

さめがわ

[広報]
PUBLIC RELATIONS SAMEGAWA

February
2024
第838号

2

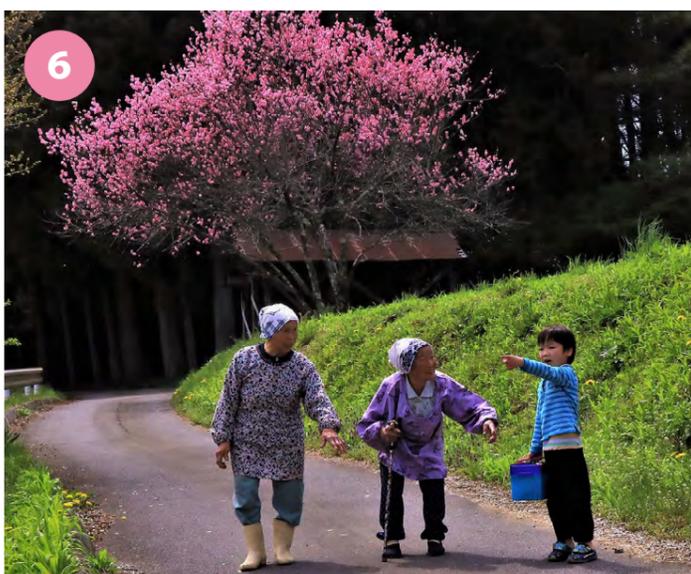
February
2024
2

令和6年2月1日発行(毎月1日発行)
第838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館 39番地 5



朝日山から見る初日の出
【令和6年1月1日 午前6時59分: 鍋木重正さん撮影】

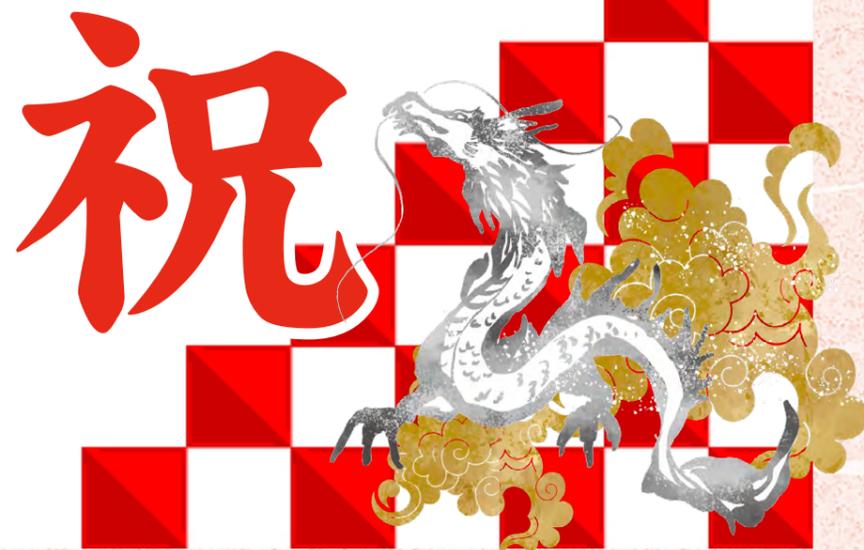


第15回鮫川村フォトコンテスト
入賞作品

1. 福島民報社賞「鹿角富士と旅人たち」【梅田海太さん】
 2. 福島民友新聞社賞「素敵な時を重ねて」【遠藤清作さん】
 3. さめがわ豆新聞社賞「さめがわ、この力、未来へ」【門林泰志郎さん】
 4. 東白日報社賞「初雪とイルミネーション」【大平英広さん】
 5. 審査員長特別賞「鹿角平天体ショー」【熊田行雄さん】
 6. 鮫川村長賞「春の坂道」【柏館健さん】
- 7~12 入選、13~15 佳作



Coming Of Age Day
20years old



第76回鮫川村成人式～二十歳を祝う会～は1月7日村公民館で行われ、41名（男性：24名、女性：17名）が大人の仲間入りを果たしました。
※式の出席者は35名（男性21名、女性：14名）

祝 鮫川村成人式

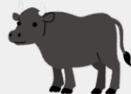
～二十歳を祝う会～



成牛の販売も申告

収入については売却証明書の交付を受ける子牛の売り上げの他、成牛（親牛）を販売した場合も計上してください。

支出については、市場ヘルパー、市場への輸送費、削蹄、オガ代などの領収証も確認します。領収証のない人は取引先（相手方）から申告前までに交付を受け、申告当日に他の領収証などと一緒にご持参ください。



白河税務署での各種申告

期間 2月16日（金）～3月15日（金）土日祝日を除く
時間 9時～16時
会場 白河市産業プラザ人材育成センター2階
その他 混雑緩和のため「入場整理券」を配付します。当日配付分とLINEでの事前配付がありますので、詳細はホームページをご覧ください。

白河税務署
☎0248-22-7111

確定申告は忘れずに！

村に課税情報がないと翌年度課税において不都合が生じます。収入がない場合でも「収入がない」旨の申告をしましょう。

申告をしないとどうなる？
▶ 翌年度各種証明書（課税・非課税・所得証明）の交付ができない。
▶ 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の軽減判定ができない。
▶ 介護保険料が正しく算定されない…など

所得申告相談日程

2月	15	木	全地区	還付申告者のみ（※営業・農業は受付しません）
	16	金	赤坂西野	酒垂新・旧、石神、火打石、岫長、虹ヶ沢、荻ノ沢
	17	土		
	18	日		
	19	月	赤坂西野	切払上・東、名下一・二、茅、茅南、西野団地、本坂、滝、蕨平、草牛
	20	火	赤坂西野	仁田、滑石、上、中、西、浅屋敷、前折戸、塩倉一・二
	21	水	西山	戸倉、赤柴、菅田、菅ノ目、水口一・二、大沢
	22	木	西山	落合、大平、追木、折戸、余所内
	23	金		
	24	土		
3月	25	日	臨時受付日	指定日に申告できない方
	26	月	西山	西野内、宝木、押野、岩野草上・下、大久保
	27	火	青生野	丸谷地、大平、大犬平、江堀、世々麦
	28	水	青生野	姿平、青生野、西谷地
	29	木	富田	前沼、彦次郎一・二、日和田、反田一・二、二反田一・二
	1	金	富田	鍬木田一・二・三、中沢一・二・三
	2	土		
	3	日		
	4	月	渡瀬	江竜田元・上・新、大戸中、下、中山、木之根一・二・三、中野町、上耕地
	5	火	渡瀬	福原一・二、田苗下、田尻一・二、関口一・二・三、越虫
	6	水	赤坂東野・石井草	芦ノ草、滝ノ下、蕨ノ草、木戸沢、大竹上・下、戸草上・下、新立、葉貫
	7	木	赤坂東野・石井草	大石草、遠ヶ竜前・後、唐露、大根屋敷、中内、大房、櫛久保
	8	金	赤坂東野・石井草	官代下・上、石井草、前田
	9	土		
	10	日		
11	月	赤坂東野・石井草	内ヶ竜上・下、広畑一・二・三・四・五	
12	火	赤坂中野	薄ヶ久保、官沢一・二、前田一・二、馬場、鬼越、ひだまり、中野団地	
13	水	赤坂中野	大塩一・二・三、真坂東・上・下、取上、宿ノ入、伏木田	
14	木	赤坂中野	新宿一・二・三・四・五・六・七、道少田一・二・三・四・五	
15	金	予備日	指定日に申告できなかった人	

※ 2月25日（日）は申告受付を行います。混雑が予想されますので、できるだけお住いの行政区指定日にお越しください。また、指定日以外に来た場合は、指定日の人を優先しますので、ご了承ください。詳細につきましては既に全戸配付されている「所得の確定申告のお知らせ」をご確認ください。

相談窓口を開設します

所得申告相談

この申告相談は、令和5年分の所得を申告していただくもので、令和6年度分の村県民税や国民健康保険税の課税の基準となります。該当する人は指定された日（左表を参照）に申告してください。なお、消費税のインボイス制度開始に伴い、これまで村で消費税の申告をしていた人は白河税務署で申告してください。

開設期間 **2月15日（木）～3月15日（金）**
受付時間 **9時～11時30分、13時～16時30分**
受付会場 **役場2階「正庁」**

問 村総務課税務係 ☎49-3111

申告が必要な人

令和6年1月1日現在、村内に住所があり、次のいずれかに該当する人
① 農業や営業などの事業を営んでいる人や、地代、家賃、配当、譲渡などの所得があった人
② 給与所得の他に事業、配当や不動産などの所得があった人
③ 給与所得者のうち

▼ 2か所以上の事業所などから給与の支払いを受けた人
▼ 令和5年中に退職した人や年末調整を受けていない人
▼ 給与のほかに年金、恩給や報酬などの所得があった人
④ 国民健康保険に加入している人
⑤ 生命保険金などを受け取った人（満期や解約を含む）

⑥ 国民年金加入者は、**社会保険料（国民年金保険料）** 控除証明書
⑦ 医療費控除を受けようとする人は、**医療費通知書（医療費のお知らせ）** または **医療費の領収証**（令和5年中に支払ったもの）
⑧ 障害者控除を受けようとする人は **身体障害者手帳** など
また、申告する所得の種類によって、次の書類も持参してください。

持参するもの

申告の際には、次のものが必ず必要になります。書類不足などで受け付けできない場合もありますので、書類の確認をお願いします。

- ① 預金通帳および届け出印
- ② 本人および扶養親族のマイナンバーカード、または通知カードなど番号が確認できる書類の写し
- ③ 本人確認書類の写し（運転免許証など顔写真付きの身分証明書）
- ④ 不動産所得、山林所得がある人は **売買契約書** または **明細書**
- ⑤ 生命保険料、建物共済（地震・長期損害保険）などの **払込証明書**
- ⑥ 国民年金加入者は、**社会保険料（国民年金保険料）** 控除証明書
- ⑦ 医療費控除を受けようとする人は、**医療費通知書（医療費のお知らせ）** または **医療費の領収証**（令和5年中に支払ったもの）
- ⑧ 障害者控除を受けようとする人は **身体障害者手帳** など

【農業所得】
① 収入支出を記帳してあるものおよび領収証など
② 肉用牛売却所得の免税措置を受ける人は売却証明書
※ 肉用牛売却所得の免税は所得税・住民税が該当し、消費税や国民健康保険税は免税分を含めた所得で課税されます。

【給与所得】
① 源泉徴収票（原本）または事業主の発行する給与・賃金の支払証明書など
【営業・その他の事業所得】
① 別途配布の営業等所得調査表
② 収入支出を記帳してあるものおよび領収書など

※ なお、税務署から申告書を送付された人は申告当日に必ず持参してください（未記入のままでは結構です）。

相談時間の短縮にご協力
領収証などが未整理のため書類の作成に時間がかかる場合があります。事業所得や農業所得を申告する人は経費ごとに、帳簿の整理をお願いします。

教育委員会へご相談ください

小中学生の区域外就学制度

鯉川村内に住所がある小中学生を村外の学校に就学させたい、村外に住所がある小中学生を村内の学校に就学させたいという場合には、**区域外就学制度**を利用できる場合があります。

住民票がある市町村の学校に就学することが基本です

市町村の教育委員会では、就学予定者の住所により、就学する学校を通知します。

住所がA村にあるならA村の公立学校に、B町にあるならB町の公立学校に就学することが基本になります。

住所地とは別の市町村の学校に就学させたい

住所地とは別の市町村の公立

学校に就学を希望する場合には、就学させたい学校のある市町村教育委員会に申請書を提出し、その承諾を得る必要があります。私立中学校、県立中学校へ就学させる場合には申請は必要ありませんが、別途届出が必要です。

区域外就学の承諾を得るには3つの条件があります

区域外就学の承諾を得るには、①提出先の教育委員会が定める基準に該当し、②住所地の教育委員会にも異議がなく、③通学について保護者の責任において安全が確保されていることが必要です。

区域外就学は関係する教育委員会間での協議に時間がかかりますので、就学を希望する学校がある教育委員会へ早めに相談ください。

☎ 49-3151

☎ 49-3151

引っ越し手続きはスマホで簡単

転出届はマイナポータルで提出

引っ越し際に手続きが必要な転出届は、マイナポータルを通じてオンラインでの提出ができます。このサービスを利用する人は、転出元の自治体窓口に行く必要がありません。マイナンバーカードの電子証明書有効期間が過ぎていないかをご確認ください。

単身の引っ越しだけでなく、同一世帯員、自分以外の世帯員の引っ越しでも利用できます。

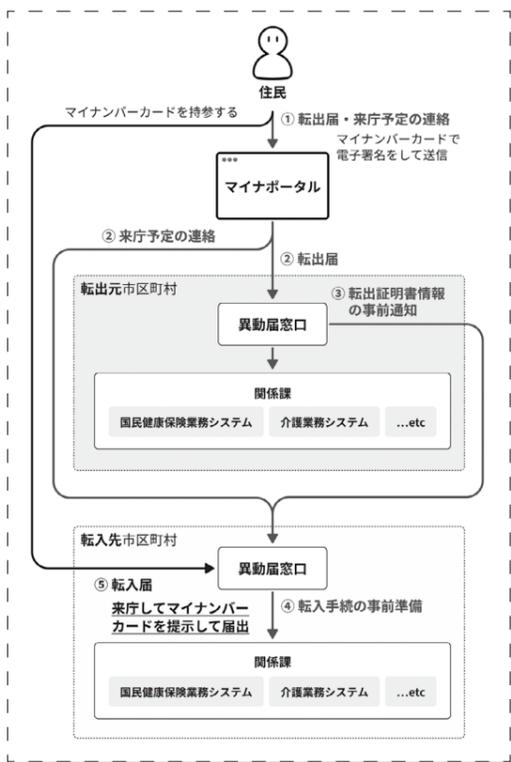
※マイナポータルでの転出届を提出後は、転入先の自治体窓口へ転入手続きが必要です。

サービスが利用できないケース
①マイナンバーカードの電子証明書が無効
②国外へ引っ越し
③引っ越し先の住所が決まっていない

☎ 49-3112

☎ 49-3112

引っ越しオンラインサービスの仕組み



まずは「ねんきんネット」の利用登録

国民年金保険料はPay e a s y (ペイジー) 納付できます

納め忘れた・納期限間近の国民年金保険料は納付書がなくてもPay e a s y (ペイジー)を利用してインターネットバンキングやペイジー対応のATMで納めることができます。

ペイジーを利用するためには「ねんきんネット」の利用登録が必要です。

「ねんきんネット」は専用サイトかマイナポータルから登録できます

手順【マイナポータル】
①マイナポータルにログイン↓
②マイナポータル内の「もっとつながる」を選択↓③「ねんきんネット」と連携され利用登録完了

手順【専用サイトから】
①基礎年金番号・アクセスキーを準備↓②IDやパスワードなどを設定↓③「ねんきんネット」利用登録完了

ペイジーで納付できる保険料

①前月分以前の国民年金保険料
②追納の申込みが承認された期間の保険料

※インターネットバンキングを既に利用している人は「ねんきんネット」からペイジーに必要な情報が連携されます。

インターネットバンキングを利用していない場合

▼「ねんきんネット」上に表示される「収納機関番号」「納付番号」「確認番号」をペイジー対応のATMに入力して納付できます。

※納付結果がねんきんネット上の納付状況が反映されるまで3日営業日かかります。手続きが完了した月の保険料を重複して納付しないようご注意ください。

☎ 0570-0033-004

☎ 0570-0033-004

戸籍証明書が全国の市町村窓口で請求できます

令和6年3月1日スタート

戸籍法の一部が改正され、令和6年3月1日から本籍地以外の市町村窓口でも戸籍証明書が請求できるようになりました。

※詳細は村住民福祉課住民係、または法務局戸籍課へお問い合わせください。

☎ 49-3112

☎ 49-3112

☎ 024-534-1933

☎ 024-534-1933

無料

予約が要らないインボディ測定会 筋肉量と体脂肪のバランスをチェック！

●ご自身のこんなことがわかります

標準体重	体脂肪率	筋肉量
タンパク質量	体型評価	

日時 2月14日(水)・15日(木)・20日(火)・21日(水)
18:30~20:00【19:45まで受付】

場所 トレーニングセンター・ホール

対象 中学生以上の村民 (ペースメーカー利用の人は測定できません)

●地域活性化起業人【小津直紀】のオススメ

「体脂肪は気にしているけど筋肉量は知らない」という人は多いのではないのでしょうか。標準体重でも筋肉量と体脂肪量のバランスが取れていないことは見た目では分かりません。ぜひこの機会にインボディ測定会に参加して今後の生活習慣を見直すきっかけにしませんか？

☎ 49-3112

☎ 49-3112



義援金を渡す高杉さん

被災地に思いを寄せて

赤十字奉仕団が義援金

1月12日に役場村長室で村赤十字奉仕団が能登半島地震に対する義援金8万円を日赤鮫川区分の分区長である村長に託しました。訪れたのは高杉タカ子委員長と芳賀伊津子副委員長です。村赤十字奉仕団は団員や住民の協力でアルミ缶回収の収益金を災害時に義援金として贈っています。宗田村長は「必ず被災地に届くように手配します」と力強く話しました。

決意新たに…

鮫川村消防団出初式

1月7日に村消防団出初式が農業者トレーニングセンターで行われ、団員・来賓など約90名が出席しました。式の前に駐車場で通常点検と消防ポンプ車による水勢披露も行われ、団員たちは引き締まった表情で臨んでいました。式では宗田村長が「災害への危機感を持って常日頃から準備を怠らないようにお願いします。住民の生命と財産を守りましょう」とあいさつしました。無火災分団と優良団員の表彰では、清水大翼(葉貫)さんが謝辞を述べました。



通常点検の様子



▲真坂地区での様子

富田地区での様子▶

地域の願いを込めて

真坂・富田でとり小屋

正月の伝統行事「とり小屋」が富田地区と真坂地区で1月14日にそれぞれ行われました。この行事は、笹竹などで作った小屋に、正月飾りや古いお札などを納めて供養します。

富田地区では30名程の住民が集まり、真坂地区では東京農業大学の学生ボランティアも参加し、地域の人たちと一緒に作業するなど交流を深めました。

こんな村にしたい

総合戦略の住民ワークショップ開催

12月25日と1月23日に第3期鮫川村デジタル田園都市国家構想総合戦略を策定する住民ワークショップが役場正庁で行われました。ワークショップでは村職員・アドバイザー・住民が輪になってグループを作り、村のありたい姿について意見を出し合いました。2回の開催で参加した住民は23名、残り2回の開催を予定しており、令和6年度中の戦略策定を目指しています。

【第3回：2月19日(月) 第4回：2月27日(火) 18時30分～20時30分 開催】



住民ワークショップの様子



地域の人と一緒にだんごさしをする様子

伝統行事をつむぐ

小正月にだんごさし

小正月の伝統行事「だんごさし」は1月12日、こどもセンターで行われました。だんごさしは、渡瀬区の長寿会が協力。白(うす)と杵(きね)を使った昔ながらの餅つきを楽しんだ後、ついた餅を味わいました。続いて、3、4、5歳児が、それぞれ小さく切り分けられた餅を水木の枝に一つ一つ丁寧に飾りつけ、小正月を祝いました。



飾り付けの後に揃って記念撮影



表彰式を終えて笑顔のみなさん

村を愛する写真家大集合!

第15回鮫川村フォトコンテスト表彰式

1月12日に第15回鮫川村フォトコンテストの表彰式が役場正庁で開催されました。「鮫川村の四季を感じる風景」をテーマにし、写真部門106点・インスタ部門60点の応募がありました。村長賞(特選)には柏館健さん(いわき市)、インスタ部門では貝塚直美さん(郡山市)が特選に選ばれました。宗田村長は「どの写真も素晴らしい。村のPRと関係人口増加につながれば嬉しい」と話しました。

野球しようぜ!

大谷翔平からのグローブがお披露目

メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手が全国の小学校にプレゼントしたグローブが、鮫川小学校にも届きました。1月17日に鮫川小学校の全校集会でグローブがお披露目され、代表の3名の児童が受け取りました。グローブは右用2つ、左用1つの計3つ。同封されていた大谷選手からのメッセージカードには「野球しようぜ」の文字。受け取った児童の一人は「あの大谷選手からもらえて本当に嬉しい。野球を好きになってくれる人が増えて欲しいです」と喜んでいる様子でした。



グローブを手にして笑顔の子どもたち

Book

図書館からおすすめの本をご紹介
 鮫川村図書館 ☎ 29-1150

世界を変えた知っておくべき100人の発見

訳・監修 竹内薫、小学館



世界を変えた発見をした人とはどんな人だろう。私たちが過ごす日常の中には、過去の偉大な発見から成り立つものがたくさんあります。この本では、100人の科学者・発明家たちの驚くべき発見や発明について取り上げています。子供だけでなく、大人も楽しめます。

とにもかくにもごはん
 小野寺史宜、講談社



夫の死をきっかけに子供食堂を始めた松井波子。子供だけでなく、大人も利用できる

この食堂には、色々な事情を抱える人達が集まる。“とにもかくにもごはん”の大切さ。食堂を通し利用者の心が繋がっていくストーリーに、気持ちがあたたかくなる一冊です。

第3土曜日は家族一緒に読書の日
 ←新着図書はコチラ



まめな暮らし商品券は期限内に使い切りましょう!

鮫川村まめな暮らし応援商品券			
取扱事業所一覧			
赤坂西野地区	タカハシ呉服店	鮫川商事(有)	(有)エヌ・エス・ビー
鈴木電器商会	中野藤田屋	蛭美工務店	富田地区
石井電気工事	備森建設	舟木商店	国島建設機
備藤運輸	ゆざ理美容室	早川新聞理容	富田技研
備高坂軌道工業	社屋商店	矢吹建具店	屋建築
中井住宅木販機	早又川食堂	水野商店	渡瀬地区
南花月庭園/あじもり	滝野屋菓子店	森工業	芳賀電化サービス
舟木建材機	高木豊店	藤田屋・樹里	山形商店
社会福祉法人鮫川地区たんぽぽの家	磯田中ニット鮫川工場	古館鮮魚店	小松商店
西山地区	居酒屋 未鈴	宗田ガソリン店	赤坂自動車整備工場
関根軌道工業機	特産さめがわ合同会社	備ナカザイ	赤坂理容
鮫川ニットプレス	コーポサンライズ	やきとり気楽	小松重機土木商
関根工務店	デザインオフィスシナス	芳賀建築板金工業機	鈴木薪炭店
大竹木工所	おしゃべりキッチン	東白工業機	芳賀建築
農産物山梨加工所・山ぼうし	レーヴ	前田建設	鮫川器機機
大森電設	関根製作所	備東白測量	園井工務店
水野青果	カナヨシ商事	農事組合法人農業牧野組合	備蛭田建設工業
赤坂中野地区	株式会社 センワ	阿久津工務店	花工匠
カードルーム・ドリームまのこ	さめがわ豆新聞社	味原建築	K-1 クリーン
香和工務店	手まめ館	生田目ガス店	小松農園
ヤブキ設備	備あんしん	森板金建築	青生野地区
湯座建設機	備しろかり農業協同組合 鮫川支店	備本郷林業	土手内商店
そば処好菜会	和設備	備諸橋林業	笹島建築
大東米肥店	お酒と惣菜の店 はしもと	緑宝園	畑川建築
矢吹工務店	村民の店 すまいる	Little Cafe	備鹿角平観光センター
まどか美容室	東石地区	林業渡邊	備長井林業
協和ニット	鮫川鉄工所	塩田林業	備インテリアエジリ
備前田鮮魚店	鮫川運送機	お食事・温泉旅館 結び	備岡部

令和6年2月29日

村では物価上昇対策として【鮫川村まめな暮らし応援商品券】を住民一人ひとりに10,000円分(500円×20枚)を配付しました。使用期限が2月29日と迫っておりますので、使い忘れないようご注意ください。

問 村農林商工課商工観光係 ☎ 49-3113

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 ☎ 576332



正月に子孫集いて大家族今年も平穏皆で祈りし
 赤坂 和子

冬至の日新年の厄除け祈り檀寺に集い説法を聞く
 藤田智枝子

初日の出平和を祈り手を合わす聞く手の平無病息災

村民のみなきまこんにちは。鮫川村に住み始めて19年が経ちました。私は高校を卒業後、矢祭町で働きはじめ2年目を迎えようとしていました。入社時よりもできる仕事が増え、色々覚えている最中です。そんな私は体を動かすことが好きで小学校から始めた野球を中学・高校と続け、現在は鮫川ベースボールクラブに所属しています。野球という競技はプレー面だけではなく、人としても成長できるスポーツです。辛いときにも逃げない忍耐力や人の関わりなど、野球を続けてきたからこそ、今役に立っていることが多くあります。初参加の市町村野球では初のベスト8という結果を残すことができ、

村民【随想】リレー — ③06

坂本 大夢さん 野球と今後の挑戦

野球の楽しさや勝利への信念をより一層味わうことができました。今年はずっと上にいけるように頑張ります。私は体が動く限り大好きな野球を続けると決めています。更には、審判の免許も取得して高校野球の審判もやりたいと考えています。今後の挑戦としてソフトボールのピッチャー、ハーフマラソンやフルマラソンなど、まだまだやりたいことがたくさんあります。若いときの時間を大切に、チャレンジできることは全力で取り組みます。

次号は、鈴木康孝さん(新宿)にバトンタッチ!

俳句

正月やあご髭撫でる曾孫かな

中井 恒峯

みちのくの空引き寄せて氷面鏡

渡辺 家造

元旦の列島揺るがす日本海

山本 恵子

酒焼けて御慶を申す集会所

服部 啓一

卒寿なお育てし姉の葱旨し

鈴木 米子

齋粥五臓六腑の目覚めかな

齋須 信子

短歌

手に馴染む亡夫手作りの洗い棒バケツの

鈴木イミ子

里芋グリグリころがす

初雪がすべての音を包み込み込み墨絵のごとく里は静もる

須藤 幸子

古き葉を落とさぬままに蠟梅は花咲き

初めぬ冬日あまねし

関根キヌ子

情報BOX

暮らしに役立つ身近な情報をピックアップ!

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 [12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 … 242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【納期：2月29日】
・後期高齢者医療保険料第7期



予約不要! 税の無料相談会

日時 2月23日(金) 10時～16時
場所 白河市産業プラザ人材育成センター2階 研修室

※事前予約は必要ありません。申告書などに関する関係書類をご持参ください。

☎ 鈴木隆司税理士事務所
☎ 0248-27-0316

多重債務者相談窓口

日時 平日 8時30分～16時30分
※秘密厳守・相談無料、お気軽に相談ください。

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

い 塙厚生病院で院外処方が始まります【令和6年3月1日(金)スタート】

P 日本調剤 塙薬局

塙町大字塙字大町1丁目7番

営業時間	月	火	水	木	金	土
8時～17時	○	○	○	○	○	-
8時～13時 (第2・4・5土曜日)	-	-	-	-	-	○



”お薬手帳プラス”が便利

日本調剤の専用アプリ「お薬手帳プラス」を使うと以下のことができます。

●オンライン服薬指導に対応
自宅にいながらお薬の飲み方の説明を受けられ、外出することなく薬の受け取り可能です。

●処方箋を薬局に送信して待ち時間ゼロで受け取り

お薬手帳の機能に加え、事前にアプリで処方箋を送信、完了通知後の来局で待ち時間なくお薬の受け取り可能です。

他にもお薬手帳の機能や、服薬のタイミングをお知らせしてくれるアラーム機能など、便利な機能がたくさん。



福島県保健福祉部健康づくり推進課 フレイル対策2023

それ、フレイルかも?



1 フレイルとは

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩いていくために、フレイル予防をはじめましょう。



2 予防のポイント

「人とつながる」、「体を動かす」、「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



社会参加 つながる フレイル予防

できるだけ外出や交流をしよう

地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などをもち続けることがフレイル予防には大切です。趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人とおしゃべり、仕事など、外と関わる機会をたくさん持ちましょう。家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

できることから社会参加を!

- 外出しよう
- 友人・知人と交流する
- やりがいのある活動に参加しよう

運動 動く フレイル予防

今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままでできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ったりしてみましょう。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。

体幹に効く筋トレ

片ひざ立ち

- ①両ひざ立ちの姿勢から片ひざ立ちになり、バランスを取る。反対側も同様に組み込む。
- ②不安定な場合は、片側に椅子などを用意してつかまる。



栄養 食べる フレイル予防

たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせて食べよう

●3食しっかりととりましょう。
●多くの種類の食品を組み合わせて食べましょう。
フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせましょう。肉や魚などのたんぱく質は、1日に食べる量が同じでも、夕食に偏って食べた場合より、朝昼夕それぞれに食べた方が、筋肉が多く作られることがわかっています。



毎日なるべく12種類を取り入れることを心がけましょう

口腔 オーラルフレイル

しっかり噛んで、しっかり食べよう

オーラルフレイルとは、お口まわりのフレイルのことです。会話がしづらいことで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りに繋がったりして、全身のフレイルの危険を高めます。オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなどささいなものです。お口のささいな衰えは見逃しやすいので、普段から気にかけることが大切です。

食後の歯磨き

食後の歯磨きを習慣づけ、お口を清潔に保ちましょう。義歯の清掃もとても大切です。



福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階)
Tel:024-521-7165 https://www.pref.fukushima.lg.jp



暮らしのカレンダー

2/1 木	
2 金	
3 土	
4 日	第1日曜日は環境美化の日 ☎33-2424
5 月	
6 火	
7 水	健蛟運動教室 7か月児健康診査 / 10か月児健康診査
8 木	お母さんの口腔健康相談
9 金	
10 土	
11 日	☎ 深谷クリニック ☎33-3223
12 月	☎ 車田病院 ☎43-1019
13 火	
14 水	
15 木	
16 金	
17 土	
18 日	☎ おおひら整形外科 ☎33-9468
19 月	3か月児健康診査 お母さんの口腔健康相談
20 火	心配ごと相談
21 水	健蛟運動教室
22 木	3歳児健康診査
23 金	☎ 瑞厚生病院 ☎43-1145
24 土	
25 日	☎ 木村医院 ☎46-3528
26 月	
27 火	
28 水	
29 木	
3/1 金	
3/2 土	
3/3 日	☎ あらまちクリニック ☎33-8018
3/4 月	

戸籍の窓 ※12月届け出分・敬称略

お誕生 今月のお誕生はありません。

おく	住所	氏名	月日	年齢
やみ	酒垂石井	フミ	12.1	85歳
	新宿齋須	ミヨ	12.5	98歳
	広畑岡部	清子	12.11	72歳
	新宿橋本	ツマ子	12.21	96歳
	水口本郷	ウメ	12.26	101歳

人の動き

人口	2,939人 (-7)
男	1,512人 (-2)
女	1,427人 (-5)
世帯	1,048戸 (-3)

1/1 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

2月の担当は
こどもセンターの5歳児5名です。



写真左から…
須藤陽喜さん 藤田琉生さん 泉田果凜さん
芳賀羽心さん 鍋木皓太さん

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9回

鮫川村「成人式ボランティア」活動記録

毎年1月に鮫川村公民館で行われる「鮫川村成人式～二十歳を祝う会～」は今年で76回目を迎えました。式典後は記念行事が開催され、「奥州鮫川太鼓保存会」の方々による祝い太鼓に続き、成人式ボランティアたちが作成したスライドショーが披露されました。スライドショーは参加者たちが小さかった頃から小中学校時代の懐かしい写真を集めて作られ、当日の司会進行もすべて成人式ボランティアメンバーで行われました。

今回はボランティアの準備から成人式当日までの活動をお届けします。



【10月】
▶メンバー顔合わせ
ボランティアで集まったメンバーで当日までの活動を確認します。



【1月】
▶直前リハーサル
本番同様に式の直前にリハーサルを行います。最後の調整です。



【11月】
▶思い出写真集め
各家庭から思い出の写真を集めて成長にあわせて仕分けします。



【当日】
当日はスライドショーを見ながら大盛り上がり。二十歳の門出をみんなでお祝いしました。



【12月】
▶スライドショーの編集
選んだ写真をパソコンに取り込んでスライドショーを作ります。

ボランティアメンバー
▶鈴木智大さん(代表)、霜田侑奈さん、藤田侑伽さん

活動期間
▶令和5年10月～令和6年1月 計9回

活動の感想
▶3人という少ない人数での活動でしたが、協力し合い、無事にスライドショーを完成できました。成人式当日も幼少期からともに成長してきた友人たちと思い出を作れて大変うれしく思います。