

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] (村歴史民族資料館内) 49-3106  
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  
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31日(木)**  
固定資産税

予防接種

高齢者肺炎球菌ワクチン  
接種費用の一部を助成します

村では、肺炎球菌による肺炎を予防する「高齢者肺炎球菌ワクチン」の接種費用の一部を助成します。希望される方は、医療機関と相談しながら接種くださるようお願いいたします。

**対象者** 村内に住所があり、接種日現在満65歳以上の方(過去5年以内にワクチン接種をしていない方)

**実施期間** 平成25年3月31日まで

**接種料金** 各医療機関の定める料金から4千円を除いた額

**医療機関** 東白川郡内医療機関(おひら整形外科クリニックを除く)

**接種方法** ①希望者は、役場にある助成申請書を住民福祉課健康係へ提出する。②村から希望者へ受診券などを発行する。③希望者が医療機関へ電話予約する。④受診券・予約票・接種済証・保険証を

どを持参して医療機関で接種する。

■問い合わせ 村住民福祉課健康係  
☎49-3112

募集

第21回さわやか高原  
ロードレース大会参加者募集

主催 鮫川村体育協会  
期日 6月17日(日) ※雨天決行  
場所 鹿角平観光牧場

部門 ①男子フリーI(年齢制限なし)：5km/②男子フリーII(年齢制限なし)：3km/③男子小学5・6年生：2km/④男子小学3・4年生：1.5km/⑤男子小学1・2年生：1km/⑥女子フリー(年齢制限なし)：3km/⑦女子小学5・6年生：2km/⑧女子小学3・4年生：1.5km/⑨女子小学1・2年生：1km/⑩親子(就学前の子どもと親または祖父母)：0.7km

参加費 部門①～⑨：一人800円/⑩：一組1,000円

申し込み 6月1日(金)までに、村体育協会事務局(村公民館)に申し込んでください。なお、②・⑥は60名、その他の部は30名になり次第締め切りとなります。

■問い合わせ 村体育協会事務局 (村公民館) ☎49-3151

相談

5月1日から31日は  
さわやか行政相談キャンペーン

総務省では、鮫川村を担当する行政相談委員として、須藤幸子さん(赤坂東野字遠ヶ竜)を委嘱しています。



須藤幸子さん  
赤坂東野字遠ヶ竜160  
☎49-2717

行政相談委員は、総務省が委嘱するもので、国・県・市町村などの役所やNPTなどの特殊法人の仕事についての苦情や意見、要望を受け付け、皆さんと関係行政機関などとの間に立って、その解決を促進するよう相談に応じます。「さわやか行政相談キャンペーン」をはじめ、年間を通して手紙や電話でも相談でき、自宅でも相談に応じます。

須藤さんには、今後、村民の身近な相談相手として活躍いただきます。

■問い合わせ 村総務課総務係  
☎49-3111

毎月8日は**歯の日**

毎月8日は「歯の日」として、むし歯予防を防災無線で呼びかけます。

5月の担当は、**鮫川小学校・保健委員会**  
関根 春歌さん(6年)  
小森和佳子さん(6年)  
前田 桃花さん(6年)  
芳賀すみれさん(6年)

◆お知らせ2

4月1日から新たに  
媒酌人報奨金が支給されます

平成24年4月1日(日)から新たに、媒酌人報奨金を支給します。

**対象者** ①結婚式に仲人として立ち会った方/②縁談から婚約までを取りまとめた方

なお、結婚祝い金については、引き続き平成24年度も支給します。

また、4月から新たに水野洋子さん(赤坂東野字広畑)、岡部輝子さん(青生野字大犬平)の2名の方を結婚相談員に委嘱しました。

■問い合わせ 村結婚相談室(農業委員会) ☎49-3197

県南地方振興局県税部から  
自動車税の納期限は  
5月31日(木)です

自動車税については、平成20年度からコンビニエンスストアでも納めることができるようになってきました。夜間・休日を問わず、全ての時間帯において納めることが可能です。なお、これまでどおり銀行などの金融機関や郵便局からの納付もできますので、必ず5月

31日(木)までに納めましょう。

また、一部のコンビニエンスストアでは、取り扱っていない場合がありますので、詳しくは県南地方振興局県税部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部  
☎0248-23-1519

奥州鮫川太鼓保存会会員募集

奥州鮫川太鼓保存会では会員を募集しています。毎週月・金曜日の2回練習を行い、村内外のイベントで演奏しています。和太鼓に興味のある方、運動不足の方、リズム感を養いたい方、小さいお子さんから大人の方まで歓迎します。渡瀬体育館で練習していますので、気軽に見学に来てください。

■問い合わせ 宗田真弓さん(赤坂中野字宿ノ入・まどか美容室) ☎49-3305

原子力損害賠償に係る  
巡回法律相談を実施します

福島県では、原子力損害賠償について弁護士による巡回法律相談を実施します。

相談は無料で、弁護士による個別面

談形式となります。請求手続きにおける不明な点など、どなたでも相談いただけます。

**日時** 5月10日(木)、5月18日(金)、5月24日(木)午後1時30分から午後3時50分(6月も3回実施予定)

**場所** 白河商工会議所 会議室

**対象者** 原子力事故に伴い損害を受けている個人または事業者

**予約受付** 県庁原子力賠償支援課  
☎024-523-1501/平日午前8時30分から午後8時(事前予約が必要です)

■問い合わせ 県南地方振興局  
☎0248-23-1524

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：3月25日～4月18日  
累計：1月1日～4月18日

◆いきいき健康通信

文/村住民福祉課福祉係 鈴木芳子保健師 ☎49-3113

① 夜、眠れない「朝、起きるのがつらい」「やる気がでない」「だるい」という症状はありませんか。《急性病》《気合いが足りない》などで片付けられていた心身の不調。こうした変化にこそ、こころの音が現れています。

今の時代は、特にメンタルヘルスに気をつけなくてはならない社会状況にあります。「少しづついかな」と自分のこころの音が聞こえたら、否定せず素直に気持ちを受け止めます。

■ストレス度をチェックしましょう

ストレスに対処するには自分自身のストレス状態に気付くことが必要です。次の項目について当てはまるものをチェックしましょう。

① 痛み、腰痛、吐き気、めまいなど  
② 頭痛、腰の不調を感じる  
③ 怒りっぽくなった  
④ いろいろと不安だ  
⑤ ちよつとした物音や揺れに対してひどく驚いてしまふ  
⑥ 気分が落ち込んだり、寂しくなったりすることがある  
⑦ 悪夢をみることもある  
⑧ 物事になかなか集中できないことがある(落ち着いて取り組めない)  
⑨ 子どもについて当てるしてしまうことが増えた気がする  
⑩ 便秘がちになった

(厚生労働省作成「東日本大震災・被災者健康調査(アンケート票)」より)

該当する項目が多い場合はストレスレベルが高めです。心と身体の休養が必要です。また身近な家族、友

人に相談すること、専門家の力を借りることもこころの疲労回復の近道です。

■ストレスと上手に付き合う方法

基本は頑張らない、無理をしない、気楽に過ごすことです。生活に「アソビ」感覚を持ちましょう。

① 自分がどういう考えをする性格かを知りましょう。自分の性格を意識してちよつと考え方を変えてみましょう。

② おいしく食事をしましょう。家族や友人など親しい人と会話しながらの食事を心がけ、ストレスに強いビタミンA(卵、緑黄色野菜など)、B1(豚肉、納豆、シイタケなど)、C(芋類、果物など)、カルシウム(乳製品、豆腐など)、マグネシウム(ひじき、わかめなど)などの栄養素を積極的に摂取しましょう。

③ 入浴やマッサージでリラックスしましょう。入浴、ストレッチ、マッサージは全身の血行を促進し、代謝を活性化して、心身の緊張を解きほぐす効果があります。

④ 趣味、スポーツで身体を動かしましょう。日常から離れて、仲間と一緒に心癒されるスポーツはストレスへの抵抗力を高めます。適度な疲労は快眠につながります。

⑤ 睡眠は心身をストレスから解放するための手軽な手段です。眠れないときは焦らず、質の高い睡眠を確保するよう工夫をしましょう。日中に軽く身体を動かして、就寝前に入浴はぬるめにし、ストレッチなどで身体をリラックスしましょう。夜間は照明をだんだん暗くし、あれこれ考えないなどの工夫も効果があります。

大切な身体です。いたわりながら、生活しましょう。

●お誕生おめでとうございます

(3月届け出分・敬称略)



まつもと まなと  
松本 真人・男  
平24.2.29生  
住所…二反田  
保護者…春美・淳子

おおひら ちか  
大平 千華・女 平24.3.3生  
住所…北中ノ町 保護者…剛・明香

●おくやみ申し上げます

(3月届け出分・敬称略)

住所氏名	月日	年齢
遠ヶ竜 森 キクヨ	2.29	96歳
中 沢 白井トヨ子	3.1	58歳
新 宿 大池 ノブ	3.12	83歳

●人の動き

4/1 現在・( )は前月比

人口	4,051人(-5)
男	2,010人(-1)
女	2,041人(-4)
世帯	1,168戸(-3)

●寄付・寄贈

(3月受理分・敬称略)

■社会福祉事業のために[金員]…森守(遠ヶ竜)白井博明(中沢)大池義圀(新宿)中川西正夫(石井)

■さざり荘に[手作りの花]…菅野ギン(宿ノ入)

※お誕生・おくやみ・寄付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

■4月の人事異動により、今月号から広報担当になりました。村民の方の笑顔が多く登場する紙面づくりをしたいと思います。よろしくお願ひします。■特集記事の取材の中で、鹿角平のクロカンコースがニュージーランドのコースによく似ているというお話を聴きました。みなさんも鮫川村のニュージーランドに足を運んでみてはいかがでしょうか。(前田)

5 生活情報カレンダー  
月1日～6月9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	7
13	14
20	21
27	28
3	4

第1日曜日は環境美化の日

第1日曜日は環境美化の日

◎=休日当番医 [歴]歴史民俗資料館

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(村歴史民俗資料館内)  
☎49-3106



くちびるに歌

(中田永一著、小学館)  
女子だけだった五島列島の中学の合唱部に男子が入部してNコンを目指していく。課題曲「手紙～拝啓 十五の君へ～」それぞれが抱えている境遇や悩みを見つめ、成長していく姿が合唱を通して見事に描かれています。



オオカミがきた

(蜂飼耳著、岩崎書店)  
退屈でたまらないヒツジ番の男の子。「オオカミがきた」と叫んで、あわてる村人を見て大笑いする。調子にのってくりかえしているのとんでもないことに。ウソについてはいけないと教えられたあの有名なインソップ物語です。

火	水	木	金	土
5/1 ◆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] ●軽自動車税納期限	2 ◆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…15:30～/鮫川小	3 憲法記念日 ◎和田医院(棚倉町) ☎33-2012 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	4 みどりの日 ◎東館診療所(矢祭町) ☎46-3165 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	5 こどもの日 ◎大木医院(矢祭町) ☎33-2424
8 歯の日 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	9 ◆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…15:30～/鮫川小	10 ◆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]	11	12
15 ◆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]	16 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…15:30～/鮫川小	17 ◆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]	18 ●心配ごと相談…13:00～15:00[公] ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	19 ●鮫川小学校春季大運動会
22 ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●10か月児健診・お母さんの口腔健康相談…9:30[保] ●1歳6か月児健診・3歳児健診…13:30～[保]	23 ◆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] ●やまゆり保育室[こ] ●おはなしの森…15:30～/鮫川小	24 ◆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]	25 ●やまゆり乳児室[こ]	26
29 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	30 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…15:30～/鮫川小 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	31 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●保育参観デー[こ] ●固定資産税納期限	6/1 ●保育参観デー[こ] ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	2 ●保育参観デー[こ]
5 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	6 ◆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…15:30～/鮫川小	7 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	8 歯の日 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	9

[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