

[広報]

あめがわ

PUBLIC RELATIONS SAMEGAWA

あめがわ
June
2022
6

令和4年6月1日発行(毎月1日発行)
第818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

- 特集
1日たった11分から始める健康習慣
- 行政NAVI
令和4年度狩猟免許試験
- ほっとニュース
鮫川小学校春季大運動会
広畑サロンでぼた餅づくり



田植をする関根忍さん



ぼく・わたしの夢 | 〔第71回〕 | 鮫川小6年生 |

ともはる
永山智晴さん

ぼくの将来の夢は歴史家です。理由は、歴史が好きだからです。まわりの人からも「すごいね」と言われます。また、ぼくは歴史上の人物の中で武田信玄が好きなので、武田家のことをもっと調べて、新発見をしたいと思います。今ががんばっていることは、戦国武将の本を読んで、もっとその人を知ることです。まだ知らない人の名前も覚えて、もっと詳しくなりたいです。

坂本りこさん

私が今ががんばっていることは、バスケットです。昨年は、新型コロナウイルスの感染拡大が続いて、たくさんの試合や大会が中止になってしまいました。今年は最後の年なので、苦手の練習もあきらめずにコツコツと継続していき、仲間と力を合わせて、県大会に行きたいです。悔いの残らないように最後までやりとげたいと思います。

ななみ
須藤菜々美さん

私の目標は、卓球で全国大会に出場することです。わたしは矢吹町にある「あゆりジュニア卓球クラブ」に毎日通っています。全国大会に行くために、ミスをしないように心がけながらいつも練習をしていきたいです。また、卓球だけではなく、学校での勉強もしっかりとやり、分からないことがあったら先生や友達に質問するようにしたいと思います。

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



投稿日 2022年5月24日
投稿者 greenjaws

今回は @greenjaws さんの投稿から紹介します。田植えが終わり水が張られた田んぼに、新緑の山が写っています。澄み切った青空がとても気持ちよさそうですね。

皆さんの素敵な写真を投稿しよう!!

SNSでも情報配信中
村公式アカウントはコチラ

facebook instagram line

編集後記
5月は田植えシーズンでしたね。村内のあちこちで田植えする人を見かけました。表紙を撮らせていただいた関根さんが乗る田植機はGPSが付いていてハンドルを握ることなく真っ直ぐに田植えが出来ていて驚きました。植え終わった青々とした苗を見ながら、収穫の秋を密かに楽しみにしています。(菊地)

1日11分から始める健康習慣

たった



全国平均を大きく上回る本村の現状

【令和2年度健診結果】

◆血圧140以上の割合

鮫川：50%

県：32.2%

国：34.5%

※75歳以上男女の平均値

健康習慣

みなさんには何か習慣がありますか？

例えば、朝起きて顔を洗って、歯を磨いて、朝食を食べる。仕事が終わりに家に帰って、寝る前にはお風呂に入る…

これらは「習慣」になっていて特に意識して行う人は少ないのではないのでしょうか。健康づくりにおいても、習慣がとても大切です。

一朝一夕で健康な体は手に入りません。新しく習慣を作るとは難しいものです。今回の特集では「血圧」と「1日11分」をキーワードに、みなさんが無理なく健康づくりを始められるきっかけを提案していきます。

新しく始めることは難しい？
1日1分の血圧測定

忙しい日々の中、目の前のやるべきことに追われ、自分の体のことは後回しに…となってしまうませんか？

体重はお風呂に入った後などに測る人も多いと思いますが、血圧は年1回の健康診断の時だけの計測になっている人が多いのではないのでしょうか。血圧は1日の中で変動するため、年に1回の健康診断時だけの計測では、自分の正確な血圧を把握することはできません。測定は1回1分です。血圧は健康を測る大切なバロメーターと言われているので、健康習慣への第1歩として正確な自分の血圧を把握しましょう。

血圧ってなに？

「血圧ってなんですか？」と聞かれてすぐに答えられるでしょうか。血圧は「血（血液）」を送り出す「圧」と書きます。血液は酸素や栄養素を含み生きるためには必要なものです。その血液を心臓がポンプの役割を担い全身に届けています。心臓から送り出された血流が血管の

壁を押す力(圧)のことを「血圧」と言います。

特に生きていく上で大切な臓器(脳・心臓・腎臓)が動くためにも血液が必要です。この大切な臓器には、太い血管から細い血管へ流れる部分や、血管が直角で曲がっている箇所が多く、常に心臓から送られた血液が血管の壁を押す力が強くなっているという、共通した弱さがあります。そのため、高血圧になると、血管への負担がより大きくなり、血管の壁が傷つきやすい状態が続いてしまいます。たとえば車を運転していて、スピードを上げたまま直角に曲がるとどうなるか想像してみてください。そこに壁があつたら車はすごい勢いでぶつかり、その衝撃で壁も壊れてしまいます。このように、臓器にとって血圧が高くない方が良いのが分かります。

毎日測ることが大切

1分1秒で変化している

「測るたびに血圧は変わるから、どれが本当なのか分からない。高くても気にしなくてもよい」と、言う人も多く見受けられます。確かに、血圧は食事、

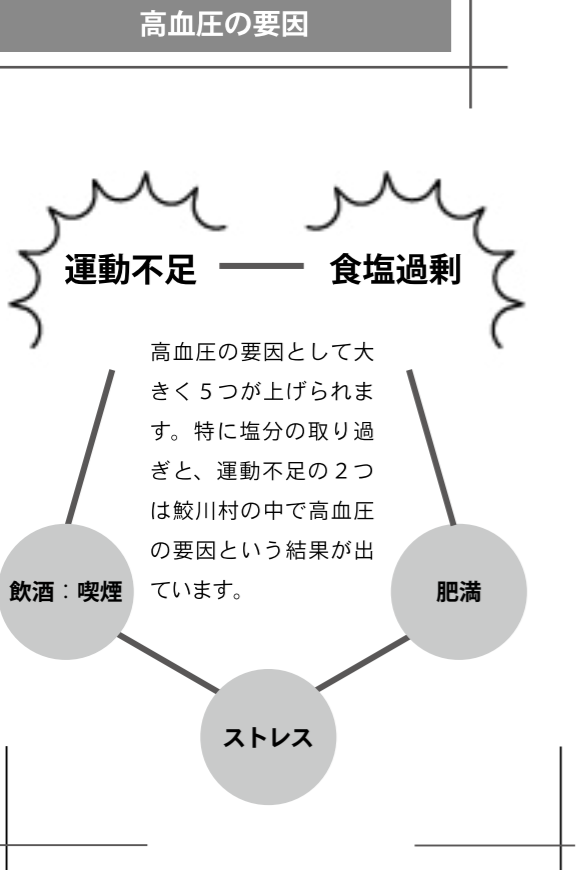
会話、日常的な動作などで1分1秒変化しているため正確に自分の血圧を把握することは難しいと言われています。大切なことは自分の血圧がどのくらいの数値で推移しているかを把握することです。そのために、毎日同じ時間帯に血圧を測ることが必要になります。病院や健康診断の時だけの計測は緊張する人が多いため、リラックスできる家庭での計測をおすすめします。

高くても痛くも痒くもないのが血圧の恐ろしさ

血圧が高い状態が長く続くと、血管障害が進み、脳や心臓に関係する病気が発症する確率が高まります。

つまり高血圧の恐ろしさは、結果として脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まることにあるのです。病院での診察や健康診断の時に正常値だったとしても、毎日測ってみたら、実は高いレベルで推移していたということも十分あり得ます。そして、血圧が高くなる要因として食塩過剰、運動不足、飲酒、

高血圧の要因



血圧を下げるおすすめエクササイズ 10日間チャレンジ



村職員に10日間、朝昼夜の運動と血圧測定に協力していただきました。一定の降圧効果が出ましたので、感想と一緒に紹介します。

チャレンジ内容

▶ 1日3回、血圧測定後の運動を10日間実施

結果集計の方法

▶ 1日の平均血圧を算出し、平均の最高値と最低値の差を集計

結果… **血圧が約 10.9% 減**

参加者の声

Aさん 60代 ▶ 軽く筋肉痛になるくらいの適度な運動でやりがいがありました。習慣化できたのが良かったです。

Bさん 60代 ▶ 昼は難しかったので、朝と夜だけ頑張りました。結果が出て嬉しいです。次は食事にも気をつけて挑戦してみたいですね。

Cさん 30代 ▶ 1日3回測るのは仕事をしながらだと難しかったです。血圧を決まった時間に測ることが習慣になったので挑戦して良かったです。

1か月後は住民健診
7月からは村の住民健診が始まります。「今年こそは…」と考えている人も「また何も出来なかった」と嘆いている人もまだ遅くはありません。「毎日の血圧測定」と「ながら運動」で健康習慣を手に入れましょう。これを読んでいる今がチャンスです。今、始められることを少しずつ取り組み、健康で安心な暮らしを手に入れましょう。

それではなぜ食塩を摂取すると血圧が高くなるかみなさんご存知でしょうか？
人間の体は水分と塩分が一定の濃度で保たれるようにできています。この機能は、体温でも同じで、寒いときも暑いときも、人間の体温は36度台に保たれています。人間の体は生きていく最適な体温や水分量を保つことができるのです。食塩を摂

食卓では、1食の献立にみそ汁と漬物が組み合わせて出てくることが多いのではないのでしょうか。近頃は、食塩を多く含む外食や、保存食品の利用が多く、食塩を摂取することが自然と増えていきます。血圧が高いと言われると、必ずと言っていいほど食塩を減らす話が出てきます。1日1グラムの減塩で収縮期血圧（最高血圧）を1ミリメートルエイチジー下げると言われています。

喫煙、ストレス、肥満の5つが上げられます。特に食塩の取り過ぎは村の保健指導の際の聞き取り結果でも顕著に現れてい

血圧測定 1分+運動 10分= 11分

始めるなら

今日から。

高血圧が体にもたらす悪影響や、塩分の取り過ぎが高血圧に影響を与えることが分かっていただけだと思います。しかし毎日の楽しみである食事を変えることはなかなかハードルが高いのではないのでしょうか。そこで

「塩分大好き、減塩はつらい」というみなさんへ

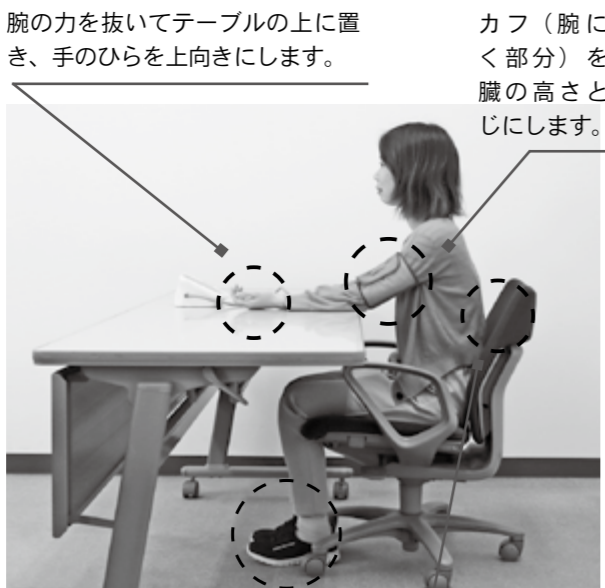
りすぎて血中の塩分濃度が高まると、濃度を下げるために、血液に水分がため込まれます。水分が増えるので、液体の血液量が増えます。血液量が増えると血管にかかる圧力が増し、血圧が上がるのです。

正しい血圧の測り方



住民福祉課健康係保健師
大竹成美さん

自分の血圧を知るためには血圧の測り方も大切です。話していても変動する血圧を、正しく知るために正しい方法で血圧を測定しましょう。



腕の力を抜いてテーブルの上に置き、手のひらを上向きにします。

カフ（腕に巻く部分）を心臓の高さと同じにします。

足を組まずに両足を床に着けます。

背もたれを適度に使いリラックスします。

測定のタイミング 【1日2回…朝・夜】

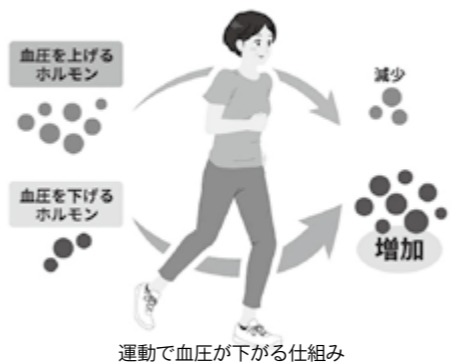
朝▶ 朝起きてすぐ測る



夜▶ 寝る直前に測る



※入浴・飲酒の直後は避けましょう。



運動で血圧が下がる仕組み

簡単な運動を無理なく毎日続けることを習慣化してみよう。適度な運動には血圧を下げて安定させる効果が期待できます。

1回10分を3回、1日30分の「ながら運動」で血圧安定

1日30分程度の運動は血圧を安定させるのに効果的です。「毎日運動しよう」と意気込んでも続けられなければ効果は期待できません。そこでおすすめは運動が「ながら運動」です。ながら運動は無理なく続けられる運動としておすすめです。適度な運動は血圧の安定だけではなく、

く、脂肪燃焼や腸内環境の改善にもつながります。

「ながら運動」ってなに？

「ながら運動」とは、その名前の通り「〇〇しながら行う運動」のことです。ながら運動は、きつちりと何時から何時まで運動をするというのではなく、「仕事の休憩時間」やたまたま出来た隙間時間に手軽にちょこっと行える運動なので、仕事や家事で毎日忙しい人でも取り組みやすく、いつでも気軽に心行えて心の負担になりにくく続けやすいところが、ながら運動の最大のメリットです。

地域活性化起業人監修の「血圧を下げる」おすすめエクササイズ

健鯨運動教室や、筋力づくり教室の講師を務めている岩瀬拓丸さんに、「血圧を下げるおすすめエクササイズ」を監修していただきました。毎日の血圧測定と一緒に、朝昼夜の1日3回を目標に取り組めるように作られています。1回の運動は10分程度になっており、血圧測定1分と併せても1日11分しか掛か

肩甲骨周り

1 肩幅程度に両足を開き、両腕をできるだけ前に伸ばします。

2 ヒジを引いて背中を寄せます

3 両腕を真っ直ぐ上げます。

4 ヒジを背中に近づけるように両腕を下ろします。

5 胸の前で両ヒジを合わせるように近づけます。

6 背中を寄せるように胸を開きます。

▶ 1～6の動きを5～10セット

下半身全般

1 頭からお尻までが一直線の姿勢を保ちましょう

2 胸を張った状態で両腕を前に出しながら、モモと床が平行になるようにしゃがみます。
※2秒でしゃがみ2秒で立ち上がるペースで行いましょう。

3 腕を体の横に戻しながら立ち上がります。

▶ 10～15回×2～3セット

**無理せず、少しずつ
まずは1種目から始めましょう!**



血圧を下げるためにおすすめなのは1日合計30分程度の運動習慣です。今回は日常に取り入れやすいように、朝・昼・夜と10分ずつ分けて実施できるように考えました。まずは「ながら運動」など生活リズムに合わせて1種目からでも実施してみましょう。またこれを機に、漬物や味噌汁など塩分の高い食事を控える意識をして健康な身体を目指しましょう。

けんこう 健蛟運動教室を月2回トレーニングセンターで14～15時に実施しています。健診前に習慣化するきっかけに参加してみてくださいはいかがでしょうか。

息を止めずに自然な呼吸を心がけましょう!

血圧を下げるおすすめエクササイズ

胸

1 胸を張った姿勢で両手を体の後ろで組みます。

2 ▶ 10秒×2セット 息を吐きながら斜め下に引っ張りまわす。

首の後ろ

1 両手を頭の後ろに添えましょう。

2 ▶ 10秒×2セット 首を前に倒して、アゴを引くようにして首の後ろを伸ばします。
※手で押さないように注意しましょう

首の横

1 布団から起き上がった後、背筋を軽く伸ばして体勢を整えましょう。

2 ▶ 左右10秒ずつ2セット 首を横(左右)に倒し、頭に手を添えます。耳と肩を引き離すようにして首の横を伸ばします。
※手で引っ張らないように注意しましょう

もも裏

1 手すりやイスなどにつかまりながら、肩幅程に軽く足を開き、ヒザを真っ直ぐ伸ばします。

2 片側の足を曲げて、かかとをお尻に近づけます。足が床につかないようにゆっくり下ろす動作を繰り返します。
※2秒で曲げて2秒で戻すペースで行いましょう。

▶ 左右10～20回×1～2セット

ふくらはぎ

1 手すりやイスなどにつかまりながら、肩幅程に軽く足を開き、ヒザを真っ直ぐ伸ばします。

2 ヒザを真っ直ぐ伸ばしたまま、背伸びをします。かかとが床につかないようにゆっくり下ろしましょう。
※1秒に1回のペースでテンポよく行いましょう。

▶ 20～30回×1～2セット

易 → 難

イスに座っても効果があります
慣れてきたら挑戦しましょう!

イスに座りながらやる場合は背筋を伸ばして行いましょう!

片足ずつ実施すると負荷が増えます。

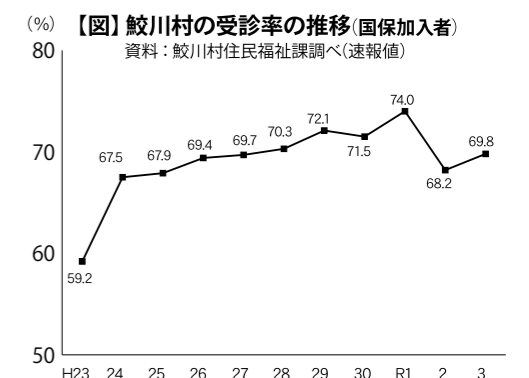
今年は7月15日から6日間 住民総合健診 が始まります

会場 村保健センター

問 村住民福祉課健康係 ☎ 4 9 - 3 1 1 2

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。
今年も地区の保健推進員による受診の呼びかけを行いますの

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す。その際は受診券と保険証が必要です。
お手元に受診券が無い人は、医療保険者に確認し、事前に取得するようにお願いします。



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。

送迎は完全予約制です

- 送迎を希望する人は、6月24日(金)までに住民福祉課にご連絡ください。
- ※予約した人には、後日送迎時間を連絡します。

実施日	対象地区
7月15日(金)	青生野区、渡瀬区
17日(日)	富田区、日曜受診希望者
19日(火)	赤坂東野・石井草区
20日(水)	赤坂中野区
21日(木)	西山區
22日(金)	赤坂西野区、受診していない人

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。

- ・3年度健診結果…9月末まで
- ・4年度健診結果…1月末まで

令和4・5年度の保健推進員が委嘱されました 村の人たちの健康増進のために



村長から委嘱状を受け取る保健推進員の様子

令和4年5月6日に村保健センターで新しい保健推進員30名の委嘱状交付式が行われ、村長から委嘱状が渡されました。保健推進員は各行政区長の推薦を受けて、村長から委嘱され、村のさまざまな保健推進事業に対し協力しています。任期は令和4年度から5年度の2年間です。

7月15日(金)から始まる住民健診の前には、地区ごとの保健推進委員が健診の対象者のご家庭へ個別で訪問し、健診の案内をします。

新しい保健推進員を紹介します

赤坂西野	田子はるみ
	須藤教子
	矢吹利津子
	北條洋子
高坂由記子	
西山	関根明美
	関根八重子
	水野祐子
	水戸則子
我妻須美子	
赤坂中野	矢吹美智子
	湯座美幸
	薄井康子
	橋本正子
飯島三枝子	
赤坂東野 石井草	中川西洋子
	中川西敏子
	三瓶ゆり子
	中川西栄子
渡邊和子	
富田	青戸美枝子
	鈴木やす子
	矢吹枝美子
渡瀬	蛭田美幸
	山形まゆみ
	藤田早苗
小松みち子	
青生野	大森明美
	棚井有子
	山形久美

【敬称略】

Spring Festival in SAMEGAWA 2022

さめがわふるさと春まつり2022

今年で23回目となる「さめがわふるさと春まつり」が5月3日から7日までの5日間、村内の各会場で開催されました。村内11の団体がイベントを催し、多くの人で賑わいました。



大迫力のFMX



おしゃべりキッチンのお餅



焼きそばを作る手まめ館職員



ヤマメ釣りを楽しむ人たち



天体望遠鏡をのぞき込む親子



奥州鮫川太鼓保存会の演奏



お客さまで賑わう手まめ館

2年ぶりの
歓声

地域おこし協力隊



矢橋和樹です。

年齢 — 23歳
 出身 — 栃木県真岡市
 大学 — 日本大学国際関係学部
 趣味 — 地図を見ること、ドライブ
 好きな食べ物 — ラーメン

新・地域おこし協力隊が着任

令和4年5月9日に地域おこし協力隊の矢橋和樹さんが着任し、役場村長室で辞令交付が行われました。村長が「最大3年間の任期ということで、まずは鮫川村のことを知り、矢橋さんにしかできないことを見つけて実行してください。応援しています」と活動に向けてのエールを送りました。矢橋さんは「多くの鮫川村の人と交流し親交を深めたいです。1日も早く、村のために貢献できるようにがんばります」と活動の意気込みを話しました。

鮫川の地域おこし協力隊としての意気込みを聞かせてください
 — 私は栃木県真岡市、福島で言うところの白河市くらいの地方都市で高校生までを過ごしました。中心部から離れると田園風景が広がっていて、その景色が好きでした。また、幼少の頃から地図を見ては、人口などを調べて、地図上で県や市町村同士を比較して遊んでいました。そういう中で、田舎と言われる地域の中で働きたい気持ちが出てきて、大学在学中は群馬県上野村で緑のふるさと協力隊として活動しました。その時にPR動画の作成などをした経験もありますので、鹿角平の魅力を発信できると考えています。

矢橋さんの活動に対する意気込み、なぜ鮫川村を選んだのか、現時点での目標などを深掘するために、鹿角平にいる矢橋さんに早速インタビューをしてきました。

現時点で、鹿角平だけを発信しているSNSがありませんので、キャンプ場や売店の様子など、鹿角平を訪れるお客様に有益な情報を提供できたらと考えています。あと私は人と話すことが好きで、村の人たちと沢山話したいです。見かけたら気軽に声を掛けていただければ嬉しいです。私からも声を掛けることがありますので、これからよろしく願います。

更新をお忘れなく

令和4年度福島県狩猟免許更新の日程が決まりました

福島県では、狩猟免許の有効期間の更新を受けようとする人に対して、適性検査及び講習を実施します。

対象者 福島県内に住民登録している人で、令和4年9月14日に有効期間が満了する狩猟免許（令和元年に交

付された狩猟免許）を所持しており、その有効期間の更新を受けようとする人。

☎ 0248-23-1548
 福島県自然保護課
 ☎ 024-521-7210

令和4年度福島県狩猟免許試験の日程が決まりました

新しく狩猟免許を取得する人へ

福島県では、新たに「狩猟免許」を取得しようとする人に対して、令和4年度狩猟免許試験を実施します。なお、新型コロナウイルスの影響により試験日程などを変更する場合があります。また、村では新たに狩猟免許を取得した人に対し、取得費用の一部を助成しています。詳しくは村

ホームページをご確認いただくか、村農林商工課へお問い合わせください。

☎ 0248-23-1548
 福島県自然保護課
 ☎ 024-521-7210
 村農林商工課林業畜産係
 ☎ 0247-49-3113

行政
 NAVI

【更新日程】	開催日	受付期間	会場
第1期	7月2日 ⓧ	～6月20日 ⓧ	塙町公民館
	7月23日 ⓧ	～7月11日 ⓧ	白河合同庁舎 大会議室
第2期	9月5日 ⓧ	7月25日 ⓧ～ 8月22日 ⓧ	郡山市安積 総合学習センター

詳細は、県自然保護課のホームページをご覧ください▶



	試験日	受付期間	会場
第2回	8月6日 ⓧ	6月6日 ⓧ～ 7月8日 ⓧ	郡山市 労働福祉会館
第3回	9月25日 ⓧ	7月25日 ⓧ～ 8月26日 ⓧ	郡山市 労働福祉会館
第4回	10月16日 ⓧ	8月15日 ⓧ～ 9月16日 ⓧ	福島県 青少年会館
第5回	11月19日 ⓧ	9月16日 ⓧ～ 10月21日 ⓧ	郡山市 労働福祉会館



笑顔でぼた餅を受け取る矢吹芳子さん

ぼた餅、届ける幸せ

広畑サロンでぼた餅づくり

5月23日に東石地区の広畑サロンで「ぼた餅づくり」が行われました。今回のぼた餅づくりは、サロンとして初めての試みで、きな粉・じゅうねん・こしあんの3種類、材料はすべて鮫川産というこだわりです。完成したぼた餅をパックに詰め、包装紙に包むと、代表の蛭田彦忠さんが広畑地区に住む一人暮らしのお年寄りの家に届けました。まだ温かいぼた餅を受け取った矢吹芳子さんは「うれしい。お昼に食べて良いかな？」と満面の笑みを浮かべ、心まで温まった様子でした。



出来あがったぼた餅



広畑サロンのみなさん



春空の下で躍動

鮫川小学校で春季大運動会

鮫川小学校(大塚欣之校長)で5月21日に春季大運動会が開催されました。心配されていた雨も降らず、過ごしやすい気温の中、全学年のラジオ体操から始まり、リレー、玉入れ、借り物競争と、ノンストップで競技が繰り広げられました。

結果は赤組、白組ともに275点の同点で「こんなことは初めてです」と教頭先生は予想外の結果に驚いていました。みんなの記憶にも、記録にも残る運動会となりました。



去年より良い仕事をする意識

福島県知事の内堀雅雄氏が来庁

5月6日役場正庁で、福島県知事の内堀雅雄氏の講演会が村職員20名を対象に開催されました。職員一人ひとりに語り掛け、内堀知事は「去年と同じこと、前の担当者と同じことをなぞるだけじゃ良い仕事はできません。少しでも良くなるようにという意識で自分の仕事を毎年アップデートさせましょう。その積み重ねが住民の暮らしを豊かにすることにつながります」と話した後、職員と意見交換をしました。



身振り手振りを交えて講演する内堀知事

若者未来創出会議2022

2年目に入り、新たに4人の仲間が加わる

5月21日に村公民館大集会室で第1回「若者未来創出会議2022」が開催されました。今回は昨年まとめられた3チームの発表があり、村議会議員や教育委員の聴講もありました。新たに4名のメンバーが加わり「村のため、家族のために何か自分ができることを見つけたい」「若者が活発に発言できる場が欲しい」と前向きな意見を出しました。会議は全12回、随時メンバーを募集していますので総務課企画情報係へ連絡してください。☎49-3111



第1回若者未来創出会議2022の様子

Book

図書館からおすすめの本をご紹介
鮫川村図書館 ☎ 29-1150

ピース・ブック

トッド・パール、童心社



ピースってなあに、へいわのこと。へいわってなあに。ピースってなあに。と聞かれたら

答えることができますか？平和とは何かを考えるメッセージが、それぞれのイラストによって描かれています。みんな違ってみんないい。身の回りの些細な平和を改めて感じることができる一冊です。

子どもの気持ちがわかる本

イザベル・フィリオザ、かんき出版



泣き叫ぶ我が子を見て、頭を抱えていますか？大人は子どもの問題な部分に目がいきがちです。

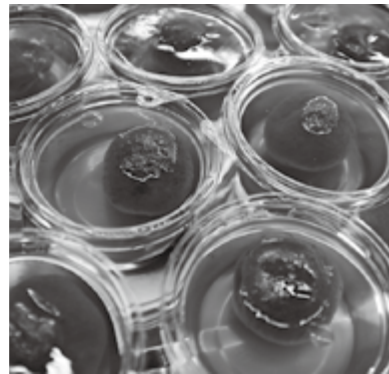
しかし、子どもにも理由があるので。日常よくあるシチュエーションをイラストでわかりやすくママ・パパに提案し、精神科学や実験心理学でわかっている子育てのヒントを伝えてくれています。



第3土曜日は
家族一緒に読書の日
←新着図書はコチラ

地域おこし協力隊通信

— 第3回 — 阿部 昌子



鮫川の梅を使ったゼリー (試作)

使いきれない梅を…

みなさんこんにちは。地域おこし協力隊の阿部昌子です。今年は私の活動も2年目に入ります。ますます積極的に動いていきたいと考えていますのでよろしくお願いいたします。

今回はある農家さんから「梅が余っていて消費しきれないから何か加工してくれないか」と相談がありました。梅の加工品と聞くと梅干しが真っ先に思い浮かぶのですが、「梅干し以外で…」とのことだったので、デザートはどうだろうと考え、梅ゼリーを試作してみました。

まず梅を三温糖で漬け、シ

ロップを作りました。三温糖で作ったので少し色味が付いています。それにゼリーの素を入れて沸騰しない程度にかき混ぜます。漬け込んだ梅を丸ごと一つ入れたカップに流し込み冷蔵庫で固めたら完成です。ゼリーの硬さや、甘みなどをもう少し調整したいと思います。シロップは割モノとして、ソーダ水などで割れば夏場にピッタリの飲み物になります。梅ゼリーや梅シロップを不定期で手まめ館食堂で提供できるようにしたいと思っています。

また、相談していただいた農家さんの梅がまだまだ在庫がある状態なので、ネット販売のお手伝いをさせていただけることになりました。通販サイトを見ると青梅の需要はかなり高いです。もし、梅の消費に困っている農家さんがいたら、地域おこし協力隊の阿部に声を掛けてください。ぜひお力になりたいと考えています。

☎手まめ館 ☎ 49-2556

私は矢祭町生まれ矢祭町育ちの35歳です。鮫川に住んで10年になります。妻と中学1年生の息子と小学6年生の娘と、1歳の息子の5人家族です。上の子2人はバレーボールを頑張っています。私と妻もバレーボールやインディアカが好きで一緒に遊んでます。1歳の息子もよくバレーボールを持って転がしたり、投げたり遊んでいるので将来が楽しみです。週末は家族でスポーツ三昧です。そしてスポーツの後に仲間と飲むお酒も大好きです。しかし、最近は新型コロナウイルスの影響で、イベントや練習試合、大会が中止になっており、実力を発揮する場が減っていることが残念で

村民【随想】リレー — (285)

佐藤 潤一さん

第2の故郷

す。また元の生活に戻り、遠征したり、宿泊したり、反省会や懇親会が開催できるようになることを楽しみにしています。子どもたちも目標を見失わずに、このまま実力を付けて力を発揮できることを楽しみにしています。最後にありますが、鮫川に住んで10年間楽しく暮らしているのは、温かく受け入れていただいた鮫川村民、西山区民、スポーツ仲間の方々のおかげです。心から本当に感謝しております。これからも末永く佐藤家をよろしく願います。次号は、木之内佳輔さん(下)にバトンタッチ！

俳句

母の日の絵手紙にして惚ぶなり

中井 恒峯

木々芽吹き生きる力を与えくる

松本 精一

木の芽風村中に川流れゆく

渡辺 家造

濃淡の稜線続く村の春

山本 恵子

雨上り若葉に隠る館の跡

鈴木 米子

館跡の東一面百合黄菅

斎須 信子

鮮やかに花びら揃いつつじ咲く

北條素人坂

やまめ釣る父の姿が浮かぶ川

山本五十鈴

短歌

そびえ立つ楢の梢は萌黄色館山公園
風身にまとう

鈴木イミ子

トラクター田圃を起こす日の光り土は
ふたたび甦るなり

須藤 幸子

萌黄から若葉にかわる山並よ神秘の
春を飽かず眺むる

関根キ又子

笑い合い今日は吟行館山で村の名所
を初めて登る

赤坂 和子

みはり台赤坂氏の夢のあと館山に登
れば水仙の咲く

藤田智枝子

夫婦鳩安堵を知りてか飛び立たず
啄木鳥の音新緑に響く

矢吹 一二

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。
☎ 49-3111

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お求めで、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/>

■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…23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↑



■今月の納税
・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【納期限：6月30日】

6月7日(火) はマイナンバーカードの発行ができません

役場窓口ではシステムの改修作業に伴い、下記の日程でマイナンバーカードの発行などができません。住民の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご留意くださいますようお願いいたします。

日程 6月7日(火) 終日

できない業務 マイナンバーカードの交付や更新、暗証番号の再設定、マイナンバーカード申請書の発行、マイナンバーカードを使った特例転入および転出など

その他 住民票や戸籍、印鑑登録証明書の発行、通常の転入および転出などマイナンバーカードを必要としない業務は対応できます。

問 村住民福祉課

年金相談、手続きは予約をおすすめしています

年金事務所の窓口では、待ち時間なく相談手続きをするために予約をお願いしております。ご自身の年金請求手続きや年金額に関する相談、ご家族が亡くなられた際の手続きなど、必ず予約してご来所ください。

問 予約受付専用電話

☎ 0570-05-4890

(平日：8時30分～17時15分)

役場庁舎の空調設備改修工事が始まります

現在の役場庁舎は、竣工から20年が経過(平成14年8月完成)し、空調設備については、これまでも不具合が頻発していましたが、繰り返し修繕を行うなど適切に維持管理を行ってきました。

しかし、昨年より一部使用できなくなるなど設備の改修を余儀なくされたことから、本年度、設備の改修工事を実施します。工事期間は5月下旬から11月下旬までを予定しています。期間中、来庁される皆さまには何かとご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いします。

問 村総務課総務係 ☎ 49-3111

会計年度任用職員(保育教諭、調理員)を追加募集

村では会計年度任用職員(フルタイム)を募集しています。希望される人は、こどもセンターまでお問い合わせください。

募集職種 保育教諭1名、調理員1名

勤務先 さめがわこどもセンター

条件・その他 今回の追加募集は、採用者が決まるまで受付します。勤務条件など詳しくはお問い合わせください。

問 こどもセンター ☎ 29-1010

戦没者等の遺族の皆さまへ

第11回特別弔慰金の請求期限は令和5年3月31日です。請求期限が過ぎると、弔慰金を受ける権利がなくなりますので、お早めに請求してください。

支給対象 令和2年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者の妻や父母など)がいない場合に、以下の順番で順位が先になる遺族1名に支給されます。▶戦没者などの死亡当時の遺族で①令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人②戦没者などの子③戦没者などのI父母、II孫、III祖父母、IV兄弟姉妹④上記①～③以外の戦没者などの三親等内の親族(甥、姪など)

支給内容 25万円(5年償還)

問 村住民福祉課 ☎ 49-3112

第77回鮫川村健康づくり夏季球技大会を開催します

村スポーツ協会では令和4年6月26日(日)に第77回鮫川村健康づくり夏季球技大会を開催します。実施競技については下記のとおりになります。

日時 令和4年6月26日(日) 9時～

場所 農業者トレーニングセンターほか

競技 青年ソフトボール、壮年ソフトボール、9人制バレーボール、グラウンドゴルフ
※参加取りまとは各地区スポーツ協会までご連絡ください。

問 村教育委員会 ☎ 49-3151

6月7日(火) トレセンプール開始します

令和4年度のトレーニングセンタープールは、下記のとおり利用開始します。ご利用の際には係員の指示に従い、プール使用上の注意を守り、ケガのないようにご利用ください。

日時 令和4年6月7日(火)～9月4日(日)

※プール開きは6月7日の10時からです。

利用時間 午前の部…9時40分～11時30分
午後の部…13時～16時50分
夜間の部…19時～20時50分

休館日 毎週月曜日

※夏休み期間中(7月21日～8月21日)は利用できません。(お盆期間も利用できません。)

問 村教育委員会 ☎ 49-3151

産業廃棄物処理施設等の設置等に係る事業計画書の提出

福島県産業廃棄物処理指導要綱第8条第1項の規定に基づく産業廃棄物処理施設等設置等事業計画書が提出されました。

計画の概要	産業廃棄物処理施設の設置
設置予定者の氏名	湯座建設株式会社 代表取締役 湯坐好郎
設置予定地区	大字富田字八斗時24番5
施設の種類	がれき類の破碎施設
施設の処理能力	182トン/日(7時間)

問 村地域整備課環境係

☎ 49-3114

暮らしのカレンダー

6/1 水	
2 木	
3 金	
4 土	
5 日	第1日曜日は環境美化の日 ⑤ 車田病院 43-1019
6 月	
7 火	
8 水	健較運動教室(トレセン) 乳児 保育
9 木	
10 金	
11 土	
12 日	⑤ おおひら整形外科 33-9468
13 月	3か月児健康診査 お母さんの口腔健康相談
14 火	
15 水	
16 木	
17 金	
18 土	
19 日	さわやか高原ロードレース大会 ⑤ 塙厚生病院 43-1145
20 月	心配ごと相談
21 火	
22 水	健較運動教室(トレセン) 7か月児・10か月児健康診査
23 木	お母さんの口腔健康相談
24 金	
25 土	
26 日	夏季球技大会 ⑤ 木村医院 46-3528
27 月	
28 火	
29 水	やまぶきの会
30 木	
7/1 金	
7/2 土	
7/3 日	

戸籍の窓 ※4月届け出分・敬称略

お誕生 今月のお誕生はありませんでした。

住所氏名	月日	年齢
江堀大竹ヨシ子	4.3	98歳
水口湯座克昌	4.9	81歳
広畑宗田ハルノ	4.11	92歳
新宿鈴木市恵	4.18	66歳
土路部関根善徳	4.19	69歳
押野緑川辰男	4.25	84歳
官沢矢吹ミツ子	4.25	89歳

人の動き

人口	3,062人 (-10)
男	1,559人 (-4)
女	1,503人 (-6)
世帯	1,055戸 (-1)

5/1現在 ()は前月比

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	赤坂中野 赤坂東野・石井草	赤坂西野 西山	全村	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

教育委員会便り 第2回
こどもセンターってどんなところ?

さめがわこどもセンターは、幼保連携型認定こども園となり5年目を迎えます。幼稚部(3歳~5歳)と保育部(0歳~2歳)に分かれており、教育と保育を兼ね備えた施設です。今年度の園児数は5月現在で71名おり、元気で好奇心旺盛な子どもたちばかりです。自然豊かな環境に囲まれ、天気の良い日には水筒を下げて散歩に出かけ、田んぼのあぜ道を歩きカエルやゲンゴロウを見つけたり、農道では草花を摘んだりいろいろな虫を見つけて散歩を満喫しています。こどもセンターの園庭は旧小学校の校庭だったこともあり、広々としており、おもいきり駆け回り、鬼ごっこを楽しんだりボールを蹴って遊んだりと存分に身体を動かしている子どもたちです。

5月の上旬に、こどもセンターの畑にさつまいもの苗



さつまいもの苗植えの様子



いちご狩りの様子

を植えました。「大きいお芋になってね」と保育者と一緒に子どもたちが苗を植えました。次々と植える子どもたちもいれば、土を触るのがちょっと苦手な子もいましたが、無事に100本の苗を植え終わりました。秋の収穫が楽しみです。収穫した芋は園庭で焼き芋にしてみんなで食べる予定です。先日は、幼稚部の子どもたちがバスに乗って塙町のいちご園へ行き、いちご狩りをしてきました。真っ赤に実ったいちごは粒が大きく、甘くてとてもおいしかったです。子どもたちは「これ見て!」と大きないちごを見つけては大きな口を開けて食べていました。ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の為、様々な行事が中止となっていましたが、今年度は感染対策をしながら実施しています。自然豊かなこの鮫川村で、自然に触れることや季節の食べ物を摂るなど、子どもたちが健やかに成長するようまた、いろいろな活動や経験を通して心身共に育っていくよう充実した園生活を送ってきたいと思います。

6月8日(水)
12時~13時30分の間
一部の役場サービスが停止します

NTT東日本では、下記の日程で光ケーブルメンテナンス工事を実施します。工事中は、村役場への電話や各種証明書の発行などが一時的に利用できなくなります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

日時 令和4年6月8日(水)
時間 12時~13時30分までの間
(時間が変更になる場合があります)

使えないサービス ▶電話(村役場本庁舎及び村教育委員会などの一部出先機関)▶各種証明書の発行(所得証明書など)

※住民票及び印鑑証明書のみ発行できます。

不通の際の緊急連絡先 ▶0247-49-3302 / 49-3303

※緊急時のみご利用ください。お急ぎでない場合は13時30分以降に各課の電話番号までお掛け直しください。

問 村総務課企画情報係
49-3111

