

[広報]

# さめがわ

PUBLIC RELATIONS SAMEGAWA



■特集  
いつから始める？  
**メタボ×リスク**  
—— 度せたい女性の度せない理由

■行政NAVI  
後期高齢者医療保険料を改訂しました  
村トレセン 7月1日からプール利用開始  
火災報知器は設置できていますか  
全世帯設置状況調査にご協力ください

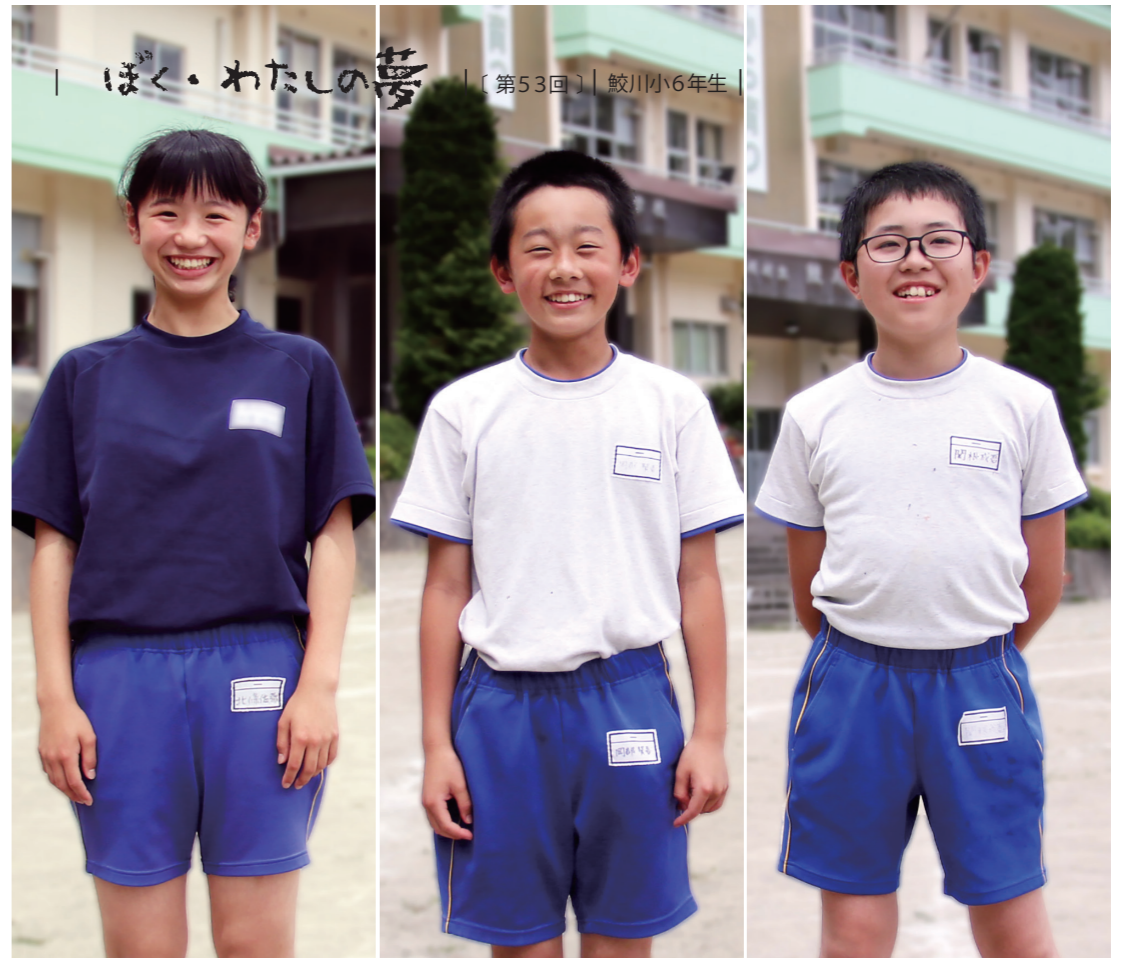
■七夕特別企画  
輝く夜空に願いを込めて

こどもセンター園庭プール開き (関連記事 17 p)

さめがわ  
July  
2020  
7

令和2年7月1日発行(毎月1日発行)  
第795号(昭和27年9月創刊)

発行/福島県鮫川村 編集/鮫川村役場総務課  
〒963-8401 福島県東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿 39 番地 5



北條 佐弥さん

岡部 賢吾くん

関根 成吾くん

保育士に  
なりたい

**私**は小さいころから、保育士になるという夢をもっています。なぜなら、小さい子が大好きだからです。保育士になれば毎日ずっと小さい子といっしょにいられます。歌を歌うことや体を動かすことも好きなので、この職業につきたいと思いました。ピアノの教室にかよってピアノのひき方を練習したり、ダンスや歌い方を上手にしたりして、保育士になれるように頑張りたいです。

自分に合った  
職業につきたい

**ぼ**くの将来の夢はまだ決まっていませんが、自分に合った職業につけるように今から勉強をしっかりしたいと思います。宿題に取り組むときなどは、めんどうだと思わず、集中し、目標をもってだれよりも勉強して学力をつけたいです。ぼくは算数に苦手意識があるので、小学生のうちに苦手をこくふくし、ふだんの授業から集中して取り組みたいです。

夢へ前進

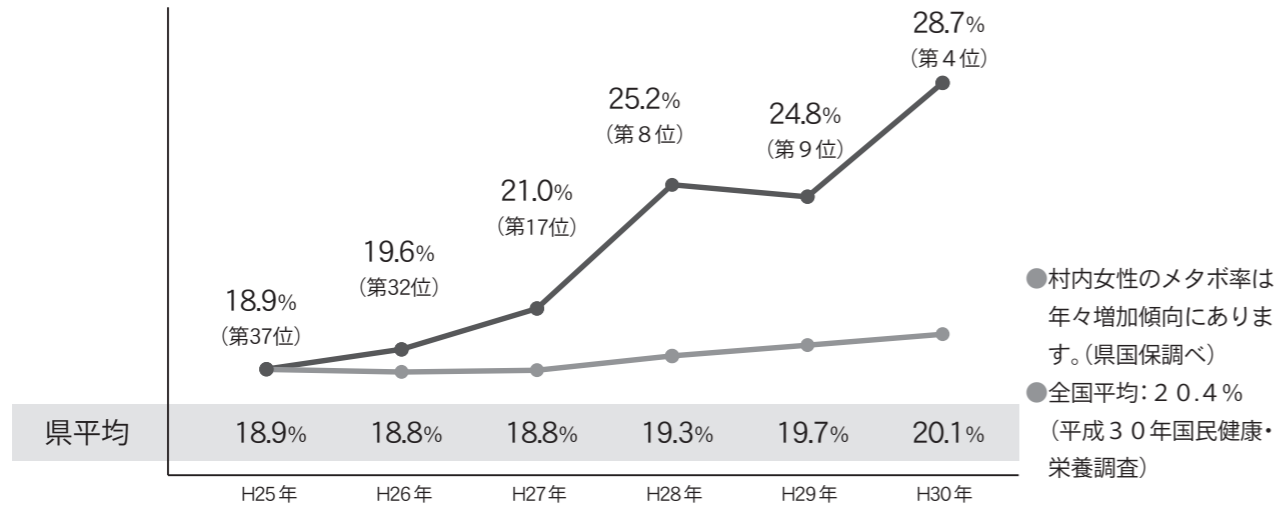
**ぼ**くの将来の夢は、目標とする高校に入って、仕事について、幸せな家庭を築くことです。そのために、中学校でも学習をがんばって、自分の学力をどんどん高められる高校に入学したいです。そして、仕事についたらたくさんの人たちの役にたちたいです。目標に向けて、イングリッシュキャンプや家庭科の調理実習、スポーツの野球などをがんばります。



いつから始める？  
**メタボ×リスク**  
 — 痩せたい女性の痩せない理由

メタボリックシンドローム  
 女性の内臓脂肪症候群の該当率

**第4位** / 県内59市町村中



メタボリックシンドローム  
 内臓脂肪症候群、通称メタボは現代社会に特徴的な「飽食と車社会」の中で増加している疾患です。ウエスト径（腹囲）、

**メタボとは**

もちろん、この結果は村内に住むすべての女性を対象にしたわけではありません。しかし、県平均と比較しても村内のメタボ傾向の高さがうかがい知ることがができます。

**メタボ女性が多い鮫川村!?**  
 女性誌やテレビなどで、毎年さまざまなダイエット法が紹介されているように、昔から女性の体形に関する話題は尽きません。しかし、村内に住む女性たちにとって驚くべき集計データが出てしまいました。福島県内の市町村別、男女別のメタボ率で鮫川村の女性が県内第4位（福島県国民健康保険団体連合会調べ）、女性の3・48人に1人がメタボというデータです。

中性脂肪・コレステロール値、血圧、血糖値を基準に診断され、一般的には肥満と関連して捉えられることが多く、ほとんどの場合、体重を落とすことにより改善する傾向があります。  
 メタボは放っておくと、心臓や血管の病気にかかる危険性が高まるので、早期に改善することが大切です。自覚症状がないために軽視されやすい傾向にあります。

**メタボリックシンドロームの診断基準**

【腹囲】 男性 **85cm** 以上、女性 **90cm** 以上  
 +  
 つぎのうち 2 つ以上当てはまる場合

- 【**中性脂肪・コレステロール**】… 中性脂肪値が150mg/dl以上、またはHDLコレステロールが40mg/dlより少ない
- 【**高血圧**】… 最大血圧が130mmHg以上、または最低血圧が85mmHg以上
- 【**高血糖**】… 血糖値が110mg/dl以上



このおなか、  
 どうしよう

いつから始める？  
 特集  
**メタボ×リスク**  
 — 痩せたい女性の痩せない理由

メタボという言葉は2006年ごろから成人病予備軍として注目されるようになりました。あれから10年、巷ではさまざまなダイエット法などが紹介されるなど、体形や内臓脂肪への関心は高まっていますが、メタボは減っていません。私たちを悩ませるメタボとは…。

いつから始める？  
**メタボ×リスク**

— 痩せたい女性の痩せない理由

**Voice**

メタボの診断基準には「腹囲（内臓脂肪）」「中性脂肪・コレステロール」「高血圧」「高血糖」があり、それぞれの項目が体、特に**血管を傷つける**リスクを見ている。そのため、項目の一つひとつが軽度であっても、複数の項目が当てはまっていると脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクは急激に上昇します。

また、メタボでは太っていることが悪いのではなく、**内臓脂肪の蓄積**が問題となっています。

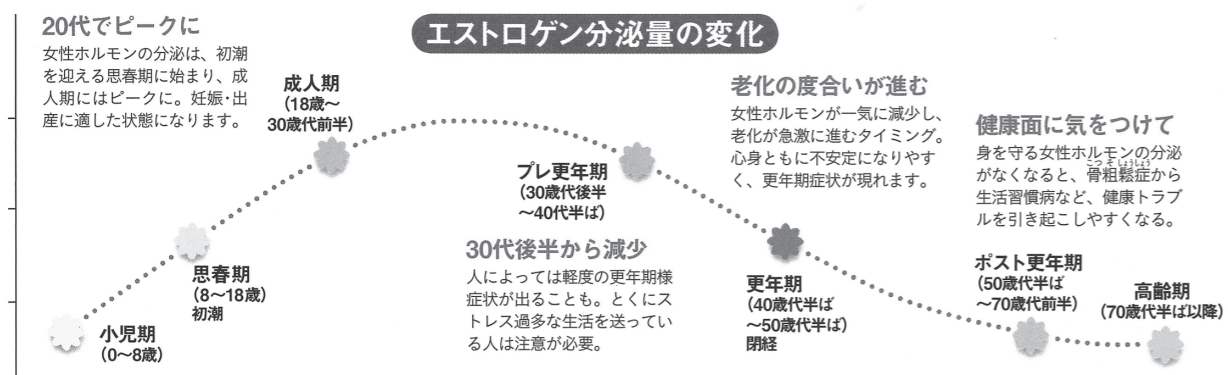
内臓脂肪が増加し蓄積すると、血管の炎症、血栓をつくりやすい状態となり、**動脈硬化が進行**しやすくなるため、気をつけなければいけません。

メタボは放っておくと  
血管を傷つけ、  
脳梗塞などの原因になります



村保健センター  
大竹 成美 保健師

このように女性ホルモンの減少があるため、女性は特に35歳頃から40代、50代にかけて太りやすくなるのは仕方のないことなのです。また、仕事などで無理をしたり、極端なダイエットをしたりすると、ホルモンのバランスを崩してしまうため、注意が必要です。しかしながら、意識的に食事や運動により体質改善を図らない限り、メタボの危険性は高まるばかり。そのため、将来に向けて早いうちから体のことを理解し、少しずつ生活の中に運動やバランスのとれた食事の習慣を取り入れていくことが大切になります。



出典：「Dr.クロワッサン 更年期をのりきる食べ方」マガジンハウス、解説 対馬ルリ子

**女性ホルモンの減少がメタボを招く**

結論から言うと、女性が太りやすく痩せにくい体質になる原因の一つに、女性ホルモンであるエストロゲンの減少が関わっています。

エストロゲンは体の若々しさに関係し、妊娠できる体を

準備する、皮膚のハリや弾力を保ち、精神状態を安定させすっきりとした気分にする、骨の健康を維持するなどの働きがあります。

しかし、20代をピークにエストロゲンの分泌量は減少し、それに伴って中性脂肪やコレステロールが増加します。その理由は、エストロゲン

の材料がコレステロールだからです。エストロゲンが作られなくなると、体内のコレステロールが余ってしまい、体に蓄積されることとなります。

**自分の体を理解し  
少しずつ習慣をつくる**

このように女性ホルモンの減少があるため、女性は特に35歳頃から40代、50代にかけて太りやすくなるのは仕方のないことなのです。また、仕事などで無理をしたり、極端なダイエットをしたりすると、ホルモンのバランスを崩してしまうため、注意が必要です。しかしながら、意識的に食事や運動により体質改善を図らない限り、メタボの危険性は高まるばかり。そのため、将来に向けて早いうちから体のことを理解し、少しずつ生活の中に運動やバランスのとれた食事の習慣を取り入れていくことが大切になります。

普段の生活に潜む、メタボの原因たち  
**こんな経験ありませんか**

今日はお友達と会う日。みんなお茶菓子を持ってくるのに自分だけ持って行かないのは申し訳ないな。何か持って行けるもの、家にあったかしら。

集まりにはみんながお菓子を用意して、気づいたら持ち寄りの展示会になっている、なんてことはありませんか。目の前にお菓子があればつい手が伸び食べてしまうので、持ち寄りにも注意が必要です。

1週間分で買っておいた食材がもうなくなっちゃったわ。また買いに行かなくちゃ。来週はもっと多く買っておこうかしら。

村は近くにスーパーがないので、買いだめをすることが多いと思います。買いだめしたら、食べすぎないように1日の量をきちんと決めて消費するように心がけましょう。

子どもに合わせて献立を考えると、カロリーが高いものばかりになっちゃう。こんなに食べたらやっぱり太るよね。

家族と同じものを食べるので献立については仕方ありません。なので、ごはんをいつもより減らす、野菜から食べるようにするなど、食べ方を意識すると良いかもしれません。

何気ない日常の中にも、メタボになる原因が多く潜んでいます。

**妊娠・出産をきっかけに体形が変わった  
痩せたいけど痩せられなくなった**

30代以上の女性に聞きました  
— ダイエットできますか？

村内に住む30代から60代の女性の皆さんに、ダイエットの経験について話を聞いたところ「忙しくてそんな暇はない」「やってもダメだった」「もう諦めたからいい」「村なら人の目もないし体形はもう気にならない」などの声が聞かれました。

体形に関しては、特に妊娠・出産がきっかけで体つきが変わったという人が多く、一度太るとなかなか痩せられなくなつたという切実な悩みも聞くことができました。

なかには、若いころから特に食事内容や運動習慣などは変わっていないのに、急に太るようになったという話もあります。皆さんが一緒に抱える悩み「ある時から太りやすくなり、痩せにくくなった」という現象には、何か原因があるのでしょうか。



**感染症予防対策にご協力ください**

今年の住民総合検診は、感染予防に取り組みながら新たな体制で実施します。ご理解とご協力をお願いします。

**体調管理と感染症対策をお願いします**

- 自宅で体温を測り、体調を確認してください。
- 発熱や倦怠感、味覚、嗅覚の異常などがある場合は、受診を控えてください。
- 健診会場では、マスクの着用をお願いします。

**受付順に入場整理券を配布します**

- 会場の整理券受付開始は7時です。
- 受付時に体温測定を実施します。
- 受付名簿に記入した人に「整理券」を配布します。整理券に記入された時間に健診を受けてください。
- 記入された健診時間まで、車内で待機するか、いったん自宅に戻るかなどして、会場で待つことのないようお願いします。

今年は7月12日から6日間  
**住民総合健診**  
が始まります

**会場** 村保健センター  
**整理券受付時間** 7時～11時15分  
**健診開始時間** 8時～  
**問** 村保健センター ☎ 29-1231

生活習慣病予防のために  
健診を受診しましょう

生活習慣病は、自覚症状がほとんどなく、血管を傷つけて脳・心・腎などの臓器への重症化を進行させます。  
ご自身で毎年の健診結果を見て、体の変化を確認することが、予防のために大切です。今年も地区の保健推進員による特定健診、がん検診などの受

診勧奨の声かけを行いますので、ご協力をお願いします。

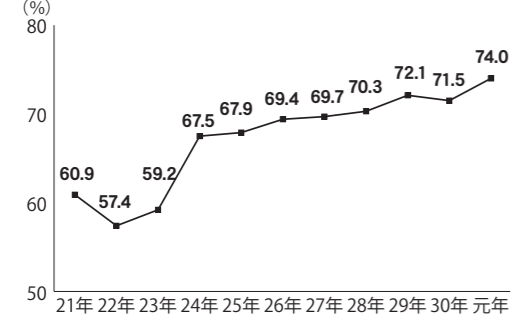
社保・共済被扶養者の人は  
受診券を忘れずに

社会保険および共済組合の被扶養者の人も健診を受診することができま。その際は受診券と保険証が必要です。お手元に受診券の無い人は、医療保険者に確認し、事前に取得するようお願いいたします。

外部機関で健診を受けた方、受ける方へ

国保加入者の方で、人間ドックやパートなどで職場健診を受診された方は、受診結果の写しを保健センターに提出してください。ご協力をお願いします。  
・元年度健診結果…9月まで  
・2年度健診結果…1月まで

【図】 鮫川村の受診率の推移(国保加入者)  
資料：鮫川村保健センター調べ(速報値)



実施日	対象地区
7月12日(日)	青生野区
7月13日(月)	渡瀬区、富田区
14日(火)	赤坂東野・石井草区
16日(木)	赤坂中野区
17日(金)	西山区
18日(土)	赤坂西野区、受診していない人

いつから始める？  
**メタボ×リスク**  
— 痩せたい女性の痩せない理由

**【事例】 体重を落とせば健診結果は良くなります**

Aさん(60代女性)の例  
饅頭やアイスなどの間食を1日2回していたAさん。通勤は自家用車で移動し、運動する機会もありませんでした。  
そこで、間食はアイスを一週間に1回、ごはんも1食50～100グラムに減らしました。

	体重	BMI	腹囲	血糖	HbA1c	LDL コレステロール
H30年	77	33	112	112	6.0	141
R元年	63	26	94	108	5.6	129

1年後、10kg以上の減量に成功したAさん。内臓脂肪の蓄積を図る腹囲は18cm減り、血糖、コレステロールの値も改善しています。

**さめがわ健康ポイントと健民カードで  
皆さまの健康づくりをサポート  
手・まめ・館の商品券もプレゼント**

問 村保健センター ☎ 29-1231

さめがわ健康ポイント事業は、楽しく気軽に健康づくりに取り組めるよう、県と連携し、健康づくりを推進していく事業です。  
毎日ポイントを溜めてお得な得点をゲットしましょう。

**さめがわ健康ポイント事業 参加方法**

- STEP 1** 村保健センターまたは専用ホームページで台紙を入手し、自分が取り組む健康目標を立てます。
- STEP 2** 健康目標の達成や健診、地域活動に参加し、カード発行の基準となる3000ポイント達成を目指します。
- STEP 3** 村保健センターへ、基準を達成した台紙を持ってお越しください。「ふくしま健民カード」を発行します。
- STEP 4** プレゼントに応募できるようになるほか、健民カードを県内の協力店に提示するとお得な特典が受けられます。

**特典** ポイントを達成した人に手まめ館の商品券1,000円分をプレゼントします。令和3年3月1日まで。

50歳以降のメタボの放置は  
心疾患のリスクが高まります  
肥満やメタボを放置して50歳代になると、内臓脂肪の蓄積から高血圧、高血糖、脂質異常の組み合わせを作りやすくなり心疾患のリスクが高まります。  
女性ホルモンの低下を止めることはできませんが、50代からの20年は特に食事や運動の生活

習慣改善が重要です。  
村の女性には自分のことを  
もっと大切にしてほしいから  
村の女性はいつも思いやりがあり、優しく、家族のことやまわりのことを大切にしています。  
しかし、そのために自分のことは後回しにしているませんか。1日に1個でも良いので、家族

と協力しながら食事や運動、睡眠など、将来の健康のために何か取り組んでみてください。  
また、友だちと集まったとき、つい気を遣って持ち寄ってしまうお菓子なども「今日はお茶だけにしようか」とお互いに言い合えるような声かけを少しずつでも始めてみませんか。  
いつまでも美しく健康な女性でいられるように。



# この夏は熱中症に気を付けてー！

新型コロナウイルスの流行を受けて、私たちに感染症防止に向けた「新しい生活様式」が求められています。しかし、マスクの着用などには熱中症のリスクがあるので気を付けなければいけません。周囲で声をかけあって、熱中症を予防しましょう。

## 例年と違う生活環境になる

令和2年5月4日の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の場で新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」が示され、今後は一人ひとりが感染防止の基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集・密接・密閉）」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を送ることが求められています。

このため、今年の夏はこれまでと異なる生活環境で過ご

すこととなりますので、例年以上に熱中症にも気を付けなければなりません。

## マスク着用の影響

マスクの着用は感染防止の基本ですが、夏季の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、のどの湿度が保たれ、のどの渇きを感じにくくなります。また、マスクによつて水分を口にする機会が減るなど、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

屋外で人と十分な距離が確

1日あたり

1.2ℓ

水分補給



熱中症対策の水分補給の目安は1日あたり1.2リットルです。コップ1杯を150~180ccと考えると大体1日に7~8杯の水を飲む計算です。時間を決めて水分をとるなど、のどが渇く前の水分補給を心がけてください。

保できる場合や、負荷の強い作業、運動をする場合などはマスクを外したり、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給したりするなど、熱中症対策も意識して取り組むようにしましょう。

## 暑さに体を慣らそう

今年は、3月から続いていた自粛生活のために、例年より外出が減り、日光に当たりたり歩いたりする機会が減っています。このため、体が暑さに弱くなり、熱中症にかかりやすくなっているので注意が必要です。

本格的に暑くなる前に、適度に運動を心がけ、体が暑さに慣れるようにしましょう。

※水分補給も忘れずに無理のない範囲で実施してください。

## 周囲で声かけしましょう

高齢者・子ども・障がい者

## 熱中症対策のポイント

### 暑さを避ける

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- 涼しい服装にする
- 急に熱くなった日などは特に注意する
- 外出時、帽子や日傘で日ざしを避ける



### 水分補給を心がける

- のど渇く前に水分補給
- お風呂や寝る前、起きたときにコップ1杯の水を飲む
- 外出時は水分を持ち歩くよう心がける
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



### 日頃から健康管理に気をつける

- 日頃から体温測定、健康チェック
- しっかりと睡眠がとれる工夫をする
- 暑さが始まる前から自宅などで適度な運動をする
- 夏バテを防ぐタンパク質とビタミン、クエン酸をとる



## 危険な症状に注意しましょう

めまい、立ちくらみなどは、熱中症以外でもよくありますが、特に夏場は熱中症のおそれがあると考え、早めに対処したり、周囲の人に状態を伝えましょう。

- 互いに体調を気にかけて、水分補給をする。
- 軽度の異常の場合は、涼しいところで安静にして、水分補給。  
首やわきの下、太ももなど太い血管の通り道を冷やすと効果的。
- 頭痛や吐き気、意識不明、言動などの様子がおかしければ119番通報を。

の人は熱中症になりやすいので特に注意が必要です。3密を避けながらも周囲の人が目配りや積極的な声かけをするようにしましょう。熱中症対策にご協力お願いします。

問 村保健センター ☎ 29-1231



後期高齢者医療保険者の皆さまへ

## 保険料を改訂しました

令和2・3年度の保険料率が決定

後期高齢者医療制度は、75歳以上の人と一定の障がいがある65歳以上74歳以下で認定を受けた人が加入する医療制度です。皆さまに納めていただく保険料は、2年ごとに見直しを行っており、令和2年度の保険料率は前回から引き上げとなっております。

なお、令和2年度の保険料は8月以降にお知らせします。納期限内の納付にご協力をお願いします。

### 令和2・3年度の保険料率

区分	新しい保険料率
均等割額	43,300円 [1,700円増]
所得割額	8.23% [0.29%増]

※年間保険料＝均等割額＋所得割額

年間保険料は、被保険者の全員が負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計額で個人ごとに計算されます。

保険料の軽減措置が変わります

後期高齢者医療制度では、同一世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額の合計額が基準額以下の場合、均等割額が軽減されます。

### 令和2・3年度の軽減措置の要件と軽減割合

元年度	2年度	3年度	同一世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額等の合計額
8.5割	→ 7.75割	7割	[33万円] 以下の場合
8割	→ 7割	7割	[33万円] 以下で、世帯内の全被保険者それぞれの公的年金収入が80万円以下の場合
5割	→ 5割	5割	[33万円+28.5万円×被保険者数] 以下の場合
2割	→ 2割	2割	[33万円+52万円×被保険者数] 以下の場合

これまで、保険料軽減特例は平成20年度の制度発足時の激変緩和措置として、国の予算を使って上乗せして軽減されてきました。制度発足から10年以上経過

していることなどから、制度の持続可能性を高めるため、令和元年度から段階的な見直しを行っています。

問 村総務課税務係  
☎ 49-3111

村は全国大会出場者を応援します

## 全国大会激励金を交付

村は、全国大会以上の体育大会や文化などの大会に出場する個人および団体に激励金を交付します。

対象となる大会 全国大会以上の大会

対象者 ▼村内の小中学生および村内に住所がある高校生▼村内に住所がある人で構成する団体▼村内に所在がある団体▼保護者の生計の本拠が村内にある村内出身の小中学生および高校生  
※激励金の交付は、年度内1人(1団体)当たり1回です。

申請方法 個人または家族の

人が教育委員会にご連絡ください。

その他 次に該当する場合は対象外です。▼フリーエントリー方式など、予選のない大会▼公益財団法人などによる大会▼選考会を経ずに出場する場合や作品などの出品の場合▼単に親善、交歓などを目的とする大会▼政治団体、宗教団体、競技流派団体などが主催する大会で、参加資格が特に限定される場合

問 村教育委員会教育課生涯学習係 ☎ 49-3151

村農業者トレーニングセンター

## 7月1日からプール利用開始

7月からプールを利用できます

利用期間 7月1日(水)～

9月6日(日) 午前の部:

9時40分～11時30分、午後の部:13時～16時50分

休館日 毎週月曜日(夏休み期間中は月曜日も利用できます)

夜間プールは8月から

利用期間 8月1日(土)～

8月19日(水) 夜間の部:19時～20時50分

休館日 毎週月曜日とお盆期間(8月11日～15日)の夜間は休館となります。

感染症拡大予防対策も実施

村農業者トレーニングセンターでは、新型コロナウイルス感染症予防のガイドラインに基づき、自主的な感染防止のための取り組みを行っています。ご利用の際は係員の指示に従い、感染拡大予防やプール使用上の注意を守ってご利用ください。

### 村国保診療所からのお知らせ

#### 8月の休診日をお知らせします



休診日 8月7日(金)、13日(木)、14日(金)、17日(月)、18日(火)

お薬が必要な人は、事前に受診するようお願いいたします。

なお、急病の場合は近隣の医療機関をご利用ください。

問 村国保診療所 ☎ 49-2028

プール監視員を募集

村農業者トレーニングセンターでは、プールの監視および施設管理業務を行う人を募集しています。

募集人数 若干名

対象 18歳～65歳の健康な人

雇用期間 8月1日(土)～

19日(水) 日中:8時45分～

勤務時間

17時30分、夜間:18時20分～21時15分

賃金 1時間あたり900円

日額7,000円

応募方法 7月20日(月)までに農業者トレーニングセンターまで履歴書を持参してください。(要電話予約)

問 村農業者トレーニングセンター ☎ 49-3295

村農産物加工・直売所手・まめ・館

## 新館長の意気込みを聞く

6月1日、村農産物加工・直売所の新館長に佐藤文雄さん(大根屋敷)が就任しました。

手・まめ・館は村にとって特別な施設であり、館長としての役割も非常に難しいものだと考えています。村民の声、生産者の声、従業員の声に耳を傾け、これからの施設の方向性を定めていきたいです。すでに新しいアイデアなども出ており、7月から少しずつお店に形として出していければと考えています。

まずは農家の皆さんの農場を見ながら、野菜の生産バランスの調整や加工品開発など、ロスのなくなる工夫を行いつつ、販路拡大を図っていきたいです。

従業員それぞれが力を発揮できる環境を整え、一丸となって、さらなる発展に向け努力していきたいと思っています。



手・まめ・館 館長 佐藤 文雄さん



令和3年度鮫川村職員

採用候補者試験を実施します

〔栄養士〕

採用予定人員 1人程度

受験資格 昭和55年4月2日

以降に生まれた人で、管理栄養士免許を有する人または令和3年3月までに取得

見込みの人※資格取得できなかった場合は採用取消

試験方法 ▼第1次試験：教

養試験(短大卒業程度) /

専門試験 / 各種検査(事務

適性検査、性格特性検査

職場適応性検査) ▼第2次

試験：個別面接、小論文

■試験の期日および場所

第1次試験：令和2年9月20

日(日) 9時～9時30分受

付け・福島県自治会館(福

島市中町8-2)

第2次試験：第1次試験合格者に対して後日通知します。

■受験手続き

申込用紙の請求 申込用紙は、

役場総務課で交付します。

郵便で請求する場合は、封

筒の表に、「資格免許職試験

申込用紙請求」と朱書きし、

総務課へ郵送してください。

1200円切手を貼った

自分あての返信用封筒(角

型2号)を必ず同封してく

退任者に感謝状が贈呈されました

6月3日、奥貫洋さん(棚倉町)に王国町村教育長会の退任役員の感謝状の伝達が村公民館で行われました。

奥貫さんは、平成15年10月から令和元年8月までの16年間、教育長として、鮫川村の教育行政に尽力してきました。

6月12日には、鈴木勲さん(伏木田)に県交通教育専門員連絡協議会県南ブロックにお

ける感謝状の伝達が村長室で行われました。

鈴木さんは平成20年から12年間にわたり交通教育専門員として、村の子どもの登下校を見守って来ました。「子どもたちに事故もなく任期を終えることができ良かったです」と話し、安どの表情を浮かべていました。



上\_奥貫さん(左)は村の教育の役に立ったと思うと嬉しいと話しました/下\_関根村長から感謝状を受け取る鈴木さん

村公式ホームページが全国広報コンクールで入選しました

日本広報協会主催の2020年全国広報コンクールで、鮫川村公式ホームページがウェブサイト(町村部)で入選いたしました。

鮫川村公式ホームページは、村内への情報発信はもちろんのこと、村外の皆さんにも鮫川村のことをよく知っていただき、より魅力あるむらづくりを進めるために2020年1月4日にフルリニューアルを行い、その後もページを充実させるなど改善を重ねています。より親しみやすくなった鮫川村公式ホームページをぜひご活用ください。



好評のタイムラプス動画 村の景色が美しく躍動します

ださい。

その他 募集定員、申し込み方法など、採用試験の詳細は村ホームページでご確認ください。

問 村総務課総務係

☎ 49-3111

火災報知器は設置できていますか

全世帯設置状況調査にご協力ください

棚倉消防署鮫川分署では、村内全世帯の住宅用火災警報器の設置状況を調査しています。

火災警報器は、火災により発生する煙を感知し、音や音声による警報を発して火災の発生をいち早く知らせてくれる機器です。大切な家族やご自身のために、もしもの時の備えをお願いします。

調査期間 6月から全世帯調査終了まで

調査内容 住宅用火災警報器

の設置状況、火災警報器の定期的な作動確認の実施状況

調査方法 消防署員が実際に

各世帯を訪問して聞き取り

調査、または電話による聞き取り調査

その他 消防署では、住宅用火災警報器、消火器などの

訪問販売や委託販売は一切

行っていません。かたり詐欺などにご注意ください。

問 棚倉消防署鮫川分署

☎ 49-2119

家庭内での火災の発生をいち早く感知し、知らせてくれる住宅用火災警報器。一般的に電池で動いており、交換の目安はおよそ10年と言われています。定期的に作動確認を行い、適切に交換を行うよう習慣づけましょう。

白河広域市町村圏消防本部

消防吏員採用候補者試験

採用人数 若干名

受験資格 平成6年4月2日

から平成15年4月1日まで

に生まれた人。学歴・性別

は問いません。

第1次試験日時・場所 令和

2年9月20日(日) 9時～

9時30分受付・新白信ビル

(白河市立石96)

試験内容 第1次試験：教養

試験(筆記試験)・消防適

性検査、第2次試験(1次

合格者)：身体検査・体力

検査・作文・口述試験

申込方法 白河地方広域市町

村圏消防本部および各消防

署に準備してある試験申込

書などに必要事項を記入

し、白河地方広域市町村圏

消防本部総務課総務係に提

出してください。

申込期間 令和2年7月1日

(水)～8月14日(金)

※郵送の場合は8月12日

(水)の消印有効

問 白河地方広域市町村圏消防

本部総務課総務係 ☎ 024

8122-2168

令和2年度自衛官等採用案内  
防衛医科大学生募集中

募集学生 医学科、看護学科(自衛官候補看護学生)

受験資格 18歳以上21歳未満の高卒者または高専3年次修了者

1次試験日 医学科…10月24日・25日、看護学科…10月17日

受付期間 医学科…7月1日～10月7日、看護学科…7月1日～10月1日

その他 新型コロナウイルスの影響により掲載内容と異なる場合があります。事前に自衛官募集ホームページなどでご確認ください。

問 自衛隊福島地方協力本部白河地域事務所 ☎ 0248-24-0372



## おほしさまにお願いごとをしよう



鮫川小学校では、今年7歳になる小学校1年生の子どもたちが、七夕の飾り付けに挑戦。「すきらいしませんように」「えんそくにいきますように」「ぷーるでおよげますように」など、1人ひとり思いを込めて、真剣な表情で短冊に願いごとを書いていました。



取材に協力してくれた1年生の皆さん、ありがとうございました。

### 鹿角平天文台で星を見よう！

鹿角平天文台は、6月1日から運営しています。電話予約で天体観察やインストラクターによる星空解説などを聞くことができます。ご予約は基本的に5名以上から可能。観望日の一週間前までにお申し込みください。☎村農林商工課 ☎49-3113

※天文台をご利用の際は、感染症予防対策にご協力ください。

## 【七夕特別企画】

# 輝く夜空に 願いを込めて

7月7日は七夕です。  
1年に1度、織姫と彦星が会うことが許された日。  
1年間まじめに働いた2人はこの日、どんな話をしているのでしょうか。  
夜空に目を向けると、星々のロマンが詰まっています。

七夕伝説の起源は、中国の「牛郎織女」という物語だとされています。

美しいはたを織る織姫とひたすらに牛の世話に励む若者、彦星。お互いに勤勉に働く2人は、神様の計らいで夫婦となり、仲睦まじく暮らします。

しかし、結婚を機に遊んでばかりで仕事をしなくなってしまった様子に神様は怒り、2人を離れ離れにしてしまいます。悲しみに明け暮れる2人はますます仕事をしなくなり、困った神様。そこで、毎日まじめに働くなら1年に1度会うことを許すと、神様は2人と約束をします。こうして、再びまじめに働くようになった織姫と彦星。7月7日は1年に1度、2人が天の川を越えて会うことを許された日です。

縫製の神様である織姫（ヘガ）と農業の神様である彦星（アルタイル）にあやかっ  
てお願いごとをするようになったのが七夕の起源とされています。  
皆さんは夏の夜空の星に何を願いますか。

写真：鹿角平天文台と天の川

※七夕にお願いごとをする起源については諸説あります



## 幼虫はどこかな

小学校3年生がオオムラサキ観察

村役場前のケージの中に、村内で捕獲したオオムラサキの幼虫20匹を放しています。6月18日、鮫川小学校の3年生は、ケージの中でオオムラサキの観察会を実施しました。頭上のクヌギの葉っぱを注意深く探し、「見つけた!」と幼虫やサナギ指さして興奮する児童。学びの多い時間を過ごすことができました。



「幼虫はこんなに大きかった」と話す児童



幼虫やサナギの姿で確認できた6匹のオオムラサキ。羽化の時期は7月上旬です



うねを立て、等間隔に丁寧に大豆を植える生徒たち

## 特産品栽培を体験

鮫川中学校で大豆の種まき

6月11日、鮫川中学校の1年生が学校畑で大豆の種まきを体験しました。総合的な学習の時間で行われた取り組みで、秋の収穫の時期には生徒による大豆を使った料理の考案などが予定されています。

生徒たちは体験を通じて村の特産品について学びました。



この日植えられた大豆「ふくいぶき」の種子



水をかけあって遊ぶ園児たち

## 園庭プールにおおはしゃぎ

さめがわこどもセンターでプール開き

さめがわこどもセンターは6月16日、園庭でプール開きをしました。感染症予防のため、距離を置いて4つのプールを設置。生田目園長先生が塩とお神酒で清め、武藤教育長は「安全を守って楽しいプール遊びにしましょう」と挨拶しました。この日は天気にも恵まれ、待ちに待ったプールに子どもたちは水をかけあいおおはしゃぎでした。



広いキャンプサイトも手分けして草刈りしました

## キャンプ場再開に向けて

鹿角平観光牧場で草刈り

(有)鹿角平観光センターは、6月9日、鹿角平観光牧場の整備作業を行いました。この日参加した社員11人は、初夏の日差しに汗を流しながら、キャンプ場や広場、道路わきの草を刈り払いました。鹿角平は6月1日に売店が再開し、13日には食堂の営業も始まりました。キャンプ場とBBQ場は7月2日(木)から再開を予定しています。

## うまいもの祭りは来年に順延

高原のさめがわうまいもの祭り事前協議

村と商工会、JAで組織するうまいもの祭り実行委員会は、毎年10月の第3日曜日に開催している高原のさめがわうまいもの祭りに関して、6月17日に事前協議を行い、来年に順延することを決めました。うまいもの祭りは今年で33回目を迎える村最大のイベント。新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにやむを得ず開催を見送る判断をしました。



実行委員会では規模を縮小した代替イベントの開催などを検討し8月下旬には開催の有無を決定する

## 花いっぱい美しい村に

商工会女性部員がハンギングバスケットを作成

村商工会女性部(宗田純子代表)の部員12名が、6月10日の「商工会の日」に合わせて、ベコニアやブルーサルビア、プミラなどの花を植えたハンギングバスケットを作成し、ひだまり荘や村図書館、さざり荘など村内6カ所に配りました。活動は今年で4回目。豊かな美しい村づくりに向け、鮮やかな花々が施設を彩ります。



19個のハンギングバスケットを作り、配布しました



# 鮫川職場探訪記

-第36回-

## やきとり気楽

代表 関根 昭弘  
所在地 大字赤坂東野字広畑171 ☎49-3337

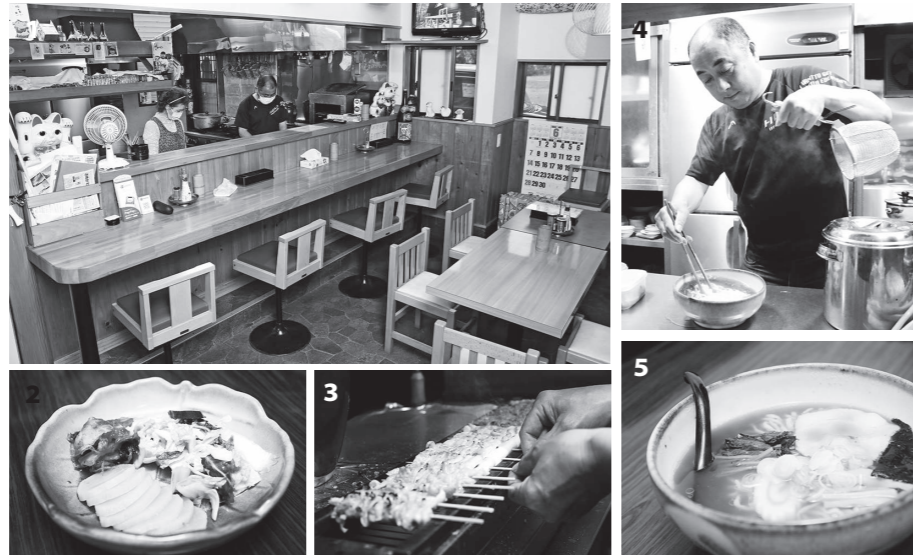
### 地元を支えられて20年

やきとり気楽は平成12年の開業から20年を迎え、地元の憩いの場として親しまれています。

几帳面に四角く整えられた気楽こだわりのやきとりは、1本1本店主の関根昭弘さんがその日の朝に仕込んだもの。奥さんのゆかりさんは、昭弘さんを「何でも自分でちゃんとやらなきゃ嫌な人なんだ」と笑って話します。

### 開業から今でも続く同級会

関根さんは、開業のきっかけを振り返り「みんなで飲むところが欲しかったんです。同級生との話のなかで『おれが店やっから、月に1回みんなで飲むべ』という具合で開業を決めました」と笑顔で話します。それからは今でも毎月欠かさず、同級生の飲み会が続けられています。

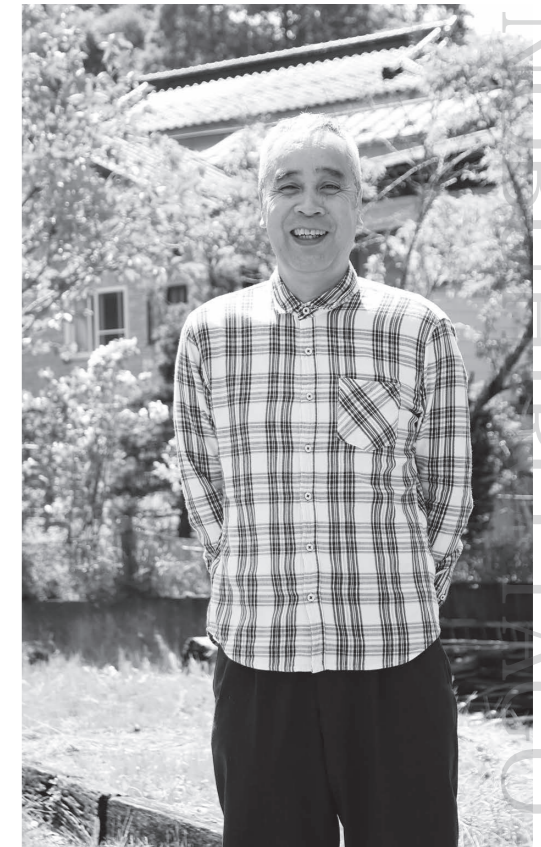


1\_席数を減らすなど感染症対策に取り組む店内/2\_ゆかりさん手作りのおしんこは常連の人たちのお気に入りです/3\_丁寧に焼き上げるやきとり。仕込みの都合上、注文したい場合は事前にご確認ください/4・5\_ファンも多いラーメンは鶏ガラと豚骨の出汁から作るこだわりの逸品

### 開業以来の危機から再開へ

気楽は4月16日の緊急事態宣言を受けてやむなく休業していましたが、宣言解除後の5月19日にお店を再開しました。関根さんは「21年間営業してきて初めての経験。不安な気持ちでいっぱいでした」と振り返ります。

現在は、やきとりが予約制など一部の制限はありますが感染症対策をしたうえで営業しています。「支えてくださる村民の皆さまには日頃から感謝の気持ちしかありません。これからもやきとり気楽をよろしくお願ひします」と関根さんは再開を喜びました。



たご・のぶひろ ●1962年4月生まれ。趣味は、スポーツ観戦。モットーは一日一日を大切に生きること。赤坂西野字酒垂。58歳。

私は白河市内の会社に勤めて37年目になりました。交代制勤務で、土日祝日など関係なく働いています。通勤は片道40分かかります。若い頃は、友だちが休みの日が仕事だったので、幾度となく会社を辞めたくなり、自分の気持ちと葛藤していました。今思うとあの時辞めなくて良かったとつくづく思います。現代は、東日本大震災や台風19号災害、新型コロナウイルス感染拡大とストレス社会で、生きていくのも大変な時代です。私はストレス解消のために、ときどき鮫川の大自然を肌で感じながら散歩とジョギングをしています。小鳥のさえずり、虫の鳴き声、川のせ

村民【随想】リレー — (264)

## 田子 宣広さん

### 私のストレス解消

せらぎなどを聞きながら、汗をかくことで気分もリフレッシュしています。恵まれた自然の中で、生活できることを感謝し、日々の生活を送っていきたくと思います。私にとって鮫川の大自然はかけがえない癒しのスポットです。私の今の楽しみは、あと2年で定年退職を迎えることです。定年後は村行事の参加、家庭菜園、旅行、スポーツ観戦など、いろいろとやってみたくと夢が膨らむ今日この頃です。

次号は、佐藤信夫さん(火打石)にバトンタッチ!

### 俳句

万緑やコロナに負けぬ信夫山

中井 恒峯

郭公鳥峰から峰へ啼き渡り

北條素人坂

放映は相撲歌番無観客

松本 精一

夏鶯小枝に移る姿あり

前田 縫子

雷様が来たど香焚く遠い日よ

山本 恵子

手づくりの模様染しむ布マスク

鈴木 米子

若葉風夢見る夫の水平器

斎須 信子

地球儀廻すコロナウイルス梅雨重し

山本五十鈴

### 短歌

火打石に四百年立つエドヒガン空に  
錦の花笠翳す

鈴木イミ子

猪の難から逃れ青竹は古い皮付け  
空へと伸びる

須藤 幸子

林家の八十周年祝賀会きれいなつ  
つじと共に寿ぐ

前田喜三子

田植え終え苗の守り役解かれたり  
ほっと安堵の肩の荷おろす

関根キヌ子

母の日に一緒にランチできないと息  
子達より宅配届く

赤坂 和子

腰下ろし空見上げれば流れゆく雲は  
悠悠コロナ忘れる

矢吹 一二

目覚めれば田植機の音高らかに我が  
家の田圃早苗がゆれる

北條 平

広報さめがわではみなさんの俳句・川柳・短歌などの作品を募集しています。掲載の相談は村総務課広報担当まで。  
村総務課 ☎49-3111



## 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

### ファーブル先生の昆虫教室

奥本大三郎著、ポプラ社



昆虫学者ファーブルは、小さい子どもの時から自然が大好きでした。大人になってからもずっと、昆虫を採集したり、観察したり、実験したりしてきました。この本の中で、昆虫の本能の「かしこさ」と「おもしろさ」をファーブル先生がやさしく説明してくれています。

### BBQパーベキューの人気レシピ

BBQレシピタンク監修、立東社



BBQの料理といっても、炭火をおこしてグリルで焼くメニューばかりではありません。この本では、市販の缶詰を使った料理からデザートまで、かんたんに作っておしゃれに仕上がる料理を紹介しています。

第3土曜日は  
 家族一緒に読書の日  
 ←新着図書はコチラ

## 新型コロナウイルス感染症 法務大臣メッセージ

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者などに対する誤解や偏見に基づく差別は決してあってはなりません。法務大臣メッセージは、YouTube 法務省チャンネルをご覧ください。

法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめなどの被害にあった方からの人権相談を受け付けています。困ったときは一人で悩まず、私たちに相談してください。

- ・みんなの人権110番 ☎0570-003-110
  - ・子どもの人権110番 ☎0120-007-110
  - ・女性の人権110番 ☎0570-070-810
  - ・このほか、「インターネット人権相談」も受け付けています。
- ☎福島地方法務局人権養護課 ☎024-534-1994

## 内部被ばく検査 申し込み受付中

村は、平成23年3月に発生した東日本大震災に伴う原発事故による住民の被ばく放射線に対する懸念や、健康などの不安を払しょくするため、ホールボディカウンター(WBC)による内部被ばく検査を行います。

この検査は、現在体内にある

放射性物質(放射性セシウム)を測定し、一生の間に受けると思われる線量を推計するものです。

日時 7月31日(金)、8月1日(土) 9時～、13時30分～

場所 村農業者トレーニングセンター上駐車場

対象 平成23年3月12日に県内に住所があった人または県内に通勤・通学などした人や、現在(検査前日時点で)県内に住所がある人。

申込方法 7月20日(月)までに電話で申し込んでください。なお、受付可能な人数には限りがありますので、お早めにお申し込みください。

その他 申込者には後日、検査同意書などの書類を送付します。

☎村住民福祉課健康係 ☎49-3112

## 国民年金保険料は 口座振替がお得です

国民年金保険料額は1か月あたり16,540円です。

経済的な理由などにより保険料の納付が困難な場合は、保険料を「全額免除」または「一部免除」する制度があります。本人、配偶者および世帯主それぞれの前年所得が一定の金額以下であれば、申請者本人が免除を受けることができます。

保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や「障害基礎年金」、「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

令和2年度分の免除などの受付は7月1日から開始されます。申請は、2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができます。免除を希望する人は、お近くの年金事務所または役場窓口までお申し出ください。

☎村住民福祉課住民係 ☎49-3112 / 白河年金事務所 ☎0248-27-4161

## 農業短期大学校 オープンキャンパス

県農業総合センター農業短期大学校(矢吹町)は、下記の日程でオープンキャンパスを開催します。学校の教育内容や施設・設備を見学できるほか、実際に栽培や農産物加工体験などができる機会となっておりますので、興味がある人はぜひご参加ください。

対象 本校に入校を希望する人または関心のある人(学年や既卒は不問)およびその保護者、高校教員など

開催日 8月2日(日)、8月3日(月)、8月23日(日)

時間 10時～15時30分

場所 県農業総合センター農業短期大学校

参加費 無料。ただし、学食体験を希望する人は1食400円

申込方法 学校ホームページから参加申込書をダウンロードし、メールに添付して申し込んでください。

申込締切 7月20日(月) 必着  
 その他 当日は上履き、筆記用

具のほか、作業のできる服装・靴などを持参してください。  
 ☎県農業総合センター農業短期大学校教務管理 ☎0248-42-4113

## 労働困りごと 無料相談会

県労働委員会では、「労働困りごと相談会」を開催し、賃金未払い、解雇、退職などの労使間のトラブルに関する困りごとや疑問についての相談をお受けします。

相談は無料で秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

日時 7月12日(日)10時～16時  
 場所 県いわき合同庁舎

その他 相談する場合は、下記まで事前に予約をお願いします。

☎県労働委員会事務局 ☎024-521-7594

## 寄付・寄贈 5月受理分・敬称略

▶社会福祉事業のために[金員]…鈴木治男(新宿) 矢吹ミツ子(官沢) 関根一徳(赤柴) 蛭田和代(福原) ▶ひだまり荘へ[マスク、アルコールハンドジェル]…緑川浩幸(埼玉県) ▶ひだまり荘へ[卓上ごみ入れ]…水野博和(広畑)

第33回 修明高校鮫川校だより  
 ここから、いっしょに

文・写真/修明高校鮫川校  
 TEL 49-2029 FAX 49-3109  
 E-mail shumei-h-samegawa@fcs.ed.jp



厚生委員長  
 矢吹 飛月さん  
 (白河二中出身)

今回のクリーン運動によって、鮫川村をこれまで以上にきれいにできたと思います。秋に予定されている第2回クリーン運動では、さらに村内の美化に努めたいと思います。

【学校コメント】修明高校鮫川校では、6月5日(金)に高校のある大字赤坂中野地区周辺において「クリーン運動」を実施しました。毎年2度行っている恒例行事で、鮫校生が村のごみ拾いに取り組みました。

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

■鮫川村公式ホームページ <https://www.vill.samegawa.fukushima.jp/>

住民福祉課 49-3112  
 農林商工課・農業委員会 49-3113

地域整備課 49-3114  
 議会事務局 49-3115  
 出納室 49-3116



災害時対応電話(停電・災害時) 49-3302・49-3303

教育委員会 49-3151  
 図書館 29-1150  
 鮫川小学校 49-2005  
 鮫川中学校 49-3101  
 こどもセンター 29-1010  
 学校給食センター 49-2113

保健センター 29-1231  
 国保診療所 49-2028  
 ひだまり荘 49-3600  
 ゆうきの郷土 49-3474  
 農業者トレーニングセンター 49-3295

手・まめ・館 49-2556  
 さざり荘 49-2205  
 ほっとはうす・さめがわ 48-2555  
 鹿角平観光牧場 48-2010  
 すまいる 57-6901



お誕生

5月届け出分・敬称略

住所氏名 性 月 日 保護者  
道少田 赤坂 元康 男 5.18 淳・典子

おく  
やみ

5月届け出分・敬称略

住所氏名 月 日 年齢  
宿ノ入 蛭田ハツイ 5.1 87歳  
道少田 鈴木 文子 5.10 94歳  
官 沢 矢吹 孝夫 5.22 61歳  
赤 柴 関根 昭八 5.26 85歳  
福 原 蛭田 康之 5.26 82歳

人の  
動き

6/1現在・（ ）は前月比

人口 **3,240**人 (-8)  
男 **1,641**人 (-4)  
女 **1,599**人 (-4)  
世帯 **1,078**戸 (-1)

施設営業時間と定休日

国保診療所	8:30~12:00 土・日 13:30~17:00 祝日
図書館	9:30~18:00 月曜・祝日
農業者 トレーニングセンター	9:00~22:00 月曜・祝日
農産物加工・直売所 手・まめ・館	9:00~18:00 第一水曜
村民保養施設 さざり荘	10:00~20:00 水曜
村民の店 すまいる	9:00~19:00 土曜日 18:00まで 日・祝日は

※新型コロナウイルスの影響により、営業時間を変更する場合があります。

編/集/後/記

■女性は7の倍数で体が変化すると言いますが、男性は8の倍数で変化するそうです。確かに、私も32歳の頃からおなかかぼこり。運動しようにも体が以前のように動きません。規則正しく生活するって難しいですね。(西橋)

暮らしのカレンダー

※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
5	6
12	13
19	20
26	27

村内全域 診療所送迎車運行日 ※予約は前日まで  
やまゆり乳児室・保育室 [こ]

筋力づくり教室 [保]  
あおぞら号昼バス運行日

July  
7

火	水	木	金	土
	7/1 診療所送迎 中野・東石	2 診療所送迎 青生野 ●筋力づくり教室 Aコース[保]	3 診療所送迎 富田・渡瀬 ●筋力づくり教室 Bコース[保]	4
7 診療所送迎 西野・西山	8 診療所送迎 中野・東石 ●筋力づくり教室 Cコース[保] ●やまゆり乳児室 [こ] ●やまゆり保育室 [こ]	9 診療所送迎 青生野 ●筋力づくり教室 Dコース[保]	10 診療所送迎 富田・渡瀬 ●筋力づくり教室 Eコース[保]	11
14 診療所送迎 西野・西山 ●住民健康診査...8:00~ [対象地区:赤坂東野石井草区]	15 診療所送迎 中野・東石 ●おはなしの森... 16:00~[図]	16 診療所送迎 青生野 ●住民健康診査...8:00~ [対象地区:赤坂中野区]	17 診療所送迎 富田・渡瀬 ●住民健康診査...8:00~ [対象地区:西山区]	18 住民健康診査...8:00~ [対象地区:赤坂西野区、 受診していない人]
21 診療所送迎 西野・西山 ●筋力づくり教室 Aコース[保] ●幼稚部第1学期 終業式 [こ]	22 診療所送迎 中野・東石 ●やまぶきの会[保]	23 海の日 つちやクリニック (塙町)☎43-2250	24 スポーツの日 東館診療所(矢祭町) ☎46-2312	25
28 診療所送迎 西野・西山 ●筋力づくり教室 Bコース[保]	29 診療所送迎 中野・東石	30 診療所送迎 青生野 ●3歳児健診	31 診療所送迎 富田・渡瀬 ●筋力づくり教室 Cコース[保] ●小・中学校第1学期 終業式	8/1

☎=休日当番医 [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 [こ]=こどもセンター

今月の納税  
納期限: 7月31日(金)

固定資産税(第2期)、国民健康保険税(第2期)、  
介護保険料(第2期)

毎月8日は歯の日です  
防災無線で虫歯予防を呼びかけます

今月の担当は、  
こどもセンターです!

大森いちばくん、齊藤りくとくん、中川西すずなちゃん、  
大森こはるちゃん、白坂ゆずのちゃん

