

◆◆◆いきいき健康通信◆◆◆

「食べ物」と「心」の深い関係

■心の変化は脳の変化

脳にはたくさんの神経細胞が集まっていますが、そのなかには感情や感覚を伝える神経細胞もあります。そのため心や感情は脳がつくっていると言えます。担当するのは興奮系、抑制系、調整系の神経細胞で、この3つの神経から出される神経伝達物質のバランスによって、心や感情は変化します。このバランスが取れていると心は健全に保たれますが、どれかが過剰に分泌されたり、不足したりすると症状となって表れてきます。

■心は食べ物でできている

私たちの心、すなわち脳は、一般成人が全身で使うエネルギーの約20%を消費しています。そのため、脳細胞は食べ物の影響を受けやすく、栄養バランスが悪いと「脳=心」の健康維持も難しくなります。身体（脳）の栄養状態を調べ、不足している栄養素を見極め、それを補うことで精神疾患を改善していく「栄養療法」という方法があるほど、食べ物と心は深く関係しています。

神経伝達物質をつくる二大重要栄養素は、たんぱく質とビタミンBです。しかし、これらの栄養素は脂質が多く含まれているものでもあるため、食べ過ぎには注意が必要です。

■甘い物にご用心

疲れたとき、ストレスを感じたときに甘いものが食べたくなりますが、これは脳が疲れやストレスから回復するためにエネルギー源である糖質を欲しているからです。しかし、糖を摂取することで血糖値が大きく変動した場合や調節がうまくいかない場合には、動悸やイライラ、疲労感、うつ気分などの精神的な不安定を招きます。そのことがストレスとなりまた甘いものを食べてしまうといった悪循環を招きやすくなります。どうしても甘いものが食べたいときには食後に摂るようにし、血糖値の上昇を防ぐようにしましょう。

春は進学や就職、異動などに伴う生活環境や人間関係、社会での役割などの環境の変化が大きくなることから、精神面が極度に不安定になりやすい季節でもあります。普段食べている物を意識することで心の安定を保つよう心掛けてみてはいかがでしょうか。

(文：村民福祉課 蛭田保健師)

**東日本大震災犠牲者の追悼式を行います**

県では、東日本大震災で犠牲となられた方々へ哀悼の意を捧げるため、福島県文化センターにおいて追悼式を行います。この模様を放映するとともに記帳所を設置します。

**開催日** 3月11日(月)

**会場** 白河市立図書館多目的ホール

**時間** ①記帳所：午前9時～午後5時 ②追悼式：午後2時30分～午後5時

**保健・福祉**

「エコチル調査」にご協力ください

近年、子どもたちの間でぜんそくやアトピー性皮膚炎など、生活環境の中にある物質が原因の一つと考えられる病気が増えています。環境省では、その原因を明らかにし、有効な対策を講じるため2011年1月から「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」を開始しました。

**調査内容** ①調査は、妊娠初期からお子さんが13歳になるまで実施します。②子どもたちと両親には、血液や尿の採取、質問票の記入などをお願いしています。

**問** エコチル調査コールセンター ☎0120・327・735 (平日：午前9時～午後5時)

**高額な外来診療を受ける皆さまへ**

平成25年4月1日から高額な外来診療を受けたとき、限度額適用認定証などを提示すれば、限度額を超える分を支払う必要がありません。また、保険薬局、指定訪問看護事業者についても同様の取り扱いを受けることができます。

70歳未満の方と70歳以上の非課税世帯などの方は、事前に医療保険者から限度適用認定証などの交付を受ける必要があります。

**平成25年度筋力づくり教室参加者募集**

対象者 村内に居住する65歳以上の高齢者のうち、次に該当する方(原則として、介護保険によるサービスを受けている方は除きます) ①足腰が弱くなってきたと感じる方 ②外出がおっくうになつてきた方 ③運動する機会が少ない方

**場所・時間** 村保健センター 1・午前10時～午後3時

**参加費** 1回につき800円(昼食や創作活動などの材料費)

**内容** ▼月に1～2回実施 健康運動、創作活動 健康講話など

**申し込み** 3月15日(金)までに役場住民福祉課係に申し込んでください。

**問** 村民福祉課係 ☎49・3113

**8日は歯の日**

防災無線でむし歯予防を呼びかけます。

3月の担当は — 鮫川小学校保健委員会(6年) 佐川愛さん 鈴木楓花さん 湯座真代さん 矢吹瑞樹さん

**案内**

村体育施設・公民館 団体使用料を減免します

村体育施設および公民館を年間通して使用し、使用料減免の対象となる団体を使用料減免団体として登録します。

減免を希望する団体は、次により使用料減免申請書を提出してください。

**減免期間** 平成25年4月1日以降で使用許可申請書提出日から平成26年3月31日まで

**申請方法** 村教育委員会にある申請書に必要事項を記入し、団体会員名簿を添えて提出してください。

**提出期限** 年度最初に使用する日の1週間前まで

**問** 村教育委員会教育課 ☎49・3151

**119番の受付先が変わります**

平成25年4月1日から「消防指令センター」が本運用を開始します。それに伴い、次の点が変わります。

①各消防署で受け付けている119番通報が、「消防指令センター」で受け付けとなります。

②「統合型位置情報通知装置」により通報した場所を瞬時に特定し、最も近い緊急車両が出勤します。通報から到着までの時間が短縮されることにより、迅速な消防・救急・救助活動が行われ、皆様の安心・安全を守ることができるとご理解とご協力をお願いいたします。

**問** 白河地方広域市町村圏消防本部総務課通信指令準備室 ☎0248・22・2157

**3月1日から7日まで春季全国火災予防運動**

「消すまでは 出ない行かない離れない」をスローガンに火災予防思想の普及を目的に行われます。

火災の発生しやすい時季を迎えるにあたり、尊い命と貴重な財産を火災から守りましょう。

**自動車移転・抹消の手続きをお忘れなく**

自動車税は毎年4月1日現在の車検証に登録されている所有者に課税されます。廃車や名義変更、住所変更などの手続きは3月末までに完了してください。

**問** 県南地方振興局県税課 ☎0248・23・1519

**に運輸支局などで手続きを行ってください。**

手続きが終了しないまま4月1日を迎えると平成25年度も前年度同様に課税されますので、該当する方は早めに手続きをしてください。

**問** 県南地方振興局県税課 ☎0248・23・1519



■電話番号

鮫川村役場 (代表・総務課)  
☎ 0247-49-3111  
FAX 0247-49-2651

|         |         |
|---------|---------|
| 住民福祉課   |         |
| 健康係     | 49-3112 |
| 住民係・福祉係 | 49-3113 |
| 農林課     | 49-3114 |
| 企画調整課   | 49-3115 |
| 地域整備課   |         |
| 建設係     | 49-3116 |
| 環境係     | 49-3196 |
| 農業委員会   | 49-3197 |
| 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 |
| 図書館 (歴史民俗資料館内)    | 49-3106 |
| 農業者トレーニングセンター     | 49-3295 |
| 学校給食センター          | 49-2113 |
| こどもセンター (保育園・幼稚園) | 29-1010 |
| 国保診療所             | 49-2028 |
| ほっとはうす・さめがわ       | 48-2555 |
| 手・まめ・館            | 49-2556 |
| 山王の里              | 48-2848 |

■鮫川村公式ホームページ

<http://www.vill.samegawa.fukushima.jp/>

# 暮らしのカレンダー

㊟=休日当番医 [歴]=歴史民俗資料館 [公]=公民館 [図]=図書館 [保]=保健センター  
[ト]=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

| 日                                                                           | 月                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             |                                                                                                           |
| 3<br>㊟おおひら整形外科クリニック(棚倉町)<br>☎33-9468<br>●火災防衛訓練…6:30～/さぎり荘                  | 4<br>●図書館休館日<br>●トレセン休館日<br>●献血…①9:30～13:00<br>②14:30～17:00/役場<br>前駐車場                                    |
| 第1日曜日は環境美化の日                                                                |                                                                                                           |
| 10<br>㊟瑞厚生病院(塙町)<br>☎43-1145<br>●パッチワーク講座…10:00～[公]                         | 11<br>●図書館休館日<br>●トレセン休館日<br>●3～4カ月児健診・<br>BCG接種・お母さんの<br>口腔健康相談…13:30<br>～/瑞厚生病院<br>●しごと講座…<br>13:30～[公] |
| 17<br>㊟木村医院(矢祭町)<br>☎46-3528<br>●カラーセラピー講座…10:00～[公]<br>●パッチワーク講座…13:00～[公] | 18<br>●図書館休館日<br>●トレセン休館日<br>●しごと講座…<br>13:30～[公]                                                         |
| 24<br>㊟和田医院(棚倉町)<br>☎33-2012<br>●パッチワーク講座…10:00～[公]                         | 25<br>●図書館休館日<br>●トレセン休館日                                                                                 |
| 31<br>㊟東館診療所(矢祭町)<br>☎46-3165                                               | 4/1<br>●図書館休館日<br>●トレセン休館日                                                                                |

| 火                                                                                    | 水                                                                                                               | 木                                                           | 金                                                 | 土                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                 |                                                             | 3/1<br>●筋力づくり教室…<br>10:00～15:00[保]<br>●やまゆり保育室[こ] | 2                               |
| 5<br>◆送迎バス運行日<br>(西野・西山・富田方面)                                                        | 6<br>◆送迎バス運行日<br>(中野・東野方面)<br>●手・まめ・館休館日<br>●やまゆり乳児室[こ]<br>●やまぶきの会…<br>10:00～15:00[保]<br>●おはなしの森…<br>15:30～/鮫川小 | 7<br>◆送迎バス運行日<br>(渡瀬・青生野方面)<br>●筋力づくり教室…<br>10:00～15:00[保]  | 8<br>●筋力づくり教室…<br>10:00～15:00[保]                  | 9<br>●チャレンジスクール<br>閉講式…9:30～[公] |
| 12<br>◆送迎バス運行日<br>(西野・西山・富田方面)<br>●10カ月児健診・お母<br>さんの口腔健康相談<br>…9:30～[保]              | 13<br>◆送迎バス運行日<br>(中野・東野方面)<br>●中学校卒業証書<br>授与式<br>●筋力づくり教室…<br>10:00～15:00[保]<br>●おはなしの森…<br>15:30～/鮫川小         | 14<br>◆送迎バス運行日<br>(渡瀬・青生野方面)<br>●筋力づくり教室…<br>10:00～15:00[保] | 15                                                | 16                              |
| 19<br>◆送迎バス運行日<br>(西野・西山・富田方面)<br>●心配ごと相談…<br>13:00～15:00[公]<br>●水墨画講座…<br>13:00～[公] | 20 春分の日<br>㊟あらまちクリニック<br>(棚倉町)☎33-8018<br>●図書館休館日<br>●トレセン休館日                                                   | 21<br>◆送迎バス運行日<br>(渡瀬・青生野方面)<br>●幼稚園卒園式<br>●農業委員会総会         | 22<br>●各小学校卒業証書<br>授与式・修了式<br>●中学校修了式             | 23                              |
| 26<br>◆送迎バス運行日<br>(西野・西山・富田方面)                                                       | 27<br>◆送迎バス運行日<br>(中野・東野方面)                                                                                     | 28<br>◆送迎バス運行日<br>(渡瀬・青生野方面)<br>●保育園修了式                     | 29                                                | 30                              |
| 2<br>◆送迎バス運行日<br>(西野・西山・富田方面)                                                        | 3<br>◆送迎バス運行日<br>(中野・東野方面)<br>●手・まめ・館休館日                                                                        | 4<br>◆送迎バス運行日<br>(渡瀬・青生野方面)                                 | 5                                                 | 6                               |

※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。

## お誕生

1月届け出分・敬称略



おかげ なな  
岡部 七菜・女  
平 24.12.27 生  
住所…茅  
保護者…貴浩・晴美



なかがわ かなと  
中川西 叶翔・男  
平 24.12.27 生  
住所…中内  
保護者…健太・香央里

## おく やみ

1月届け出分・敬称略

| 住 所 | 氏 名    | 月 日  | 年 齢  |
|-----|--------|------|------|
| 広 畑 | 矢吹 カツ  | 1. 7 | 83 歳 |
| 真 坂 | 湯坐 ハツ  | 1.13 | 99 歳 |
| 大久保 | 生田目幸治郎 | 1.16 | 94 歳 |
| 薮 星 | 弘      | 1.19 | 97 歳 |
| 大 竹 | 溝井 一雄  | 1.30 | 53 歳 |

## 人の 動き

2/1 現在・( )は前月比

|    |         |       |
|----|---------|-------|
| 人口 | 3,974 人 | (-11) |
| 男  | 1,985 人 | (-4)  |
| 女  | 1,989 人 | (-7)  |
| 世帯 | 1,154 戸 | (-3)  |

## 寄付 寄贈

1月受理分・敬称略

- 社会福祉事業のために[金員]…矢吹宏  
(郡山市) 湯坐照雄(真坂) 生田目友  
信(大久保) 中川西一美(森ノ前)
- ひだまり荘に[タオル]…緑川ふく(浅川町)
- ひだまり荘に[ゴミ入れ]…水野博和(広畑)
- さめがわこどもセンターに[タオル]…  
中野長生会(鈴木一良会長)

※お誕生・おくやみ・寄付欄への掲載を希望  
されない方は、届け出の際に申し出てください。

## ■訂正とおわび

- ①広報さめがわ2月号の5ページ中、増  
子麻美さんの取得予定資格に誤りがあ  
りました。正しくは「理学療法士」です。
- ②9月号以降、本ページ「人の動き」表  
中の男女を逆に表記していました。  
ここに訂正し、おわび申し上げます。

## ●編/集/後/記

■今回、県広報コンクールで「入選」を  
いただけたこと、改めて皆様のご協力に  
御礼申し上げます。■取材に行った先で  
は、「寒いから早くこたつに入りな」と  
温かく迎えていただきます。このように  
取材を受けてくれる方や情報提供してく  
れる方、印刷所さん、広紙報を配ってく  
れる方、そして広紙報を読んでくれる  
皆さん。多くの人の力を借りて毎月発  
行できているのだと強く実感した1カ月  
でした。(前田)