

1

NEWS

栽培方法や健康づくりを学ぶ 大豆・じゅうねん・あずき栽培者研修会

大豆・じゅうねん・あずき栽培者研修会は七月二十四日、二十五日、三十一日の三日間、村民保養施設「さざり荘」などで行われました。

研修会には、今年度大豆、じゅうねん、あずきを栽培している

お年寄りなど約百人が参加。青戸芳夫さん（前沼）の大豆栽培ほ場で現地研修を行った後、さざり荘に会場を移して研修を行いました。

さざり荘では、大楽村長が「豆で達者な村づくりと村政の新しい展開」と題して、これまでの事業の流れなどを説明

続いて、福島県南農林事務所農業普及部の五十嵐副主査による大豆・あずきの栽培技術指導と、鮫川村特産品開発事業組合の関根会長によるじゅうねんの栽培技術指導が行われ、参加者は熱心に耳を傾けていました。



健康づくり体操を行う参加者

また、村住民福祉課の蛭田保健師による健康講話や大豆製品などを使った料理の昼食会、交流会も行われ、有意義なひとときを過ごしました。



大楽村長による講話

2

NEWS

鮫川村消防団に金ばれん 第59回県消防協会東白川支部幹部大会

第五十九回県消防協会東白川支部幹部大会は六月十八日、棚倉町文化センター（棚倉町）で行われました。

大会には、東白川郡内の消防関係者約四百人が出席。各表彰の披露や伝達に続き、支部長表彰で優良分団や優良団員、永年勤続団員をたたえたあと、鮫川村消防団（水野一美団長）に金ばれんが贈られました。また、大会宣言を採択し、防火への誓いを新たにしました。



金ばれんを手にする鈴木副団長（右）と水野団長

3

NEWS

午後5時になりました… 夏休みの「声」は青生野小の2人

「児童生徒の皆さん、午後5時になりました。交通事故に気を付けて、家に帰りましょう…」



放送室でマイクに向かう笹島さん（左）と山形君

夏休み期間中の夕方五時に流れる防災無線の放送は、毎年小学生がアナウンスを務めています。今年、夏休みの「声」を担当したのは青生野小六年の山形康浩君と笹島美幸さんです。七月十三日、役場放送室で声の録音を行った二人。感想を聞くと、山形君は「難しかったけど楽しくできた」。笹島さんは、「一生懸命録音したのでみんなによく聞いてほしい」と笑顔で話してくれました。

4

NEWS

増谷・中川西組が優勝 福島県総合体育大会少林寺拳法競技

少林寺拳法福島鮫川支部（小松照義支部長）所属の増谷吉隆君と中川西真吾君（ともに鮫川



賞状とメダルを手にする中川西君（左）と増谷君

小六年）は、六月二十五日に須賀川アリーナで開かれた県総合体育大会少林寺拳法競技四級の部で見事優勝を果たしました。

増谷・中川西組が出場したクラスには、県内から十三組が出場し、二人一組で組み演武を披露。練習の成果を発揮し、好成績を納めました。また、二人は八月に日本武道館（東京都）で行われる全日本少年武道少林寺拳法錬成大会に出場する予定でさらなる活躍が期待されます。

5

NEWS

山登りで会員の交流深める YAMA大好き苦楽部が猫魔ヶ岳登山

村の登山愛好者で組織する「YAMA大好き苦楽部」（本郷



猫魔ヶ岳山頂で（写真・記事提供／YAMA大好き苦楽部）

弘義会長）は七月十六日、磐梯町の猫魔ヶ岳（標高一四〇四メートル）で二回目の登山を行いました。濃霧が発生し山頂からの眺望が望めない中、キビタキやウグイス、シジュウカラなど野鳥の声に迎えられ、登山を楽しみました。

今年は、毎月一回のペースで十一月まで登山を行い、会員相互の交流を深めます。参加希望者は事務局（斎須寛一 電話49・2123）まで。

6

NEWS

継続完納でさらなる発展を誓う 赤坂西野区で継続完納50年達成記念式典



村税継続完納50年を祝った記念式典

赤坂西野区の村税継続完納五十年達成記念式典は七月九日、赤坂西野区民センターで行われました。

式では、星赤坂西野区長が「幾多の困難を乗り越え、継続完納という意味の重さに耐えた区民の皆様へ感謝」とあいさつし、歴代区長に感謝状を贈呈。続いて大楽村長と阿久津村議会議長、鷺野谷区長が祝辞を述べ、五十年達成を祝うとともに、さらなる完納の継続を誓いました。

7

NEWS

遊歩道整備や里山散策を体験 第41回里山まるごと体験学校



強滝の遊歩道を整備した参加者

四十一回目となる里山まるごと体験学校（第二回東京農大カレッジ講座）は七月八日・九日の両日行われ、約六十人が参加しました。

初日は二班に分かれ、田んぼの中耕除草や強滝遊歩道の整備を行った後、ほっとはうす・さめがわで夕食交流会を実施。二日目は、ほっとはうす周辺の散策や畦草の除草作業などを行い、参加者は里山の自然を満喫していました。

みんなのページは、みなさんが参加するページです。身近な情報をお寄せください。
〒963-8401 鮫川村大字赤坂中野字新宿39-5
TEL 0247-49-3115
FAX 0247-49-3363
Eメールアドレス kikaku@vill.samegawa.fukushima.jp
企画調整課企画振興係「広報さがわ担当」まで

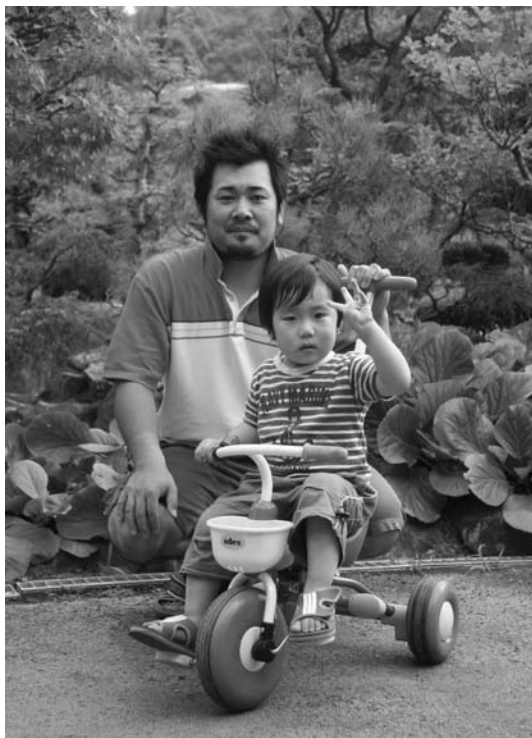
村民「随想」リレー ⑨

息子と叶えたい夢

藤元 星児 さん

Seiji FUJIMOTO

ふじもと・せいじ ●昭和51年6月生まれ。赤坂西野字蕨平在住。趣味は野球、釣り、ゴルフなどスポーツ全般。



私は、今から四年前に縁あって鮫川村に来ました。出身は矢祭町です。「今どきこんな山の中によく来たね」と言われることがありますが、家族や地域の方々温かく迎えていただき、支えられているおかげでとても充実した生活を送っています。

今は、三歳の息子の成長を楽しみにしながら見守っています。少子化・過疎化の影響のためか、近所には同世代の子どものいなければ、子どもが遊ぶ公園もありませんが、そんな環境の中にいる息子ですが、外に出るのが大好きで、恵まれた大自然の中のびのびと遊んでいます。そんな息子と遊ぶ時間はなかなかとれないですが、私の父親が私を育ててくれた姿を本に、息子を育てていきたいと思っています。

私の趣味の一つに野球があります。自分に息子ができたらキャッチボールをすることが夢でした。いつか自分も父親としたように、それは、私が野球を志すきっかけを導いてくれたものでした。息子とは親子として、男同士として心と心が通い合うキャッチボールができる日を楽しみにしています。

次は、高木順一さん(西山字前押野)にバトンタッチ！

せ…豊岡市教育委員会但東分室内「東井義雄いのちのことは募集係」FAX0796-54-1025
電子メールkinenkan@toikinenkan.jp

●平成18年度海上保安大学校学生募集 人事院および海上保安庁では、平成19年4月に海上保安大学校に入学する学生を次のとおり募集します。なお、インターネットからも申し込みを受け付けます。受験資格…昭和61年4月2日以降に生まれた者／採用予定人数…約45人／申し込み受付期間…[郵送]8月24日(木)～9月5日(火)※9月5日消

印有効、[インターネット]8月24日(木)午前9時～8月30日(水)午後5時/第1次試験日…10月28日(土)・29日(日)/第1次試験場所…塩釜市ほか/詳細・問い合わせ…福島海上保安部管理課総務係〒971-8101いわき市小名浜字辰巳町38番地 ☎0246-53-7112

●「はがき歌」全国コンテスト作品募集 愛媛県松山市では、正岡子規が日常的な用件を31文字(短歌形式)に託し、親しみとユーモアにあふれる手紙で相手に伝えたことから、「はがき歌」全国コンテストを

実施しています。次により今年度の作品を募集します。内容…誰かに想いを伝えるもの。1人何通でも応募できます/応募方法…はがきに縦書きで、作品とそのあて先(父へ、友へ、恋人へなど)、年齢、性別、電話番号を明記して、下記までお送りください。締め切り…11月10日(金)当日消印有効/応募先・問い合わせ…〒790-0857愛媛県松山市道後公園1-30松山市立子規記念博物館内「はがき歌」全国コンテスト係 FAX 089-934-3416電子メールhagakuiuta@city.matsuyama.ehime.jp

広報 文芸 葉月



俳句

田尻水苗根本青くゆつくりと 中井 恒峯
しずけさを破る初蟬瑞々し 矢部 正子
掌に蛍あつめて夢を見る 斎須 信子
梅雨前線日本列島脅かす 山本 恵子
田草取り蜻蛉羽化を立ち待つ 前田 縫子
茎数の程よき分蘖水を切る 北條 素人坂
見栄のうそばれて笑止の羽抜鳥 黒田 寿香
蛍狩り馴染みの人の声と会う 鈴木 米子
防災無線熊注意報夏の夕 松本 精一
湯の宿の春いつばいの夕 小松 かな
躰出しルック大和撫子 今何処 山本 五十鈴

短歌

持家は家賃要らずは大違い耐用年数過ぎれば自弁 松本 一郎
山法師緑の中に陽を浴びて白く波立ち光を返す 杉山 磯子
大雨に里のさめ川水増して濁流こうごうと強瀧下る 鷺野谷 満
茄子胡瓜トマト隠元植え終いてほとと安らぎ腰を伸(の)す 岡部 シゲ
藪椿花の落ちしと気づく庭屈(ご)ごめば花は物言うごとし 田中 志乃
話す機会をくれるこの野菜隣近所に配る楽しさ 北條 平
この秋の豊作不作知らざるも晴れる日無くて水無月終る 鈴木 クニ
蘇る思いに挑む現世の青葉の風を胸深く吸う 関根 キヌ子
病院の待合室の顔見れば知り合い多く歳も似ている 前田 喜三子
花見屋の出湯に浸り磐梯山眺めて憩う老人われら 赤坂 朝子
消毒を止めてキャベツに網張れば紋白蝶が其の上を飛ぶ 前田 初

入院の夫案じつつ畑手入れ老人会へと此の夏忙し 関根 ハナ子
たまさかに菜園手入れのわが傍へ首を傾かしげて犬が見て居る 関根 富久
紫陽花の花の大輪 裏庭をより明るくす曇の今日も 坂本 雪絵
郭公の声も聞かれず夏の来唯ひたすらの蛙らの声 蛭田 光江
湯岐の湯治に入るも八日間 子らに孝行のしるしとされて 根本 恵智
もの黒の写真を見つけ懐かしむわが若き日の丸坊主刈り 大平 太平
短夜を友と語ればほんのりと窓は異郷の光りをくれぬ 森 芳子
二人乗りしてる学生の自転車よ川面に映る木々を歪めて 蛭田 浩市
遠く迄花毛を飛ばす蒲公英の庭に來て住む魔女のまぼろし 須藤 マツ子
金ばかり求めて生きてその後に残さるや 芳賀 常夫
わが歌も碑(いし)に刻みで残さんか子孫が読めばそれで満ち 前田 初

疎開児の友も出席クラス会 終戦苦境の往時をしのぶ 鈴木 イミ子
トンネルを抜ければさつと風の來て緑の薫る会津街道 遠藤 秀
見合せとなるパチンコよ何時迄も遊べる老の身でなかりせば 本郷 嘉信
孫の來て笑顔見ればはつとして老も息づく梅雨の日も又 関根 瑞恵
愛の灯の点るとも見ゆ門道を蛙の聲に急かされてゆく 佐藤 春枝
ジュネンジョの一本提げて訪ねゆく友の家なり懐かしき道 水野 珠子
岩陰に潜むがに咲く座禪草なぜか亡妻を偲ばせており 齊藤 平四
呆け防止のつもりでやると歌作り励めば歌う鶴鶴の声 溝井 清乃
原爆は自国も被爆する という原理を知るや北朝鮮は 鈴木 俊子
花房を垂れし山藤朝の日に匂うがごとし梅雨の紫 吉田 世津
髪女性の強さを思う 岡部 一

まめ通信 Vol. 4

緑のふるさと協力隊・大草鮎子さんの鮫川村体験記です。

歩こう

寝相が悪くて障子がぼろぼろ。足癖の悪い大草です。最近毎日毎日きゅうりづくし。漬ける気も失せてきて、味噌付けて丸一本かじり続ける日々を送っています。いつになったら終わるのでしょうか。

鮫川に來て4カ月、大豆作り、じゅうねんふりかけ作り、堆肥作り、大豆加工品作り、都市との交流事業、農作業など、村で行おうとしているさまざまな取り組みに関わらせていただいています。多くの物事に、今の時期にしかできない作業というものがあり、天気によって左右されるものがあり、人の力だけではいかんともしがたい力があることを実感しています。自然がダイレクトに自分に関わってくるので、たとえ機械化されていても、人は自然によって生かされているのだ、ということがわかってきた気がする今日この頃です。

ところで、車社会の所へ來てすぐ思うのですが、皆さん、あまり歩きませんよね？歩いて数分の場所でも車に乗る。それには少し驚きました。私もこちらに來て歩かなくなりましたが、以前は50分かけて駅まで歩いたし、30分かけて自転車漕いで学校に通っていました。持久的な運動が少なくなつて、なんだか調子が出ない気がするのです。最近なるべく歩くことを心がけていきます。せっかく自然いっぱいのところにいるんだし、おいしい空気を吸って皆さんも歩いてみてはどうですか？時間がもったいないというよりも、その方が絶対健康的です！ (文・写真/大草鮎子)



情報の泉



案内・募集

●第3回こころんまつりバザー用品募集 生活支援センターこころんでは、9月10日(日)に泉崎村中央公民館で行われる「こころんまつり」に出品するバザー用品を募集しています。受付場所…生活支援セ

ンターこころん(泉崎村)小規模作業所ウッドピアはなわ(埴町)小規模作業所なごみの家共同作業所(白河市)小規模作業所きららハウス(石川町)/詳細・問い合わせ…生活支援センターこころん(泉崎村大字泉崎字下根岸9) ☎0248-54-1115

●古代の鉄づくり特別体験プログラム「砂鉄選別」参加者募集 日時…8月26日(土)・27日(日)午前10時30分～11時30分、午後1時30分～午後2時30分/参加対象…小学4年生以上/申し込み期限…8月25日(金)

※先着順/問い合わせ…まほろん(福島県文化財センター白河館) ☎0248-21-0700

●東井義雄賞「第4回のちのことば」募集 兵庫県豊岡市但東町では、人々に生きる勇気と希望を与える「いのちのことば」を募集します。テーマ…私の人生を変えたあの一言(60字以内の言葉と、そのときの状況を400字以内で記述)/申し込み期限…10月2日(月)/応募方法…住所、氏名、年齢、電話番号などを記入のうえ郵便またはFAXなどで応募してください。/詳細・問い合わ

フロイエンベルグ・アンサンブル 夏の夜のコンサート 2006

主催／鮫川村

「フロイエンベルグ・アンサンブル」は、村交流施設「ほっとはうす・さめがわ」で毎年夏に合宿を行っているNHK交響楽団（N響）第一コンサートマスター・



山口裕之氏、元N響ヴィオラ首席奏者（現東京芸術大助教授）・川崎和憲氏と両氏の門下生たち（東京芸術大学・桐朋学園大学などの学生、卒業して活躍中の演奏家）が鮫川村のために特別に編制した弦楽アンサンブルです。

「鮫川村だけ」の室内楽の響きを、ぜひお楽しみください。また、今年はモーツァルトが生まれてから250年目となるため、モーツァルトの作品も演奏します。

- と き 8月8日(火)午後6時開場／午後6時30分開演
- ところ 鮫川村公民館 大集会室 ※入場無料

●問い合わせ●

鮫川村役場企画調整課 TEL0247-49-3115

ニジマス釣り天狗好楽会

主催／鮫川村水産資源保護協会

- と き 8月15日(火)
午前7時～午後3時
- ところ 赤坂東野字広畑地内
鮫川本流
- 料 金 前売券…一般3,000円、
小学4年～中学生1,000円／当日券…前売券の
5割増し



●問い合わせ●

鮫川村水産資源保護協会事務局(鮫川村商工会内)
TEL0247-49-2171

鮫川花火大会

主催／鮫川村商工会青年部

- と き 8月15日(火)午後7時～
※荒天の場合は17日(木)に延期
- ところ 打ち上げ場所＝国道349号バイパス・新宿トンネル付近／観
覧場所＝田中ニット(株)鮫川工
場駐車場



●問い合わせ●

鮫川村商工会 TEL0247-49-2171

8月のイベント情報

こわっば 第6回小童まつり

主催／小童会

- と き 8月5日(土)
午後5時～
- ところ 赤坂中野字道
少田地内(県道
棚倉鮫川線)
- 内 容 よさこい踊り、
奥州鮫川太鼓
保存会による太鼓の演奏、アマチュアフォー
クバンドによるミニライブ、売店など



おはなしキャラバン2006

主催／福島大学児童文化研究会童話部

後援／鮫川村教育委員会

- と き 8月10日(木) 午前10時～11時30分
- ところ こどもセンター ※入場料無料
- 内 容 大型絵本や紙芝居の読み聞かせ、歌遊び
など

●問い合わせ●

鮫川村公民館 TEL0247-49-2247

天文台開放

主催／鮫川天文愛好会

- と き 8月13日(日)、8月14日(月)
午後7時30分～午後9時※雨天中止
- ところ 鹿角平天文台(鹿角平観光牧場内)
- 内 容 天文台を無料で開放します

奥の里山in 遠ヶ竜 魚つり・つかみどり大会

主催／遠ヶ竜若衆会

- と き 8月15日(火)
午前10時～正午
- ところ 遠ヶ竜ふれあい公
園(赤坂東野字遠ヶ
竜地内)
- ところ 料金 大人1,500円
中学生以下 500円



●問い合わせ●

遠ヶ竜若衆会会長・森元良 TEL0247-49-2719

Young Plaza

若者の広場 ②

静かで住みやすい村です

■仕事はどんなことをしていますか？

4月からひだまり荘で事務をしています。

■仕事で心がけていることはありますか？

ひだまり荘を利用するお年寄りなどが利用しやすいように笑顔で接することを心がけています。

■休日はどんな風に過ごしていますか？

家族で買い物に出かけることが多いですね。

■これからしてみたいことはなんですか？

子どもと一緒にいろいろなところに行ってみたいですね。もう少し子どもが大きくなったら



ひるた みゆき
蛭田 美幸さん (26歳)

〔渡瀬字田苗下在住〕

誕生月 昭和55年2月
血液型 B型
星 座 うお座
趣 味 通販生活

キャンプとかに連れていきたいです。

■現在の鮫川村についてどう思いますか？

自然が豊かで静かなのでとても住みやすい村です。

■鮫川村に必要なもの、要望などありますか？

緊急のときに連絡がとれるように携帯電話がどこでもつながればいいですね。それと、遊びに行く場所が村内にはないので、遊具がそろった公園と村内に買い物できる場所があれば、村外に出なくてもいいので助かります。

次は次は矢吹優さん(赤坂西野字石ノ花)の予定です。

学校だより

(第22回)

青生野小学校 編

安齋 好孝 校長
児童24人

「しみもち」でふれあい給食

青生野小学校では、七月六日の授業参観時に「ふれあい給食」という、子どもたちと保護者が一緒に給食を食べる機会を設けました。そこでは、普段子どもたちが食べている給食とともに、自分たちで作った「しみもち」



「しみもち」を一緒に食べました。このしみおちは、今年の大寒頃に全校生で作ったものです。まず、ごぼうのあく抜きから始まり、餅つき、餅編み、凍らせて乾燥させる過程を経て、ようやく完成させました。普段、当たり前のように食べているしみもちですが、自分たちで作ってみると、新しい発見がたくさんあり、一層おいしく味わうことができました。鮫川の伝統的な郷土料理であるしみもち作りを通して、自分たちの住んでいる地域を知り、地域のさまざまな人たちと交流しながら、元気に成長している青生野小の子どもたちです。

(文・写真／青生野小学校)



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	[住民係] 49-3112
	[福祉係] 49-3113
	FAX 49-2651
	[健康係] 29-1231
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

今月の納期			
8月31日(木)			
村	県	民	税
国民健康保険税	第2期	第3期	第3期
介護保険料			

交通

福島交通株代替バス路線「浅川經由棚倉線」が廃止されます

現在運行中の路線バス「浅川經由棚倉線」が、9月30日をもって廃止になります。

「浅川經由棚倉線」は、沿線住民の足として、長年大きな役割を果たしてきましたが、ここ数年、利用者数が激減し、鮫川村・浅川町・棚倉町が料金収入の不足分を負担して維持してきました。この間、運行を維持するために、さまざまな方法を講じてきましたが、これ以上利用者の増加が見込めないと判断し、村議会に提案するとともに、沿線住民を対象とした説明会を開催し協議してきました。その結果、すべての村民が利用できるものとして、村では、村診療所の患者送迎バス（ワゴン車）を活用して、利用者の要望に合わせ村内の公共施設などを巡回する送迎バスを

試験的に運行していますのでご利用ください。

■問い合わせ 村企画調整課企画振興係 ☎49-3115

環境

飼い犬の適正管理について

6月下旬、県内において飼い犬による咬傷事故が発生しました。事故は中型犬をつないでおいだ鎖の留め金を外れて犬が飛び出し、登校中の児童に咬みついたものとみられています。

犬の飼い主は、県条例に基づき、飼い犬の適正管理を求められており、場合によっては拘留および科料を課せられることもありますので、次の点に注意して飼い犬を適性に管理してください。

1. 犬の飼い主は、飼い犬が人や家畜などに危害を加えることがないよう丈夫な綱（鎖）でつなぐこと
2. 綱（鎖）などについては常に点

募集

第17回チャリティー

村民ゴルフ大会参加者募集

主催 村体育協会・村ゴルフ愛好会
日時 9月3日(日) 午前8時スタート
場所 ガーデンバレイカントリークラブ(浅川町)
参加資格 村内在住の方(出身者および勤務者も含みます)
参加費 1人2,500円(申し込

み時に納入してください)
プレー費 7,500円(食事・1ドリンク付、セルフプレー)
競技方法 ①18ホールストロークプレー・新ペリア方式②6インチプレス③順位の決定について、同ネット者が複数の場合は年長者を上位とします。

表彰

①3つの部門「一般の部、シニア(60歳以上)の部、レディースの部」ごとに優勝、準優勝、3位まで表彰します。②アトラクションは、ドラコン賞、ニアピン賞、ベスグロ賞、飛び賞、ブービー賞、メーカー賞など多数用意しています。※参加人数により表彰内容を変更する場合があります。③プレー終了後、ガーデンバレイカントリークラブハウス内で表彰式を行います。

申し込み期限 8月24日(木)

申し込み先 村体育協会事務局

■問い合わせ 村体育協会事務局(農業者トレーニングセンター内) ☎49-3295

夏を健康に過ごすように夏の夜の生活習慣を

蒸し暑い日が続いていますが、みなさんはどんな夏を過ごしてしょうか？夏は、日が暮れるのが遅いので、夜遅くまで起きていることが多くなりがちです。夏に限らず「夜更かし」は、身体にいろいろな影響を及ぼします。また、温度や湿度が高くなると、なかなか寝つけず、冷たい空気や風にあたって「寝冷え」し、体調を崩しがちです。夏こそ、良い生活習慣で健康に過ごしましょう。

■夜更かし対策
夜更かしは、体内時計を狂わせ慢性時差ぼけを引き起こします。就寝時間が遅いほどメラトニン分泌を抑制し、性的な早熟や抗酸化作用の低下から発癌性を高めます。また、朝のインスリン分泌が悪くなり、血糖値や血圧を上昇させ、体重の増加、肥満を引き起こします。

▼生活の工夫
(朝) 日光を浴び朝食をしっかり摂りましょう。
(昼) 身体を動かし、適度な昼寝をしましょう。
(夜) テレビなどは時間を決めて、夜は明かりを消し暗くして寝ることが最も大切です。

■寝冷え対策
寝冷えとは、「睡眠中、冷たい空気にあたって体が冷え、体の具合が悪く

hot(暑い)」と辞書に書いてあります。暑い夏には、冷房が必要ですが、窓(網戸)を開けるだけでよいというお宅が多いようです。一般的に外気との温度差は、4～5度ですが、気温や湿度により体感温度は変わります。体温は日内変動があり、夕方高く、夜間入眠時に低下し、明け前に最も低くなります。体が冷えると自律神経のバランスを崩し、特に、のどや気管支粘膜の繊毛の動きが鈍り、ウイルスが体に侵入しやすい状態を作ります。

▼生活の注意

- ① 冷房使用の方は、温度を高めに設定し、タイマー利用の方は、時間を短めに設定しましょう。
- ② 外からの冷風を利用する方は、直接身体に風があたらないように、また、窓は少なめに開けるなど配慮しましょう。

睡眠不足(夜更かし)、疲れ、急激な温度変化(寝冷えなど)、食生活の乱れなどのストレスは、身体の免疫機能低下を起し、夏バテや夏かぜなどの病気を引き起こします。
鮫川村の夏は少しの間です。早寝早起き、適度な冷房冷風、夏野菜を多く摂り、バランスの良い食事に心がけましょう。それでは、今年の夏の夜は、規則正しい生活を身に付け、夏を健康にお過ごしください。

◆お知らせ2

こんな相談なら司法書士へ

白河司法書士総合相談センターがオープンします。司法書士は、債務管理や相続・遺言、不動産の売買などさまざまな問題の相談を受け付けます。相談は無料です。身近な法律アドバイザーとしてお気軽にご相談ください。

相談実施日時 8月27日(日)午後1～4時(9月からは毎月第1木曜日の午後5～8時)

相談会場 マイタウン白河2階

なお、相談は事前に予約が必要です。予約電話番号0248-23-1785 [月～金曜日(祝祭日除く)午前10時～12時30分、午後1時30分～3時30分]
■問い合わせ 白河司法書士総合相談センター ☎0248-23-1785

消防署をかたる訪問販売にご注意ください

消防法の改正により、新築住宅は6月1日から住宅用の火災警報器の設置が義務付けられました。この義務化に便乗し、住宅用火災警報器を販売する業者による被害が全国的に発生していますので被害にあわない

ようご注意ください。

被害にあわないために ①消防署など公的機関の職員がいきなり訪問して住宅用火災警報器を売りつけることはありません②ホームセンターなどでも警報器を取り扱っていますので、その場での契約を急がず商品の性能や価格をよく検討する③業者に設置を依頼する場合は、事前に見積りを取って工事内容を検討する④訪問販売で火災警報器を購入した場合は8日以内であればクーリング・オフ(一定期間内の無条件解約)ができます

■問い合わせ 福島県生活環境部県民環境総務領域総務企画グループ ☎024-521-7180

家出人・行方不明者相談所開設

～あきらめずもう一度探してみませんか～

8月1日から31日までの1カ月間、県内各警察署に「家出人・行方不明者を捜す相談所」を開設します。棚倉警察署では、刑事生活安全課で相談に応じていますのでご利用ください。

■問い合わせ 棚倉警察署 ☎33-3241

高齢者などの財産と福祉をめぐる相談会開催

日時 9月9日(土)・10日(日)
午前10時～午後4時

場所 福島県司法書士会館(福島市新浜町6番28号)

相談内容 施設などの入所問題、年金・保険、税金、虐待・いじめ、福祉問題、不動産に関する財産管理問題など

電話による相談 ☎024-531-0140

■問い合わせ 福島県司法書士会 ☎024-534-7502

鮫川村街頭犯罪発生状況 棚倉警察署 (☎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	2	5
無施錠	2	4
ガラス破り	0	1
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	1
自動車盗	0	0
オートバイ盗	0	0
自転車盗	0	0
計	2	8
発生件数：6月24日～7月21日 累計：1月1日～7月21日		
●棚倉警察署では、かけがえのない子どもの命を守るため、下校時間帯に児童の通学路の警戒活動を実施しています。地域の皆さんの協力もお願いします。		

●お誕生おめでとうございます
(6月届け出分・敬称略)



ほし たくま
星 拓馬・男
平18. 6. 19生
住所…薮
保護者…徹・喜子



こばやし たくと
小林 拓斗・男
平18. 6. 22生
住所…茅
保護者…大介・真由美



せき ね さやか
関根 明花・女
平18. 6. 26生
住所…水口
保護者…清・明美

●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
滝ノ下	渡邊 タキ	6. 8	95歳
新 宿	金澤 省道	6. 13	77歳
大戸中	小松ミツエ	6. 18	89歳
草 木	芳賀 重良	6. 21	70歳
伏木田	鈴木 友蔵	6. 27	87歳

●人の動き 7/1 現在・()は前月比

人 口	4,432 人(－7)
男	2,200 人(－4)
女	2,232 人(－3)
世 帯	1,126 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]…渡邊照美(滝ノ下)小松幸一(大戸中)芳賀文男(草木)鈴木勲(伏木田)大竹洋喜(菅ノ目)
- ひだまり荘に[金員]…小松幸一(大戸中)
- 図書館に[図書]…阿久津文男(滑石)
- ※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 いきいき大学で健康づくり



村内の地区ごとに実施されている健康づくり事業「ふれあい広場」の西山地区「第1回いきいき大学」は6月28日、西山区集落センターで行われ、同地区のお年寄りが参加しました。開講式の後、蛭田清代枝さん(中山)の指導でタオルを使った健骨体操が行われ、参加者は楽しみながら身体を動かしていました。
(写真提供：水野成男さん／宝木)

●編/集/後/記

■今月は「手・まめ・館」について特集しました。生産者の方からお話を聞き、みなさんから「手・まめ・館」をよくしたいとの思いを聞くことができました。元気で楽しく暮らせる拠点になることを願っています。(緑川)

8

生活情報カレンダー
月1日～9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 ◎杉山胃腸科外科皮膚科(棚倉町) ☎33-7551 東館診療所(矢祭町)☎46-3165 おりの整形外科クリニック(石川町) ☎26-5050	7 ●4カ月児健診・BCG接種・お母さんの口腔健康相談…13:30～／埴厚生病院 ●らっこクラブ[こ]
13 ◎和田医院(棚倉町)☎33-2012 金沢医院(矢祭町)☎46-2312	14 ●診療所休診
20 ◎勝田医院(棚倉町)☎33-3008 石川医院(埴町)☎43-0003	21 ●心配ごと相談…13:00～15:00[公] ●農業委員会総会
27 ◎大木医院(棚倉町)☎33-2424 木村医院(矢祭町)☎46-3528	28 ●図書館休館日 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]
3 ◎東白川中央病院(棚倉町)☎33-3263 埴厚生病院(埴町)☎43-1145 ●第17回チャリティー村民ゴルフ大会	4 ●図書館休館日 ●住民健診・口腔健診…7:30～[保]

※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。 ◎＝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



おかあさん(毎日新聞社学芸部編、大和書房)
100人の著名人が綴った「母への想い」に改めて共感し涙する人…。今、母となり父となって、子どもの膝に戸惑っている人…。それぞれにこの本から何かを得られるはずです。



ユーウツなつうしんぼ(アンドリュー・クレメンツ作、講談社)
超天才少女が考えられないほどの悪い成績をとり、学校中の生徒・先生、両親に投げかけた波紋の行方は?ぜひ、夏休みに中に親子で読んでね!

火	水	木	金	土
8/1 ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	2 ●やまゆり保育室…9:30～11:00[こ] ●送迎バス運行日(中野・東野方面)	3 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	4 ●健康大学…18:30～[保]	5 ●小童まつり…17:00～道少田地内
8 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●夏の夜のコンサート…18:00～[公]	9 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(中野・東野方面)	10 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●おはなしキャラバン…10:00～[こ] ●やまゆり乳児室[こ]	11	12
15 ●診療所休診 ●ニジマス釣り天狗好楽会、魚つり・つかみどり大会、鮫川花火大会／※詳しくは15Pをご覧ください。	16 ●診療所休診	17 ●診療所休診	18	19
22 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●I T講習会…18:00～21:00[公]	23 ●社会復帰支援事業(やまぶきの会)…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●I T講習会…18:00～21:00[公] ●らっこクラブ[こ]	24 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●I T講習会…18:00～21:00[公]	25 ●健康大学…18:30～[保] ●幼稚園・小中学校第2学期始業式 ●I T講習会…18:00～21:00[公]	26
29 ●1歳6カ月児健診…13:15～[保] ●3歳児健診…13:30～[保] ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	30 ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●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] ●らっこクラブ[こ]	31 ●住民健診…7:30～／ほっとはうす ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●村税などの納期限	9/1 ●住民健診…7:30～／渡瀬区集落センター	2
5 ●住民健診・口腔健診…7:30～[保] ●送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	6 ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●やまゆり保育室…9:30～11:00[こ] ●送迎バス運行日(中野・東野方面) ●住民健診・口腔健診…7:30～[保]	7 ●送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●住民健診・口腔健診…7:30～[保]	8 ●住民健診…7:30～／西山区集落センター	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

2つの球技大会で 各チームが熱戦を繰り広げる

1

西野勢が3部門を制覇 村健康づくり夏季球技大会

村体育協会（水野博和会長）主催の第六十一回村健康づくり夏季球技大会は七月二日、青少年広場など四会場で行われた。

大会にはソフトボール部門に二十四チーム、バレーボール部門に七チームが参加。参加者は健康づくりとともに試合を通して親睦を深めていました。成績は次のとおりです。

【ソフトボール部門】▼青年の部：①西野ヤンキース（西野）／②渡瀬（渡瀬）／③西山20

2

準優勝に西野ヤンキース 東白川町村親善球技大会

村からは、先に行われた健康づくり夏季球技大会で優勝、準優勝を飾った八チームが出場し、上位入賞を目指して熱戦を繰り広げました。

成績は次のとおりです。

【ソフトボール部門】▼青年の部：①棚倉バッファローズ（棚倉町）／②西野ヤンキース（鮫川村）／③ドルフィンズ（棚倉町）、渡瀬（鮫川村）▼壮年の部：①棚倉ソフトクラブ（棚倉町）／②ニュー新町（棚倉町）／③フロッカーズ（塙町）



上…9人制バレーボール（農業者トレーニングセンター）／下…ソフトボール青年の部（青少年広場）



青年の部で準優勝を収めた西野ヤンキース

東白川地方体育協会連絡協議会主催の東白川町村親善球技大会は、七月十六日（ソフトボール部門は二十三日に実施）に、鮫川中学校体育館など村内四会場で行われました。

大会には、東白川郡内から三十一チーム（ソフト十ハチーム、バレー十五チーム）が出場。

【バレーボール部門】▼家庭バレーボール：①流（棚倉町）／②高野愛好会（棚倉町）／③台宿バレーボール部（塙町）、植田（塙町）▼9人制バレーボール：①東白レディース（棚倉町）／②たなぐらクラブ（棚倉町）／③塙バレー愛好会（塙町）、西野（鮫川村）