

【広報】 SAMEGAWA

PUBLIC RELATIONS SAMEGAWA



November
2022
11

令和4年11月1日発行（毎月1日発行）
第822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】

食べることで育まれる
おうちごはんが大切なわけ

こどもセンターのさつまいも掘り



ぼく・わたしの夢 【第76回】 鮫川小6年生

木村梨乃さん

私が中学生になってやりたいことは、部活と数学です。部活は、テニス部に入るので、打ち方ややり方をしっかり教わって、できるようになりたいです。数学は、小学校の算数よりも内容が難しくなるので先生の話をよく聞いてしっかり理解できるようになりたいです。そして、他の勉強も難しくなるので、内容が理解できるようにがんばりたいです。

湯座海音さん

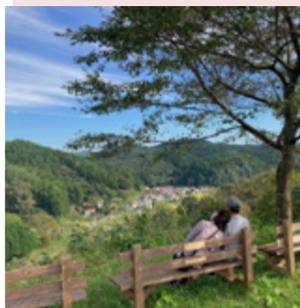
私の将来の夢は、デザイナーです。理由は、自分で作った服を、友達や家族などに着てもらって、「着やすいね」「動きやすいよ」「このデザインが好き」などと言ってもらいたいからです。デザイナーを目指す学校に入るために、たくさん勉強したいです。デザイナーになったら、みんなが着やすく、安くて質のいい服を目指し、「最高!」と言ってもらえるようなデザインを自分で考えたいです。

江田彦希さん

ぼくの将来の夢は、プロのバドミントン選手になることです。ぼくは毎週水曜日の夜に、バドミントンの練習をしています。そこでバドミントンを教えてくださる齋須さんや他の大人たちのように、いつか自分もバドミントンを教えられるようになりたいと思いました。そのために、たくさん練習をして、プロのバドミントン選手になりたいです。

My favorite Snapshot in SAMEGAWA
みんなの写りがわ

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 2022年10月23日
投稿者 aaaanmtuu

今回は @aaaanmtuu さんの投稿から紹介します。爽やかな秋空の下、館山の山頂のベンチに腰掛けるご夫婦の様子…表情は伺うことができませんが、きっとほほ笑んでいることでしょう。素敵です!

SNSでも情報配信中

村公式アカウントはコチラ



編集後記

■秋の色づきが見え始める季節。稲刈りも終わった田んぼはどこか寂し気です。気温もグッと下がったので活動量が減りますね。秋は美味しいモノがたくさんです。私の大好きな秋刀魚は今年も不漁で細いものが多いとか…みなさんはもう秋刀魚食べましたか？私は1尾260円の価格を見てためらってしまいまだ食べていません。(菊地)

食べることで育まれる おうちごはんが 大切なわけ

福島県のメタボ率は全国的にも高く、全国ワースト4位です。

村の子どもの肥満率を知っていますか？

鮫川小学校全体の肥満率は19・8%（全国平均9・7%）

中学校は20・2%（全国平均10・2%）
また40代女性の肥満率は県内1位です。

メタボや肥満該当者は高血圧の割合が高く、食塩や油分が多い食事を好み、野菜の摂取量が少ない傾向にあります。

実際に、「村での野菜の摂取率は低い」と村の栄養士は話します。

鮫川村は、農家が心を込めて栽培した野菜をたくさん食べることができる環境にあります。

いま、村のおうちごはん（家での食事）はどうなっているのでしょうか。

今回の特集では、食事の大切さ、理想的な栄養バランスで地元の食材を食べることが出来る給食、そしておうちごはんの現状を掘り下げてみました。



世界的に見ても珍しい
「いただきます」

日本で「いただきます」は食への感謝を込めた挨拶として大切にされています。実は、世界的にみると大変珍しいということとをみなさんご存知でしょうか。食事をする相手に対して「どうぞ召し上がれ」や「お先にいただきます（食べます）」というような挨拶をする国はいくつかあるようですが、食に対して感謝の挨拶をするという習慣のある国は少ないのです。また「いただきます」の意味を知らない子どもたちには、意味のある大切な言葉であることを一緒に食卓を囲む大人が教えることが大切です。

命のつながりへ感謝の気持ち

私たちが毎日の食事で食しているのは、肉や魚などの動物、野菜や果物などの植物というすべて命ある生き物です。その生き物たちの命を絶ち、食べることで私たちは生きています。「いただきます」には「あなたの命を私の命にさせて『いただきます』という命のつながり」

りに対しての感謝の意味が込められているのです。

食卓に食事が並ぶことへ感謝

目の前にある食事が届くまでには、生産から流通、消費の各過程で多くの人たちの手が関わっています。食材を育て収穫してくれた人、運搬してくれた人、販売してくれた人、そして自分や家族のために心を込めて調理してくれた人、たくさんの方の支えがあって毎日の食事は私たちの食卓へ並びます。そのような人たちへ感謝の心を持つことが大切ではないでしょうか。

給食の始まりと役割

学校給食は、1889年（明治22年）に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校において、貧しい家庭の子どもたちに米飯を無料で提供したのが初めとされています。戦前までの学校給食は、貧困児童の救済を主な目的として運営され、全児童を対象とした公的な学校給食が全国的に始まったのは、戦後の1947年



2022.10.24 月

給食献立▼

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉の旨味焼
- 春雨サラダ
- 油揚げのみそ汁

※豚肉はビタミンB群が豊富で疲労回復に良い。ねぎや玉ねぎ、にんにくはビタミンB群の吸収を高める。

(昭和22年)からです。そして2008年(平成20年)に学校給食法が大幅に改正され給食は教育の一環として実施していくことが明確になりました。現在日本は世界一の長寿国になりましたが、一方で生活習慣病などの増加による医療費の増加が社会問題となっています。そのような中で、現代の給食は、自分の健康を考えた食生活

生産者が身近にいる 村の給食は素晴らしい

食育

安全が美味しさ

鮫川小学校稲作実習指導者・高野博光さん(発地岡)



習慣を身に付け、食事を好き嫌いだけで選ぶのではなく、自分に適した食事を理解するための食育としての役割を担っています。

村の食材を食べて、食の大切さを知って欲しい

村では村産の食材を積極的に学校給食に使用し、その使用割

合は令和3年度に75・8%で県内トップ、全国平均26%(令和元年度文科省調べ)を大きく上回ります。自分たちの住んでいる土地で作られている米や野菜を食べることで、村の農業や生産者をより身近に感じることができます。鮫川小学校5年生の稲作実習の指導をしている高野博光さんは「給食で子どもたちが自分の地域で作った米を食べることは良いことです。同時に食の大切さも知ってもらいたいと考えています」と話します。「食事はお腹を満たすことも、そして体を作るためにも必要なものです。そこで大前提となるのは安全で安心な食であることです。美味しさだけではなく、稲作の実習や給食を通して、食材の美味しさの他にも自分たちの口に入る食べ物について学びを持って欲しいと考えています」と鮫川の未来を担う子どもたちを思いながら笑顔で話していただきました。

今、子どもたちは、食べ物を自ら栽培し収穫することで、さまざまな学びが得られているのではないのでしょうか。

納得できる野菜を出荷する

それが美味しさにつながる

主に給食で使う長ネギ、キャベツを提供しているのは阿久津澄子さんです。玉ねぎやじゃがいもはこどもセンターでも使わ

れています。夫の清次さんと二人三脚で20年以上に渡り野菜を給食に提供しています。「野菜作りで大切なのは土づくりなんです」と話すのは夫の清次さん。「ほんとに土づくりは大切です。長年試行錯誤して今の方法に落ち着き

ました」と澄子さんも続きます。「作った野菜をまずは畑でそのまま食べます。そこで美味しいと思えない野菜は出荷しません。それがプライドですね。納得できたものを食べて欲しいんです」と優しくも真剣な表情の澄子さん。「自分たちの家族、子ども、孫も食べますからね。農薬もできる限り使わないように工夫してきました。野菜が病気にならないように予防すれば農薬を使わなくても済むわけですからね。先生に教わったり、農業関係の書物を読んで勉強しましたよ。安全で安心な野菜を作って、美味しいって言っても

一方で、村の健康診断の結果はあまり良い状態とは言えません。令和4年度の健診結果を見ると、メタボ・高血圧・肥満の割合が高く、塩分摂取量が福島県内の中でも多いことが分かっています。

野菜生産者・阿久津澄子さん(折戸)

プライドを持つ



らえたら、こんなに嬉しいことはありません」と清次さんは笑みをこぼします。安心安全な野菜を村の子どもたちに食べて欲しいという思いやりと、納得できたものしか出さないという熱いプライドをお二人から感じました。

このように、子どもたちの食と健康を真剣に考える生産者のみなさんが作っている素晴らしい食材で学校給食は作られています。

なぜこれだけ塩分摂取量が多いのか、村栄養士による健診後の栄養指導調査の聞き取りで明らかになってきました。次ページの写真は栄養指導の聞き取りをもとに再現した平均的な鮫川村民の一日の食事です。朝晩に漬物とみそ汁を両方食べていて、全体的に色の濃い野菜が少ないことが見て取れます。このままの食事では高血圧や肥満は改善されないばかりか、ますます進行してしまうことが危惧されています。健康維持・改善にはおうちごはん(家での食事)を見つめなおす必要があるのではないのでしょうか。





体を作るのは おうちごはん

1日の理想塩分摂取量
男性：7g 女性：6.5g

減塩

少しの工夫で手軽に減塩
高血圧・肥満の改善へ

そこで、村栄養士が考えた、無理なく減塩ができてそうな食事を紹介します。

「減塩」と聞くと実践するのは「ハードルが高い」と感じたり「どこから始めて良いかわからない」と思う人も多いはず。今回の減塩メニューは普段食べている食事を少し変えるだけで実践できるようなっています。

① 朝晩食べていた漬物とみそ汁

を一日一回にする。

② 漬物を野菜に置き換える。

③ 揚げ物に野菜を添える。

など、今日からできるものばかりです。

日本人の平均寿命は約80歳、1日3食で計算すると生涯食事回数は約90,000回です。その中でも、おうちごはんがほとんどを占め、食習慣の基本になります。まずは1日1食から始めて、慣れてきたら2食、3食と取り組んでみてはいかがでしょうか。

おうちごはんが一番大切

家での食事は自由なので食べたいものばかりを摂りがちです。工業的につくられた油や糖（ポテトチップスやジュース）を日常的に摂ると脳が変調し食欲が抑えられなくなることが分かっています。小中学生のうちから基本的な食習慣を身につけることで大人になってからもバランスよく食事を摂ることができるようになります。家族一丸となつて自分の健康をコントロールできる大人に育てましょう。

もう一度、おうちごはんを見直して、健康な体で過ごしましょう。

減塩メニュー 塩分総量：7.8g



村の平均的な食事 塩分総量：13g



← きゅうりの漬物は生トマトに、みそ汁は具沢山にして汁を減らします。



← うどんのつゆを少し薄めに。卵、人参、ホウレン草、油揚げ、ナルトを加えて栄養バランスを整えます。漬物は昼だけにしましょう。



← みそ汁ときゅうりの漬物を抜いて、みそ汁は翌朝の楽しみに。コロッケは野菜を添えて食べましょう。

お惣菜アレンジレシピ

ポテトサラダ+ゆで卵



ポテトサラダ



← 茹で卵を足してたんぱく質を摂りましょう！

とり唐揚げ+サラダ



とり唐揚げ



← 総菜の唐揚げは味が濃いです。ドレッシングをかけずに野菜と一緒にサラダで食べましょう！

牛肉コロッケ+生野菜サラダ



牛肉コロッケ



← コロッケだけでは油っぽくなるので野菜を添えて彩りよく食べましょう！

みなさんこんにちは！

村住民福祉課栄養士の長井美紅です。鮫川村は高血圧の割合が高いです。血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起こし、脳や心臓の病気になる可能性が高くなります。

今回、高血圧を予防改善するためにお手軽に実践できる減塩メニューについて紹介しました。普段の食事を意識するだけで日頃から減塩することができますので、ぜひ取り入れてみてください。

また、福島県はお惣菜の消費量日本一なんです。そのまま食べるよりも野菜などを足してアレンジすると塩分や油っぽさを抑えられますよ。何か食事のことで相談したいときは気軽に声を掛けてください。



栄養士 長井 美紅さん

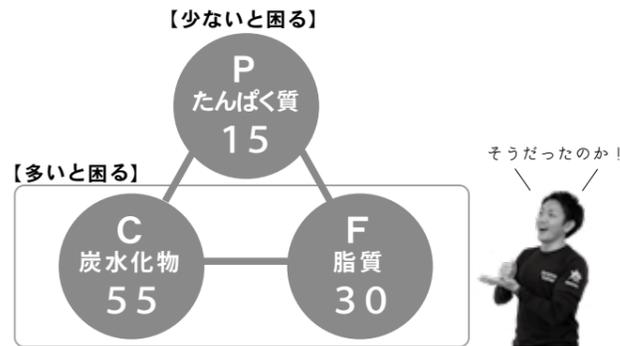


紅葉の季節、美味しい食べ物やスポーツなど秋を満喫されていますでしょうか?今回は本紙の特集「食育」に合わせて、栄養バランスの考え方について紹介します。是非、健康的な身体づくりの参考にしていただければと思います。

何それ!? 三大栄養素 "PFCバランス"

三大栄養素のProtein(たんぱく質)、Fat(脂質)、Carbohydrate(炭水化物)の頭文字を取って、それぞれの栄養素が総エネルギー(kcal)に対してどのくらいの割合を占めているかを示す比率のことを言います。生活習慣病の予防として右図のバランスが良いと言われています。

P:F:C=15:30:55



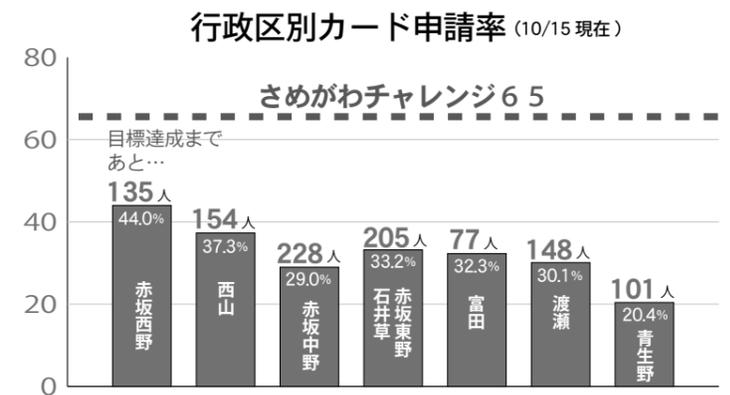
※たんぱく質、脂質、炭水化物は私たちの身体にとって重要な役割を持っています。ダイエットやトレーニングのための極端な食事制限や特定の栄養素の過剰摂取は様々な身体の不調にも繋がります。

PFCバランスのポイント

- P▶たんぱく質**: 筋肉 / 爪 / 髪などを構成する主成分…1gあたり4kcal
…私たちの身体をつくる栄養素で最も不足しがちとも言われています。ダイエットによる食事制限、スポーツやトレーニングで日常的に身体を動かしている人、高齢期においても特に意識的に摂取することを心がけましょう。一日摂取量目安は男性で60g、女性で50g程度が推奨量です。
- F▶脂質**: 体温調整 / 皮下脂肪 / 体を守る役割…1gあたり9kcal
…カロリーが高いため、減らしてしまいがちな栄養素です。過剰摂取は肥満や動脈硬化の原因になります。普段使う油は不飽和脂肪酸を多く含むオリーブオイルやえごま油に変えたり、マーガリンやショートニングなどトランス脂肪酸を避けるなどの工夫をしましょう。
- C▶炭水化物**: 体と脳のエネルギー源…1gあたり4kcal
…必要以上に摂取した場合エネルギーとして使われなかった分が体脂肪として蓄積されます。朝や日中は必要量をしっかりと摂り、代謝が下がる夜は摂り過ぎに注意しましょう。また、砂糖や甘味飲料なども数字上は炭水化物に含まれますが、ビタミンやミネラルなどの栄養価が低いため、炭水化物の質にも注意しましょう。

PFCバランスはあくまで三大栄養素のバランス目安です。たんぱく質だけでも肉類・魚類・卵・豆・乳製品など様々な食品があります。栄養素だけでなく食品の偏りがないバランスの良い食事を取ることが大切です。まずは現在の食事のバランスを振り返ることから始めてみましょう。 問 村住民福祉課福祉係 ☎49-3112

テレビCMやニュースで報道されているように、全国でマイナンバーカードの普及が急速に進んでいます。マイナンバーカードはこれから国が目指すデジタル社会の基礎となる仕組みとして大きな期待が寄せられており、国民全員の取得が求められています。来以降は保険証をはじめさまざまな生活サービスを始めるためにマイナンバーカードは必須となることが予想されます。



マイナンバーカード Q&A
 問 村住民福祉課課住民係 ☎49-3112
 Q. カードを使う場面がないのでは?
 A. 今後普及が進むにつれてマイナンバーカードを使ったサービスが増えることが予定されています。【保険証 / 各種免許証 / コンビニ交付 / 補助金申請 / 給付金の受取】

目標は申請率65% (デジタル社会の波に乗れ)

村は令和5年3月末までにマイナンバーカードの申請率65%を目標に、村民のみなさんの申請を全力で支援します!

マイナンバーカード 交付枚数率 (9/30 現在)

全国…49.0%
 福島県…43.9%

鮫川村 …29.8%
 ※県内ワースト2位

夜間でもカードの申請・交付できます

マイナンバーカードの申請と交付は役場開庁時間*に行っています。
 (*平日8時30分~17時15分)

事前にご連絡いただければ夜間でも対応することができますのでお気軽にご相談ください。みなさまのご来庁をお待ちしております。

問 村住民福祉課課住民係 ☎49-3112

東白クリーンセンターから利用者のみなさまへ

新聞紙の出し方が変わります

現在、チラシは燃えるごみに分別し、新聞紙を古紙として収集しております。これからは、チラシも古紙として収集できますので、新聞紙とチラシをまとめて搬入してください。

変更前

チラシ
燃えるごみ

新聞紙
古紙

変更後

チラシ+新聞紙
古紙

農業用ビニールの搬入はルールを守りましょう

東白クリーンセンターでは家庭菜園で使用した農業用ビニールのみをお預かりしています。出荷目的で使用した農業用ビニールはお預かりできませんので、適切な処理業者に依頼してください。また、家庭菜園で使用した栽培ネットは絡まったツルを外して搬入してください。

廃棄物の適正処理のためにみなさまのご協力をお願いします。

問：東白衛生組合事務局 0247-43-0378

国の教育ローン

子どもたちの未来を応援

国の教育ローンは40年以上の歴史を持つ公的な融資制度です。「家庭の経済的負担の軽減」「教育の機会均等」を目的に昭和54年に創設されました。日本政策金融公庫が取り扱っています。詳しくは「国の教育ローン」で検索するか、「コールセンターへお問い合わせしてください。

問▼教育ローンコールセンター：0570-008656
03-5321-8656

融資限度額
子ども1人あたり
350万円
一定の要件に該当
450万円

使いみち

- 学校納付金
…入学金、授業料
- 受験費用
…受験料、交通費
- 住居費用
…敷金、家賃
- 学校生活の必要経費
…教科書、通学費、年金保険料



3つのポイント

- 1. 固定金利**
…1.8%
※令和4年5月2日現在
最長18年の長期返済
- 2. 家庭の経済状況に応じた優遇制度**
…金利や保証料の低減
- 3. 教育資金融資保証基金による保証**
…連帯保証人の代わりに選択することが可能

融資対象の学校
高校/高専/大学/大学院/短大/専修学校/予備校/職業能力開発校/特別支援学校の高校部/外国の高校・大学・大学院・短大・語学学校など

11月30日は「年金の日」

年金記録をいつでも確認

年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」を利用すると、パソコンやスマホからいつでも自分の年金記録を確認できます。

年金ネットの使い方①

- ① 将来の年金見込額の試算
- ② 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ③ 受給に関する各種通知書の確認など

年金ネットの使い方②

▼マイナポータルからログイン
※年金ネットは、マイナポータルカードを利用してマイナポータルからログインして利用するのが簡単です

年金ネット

詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

マイナポータルのトップ画面からアクセスできます。

白河税務署から事業を営む人へ

消費税インボイス制度説明会を開催します

開催日時
令和4年11月24日(木)
課税事業者向け：10時～11時
免税事業者向け：14時～15時

申込期限
令和4年11月18日(金)

会場
白河税務署1階会議室

申込先
白河税務署法人課税部門
0248-2217128

その他
定員になり次第、申込受付を終了します。説明会終了後、希望者に「登録申請相談会」を30分程行います。



インボイス制度ってなに？

インボイス制度は正式名称を適格請求書等保存方式と言い、請求書や納品書の交付や保存に関する制度です。制度導入の目的は、取引の正確な消費税額と消費税率を把握することです。令和元年10月より消費税の軽減税率が導入され、仕入税額の中に8%のものと10%のものが混在するようになりました。正しい消費税の納税額を算出するために、商品ごとの価格と税率が記載された書類を保存することになったのです。また、この書類を保存することで不正やミスを防げます。仕入れた品の税率が8%だったのに10%で計上すれば、差の2%分は不当利益です。このような不当利益を出さないために、詳細な記録が残されたインボイスを保存します。



ご家族に囲まれて笑顔のヒサさん

満100歳おめでとうございます

前田ヒサさんに賀寿贈呈

10月5日に前田ヒサさんが満100歳を迎えられました。同日に自宅にて賀寿贈呈式が行われました。村長が村と県からの賀状、祝金と花束を渡し、村老人クラブ連合会の前田会長からも賀状と祝金が贈られました。ヒサさんは「こんなにたくさんの人にお祝いしていただいて嬉しいです。ありがとうございます。また一歩頑張ります」と笑顔でハッキリと感謝を述べられました。

実りの秋を体感する

鮫川小学校5年生が稲刈

鮫川小学校(大塚欣之校長)の5年生が10月12日に、自分たちが植えたお米を収穫しました。

児童たちは一列に並ぶと、先生の合図で一斉に稲を刈り始め、1時間ほどで田んぼ1枚を刈り終えていました。

児童たちからは「ちゃんと大きく育ってくれて嬉しい」「早く食べたい」「ふだんからお米を大切に食べようと思いました」との感想を聞くことができました。



黙々と稲を刈る児童たち



収穫したさつまいもが次々と積みあがる様子

たくさん採れたよ!

こどもセンターで芋ほり

10月25日にさめがわこどもセンターの子どもたちがさつまいも掘りをしました。持ち上げることもやっとの大きさのさつまいもを、子どもたちは夢中で「わー!おっきい!」「重い!持てない!」と歓声を上げながら掘り起こしていました。

収穫したさつまいもは焼いもにして食べる予定です。



若い農家のみなさんも一緒に作業



富田薬師堂内で語り部に引き込まれる児童たち

富田薬師堂に響く民話

鮫川小学校3年生が社会科学習

9月30日に鮫川小学校の3年生が社会科学習で富田薬師堂を訪れました。児童たちは、村指定重要文化財の富田薬師堂や、堂内にある県重要文化財の薬師如来立像、金剛力士像の歴史について東光寺住職の菊地清榮さんから説明を受けました。続けて、さめがわ民話の会の語り部である本郷敏子さんが民話を披露し、優しくも芯のある語りに児童たちは引き込まれている様子でした。



表彰式を終えた後の生田目夫妻(左)と本郷夫妻(右)

50年の二人三脚を祝う

2組に「しあわせ金婚夫婦表彰」を贈呈

9月28日に役場会議室で「しあわせ金婚夫婦表彰」の贈呈式が行われました。本郷一美・なみ子夫妻、生田目勝弘・幸子夫妻の2組のご夫婦に、福島民報社と福島県老人クラブ連合会から賞状、村から記念品が贈られました。2組は50年という長い年月を二人三脚で歩んできました。生田目夫妻は「あつという間の50年、多くの人の支えでここまで来れました。残りのはのんびり過ごします」と満面の笑みで話され、会場は和やかな空気に包まれました。

村の公共交通を考える

住民参加のワークショップを開催(全3回)

9月30日、10月7日、10月22日の全3回で「地域の足を考えるワークショップ」が村公民館で開催されました。ここでは、村の公共交通がこの先どうあるべきかが話し合われました。ワークショップ参加者からは「小規模な車両で自由度を高く」「村外へのアクセスは隣町よりも白河市やいわき市、郡山市へ行けた方が利用者は増えるのではないか」といった意見が多く出ました。出た意見は鮫川村地域公共交通計画を策定するうえでの参考になります。



ワークショップに臨む参加者のみなさん

助けられる命のために

鮫川器機がAEDを村に寄附

10月7日に村役場村長室で鮫川器機の三村社長、矢吹工場長からAED(自動体外式除細動器)1台が寄附されました。AEDは心室細動など命の危機にあった際に助けとなる医療機器です。三村社長は「もしもの時はいきなり訪れます。使われないことが一番良いですが、使うべき時に活用して欲しいです」と話し村長が「命の大切さ、尊さを再確認する機会にします。鹿角平観光牧場に設置させていただきます」と感謝の言葉を述べました。



AEDを渡す矢吹工場長(左)と三村社長(中央)

Book

図書館からおすすめの本をご紹介
鮫川村図書館 ☎ 29-1150

親になってもわからない

深爪、KADOKAWA



私は決して母のようになるまいと心に誓った。子どもを褒め、いつも笑顔の優しいお母さんになるのだ。しかし、気づけば母そっくりになってしまった。「子育て」という名の正解のない問題に四苦八苦し、毒親スパイラルを断ち切るために模索する著者の日々が、エピソードも散りばめられて綴られています。

13歳からのアート思考

末永幸歩、ダイヤモンド社



「美術」で学ぶべきだったのは、「作品の作り方」ではなく、その根本にある「アートの考え方」=「アート思考」を身につけること。それが「美術」という授業の本来の役割と考える美術教師の著者が教える「自分だけの視点」「自分なりの答え」が見つかる体験型の1冊です。



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5回 — 阿部 昌子



試作品▶梅シソとチーズのコロッケ

食べきれないじゃがいも

みなさんこんにちは。地域おこし協力隊の阿部昌子です。夏もあつという間に終わり、もう秋ですね。7月～8月は梅農家さんの収穫と販売をお手伝いしました。青梅の状態で売れる期間は短いため、ネット上のフリマサイトを使い約50件の取引を完了することが出来ました。引き続き冷凍梅の販売も行っています。

さて、今回は「じゃがいもが豊作で使い切れないからどうしよう」と生産者さんから相談がありました。「じゃがいも=コロッケ」と考えた私はコロッケ

の試作を始めました。ただのコロッケにしても面白くありません。そこで夏に梅が豊作だった農家さんにも相談して梅干しを入れてみることにしました。梅干しの酸味を抑えるために少しチーズも…完成したのが「梅シソとチーズのコロッケ」です。梅干しの塩味と爽やかさ、まろやかなチーズがほくほくのじゃがいもとマッチして美味しく仕上がりました。そのままでも味は十分ですが、ケチャップをかけると一味違う美味しさになりますね。手まめ館で売れるかな？作りたいた人がいましたら阿部昌子まで連絡してください。レシピをお伝えします。

10月からは福島県農業総合センター農業短期大学の農産物加工研修へ参加し、農産加工の基礎を勉強しています。商品開発や農産物の加工に役立たせるためにがんばります。使いきれない農産物がある人はぜひ相談してください。

☎手まめ館 ☎ 49-2556

私の子どもの頃からの夢は保育士になることでした。さめがわこどもセンターで、良い保育者に出会ったことも大きなきっかけとなりましたが、何よりも子どもと過ごす時間が大好きでした。高校生になってからも夢は変わらず、短期大学の幼児教育学科に進学し、幼稚園教諭、保育士の免許を得て、卒業しました。そして夢だった保育士という職業に就くことが出来ました。就職した当時は、夢だった保育士になることができてとても嬉しく、誇らしく思ったことを覚えています。現在は保育士3年目になり、元気な子どもたちと毎日楽しく過ごしています。私は鮫川村で育ち、たくさんの経験をしま

村民【随想】リレー — (291)

岡部 花歩さん

鮫川村で育つ子どもたちへ

した。イナゴを獲って食べたり、そり滑りをしたり、散歩に行ったり、さくらんぼを食べたり、鮫川村でしかできないことがたくさんあります。子どもにとって、自然の中で育ち、集団行動の中でいろいろな経験をして、自分で考え、達成感や満足感を味わい、友達と一緒に毎日楽しく過ごすことはとても大切です。

これからは鮫川村で育つ子どもたちが、この大自然の中でたくさん笑顔に満ち溢れながら育って欲しいと願っています。

次号は、生田目大輔さん(辺栗)にバトンタッチ！



おかべ・かほ ● 1999年12月生まれ。
趣味 バレーボール/スノーボード
赤坂西野字大塩。23歳。

俳句

信夫の里国家予算の蟬時雨

郊外に無月のコインパーキング

秋澄むや橋梁渡る只見線

倒れてもそこで咲いてる秋桜

彼岸花ブーチンの独走迷う民

赤トンボ夕陽の中を飛翔する

狭紅葉尋ねんとする幾曲り

石に打ちまた石に打ち割って煮たほく

ほく甘い夕餉のカボチャ

そよと吹く風に舞あがる微塵さへ光に

遇えばきらめくものを

母ちゃんの八十歳の祝いにと子等編

みくれし歌集が届く

曼珠沙華あかあかと咲き畦かざる稲

穂実のりて黄金色なり

お盆すぎ白菜の苗植え終えて腰を伸ばして畝をながむる

人生訓共に語りし友逝きて夕暮れの空

にちぎれ雲浮く

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

村総務課企画係

矢吹 一二

赤坂 和子

藤田智枝子

関根キヌ子

須藤 幸子

鈴木イミ子

北條素人坂

斎須 信子

鈴木 米子

山本 恵子

渡辺 家造

中井 恒峯

信夫の里国家予算の蟬時雨

鮫川村役場

(代表・総務課) ☎ 0247-49-3111
FAX 0247-49-2651

災害時対応電話
☎ 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。

■ふるさと納税・寄付 [9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 … 39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↑

■健康増進・福祉事業のため
〔金員〕…明治安田生命保険相互会社
理事郡山支社長 大杉 直

■今月の納税
・固定資産税 第4期・国民健康保険税第6期
・介護保険料第6期
・後期高齢者医療保険料第4期
【納期限：11月30日】

11月～12月にかけて 地域懇談会を実施します

村は第4次振興計画後期計画の中間点で、これまでの施策やこれからの事業を報告し、報告したことに対し質問や意見を聴いて、次期事業計画の策定に反映させます。

時間 19時～20時30分 1時間30分ほど
村出席者 村長 / 副村長 / 教育長 / 各課長など
場所 各行政区集落センターなど
※日程は決定次第周知いたします

☎村総務課企画情報係
☎49-3111

相談無料 / 秘密厳守 借金の無料相談会が開催

財務省福島財務事務所では、専門相談員が家計や借金の状況などを伺い、アドバイスを行うほか、必要に応じて弁護士などの専門家に引継ぎを行う相談会を開催します。

借金返済が困難な人、借金にお悩みの人など、どなたでもご利用いただけます。まずは一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

日時 令和4年11月9日(水) 11時～15時
※予約締切11月8日(火)

会場 白河市中心市街地市民交流センター

受付時間 月～金 8時30分～16時30分

※原則予約制となりますが、受付状況により当日受付が可能な場合もあります。気軽に電話してください。

☎財務省福島財務事務所理財課
☎024-533-0064
(多重債務者相談窓口専用)

11月16日(水) 調停の無料相談会

調停の手続き、利用方法について裁判所の調停委員が相談をお受けします。

なお、現在裁判中または調停中の相談や法律判断を求める相談は応じられません。あらかじめご了承ください。

日時 11月16日(水)
9時30分～15時30分
場所 棚倉町立図書館

相談内容
▶生活一般の問題…農地や土地、金銭の貸し借り、多重債務返済計画など
▶家庭内の問題…夫婦関係、離婚、親子関係、相続、扶養など

☎福島県南地方振興局県税部
課税課課税第1チーム
☎0248-23-1517

2022年10月から育児休業制度が変わりました

国は育児休業制度を改正しました。改正の目的は「男性の育休を取得しやすくする」ためです。2022年10月1日から新たに「産後パパ育休」が始まります。また、従来の育児休業制度は分割して2回取得することが可能になったため、より取得しやすい制度に変わりました。詳しくは下記の表をご覧ください。

	産後パパ育休 (2022.10.1～) 育休とは別に取得可能	新：育児休業制度 (2022.10.1～)	旧：育児休業制度 (～2022.9.30)
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内 4週間まで取得可能	原則子が1歳 最長2歳まで	原則子が1歳 最長2歳まで
申出期間	原則休業の2週間前まで	原則1か月前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出る)	分割して2回取得可 取得の際にそれぞれ申出	原則分割不可
休業中の就業	労使協定を締結している場 合に限り労働者が合意した 範囲で休業中に就業できる	原則就業不可	原則就業不可
育児休業給付	あり	あり	あり

11月9日から11月15日まで秋季全国火災予防運動が展開

空気が乾燥し火災が発生しやすい気候です。
火の取扱いに十分注意し、お出かけ前やお休み前には火の元を確認し火災予防に努めましょう。

主な住宅火災の原因

- ①寝たばこ
- ②ストーブの近くに燃えやすいものがある
- ③火を点けたコンロから離れていた
- ④コンセントに溜まったホコリに引火した



棚倉消防署鮫川分署では鮫川村内の全世帯における住宅用火災警報器の設置状況について調査しています。鮫川村内の設置率は75%ですが、条例適合率は33%と未だ低いです。火災予防条例ではすべての寝室に住宅用火災警報器を設置することとなっています。設置場所の確認や定期的な機器の点検で命を火災から守りましょう。

☎棚倉消防署鮫川分署
☎49-2119

11/1 火	
2 水	健鯨運動教室
3 木	和田医院 ☎33-2012
4 金	
5 土	
6 日	第1日曜日は環境美化の日 大木医院 ☎33-2424
7 月	
8 火	乳がん検診
9 水	
10 木	
11 金	
12 土	
13 日	深谷クリニック ☎33-3223
14 月	3か月児健康診査 お母さんの口腔健康相談
15 火	
16 水	健鯨運動教室
17 木	子宮がん検診
18 金	心配ごと相談
19 土	
20 日	車田病院 ☎43-1019
21 月	
22 火	
23 水	おおひら整形外科 ☎33-9468
24 木	3歳児健康審査
25 金	
26 土	
27 日	瑞厚生病院 ☎43-1145
28 月	
29 火	
30 水	やまぶきの会
12/1 木	
12/2 金	
12/3 土	

戸籍の窓 ※9月届け出分・敬称略

お誕生	住所氏名性月日保護者
	中野町 赤坂 くるみ 来美 女 8.28 淳・典子

おく やみ	住所氏名月日年齢
	江堀 金田 ミネ 9.1 92歳
	押野 山本ハル子 9.4 90歳
	二反田 松本 精一 9.4 87歳
	水口 緑川 清幸 9.15 89歳
	関口 生田 日ヤス 9.20 92歳
	森ノ前 佐藤 美世子 9.22 91歳
水口 山本 ミヨ 9.22 92歳	
	火打石 佐藤 光久 9.23 94歳

人の 動き	人口	3,027人 (-10)
	男	1,544人 (-5)
	女	1,483人 (-5)
	世帯	1,054戸 (+2)

10/1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



11月の担当は—
鯨川小学校保健委員
会の6年生です。

水野心海さん
須藤菜々美さん
黒田采花さん

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6回 —

給食センターってどんなところ？

学校給食センターは、昭和41年に開設し、現在の給食センターの建物が建築されたのが平成10年です。平成18年8月から隣町古殿町の学校給食調理業務を受託し、それに伴い増築を実施しました。現在、鯨川村と古殿町の小学校2校と中学校2校に620食を調理し、各学校へ配送を行っています。

給食センターの運営方針には、旬のものを旬の時期に食べる「旬菜旬食」、地元でとれたものを地元で消費する「地産地消」を重視し、「食」と「農」の結びつきを身近に感じられる給食づくりを実施しています。

地産地消の取り組みとしては、農産物加工・直売所「手まめ館」と連携して、地元の農家が生産した野菜等を手まめ館が仕入れて給食センターに納めています。また、手まめ館やたんぼぼの家では、1次加工を行った冷凍いんげんや冷凍ブロッコリー等も多く活用しています。村内で生産されていない野菜や魚を仕入れする場合には、古殿町のおふくろの駅が取りまとめて、古殿町内の店に発注して納められています。

なお、本村では平成18年度から村内産の特別栽培米を手まめ館で炊飯し、保温されたほかほかでおいしいご飯を給食に取り入れています。

県教育委員会では実施している、地場産活用状況調査の結果、令和3年度には、利用率75.8%で県内の市町村でトップになることができましたので、本年度も手まめ館と連携し努力していきたいと思っています。

また、今年度から非常食の備蓄に取り組んでおります。非常食は、地震などの災害により給食が提供できない場合や配送中の事故等により給食が提供できない場合に、給食に代わる食材（レトルトカレー、クッキー、水）を各学校へ配布し1食分の備蓄を行っています。9月の防災の日前後に非常食の試食を実施しました。

これからも、おいしい給食が提供できるように努力していきます。



▲大人気メニューの
カレーライス

◀防災の日非常食の
試食をする様子

子どもの人権を守る

11月20日は「世界子どもの日」。1954年、世界の子どもたちの相互理解と福祉の向上を目的として、国連によって制定されました。その後、1959年11月20日に国連総会で「子どもの権利宣言」が採択され、さらに30年後の1989年の11月20日、すべての子どもに人権を保障する初めての国際条約『子どもの権利条約』が、国連総会で採択されました。この条約が生まれたことにより、世界中で子どもの保護への取り組みが進み、これまでに多くの成果が生まれました。

子どもの権利条約が採択されてから30周年を迎えた2019年、ユニセフは報告書を発表し、30

年の成果と新たな課題を提示しました。世界の子どもたちを取り巻く状況は全般的に改善しているものの、最も貧しい子どもたちの多くはまだその恩恵を得られていないと指摘しています。

また、現在の世界を見わたすと、4人に1人の子どもが災害や紛争などの緊急事態にある国や地域で暮らしています。また、インターネット上で被害を受ける子どもを保護するかなど、新たな課題も生まれています。

どのような時代であっても、子どもに関わるすべての人がこの条約にうたわれている権利が実現されるように取り組むことが必要です。そして何よりも、子どもたち自身が、自分たちの持つ権利について知り、学び、声を上げていくことがとても大切です。