

お知らせ

村公民館および農業者トレーニングセンターの改修工事に伴う使用について

村公民館および村農業者トレーニングセンターは、平成22年1月～3月中旬まで工事を実施します。工事の状況により利用できない場所がありますので、工事期間中のご協力をお願いします。

工事期間 平成22年1月～3月中旬
工事期間中のお願い

●公民館 工事期間中、大集会室の利用ができません。会議室など使用する予定がある場合は、1月12日(火)までに村教育委員会教育課までご連絡ください。また、1月～2月下旬まで出入り口は職員玄関をご利用ください。

●農業者トレーニングセンター 工事期間中、工事車両および資材などの搬入により、第1駐車場(施設周辺)が使用できません。駐車場

場は、第2駐車場(トレセンプールの上)をご利用ください。
■問い合わせ 村教育委員会教育課
☎49・3151

農業委員会から

農業委員会委員
選挙人名簿登載申請

農業委員会では、毎年1月1日現在で農業委員会委員の選挙人名簿登載申請を受け、その資格を審査し、村選挙管理委員会に提出しています。名簿登載申請書を基に「農業委員会選挙人名簿」を作成しますので、次の「選挙権を有する資格要件」を参考にもれなく記入し、組長さんを通して農業委員会事務局に提出してください。

■選挙権を有する資格要件

①年齢：平成22年1月1日現在、鮫川村に住所があり、平成22年3月31日までに満20歳に達する方(平成22年4月1日以前に生まれた方)

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

◆お知らせ2

第62回村成人式

日時 1月10日(日) 午前10時開式
(受付午前9時30分から)

場所 村公民館大集会室



昨年の成人式

■問い合わせ 村教育委員会教育課生涯学習係☎49-3151

国民年金の第一号被保険者の皆様へ
国民年金基金制度のご案内

国民年金基金は、自営業、農業などの国民年金の第一号被保険者の方々が加入できる「国民年金法」で定められた公的な年金制度です。

①国民年金に加入している20歳以上60歳未満の方が加入できます。

②毎月の掛金は加入時の年齢で異なり、受け取る年金額は加入口数によって

自由に設計できます。

③平成21年4月から掛金が小口化され加入しやすくなりました。④掛金は全額社会保険料控除、受け取る年金は公的年金等控除の対象になり、税制面で優遇されます。

■問い合わせ 福島県国民年金基金☎0120-65-4192

まほろん実技講座 古銭づくり

鋳型(いがた)を使って、古銭づくり挑戦してみませんか。錫(すず)の合金を鋳型に流し込んで古銭をつくりま

す。
日時・場所 2月20日(土) 午前10時～午後3時・まほろん実習室

参加対象 小学生以上(4年生以下は保護者同伴)

募集人数 10人(先着順)

材料費 600円

募集締切日 2月11日(木)

まほろんイベント
双六(すごろく)大会

日時・場所 1月10日(日) 午前10時～午後3時・まほろん講堂

参加対象・人数 小学生以上・20人

募集締切 1月9日(土)

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

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

鮫川村街頭犯罪発生状況 柵倉警察署 (☎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	0
自動販売機ねらい	0	1
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	5

発生件数：11月25日～12月21日
累計：1月1日～12月21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。

笑って身体と心を元気にしましょう！

みなさんはよく笑っていますか？

心から笑うと嫌なことを忘れて楽しい気分になったり、ストレスが発散できたりします。笑いにはその他にもさまざまな効果があります。

■笑いで免疫力をアップ

私たちの身体には免疫の要と言われるナチュラルキラー細胞(NK細胞)が備わっています。このNK細胞はウイルスやがん細胞など、身体に悪さをする物質を攻撃します。NK細胞が活発に働いていると、がんや感染症などの病気にかかりにくくなります。笑うと、まず脳が刺激され、そこから神経へ伝わり、免疫機能活性ホルモンが分泌されます。このホルモンがNK細胞の表面につくことで、NK細胞が活性化されて元気になり、免疫力が高まります。

■笑いで血行促進

思い切り笑ったときの呼吸は深呼吸や腹式呼吸と同じで、一回に出入りする空気の量が多いため酸素がたくさん取り込まれ、血行が促されます。その結果、血液循環が良くなり、高血圧や脳梗塞、心筋梗塞の予防にもなると言われています。

■笑いで自律神経のバランスを整える

自律神経には身体を活動的にさせる交感神経と、身体をリラックスさせる副交感神経があります。笑うと自律神経が活性化されるため、活動

とリラックスが交互に起こりバランスを整えることができます。

■笑いで筋力アップ

笑うときは腹筋や胸の横隔膜などさまざまな筋肉を使います。3分半の笑いは約11カロリーの消費につながります。また、内臓の働きも活発になります。

■笑いでシワ予防

普段あまり使われない表情筋を効率良く使うため、シワやたるみを防ぎ、張りのある美しい肌をつくる効果もあります。

■笑いで痛みを和らげる

笑うと脳が刺激され、「エンドルフィン」という脳内ホルモンが分泌されます。このホルモンにはモルヒネの数倍もの鎮静作用や快感作用があり、痛みを和らげることができま

■笑う機会を増やしましょう

この笑いの効果は、作り笑いでも同じように得られるそうですが、やはり心から楽しいと思える笑いをたくさん持っていたほうが、健康的でより豊かな生活を送れることと思います。自分なりの笑いのある生活を心がけ、笑う機会を増やし、「笑う門(生活)には福(健康)来たる」の一年にしましょう。

◆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

●お誕生おめでとうございます
(11月届け出分・敬称略)

すとう まひろ
須藤 蒼天・男
平21. 10. 31生
住所…滝
保護者…勝久・真澄

かなざわ りこ
金澤 莉子・女
平21. 11. 8生
住所…木之根
保護者…和幸・幸恵

●おくやみ申し上げます
(11月届け出分・敬称略)

住 所	氏 名	月 日	年 齢
落 合	我妻 久雄	11. 5	83歳
広 畑	大和田アサ子	11. 6	87歳
青生野	堀川 キミ	11. 10	83歳
青生野	大竹 保	11. 22	92歳
赤 柴	関根 榮	11. 24	87歳
彦次郎	鷲野谷武志	11. 24	72歳
森ノ前	中川西美好	11. 25	55歳

●人の動き 12/1 現在・()は前月比

人 口	4,201 人(+ 2)
男	2,073 人(± 0)
女	2,128 人(+ 2)
世 帯	1,156 戸(± 0)

●寄付・寄贈 (11月受理分・敬称略)

- 社会福祉事業のために[金員]…我妻康夫(落合)小林正男(広畑)國井清敏(越虫)堀川宗則(青生野)大竹元一(青生野)関根正良(赤柴)鷲野谷博志(郡山市)中川西智(森ノ前)
- ひだまり荘 こどもセンターに[タオル]…中野長生会 (矢吹友一会長)



12月16日、ひだまり荘を訪れタオルを手渡す中野長生会のみなさん

※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。

●編/集/後/記

- あけましておめでとうございます。昨年同様「広報さめがわ」をよろしくお願いいたします。
(須藤)

1

生活情報カレンダー
月1日～2月6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
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 ●村消防団出初め式
第1日曜日は環境美化の日	
10 ◎車田病院(埴町) ☎43-1019 ●第62回村成人式…10:00～[公]	11 成人の日 ◎大木医院(棚倉町) ☎33-2424 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
17 ◎金澤医院(矢祭町) ☎46-2312 角田内科医院(浅川町) ☎36-2067	18 ●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
24 ◎東白川中央病院(棚倉町) ☎33-3263 ●文化財防火デー火災防御訓練	25 ●図書館休館日 ●トレセン休館日
31 ◎おおひら整形外科クリニック(棚倉町) ☎33-9468	2 / 1 ●図書館休館日 ●トレセン休館日

◎=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



悪
(石坂啓著、大月書店)
ネコのタマオはお面をつけて悪いことをした。調子にのっていたら、大変、お面がとれなくなって…。
誰でも悪いことを考えたり、やりたくなったりする。自分の中の「悪」の部分をどう考えたらよいのかを問いかける絵本。



夫婦の覚悟
(橋田壽賀子著、だいわ文庫)
夫婦といえども、価値観、生き方、楽しみ方は違う。違いを認めたくえでどこかで接点があればいいのではないだろうか。互いに気分よく暮らすためには？
人気脚本家が第二の人生を悔いなく生きる知恵を伝授。

火	水	木	金	土
			1 / 1 元日 ◎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) ●冬休み短期集中講座[公]	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] ●冬休み短期集中講座[公]	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 ●ランパシェードづくり…9:00～[公]
12 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	13 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●やまゆり保育室、らっこくらぶ[こ]	14 ◆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] ●小正月だんごさし[こ]	15	16 ●チャレンジスクール・スキー教室
19 ◆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]	20 ◆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] ●心配ごと相談…13:00～15:00[公] ●やまゆり乳児室・らっこくらぶ[こ] ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	21 ◆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]	22 ●幼稚園保育参観日[こ]	23
26 ◆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]	27 ◆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] ●らっこくらぶ[こ]	28 ◆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]	29	30
2 ◆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]	3 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	4 ◆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、らっこくらぶ[こ]	5	6

[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 [Iほ]=ほっとはうす・さめがわ [こ]=こどもセンター