

[広報]

みめがわ

PUBLIC RELATIONS SAMEGAWA

特集

米玄

げんきに
毎日を過ごすために

鯨川村



鯨川小学校運動会にてゴールの瞬間

- 行政NAVI
道路維持補修の要望は区長さんへ
移住・定住支援策
- ほっとニュース
コロナワクチン接種シミュレーション
村内各地で春まつり

みめがわ
June
2021
6

令和3年6月1日発行(毎月1日発行)
第806号(昭和27年9月創刊)

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

ぼく・わたしの夢

[第62回] 鯨川小6年生



中川西温基くん

ぼくが中学生になったら部活と勉強を頑張りたいです。部活では、今までやってきた野球を続けたいです。理由は、野球の楽しさが分かってきたからです。勉強では国語が苦手なので、今よりもっと頑張りたいです。特に漢字が苦手なので頑張ります。中学校では色々難しくなりますが、目標に向かって頑張ります。



澤口夏芽さん

私は中学校に行ったら勉強や部活を頑張りたいです。勉強では英語が苦手なので英語の勉強を頑張りたいと思います。それ以外にもいろいろな勉強が難しくなっていくので、英語以外にも沢山の勉強を頑張りたいです。部活もちゃんと頑張りたいので、朝は校庭で走ることを頑張ります。



木村隆一くん

ぼくが中学生になったら頑張りたいことは英語です。理由は、英語を話したり、英語の文章を書くことが苦手だからです。まずは自主学習で英単語を書いて覚えて書けるようになったら英語の発音を復習したり、調べたりします。そして、英語が話せて書ける中学生になりたいです。

My favorite Snapshot in SAMEGAWA
みんなの写×がわ

ハッシュタグ
「#さめがわいいとこ」
を付けたインスタグラム投稿写真を紹介します



皆さんの素敵な写真を投稿しよう!!

投稿日 2021年5月10日
投稿者 sourie.1888

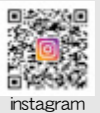
今回は@sourie.1888さんの投稿から紹介します。村外から訪れた鹿角平の景色を眺めるこどもの後ろ姿。五月晴れの下で清々さが伝わってきます。

SNSでも情報配信中

村公式アカウントはコチラ



facebook



instagram

スマホで読み
込むとページ
に移動します

編集後記

■早いもので広報担当になり2ヶ月が経ちました。記事のレイアウト、写真の撮り方、まだまだ未熟なところだらけです。「どうしたら伝わるのか」を第一に毎日悩みながら作っています。少しでも良い広報を作れるよう頑張ります(菊地)

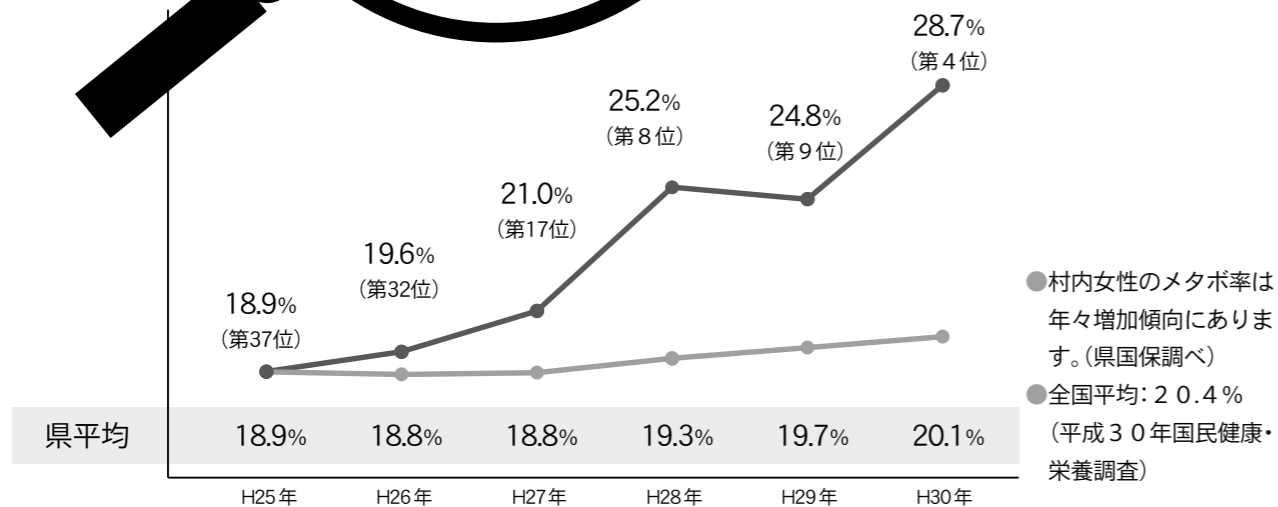
痩せられない？
それ、脳のせいかも
 — 玄米に食欲を抑える効果…

広報さがわ 2020. 7月号より抜粋

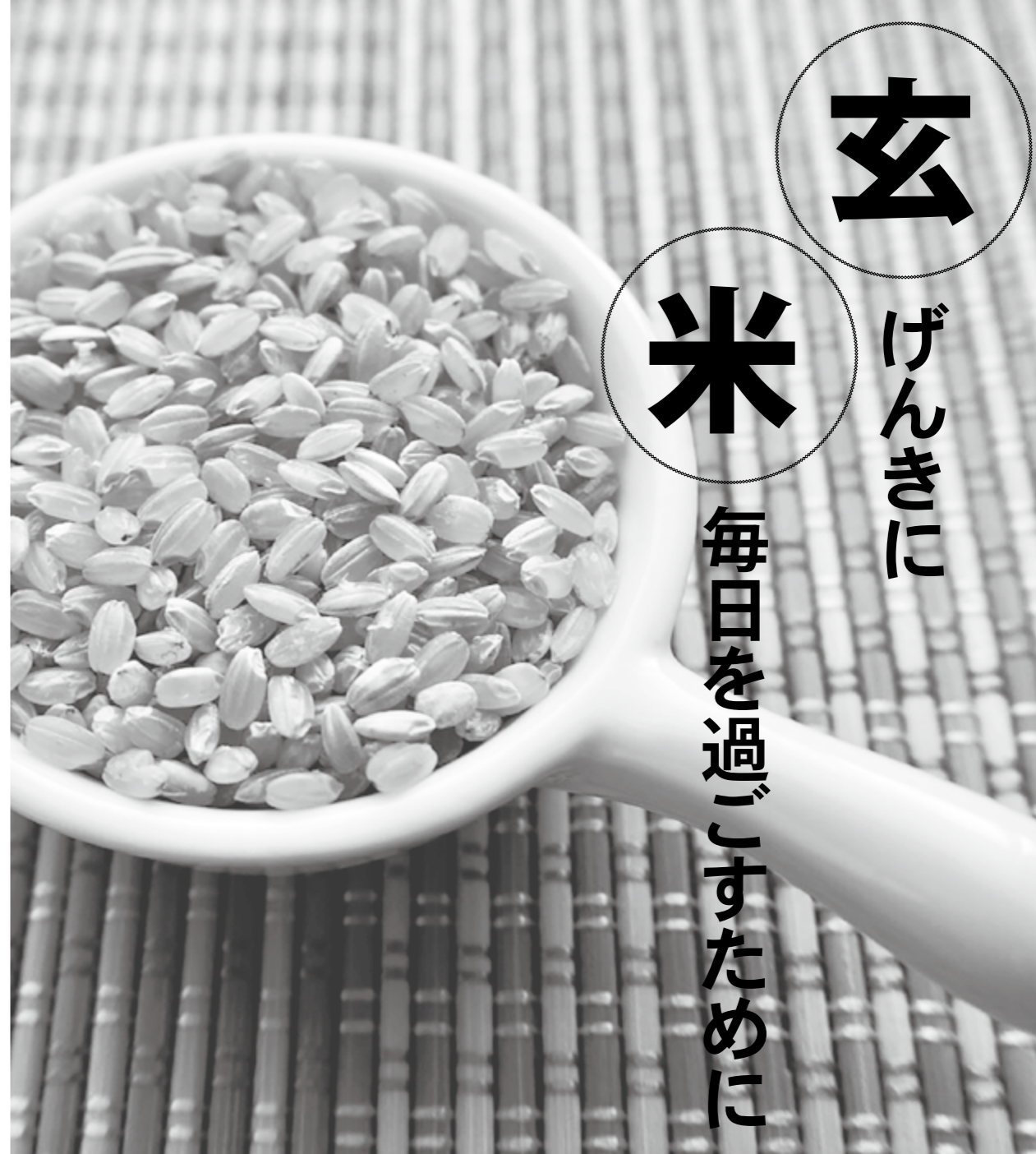
いつから始める？
メタボ×リスク
 — 痩せたい女性の痩せない理由

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

みなさん覚えてますか？



昨年の健診結果から、自ら食生活を見直し、一年間の取組で検査結果が改善した方に「どんなことを頑張ったのか」を聞いてみました。



特集 痩せられない？
それ、脳のせいかも

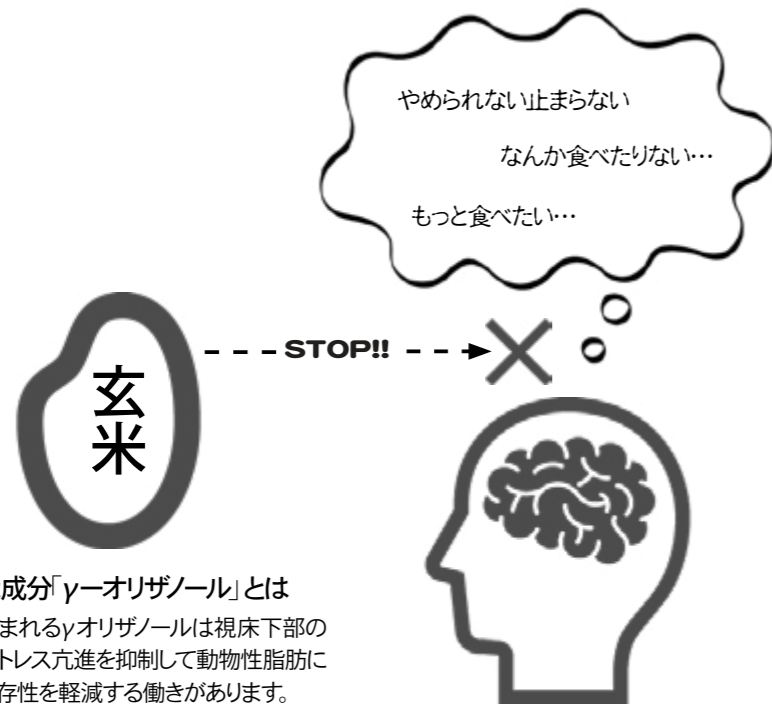
— 玄米に食欲を抑える効果

健診で中性脂肪が高いって言われたけど、減らない・・・食事制限を試してみたけど痩せられない・・・そんな悩みを抱えていませんか。無理に痩せようとして炭水化物を長期間抜いたり、野菜やタンパク質だけを摂取したりといった食事制限は逆に健康を損なう危険があります。

また、食品に表示されているカロリー量は体重の増減に必ずしも直結しません。バランスの良い食事が必要となります。そこで注目したいのが玄米です。

玄米は栄養が豊富だけでなく、他にもさまざまな効果があります。玄米の秘密をのぞいてみましょう。

痩せられない？
それ、脳のせいかも
 — 玄米に食欲を抑える効果… —



機能成分「γ-オリザノール」とは
 玄米に含まれるγオリザノールは視床下部の小胞体ストレス亢進を抑制して動物性脂肪に対する依存性を軽減する働きがあります。

玄米のチカラ

食欲を抑える
 ガンマ
 γオリザノール

「食欲を抑えられない」「食べることがやめられない」。このように感じているのは、脳の「視床下部」が上手く働いていないのかもしれない。視床下部には食欲を調整する働きがあります。玄米に含まれるγ-オリザノールは視床下部に食欲を抑えるように働きかけます。日頃から動物性脂肪を摂取していると、視床下部の小胞体ストレスが増え、体がますます動物性脂肪を欲するようになります。この悪循環を断ち切るのにγ-オリザノールが効果的です。

玄米を食べると結果として肥満の予防や進行を抑えます。その他に、インスリンの分泌を促すので食後高血糖を改善し、糖尿病を防ぐ効果もあります。

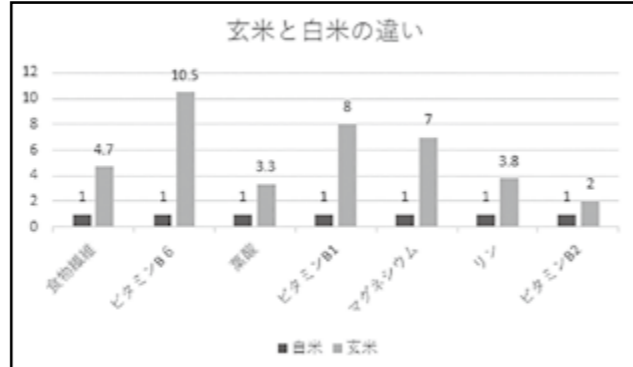
脳の「視床下部」に作用して食欲を抑える



※血管内皮機能とは血圧を一定にしたり、動脈硬化を防ぐ機能のことです。「肥満・高血圧・高血糖・脂質異常」が血管内皮を傷つけて機能が低下します。

Q 精米してお米を食べ始めたのはいつ?

A 江戸時代には足踏み式の石うす、明治時代は水車精米、徐々に精米技術が向上し、戦後から現在のような白米が食べられるようになりました。



白米に対して玄米の数値が高くなっていることが分かります。食物繊維は腸を整え、ビタミンB6や葉酸は血管内皮機能の改善に効果的です。

「これならできるかな?」と思い、 気軽な気持ちで始めてみました

— 玄米食を始めたきっかけは何ですか? —

去年の健診で初めて要精密検査が出たんです。これは何かやらないとダメだなと思い、村の保健師さんに相談しました。そうすると「玄米を食べると良いですよ」とアドバイスをもらい、食べ方も教えてくれたので、「あ、これならできそう」と思って始めてみました。

— 実際始めてみてどうでしたか? —

一番感じるのは間食をすることがほとんどなくなったことです。始める前は目の前にお菓子とかがあるとつい食べてしまっていたんです。今はたまに自分へのご褒美みたいな感覚で食べてます。おまんじゅうも夫と半分こするようになりました。あとは疲れにくくなって前より体を動かすことができるようになりましたね。孫と外を散歩するのが楽しいです。



Aさん家の食事の様子
 [インタビューを受けていただいたAさん。お顔をさせないのが非常に残念です。素敵な笑顔でハキハキ答えてくださいました。](菊地)

	体重	中性脂肪	HDL (善玉) コレステロール	LDL (総) コレステロール
R2年7月	58	347	52	121
R3年1月	56	65	78	126

2020年10月から玄米食にした結果
 中性脂肪、善玉コレステロール (HDL) が大幅に改善されました

無理をせず、少しずつ 「適当に」で続けられる

— 始めてから8か月経ちますが、続けられている秘訣は? —

やっぱり「頑張りすぎない」ことじゃないですかね。毎日絶対に続けなきゃって思うと負担になってしまうので。たまには違うものも食べたいときもありますから。自分に厳しくし過ぎないで、できる範囲で取り組めます。夫が文句を言わず一緒に食べてくれるのも大きいですね。家族と一緒に取り組めるから続けるのも全然苦じゃないです。

— 玄米をより美味しく食べるコツはありますか? —

そんな大したことはしてないです。夜のうちに水に浸して炊飯器にセットしておけば朝には炊き上がってますから。私は水を少し多めにしていますね。丁度良い軟らかさになって美味しいです。余ったときは焼きおにぎりがおすすめです。子どもや孫が来た時にだすと玄米とは気づかずに食べてます。うちはカレーの時も、牛丼とかの丼ものも玄米ご飯で美味しく食べています。これからも続けていきます。



Aさん家の食卓
 [玄米ご飯、野菜たっぷりみそ汁を中心に、山菜などの季節の食材をワンプレートにしています。私も食べましたが本当に美味しかったです。](菊地)

痩せられない？
それ、脳のせいかも

— 玄米に食欲を抑える効果… —

感染症予防対策にご協力ください

今年の住民総合健診も、感染予防に取り組みながら実施します。
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

- 自宅で測ってきた体温を受付で記入してください。
- 受付名簿に記入した人に「整理券」を配布します。整理券に記入されている時間に健診を受けてください。
- 記入されている健診時間まで、車内で待機するか、自宅に戻るかなどしてください。できるだけ会場で待つことがないようにご協力をお願いします。

今年は7月16日から6日間

住民総合健診
が始まります

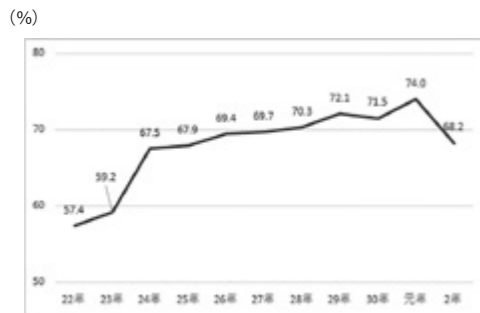
会場 村保健センター

問 村保健センター ☎ 29-1231

自粛生活が生活習慣病に影響しています
新型コロナウイルス感染症拡大防止による自粛生活により、病院への受診を控える方が増えています。さらに、外出制限における運動不足や食生活の乱れにより、生活習慣病が悪化していることもあります。村の健診を受けて自分の健康をチェックしましょう。

外部機関で健診を受けた人、受ける人へ
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人は、受診結果の写しを保健センターに出してください。ご協力をお願いします。
・2年度健診結果…9月末まで
・3年度健診結果…1月末まで

【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16日(金)	青生野区、渡瀬区
18日(日)	富田区、日曜受診希望者
19日(月)	赤坂東野・石井草区
20日(火)	赤坂中野区
21日(水)	西山区
22日(木)	赤坂西野区、受診していない人

炊飯60分~90分



STEP 4

美味しく炊けました。

流水で軽く洗う



STEP 1

サツと時間をかけずに。

6時間以上の浸水



STEP 3

浸水は必須です。

玄米2合 / 水 600 ml



STEP 2

硬さは好みで。

玄米の美味しい
炊き方



私たちもおすすめです！
食生活サポーター会長の矢吹さんから一言。「玄米100%から始めるのは大変だと思いますので、まずは白米と混ぜてみてはいかがでしょうか」

活動方針

- ① バランス食の普及推進
- ② 減塩と野菜摂取の普及
- ③ 玄米食の普及
- ④ 地産地消を推進

村の「食生活サポーター」も玄米食を推進中
食生活サポーターさんの活動方針には、食を通じた健康づくりのため玄米食を推進することが挙げられています。

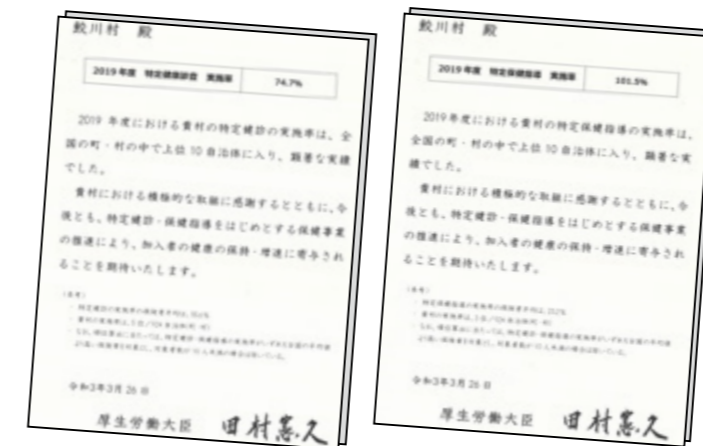
Voice

言葉でわかっても難しい

生活習慣の改善のためには、栄養のバランス、食事の時間、生活リズム、食べる順序などに気をつけることが大切です。今までの習慣を変えることは簡単なことではありません。少しずつできることから始めましょう。まずは白米を玄米にしてみませんか？



村保健センター
大竹 成美 保健師



村の「特定健康診査」と「特定保健指導」の実施率が全国の町村の中でベスト10に入り厚生労働大臣より表彰を受けました。これはみなさんの健康意識の表れです。引き続き高い実施率を維持できるよう積極的に健診を受けましょう。

6月は土砂災害防止月間

——一人ひとりができる防災——

地震や豪雨などの自然災害は想像を超える力で襲ってきます。防災は、自分の身の安全を守るために一人ひとりが取り組む「自助」が大切です。

被害を最小限にする「自助」の考え方

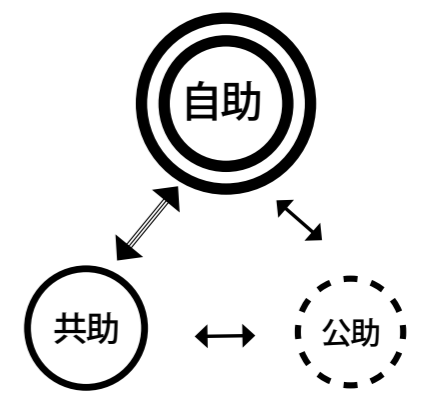
災害が発生したとき、まずは自分が無事であることが最も重要です。周囲の人と助け合うためにも、まずは、自分の命は自分で守る意識を持ち、一人ひとりが自分の身の安全を守ることが「自助」の基本となります。

「自助」に取り組む

自助に取り組むためには、まず災害に備え、水や食料を備蓄し、防災グッズなどを揃えて自宅の安全対策をすることです。同時に、家の外で災害に遭遇したときの身の安全を確保する方法を確認しましょう。常日頃からハザードマップを確認し、自宅周辺がどのような被害に遭う危険性が高いのかを知ることが重要です。

防災に「十分」や「絶対」はありません。他人事と考えず、当事者意識を持って防災への意識を高めましょう。

「自助」・「共助」・「公助」の役割



大規模災害になった際に重要になるのが「自助」と「共助」の力です。

最優先に「自助」に取り組んだ次は、「共助」です。地域や近所の人と互いに協力し合ったり、避難するときに声を掛け合ったりすることで「地域の防災力」が高まります。国や村からの「公助」は大規模災害になればなるほど手薄になってしまいます。まずは「自助」で、身の安全を確保し、次に「共助」で地域の方と助け合う。これが被害を最小限にする防災です。

避難指示（警戒レベル4）で必ず避難！

——避難勧告は廃止——

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	 <p>緊急安全確保※1</p>	<p>災害発生情報 (発生を確したときに発令)</p>
4	 <p>避難指示※2</p>	<p>・避難指示(緊急) ・避難勧告</p>
3	 <p>高齢者等避難※3</p>	<p>避難準備・ 高齢者等避難開始</p>
2	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>
1	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>

※1 災害の状況を確実に把握できないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されます。
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

令和3年5月20日から各警戒レベルでの避難情報が変わりました。



村内の令和元年度台風被害の様子

ワクチン接種へ

接種シミュレーション

新型コロナウイルスのワクチン接種シミュレーションが5月21日に村保健センターで行われました。シミュレーションは今回で2回目。受付から予診票の確認、接種、会場から退場するまでの流れを確認しました。確認後に村住民福祉課長が「本番に向けて、今回のシミュレーションで判明した問題点を改善し、スムーズな接種ができるよう内容を詰めて本番に活かしたい」と話しました。



実際にワクチンを接種する流れも確認



予診票の確認と検温の結果を聞き取りしています



迫力ある演奏を披露する奥州鮫川太鼓保存会のみなさん

連休を楽しむ

GW期間中に各団体でイベント実施

5月1日から5日の間、村内各団体によるイベントが開催されました。昨年は新型コロナウイルスの影響で全面的に中止になりましたが、今年は規模を縮小して行われ、村内外から連休を楽しむ人が訪れました。鹿角平観光牧場では、ソロキャンプやファミリーキャンプの人がゆったりとした時間を過ごし、青空の下、奥州鮫川太鼓保存会の迫力ある演奏に終始聞き入っていました。



キャンプの準備をする様子



寄附を手渡す阿久津富夫社長(中央)と光子夫人(左) 受け取る関根政雄村長(右)

スポーツ振興へ100万円の寄附

棚倉アローボウル(南商事株式会社)

棚倉町で棚倉アローボウル・ボーカル南を経営する南商事株式会社が4月14日に村長室を訪れました。阿久津富夫社長、光子夫人が「村の子どもたちとスポーツ振興に役立てて欲しい」と、関根政雄村長に100万円を手渡しました。関根政雄村長は「村の未来のために有効に使わせていただきます」と感謝の意を述べました。



おしゃべりキッチンで好きなおかずを取るお客様

村政を支え村の発展に貢献

緑川清幸さんに瑞宝双光章

緑川清幸さんが叙勲を受章し、4月19日に村長室で伝達式が行われました。緑川清幸さんは村総務課長を務め、昭和62年から助役として3期(12年)にわたり村政を支えました。緑川清幸さんは妻の三佐子さんと役場を訪れ「私のために集まっていたいただきありがとうございます。みなさまのご協力のおかげで受章できました」と受章を喜んでいました。



受章を喜ぶ緑川清幸さん(中央左)と妻の三佐子さん(中央右)。伝達を行った沖野浩之県南地方振興局長(右)



多くのお客様でにぎわう手まめ館食堂



限定の丼ぶりを食べて笑顔の子どもたち

鮫川村役場

(代表・総務課) ☎ 0247-49-3111

FAX 0247-49-2651

災害時対応電話(停電・災害時)
☎ 49-3302・☎ 49-3303

■開庁時間 平日 8時30分～17時15分

住民票や所得証明書などを求めて、業務時間内の来庁が難しい人は、事前に電話をいただければ時間外でも対応が可能です。土日祝日の交付はできませんのでご了承ください。

■鮫川村公式ホームページ

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

■その他のお知らせ

令和3年4月より近隣町村の実情に合わせて村長交際費を見直し、弔慰(香典)の支出を控えさせていただきます。ご理解の程よりしくお願いします。

■今月の納税 納期限: 6月30日(水)

・村県民税(第1期)・国民健康保険税(第1期)
・介護保険料(第1期)

■ふるさと納税・寄付 [4月受理分]

※村社会福祉協議会への寄付は除く

・ふるさと納税… 14件



ふるさと納税サイトはこちらのQRコードからご確認ください↑

令和3年度 狩猟免許試験が実施予定

試験期日	受付期間	会場
7月3日(土) ※わな猟のみ	令和3年4月30日(金)～ 令和3年6月4日(金)	会津アビオスペース
8月7日(土)	令和3年6月7日(月)～ 令和3年7月9日(金)	郡山市労働福祉会館
8月29日(日)	令和3年6月28日(月)～ 令和3年7月30日(金)	
9月19日(日) ※わな猟のみ	令和3年7月19日(月)～ 令和3年8月20日(金)	福島県青少年会館
11月27日(土)	令和3年9月27日(月)～ 令和3年10月29日(金)	郡山市労働福祉会館

※新型コロナウイルスの影響により、試験日程が変更になる場合もあります。詳細は県庁自然保護課のホームページをご覧ください。

☎ 県南地方振興局県民生活課 ☎ 0248-23-1548 / 県庁自然保護課 ☎ 024-521-7210

支障木の伐採や枝払いをお願いします

道路への倒木や枝の張り出しは、自動車や歩行者の通行の支障になり大変危険です。

これらが原因で車両や歩行者に事故が起きた場合、土地所有者が賠償責任を問われることがあります。道路沿いに宅地や山林などを所有されている方は、交通事故防止のためにも適正な管理をお願いします。作業の際に電力線や電話線がある場合は、電力会社、電話会社に相談してください。また、通行車両や歩行者の安全確保をして作業を進めてください。

☎ 村地域整備課建設係 ☎ 49-3114

防犯灯のご要望は区長さんへ (新設・移設)

新たに防犯灯の設置(または既存の防犯灯の移設)を希望する場合は、各行政区の区長さんを通じてのご連絡をお願いしています。

■防犯灯の新設(または移設)について▶新設(移設)を希望する場所がありましたら、区長さんにご連絡ください。その後、区長さんから村に「防犯灯設置(移設)要望申請書」を提出していただきます。

なお、設置場所の目安としては、通学路(スクールバス乗降場所付近)や地域の集会所付近、または防犯上や車両の安全通行に必要と認められる場所としています。

また、原則として既存の電柱などに取り付けることとなりますが、やむをえず支柱を設置せざるを得ない場合は、土地所有者の了承が必要となります。

■既存の防犯灯の修繕について▶点灯していない場所がありましたら、区長さん、または村総務課へ直接ご連絡ください。

☎ 村総務課総務係 ☎ 49-3111



関根政雄村長から賀寿を受け取り満面の笑みのスエさん

満100歳おめでとう

大平スエさん、芳賀ヨシノさん

大平スエさんと芳賀ヨシノさんが満100歳を迎えられ、5月17日に賀寿贈呈式がそれぞれ行われました。村から賀寿と祝い金、花束が贈られました。県知事からの賀寿と記念品も伝達し、お祝いの空気に包まれました。

大平さんの贈呈式は、入所している久慈の里(塙町:介護老人保健施設)で行われ、長男の忠一さんと、その妻のキヨ子さんが同席しました。長寿の秘訣は「人と



家族に囲まれて嬉しそうなおスエさん(中央)

話し、おしゃれに気をつかうこと」と笑顔で話し、今でも新聞は隅から隅まで読み、情報にも敏感なようです。

芳賀ヨシノさんの贈呈式は自宅でご家族に見守られながら行われました。村長をはじめ、前田三郎村老人クラブ連合会長、渡辺勝次郎渡瀬長寿会長から賀寿を受け取りました。何度も「ありがとうございます、ありがとうございます」と笑顔でお礼を述べられて温かい雰囲気です。長生きの秘訣は「地域との交流をして人と接すること」と話してくれました。



家族と話し笑顔のヨシノさん



大きい花束を受け取り笑顔のヨシノさん

Book

図書館からお勧めの本をご紹介します
 鮫川村図書館 ☎ 29-1150

よけいなひとを好かれるセリフに変える 言いかえ図鑑

大野萌子著、サンマーク出版



同じことを伝える場合でも、使う言葉次第で、まったく違った意味に受け取られます。好印象を与えるひと

言がとっさに出てくると、相手を傷つけることなく、素直に納得してもらうことができます。プラスの表現は、人間関係に良いスパイラルを生み出します。「よけいなひと」を「好かれるセリフ」に言いかえるパターンを解説しています。

めくって学べる きかいの仕組み

学研プラス



私たちは、ふだん、小さいものから大きいものまで、多くの「きかい」に囲まれて生活しています。この

本では、ふだん見ることができない、身のまわりの洗濯機や自動販売機、そして消防ポンプ車やロケットまで、絵をめくると、きかいの仕組みをみることができます。「きかい」の仕組みをのぞいてみましょう。



第3土曜日は
 家族一緒に読書の日
 ←新着図書はコチラ

鮫川職場探訪記 -第47回- 宗田商店

事業主・宗田悦次/住所・大字赤坂東野字広畑167/☎0247-49-2022



丁寧に手際よく給油しています。

地域のつながりを大切に

「体が動く間にはできるだけ無理しないで、地域のつながりを大事にして店を続けたいです。」と宗田純子さん(事務)は優しい笑顔で話します。

宗田商店は昭和36年に郡内2番目のガソリンスタンドとして現在の場所で始まりました。当時はガソリンスタンドが珍しかったため、工事の様子を村のこども達が見に来て絵を描いていたと言います。スタンドを始める前は別の場

所で雑貨・呉服・和菓子で商売をしていたそうです。取材中も給油する車が何台も来店していました。常に笑顔でテキパキと対応する姿が素敵です。「ありのまま、自然体で対応しています。お客さまと話すときと色々情報も入りますし、勉強になります。お客さまから頂いた沢山の恩を、少しずつですが返したい気持ちで一杯です。」と最後まで素敵な笑顔で答えていただきました。



取材中にも給油に訪れる車。



給油の会計処理を手早くこなす姿。

鹿角平に天文台ができて30年になります。天文台を作ろうと村内外の同志と天文愛好会を立ち上げて、役場に天文台建設を提案したことは懐かしい思い出です。天文台完成後、大型反射式望遠鏡で初めて見た天体は木星でした。表面の縞模様鮮明に見えたことを愛好会のみんなで興奮したことを今でも昨日のこのように覚えています。

その後、天文台運営の手伝いをし、さまざまな天文現象を案内してきました。彗星の木星への衝突、2年連続の彗星の大接近。そして圧巻だったのは、2001年のしし座流星群の大出現。それぞれの天文現象の観望に天文ファンばかりでなく、

村民【随想】リレー — ②74

中川西 寿彦さん

鹿角平天文台と共に

一般の人々も大勢訪れて大変な混雑でした。また、夏のキャンプシーズンには毎週末に観望の予約がありました。団体予約が重なる順番どおりに観望を行うことが大変でした。

天文台の運営で多くの人と出会い、多くのことを学びました。現在コロナ禍により、訪れる人は激減していますが、今後も地道に天文台の運営を続けていきたいと思えます。最後に天文台建設及び運営に協力していただいた方々、特に家族に感謝しています。

次号は、鈴木美智子さん(大塩にバトンタッチ！



なかがわせい・としひこ ●1960年6月生まれ。モットーは、人の嫌がることも率先して取り組むこと。赤坂東野字内ヶ竜。60歳。

俳句

めでたさや私も入れて国旗日

つばめたち軒下菜かけ忙しく

馬鈴薯三口口時く老世帯

夕暮れの代田につなぐ水の音

囀りや家族総出の農作業

若葉雨このごろ涙腺ゆるみがち

朧月無医村となる不安抱く

椿散つて続くつじの白や赤

短歌

ほの赤く花を支える葉が芽吹き大
 山桜はわが家見おろす

そこかしこ畝の残りし田畠はひたひ
 たと野に戻りゆくらし

遠住める子等に会いたいもう二年
 コロナコロナで会える日はいつ

タラの芽がふくらんだかやぶの
 中夫の後追い探して歩く

新しきお地蔵様のよだれがけお堂に
 移り鎮座したもう

菓ごもりの仲間集いて談笑はワクク
 ンまでのつなぎ絆に

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。
 村総務課企画情報係
 ☎ 49-3111

暮らしのカレンダー

6/1	火	
2	水	
3	木	国保診療所(午後の診療有り)
4	金	
5	土	
6	日	第1日曜日は環境美化の日 ⑤ 深谷クリニック ☎33-3223
7	月	
8	火	筋力づくり教室Aコース [保] やまゆり乳児室・保育 [こ]
9	水	筋力づくり教室Bコース [保]
10	木	国保診療所(午後の診療有り)
11	金	筋力づくり教室Cコース [保]
12	土	
13	日	⑤ 車田病院 ☎43-1019
14	月	3か月児健診/お母さんの口腔相談
15	火	筋力づくり教室Dコース [保]
16	水	7か月児健診/10か月児健診 お母さんの口腔相談
17	木	
18	金	心配ごと相談 [公]
19	土	
20	日	⑤ おおひら整形外科 ☎33-9468
21	月	
22	火	筋力づくり教室Eコース [保]
23	水	やまぶきの会 [保]
24	木	国保診療所(午後の診療有り)
25	金	
26	土	
27	日	⑤ 塙厚生病院 ☎43-1145
28	月	
29	火	
30	水	
1	木	
2	金	
3	土	

戸籍の窓 ※4月届け出分・敬称略

お誕生
住所氏名 性 月 日 保護者
戸 草 三瓶 陽菜 女 4. 2 浩斗・疏央

おくやみ
住所氏名 月 日 年齢
発地岡 関根キチ 4. 4 92歳
前塩倉 増子サク 4. 10 90歳

人の動き
5/1現在 ()は前月比

人口	3,146人	(-5)
男	1,603人	(-0)
女	1,543人	(-5)
世帯	1,069戸	(-3)

診療所送迎車運行日 ※予約は前日まで

曜日	月	火	水	木	金
地区	運行なし	赤坂西野 西山	赤坂中野 東石	青生野	富田 渡瀬

問 村国保診療所 ☎49-2028

NOTE

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



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

みなさん
村民との対話の日

村づくりや地域づくりは、まずは対話と懇談から…。
村民の皆さまのご意見、ご要望を村長がお聞きいたします。

次回(第20回)対話の日
日時 6月24日(木)
13時30分～18時30分
場所 「村民ホール」(正面玄関を右側)

村民のみなさんこんにちは!
村民(みなさん)との対話の日には、毎回多くの方がお気軽においでいただき、思い思いのご意見をいただき感謝いたします。対話の日に日程が合わない場合には、その内容によって、行政区長様・民生委員様・行政相談員様へのご相談、また役場へのご連絡をお待ちしています。「声なき声、小さなご意見」にも耳を傾ける「マメな行政サービス」を目指しておりますので、お気軽にご意見、ご提言をお願いいたします

周松政雄

種別	ご意見とご要望・ご提言	対応
環境整備	・国道349号線、赤坂東野木戸沢地内の日陰林を解消して欲しい。	▶県に事業創設を根強く要望する。
農業振興	・後継者(若者)の組織を立ち上げ、研修やセミナーを積極的に開催してはどうか。	▶農業者若者会議等の立ち上げを検討する。
コロナ対策	・診療所の医師不在への対応と今後のコロナワクチン接種の予定は。	▶担当課長が経過とコロナワクチン接種の予定を説明。
観光	・自転車を活用した村内散歩の商品化を計画している。村の支援を願いたい。	▶担当課には趣旨確認済み。村内の経済効果に繋がる様に支援したい。

※ご意見の内容により、すぐには実行できない場合もありますので、ご理解をお願いします。

第42回 修明高校鮫川校だより
ここ鮫川の山峡に
—創立73年の歴史—



昭和57年、山を切り崩して敷地が造成され、現在の校舎の新築工事が始まりました。翌58年には体育館の新築工事が始まり、59年5月26日に校舎落成式典が挙行されました。

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