

1

NEWS

里山の景観保全を体験
第55回里山景観保全活動



景観保全活動に汗を流す学生ら

東京農業大学短期学部の第五十五回里山景観保全活動は、昨年十二月二十日、二十一日の二日間、葉貴地内で行われました。同活動には、首都圏の住民や東京農大生など三十八人が参加

初日は、炭焼きに使うための木の伐採作業をノコギリやナタなどを使って行いました。その後、同活動で育てたもち米を使い、杵と臼で餅つきを楽しみました。夜には、懇親会も行われ、里山の郷土料理を味わいながら、地域の人たちと交流を深めました。二日目は、葉貴地区の住民と共同でアカマツ林の間伐作業に汗を流しました。



餅つきを楽しむ参加者

2

NEWS

無火災への誓いを新たに
平成21年村消防団出初め式



上…通常点検を受ける幹部団員/下…無火災分団の表彰を受ける各分団長

平成二十一年鮫川村消防団出初め式は一月四日、村公民館で行われ、一年間の無火災を祈願しました。式に先立ち、消防車両による村内分列行進で火災予防を呼びかけたあと、通常点検と水勢披露が行われました。式には、幹部団員や来賓など約百五十人が出席。無火災祈願の黙とう、団長式辞、村長あいさつに続き、無火災分団（建物火災が三年以上発生していない分団）と優良団員に表彰状が贈られました。

表彰を受けた分団・団員は次のとおりです。
▼無火災分団表彰：第二分団（西野・十八年三か月）第三分団（西山・十六年十か月）第四分団（渡瀬・十四年四か月）第七分団（青生野・十年十か月）第五分団（富田・六年九か月）第一分団（中野・五年〇か月）
▼優良団員表彰：橋本剛男（第一分団）圓井敦志（同）藤田正義（第二分団）矢吹智広（同）大竹良（第三分団）本郷義一（同）蛭田泉（第四分団）前田丙午（第五分団）水野弘文（同）鷲野谷勤（第六分団）長久保仁一（第七分団）

3

NEWS

いつまでも元気で健康に
富田地区・健康運動教室「みんなの体操会」



健康運動を楽しむ参加者

健康運動サポーター富田地区の自主活動「みんなの体操会」が、一年を通して富田区集落センターで行われました。最後の教室となった昨年十二月二十日には、一年間を振り返り、今後も体操を続けていくことを誓いました。参加者からは「二年間休まずに続けて運動ができた」「自分たちに合わせて運動をやってくれた」「体がスムーズに動くようになった」「毎回の運動の日が楽しみだった」など健康運動サポーターや村へ感謝の言葉がありました。

一年を通して富田区集落センターで行われました。最後の教室となった昨年十二月二十日には、一年間を振り返り、今後も体操を続けていくことを誓いました。参加者からは「二年間休まずに続けて運動ができた」「自分たちに合わせて運動をやってくれた」「体がスムーズに動くようになった」「毎回の運動の日が楽しみだった」など健康運動サポーターや村へ感謝の言葉がありました。

4

NEWS

食を考え楽しく調理
男性のための料理教室を実施



楽しく調理をする参加者

村食生活改善推進員ひまわり会（阿久津澄子会長）主催の「男性のための料理教室」は一月二十二日、村保健センターで行われました。

教室には、男性九人が参加。バランスのとれた献立や男性の食を見直すきっかけづくりとして開かれました。この日のメニューは「かき玉汁」「ぶりの照り焼き」「肉じゃが」「ほうれん草の胡麻和え」の四品を四グループに分かれて調理しました。参加者は、ひまわりの会会員に聞きながら楽しく調理しました。

5

NEWS

きれいに飾れたよ。
こどもセンターで小正月の「だんごさし」



きれいにだんごを飾り付ける子どもたち

小正月の伝統行事「だんごさし」は一月十四日、こどもセンターで行われました。

だんごさしは、富田長友会（青戸学男会長）の会員五名が協力。はじめに千本杵と臼を使って餅つきを体験したあと、お年寄りから昔の歌や遊びなどを教えてもらいました。また、小さく切り分けられた色とりどりの餅を水木にきれいに飾りつけ、ついた餅を味わい小正月を祝いました。

6

NEWS

文化財を火災から守れ！
富田薬師堂（富田区）で火災防衛訓練



訓練が行われた富田薬師堂

文化財防火デー火災防衛訓練は一月十八日、富田字彦次郎地内の富田薬師堂で行われました。棚倉消防署鮫川分署や村消防団員など関係者約五十人が参加しました。訓練は「富田薬師堂付近から出火した」との想定で行われ、防災無線運用や中継送水訓練、消火防衛訓練が繰り返し行われました。参加者らは万が一に備えて真剣な表情で訓練に励みました。

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 ①28 感謝の気持ちを忘れずに



私と鮫川村との出会いは、七年前、仕事の縁で鮫川村に来たことです。そして、鮫川村に住むようになり六年になります。仕事から地域の方々との交流が多い中で人の温かさ、地域の絆に深く感銘したことを覚えていきます。

現在、私は家族九人の四世代で住んでいます。「家族が多いから大変だね。」と、言われることがあります。私は感謝しています。仕事と三人の子育ての両立は思っていたほど簡単なことではなく、家族の協力が無いとできないことが多いからです。子どもはもちろん、私自身も家族から学ぶことが多く、一緒に成長しています。

子どもにとっても、私にとってもとても良い環境の中、家族の協力を受け、毎日奮闘しながら楽しく生活しています。子どもたちがめいっぱい遊べ、季節を肌で感じられる自然豊かな鮫川村、暖かく見守ってくださっている地域の方々、そして家族に感謝をして、これからも人と人との絆を大切に、生活していきたいと思えます。

■ 次は、須藤知映さん（赤坂西野字をトバトンタツチ！）

職業、国有林モニターを知ったきっかけ、応募する理由を記入のうえ、関東森林管理局国有林モニター担当者まで応募ください。／募集期限…2月25日(水)／問い合わせ…関東森林管理局 ☎027-210-1150、〒371-8508群馬県前橋市岩神町4-16-25

●住宅を購入される皆さまへ「保険や供託の確認をお忘れなく」平成21年10月1日以降に引き渡される住宅には、法律により、事業者が保険や供託が義務付けられます。住宅を購入される際は、その住宅

がきちんと保険や供託の措置がとられているか忘れずに確認しましょう。／問い合わせ…国土交通省住宅局住宅生産課 ☎03-5253-8111

TOPICS
●明るく照らす「イルミネーション」
昨年12月21日、大根屋敷集落の住民が「やすらぎ公園（金澤清和氏宅入口付近）」に設置したイルミネーションです。イルミネーションは年末年始を明るく照らしました。[右写真]

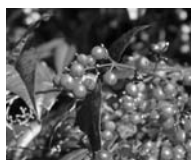


大根屋敷地内に設置されたイルミネーション

石井 弘美さん H i r o m i I S H I I

いしい・ひろみ ●昭和53年7月生まれ。赤坂西野字酒垂在住。特技…柔道、水泳。好きなこと…体を動かすこと。抱負を一字で表すと「挑」…挑戦する気持ちを忘れない・新たな気持ちで何事にも取り組む。

広報 文芸 ささらさき 如月



俳句

強瀧の坂道白し雪女
濃むらさき重ねて堅しふきのとう
報道の強み弱みや去年今年
境内の片隅赤き冬牡丹
事始め大工真似事して我
井の温み抱える派遣村
目まいする白一色の世界かな
お年玉おぼえたばかりのありがし
病棟に産声ひびく師走かな
絵手紙の柿も大きく初年賀
世界中の子達の幸を願う春

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 ハルエ
山本 五十鈴

短歌

猪苗代波穏やかに幾艘の小舟が浮かぶ帆を光らせて
ダイヤモンド婚も祝いし父母の墓に二つの虫すだく声
内閣の指導力をば俵たれつつ波に漂う日本丸という
耐え忍ぶ日の大切さ教える母は戦前 戦中の人
菊の花今年も咲かず気高さを心の鏡と常に愛でつつ
炭焼きや蚕つくりて夜なべさえ厭わぬころが今懐かしき
わが里の自慢の一つ草千里観光牧場に人らの絶えず
冷たさに手に息かけて白菜を採りおり母のその日のように
冬耕の土に蒔き置かずやえんどう種に願いの肥料をやりて
幾日の滞在するも面白く退屈させぬ花見屋の宿

坂本 雪絵
鈴木 イミ子
前田 初
関根 瑞恵
溝井 清乃
佐藤 春枝
中島 三次
須藤 幸子
遠藤 秀
齋藤 平四

ほうと呼ぶほうと応える山びこの懐かしくしてわが里の春
友が来て導く程の言葉ありありがたくして日記にします
宝籤に当たったより健康は仕事に勤しむ九十の女
耐え忍ぶ岩かと思うその上に松の一もと生え茂らせて
何事もなくて暮らせる幸いを感謝に込めし仏壇の花
初夢の清やかならねど確かなる明るさを見ぬ道の一すじ
闇の世を照らすがにして稜線の秀補は明ける 元旦の空
初日浴び子や孫曾孫に囲まれてこの幸せを宝ぞと思ふ
正月の行事も過ぎて老友ら満を持しての輪投げに興ずる
鉢植えの白梅咲きたる窓の辺に師走の陽差し春の気配す
手を合わせ拝す初日に一年の幸せ願えば心締めり

鈴木 俊子
本郷 嘉信
藤田 トク
柿沼 鯉乃
坂本 伊紀
中川西 春美
一平 子
前田 喜三子
板橋 源良
藤田 千代子
関根 富久

遙かなる空に瞬くあの星は亡夫の眸かささやく如し
温暖化怖いながらも冬晴れの雪無き里に心安らぐ
新しき年を迎えて幸せを願えつ折る官代の朝
かじかむ手温めながら鉢物を日向に寄せる春を夢見て
欲望か中毒患者か次々と犯すを癒すすべ無きものか
日の丸が何時か地に落つ日は来ぬか世の荒ぶさまに不安を覚ゆ
七草にちさき流れの芹を摘むわき出ず清水素手にやさしも
一億人総動員のあの戦い昭和史を捲り悲惨さ蘇る
山嶺を昇る初日に手を合わす希望に輝く大地に立ちて
正月に子等の来るのを待ちおれば皆元氣よと駆け寄りて来る
遠山の頂きに夕茜残しつつ開冷えびえと這いのぼり来る

田中 志乃
岡部 シゲ
杉山 磯子
森 芳子
蛭田 浩市
松本 一郎
関根 キヌ子
鷲野谷 満
北條 平
関根 ハナヨ
関根 一好

時の流れに身をまかせて Vol.10

緑のふるさと協力隊・伊藤真之さんの鮫川村体験記です。

雪が積もる季節



年も明け寒さが本格的になってきました。僕の住んでいる住宅の中も凍り始め、朝、家の中で水がはったり、水道の水が出ない日もしばしばあります。雪も積もり始め、日当たりの悪い場所は春まで解けずに残るとい、その寒さを日々実感しています。雪道での運転も不慣れでおっかなびっくりで安全運転しています。この寒さの不自由な生活も鮫川ならではの経験だと思っています。

今の時代はストーブやエアコン、最近では床暖房など寒さをしのぐ術がたくさんありますが、少し前までは寒さとの勝負だったと思います。除雪や凍結対策なども行わなければならないのだと思います。都会では降れば珍しく、喜ばれる雪も積雪地域では障害となってしまいます。

でも、その環境だからこそこの季節ならではの風景もあるのだと思います。雪で白く色づいた木々や、晴れた日に風で舞い上がる雪など、人の手が加わっていないそのままの自然の美しさ。寒さで縮こまらずに、色々との景色にも目を向けていきたいです。
(文/伊藤真之)

情報の泉



案内・募集

●2009年FISフリースタイルスキー世界選手権猪苗代大会が開催されます
3月2日(月)～8日(日)、磐梯・猪苗代エリアにおいて「2009年FISフリースタイルスキー世界選手権猪苗代大会」が開催さ

れます。昨季ワールドカップ女子モーグル総合優勝に輝いた上村愛子選手を始め、地元チーム所属選手を含む過去最強の日本代表チームの活躍が大いに期待されます。世界最高峰の華麗な技とスピードを大迫力の生で観戦できる絶好の機会です。皆さんもぜひ会場にお越しください。／開催日…3月2日(月)～8日(日)／場所…猪苗代スキー場ほか2会場／その他…競技種目や場所について詳しくは大会組織委員会までお問い合わせください。／問い合わせ…2009年FISフリースタイルスキー世界選手権猪苗代

大会組織委員会 ☎0242-72-1557

●国有林モニターを募集します 関東森林管理局では、国有林の役割や現状をご理解いただき、国有林の管理・運営に皆さまの声を役立てていく取り組みの一環として、平成21年度国有林モニターを募集します。／内容…国有林に関するアンケートへの回答(1～2回予定)、国有林モニター会議への出席など／応募資格…国有林に関心がある方／応募方法…郵便はがきに氏名、性別、生年月日、年齢、住所、電話番号、

平成21年度村臨時職員募集

■職種別採用予定人数・応募資格

職 種	採用予定人数	応 募 資 格	
		年 齢	資 格 な ど
事務補助員	若干名	昭和24年4月2日以降に生まれた方	パソコンで「エクセル」・「ワード」などができる方
学習支援員	2名	年齢を問いません	子どもの教育に理解があり健康な方 (教員免許、保育士資格所有者を優先的に採用)
保育士など (保育士) (幼稚園教諭)	若干名	昭和29年4月2日以降に生まれた方	保育士資格および幼稚園教諭普通免許状を有する方、または平成21年3月までに取得見込みの方
施設管理員	若干名	昭和19年4月2日以降に生まれた方	健康な方
パート運転手	(大型・中型) 若干名	昭和19年4月2日以降に生まれた方	大型自動車免許または中型自動車免許(それぞれ第二種を含む)を有する方、または平成21年3月までに取得見込みの方
	(普通) 若干名		普通自動車免許(第二種を含む)を有する方

■雇用条件

区 分	雇用期間など	賃 金
事務補助員	平成21年4月1日から平成22年3月31日までの間、11か月を基本とする。 週40時間勤務。(月曜日～金曜日) 勤務場所は、役場内各課。	1日(8時間)当たり 6,500円
学習支援員	平成21年4月1日から平成22年3月31日までの夏休み・冬休み・春休みを除く、午前8時から午後5時まで。 週40時間勤務。(月曜日～金曜日) 勤務場所は、村立鮫川小学校。	1日(8時間)当たり 6,900円
保育士など	平成21年4月1日から平成22年3月31日までの間、11か月を基本とする。 週40時間勤務。(月曜日～土曜日) 勤務場所は、鮫川保育園および鮫川幼稚園。	1日(8時間)当たり 6,900円
施設管理員	1日8時間以内、週40時間以内での交代勤務 日中(午前8時30分～午後5時30分。午前中使用する申請がない場合は、この限りではありません。) 夜間(午後5時15分～午後10時) 勤務場所は、村教育委員会所管の施設。	1時間当たり 830円
パート運転手	平成21年4月1日から平成22年3月31日までの間、運転手を要する業務が発生した場合、勤務内容などについては、各課からその都度依頼します。 [大型] 幼児送迎バスなど [中型] 筋力教室送迎など [普通] 筋力教室送迎、その他の運転業務	[大型] 幼児送迎バスなど 1時間当たり 1,400円 [中型] 筋力教室送迎など 1時間当たり 1,100円 [普通] その他の運転業務 1時間当たり 830円

※その他は鮫川村賃金支弁職員雇用等管理規定による。

■応募方法

受付期間…平成21年2月2日(月)～2月20日(金)
 申込方法…鮫川村臨時職員採用試験申込書(申込用紙は、役場総務課にあります。)に必要事項を記入のうえ、
 ①免許資格を証するものの写し、②健康診断書を添えて役場総務課に提出してください。

■試験日時・場所(事務補助員、学習支援員、保育士などに応募した方のみ)

期日…平成21年2月26日(木) 受付:午後3時、試験開始:午後3時15分
 試験内容…個別面接を行います。
 試験会場…役場2階会議室
 ※施設管理員・パート運転手の試験は行いません。

■問い合わせ 村総務課 ☎49-3111



おかべ まさと
岡部 聖人さん(21歳)

[赤坂東野字大竹在住]
 誕生月 昭和62年3月
 血液型 O型
 星 座 おひつじ座
 趣 味 ドライブ

住んでいて不便なところは感じませんね。

- 仕事はどんなことをしていますか?
 棚倉町のユニチャームでフォークリフトの作業をしています。
- 仕事で心がけていることはありますか?
 数量や品物を間違いないように出荷す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?
 友達と買い物やお酒を飲み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?
 最近、友達からスノーボードをもらったので、スノーボードを始めたいですね。

- 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?
 村に住んでいて、とくに不便なところは感じませんね。慣れればいいところだと思います。
- 村に必要なもの、要望などはありますか?
 鮫川村が今の姿のままですとあればいいと思います。何も望みませんね。

次は、本郷政希さん(赤坂東野字戸草在住)の予定です。

学校だより

(第52回)

青生野小学校 編
 武藤 誠校長
 児童20人

表現集会

「話すこと」「聞くこと」「読むこと」など基本的な国語の能力を高めることをねらい、毎週金曜日の八時から二十分間、全校生が集い、表現集会を実施しています。学年ごとに詩の暗唱や音読、作文発表など、全校生の前で一人ひとりが発表しています。最近では、表情豊かに表現できるようになりました。今後の成長が楽しみです。

寒さに負けず 元気ががんばっています

一月、朝の気温が氷点下十四度まで下がる日がありました。校庭は年未からの雪で一面真っ白。そんな中でも、二十人の子どもたちは毎日元気に登校し、勉強や運動に励んでいます。

校内書き初め大会



(文・写真 青生野小学校)

一月九日に校内書き初め大会を行いました。三年生から六年生までは毛筆で、一・二年生は硬筆で県書き初め展の課題に取り組みました。子どもたちはお手本をしっかりと見て、一字一字丁寧に心を込めて書きました。



ます。特に休み時間には、寒さに負けず外に出て、一年生から六年生まで一緒に縄跳びをしたり、鬼ごっこをしたり、雪合戦をしたりして、仲良く生活しています。

- 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
 - 子どもセンター (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

◆お知らせ 1

保健
献血にご協力ください

実施日時 2月20日(金) ①午前9時～10時30分 ②正午～午後5時
 場所 役場前駐車場
 内容 ①全血献血(200ミリリットル・400ミリリットル) ※現在400ミリリットルが不足しています。400ミリリットルの献血にご協力ください。
 対象者 男性：16～69歳 / 女性：18～69歳
 問い合わせ 村住民福祉課国保健康係 ☎49-3112

医療
こどもの医療費の助成を15歳まで拡大します

4月1日より、こどもの医療費の助成対象年齢を、これまでの就学前

医療
村営住宅の入居者を募集します

現在、西山字水口地内に建設中の村営住宅の入居者を次により募集します。

問い合わせ 村住民福祉課国保健康係 ☎49-3112

(6歳到達後、最初の3月31日まで)から義務教育終了前(15歳到達後、最初の3月31日まで)へ改正する予定です。

これまで乳幼児医療費受給資格証の交付を受けていた方も再度登録し、受給資格証の更新手続きをしていただくこととなります。対象となる方は登録申請書をお送りしますので、3月6日までに役場住民福祉課国保健康係まで提出してください。

なお、助成申請の手続きについては、これまでのとおり変更ありません。

問い合わせ 村住民福祉課国保健康係 ☎49-3112

所在地 大字西山字水口103
構造 木造平屋建て(二戸あたり62.7平方メートル)
間取り LDK13帖 和室6帖2室 浴室、トイレ、物置
募集戸数 4戸
入居資格 ▼鮫川村に住所を設定する意志があること ▼現に住宅に困窮していること ▼地方税を滞納していないこと
入居条件 ▼家賃、地方税、公共料金などを滞納しないこと ▼入居する際、保証人が必要です ▼西山地区住民としてふれあいを大切に、活発に地域活動に参加していただきます
入居者負担金 ▼家賃：月額35,000円 ▼敷金：70,000円 ▼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 4月1日(水)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 ▼単身の入居が出来ます。▼犬、猫などの動物の飼育は認めません。
申し込み期限 2月13日(金)
問い合わせ 村地域整備課建設係 ☎49-3116

◆お知らせ 2

問い合わせ 新白河広域観光連盟 (白河地方広域市町村圏整備組合内) ☎0248-22-1145

空き家情報をお知らせください
 村では、現在空き家を探しています。鮫川村に住みたいという方から空き家に関する問い合わせが多くなっていることからご自宅、ご近所などで空き家を貸してもいいという方がいましたら役場企画調整課までお知らせください。
問い合わせ 村企画調整課企画振興係 ☎49-3115

鮫川村街頭犯罪発生状況
 柵倉警察署 (☎33-3241)

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

発生件数：1月1日～1月22日
 累計：1月1日～1月22日

●車上ねらいの被害を防ぐために、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。

の雇用場を提供するため就職説明会を開催します。
日時 2月20日(金)午後1時30分～3時30分
会場 ホテルサンルート白河(JR新白河駅前)
問い合わせ 白河公共職業安定所 ☎0248-24-1256

経済講演会開催
主催 柵倉町商工会
日時 2月19日(木)午後6時30分～8時
会場 柵倉町文化センター「倉美館」
講師 京セラミタ(株) 相談役関浩二氏
参加費 無料 ※入場には、整理券が必要となりますので柵倉町商工会へお問い合わせください。
問い合わせ 柵倉町商工会 ☎33-3161

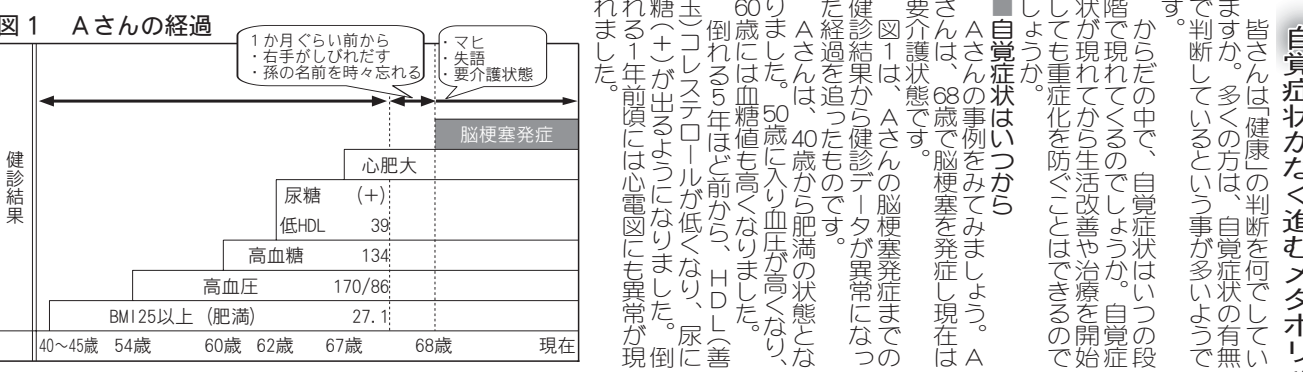
観光接客サービス研修会開催
日時 2月17日(火)午後2時～4時
会場 白河市文化センター(白河市)
内容 観光接客サービスに関する講座と実技指導
参加料 無料

登記事項証明書を取得される方へオンライン申請がお得です
 「住宅取得控除」などの確定申告に登記事項証明書を必要とされる方は、インターネットを利用したオンライン申請がお得です。
 自宅や会社などのパソコンからインターネットを利用してオンライン申請をすることにより、法務局の窓口へ出向く手間がかからないのはもちろん、登記事項証明書1通あたりの手数料「1,000円」が「700円」に割引されます。ぜひご利用ください。なお請求のあった証明書は、手数料が納付されたことを確認後、法務局からご自宅や会社などへ郵送いたします。
 詳しい手続きについては、法務局ホームページ (http://shinsei.moj.go.jp/) をご覧いただくか、福島地方法務局までお問い合わせください。
問い合わせ 福島地方法務局総務課 ☎024-534-1941

しらかわ障害者就職面接会開催
 白河公共職業安定所では、就職を希望する障害者の方を対象に、障害者へ

◆いきいき健康通信

文/村住民福祉課国保健康係 村山通子保健師 ☎49-3112



自覚症状が無く進むメタボリック健康結果が知らせてくれるもの
 皆さんは「健康の判断を何でしていますか。多くの方は、自覚症状の有無で判断しているという事が多いようです。からだの中で、自覚症状はいつの段階で現れてくるのでしょうか。自覚症状が現れてから生活改善や治療を開始しても重症化を防ぐことはできません。自覚症状はいつから Aさんの事例をみてみましょう。Aさんは、68歳で脳梗塞を発症し現在は要介護状態です。

図1は、Aさんの脳梗塞発症までの健康結果から健康データが異常になった経過を追ったものです。Aさんは、40歳から肥満の状態となりました。50歳に入り血圧が高くなり、60歳には血糖値も高くなりました。倒れる5年ほど前から、HDL(善玉)コレステロールが低くなり、尿に糖(+)が出るようになりました。尿に糖(+)が出るようになります。尿に倒れる1年前頃には心電図にも異常が現れました。

倒れる1か月前になって、初めて「右手がしびれる」「孫の名前をたまに忘れる」などの自覚症状が現れました。その1か月後(68歳)に脳梗塞発症に至ります。現在は、麻痺と失語症の後遺症をもちながら生活しています。

健康データを段階的にみる
 Aさんの脳梗塞発症は、急に病気がとして現れるのではなく、28年という長い年月とともにつくられたものです。あなたの健康データは、どの段階まで進んでいますか。

内臓脂肪の段階(スタート)：Aさんは、ちよつとした肥満(内臓脂肪)から始まりました。体重、BMI(体格指数)、腹囲が増加する段階。

血管を傷める段階：脂肪細胞が大きくなる細胞自体から動脈硬化を進める物質を出して、血圧、血糖、HbA1c、中性脂肪、尿酸、肝機能などを高くする段階。

血管の変化を起こす段階：動脈に硬化がみられ、心電図眼底、腎機能などに異常が見られる段階。

健康障害の段階(重症化)：脳梗塞や心筋梗塞などの発症の段階。程度により後遺症を残します。

できることから始めよう
 健康は受けただけのお守りではありません。健康データ異常は、あなたの将来の病気を知らせるシグナルです。病気の予防の第一は適正体重を保つことです。

メタボリックの予防
 食事：和食を中心に油を減らす、甘い飲食物を減らす、夜食をやめる、酒は適量、腹八分目を守る。
 運動：仕事や散歩、運動で活動量を増やす。

●お誕生おめでとうございます

(12月届け出分・敬称略)



もり森 あいら・女
平20.12.13生
住所…遠ヶ竜
保護者…哲也・恵

●おくやみ申し上げます

(12月届け出分・敬称略)

住所氏名	月日	年齢
芦ノ草 吉田キクノ	12. 1	83歳
大平 関根 肇	12. 2	88歳
名 下 須藤 金一	12. 2	78歳
新 宿 五十嵐大一	12.10	82歳
唐 露 芳賀 セツ	12.17	82歳
道少田 前田 正則	12.19	89歳

●人の動き

1/1 現在・()は前月比

人口	4,247 人(-9)
男	2,098 人(-7)
女	2,149 人(-2)
世帯	1,133 戸(-3)

●寄付・寄贈

(12月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…吉田光隆(芦ノ草)関根保吉(大平)金澤伊佐美(前田)五十嵐伸一郎(新宿)芳賀克美(唐露)前田正喜(道少田)大竹眼科(石川町)
- ひだまり荘に[タオル]…中野長生会(水野正廣会長)

鮫川ふるさとづくり寄附

(12月受理分・敬称略)

- その他村長が認める事業…大楽勝之(山形県山形市)大楽尚弘(いわき市)大楽勝了(東京都練馬区)勝山久美子(茨城県石岡市)

※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。

●TOPICS

昨年12月30日、福美会(白坂幸雄会長)が手まめ館の庭にナツツバキとヤマボウシの植樹作業を行いました。この植樹は55年間、成長を見守ってくれた村への感謝の気持ちと、今後村が活性化していくことを願って行われました。



●編/集/後/記

- 先月、とり小屋などの小正月行事が村内3か所で行われました。各地区とも子どもたちの伝統行事を楽しむ顔が見れてうれしく思いました。(須藤)

2 生活情報カレンダー
月1日～3月14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
2/1 ◎中島医院(埴町) ☎43-0373 ●第10回村親善インドアカ大会	2 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
8 ◎大木医院(棚倉町) ☎33-2424	9 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●4か月児健診・BCG接種・お母さんの口腔健康相談…13:30～埴厚生病院
15 ◎東白川中央病院(棚倉町) ☎33-3263	16 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
22 ◎金澤医院(矢祭町) ☎46-2312	23 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
3/1 ◎あらまちクリニック(棚倉町) ☎33-8018	2 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
8 ◎金澤医院(矢祭町) ☎46-2312	9 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●4か月児健診・BCG接種・お母さんの口腔健康相談…13:30～埴厚生病院

◎=休日当番医

Book

図書の日誌

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



告白

(秦かなえ著、双葉社)
一人娘を失った中学校の女子教諭が「このクラスの生徒に殺された…」と衝撃的な告白をし、第1章からぐいぐいと読ませる筆力。物語は悲しい復讐劇で幕を閉じるが、最後まで一気に読ませる魅力あるミステリー。



救出(日本・トルコ友情のドラマ)
(小暮正夫著、アリス館)
昭和23年、紀伊半島沖でトルコの船が難破、人々の懸命な努力で69人が救出された、そして95年後、イラン、イラク戦争のさなか日本人を救出したのはトルコの飛行機だった。ぜひ読んでもらいたい日本とトルコの感動ドラマ。

火	水	木	金	土
3 ◆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]	4 ◆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]	5 ◆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・保育室[こ]	6	7
10 ◆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]	11 建国記念の日 ◎東館診療所(矢祭町) ☎46-3165 ●図書館休館日	12 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●トレセン休館日 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●らっこくらぶ[こ]	13	14
17 ◆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]	18 ◆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] ●らっこクラブ[こ]	19 ◆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] ●一日入園[こ]	20 ●献血 ●農業委員会総会 ●心配ごと相談…13:00～15:00[公]	21 ●チャレンジスクール閉講式
24 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●1歳6か月児・3歳児健診…13:15～[保]	25 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●らっこくらぶ[こ]	26 ◆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]	27	28
3 ◆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]	4 ◆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]	5 ◆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] ●やまゆり保育室[こ]	6	7
10 ◆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]	11 ◆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]	12 ◆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・らっこくらぶ[こ]	13 ●鮫川中学校卒業証書授与式	14

[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

今年一年の無病息災など願う 各地で小正月伝統行事

とり小屋 真坂三矢会

真坂地区の二十六世帯が参加する真坂三矢会（矢吹一男会長）主催の小正月行事「とり小屋」は一月十一日、真坂農村公園で行われました。笹竹などで作った小屋に、正月飾りなどを納めて供養。参加者は今年一年の無病息災を祈願しました。また、やきとりやとん汁、甘酒も振る舞われ、親睦を深めました。



正月飾りなどを供養した「とり小屋」

かっくれい 富田館山会

富田館山会（青戸孝夫会長）主催の小正月行事「かっくれい」は一月十四日、彦次郎地内で行われ、無病息災と五穀豊穡を祈願しました。地元の人たち約四十人が参加。各家庭から持ち寄った正月のしめ縄や松飾りを燃やして炭火をおこしたあと、正月の餅を竹ぐしに刺して焼き、全員で味わいました。甘酒なども振る舞われ、参加者たちは和やかに交流を深めました。



もちを食べながら交流を深めた「かっくれい」

どんと焼き 西山・落合地区

西山・落合地区の小正月行事「どんと焼き」は一月十八日、落合地内で行われました。地元の子どもたちやお年寄りなど約四十人が参加。各家庭から正月飾りなどを持ち寄り、笹竹などで作った小屋に納め供養しました。また、子どもたちは竹の先に刺した餅を焼いて食べ、今年一年の無病息災を祈願しました。



無病息災を祈願した「どんと焼き」