

**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
<b>【その他の機関】</b>	
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

### 年金

会社などを退職された方へ  
**国民年金の  
加入と納付を忘れずに**

60歳未満で厚生年金や共済組合をやめた方は、14日以内に住所地の市町村の国民年金担当窓口で種別変更の手続きをして、国民年金保険料を納めていただくこととなります。なお、扶養している配偶者(第3号被保険者)がいれば、同様の手続きのうえ、保険料を納めることとなります。

届出の際には、印かん、年金手帳のほか、添付書類として退職証明書または離職票の写しなどの社会保険離脱証明書が必要です。また、失業による保険料の特例免除がありますので、申請される方は失業していることを確認できる公的機関の証明の写し(雇用保険受給資格者証、離職票など)をお持ちのうえ、手続きをしてください。

**■問い合わせ** 村住民福祉課住民福祉係 ☎49・3113、福島社会保険事務局白河事務所 ☎0248・27・4164

**予防**  
予防接種はお済みですか?  
**定期予防接種対象の方  
および保護者の方**

麻しんおよび風しんは、病気にかった方や周囲の方々にうつす恐れが高く、多くの健康被害を及ぼします。

定期予防接種は、3月31日(火)までとなつていきますので、まだ受けていない場合には、対象年齢や予防票の配布方法を確認し、早めに接種しましょう。

接種方法で不明な点がありましたら、役場住民福祉課国保健康係までご連絡ください。

**●各種接種の対象年齢・予防票配布方法  
麻しんおよび風しん**

**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23日～2月20日  
累計：1月1日～2月20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。

### ◆お知らせ2

**振り込み詐欺被害防止  
「それうそかも？」運動実施中**

最近、警察官・肉親などを装い、現金の振り込みを要求する詐欺、融資保証金名目に振り込ませる詐欺が多発しています。電話などで「お金を振り込んで！」や「お金を貸します！」などの不審電話には注意しましょう。

**振り込む前に確認**  
そ…振り込む前に警察へ相談する  
れ…振り込む前に家族へ連絡する  
う…電話の話をうのみにしない  
そ…エクスパックや宅急便で送金しない  
か…名のつた本人・役所へ確認する  
も…振り込む前にもう一度確認する

**■問い合わせ** 柵倉警察署 ☎33-3241

**ダガーナイフ類を  
お持ちではありませんか？**

銃刀法改正により、平成21年1月5日からダガーナイフなどのナイフの所持が禁止されました。平成21年1月5日午前0時時点で、すでに所持していた方は、平成21年7月4日までにお近くの警察署または駐在所に提出するなどの措置をお願いします。それ

以降も所持を続けると、不法所持になりますのでご注意ください。

**規制対象となる刃物** 刃渡り5.5cm以上15cm未満の左右均整の形状をした刃物で先端部が著しく鋭いもの

**■問い合わせ** 柵倉警察署 ☎33-3241

**平成21年度  
電気通信サービスモニター募集**

総務省では、電気通信サービスに関する利用者の意見や要望を幅広く聞かせていただき、今後の情報通信行政に反映させるため、平成21年度電気通信サービスモニターを募集します。

**応募資格** 総務省が実施するアンケート調査や会議などに協力していただける方で、電話・インターネットに関心がある方

**委嘱期間** 平成21年6月1日～平成22年3月31日

**募集人員** 120人

**募集期間** 3月2日(月)～4月3日(金)

**応募方法** はがきの表面に「モニター希望」と明記のうえ、裏面に郵便番号・住所、氏名(フリガナ)、電話番号、年齢、性別、職業、メールアドレス

### ◆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

**日本人が不足しやすい栄養素をご存知ですか？**

皆さんは、ミネラル(無機質)という栄養素をご存知ですか。ミネラルとは、骨や筋肉、血液などに必要な栄養素です。日本人は、ミネラルの中でもカルシウムと鉄分が最も不足していると言われていています。

**■現在の摂取状況**  
カルシウムと鉄分の摂取量は、平成4年から比較すると増加傾向にあります。カルシウム・鉄分ともに、年齢別にみても必要量を満たしていないのが現状です。カルシウム：15歳～49歳でどの年代も必要量を満たしていません。特に学校給食のなくなる15歳～19歳で最も低くなっています。鉄分：1歳～6歳、15歳～19歳で必要量を満たしていません。

**■身体への影響と一日の必要量**  
カルシウムと鉄分は、食事のバランスが崩れるとすぐに不足しやすくなります。カルシウムが不足すると、成長が不十分となり、骨や歯が弱くなり、神経が過敏になります。カルシウム不足を防ぐためには1日平均600ミリグラム(牛乳ではコップ2杯分)が必要になります。鉄分：鉄分が不足すると血液中のヘモグロビンが手につくなくなり、鉄欠乏性貧血となつて体の細胞への酸素供給がおろそかになります。成長期の子どもの成長の遅れや大人では立ちくらみ、疲れやすくなるといった症状が現れます。これらの症状を防ぐためにも1日平均12ミリグラム(豚レバーでは100グラムの鉄

分が必要になります。※カルシウム・鉄分ともに具体的な必要量は、年齢により異なります。

**■栄養効果と上手な摂り方**  
カルシウム：カルシウムは、さまざまな食品に多く含まれています。最も吸収が良いのは牛乳で、続いて小魚、緑黄色野菜と言われています。特にヒタミンド(魚類やレバー、干し椎茸など)やたんばく質(肉、卵、大豆製品など)と一緒に摂取することで、体内への吸収がさらに良くなります。また、料理の工夫次第でカルシウム量を増やすことができます。

(例) ハンバーグにスキムミルク(牛乳の脂肪分を除いた、粉末状のもの)を小さじ1杯加えることにより55ミリリットルのカルシウム摂取量が増えます。卵焼きに桜えびを1グラム加えると53ミリリットル増えます。ぜひ試してみてください。

**鉄分**：鉄分は、レバーや大豆製品、貝類、海藻類に多く含まれています。肉類や野菜、果物と一緒に摂取することで、吸収がさらによくなります。

**■終わりに**  
幼児期や思春期における糖分、加工食品の摂り過ぎはカルシウムや鉄分の吸収の妨げになるので注意が必要です。また、成人や高齢者の運動不足も注意が必要です。高齢者の方は、筋力やカルシウム強化のために「筋力づくり教室」の参加(ほっと通信2/15号を)ご覧ください。をお勧めします。

### ◆お知らせ1

### 環境

**家電リサイクル法に  
液晶テレビなどが加わります**

平成13年から施行されている家電リサイクル法が改正され、平成21年4月1日より、対象となる家電製品が追加されます。対象となる家電製品は「液晶テレビ」「プラズマテレビ」「衣類乾燥機」です。使わなくなった家電製品を廃棄する際には、これまでの家電4品

**飲食についてのごお願い**

目(ブラウン管テレビ、エアコン、冷蔵庫と冷凍庫、洗濯機)と同様に、リサイクル料金を支払い、小売店や家電量販店へ引き渡すこととなります。すのでお知らせします。

**■問い合わせ** 村地域整備課環境係 ☎49・3196

**トレセン・図書館から**


村農業者トレーニングセンターおよび村図書館における飲食をする場合の取り扱いを次のようにします。で、子どもの生活リズムの確立に向けて、村民の皆さんのご協力をお願いします。なお、飲食可能な場所については、管理人にお問い合わせください。


**飲食可能な時間** ①昼食時間/②おやつ時間/③飲み物は節度ある範囲でお願いします


**■問い合わせ** 村教育委員会教育課 ☎49-3151


●お誕生おめでとうございます


(1月届け出分・敬称略)


 ふじた あゆむ  
藤田 歩夢・男  
平20.12.26生  
住所…上  
保護者…仲司・早苗

 なまため ひな  
生田目 姫那・女  
平21.1.5生  
住所…頭割  
保護者…章・友香

 さがわ ゆうと  
佐川 祐斗・男  
平21.1.6生  
住所…広畑  
保護者…竜男・真由美

 もりた あかね  
森田 朱音・女  
平21.1.15生  
住所…青生野  
保護者…智史・久恵

 かのの くるみ・女  
菅野 くるみ・女  
平21.1.22生  
住所…宿ノ入  
保護者…衛・雅美

 すずき ちひろ  
鈴木 千紘・女  
平21.1.22生  
住所…蕨ノ草  
保護者…章弘・幸恵

●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
中 沢 石井 清一	1. 2	56歳
余所内 関根 久扇	1. 4	80歳
西野内 関根 ミツ	1. 7	86歳
越 虫 星 武	1.12	94歳
芦ノ草 円井 義哉	1.23	85歳
青生野 中島 唯男	1.29	80歳
火打石 佐藤 ヒロ	1.30	88歳

●人の動き 2/1現在・( )は前月比

人口 **4,248**人(+1)  
男 **2,100**人(+2)  
女 **2,148**人(-1)  
世帯 **1,133**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]…石井清重郎(中沢)関根勝久(余所内)関根義明(西野内)星フミ子(越虫)須藤宏(新宿)中島成子(青生野)佐藤弘一(火打石)村老人クラブ連合会(藤田一夫会長)
- ひだまり荘に[車いす1台]…第一生命労働組合福島支部(登坂貴俊営業職執行委員長および三浦正博内勤職執行委員長)

※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。

鮫川ふるさとづくり寄附 (1月受理分・敬称略)

- その他村長が認める事業…故橋本三代(遺言による寄附)

**3** 生活情報カレンダー  
月1日～4月11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
3/1 ◎あらまちクリニック(棚倉町) ☎33-8018 ●火災防御訓練・火防督励	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～[保]
15 ◎おおひら整形外科クリニック(棚倉町) ☎33-9468	16 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
22 ◎和田医院(棚倉町)☎33-2012	23 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●各小学校卒業式、中学校修了式 ●農業委員会総会
29 ◎塙厚生病院(塙町)☎43-1145	30 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
5 ◎東館診療所(矢祭町)☎46-2312 浅川南診療所(浅川町)☎36-3302	6 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●小・中学校入学式

◎=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



オリンピックの身代金  
(奥田秀朗著、角川書店)  
オリンピック開催を控えた昭和39年夏。東京で警察を狙った爆破事件が発生した。しかし、そのことが国民に伝わることはなかった。孤高のテロリストと警視庁刑事たちの戦いを描く、サスペンス大作!



すき・谷川俊太郎詩集  
(谷川俊太郎著、理倫社)  
ぼくたちが、今生きていること。そのすべてに幸せを感じてほしい。地球上のすべてのものの命を感じてほしい。そんな願いが込められた詩の数々。子どもから大人まで感動と元気を与えてくれます。

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] ●らっこくらぶ[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
17 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	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] ●らっこくらぶ[こ]	19 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●心配ごと相談…13:00～15:00[保] ●幼稚園卒園式[こ] ●各小学校修了式	20 春分の日 ◎木村医院(矢祭町)☎46-3528 ●図書館休館日	21 ●トレセン休館日
24 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	25 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	26 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	27 ●保育園修了式[こ]	28
31 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	4/1 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面)	2 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	3	4
7 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	8 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●幼稚園入園式[こ]	9 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	10	11

[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