

サメがわ [広報]

PUBLIC RELATIONS SAMEGAWA

サメがわ June 2023 6

令和5年6月1日発行(毎月1日発行)
第830号(昭和27年9月創刊)

発行/福島県鮫川村 編集/鮫川村役場村づくり推進室
〒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

Happy Life 10年後 ～健康にいくら払えますか?～

▶ 鮫川小学校春季大運動会

こどもセンターいちご狩り



ぼく・わたしの夢 [第80回] 鮫川小6年生

中川西悠さん

ぼくが今がんばりたいことは3つあります。1つ目は勉強です。ぼくは文章を書くことや読む事が苦手なので、読書などをしたいです。2つ目は野球です。小学校最後の年なので、県大会に行きたいです。3つ目は自立することです。中学校に行くと、自分ですることが多くなってくるので、今からできることを増やして、中学校の準備をしたいです。

蛭田希ノ風さん

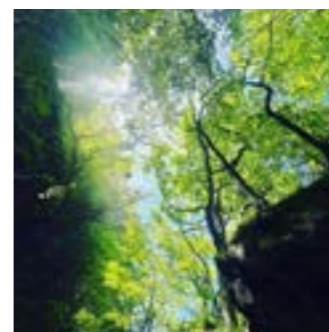
私の中学校の目標は2つあります。1つ目は勉強です。なぜなら、苦手な教科がいっぱいあるからです。だから6年生では小学校の勉強の復習をしたいと思います。2つ目は部活動です。私はバレー部に入りたいと思っています。なぜなら今スポ少のバレー部に入っているからです。だからこれからも練習試合などでボールをとるときの形などに気をつけて練習したいです。

関根そらさん

私の将来の夢は絵師になることです。私は小さいころから絵を描くことが好きでした。何かを見て描くよりも想像して描くことが好きでした。だからいろいろな物を見て想像できる人になりたいと思います。私の描いた絵を、いろいろな人が見てくれたらうれしいです。そのためにいろいろなことにチャレンジしたいと思います。

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 2023年5月4日
投稿者 nan_chan.wan

今回は @nan_chan.wan さんの投稿から紹介します。江竜田の滝で撮影した新緑です。どこの場所で、どの角度から撮影したのか気になりますね。

SNSでも情報配信中

村公式アカウントはコチラ



編集後記

こんな編集後記だれも読んでないだろうと思っているのですが、意外にも読んでいる人がいることが分かり嬉しいような恥ずかしい気持ちです。表紙のいちご狩りは、食べることに夢中でカメラなんてまったく気にしていない子どもたちに、採ったいちごを「ほら!」ってようやくいただいた1枚です。ありがとう!(菊地)



笑顔、
弾ける
歓声と熱気



日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン2020の基準によると、最高血圧140/最低血圧90以上が高血圧、肥満症診療ガイドライン（日本肥満学会）の基準でBMI*25以上の人は

実は高血圧と肥満は
密接に関係している

「令和4年度福島県保険者協議会研修会2022年2月27日・腎臓と高血圧の話」腎臓を守ることで、公立刈田総合病院の伊藤貞嘉医師が高血圧のことを「沈黙の殺人者」と言っています。
なぜなら、高血圧で血管が少しずつ傷んでも、血管は痛みを感じないからです。傷んだ血管は破れやすく、ある日突然破れ、血栓が血管に詰まると脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる事態になる可能性があります。

令和3年度の脳・心臓の病気になった人の数値

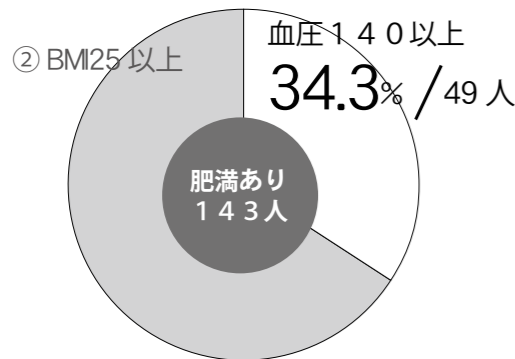
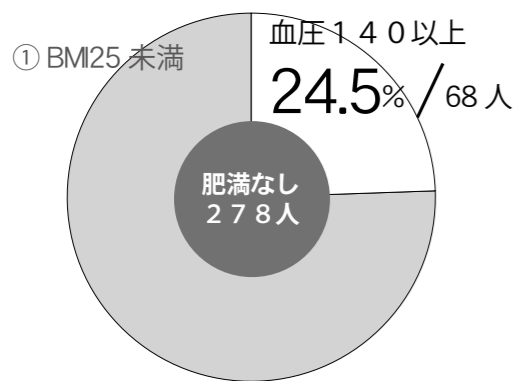
	血圧	BMI	疾患
Aさん	150 / 87	26.1	脳梗塞
Bさん	138 / 67	24.6	虚血性心疾患

血液は全身の細胞に酸素と栄養を供給しています。血液は心臓のポンプ作用によって全身に送り出されていますが、この時の血管の壁に掛かる圧力が血圧です。

沈黙の殺人者

肥満であると言われると、令和3年度に村内で脳、心臓の病気になった人を見ると、血圧が高く、肥満の人が多くなっています。表のとおり、脳梗塞を発症したAさんは最高血圧が150、BMIも26と基準を超えています。

令和4年度住民健診
対象者421人(40代~70代)



血圧を測った40代~70代の対象者421人のうち①肥満ではない(BMI25未満)人は278人、②肥満(BMI25以上)の人は143人でした。それぞれのBMI(こと)で血圧が140以上(高血圧)の人の割合を比べると、BMI25未満の

えています。虚血性心疾患のBさんは、最高血圧が138で基準越え、BMIが約24・6と基準値にかなり近い数値です。また、令和4年度の住民健診結果を見ると、肥満ではなく高血圧である人より、肥満で高血圧である人の割合が高くなっています。

※BMIってなに？

[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]で算出される値で肥満や低体重(やせ)の判定に用いられる基準。

日本肥満学会の定めた基準▼

- BMI 25以上…肥満
- BMI 18.5以上25未満…普通
- BMI 18.5未満…やせ



健康に

いくら払えますか？



みなさん、健康はお金で買えると思いますか？

健康は生きていく中で何にも代え難い大切なことです。

「少し血圧が高いけど…」 「少し体重が増えてきたかも…」

「でも、大丈夫大丈夫」

そう自分に言い聞かせていませんか？

実は、血圧と肥満は深く関係していることが分かってきました。

今は大丈夫でも来年、5年後、10年後はどうでしょうか。

今回は、「血圧と肥満」を解消するための「食事」に注目しています。

自分の健康を見つめなおしてみましょう。

方が24・5%、BMI25以上の方が34・3%でした。BMI25以上の肥満の人たちの方が高血圧の割合が高いことが分かります。

このように、健診の結果を見ると肥満の方が高血圧になりやすいと読み取れますが、本当に関係があるのでしょうか。ヘルスサポートラボの「特定健診・特定保健指導実践へ向け（保健指導教材）」によると「サイトカイン」という物質が重要な要素となっているようです。

脂肪細胞の働き

人はエネルギーがなければ活動できません。そのためエネルギーを体に貯められるような仕組みになっています。そのエネルギーを貯めているものが「脂肪」です。図のように、脂肪には細胞と細胞の間で重要な情報伝達を行う「サイトカイン」という物質を出す働きがあります。

このサイトカインは様々な種類があり、体に良い働きをする善玉サイトカイン、逆に体にとって悪い働きをする悪玉サイト

トカインがあります。BMIが25（肥満）を超えてくると、この悪玉サイトカインが多く出るようになることが分かっています。このように肥満

善玉サイトカイン
BMI 18.5~

- インスリンの働きを良くする
- 血液中で動脈硬化を防いでくれる
- 血管の炎症を予防してくれる

悪玉サイトカイン
BMI 25以上

- インスリンの働きを悪くする
- 血管に炎症を引き起こす
- 血圧を上げる

と血圧は密接に関係しており、肥満を解消することが血圧を下げることに有効です。それでは、肥満解消のためにできることは何があるのでしょうか？いきなり「ダイエット」と言われても難しいはず。始めてはみたものの長続きしないといった経験をした人も多いのではないのでしょうか。

食欲が抑えられない
それ、脳のせいかも？

ずばり、食べる量を適正にできれば体重は落ちていきます。皆さんの中に「食欲が抑えられない」「食べても満腹にならない」といった経験はありませんか。もしかしたら、脳の変調が原因かもしれません。「あれ？なんか聞いたことあるぞ」と思った人：そう、以前に広報さめがわ（2021年6月号・第806号）で特集しています。

806号では、脳の視床下部の働きが鈍くなると、食欲が抑えられない原因になり、玄米に含まれるγ-オリザノールが視床下部に食欲を抑えるように働きかける役割があるため、玄米

食をおすすめしました。それでは視床下部の働きを鈍らせてしまう根本的な原因は何でしょうか？

意外にも身近にあるものが原因

正常時では、食べると食欲調整ホルモンであるレプチン※が脳の視床下部に「お腹いっぱいだよ」と信号を送ります。しかし視床下部の働きが鈍いことで、この信号をうまく受け取ってくれなくなります。視床下部の働きを鈍くするも

◇おすすめの置き換え食品◇

ベーコン	→	ハム
ウィンナー	→	豚肉
乳酸菌飲料	→	牛乳・無糖ヨーグルト
まんじゅう	→	高カカオチョコ
炭酸飲料	→	炭酸水

※レプチンは善玉サイトカインの一種です。

のは私たちの食べ物や飲み物に含まれています。それは工業的に作られた油脂、糖、動物性脂肪です。例えばスナック菓子やジャンクフードに含まれるマーガリン、ショートニング、パーム油などの植物性油脂、ジュースや加糖された炭酸飲料水に含まれる異性化糖、ベーコンやウィンナーなどの加工食品の脂などが挙げられます。

このように、脳を変調させてしまう糖や脂肪は身近な食品に含まれているため、全てを避けることはとても難しいです。少しずつ食品を置きかえることから始めてみてはいかがでしょうか。

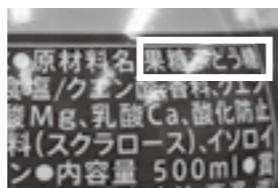
スポーツ飲料の飲み過ぎは注意

スポーツドリンクや炭酸飲料には脳に変調をもたらす「異性化糖」が多く含まれているので注意が必要です。

これからの季節は汗をかいため、スポーツドリンクや炭酸飲料を飲みたくなる人も多いと思いますが、水代わりに大量に飲むことは避けましょう。

また、この異性化糖は「ブドウ糖果糖液糖、果糖ブドウ糖、

高果糖液糖、異性化液糖」などと表示されていることもあり、また、商品の原材料表示に目を向けてみましょう。



あるスポーツドリンクの原材料表示

福島県の肥満率は全国4位と高い水準にあり、食の実態を見ると肥満の原因となりやすい食品を多く摂取しています。表は肥満45位の長野県と肥満になりやすい食品の摂取量を、県庁所在地の市で比較したものです。

	食品	福島市 (順位)	長野市 (順位)
動物性脂肪	カツレツ	5	29
	ハンバーグ	1	51
	ベーコン	3	27
菓子 (油+糖)	アイス	3	32
	せんべい	3	25
	まんじゅう	1	49
食事 (油+糖)	カップ麺	5	43
	糖	乳酸菌飲料	3
		炭酸飲料	14

家計調査 ▶ 1世帯当たりの購入金額及び購入数量の53市の順位

脳の働きを戻すためには 青菜が効果的

青菜（小松菜、ホウレン草、チンゲン菜など）には脳の働きを修正する効果があります。また、高血圧で傷んだ血管内皮を修復するビタミンA・C・E、動脈硬化を予防するビタミンB6・葉酸も豊富に含まれています。

今回は村の栄養士・長井に「青菜を美味しく食べる簡単アレンジ」を紹介してもらいました。どれも野菜を茹でて、お好みの調味料で和えるだけの手軽アレンジです。住民健診も7月に控えておりますので、ぜひ皆さんも作ってみてはいかがでしょうか。

1か月後は住民健診

7月からは住民健診が始まります。「今年こそ」と考えている人、「また何も出来なかった」と考えている人もまた遅くはありません。今できることから少しずつ取り組んで、10年後の元気で安心な生活に向けて頑張ってみましょう。

日程	対象地区
7月18日(火)	赤坂西野
7月19日(水)	西山
7月20日(木)	赤坂中野
7月21日(金)	赤坂東野・石井草
7月23日(日)	青生野・日曜日受診希望者
7月24日(月)	富田・渡瀬

今年は7月18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

令和3年度の国保加入者の特定健診受診率が71・1%と全国の町・村の中で7位になりました。全国でも素晴らしい実績として厚生労働大臣から表彰を受けました。これも、行政区長

村の受診率が全国7位

令和4年度健診結果▼9月まで
令和5年度健診結果▼1月まで

提出期限

国保加入の人で、人間ドック、職場健診を受診する人は受診結果の写しを村住民福祉課に提出してください。村の受診率に反映されますので何卒ご協力をお願いいたします。

職場健診の人はご協力ください

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いたします。

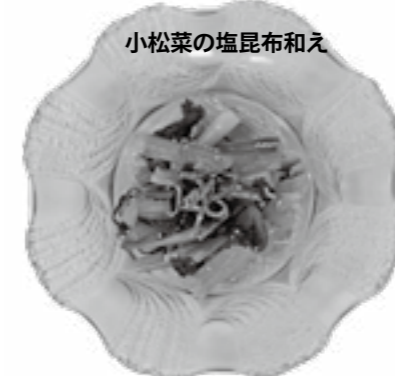
社会保険および共済組合の被扶養者も、健診を受診することができます。その際は受診券と保険証が必要です。

社保・共済被扶養者も受診可

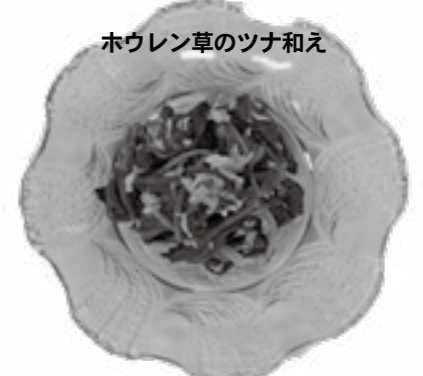
栄養士：長井の簡単アレンジレシピ



【チンゲン菜】
+
カニカマ・中華だしの素・ごま油



【小松菜】
+
塩昆布・白ごま



【ホウレン草】
+
ツナ缶・白だし

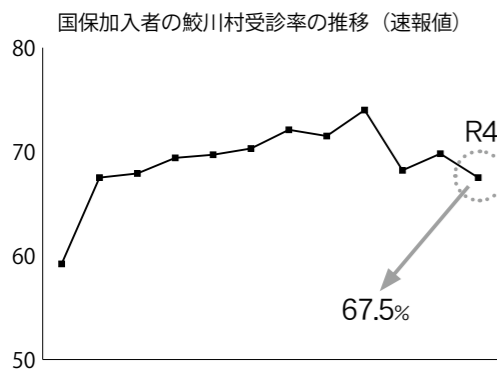


村栄養士
長井美紅

茹でるのが面倒であれば、電子レンジで手軽に調理してみてください。調味料は自宅にあるものを組み合わせて自由にアレンジするのも楽しいですよ。

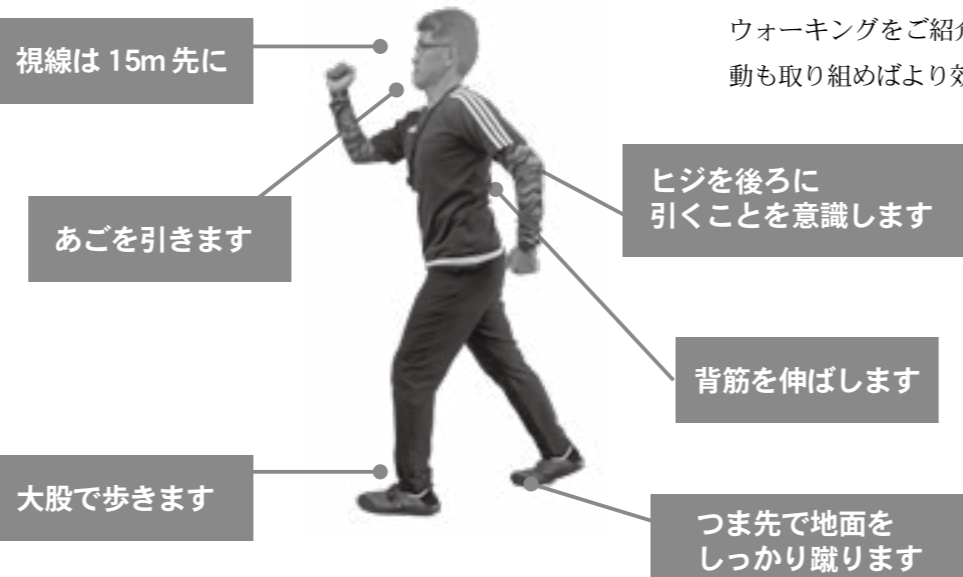
厚生労働省が定める1日の野菜摂取量は350gです。写真の小鉢は70gなので5つ食べることをおすすめします。具沢山のみそ汁にしても良いですね。

※小鉢70gはホウレン草が約2〜3株



保健推進員、食や運動の健康づくり団体や村民皆さまのご協力のおかげです。ぜひ、今年も健診を受けましょう。

地域活性化起業人 小津直紀 が教える "効果的なウォーキング"



「運動しないと…」と思っても時間や場所がなくて、なかなか始めることができない！という人も大丈夫です。日常の中で、少しの運動でも効果は得られます。今回は効果的なウォーキングをご紹介します。食事と併せて運動も取り組めばより効果を得られますよ！

健蛟運動教室日程

6月	7日(水)
	21日(水)
7月	5日(水)
	26日(水)
8月	2日(水)
	16日(水)

一緒に取り組みましょう！



野菜ジュースは野菜の代わりにならない

野菜の代わりに「野菜ジュース」を飲んでいる人も多いかもしれませんが、野菜ジュースは野菜の代わりになりません。下表は野菜ジュースと野菜がどのように体に吸収されるかを表しています。

	野菜ジュース	野菜
すい臓	インスリンが急出動	インスリンがゆっくり出動
腸	一気に吸収	糖や油の吸収が緩やかに
腎臓	摂り過ぎたビタミンを排尿	尿酸やナトリウムを尿で排出 高血圧・結石予防

また、脳の働きを修復する短鎖脂肪酸は野菜を食べることにより大腸で作られますので、積極的に野菜を食べることが望ましいでしょう。

村の「特定健康診査」と「特定保健指導」の厚生労働大臣表彰

だれもが鮫川の学校で学ぶことができ良かったと思える学校を目指して

こんな学校を創りたい

はじめに…

近年、情報のグローバル化がますます進展し、少子高齢化や核家族化の急速な進行などによる地域コミュニティの弱体化や家庭における教育力の低下が指摘され、子どもをとりまく環境が様々に変化しています。

このような状況を背景に、村教育委員会では、過疎化・少子高齢化が一層進む中においても、子どもたちにより良い環境で質の高い学校教育を提供するため、小・中学校における義務教育のあり方について、根本から考えていかなければならない必要性を強く感じていました。

そこで、令和3年4月から教育関係者を始め、保護者や地域住民からなる「鮫川村幼保小中教育検討委員会（学校教育検討委員会R3）」を立ち上げ、村の教育の現状と課題をもとに、これからの学校教育のあり方について委員の皆様方からたくさんのご意見をいただき、それをもとに教育委員会としての鮫川の教育をイメージしてみました。

鮫川村幼保小中学校検討委員会の様子



□委員の皆さんの意見をもとに…

学び

充実した組織の学校

- 教員同士が学び会える環境
- 地域指導者・地域人材の積極的活用
- ボランティアで子ども達の学習サポート

特色ある教育が展開される学校

- 異年齢が交流する縦割り班活動の導入
- 英語教育やプログラミング教育の充実
- 農業などの地域産業、福祉や自然に触れる体験活動の充実
- ふるさとキャリア教育の充実
- 別町村からも通学できるような特認校制度
- 教科教室制

学力向上が図れる学校

- 9年間を見通した一貫したカリキュラム（0歳児からの系統性も踏まえ）
- 少人数による充実した学習活動
- 小学校高学年から教科担任制の導入
- 村営塾（学習・ピアノ・英語等）の設置を検討
- 機能的な黒板等の設置

部活動が充実している学校

- 地域の指導者によるクラブ活動や部活動
- スポーツ・文化面等の幅広い活動

村民みんなが通う学校

- こどもセンター、小学校、中学校、体育館、プール、図書館、公民館、文化センター、児童クラブなどが一つの敷地内にある複合施設
- 広い敷地にぬくもりを感じる木造主体の校舎
- 日差しが多く入り、生活感があり、温かな校舎
- 多目的に使えるホールと広い廊下の整備
- 広い校庭と遊びたいくなるような遊具等の設置
- 全校生で会食ができるランチルームの設置
- 給食センターの校舎内設置
- 地域の人がいつでも学校にきたり、また地域交流ができる施設の設置
- 冷暖房の効いた体育館

環境

安心安全な施設

- 危険が少ない施設
- スクールバスの待ち時間を図書館で過ごせるような工夫
- 安全なスクールバス発着所（ロータリーなどの設置）

地域の学校になる

- 雇用が生み出せる施設を併設
- 地域の人が身近に感じられる学校の公開

2日間の受講が必須 トレーニング指導者になれるチャンス

シナプソロジーインストラクター養成研修

シナプソロジーインストラクター養成研修では、脳活性化メソッドの理論と指導方法を学ぶことができます。研修を修了し、資格を取得した人は村が開催する「筋力づくり教室」などで脳トレ指導者として活動できます。



令和5年 7月1日(土) 7月2日(日)

定員 10名
※応募者多数の場合は住民福祉課内で選考します。
※資格取得後は1年ごとの更新が必要です。

運動体操サポーター養成研修

運動に関する基礎知識と、イスに座って行える運動を中心とした軽運動の指導方法を学ぶことができます。



令和5年 7月22日(土) 7月23日(日)

定員 10名
※応募者多数の場合は住民福祉課内で選考します。

研修を受けると、村の「筋力づくり教室」などの介護予防事業に指導者として活動することができます。少しでも興味のある人はぜひ受講してみてください。たくさんのご応募お待ちしております。

いずれの講座も下記のとおりです。

場所	公民館2階 視聴覚室
講師	株式会社ルネサンス
費用	無料
申込方法	電話または役場窓口
申込締切日	令和5年6月23日
その他	村の介護予防事業に協力してくれる人を優先します。

☎ 村住民福祉課住民係 ☎ 49-3112 (地域活性化起業人 小津)



昨年度の様子

歯っぴいライフ8020募集

80歳で20本が自分の歯

歯・口の健康は、食事や日常生活の楽しみなど、生活を営むうえで重要な役割を担っており、心身ともに健康な生活を送るために重要です。

そこで、福島県歯科医師会では、「80歳で20本の歯を残そう」を生涯の健康目標とする8020運動として、いま機能している歯が20本以上ある80歳の人に認定証を交付します。20本以上自分の歯が残っている人はぜひ応募してください。

対象者

- ▼福島県内に住民票があり、実際に住んでいる人
- ▼令和5年6月30日時点で80歳の人(昭和17年7月1日から昭和18年6月30日の間に生まれた人)
- ▼十分に機能している自分の歯が20本以上ある人
- ▼行政機関・報道機関への公表に同意できる人

※同姓同名の人がいた場合は居住市町村名も公表になります。

募集期間 令和5年6月1日(木)～6月30日(金)

応募方法 募集期間中に最寄りのかかりつけ歯科医院(福島県歯科医師会会員に限る)に応募することを申し出て、歯と口の健診を受けてください。健診は無料です。

認定証の交付・公表 所定の要件を満たした応募者全員に「歯っぴいライフ8020」の認定証を交付します。なお、認定証は福島県歯科医師会から郵送します。あわせて11月8日前後に認定者氏名を報道機関に公表する予定です。

☎ 福島県保健福祉部健康づくり推進課 ☎ 024-521-7640 / 福島県歯科医師会 ☎ 024-523-3266

ふくしま合同就職説明会

福島県で働きたい人を応援

令和6年3月新規大学等を卒業予定の人、35歳未満で現在就職活動をしている人を対象に県内企業との面接会と、若手社員との座談会を開催します。ここでしか出会えない魅力ある県内企業が多数参加します。

開催日時 令和5年7月19日(水)、20日(木) 13時～16時30分
会場 ビッグパレットふくしま 多目的展示ホールA・B・C

主催 厚生労働省福島労働局・福島県
共催 郡山市

実施内容▼事務所ブースにおける人事担当者との面接▼若手社員や子育て中社員との座談会▼ハローワークや各機関による職業相談、情報提供

その他 参加申し込みは不要で、郡山駅西口から無料シャトルバスが運行予定です。参加事業者は6月中旬に福島労働局ホームページで公開します。

☎ 福島県労働局職業安定課 ☎ 024-529-5396

自筆遺言書保管制度と相続登記申請義務化の説明会

福島地方法務局を拠点に、相馬・郡山・白河・会津若松・いわきにある法務局をWeb会議システムを利用して説明会を中継しますのでお気軽に参加ください。

日時 令和5年6月8日(木) 7月3日(月) 8月8日(火) 9月12日(火)

▶ 10時～11時

申込 福島地方法務局供託課へ電話してください

問 福島地方法務局供託課 ☎ 024-534-1971



先生といちごを見せ合う園児

「これ赤くて美味しいよ！」

こどもセンター園児がいちご狩り体験

5月10日にこどもセンターの園児たちがいちご狩りに挑戦しました。2日間に分けて実施され、前日にいちご狩りから帰ってきた友達を見て早く行きたいとウズウズしていたようです。摘み取りが始まると「大きい」「めっちゃ甘い」「先生これ見てっ」といちごに夢中になっています。帰り際には「これ以上食べれない…」と満腹で静かになってしまっている様子が何とも言えない可愛さでした。

議会の体制が整う

議長に宗田雅之氏が選出

5月10日に鮫川村議会改選後、初めての議会が開催され、議長に宗田雅之さん、副議長に緑川茂さんが決まりました。初議会では各委員会などの委員も決められ、新しい鮫川村議会の体制が整いました。現職、新人議員ともに緊張した様子でしたが、集合写真では笑顔を見せていました。



【写真下段】

宗田雅之議長(右から3番目)と緑川茂副議長(右から2番目)



会議に臨む公共交通協議会員

今年で3年目!

若者未来創出会議2023始動

5月19日に役場正庁で若者未来創出会議2023の第1回会議が開かれました。この会議は今年で3年目を迎え、村に住む20代~30代の若者たちが、自分の住む村のために何かできることはないかと発起して集まっています。昨年度までは役場が事務局となり舵を取っていましたが、今年は会議のメンバーからリーダーと副リーダーを決め、活動内容を決めるために意見を出し合いました。ますます楽しくなりそうです。

地域の発展を考える

行政区ごとに地域懇談会が開催

5月18日から全7回で行政区ごとに地域懇談会が開催されました。平日の夜開催にも関わらず、多くの村民が会場を訪れました。村長のあいさつに始まり、各課長が村の重点事業について説明しました。また、写真で見る村政として動画を放映し、「村政の見える化」を進めました。会場内からは遠慮のない意見や鋭い質問が挙がり、活発な議論が展開されました。参加した住民からは「良い懇談会でした。毎年やって欲しい」など前向きな意見が多く聞かれました。



あいさつをする関根村長



GW大賑わい

さめがわふるさと春まつり

今年で24回目となる「さめがわふるさと春まつり」が4月29日から5月5日までの7日間で開催されました。

村内各所で各事業所がイベントを開催し、家族連れや、友人同士で楽しんでいく人の姿が多く見えました。特に子どもたちは日常では味わえない雰囲気興奮した様子で、喜びをほほに浮かべていました。



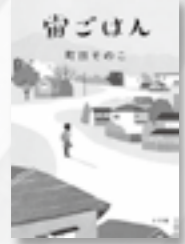
Book

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

宙ごはん

町田そのこ、小学館



宙には母親が2人いる。自分を産んでくれた母・花野、育ててくれた母・風海。風海家族と暮らしていたが転勤を機に花野と暮らし始める。花野との生活は辛くて悲しいものだった。そんな時、宙の食事の世話をしてくれていた佐伯が作ってくれたパンケーキと出会う。

その気遣い、むしろ無礼になってます!

三上ナナエ、すばる舎



良かれと思っていたことが、実は裏目に出ている。過敏になったり、良かれとやったことが不快にさせている可能性があることを教えてくれています。これぞ気遣いだ!と思える達人エピソードも紹介されています。肩の力を抜いて、楽しみながら読める一冊です。

第3土曜日は
家族一緒に読書の日
←新着図書はコチラ



トレーニングセンタープール 6月8日から利用開始

令和5年度のトレーニングセンタープールは、6月8日(木)から利用を開始します。ご利用の際は係員の指示に従い、プール使用上の注意を守り、ケガのないようにお気を付けください。

日時 令和5年6月8日(木) 10時...プール開き
~令和5年9月3日(日)まで

利用時間

- 午前の部 ▶ 9時40分~11時30分
- 午後の部 ▶ 13時00分~16時50分
- 夜間の部 ▶ 19時00分~20時50分



休館日 毎週月曜日

その他 夏休み期間(7月21日~8月20日)とお盆中も利用できます

プールでの水泳や水中運動は有酸素運動や筋力トレーニングのどちらの要素もあり、陸上の10分の1の負荷で運動ができ、腰・膝・足首等への衝撃のリスクを減らします。心肺機能向上・体脂肪燃焼・基礎代謝の向上など様々な健康効果が期待できます。



さめがわスポーツクラブ
クラブマネージャー
阿久津光市さん

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。掲載の相談は村づくり推進室広報担当まで。
村づくり推進室 ☎ 57-6332



山水のはなやぐ声に春来る 中井 恒峯
 天と地のあはひ水面の花筏 渡辺 家造
 夕立ちやお札に宿る雷の神 山本 恵子
 背伸びして帰省の孫と背比べ 鈴木 米子
 新緑の山肌写し田面満る 齋須 信子
 断捨離へ廃葉の車送る春 北條 素人坂
 短歌
 発芽する「黒陽」と云う茄子の種長い 鈴木イミ子
 双葉に夢がひろがる
 熱湯に青菜放てばたちまち目にまさやかにみどり増しゆく 須藤 幸子
 しじみ蝶小さな羽根をいっばいに広げていまし春へとびたつ 関根キヌ子
 部屋隅に亡母の日記をみつけたら苦 赤坂 和子
 労の重さ我涙する
 葉桜に季節は移ろい五月晴忙しく聞こゆ代掻き始む 藤田智枝子
 五月晴エンジンの音軽快に植えられた早苗田面にゆれる 矢吹 一二

私が生まれ育った鮫川に戻ってきたのは5月の中旬、新緑の美しい季節だった。さわやかな空気の流れを感じホッとした気持ちになったのを覚えている。夜は都会の喧騒に変わり、蛙の大合唱がやすらぎの世界へと誘ってくれた。あれから40年にはならないが37年になる。最近学生時代に聞いたエルトンジョンの曲「六十歳の時」を思い出す。あの頃は60歳はまだまだ遠い先のことと思っていたが、気がつけば60歳はとっくに過ぎ、まもなく古希を迎える。初めがあれば必ず終わりが来る。わかっていてもその時はまだ先とあの曲を聞いていた時と同じ思いになる。ということはあの頃から何の成

村民【随想】リレー — (298)

生方 浩志さん 始めと終わり

長もしていないのか。前回の執筆者、菊地清榮君はお寺の住職。長い修業を積んで悟りの道を究めている。私なんか足元にも及ばないが、どういふわけか悟りを開かないのに頭だけは住職のような風格になってきた。世界では戦争をしている国があり、明日の保障のない日々を送っている人々がいる。私は今年も満開の桜を見ることができ、自由に生活している。あとはこの自由に感謝して死ぬまで生きることに。今日、黄色いパプリカの苗を植えました。 合掌



うぶかた・ひろし ● 1954年5月生まれ。
趣味 音楽鑑賞
大字赤坂中野字道少田。69歳。

俳句

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 [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 … 21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【納期限：6月30日】
- ・国民健康保険料 第1期【納期限：6月30日】
- ・介護保険料第1期【納期限：6月30日】

※今号は鮫小運動会の組写真を楽しく見ていただくために穴あき処理をしております。

一般の人も閲覧できます 教科書展示会開催

令和5年度教科書展示会を開催します。展示会では文部科学省の検定を経た小中高等学校用教科書の見本が並びます。学校関係者だけでなく、保護者の皆さまなど一般の人も閲覧できますので、ぜひお立ち寄りください。

展示期間 令和5年6月14日(水)～6月27日(火) ※月曜日休館

会場・開館時間

白河市立図書館 ▶ 平日10時～20時 / 土日9時30分～18時

棚倉町立図書館 ▶ 平日・土日9時～19時

その他 最終日は16時までの展示です。車でお越しの際は図書館の駐車場に駐車してください。時間を守り閲覧願います。

☎ 白河市立図書館 ☎ 0248-23-3250
☎ 棚倉町立図書館 ☎ 0247-33-4342

産前産後期間の 国民年金保険料が免除

対象者

国民年金第1号被保険者で、出産予定日または出産日が平成31年2月1日以降の人※保険料を納付した人や一般の免除申請をした人も届出ができます。もし過去に未納がある場合は、さかのぼって古い順に充当されます。納付済みの期間と重なったときは後日還付されます。

免除対象期間

出産予定日または出産日が属する月の前月(多胎の場合は3か月前) から4か月間の国民年金保険料が免除されます。認められた期間は保険料を納付したとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。出産とは妊娠85日以上の出産をいいます。(死産・流産・早産含む)

届出時期

出産予定日の6か月前から届出ができ、出産後の届出も可能です。

必要書類

マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類 本人の年金手帳や基礎年金番号通知書など基礎年金番号がわかるもの 母子手帳など出産(予定)日がわかるもの

申請先 村住民福祉課住民係、年金事務所

☎ 村住民福祉課住民係 ☎ 49-3112
☎ 白河年金事務所 ☎ 0248-27-4161

新型コロナウイルス感染症が 5類感染症に変更

新型コロナウイルス感染症は5月8日から季節性インフルエンザと同じ5類感染症になり、以下の点が変わりましたのでご確認ください。

- ①検査費、治療費の自己負担が生じる
- ②一律の外出自粛要請はなくなる
- ③保健所による健康観察、生活支援は終了

☎ 福島県新型コロナウイルス感染症相談センター ☎ 0120-567-747 (24時間対応)

労働困りごと相談窓口

賃金未払い、解雇、退職などの労使間のトラブルに関する困りごとや疑問についての相談をお受けします。相談は無料で秘密厳守です。

相談は平日の面談、電話、メールで受け付けています。お気軽にご相談ください。

日時 8時30分～12時 / 13時～17時

場所 福島市中町8番2号 県自治会館4階

メール メールの方はQRコードをご利用ください。

☎ 福島県労働委員会事務局

☎ 024-521-7594



東京農大生 卒論発表会を開催

東京農業大学の荻津晴也さん(地域環境学部大学院修士1年)は昨年度、鮫川村の「パイオマスヴィレッジ構想」について調査研究し、卒業論文にまとめました。豊かな土づくりセンター「ゆうきの郷土(さと)」を中心とした鮫川村における地域資源循環システムの現状やその課題を明らかにするとともに、鮫川村民による地域循環システムの評価を明らかにした内容です。発表会は一般公開で行いますので、ぜひご来場ください。

日時 令和5年6月13日(火) 15時～16時10分

場所 村役場正庁

テーマ 地域住民による地域資源循環システムの評価考察～福島県東白川郡鮫川村を事例として～

☎ 村農林商工課農林畜産係 ☎ 49-3113

優良肉用繁殖雌牛導入資金の 利用者募集(無利子)

村では、畜産振興と農家の所得向上を図ることを目的に、市場価値の高い肉用牛を導入するための資金の利用者を募集します。
※令和5年4月1日から貸付額の上限が引き上げられました。

貸付資格 鮫川村に住所があり、次の要件をすべて満たす人

- ①肉用牛の飼養経験が5年以上あり、肉用牛を2頭以上飼育している人
- ②自給飼料が確保でき、将来5か年間に経営規模拡大計画を策定し実現する人
- ③村税などに滞納がない(世帯内全員)人
- ④貸付決定から12月までに導入を予定できる人

貸付額 1戸につき100万円以内で無利子(1戸につき1頭)

募集人数 1戸

貸付期間 貸付契約日から5年以内

貸付金の償還方法 第1産目の子牛販売時に全額償還するか、または第1産目の子牛販売時に半額を償還し、第2産目で全額償還する

貸付決定 申請のあったものについて審査し、予算の範囲内で貸付者を決定します。

申込方法 村が定める申請書に畜産経営計画書を添付し、村農林商工課に提出してください。また、借用証書の提出にあたり家族以外で保証能力のある村内在住の連帯保証人1名を選定してください。

申込期限 令和5年6月30日(金)

☎ 村農林商工課農林畜産係 ☎ 49-3113



暮らしのカレンダー

6/1 木	
2 金	
3 土	
4 日	第1日曜日は環境美化の日  おおひら整形外科 ☎33-9468
5 月	
6 火	
7 水	
8 木	
9 金	
10 土	
11 日	 塙厚生病院 ☎43-1145
12 月	お母さんの口腔健康相談 3か月児健康診査
13 火	
14 水	
15 木	
16 金	
17 土	
18 日	さわやか高原ロードレース大会  木村医院 ☎46-3528
19 月	
20 火	心配ごと相談 
21 水	やまぶきの会
22 木	
23 金	
24 土	
25 日	健康づくり夏季球技大会  あらまちクリニック ☎33-8018
26 月	
27 火	
28 水	
29 木	7か月児 / 10か月児健康診査 お母さんの口腔健康相談 
30 金	
7/1 土	
7/2 日	
7/3 月	

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。


おくやみ	住所氏名	月日	年齢
	酒垂石井カヤ	4.5	97歳
	岩野草松崎清次	4.15	92歳
	西野沢小宅ハツエ	4.27	88歳

人の動き	人口	2,982人	(-7)
	男	1,526人	(-1)
	女	1,456人	(-6)
	世帯	1,057戸	(0)


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

 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



6月の担当は——
鮫川中学校保健給食委員の3年生です。
こうだい 芳賀康大さん
せいご 関根成吾さん
あかね 森田朱音さん

  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

情報BOX

暮らしに役立つ身近な情報をピックアップ!

 **しあわせ金婚夫婦を表彰**


県老人クラブ連合会・福島民報社主催の「しあわせ金婚夫婦表彰」が行われます。表彰に該当する人は申し込んでください。


対象者 昭和48年1月1日から同年12月31日までに結婚したご夫婦 ※過去に申請漏れで、まだ表彰を受けていないご夫婦も対象となります。

申込方法 必要事項を確認のうえ、村民福祉課福祉係に申し込んでください。

必要事項 ▶夫と妻の氏名、年齢、最終職業、現職▶結婚年月日▶住所▶電話番号

申込期限 7月6日(木)まで


 村民福祉課福祉係 ☎49-3112

 **令和5年度 鉄砲刀剣類登録審査会**

	審査日	対象	会場
第2回	7月19日(水)	鉄砲 刀剣	郡山市労働福祉会館
第3回	9月12日(火)	刀剣	会津若松合同庁舎
第4回	12月7日(木)	刀剣	福島市あづま荘
第5回	2月14日(水)	鉄砲 刀剣	郡山市労働福祉会館

時間 10時~12時 / 13時~15時

※新規登録は、審査手数料に6,300円分の福島県収入証紙が必要です。なお、失格でも手数料をお戻しすることは出来ません。再交付は3,500円分の福島県収入証紙が必要になります。現物審査などを実施し、確認が取れたのちに、正式な納入にかかる通知をお送りしますので、その際にお買い求めください。

 福島県教育庁文化財課

☎024-521-7787

 **令和6年度 白河広域圏消防職員採用試験**

職種・採用人員 消防職員4名程度


受験資格 平成9年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人※学歴性別不問

試験科目 第1次試験▶教養試験・消防適性検査 第2次試験(第1次試験合格者)▶身体検査・体力検査・作文・口述試験

試験日時 第1次試験 令和5年9月17日(日)

第1次試験会場 福島県白河市立石96番地新自信ビル(第2次試験は第1次試験合格者に通知します)

申込 令和5年7月3日(月)から8月10日(木)まで【8時30分~17時15分】試験申込書は白河地方広域市町村圏消防本部および各消防署、または白河地方広域市町村圏整備組合ホームページから取得してください。※郵送による申込受付は令和5年8月9日(水)の消印有効です。


 白河地方広域市町村圏消防本部

〒961-0975

白河市立石山15番地1

白河地方広域市町村圏消防本部総務課総務係

☎0248-22-2168

 **村の交通事故発生状況**

発生件数	0件(0)
死者数	0人(0)
傷者数	0人(0)
物件事故	3件(-1)

4月は県内で交通死亡事故が多発しました。自動車運転の際は、歩行者保護に努めた運転をお願いします。一方で歩行者や自転車運転者は、過剰な優先意識を持たず、事故防止に努めてください。

 棚倉警察署地域交通課

☎33-0110