

1

NEWS

思い出の学び舎を巣立つ 村内小・中学校で卒業証書授与式

村内小・中学校の卒業証書授与式は、鯨川中が三月十三日、青生野小・鯨川小は、二十一日に各校の体育館で行われました。このうち、鯨川小学校では、四十一人（男子二十二名、女子十九名）の児童が晴れて卒業。塙警校長から卒業生一人ひとり



41人が巣立った鯨川小学校卒業式

2

NEWS

むし歯のない子は8人 2月26日実施の3歳児健診

二月二十六日に村保健センターで実施した三歳児健診で、むし歯がなかったお子さんは、受診



ほんごう と き あ
本郷 十妃杏ちゃん
①西山字落合／②母・聖子さん／③じいちゃん、ばあちゃんのお米をたくさん食べています。かたい食べ物も大好き。



つむらや ふうか
円谷 楓華ちゃん
①赤坂東野字中沢／②母・初枝さん／③食べ物に気がつかない、夜の歯みがきをがんばりました。



せきね りょう
関根 良くん
①西山字戸倉／②父・友明さん、母・直美さん／③歯みがきの歌を歌いながら楽しく歯みがきしました。



あきつ えみ
阿久津 恵実ちゃん
①赤坂西野字滑石／②父・修司さん、母・悠子さん／③エミよかったネ！これからも白い歯でいよう。



おかべ はると
岡部 陽斗くん
①渡瀬字青生野／②母・由喜子さん／③食べ物には特にこだわっていませんでしたが、毎日、夜の仕上げみがきだけは、かかさず行っていました。



きのうち りょうと
木之内 稜くん
①渡瀬字下／②父・彰さん、母・香織さん／③「あ」の口奥の歯シャカシャカ、「い」の口前の歯って歌いながらはみがきを覚えてました！



こまつ にいな
小松 新菜ちゃん
①渡瀬字大戸中／②父・宏幸さん、母・和枝さん／③時々、泣きながらも毎日かかさずがんばりました！



みずの はるな
水野 遥菜ちゃん
①西山字追木／②父・博文さん、母・百恵さん／③妹と二人で仲良く歯みがきをします。夜、仕上げみがきをしたら、ピッカリチェック!!をしています。

3

NEWS

50回目の活動 第50回里山の景観保全活動

平成十二年四月より里山の景観を保全・維持し、地域の魅力を高めることを目的とした里山



植樹をする参加者



記念交流会の様子

の景観保全活動は、三月一日・二日の活動で五十回目を迎えました。一日・二日両日とも館山公園の整備が行われ、初日には、伐採された木の片付けを行い、二日目には、サクラの苗木十五本を植樹しました。

また、初日の夜には五十回を記念した交流会が村交流施設「ほつとはうすさめがわ」で開かれ、参加者と地元住民が交流を深めました。

4

NEWS

湯坐香子さんが全国4位 全国高等学校選抜自転車競技大会

三月二十日から二十三日に福岡県北九州市で行われた、平成



4位入賞を果たした湯坐香子さん

十九年度全国高等学校選抜自転車競技大会で、湯坐香子さん（東白川農商高等学校二年・赤坂中野字新宿）が二ポインディデュアル・パシユート競技で見事四位入賞を果たしました。

湯坐さんは、この他に五百メートル・トライアル競技で十三位、個人ロードレース（四十一キロ）競技で十二位の成績を残しました。

5

NEWS

高齢者の安全安心のために 高齢者交通安全大学閉校式



修了証書を受ける藤田委員長

高齢者交通安全大学閉校式は三月二十五日、赤坂西野区民センターで行われました。

赤坂西野区の社会学級受講者を対象に、高齢歩行者教育システムを使った歩行訓練や運転技術の向上など、高齢者の交通事故防止のための講座が行われました。

閉校式には、関係者四十人が出席し、藤田一夫赤坂西野社会学級委員長に修了証書が手渡されました。

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番地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
「広報さめがわ担当」まで

村民「随想」リレー ①17

地域の活動を通して

私は、鮫川村に帰ってきて四月でちょうど七年目に入ります。帰ってきた頃は、地域の祭りや体育祭に参加していたものの、自分の中では、楽しんでいるのだけど、何か物足りなさを感じていました。

そんな時に、地元の方に「西山クラブに入らないか」と声を掛けて頂き、私は野球が好きなのですぐに入りました。最初の年は、すごく緊張し、西山クラブの方や他のチームの方とあまりコミュニケーションがとれませんでした。が、年数を重ねていくうちに野球を通して仲良くなり、今では、仲間と楽しく体を動かすことができ、試合や練習、反省会などとても楽しんでいます。

また、私は去年から西山青年会に入りました。青年会の方に「豊年踊りで太鼓をたたく人がいないので入ってくれ」と言われ、初めのうちは太鼓の練習などあまり気分が乗りませんでした。が、先輩方から教えてもらい練習を重ねていくうちにおもしろくなり、九月の豊年踊りでは、大成功をおさめることができました。

私はこれらの活動を通して、協調性を学び、これを友達や次世代の人たちに伝えていきたいです。

■ 次は、関根春美さん（西山字余所内）にバトンタッチ！

関根 学 さん

Manabu SEKINE

せきね・まなぶ ●昭和55年1月生まれ。西山字水口在住。関根軌道工業株式会社勤務。趣味は、スノーボード、映画鑑賞、球技。



広報 文芸

うづき 卯月



俳句

湯をさせば二千代を思ふ桜漬 中井 恒肇
心地よく陽を運ぶ風梅ひらく 矢部 正子
妖精のささやき聞こゆ銀世界 斎須 信子
地方紙の一面飾る菜の花畑 山本 恵子
雪の中キウイ剪定かじかむ手 北條 素人坂
釈迦堂も句碑も装う雪化粧 前田 縫子
冬の雲しずしずと流れゆく 黒田 寿香
雪しんしん煮豆コトコト日が暮れる 鈴木 米子
春立つも等圧線の幅狭く 松本 精一
学ぶ孫の明り灯して夜長かな 小松 ハル工
夫よ息子よ浦の焚火に早よ帰れ 山本 五十鈴

短歌

四季の花庭に絶やさず手入れする 坂本 雪絵
炬燵守るわれの寿命を教えるや夢 前田 初
も果敢なき冬の夕暮れ 枝を挽め除る譲葉の柏木は既に紅芽を膨らませおり 鈴木 イミ子
藤屋の湯に浸る姉妹の睦まじく花咲かせおり話題の幾つ 夫の声と子供の笑顔に励まされ動 吹く風に乗ってひらひら柿の葉が 小鳥のように舞うわが庭に 西山壮のめぐりはすべて薬草の植 えられており光圀らしく 雪解けの水はさながら地図のよう 春の日差しを背に帰る来ぬ しみじみと流れに今日も重ね見る わが乙女の日の賛歌の水音 朝明けの雲脚速し小雪舞う今年始 めての日に幸くあれ 大雪に如何ならむかと病棟の窓を よぎりしわが家と思う 大方の雪は解けたり山や野に立つ 霧ありて花とも紛う

齋藤 平四
ベルモール企業と交際の幾年か貢 献たらむ庭石を世話す 中島 三三
冬なのに庭先見れば福寿草土もち あげて萌え出でんとす 鈴木 俊子
冬も尚暖かき処と愛されてわが家 に絶えぬ客の足取り 柿沼 鯉乃
犬として今日も歩める 散歩道雪解 けしるく溝なししており 待ちに待った春の兆しか老木のお ちこちに膨らむ花芽を見たり 膨らめる梅の梢をめぐりつつ今日 も囀る小鳥らの群れ 流れ雲仰ぎておれば過ぎし日の思 い出一つ浮かばせており 偶に出づ散歩の道に萌え出でて黄 を光らせる蒲公英の花 雪かぶり南天の実あか赤と小鳥つ いばむ節分の朝 小春日に庭の垣根にくれないの山 茶花咲くも住む人のなく 若き日の人生を今思うとき歌詠む 仲間のありがたさを知る 暖かき炬燵に入りて本を読む至福

の窓に雪降り積もる 関根 キヌ子
八十路越え爪も白髪も伸びゆくは まだいかにほどの余生あるゆけ 軍馬にと召されし愛馬を追いかけ し母の後姿今も忘れじ 森 芳子
降りしきる雪に埋まる 福寿草夫偲 びつつそとと除けやる 田中 志乃
天災と責めを自然になすりつけも とを正せば我がなせる罪 松本 一郎
館山の伐採進みチェンソーにて倒 れる杉が山に響きぬ 杉山 磯子
黄泉にたつ別れのクニさんもの言 わず残せし微笑み永久に消えせむ 銃声の聞こえぬを知り安堵しつつ 生きせよと雉につぶやく 関根 富久
若き等はスクラム組んでカチユク シヤを歌いつ吾等の前を過ぎ行く 寒き日も子供の笑顔にほのぼのと 心に温もり与えてくれる 山好きが山の魅力にほだされて夢 にまで見る登山の思い出 外泊に独り残れる病室に元旦迎え るこの侘びしみは 関根 一好

だっばい Vol.12

緑のふるさと協力隊・五島 学さんの 鮫川村体験記です。

1年間ありがとうございました

月日が過ぎるのは早いもので、また春がやってこようとしています。3月13日をもちまして、緑のふるさと協力隊としての活動が終了しました。つたない文章ですが1年間読んでいただきありがとうございました。

今回は、1年間農山村に暮らした私が、今再び都会に戻り、何を感じているかを伝えたいと思います。実家のある埼玉に戻って10日が経とうとしています。だいぶ都会にも慣れ、はじめ感じていた違和感もなくなってきました。しかし、ことあるごとに近くに自然がないことに何か物足りなさを感じてしまいます。木や花はあるのですがすぐ隣にはコンクリートがあります。作られた自然は綺麗なのですが、さまざまな要素が絡み合っていてこそ本当の自然を感じるのだと気付きました。

都会へ足を踏み入れることも、田舎へ足を踏み入れることも大きな違いはありません。全く違う場所へ行くという意味では、都会にしかないものはたくさんあります。同様に田舎にしかないものもたくさんあります。どちらを選ぶかは自由です。私は田舎を選びたいと考えています。それは鮫川に大好きなものがたくさんあったからです。畑はもちろん、そこには温かい人がいました。物事が溢れているのは都会だけではない。田舎こそ物事が溢れていると私は確信しました。でもなんだかんだ言っても鮫川は最高だっばい。(文/五島学)



情報の泉

わくわく WAKU-WAKU

案内・募集

●平成20年度レクリエーション・インストラクター養成講習会受講生募集 講習会では、資格取得のための技術や理論の支援だけでなく、遊び(スポーツ・ゲームなど)を基盤とした人生再創造のデータを提供します。

／講習内容…理論・実技講習(51時間)・現場実習(9時間)／期日…5月17日(土)～18日(日)ほか3回の実習／場所…国立磐梯青少年交流の家／募集人員…70人(先着順)／対象者…18歳以上の方で生涯学習・社会福祉・学校教育などの関係者ならびに地域や職場におけるレクリエーションボランティアに興味・関心のある方／費用…10,000円(申込金)※申し込み時に振り込み／申し込み…申込書に必要事項を記入のうえ、福島県レクリエーション協会まで申し込んでください。／その他…実習期日や費用などについて詳しくは、福島

県レクリエーション協会までお問い合わせください。／詳細・問い合わせ…福島県レクリエーション協会 ☎024-544-1866

●平成20年度東北地区国立大学法人等職員採用試験案内 東北地区に置かれる国立大学法人、独立行政法人国立高等専門学校機構および一部の独立行政法人の事務系、技術系の業務に従事する職員を採用するために実施する試験です。／申し込み受付期限…4月10日(木)※当日消印有効／第1次試験…5月18日(日)／第1次試験

会場…福島市ほか県外5会場／受験資格…昭和54年4月2日以降に生まれた方／申し込み方法…所定の受験申込書(ホームページから印刷したもの可。ただし、大きさは縦24cm×11.5cmとし、封筒(長形3号)に入れ、受験申込書の宛先をのり付けすること。)に必要な事項を正確に記入し、受験票送付にかかる郵送料として切手欄に50円切手1枚を貼ったうえ、必ず郵便窓口で配達記録郵便扱いにして申し込んでください。／問い合わせ…東北地区国立大学法人等職員採用試験実施委員会採用試験事務室 ☎022-217-5676、ホームページ

ジ http://www.bureau.tohoku.ac.jp/shiken/

●万が一事故にあったら (社)日本損害保険協会では、「自動車保険請求相談センター」を設置し、自動車損害賠償責任保険および任意自動車保険の請求について無料で相談を受け付けています。／相談日時…月曜日～金曜日(祝日除く)、9:00～12:00、13:00～17:00／問い合わせ…(社)日本損害保険協会東北支部福島自動車保険請求相談センター ☎024-521-1295

●国の教育ローン(国民生活金融公庫) 案内 入学金や授業料、教科書代、アパート敷金・家賃など、入学時や在学中に必要な資金を融資する公的な制度として、国民生活金融公庫の「国の教育ローン」があります。融資金額は、学生・生徒1人につき200万円以内、返済期間は10年以内です。／問い合わせ…国民生活金融公庫郡山支店 ☎024-923-7140

地域の催しの案内、仲間づくりの呼びかけなど、掲載希望記事を募集しています。

5/4 [日]

鹿角平 宇宙のロマンとの出会い 2008(天体観望会)

- 時間 午後7時30分～9時頃
- 場所 鹿角平天文台(鹿角平観光牧場内)
- 内容 「惑星を見よう」をテーマに、土星や銀河などの観望会を行います。
※天候により中止する場合があります。
- 料金 無料
- 主催/鮫川天文愛好会

鹿角平 春のバーベキュー祭り

- 内容 通常のバーベキューセット(6人分)のほか、1,500円(1人分)のバーベキューセットも用意(チケット制)。
- 申込み 事務局(鮫川村商工会内) ☎0247-49-2171、または鹿角平観光牧場売店 ☎0247-49-2010へ。

鹿角平 和太鼓ライブ

- 時間 午前10時～午後3時(演奏①午前10時30分～②午後2時30分～)
- 場所 鹿角平観光牧場
- 内容 和太鼓演奏、ちびっこコーナー(竹馬、竹とんぼ、シャボン玉、スライムほか)、くつとばし大会。
- 主催/奥州鮫川太鼓保存会

第7回 FMX in さめがわ

- 時間 午前10時～午後3時
- 場所 モトパーク森(赤坂東野字遠ヶ竜地内)
- 内容 フリースタイルモトクロス(デモ)、バンド演奏。※雨天の場合は5日(月)
- 料金 [前売り(電話予約可)] 大人2,000円、小人(小学生～高校生1,500円)
[当日] 大人2,500円、小人2,000円
- 主催・詳細/FMX in さめがわ実行委員会 ☎0247-49-2626[昼間] ☎0247-49-2770[夜間・土・日]

きよらの里 春の山野菜直売会

- 時間 午前10時～午後3時
- 場所 モトパーク森(赤坂東野字遠ヶ竜地内)
- 内容 手づくり農産物加工品や山野菜などの販売

石窯オープンピザ焼き体験

- 時間 午前10時30分～午後3時
- 場所 あぶくま自然大学(赤坂東野字葉貴地内)
- 内容 石窯を使ったピザ作り体験。先着50組。事前予約可。
- 料金 ピザ1枚1,000円
- 主催・予約先/NPO法人あぶくまエヌエスネット ☎0247-48-2508

手・まめ・館 春の味覚と郷土食バイキング

- 時間 午前11時30分～午後2時
- 場所 手・まめ・館
- ※通常の食堂業務は休みます。
- 内容 春の山菜などを使った昼食バイキング
- 主催/村農産物加工・直売所「手・まめ・館」 ☎0247-49-2556

春の里山に木を植えよう

- 場所 ほっとはうす・さめがわ
- 内容 ブルーベリー苗木の植樹(先着順)。体験館で春のアクリル画展も開催。4日は午前10時から「羊とあそぼう」を駐車場で行います。
- 料金 無料
- 主催/村交流施設「ほっとはうす・さめがわ」 ☎0247-48-2555



昨年の春まつりから(ピザ焼き体験)

イベント 情報

鮫川ふるさと 春まつり2008

Spring festival in SAMEGAWA

5月3日[土]～5日[月]

主催/鮫川ふるさとネットワーク委員会
■問い合わせ/村企画調整課 ☎49-3115

5/3 [土]

鹿角平 春のバーベキュー祭り

- 内容 通常のバーベキューセット(6人分)のほか、1,500円(1人分)のバーベキューセットも用意(チケット制)。
- 申込み 事務局(鮫川村商工会内) ☎0247-49-2171、または鹿角平観光牧場売店 ☎0247-48-2010へ。

石窯オープンピザ焼き体験

- 時間 午前10時30分～午後3時
- 場所 あぶくま自然大学(赤坂東野字葉貴地内)
- 内容 石窯を使ったピザ作り体験。先着50組。事前予約可。
- 料金 ピザ1枚1,000円
- 主催・予約先/NPO法人あぶくまエヌエスネット ☎0247-48-2508

手・まめ・館 春の味覚と郷土食バイキング

- 時間 午前11時30分～午後2時
- 場所 手・まめ・館
- ※通常の食堂業務は休みます。
- 内容 春の山菜などを使った昼食バイキング
- 主催/村農産物加工・直売所「手・まめ・館」 ☎0247-49-2556

春の里山に木を植えよう

- 場所 ほっとはうす・さめがわ
- 内容 ブルーベリー苗木の植樹(先着順)。体験館で春のアクリル画展も開催。
- 料金 無料
- 主催/村交流施設「ほっとはうす・さめがわ」 ☎0247-48-2555

鹿角平 宇宙のロマンとの出会い 2008(天体観望会)

- 時間 午後7時30分～9時頃
- 場所 鹿角平天文台(鹿角平観光牧場内)
- 内容 「惑星を見よう」をテーマに、土星や銀河などの観望会を行います。
※天候により中止する場合があります。
- 料金 無料
- 主催/鮫川天文愛好会



せきね しげみ
関根 滋三さん(20歳)
[西山字大平在住]
誕生月 昭和62年9月
血液型 B型
星座 おとめ座
趣味 酒のみ

一人ひとりが暖かく接してくれていい村だと思います。

■仕事はどんなことをしていますか？

印刷業の仕事をしています。

■仕事で心がけていることはありますか？

なるべくミスをしないように作業に取り組んでいます。

■休日はどんな風に過ごしていますか？

家でゴロゴロしたり、デートに行ったりしています。

■これからチャレンジしてみたいことはなんですか？

将来のために貯金をしたいです。

■村に住んでいて感じることや、現在の村についてどう思いますか？

村の人がとてもやさしくて、一人ひとりが暖かく接してくれるのでとてもいい村だと思います。

■村に必要なもの、要望などがありますか？

街灯の数を増やして、もっと明るくして欲しいです。それと道の幅も広くして欲しいですね。

次は、大森研人さん(渡瀬字青生野在住)の予定です

学校だより

(第42回)

鮫川中学校 編

浅賀 秀寿 校長
生徒165人



前途を皆
卒業生の
合唱し、
きな声で
に」を大
立ちの日
員で「旅
最後に全
べました
答辞を述
した」と

感動の卒業式
五十九人の卒業生が学舎を
巣立つ！

三月十三日、第六十一回卒業証書授与式が厳粛な中で行われました。在校生代表の生方一真さんが感謝の心を送辞で述べた後、卒業生代表の戸村侑司さんが「鮫川中の三年間で、学習はもとより人間関係という人生の勉強を教わりま



ンテ
オリエ
象に、
徒を対
する生
へ入学
中学校
の春、
日にこ
二十五
三月

新入生のオリエンテーション
を行いました

で祝福しました。
五十九人の卒業生は、三年間の思い出と感謝・新たな希望を胸に学舎を巣立っていきました。

シオンを行いました。これは、事前に中学校生活の様子を知り、夢と希望を持って入学し、スムーズなスタートができるようになるためです。特に今回は部活動の練習の様子をじっくりと見て回りました。中学校では、必ずどれかの部活動に加入し、毎日練習に励みます。入学予定生徒の中には、すでにどの部活動に参加するかを決めている生徒もおり、早くも中学生生活に夢をさせていました。

(文・写真 鮫川中学校)

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
〔国保健康係〕 49-3112
〔住民福祉係〕 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

今月の納期
4月30日(水)
軽自動車税

環境

畜犬登録・狂犬病 予防注射を実施します

平成20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21日(月)～24日(木)の4
日間 ※実施場所・時間などに
いては、4月1日の回覧文書でお
知らせします。

対象 平成20年4月21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、
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 村地域整備課環境係
☎49-3196

浄化槽設置者に 補助金を交付します

家庭の台所や風呂などからの生活
排水は、河川の水質汚濁の主な原因
となっています。

村では、台所、風呂、トイレの排
水を同時に処理する「合併処理浄化
槽」の設置を推進し、設置者に対し
補助金を交付しています。(平成12
年から「単独処理浄化槽」の設置は
できなくなっています。)

平成20年度の交付枠は20基となっ
ていますので、補助を希望される方
は、早めにお申し込みください。
補助限度額(住宅へ設置する場合)
5人槽：40万円、7人槽：60万円
※人槽の算定基準は、住宅の建坪
によります

林業

森林を伐採するときは 届け出が必要です

森林を伐採するときには、事前の
届け出が必要です。これは、森林を
適正に管理するため義務付けられて
いるもので、伐採届出書は、伐採を

開始する日の前90日から30日までの
間に村農林課へ提出してください。
ただし、次のような場合には届け出
の必要はありません。
①松くい虫の駆除や道路などへの危
険防止のための伐採
②開発行為の許可を受けたもの
③知事から認定を受けた森林施業計
画に基づいた伐採
④除・間伐する場合 など

なお、保安林を伐採する場合は、
県知事の許可が必要となります。
■問い合わせ 村農林課林業畜産係
☎49-3114

お知らせ

自動車税減免のお知らせ

身体などに障がいのある方のため
に使用される自動車で、一定の要件
に該当する場合には、納税義務者な
どの申請により自動車税の減免を受
けることができます。

該当する方は、身体障害者手帳な

快適な睡眠で体調を整えましょう！

■快適な睡眠とは

みなさんはよく眠れていますか？以前は「八時間睡眠が身体に良い」と言われていましたが、最近の研究や調査などでは睡眠時間よりも睡眠の質が重視されています。

◎目が覚めたときに「よく寝た」という熟睡感がある

◎翌日まで疲れを残していない

◎翌日の授業中や仕事などに起居眠りをしていない

この三項目が満たされている現在の睡眠は快適だと言えます。反対に「朝なかなか起きられない」、「疲れがとれない」、「授業中や仕事などに強い眠気におそわれる」といった症状があれば睡眠を見直す必要があります。

■早寝はメラトニンを分泌します

午後十時から午前二時までの四時間は睡眠のゴールデンタイムと呼ばれ、睡眠に最適な時間です。この時間帯は上質で深い睡眠を誘発する「メラトニン」という脳内ホルモンが最も多く分泌されます。この「メラトニン」は骨と筋肉の成長に関与する成長ホルモンと新陳代謝を促すホルモンの分泌を促します。また、脳の中にあり記憶に関与する海馬を活性化します。海馬は眠っている間に体験を整理して「知識」にしたり、経験した状況を分析して翌朝以降に役立てる行動の道筋を作ったりする

働きがあります。

■「早起き」はセロトニンを分泌します

早朝に感じる朝日は、人間の生活リズムを整え、脳を活性化させる力があります。また朝の自然光を網膜が感知すると「セロトニン」という脳内ホルモンが分泌されます。この「セロトニン」は感情を豊かにし、満足感や幸福感など気分の良い感情を作り出す働きがあります。

■中年には「遅寝」の勧め

中年になつて増えるのは途中で目が覚める「中途覚醒」と早朝に目が覚める「早朝覚醒」です。早寝をしても途中で何度目も目が覚めるのでは質の良い睡眠はとれません。本心に眠くなつてから布団に入ると「中途覚醒」が減り、熟睡感が得られるようになります。

■快適な睡眠のために

眠りを誘発する「メラトニン」の分泌を促すためには次のことを心がけましょう。

(1)日中はできるだけ活動的に、寝る前は静かに過ごすなど、生活にメリハリをつける。
(2)日中は太陽の光を浴び、寝るときには室内を暗くする。春は環境が変わることが多く、生活リズムの変化や気候の変動などから、睡眠時間が不規則になりがちです。また心身への影響も出やすい季節なので快適な睡眠を心がけ、心身の健康を保ちましょう。

◆お知らせ2

福島労働局から 労働保険年度更新のお知らせ

平成20年度の労働保険の年度更新をする時期になりました。4月初めに福島労働局から送付される申告書と記入要領をよく読み、5月20日(火)までに最寄りの銀行、郵便局、労働基準監督署、福島労働局において手続きをしてください。

■問い合わせ 福島労働局総務部労働保険徴収室☎024-536-4607

平成20年度 白河地方就職ガイダンス開催

県南地域地場産業振興対策協議会では、白河地方に就職を希望する学生に対し、地元企業の求人情報を提供し、地元の就職を支援するため、次により就職ガイダンスを開催します。

日時 5月23日(金)午後2時～4時
(受付…午後1時30分～)

場所 サンルート白河(JR新白河駅前)

対象者 平成21年3月卒業予定の大学生・短大生・専門学校生または平成20年3月卒業の未就職者

参加企業 白河地方ならびにその近郊

に就職場所または営業拠点があり、参加学生を正社員(パートタイム労働者、非正規社員労働者、派遣労働者を除く)として採用予定のある事業所

内容 各企業の人事担当者と学生による個別面談ならびに白河公共職業安定所による就職情報の提供・相談を実施

参加費 無料

■問い合わせ 県南地域地場産業振興対策協議会事務局(白河地方広域市町村圏整備組合内)☎0248-22-1145

白河司法書士総合相談

日時 5月1日(木)、6月5日(木)、
7月3日(木)午後5時～午後8時

会場 マイタウン白河2階(白河市)

内容 不動産登記や会社登記、相続・遺言、多重債務、少額の裁判、成年後見などに関する法律相談

その他 ▶事前に予約が必要です▶緊急を要するものについては最寄りの相談員を紹介します▶相談は無料で秘密は厳守します

■問い合わせ 白河司法書士総合相談

センター☎0248-23-1785

まほろん実技講座土器づくり

まほろんに収蔵されている縄文土器や弥生土器を観察しながら、土器作りを行います。

日時 5月17日(土) 午前10時～正午
募集対象 小学生以上 ※4年生以下は保護者要

募集人数 20人

■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

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	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21日 累計：1月1日～3月21日		
●車上狙いは車内に貴重品や現金を置いた車が被害にあっていますので、注意しましょう。		

◆いきいき通信

文／村住民福祉課国保健康係

蛭田みゆき保健師

☎49-3112

●お誕生おめでとうございます
(2月届け出分・敬称略)



ふなき り お
舟木 棕音・女
平20.1.26生
住所…茅
保護者…副善・則子



たかの あかり
高野 朱莉・女
平20.1.31生
住所…発地岡
保護者…治夫・加代子



すとう みつき
須藤 充稀・男
平20.2.15生
住所…名下
保護者…勝美・美起

●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
鉾木田	渡邊 ナツ	2. 1	84歳
大 塩	鈴木 クニ	2.10	87歳
唐 露	瀬谷 末松	2.12	74歳
岩野草	根本 榮一	2.16	56歳
吉 合	斉藤 シン	2.18	87歳
巡ヶ作	芳賀 文雄	2.25	78歳

●人の動き	3/1 現在・()は前月比
人 口	4,308 人(－9)
男	2,134 人(－4)
女	2,174 人(－5)
世 帯	1,130 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]…渡邊昭美(鉾木田)本郷臣夫(落合)鈴木香(大塩)瀬谷ヤス子(唐露)齊藤一郎(吉合)根本清勝(岩野草)芳賀義文(巡ヶ作)溝井邦次(埼玉県松伏町)
- 自立の村づくり基金(自然環境の維持、保全および整備に関する事業に)…芳賀義文(巡ヶ作)
- 図書購入費として[金員]…中野長生会(水野正廣会長)
- 図書館に[寄贈]…奥貫洋(棚倉町)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

自衛隊入隊者を激励

自衛隊入隊者激励会は3月13日、村長室で行われました。今回、自衛隊に入隊するのは、小山田忠吉さん(富田字反田・武山駐屯地)、笹島竜二さん(渡瀬字青生野・横須賀教育隊)、関根正志さん(西山字余所内・横須賀教育隊)の3人。村などから3人に対し激励の品が贈られました。



●編/集/後/記

- 広報担当2年目に入りました。今年度も各地区のイベントに顔を出したいと思いますのでよろしくお願いします。(須藤)

4

生活情報カレンダー
月1日～5月10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 ◎中島医院(埧町) ☎43-0373	7 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●小・中学校入学式、第1学期始業式
13 ◎大木医院(棚倉町) ☎33-2424	14 ●4か月児健診・BCG接種・お母さんの口腔健康相談…13:30～／埧厚生病院 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
20 ◎東館診療所(矢祭町) ☎46-3165	21 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●農業委員会総会 ●畜犬登録・狂犬病予防注射
27 ◎東白川中央病院(棚倉町) ☎33-3263	28 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
4 みどりの日 ◎金沢医院(矢祭町) ☎46-2312 ●トレセン休館日 ●ふるさと春まつり	5 こどもの日 ◎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 ●ふるさと春まつり

◎＝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



8本あしのゆかいな仲間
(谷本雄治著、くもん出版)
とてもボカボカ陽気になってきて、虫たちも動き出す時期。クモを好きな人は少ないですが、おもしろい習性を持つクモの話や、クモを使った遊び、クモの天気予報など、ふしぎで楽しいクモの世界が紹介されている本です。



晩夏のカレーボール
(あさのあつこ著、毎日新聞社)
白球を追う野球に燃えた少年たちを主人公にした物語で、野球を巡る10の短編が収められている。本書に登場する少年たちは皆、野球に胸を焦がし、事情を抱えながらも高校野球を目指す。選抜高校野球も開催中。お勧めの一冊！

火	水	木	金	土
4 / 1 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	2 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	3 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	4	5
8 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●入園式[こ]	9 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	10 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面)	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…16:00～16:30[図]	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	19
22 ◆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] ●畜犬登録・狂犬病予防注射	23 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●社会復帰支援事業(やまぶきの会)…10:00～15:00[保] ●畜犬登録・狂犬病予防注射	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] ●畜犬登録・狂犬病予防注射	25	26 ●親子遠足[こ]
29 昭和の日 ◎石川医院(埧町) ☎43-0003 ●図書館休館日	30 ◆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] ●軽自動車税納期限	5 / 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 憲法記念日 ◎埧厚生病院(埧町) ☎43-1145 ●ふるさと春まつり
6 振替休日 ◎木村医院(矢祭町) ☎46-3528 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	7 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●図書館休館日	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

[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 [ぼ]＝ほっとはうす・さめがわ [こ]＝こどもセンター



火打石のしだれ桜(赤坂西野字火打石)

天正10(1582)年に植えられたと伝えられ、樹齢400年を越えます。笠のように広がる枝ぶりの良さが評判で、毎年多くの人がその姿を写そうとカメラを手に訪れます。開花時期にはライトアップが行われています。



二段田のひがん桜（西山字二段田）

樹齢およそ350年。この場所に共同墓場が
つくられた際に植えられたものと伝えられ、
高さが30メートルにもなります。開花期には、
空に向かうように広がった枝からピンクの花
がこぼれんばかりに咲き誇ります。



官沢の地藏様のしだれ桜（赤坂西野字官沢）

樹齢およそ200年。小枝が多く、開花期には花と花が重なり合い、ピンクのカーテンのような美しさとなります。根元には、地藏様を祀った小さな地藏堂があります。



長遠寺のしだれ桜（赤坂中野字伏木田）

長遠寺の境内にあり、樹齢200年を数えます。のどかさを感じさせる桜ですが、天明の飢饉（1782～1787年）の際、餓死者の供養のため植えられたと伝えられています。



春の訪れを告げるさまざまな花たち。
なかでも、桜は毎年見事な花を咲かせ、私たちの心を癒してくれます。
ここでは、村内で咲き誇る桜の名所
(福島県緑の文化財に指定された桜)
をご紹介します。

桜の名所を一度訪れてみませんか。

