

健診  
住民健康診査(がん検診など)  
の申し込みについて

平成23年度の住民健康診査は、7月に実施します。各種検診については、「さめがわ健康だより第195号」「住民健診(がん検診等)申込書」「介護予防調査票(65歳以上)」を該当世帯に配付します。

内容をご覧いただき、家族で受診できる検診を確認して申し込みください。

申込検診項目 結核、肺がん、喀たん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、骨粗しょう症、肝炎

※なお、国民健康保険の特定健康診査および後期高齢者健康診査については、該当の方全員に受診録などを配付します。

※乳がん検診については、完全予約制のため、7月頃に申し込みの周知をします。

提出期限 組長さん、区長さんを通して

じて4月18日(月)までに役場住民福祉課に提出してください。組外の方は、直接役場に提出してください。

提出物 「住民健診(がん検診等)申込書」「介護予防調査票(65歳以上)」 ※受診を希望しない方も提出のご協力をお願いします。

問い合わせ 村住民福祉課健康係 ☎49-3112

環境

畜犬登録・狂犬病  
予防注射を実施します

平成23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18日(月)～21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23年4月18日現在で、生後91日以上の犬  
注意 狂犬病予防注射の集合注射は、

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  
5月2日(月)  
軽自動車税

◆お知らせ1

◆お知らせ2

フレッツ光サービス開始の  
遅延について

東北関東大震災により、鮫川村の48局(青生野基地局)の「フレッツ光」サービス開始日(4月15日)が延期となります。光ファイバーの工事作業員の方々は大きな被害を受けた地域の復興のため、出勤しており、村内の工事が休止となっています。該当地域の皆さんには、ご迷惑をおかけしますが、事情をご理解のうえ、ご了承いただきますようお願いいたします。なお、すでに申し込みをしている方には、別途NTT福島支店から遅延の案内があります。

問い合わせ 村企画調整課☎49-3115、NTT福島支店☎0120-116-116

軽自動車税の減免について

平成23年度軽自動車税の納付書は、4月15日(金)に送付します。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がい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25日(月)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

個人事業税(ソフトウェア開発業  
など)の認定基準が変わります

ソフトウェア開発の事業(広くコンピュータに関する事業)を行っている方について、これまでは個人事業税課税の対象外となっていました。全国的な課税状況などを踏まえ認定基準を見直すこととなりましたので、平成23年度(平成22年所得税確定申告分)から業務の形態によって課税の対象となります。詳しくは、県南地方振興局県税課までお問い合わせください。

問い合わせ 県南地方振興局県税課☎0248-23-1517

自衛官採用試験のお知らせ

自衛隊では、自衛隊幹部候補生や一般曹候補生の採用試験を実施します。

自衛隊幹部候補生  
受験資格 22歳以上26歳未満の方で  
大学卒業者(予定者を含む)

受付期限 5月6日(金)  
試験日 5月14日(土) ※飛行要員は15日(日)に適正検査

●一般曹候補生  
陸・海・空自衛官の中堅となる自衛官を養成する制度

受験資格 18歳以上27歳未満

受付期限 5月6日(金)  
試験日 5月21日(土)

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

鮫川村街頭犯罪発生状況 捜査警察署 (☎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：2月23日～3月9日  
累計：1月1日～3月9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

村住民福祉課福祉係 蛭田みゆき保健師 ☎49-3113

- ① 過度な休養を取る
- ② 定期的な食事を摂る
- ③ 建設的な気晴らしをする
- ④ 一人ではなく、誰かと一緒に過ごす
- ⑤ できる範囲でいつも通りの生活のリズムを維持する
- ⑥ 自然な感情を抑え込んでいると、こころと身体に悪い影響を与えることがあります。自分の素直な気持ちを口に出してみましょ

- 呼吸法  
①鼻からゆっくり息を吸う  
②息を吐き出すとき、お腹が凹むように吐く  
③息を吐き出すとき、肩が下がるように吐く  
④息を吐き出すとき、背中が丸くなるように吐く  
⑤ゆっくりとした呼吸で5回繰り返す

こころもケガをします  
災害や事故によるショックでこころは大きなケガをすることがあります。こころがケガをすると「些細なことでもイライラする」「夜眠れない」「その時の夢を繰り返す」「誰とも話さず気にならぬ」「いろいろな症状が起ることがあります。これらは多くの場合、自然に回復しますが、回復までに長い時間がかかることもあります。この状態がいつまでも続くと、ケガが治りにくくなったり、身体への影響も及ぼす要因も生じてきます。

こころと身体のリラクゼーション  
気持ちを穏やかにする時間を作ることで、よく眠れるようになります。集中力が高まり、エネルギーが出てきます。呼吸法を紹介するのでお試しください。

予防接種  
定期予防接種対象の方  
および保護者の方

年1回の実施となりますので、忘れずに受けてください。  
問い合わせ 地域整備課環境係 ☎49-3196

●麻しんおよび風しん  
I期：1歳～2歳未満  
〔保健師がお子さん宅訪問時に配付〕  
II期：5歳～7歳未満(幼稚園児)  
〔保健師がお子さん宅訪問時に配付〕  
III期：12歳～13歳(中学1年生)  
〔4月に中学校から配付〕  
IV期：17歳～18歳(高校3年生)  
〔4月に郵送で配付〕  
●二種混合  
11歳～13歳未満(小学6年生)  
〔4月に各小学校から配付〕

日本脳炎予防接種について

接種対象年齢 I期：3歳になるお子さん(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)  
※4歳～7歳半未満および9歳～13歳未満のお子さんで、I期接種がまだ済んでいない方も接種できます。接種を希望される方は、役場住民福祉課健康係までお問い合わせください。

問い合わせ 村住民福祉課健康係 ☎49-3112

心のケアを心がけましょう

- ⑦ 回復の速さを人と比べない  
回復の速さや程度は人それぞれ違います。周りとは比べて無理に頑張らないようにしましょう。  
また周囲の方も理解し、せかさないうで見守ってあげましょう。
- ⑧ サポートを提供する人や場所を知り活用する
- 子どもや高齢者へのケア  
乳幼児や思春期のお子さん、高齢者は、環境の変化に敏感で影響を強く受けやすいため、特にこころのケアに努める必要があります。
- ▼安心感を与えましょう  
①一人にしない、させない  
②過度に叱らない  
③ゆっくり話を聞く  
④スキップを図る  
▼手伝いなど、できることを見つけて現実的なことに集中させましょう
- ▼不安や緊張、興奮状態が治まらず、だんだんひどくなるような場合には、医療機関に相談しましょう

●お誕生おめでとうございます

(2月届け出分・敬称略)

-  **江田 彦希**・男  
平23.2.2生  
住所…荻ノ沢  
保護者…和彦・夏美
-  **本郷 美穂**・女  
平23.2.3生  
住所…戸草  
保護者…勇喜・あゆみ
-  **芳賀 幸歩**・女  
平23.2.13生  
住所…宿ノ入  
保護者…省三・久美子
-  **関根 志歩**・女  
平23.2.18生  
住所…水口  
保護者…学・智子

●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
広畑 藤田 卓三	2.1	95歳
中山 國井鬼子治	2.2	84歳
折戸 阿久津春男	2.12	82歳
前田 金澤 岩美	2.17	69歳
彦次郎 鈴木 幸夫	2.22	84歳
上 松本 克男	2.26	49歳
中沢 石井ウメノ	2.26	101歳

●人の動き

3/1 現在・( )は前月比

人口	<b>4,150</b> 人(-1)
男	<b>2,051</b> 人(-6)
女	<b>2,099</b> 人(+5)
世帯	<b>1,171</b> 戸(±0)

●寄付・寄贈

(2月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…藤田洋美(広畑)國井俊治(中山)阿久津孝夫(折戸)金澤正男(前田)鈴木孝一(茨城県日立市)松本典子(上)石井一男(中沢)村老人クラブ連合会(青戸學男会長)
- ひだまり荘に[タオル]…村老人クラブ連合会(青戸學男会長)

※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。

●編/集/後/記

■3月11日、東北関東大震災が発生し、沿岸部では、津波により大きな被害に見舞われました。鮫川村は地盤が固く「地震に強い村」といわれていたことが、ウソのように大きく揺れました。現在も余震が続き、気が抜けない毎日です。1日も早い復興を願うばかりです。(須藤)

**4** 生活情報カレンダー  
月1日～5月7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	4
◎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 ●村診療所休診日
第1日曜日は環境美化の日	
10	11
◎塙厚生病院(塙町) ☎43-1145	●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●村診療所休診日 ●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
17	18
◎木村医院(矢祭町) ☎46-3528	●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●村診療所休診日
24	25
◎あらまちクリニック(棚倉町) ☎33-8018 ●村議会議員選挙投・開票日	●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●村診療所休診日
5/1	2
◎東館診療所(矢祭町) ☎46-3165	●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●村診療所休診日 ●軽自動車税納期限
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



**ピンクのれいぞうこ**  
(ティム・イーガン著、ひさかたチャイルド出版)  
ポーツとしているのがすきなネズミのドズワース。ある日、がらくた置き場で見つけた不思議なれいぞうこ。ドアを開けると毎日違うものが入っているのです。新しいことにチャレンジしてみたら毎日がどんどん楽しくなるネズミのお話です。



**木暮荘物語**  
(三浦しをん著、祥伝社出版)  
小田急線、世田谷代田駅から徒歩5分、築ウン十年。全6室のぼろアパート木暮荘。人肌のぬくもりと心地よいつながりがあるアパート。うまい、深い、面白い三拍子揃った一冊です。

火	水	木	金	土
			4/1	2
5	6	7	8	9
◆送迎バス運行日 (西野・西山・富田方面)	◆送迎バス運行日 (中野・東野方面) ●各小・中学校入学式、始業式	◆送迎バス運行日 (渡瀬・青生野方面)	●入園式[こ]	
12	13	14	15	16
◆送迎バス運行日 (西野・西山・富田方面)	◆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] ●鮫川中3年生修学旅行 ●おはなしの森… 16:00～16:30[図]	◆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] ●鮫川中3年生修学旅行	●鮫川中3年生修学旅行 ●青生野小授業参観	
19	20	21	22	23
◆送迎バス運行日 (西野・西山・富田方面) ●畜犬登録・狂犬病予防注射	◆送迎バス運行日 (中野・東野方面) ●社会復帰支援事業(やまぎの会)… 10:00～15:00[保] ●心配ごと相談…13:00～15:00[公] ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●畜犬登録・狂犬病予防注射	◆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	●筋力づくり教室… 10:00～15:00[保] ●鮫川小授業参観	●鮫川中授業参観
26	27	28	29	30
◆送迎バス運行日 (西野・西山・富田方面) ●ポリオ投与… 13:30～[保]	◆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]	◆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]	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	●親子遠足[こ]
3	4	5	6	7
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	みどりの日 ◎金澤医院(矢祭町) ☎46-2312 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	こどもの日 ◎東白川中央病院(棚倉町) ☎33-3263 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	●筋力づくり教室… 10:00～15:00[保]	

[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