
鈴木 俊子
客の無き店なりしかどそれぞれの商品は笑む心を見せて
水野 珠子
鹿角平のみどりは冴ゆる観光の人ら迎えて花火の鳴れば
中島 三次
梅雨の来て目に描きおり紫陽花の花の幾つが飾れる庭を
本郷 嘉信
娘の霊の覗くか知れず流れ来る雨雲なれどほのと光りて
坂本 伊紀
老いて尚生きる力の湧く如し今朝も訪い来る風が新し
柿沼 鯉乃
おはようと木々にも言葉かけてゆく朝の散歩は背戸山の道
岡部 一
一周忌のせまりて思う在りし日に屋敷の草刈る妻の面影
松本 一郎
一人減り二人減りゆくクラス会「あと何回か」とはいつもの話題
森 芳子
銃床と星のあいだに一生ありと二十歳の吾は思いをさだめむ
蛭田 浩市
流れ来る子供の唱歌聞きながら庭のさつきの剪定をする
杉山 磯子

夕暮れてひと夜を盛る月見草明け行く空に終の哀しさ
板橋 源良
数多く彩る野菜を調理せし夕餉の食卓華やかとなる
関根 富久
亡き夫の好みし菖蒲取りそらい供える今朝は霞のかかり
田中 志乃
道の辺に藍色淡き露草の寄り添うごとく相向きて咲く
関根 ハナヨ
淡々と咲きて色増す石楠花を愛でいし夫の供花にと手折らむ
岡部 シゲ
眺めいる夕餉の窓は黄に染まり別世界とう梅雨の夕焼け
藤田 千代子
今生きる刻は待たずすぎてゆく老を遅らす体力つくる
鷲野谷 満
久々の北陸の旅なつかしき友と見惚れる夕焼けの海
前田 喜三子
あやめ咲き想いは馳せる母として伊佐須美神社の園歩みしを
北條 平
木牡丹の咲ききわまりて散る花の雪かともがう六月の庭
関根 キヌ子
病める身に手入れ届かぬあやめ畑小さき花に心で詫げる
関根 一好

時の流れに身をまかせて Vol.4

緑のふるさと協力隊・伊藤真之さんの鮫川村体験記です。

事実

この間鮫川村の養豚場、生田目ファームで3週間活動させていただきました。豚を間近で見るのは初めてでした。親豚はとて大きく、体重が200キロくらいあると言ひ、こんなに豚が大きくなることも初めて知りました。今までテレビなどでは、まだ生育しきっていない豚を見ていたのだと知りました。

生田目ファームは出産から出荷までを行う一貫経営です。出産したばかりの小さな豚はかわいかったです。でもそんなかわいと思う豚も全て食べるための豚なのです。ペットとしての飼育ではなく、出荷目的の飼育なのです。はっきり言って残酷だと思うことも多くありました。人が食べるために豚が生産されているということ。豚肉としてしか見なされず、食べられるためだけに生まれてくる。人間は残酷だと感じました。でも、何もその事実を知らずに、値段と生産地、品種で豚肉を買い、おいしい、おいしくないで味でしか判断することがなかった自分が、なんだかもっと残酷だったように思いました。鮫川村に来てから今まで知りも、考えもしなかった現実に多く出合います。知らなければ何の疑いもせずに生きていったのだと思います。でも、今日の当たりになっていることは全部現実に起こっていることです。知ることはとても大事だと思ひ、これからたくさんの方の真実を受け入れていきたいです。

(文/伊藤真之)



生まれたばかりの豚

情報の泉



案内・募集

●福島空港上海路線利用助成のお知らせ 福島空港から上海路線を利用し、中国の団体などと交流・研修を行った場合は、一人当たり5,000円の助成が受けられます。ぜひご利用ください。／上限額…1団体

10万円/団体の人数…5名以上/期間…7月1日から来年1月末までの利用/問い合わせ…福島県空港交流課 ☎024-521-7127

●とことん海釣り開催～夜釣りにも挑戦～ 秋の海で釣りを楽しみながら、親子のふれあいを深めるとともに、参加家族の交流と親睦を図ることを目的に開催します。／主催…福島県いわき海浜自然の家/期日…9月27日(土)～28日(日)1泊2日/参加対象および定員…県内在住の小学生・中学生とその保護者50人程度※保護者同伴

での参加が原則です/参加費…1人3,800円/携行品および服装…上履き、健康保険証、長靴、帽子、雨具、活動に適した服装、クーラーボックス、釣竿など/参加申し込み…往復はがきに参加者氏名、性別、年齢、学年、釣り歴、郵便番号、住所、電話番号、交通手段を記入のうえ、福島県いわき海浜自然の家までお申し込みください。/申し込み期間…8月1日(金)～8月25日(月)/問い合わせ…福島県いわき海浜自然の家 ☎0246-32-7700、〒979-0335福島県いわき市久之浜町田之綱字向山53

館山公園整備 ボランティア作業

村では、館山公園を子どもからお年寄りまで誰もが楽しめる憩いの場にするために年間を通して「館山公園整備事業」を行っています。

7月中、各団体によるボランティア作業が行われました。作業は、草刈り機や草刈り鎌を使っての除草作業となりました。



●中野地区「元気会」

7月8日、中野地区「元気会」(鈴木辰男会長)の第1回目の活動として行われました。作業には、約50人が参加し、草刈り機や草刈り鎌を使って除草作業を行いました。

●東京農業大学カレッジ講座 蕨ノ草地区・うぐいすの会

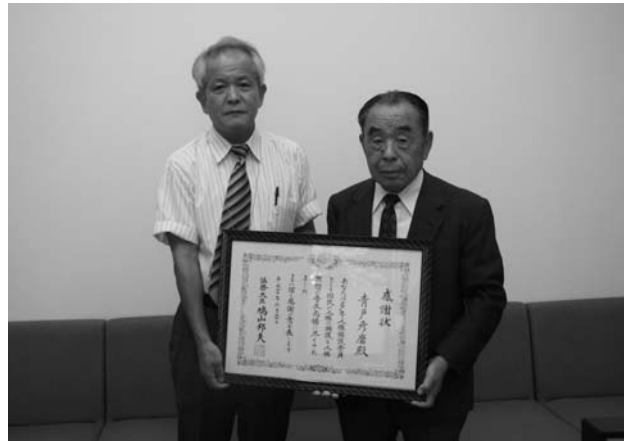
7月13日、東京農業大学カレッジ講座生と蕨ノ草地区・うぐいすの会(矢吹ヨシイ会長)会員による合同作業となり、約50人が参加。7班に分かれて、大鎌や草刈り鎌を使い作業を行いました。

青戸彦磨さんに 法務大臣感謝状を伝達

6月30日付けで人権擁護委員を退任された青戸彦磨さん(大字富田字前沼)に対する法務大臣感謝状の伝達式は7月24日、役場村長室で行われ、栗城福島地方法務局白河支局長より青戸さんに感謝状が伝達されました。

青戸さんは、平成4年11月から今年の6月まで5期15年務められ、任期中には、白河人権擁護委員協議会副会長や県人権擁護委員連合会理事などの要職を務め、各種表彰を受賞するなど活躍されました。

今回の感謝状は、長年にわたる人権の擁護と人権思想の普及高揚に尽くされた功績が認められた



もので、これからも後進に対する助言や指導にあたられるとのこと。なお、青戸さんの後任には津田彰夫さん(大字渡瀬字木之根)が選任されています。

戸村正明さんが 体育指導委員功労者表彰を受賞

村体育指導委員・戸村正明さん(鍛木田)が、7月11日・12日に秋田県能代市で開かれた、平成20年度東北地区体育指導委員研修会秋田大会の席上で表彰されました。

戸村さんは、昭和62年から村体育指導委員として活躍され、平成9年には県体育指導委員功労者表彰を受賞するなど活躍され、長年の功績が認められての受賞となりました。



涼しくて、とてもいい村だと思います。

■仕事はどんなことをしていますか？
株オーゼキで製造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？
とにかく不良品を作らない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？
友だちと出かけたり、たまにギャンブル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？
最近ビリヤードをやり始めたのでうまくなりたいです。それと料理も覚えたいですね。

■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？
涼しくて、とてもいい村だと思います。

■村に必要なもの、要望などはありますか？
自分が住んでいるところは、携帯電話が使えるようになりましたが、村内どこでも使えるようにしてほしいですね。

次は、芳賀隆宏さん(赤坂東野字唐露在住)の予定です。



こまつ しんや
小松 晋也さん(20歳)
[渡瀬字大戸中在住]
誕生月 昭和62年9月
血液型 O型
星座 おとめ座
趣味 音楽鑑賞



救急法講習会
が一部
か
た
う
も
み
ん
に
組
い
ま
し

七月四日授業参観後、「救急法講習会」を実施いたしました。鮫川消防署員の方々に講師としてお招きし、夏休み中のプール指導における方が一の場合や家庭で救急法が急に必要になった時に役立つように、AEDの使用方法も含めて、人体模型を使っての実技演習を行いました。ほとんどの方は、講習会を一度は経験しているとのことでしたが、心肺蘇生法の方法

救急法講習会

学校だより

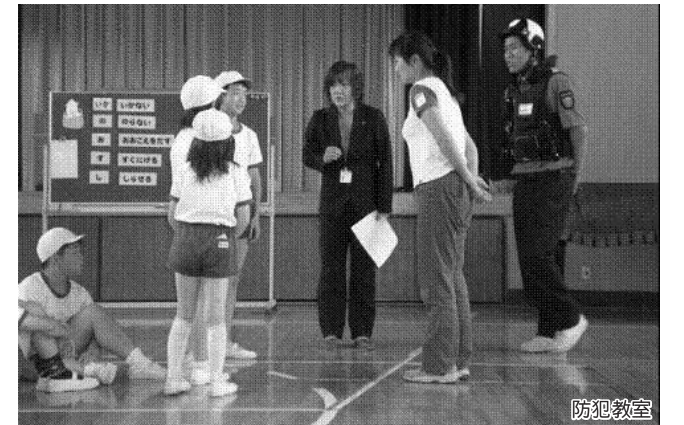
(第46回)

青生野小学校 編
武藤 誠 校長
児童20人

自分のいのちは自分で守る

七月十日に防犯教室を行いました。前半は不審者が学校へきたときの避難方法について学習し、後半は福島総合警備保障から四名のスタッフの方々に来ていただき、登下校時や外で遊んでいたときに不審者に遭遇した時の対応の仕方について教えていただきました。「いかな、のらない、大声を出す、すぐ逃げる、知らせる」いわゆる「いかにのすし」を、頭だけでなく実際に場面を想定し、体を動かしながら身につけました。

(文・写真 青生野小学校)



防犯教室

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・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
山王の里 48-2848 FAX 29-2033

今月の納期
9月1日(月)
村県民税 第2期
国民健康保険税 第3期
介護保険料 第3期

教育課から

IT講習会参加者募集

日時 8月19日(火)～22日(金)
午後6時～9時
場所 鮫川中学校 コンピューター室
内容 エクセルを利用した家計簿の作成※実技3時間実施×4日間
対象 一般村民(高校生以上)
講師 デジタルフォース鮫川会員
申し込み期限 8月8日(金)
■問い合わせ 村教育委員会教育課
☎49-3151

家族への短い手紙
作品募集

親から子へ、子から親へ、家族に伝えたい思いを短い手紙で募集します。
募集内容 家族関係に見られる好ましい人間関係を親子の立場で短い手紙形式で表現する。※文字数は50字以内とする。
応募資格 村内居住者

スポーツ外傷の
応急処置講習会

村では、運動に親しむ習慣をつけるとともに、社会体育の振興を推進するため、軽度なケガに対する応急処置を行える人材を確保することを目的として講習会を開催します。
対象者 スポーツ指導者、スポーツに携わる子どもたちの保護者の方々
日時 8月24日(日) 午後3時30分～午後5時30分 ※村バレーボール協会主催の大会終了後となりません。
場所 村農業者トレーニングセンター
講師 大井院長 石川町・村田整骨院

持ってくるもの
テーピング、ハサミ

■問い合わせ 村教育委員会教育課
☎49-3151
体育大会出場者に
激励金を交付します
体育大会に出場する個人および団体に敬意を表し、激励金を交付します。
対象となる大会 全国大会以上の大会。ただし、フリーエントリーの大会や予選のない大会の出場は該当しません。
対象者 ①村内に住所がある方②村内に住所がある方で構成されている団体または所在が村内にある団体③村内に住所がある方で所在が村外にある団体④村内の小中学校を卒業した方
提出していただくもの 出場する大会要項および県大会、東北大会の結果表
■問い合わせ 村教育委員会教育課
☎49-3151

子ども人権110番
開局のお知らせ

9月8日(月)から9月14日(日)まで小・中学生を対象に「子ども110番」が開局されます。小・中学生の皆さん、どなたでも相談できますのでご利用ください。
期間 9月8日(月)～9月14日(日)
時間 午前8時30分～午後7時
※ただし、13日・14日は午前10時～午後5時までとなります
電話番号 0120-007-110 (フリーダイヤル)
■問い合わせ 福島地方務局人権擁護課 ☎024-1534-1994

◆お知らせ2

個人事業税納期のお知らせ

個人事業税とは、個人で事業を行っている方に課税される税金です。個人事業税は、8月8日付けで送付される納税通知書により、納期限までに最寄りの金融機関で納めてください。納期限は、第1期分が9月1日、第2期分が11月1日となっています。(税額が1万円未満の場合は第1期分に一括納付となります。)なお、金融機関の預金口座から振替納税する方法もあります。納税通知書には、口座振替依頼書を同封していますので金融機関に届けてください。(ただし、今回申し込みされた方は、第2期分からの振替となります。)

■問い合わせ 福島県南地方振興局 県税部 ☎0248-23-1517 (課税内容) 0248-23-1514 (口座振替)

自衛官募集

防衛省自衛隊では、「航空学生(パイロット)」「一般曹候補生」「2等陸・海・空士」の募集をしています。
受付期間 8月1日(金)～9月10日(水)
その他 試験日や試験場所など詳しく

は自衛隊福島地方協力本部白河地域事務所までお問い合わせください。
■問い合わせ 自衛隊福島地方協力本部白河地域事務所 ☎0248-24-0372

家出人・行方不明者相談所開設

～あきらめずもう一度探してみませんか～
柵倉警察署では、8月中、家出などで行方不明になっている方を発見するため「家出人および行方不明者を捜す相談所」を開設します。柵倉警察署では、刑事生活安全課で相談に応じていますのでご利用ください。

■問い合わせ 柵倉警察署 ☎33-3241

脳いきいき教室受講者募集

目的 認知症を予防できる強い脳をつくるため
開催日時 9月3日(水)午前9時～11時
場所 村保健センター
実施期間 9月3日(水)～12月24日(水)
活動内容 1グループ5～6人で週1回水曜日・17回実施
実施内容 ①ウォーキングプログラム(認知症の発症を遅らせるためのプログラムです)②教室の最初と最

後に「脳いきいき度検査」を行います。
参加資格 次の要件を満たす方①65歳以上おおむね70歳までの方②認知症予防のためにウォーキングをやりたいと思っている方③ウォーキングの習慣のない方④早足で歩くことと思えば歩ける方⑤早足で歩くことに医学的に問題のない方
申し込み期限 8月21日(木)
■問い合わせ 村住民福祉課国保健康係 ☎49-3112

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	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	1

発生件数：6月21日～7月25日
累計：1月1日～7月25日

●「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てください。

◆いきいき健康通信

文／村住民福祉課住民福祉係 中川西ミユキ栄養士 ☎49-3113

夏休み食生活を見直すチャンスです
毎日、本当に暑いですが、夏休みに入り三週間が過ぎようとしています。夏休みを有意義に過ごしていますか。夏休みは食生活が乱れがちです。この時期に自分の食生活を振り返ってみましょう。
■朝ご飯を必ず食べよう
長い休みに入り、ダラダラとした生活を過ごしていませんか。まず、一日の源でもある朝ご飯を食べることから始めましょう。朝ご飯は脳のエネルギー補給です。朝ご飯を食べないと貧血や体のだるさを引き起こします。夏休みこそ「食べる習慣をつけましょう」。
■糖分のとり過ぎは夏バテのもと
この時期、飲み物による糖分の摂り過ぎにも注意が必要です。家に居る時間が増え、暑い日が続くと、甘い飲み物を口にする回数も多くなります。甘い飲み物は食欲を失わせたり、ビタミン類を消費させてしまうため、必要な栄養が摂れず、体のバランスが崩れて夏バテを引き起こします。特に乳幼児期は味覚を形成させ、体をつくる大切な時期でもあります。
このような時期から甘い飲み物を飲む習慣をつけてしまうと、丈夫な体をつくることができなくなります。
◎飲み物の糖分の量：◎一日に必要な糖分量は20gと言われています。(※3gのスティックシュガー【本分】)
・清涼飲料水(ジュース)600ml 44g
・炭酸飲料(500ml)52g
17

冷たい飲み物は、糖分がたくさん含まれていても甘みが強く感じられないので十分に注意が必要です。暑い時期こそ水や麦茶で水分補給をしましょう。
■食事を楽しくしましょう
みなさんは楽しく食事をしていますか。
楽しく食事をするためには、食事の習慣を見直すことも大切です。長い休みになると、『孤食』が増えます。
孤食とは一人で食事をすることです。自由好きなものを食べることに、栄養が偏って発育に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが摂取されにくく、肥満や便秘の原因にもなります。また、栄養面ばかりでなく、精神面にも影響があると言われていて、一日一回は家族が顔をそろえて食事をする時間を設け、食を通して食事マナーを教えたり、食文化を伝えたりと楽しい食卓にしましょう。
村では、子どもたちの朝食の欠食や孤食を減らすため、幼児から小学生を対象に食育教室を開催しています。また、秋には鮫川村の地産地消を通じて食育を推進するために、「鮫川村アイディア料理コンテスト」を開催します。
どちらにも、家族で楽しく料理ができるものです。是非参加してください。詳しくはチラシにてお知らせします。

●お誕生おめでとうございます
(6月届け出分・敬称略)



すずは
江田 紗羽・女
平20.6.2生
住所…荻ノ沢
保護者…和彦・夏美

●おくやみ申し上げます
(6月届け出分・敬称略)

住所氏名	月日	年齢
官 沢 矢吹 サダ	6.11	89歳
青生野 棚井 朝己	6.11	66歳
浅屋敷 高坂 トク	6.29	91歳

●人の動き 7/1 現在・()は前月比

人口	4,283 人(-7)
男	2,116 人(-2)
女	2,167 人(-5)
世帯	1,138 戸(+1)

●寄付・寄贈 (6・7月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…棚井正治(青生野)矢吹秋男(官沢)円井利一(広畑)高坂榮一(浅屋敷)
- 自立の村づくり基金(自然環境の維持、保全および整備に関する事業に)…蛭田昌一(田尻)
- 日赤鮫川村分区分(岩手・宮城内陸地震義援金として)…館山ゴルフ愛好会(湯坐良政会長)

※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。

●訂正とおわび
本紙7月号2ページ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) 関根成男会長 (誤) 関根茂男会長

●TOPICS

戸草集落で太鼓引渡し式が行われました



7月5日、戸草集会所で中山間戸草集落協定(芳賀逸義代表)から戸草盆踊り実行委員会へ太鼓の引渡しが行われました。

戸草集落協定は、地域づくり活動として戸草盆踊りの支援をしています。地域をさらに盛り上げていきたいということから、盆踊りの主役である太鼓を中山間集落協定が購入し、戸草盆踊りへ引渡ししています。

●編/集/後/記

■毎日、暑い日が続いています。夏バテしないように体調管理をし、今年の夏を乗り切りたいと思います。(須藤)

8 生活情報カレンダー
月1日～9月6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
3	4
10	11
17	18
24	25
31	9/1

☉=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



注文の多い料理店
(宮沢賢治著、ポプラ社)
狸に出て道に迷った二人の青年紳士がはいった山奥の料理店。いろいろな注文を読みながら、自分に都合のよいように解釈していく二人。経営者からかえってつぎつぎ注文されて痛烈なしかえしを受ける話



だいくとおにろく
(川崎大治著、童心社)
流れの速い大きな川に橋かけを頼まれた大工が、心配になって流れを見つめていると水の中から鬼が現われて「目玉よこしたら代わって橋をかけてやってもええ」と。大工がいい加減な返事をしているうちに…

火	水	木	金	土
			8/1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30
2	3	4	5	6

[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

小型動力ポンプの部で準優勝 第36回福島県消防操法東白川支部大会



競技に望む選手（上…第5分団、下…第2分団）

「第三十六回福島県消防操法東白川支部大会」は七月二十七日、塙小学校校庭で行われました。

村消防団を代表して、「消防ポンプ車の部」に第五分団（赤坂東野・石井草）、「小型動力ポンプの部」に第二分団（赤坂西野）が出場。消防ポンプ車の部は、矢祭、棚倉、鮫川、塙、小型動力ポンプの部は矢祭、鮫川、塙、棚倉の順番で競技を行い、技術の正確さや動きの早さを競いました。競技の結果、消防ポンプ車の部で三位、小型動力ポンプの部では準優勝を果たしました。

選手の間は、機敏な動作で競技に臨み、約二カ月間にわたる厳しい訓練の成果を十分に発揮しました。

順位は次のとおりです。

- ▼消防ポンプ車の部：①塙②矢祭③鮫川④棚倉
- ▼小型動力ポンプの部：①塙②鮫川③矢祭④棚倉

8月のイベント情報

- 第8回小童まつり
●とき 8月9日(土) 午後5時
●ところ 赤坂中野字道少田地内
●内容 ミニライブや売店、奥州鮫川太鼓保存会による演奏など
- 鮫川花火大会
●とき 8月15日(金) 午後7時
●打ち上げ開始※荒天の場合は17日(日)に延期
●ところ 打ち上げ場所：国道349号鮫川バイパストンネル付近／観覧場所：田中二ツト(鮫川工場駐車場)
●問い合わせ 村商工会 ☎49-2171
- 魚つり・つかみどり大会
●とき 8月15日(金) 午前10時～正午
●ところ 遠ヶ竜ふれあい公園(赤坂東野字遠ヶ竜地内)
●料金 大人1,500円、中学生以下500円
●問い合わせ 森元良 ☎49-2719
- 夏の夜のコンサート
●とき 8月21日(木) 午後5時30分開場、午後6時開始
●ところ 村公民館
●入場料 無料
●問い合わせ 村企画調整課 ☎49-3115