

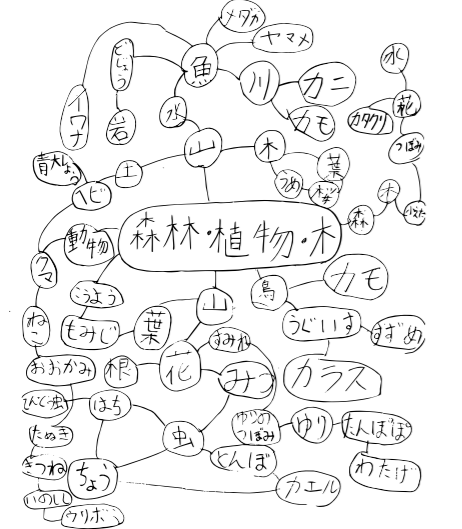
ほと通信

第2回 鮫川小学校だより カタクリ学習

このコーナーでは、鮫小の子どもたちが「鮫川学」で学んだことを紹介します。
今月の発表者は4年生の阿久津美空さんです。 文/鮫川小学校

4年生の鮫川学のテーマは「鮫川の森林・木・植物」です。4月18日、天狗橋（蕨ノ草）へ行き、群生するカタクリを観察しました。

【図】イメージマップを作ろう



鮫川の森林・植物・木のイメージをみんなで考えました。こんなにたくさんイメージできたよ！

わか、たこと
花葉が2まいでさく
40〜50年もの
春草も木の
葉もまたないころに
しりたいしらべたい
カタクリほどらしく
てすくなくなつた。
・ほうの木
・川の水はどこから
・てんぐばしはどんな橋
・どうしててんぐ橋とい
うなまえになったのか
かたそう
こんどは家族と
いってみたいですよ
母曰
てんぐ前にはまだ行つたことがないので、連休中
に伺つてみて、かたくりの花を見てみたいと思います。
かたくりについてよく調べていて学習できていると
見えました。

ふくしま駅伝鮫川村チーム 選手募集中



今年も開催される市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会「ふくしま駅伝」。昨年は59市町村から53チームが参加し、鮫川村は若い力を中心に総合28位(村の部5位)と健闘しました。

そして、新しいチーム作りが早くも始まります。あなたも村の「ヒーロー」の一人になってみませんか。

第31回ふくしま駅伝は11月17日(日)に開催
本番前には夜間練習や別の駅伝大会などに出場し、調整を行います

5月27日(月)

〈対象〉▶中学生以上の村内在住者 / 村出身者 / 村内勤務者 ▶健康で長距離走れる方

- お申し込み・お問い合わせ -

ふくしま駅伝鮫川村実行委員会事務局(村公民館内)

☎ 49-3151 FAX 49-3152 メール kyouiku@vill.samegawa.fukushima.jp

〈ふくしま駅伝鮫川村チーム申し込み用紙〉

氏名	性別	男・女	生年月日	S・H	年 月 日
住所	〒963-840 鮫川村大字		字		
電話	保護者氏名				印

※未成年の方が申し込みをする場合は、保護者の署名・捺印をお願いします。

【健康小話】 文：住民福祉課 保健師のつぶやき - For Your Health -

- 第6回 - 【歩くことは健康に効果あり】 1日20分で元気な体の基礎作り



歩くことはとても大切な動きであり、良い効果が実証されています。日常の中に歩くことを意識的に取り入れてみましょう。

全身運動の基本は歩くこと

歩くことは、大きな筋肉が集まっている足だけでなく、腰や腹筋、腕の筋肉など身体の筋肉を総動員します。さらに、左右の足で交互に体重を支え伸展させ、身体全体を移動させるという抗重力、有酸素運動の大仕事です。そのため、歩くことは脂肪燃焼や血糖値の低下にとっても効果があります。

目標を決めて継続することを意識する

1日1万歩程度を目標にすると、2週間で1kgの脂肪を減少できる平均的なラインになります(※)。1分に100歩で計算すると、1時間40分程度歩けば達成できます。また、食後の血糖値を下げたい方は、食後1時間以内の運動がおすすめです。まずは20分程度歩いてみてはどうでしょうか。

一番大切なことは、自分にとって楽しく、心地よい歩きで少しずつ無理なく取り組むことです。継続を意識して1日1日と達成できたことで自己肯定感も高まります。

※) 食事などの要素やその他の条件で異なります。

① 鮫川駐在所に着任 吉田 俊一さん



「皆さんの安心・安全のために一生懸命頑張ります」と話す吉田さん

この春、棚倉警察署鮫川駐在所に吉田俊一巡査部長が着任しました。鮫川村の印象を聞くと、「村の皆さんはとても優しいです。地域の人からいろいろ教えていただいたり、山菜などのおすそ分けなどいただいたりして、心の温かなところだな、と感じています」と笑顔で答えてくれました。

最近「なりすまし詐欺」と呼ばれる、警察官や金融機関、役場職員に成りすまして金銭を要求する人が増えているそうです。「改元に伴って、通帳や暗証番号を要求する人もいますので注意してください」と呼びかけます。

警察官の募集活動も行っていますので興味のある方はお気軽に鮫川駐在所へお問い合わせください。

☎ 棚倉警察署鮫川駐在所 ☎ 49-2110

吉田 俊一（よしだ・しゅんいち）巡査部長

1975年生まれ。43歳。福島市飯坂町出身。趣味は登山。ゴルフも最近始めたそうです。駐在所では、地域をまわって地元の様子を把握し、防犯や交通安全の呼びかけを行うほか、地域の相談事なども受け付けています。

中山間地域フォーラムを開催します

中山間地域の現状と将来について、一緒に考えてみませんか



参加費
無料

どなたでもお気軽にご参加いただけます

中山間地域フォーラム

日時 6月1日(土) 15時30分～ 村公民館大集会室

【内容】「食料危機と里山の役割」をテーマに、全国の中山間地域の現状と先進的な地域の事例紹介、鮫川村のむらづくりについて講演会を行います。この他、参加者との意見交換会を行います。

▶主催 鮫川村 ▶後援 鮫川村ふる里振興協議会

☎ 村総務課 ☎ 49-3111

道路整備の 原材料を支給

村は、地域の環境改善を図ることを目的に、村民自らが地域内の生活に密着している道路を整備する事業に対して、原材料を支給します。この事業を希望するときは、各行政区の区長と相談のうえ、要望書を提出してください。

対象事業 受益者(村民)で構成する団体(個人は対象外)が行う次の事業▶農林業用道路を保全管理する事業▶生活道の改善を目的とした事業(私道は対象外)

※施工は団体が事業主体で実施し、施工費(路盤材含)は団体の負担となります。

支給内容 決定した数量の生コンクリート購入費を村が負担します。(1行政区30立方メートル以内)

要望方法 6月28日(金)までに地域整備課に備えてある要望書に必要事項を記入し、必要書類を添えて提出してください。なお、提出前に各行政区の区長と協議のうえ、区長経由で提出ください。

決定方法 提出された要望書の内容および実態などを調査し、予算の範囲内で決定します。決定した団体には決定通知書を送付します。

その他 ▶使用機械の手配、路盤材の準備や作業はすべて団体が行うこととなります。▶令和元年12月中旬までに作業完了することを条件とします。完了後、完了届を提出してください。▶要望書とは別に工事施工承認申請手続きが必要です。

☎ 村地域整備課 ☎ 49-3114

納税表彰式 納税組長会議

令和元年度納税表彰式・納税組長会議を下記により開催します。各納税組長の出席をお願いします。

日時 令和元年6月16日(日) 9時30分

場所 村公民館

☎ 村総務課 ☎ 49-3111

プールの利用

トレセンプール利用は 6月6日から9月8日まで

利用時間 ①9時40分～11時30分 ②13時～16時50分 ③19時～20時50分

休館日 毎週月曜日 ※夏休み期間(7月20日～8月19日) およびお盆は利用できません。

☎ 特定非営利活動法人さめがわスポーツクラブ ☎ 49-3295

6月1日は人権擁護委員の日

ふれあい相談会を開催します

村では、人権思想の普及高揚を図るため、人権擁護委員が特設人権相談所を開設し、「ふれあい相談会」を開催します。相談は無料で、秘密は守られます。

日時 6月3日(月) 9時～12時 場所 村公民館1階 会議室

相談内容 ▶家庭内の問題▶隣近所のもめごと▶土地問題▶いじめ▶不登校など。

☎ 村住民福祉課 ☎ 49-3112 / 白河人権擁護委員協議会 ☎ 0248-22-1201

2019年 工業統計調査

調査時点は6月1日 調査への回答をお願いします

工業統計調査は国内の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく重要な統計です。調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されますので、ご協力をお願いします。

調査対象 製造業を営む人

☎ 村総務課企画情報係 ☎ 49-3111

介護から離れて リフレッシュ

元気回復日帰り旅行のご案内

おいしいごはんを食べたり、介護者同士の思いを語り合ったり…。日頃の介護から少し離れてこころと体をリフレッシュしてみませんか。

日時 6月13日(木)

8時50分集合 9時出発

集合場所 村農業者トレーニングセンター駐車場

行先 石川町 母畑温泉「八幡屋」

対象 要介護・要支援に認定されている方の家族(在宅介護、施設介護、サービス利用の有無は問いません)

会費 2,000円

定員 20名

申し込み 6月3日(月)までに地域包括支援センターまたは、担当ケアマネージャーまでご連絡ください

☎ 村地域包括支援センター

☎ 29-1233