

〔広報〕

あまがわ

Public Relations
SAMEGAWA

6

June
2025 No.854
令和7年6月1日発行

〔広報〕
あまがわ

夏の始まりを告げる。

■ Photo report
鮫川小学校春季大運動会

■ 特集
からだの健康、気持ちより数値で。
― 特定健診が始まります ―

令和7年6月1日発行（毎月1日発行）
第854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

ぼく・わたしの夢

〔第94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。



夢の小学校の先生になるために
関根優奈さん

わたしの将来の夢は、小学校の先生になることです。1年生から6年生の時にお世話になった担任の先生や養護の先生などに優しく接してもらったことがきっかけで、私も子どもたちを教える立場になりたいと思ったからです。小学校の先生になる夢がかなうように、今は習い事や勉強など何でも努力してがんばります。



わたしの目標
白坂美結さん

わたしの夢は、バスケットボールのチームのみんなと一緒に県大会に出場することです。そのために、監督やコーチのアドバイスをよく聞き、相手の事を考えたプレーをしたいです。私は試合中に周りの事を考えないでオフェンスでパスしたり、ディフェンスで手を出してしまします。自分優先にせずチームの為に動くことを意識していきたいです。

今月の表紙 / 夏の始まりを告げるアヤメ



撮影：赤坂西野茅地内

取材終わりに車を走らせていると、見事に手入れされ、農道を美しく彩るアヤメに目が留まりました。目の覚めるような鮮やかな紫色の花達が、夏の始まりを教えてくださいました。

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

■一日順延となり開催された運動会。子どもたちの頑張りにはいつも感動します。それと同時に、その頑張りをサポートしている先生方の熱意にも感動します。丁寧に作られた小道具、キレイなダンスやスムーズな進行など、全てにおいてお見事でした。■大人になってからしか気づけないことはたくさんあります。支えてもらっていることに気づいた時、感謝を伝えられる人間でありたいです。（藤田）



Photo report

笑顔と熱気に 包まれた日

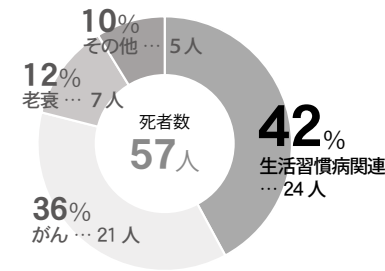
雨天のため一日延期となり、5月18日（日）に開催された鯉川小学校春季大運動会。全校児童 98 人の思いが雨雲を吹き飛ばし、すがすがしい晴天のもと開催されました。演技も応援も、すべてにおいて全力で頑張った一日。校庭は笑顔と熱気にあふれていました。



村民の死因、およそ 4 割が生活習慣病

介護が必要になる人の9割が、生活習慣病であると言われてい
ます。生活習慣病は、偏った食生活や運動不足、喫煙、飲酒など長年
に渡るからだに良くない生活習慣が原因で引き起こされる病気のこ
とを言います。(引用：村データヘルス計画)

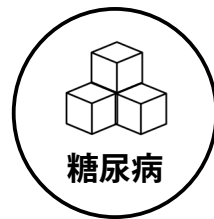
さらに、生活習慣病は放っておくと脳卒中や心筋梗塞、慢性腎不
全による人工透析などに発展し重症化してしまいます。なんと、村
民の死因のおよそ4割はこうした生活習慣病が原因です。



【令和5年度村死因内訳】



高血圧



糖尿病



肥満



脂質異常症

健康意識の高い村、鯉川村

特定健康診査（以下、特定健診）とは、日本人の死因の多くを占め
る生活習慣病と深く関わりのあるメタボリックシンドローム（内臓
脂肪症候群）に着目した健診です。

以前は「早期発見・早期治療」を目的とし健診を行っていましたが、
平成20年から「予防・改善重視」を目的とした健診になりました。
隠れた生活習慣病を早期に発見し、生活習慣の改善をすることで重
症化を予防することを目的としています。村は国民健康保険に加入
している40～74歳の人を対象として毎年1回実施しています。

令和5年度の村の特定健診（国保）の受診率は70.6%で、県内59
市町村中第3位でした。

【福島県内59市町村】



特定健診で生活習慣病の芽をつむ！

多くの生活習慣病は初期の自覚症状がまったくなく、特定健診でしか早期発見できないも
のがあります。一日でも長く健康で過ごすためには、定期的な健康診断を行い、重症化の芽
を早くつむことがとても大切です。毎年受診し、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

自分は病院に通って
いるから大丈夫です。



検査内容が異なりますよ

病院の検査は同じ血液検査を
していても、病気に関わる検
査しかしていません。生活習
慣病の早期発見のためにも特
定健診を受診しましょう。



住民福祉課健康係
蛭田係長

からだの
健康、
気持ちより
数値で。

外見は鏡で見えても
からだの中は見えません。
健康診断を受けると
からだの状態が
数値となって現れます。
健診結果は、いわば
自分のからだの通知表です。
「元氣だから大丈夫」ではなく
数値で自分の健康を
確認してみましょう。





下の表では、6㉟にマークで示した代表的な生活習慣病を説明しています。生活習慣病が重症化すると、心臓病などの病気になる危険性が高まります。いつまでも健康で過ごすためにも、年1回、自分の健康状態を確認することが大切です。



血管の壁に、血液が強く圧力をかけている状態です。圧力がかかり続けることで、血管に傷がつきます。血管は痛みを感じないため、自覚症状はありません。



血液中の糖の値を下げるホルモン（インスリン）の不足、または効果がなくなり、血液が高血糖状態になっています。初期の段階では自覚症状はほとんどありません。



体脂肪が過度に体に蓄積された状態です。BMI が 25 以上で腹囲が基準値以上の場合に肥満と判定されます。症状として、関節痛やいびきなどが挙げられます。



脂質（エネルギーやコレステロール）が血液中で多くなりすぎ、血液の通り道が狭くなっている状態です。初期の段階では自覚症状はほとんどありません。

※上記は一般的な例です。不安がある場合は必ず保健指導を受けるか、かかりつけ医に相談してください。



心臓病
脳卒中
腎臓病
(人工透析)

該当する生活習慣病が増えれば増えるほど、上記の病気になるリスクが高くなります。

interview

これからも継続して受診したい

関根マキ子さん（戸倉・70）

通院しているので、病院では毎回血液検査を受けていますが、特定健診とは役割が違うことを認識しているので、毎年村の健診を受けています。健康のために毎朝コップ1杯の牛乳を飲んだり、よく動くようにしています。自分の健康のためにも、これからも毎年受診したいです。



健診結果を見てみましょう

村の健診受診率が高い一方で、1人あたりの医療費負担額は県内3位（令和6年度）と高くなっています。特定健診を受けて終わりではなく、自分の今のからだの状態を理解し対策を講じることが大切です。

しかし、いざ健診結果が手元に届いても「どの数値をみればよいか分からない」「どの数値がどんな生活習慣病に関係があるか分からない」そんな人も多いのではないのでしょうか。

どの数値が悪いと、どんな生活習慣病につながるのか、鮫川豆太郎さん（58）の健診結果をもとに、大竹主任保健師に説明してもらいます。



住民福祉課健康係
大竹主任保健師

■ 定期健康診断 結果一覧 / 鮫川豆太郎（58）

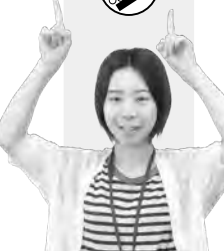
※健診項目の一部

項目			基準値	R 6	
身体の大きさ	身長		cm	163	
	体重		kg	70	
	B M I		～ 24.9	26.3 ..	
	腹囲		男 ～ 85cm未満 女 ～ 90cm未満	87 ..	
血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	内臓脂肪の蓄積	中性脂肪		空腹時 ～ 149mg/dl 随時 ～ 174	155 ..
		HDLコレステロール		40 ～ mg/dl	39 ..
		A S T (G O T)		～ 30U/l	27
		A L T (G P T)		～ 30U/l	32 ..
		γ - G T (γ - G T P)		～ 50U/l	80 ..
	内皮障害	血圧	収縮期	～ 129mmHg	140 ..
			拡張期	～ 84mmHg	100 ..
		尿酸		～ 7mg/dl	6.5
	インスリン抵抗性	血糖		空腹時 ～ 99mg/dl 随時 ～ 99/139	120 ..
		H b A 1 c (N G S P)		N G S P ～ 5.5%	6.7 ..
		尿糖		(－)	-
	その他の動脈硬化危険因子	L D L コレステロール		～ 119mg/dl	170 ..

可能性のある
生活習慣病



それぞれ疑いのある生活習慣病をマークで示しています。当てはまるマークが多ければ多いほど重症化のリスクが高まります。



● 令和 7 年度住民総合健診を受診する皆さんへ ●

今年度の 健診会場は 公民館 です。

7月13日(日)～18日(金)に実施予定の住民総合健診の会場は、保健センターの空調設備の故障により「**公民館**」に変更します。受診を希望する人は、お間違いのないようご注意ください。



住民福祉課健康係
坂本主査

日程 **7月13日(日) ～ 18日(金)**

7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
青生野 日曜希望者	西山 ※胃がん検診不可	赤坂東野 石井草 ※胃がん検診不可	富田 渡瀬 ※胃がん検診不可	赤坂西野	赤坂中野

※指定地区での受診が難しい人や、胃がん検診不可の該当地区で胃がん検診を希望する人は、別日に受診してください。

◎健康診査およびがん検診などの内容

健診名	検査内容	対象者	料金
特定健康診査	身長体重、BMI、腹囲、医師診察、血圧、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査など	40歳～74歳の国保加入者	500円
後期高齢者健康診査	身長体重、BMI、医師診察、血圧、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査など	75歳以上 ※健診日当日の年齢	無料
県民健康診査	身長体重、BMI、腹囲、医師診察、血圧、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査など	19歳～39歳で健診を受ける 機会の無い人	無料
肺がん検診	胸部エックス線デジタル撮影	65歳以上 40歳～64歳	無料 500円
かくだん 喀痰検診	細胞検査	50歳以上 ※たばこ指数対象者	500円 75歳以上無料
胃がん検診	胃部エックス線デジタル撮影	40歳以上	国保 500円 / 社保 1,000円 / 75歳以上無料
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上	500円 75歳以上無料
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性 ※前年度未受診者	500円 75歳以上無料
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳の人、40歳以上で今までに受けていない人	無料

問合せ

住民福祉課健康係

☎ 49-3112

✉ jumin@vill.samegawa.fukushima.jp



詳しくはこちら

該当者には、7月に健診受診の案内を配付します。また、昨年より、質問票がなくなり健診当日にタブレットで回答をします。回答時には職員がサポートしますので安心してお越しください。

忘れずに!

健診後のチェックポイント

☑ 健診結果は必ず封を開けましょう

健診を受けて満足していませんか? 健診結果が届いたら必ず中身を確認し、自分の今の状態を確認しましょう。

☑ 過去の健診結果と比較しましょう

過去の自分の健診結果と比較し、改善できた点や今後改善すべき点を確認しましょう。健診結果は捨てずに毎年保管してください。

☑ 再検査は早めに受けましょう

健康診断で再検査の指示が出たら、早めに医療機関を受診しましょう。再検査は早期発見・早期治療につながり、体への負担も少なく済みます。

☑ かかりつけ医がいる場合は、結果を見せましょう

持病があり通院している場合、かかりつけ医に健診結果を共有しましょう。よりの確なアドバイスや適切な検査の指示につながります。

☑ 今後も受診を継続しましょう

「異常なし」の場合でも油断は禁物です。日々の健康に気をつけながら、今後も継続して健診を受診しましょう。

保健指導を行っています

村は、健診結果の郵送後、毎年結果説明会を開催しています。説明会では、保健師・栄養士がマンツーマンで、健診結果を丁寧に解説します。自分に合った食事内容を一緒に考えましょう。

また、指導対象にならなかった人でも、相談に応じることができます。少しでも自分のからだで気になる点があれば、気軽にご相談ください。



住民福祉課健康係
長井主任栄養士

check

健康への取り組みを評価「保険者努力支援制度」

国保には保険者努力支援制度という制度があり、健診の受診率や重症化予防の取り組みが優れていると、国から村(保険者)に交付金が入ります。このお金は皆さんが支払う保険税などに還元されており、健診受診率や予防活動が将来の保険税の値上がりを抑制することにつながっています。

結婚50年を祝して

しあわせ金婚夫婦を募集

福島県老人クラブ連合会・

福島民報社の主催により「令和7年度しあわせ金婚夫婦表彰」を実施します。これは、夫婦が助け合い、力を合わせ良き家庭を築き、地域社会に貢献してきた苦勞に対し、祝福するものです。

表彰式は9月開催予定の敬老会の席上で行います。

表彰該当者

昭和50年1月1日から同年12月31日までに結婚した夫婦

※これまで申請しておらず、まだ表彰を受けていないご夫婦も対象になります。

申込方法

該当者は、必要事項を確認のうえ、住民福祉課にご連絡ください。金婚夫婦申込書をお渡しします。

申込期限

令和7年7月4日（金）



申込必要事項

- ① 夫の氏名
年齢
最終職業
現職（無職・農業・自営・その他）
- ② 妻の氏名
年齢
最終職業
現職（無職・農業・自営・その他）
- ③ 結婚年月日
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号

問 住民福祉課福祉係

☎ 49-3112

第34回歯つぴいライフ8020運動募集中

80歳で20本の歯を残そう

歯・口の健康は、食事や日常会話の楽しみなど、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の大切な要素です。

そこで福島県と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』の一環として、現在十分機能している歯を20本以上保持している80歳の人に認定証を交付します。20本以上ご自分の歯が残っている人はぜひご応募ください。

対象

- ① 福島県内に住民票があり県内に住んでいる人
- ② 昭和19年7月1日から昭和20年6月30日の間に生まれた令和7年6月30日時点で80歳の人
- ③ 十分に機能している自分の歯が20本以上ある人
- ④ 認定された場合、氏名を行政機関・報道機関に公表で

きる人

※同姓同名の人がいる場合、居住市町村名も公表となります。

申込期限

令和7年6月30日（月）

申込方法

募集期間中に、かかりつけ歯科医院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。

歯科医院は福島県歯科医師会会員に限りません。かかりつけの歯科医院に必ずご確認ください。

※さがわ歯科医院は福島県歯科医師会会員ではありません。

問 住民福祉課健康係

☎ 49-3112

県の将来を担う産業人材確保のため

奨学金の返済を県が支援します

福島県の将来を担う産業人材確保のため、県内の民間事業所に正規職員として所定の年数就業し、福島県に定住する人を対象に、奨学金の返済を県が支援します。

募集期間

令和7年6月30日（月）

※必着

応募方法

応募方法、提出様式などは県雇用労政課のホームページに記載しています。必ず確認し応募してください。

【大学生など】

募集対象

日本学生支援機構の奨学金（一種または二種）の貸与を受けており、令和7年度に大学などを卒業後、翌月1日から起算して、6か月以内に県内事業所に正規職員として就職し、5年以上福島県内で勤務・定住することを予定している人

※公務員は除く

※この他にも募集対象には条件があります。

募集人数

15人

【既卒者】

募集対象

大学在学時に日本学生支援機構の奨学金（一種または二種）の貸与を受け、応募時点で返還残額があり、かつ滞納額が無く、応募時点で福島県外に在住している35歳未満の人
※令和8年3月31日時点
※この他にも募集対象には条件があります。

募集人数

10人

問 県商工労働部雇用労政課

☎ 024-521-7290



詳細はこちら

戸籍にフリガナが記載されます

フリガナの通知に関するコールセンター

広報5月号でお知らせしたとおり、戸籍にフリガナが記載されます。今後、氏名のフリガナに誤りがないかの確認のため、本籍地の市区町村から通知が発送されます。

村から発送する通知時期は、決まり次第改めてお知らせします。

◎制度の内容、届出期間や届出方法などの問い合わせはこちら



0570-05-0310

設置期間 令和8年5月26日まで

受付時間 午前8時30分～午後5時15分 ※土日祝日、年末年始を除く

届出の処理状況など個人情報を必要とする内容は、住民福祉課住民係にお問い合わせください。詳しくは法務省ホームページをご確認ください。

問 住民福祉課住民係 ☎ 49-3112



「コセキツネ」



メモを取りながら熱心に研修を受ける参加者

まめで達者な村づくり

大豆栽培者研修会を開催

5月15日（木）、県南農林事務所職員を講師に迎え、公民館で大豆栽培者を対象とした研修会を開催しました。昨年は大豆の生育が天候に大きく影響を受けたことを挙げ、天候への対策方法などを説明しました。研修会後は、運動体操サポーターによる脳トレやストレッチを行い、大豆栽培に向け、心と体の準備をしました。今年の作付け面積は16㌥の予定で、栽培された大豆は特産品として加工・販売されます。

交通安全を願って

交通安全パレード

5月22日（木）に村交通対策協議会と棚倉地区交通安全協会鮫川支部主催の交通安全パレードが開催されました。あいにくの天気となり、トレーニングセンターで小学生による鼓笛演奏が行われましたが、多くの地域住民と保護者が駆け付け、子どもたちの演奏に声援を送りました。室内での演奏となりましたが、ドライバーの心に交通安全を呼びかける素晴らしい演奏でした。



見事な演奏をみせた児童



鮫川分署員の指導を受ける新入団員

消防団の心得を学ぶ

消防資機材取扱講習会及び新入団員規律訓練

5月25日（日）にトレーニングセンターで消防資機材取扱講習会及び新入団員規律訓練が行われ、消防団員およそ100人が参加しました。ポンプ車などの機材点検のほか、入団した2年目までの団員7人は、棚倉消防署鮫川分署の芳賀分署長はじめ分署員から、心構えや機材の取扱いについて学びました。芳賀分署長は、村の特性として消防団との連携が不可欠であることを話し、新入団員は真剣に耳を傾けていました。

真坂集落で今年も田植え

東京農大の学生が来村

真坂集落では毎年「里山まるごと体験学校」として東京農大生の受入を行っており、今年度第2回目の活動が5月24日（土）に行われました。今回の活動には、入江彰昭教授と学生14人が参加し、圓井正男さん（取上）の指導のもと真坂地内のおよそ一反歩の田んぼで田植えを行いました。翌日には、真坂農村公園の修繕活動などを行い、地域住民と交流を深めました。次回は7月に田の草取りを行う予定です。



笑顔で田植えを行う農大生



ガッツポーズで活躍を誓った中川西さん(中央)

東北大会に出場

硬式野球・中川西陽悠さんに激励金

鮫川中学校2年の中川西陽悠さん（石井）への激励金交付式が4月23日（水）役場村長室で行われました。中川西さんは、福島南部チームの一員として県大会で見事3位となり、第48回（一財）日本リトルシニア中学硬式野球協会東北連盟春季東北大会への切符を勝ち取りました。4月26日（土）に行われた宮城県代表との初戦は0-1で惜敗となりましたが、今後の活躍にも期待です。

決意新たに

鮫川村スポーツ少年団結団式

4月30日（水）、村スポーツ少年団（根本潔部長）の結団式が公民館で行われました。根本部長は「勝負に勝つために全力で取り組むこと、指導者や保護者に感謝の気持ちを忘れないことの2つを大切にすればプレーはどんどん良くなる」と激励しました。その後、バレーボール部・関根有翔主将とバスケットボール部・白坂美結主将が団員紹介を行い、今年度の活動に向け抱負を述べました。



誓いのことばを述べる白坂主将



大きいイチゴ採れたよ!と笑顔の園児

大きいイチゴ採れたよ

さめがわこどもセンター園児がイチゴ狩り

5月1日（木）・2日（金）に、さめがわこどもセンター（小針富子園長）の園児がイチゴ狩りに挑戦しました。今年は園児の保護者である小松孝次さんが営む小松農園で体験が行われ、園児は真っ赤なイチゴを思い思いに摘み取り、夢中で食べていました。「こんなに大きいイチゴが採れたよ!」と保育者や友達に見せあいながら、瞬間に小さな体にたくさんのイチゴが消えていきました。

さめがわの春を満喫

第26回さめがわふるさと春まつり

5月3日（土）～6日（火）にかけて、今年も村内各所でさめがわ春まつりが開催されました。手まめ館春市での味噌ずくいや鹿角平観光牧場でのバーベキュー祭り、飲食店ではGW期間だけの特別メニューやバイキングなどが行われ、期間中、村内は多くの来場者でにぎわいをみせました。5日に村内3か所で行われた奥州鮫川太鼓保存会の演奏では、多くの人が足を止め迫力のある演奏に聞き入っていました。



手まめ館で行われた太鼓の演奏

Book 図書の街

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

宗田村長おすすめ!

天下 家康伝(上・下)

著: 火坂雅志(日本経済新聞出版)



この書は戦国武将、徳川家康の幼少期から天下統一を果たすまでの物語です。

戦国乱世を終わらせ、265年続く江戸幕府を開いた名将、名君の理念、意志は今を生きる私たちに教えられるところが多くあります。文中の家康の名言「天下は一人の天下にあらず天下は天下の天下なり」この言葉は、世の政治や組織は多くの人達の協力によって成り立つものであり、権力や地位を持つものが、自分だけのものと考えてはいけないう、教訓・戒めを示している名言だそうです。

今、日頃の日常生活で忘れがちな、人としての大切な価値観を思い出させてくれます。自分におごることなく、周囲の人たちに感謝し共に成長していくことにより、素晴らしい政治、そしてより強固な組織ができるものと考えます。

今を生きる多くの人達にも、影響を与えてくれるだろう、戦国武将・徳川家康の人間哲学が大変参考になります。また、戦国武将を描く火坂雅志作品、天地人をはじめとして、大変勉強になる書ばかりです。



第3土曜日は
家族一緒に読書の日
←新着図書はコチラ

からだの状態を手軽にチェック

InBody (体組成計機器) を トレセンに設置

「InBody (体組成計機器)」とは、体重はもちろん、筋肉量、体脂肪量、水分量など、体の成分を簡単に測定することができる機器です。継続して測定し、健康づくりに役立てましょう。

設置場所

トレーニングセンター / トレーニングルーム

対象

村内外問わず、自分の体の状態に興味がある人 ※ペースメーカーを着用している人、妊婦は使用不可

使用方法

予約は不要です。週1～月1の計測がおすすめです。利用の際は、スタッフにお声がけください。

その他

▶休館日の使用はできません▶貸出のため利用できない日があります



機械に乗るだけで簡単に計測が出来ます

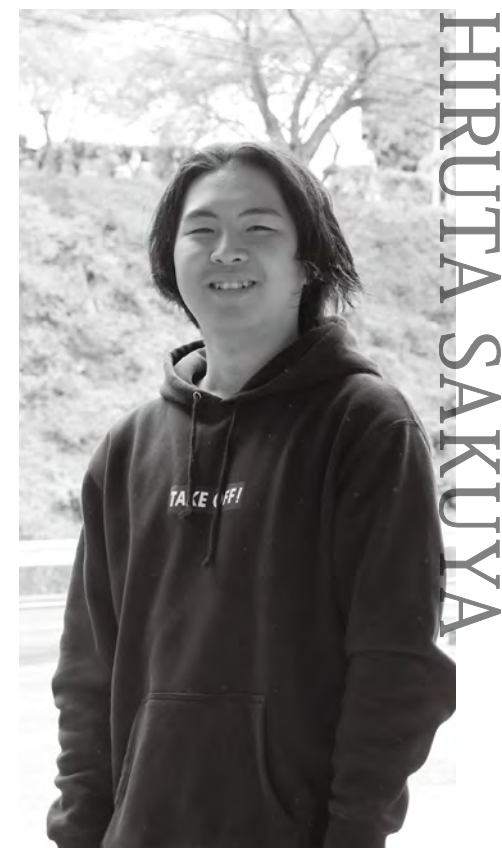


スタッフが操作のお手伝いをしますので、気軽に計測しに来てください。自分のからだを知りましょう!

特定非営利活動法人さめがわスポーツクラブ
☎ 49-3295



公式LINE



ひるた・さくや ● 2003年5月生まれ。大字赤坂東野字大房在住。22歳。趣味はドライブ。

私は現在、建設業で施工管理職として働いている。毎日現場と書類の板挟みで、なかなか忙しい。
そんな私の休日の過ごし方は、趣味のドライブをすることだ。愛車は「スバルレガシィB4」という車で、運転することが楽しみになる車である。毎日仕事に行くため運転しているが、休日に運転するのは格別に楽しい。
休日は、好きな音楽を流しながら友人と遠出をしてご飯を食べに行ったり、1人でカフェを巡ったり、自由気ままにドライブを楽しんでいる。最近、いわき方面に行くことが多いため、美味しいごはん屋さんをさらに開拓したいと思っている。
愛車に乗り始めて1年と少しになるが、すでに3万キロ以上走行しており、自分

村民【随想】リレー — (322)

私の休日

蛭田 桜也さん

でも驚いてしまう。自分で初めて購入した思い入れのある車のため、洗車やメンテナンスを細かく行い、より長い期間、よりきれいに愛車に乗ることができれば、私はとても嬉しく思う。これを原動力として、私は日々仕事を頑張ることができるのである。
この先も愛車と共に、色々な景色を見たり、友人と美味しいものを食べたり、休日を満喫していきたいと思う。
次号は、阿久津好輔さん(後折戸)にバトンタッチ!

俳句(館山吟行句)

新樹光バス一本の停留所

渡辺 家造

花の山下りれば村の直売所

山本 恵子

吟行や路傍の端に蟻の穴

服部 啓一

夕映えの植田見わたす城の跡

鍋木 重正

館山のキスゲ咲き初む母の日や

斎須 信子

短歌(館山吟行歌)

館山のさわやかな風わたげ連れ我も
乗りたしわたげとなりて

赤坂 和子

砂利をふむ音を聞きつつ吟行の山に
登りて歌を詠むなり

藤田智枝子

野遊びやボヤケ目へ入る山躑躅耳に囁
雨あがり丘

服部 啓一

峡の田にエンジンの音響かせてひかり
眩しく水張田続く

須藤 幸子

投稿句

雨降日内ヶ竜川魚釣る

宗田 稔

奥の鮫川文芸クラブでは、会員を募集しています。俳句・短歌に興味のある方お気軽にお問合せください。

奥の鮫川文芸クラブ
会長 齋須信子
☎ 49-2123

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 [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 … 37件

■今月の納税

・固定資産税	…	【納期限：6月2日】
・村県民税第1期	…	【納期限：6月30日】
・国民健康保険税第1期	…	【 ” ” 】
・介護保険料第1期	…	【 ” ” 】



ふるさと納税サイト

デマンド交通「さめばす」

（予約専用） ☎ 070-3791-0488

■5月号の訂正とお詫び

4ページの村消防団組織に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
誤 ▶副団長 前田浩幸 → 正 ▶副団長 赤坂浩幸

年金相談・手続きは予約が必要です

年金事務所の窓口では、待ち時間なく相談・手続きできるよう、予約をお願いしています。

自分の年金請求手続きや年金額についての相談、家族が亡くなった際の手続きなど、来所の際は必ず予約し相談ください。

なお、予約は相談日の前日までにお願いします。

必要書類 本人確認書類 / 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（本人以外が手続きする場合）

☎ 年金事務所予約専用電話

☎ 0570-05-4890

（受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分）



障がいがある人を総合的に支援します

障がいのある人の重度化・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合い、障がいのある人を切れ目なく支援する体制づくりを行っています。村が委託する地域生活支援相談員が、障がいのある人やその家族の希望に沿って支援をします。

相談内容

- ①生活全般に関する相談に応じ、必要な情報提供や助言をします。緊急時には24時間相談に応じます。
- ②介護者の事故や病気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、必要なサービスを調整します。
- ③障がいのある人が親元からの自立や病院・入所施設からの地域移行の際に宿泊体験などの機会を提供します。

☎ 東白川基幹相談支援センター

☎ 57-6157

（受付時間 平日午前8時30分～午後5時30分）



トレセンプールの利用は6月10日から

令和7年度のトレーニングセンタープールは、以下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7年6月10日（火）～令和7年9月7日（日）

※6月10日10時からプール開きを行います。

利用時間

- ①午前の部：午前9時40分～午前11時30分
- ②午後の部：午後1時～午後4時50分
- ③夜間の部：午後7時～午後8時50分

休館日 毎週月曜日

※夏休み期間中（7月19日～8月24日）およびお盆期間は月曜日・祝日も利用できます。

その他 8月12日（火）～15日（金）の間は夜間の部はありません。

☎ トレーニングセンター ☎ 49-3295



元気回復バスツアー in 会津・猪苗代 — 家族介護支援事業 —

日々の介護から離れ、お出かけして心と体をリフレッシュしませんか？

対象 村内在住で、要介護・要支援・事業対象者に認定されている人の家族

日時 令和7年7月2日（水）

午前8時15分集合 午後4時30分着予定

行先 猪苗代方面（ハーブ園など）

参加費 2,500円（昼食・飲み物代）

定員 20名（定員になり次第締め切り）

申込方法 村地域包括支援センターまたは担当ケアマネージャーにご連絡ください。

申込期限 令和7年6月20日（金）

☎ 村地域包括支援センター ☎ 29-1233



空き家の利活用セミナー & 個別相談会

県南9市町村に在住の人または空き家をお持ちの人を対象に、セミナーと個別相談会を開催します。参加は無料で、事前予約制となります。

開催日 ①6月14日（土）ひじりん館 / ②6月21日（土）東公民館 / ③6月28日（土）表郷公民館 / ④7月5日（土） / 白河市立図書館

時間 セミナー 午前10時～

個別相談会 午前11時30分～

定員 セミナー … 各10名

個別相談会 … 各4組

☎ 白河をワクワクさせる合同会社

☎ 050-1720-0248

（受付時間 平日午前9時～午後6時）



申込はこちら

生きることは食べること



今月のテーマ — 食品のグループ分け

血液が必要な栄養素を体中に送ることで、人は筋肉をつくったり脂肪を蓄えたりしています。体の働きを支える大切な栄養素は、日々の食事から得ています。

食品は、特徴ごとに4つに分類されており、1日に何をどのくらい食べたらよいかは、カテゴリごとに決められています。

1群

骨や筋肉の形成
体の機能をサポート

牛乳・乳製品
卵



2群

成長や体の修復
血液を維持

肉類、魚介類
大豆製品



3群

体の調子を整え
免疫力を高める

緑黄色野菜、いも類
のこ、海藻など



4群

エネルギー源として
体を動かす

穀類、油脂（植物油）
菓子類、ナッツ類など



8月号からは、それぞれのカテゴリごとに、役割や摂取量の目安を詳しく説明します。楽しみにお待ちください。

☎ 住民福祉課健康係 ☎ 49-3112

暮らしのカレンダー

6/1	第1日曜日は環境美化の日 交通事故ゼロ・歩行者優先の日	あらかちクリニック ☎33-8018
2	月	
3	火	西山
4	水	手まめ館定休日
5	木	中野
6	金	渡瀬
7	土	親子遠足(こどもセンター)
8	日	つちやクリニック ☎43-2250
9	月	3か月児健康診査 / お母さんの口腔健康相談
10	火	東石
11	水	やまぶきの会
12	木	健蛟
13	金	西野
14	土	
15	日	シルバー交通安全の日 さわやか高原ロードレース
16	月	東館診療所 ☎46-2312
17	火	富田
18	水	手まめ館定休日
19	木	7か月・10か月児健康診査 お母さんの口腔健康相談
20	金	心配ごと相談
21	土	夏至
22	日	和田医院 ☎33-2012
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	屋
27	金	屋
28	土	
29	日	健康づくり夏季球技大会
30	月	大木医院 ☎33-2424
7/1	火	
2	水	
3	木	

戸籍の窓 ※4月届け出分・敬称略

お誕生 住 所 氏 名 月 日 保護者

おくやみ 住 所 氏 名 月 日 年 齢

人の動き	人口	2,794人	(-5)
	男	1,447人	(-2)
	女	1,347人	(-3)
	世帯	1,040戸	(+1)

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

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3年生の3人です。
金澤愛葵さん 湯座海音さん 芳賀幸歩さん

やまゆり乳児室・保育室 ママカフェ

あおぞら号屋バス運行日 筋力づくり教室

健蛟運動教室 /会場▶公民館

6月 4日(水) 14時～15時 …ピラティス、リフレッシュストレッチ
6月 12日(木) // …おしりシェイプ 腰痛予防ストレッチ
6月 17日(火) // …GYM&RUN(脚力アップトレーニング)

教育委員会便り 第3回



今年のさがわこどもセンター / 幼稚部の紹介

年長児16人の元気いっぱいのクラスです。4月、憧れの年長児になり、期待の中、新しい生活が始まりました。次第に緊張と不安もほぐれ、小さい組のお友達のお世話をしたり、園生活の中心となって活躍したりすることも少しずつ増えてきました。体を動かすこと、生き物が大好きで鬼ごっこやカエル探しなどに夢中の日々を送っています。



さくら組(年長)



あやめ組(年中)

4月に2階(幼稚部)クラスになり新しい環境で遊びや生活を楽しみながら過ごしています。友達と一緒に体を動かして遊ぶことが好きな子どもたちです。かけっこやブロック遊びなど友達や保育者を誘って一緒に楽しんだり、ままごとでは赤ちゃん人形のお世話を楽しんだりする姿が見られます。毎日元気いっぱいのこすもす組のお友達です。



こすもす組(年少)