

[広報]

さめがわ

PUBLIC RELATIONS SAMEGAWA



つなぐ

おもい
櫓

第34回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会

さめがわ

December
2022
12

令和4年12月1日発行(毎月1日発行)
第822号(昭和27年9月創刊)

発行/福島県鮎川村 編集/鮎川村役場総務課
〒963-8401 福島県東白川郡鮎川村大字赤坂中野字新館39番地5



芳賀幸歩さん

私は中学生になったら、がんばりたいことが2つあります。1つ目は人を笑顔にすることです。周りに悲しんでいる人がいたら、笑顔になってほしいからです。2つ目は、勉強です。理由は、自分は勉強が苦手だと感じているからです。だから毎日自主学習をして、苦手なところを覚えたいです。また、授業ではたくさん手を挙げて発表し、分からないことは進んで先生に聞くようにします。



木之内咲玖さん

ぼくが中学生になったらがんばりたいことは、勉強です。理由は、将来役に立つと思うからです。ぼくはまだ将来の夢が決まっていないので、何でも目指せるように勉強をがんばりたいです。ぼくは算数が苦手なので、中学校では特に数学をがんばりたいです。中学校の勉強はさらにむずかしくなると思うので、その時に向けて、まずは6年生の問題をがんばります。

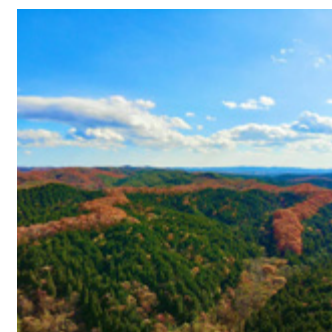


My favorite
みんなの写×がわ

Snapshot
in SAMEGAWA

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11月中旬
投稿者 abukumanshet

今回は @abukumanshet さんの投稿から紹介します。秋晴れの日のドローン撮影! 青い空に白い雲、美しい広葉樹の道がハッキリと見えますね。空から見える紅葉も素敵です!

SNSでも情報配信中

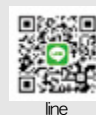
村公式アカウントはコチラ



facebook



instagram



line

編集後記

■今月号の表紙はふくしま駅伝の櫓が繋がる瞬間です。初めての駅伝撮影で事前にカメラの設定や撮影のシミュレーションをしてから臨みました。条件が刻々と変わる撮影は難しかったですがとても良い経験でした。ファインダー越しに見える選手たちは本当に輝いていて、目頭が熱く…感動をありがとうございました! 足が痛い…笑(菊地)

2年振り

16区間95キロメートル

総合42位
村の部8位
5時間55分33秒

断縦走熱

第34回市町村対抗
福島県縦断駅伝競走大会



1区

本郷 芽生 選手



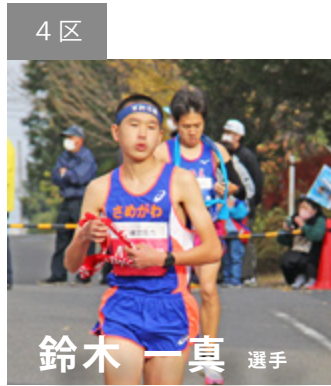
2区

江田 和彦 選手



3区

生田目 大輔 選手



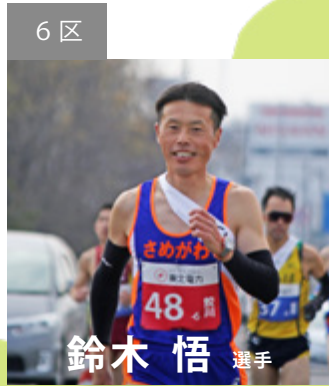
4区

鈴木 一真 選手



5区

坂本 大夢 選手



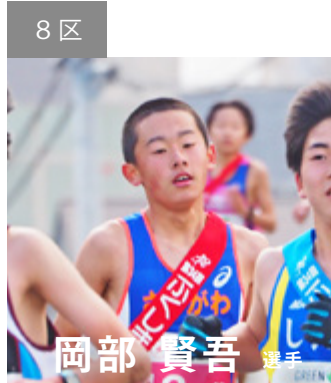
6区

鈴木 悟 選手



7区

佐藤 楓峨 選手



8区

岡部 賢吾 選手



9区

江田 紗羽 選手



10区

前田 大樹 選手



11区

矢吹 奈緒 選手



12区

圓井 敏彦 選手



13区

圓井 純一 選手



14区

藤田 大翔 選手



15区

岡部 望弥 選手



16区

圓井 靖彦 選手



大会を終えて爽やかな笑顔を見せる鮫川村チーム

拍手が背中を押しているようにした。
2年ぶりの出場でプレッシャーもあったかと思いましたが、村に明るいニュースを届けられた鮫川村チームの皆さん、本当にありがとうございます。来年もまた応援できることを楽しみにしています。

2年ぶりの熱走
第34回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会（ふくしま駅伝）が11月20日（日）に開催されました。
今大会は白河市からのスタートで、ゴールの福島県庁まで全長約95キロメートルのコースを16人で繋ぎました。
鮫川村チームは2年ぶりの出場場で、選手兼監督の鈴木悟さんの下で練習に励んできました。
大会当日は、雲から太陽が少し覗く程度の絶好の駅伝日和となりました。第1区の本郷芽依選手が軽快な走りで2区の江田和彦選手にタスキを渡すと、勢いそのままに3区の生田目大輔選手にタスキが渡りました。生田目選手は一気に他チームの選手を抜き去り、村の部区間賞の素晴らしい走りを見せてくれました。4区の鈴木一真選手にタスキを渡す際には背中をポンッと叩き励ますところがとても印象に残っています。時間の都合で6区から一斉スタートとなりましたが、後続の選手たちも力強い走りで福島を駆け抜けていきました。区間の後半になるにつれて苦しい表情を浮かべる選手たち、手を真っ赤にしながらいち歩道の人たちからの惜しみない

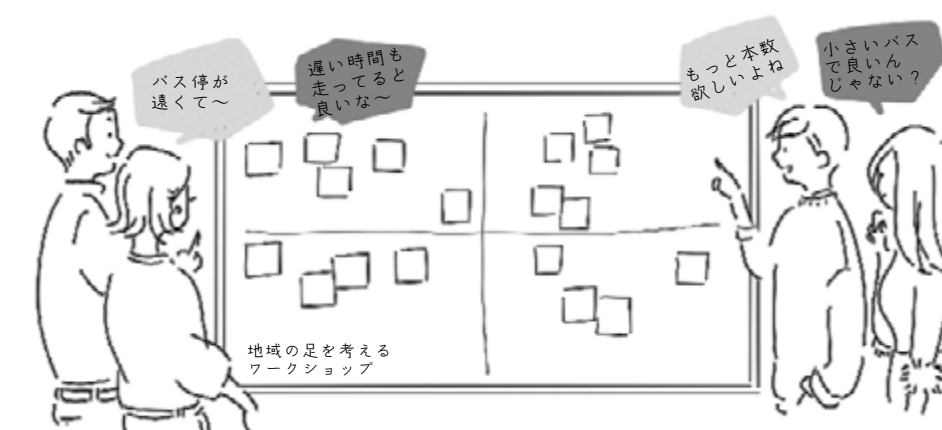
地域の足を考える

4月に開催された鮫川村地域公共交通協議会第1回会議。

協議が行われる中で、「もっと広く住民の意見を取り入れるべき」との意見があり、9月から全3回の「地域の足を考える」ワークショップが開催されました。延べ30名の村民が参加し、村公共交通の利用状況や今とこれからの村の交通事情がどうなっていくのか、村外へのアクセスを改善してはなど、幅広い意見が飛び交いました。

公共交通を今使っている人、たまにしか使わない人、これから使うことになるかもしれない人など、さまざまな立場の人から、「村での生活をより豊かにしたい」という熱い思いが出た良いワークショップとなりました。

今回は、全3回のワークショップで出た意見をまとめてお伝えします。他人事ではなく自分事として、村の将来について考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



アンケートの回収率は41%

8月1日から8月19日の間で村内全世帯を対象に公共交通アンケートを実施しました。アンケートからは、村民の移動方法や、移動ニーズ、公共交通機関の利用実態が明らかになり、これからの村がどのような形で公共交通を構築していくべきかの貴重な資料となりました。一方でアンケートの回収率は41%と決して高いとは言えません。村民の公共交通に対する関心は低いのでしょうか。

住民の約80%は公共交通機関を利用していない

アンケート結果を詳しく見ると、移動手段については、地域年齢を問わず自家用車での移動が大半を占めています。公共交通の利用頻度については、約80%の人が「利用していない」と回答。利用している人の約30%は「運行本数が少ない」「バス停が遠すぎる」といったような不満を抱いていることが分かりました。一方で将来的な公共交通の利

用に関心が高い人が多いようです。「目的や時間が合えば利用したい」と回答した人が約半数という結果になりました。特にデマンド交通に対しては30代の関心が高く、40代以降も高齢になるほど関心が高くなる傾向があります。

このままでは何も変わらない

これらの結果から、今の村の公共交通の在り方では、利用者が増えることは見込めないのではないのでしょうか。自家用車での移動が容易な若い世代でもデマンド交通に関心があり、公共交通が今より使いやすくなれば、利用が増える可能性があります。第1回のワークショップでは、このアンケート結果をもとに、村の公共交通の課題について話し合いました。



使いやすい公共交通でなければ利用者が増えない

1回目のワークショップでは村の公共交通に対して「分からない・利用していない・使う予定もない」という意見がありました。これは日常生活において公共交通について利用を考えたことがない証です。

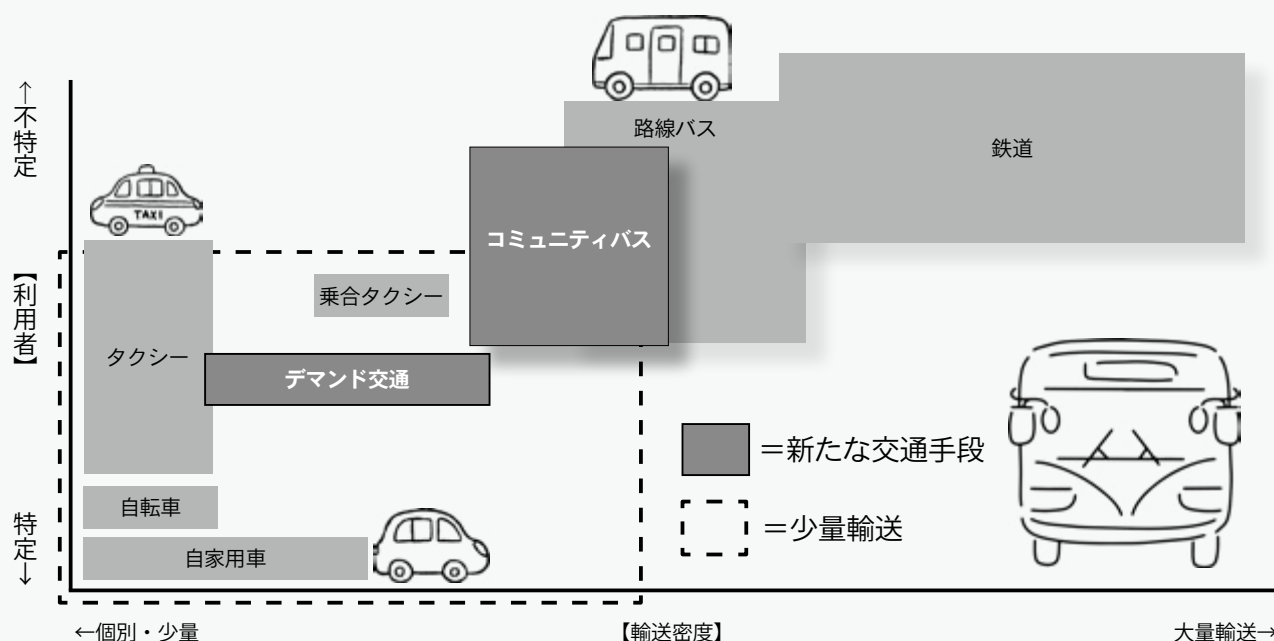
公共交通は利用する人が増えなければ財政的にも厳しくなってしまう。さらに使い勝手が悪くなり利用者が減るという負のスパイラルに陥ってしまいます。

将来の村の公共交通を考えると、「村民が利用しやすくなり、もっと多くの人に利用してもらえる交通」にしていくことが重要です。

具体的にどのような公共交通の整備をすれば良いのでしょうか。第2・3回ワークショップでは全国各地域で運行されている公共交通の事例を見ながら、村に必要な公共交通のあり方について意見が出されました。

公共交通ってどんなものがあるの？

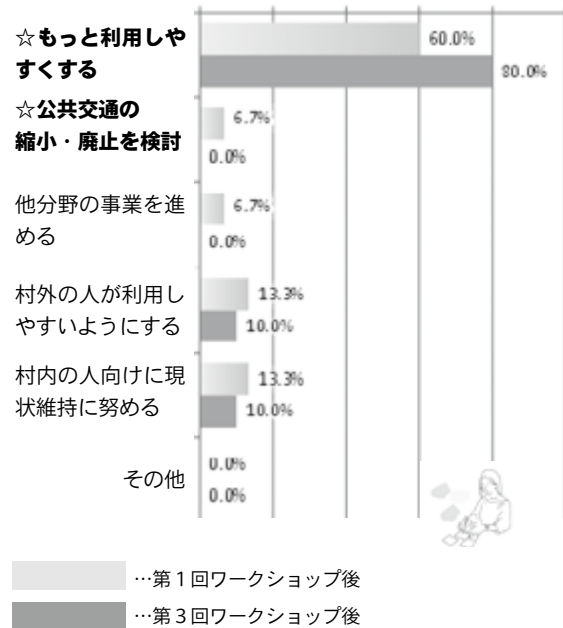
輸送力や輸送形態によっていろいろな種類の公共交通が存在します。近年では新しい公共交通の導入が進み、人口が少ない地域でも少量輸送の交通が活躍し提案す。



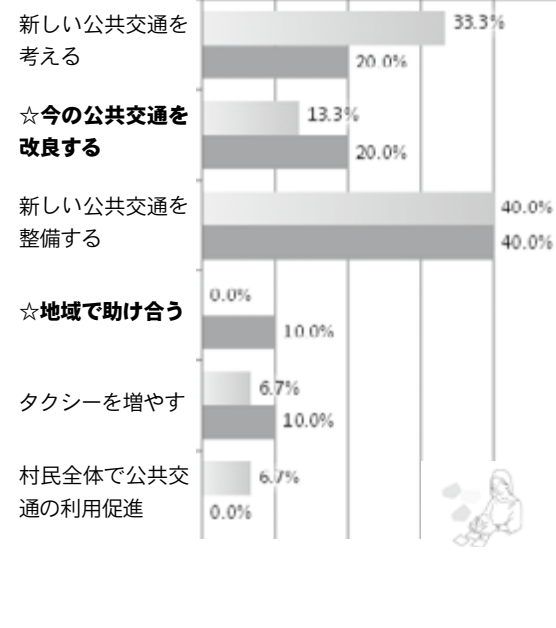
第1～3回ワークショップ参加者の意識の変化

ワークショップ参加者アンケート結果

Q1 村の公共交通は、この先どのように変わっていきべきだと思いますか？



Q2 Q1を実現させるためにはどういう取り組みが良いと思いますか？



今回のワークショップでは、参加者のみなさんが一人ひとり自分事として公共交通について深く考えてくれました。その結果、今ある公共交通へのニーズとサービスのミスマッチについて気づき、もっと地域のニーズに合わせて運行して欲しいとの意見がありました。また、地域で支え合いたいという意見もあり、自分でできることを自らが行いたいという気持ちも芽生えてきていました。今回のワークショップのように、今後も村民の皆さんに公共交通についてご意見を求めています。

小規模で自由度の高い公共交通が求められている
既存の定期路線の運行では利用者がかなり限定されています。村内の交通としてはデマンドシステムが村に適した公共交通になるのではないかとこの意見が多く挙がりました。

公共交通は村民を幸せにするものでなければならぬ
公共交通があることは村の暮らしが安心であることにつながります。時代と共に変化し続ける社会情勢に対応していくためには、村の交通事情の改善は急務です。

今回のワークショップでは村民の生の声を集め、参加者自身も村の交通事情に対する意識を高めることができました。出された意見は村の公共交通計画を作るために活用されます。

このワークショップを契機に、あなたも村の公共交通の考え方をさらに考えていきましょう。

参加者の意見

◆第1回ワークショップ

地域の交通課題

- ・ニーズに応じた交通機関になっていない
- ・そもそも利用者数が少ない
- ・運賃が高い
- ・利用したい時間に運行していない
- ・夜の時間帯に運行していない
- ・村全体をカバーできていない
- ・鉄道駅まで行っても鉄道を利用しない

将来の公共交通について

- ・人口減少に対応した交通が必要
- ・車両は小規模のものが良い
- ・どこに住んでいても乗れて、希望する目的地へ行ける自由度の高い交通が良い
- ・既存の公共交通の時間帯の見直しや運行本数を増やすなど、今できることから少しずつ始めていくべき

◆第2回ワークショップ

村の交通に必要なもの

- ・電子決済が利用できる
- ・白河駅、郡山駅へのシャトルバス
- ・自宅の前で乗り降りできる
- ・有償ボランティアが必要としている人の足になる（自家用車利用）
- ・細い道でも運行できる小型車両
- ・運行料金をできるだけ安価にする

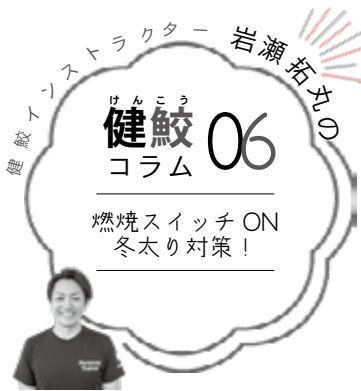
公共交通を利用するために

- ・公共交通利用に応じて、交通以外のサービスで利用できるポイントを付与する
- ・公共交通の利用促進イベントを開催する
- ・一人ひとりが公共交通を利用する意識、意識作りをする仕組みを作る
- ・公共交通を利用することを前提としたライフスタイルを提案する

◆第3回ワークショップ

これからの村の公共交通のあり方

- ・公共交通を利用する可能性がある人（高齢者や高校生など）が使いやすい時間帯や乗降場所の設定により、利用者を維持する必要がある。
- ・公共交通があることで、村民の幸福度が高まり、村に住み続けたいと思ってもらえたら嬉しい。村で幸せに生活する手段の一つとして、新しい発想で、村民が必要とする公共交通の整備が必要。
- ・AIオンデマンド交通により、村民が利用したいときに利用できるようにするのが一番の目標だと思う。また、福祉バスのようなものがあればよいと思う。
- ・地域共助による交通弱者の移動手段確保が大事だと思う。何より、人口減少が進む中で、一人ひとりが生活しやすくなればよいと思う。村の交通について考えたことはなかったが、今回は村民一人ひとりのことを思っているのだと感じた。
- ・既存交通を利用している人もいるので、彼らも含めて、不便な思いをする村民が少なくなるよう、公共交通を見直してほしい。また、実現できること、出来そうなことは早期に進めてほしい。
- ・高齢者が増え、自分で車を運転出来なくなる人が増えるので、デマンド交通は必ず必要になると思う。



今年も残り1ヶ月となり、1年の終わりを迎えようとしております。
年末年始はクリスマスケーキやおせち料理など、美味しいものや楽しいことがたくさん待っていますね!美味しいものを食べる機会の多い冬場は摂取カロリーが増えるだけでなく、寒さの影響で体を動かす量が減ってしまう傾向があるため、年が明けて体重計に乗ったら増えていたなんて経験がある人もいらっしゃるのではないのでしょうか?
そこで今回は自宅でも簡単に取り組める「冬太り対策」をご紹介します。

脂肪を燃やす「褐色脂肪細胞」

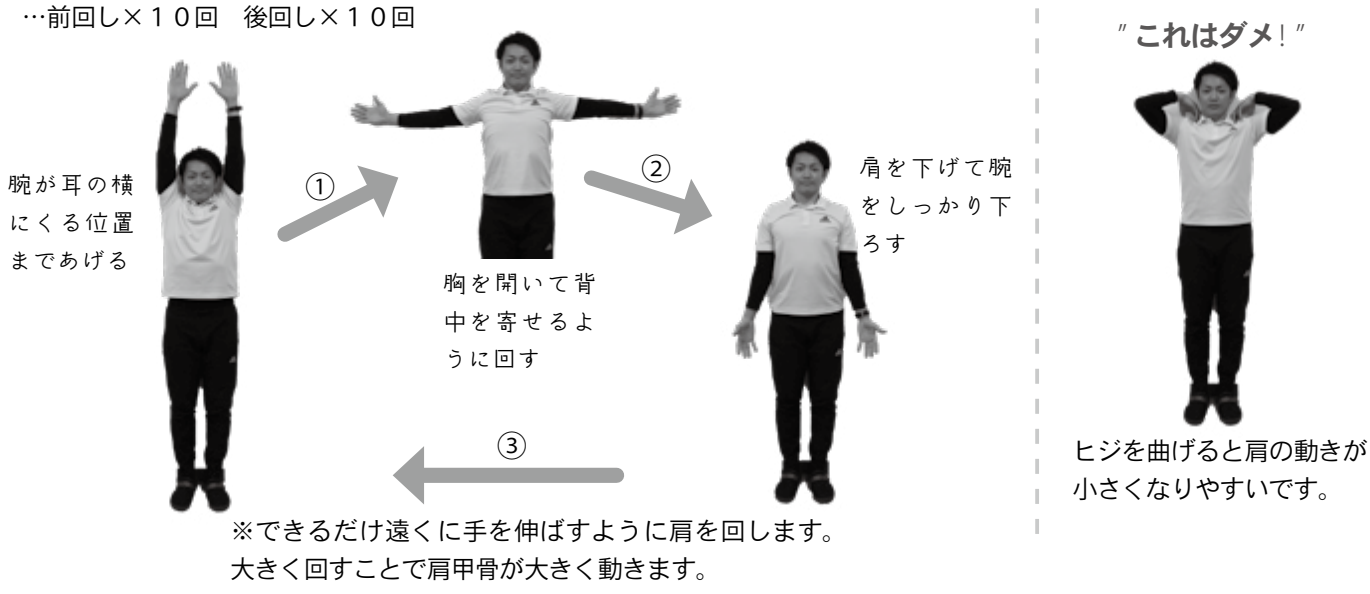
実は脂肪には大きく2種類あり、余分なエネルギーを皮下脂肪や内臓脂肪としてため込む「白色脂肪細胞」と脂肪を燃焼させエネルギーを産生する「褐色脂肪細胞」があります。全身にある白色脂肪細胞に比べ、褐色脂肪細胞は「首周り」「肩甲骨周り」「脇の下」と限られた場所にしかありません。褐色脂肪細胞はいわば「燃焼スイッチ」であり、活性化することで体脂肪の燃焼が促進されます。

褐色脂肪細胞を活性化するコツ

- ①いつもより少し寒い環境に身を置く
身体が冷えると褐色脂肪細胞が熱を起こし、体温低下から身を守ります。そのため夏より冬の方が、細胞が活性化します。お風呂で充分温まったあとに首・肩周りに20度くらいの水を30秒、同じところに40度のお湯を30秒かけて5回くらい繰り返すのも効果的です。
- ②肩甲骨周りを動かす
肩を回したりすくめたりするだけでも肩甲骨が動き、細胞の活性化になります。“ラジオ体操”も肩周りを大きく動かすのでおすすめです。肩甲骨をしっかり動かすための正しい肩回しの方法もご紹介します。

【肩回し運動】

…前回し×10回 後回し×10回



いかがでしたか?寒い季節にこそおすすめの冬太り対策をご紹介しました。しかし、あくまで「燃焼スイッチ」を入れることが目的ですので、直接的な燃焼効果は少ないです。褐色脂肪細胞が活性化した状態で家事をしたり運動をすることで燃焼効果が高まりますので、日頃から身体を動かす習慣をしっかりとつくりましょう。

□福島県知事選挙開票結果

候補者の氏名	候補者届出政党の名称	得票数(票)
内堀 まさお	無所属	1,688
草野 よしあき	無所属	121
無効投票数		10
投票総数		1,819

第22回福島県知事選挙は、10月30日(日)に村内7つの投票所で投票、村公民館で開票が行われました。投票率は、前回(平成30年10月28日執行)より0.69%減の68.26%(前回68.95%)となり、このうち期日前投票は前回より6.1%増の47.3%(前回41.2%)となりました。開票結果および投票者数、投票率などについては次のとおりです。

□有権者数および投票者数・投票率(投票区ごと)

投票区	当日有権者(人)①			投票者数(人)②			左のうち期日前投票者数(人)			投票率(%)③ ②÷①×100		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
鮫川	465	454	919	316	301	617	257	255	512	67.96	66.3	67.14
西野	248	229	477	171	159	330	103	112	215	68.95	69.43	69.18
西山	200	219	419	131	151	282	76	100	176	65.50	68.95	67.30
富田	105	83	188	76	53	129	51	42	93	72.38	63.86	68.62
渡瀬	179	173	352	113	129	242	62	77	139	63.13	74.57	68.75
青生野	94	102	196	66	72	138	27	41	68	70.21	70.59	70.41
戸草	65	49	114	47	34	81	32	25	57	70.31	69.39	71.05
計	1,356	1,309	2,665	920	899	1,819	608	652	1,260	67.85	68.68	68.26

□有権者数および投票者数・投票率(年代ごと)

投票区	当日有権者(人)①			投票者数(人)②			左のうち期日前投票者数(人)			投票率(%)③ ②÷①×100		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
10代	32	25	57	14	11	25	11	6	17	43.75	44.0	43.86
20代	100	89	189	42	46	88	27	7	54	42.0	51.69	46.56
30代	141	108	249	63	55	118	43	43	86	44.68	50.93	47.39
40代	183	124	307	120	90	210	78	62	40	65.6	72.58	68.4
50代	167	161	328	116	118	234	66	78	44	69.46	73.29	71.34
60代	303	302	605	234	244	478	145	188	333	77.23	80.79	79.01
70代	249	219	468	201	193	394	148	152	300	80.72	88.13	84.19
80代以上	181	281	462	130	142	272	90	96	186	71.82	50.53	58.87
計	1,356	1,309	2,665	920	899	1,819	608	652	1,260	67.85	68.68	68.26



新しい保険診療のカタチに向けて

2024年に保険証とマイナンバーカードが一体化します。これにより医療情報の連携が実現し、一人ひとりがより適切な医療を受けられる機会が増え、健康増進に寄与することなどが期待されています。マイナンバーカードを基盤とした新しい医療体制に注目しましょう。

来春からマイナ保険証が使える

今年10月、2024年の秋に、現在使われている健康保険証が廃止され、マイナンバーカードに一体化することが報道されました。（以下、「マイナ保険証」という。）

すでに令和3年10月から医療機関ではマイナ保険証の運用が始まっており、来年の4月から村診療所を含むすべての医療機関でマイナ保険証が使えるようにシステムの整備が進められています。

また、これまでの診療制度が見直され、マイナ保険証を利用した場合、窓口での支払い額が通常の保険証よりも安くなります。



受診歴や薬剤情報も

マイナ保険証で確認

マイナ保険証を利用すると、医療機関では私たちの受診歴や薬剤情報、健診情報を見ることができます。（※情報の閲覧には本人の同意が必要）このような情報は、医師が診察するうえで私たちの症状改善に役立てることができます。

これまでもお薬手帳などを通じた医師との情報共有はありましたが、より正確で多くの情報を手間なく伝えることができるようになります。

また、入院などで月々の医療費が基準額より高くなった際、医療機関への支払いが免除される高額療養費制度では、マイナ保険証を利用することで認定証の取得手続きなしで免除を受けられるようになります。

マイナンバーカード休日交付を実施

村はマイナンバーカードを申請し、交付通知書（はがき）が届いた人を対象に休日交付を実施します。これまで、平日に都合をつけられず受け取りできなかった人はこの機会に受け取りをお願いします。

実施日 12月10日（土）
12月11日（日）

時間 9時～16時

場所 村役場1階村民ホール
持ち物 交付通知書（はがき）、本人確認書類、番号通知カード（お持ちの人のみ）
その他 受け取りは原則ご本人に限ります。

☎ 49-3112
村住民福祉課

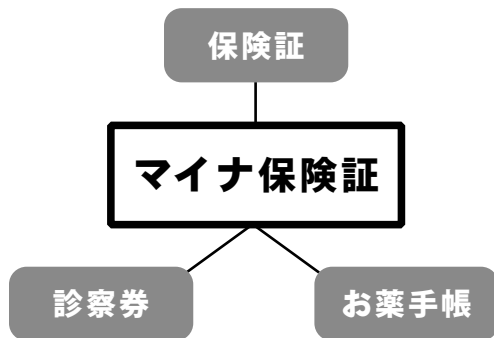
○休日交付は令和5年2月まで、毎月第2土曜日に実施します。



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

受付時間（年末年始除く）
平日 9:30～20:00
休日 9:30～17:30



マイナ保険証1枚で、保険証・診察券・お薬手帳の3つの機能を併せ持ちます。

このほか、就職や転職により加入している保険が変わっても、手続きさえ済ませておけば新しい保険証の受け取りを待つことなくマイナ保険証を使つてすぐに医療機関を受診することができます。

高齢者への普及など課題も残るマイナ保険証

しかしながら、マイナ保険証には課題もあります。例えば、デジタル化への対応がでない高齢者が取り残されたり、病院の窓口職員の説明負担が増えたりすることなどが懸念されています。紛失した際の再発行までの期間が長いことも問題です。このため、村でもマイナ

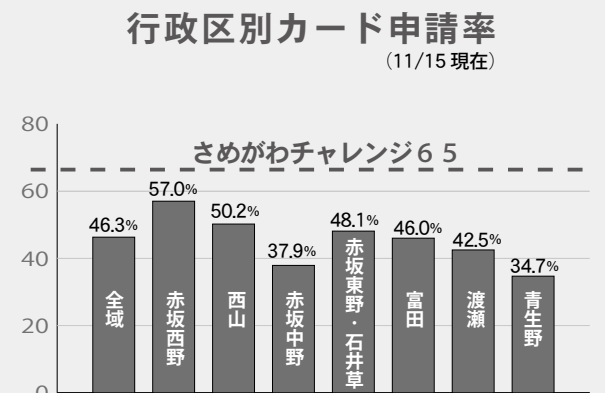
目標は申請率65%「デジタル社会の波に乗り」

65

さめがわチャレンジ

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！

10月は保険証の廃止がテレビで報道されたことや、村でマイナンバーカード申請特設ブースを設置したことなどから、多くの人がマイナンバーカードに関心を持ったようです。10月末時点の村全体の申請率は46・8%で、9月末と比較して10%以上も増加し、目標の65%にも大きく近づきました。引き続き、村ではマイナンバーカードの申請支援などを実施します。まだ申請がお済みでない人はお早めに申請をお願いします。



目標達成まであと…

西野	西山	中野	東石
↓	↓	↓	↓
47人	74人	160人	94人
富田	渡瀬	青生野	
↓	↓	↓	
38人	90人	66人	

マイナンバーカード
交付枚数率 (10/31 現在)

全国…51.1%
福島県…46.6%

鮫川村
…**34.9%**

村人事行政の運営などの

状況

村の人事行政運営などを村民の皆さんに理解していただくため「鮫川村人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、令和３年度の職員数や給与、服務などの状況について公表します。

問 村総務課総務係 ☎ 4 9- 3 1 1 1

01. 職員の任免および職員数に関する状況

■ 職員数の状況（各年４月１日現在）（単位：人）

部門	一般行政部門									特別行政部門		普通 会計 計	公営企業				合計
	議会	総務 企画	税務	民生	衛生	農林 水産	商工	土木	小計	教育	小計		病院	水道	その他	小計	
令和４年度	1	15	3	8	7	8	3	4	49	12	12	61	2	1	4	7	68
令和３年度	1	13	3	11	7	8	3	4	50	12	12	62	2	1	4	7	69
増 減		2		△3					△ 1			△1					△1

※特別職（３名）は含めません。

■ 採用および退職の状況

令和３年度採用者数	2人
令和３年度退職者数	3人

02. 職員の給与の状況

■ 人件費の状況（令和３年度普通会計決算）

住民基本台帳人口 （令和４年１月１日）	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B／A
3,101人	3,803,921千円	217,082千円	669,506千円	17.6%

※人件費には、特別職及び会計年度任用職員に支給される報酬等も含んでいます。

■ 職員給与費の状況（令和３年度普通会計決算）

職員数 A	給 与 費				一人あたり給与費 B／A
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
62人	223,410千円	35,613千円	81,618千円	340,641千円	5,494千円

■ 職員の平均給与額および平均年齢

	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	39.2歳	307,271円	362,058円

■ 職員の初任給の状況

	大学卒	高校卒
一般行政職	186,500円	153,900円

■ 時間外勤務手当の状況

	令和３年度	令和２年度
支給実績	15,610千円	13,024千円
１人当たり平均支給年額	300,000円	246,000円

■ 特別職の報酬等の状況

	給料・報酬月額	期末手当
村長	528,000円	
副村長	481,000円	3.07月分
教育長	455,000円	
議長	234,000円	
副議長	176,000円	3.35月分
議員	161,000円	

03. 職員の人事評価の状況

鮫川村では、平成２８年度から人事評価制度を導入しました。職員の勤務成績の評定を一方的に行うこれまでの勤務評定とは異なり、能力評価と業績評価の両面から評価を行い人事管理の基礎として活用することで、組織全体の士気高揚、公務能率の向上、住民サービスの向上を目的としています。

04. 職員の勤務条件の状況

■ 職員の勤務時間

１週間の正規の勤務時間	38時間45分
１日の正規の勤務時間	7時間45分
開始時刻	8時30分
終了時刻	17時15分

■ 年次有給休暇の使用状況

	平均取得日数	取得率
令和３年	10.2日	26.4%
令和２年	8.8日	23.5%
増減	1.4日	2.9%

■ 育児休業の取得状況（令和３年度）

	男性	女性
育児休業	0人	1人
部分休業	0人	0人

05. 分限処分と懲戒処分の状況

・分限処分…なし

・懲戒処分…なし

06. 職員の服務の状況

■ 服務規律の順守に関する取り組み（令和３年度）

夏季・年末などに周知したほか、必要に応じて随時、職員への周知を行いました。

■ 職員の退職管理の取得状況

再就職者による依頼などの承認申請	0件
再就職者から依頼などを受けた場合の届出	0件

07. 職員の研修の状況

新規採用、係員、係長、管理者など職務の階層別の研修のほか、個々の職員が習得したい知識研修や専門研修などを積極的に実施しています。

	受講者数
ふくしま自治研修センター	28人
庁内研修（メンタルヘルス研修等）	112人

08. 職員の福祉と利益の保護の状況

■ 職員互助会への補助金の交付額

交付額 …144千円

実施概要 …道路愛護および衛生用品配付等、福利厚生に対する補助

■ 健康診断などの実施状況

	受診者数
生活習慣病予防健康診断	102人
子宮がん検診	30人
乳がん検診	27人
脳ドック	3人
人間ドック	3人

■ 公務災害・通勤災害の状況（令和３年度）

公務災害	2件
通勤災害	0件

■ 職員の利益の保護の状況

勤務条件に関する措置要求の状況	0件
不利益処分に対する不服申し立ての状況	0件



確定申告で必要になります

源泉徴収票は大切に保管

確定申告を行う際に必要となる「令和4年分の年金等の源泉徴収票（令和4年2月～12月支払年金額を記載したもの）」は、日本年金機構より令和5年1月上旬～中旬にかけて発送します。老齢・退職を支給事由とする年金を受給している人全員に送付されますので、紛失しないようにご注意ください。

なお、障害年金や遺族年金は非課税所得ですので、源泉徴収票は送付されません。ご不明な点は、日本年金機構ホームページをご覧ください。ねんきんダイヤル（0570-051165）へお問い合わせください。

また、白河年金事務所では、ご自身の年金請求手続きや年金額に關しての相談、ご家族が亡くなられた際の手続きなどについて、待ち時間なくスムーズにお手続きいただくために、事前予約をお願いしております。例年、冬季期間は窓口が混雑します。ご希望日が決まりましたら

お早めにご予約をお願いします。

受付時間

月～金 8時30分～17時15分

☎ 日本年金機構予約受付

☎ 0570-0514890

源泉徴収票を紛失したとき



ねんきんダイヤルにお電話をいただければ、日本年金機構に登録されているご本人様の住所あてに郵送いたします。

なお、お電話をいただいてから、源泉徴収票を送付するまで2週間程度かかります。確定申告の時期を確認し、余裕を持って準備してください。

令和5年2月下旬から順次発送

「医療費のお知らせ」

福島県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さまにご自身の健康管理と医療に対する関心を高めていただくために、受診された医療機関からの請求書に基づき、毎年1回「医療費のお知らせ」を送付しています。令和4年1月から12月までの「医療費のお知らせ」を、令和5年2月下旬より順次発送します。「医療費のお知らせ」については、県内全域に順次発送

する関係上、個別の発送には応じられません。確定申告を急がれる場合は、領収書で申告手続きをお願いします。

ご不明な点がありましたら、福島県後期高齢者医療広域連合にご連絡ください。

☎ 福島県後期高齢者医療広域連合

☎ 024-528-9025

鮫川村国保診療所からお知らせ

国保診療所は12月28日～1月4日まで年末年始のためお休みとなります。お薬が必要な人は、薬が無くなる前に受診してください。急病の場合は休日当番の医療機関をご利用ください。

☎ 鮫川村国保診療所

☎ 49-2028

国保診療所は、新型コロナワクチン接種業務のため下記のとおり午後休診します。

なお、急病の場合は最寄りの医療機関などをご利用ください。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

12月	8日(木)	午後休診 (午前は診療します)
	22日(木)	

鮫川村の救急を考える

ご存知ですか?
救急車が来るまでの時間

村は地域の特性上、救急車の到着に時間がかかります。呼んでから現場に到着するまでの時間は約12分（県平均10分・国平均9分）で国と県の平均を上回っています。そのため、命を守るために早めに救急車を呼ぶ判断をすることが重要です。

救急車を呼ぶか迷った時のことを村民の人に聞くと「今まで経験したことがない痛みがあったけど、家族に大丈夫だろうといわれた」「手足が思うように動かなかった。一日我慢すれば治ると思った」などの声があり、救急車を呼ぶことをためらう人もいます。命を守るためにも、どのような症状で救急車を呼ぶべきなのかを知っておきましょう。

福島県は急性心筋梗塞の死亡割合が全国1位

急性心筋梗塞の死亡割合を県別と比較すると男女とも全国1位です。全国平均をみると、福島県と鮫川村は死亡割合が最も

低い熊本県と比べ4倍の差があります。また、脳梗塞の死亡割合も福島県は全国で上位で鮫川村も死亡割合が高いです。心筋梗塞、脳梗塞の症状が出たらすぐに救急車を呼んでください。

「普段と様子が違う」と感じたら救急車を呼びましょう

心筋梗塞の症状は胸の痛み、右腕のたるさ、背中の痛み、頭痛や冷や汗です。「何かおかしい」と感じたら迷わず救急車を呼びましょう。脳梗塞のような脳血管疾患の症状は顔の「FAST（ファスト）」を確認することを覚えておきましょう。脳梗塞は症状が現れて4時間30分以内であれば血栓を溶かす

薬で治療が可能です。住民健診で血圧やコレステロールが高い、心電図に異常がある人は気をつけましょう。

お薬手帳は救急隊員がすぐ分かる場所に置いておく

お薬手帳は保険証よりも重要です。搬送先の病院で既往歴や使えない薬がすぐに分かります。普段から家族が分かるところに管理しておきましょう。

Face (顔の麻痺)	顔の片側が下がる / ゆがみがある
Arm (腕の麻痺)	片腕に力が入らない / 入りにくい
Speech (言葉の障がい)	言葉が出てこない / ろれつがまわらない
Time (発症時刻)	発症時刻を確認して119番

ヒートショックを予防する5つのポイント

心臓の動脈が、突然の寒さによってキュッと狭くなることが原因で、胸が重苦しくなったり（狭心症）、血圧が急上昇し心臓に急激な負担がかかって、心筋梗塞を起こします。これを「ヒートショック」といいます。特に冬場の入浴時に多発しておりますので、以下の5つのポイントに気をつけて入浴をしましょう。

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 2 入浴前に水分を取りましょう。
- 3 かけ湯をして徐々に体を温めてから入りましょう。
- 4 湯船の温度は41度以下、入浴時間は10分以内。
- 5 入浴前には家族に一声かけましょう。



※脱水は血液がドロドロになり心臓に負担がかかり危険です。冬場は水分摂取量も少なくなりがちなので積極的に水分補給をしてください。 ☎ 村住民福祉課健康係 ☎ 49-3112



参加者に制度の主旨を説明する鈴木副村長

地域の人手不足解消に向けて

特定地域づくり事業協同組合制度の説明会

11月11日と14日に村公民館で、村内事業者向けに”特定地域づくり事業協同組合制度説明会”が行われ24名が参加しました。この制度は地域の人手不足解消を主な目的に、地域の事業所や個人事業主が協同で地域密着の人材派遣業を行う組合を作ることができます。組合は行政からの財政支援を受けることができるため安定した雇用を生み出すことができると期待されています。村では年内に希望者を募りさらに詳しい説明会を開催する予定です。

長年の功績を称えて

前田雅秀さんが受賞

11月14日に村役場村長室に村監査委員の前田雅秀さんが訪れ、全国町村監査委員協議会からの表彰を報告しました。この表彰は長年に渡り村監査委員を務めた自治振興への寄与が認められたものです。

前田さんは「村民のみなさまの応援と、村職員のみなさまの協力があったからこそこの表彰です。心から感謝申し上げます」と喜びと感謝の気持ちを話されました。



賞状を手に笑顔の前田さん



活動に励む農大生たち

大豆の収穫と玉ねぎの作付け

東京農大生が” 鮫川村里山まるごと体験学校”

11月2日～3日に東京農業大学の学生13名が村を訪れ大豆の収穫、玉ねぎの植え付けなどを体験しました。この体験学校は、これまで村内全域を使って活動しており、今回で116回目を迎えました。村内の多くの農家や人が学生たちと関わり合いながら、今回は、村の特産品である大豆を通じて村の景観保全を一緒に考え学びを深めました。



堂々と発表する佐川祐斗さん

堂々とした発表

少年主張大会と音楽発表会を開催

11月3日に村公民館で第27回鮫川村少年主張大会・第21回音楽発表会が開催されました。発表は小学5年生から中学3年生の5名、講評の後に小学生による合唱と中学生と音楽教師によるピアノの連弾が披露されました。最後に篠笛奏者の石井勇喜氏が見事な篠笛を披露し、その音色に会場が魅了されました。



素敵な連弾（ピアノ）を演奏する様子



アトラクションを楽しむ参加者

秋の館山を満喫

館山公園で初のロゲイニングが開催

11月3日に若者未来創出会議が主催の”さめがわロゲイニング”が館山公園を中心に開催されました。村内外から22名が参加しました。今回のロゲイニングは50のチェックポイントが設置されており、参加者は制限時間内により多くのチェックポイントをまわり総合点を競いました。ロゲイニングの後は村野菜をふんだんに使ったシチューや、焼きものを食べて、主催者と参加者が交流を深めました。

農業を始める人を応援

ふくしま農業人フェアが県南初開催

11月12日にJ A夢みなみで「ふくしま農業人フェア」が開催され、村からは農林商工課職員、酪農家の清水大翼氏、農家の進士陽平氏が参加しました。新規就農や農業に興味がある人が多数訪れるこのフェアは県南で初めて開催されました。来場者は「農業に魅力を感じているが、農業情勢の変化が大きく農業で生活できるか不安を感じている」など就農に対する不安や悩みを相談していました。



来場者の相談に乗る村の若手就農者たち

鮫川村の四季を感じながら

第14回鮫川村フォトコンテスト審査会

11月18日に村役場正庁で第14回鮫川村フォトコンテスト審査会が行われました。応募総数140点の中から、さめがわ四季カレンダーに掲載される12点、佳作3点、特選（鮫川村長賞）には熊田行雄氏の「日本一の福寿草」が選ばれました。同日に行われた”さめがわいいとこ再発見Instagramフォトコンテスト”の審査では特選を含む5点が入選しました。入賞作品はホームページで順次公開されます。



特選「日本一の福寿草」撮影:熊田行雄氏(いわき市)

Book 図書の缶詰

図書館からおすすめの本をご紹介
鮫川村図書館 ☎ 29-1150

今日のごはん、これに決まり！
Mizukiのレシピノート500品

Mizuki、学研プラス



仕事や子育てをしながら、さらには家族の健康も考えて料理を作る。

時には時間に追われて大変な時もあります。この本では、著者がフォロワーからの声を聞き考えられた500品を紹介。メインのおかずからデザートまで幅広いレシピが紹介されており、忙しい日常に活用しやすい一冊です。

運動脳

アンデシュ・ハンセン、サンマーク出版



身体を動かすのであればどんなことでも有効であり、その一步一步が脳にとって価値がある。脳

は身体を動かしてこそ威力を発揮するのです。運動することにより脳が鍛えられ、集中力・記憶力も高まり、ストレスに負けない脳に変わる。その内容とは・・・



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6回 — 矢橋 和樹



あっという間の半年

みなさんこんにちは。地域おこし協力隊の矢橋和樹です。鮫川村に着任してもう半年以上が過ぎました。暑い夏が終わり、秋もあっという間に過ぎて、朝晩はもう寒いです！鹿角平は特に冷え込んでいます。

さて、私は鹿角平を拠点に活動しております。7月～8月は雑草との闘いでした。キャンプ

サイト、施設周辺の草が刈っても刈ってもすぐに伸びてきてしまい大変な思いをしました。お客さまを迎えるためには必要な景観整備、手を抜かず頑張りました。また、インスタグラムでキャンプサイトの様子をリアルタイムで発信したことは利用者のみなさまから好評だったようです。村内外のイベントや事業にたくさん関わることができたのも大きな収穫でした。東京で開催された「ふるさと帰郷フェア」では村の魅力をPRしてきました。

今年ももう終わります。来年に向けて目標は、鹿角平のホームページを作ることです。いまどんな内容にするか案を練っています。”こんな情報が欲しい”ということがあればご意見ください。もう一つはカメラ技術の向上です。魅力ある写真はPRに直結します。練習してもっと鹿角平の魅力を広めます。引き続き、矢橋和樹のことをよろしくをお願いします！

私は中学3年生の時に出場したふくしま駅伝をきっかけに陸上を始めました。そして、当時の箱根駅伝をテレビの前で観て感動し、駅伝強豪校の学法石川高校に進学しました。高校の練習は思っていた以上にきつくと、周りは実力のある選手ばかりで、一度も目立つ結果や記録を出せず、試合に出ることが出来ませんでした。何度も挫折を味わい、高校で辞めようと思いましたが。しかし、箱根駅伝という夢をあきらめきれず大学に進学しました。大学1年生の時に出場したふくしま駅伝で初めて村の部区間賞という結果を残せたことが私の陸上人生を変えてくれました。そこから、どんどん陸上が楽しくなっ

村民【随想】リレー — (292)

生田目 大輔さん 夢の襷

次号は、矢吹駿亘さん（蔵ノ草）にバトンタッチ！

4年間で1分近くベストタイムを縮め、大学チームでもトップクラスの実力を身につけることが出来ました。大学4年の最後の年に、我チームは、箱根駅伝に初出場しましたが、私はケガをしてしまい走ることができず悔いだけが残りました。しかし、卒業後も箱根駅伝に対する思いは消えず、今度は私が指導者としてこの鮫川村から箱根駅伝に出場する選手を育成し、果たせなかった夢の襷を託したいと思っています。



なまため・だいすけ ● 2000年1月生まれ。
趣味 ランニング/ドライブ
西山字辺栗。22歳。

俳句

物置の作品仕分け冬隣

中井 恒峯

隔絶の銃声の空鳥帰る

渡辺 家造

文化の日里山一氣に粧よそおいし

山本 恵子

小春日や明日来る娘の布団干す

鈴木 米子

狛犬の阿吽の呼吸秋深し

斎須 信子

赤トンボ温もりもとめ石畳

北條素人坂

短歌

玄関にリーリーと鳴くキリギリスもてなす様に送り出したり

鈴木イミ子

山間の滔滔と流る川辺りのすすきは銀の波のうねりに

須藤 幸子

かえり咲く紅きつつじの花いくつ姿やさしく秋の陽に輝る

関根キヌ子

もらいくる大きなカボチャびつくりし皆で分ける大地の恵み

赤坂 和子

同じようなSNSの被害聞き安易に出合う若者怖い

藤田智枝子

百七十年の杉の住家か今朝もまたデポボの声に起こされる

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
☎ 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、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 [10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 … 53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4期・国民健康保険税第7期
- ・介護保険料第7期
- ・後期高齢者医療保険料第5期

【納期限：12月26日】

■訂正とお詫び

今月号P23の毎月8日は歯の日では
須藤優空（ゆめ）：誤 須藤優空（ゆあ）：正



佐藤華春：作 水墨画・墨祭画展が開催

村文化祭の一環で、今年度から村民の個展が開催されます。令和4年度第5回全国日美展入選作品をはじめ、水墨画・墨彩画の作品が並びます。この機会にぜひご覧ください。

会期 令和4年12月10日(土)～12月18日(日)

時間 10時～18時

場所 村公民館1階会議室

※入場無料

☎村公民館 ☎49-3151

佐藤信夫 ☎090-7326-3790



白河税務署からのお知らせ

【個人事業者の決算のしかたについて】

個人事業者の決算の方法・注意点を説明する動画「決算のしかた（青色申告編・白色申告編・農業所得編）」をYouTube国税庁動画チャンネルに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。（「国税庁動画 決算」で検索！）



なお、個人事業者の人を対象とした決算説明会につきまして、新型コロナウイルス感染症の感染状況等各般の事情を勘案し、開催を見合わせております。

【インボイス説明会について】

事業者の人を対象に消費税のインボイス制度に関する説明会を開催します。

日時 令和4年12月22日(木)

▶課税事業者向け…10時～11時

▶免税事業者向け…14時～15時

※説明会への参加は事前申し込みが必要です。

会場 白河税務署1階会議室

申込期限 令和4年12月16日(金)…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分ほど行います。

申込先 白河税務署 法人課税部門

☎0248-22-7128



2023年版“農家日記”が販売されています

この日記帳は、誕生以来、毎年改良を重ね、農家とともに50年以上歩んでいます。特徴は、日々の作業の記録が書きやすい縦書き・横書き両対応の日記欄と、確定申告のための記帳ができる経営欄、野菜の作付け時期一覧や農薬の希釈早見表など農作業に役立つ情報が1冊にまとまっていることです。好評の読み物コーナー、2023年版の特集は、①ひと手間加えてレベルアップ 家庭菜園12カ月 ②農家の使い切りレシピ ③タネ屋がこっそり教える 発芽の極意 ④ヒモトレ健康法の4本です。

※役場での取りまとめはいたしません。注文は農文協に直接お願いします。

定価 1,650円(税込) A5判 / 432ページ

☎農文協

☎03-3585-1142

注文専用FAX：03-3585-3668



高くなりがちな光熱費を抑えよう～節電のポイント～

冬は、電気やガスなどのエネルギー消費量が多くなる季節。夜が長くなり暖房や照明をつけている時間が長くなったり、給湯などの使用が増えたりして、夏と比べて光熱費が高くなります。そこで、無理なくできる省エネのポイントを紹介します。

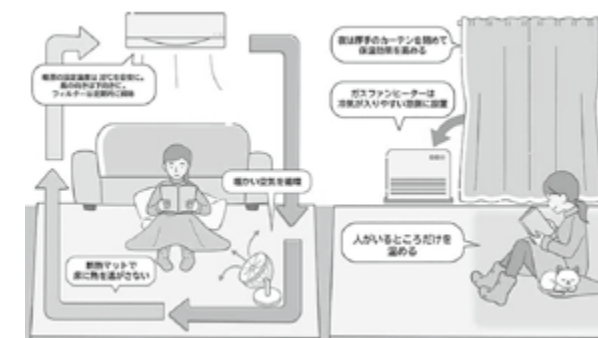
◆リビングでの省エネ

冬のエアコンを含む暖房の電力使用量は、家庭の電力使用量の約3割を占めます。そこで、まずはエアコンの使い方を工夫することで節電の効果が期待できます。

また、冬の暖房時に、家の中の熱の約6割は窓などの開口部から逃げるとされています。厚手で丈の長いカーテンを使用する、断熱シート・フィルムを貼る、二重窓を設置するなどの対策をし、せっかく暖めた熱を逃がさないようにしましょう。石油ストーブを使用するときは、定期的に換気をしてください。換気が不十分だと、酸素が不足して不完全燃焼となり、一酸化炭素濃度が上昇し中毒になるおそれがあります。

●ワンポイントアドバイス

- ・エアコンのフィルターは月に1から2度掃除をする
- ・サーキュレーターなどを併用し、暖まった空気を循環させる
- ・ファンヒーターは、窓の近くに設置する
- ・上半身は1枚多く着込む



☎資源エネルギー庁 / 政府広報オンライン

12

December

暮らしのカレンダー

12/1

木

2

金

3

土

4

日

第1日曜日は環境美化の日

5

月

6

火

7

水

健蛟運動教室

8

木

9

金

10

土

11

日

あらかちクリニック
☎33-8018

12

月

3か月児健康診査 / お母さんの口腔健康相談

13

火

14

水

7か月児健康診査 / 10か月児健康診査
お母さんの口腔健康相談

15

木

16

金

17

土

18

日

つちやクリニック
☎43-2250

19

月

20

火

心配ごと相談
やまぶきの会

21

水

健蛟運動教室

22

木

23

金

第2学期終業式 (幼稚園・小中学校)

24

土

25

日

東館診療所
☎46-2312

26

月

27

火

28

水

官公庁仕事納め

29

木

30

金

和田医院
☎33-2012

31

土

大木医院
☎33-2424

1/1

日

深谷クリニック
☎33-3223

1/2

月

車田病院
☎43-1019

戸籍の窓 ※ 10 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。

おく やみ	住 所	氏 名	月 日	年 齢
	滝	須藤 まさ江	10. 10	64歳
	摺合	芳賀 重光	10. 17	82歳
	折戸	阿久津 文男	10. 19	66歳
	広畑	舟木 忠光	10. 19	94歳
	広畑	白井 トク	10. 19	92歳

人口	3,019 人	(− 8)
男	1,539 人	(− 5)
女	1,480 人	(− 3)
世帯	1,052 戸	(− 2)

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 ☎ 4 9 - 2 0 2 8

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



12月の担当は――

鮫川中学校保健給食
委員の1年生です。

のどか
鈴木和花さん
ゆあ
須藤優空さん
りお
北條史桜さん

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7回 ―

鮫川村図書館ってどんなところ？

現在、鮫川村図書館には、専門書、新書、小説、絵本など、約25,000冊の資料が蔵書されています。新しい資料も毎年約400冊が蔵書として加わっています。館内は、畳敷きの絵本コーナー、2階には学習スペース、視聴覚コーナーも設けられています。季節や社会状況に併せてのコーナーも設置しています。無料Wi-Fiも利用可能で、本を借りる以外にも調べ物や学習などの目的として利用していただけます。

多くの村民の人たちに利用していただくために、図書館では利用促進のための事業も開催しています。毎月、幼児、小学生を対象に「おはなしの森」「わくわく図書館ひろば」のおはなし会の実施と、今年度は秋の読書週間に合わせて「そとの図書館・お月見おはなし会と音楽会」を実施しました。おはなし会には、村内で読み聞かせの活動をしているボランティアの人たちにもご協力いただいで実施しています。

また、今年度は、新たにInstagram (@

samegawa_village_toshokan) を開設し、本の紹介、開催事業の様子、館内の様子などの情報も発信しています。

昨年からは「村民の店”すまいる”」さんのご協力で本の宅配も実施しています。今後も身近な生涯学習拠点の施設の1つとして、多くの人たちに利用いただけるように、新しい取り組み、より良い環境の整備を図ってまいりますので、ぜひご利用ください。



世界人権デー

1948年12月10日、国際連合第3回総会において、全ての人民と全ての国とが達成すべき共通の基準として、「世界人権宣言」が採択されました。

世界人権宣言は、基本的人権尊重の原則を定めたものであり、初めて人権保障の目標ないし基準を国際的にうたった画期的なものです。採択日である12月10日は、「世界人権デー」と定められています。

我が国において、法務省の人権擁護機関では、1949年から毎年、世界人権デーを最終日と

する1週間(12月4日から12月10日)を「人権週間」と定め、その期間中、各関係機関及び団体と協力して、全国的に人権啓発活動を展開し、人権尊重意識の向上を呼びかけています。

さらに、1970年代から80年代にかけて、多くの日本人が北朝鮮当局により拉致されたという事実を風化させないために、12月10日から12月16日を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」として国会で決めました。

これらの問題を解決し、国連の持続可能な開発目標(SDGs)が掲げる「誰一人取り残さない」社会を実現するには、私たち一人一人が人権尊重の重要性を改めて認識し、他人の人権に配慮した行動を取ることが大切ではないでしょうか。