

### お知らせ

#### 軽自動車税の減免について

平成22年度軽自動車税の納付書は、4月15日発布を予定しています。  
軽自動車税については、自動車税（県税）と同様、身体あるいは精神に障害がある方で、一定の要件に該当する場合は、申請により軽自動車税が減免されますので、4月23日（金）までに手続きを済ませてください。  
なお、自動車税との併用はできませんのでご注意ください。

■問い合わせ 村総務課税務係  
☎49-3111

#### 平成22年4月から 倒産や解雇、雇止めなどにより 離職された方の国民健康保険税が 軽減されます

対象者 離職の翌日から翌年度末までの期間において、次のいずれかに該当し、失業等給付を受ける方

です。／①雇用保険の特定受給資格者（倒産・解雇などにより離職された方）／②雇用保険の特定理由離職の場合（雇止めなどにより離職された方）  
【例】平成22年5月離職の場合：平成22年度および平成23年度の国民健康保険加入期間について税額を軽減  
軽減額 国民健康保険税は、前年の所得などをもとに算定しますが、対象となる場合は、前年の給与所得の3割で算定します。  
適用期間 制度が始まる前1年以内（平成21年3月31日～平成22年3月31日）に離職された方は、平成22年度のみ軽減されます。  
申請方法 国民健康保険に加入する手続きの際に、雇用保険受給資格者証を提示してください。すでに国民健康保険に加入している方で、軽減の該当になる方は、雇用保険受給資格者証を提出してください。  
■問い合わせ 村住民福祉課住民係  
☎49-3113

### 環境 合併処理浄化槽設置者に 補助金を交付します

家庭の台所や風呂などからの生活排水は、河川の水質汚濁の主な原因となっています。  
村では、台所、風呂、トイレの排水を同時に処理する「合併処理浄化槽」の設置を推進し、設置者に対し補助金を交付しています。

また、合併処理浄化槽の新設に伴い、単独処理浄化槽を撤去する場合、9万円を上限に補助金を上乗せ交付します。  
交付枠は20基となっていますので、合併処理浄化槽の設置を計画されている方は、お早めに問い合わせください。

補助限度額  
5人槽：332千円、7人槽：414千円  
上乗せ補助限度額  
単独処理浄化槽撤去：9万円、くみ取便槽撤去：3万円

■問い合わせ 村地域整備課環境係  
☎49-3196

### みんなの意見箱より

▼ご意見 図書館のパソコンを増やしてください。また、使う時間を1時間にのばしてください。  
▼お答えします 現在1台のパソコンをインターネットにつないで、30分を上限に利用していただいています。インターネットを利用する目的は、最新の情報を調べてもらうためであり、台数、時間も現在のままで十分ではないかと思えます。どうか譲り合つて有効にお使い願います。

図書館では、年間約800冊の最新の図書を購入しています。また、今年「国民読書年」でもあり、さまざまな催しも企画したいと考えています。今後とも読書を中心とした図書館の利用をお願いいたします。  
（村教育委員会教育課）

## 朝ごはん、食べていますか？

### 朝ごはんの効果

▼勉強や仕事の効率が良くなる  
寝ている間は体温が下がり、朝は一日のうちで最も体温が低くなり、体が目覚めます。脳の主な栄養源はブドウ糖なので、朝、ご飯やパンなどの炭水化物を食べることで、糖質が補給され、脳の働きが活発になり、勉強や仕事の効率が上がります。  
▼便秘の解消  
朝は最も排便に適している時間帯です。食べ物が胃に入ることによって胃腸が刺激され、腸の動きが活発になり便秘が起これてきます。朝ごはんを食べたら少し食休みをし、便意を感じたらトイレに行くことを習慣づけましょう。そのためには食後の排便時間を確保できるように時間に起きることが必要になります。

▼太りにくい体になる  
朝ごはんを抜くと、体は一定のエネルギーを摂ろうとして残りの2食でまとめて食べたり、間食が増えたりしやすくなります。夕食の摂り過ぎや間食は肥満の原因になり、3食にわけて食べると、脂肪をため込みにくくなります。さらに、朝ごはん抜きは基礎代謝を低下させ、同じ量を食べても太りやすくなってしまいます。ダイエットのために朝ごはんを抜くのは逆効果になってしまいます。

▼栄養バランスを保つ  
1食でも抜いてしまうと、一日の栄養バランスを保つことが難しくなります。栄養バランスが乱れた状態が続くと、疲れやすくなったり生活習慣病などの原因になったりします。

■朝、お腹が空くリズムをつくりましょう  
4月は入学、入社、異動などで新しい生活がはじまる方も多くいらっしゃいます。環境が変わると生活リズムが乱れ、体調を崩す原因になります。朝ごはんは一日の生活リズムをつくり出す大切な食事です。きちんと朝ごはんを心がけ、新生活も健康に過ごしましょう。

### 最後に

朝ごはんを習慣にしましょう  
朝、何かを口にすることを意識してみましょう。ヨーグルトや牛乳、野菜ジュースなど喉越しの良いものから慣らし、徐々にバナナ、トースト、コーンフレーク、おにぎり、ゆで卵など腹持ちの良いものに変えていきます。慣れてきたら、ご飯とみそ汁を基本に、肉または魚、野菜といったおかずを組み合わせてみましょう。

## いきいき健康通信 文/村住民福祉課健康係 蛭田みゆき保健師 ☎49-3112

## ◆お知らせ2

### 畜犬登録・狂犬病予防注射を実施します

平成22年度畜犬登録および狂犬病予防注射を次により行います。

期日 4月19日(月)～22日(木)の4日間 ※実施場所・時間などについては、回覧文書でお知らせします。

対象 平成22年4月19日現在で、生後91日以上の子犬注意 狂犬病予防注射の集合注射は、年1回となりますので、忘れずに受けてください。

■問い合わせ 村地域整備課環境係 ☎49-3196

### 春の全国交通安全運動

4月6日(火)から4月15日(木)までの10日間、春の全国交通安全運動が実施されます。4月10日(土)は「交通事故死ゼロを目指す日」です  
スローガン 「手を上げる 可愛い笑顔に 待つ笑顔」

運動の重点 ▶運動の基本…子どもと高齢者の交通事故防止▶運動の重点…  
①すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底/  
②自転車の安全利用の推進/③飲酒

### 運転の根絶

■問い合わせ 村総務課総務係 ☎49-3111

### 自衛官採用試験のお知らせ

自衛隊では、大学卒業者を対象に、自衛隊幹部候補生の採用試験を実施します。

受験資格 22歳以上26歳未満

受付期限 5月10日(月)

試験日 5月15日(土)

試験場所 日本大学工学部(郡山市) その他 試験内容について詳しくは、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

### 福島労働局から 労働保険年度更新のお知らせ

平成22年度の労働保険の年度更新をする時期になりました。6月初めに福島労働局から送付される申告書と記入要領をよく読み、7月12日(木)までに最寄りの銀行、郵便局、労働基準監督署、福島労働局において手続きを

してください。

■問い合わせ 福島労働局総務部労働保険徴収室 ☎024-536-4607

### ダム周辺は危険です

今年2月に大草川ダム貯水池で水難事故が発生しました。大草川ダム貯水池周辺は崖地で大変危ない箇所もあり、立ち入り禁止区域となっていますので、関係者以外は立ち入らないようにしてください。

■問い合わせ 県棚倉土木事務所 ☎33-3131

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：2月18日～3月22日  
累計：1月1日～3月22日

●一人ひとりが防犯意識を高めて安全で安心な地域をつくりましょう。

## ◆お知らせ1

今月の納期  
4月30日(金)  
軽自動車税



●お誕生おめでとうございます  
(2月届け出分・敬称略)

お誕生はありません

●おくやみ申し上げます  
(2月届け出分・敬称略)

住所氏名	月日	年齢
戸倉 関根 昭二	2. 2	82歳
青生野 山形 義広	2. 19	52歳
青生野 山形 政之	2. 26	93歳

●人の動き 3/1現在・( )は前月比

人口	4,207人(+2)
男	2,074人(-4)
女	2,133人(+6)
世帯	1,162戸(±0)

●寄付・寄贈 (1~3月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…関根伸慈(千葉県千葉市)山形春男(青生野)村老人クラブ連合会(根本傳会長)
- ひだまり荘に[タオル]…村老人クラブ連合会(根本傳会長)
- 赤坂館整備資金として…巳・午古稀同級会(前田武久代表)
- 図書購入のために…中野長生会(矢吹友一会長)
- 鮫川村商工会青年部設立40周年記念事業として・桜の苗木40本、「どうぶつたちへのレクイエム」写真集3冊…村商工会青年部(須藤重晴部長)
- 村歴史民俗資料館資料に[予科練制服]・館山公園整備のために[植木]…水野房(宝木)
- 鮫川ふるさとづくり寄附(教育、歴史文化保存に関する事業)…石田穰(埼玉県所沢市)

※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  
防衛大学校入校者を激励

防衛大学入校者激励会は3月17日、村長室で行われ、防衛大学校に入校する戸室優佳さん(富田字二反田)に、村などから激励の品が贈られました。入校する戸室さんから「人の役に立てるように一生懸命努力します」とお礼の言葉がありました。



大樂村長から激励を受ける戸室さん

●編/集/後/記

■広報担当4年目の春を迎えました。今年度もカメラを片手にさまざまなイベントに足を運びたいと思いますので、今後ともよろしくお願ひします。(須藤)

4 生活情報カレンダー  
月1日~5月8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
4	5
◎おおひら整形外科クリニック(棚倉町) ☎33-9468	●図書館休館日 ●トレセン休館日
第1日曜日は環境美化の日	
11	12
◎塙厚生病院(塙町) ☎43-1145	●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~ / 塙厚生病院
18	19
◎木村医院(矢祭町) ☎46-3528	●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●畜犬登録・狂犬病予防注射
25	26
◎あらまちクリニック(棚倉町) ☎33-8018 ●親子読書の日・図書館へ行こう…10:00~[図]	●図書館休館日 ●トレセン休館日
2	3
◎東館診療所(矢祭町) ☎46-3165	3 憲法記念日 ◎大木医院(棚倉町) ☎33-2424 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●ふるさと春まつり
第1日曜日は環境美化の日	

◎=休日当番医

Book

図書の缶詰  
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



小学生から「新聞」を読む子は大きく伸びる  
(池上彰著、すばる舎)  
新聞は、生きたニュースを題材に学力を高める事ができる、最高の教材です。この本では、学力効果を高める新聞を読む習慣をつける方法まで、具体的に紹介しています。



くすのきだんちへおひっこし  
(武鹿悦子著、ひかりのくに)  
春の風に浮かれて、のほらにやってきたかえる。きらきらと窓が光る「くすのきだんち」を見つけてたずねてみましたが…。思いやりが心にしみるお話です。

火	水	木	金	土
		4/1 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	2	3
6 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●各小・中学校入學式	7 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00~16:30[図]	8 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●入園式[こ]	9 ●青生野小授業参観	10
13 ◆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] ●鮫川中修学旅行(~15日)	14 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00~16:30[図]	15 ◆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]	16	17
20 ◆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] ●心配ごと相談…10:00~15:00[公] ●畜犬登録・狂犬病予防注射	21 ◆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] ●畜犬登録・狂犬病予防注射	22 ◆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] ●畜犬登録・狂犬病予防注射	23 ●鮫川小授業参観	24 ●親子遠足[こ] ●鮫川中授業参観
27 ◆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]	28 ◆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]	29 昭和の日 ◎和田医院(棚倉町) ☎33-2012 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	子ども読書の日	
4 みどりの日 ◎車田病院(塙町) ☎43-1019 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●ふるさと春まつり	5 こどもの日 ◎金澤医院(矢祭町) ☎46-2312 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●ふるさと春まつり	6 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	7	8
第1日曜日は環境美化の日		30 ●軽自動車税納期限	5/1	

[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