

[広報]

いぬがわ

PUBLIC RELATIONS SAMEGAWA

この一瞬の青春に、全力



いぬがわ
J u n e
2024

令和6年6月1日発行(毎月1日発行)
第842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

ぼく・わたしの夢

〔第88回〕

鮫川小学校6年生の児童に将来の夢を教えてくださいました。



トリマーへの道

中川西杏未さん

私の夢は、トリマーになることです。トリマーは犬や猫など動物の毛を切るお仕事です。トリマーになりたいと思ったきっかけは、小さい頃から動物が好きで動物関係の仕事につきたいと考えていたからです。進学先は動物関係のせんもん学校に行きたいと思っています。そのために、色々な勉強をたくさんしようと思います。



みんなを笑顔に!!

小松夢来さん

私の将来の夢は、二つあります。一つ目はネイリストです。私はネイルをしている人を見るとかわいいなと思います。ネイルをしている人はとてもうれしそうなので、私もネイルでみんなを笑顔にしたいと思いました。二つ目はインフルエンサーです。理由は、ユーチューバーが笑っているのを見て私もみんなを笑わせたいと思ったからです。



これからの生活

関根爽司さん

ぼくは、4年生の頃からバレーがとても大好きです。バレー部には、身長をのびたくて入部しましたが、今では県大会に行くという目標ができました。昔の自分と比べると、全くちがう自分になりました。中学校に入学したらバレー部に入部します。これからもっと上手になれるようにがんばりたいです。バレーと友達を大切にこれからの生活をがんばります。

今月号の表紙

鮫川小学校春季大運動会の5・6年生による「全力! 追いかけて玉入れ」を撮影した1枚。

青空の下、時間内めいっぱい走りぬいた児童は、終了の合図と同時に倒れ込んでいました。



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

■特集にあたり達者deカフェや筋力づくり教室にお邪魔しました。参加者の明るく素敵な笑顔が印象的でした。ご協力いただいた皆さまありがとうございました。

■年齢を重ねるにつれて、子どもたちの懸命な姿を目にすると涙がでそうになります。運動会、感動しました。



鯉川小学校春季大運動会



介護保険料から考える村の介護事情

第9期（令和6年～8年）の介護保険料が決定しました。

介護保険は高齢者の介護を

社会全体で支えあう仕組みです。

介護保険料から村の介護事情を考えてみましょう。



対象 65歳以上の第1号被保険者
保険料 7,100円/月 【基準額】

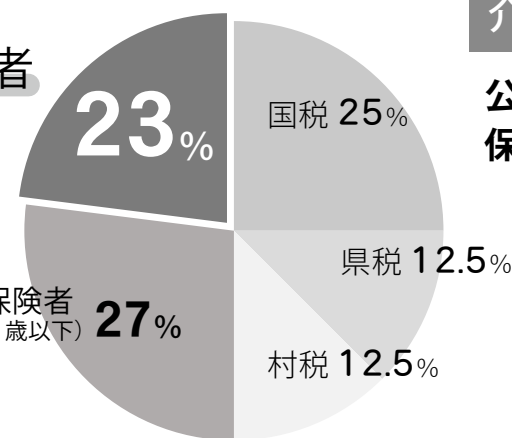
- ※1 第8期（令和3年～5年）から+1,400円/月
- ※2 被保険者は年齢により2つの区分に分けられます。
①第1号保険者（65歳以上）
②第2号保険者（40歳～64歳以下）

介護保険の財源構成

公費（国・県・村） 50%
保険料（①・②） 50%

①第1号保険者（65歳以上）

②第2号保険者（40歳～64歳以下）



介護保険制度は、介護を必要とする方に費用を給付し、希望する介護サービスを利用できるようサポートする制度です。

介護保険制度は介護保険法により全国の自治体が運営主体となっており、納められた保険料と税金で運営されています。加入者の皆さんには、介護が必要となったときに給付を受ける権利と同時に、保険料を支払う義務があります。

介護保険料は、地域が必要とする介護サービスを各自治体で提供できるよう定められているため、市町村により異なります。

利用料は1～3割のみ負担

介護保険の財源は、半分が加入者の保険料です。残りの半分は国・都道府県・市町村の税金で負担しています。

介護サービスを利用するためには、介護を必要とする度合の判定を行う「要介護認定」を受ける必要があります。認定された結果によって

特集 介護保険料から考える村の介護事情

3年に1度の改定

受けられる介護サービスは異なります。

介護サービスを受ける利用者は、サービスに係る費用（給付費）の全額を負担する必要があります。収入に応じて1～3割を負担します。残りの費用は介護保険から支払われています。

平成12年に介護保険制度が始まってから20年以上が経過し、高齢人口が増加しサービス利用者が当初より約3.3倍に増加したほか、不足する介護人材確保のため待遇改善が必要となるなど、介護を取り巻く環境は大きく変化しました。

介護保険料は、介護サービスに係るさまざまなデータを基に、今後3年間で必要となる介護サービスに必要な給付費を算定し、条例により設定します。

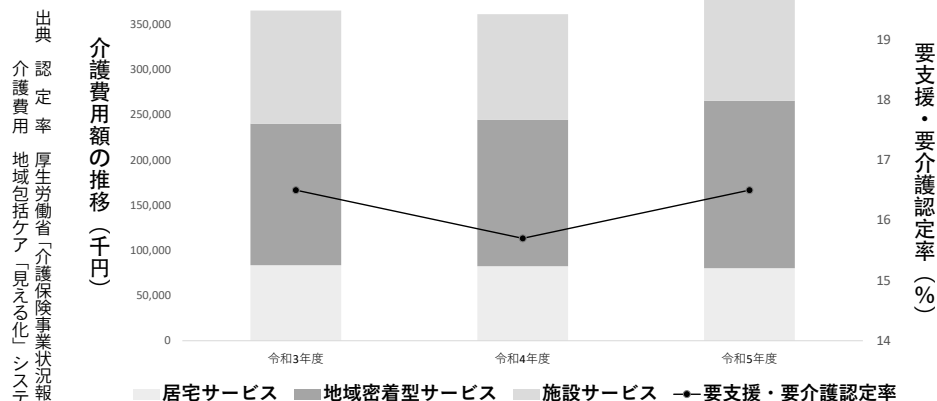
【推計するデータ】

- ・被保険者数
- ・要介護・要支援認定者数
- ・必要とされる介護サービスの量
- ・介護予防や包括的支援に必要な費用

所得段階が9段階から13段階に

第1号被保険者の保険料は、「基準額」をもとに、本人や世帯の課税状況及び所得に応じて個人ごとに決まります。

村の介護費用額の推移と要支援・介護認定率の推移



用語解説

- ▶ 居宅サービス
自宅で生活を続けながら受けられるサービス
- ▶ 地域密着型サービス
自治体が提供し、地域の特性に合った事業所を開設（グループホーム）
- ▶ 施設サービス
施設に入所し介護やリハビリ、療養を行う（特別養護老人ホーム）

村の状況を見ると、要支援・要介護認定率も給付額も増えていることが分かるね。

要支援認定は1・2、要介護認定は1～5段階に分かれているよ。
村では、自宅で介護が難しいとされる要介護認定3～5の認定者が増えているそうだよ。
そうした背景も給付額が増えている要因だね。

さまざまな側面から推計

高齢化に伴い、今後も要支援・要介護認定率の増加と、地域密着サービス・施設サービスの利用が増えることが想定されます。さまざまな側面から推計をした結果、第9期の介護保険サービスは増額となりました。

「健康」と「介護予防」

介護保険は、誰もが平等にサービスが必要になったときに受けられる仕組みです。今回の保険料の改定は、介護サービスを維持していくために決定したものです。

では、私たちひとりひとりが何かできることはあるでしょうか。今回は「健康」と「介護予防」の2つの観点から考えます。

健康でいるために私たちができること

生活習慣と介護予防は深く関係しています。まずは自分の今の身体の状態を正しく把握することが健康でいるための最初の一步です。

● 先日介護認定を受けたAさんの例 ●



年 齢：75歳
好 物：おいしいラーメンを食べた後、残ったスープにいたご飯
▶健康が自慢のAさんは、自分には必要ない!と健診は数年受けていませんでした。ある日、農作業中に突然倒れ救急搬送。高血圧を放置していたため、脳梗塞を発症。右半身が麻痺となり要介護認定を受けることに。

自分の生活習慣病リスクを正しく把握する

「値が高くても痛くもかゆくもありません」こんな人もいるかもしれません。健康診断では、生活習慣（食事・運動等）の結果を血圧や血糖、中性脂肪、LDLコレステロールの値で可視化できます。健康診断を受けることで、自分の生活習慣病リスクを把握することができます。

「自分は通院して血液検査をしているから健診を受ける必要はありません」こんな声もよく聞きます。病院で実施した血液検査の結果を見せてもらったことがあります。血液検査の結果では、心臓や腎臓などの臓器に関わる検査はされていませんでした。

医療機関で検査した内容では、自覚症状が出ない限り本当に大丈夫なのかはわかりません。自覚症状が出てからでは手遅れになってしまう場合もあります。

要介護認定を受けた人の約4割が脳卒中

要介護認定を受けた人の多くが生活習慣病を抱えています。令和4年度の調査では、村で要介護認定を受けている人の約4割が脳卒中（脳出血や脳梗塞）の病気を持っていたことがわかりました。また、基礎疾患（高血圧・糖尿病・脂質異常症）を持っている人は約9割にも及ぶことが分かっています。

脳卒中（脳出血や脳梗塞）とは

昨日まで元気だったのに突然倒れてしまった。その場合の多くが脳卒中を発症した時です。脳卒中はその名の通り「脳」で起きる病気です。脳は身体の司令塔です。脳で発症した病気を、



主任保健師
おおたけ なるみ
健康のためにしていること
▶外食時はサラダセットを頼む

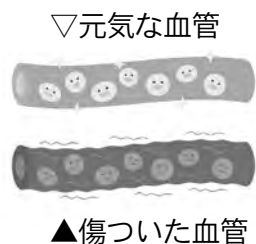
脳卒中（脳出血や脳梗塞）と高血圧の関係

脳の血管は壁が薄く膨らみやすいのが特徴です。また、身体に大量の血液を送るため血管が多く、頭蓋骨に収まるよう重なりあっています。太い血管や細い血管が無数に存在しており、ところ狭しと密集しているのです。

血圧が高いと、壁が薄い脳の血管を傷つけてしまいます。また、コレステロールを多く摂取することで血管の壁にコレステロールが蓄積され、ごみのように血管の壁に溜まっていきます。

傷ついた血管やゴミが溜まり通り道が狭くなった血管は、症状が悪化すると、破裂や詰まりたりして脳卒中を発症してしまいます。

文：主任保健師 大竹成美



自分の健康状態を把握すること

仕事や農作業、家事の合間に一息つきたい時ももちろんあるはずですが、完全にお菓子や間食をやめて欲しいと伝えたいわけではなく、自分の身体と相談しながら上手に付き合っていきたいです。

体や血液は毎日の食事で作られます。生活習慣が悪化し、身体に影響が出ないよう日々の食事を大切にしましょう。そのためにも、年に1回は健診を受け自分の健康状態をしっかり把握することが大事なポイントです。

文：主任栄養士 長井美紅

健康診断は自分の身体のお知らせ

住民健診が7月から始まります。健康診断は自分の身体のお知らせです。まずはどんな結果がでるのか、そして、結果に対して自分がどう取り組むのか。将来のために今からできることを考えてみましょう。

※住民健診についての詳細は15ページをご覧ください

特集 介護保険料から考える村の介護事情

生活習慣病はのちに大きな病へとつながる危険があります。しかし、基礎疾患を持っていても血圧や血糖を正しくコントロールすれば脳卒中を防げることがわかっています。日頃の生活をどのように気をつければよいのか。栄養士に解説してもらいます。

「高血圧×脂質」の組み合わせ

脳卒中になってしまった人は「高血圧×脂質」の組み合わせが多いということが分かっています。ここで、脳卒中を発症した人に共通する食事内容を紹介します。

- ①肉類のモツ、豚ハツ、タンをよく食べる
- ②おやつにキャラメルやクッキー、菓子パンをよく食べる
- ③果物の摂取量が多い
- ④大福やまんじゅう、炭酸飲料をよく摂取する
- ⑤食事を3食食べていなかったり、食事の量が少なく間食してしまう

皆さんの中には、思い当たる人もいるかもしれません。では、それぞれの問題点を簡単に説明します。

check!



主任栄養士
ながい みさく
長井 美紅
健康のためにしていること
▶原材料を必ず確認!

- ▶①肉類に含まれるタンパク質は重要な栄養素ですが、一緒に含まれる動物性脂肪を必要以上に摂取すると脂質異常症の原因になります。
- ▶②お菓子には植物油やマーガリンが使われているものが多く、脂質異常症の原因になります。また、これらは脳に影響を及ぼし、食欲の調節が効かなくなります。
- ▶③④果物に含まれる果糖や砂糖を多く摂取すると身体は高血糖状態となり中性脂肪が多く作られます。中性脂肪が高いと脳卒中のリスクが高くなります。
- ▶⑤3食ご飯を食べないと、間食の原因になります。間食は簡単に食べられるお菓子や菓子パンが多くなり、③で述べた状態になります。

※脂質異常症 … LDL(悪玉)コレステロールが高い、HDL(善玉)コレステロールが低い、中性脂肪が高いなど、脂質の値が基準値より外れた状態

トランス脂肪酸は過食の原因に

お菓子や菓子パンには、トランス脂肪酸（植物油やマーガリン）が多く使われています。トランス脂肪酸は、工業的に作られた油脂です。諸外国の研究によると、トランス脂肪酸を日常的に摂取すると、心筋梗塞や狭心症が起きやすくなることが報告されています。また、トランス脂肪酸は脳にも影響を及ぼすことが分かっています。食欲の調節が効かなくなり、トランス脂肪酸を使用した食べ物を欲しやすくなり、過食の原因にもなり得ます。

脳に影響を及ぼすトランス脂肪酸はお菓子や菓子パンのほか、スナック菓子はジャンクフード、カップ麺によく使われています。皆さんもご存知のとおり、食品の袋の後ろを見ると原材料が書かれています。何が使われているのかを確認する習慣をつけてみましょう。

脂身の多い肉は頻度と量に気を付けましょう

肉類の1日の摂取量の目安は70グラムとされています。これは豚肉では薄切り約3枚分となります。これ以上食べってしまった場合は、翌日や週単位で調節しながら食べるようにしましょう。また、サバやアジ、イワシなどの青魚は、中性脂肪を下げる効果があります。上手に組み合わせて食事を楽しんでください。

介護予防のために私たちができること

誰もが年をとり、身体の機能は衰えていきます。年齢を重ねても、身体の機能をできる限り維持し続けることが重要なポイントです。

介護予防の観点から鮫川村地域包括支援センターの安藤ケアマネージャーにお話を伺いました。

人との交流や自分の役割を
持ち続けること

私たちケアマネージャーの業務は多岐に渡ります。要介護認定を受けた人に対しては、入退院の調整や入居施設の調整、認定を受けない人に対しては今の生活を維持できる道を探したり、もちろんご家族の相談にも応じます。目に見えない細かい仕事も多いですが、皆さんがよりよい道を選択できるようにお手伝いしています。

現在、要介護状態の前段の要支援の認定を受けた人やさらにその前の段階の皆さんのサポートを行っています。まだまだ元気だけど少し危うくなってきた人をどう救うか、少しの手助けをしてあげれば自分で日常生活を送れる

状態をキープしてあげることが重要です。それには、精神的な要素も大きいです。人との交流や自分の役割を持ち続け、生きがいを持つことが重要です。

地域のつながりを大切に

農作業をする人が多いので、村民の皆さんは元気な方が多いですが、例えば転倒してケガをしてしまったり、少しのきっかけで体調を崩す人もいます。入院してそのまま要介護認定を受ける人もいますが、民生委員さんやご近所さんから相談を受けるケースも多くあります。村の人は地域内でのつながりを大事にしています。これは村にとつてとても重要な資源なので、これから

も大切にして欲しいです。

まずは身近な人に相談を

介護保険料は、適切な介護サービスを誰もが使えるためにあるものです。もし介護が必要な状態となった場合は、適切な支援を行います。村では、民生委員さんをはじめとする住民の皆さんと私たちケアマネージャー、行政サービス事業所が一体となりサポートできる手厚い環境が整っています。な

にかあったら悩まず、まずは身近な人に相談してください。

介護予防には運動はもちろん、外出機会の創出や人との交流を通して日々の生きがいを見つけることが大切です。

村でもさまざまな取り組みを実施しています。次のページでは取り組みの一部を紹介します。



けんこう 健鯨運動教室

オンラインで、全国のインストラクターからヨガやピラティスなどのレッスンを受けられます。自分にあったプログラムを選択できます。

鮫川村住民福祉課健康係
☎ 49-3112



達者 de カフェ

毎月1回、認知症予防の活動の場として開催されています。脳トレや簡単な運動などを行います。お茶を飲みながら気軽に参加できます。

鮫川村地域包括支援センター
☎ 29-1233



筋力づくり教室

毎月1回、各地区で筋力づくり教室を開催しています。資格を持つ村民の健康サポーターが指導を行い、筋力トレーニングやストレッチ、脳のトレーニングを行います。

鮫川村住民福祉課福祉係
☎ 49-3112



筋力づくり教室参加者
円谷 八重子さん
(中沢)

筋肉量が
上がりました

「家にばかりいても」と思い筋力づくり教室に参加し始めました。同じ地区の人が集まるので楽しい憩いの場です。

筋トレやストレッチだけでなく、脳トレでは頭を使うので楽しみに参加しています。

昨年の筋力測定結果と比べて筋肉量がとても上がりました。これからも参加して、今の状態を維持していきたいです。

人生100年時代と言われるこの時代に、いつまでも健康で自分らしく生きていくには身体と心、両方が健康であることが必要です。運動、食事、コミュニティへの参加など、できることは年代や環境によって人それぞれです。自分にできることから少しずつ始めてみましょう。

村民の皆さんの「介護」に対する意識が積み重なり、3年後、第10期の介護保険料に大きな成果として表れることを期待します。



農作業中の熱中症に注意

夏に向けて、農作業中に熱中症になる人が増えてきています。熱中症は正しい知識を身につけることで適切に予防ができます。

熱中症による死亡者数は年によって増減はありますが、千人を超える年もあります。

農作業中の熱中症による死亡者数は直近10年間で259人にものぼり、農作業死亡事故の要因のうち1割を占めています。

近年、夏の暑さは増しており、鯉川村でも30度を超す日が続くようになりました。日中の長時間の作業は危険が伴います。令和6年2月の気象庁の発表によると、今年の夏も例年より暑くなるのが予想されています。正しい知識を身につけ、適切に熱中症を予防をしましょう。

全国の熱中症事例

CASE.1

7月 / 80代 / 死亡

食事や水分をとらずに炎天下で農作業をしていたところ、畑でうつぶせに倒れているところを発見された。

CASE.2

7月 / 60代 / 死亡

自宅近くの畑で午前中から農作業を行っていた。昼頃に家族が畑に確認にいくと心肺停止の状態で見つかった。

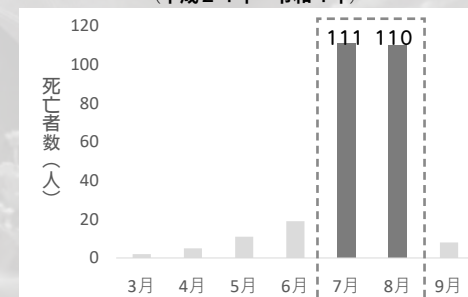
CASE.3

8月 / 60代 / 緊急搬送

朝から田んぼで農作業をしていたが、昼前に熱中症のような症状がでたため自ら緊急要請。早期に対処したため軽症で済んだ。

出展 JA 共済リーフレット、農林水産省：農作業事故情報

農作業中の熱中症による死亡者数
(平成24年～令和4年)



出展 林水産省「熱中症対策研修テキスト」

▶ 農作業中の熱中症による死亡者は特に7～8月に集中しており、年代別には70代以上が約8割を占めます。

▶ 一方で、熱中症による緊急搬送人員数は、まだ身体が暑さに慣れていない梅雨明けに増える傾向があります。

予防のポイント

暑さを避ける

- ・気温が高い中での作業は、熱中症リスクを高めます。
- ・気温が高い時間帯の作業は極力避けましょう。

こまめな水分・塩分補給

- ・のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ・汗は体内の塩分も排出します。塩分補給（スポーツドリンクや漬物など）も心がけましょう。

単独作業は避ける

- ・熱中症になったら、早期発見、対処が大切です。なるべく2人以上で作業し、定期的に確認できる環境で作業しましょう。

対策アイテムの活用

- ・熱中症対策としてアイテムを活用することでリスクを低減することができます。

ファン付きウェア・ネッククーラー
経口補水液 など

熱中症の疑いがあったら...

① 作業を中断



(代表的な症状)

- ・汗をかかない、体が熱い
- ・立ちくらみ、吐き気、頭痛
- ・脱力感、判断力低下

② 応急処置



- ・涼しい環境へ避難
- ・衣服をゆるめ体を冷やす
- ・水分、塩分を補給

③ 病院へ



応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関で診療を受けましょう。

熱中症特別警戒アラート

広域的に過去に例のない危険な暑さで、人の健康に重大な被害が生じる恐れがある場合に発令されます。

MAFF アプリ

農林水産省 農林漁業者向けスマートフォン・アプリケーションです。登録した都道府県にアラートが発生すると通知が届きます。



MAFF アプリ

早い対処は回復への近道です。疑いを感じたらすぐに対処しましょう。その日の天気や気温の確認も重要です。作業の前に天気予報や熱中症特別警戒アラートの発表なども確認し、天候に合わせて1日の作業内容を考えましょう。

また、日々の体調管理など熱中症に負けない体づくりも心がけましょう。

第一期鮫川村こども計画

アンケートのご協力をお願いします

令和5年12月22日に「こども大綱」が閣議決定され、自治体はこども大綱を勘案した「こども計画」の策定に努めなければならぬとされました。
これに伴い、村は令和7年度から令和11年度を期間とした「第一期鮫川村こども計画」を策定します。
子どもや若者たちの健やかな成長と支援のためにも必要不可欠な計画であり、当事者である子どもや若者の意見も多く取り入れて計画策定を進めていきます。そのために、対象者にアンケートを実施します。
より良い計画策定のためにも、アンケートが届いた人はご協力お願いいたします。



問 住民福祉課福祉係

☎ 49-3112

対象者

- ①就学前のお子さまがいる保護者
- ②中学1・2年生／高校1・2年生のお子さまがいる保護者
- ③小学生のお子さまがいる保護者
- ④小学5・6年生／中学1・2年生
- ⑤高校生／39歳以下
- ※学年・年齢は令和6年4月1日時点です。

配送方法

郵送（6月上旬発送予定）

返送方法

返信用封筒を郵便ポストに投函

投函期限

令和6年6月28日（金）

健康への第一歩です

住民総合健診がはじまります

これまで記載していた質問票がなくなり、健診当日にタブレットで回答します。回答時には村職員がサポートしますので安心ください。

受診カードが変わります

【令和6年から】

【これまで】



タブレットで質問票に回答します



手書きで記入

問 住民福祉課健康係

☎ 49-3112

空き家のお悩み解決しましょう

鮫川村空き家改修支援事業

空き家の改修・除去および調査を行った際に補助金を交付します。空き家の購入や貸し出しを検討される人は活用ください。

空き家の改修

空き家を購入または賃借した人が、住むために必要な改修やハウスクリーニング、家の中の残置物を処分する際に生じた費用の一部を補助します。

補助額

【改修】

経費の2分の1以内かつ最大150万円
【ハウスクリーニング・残置物処分・庭木の剪定】
経費の2分の1以内かつ最大30万円

対象者

移住者、二地域居住者、子育て世帯、新婚世帯、避難者、被災者



空き家の除去

空き家を購入した人が、敷地内にある空き家等の解体や残置物を処分する際に生じた費用の一部を補助します。

補助額

経費の2分の1以内かつ最大80万円

対象者

移住者、子育て世帯、新婚世帯、避難者、被災者
※いずれも建てかえをする人が対象です。

空き家の調査

空き家の所有者や購入者が、現在の空き家の状況把握や市場価値を確認するために調査を行う際に生じた費用の一部を補助します。

補助額

経費の2分の1以内かつ最大40万円

対象者

所有者、相続予定者、購入予定者、賃借予定者

問 村づくり推進室村づくり推進係

☎ 57-6332

早期発見で乳がんからあなたを守ります

乳がん検診を受診しましょう

乳がんは、早期発見で完治できる確率が上がります。乳がんの検診は国の指針により2年に1度の検診となっています。昨年受診しなかった人は受診しましょう。

受診は完全予約制ですので、検診を希望する人は必ず電話で予約してください。

検診会場

鮫川村保健センター

対象

前年度受診しなかった40歳～78歳の女性
※年齢は令和7年3月31日到達年齢

検査項目

40歳～49歳
▼マンモグラフィ2方向
50歳～78歳
▼マンモグラフィ1方向

申込み期限

令和6年6月21日（金）

申込み方法

※定員になり次第、締め切ります。
住民福祉課に電話で申し込んでください。

自己負担金

40歳～74歳
▼1,000円
クーポン券対象者（41歳）
または75歳～78歳
▼無料

検診日	受付時間【午前】	定員	受付時間【午後】	定員
10月21日（月）	9時～10時	50人	13時～13時30分	30人
10月30日（水）	9時～10時	50人	13時～13時30分	30人

※集団検診を受けられない人

- ①体に医療機器（ペースメーカーなど）が入っている
- ②豊胸手術をした
- ③授乳中
- ④乳がん術後や現在通院中

問 住民福祉課健康係 ☎ 49-3112

さめがわふるさと春まつり



4月28日から5月12日にかけて、村内各所で今年も「さめがわふるさと春まつり」が開催されました。
ド迫力のFMXのパフォーマンスや春市限定の味噌ずくい、ジャージー牛乳のジェラート販売などが開催され、多くの来場者でにぎわいを見せました。



青年等就農計画を認定 新規就農 9月から酪農経営

新たに認定新規就農者が誕生し、令和6年5月1日に村役場で青年等就農計画認定書交付式が行われました。村での認定は4人目になります。宗田雅之村長は「情熱と努力と想いがあれば必ず成功する。村としてサポートしていく」と激励しました。

いわさ しおり
岩佐 汐里 さん （大字赤坂中野字宿ノ入）

出身 神奈川県茅ヶ崎市
鮫川村を選んだ理由 直感：里山景観の美しさ

営農形態 富田地区の廃業した酪農家の牛舎と堆肥舎を借り受け、令和6年9月から酪農経営を開始

就農理由 学生の頃から動物にかかわる仕事がしたいと思っていました。大学生の時、北海道での酪農実習を通して酪農の魅力に触れ、生涯を牛とともに生きていきたいと思いました。農家の減少や大規模化が進む中、小規模農業を持続する意義と、乳生産だけでない牛の魅力を多くの人に知ってほしいです。また、牛に信頼される経営主になりたいです。



宗田村長から認定書を受け取る岩佐さん（左）



令和6・7年度の保健推進員が委嘱されました 村の人たちの健康増進のために



村長から委嘱状を受け取る保健推進員の様子

令和6年4月26日に村保健センターで新しい保健推進員30人の委嘱状交付式が行われ、村長から委嘱状が渡されました。
保健推進員は各行政区長の推薦を受けて、村長から委嘱され、村のさまざまな保健推進事業に対し協力しています。任期は令和6年度から7年度の2年間です。

【 新しい保健推進員を紹介します 】 (敬称略)

赤坂東野 石井草	○ 森 優子	赤坂西野	石井 貞子
	本郷 清子		鈴木千恵子
	塩田さつき		鈴木啓枝子
	遠藤 栄子		齊藤美津子
	武藤 仁子		佐藤富美子
富田	青戸美枝子	西山	関根 幸子
	矢吹枝美子		石井智恵子
	緑川 孝子		阿久津美智子
渡瀬	近藤美紀子		松崎 悦子
	○ 下重たつえ	赤坂中野	我妻イエ子
	蛭田清代枝		◎ 水野ひろ子
	芳賀みつ子		関根 玲子
青生野	藤田 直美		鈴木 純子
	澤口めぐみ		石原 昭子
	永山 幸代		小松 文

◎会長 ○副会長



いちごを食べて笑顔の園児

「あまーい！」

こどもセンター園児がいちご狩りを楽しむ

5月9日にこどもセンター（小針富子園長）の園児たちがいちご狩りに挑戦しました。いちごの摘み取り方の指導を受けた園児たちは、小さいいちごや大きいいちごを思い思いに摘み取り夢中で食べていました。お腹いっぱい食べた園児の姿を見たいちご農家さんは「ほんとうにお腹が膨らむんだね」とかわいらしい様子を笑顔で見守っていました。



誓いの言葉を述べるバレーボール部の須藤南主将

決意新たに

鮫川村スポーツ少年団結団式

鮫川村スポーツ少年団（関根千弥本部長）の結団式が、4月24日に村公民会で実施されました。関根本部長が「自分の夢に向かって、今を大切に、小さな努力を積み重ね、大きな夢を叶えてください」と激励しました。バレーボール部（関根千弥部長）とバスケットボール部（緑川恵部長）の主将が団員紹介を行い今年度の活動に向けて抱負を述べました。

豆で達者な村づくり

大豆栽培者研修会

5月17日に公民館で大豆栽培者を対象とした研修会を実施しました。県南農林事務所の職員が大豆栽培におけるポイントや注意点を説明し、生産者はメモを取りながら熱心に耳を傾けました。研修会後は、健康サポーターによる簡単な脳トレやストレッチを行い、今年度の大豆栽培に向け心と体の準備を行いました。今年度の作付け面積は16.6haの予定で、栽培された大豆は村の特産品として加工・販売されます。



健康サポーターの指導のもとストレッチ

今年1年よろしくね

鮫川小学校なかよし遠足

4月26日に、鮫川小学校（吉田智校長）のなかよし遠足が館山公園で実施されました。山頂でレクリエーションや6年生が考えた遊びを楽しんだ後、仲良くお弁当を食べました。天候にも恵まれ、白熱しただるまさんが転んだや鬼ごっこが繰り広げられました。1年生の手をやさしく引く上級生の姿が印象的でした。



1年生をやさしく見守る上級生



受賞を報告した蛭田さん(右)

蛭田一雄さん叙勲受賞を報告

瑞宝双光章を受章

蛭田一雄さん(関口)は、昭和46年4月から40年間埼玉県警で警察官として尽力され、「第42回危険業務従事者叙勲」を受賞しました。5月21日に宗田村長に受賞を報告し、宗田村長は「勤務中は大変苦労されたことと思う。蛭田さんの仕事に対する姿勢と想いのたまものです」とお祝いの言葉を述べました。蛭田さんは「あたたかいお言葉ありがとうございます」とお礼の言葉を述べ受賞の喜びを報告しました。



団員を激励する渡邊団長(左)

火災に気をつけて

春季火防督励車両パレード

4月29日に火災に対する啓発活動として春季火防督励車両パレードを行いました。パレードに先立ち渡邊浩佳団長は「我々の活動は、住民の火災に対する注意喚起をはかるうえで重要な役割です」と集まった団員に向け激励しました。

4月は白河広域の各地で火災が発生し、焼死者もでています。鮫川村は火災ゼロが続いています。これからも火災予防を心掛けましょう。

みんなで持ち寄り

もっちよりばーばのパラダイス&マルシェ

5月11日に鈴木リキキさん（馬場）の敷地内で「もっちよりばーばのパラダイス&マルシェ」が開催されました。主催は農村女子高齢者生きがいづくり支援の会で、昨年に引き続きの開催となり多くの人が訪れました。この日は茨城から木工細工を体験できる「ひかり工房」も出展したほか、カラオケサロンの鮫川唱和会（芳賀登会長）も参加し、会員や飛び入り参加者が自慢の喉を披露し会場を盛り上げました。イベントは毎月第2土曜日に開催されます。



美声をひびかせる鮫川唱和会の会員

被災地に思いを寄せて

台湾地震に赤十字奉仕団が義援金

5月7日に役場村長室で村赤十字奉仕団（芳賀伊津子委員長）が台湾地震に対する義援金5万円を日赤鮫川村分区を通して寄付しました。芳賀委員長と須藤幸子副委員長が分区長である宗田村長に託しました。村赤十字奉仕団は平成19年から実施しているアルミ缶回収事業「もったいないプロジェクト」の収益金を義援金として贈っています。



義援金を渡す芳賀委員長（中央）と須藤副委員長（右）

Book 図書の缶詰

図書館からおすすめの本をご紹介します
鯉川村図書館 ☎ 29-1150

思い込みにとらわれない生き方
著：坂東眞理子(ポプラ社)



無意識な思い込み。「自分には無意識な思い込みなどない」と思っていることこそが「思い込み」と始まる本書。偏った見方、考え方にとらわれ、知らぬ間に誰かを傷つけたり、自分が落ち込んだりしている可能性があるのです。視野を広げ、人生をうまく乗り越えられるヒントが見つかる一冊です。

医師が教える子どもの食事50の基本
著：伊藤明子(新星出版社)



子どもの健康のために、バランスのよい食事を食べさせたい。そうは思っても毎日のことだから難しい、好き嫌いが多いからなど、悩みはたくさんですね。子どもたちの体・心・脳・性格を作っている食事。本書では、子どもの食に関する大事なことを50に分けて解説しています。「これならできそう」と思うアプローチがたくさんです。



第3土曜日は
家族一緒に読書の日
←新着図書はコチラ

全国広報コンクール入選！



昨年10月に開催された県の広報コンクールで特選となり、県の代表として全国広報コンクールに応募してした作品「広報さめがわ 2023年7月号」が見事に全国広報コンクールの広報写真（一枚写真部）で入選となりました。

各都道府県から推薦された56点の作品の中から、夏の一瞬を見事に捉えた一枚が高く評価された結果となりました。

受賞をうけてひと言

県の広報コンクールに続き、全国でも受賞出来て本当にうれしいです。広報担当として3年間、何万枚と撮影してきた中の1枚が選ばれたことは言葉にできない思いがあります。これも広報の取材に快く応じていただいた村民の皆さまのおかげです。ありがとうございました。



受賞の喜びを語る菊地弘倫主査

私は昨年度日本大学工学部に進学し、情報分野について学んでいます。高校時代にPCやプログラミングに興味を持ってから、システムエンジニアを目指したいと思い進学しました。2年次になり更に専門分野の科目が増え、内容を理解し、身につけるまで時間を要しています。また、今年度は次年度の後半から始まる就職活動に向けて様々な資格取得に向けて勉強をしていきたいと思っています。ITパスポートや基本情報技術者、ドローン操縦の資格にも興味があり、挑戦したいと思っています。高校を卒業してからは、長期休暇や休日が増え自由に使える時間が増えました。免許を取得してからは行

村民【随想】リレー — (310)

岡部 陽斗さん 大学生になって

動の幅がより広がりました。旅行やドライブ、スノーボードなどのレジャーや、家の農業の手伝い、サッカーなど村内でできることも含め幅広く活動しています。最近 は接客業のアルバイトを始め、社会勉強をしています。今年は釣りやグランピングなど自然のアクティビティに挑戦したいと思っています。今年度はたくさんの事に挑戦する年にしたいです。見聞を広め、20歳になる年を充実させたいです。次号は、三瓶紅音さん（戸草）にバトンタッチ！



おかべ・はると ● 2004年9月生まれ
趣味 旅行・ドライブ
大字青生野字赤小名 19歳
愛犬ぼむくんの1枚

俳句

木蓮や一夜でひらく花見山

中井 恒峯

空ひとつ入れて代田の完成す

渡辺 家造

頂上の東屋あとに黄水仙

山本 恵子

緑さす木立ちに消ゆる田舎弁

服部 啓一

巣づくりかカラス箒の先を抜く

鈴木 米子

今頃は小屋飯時か若葉風

斎須 信子

短歌

白藤の香り豊かに咲き満ちて若葉の風に房はゆれおり

関根キヌ子

雲と風映して光る水張り田機械素早く早苗植ゆく

須藤 幸子

新緑の公園のなか吟行へそよ風にのり鳥の声聞く

赤坂 和子

館山に登ればそぞろ歩きして赤いつつじを瞳がとらへ

藤田智枝子

採りたての瑞みずしさよ春キャベツ香り弾けるまな板の上

鈴木イミ子

全国の焼芋選手権四位だと切り抜き新聞孫は笑顔で

矢吹 一二

投稿句

シーソーを蹴り笑顔はじけて声高く吾を忘れて桜は隅に

宗田 享子

田植えたつばめ飛んでるすいすいと

宗田 稔

投稿句：村内在住の人から応募があった句を掲載しております。

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 [1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 … 41件

■納税推進のため … 1件

[金員] 大樂勝弘

■村のため … 1件

[金員] 萩原初枝

■5月号の訂正とお詫び

・ほっとニュースのページの氏名に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

誤▶湯坐好郎さん → 正▶湯坐好郎さん

・みんなのページの鈴木爽太さんの住所に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

誤▶赤坂西野字蕨ノ草 → 正▶赤坂東野字蕨ノ草

ふるさと納税サイト

障がいがある人を総合的に支援します

障がいがある人の重度化、高齢化や「親亡き後」を見据えて、地域で安心した生活が送れるようにさまざまな機関が協力しあい、障がいがある人と家族を地域全体で支えます。

支援内容

- ・親なき後の不安に寄り添い、今後の生活を一緒に考えます。
- ・緊急時に対応できるサービスや利用できる事業所を一緒に探します。
- ・将来に向けて、自宅以外での生活体験の場所を提供します。
- ・緊急時の支援を行います。
- ・その他、必要に応じて関係機関と連携をとります。

対 象

東白川郡にお住いの障がいのある人またはその家族

☎東白川基幹相談支援センター ☎57-6157

(対応時間 平日/8:30～17:30)

トレーニングセンタープールは6月7日から利用開始です

令和6年度のトレーニングセンタープールは、下記のとおり利用を開始します。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願いします。

日 時 令和6年6月7日(金)10時～プール開き～令和6年9月8日(日)

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(7月20日～8月25日)及びお盆期間は月曜日・祝日も利用できます。

☎トレーニングセンター ☎49-3295

さめがわよろず案内 / 休憩所

関係人口コーディネーター・小森雅人さんが運営する「さめがわよろず案内 / 休憩所」は、好評につき令和6年5月31日までとなっていた開催期間を延長します。

期 間 9月30日(月)まで延長

場 所 手まめカフェ

開催日 毎週火・金・日の3日間

注意点 ・村内案内のため離席する場合があります。
・都合により営業日の変更、休業日となる場合があります。事前にInstagramで告知します。

☎関係人口コーディネーター 小森雅人

メール:same.komori@gmail.com

Instagram

年金相談・お手続きの際は予約が必要です

年金事務所の窓口では、待ち時間なく相談・手続きができるよう、予約をお願いしています。自身の年金請求手続きや年金額についての相談、家族が亡くなった時の手続きなど、来所の際は必ず前日までに予約をお願いします。

予 約 先 年金事務所予約受付専用電話 ☎0570-05-4890

受付時間 平日8:30～17:15

必要書類 ・本人確認書類(マイナンバーカード、免許証など)
・基礎年金番号がわかる書類
・代理人であることがわかる書類

シルバー人材センターで働いてみませんか?

生涯現役社会を実現するため、「自主・自立、共働・共助」の理念のもとに、長年培った知識・経験・技能を生かした就業機会を提供することにより、社会参加による生きがいを充実させるとともに、地域社会の福祉と活性化に寄与することを目的として、シルバー人材センターの事業が行われています。本村のシルバー人材センターには、現在44名(平均年齢74歳)の会員が登録されています。

会員を随時募集していますので、入会希望者はお問合せください。

会 員 原則60歳以上の高齢者

業 務 企業・家庭・官公庁などから業務を受注し、それらの臨時的かつ短期的な就業に対して報酬(配分金)が支払われます。

☎村シルバー人材センター事務局(村商工会) ☎49-2171

令和7年度鮫川村職員(一般事務・保健師)を募集します

募集内容 ▶一般事務(若干名)
▶保健師(1名)

受付期間 令和6年6月14日(金)まで

試験期日 令和6年7月14日(日)

試験会場 福島県立福島西高等学校

そ の 他 申し込み方法等の詳細は村ホームページをご確認ください。

☎村総務課総務係 ☎49-3113

ホームページ

結婚・子育て支援信託

子どもや孫への一括贈与が1,000万円まで非課税となり、結婚・出産・子育てに関する資金として利用できます。

利用にはさまざまな条件があります。信託に関する相談・要望などはお問合せください。

受付時間 9:00～17:15

※土・日・祝などの銀行の休業日を除く

☎一般社団法人信託協会 ☎0120-817-335(無料)
03-6206-3988(携帯電話の場合・有料)

ホームページ

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の参加者を募集します

研修では、脳活性化メソッドの理論と指導方法を学びます。研修を終了し、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。

日 時 令和6年7月11日(木)・12日(金)

定 員 5名

※応募者多数の場合は住民福祉課内で選考を行います。

※資格取得後は1年ごとの更新が必要です。

費 用 無料

申込み 電話または役場窓口

締切り 令和6年6月28日(金)

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。

☎村住民福祉課福祉係 ☎49-3112

教科書展示会を開催します

福島県教育委員会では、教科書の発行に関する臨時措置法第5条に基づき、令和7年度に使用する教科書見本の展示会を開催します。

教科書展示会は、教員、教育関係者のほか、保護者や住民の皆さんに広く教科書を公開することを目的としています。

開催期間 令和6年6月14日(金)～27日(木)
9:00～19:00

※月曜日は休館日のため開催しません

展示内容 ▶小学校用教科書
現在使用されている教科書の見本
▶中学校用教科書
令和7年度に新たに発行される教科書の見本
▶高等学校用教科書
現在使用されている教科書の見本

展示場所 棚倉町立図書館(東白川郡教科書センター)
棚倉町大字棚倉字新町21-1
☎0247-33-4342

算数 国語

