

保健・福祉

子宮頸がん・骨粗しょう症
検診のお知らせ

実施日 10月29日(月)
場所 村保健センター
受付時間 ①午前8時30分
～午前9時30分/②午後
1時～午後1時30分
対象地区 ①赤坂東野・石
井草、富田、渡瀬、青生
野/②赤坂西野、西山、
赤坂中野
対象者 ▼子宮頸がん検診
：20～80歳の女性▼骨粗
しょう症検診：30～80歳
の女性
料金 20～74歳：5000円
/75歳～80歳：無料※無
料クーポン券対象の方は、

受診の際に必ずクーポン
券を持参して受診してく
ださい。

持参物 受診録(必要事項
を記入して持参してくだ
さい)
その他 4月に子宮頸がん
検診を希望した方に受診
録を配布します。これか
ら検診を希望する方は、
役場住民福祉課健康係ま
でご連絡ください。
問 村住民福祉課健康係 ☎
49-31112
実施日 10月16日(火)
場所・時間 村農産物加工
・直売所 手・まめ・館
：午前9時30分～午後1
時/役場前駐車場：午後

2時30分～午後5時
問 村住民福祉課健康係 ☎
49-31112

**C型肝炎ウイルスに
感染した方への給付金**
出産や手術における大量
出血などの際に、特定の血
液製剤を投与されたことに
よって、C型肝炎ウイルス
に感染された方に、給付金
を支給する仕組みがありま
す。申請手続きは平成25年
1月15日までとなっています。
詳しくは、厚生労働省
のホームページをご覧にな
るか相談窓口へお問い合わせ
ください。
問 相談窓口 ☎0120-
509002(平日午
前9時半～午後6時)

10月27日(土)～
11月9日(金)は

8日は歯の日は
防災無線でむし歯
予防を呼びかけます。
10月の担当は
鮫川小学校
保健委員会(4年生)

親鸞 上・下
(五木真之吾、講談社)
患者か? 悪人か? 聖者か?
地獄は一定と覚悟し真実を求
めて時代の闇を疾走する青春
群像。混沌と激動の時代を生
き抜いた、新しい人間親鸞を
細く長編小説。



紙の月
(角田光代著、角川春樹事務所)
銀行の契約社員・梅津梨花
(41歳)が部下の大学生・光太
と出会ったことで、金銭感覚
と日常が少しずつ歪んでいく
。そしてついに約1億円を横
領する。スリリングで狂おし
いまでに切実な長編小説。

■電話番号

鮫川村役場 (代表・総務課)
☎ 0247-49-3111
FAX 0247-49-2651

住民福祉課
健康係 49-3112
住民係・福祉係 49-3113
農林課 49-3114
企画調整課 49-3115
地域整備課 49-3116
建設係 49-3196
環境係 49-3197
農業委員会 49-3198
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
図書館 (歴史民俗資料館内) 49-3106
農業者トレーニングセンター 49-3295
学校給食センター 49-2113
こどもセンター (保育園・幼稚園) 29-1010
国民診療所 49-2028
ほっとはうす・さめがわ 48-2555
手・まめ・館 49-2556
山王の里 48-2848

■鮫川村公式ホームページ
http://www.vill.samegawa.fukushima.jp/

■今月の納税

村民民税：第3期
国民健康保険税：第5期
介護保険料：第5期
後期高齢者医療保険料：第3期
※納期限：10月31日(水)

心の健康セミナー
「元気になる睡眠の話」

日時 10月22日(月) 午後
2時～午後4時
場所 白河市立図書館
申し込み方法 10月15日
申し込み方法 図書館
(月)までに役場住民福
祉課にある申込書に記入
の上、県南保健福祉事務
所へ申し込んでください。
その他、どなたでも無料で
参加できます。
問 県南保健福祉事務所障
がい者支援チーム ☎02
48-2215649

案内

平成25年4月1日から
119番の受け付け先が
変わります。
平成25年4月1日から白
河消防本部通信指令セン
ターが業務を開始します。
業務が開始されると119
番の受け付け先と出動が変
わります。
現在、白河消防署・棚倉
消防署・矢吹消防署で受け
付けている119番は、今

後、白河消防本部通信指
令センターに入り、119番
を受け付けると、瞬時に
通報場所が特定でき、一
番近い緊急車両を自動
選定し出動します。
地域の消防署、分署に通
報するより時間が短縮さ
れ、場所も早く特定でき
ます。迅速な消防、救急、
救助活動が行われ、皆さん
の安全、安心を守ることが
できますので、ご理解と協
力をお願いします。
問 白河地方広域市町村圏
消防本部総務課通信司令

準備室 ☎0248-222-
2157
地域安全・安心
110番ステーション
東白川郡の安全・安心な
まちづくりのため、棚倉警
察管内のガソリンスタン
ドを地域のミニ交番として
「地域安全・安心110番
ステーション」を設置して
います。村では、9月7日
に鮫川運送に設置しました。
問 棚倉警察署 ☎333-0
110

募集

第65回村文化祭
一般作品展・作品募集
対象 村内在住者
募集作品 絵画・手芸・写
真・陶芸・生け花・木工
・竹細工など
募集期間 10月15日(月)
～11月20日(火) ※た
だし土日祝日は除きます。
展示場所 村民館
展示期間 11月29日(木)
～12月3日(月) 午前9
時～午後5時 ※最終日
3日は正午まで
応募方法 村民館にある
応募用紙に必要事項を記
入の上、作品に添えて応
募してください。
搬入・搬出 搬入：11月28
日(水) 午前10時～午後
4時 ※作品が大きいも
のや壊れやすいものなど
は会場に直接搬入し、飾
り付けをお願いします。
/ 搬出：12月3日(月)
午後1時以降、会場から
直接搬出してください。
問 村教育委員会教育課
☎49-3151

いきいき健康通信

元気なうちから始める「介護予防」
Part. 2

■生活不活発病の点検をしましょう
生活不活発病は予防し、回復させることができ
ます。また早期発見によって、早い回復が見込め
ます。
発見のコツは、自分の日頃の生活を振り返っ
てみることです。「動かなくなっていないか」「動き
にくくならないか」など昨年と比べてみましょ
う。

- 生活改善のポイント**
- ①毎日の生活に運動習慣
筋力の低下は、生活の質の低下につながりま
す。自分のできそうな運動を習慣にして、生活
不活発病を予防しましょう。
「歩くこと」「筋力アップ体操」を毎日の生活
に取り入れることは、立つ、座る、階段の昇降
などに必要な下半身の筋力を鍛えます。
 - ②おいしく楽しくバランスよく食べる
活動的な生活には、たんぱく質とエネルギー
が必要です。血中のたんぱく質の低下、体脂肪
や体重の減少は、身体の老化を加速させ筋力や
抵抗力が低下し病気を引き起こします。元気で
長生きするためには、欠かせない栄養です。
 - ③口の健康 (食べる・話す・笑う)
しっかりかんで食べることは、脳を刺激し認
知症を予防します。また、舌や頬などの筋肉を
鍛えると、飲み込む力が高まり、食べ物を誤っ
て気管に飲み込んで起こる誤嚥性肺炎を予防で
きます。毎日、お口の手入れとよくかんで食
べることを習慣にしましょう。

■「元気にここに教室」に参加しましょう
村では「介護予防調査票」の結果で教室の参加
対象者に連絡をしますので、該当になった方は積
極的に参加しましょう。教室では、運動、口腔体
操、食事などについて学べます。一人ではできな
いことも、周りの支えがあれば、楽しくできるこ
ともあります。詳しくは個別にご連絡します。
(文：村住民福祉課 鈴木保健師)

暮らしのカレンダー

◎=休日当番医 [歴]=歴史民俗資料館 [公]=公民館 [図]=図書館 [保]=保健センター
[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

日	月
	10/1 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●固定資産税などの納期限
7 ◎東館診療所(矢祭町) ☎46-3165	8 体育の日 ◎大木医院(榑倉町) ☎33-2424 ●図書館休館日 第1日曜日は環境美化の日 毎月8日は歯の日
14 ◎金澤医院(矢祭町) ☎46-2312	15 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●3~4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
21 ◎東白川中央病院(榑倉町) ☎33-3263 ●第25回高原の鮫川うまいもの祭り…9:50~ / 鹿角平観光牧場	22 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
28 ◎おおひら整形外科クリニック(榑倉町) ☎33-9468 ●さめっ子フェスティバル / 鮫川小 ●学習発表会、ふれあい集会 / 青生野小	29 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●子宮がん検診
4 ◎木村医院(矢祭町) ☎46-3528	5 ●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

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) ●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…15:30~/鮫川小	4 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●村小学校合同修学旅行(会津方面)	5 ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保] ●やまゆり保育室[こ]	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) ●乳がん検診 ●やまゆり乳児室[こ] ●おはなしの森…15:30~/鮫川小	11 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	12 ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	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] ●献血	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…15:30~/鮫川小	18 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●保育参観デー[こ]	19 ●心配ごと相談…13:00~15:00[公] ●保育参観デー[こ]	20 ●保育参観デー[こ] ●壇の岡祭 / 鮫川中 第3土曜日は家族一緒に読書の日
23 ◆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]	24 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…15:30~/鮫川小	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	27
30 ◆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]	31 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●村民税などの納期限 ●おはなしの森…15:30~/鮫川小	11/1 ◆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]	2	3 文化の日 ◎塙厚生病院(埴町) ☎43-1145 ●第17回少年主張大会 / 第11回音楽発表会…9:00~[公]
6 ◆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]	7 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●やまゆり保育室[こ] ●おはなしの森…15:30~/鮫川小 ●ふくしま駅伝選手壮行会…19:00~[公]	8 ◆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]	9	10 ●親子遠足[こ]

※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。

おくやみ

8月届け出分・敬称略

住所氏名	月日	年齢
摺合 芳賀 清一	8.1	86歳
蔵ノ草 矢吹 テル	8.3	97歳
越虫 野内 喜一	8.16	69歳
菅ノ目 大竹 華子	8.18	84歳
遠ヶ竜 森 守	8.20	78歳

人の動き

9/1現在()は前月比

人口	4,017人 (-9)
女	2,000人 (-3)
男	2,017人 (-6)
世帯	1,163戸 (-1)

寄付 寄贈

8月受理分・敬称略

- 社会福祉事業のために[金員]…芳賀貞夫(摺合)矢吹幸一(蔵ノ草)大竹徹(菅ノ目)野内旭(榑倉町)森良一(遠ヶ竜)
- 各種支援事業のために[木製バズル]…坂本正雄(神奈川県)
- 90歳の長寿を記念して(役場に)[草履]…矢吹啓(大塩)



※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

■今月は役場で職場体験を行った中学生2人に表紙と特集4ページを担当してもらいました。取材から写真、レイアウトなど全てです。2人共、3日間という限られた日数の中で、一生懸命取り組んでくれました。その「学ぼう」という真面目な目に刺激を受け、私にとって楽しい3日間となりました。(前田)