

[広報]

さめがわ

Public Relations
SAMEGAWA

3

March
2026 No.863
令和8年3月1日発行



目指せ金メダル！ 冬季お手玉オリンピック開幕

ただのもの忘れ？

エム・シー・アイ

それ、MCIかも。

特集

[広報] さめがわ

令和8年3月1日発行(毎月1日発行)
第863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



風景写真家 佐藤尚

四季のさめがわ便り

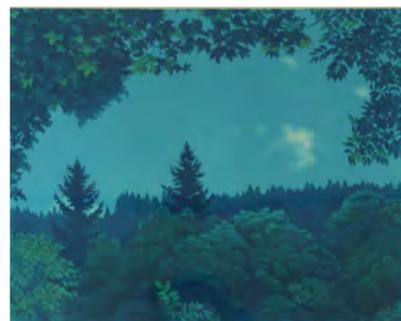
日本全国を旅しながら、農村や自然風景の撮影を続ける風景写真家の佐藤尚先生。四季折々の鮫川村の風景を撮影いただきながら、撮影にまつわるエピソードを綴った「四季のさめがわ便り」は、村公式SNSで好評連載中です。



1 雑草取り (R7.4.1 撮影) 2 チカラシバとスキ (R7.9.22 撮影)
3 江竜田の滝 (R7.11.11 撮影) 4 稲わら干し (R7.11.12 撮影) 5 鹿角平観光牧場 (R8.1.28 撮影)

問 農林商工課商工観光係 ☎49-3113

絵画を寄贈いただきました



「緑の窓」 東山魁夷

森洋さん(楢久保)から、村へ絵画「緑の窓(作・東山魁夷)」の寄贈がありました。

寄贈いただいた絵画は、村民ホールに展示しています。美しい色彩で知られる『東山ブルー』をぜひ間近でご覧ください。

SNSでも情報配信中

村公式アカウントはコチラ



Facebook



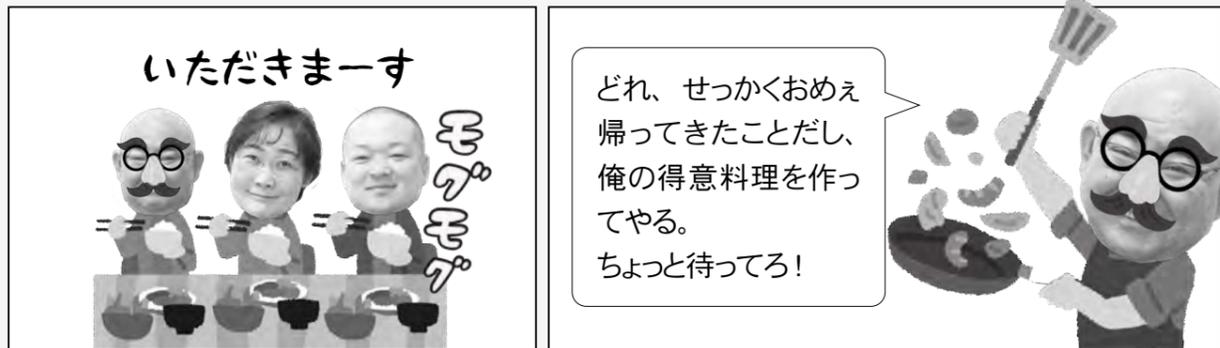
Instagram



Line

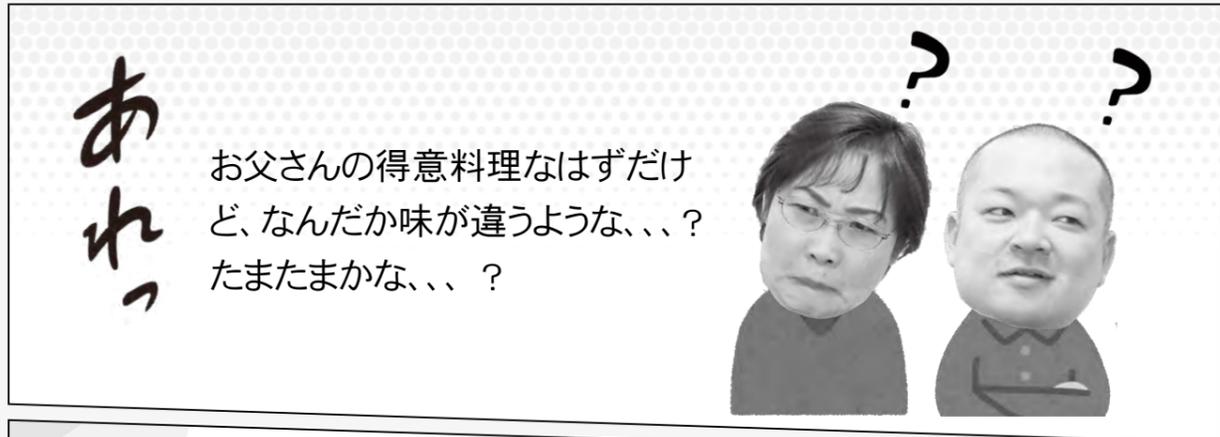
編集後記

■表紙の写真は、包括支援センターが主催する「達者DEカフェ」で開催された『冬季お手玉オリンピック』での一枚です。「遊びだから」と言いながらも、的を狙う目は超本気モードでした。たくさんお話を聞かせていただき、私にとっても楽しい時間でした。
■「光陰矢の如し」という言葉のとおり、もう3月号の編集後記を書いていることに驚きです。今年度も一瞬でした。春が待ち遠しいです。(藤田)



いただきまーす

どれ、せっかくおめえ
帰ってきたことだし、
俺の得意料理を作っ
てやる。
ちょっと待ってろ!



あれっ

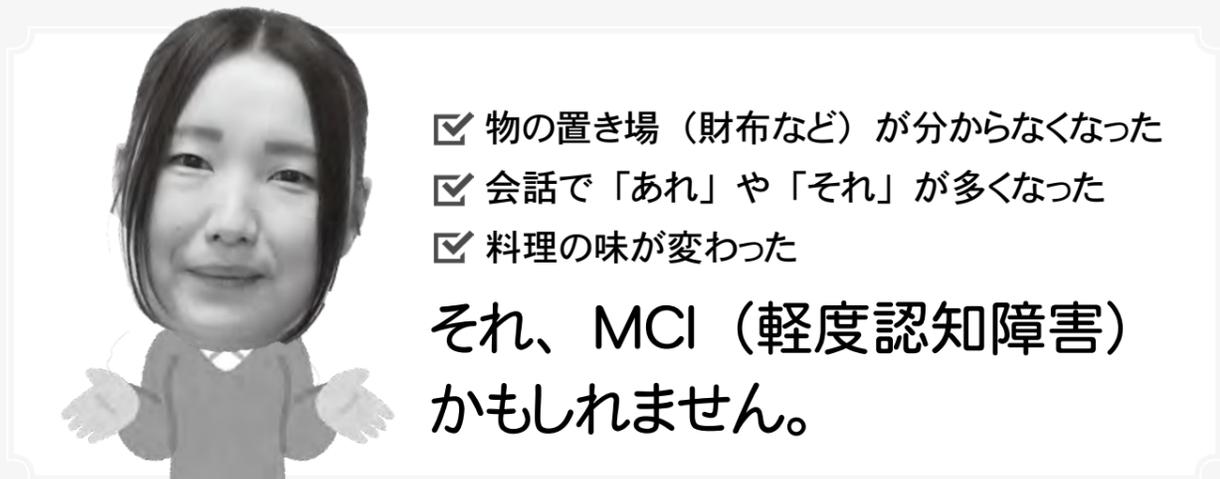
お父さんの得意料理なはずだけ
ど、なんだか味が違うような...?
たまたまかな...?



おれはいつも通りだぞ

最近のお父さん、なんだ
か少し違和感があるけど、
日常生活は問題ないし、
年をとっただけかしら?

うーん...



- ☑ 物の置き場（財布など）が分からなくなった
- ☑ 会話で「あれ」や「それ」が多くなった
- ☑ 料理の味が変わった

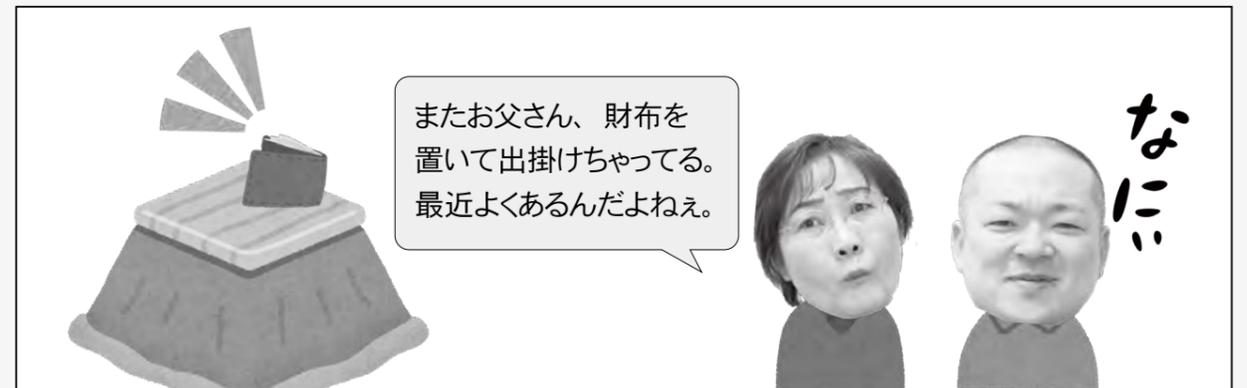
それ、MCI（軽度認知障害）
かもしれません。



最近なんだか様子がおかしい？ お父さんの小さな違和感

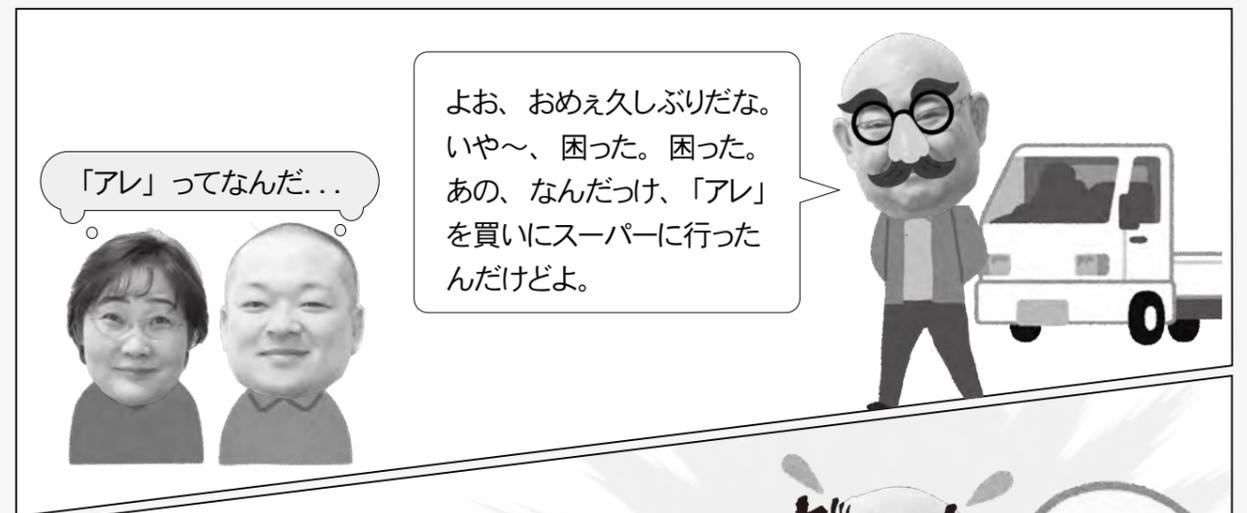
真一お父さんと啓枝子お母さんが2
人で住む家に、県外で働く息子の
弘倫君が久しぶりに帰省しました。
啓枝子お母さんは、最近なんだか
気になることがあるようです。

真一お父さん 啓枝子お母さん 息子の弘倫君



またお父さん、財布を
置いて出掛けちゃってる。
最近よくあるんだよねえ。

なに



「アレ」ってなんだ...

よお、おめえ久しぶりだな。
いや〜、困った。困った。
あの、なんだっけ、「アレ」
を買いにスーパーに行った
んだけどよ。



レジで金を払おうとしたら
財布が見つからなくてなあ。
なーんも買わねえで帰って来たよ。

「認知症」とは、さまざまな原因で脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶や判断力）が低下する「脳の病気」のことです。

また、認知症は「一人暮らしが困難なほど認知機能が低下した状態」と定義されており、生活する上で必要な、お金の扱いや服薬、食事など生活のさまざまなことを一人で行うことが難

認知症は認知機能が低下する 脳の病気

私たちは生まれたその日から、年を重ね続けます。老齢化は人生であり、老齢化とともに起こる認知機能の低下も自然な現象とも言えます。

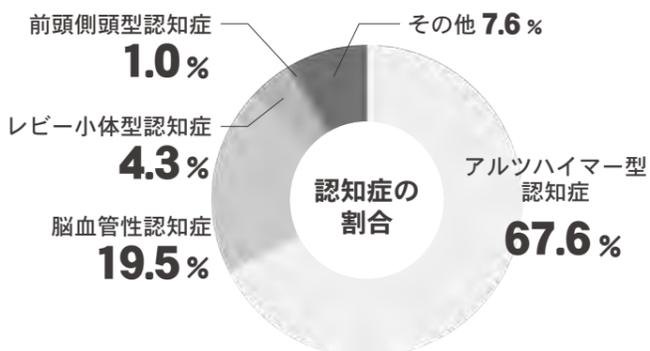
認知症やMCI（軽度認知障害）について正しく理解し、どのように向き合うべきかを考えてみましょう。

しい状態を表します。

認知症のおよそ7割が アルツハイマー型認知症

認知症には大きく分けて4つの認知症があります。認知症のおよそ7割を占める「アルツハイマー型認知症」は、脳が徐々に萎縮していく病気です。脳の神経細胞がダメージを受けるため、記憶力や判断力が低下していきます。

このほかに、脳梗塞や脳出血などが原因で起こる「脳血管性



出典：「認知症初期集中支援チームに必要な若年性認知症の知識」（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）

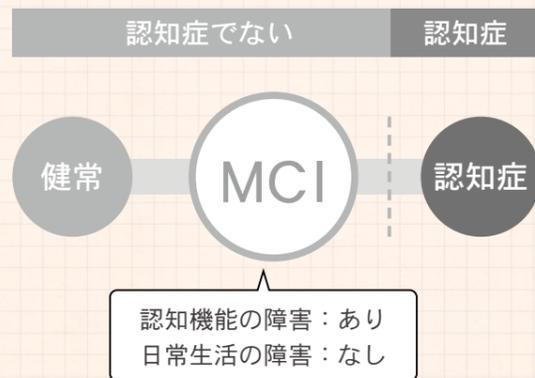
ただのもの忘れ？ エム・シー・アイ それ、MCIかも。

MCI（Mild Cognitive Impairment：軽度認知障害）とは認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。



右の画像は、男性職員の20年後の姿を生成AIで作成したものです。

MCIは健常な状態と 認知症の中間の状態です



具体的には...

- ✓ 最近の出来事を忘れやすくなった
- ✓ 約束を忘れてしまうことが増えた
- ✓ 慣れた場所で道に迷いそうになる
- ✓ 話の内容を理解しにくくなった

認知症、脳にレビー小体というタンパク質の塊が蓄積し神経細胞を壊すことで発症する「レビー小体型認知症」、50〜60代の若年期に発症しやすく脳の前頭葉と側頭葉が萎縮することで起こる「前頭側頭様変性症」があります。

MCI（軽度認知障害）は 認知症の一歩手前

MCIとは、認知機能が低下

を感じている、同じ年代の人と比べて認知機能が低下しているが、日常生活を基本的には正常に送れる状態のことを指します。日常生活はどうか送れるものの、テキパキとした行動が難しくなっている状態です。

MCIは健常な状態と認知症の中間の状態であり、放っておくと認知症に進行してしまいますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性もあります。



こんなことはありませんか？ 認知機能チェックリスト

① 外出時の持ち物を出掛ける前に、何度も確認するようになった。

まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1	2	3	4

③ カバンの中の鍵を探せず、中身を全て出さないと見つけれない時がある。

まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1	2	3	4

⑤ 言葉で説明するのが面倒な時が増えた。

まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1	2	3	4

⑦ 以前より頭の整理がつかず、いらだつことや不安な気持ちになることがある。

まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1	2	3	4

⑨ 友人に会う、好きなことをしたいのに、気持ちを向けるのに時間がかかる。

まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1	2	3	4

② 洋服の組み合わせやお化粧がいつも同じになった。

まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1	2	3	4

④ 2～3日間の出来事は覚えているが出来事の順序を思い出すとあいまいだ。

まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1	2	3	4

⑥ 深く考えることや長編小説を読むのが苦手になってきた。

まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1	2	3	4

⑧ 家電製品などを買ったとき、説明書や店員の説明が面倒に感じる。

まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1	2	3	4

⑩ 5つ以上の品物になると、メモを持って行かないと忘れてしまう

まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1	2	3	4

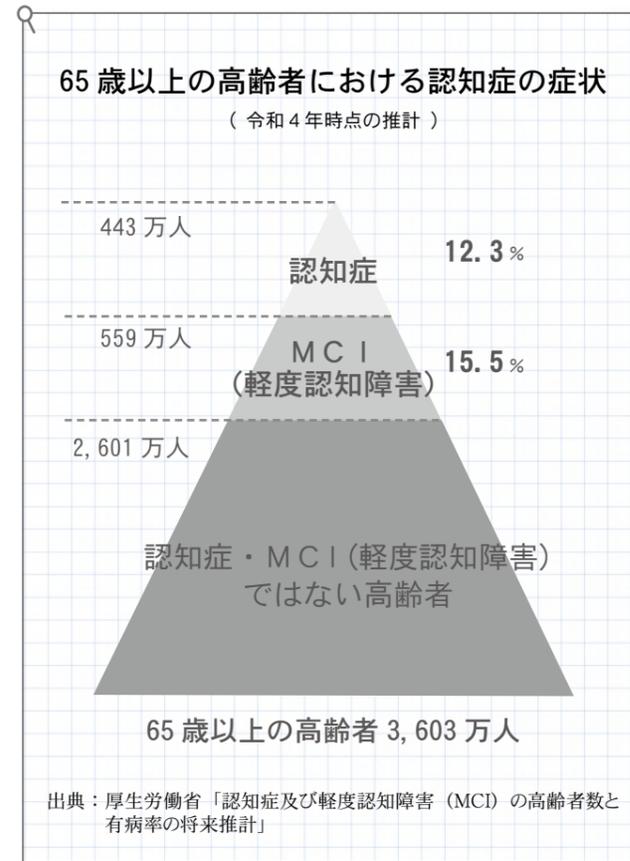
合計点が**20点以上**の人は、認知機能や生活の活動度が低下しています。お近くの相談機関に相談してみましょう。

(参考：株式会社ツクイ)

※このチェックリストの結果は、あくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関の受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

点



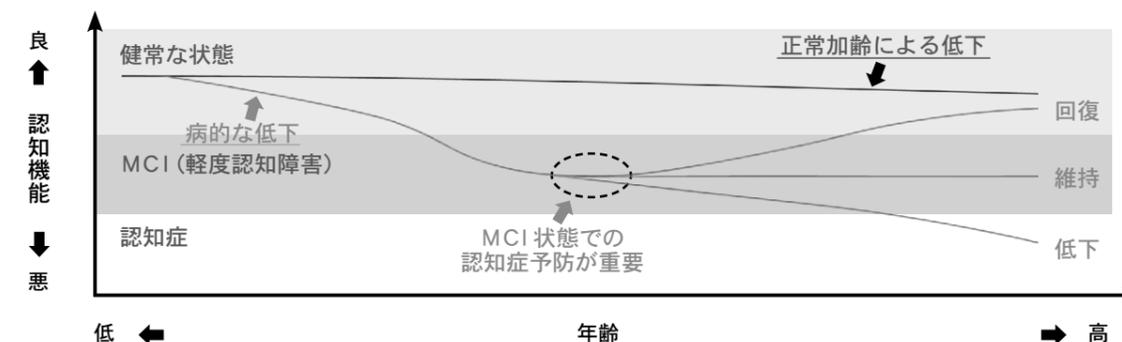
高齢者の3人に1人が認知機能に関わる症状
令和4年に、厚生労働省が65歳以上の高齢者を対象に行った調査では、認知症の人は443万人おり、65歳以上の高齢者のおよそ12人に1人が認知症という結果になりました。(左図参照)。
また、認知症の手前の症状であるMCI(軽度認知障害)の

状態にある高齢者は559万人とされ、65歳以上の高齢者のおよそ15人に1人がMCIということになります。
認知症とMCIの人を合わせると、3人に1人が認知機能に関わる症状があることとなります。この数字からも、認知機能に関わる症状は私たちにとって身近なものであり、誰にでも起こりうる可能性があることが分かります。

初期段階での対策が重要
しかし、MCIの段階で症状を自覚し対策を取ること、認知症への移行を防いだり、認知症への移行を遅らせることが期待できます。もの忘れが気になる始めた時や、MCIの初期段階で、いかに対策を行うことができるかがとても重要です。
まずは、自分や家族に当てはまる症状はないか、7つの認知機能チェックリストを試してみましょう。

MCIの70%前後の人が3～4年以内に認知症を発症
認知症の手前の状態であるMCIでは、軽度の認知機能の障害が認められますが、日常生活にはあまり支障がないため、多くが気づかれません。この時期に何も対策をしなかった場合、認知機能はそのまま低下し、70%前後の人が3～4年以内に認知症を発症すると言われています。

MCI初期段階での対策が認知症予防のカギに

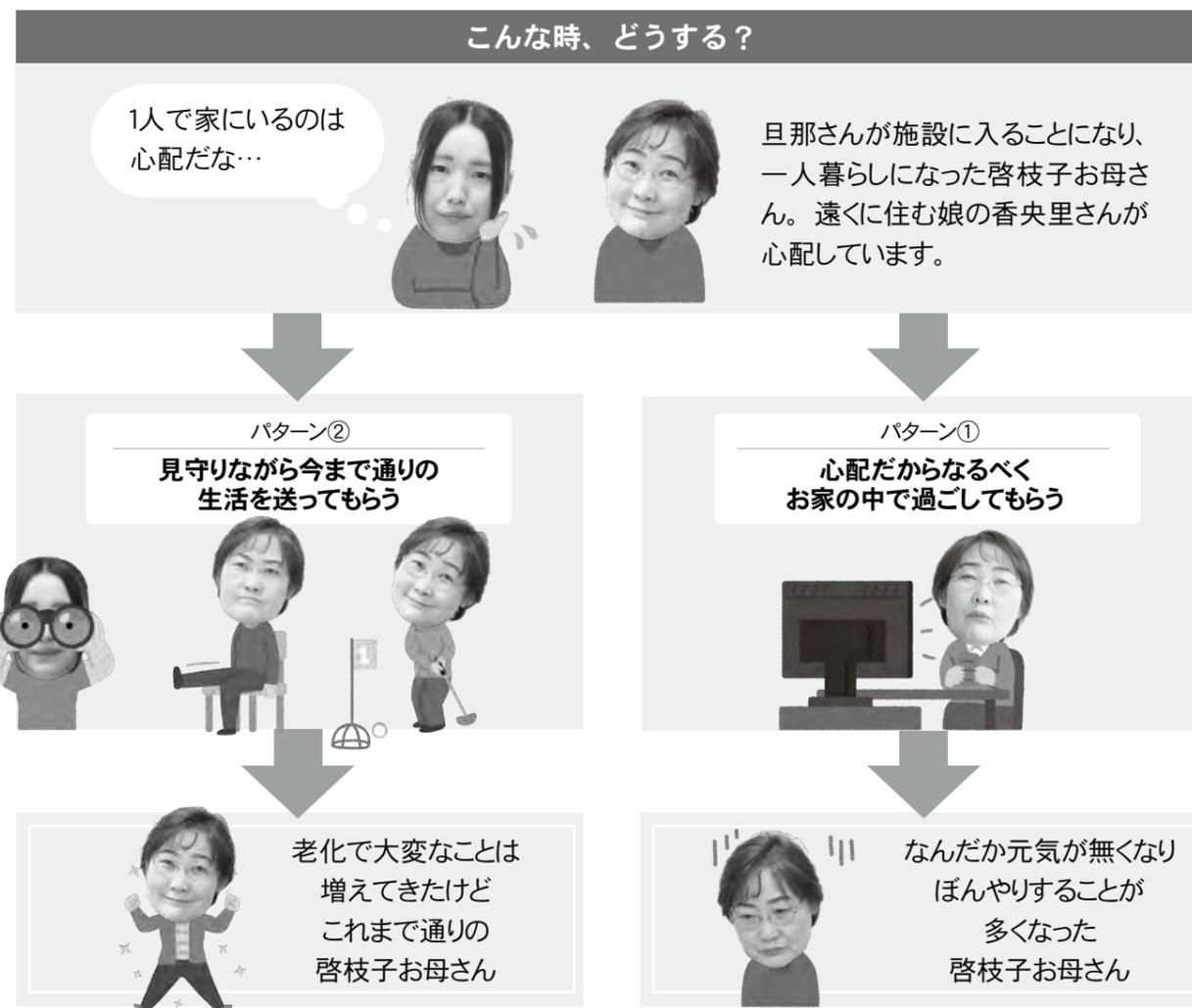


早期発見・対策が大切だよ



家族で、地域で支える

認知症の進行を遅らせるためには、早期発見・早期対策がとても重要です。本人は自覚がない場合が多く、周囲の人たちの気づきがきっかけになります。村地域包括支援センターの安藤ケアマネージャーにポイントを聞きました。



症状が進んでから相談に来る場合がほとんど

包括支援センターに相談に来る人の多くは、認知症が進行してから相談に訪れる場合がほとんどです。

本人に多少の自覚があっても、自分を認知症と認めたくない気持ちや周囲に迷惑をかけたくないという気持ちから、ごまかしたりするなどして、周囲に相談できない人もいます。

また、家族も同様に、以前から違和感に気づいていたけれど「まさかうちの人に限って…」そんな思いもあり、症状が進んでから相談に来るケースが多くなります。

早期発見で適切なケアを受けることが大切

MCIや認知症において、早期発見・早期治療はとても大切です。早期に適切な医療やケアを受けることで、進行を遅らせたり、症状を和らげることができ

認めたくない気持ちからか、家族内で本人の説得が難しいといったケースも耳にしますが、私たちのような『他人』が間に入ることで、スムーズに支援が進む場合も多くあります。少しでも違和感を感じた場合、まずはご相談ください。

認知症になっても安心して暮らせる村づくり

村では「認知症になっても安心して暮らせる村づくり」を目指し、さまざまな取り組みを行っています。

これまでも、定期的に認知症サポーター養成講座を行うなど、家族だけでなく地域で支える体制を構築してきました。令和7年度には、これまで行ってきた「達者DEカフェ（認知症カフェ）」を中心に地域全体の連携を図るため、村内の関係団体からなる「達者DEネット」を立ち上げました。これにより、地域全体で認知症の人やその家族を見守り、サポートする体制をさらに強化しています。

正しい知識を持ち温かい対応を行うこと

認知症サポーターは、決して特別な何かをする必要があるわけではありません。大切なことは、認知症やMCIという症状が、私たちの身近な問題であるという自覚を持ち、正しい知識を持って温かい対応ができる。そして、本人と家族の応援者であり続けることです。

生きがいや楽しさを持つこと

例えば、8割のケースのように「危ないから」「大変だから」

と、その人の役割を取り上げてしまうことは症状の進行につながります。人の役に立てることが喜びや自信を感じ、症状が和らぐ場合もあります。可能な限り、本人の力を引出してあげて、その人らしい生活が送れる手伝いをしてあげましょう。

そして、症状を進行させないためには、健康に良い生活を送ることが大切です。そして何より大切なことが、生きがいや楽しさを持つて生活することです。村や社会福祉協議会では外出機会創出のためさまざまな取り組みをしています。積極的に参加してみてください。（詳細は10・11ページ）

村地域包括支援センター ケアマネージャー 看護師兼社会福祉士兼主任介護支援専門員

安藤友紀 さん



認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座は、認知症の正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」を養成する無料講座です。受講者には応援の目印となるオレンジリングやカードが渡されます。

受講を希望される人は、村地域包括支援センターにご連絡ください。●村地域包括支援センター ☎29-1233

心と体、も健康でいるために

心と体、そして脳も健康でいるためには、規則正しい生活を送ることはもちろん、家から出て人との交流を通して日々の楽しみを見つけることがとても大切です。積極的に参加してみましょう。

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しており、脳トレや簡単な運動を行います。お茶を飲みながら楽しい時間を過ごしましょう。

会場 村民保養施設さざり荘

開催日 原則毎月第3木曜日

時間 午後1時30分～

●村地域包括支援センター ☎29-1233

Interview

好きなことをするのが元気の秘訣

達者DEカフェや筋力づくり教室、老人クラブの活動など積極的に参加しています。昔は家の仕事で忙しく時間が取れませんでした。今は自分の時間があって楽しいです。周囲からも元気だねとよく言われます。好きなことをできるのが、元気の秘訣だと思います。



矢吹イネ子さん
(蕨ノ草・82)

筋力づくり教室



毎月1回各地区で、筋トレや脳トレを行います。(株)ルネサンスの専門講座を修めた村民の運動サポーターの指導で、楽しく体と脳を鍛えましょう。

会場 各行政区の集会所 ※東石地区は保健センター

開催日 ふるさとの四季カレンダーに掲載

時間 午前10時～正午

●住民福祉課福祉係 ☎49-3112

Interview

これからも通い続けたい

息子夫婦の世話にならないようにと思い、筋力づくり教室など集まりの場に積極的に参加しています。体に悪い所はなく、自分の足で歩いています。こうした場で、地区の人と会えるのも楽しみです。情報交換の場でもあります。これからも通い続けたいです。



水野雅光さん
(大塩・95)

男の料理教室

今後の生活に役立て、参加者の親睦を深めましょう。



開催日 毎月1回

●村社会福祉協議会
☎49-3600

温泉サロン

温泉の後は、レクリエーションを楽しみましょう。



開催日 原則毎月第1金曜日

●村社会福祉協議会
☎49-3600

悠遊クラブ

麻雀を楽しみながら、脳を使って健康になりましょう。



開催日 原則毎月第4木曜日

●村社会福祉協議会
☎49-3600

私たちと楽しく体と脳を鍛えましょう

私たち運動サポーターは、(株)ルネサンスの専門講座を受講し、各地区の筋力づくり教室で指導をしています。

地区での交流が少なくなる中で、皆さんで集まり話をするのはとても大切です。また、筋力づくり教室で学んだことを家で実践されている人もおり、継続は力であると感じています。男性の参加者が少ないので、ご参加お待ちしております。



運動サポーター
石井智子 リーダー



9人の運動サポーターが活躍しています。(写真は8人)

住み慣れたこの村で、自分らしい生活を送り続けるには、私たちひとりひとりが当事者であることを理解し、正しい知識を持ち行動することが大切です。いつまでも自分らしい人生を過ごすために、家族や地域が目を配り、早期発見につなげましょう。

令和6年度に施行された「認知症基本法」では、「新しい認知症観」として「認知症になってもできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などとながらながら、希望をもって自分らしく暮らし続けられる」という考え方が示されています。これは、認知症を特別視せず、その人の個性や人生を尊重しながら、ともに生きる社会を目指す前向きな考えです。認知症をネガティブなものとして捉えるのではなく、家族や地域で支え合いながら、その人らしさを活かせる社会づくりが求められています。

人は誰も年を重ねます。老齢化が自然な現象のように、認知機能の低下も誰にでも起こりうることです。もし、自分が、家族が、認知症やMCIと診断されたとしても、その日から急に何かが変わるわけではありません。病院に行くことは、認知症と診断されるためではなく、私たちが自分らしく生きるためのヒントを見つけるためのものです。

老齢化は、年金者になったときからはじまるのではなく、私たちが生まれたときからはじまるのです。老齢化は人生を通じて進むものです。

【イヴァール・ロー＝ヨハンソン：スウェーデンの作家】

引越し手続きは簡単オンラインで!

オンライン（マイナポータル）を使えば、転出届の提出と転入予約が簡単にできます。スマートフォンさえあれば、24時間365日いつでも手続きができるため、仕事終わりや休日など空いた時間を有効活用して手続きが行えます。



やってみよう！簡単3ステップ

STEP1

マイナポータル上で 転出届を提出

オンラインで転出届の提出ができるため、引越す前の役場窓口への来庁は原則不要です。

STEP2

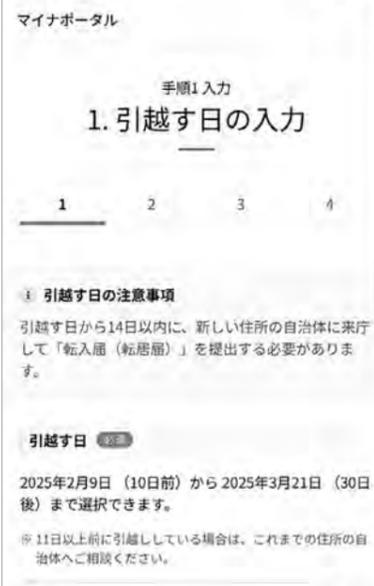
オンラインで 転入予定日など連絡

転入先の市区町村窓口で転入手続きが必要ですが、事前に来庁予定の連絡ができます。

STEP3

対面で 転入届を提出

窓口で必要な手続きや持ち物が事前に確認でき、スムーズに転入手続きができます。



操作方法と準備するもの

- ①マイナポータルへアクセス
- ②届出情報等の入力
- ③電子署名 & 送信

転入時に必要な書類などは12ページに詳しく掲載しています。忘れずに確認してね。



準備するもの

- ☑ 利用者のマイナンバーカードまたはスマホ用電子証明書
- ☑ マイナポータルにアクセスする端末（スマートフォン・PC）
- ☑ 連絡先電話番号
- ☑ 新しい住所（転出先住所）
- ☑ 署名用電子証明書および利用者証明用電子証明書

※入力内容の不備などによる連絡があった場合は、その内容に従って対応してください。
※マイナポータルから転出届の提出を行った後は、各種案内に沿って、引越し先の市区町村窓口で転入届などの手続きを行ってください。



もうすぐ新年度

忘れずに手続きしましょう

転勤や就職、進学などにより住所が変わる人は、新しい住所地の届出が義務付けられています。また、届出をしていないと、国民年金や国民健康保険、各種手当などの給付を受けられなくなる場合があります。忘れずに手続きをお願いします。

問 住民福祉課住民係 ☎49-3112

	届出	☑ 必要なものチェックリスト	届出期限	
引越しする	村外に引越し	<input type="checkbox"/> 転出先の住所 【本人確認書類】 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード（持っている人のみ） <input type="checkbox"/> 運転免許証 【村に返却します】 <input type="checkbox"/> 各種保険証など…国保・介護・後期など（社会保険の人は返却不要） <input type="checkbox"/> 印鑑登録証 ※持っている人のみ <input type="checkbox"/> こども医療費受給資格証 ※マイナンバーカードをお持ちの人はマイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能です。	新しい住所地に住み始めるまでに	
	村内に引越し	転居届	<input type="checkbox"/> 転居先の住所 <input type="checkbox"/> 本人確認書類（※1） <input type="checkbox"/> マイナンバーカード（持っている人のみ） ※手続き時に暗証番号が必要です。 <input type="checkbox"/> 委任状 ※転居者または同じ世帯以外の方が代理で手続きする場合 【登録住所を変更します】 <input type="checkbox"/> 各種保険証など…国保・介護・後期など <input type="checkbox"/> こども医療費受給資格証	引越しした日から14日以内
		転入届	<input type="checkbox"/> 転出証明書（前住所地で発行） <input type="checkbox"/> 本人確認書類（※1） <input type="checkbox"/> マイナンバーカード（持っている人のみ） ※手続き時に暗証番号が必要です。 <input type="checkbox"/> 資格確認書（社保加入者のみ） <input type="checkbox"/> 委任状 ※転入者または同じ世帯（新住所）以外の方が代理で手続きする場合 ※転入手続きは、これまでどおり転入先市区町村窓口での届出が必要です。	
	健康保険が変わる	就職などで社保に加入	喪失届	<input type="checkbox"/> 資格確認書または資格情報のお知らせ <input type="checkbox"/> 国民健康保険資格確認書…村に返却
退職などで社保を脱退した（国保に加入）		取得届	<input type="checkbox"/> 資格喪失証明書（勤務先で発行） <input type="checkbox"/> こども医療費受給者証…村に返却	



※1 届出に必要な本人確認書類
 …1点で確認できるもの…マイナンバーカード、運転免許証、パスポート
 …2点で確認できるもの…次の A+A または A+B A：健康保険証、年金手帳、年金証書
 B：診察券、学生証、預金通帳、キャッシュカード

要保護、準要保護児童生徒の 保護者に対する就学援助

経済的理由により、小中学校への就学が困難な児童生徒に対して、学用品費など就学に必要な経費の一部を補助します。

対象者

村内に住所を有し、村内の小学校または中学校に在籍する児童生徒の保護者で、次のいずれかに該当する人

- ① 要保護：生活保護を受けている人
- ② 準要保護：要保護に準ずる程度に困窮しており、次のいずれかに該当する人
 - ・生活保護の停止または廃止されている人
 - ・村民税の非課税または減免されている人
 - ・個人事業税、固定資産税、国民健康保険税が減免されている人
 - ・国民年金保険料が免除されている人

・児童扶養手当を受給している人

・その他、急な離職などで援助が必要な人

援助される費用

学用品費、通学用品費、新入学児童生徒用品費、校外活動費、修学旅行費、卒業アルバム代

その他

▼申請された人には、後日、民生児童委員による家庭状況調査があります。▼審査に伴い教育委員会および学校において生活状況の調査をする場合があります。▼年度途中の認定の人の支給は、認定日以降の経費に限られ、認定された月からの月割りとなりません。▼虚偽の申請などにより、就学援助を受けたことが判明した場合、援助費を返還していた、たぐい場合があります。

☎ 49-3151

農業委員・農地利用最適化委員を 公募します

任期満了に伴い、農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します。

公募期間

令和8年3月2日(月)
～3月27日(金)

応募方法

推薦用紙または応募用紙に必要事項を記入し、村農業委員会事務局へ持参または郵送。各用紙は村農業委員会事務局のほか、村ホームページからも取得できます。

▼農業委員：令和8年7月

20日から令和11年7月19日まで

▼農地利用最適化推進委員：令和8年7月下旬から農業委員の任期の日まで

報酬

▼農業委員：20万4000円(年額) ▼農地利用最適化推進委員：16万3000円(年額) ※令和7年度現在

その他

公募期間中および期間終了後、応募状況をホームページで公開します。

☎ 49-3113

学生が国民年金保険料の納付が困難なときに 学生納付特例制度

日本国内に住むすべての人は、20歳になった時から国民年金の被保険者となり保険料の納付が義務づけられています。ただし、学生で国民年金保険料の納付が困難な場合、本人の申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象

▼学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が基準以下の学生
※所得基準(申請者本人のみ)
：128万円+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除など

▼学生納付特例制度の対象となる学校に所属する学生

必要書類

▼申請書
※20歳になると学生納付特例制度の申請書が届きます。
※役場窓口にも備え付けが

ります。

▼学生証のコピーまたは在学証明書

申請方法

① 必要書類を次のいずれかに提出または郵送
▼住民登録をしている市(区)役所・町村役場の国民年金担当窓口

▼お近くの年金事務所

▼在学中の学校など

※在学中の学校などが学生納付特例の代行事務を行う許認可を受けている場合に限る

② マイナポータルから電子申請

☎ 49-3112

☎ ねんきんダイヤル

☎ 0570-051165

☎ 白河年金事務所

☎ 0248-274161

白河税務署からのお知らせ 申告・納付はお済みですか

◎申告・納付期限

令和7年分所得税などの申告・納付期限は、次のとおりです。

▼所得税および復興特別所得税・贈与税
令和8年3月16日(月)

▼消費税および地方消費税(個人事業者)
令和8年3月31日(火)

◎振替納税を利用した場合の振替日
令和7年分所得税などの振替日は次のとおりです。(前日までに残高確認をお願いします。)

▼所得税および復興特別所得税
令和8年4月23日(木)

▼消費税および地方消費税(個人事業者)
令和8年4月30日(木)

税に関する一般的なご相談やお問い合わせは、国税庁ホームページのチャットボットや確定申告電話相談センター(☎0248-2217111 ※音声案内で0番を選択)をご利用ください。



チャットボット



村内企業 求人情報

村内における最新の求人情報を、下記QRコードからいつでも確認できます。



福島空港台湾便 就航2周年

福島空港⇄台北・桃園空港へは、毎週火曜・金曜に往復運航中です。直行便なので、乗り継ぎなしで所要時間は3時間程!

福島空港ではパスポート取得・更新補助も行っています。初めての海外旅行をお得に楽しみましょう。

詳細はこちら





それぞれの役を楽しむ園児

鬼は外!福は内!

伝統行事節分を楽しむ

2月3日(火)に、こどもセンター(小針富子園長)で節分の豆まきが行われました。今年は鬼役と豆をまく役を自分たちで選び、それぞれ役になりきり豆まきを楽しみました。手作りのお面を付けた園児が勢いよく教室に登場すると、そのほかの園児は「鬼は外!福は内!」と威勢の良い掛け声で豆に見立てた紙やボールを投げ、鬼を退治しました。

関東大会での活躍を期待

福島DC選手として関東U12DC交流大会に出場

バスケットボールで関東U12DC交流大会に福島DC(育成)選手として出場する白坂美結さん(茅)への激励金交付式が、2月20日(金)に役場村長室で行われました。白坂さんは8月に行われたトライアウトで選ばれ、福島県代表として大会に出場します。交流大会は2月21日(土)に群馬県で開催され、参加した関東地区6県の代表チームと競いました。



活躍を誓う白坂さん(中央)



受賞を喜ぶ宗田村長と栗原さん(右)

農林業センサス大臣表彰

2025年農林業センサス農林水産大臣表彰

村統計調査員を務める栗原順一さん(楸木田)が2025年農林業センサス農林水産大臣賞を受賞しました。栗原さんは平成15年から現在まで23年間統計調査員を務めており、統計の発展と普及に貢献したことが評価され受賞となりました。2月20日(金)に役場を訪れ、宗田村長に受賞を報告した栗原さんは「受賞は村の調査員皆さんの苦勞のたまもの」と喜びました。

大切に使ってください

鮫川小学校が共同募金を寄附

鮫川小学校(吉田智校長)は2月19日(木)に赤い羽根共同募金として11,505円を寄附しました。これは運営委員会の児童が協力を呼びかけ募ったものです。贈呈式は役場村長室で行われ、児童を代表し運営委員会委員長の藤元駿斗さんと書記の関根優奈さんが、宗田村長に目録を手渡しました。募金は村共同募金(社会福祉協議会内)を通して県の共同募金会に送金されます。



募金を手渡す藤元さん(中央)と関根さん(右)



山林に向かって放水する署員と団員

文化財を守るため

熊野神社で文化財火災防御訓練

1月25日(日)に全国一斉文化財防火デーに合わせ、西野の熊野神社で火災防御訓練が行われました。村や消防関係者、地元住民などおよそ40人が参加し、貴重な文化財を火災や災害から守るため、通報から消火までの一連の動きを確認しました。訓練終了後には、統監を務めた藤田教育長が「今後も村の貴重な文化財を守るため、予防消防に協力をお願いしたい」とあいさつしました。

満100歳おめでとうございます

阿久津アイさん(折戸)に賀寿贈呈

1月30日(金)に阿久津アイさん(折戸)が満100歳を迎え、阿久津さんの自宅で賀寿贈呈式が行われました。宗田村長から賀寿・祝金・花束が贈呈され、村老人クラブ連合会長の前田三郎さんから賀寿と花束、西山長生会会長の坂本忠雄さんからは祝金を手渡されました。阿久津さんはしっかりと口調で「一日でも多く元気に過ごしたい」と笑顔で語りました。



賀寿を喜ぶ阿久津さん(右)



認定書を受け取った認定農業者の皆さん

新たに4人・1法人が認定

村認定農業者に佐川さんら

1月30日(金)に村の農業経営改善計画認定書交付式が役場村長室で行われ、和牛繁殖農家の佐川一男さん(内ヶ童)、芳賀雄一さん(草木)、小林輝男さん(葉貫)、長久保仁一さん(赤小名)の個人4人と、水稲・作業委託を行う「あたごの里(関根忍社長)」の1法人が認定を受けました。宗田村長は「今後の村づくりのため尽力してほしい」と激励しました。

カロッチャで競う

第7回ニュースポーツ大会が開催

第7回村ニュースポーツ大会が2月1日(日)にトレーニングセンターで開催され、村内外から24チームおよそ80人が参加しました。学石女子野球の参加もあり、子どもから高齢者まで幅広い世代が参加し、3人1組でプレーを楽しみました。1投ごとに歓声が上がリ、寒さに負けない盛り上がりを見せました。▶優勝=学石エレファント▶準優勝=学石ハムスター▶西野B



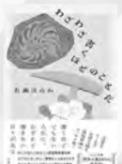
的の中心を狙う参加者

Book

図書の新話

図書館からおすすめの本をご紹介
 鮫川村図書館 ☎ 29-1150

わざわざ書くほどのことだ
 著：長瀬ほのか（双葉社）



結婚式にアンモナイト入刀、洗濯物の山に「待っててね」と話しかける、アンモナイト研究者を夫に持つ著者も、クセの強さでは負けていません。突如握り寿司を習ったり、ごはんパズルと称して北海道から福岡まで弾丸旅行したり。淡々とした文章から伝わってくる2人の面白おかしな日常にハマること間違いなしのエッセイです。

目的別でわかるDIYで
 リフォーム&修繕
 著：成美堂出版編集部（成美堂出版）



住まいの困りごとを自分で解決してみたい方にぴったりの1冊。壁紙の貼り方からフローリングの張替え、屋外のDIYまで目的別に整理され、写真が豊富で手順もわかりやすく初心者から上級者まで安心してリフォームや修繕に挑戦できる実用的なガイドブックです。

第3土曜日は
 家族一緒に読書の日
 ←新着図書はこちら

地域活性化起業人・三年の任期を終えて—

梅田海太 / ティー・エス・ビー株式会社

■充填豆腐の開発

手まめ館の「達者の豆腐」は、村が誇る「ふくいぶき」を使用した大変美味しい豆腐です。しかし、足が早く賞味期限が4日間と短いことが課題でした。そこで新たに充填豆腐「おれとおめえの恋豆腐」を開発。加工方法を変え、賞味期限を21日間に延ばすことができました。

■スパリゾートハワイアンズへの販路拡大

村の食材を多くの方に食べてもらいたいという思いから営業活動を行い、現在、ホテルハワイアンズの朝食バイキングに、手まめ館の「達者の味噌」「達者の豆腐（木綿）」「油揚げ」を使用いただいています。

■助成金の活用

厚生労働省が行う支援事業を活用し、充填豆腐の設備や製氷機、納豆製造用の圧力釜などの購入に充て、300万円ほどの助成を受けることができました。

■さいごに

昔ながらの里山を残す鮫川村。この三年間で私自身も様々なことを学ばせていただきました。生産者の方々が自信を持ってお出しする野菜は美味しく、それを笑顔で選ぶお客様。そして毎日豆腐や味噌、揚げ物を作り、販売する手まめ館の方々の姿。わずかでもお力になれたなら幸いです。

私は東京へ戻りますが、またこの鮫川村へ皆さんの笑顔を見に遊びに来たいと思います。三年間本当にお世話になりました。ありがとうございました。



小さい頃から山に行くことが楽しみで、大人になったら山仕事に携わりたいて考えていました。そして現在、林業の会社に就職し、夢だった山仕事に日々取り組んでいます。

山での仕事は体力を使うハードなものです。澄んだ空気の中で働くことはとても気持ちが良いです。木々が倒れる迫力のある音や大自然と向き合う日々のやりがいを感じながら取り組める仕事です。毎日仕事終わりはヘトヘトですが、それもまた充実感につながっています。

また、会社の同僚にすすめられて始めたゴルフが、今では私の趣味

村民【随想】リレー — 331

夢だった山仕事 関根 司さん

次号は、石原司さん（新宿）にバトンタッチ！

味になり、良い気分転換になっています。始めたばかりの頃は難しく、なかなかスコアが伸びずに苦戦しましたが、練習を重ねるうちにスコアもだんだん良くなってきました。今は時間があれば打ちっぱなしに行き練習をしています。これからも、日々楽しく過ごしていきたいと思います。



せきね・つかさ ● 大字西山字余所内在住。30歳。趣味はゴルフ。

俳句

早春の鍛冶屋に鞆緑り返す

渡辺 家造

福寿草小さな光集まれり

山本 恵子

ウイスキー閉じ込めるチョコ春近し

服部 啓一

早春の風に急かされ達磨買う

鍋木 重正

陽光を川面に溶かしきらめけり

斎須 信子

短歌

ぼかぼかと春の陽気で水仕事寒さに
 たえた大根洗う

赤坂 和子

厳寒の冬を乗り越え節分のかぞえ年
 での二つ年をとる

藤田智枝子

亡き母が若き日汲みしといふ井戸は埋
 め戻されて蓬の新芽

服部 啓一

読み聞かせ終れば聞こゆ雪の歌明日は
 雪虫浮遊しそうな

須藤 幸子

投稿句

氷雨降る内ヶ竜川猫柳

宗田 稔

寒風に餌を求めてヤマガラも木々の間
 で雪化粧

蛭田 昌一

奥の鮫川文芸クラブでは、会員を随時募集しています。初心者の方も大歓迎です。入会前に句会・短歌会を見学することもできます。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

奥の鮫川文芸クラブ
 会長 斎須信子 ☎ 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…20件
■今月の納税
・後期高齢者医療保険料第7期 【納期限:3月2日】

デマンド交通「さめばす」
(予約専用) ☎ 070-3791-0488



令和8年度福島県警察官募集

受験資格 【警察官A(第1回)】年齢35歳未満で次の条件に該当する人 ▶大卒の人(見込み含む) ▶人事委員会が前項と同等の資格があると認める人【警察官B(第1回)】年齢17歳以上35歳未満で次の条件に該当しない人▶大卒の人(見込み含む)▶高校に在学中の人(高校生は第2回から)

受付期間 令和8年3月2日(月)～4月10日(金)

第一次試験日 令和8年5月17日(日)

☎福島県警察本部警務部警務課
採用フリーダイヤル
☎0120-276-314
☎棚倉警察署 ☎33-0110 [詳細はこちら](#)



2026年度国家公務員 国税専門官採用試験(大卒程度)

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。国の財政を支える国税専門官に、あなたもチャレンジしてみませんか?

受験資格 ①平成8年4月2日から平成17年4月1日生まれの人 ②平成17年4月2日以降生まれの人で次に掲げるもの▶大学(短大を除く。)を卒業したおよび令和9年3月までに大学を卒業する見込みの人▶人事院が前項に掲げるものと同等の資格があると認める人

申込期間 令和8年2月19日(木)～3月23日(月)

申込方法 インターネット申込みとする(右記QRコード)

☎仙台国税局人事第二課試験研修係
☎022-263-1111
☎人事院東北事務局
☎022-221-2022



今月のテーマ — 重要な栄養素「たんぱく質」

生きていくうえで、食事から栄養を適切な量を摂ることは大切なことです。「たんぱく質」は筋肉、臓器、皮膚、毛髪、血液、骨などの材料となる体にとって最も重要な栄養素です。たんぱく質が不足すると、筋力や代謝が落ちたりやすくなるなど体に影響があります。

たんぱく質が豊富に含まれる2群の食品

たんぱく質は筋肉や血液など体の組織を作る材料であり、免疫やホルモンなど体の機能を維持していくための材料でもあります。

肉類・魚類・大豆製品が含まれる2群の食品には、たんぱく質が豊富に含まれます。一方で2群の食品には、ビタミンやミネラルがあまり含まれないため野菜などと一緒に食べると、効率よく体の筋肉になります。



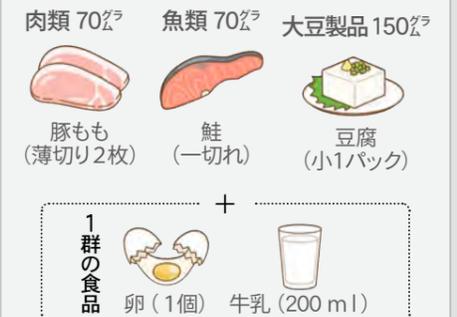
食べすぎは体の負担に

2群の食品は脂質を多く含む食品でもあります。例えば牛バラや豚バラ、ベーコンなどには、たんぱく質よりも脂質が多く含まれています。

成人一日あたりのたんぱく質の摂取量は、男性65g・女性50gが推奨されています。多く摂取すると、たんぱく質を筋肉に変える過程で老廃物が多く出てしまい、排泄する腎臓に負担がかかってしまいます。右記の基準量を目安に2群の食品を摂取してみましょう。

☎住民福祉課健康係 ☎49-3112

一日の摂取量の目安



県広報コンクールで「広報さめがわ」が佳作

県と県広報協会主催の「第71回福島県市町村広報コンクール」において、鮫川村が「佳作」に選ばれました。今回受賞したのは、特集「未来をつむぐ挑戦」を掲載した本紙令和7年12月号です。

この度の受賞は、村民の皆さまをはじめ、各関係機関のご支援、ご協力によるものであり、紙上より厚く御礼申し上げます。今後も村民の皆さまのご活躍を伝えられる広報紙づくりを目指し取り組んでまいりますので、ご協力の程よろしくお願いたします。



鳥獣被害防止のための 資材購入費を助成

村は、鳥獣被害防止のための資材購入費の一部を助成しています。今年度購入した物は令和8年3月31日までの申請が必要です。

購入する資材などにメーカーや購入店の指定はありません。申請がお済みでない場合は早めの申請をお願いします。

必要書類 ▶交付申請書(農林商工課で配付)▶購入した資材の写真▶購入した資材の明細が分かる領収書▶資材設置前後の現地の写真

※申請は年度中1回限りです。
※申請の際は印鑑と振込先口座(預金通帳)を持参してください。

☎農林商工課農林畜産係
☎49-3113



[詳細はこちら](#)

暮らしのカレンダー

3/1 日	環境美化の日 交通事故ゼロ・歩行者優先の日	つちやクリニック ☎43-2250
2 月		
3 火		
4 水	手まめ館定休日	
5 木		健蛟
6 金		
7 土		
8 日		深谷クリニック ☎33-3223
9 月	3か月児健康診査 お母さんの口腔健康相談	健蛟
10 火		
11 水		
12 木	3か月児健康診査	
13 金	卒業証書授与式(中学校)	
14 土		
15 日	シルバー交通安全の日	車田病院 ☎43-1019
16 月		
17 火		健蛟
18 水	手まめ館定休日 やまぶきの会	
19 木	卒園式(こどもセンター) 修了式(小学校) 心配ごと相談	
20 金	春分の日	おおひら整形外科 ☎33-9468
21 土		
22 日		塙厚生病院 ☎43-1145
23 月	卒業証書授与式(小学校) 修了式(中学校)	
24 火		合同
25 水		
26 木		
27 金		
28 土		
29 日		木村医院 ☎46-3528
30 月		
31 火		
4/1 水	交通事故ゼロ・歩行者優先の日 手まめ館定休日	
2 木		

戸籍の窓 ※1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	2,721人 (-5)
男	1,406人 (-3)
女	1,315人 (-2)
世帯	1,027戸 (-1)

2/1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
3月の担当は鮫川小学校の2人です。



左から
大森心陽さん
中川西璃真さん

あおぞら号昼バス運行日 ママカフェ

やまゆり乳児室・保育室

筋力づくり教室(公民館)

健蛟運動教室 / 会場▶公民館

3月 5日 (木)	☎2時~3時	… ヨガ・腰痛予防ストレッチ
3月 9日 (月)	〃	… 快眠のための瞑想ヨガ・ヨガ
3月 17日 (火)	〃	… 健美操・からだすっきりストレッチ

教育委員会便り 第11回

チャレンジスクールの活動記録

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、さまざまな体験活動を通して村の魅力を知るとともに、チャレンジする力と仲間と協力する力を身につけ、子どもたちの「生きる力」を育むことを目的としています。今年度は6回の講座を実施しました。

第1講座(6/16)

開講式・体験活動

公民館での開講式の後、須賀川市の「絵織製作元吉野家」で、世界に一つだけのタペストリーを作りました。午後は須賀川特撮アーカイブセンターを訪れました。



第4講座(9/28)

村外研修

栃木県のなかがわ水遊園で「クッキーづくり体験」や施設見学を行い、那須どうぶつ王国では普段見ることのできない動物たちの見学などを楽しみました。



第2・3講座(8/6)

森林教室・夏休みチャレンジ教室

午前中は、棚倉町文化センターで行われた森林教室に参加し、クラフト製作と文化センター周辺で森林散策をしました。

午後は公民館に戻り、昼食のお弁当を食べた後、トレーニングセンタープールと図書館に分かれて活動しました。夕食は自分たちでカレーライスとハンバーグ、きゅうりの漬物を作りました。自分たちで作ったごはんの味は格別でした。



第5講座(10/27)

社会学級とのふれあい講座

チャレンジスクール参加者と社会学級参加者が混合で6チームに分かれ、豆つかみ競争など3競技を協力しあって楽しむことができました。



第6講座(2/7)

スキー教室

裏磐梯スキー場で実施しました。始めはぎこちなかった子どもたちも、午後には上手に滑ることができました。夕方、公民館に戻り閉講式を行いました。



棚倉消防署鮫川分署からのお知らせ

林野火災に注意しましょう

今年も、「急ぐ日も足止め火を止め準備よし」をスローガンに3月1日(日)から3月7日(土)まで春の火災予防運動が実施されます。

近年、山林火災が相次いでいます。昨年2月には岩手県大船渡市で大規模な山林火災が発生しました。この大規模山林火災を受け、林野火災予防のため、令和8年1月から火災の危険性が高い気象状況の場合に「林野火災注意報」や「林野火災警報」を発令しています。警報発令時には、屋外でのたき火や農作業に伴う野焼きなどの実施に規制がかかります。

火災から地域を守るため、皆さま一人ひとりの心がけとご協力をお願いします。

問 棚倉消防署鮫川分署 ☎49-2119

火の取扱いに
注意しましょう

