

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
4月30日(木)
軽自動車税

お知らせ

予防接種はお済みですか？
定期予防接種対象の方
および保護者の方

麻しんおよび風しんは、病気に
かかった方や周囲の方々にうつす恐
れが高く、多くの健康被害を及ぼし
ます。

特に麻しんは感染力が非常に強く、
病気にかかると、まれに急性脳炎を
おこしたり、死亡したりすることが
あります。1回の予防接種では免疫
を十分に獲得できていない、時間の
経過とともに免疫効果が衰退してし
まうといった研究結果から、生涯の
中で2回予防接種を受ける機会が設
けられました。

定期予防接種は、対象年齢の概ね
一年間と短期間でもあります。体調
を崩しにくく、勉強や部活、学校な
ど行事で忙しくならない4月から6
月ごろの接種をお勧めします。
対象年齢や予診票の配布方法を次

により確認し、早めに接種しまし
う。

接種方法でご不明な点は、役場住
民福祉課健康係までご連絡ください。
各種接種の対象年齢(予診票配布方法)

●麻しんおよび風しん

I期：1歳～2歳未満
〔保健師がお子さんの2～3か月
訪問の際に配布〕

II期：5歳～7歳未満(幼稚園児)

III期：12歳～13歳(中学1年生)

IV期：17歳～18歳(高校3年生)

〔4月に郵送で配布〕

●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布〕

■問い合わせ 村住民福祉課健康係
☎49-3112

畜犬登録・狂犬病 予防注射を実施します

平成21年度畜犬登録および狂犬病

| 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 |

◆お知らせ2

村営バス「あおぞら号」 運行時刻を 4月1日から改正しました

村営バスでは、水郡線との接続など
を考慮し、より利用しやすい運行時刻
とするため4月1日より時刻改正を行
いました。改正内容につきましては、
各バス停に掲示してありますので、最
寄りのバス停にてご確認ください。

また、県立高校の統合に伴い見直しを
行い、次の4つのバス停の名称を変更
しましたので、併せてご確認ください。

名称変更となるバス停

○診療所→保健センター

○中野→図書館前

○東白農商前→修明高校前

○榑倉高校口→町裏

■問い合わせ 村企画調整課企画振興
係 ☎49-3115

トレセン・図書館から 休館日の取り扱いが変わります

村農業者トレーニングセンターおよ
び村図書館の休館日を統一するため、
4月1日から休館日の取り扱いが変わ
ります。

休館日 ▶月曜日▶国民の祝日に関す
る法律に規定する日(その日が土曜
日および日曜日である日を除く)

▶年末年始(12月29日から1月3日
まで)

■問い合わせ 村教育委員会教育課
☎49-3151

平成21年度 住民健康診査希望調べのお知らせ

今年度の住民健康診査は、7月に特
定健診および各種がん検診、9月～10
月に乳がんおよび子宮がん検診などを
予定しています。詳しい日程は、「健康
カレンダー」をご覧ください。

平成21年度の「住民健診希望調べ」
は、医療保険に関係なく村が実施する
がん検診および肝炎検診などなどの希
望を調査しますのでご協力をお願いし
ます。

各世帯に「住民健診希望調べ」および
「生活機能調査票」(65歳以上の方の
み)が配付されますので、同封の「さ
めがわ健康だより第169号」を参考に
記入してください。回収は、4月20
日(月)までに組長・区長さんを通じ

◆いきいき健康通信

文/村住民福祉課健康係 蛭田みゆき保健師

☎49-3112

生体リズムを整えましょう

■生体リズムとは

意識しなくても決まった周期で
身体の動きを変動させるもので、
私たちの身体に生まれながら備わっ
ています。なかでも健康維持のた
めに特に重要なのが24時間周期の
生体リズムです。

■24時間周期の生体リズムの例

①睡眠・覚醒のリズム：夜暗くな
ると眠くなり、朝になると目が
覚める。
②体温：早朝の睡眠中に最も低く、
少しずつ上昇し夕方最も高くな
る。
③血圧：朝上昇して日中に高くな
り、夜から夜中にかけて低くな
る。

④性ホルモンや成長ホルモンの分
泌：夜の睡眠中に高まる。
⑤自律神経の働き：日中は交感神
経(心身を活動的にする)の、
夜間は副交感神経(心身をリラッ
クスさせる)の働きが高まる。

■生体リズムの司令塔

生体リズムを刻んでいるのは
脳の視床下部にある「体内時計」
です。地球の自転による一日24
時間周期に合わせて身体の動き
を調整しています。

■生体リズムが乱れると

現代は勤務時間が不規則な方、
生活時間が夜型な方が増えてお
り、体内時計が狂い、生体リス
ムが乱れやすくなり、次のような不
調が起これやすくなります。

①概日(かいじつ)リズム睡眠障害
睡眠時間帯が通常より遅い
時間帯にずれて固定化したり、
寝る時間が毎日1～2時間ずつ
遅くなっていったりなど、必要
な時刻に入眠・起床することが

できなくなり、通勤や通学など
社会生活に支障が出ます。

②肥満や生活習慣病を招きやすい
③自律神経やホルモン分泌の乱れ
頭痛、食欲不振、疲労感、集
中力の低下、月経不順、下痢、
便秘、免疫力の低下など。

■生体リズムの調整

基本は規則正しい生活を送るこ
とと良い睡眠をとることです。
1 朝の光を浴びる
体内時計のリセットに最も効
果的なのが朝の光で、30分位浴
びるとズレが修正されます。光
の刺激は目から入って体内時計
に作用するので、時々光を見る
だけでも十分効果があります。

2 起床時刻は毎朝一定に
前夜寝る時間が遅くなっても
一定の時間に起きるようにしま
しょう。

3 朝食は決まった時間に食べる
特に朝食は覚醒と活動の開始
を脳に伝える大切な要素です。
毎日同じ時間に摂ることで、消
化液や消化酵素が定時に準備を
始め体内時計が整ってきます。

4 昼夜の環境にメリハリをつける
昼は部屋を明るくして適度に
騒音があるような環境にし、夜
は照明を落として静かに過す
など環境にメリハリをつけましょ
う。また、日中活動的に過すこ
とも、夜の睡眠の質を高めます。

■おわりに

春は環境が変わることが多く、
生体リズムの変化や気候の変動な
どから、生体リズムが乱れやす
季節です。規則正しい生活を心
がけ、生体リズムを整え、心身の健
康を保ちましょう。

◆お知らせ1

予防注射を次に行います。
期日 4月20日(月)～23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21年4月20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

補助制度が変わります 合併処理浄化槽設置者に 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
となっております。

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

できません。)
また、平成21年度より合併処理浄
化槽の新設に伴い、単独処理浄化槽
を撤去する場合、補助金を9万円上
乗せ交付します。

交付枠は20基となっておりますので、
合併処理浄化槽の設置を計画されて
いる方は、お早めに問い合わせくだ
さい。

補助限度額

5人槽：332千円、7人槽：414千円、
10人槽：548千円

上乗せ補助限度額

単独処理浄化槽撤去：9万円、く
み取便槽撤去：3万円

■問い合わせ

村地域整備課環境係
☎49-3196

住民福祉課の係が変わります

4月から住民福祉課の係が、これ
までの2係から3係に変わります。

住民福祉課 住民係、福祉係、健康係

■問い合わせ 村総務課 ☎49-3111

●お誕生おめでとうございます

(2月届け出分・敬称略)

やぶき こね
矢吹 心・女
平21. 2. 5生
住所…官沢
保護者…和夫・栄子

ひるた まほ
蛭田 真歩・女
平21. 2. 17生
住所…東前田
保護者…紀幸・こずえ

かなざわ しょうた
金澤 将大・男
平21. 2. 20生
住所…西前田
保護者…由樹・由香利

●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 |
|---------|-------|-----|
| 前沼吉保重利 | 2. 1 | 97歳 |
| 藪星弥義 | 2. 13 | 87歳 |
| 浅屋敷鈴木正秋 | 2. 14 | 70歳 |
| 蕨ノ草渡邊スイ | 2. 23 | 98歳 |

●人の動き 3/1 現在・()は前月比

人口 **4,244** 人(-4)
男 **2,096** 人(-4)
女 **2,148** 人(±0)
世帯 **1,133** 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]…吉保勝(前沼)蛭田昌一(田尻)星邦子(藪)鈴木芳男(浅屋敷)渡邊朗(蕨ノ草)
- 図書購入費として…中野長生会(水野正廣会長)

※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。

●鮫川ふるさとづくり寄附 (2月受理分・敬称略)

- 自然環境の維持、保全及び整備に関する事業…蛭田昌一(田尻)
- 特産品の育成及び地域産業の振興に関する事業…星邦子(藪)
- 高齢者の生活を支援する地域づくりに関する事業…星邦子(藪)

●TOPICS

須藤ヨシ子さんが献血70回達成

献血70回を達成した須藤ヨシ子さん(岩ノ草)に、日本赤十字協会から銀色有功章(感謝状・ガラス杯)が贈られました。

●編/集/後/記

■先月29日、今年で3年目を迎えた館山公園の植樹が行われました。天候にも恵まれ、多くの人たちが植樹作業に汗を流しました。きれいに咲き誇る数十年後が楽しみです。(須藤)

4 生活情報カレンダー
月1日～5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 |
|----|----|
| 5 | 6 |
| 12 | 13 |
| 19 | 20 |
| 26 | 27 |
| 3 | 4 |

☎=休日当番医

Book

図書の缶詰

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



耳の聞こえない子がわたります
(マーリー・マトリン著、ルレーベル館)
とある町に住むミーガンは耳の聞こえない女の子。夏休み最初の日にシンディは引っ越してきた。内気なシンディは友だちを作るのが苦手。ミーガンの挨拶から二人の交流が始まる。ふたりの少女の心情を生き生きと描いた作品です。



どこから行っても遠い町
(川上弘美著、新潮社)
東京の小さな町に暮らす、ちょっと風変わりな老若男女が織りなす短編集。平穏な日々にある危うさを抱えながら彼らの人生は進んでいく。どのお話にも男女の気持ちの微妙なずれ違いが、淡々とさりげなく描かれている。

| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|-------------------|----------------------------------|
| | 4/1 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) | 2 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) | 3 | 4 |
| 7 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) | 8 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●幼稚園入園式 ●おはなしの森…16:00~16:30[図] | 9 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) | 10 ●青生野小学校授業参観 | 11 |
| 14 ◆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] ●鮫川中学校修学旅行(~16日) | 15 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00~16:30[図] | 16 ◆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] | 17 | 18 |
| 21 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●ポリオ生ワクチン投与…13:30~[保] ●畜犬登録・狂犬病予防注射 | 22 ◆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…16:00~16:30[図] ●畜犬登録・狂犬病予防注射 | 23 ◆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 | 24 ●鮫川小学校授業参観 | 25 ●鮫川中学校授業参観 ●こどもセンター親子遠足 |
| 28 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) | 29 昭和の日 ●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 | 30 ◆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] ●軽自動車税納期限 | 5/1 | 2 ●ふるさと春まつり [詳細…本紙11ページ] |
| 5 こどもの日 ◆木村医院(矢祭町) ☎46-3528 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●ふるさと春まつり | 6 振替休日 ◆あらまちクリニック(棚倉町) ☎33-8018 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●ふるさと春まつり | 7 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) | 8 | 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