

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 [健康係]	49-3112
[住民係・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
6月30日(火)
村県民税 第1期
国民健康保険税 第1期
介護保険料 第1期

お知らせ

村農業者トレーニングセンター プールの開始について

6月10日(水)から農業者トレーニングセンタープールの利用を開始します。どうぞご利用ください。なお、今年度からプール有料化に伴い、減免措置のため村民の方には、プール利用券(村内の児童・生徒には配付します)の提示が必要となりますので、プール個人利用券申請書を提出してください。

利用時間 午前9時40分～午前11時30分、午後1時～午後2時50分、午後3時～午後4時50分
休館日 毎週月曜日および祝日
その他 水着・水泳帽の着用/小学2年生以下の遊泳は保護者同伴/係員の指示に従い、プール使用上の注意を守り、けがのないようお願いします。

■問い合わせ 村教育委員会教育課
☎49-3151

献血・骨髄バンク登録にご協力ください

実施日 6月12日(金)
場所・時間 ①村農産物加工・直売所「手・まめ・館」駐車場：午前9時～午前10時30分、正午～午後2時/②役場前駐車場：午後2時30分～午後5時

■献血対象者など

献血区分	200ミリ㍓	400ミリ㍓
体重	男性 45*以上 女性 40*以上	男女とも 50*以上
年齢	16歳～69歳	18歳～69歳
献血の間隔	男女とも 4週間後	男性 12週間後 女性 16週間後
献血時間	約10～20分程度	

※血液が不足していますので、400ミリ㍓の献血にご協力ください。
※65歳以上の方の献血は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります

■献血対象者など

その他 当日は、献血と併せて骨髄

募集

臨時職員(プール監視員)募集

募集人員 1人程度
職種 村農業者トレーニングセンタープール監視員および施設管理業務
資格 18歳以上65歳までの健康な方
勤務形態 日中：午前8時30分～午後5時30分/夜間：午後6時45分～午後9時15分
※1日8時間以内・週40時間以内での交代勤務(特定時間帯の勤務を希望する場合、相談可)
賃金 1時間あたり830円
雇用期間 7月18日(土)～8月24日(月)
休日 鮫川村農業者トレーニングセンター管理運営規則による

第21回ふくしま駅伝「鮫川村チーム」選手募集

平成21年11月15日(日)開催の第21回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会、鮫川村チームの選手を募集いたします。
対象 村内在住者および村内出身者/健康で、中・長距離を走れる方/高校生以上(性別は問いません)
申し込み 6月30日(火)までに氏名、住所、生年月日、性別、連絡先をふくしま駅伝鮫川村実行委員会事務局(村教育委員会内)までご連絡ください。(電話・FAX可)
■問い合わせ 村教育委員会
☎49-3151, FAX49-3152

◆お知らせ2

2009年JAF全日本ラリー選手権開催 通行止めにご協力をお願いします

6月20・21日の二日間、マツダスポーツカークラブ(MSCC)主催の2009年全日本ラリー選手権大会(MSCC東京ラリー2009)が開催されます。大会では、村内にも競技コースが設けられます。競技のため下記の時間は道路を通行止めといたしますので、ご協力をお願いします。

対象路線 村道東野牧野線、林道東前田線
通行止め時間 6月21日(日)午前6時～午後6時 ※20日(土)は下見走行となりますので、ご注意ください。
観戦する場合(2カ所) ルネサンス棚倉コース(棚倉町)、三株牧野コース(古殿町)
観戦料 2,000円(プログラム付、中学生以下無料) ※プログラム不要の場合、鮫川村民に限り入場無料
■問い合わせ MSCC東京ラリー2009大会事務局 ☎03-3440-0301

「こころの健康案内」養成講座

村では、「うつ病」に関する正しい知識

や周囲の方々の対応の仕方、「うつ病」や自殺を予防するための方法などを学ぶ講座を開催し、心の健康づくりを支援します。心理判定員による個別相談も受けられますので、ぜひご参加ください。

対象者 民生児童委員、保健推進員、事業所の健康管理担当者、教職員など
日時 6月19日(金)午後1時30分～午後3時30分
場所 村保健センター
内容 講話「うつ病と自殺予防」
講師 専門心理判定員・小野寺浩氏
個別相談 心理判定員の相談が受けられますので、相談を希望される方は、事前にご連絡ください。
申し込み 講座受講を希望される方は、役場住民福祉課健康係まで、ご連絡ください。
■問い合わせ 村住民福祉課健康係 ☎49-3112

法的トラブルの解決は法テラスへ
日本司法支援センター(法テラス)では、皆さんの相談に応じて、最も適

切な関係機関の紹介や法制度に関する情報提供(利用は無料)を行うほか、無料法律相談や裁判費用・弁護士費用の立て替えを行う民事法律扶助業務などを行っています。あらゆる法的トラブルの相談・解決はまず法テラスへご連絡ください。

コールセンター ☎0570-078374
時間 平日…午前9時～午後9時
土曜日…午前9時～午後5時
■問い合わせ 日本司法支援センター 福島地方事務所(法テラス福島)
☎050-3383-5540

鮫川村街頭犯罪発生状況
棚倉警察署(☎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：4月25日～5月25日
累計：1月1日～5月25日

●「自分だけは大丈夫」という安易な気持ちを持たず、自主防犯活動を行いましょう。

◆いきいき健康通信

文/村住民福祉課住民係 中川西ミユキ栄養士 ☎49-3113

6月、湿気が多い季節です。この季節は、自律神経が不安定になりやすく、イライラや疲れ、眠気など心身に不快感を与えやすく、食生活でも十分に気を付ける必要があります。

3つの食生活のポイントで、快適に過ごしましょう。

1 食中毒予防
今の時期から、夏の終わりにかけて、食中毒には十分注意が必要です。食中毒は、毎年、2～3万人の患者が発生し、一向に減少する様子がありません。体調によっては、重症化しやすいので次のことに気をつけましょう。

▼食中毒予防3原則

- 清潔、迅速、温度管理
- 新鮮な食材を購入し、購入後はすぐに持ち帰ります。
- 冷蔵物(10℃以下)、冷凍物(マイナス15℃以下)をきちんと保存しましょう。

③台所を清潔にし、「3ミ」は「3まめに捨てましょう。」
④しっかりと加熱しましょう(中心温度、75℃で1分間)。
⑤冷たいものは冷たいうちに、温かいものは温かいうちに食べましょう。

⑥残った食材は小分けにして保存し、調理済みのものは空気にあまりさらさないようにしましょう。

2 むくみ予防
湿気が多い季節から、夏にかけてむくみやすい体になります。むくみとは、皮下組織に余分な水分と老廃物がたまり、うまく体外に排出されない状態を言い、病気や薬などが原因のものや一過性のものの2種類があります。

一過性のものは放っておくと体の調子を悪くするため、注意が必要です。

▼一過性のむくみを予防する

- ぬるめのお風呂にゆっくり入り、足をマッサージする。
- ウォーキングなどの軽い運動をする。
- 冷ややすい体を食事でも改善する。
*良質のたんぱく質、鉄分、ビタミンE、ビタミンC、ビタミンB1、B2を積極的に摂る(肉、卵、乳、豆、魚、海藻類、野菜など)。

冷たい飲み物はできる限りさける。
白砂糖は体を冷やすため、黒砂糖、まき砂糖などを利用する。
*香味野菜(生姜、にんにく、青じそ)など積極的に利用する。
このような事を生活の中に取り入れ、むくみの少ない体づくりをしましょう。

3 夏カゼに注意
夏カゼは、湿気に強いウイルスによるもので、屋外と屋内の温度差や、食欲の低下などが原因で起るため、かぜに負けない体づくりが必要です。

▼カゼに負けない食事

- カゼをひかないために「たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCをしっかりと摂る(例：赤身の肉、青背の魚、大豆製品、緑黄色野菜、柑橘類の果物)。
- カゼをひいてしまったら…消化がよく、水分の多い食べ物やビタミンCを摂る(例：おかゆ、煮込みうどん、スープ、柑橘類の果物)。
- 3つの食生活のポイントで湿気に負けない、丈夫な体をつくりましょう。

湿気が多い季節…食生活に注意しましょう

●お誕生おめでとうございます

(4月届け出分・敬称略)



はが こうだい
芳賀 康大・男
平21.3.27生
住所…宿ノ入
保護者…省三・久美子



あくつ ゆうすけ
阿久津 悠介・男
平21.4.8生
住所…滑石
保護者…修司・悠子



すずき のどか
鈴木 和花・女
平21.4.16生
住所…新宿
保護者…雄一・麻希子

●おくやみ申し上げます

(4月届け出分・敬称略)

住所氏名	月日	年齢
西前田 金澤 満	4.2	58歳
蕨ノ草 渡邊チヨ子	4.2	82歳

●人の動き 5/1現在・()は前月比

人口	4,224人(+6)
男	2,085人(+6)
女	2,139人(±0)
世帯	1,156戸(+28)

●寄付・寄贈 (4月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…渡邊保男(蕨ノ草)
- 鮫川ふるさとづくり寄附 (特産品の育成および地域産業の振興に関する事業に…野口弘次(茨城県坂東市))

※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

公民館の中庭をきれいにしてください

5月19・20日の二日間、大平啓子さん(二反田)が日ごろ使っている公民館へ感謝の気持ちを込め、公民館中庭の手入れを行いました。大平さんは、剪定ばさみなどを使い、ツツジなど丁寧に剪定してくださいました。ありがとうございました。



剪定する大平さん

●編/集/後/記

■毎年恒例となった「鮫川ふるさと春まつり」が、今年も村内各地で開催されました。今年は5日間開催し、村内は、イベントに足を運ぶ方で賑いました。■村内の四季をテーマにした写真コンテストでは、11月2日から作品を募集します。普段カメラを持たない方も応募してみたいか(須藤)がですか。

6 生活情報カレンダー 月1日～7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。

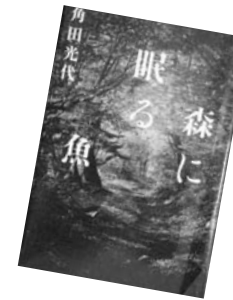
日	月
	6/1 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●人権相談会…10:00～15:00[公] ●固定資産税納期限
7 ◎車田病院(埴町) ☎43-1019	8 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●4か月児健診・BCG接種・お母さんの口腔健康相談…13:30～/埴生病院
14 ◎金澤医院(矢祭町) ☎46-2312 ●納税組長会議・納税表彰式[公]	15 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
21 ◎東白川中央病院(棚倉町) ☎33-3263 ●第19回さわやか高原ロードレース大会/鹿角平観光牧場	22 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
28 ◎おおひら整形外科クリニック(棚倉町) ☎33-9468 ●親子読書教室	29 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
5 ◎中島医院(埴町) ☎43-0373 ●第64回夏季球技大会	●図書館休館日 ●トレセン休館日

◎=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



森に眠る魚
(角田光代著、双葉社)
東京の文京地区の町で知り合った5人の母親。それぞれ違う環境でありながら、育児を通して親密な関係を築いていくが、いつしかその関係性は変容していく。自分だけが疎外されているのではないかと疑心暗鬼に陥り追いつめられてゆく。母子小説の衝撃作。



虐待を受けた犬・ベティ
(文・今西乃子、佼成出版社)
その犬は、目を血走らせ、キバをむきながらうなり続けている。虐待を受け、人間への不信感をつのらせていた。「信用を失うのは簡単だ。でも取り戻すのは、らくじゃないよなあ。ベティ…」ベティが人間への信頼を取り戻すまでの軌跡を描く。

火	水	木	金	土
2 ◆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]	3 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	4 ◆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] ●保育参観デー[こ] ●ゴスペルチャペルライブ…19:00～[公]	5 ●保育参観デー[こ]	6 ●保育参観デー[こ]
9 ◆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]	10 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●プール開き[トレセ]	11 ◆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]	12 ●献血	13 ●チャレンジスクール開講式
16 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●ポリオ生ワクチン投与…13:30～[保]	17 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	18 ◆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]	19 ●心配ごと相談、児童相談会…13:00～15:00[公]	20
23 ◆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]	24 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●日常生活訓練事業(やまぶきの会)…10:00～15:00[保] ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	25 ◆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] ●社会学級開級式	26	27 ●大豆だいすきおやこクッキングスクール
30 ◆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] ●村税など納期限	7/1 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	2 ◆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]	3	4
7 ◆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]	8 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	9 ◆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]	10 ●住民健康審査	11 ●住民健康審査

[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