

お知らせ  
県民手帳を頒布しています

村では、福島県統計協会発行の「2010福島県民手帳」「福島県勢要覧」を頒布しています。希望される方は代金を持参のうえ、村企画調整課でお求めください。

2010福島県民手帳 価格：500円(税込) / 内容：見やすい月間予定表と日記編(月初めに書簡用語・花暦などを収録)、最新の統計資料(全国から見た福島県、都道府県勢一覧、県内市町村勢一覧など)、日常生活に役立つ便覧(県内の主な行事、年齢早見表、くらしの相談窓口、県庁・県出先機関一覧、主要国機関など)。  
福島県勢要覧 価格：1,500円(税込) / 内容：県勢全般がわかるコンパクトな総合統計書(わかりやすい図表入り)。県および県内市町村の最新統計資料を網羅(自然・人口・行財政・福祉・教育・

観光、県内市町村勢一覧・都道府県勢一覧など)。  
問い合わせ 村企画調整課企画振興係 ☎49-3115

「まめにかむカム」検診等普及事業のお知らせ

村では、自己の口腔状態の把握や自分の歯の大切さを理解し、一生自分の歯で食べる「まめにかむカム」ことができる村民を一人でも多く増やすことを目的に口腔検診等普及事業を実施します。

対象者 村内に居住する昭和20年4月1日から平成元年3月31日まで

内容 ①歯科医師の口腔検診により、医師と本人が口腔状態を把握します。②歯科衛生士により正しい歯のみがき方など口腔管理の指導を受けます。③医師と本人とで指導などの効果(変化)を確認します。  
※口腔検診および歯科衛生士の指導

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

今月の納税  
11月30日(月)

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第6期
介護保険料	第6期

◆お知らせ2

村内の指定ごみ袋販売店  
東白クリーンセンター指定ごみ袋は、以下の村内販売店で取り扱っています。

販売店	住所
市川商店	西山字水口
侷うおせい	赤坂中野字新宿
植村商店	赤坂西野字滑石
小松商店	渡瀬字上耕地
侷鹿角平観光センター	渡瀬字青生野
関根商店	西山字余所内
宗田商店	赤坂東野字広畑
芳賀電化サービス	渡瀬字上耕地
本郷酒店	赤坂東野字戸草
蛭田酒店	赤坂東野字広畑
舟木商店	赤坂東野字広畑
前田茶店	赤坂中野字新宿
水野商店	赤坂東野字広畑
山形商店	渡瀬字上耕地
好菜会	赤坂中野字真坂
水野商店	赤坂東野字中内
はしもと酒店	赤坂中野字道少田
土手内商店	渡瀬字青生野
緑川商店	赤坂中野字道少田
J A東西しらかわ鮫川支店	赤坂中野字新宿

問い合わせ 村地域整備課 ☎49-3196

NTT東日本発行の電話帳を配達・回収します

NTT東日本福島支店では、12月中旬に順次、新しい電話帳(平成22年1月発行)を家庭・事業所へお届けします。現在お使いの電話帳は、新しい電話帳とお取替えいたしますので、配達員へお渡しください。なお、不在時などで配達員に古い電話帳を渡せなかった場合は、後日改めて回収に伺いますので、「タウンページセンタ」までご連絡ください。お届けする電話帳の変更や配達冊数の変更についても、タウンページセンタへご連絡ください。

問い合わせ タウンページセンタ ☎0120-506-309

第5回ころんチャリティーアート展

日時 11月28日(土)、29日(日)午前10時～午後5時(29日は午後4時まで)  
会場 生活支援センターころん(泉崎村)  
入場料 無料  
展示即売 陶芸、絵画、彫刻、版画、切り絵、木工、クレイアートほか  
イベント カラーセラピー、カフェコーナー、お茶会

問い合わせ NPO法人ころん ☎0248-54-1115

空き家情報をお知らせください

村では、現在空き家を探しています。鮫川村に住みたいという方から空き家に関する問い合わせが多くなっています。ご自宅、ご近所などで空き家を貸してもいいという方がいましたら役場企画調整課までお知らせください。

問い合わせ 村企画調整課 ☎49-3115

鮫川村街頭犯罪発生状況  
榎倉警察署 (☎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	4
無施錠	0	1
ガラス破り	0	2
鍵穴破壊	0	0
自転車・バイク	0	0
その他	0	1
自動販売機ねらい	0	0
部品ねらい	0	0
自動車盗	0	1
オートバイ盗	0	0
自転車盗	0	0
計	0	5

発生件数：9月25日～10月23日  
累計：1月1日～10月23日  
●「自分だけは大丈夫」という安易な気持ちを持たず、自主防犯活動を行いましょう。

◆いきいき健康通信

文/村住民福祉課健康係 村山通子保健師 ☎49-3112

痛みが激しい時期と、痛みがある程度落ち着き筋肉が拘縮する時期では治療方法が異なります。  
○疼痛性筋痙攣期の治療  
発症の初期は、痛みを放す時期で、運動痛や夜間にも強い痛みがある時期です。この時期は無理をせず、鎮痛に重点を置き日常生活に支障をきたす場合は、受診をお勧めします。  
・局所の安静(肩関節を三角巾などで固定)  
・温熱療法(湿布、入浴などで患

者に対して補助金を交付しています。今年度の補助金交付申請の受付期限は、11月20日(金)となりますので、平成22年3月までに浄化槽の設置を予定している方は、お早めに役場地域整備課環境係までご相談ください。  
問い合わせ 村地域整備課環境係 ☎49-3196

「五十肩」の対応と予防  
五十肩とは、特別な原因がなく中年以降に発生する肩関節の疼(こ)痛と運動制限を主な症状とする病気で、正式病名は、肩関節周囲炎または、肩甲上腕関節炎ともいいますが、中年以降の年齢的要素があるものを五十肩といえます。  
■症状  
五十肩は、一般に肩関節の可動域の制限を伴う運動痛で関節を動かすと痛いのが特徴です。肩が上下、左右、円形に動かないと日常生活に支障をきたします。(例えば、洗顔、整髪、歯みがき、食事、排泄、入浴、衣服の着脱などの肩腕、手の関連した動作時に支障がでてきます)。  
中年以降になると、身体全体の活動および運動量が減り、個人差はありますが、筋力不足になりがちです。筋力が減った状態で、手や肩だけを動かしたり、無理な体勢で関節を使った結果、関節に負担がかかり、五十肩が発症すると最近では考えられています。

■治療  
痛みが激しい時期と、痛みがある程度落ち着き筋肉が拘縮する時期では治療方法が異なります。  
○疼痛性筋痙攣期の治療  
発症の初期は、痛みを放す時期で、運動痛や夜間にも強い痛みがある時期です。この時期は無理をせず、鎮痛に重点を置き日常生活に支障をきたす場合は、受診をお勧めします。  
・局所の安静(肩関節を三角巾などで固定)  
・温熱療法(湿布、入浴などで患

部を温める)  
・薬物療法(消炎鎮痛剤、筋弛緩剤などの内服薬、湿布の外用药など)  
・注射療法(局所注射、神経ブロックなど)  
で、医師に相談しましょう。  
○筋性拘縮期の治療  
筋肉の拘縮が進む時期なので、温熱療法をあわせて運動療法に重点を置く時期です。筋肉の拘縮が強くならないうちに、関節を和らげる体操を毎日続けることが大事です。  
・アイロン体操：健側の手をイスに置き、上体を前にして下を見ながら、患側の手で、1〜2kgの重さのアイロンや買い物袋(ベットポトルなど入)を指に引っ掛けるようにして持ち、腕をゆっくりと前後左右、大きく円を描くように動かします。  
・肘体操：患側の手で後ろの襟か肩の上をつかみ、肩甲骨を大きく円を描くように動かします。  
・日常生活の簡単な動作は、負担がかからないように両手を使っ

予防  
年齢的には65歳から高齢者といわれていますが、体内の高級糖化は基礎代謝が低下する50歳代から始まります。  
運動習慣や仕事の強度が少ない方は、脂肪を増やし筋力低下および筋力不足の状態に陥りますので、日ごろから運動習慣を持つことやウォーキングなどを継続し、関節を支える筋肉量を維持または、増やす生活を心がけましょう。

◆お知らせ1

浄化槽補助金の申し込み期限について  
村では、トイレの他に台所や風呂など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

を無料で受けることができます。※口腔状態によっては、適切な治療を進められることがあります。治療にかかる診療料金は個人負担となります。  
実施期間 平成21年10月1日〜平成22年3月31日/検診日：第2・4・5土曜日午前9時〜正午、毎週金曜日午後5時〜午後7時  
受診方法 受診希望者は、さめがわ歯科医院(☎49-2149)に「まめにかむカム検診を受けたい」と伝え、予約をしてから受診してください。なお、2歳児健診の際に保護者(母親)はこの検診を実施します。  
問い合わせ 村住民福祉課 ☎49-3113

「まめにかむカム」検診等普及事業のお知らせ

村では、自己の口腔状態の把握や自分の歯の大切さを理解し、一生自分の歯で食べる「まめにかむカム」ことができる村民を一人でも多く増やすことを目的に口腔検診等普及事業を実施します。  
対象者 村内に居住する昭和20年4月1日から平成元年3月31日まで  
内容 ①歯科医師の口腔検診により、医師と本人が口腔状態を把握します。②歯科衛生士により正しい歯のみがき方など口腔管理の指導を受けます。③医師と本人とで指導などの効果(変化)を確認します。  
※口腔検診および歯科衛生士の指導

案内  
ガラスと組ひものアクセサリーづくり  
日時 11月21日(土) 午前10時〜  
場所 まほろん(白河市)  
参加対象 小学生以上(4年生以下は保護者同伴)  
募集人数 15人(先着順)  
材料費 500円  
募集期限 11月7日(土)  
問い合わせ まほろん(福島県文化財センター白河館) ☎0248-210700



●お誕生おめでとうございます

(9月届け出分・敬称略)



●おくやみ申し上げます

(9月届け出分・敬称略)

住所氏名	月日	年齢
道少田 渡邊カツ子	9.8	72歳
宝木 水野 眞	9.16	82歳
青生野 笹島 仲良	9.27	53歳

●人の動き 10/1 現在・( )は前月比

人口	4,207 人(-4)
男	2,075 人(-1)
女	2,132 人(-3)
世帯	1,155 戸(+1)

●寄付・寄贈 (9・10月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]……水野眞一(埼玉県春日部市)星英資(彦次郎)笹島さとる(青生野)
- 鮫川ふるさとづくり寄付(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)

●TOPICS

実りの秋、園児が収穫楽しむ

こどもセンターでは10月14日にりんご狩り(場所:石川町赤羽)、10月20日にさつまいも掘り(場所:酒垂地内)を行い、園児が収穫の秋を楽しみました。



●編/集/後/記

■先月、毎年恒例のうまいもの祭りが開催され、多くの家族連れなどで賑わいました。天気にも恵まれ、「食べる」「遊ぶ」「楽しむ」で、会場は笑顔でいっぱいでした。■村の紅葉は、これからが本番です。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。(須藤)

11 生活情報カレンダー  
月1日～12月12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
11/1 ◎中島医院(埴町) ☎43-0373	2 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●村税など納期限 ●鮫川村フォトコンテスト作品受付開始(～20日)
8 ◎あらまちクリニック(棚倉町) ☎33-8018 ●手まめ館感謝祭	9 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●4か月児健診・BCG接種・お母さんの口腔健康相談…13:30～/埴厚生病院
15 ◎埴厚生病院(埴町) ☎43-1145 ふるどのクリニック(古殿町) ☎32-1114 ●火災防御訓練・火防督励…6:30～ ●第21回ふくしま駅伝競走大会	16 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●第12回交通安全東白川地方大会…13:30～[公]
22 ◎和田医院(棚倉町) ☎33-2012	23 勤労感謝の日 ◎東館診療所(矢祭町) ☎46-3165 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
29 ◎大木医院(棚倉町) ☎33-2424 田中内科医院(石川町) ☎26-3333 ●第20回村民駅伝競走大会	30 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●村税など納期限
6 ◎車田病院(埴町) ☎43-1019	7 ●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	

◎=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



買わない習慣  
(金田由紀子著、アスペクト)  
節約しようと思っているのに…ついつい買っちゃうのはなぜ? 目先の「安い」に走るより「買う」ことを見直してみませんか。  
お金に頼らなくても、豊かに気持ちよく過ごすための知恵をご紹介します。



ぼうしをかぶったオニの子  
(川崎洋著、あかね書房)  
カカシとしりとりしてあそんだり、ワニのたからものを探しに出かけたり、百歳のけしをたずねたり…。ひとりぼっちのオニの子と自然や動物たちのふれあいを、ほのぼのとしたタッチで描いた、五つの子の心優しいオニの子の童話。

火	水	木	金	土
3 文化の日 ◎金澤医院(矢祭町) ☎46-2312 ●第14回少年の主張大会、第8回音楽発表会…9:30～[公] ●商工・JAまつり…10:00～[トレ]	4 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●らっこくらぶ[こ] ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	5 ◆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]	6 ●やまゆり保育・乳児室、子育て講演会[こ]	7
10 ◆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]	11 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●らっこくらぶ[こ]	12 ◆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]	13 ●アイディア料理コンテスト審査…10:00～	14 ●村ふる里文化芸能クラブ芸能発表会…9:30～[公]
17 ◆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…10:00～[保] ●1歳6か月児・3歳児健診…13:15～[保]	18 ◆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…16:00～16:30[図] ●らっこくらぶ[こ]	19 ◆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]	20 ●心配ごと相談 13:00～15:00[公]	21 ●奥の鮫川俳句会…12:00～[公] ●鮫川村フォトコンテスト審査・展示[公] ●文化祭一般作品展(～23日)
24 ◆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]	25 ◆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] ●らっこくらぶ[こ] ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	26 ◆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]	27	28 ●奥の鮫川短歌会…9:00～[公] ●鮫川の郷土料理を楽しむ会…10:00～[公]
12/1 ◆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]	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] ●らっこくらぶ[こ]	3 ◆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]	4 ●人権相談会…10:00～15:00[公]	5 ●お遊戯会[こ]
8 ◆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]	9 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●らっこくらぶ[こ] ●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) ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●やまゆり保育室・劇団講演[こ]	11	12

[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