

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
8月31日(火)
村民税 第2期
国民健康保険税 第3期
介護保険料 第3期

お知らせ

大腸がん検査容器の回収にご協力ください

住民総合健康診査の際に、大腸がん検査を受けられなかった方は、大腸がん検査容器を回収します。回収のご協力をお願いします。
回収期限 8月31日(火)
回収場所 村民福祉課健康係
問い合わせ 村民福祉課健康係
☎49-3112

税務

個人事業税納期のお知らせ

個人事業税は、個人で事業を行っている方に課税される税金です。8月10日付けで送付される納税通知書により、納期限までに最寄りの金融機関で納めてください。
納期限は、第1期分が8月31日

募集

認知症予防プログラム「脳いきいき教室」第3期生受講者募集

脳いきいき教室は、ウォーキングを通じて、認知症の危険因子を減らし、認知症予防を図るプログラムです。認知症にならないためには、認知

(火)、第2期分が11月30日(火)の2回となっております。(税額が1万円以下の場合、第1期に一括で納めていただくこととなります)
なお、金融機関の預金口座から振替納税する方法もあります。納税通知書には口座振替依頼書を同封してありますので、口座振替依頼書を金融機関に届け出てください。今回、口座振替を申し込みますと第2期分からの口座振替となります。
問い合わせ 福島県南地方振興局県税課 ☎0248-2311517

8月は「電気使用安全月間」です

夏は肌の露出が多くなり汗もかくことから、電気が流れやすくなります。また、暑さにより注意力が散漫になりがちため、感電事故が多くなる傾向があります。そこで、経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、電気使用安全運動が全国一斉に行われます。電気の安全使用に心がけましょう。

問い合わせ (財)東北電気保安協会白河事務所 ☎0248-22-6066

鮫川村街頭犯罪発生状況
榎倉警察署 (☎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：6月22日～7月22日
累計：1月1日～7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。

23日(月)午後5時15分までにアドレス送信されたもの/持参…土・日曜日および祝日を除く午前8時30分から午後5時15分までの間に持参されたもの

■問い合わせ 福島県生活環境部 青少年育成室 ☎960-8670 福島市 杉妻町2番16号 ☎024-521-7187、E-mail: youth@pref.fukushima.jp

自衛官各種採用試験のお知らせ

募集種別 ①自衛官候補生/②一般曹候補生/③航空学生

募集締切 ①②③ともに9月10日(金)

試験日・会場 ①男子…9月18日(土)・白河市職業訓練センター、女子…9月26日(日)・郡山市労働福祉会館/②9月18日(土)・白河市職業訓練センター/③9月23日(木・祝)・郡山市労働福祉会館 ※9月18日の採用試験は、午前に「一般曹候補生」、午後「自衛官候補生」の採用試験を行います。

■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

◆お知らせ2

福島県青少年健全育成審議会委員募集

福島県青少年健全育成審議会では、県民の皆さまから幅広くご意見をいただき、県の行政に反映させるために、委員の一部を県民の皆さまから募集します。

定員 3人
任期 平成22年10月1日から平成24年9月30日までの2年間

応募資格 次のすべての要件を満たす方…①満18歳以上(平成22年10月1日現在)であること/②青少年問題について関心があること/③県内に在住、在勤または在学していること/④平日に開催される審議会(年4回程度)に出席できること

応募方法 次の書類を福島県生活環境部青少年育成室まで郵送、電子メールまたは持参してください。▶応募申込書▶作文(800字程度、様式自由、氏名記入)・テーマ「今、青少年の育成に必要なこと」

募集期限 郵送…8月23日(月)当日消印有効/電子メール…8月

◆いきいき健康通信

文/村民福祉課福祉係 蛭田みゆき保健師

☎49-3113

身体にいい汗、かいていますか？

■なぜ汗をかくのでしょうか

私たちは一日に10℃以上もの気温の変化を体験しています。季節によってはそれ以上に変化します。また、運動や食事を摂ることで熱が発生し、体温は上昇します。それが関わり、私達の体温は通常、37℃付近に保たれています。これは、体内に優れた体温調節機能として、「汗をかく」という機能が備わっているからです。体温が異常な値になると、身体は機能しなくなり、最悪の場合は死に至ることもあります。汗は身体にとって大切な役割を担っています。

■汗のメカニズム

汗は、アポクリン腺(毛穴にある汗腺)とエクリン腺(全身に約250万個分布している汗腺)の二種類の汗腺から出ています。

■いい汗と悪い汗

汗は、「サラサラ」とした臭いの少ない汗が、「イライラ」と言えます。「いい汗」は基礎代謝が高い証であり、やせやすい体質になります。また、再吸収機能の働きで肌の保湿を促します。しかし、最近では冷房の使いすぎや運動不足などで、汗をかく機会が減り、汗腺が衰えている人が増えていきます。その結果、体温調節がうまく働かなくなり、疲れやすい、だるい、胃腸の調子が悪い、キレるといった症状が現れ、再吸収機能が働かなくなる「悪い汗」が出たりするようになります。

■汗をサラサラにする方法

(1)食事に注意する
肉や魚、卵などのたんぱく質に偏った食事を改めましょう。発汗を調整するイソフラボンが含まれている大豆製品を積極的に食事に

取り入れましょう。
(2)汗腺トレーニングをする
43〜44℃の熱いお湯に、膝下と肘から先だけを10〜15分浸します。その後、水を加えて36℃くらいに下げ、全身浴でゆつたりとつかります。
(3)水分を摂る
水やお茶の他に、ミネラルを含んだ水、豆乳やシヨウガ湯、くず湯などもお勧めです。特に高齢者は、体温が上がっても汗をかきにくく、自覚症状に乏しいため、脱水症状を起こしやすいので、意識して水分を摂りましょう。

■お肌対策

汗は、汗腺内では臭いはありません。垢や皮脂などと混ざった汗をえさに、皮膚の細菌が繁殖して臭いを発します。そのため、1 身体を清潔にする
2 デオドラント剤を利用する：発汗を抑えるもの、細菌の繁殖を抑えるものなどの効果があります。
3 食事に注意する：臭いの原因となるアンモニアの量を減らす働きのある酢を取り入れたり、緑黄色野菜や海藻類を多く摂ったりしましょう。

「いい汗」をかくことは健康にとっても大切です。汗と上手に付き合い「いい汗」をたくさんかいて、今年の夏を快適に過ごしましょう。



(写真)昨年度、受講した第2期生6名とファシリテーター2名。現在は自主グループとして活動しています。

■問い合わせ 村民福祉課福祉係 ☎49-3113

●お誕生おめでとうございます

(6月届け出分・敬称略)



ささき あゆむ
佐々木 歩夢・男
平22.6.3生
住所…木之根
保護者…敦・明子



ねもと れん
根本 蓮・男
平22.6.11生
住所…鍛冶平
保護者…彰・梓

●おくやみ申し上げます

(6月届け出分・敬称略)

住所氏名	月日	年齢
前田 前田 重子	6.5	46歳
二反田 大平 太平	6.6	94歳
青生野 吉成 義郎	6.26	71歳
内ヶ竜 味原 伊助	6.27	94歳

●人の動き 7/1現在・()は前月比

人口	4,179人(-2)
男	2,064人(-3)
女	2,115人(+1)
世帯	1,167戸(±0)

●寄付・寄贈 (6月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…前田勝之(前田)大平忠一(二反田)関根一徳(赤柴)吉成昭司(青生野)味原伊佐美(内ヶ竜)
- ひだまり荘に[タオル]…村商工会女性部(水野洋子部長)
- 鮫川ふるさとづくり寄附金(特産品の育成および地域産業の振興に関する事業)…野口弘次(茨城県坂東市)
- 館山公園緑化事業として[河津桜苗木50本]…市川三喜男(滝ノ下出身)武藤力二(青生野出身)森田俊一(青生野出身)

※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。

●編/集/後/記

■先月の青菅小グリーンスクールは、天気に恵れず予定していた朝日山登山ができませんでしたが、ホームステイや農業体験を通して、子どもたちにとって忘れられない3日間になったと思います。(須藤)



▲赤坂西野字上野地内に見事に咲き誇るアジサイ

8 生活情報カレンダー
月1日～9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
8/1 ◎木村医院(矢祭町) ☎46-3528	2 ●図書館臨時開館 ●トレセン臨時開館 ●診療所休診 ●村税など納期限
第1日曜日は環境美化の日	
8 ◎あらまちクリニック(棚倉町) ☎33-8018 ●地上デジタル放送難視対策説明会…10:00～/青生野集落センター 14:00～/保健センター	9 ●図書館臨時開館 ●トレセン臨時開館 ●診療所休診 ●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
15 ◎和田医院(棚倉町) ☎33-2012 ●魚つかみどり大会、鮫川花火大会 / ※詳しくはp15をご覧ください。	16 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●診療所休診
22 ◎東館診療所(矢祭町) ☎46-3165	23 ●図書館臨時開館 ●トレセン臨時開館 ●診療所休診
29 ◎大木医院(棚倉町) ☎33-2424 ●親子読書教室…10:00～[図] ●渡瀬地域づくりクリーンアップ作戦…9:00～/江竜田の滝	30 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●診療所休診
5 ◎車田病院(塙町) ☎43-1019 ●小・中・高校生と高齢者のふれあい体験講座in棚倉町	6 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●診療所休診
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



すっきり暮らすコツと習慣
(主婦の友社・著)
「減らす」→「片づける」→「ふやさない」という3つのステップで、部屋がすっきりと変わります。すっきり暮らすコツと習慣をわかりやすく、紹介した本です。



点子ちゃん
(野田道子著、毎日新聞社)
アメリカから女の子が転校してきた。いつも点字の本ばかり読んでいるから「点子ちゃん」。点子ちゃんをめぐってクラスは大さわぎ。本当の優しさや勇気を考える一冊です。

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] ●森林教室・チャレンジスクール/矢祭町 ●水泳教室…15:00～[トビ]	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 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	7 ●小童まつり…17:00/道少田地内 ●ふくしま駅伝強化合宿(～8日)
10 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●福島大学児童文化研究会童話部・夏季巡回公演…10:00～[こ]	11 ◆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] ●水泳教室…15:00～[トビ]	12 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	13 ●診療所休診	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]	19 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●やまゆり乳児室[こ]	20 ●心配ごと相談…13:00～15:00[公]	21
24 ◆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]	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] ●幼稚園、各小中学校始業式	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 ●村公民館事業コースカレッジ・朝日山登山
31 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●1歳6か月児健診…13:15～[保] ●3歳児健診…13:30～[保] ●村税など納期限	9/1 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	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]	3	4
7 ◆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]	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] ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●やまゆり保育室[こ]	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]	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