

[広報]

さめがわ

PUBLIC RELATIONS SAMEGAWA

令和5年 新年賀詞



令和5年1月1日発行(毎月1日発行)
第825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

January
2023
1



鈴木音弥さん

ぼくの将来の夢は、大工になることです。どうしてかという、ぼくが建てた家に住んでもらって、みんなに喜んでもらいたいです。きっかけは木について学習した時に、大工さんが立派な家を建てた話を聞いて、ぼくも建ててみたいと思ったからです。そのために、今から国語の読み書きや算数の計算をがんばりたいです。



本郷美穂さん

私の目標は6年生として図書委員会の仕事を忘れずにやることです。1年生に本の借り方を教えたり、新聞を取りに行ったりして、6年生として責任をもって仕事をしたいと思います。私の願いは、みんなに本をたくさん借りてもらったり、本を読む楽しさや本の面白さを知ってもらったりすることです。

SNSでも情報配信中

村公式アカウントはコチラ



My favorite Snapshot in SAMEGAWA
みんなの写メがわ

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11月4日

投稿者 yskpic

今回は @yskpic さんの投稿から紹介します。牛との信頼関係が一目でわかります。心がほっこりしますね。さめがわフォトコン2022インスタ部門でも特選に選ばれました。おめでとうございます!

編集後記

■1年もあっという間に過ぎました。歳を重ねると時間が過ぎるのが早く感じますね。みなさんにとって2022年はどんな年でしたか?私は今年を漢字一文字で表すとしたら「切」です。カメラのシャッターを切りまくりましたからね笑。広報用のカメラは今メンテナンス中です。みなさんも年末年始はぜひ体のメンテナンスをしてください。(菊地)



2023 新春鼎談

JA × 村 × 商工会



謹んで新年のお喜びを申し上げます。

2023年の年頭にあたり、関根政雄（^{まへだかつゆき}鮫川村長）、前田勝之氏（^{うすば いさお}鮫川村商工会長）、薄葉功氏（東西しらかわ農業協同組合代表理事組合長）に2022年を振り返り、それぞれの視点から新年に向けての抱負を話していただきました。村・商工会・農協のトップが集まって話す機会はとても貴重であったようで、新しい年の始まりに向けて良いスタートとなりました。

令和4年を振り返って

みなさん「協働」という言葉をご存知ですか。「協働」にはそれぞれの強みを活かしながら、お互いに欠点を補い合い、同じ目的を達成するために一緒に働きましようという意味があります。

現在、村では後継者不足や、それに拍車をかけるように事業資材の価格高騰といった局面に立たされています。このような課題を事業者のみや、行政だけの取り組みで解決するには限界があります。今こそ、地域に根差している3者（村・商工会・JA）が力を合わせることで解決に向けての糸口が見えるのではないのでしょうか。

今回の三者鼎談は広報として初めての試みです。ここでは予定時間を大幅に超えた話し合いをお伝えします。

—2022年はみなさんにとってどんな年だったでしょうか？ それぞれの立場からお答えください

関根村長（以下、村長）

あけましておめでとうございませう。コロナも3年が経過し、もう「コロナのせいだ」とは言えませんが、できることは最大限やらなくてはなりません。2022年は人財育成・産業の振興・中心地活性化・稼ぐ村づくり（観光資源）人口減少と課題が多い年でした。これは今年以降も変わることはないでしょう。非常に厳しい期間に入っていると考えております。そのような中で若者未来創出会議を全12回実施できたことが印象に残ります。村の若者たちが毎月集まり、村を盛り上げるために何ができるか、何をしたいか議論を重ね、その結果11月に館山公園を使ったロゲイニングを開催し自分たちの思いをカタチにしました。ぜひこ



SEKINE Masao

関根政雄 村長

れからも活躍して欲しいです。また、さめがわファンクラブの会員が約800人に増えたことも嬉しいですね。一方的な情報発信ではなく村に来てもらう仕掛けづくりに取り組んでいきたいと思いません。

前田商工会長（以下、会長）

うまいものまつりが中止になっていることが残念です。明るい話題をなかなか提供できない中で、少しでも経済状況を良くしたいと考え、村と協力して元気商品券を配布することができました。住民と事業主からも喜びの声が多く上がっています。あとは、「すまいる」の利用が増えてきています。買い物弱者に向けての宅配事業の利用が年々多くなっています。需要があるところに今後もサービスを充実させていきたいと考えています。

薄葉東西しらかわ農業協同組合代表理事組合長（以下、組合長）

2022年もコロナについての話題は絶えませんでしたが、一方で村長も言われたとおりで、もうコロナのせいにはしてられません。事業について、「やらなかったのか」と「できなかったのか」の検証がとても大切だと考えています。農協は2月が年度末なので事



MAEDA Katsumichi

前田勝之 商工会長

限りなき人財育成

—続いて「地域の担い手不足」についてです。さまざまな事業で後継者がいないことが問題として取り上げられています。率直なお考えを聞かせてください。

村長

「地域は人なり」「地域づくりは人づくり」と私は一貫して考えております。そしてまちづくりは次世代に繋ぐことです。若者力と女性力が地域を強くする。我々の世代は先輩たちから伝えられてきた



ことがありません。「結の精神」です。そういつた先人たちからの教えを大切に、次の世代に継ぐことも必要です。今の世代は情報収集手段が多様化し、娯楽やライフスタイルも変わってきています。しかし変わってはいけないものがある。それを見極める必要があります。

地域に貢献したいと考えている人は実は多いです。そういう思いを表に引つ張り出したいですね。特にやる気のある若者や女性の力は大きいです。それから農業分野の後継者の育成は急務です。昨年は若手農業者へのヒアリングを行いました。みなさんそれぞれに熱い思いを持っています。これは農業に限った話ではありませんが、何かの話をするときは同業者だけではなく、さまざまな業種の人が多種多様な交わりにより、良い考えが生まれると考えています。担い手育成は業種を超えて連携することで活路が見いだせると思います。そういう場を作るのが私の責任だと考えます。

全国的に少子高齢化で、特に個人事業主は苦勞しています。やはり三者(村・商工会・JA)の連携が大切ではないかと思っています。

個人事業主の意識も大切です。すでに高齢で新しいことを始めることが難しい場合も多い。ぜひJAでの取り組みを参考にしたい。物価高騰に関しては、商工会単独でできることは少ないですが、県全体の商工会がまとまり国や県へ要望したり、村をはじめとした関係機関としっかり連携して対策を練りたいと思います。

三者が力を合わす

―連携という言葉が出ましたが、今日集まった三者でさらに協働してできることはありますか？

村長

村に移住定住してもらえよう三者で力を合わせることができると思います。また、村や郡内には多くの特産品があります。三者で連携した商品開発や販路拡大が出れば良いと思います。

組合長

そうですね。地域から管内で広く連携して特産が作れると、幅広いキャンペーンが打てるようにな

商工業の賑わいは雇用の創出にもつながります。

「地域の担い手」という観点から見れば、集落のまとまりも非常に大切です。昔は農作業などは地域で助け合いながら作業して、地域の一員であるという誇りと自覚が芽生えやすい環境でした。自覚と誇りがあれば自然と繋いでいく人に成長するのかもしれない。

事業承継については特に商工会に相談して欲しいと思います。県の専門家と繋ぐこともできます。できることは何でも協力したい。事業立ち上げの相談にも乗っているのでぜひご連絡ください。

組合長

まずは「農業は楽しい」「農業は稼げる」といったポジティブな面を発信することが大切です。農家には大規模に経営している農家、小規模でも多品種で多彩な農業を経営している農家がいま多。多くは小規模です。

これから農業を始めたいという人の境遇も様々です。会社勤めと兼業でやりたい人、新卒でやりたい人、転職して始めたい人：いろいろな入り口があります。定年退職を迎えてから、先祖の土地を使つて農業を始めたいと考えてる人も少なくありません。規模で

ります。あとは移住定住を希望している人の給与振り込みや生活費の引き落とし、営農者であれば取引の口座を指定することで住宅ローンの金利を調整するなど、検討する余地は十分あるなど感じています。それぞれの立場で協力して移住定住の支援もできる期待がありますね。

会長

今日は三者で意見交換ができたこと、とても有意義でした。こういう形は初めてでしたね。もつとくだけた形でも良いから集まつて顔を合せて話すことつてますます大切なんじゃないかと思えます。やはり話す機会がないと温度感や伝わらない部分もありますし、お互いの現状や課題を共有することで自分では思いつかない解決策が見えてくると思うんです。ぜひ今後も三者で続けていきましよう。

組合長

定期的というか任意でも、相談とか気軽にやりたいですね。とても有意義な時間でしたよ。

村長

職員も同席させながらこういう場を發展させていきたいですね。

はなく熱意を持つて農業を始めたという人を私たちは支援しなければなりません。そして導入だけではなく、経過も見守つて、成功体験までを拾い上げ、まとめて発信することでさらなる新規就農者と呼び込めるはずだと考えています。



USUBA Isao

薄葉功 代表理事組合長

苦難を乗り越えた先に…

―最近物価高騰で事業資材も高くなっています。お考えがあればお話しください。

村長

使わなくなった農機具やビニールハウス、畜産資材などを使いたいという若手の意見が出ていま

―令和5年をどのような年にしたいかお話しください。

1年をよき願いへ込めて

村長

地域づくり、人づくりが急務です。今年自ら学びたい人たちへの支援を強化したいと考えています。自己や団体を成長させるセミナーや視察研修など、行きたい場所があれば計画書を作つて出して欲しいです。それに対して村でお金をかけたいと思います。セミナーや視察で学んだ良い部分のエッセンスをどんどん事業に取り入れて欲しいと思います。

会長

やはり人づくりが一番大切です。昨年末に村から説明があった「特定地域づくり事業協同組合」について、商工会としても話し合いを進めています。その中でシルバー人材センターとの関係性も話をまとめている最中です。現状を打破する一手になることを非常に期待しています。

組合長

JAグループで一体となった動

す。使用しなくなった事業資材のシェアを進めることも大切ですね。新しく買うとなれば安い買い物ではありませんし、物価高騰の中では容易ではありません。村でも農機具マッチングが始まりましたので、もつと広域的にできたら良いのかもしれない。また、昨年中には1人2万円の元気商品券や農業者への補助も行いました。今後も村では少しでも負担を減らすような支援を考える必要があります。

組合長

お金をかけないで始められれば農業の入り口がグッと広がります。そういった成功事例を増やして、広報していけば良いサイクルが生まれると思います。まずは「不安と負担」を減らすことが大切ですね。こういった自分たちでできることをしつかりと進めながらも、国や県に支援を要請することも必要です。JAグループとしても何か支援ができないか模索しています。小さいことですが、資材をまとめて買つていただくとか、受け渡しも自己受取りをしていたり、だくことなるべく輸送コストを減らすなど、少しでも組合員の負担を減らすようにしています。小さいことの積み重ねも大切だと思います。

きが必要です。画一的なことはいませんが、その中でも地域性や独自性は大切にしていき、大きくは同じ方向を向いて地域ごとにある地域の良さを発揮させたいです。そして先を見据えた投資も重要であると考えています。

村長

こうやって話してみると気づきも多いですね。村民のみなさんの幸せのために力を尽くしていきたいと思えます。

会長

組合長も言いましたが、なぜやらなかったのか、なぜできなかったのかの精査をし、次につなげていきたいです。

組合長

こういった議論が続いていくことで、より強固な関係性が築いていけると期待しています。これからはもぜひよろしくお願ひします。―ありがたいございました。それぞれの立場から、組織の垣根を超えたご提案もいただきました。連携や繋がりが、期待など、これからの村づくりにつながる鼎談であつたと思います。本日はありがとうございました。

【ファシリテーター】

▼鮫川村副村長 鈴木大介

会議でのひとコマ . . .

より良いイベントにするためにメンバーからたくさんの意見がです。

「11月はじめなら紅葉を楽しめそう」

「館山公園を歩き回ったらきっとお腹へるよね」

「寒い時期だからあったかいものが食べたくるかな」

「副村長がサツマイモをおすそ分けしてくれるって」

「ジャージー牛乳を使ったシチューやバターづくり体験ができれば楽しそう」

「参加賞で余ったいちごの苗をプレゼントしたいなあ」

「地域のお祭りが中止になっているから縁日みたいに射的ゲームはどうか」

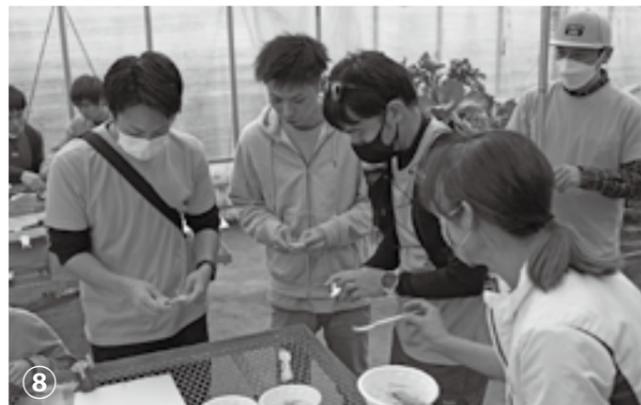
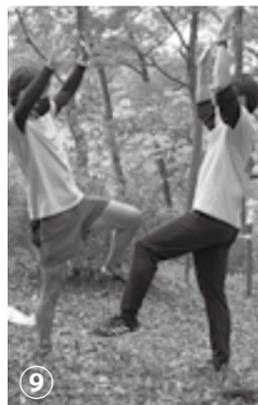
「その日限りで終わるのはもったいないから1ヵ月くらい楽しめるようにしよう」

「間伐材を使った木工で記念品を作ったらどうか」

「子どもたちにノコギリの使い方を教えてあげたいね」



①竹鉄砲チャレンジ②メンバーオリジナルTシャツ③鉄棒チャレンジ④山頂からの眺め⑤お土産白菜を手にする参加者⑥イベント後にシチューを食べる親子⑦紅葉盛りの館山公園⑧配膳の準備をするメンバー⑨アトラクションのデモを披露するメンバー⑩バター作りを教える様子



若者未来創出会議 2022

Part2

さめがわロゲイニング

date.11/3 @館山公園

主催 / 若者未来創出会議 2022

みなさんこんにちは！若者未来創出会議です！5月から始まった若者未来創出会議2022。発案から計画、チラシの作成など、私たちは普段の仕事の合間をぬってイベントの準備を進めてきました。待ちに待ったイベント当日！澄み切った秋晴れ、会場中に色づく紅葉と絶好のロゲイニング日和。家族や友達同士など、子どもから大人まで22名が参加し、私たちもそれぞれの持ち場で参加者のみなさんと一緒に笑い合いながらイベントを満喫できました。

今回は当日の様子をメインに、これまでの私たちの歩みをご紹介します。これを読んで会議に参加したいと思っていただけたら嬉しいです。

準備期間6か月

あっという間の2時間

若者会議のメンバーは、鹿児島県沖永良部の若者とのオンライン交流で、「自分たちは村にあるものにもっと自信をもって良い」ということに気づきました。

おもてなしのイベントではなく、「鯨川村をもっと好きになってもらいたい」という強い思いから館山公園を舞台にしたロゲイニングに決まりました。

参加者がスタッフだと一目でわかるようにオリジナルTシャツを自分たちで作成。Tシャツの背面には、絵柄を入れてちよつとおしゃれに。

安全に楽しんでもらうために、何度も下見をする中で、館山公園にもシラカバや和紙の原料であるコウゾの木が自生していることに気づきました。

ロゲイニングに決まってきたからの会議では、参加者だけでなく、自分たちが楽しめる内容を考えて、たくさんアイデアを出し合いました。仕事の兼ね合いで、毎回同じメンバーが会議に参加することができない中、情報共有をして準備を進めていきました。

館山公園を遊び尽くした1日

今回のロゲイニングは、館山公園を遊びつくす初めてのイベントです。公園の中には、桜やモミジなど季節を教えてくれる木々が植樹されており、赤坂城として室町時代から戦国時代にかけて軍事拠点となっていた歴史、それを伝える石碑があります。

館山公園の魅力や価値は、山頂から見える美しい農村の景色や動物園だけではなく、実はたくさんの方が館山公園を通して鯨川村と関わっていることがわかります。

安全に歩けるように年間を通したシルバー人材センターでの管理作業、手まめ館生産者やボランティアによる草刈り、東京農大の学生が製作した遊歩道の木製階段、最近ではさがわファンクラブがコキアを植えるなどしています。たくさんの方が関わっている公園だからこそ、ここで遊び尽くす。それが関わってくれた人への「ありがとう」のメッセージ。

そうした目印となるものをチェックポイントとして45か所、この日限りの体験型アトラクションを5つ。

制限時間内にどれだけ多く回れ

1年を終えたメンバーたちの思い

矢橋和樹

…最年少での参加で、鮫川村に来たばかりで右も左も分からない状態で少し不安でしたが、気が付いたら周りの人が助けてくれました。この会議を通じてできた新しい縁を大切にしながら村づくりに参加したいです。次年度はさらにロゲイニングの範囲を広げて、村全体をフィールドにしたいです。

小松孝次

…イベントでたくさん子どもたちと接することができて楽しかったです。年長という事で、自分の意見が若い人の意見を潰してしまうことが何度かあって申し訳ありませんでした。来年は鹿角平でテントサウナを組み合わせたイベントをやりたいですね。そしてもっと笑顔を増やしたいと考えています。

岩瀬拓丸

…参加者もメンバーも楽しんで取り組みました。もう少し準備に余裕を持ちたかったです。会議への参加者が増えたとおおいですね。普段の生活では出会えない人と協力して活動できたことは良い経験になりました。イベントの規模を小さくして1年間を通じて実施したいです。

芳賀徹郎

…初めてのイベントを無事に終えることができ安心しています。もっとイベントの広報に力を入れて参加人数を増やしたかったです。館山公園でのキャンプイベントも面白そうだと考えています。

長久保一弥

…途中で行く時間が取れなくなってしまっでごめんなさい!村のために微力ではありますが貢献していきたいと思います!

森田慎也

…不安だらけでしたが、イベントが成功して良かったです。もっともっと鮫川を見直して、楽しいことを継続していきたいです。自分の住む家(村)を自ら面白くしていきたいです!

本郷剛臣

…参加者のみんなが村のことを本気で考えて行動する場所なので今後も続けるべきだと思います。来夏は林業体験と併せてクワガタ採取のイベントをやりたいです。

関根成人

…自分の思いを吐き出して、それに応えてくれる仲間ができた最高の時間になりました。ありがとうございました!



カードを受け取ってポイント申請

皆さんはマイナンバーカードの申請はもうお済みでしょうか。マイナンバーカードを申請した人は最大20,000円分のお買い物ができるポイント「マイナポイント」を受け取ることが出来ます。ポイントの受け取りにはカードを受け取った後に決済サービスの登録を行う必要があります。決済サービスとは「nanaco(ナナコ)」「CoCo(ココ)」「Jica(ジカ)」などの電子マネーのことです。事前に準備して、カードを受け取ったらお早めに登録まで済ませましょう。

マイナポイント登録 支援キャンペーンを開催

村は、マイナンバーカードの受け取り時に「スマホを持っていない」「登録方法が難しい」「隣近所に助けてくれる人がいない」などの理由でポイントの受け取りが難しい人に対し、登録の支援を実施しています。1月は特に窓口の混雑が予想される

ため、ポイント登録支援の特設窓口を設置して対応します。過去にマイナンバーカードを作った人でもまだポイントを受け取っていない場合は、今回受け取ることが出来ますので、この機会にご利用ください。

日時 1月23日(月)～31日(火) 9時～16時 ※土日除く
場所 村役場1階
持ち物 ①マイナンバーカード、②マイナンバーカードの暗証番号(4ケタ)、③nanaco(ナナコ)、CoCo(ココ)などの電子マネー、④通帳など口座番号がわかる書類
その他 ポイント登録は役場に來なくてもご自身や家族のスマホからでもできます。左記のQRコードからマイナポイントアプリをダウンロードして登録してください。



マイナンバーカード交付は 月・水・金 夜間交付も実施中
 マイナンバーカードは毎週月・水・金曜日に役場窓口で交付しています。日中お仕事などで忙しい人は、夜間でも交付できますのでお気軽にご相談ください。交付には暗証番号の設定なども行います。原則ご本人さまが直接ご来庁願います。

第2回・第3回 休日交付のご案内

村は、1月と2月の第2土曜日に休日カード交付を実施します。平日の日中にカードの受け取りが難しい人などは、夜間の受け取り予約をしていただくか、この休日交付に受け取りをお願いいたします。

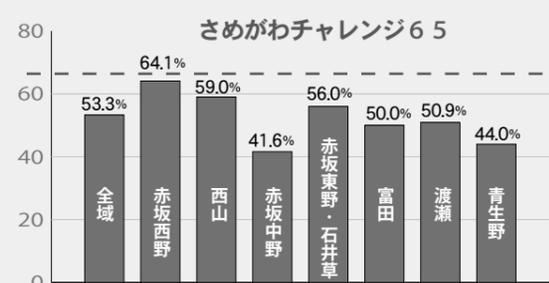
日程 1月14日(土) 2月11日(土)
時間 9時～16時
場所 村役場1階
問 住民福祉課 49-3112

さがわロゲイニング **ROGAINING IN SAMEGAWA** YouTube 絶賛公開中

本編 オープニング メイキング



行政区別カード申請率



目標達成まであと…

西野	西山	中野	東石
↓	↓	↓	↓
6人	30人	138人	50人
富田	渡瀬	青生野	
↓	↓	↓	
30人	57人	46人	



イベント後の反省会の様子 最後は一本締め!

一人ひとりの成長 来年度に向けて

今回のイベントを通して若者会議のメンバーや村内外からの参加者は新たな気づきを得ることができました。自分たちのアイデアを一つの形にできたこの1年間、メンバー一人ひとりが確実に成長しています。

「何も無い」と思われがちな鮫川村ですが、若者未来創出会議のように地域を見つめ直すと「あるもの」が見えてきます。

若者未来創出会議には仲間がいます。そして一緒に村を盛り上げる仲間を求めています。

これを読んでいる若者たち! 来年私たちと一緒に活動しましょう! 待っています!

るかを競ってもらいました。各チエックポイントではスマホなどで記念写真を撮ってもらい、家に帰ってから館山公園を楽しめる仕組みにしました。

マイナンバーで簡単受取り 社会保険料控除証明書が電子化

e-Tax（イータックス）での確定申告などが簡単に利用できるように「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の電子送付サービスを開始しました。令和5年1月からは、受け取った電子データを国税庁の提供するe-Taxなどに取り込

むことができ、より簡単に確定申告や年末調整ができます。詳細は日本年金機構のホームページをご覧ください。



日本年金機構

令和5年度鮫川村集会所施設改修事業補助金 集会所などの改修に補助金

村では、地域団体が管理している集会所施設（集落センター・集会所など）の改修事業に補助金を交付します。

対象となる事業▼事業費が30万円以上
交付額▼事業費の3分の1以内（最高100万円）

令和5年度に改修を計画している団体は、事前に総務課までご相談ください。

☎ 49-3111
☎ 49-3111
☎ 49-3111



無利子で資金を貸与 村奨学金奨学生を募集

村教育委員会は、次のとおり鮫川村奨学金の奨学生を募集します。

募集期間 2月15日（水）～3月31日（金）

応募資格

- 品行が正しく、学術に優れ、体が強健である
- 鮫川村に引き続き5年以上住んでいるか、住んでいたことがある
- 高等学校、高等専門学校、大学などに在学または今春入学予定の人
- 経済的理由により修学が困難と認められる
- 国や他の団体から同種類の奨学金の貸与または給与を受けていないこと

貸与月額 ▼高等学校・各種学校（1～3年）：2万円以内▼高等専門学校：5万円以内（3年までは2万円以内）▼大学院および大学・短期大学・専門学校：5万円以内

貸与期間 令和4年4月から、在学する学校の正規の修学期間奨学金の返還 ▼貸与は無利子で、卒業後6か月から毎月、10年以内に返還すること（全部または一部を一時返還することができます）▼卒業後、鮫川村に居住し、農林水産業または保健、福祉、医療の向上を図るための資格を取得し、村内に10年間就業した人は奨学金の返還を免除されます。

奨学生の決定 選考委員会で願書の内容を審査し、奨学生を決定します。

☎ 49-3151
☎ 49-3151



民生委員・児童委員を委嘱しました

任期満了により民生委員・児童委員および主任児童委員が一斉改選しました。委嘱状交付式は12月1日に行われ、厚生労働大臣および福島県知事委嘱状が関根村長から伝達されました。任期は、令和4年12月1日から令和7年11月30日までの3年間です。

民生委員は、行政および社会福祉関係機関と連携し、担当地区の生活上の相談や福祉サービスの情報提供などを行います。また、児童委員を兼務し、児童および妊産婦などの福祉の増進や児童の健全育成のための環境づくりにも携わります。

主任児童委員は、学校などの機関および担当地区の民生委員と連携しながら、村全域の児童の生活上の相談に携わります。なお、改選に伴い退任された

方々は次のとおりです。長年にわたり、社会福祉の増進のためにご尽力いただきありがとうございます。▼矢吹俊次（1期）、西野光枝（1期）、阿久津市男（2期）、鈴木リキ子（1期）、宗田豊（4期）、須藤幸子（4期）、藤田義人（2期）、岡部照夫（1期）、森田重男（3期）、菊地朋子（3期）

民生委員・児童委員（敬称略）



主任児童委員(敬称略)



年末年始の営業時間に注意ください 村関係施設の営業時間

	28日 水	29日 木	30日 金	31日 土	1日 日	2日 月	3日 火	4日 水
役場	○	※1						○
診療所	休	休	休	休	休	休	休	休
図書館	○	休	休	休	休	休	休	○
トレセン	○	休	休	休	休	休	休	○
手・まめ・館	○	○	○	○ 17時まで	休	休	休	休
さぎり荘	○	○	○	休	休	※2		休
すまいる	○	※3			休	休	休	○

※1) 8時30分～17時まで、日直が対応します。死亡届など緊急を要するものは受理できますが、証明書などの発行はできません。
 ※2) 臨時営業をします。利用時間は14時～19時までです。(18時30分までに入館してください)
 ※3) 9時～17時までの短縮営業になります。



コラムをご覧の皆様、明けましておめでとうございます。今年も健康づくりに役立つ情報を発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

早速ですが、年末年始はどのようにお過ごしでしたか?おせち料理やお酒など美味しい物がたくさんありますが、やっぱりお正月といえばお餅ですね!私もお餅は大好きでつい食べ過ぎてしまうことも…。そこで今回は正月太り対策として「おすすめのお餅の食べ方」を紹介します!

知っておきたい食品の"GI値"

GI値とは「グリセミック・インデックス」の略で、食後血糖値の上昇度を示す指数のことです。このGI値が高い食品を食べると血糖値が急上昇し、GI値の低い食品は血糖値が緩やかに上昇します。

高血糖は糖尿病や肥満の原因に

飲食により血糖値が上がると、血糖を下げるインスリンというホルモンが分泌されます。血糖値が急上昇するとこのインスリンの分泌が追い付かなくなり、血糖値が下がりきらず高血糖の状態が続きます。この慢性的な高血糖の状態を「糖尿病」と言います。

また、インスリンは「血糖を下げる」だけでなく「脂肪を作る・脂肪の分解を抑制する」という働きがあります。つまりGI値の高い食品ばかり食べてしまうと、糖尿病だけでなく肥満の原因にもなってしまいます。

GI値を下げるポイント

食物繊維には一緒に食べることで他の食品のGI値を下げる効果が期待できます。特に海藻やきのこ類などの水溶性食物繊維は糖の吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

お餅の食べ方ベスト3

1位…きな粉餅(お餅+きな粉)

▼きな粉をまぶすだけでGI値を下げるができます。カロリーも抑えるため砂糖は控えめにしましょう。鮫川村の特産品を使ったおすすめの食べ合わせです!



2位…お雑煮(お餅+野菜・きのこ類)

▼人参・大根といった根菜やきのこ類などを一緒に食べることができるため、お正月の食事の一品としておすすめです!



3位…磯辺焼き(お餅+海苔)

▼焼き餅に海苔を巻くだけでGI値は60近くまで下がります。巻くだけという手軽さもおすすめです!



GI値高め	GI値	GI値高め	GI値
食パン	95	おかゆ	57
精白米	88	玄米	55
餅	85	そば	54
うどん	85	中華麺	50
そうめん	80	全粒粉パン	50
コーンフレーク	75	パスタ	50

いかがでしたか?実は皆さんも食べたことのある定番の食べ合わせがお餅のGI値を下げる工夫になっていたのですね。お餅だけでなくご飯やパンなども同様に、様々な食べ合わせができます。食べ過ぎに注意して、美味しいお正月料理を楽しみましょう。

鮫川村住民福祉課福祉係 ☎49-3112



引き締まった表情を見せる前田さん(真ん中左)

これからも地域のために

前田博之さんが藍綬褒章を受章

12月12日に村役場村長室で、前田博之さんに藍綬褒章が県南地方振興局長から伝達されました。前田さんは平成2年に村消防団に入団し、それから32年間に渡り地域の安心安全のために尽力してきました。現在は副団長として若手団員の育成にも力を注いでいます。受章に対し「周囲の支えがあってこそ。本当に感謝しています。次の世代につなげるために若手団員の育成に力をいれます」と感謝を述べました。

長年の功績を称えて

水野一美さんが防犯荣誉銀章を受章

12月9日に村役場村長室に水野一美さんが訪れ、防犯荣誉銀章(全国防犯協会連合会長、警察庁長官の連名)の受章を報告しました。この受章は長年に渡り地域の防犯活動に励まれた自治振興への寄与が認められたものです。水野さんは「地域の人たちの助けと、防犯協会のご指導の賜物です。これから更に地域のために努力いたします。力を貸してください」と感謝の気持ちとこれからの意気込みを話されました。



賞状を手に笑顔の水野さん(右)



村の産品を求める来場者

鮫川村の産品を求めて

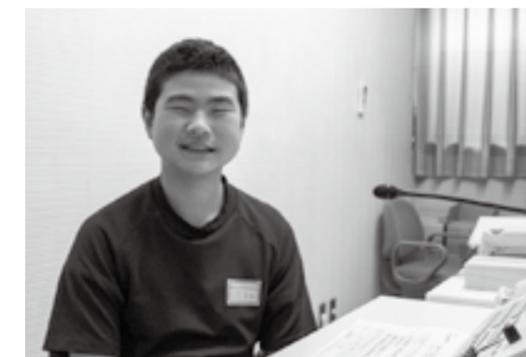
東京イーストサイドホテルで販売会

11月26日(土)~27日(日)に東京イーストサイドホテル(東京江東区)で販売会が開催されました。東白川郡内4町村合同で出店し、農産物や特産品の販売を行いました。初日はあいにくの雨でしたが、近隣住民などが足を運び、村で採れた野菜や大豆加工品を買い求めていました。なかには2日間に渡り、加工品を買い求める人もいました。本村のゆるきゃら「ゆうきくん」も参加し、来場した子どもたちと一緒に記念撮影を行いました。

午後4時になります…

冬休みの声は鮫川小6年生

冬休み期間中の夕方に流れている防災無線の放送は、毎年小学生がアナウンサーを務めています。今回の「声」を担当しているのは鮫川小6年の目黒應春さんです。12月13日、役場放送室で落ち着いた様子で帰宅の呼びかけを録音した應春さんは「意外に緊張したけど、村全体に流れるのでしっかり声を出しました」と話し、録音を終え一安心した様子でした。



録音を終えて笑顔を見せる應春さん



やぶき・たかのぶ ● 1999年12月生まれ。
趣味 ポケモン/釣り
赤坂東野。23歳。

私は働く目的を決めるために高校を卒業して就職をしました。よく漫画の中で聞く話ですけど、毎日仕事を飲んで次の日には仕事に向かうそんな毎日が大人になれば自分にもやってくると思う込んでいました。ですが実際はそうではなくて、夢を追ってる人がいたり、またそういう生活の中でも輝かしいような生活を送っている人もいました。そういうさまざまな人と出会ってみて、自分はどれだけ狭い環境の中で世の中のことを考えているのかを思い知らされました。

そこで今の自分にはそういうアラサルファのような何かが必要だと

村民【随想】リレー — (293)
矢吹 駿巨さん

前向きに生きる

考えて、さまざまな人との交流や趣味を広げています。その一環で釣りにハマっています。道具が揃ってあればガソリン代と飯代だけがお金がかからず、また幅広い年齢の方がやっているの、色々な人と話すきっかけにもなるので初めてよかったと思っています。これから生きていく上でさまざまなことが自分にあると思います。そういうことを前向きに考え、自分の糧にしていけるよう日々努力して生きていきたいと考えています。

俳句
おじいちゃん大きな声のクリスマス
中井 恒峯
悔哭と歓声の空錦虫飛ぶ
渡辺 家造
柚子並ぶ三年ぶりの八槻市
山本 恵子
「出た出た」とふたり見上げる赤い月
鈴木 米子
ジャズかけて独り始めた椿蒸し
斎須 信子
世界中サッカーに湧く朝一番
北條素人坂

短歌

霜解けた白菜ギュッと押して見る今年も上出来堅き手応え
鈴木イミ子
みそ汁の香りたち込めふんわりと厨は朝の息をはじめ
須藤 幸子
あらかたの葉を落したる雑木林の冬に入りゆく姿厳しき
関根キヌ子



ひらひらと枯葉一枚川面にカモとならんでゆらゆら流れ
赤坂 和子
強滝の流れともみじ写さんとマニアが集う朝な夕なに
藤田智枝子
生涯を美しく散る紅もみじあやかりし心人生誰もが
矢吹 一二

1月号の表紙をデザイン 中川西 未来さん



イメージをカタチに

「頭の中にあるものをカタチにすることが楽しいです」
そう話すのは広報さめがわ1月号の表紙を描いてくださった中川西未来さんです。
昨年1月号の表紙も描いていただきました。

未来さんは郡山の国際アート&デザイン大学の2年生で、コミックイラスト科に通っています。いとこの影響で絵を描き始め、幼いころから人の顔を描くことが好きだったようです。いつからかマンガの模写をすることが好きになり、かなりの枚数を描いたと話します。

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

Book 図書館の缶詰

図書館からおすすめの本をご紹介します
鮫川村図書館 ☎ 29-1150

腰痛は座り方が9割

碓田拓磨、主婦の友社



椅子に座るとき、普段は無意識に座っている、自分がどんな座り方をしているか、すぐにはイメージできません。その座り方が腰痛の原因かも!美しい座り方、座りながらできるエクササイズで腰痛が無い体づくりをしてみませんか。

すてきなひとりぼっち

なががわちひろ、のら書店



ぼくは、ひとりぼっちになれている。ぼくが、つらいおもいをしていることをだれもしらない。でも気づいたら、ぼくの周りにはたくさんの人たちがいたんだ。月はしずかにひとりぼっち。太陽はどうどうとひとりぼっち。ひとりぼっちの時間も素敵な時間だと思える一冊です。

第3土曜日は家族一緒に読書の日
←新着図書はコチラ

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 [11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 … 86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↑

■地域貢献のため
〔空気清浄機〕…(株)星電設
■福祉向上のため
〔金具〕…佐藤美知幸

■今月の納税
・後期高齢者医療保険料第6期
【納期限: 1月31日】

■訂正
広報さめがわ12月号3ページ
本郷芽依×→本郷芽生○

障がいがある人の「親なき後」を支援

障がいがある人の重度化・高齢化や「親なき後」を見据え、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう地域生活支援拠点整備事業を行っています。村が委託する相談員が障がいのある人やその家族の希望に沿って支援します。

相談内容…①生活全般に関する相談に応じ、必要な情報の提供を行い、緊急時は24時間対応②介護者の事故や疾病などの緊急時に、地域の事業所と連携して受け入れ先を確保し、必要なサービスの調整③親元からの自立や入所施設からの移行にあたり、宿泊体験などの機会を提供

☎ 村住民福祉課福祉係 ☎ 49-3112

しらかわ地域合同就職企業説明会

しらかわ地域の企業による合同企業説明会を開催します。お仕事を探している人はお気軽にお越しください。

日時 令和5年1月26日(木) 13時～16時
会場 西郷村文化センター
※履歴書不要・事前予約不要・入退場自由
詳細はホームページをご覧ください。

☎ 産業サポート白河
☎ 0248-21-7361



医療従事者のみなさん 届出を忘れずに!

医師・歯科医師・薬剤師・看護師などのみなさんには、医師法等関係法律により、2年に1度、住所や従事先などを記載した届出票の提出が義務付けられており、今年は届出の年にあたります。

なお、今年の届出からオンラインによる届出が可能となっております。

届出対象者 日本に居住し、日本の医籍・歯科医籍・薬剤師名簿に登録されている人▶県内で就業している保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士

届出期限 令和5年1月16日(月)までに住所地を管轄する保健所へ提出※厚生労働省のシステムによりオンラインでの届出も可能です。(ただし、病院などに勤務していない人は令和6年から)

☎ 県南保健所 ☎ 0248-22-5447
☎ 県庁保健福祉総務課 ☎ 024-521-7217
☎ 県庁医療人材対策室 ☎ 024-521-7222

自動車の移転・抹消は3月末までに済ませましょう

自動車税種別割は、毎年4月1日(午前0時)現在で車検証に登録されている「所有者」または「使用者」に課税されます。例年、「所有していない自動車の納税通知書が届いた」「納税通知書が届かない」などの問い合わせが多く寄せられています。

自動車の登録内容に異動(移転・変更・抹消)がある場合は、3月末までに福島運輸支局などで手続きを済ませましょう。

(登録手続きに関すること)

☎ 東北運輸局福島運輸支局いわき自動車検査登録事務所 ☎ 050-5540-2016
(納税通知書の送付先変更などに関すること)

☎ 福島県県南地方振興局県税課 ☎ 0248-23-1519

餅による窒息事故に注意

正月は家族でお雑煮を食べるなど餅を食べる機会が多いと思います。でも気をつけたいのは餅を喉に詰まらせる窒息事故。特に、高齢者の餅による年間の死亡事故の半数は、1月に集中しており、特に正月三が日に最も多くなります。

餅を喉に詰まらせたときに、まず行うこと

呼びかけてみて、まず、声が出せるかどうか確認し、声が出せない場合は、喉に詰まった餅の除去が必要です。咳をすることが可能であれば、できるかぎり咳をさせます。強い咳をすることもできないときには窒息と判断し、大声で助けを呼んで周りの人に119番通報やAEDの搬送を依頼します。そして、直ちに気道異物除去を行います。救助者が1人の場合、餅を詰まらせた人に反応がある間は、119番通報よりも異物除去を優先してください。呼びかけに反応がない場合、また、応急手当の間に反応がなくなった場合は、直ちに心肺蘇生の手順を開始してください。

餅を喉に詰まらせないようにするポイント

●餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう
高齢者はかむ力や飲み込む力が弱いので、餅はあらかじめ食べやすい大きさに小さく切っておきましょう。



暮らしのカレンダー

Calendar table with dates 1-31 and various events like '環境美化の日', '成人式', 'お母さんの口腔健康相談', 'ニュースポーツ大会'.

戸籍の窓 ※11月届け出分・敬称略

お誕生 table with columns: 住所氏名, 性, 月日, 保護者. Entry: 宿ノ入 宗田 凌空 男 11.24 直也・歩

おくやみ table with columns: 住所氏名, 月日, 年齢. Entries: 真坂 緑川 ウメノ 11.11 96歳, 遠ヶ竜 森 チカノ 11.16 92歳, etc.

人の動き table with columns: 人口, 男, 女, 世帯. Values: 3,011人 (-8), 1,538人 (-1), 1,473人 (-7), 1,051戸 (-1)

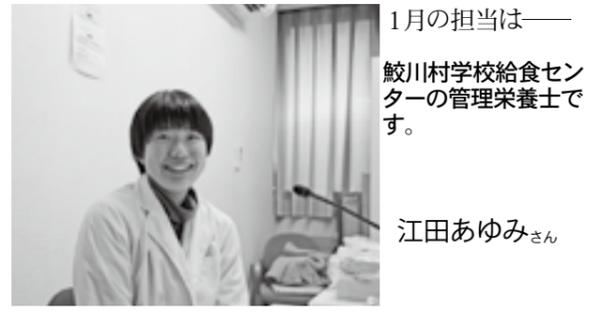
診療所送迎車運行日 ※予約は前日まで

Table with columns: 曜日, 月, 火, 水, 木, 金. Rows: 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8回

「チャレンジスクール」活動記録

村の小学生を対象とした公民館事業 チャレンジスクールでは、「さめがわ学」をテーマに、本村ならではの豊かな自然や文化、「食」と「農」の教育資源を生かした特色ある体験活動を行い、子どもたちの自己肯定感と変化の激しい社会を「生き抜く力」を育み、郷土に誇りと愛着を持ち、未来の鮫川村を担う人材の育成を目指し活動しています。令和4年度は、これまでに3回講座を実施しました。

第1講座…7月9日(土)▶鮫川村公民館にて、ガーデニング体験を実施しました。小学生8名が参加し、公民館の花壇を耕して、アサガオの種を植えました。また、花壇の名前を「チャレンジ・ガーデン」と名付け、看板を作り設置しました。8月から9月の間には、植えたアサガオの種が成長し、大きな花を咲かせ、公民館に来る人を癒してくれました。

第2講座…8月4日(木)▶東白川郡内の小学生を対象とした事業「夏休み森林教室」に参加しました。新型コロナウイルス感染予防のため、東白川4町村を会場にリモートで実施。鮫川村

は公民館で行い、苔玉づくりやモルック(木材を使ったスポーツ)を体験しました。自然とふれあうことで、森林の大切さ、資源の重要性を学べる講座になりました。

第4講座…12月10日(土)▶双葉町「東日本大震災・原力災害伝承館」と浪江町「震災遺構 浪江町立請戸小学校」へ行き、東日本大震災について学ぶ講座を実施しました。小学生4名と保護者が参加し、当時の被害状況や復興への歩みを、映像や写真などで振り返りました。この講座で学んだことを忘れず、今後の生活に活かすとともに、次世代へ伝承してほしいと思います。 ※第3講座は中止となりました。



インターネットによる人権侵害を考える

インターネットはとても便利な一方で、他人を傷つける書き込みや、プライバシーの侵害、SNSはじめ、特定の民族や国籍の人々に対する差別的言動(いわゆるヘイトスピーチ)、部落差別(同和問題)に関して差別を助長するような投稿など、人権に関わるさまざまな問題が発生しています。

また、近年特に問題となっている児童ポルノは、それ自体、子どもの人権擁護上許されるものではありませんが、その画像がいったんインターネット上に流出すれば、画像のコピーが転々と流通して回収することが極めて困難となり、被害を受けた児童は将来にわたって永く苦しむことになるなど、重大な

人権侵害です。 さらに、自殺を誘うような情報など、インターネット上の有害情報に起因して犯罪やトラブルに巻き込まれ、被害に遭うなどの事案も発生しています。 法務省の人権擁護機関では、「インターネット上の人権侵害をなくそう」を強調事項の一つとして掲げて啓発活動を行っています。インターネットを悪用することなく、お互いの人権を尊重した行動をとるようにしましょう。悩み事があれば一人で悩まずに下記にご連絡ください。

みんなの人権110番 ☎0570-003-110
子どもの人権110番 ☎0120-007-110