

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
12月25日(金)
村県民税 第4期
国民健康保険税 第7期
介護保険料 第7期

予防

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、感染すると多くの健康被害を及ぼし、周囲の方々にうつす恐れがあります。また、予防接種を受けていない方は、対象年齢や予診票の配付方法を次により確認し、冬休み期間を利用して早めに接種しましょう。

接種方法でご不明な点や予診票を紛失してしまった場合は、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(予診票配付方法) ●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か月訪問の際に配付)
 - II期：5歳～7歳未満(幼稚園生)(今年4月に幼稚園から配付)
 - III期：12歳～13歳(中学1年生)(今年4月に中学校から配付)
 - IV期：17歳～18歳(高校3年生)(今年4月に郵送にて配付)
- 二種混合：11歳～13歳未満(小学生6年生)(今年4月に各小学校から配付)
- 問い合わせ 村住民福祉課健康係 ☎49-3112

交通

年末年始の交通事故防止 県民総ぐるみ運動

「まだいるの 飲んで乗る人 飲まず人」をスローガンに12月10日(木)から1月7日(木)までの29日間、年末年始の交通事故防止県民総ぐるみ運動が実施されます。次の3つの点に注意し、交通事故の防止を図りましょう。

運動の重点 ▼飲酒運転の根絶▼夕暮れ時および夜間の交通事故防止▼すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

■問い合わせ 棚倉警察署 ☎33-3311

お知らせ

図書館の臨時開館について

図書館では、子どもたちの長期休暇(冬休み)に合わせて臨時開館します。ご利用ください。

臨時開館日・開館時間 12月23日(月) 午前9時15分～午後6時

年末年始の休館日 12月28日(月)～1月4日(月)

■問い合わせ 村図書館 ☎29-1150 村教育委員会教育課 ☎49-3151

年末年始の休診について

村国民健康保険診療所では、12月26日(土)から1月3日(日)まで、休診となります。お知らせいたします。

■問い合わせ 村国民健康保険診療所 ☎49-2028

最低賃金が改正されました

福島県内のすべての働く労働者(パートタイマー、アルバイトを含む)に適用される最低賃金が改正されました。お知らせいたします。

| 最低賃金(産業)名 | 最低賃金額(1時間) | 効力発生年月日 |
|----------------------------------------------------|------------|---------|
| 福島県最低賃金 ※下記の5産業を除く全産業 | 644円 | 10月18日 |
| 非鉄金属製造業 | 757円 | 12月9日 |
| 電子部品・デバイス・電子回路製造業 電気機械器具製造業、情報通信機械器具製造業 | 713円 | 12月9日 |
| 輸送用機械器具製造業 | 747円 | 11月29日 |
| 計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・理化学機械器具製造業、時計・同部品製造業、眼鏡製造業 | 741円 | 12月9日 |
| 自動車小売業 | 741円 | |

■問い合わせ 福島労働局賃金室 ☎024-53614604

◆お知らせ2

合同就職面接会を開催します

正社員として就職を希望するフリーターの方や40歳未満の若年者(新規学卒者を除く)を対象に、正社員を雇用する県内事業所との就職面接会を開催します。

主催 福島県中小企業団体中央会
日時 平成22年1月25日(月)午後1時～4時
場所 ビッグパレットふくしま(郡山市)
参加事業所 12月下旬に福島県中小企業団体中央会ホームページ上で参加事業所を公開します。
その他 ①事前申し込み不要。/②ハローワーク相談コーナーなども設けます。

■問い合わせ 福島県中小企業団体中央会雇用支援室 ☎024-536-1286、ホームページ http://www.chuokai.fukushima.or.jp

民事介入110番(無料電話相談)を実施します

書籍の押し売りや営業妨害など暴力団もしくはそれらに類する者が、暴行・脅迫などにより、違法・不当な利益を

得ようとする行為を「民事介入暴力」といいます。民事介入暴力に対しては、法的手続き(民事訴訟、仮処分、刑事告訴など)によって、これを阻止することが可能です。事態が深刻になる前に、専門家に相談し、不安を解消してください。

相談日 12月11日(金)午後1時15分～午後2時45分
電話番号 ☎024-533-0717
電話対応者 福島県弁護士会民事介入暴力対策委員・弁護士、財団法人暴力団根絶福島県民会議・相談委員
■問い合わせ 財団法人暴力団根絶福島県民会議 ☎024-533-8930

まほろん実技講座 土器づくり上級編

難しい形の土器づくりに挑戦します。
日時 ①平成22年1月16日(土)/②平成22年1月23日(土)各回とも午前10時～午後4時
会場 まほろん(白河市)
参加対象 中学生以上
募集人員 10人(先着順)
材料費 粘土1kg100円

募集締切 平成22年1月8日(金)
■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

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良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

| 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：10月24日～11月24日
累計：1月1日～11月24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/村住民福祉課福祉係 中川西ミユキ栄養士 ☎49-3113

「かぜ」に負けない体づくりをしましょう

朝晩の冷えこみが厳しくなりかぜをひきやすい季節になりました。この時期、かぜのウイルスから体を守りましょう。

『かぜの種類と症状』
かぜは大きく2つに分けられると言われています。
かぜの大部分がウイルス、細菌などの感染によるもので、感染力は弱く、主として接触感染が多いと言われています。(症状：鼻水、鼻つまり、せき・くしゃみ・喉の痛み、頭痛、下痢など)。
インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染で、感染力は強く、空気感染が多いと言われています。(症状：突然の発熱、激しい頭痛、体中の関節の痛みなど)。

『かぜ』の予防方法
かぜはひきやすい人と、めったにひかない人がいます。この差は本人の体質や生活環境にもよりますが、まずは自分の毎日の食事や生活の仕方を再確認することが大切です。

【かぜをひかないために】
①人ごみは避ける
②体を温かくする
③うがい、手洗い、目洗いをする
④栄養バランスのとれた食事を心がける
⑤休養・睡眠を十分とる
⑥適度な運動を行う

基本は食事です
何と云っても、体の免疫力を高め抵抗力をつけるための基本は食生活にあります。特に、冬の食材はかぜ予防に最適です。少しの工夫でかぜのひきにくい体づくりをしましょう。
①たんぱく質をとりましょう…体の抵抗力をつけるために欠かせない

栄養素です。(肉魚卵・大豆製品) ②ビタミンA・B・C・Dをとりましょう…かぜのウイルスに対する抵抗力を高め、のどや鼻の粘膜を丈夫にします。これらは、油と一緒に摂取することで、体内の吸収率が増え、効果的です。(冬の食材では、かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・小松菜・じゃがいも・さつまいも・椎茸など) ③食物繊維をとりましょう…腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌の活動を抑えるなど、腸内環境を整えます。特に冬の果物は体内の新陳代謝を活発にし、疲れた体を回復させるクエン酸も多く含みます。

▼種類と1日の適量…りんご…5…中1個、みかん…5…中1～2個、柿…中1個

このようなポイントをすべて含んだお料理を紹介します。食事を楽しみながら、かぜに負けない体づくりをしましょう。

ささみの野菜巻き照り焼き
▼材料(2人分) 鶏ささみ…4本、かぼちゃ…80g、にんじん…40g、ごぼう…40g 調味料：油…小さじ1、しょうゆ…小さじ1、みりん…小さじ1、ゆず…適量

▼作り方
①ささみは縦半分に切り、全体を軽くたたいて5ミリ位の厚さに広げます。
②野菜をすべて5センチ位の長さに切り、①に乗せて巻く。
③フライパンに油を熱し、ふたをして転がしながら両面を6分位焼く。調味料を全体にからめる。
④③にゆずを添える。

●お誕生おめでとうございます

(10月届け出分・敬称略)

おかべ りく
岡部 莉久・男
 平21.9.20生
 住所…茅
 保護者…貴浩・晴美

さいとう りあ
齊藤 莉愛・女
 平21.10.2生
 住所…草牛
 保護者…新弥・絵里

●おくやみ申し上げます

(10月届け出分・敬称略)

| 住所氏名 | 月日 | 年齢 |
|---------|-------|-----|
| 落合本郷正 | 10.3 | 77歳 |
| 西野内関根初男 | 10.10 | 90歳 |
| 茅白坂春子 | 10.17 | 75歳 |
| 大石草鈴木クニ | 10.28 | 95歳 |
| 青生野甲賀公子 | 10.30 | 67歳 |

●人の動き

11/1現在・()は前月比

| | |
|----|------------|
| 人口 | 4,199人(-8) |
| 男 | 2,073人(-2) |
| 女 | 2,126人(-6) |
| 世帯 | 1,156戸(+1) |

●寄付・寄贈

(10月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]……本郷弘義(落合)関根明(西野内)白坂政二(茅)鈴木孝雄(大石草)甲賀美智子(青生野)

鮫川ふるさとづくり寄附

(11月受理分・敬称略)

- 特産品の育成及び地域産業の振興に関する事業…野口弘次(茨城県坂東市)
- その他村長が認める事業…鷲野谷博志(郡山市)

※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

鈴木作衛さんが県知事賞受賞



平成21年度福島県林業コンクール等表彰式が10月24日に行われ、鈴木作衛さん(葦ノ草)が福島県知事賞(福島県林業コンクール間伐技術部門)を受賞しました。

●編/集/後/記

■11月は文化祭関連の行事が開催され、公民館には素晴らしい作品が会場いっぱいに並びました。■今年も早いものであと1ヶ月です。体調に気をつけて元気に過ごしたいですね。(須藤)

12 生活情報カレンダー
 月1日～1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 ◎車田病院(埴町) ☎43-1019 | 7 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 |
| 13 ◎木村医院(矢祭町) ☎46-3528 ふるどのクリニック(古殿町) ☎32-1114 | 14 ●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 |
| 20 ◎東白川中央病院(棚倉町) ☎33-3263 石川中央病院(石川町) ☎26-2024 ●親子読書教室…10:00～11:30[図] | 21 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 |
| 27 ◎中島医院(埴町) ☎43-0373 田中内科医院(石川町) ☎26-3333 ●診療所休診 | 28 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●仕事納め ●診療所休診 |
| 3 ◎東館診療所(矢祭町) ☎46-3165 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●診療所休診 | 4 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●仕事始め ●消防団出初め式 |

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



生きてゆく力

(宮尾登美子著、海竜社)
 本書は、移り変わりの早い現代にあって、著者が「わすれないために」書き残しておきたいと綴った人々や風物に関するエッセイを中心に、著者の普段着の顔が浮かび上がるアンソロジーを組み合わせて構成した一冊です。



100かいだてのいえ

(いわいとしお著、偕成社)
 100かいだてのてっぺんにすむだれかからあそびにきてねとてがみもらったトチくん。ちずをみながらあるいていくと、きゆうに100かいだてのいえがあらわれました！トチくんは、100かいだてたどりつけるのでしょうか…？

| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 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) ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●らっこくらぶ[こ] | 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・劇団公演[こ] | 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) ●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] ●やまゆり乳児室、らっこくらぶ[こ] | 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 13:00～15:00[公] | 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] ●幼稚園、小・中学校終業式 | 23 天皇誕生日 ◎大木医院(棚倉町) ☎33-2424 添田医院(石川町) ☎26-2538 ●図書館臨時開館 | 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] | 25 ●村税など納期限 | 26 ●診療所休診 |
| 29 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●診療所休診 | 30 ◎木村医院(矢祭町) ☎46-3528 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●診療所休診 | 31 ◎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 ●診療所休診 | 1/1 元旦 ◎埴厚生病院(埴町) ☎43-1145 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●診療所休診 | 2 ◎和田医院(棚倉町) ☎33-2012 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●診療所休診 |
| 5 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) | 6 ◆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] | 7 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) | 8 ●幼稚園、小・中学校始業式 | 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 [は] =はつとはうす・さめがわ [こ]=こどもセンター