

お知らせ

献血にご協力ください

実施日 2月26日(金)
場所 役場前駐車場
時間 午前9時～午後1時、午後2時30分～午後5時

献血区分	200ミリℓ	400ミリℓ
体重	男性 45kg以上 女性 40kg以上	男女とも 50kg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ℓ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**
■**問い合わせ** 村住民福祉課健康係
☎49-3112

「まめにかむカム」検診等普及事業

村では、自己の口腔状態の把握や自分の歯の大切さを理解し、一生、自分の歯で食べる「まめにかむカム」ことができる村民を一人でも多く増やすことを目的に口腔検診等普及事業を実施しています。

対象者 村内に居住する昭和20年4月1日から平成元年3月31日まで生まれの方

内容 ①歯科医師の口腔検診により、医師と本人が口腔状態を把握します。／②歯科衛生士により正しい歯のみがき方など口腔管理の指導を受けます。／③医師と本人とで指導などの効果(変化)を確認します。

※口腔検診および歯科衛生士の指導を無料で受けることができます。※口腔状態によっては、適切な治療を進められることがあります。治療にかかる診療料金は個人負担となります。

実施期限 3月31日(水)／検診日：3月31日(水)／検診日：3月31日(水)

■**問い合わせ** 関東森林管理局〒371-8508群馬県前橋市岩神町4-16-25 ☎027-210-115

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ます。ご自宅、ご近所などで空き家を貸しても良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 ☎49-3115

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21日
累計：1月1日～1月21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。

日時 2月20日(土)午前10時30分～午後3時

場所 郡山女子大学(郡山市開成)

対象 子育て支援や子どもに関心のある方であれば、どなたでも自由に参加できます。

内容 分科会…情報交流会やパネルディスカッション／全体会…子育て支援の事例発表や交流会

その他 入場無料、託児所あります。

申し込み 2月9日(火)までに村教育委員会教育課生涯学習係へお申し込みください。

■**問い合わせ** 福島県保健福祉部子育て支援課 ☎024-521-7198

国有林モニターを募集します

関東森林管理局では、国有林の管理・経営に皆さまの声を反映させていくため、国有林モニターを募集します。

期間 平成22年4月～平成23年3月

募集期限 2月19日(金)までに氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、住所、電話番号、職業、モニターを知ったきっかけ、応募の理由を記入し、関東森林管理局までお申し込みください。

◆お知らせ2

税理士による税の無料相談会

東北税理士会白河支部では、「税の無料相談会」を開催します。税に関する悩み相談は、税務の専門家税理士に気軽にご相談ください。

●税理士記念日の無料相談会

日時 2月23日(火)午前9時～午後4時

会場 白河職業訓練センター(白河市) ※予約不要

●確定申告の無料相談会

日時 3月6日(土)、7日(日)午前10時～午後4時

会場 ジャスコ白河西郷店2階エスカレーター前 ※予約不要

■**問い合わせ** 東北税理士会白河支部 ☎0248-22-8080

子育て支援交流会

福島県子育て支援連絡協議連合会では、子育て支援団体などのネットワークづくりや子育てサークルの活動活性化の一助としていただくため、子育てサークルのメンバーや地域の子育て支援に携わる方、まちづくり関係者などを含めた交流会を開催します。

◆いきいき健康通信

文／村住民福祉課健康係 村山通子保健師

☎49-3112

多量飲酒から健康を守る

アルコールは適量であれば、百薬の長といわれ体に良いとされています。しかし、多量飲酒すると肝臓が休みなく働きます。アルコールは、分解後、中性脂肪などに変わり肝臓に蓄えられます。その状態が続くと肝機能の低下や脂肪肝、肥満、生活習慣病へと移行します。アルコール問題のほとんどは、多量飲酒が引き金となり健康や社会的問題まで発展する特徴があります。

■多量飲酒

多量飲酒は、ビール中瓶1本、日本酒3合、焼酎25度300ミリリットル(1・7合)などが目安です。

■アルコール依存症

多量飲酒の中でも、問題となるのがアルコール依存症です。症状としては、アルコールがきれた時に、手の震えや発汗不眠などが見られます。アルコールが自分の健康を害していることが分かっているのにやめられなくなります。

■診断

- 飲酒の強烈な欲求、強迫感
- 飲酒のコントロールの喪失(典型は連続飲酒)
- 離脱(禁断)症状
- 酒の耐性(酒に強く大量に)
- 飲酒以外の娯楽や楽しみを無視し、飲酒中心の生活

めに住宅用火災警報器を設置する／②寝具や衣類からの火災を防ぐために防炎製品を使用する／③火災を小さいうちに消すために住宅用消火器などを設置する／④お年寄りや体の不自由な人を守るために隣近所の協力体制をつくる

その他 期間中、赤坂中野地内で火災防衛訓練を予定しています。

■**問い合わせ** 榎倉消防署鮫川分署 ☎49-2119

乳がん・子宮がん検診 無料クーポン券の有効期限は2月28日まで

乳がん・子宮がん検診の「無料クーポン券(該当者に配付)」の有効期限は2月28日(日)までとなっています。まだ受診していない方は指定医療機関で受診しましょう。

■**問い合わせ** および申し込み先 榎倉厚生病院健康増進課 ☎43-1145

□問題の原因が飲酒とわかっているのに飲酒を続ける

右の6症状のうち3症状を12か月間、または3症状以上が同時に1か月以上続く方はアルコール依存症と診断され、専門医の受診をお勧めします。

断酒の継続ができていても一度、飲酒してしまうとすぐ元の状態に戻るため、専門治療が必要となります。

■お酒との上手な付き合い方

- ①酒は1日平均アルコール20g以下に(酒は1合、ビールは中瓶1本、焼酎は100ミリリットル)
- ②女性・高齢者・飲酒により赤くなる体質の方は少なめに
- ③たまに飲んでも大酒はしない
- ④食事と一緒にゆっくりと飲む
- ⑤寝酒は極力控える
- ⑥週2回は休肝日をつくる
- ⑦服薬治療中や入浴、運動、仕事前、妊娠、授乳中などの方は、ノーアルコールを守る
- ⑧定期健診を受けて健康影響を確認する

■相談窓口

- ・ 県南保健福祉事務所 障害者支援チーム ☎0248-2215649
- ・ 村住民福祉課健康係 ☎49-3112

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

●お誕生おめでとうございます

(12月届け出分・敬称略)

いずみだ ゆあ
泉田 悠愛・女
平21.12.5生
住所…中
保護者…陽・小百合

なまため みゆ
生田目 真優・女
平21.12.7生
住所…広畑
保護者…宏好・真弓

ふじた ゆいと
藤田 唯人・男
平21.11.8生
住所…関口
保護者…和人・弘江

●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
前沼吉保 幸子	11.29	61歳
水口齋藤 英子	12.10	82歳
馬場鈴木 公義	12.27	94歳

●人の動き 1/1 現在・()は前月比

人口	4,209人(+8)
男	2,079人(+6)
女	2,130人(+2)
世帯	1,159戸(+3)

●寄付・寄贈 (12・1月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…吉保勝(前沼齋藤政明(草牛)鈴木辰男(馬場))
- 鮫川ふるさとづくり寄附(その他村長が認める事業)…鮫川運送株式会社(芳賀一代表取締役)平成22年還暦同級生一同(関根貞代表)

※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 「里の春」を発刊

高齢者の生きがいづくりを目的とした村公民館主催の高齢者講座「社会学級」が昨年12月に閉級し、一年間の学習の成果をまとめた「里の春」が発刊の運びとなりました。「里の春」は、公民館や図書館、保健センターなどに置いてありますので、どうぞご覧ください。

●編/集/後/記

■取材中、カメラを構えるとマスクをしている人が、昨年より多く感じました。■体調管理には充分気をつけて過ごしたいですね。(須藤)

2 生活情報カレンダー 月1日～3月13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 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●後期高齢者医療保険料(第6期)納期限
7 ◎中島医院(埴町) ☎43-0373 大竹眼科(石川町) ☎26-4118 ●第11回村インディアカ大会…9:00～[トレセ]	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～/埴厚生病院
14 ◎あらまちクリニック(棚倉町) ☎33-8018	15 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
21 ◎埴厚生病院(埴町) ☎43-1145	22 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
28 ◎和田医院(棚倉町) ☎33-2012 浅川南診療所(浅川町) ☎36-3302	3/1 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●後期高齢者医療保険料(第7期)納期限
7 ◎東館診療所(矢祭町) ☎46-3165	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～/埴厚生病院

第1日曜日は環境美化の日

◎=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



希望ヶ丘の人びと(重松清著、小学館)
いじめ、学級崩壊、モンスターペアレント、家族の死…。あなたは、子どもたちにどんな「希望」を語れますか?
亡き妻の思い出のニュータウンに暮らす父子を描く感動長編。



おじいちゃんの桜の木(アンジェラ・ナネットィ著、小峰書店)
いなかのおじいちゃん、ほかにいろいろなことを教えてくれた。木登り、目をとじても耳をすませばものが見えること。桜の木が呼吸していること…。トニーの少年と家族の心あたたまる物語。

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] ●やまゆり保育室、らっこくらぶ[こ]	5	6
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] ●やまゆり乳児室、らっこくらぶ[こ]	11 建国記念の日 ◎木村医院(矢祭町) ☎46-3528 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	12	13
16 ◆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]	17 ◆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] ●らっこくらぶ[こ]	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]	19 ●心配ごと相談…13:00～15:00[公] ●一日入園[こ]	20
23 ◆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]	24 ◆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] ●らっこくらぶ[こ] ●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]	26 ●献血	27
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] ●やまゆり保育室、らっこくらぶ[こ]	5	6
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) ●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] ●やまゆり乳児室、らっこくらぶ[こ]	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]	12 ●卒業証書授与式/鮫川中学校	13

[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