



第16回 鮫川小学校だより

## 「村たんけん」に行ってきました

2年生が生活科の「どきどき わくわく 村たんけん」の学習で、鮫川村にはどんな場所があるのか、どんな人たちが働いているのかを知るために「村たんけん」を行いました。 文／鮫川小学校

鮫川村役場



村長さんのおしごとは、村の人がみんなしあわせにくらせるようにすることだということを初めて知りました。ペンきょうになりました。

澤村 宗一郎

村民の店 すまいる



すまいるでは、鮫川村のかたがら人はたらいっていることが分かりました。食べもののほかにノートなども売っていることを初めて知りました。

小松 夢来

手・まめ・館



パンをきかいで作っていることを初めて知りました。一番楽しかったことは、あんぱんを作らせてもらったことです。学校がおわったあと、車の中でおねえちゃんといっしょに食べたあんぱんが本当においしかったです。

中川西 杏未

【健康小話】

文：住民福祉課

## 保健師のつぶやき

- For Your Health -

-第22回-

### 【良質な睡眠をとる方法】

すっかり寒くなりましたが、ぐっすり眠れているでしょうか。睡眠はこころとからだの回復を行う働きがあり、健康に深く関わっています。つぎの方法を実践して、良質な睡眠をとりましょう。

#### ● 規則正しい生活

#### ● 運動習慣を持つ

激しい運動はかえって脳を興奮させてしまうので、運動は寝る3時間前までに終了するようにしましょう。

#### ● 寝る2~3時間前に入浴

入浴により手足の抹消血管を広げ、熱の放散をすることで深部体温を下げ、良質な睡眠につながります。

#### ● 朝、起床後には日光を浴びる

太陽の光は体内時計のずれをリセットします。朝はカーテンを開けて自然の光をたっぷり浴びましょう。



#### ● 食生活

起床後1時間以内に食事をし、たんぱく質をきちんと摂取し、トリプトファン(アミノ酸)をチャージしましょう。良質な睡眠や筋肉強化に効果があります。

#### ● 昼寝は有効に

30分以内の昼寝は認知症リスクを軽減できるという研究結果があります。

#### ● 室内環境を調整

静かで暗い環境の寝室で寝床の温度は33度前後、湿度は50%前後が最適とされています。

#### ● よく眠れる寝具を選択

寝具は吸湿、放湿性、保温性の良いものを選びましょう。敷布団は適度に硬く、からだがかたみすぎないもの。掛け布団はからだにフィットしやすく軽いもの。枕は首や肩への負担が少ない硬さ、高さのものを選びましょう。

広報【お知らせ版】

# ほと通信

発行／鮫川村 編集／総務課 ☎49-3111 F A X 49-2651

Eメール soumu@vill.samegawa.fukushima.jp

令和2年10月15日発行 / 第221号

## 村内事業所が対象! 感染対策費用を5万円まで助成します

鮫川村新生活環境整備応援事業



非接触型体温計などの備品購入



仕切り用アクリル板の購入

村内**事業所**が新型コロナウイルス感染症の**感染・飛沫防止**のために講じた**予防対策費用**を上限**5万円**まで助成します。

例) フェイスシールド、非接触型体温計、仕切り用アクリル板購入、パーテーション設置、換気設備設置など



コロナ対策のための施設改修費用

申請受付期間 令和**2**年**10**月**16**日 ~ 令和**3**年**1**月**29**日

申請方法

物品購入レシート、改修費の領収書などを用意して村商工会でお申し込みください。申込の際に振込口座の通帳と印鑑(代表者印)も忘れずに持参してください。

問 村農林商工課商工観光係 ☎49-3113 / 村商工会 ☎49-2171

## 秋の催し 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響によりつぎの催しは行いません。

- ▶ 高原の鮫川うまいもの祭り ▶ 鮫川村少年主張大会 ▶ 音楽発表大会 ▶ 鮫川の食を楽しむ会 ▶ ふるさと文化芸能クラブ芸能発表会 ▶ 館山周回駅伝競走大会

## 福島県新型コロナウイルス感染症対策支援交付金のお知らせ 売上が減少している事業者を支援します

県は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、「業種別ガイドライン」や「新しい生活様式」に対応するための取り組みを行い、売上げが一定程度減少している事業者に対し、交付金を交付します。

**交付額** 10万円（定額）1事業者1回に限る

**申請期間** 11月30日（月）まで

**申請方法** 電子申請または郵送で申請します。

申請方法の詳細や必要な書類は福島県中小企業団体中央会のホームページ内の「福島県新型コロナウイルス感染症対策支援金」でご確認ください。<http://www.chuokai-fukushima.or.jp/corona/index.html> または村商工会から申請の相談ができます。

問 県中小企業団体中央会 ☎024-563-1373 / 村商工会 ☎49-2171

### 対象となる事業者

令和2年4月期または5月期の売上げが前年と比べて20%以上50%未満減少していて、つぎの要件をすべて満たしている事業者

- 「業種別ガイドライン」や「新しい生活様式」の対応など、感染防止策に取り組んでいる
- 「福島県新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金」「福島県新型コロナウイルス感染症拡大防止給付金」のいずれの交付も受けていない。（いずれの要件にも該当していない）
- 令和2年3月までに開業しており、事業による収入（売上）を得ている。

## 皆さんの声を県政に！「県民提案」で 県政に対するご意見をお寄せください



県では、県民の皆さんからの提案を今後の県の事業に活かすための「県民提案」を募集しています。実施してほしい内容を簡潔にまとめて、県庁県民広聴室にお寄せください。

手紙、ファックス、電子メール、県庁のホームページからそれぞれ提案できます。

なお、提案していただいた内容については、担当部局が検討し、提案を受理した日から2週間程度で提案者に回答いたします。

問 県民広聴室 ☎024-521-7013

### 県民提案の提出先

福島県庁県民広聴室  
 ■ 〒960-8670 福島市杉妻町2-16  
 ■ ファックス 024-521-7934  
 ■ Eメール koucho@pref.fukushima.lg.jp  
 ■ 県庁ホームページ（上部にQRコード記載）  
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/01010e/>

## 鮫川村文化祭 一般作品を募集

第73回鮫川村文化祭は、11月28日（土）から村公民館で開催されます。そこで、文化団体に属さない人の一般作品を募集します。

**対象** 村内居住者

**募集作品** 絵画、手芸、写真、陶芸、生け花、木工細工など

**募集期間** 11月20日（金）まで

**応募方法** 応募用紙に必要事項を記入し、村公民館に申し込んでください。

**作品搬入** 11月27日（金）の13時から16時までの間に会場に直接搬入し、飾りつけをお願いします。

**作品搬出** 12月2日（水）13時30分から搬出してください。

**その他** 事前に作品をお預かりすることはできません。各自で搬入・搬出をお願いします。

問 村教育委員会教育課  
☎49-3151

## 年金やその他の所得額が基準以下の人を支援

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給される「年金生活者支援給付金制度」があります。

新たに対象となる人には日本年金機構からお知らせの封筒が送付されますので、同封のハガキから手続きをしてください。

なお、年金の受給をし始める人は年金の請求手続きも必要ですので、年金事務所または村住民福祉課の窓口で手続きをしてください。

問 ねんきんダイヤル  
☎0570-05-1165

## ふくしま移住イベント をオンライン開催

福島県全県規模の移住イベント「福島暮らし&しごとフェア2020」。今年はオンラインで

開催します。移住者によるスペシャルトークやLINEチャットによる何でも相談室を開設します。

また、オンライン相談ブースは11月29日（日）までご利用できます。

**日時** 11月1日（日）10時～17時

**その他** 参加方法やイベントの詳細は「福島暮らし&しごとフェア2020」特設サイトでご確認ください。

問 県地域振興課  
☎024-521-8023

## 村の交通事故 発生状況 (1/1~9/30)

発生件数	0件（-3）
死者数	0人（±0）
傷者数	0人（-3）
物件事故	20件（-16）

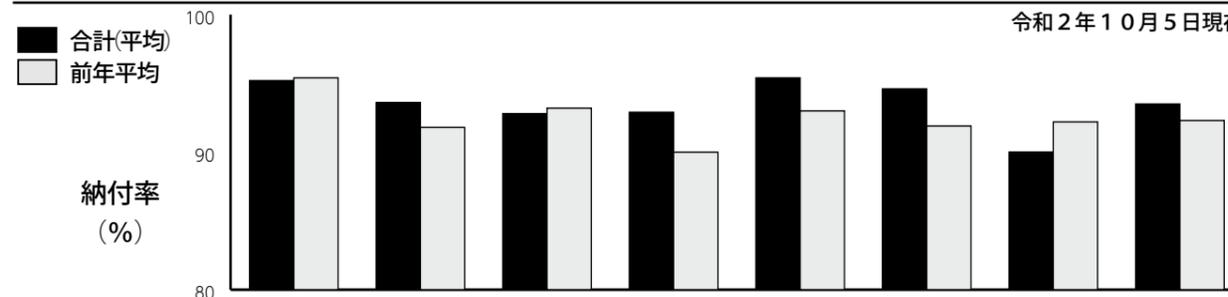
交差点での出会いがしらの事故が増えています。十分な安全確認、歩行者がいる横断歩道では確実な一時停止をしてください。

問 柵倉警察署地域交通課  
☎33-0110

## 納税だより

村総務課税務係 ☎49-3111

令和2年10月5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)		95.2	93.6	92.8	92.9	95.4	94.6	90.0	93.5	
前年平均		95.4	91.8	93.2	90.0	93.0	91.9	92.2	92.3	
前年比		▲0.2	1.8	▲0.4	2.9	2.4	2.7	▲2.2	1.2	
税目別										
軽自動車税		97.7	96.8	96.1	97.5	98.3	95.5	96.5	96.9	
固定資産税		98.0	94.3	94.6	95.3	96.6	95.3	88.2	95.2	
村民税		93.4	92.4	97.8	94.5	99.4	98.6	91.9	95.7	
国民健康保険税		90.7	91.9	86.9	88.6	89.5	91.3	89.3	89.5	

● 今月の納付 村民税（第3期）・国民健康保険税（第5期）・介護保険料（第5期）・後期高齢者医療保険料（第3期）

納期限 11月2日（月）