

## 応援に行こう！ ふくしまフードフェス 2019

農業×飲食店×酒蔵  
おいしい福島を呑む、食べる。

8月25日(日)に郡山市で開催される「ふくしまフードフェス 2019」に、村農産物加工・直売所 手・まめ・館の生産者2組が参加します。活躍する若手生産者をぜひ応援に行きましょう。

【参加する生産者紹介】



**白坂農園**  
白坂忠幸さん(酒垂)

鮫川ウドやウレイ、長芋、ゴボウなどを作っています。今回のイベントのコラボブースでは、イタリアンレストランなどとチームを組み、長芋を使ったガパオライスを販売します。



**ファームつばさ**  
清水大翼さん(葉貫)

こだわりのジャージー牛乳を使ったアイスバー「titibar(チチバー)」が手・まめ・館でも発売中。コラボブースでは自家製クリームチーズを使ったサンドイッチを販売します。

**ふくしまフードフェス 2019**  
8/25sun 11:00~20:00  
開催場所 開成山公園特設会場(郡山市)

農家×飲食店×酒蔵がコラボする真夏のフードイベント、それが「ふくしまフードフェス」です。事前に抽選で決まった農家、飲食店、酒蔵による当日限りの限定メニューを販売するコラボブースと、県産品を販売するマルシェが開かれます。

### 【健康小話】 文：住民福祉課 保健師のつぶやき - For Your Health - - 第9回 - 【こむら返り】

#### こむら返り対策は水分補給が大切

こむら返りは、痛みを伴う筋肉のけいれんです。不安とともにつった足を抱えながら症状が治まるのをひたすらじっと待つ、という経験はありませんか？

#### こむら返りはなぜ起こるのか

こむら返りは、血液中の水分や塩分のバランスの乱れや筋肉疲労、足の冷えなどが原因で起こります。スポーツで汗をかいた時や、立ち仕事で足が疲れた時には注意が必要です。

運動する場合は準備運動を念入りに行い、水分やミネラルの補給を忘れずにしましょう。寝る前のマッサー



ジヤストレッチ(足首を向こう側へ倒したり、手前に曲げたりします。アキレス腱を伸ばすとふくらはぎも伸びます)もおおすすめです。筋肉疲労に役立つ鶏肉や牛肉、魚、大豆製品、酢のほか、カリウムが豊富なブロッコリーやアスパラガス、海藻の摂取が予防に役立ちます。

#### つってしまったらどうすればいいの

つってしまったら、つった方のつま先を手でつかんで、アキレス腱が伸びるようにゆっくりと伸ばします。症状が和らいだら、ふくらはぎを軽くもみほぐしましょう。何度も起きる場合は、受診をおすすめします。

広報【お知らせ版】

# ほと通信

発行/鮫川村 編集/総務課 ☎ 49-3111 FAX 49-2651  
Eメール soumu@vill.samegawa.fukushima.jp  
令和元年8月15日発行/第208号

## ミッシェル先生ありがとう



### 語学指導助手のニューエン・ミッシェル先生が退任しました

平成29年から2年に渡り、鮫川村で語学指導助手を務めたミッシェル先生が、その任期を終えて母国カナダに帰国しました。7月30日に、村からミッシェル先生へ感謝状と記念品が贈られました(写真)。ミッシェル先生からのメッセージを紹介します。

鮫川村で過ごした2年間、私は幸せでした。鮫川村の山々はとてもきれいでした。川や滝もとてもきれいでした。村の人々はとても親切でした。福島県で最高の村だと思います。鮫川21とてもおいしくて3本も飲んでしまいました。おからドーナツもおいしいです。手まめ館大好きです。ありがとうございました。

たくさん素晴らしい思い出があります。たとえば、こどもセンターで子どもたちとお遊戯を楽しんだ。鮫川小学校のスポーツデーを見るのが好きでした。ゲームをした、学生に英語を教えるのを楽しみました。鮫川中学校壇の岡祭での、生徒と一緒にダンスをしたのがとても楽しかったです。生徒の合唱を聴くのもとても好きでした。彼らは素晴らしかったです。鮫川の生徒たちは私にとって最高の生徒たちでした。生徒たちは賢くてとても創造的で可愛いからです。皆さんがそれぞれの

将来の夢に向かって頑張ることを期待しています。

鮫川村の先生方、教育委員会の皆さま、大変お世話になりました。皆さんがあたたかく迎え入れてくれたことに感謝しています。皆さん私を支えてくれてありがとうございました。

これから私はカナダに帰ります。カナダにいても鮫川村のことを忘れません。この村に来ることができて本当に幸せでした。鮫川村での2年間は絶対に忘れません。本当にありがとうございました。

みなさん、これからも英語の勉強を頑張ってください。またいつか、お目にかかりましょう。さよなら。

Nguyen Michelle



## 子どもの定期予防接種はお済みですか

予防接種の種類	標準的な接種期間
BCG	生後5か月～生後8か月未満
B型肝炎	生後2か月～生後9か月未満
麻しん・風しん (MR)	1期 1歳～2歳未満 2期 5歳～7歳未満 ※小学校就学前の1年間
日本脳炎	1期初回 3歳～4歳未満 2回接種 1期追加 4歳～5歳未満 1回接種 2期 9歳～10歳未満 (小学校4年生) 1回接種
二種混合	11歳～13歳未満 (小学6年生)

非常に感染力が強く、関東を中心に患者が増加しています。まん延を予防するために接種をお願いします。

計4回以上の接種が必要です。母子手帳をよく確認し、接種漏れがないようにしましょう。

予防接種は、ウイルスなどに対する抵抗力をつけ、病気の予防と実際にかかってしまった場合の重症化の予防、まん延の予防のために実施しています。「BCG」や「麻しん・風しん」、「二種混合」など接種期間が短いものもあります。お子さんの体調の良い時に計画的に接種しましょう。

☎ 村住民福祉課健康係 ☎ 49-3112

## 日頃の感謝を込めて たんぽぽの家感謝祭を開催



日時 **9月7日(土) 10時30分～14時**  
場所 **鮫川たんぽぽの家**

内容 ▶レクダンス、フラダンスの披露▶奥州鮫川太鼓保存会による演奏▶たんぽぽの家の商品などが当たるピンゴゲーム大会▶かき氷などいろいろな屋台のほか、たんぽぽの家自慢のうどんの提供

☎ 鮫川たんぽぽの家 ☎ 49-2022

## ひとり親家庭の方へ 児童扶養手当の支払回数変更

児童扶養手当の支払が **2か月分ずつに変わります**

児童扶養手当法の一部が改正され、令和元年11月分から年間の支払回数が3回(4か月分ずつ)から6回(2か月分ずつ)に変わります。

現在の支払月 **12月、4月、8月**(4か月分ずつ)  
改正後 **11月、1月、3月、5月、7月、9月**(2か月分ずつ)

※支払月が変わる令和元年11月の支払いは、8月分から10月分までの3か月分が支払われます。

☎ 村住民福祉課福祉係 ☎ 49-3112



## ひとり親家庭 医療費受給者証

### 有効期間が変わります

村では、ひとり親および父母のいない児童を養育している方が医療機関にかかった場合、自己負担額が月1,000円を超えた分の医療費を助成しています。

今年度からひとり親家庭医療費受給者証の有効期間が変更となります。引き続き助成を受けるには、毎年10月に登録更新申請を行ってください。

変更前 8月1日～翌年7月31日  
変更後 11月1日～翌年10月31日  
☎ 村住民福祉課福祉係 ☎ 49-3112

## 車の運転が心配になってきた方へ

### 運転適性相談窓口をご存知ですか

「家族が事故を起こさないか心配」「加齢により、運転することにとっても不安を感じる」「このまま

運転を続けていいか悩んでいる」など、一定の病気の疑いのある方、聴力や運動能力(身体の障がいなど)について心配のある方、そのご家族の方は、運転適性相談窓口がご利用できます。

運転免許の取得や更新手続きについて相談できますので、免許センターまたは警察署まで、お気軽にご連絡ください。

☎ 福島運転免許センター ☎ 024-591-4372

## 村の交通事故発生状況 (1/1～7/31)

発生件数	3件
死者数	0人
傷者数	3人
物件事故	26件

朝7時～8時の交通事故が多発しています。交通量が多い時間帯ですので、安全確認をしっかりと行いましょう。

☎ 棚倉警察署地域交通課 ☎ 33-0110

## 防衛大学校等学生採用試験

応募資格 高卒(見込み含む)以上21歳未満の男女

種別	受付期間	試験日	試験会場
防衛大学校	推薦試験 9月5日(木)～9日(月)	9月28日(土)・29日(日)	防衛大学校(神奈川県横須賀市)
		9月28日(土)	仙台駐屯地(仙台市)
防衛医科大学校 医学科	9月5日(木)～30日(月)	11月9日(土)・10日(日)	郡山市労働福祉会館
		10月26日(土)・27日(日)	
防衛医科大学校 看護科	9月5日(木)～30日(月)	10月19日(土)	

詳しくはお問い合わせください。

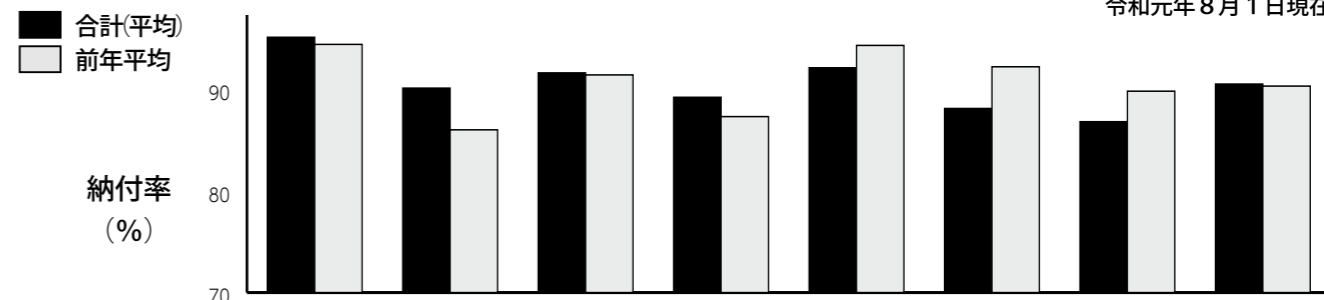
☎ 自衛隊福島地方協力本部白河地域事務所 ☎ 0248-24-0372



## 納税だより

村総務課税務係 ☎ 49-3111

令和元年8月1日現在



税目	行政区	赤坂西野	西山	赤坂中野	東石	富田	渡瀬	青生野	合計
合計(平均)		95.1	90.1	91.6	89.2	92.1	88.1	86.8	90.5
前年平均		94.4	86.0	91.4	87.3	94.3	92.2	89.8	90.3
前年比		0.7	4.1	0.2	1.9	▲2.2	▲4.1	▲3.0	0.2
軽自動車税		95.1	94.3	93.7	92.4	96.3	93.1	89.2	93.5
固定資産税		95.7	91.6	93.1	90.8	91.1	92.6	87.7	92.3
村民税		96.7	90.1	94.5	90.2	94.4	84.3	88.4	91.2
国民健康保険税		92.8	84.5	86.7	85.0	89.7	78.0	84.7	85.5

● 今月の納付 村民税(第2期)・国民健康保険税(第3期)・介護保険料(第3期)

納期限 **9月2日(月)**