

[広報]

ひだまり荘

Public Relations
SAMEGAWA

7

July
2026 No.867
令和8年7月1日発行

「広報」
ひだまり荘

令和8年7月1日発行(毎月1日発行)
第867号(昭和27年9月創刊)

発行/福島県鮫川村 編集/鮫川村役場総務課
〒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



ひだまりにつつまれた あたたかな空間

●特集

ひだまり荘30周年を祝して

ぼく・わたしの夢

[第104回]

鮫川小学校6年生の児童に夢や目標を教えてくださいました。



バレーボールの監督になりたい!

本郷想人さん

ぼくは将来の夢は、バレーボールの監督です。理由は、選手を育て、県大会や全国大会などに行くことや、将来プロバレーボールとして活やくできるようにすることにあるからです。監督は、ポジションをみきわめたり、アドバイスを上手にすることが大切だと思います。バレーボールの監督になるために、たくさんの方のアドバイスを学びながら、がんばっていきます。



数字で未来を支える仕事

中川西鈴那さん

わたしの将来の夢は公認会計士です。小さいころからそろばんを習っていたことがきっかけで、数字の楽しさや正しく計算することの大切さを学びました。そんな中、お父さんに公認会計士という仕事があることを教えてもらい、数字で人の役に立てる仕事があることを知り、私もなりたいと思うようになりました。夢を叶えるために、今はそろばん検定合格を目指して一生けん命努力しています。

今月の表紙 / ひだまり荘デイサービスの一日



利用者と一緒に歌を歌うのは職員の方の須藤さんです。この日は職員の方が作ったひだまり荘の替え歌を全員で歌って、一日を締めくくりました。明るく働く職員の方の姿からは「鮫川村には安心して年を重ねることができる場所がある」という安心感が感じられました。

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

■ひだまり荘での仕事について「こんなに自分にハマる仕事だと思わなかった」と話してくれた須藤さん。凹凸のブロックがびたっとハマるようなイメージでしょうか。「ハマる仕事」という表現がわたしの心にもハマりました。■明るくハツラツとした職員の方々と、いろいろな話をしてくれた優しい利用者の方々にたくさんのお話を学んだ2日間でした。ご飯もとってもおいしかったです。(藤田)

【特集】ひだまり荘30周年を祝してⅠ

ひだまり荘30周年記念式典を開催

平成8年4月15日に開所した村高齢者総合福祉センター「ひだまり荘」。地域の高齢者を支えて今年で30年が経ちました。6月13日(土)に記念式典が行われ、多くの関係者が開所30周年を盛大に祝いました。

元気に開会を宣言した地域貢献団体ちびレンジャーの子どもたち。



美しい篠笛の音色と軽快なトークで会場を盛り上げた石井さん。



上_ 力強い太鼓の音色で式典の始まりを告げる奥州鮫川太鼓保存会 / 下_ 多くの来場者でにぎわう出店ブース



ひだまり荘公式キャラクター
ひまりん
「陽だまり」からひまわりの花をイメージ。ぽっちゃりとかわいいひまりんです。



たくさんの笑顔があふれた会場。多くの来場者が訪れた。



幼い頃から定期的にひだまり荘で演歌を披露していた阿久津好輔さん。往年の名曲など5曲を披露。



豪華景品が並んだ大抽選会。会場は盛り上がりを見せた。



節

目の30周年を迎えた村高齢者総合福祉センターひだまり荘。開所30周年を祝して、6月13日(土)に記念式典がひだまり荘で行われました。

オープニングセレモニーには奥州鮫川太鼓保存会が登場し、力強い演奏で式典に花を添えました。続いて地域貢献団体ちびレンジャーの子どもたちが元気に開会の言葉を述べました。

宗田雅之村社会福祉協議会会長は「30周年を迎えるにあたり、村民の皆さんや運営に尽力いただいたすべての関係者に感謝申し上げます。ひだまり荘は、地域の福祉拠点として多くの高齢者に寄り添ってきた。高齢化

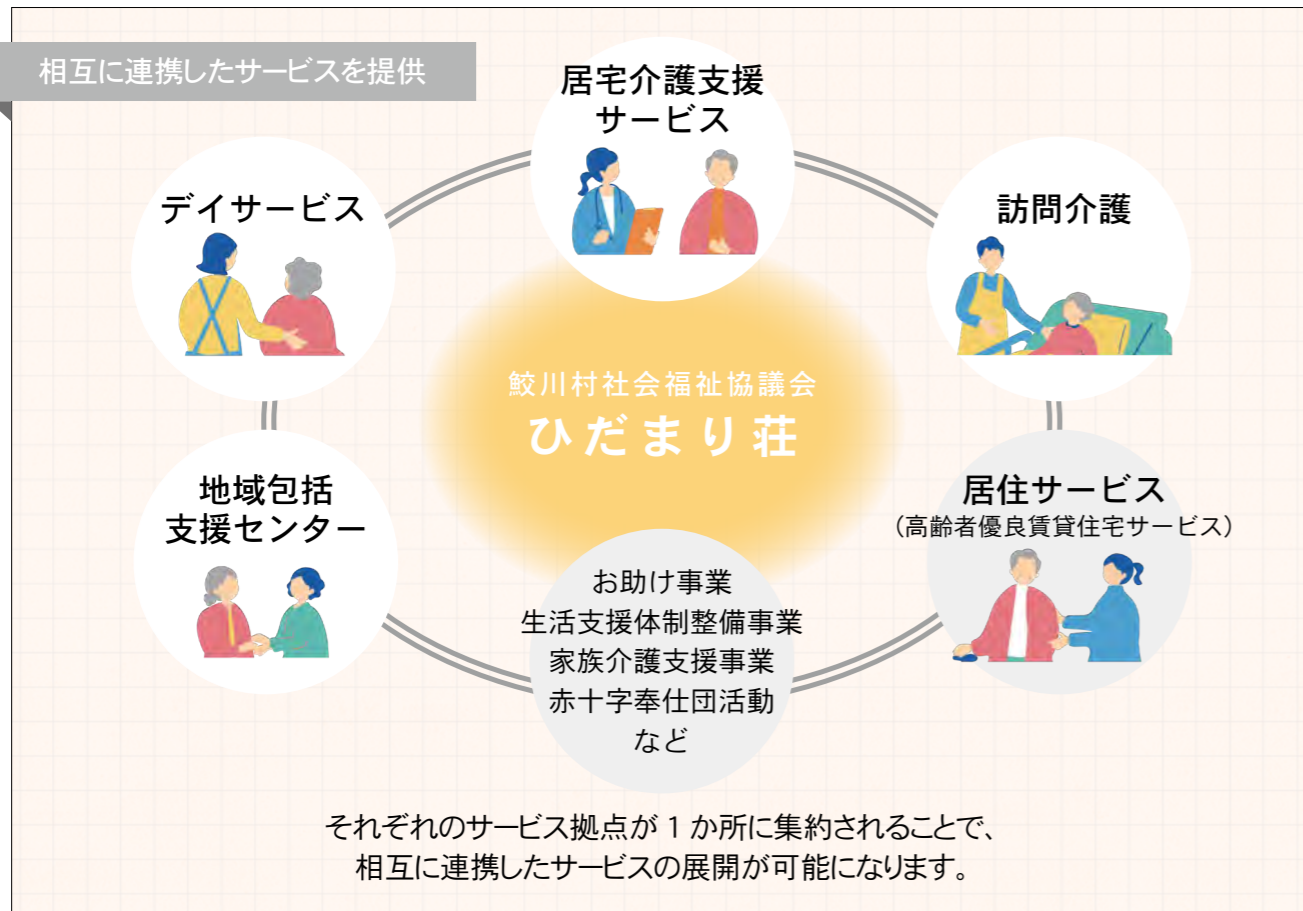
が進む中で、住み慣れた地域で自分らしく暮らせる環境づくりは村の最重要課題のひとつ。時代の変化やニーズに対応しながら、誰もが安心して暮らせる福祉の村づくりを進めたい」とあいさつしました。式典では、ひだまり荘公式キャラクターとして「ひまりん」がお披露目され、制作者の中川西未来さん(石井草)がキャラクターを紹介しました。

式典後に行われたアトラクションでは、定期的にひだまり荘で活動を行う、篠笛奏者の石井勇喜さん(塙町)の演奏と阿久津好輔さん(後折戸)の歌謡ショーが行われ、会場は笑顔に包まれました。また、会場には村民の店すまいるやファームつばさのキッチンカーなど、村にゆかりのある出店も並び、イベントを盛り上げました。イベントの最後には大抽選会が行われ、地元企業をはじめとした多くの企業が協賛した豪華景品83点が当選者に手渡され、最後まで会場は盛り上がりを見せていました。

【特集】ひだまり荘30周年を祝してⅡ

ひだまり荘のいま

高齢者総合福祉センター「ひだまり荘」は、鮫川村高齢者保健福祉計画に基づき、在宅福祉サービスの拠点として開所しました。



鮫川村社会福祉協議会

は、鮫川村高齢者総合福祉センター「ひだまり荘」の指定管理者として、介護保険で受けることができるサービスと、村から委託された高齢者福祉に関する事業（介護保険外で受けることができるサービス）などを行っています。

■介護保険で受けることができる主なサービス

▽訪問介護
ホームヘルパー（訪問介護員）が利用者の自宅を訪問し、入浴・排泄・食事などの「身体介護」や、調理・掃除・洗濯・買い物などの「生活援助」を行います。

▽通所介護（デイサービス）
利用者が日帰りで施設に通い、可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、食事や入浴、機能訓練（リハビリ）などの日常生活上の支援を行います。

▽居宅介護支援サービス
要介護認定を受けた人が適切な介護サービスを利用できるように、ケアマネージャー（介護支

援専門員）がケアプランの作成や各種手続きなどの申請代行、各事業者との調整を行います。

▽地域包括支援センター

介護・医療・保健・福祉の側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。高齢者が住み慣れた地域で生活できるよう、専門知識を持った職員が相談に応じ、必要に応じて関係機関との調整や手続きの支援を行います。

■その他の事業

▽居住サービス
1人暮らしまたは夫婦だけの世帯で独立して生活することに不安のある高齢者などが一時的に居住棟に入居できます。このほかに、自立あるいは軽度の要介護状態の高齢者をひだまり荘に隣接する住宅で受け入れる、高齢者優良賃貸住宅サービスがあります。

▽生活支援体制整備
地域サロンや温泉サロンなどの運営を支援し、高齢者が住み慣れた村にいつまでも自分らしく暮らし続けられるよう、地域の支え合いの体制づくりを担っています。

自立した生活を送れる支援を行う

時代の変化とともにひだまり荘の役割も変わっています。現在は介護が必要な高齢者に対し、単に身の回りの世話をするだけではなく、その人が持っている能力を最大限に活かし、自立した生活を送れるような支援を行っています。

機能訓練指導員によるトレーニングや歩行訓練、軽運動などを積極的に行うことで、ADL（日常生活動作）の低下を予防し、維持向上を図っています。

一つの拠点に集約することで連携を図りサービスを提供

ひだまり荘には「介護事業所」「居宅支援」「地域包括支援センター」「社会福祉協議会事務局」が集約されています。一つの拠点に集約されることで、介護や福祉生活に関する相談やサービスなど、連携を図りながら包括的に提供することができます。



デイサービス1_塗り絵を楽しむ利用者 / 2_希望者はペダルこぎや加圧マッサージ機器を使用する

▽赤十字奉仕団活動
赤い羽根共同募金事業やボランティアセンターの拠点となっています。

このほか、高齢者お助け事業など多岐にわたる高齢者福祉に関する事業を行っています。

INTERVIEW

生まれ故郷に帰ってこられてよかった

妻が亡くなったことがきっかけで埼玉県から村に戻ってきました。住む場所を探していた時にひだまり荘を紹介されて住んでいます。スタッフの皆さんにも良くしてもらい、1年しか住んでいませんが何年も住んでいるような感覚です。通院はデマン

ド交通を利用しており、男の料理教室などの事業にも積極的に参加しています。同じ高齢者住宅に住んでいるご近所さんとは、お互い様の精神で生活しています。一人暮らしにはちょうど良い場所です。生まれ故郷に帰ってこれてよかったと思います。



高齢者優良賃貸住宅入居者 山形保男 さん（宿ノ入）

【特集】ひだまり荘30周年を祝してⅢ

ひだまり荘・デイサービスの1日に密着

現在、ひだまり荘のデイサービスは、月曜日から金曜日まで受け入れを行っており、1日およそ25人の方が利用しています。今回は、そんなデイサービスの1日に密着しました。

デ

イサービスは、要介護認定などを受けた人が日帰りで施設に通い、食事や入浴、機能訓練などを受けられるサービスです。現在、月曜日から金曜日まで、1日平均25人が通所しています。

その日の健康状態を チェック

午前9時すぎ、送迎車に乗り、ひだまり荘に利用者が到着します。到着するとはじめに血圧や体温を測り、その日の健康状態をチェックします。全員がそ



ろうまで、友人や職員との会話が弾み、とても和やかな雰囲気でした。入浴は利用者の楽しみの一つでもあります。車いすに乗ったまま入浴できる特殊浴室も備えてあり、介助を受けながら入浴します。全員の入浴が終わるまでは、それぞれ塗り絵やパズル、ペダルこぎなどをして思い思いの時間を過ごします。



機能訓練指導員による筋力トレーニング



1_ 会話をしながら利用者のその日の体調を確認します / 2_ 職員との会話に笑顔がこぼれます / 3_ 機能訓練指導員による棒を使ったトレーニング

TOPICKS

令和6年度より施設内調理が完全復活 —

昼食がより豊かに、より楽しみな時間に

人手不足の背景から、これまで味噌汁・ごはんのみを施設内で調理していましたが、令和6年10月から施設内での調理が完全復活しました。現在は管理栄養士の鍋木妙子さんが作る献立のもと、毎日施設内で昼食の調理が行われています。利用者の皆さんは「ひだまり荘の昼食はほんとうにおいしい」と笑顔で話します。



上_ おいしい昼食にっこり笑顔の利用者
下_ 食事の感想を聞く鍋木さん

鍋木さんは、毎日利用者の皆さんが食べる様子を確認し、声かけをしています。「人によって食べ方やペースも違います。食欲があるか、量は適切かなどを確認し、職員や調理員と相談しながら調理を行っています」と話す鍋木さん。「目の前で食事を提供でき、直接話せる環境は楽しいしやりがいを感じます」と話します。利用者の皆さんは、より豊かでより楽しみなになった昼食の時間を過ごしています。



ひだまり荘のデイサービスでは、軽体操や歩行訓練など体を動かすメニューを積極的に取り

体を動かすメニューを積極的に取り入れる

トレーニングやマッサージを受けられる人もいます。マッサージは特に好評で「ひだまり荘に来ると痛みが無くなる」と話す人もいました。機能訓練指導員の鷲野谷真成さんは「良くなったと聞く嬉しいうし、前向きにトライしてくれる利用者が多い」と話します。

話を聞いた皆さんは、口をそろえて「職員がみんな親切。ひだまり荘に来るのが一番楽しみ」とにっこり笑顔で教えてくださいました。明るい笑い声が響くひだまり荘の1日でした。

明るい笑い声が響く一日

午後3時15分、楽しいカラオケの時間が終わるとあっという間に帰宅の時間です。職員に見送られながら帰路につきます。

20分程度の軽体操が終わると、皆さんお待ちかねの昼食の時間。昼食は高齢者に合わせ食べやすく調理されています。この日のメインはカレイの煮つけ。温かくておいしい昼食に、利用者の皆さんも大満足です。

入れています。身体機能を維持することは、自立支援につながります。

ハマる仕事と出会えた



鮫川村社会福祉協議会・登録介護員
須藤 朋美さん（滝）
令和7年6月より社会福祉協議会
に勤める。

幼 い頃からおじいちゃん、おばあちゃん子だったと話す須藤さん。ひだまり荘で働きはじめてちょうど1年が経ちました。須藤さんはデイサービスを担当しており、利用者の入浴介助や歩行訓練のサポートなどを行っています。

義祖父の介護がひと段落ついたころ、たまたまひだまり荘の求人を目にし、働き始めました。仕事は楽しいですかと聞くと「ひだまり荘での仕事がここまで自分にハマる仕事だと思っていなかった。もっと早くこの仕事に出会いたかった」と笑顔で話してくれました。

結婚を機に村で暮らしはじめ、当初は介護職とは全く違う分野の仕事をしていたという須藤さん。介護職に就くきっかけとなったのは義祖父の2年間の介護でした。「義祖父からも介護職が向いているのではと言われたけど、自分の家族だからできることだと思っていた」と須藤さんは話します。

現在、須藤さんは介護士の資格取得を目指し、通信講座を受講しています。「大変と言われる仕事だけど、利用者の方から得られるものも多い。なにより利用者の方と接するのは楽しいです」と、はつらつとした表情で話す須藤さん。明るい笑顔が印象的でした。

ここに来るのがなにより楽しみ



デイサービス利用者
窪木 喜久代さん（芦ノ草）
週3回ひだまり荘のデイサービスに通う。
塗り絵が好き。

歩 行器を上手に使い、ゆつくりだがしつかりとした足取りで歩く窪木さん。「家族から転ばないうちは歩けて言われているから」と笑います。歩行訓練の時間、今日は歩かないよという窪木さんを「ちよつとそこまで行ってみよう」と職員が誘い、しつかりとメニューをこなしていました。

自宅では毎日家の中を一周歩き、亡くなった旦那さんにお線香をお供えるのが日課と話す窪木さん。デイサービスに行かない日は、自宅で鳥よけを作るなど、室内で細かい作業を行います。「作ったものが無くなっていったから、家族が畑に持って行ったのかな」と教えてくれました。

西野出身の窪木さんは鮫川生まれの鮫川育ちです。「住めばどこでも都だよ」とおちゃめな顔で笑います。おしゃべりも塗り絵もなんでも楽しそうに取り組む窪木さんでした。



鮫川村介護事業所ひだまり荘
係長(兼)管理者
社会福祉士・介護福祉士主任介護支援専門員
阿久津 栄美子さん（折戸）

ひと昔前のイメージとは異なり、現在のひだまり荘は機能訓練など、利用者の方の自立支援を行うことが主目的となっています。利用者の皆さんも、はじめはマイナスのイメージを持っていた方も多のですが「来てよかった」と話す人がほとんどです。自宅ではなかなか出来ないことをしたり、ほかの利用者とな

今後の講習会の日程

今年度は以下の日程で有機農業栽培技術講習会を予定しています。有機農業に興味のある人は途中からの参加も可能です。まずは産業振興課農林畜産係にご連絡ください。

日程	講習内容	場所
令和8年 7月 15日(水)	水稻・野菜	役場・村内圃場
8月 5日(水)	水稻・野菜	〃
8月 26日(水)	大豆	〃
9月 8日(火)	水稻・野菜	〃
11月 19日(木)	水稻・野菜	〃

問 産業振興課農林畜産係 ☎ 49-3113

夏こそチャンス！太陽養生処理で土づくり

●太陽熱養生処理とは

夏の強い日差しと微生物の発酵熱を利用し、土壌を温めることで、農薬を使わずに病害虫、雑草の発生を抑える技術です。



用意するもの

- ・培養液(酵母菌・納豆菌など)
- ・透明マルチ

実施時期

晴天が続く7~8月に、2~4週間程度行う

- STEP1 微生物のエサとなるたい肥を散布する
- STEP2 培養液を散布する
- STEP3 土が十分に湿るまで水をまく
- STEP4 透明マルチでしっかりと覆う

酵母菌の作り方

- 用意するもの
 - ・ドライイースト 1g
 - ・水 100g
 - ・オリゴ糖 30g
- ① 1ℓペットボトルに材料をすべて入れて密封する
 - ② 1日~2日で完成



太陽熱と微生物の働きにより有機物の分解が進むことで、病害虫や雑草の発生を抑えるとともに、作物が発生しやすい養分が増えます。また処理後は土がふかふかになり、野菜の生育向上も期待できます。

村の取り組み

第1回有機農業栽培技術講習会を開催

有機農業を推進するうえで、雑草や病害虫の問題など栽培管理に非常に多くの労力やコストがかかることは大きな課題です。

村は、3月に鮫川村環境保全型農業研究会を立ち上げ、有機農業技術の向上を図っています。研究会では昨年度に引き続き(一社)日本有機農業普及協会・代表理事の小祝政明(こいわい・まさあき)氏に講師を依頼し、年間を通して研究会に所属する村民を対象に講習会を行います。

今年度は初めての講習会が令和8年6月16日(火)・17日(水)に行われ、会員およそ20人が参加しました。16日は大豆栽培に関する講義が行われ、落合と鍛木田地内の大豆ほ場を訪れ、畑の状態を見ながら、水はけや除草に関する指導などが行われました。17日は水稻、野菜栽培に関する講義が行われ、蕨ノ草・大犬平地内の田んぼと、蕨平地内の野菜畑を訪れ、現地指導を受けました。また、太陽熱養生処理の方法について具体的に学びました。



野菜栽培についてアドバイスをもらう



水田で苗の生育状況を確認

有機農業の取り組みをPR

オーガニック EXPO が令和8年6月12日(金)・13日(土)に京都市で開催され、県内でオーガニックビレッジ宣言をした4市村(二本松市、喜多方市、会津若松市、鮫川村)と福島県が有機農業の取り組みをPRしました。

2日間の来場者は8,580人で、鮫川村の出店ブースにも絶えず来場者が訪れました。まめ菓子などの試食をしてもらいながら、まめで達人な村づくりやバイオマスビレッジの取り組みをPRしました。



絶えず来場者が訪れた鮫川村ブース

目指すのは持続可能な村づくり——
有機でもうかる農業の
実現に向けて

村は令和7年11月2日に「オーガニックビレッジ宣言」を行いました。これまでの資源循環の取り組みを活かし、オーガニックビレッジを推進することで、次世代につながる持続可能な村づくりと有機農業を通じた村民の健康増進、幸福度の向上を目指します。



地震に備えましょう

木造住宅の耐震診断・改修費を一部補助

耐震補強を行うことで、地震による住宅被害を未然に防止することができます。

村は、木造住宅の耐震診断を希望する人に耐震診断者を派遣し、その費用の一部を補助します。また、耐震補強が必要な場合、耐震改修工事などに要する費用の一部を補助します。

補助を希望する人は、地域整備課に備え付けの申込書に必要事項を記入し提出してください。

募集戸数

各事業1戸

申込期限

令和8年8月31日（月）

木造住宅耐震診断者派遣

耐震診断者を派遣し、その費用の一部を補助します。

個人負担

1戸6000円

補助要件

次の条件をすべて満たす戸建て木造住宅の所有者など（所有者、賃借者、購入予定者）で村税を滞納していない人

- ① 昭和56年5月31日以前に建てられた住宅
- ② 木造3階建て以下の住宅
- ③ 過去にこの事業による耐震診断を受けていない住宅

木造住宅耐震改修等支援

耐震補強が必要な木造住宅の耐震改修工事などに要する費用を一部補助します。

補助要件

- 次の条件をすべて満たす戸建て木造住宅の所有者など（所有者、賃借者、購入予定者）で村税を滞納していない人
- ① 現在居住している若しくは居住する予定の専用または併用住宅
 - ② 耐震診断の結果、耐震基準を満たしていないと判断された住宅

れた住宅

- ③ 昭和56年5月31日以前に建てられた住宅
- ④ 木造3階建て以下の住宅

補助金額

耐震改修工事費の2分の1 ※上限115万円

そのほかにも申し込みには条件があります。詳しくは村ホームページを確認するか、お問い合わせください。



詳細はこちら

地域整備課建設係

☎49-3114



後期高齢者医療制度のお知らせ

資格確認書の有効期限は7月まで

現在お持ちの「資格確認書（オレンジ色）」の有効期限は令和8年7月31日までとなっています。

●令和8年8月1日時点で85歳以上の人

●令和8年8月1日時点で84歳以下の人でマイナ保険証を持っていない人

手続き不要で7月末までに「資格確認書（ピンク色）」を交付します。有効期限は令和9年7月31日までです。
●令和8年8月1日時点で84歳以下の人でマイナ保険証を持っている人
手続き不要で7月末までに

「資格情報のお知らせ」を交付します。

※資格情報のお知らせだけでは医療機関を受診できませんのでご注意ください。

令和8年8月1日以降に、医療機関などを受診する際は「マイナ保険証」または「資格確認書（ピンク色）」を提示ください。

期限の切れた「資格確認書」は窓口に戻却するか、自身で断裁などにより確実に破棄してください。

問 住民福祉課住民係

☎49-3112

国民健康保険のお知らせ

▼これまで10月1日に行っていた国民健康保険の「資格確認書」「資格情報のお知らせ」の更新を、今年から8月1日に行います。

- ① マイナ保険証を持っていない人：「資格確認書」を交付
- ② マイナ保険証を持っている人：「資格情報のお知らせ」を交付

※資格情報のお知らせだけでは医療機関を受診できません。

▼70歳以上の方に発行していた「高齢受給者証」は、資格確認書または資格情報のお知らせ内に負担割合が記載されるため、8月以降は発行されなくなります。

▼期限の切れた「資格確認書」は窓口に戻却するか、自身で断裁などにより確実に破棄してください。

問 住民福祉課住民係

☎49-3112


広報さめがわ&消防車両に 広告を掲載しませんか

村では、広報さめがわや消防車両に掲載する有料広告を募集しています。

詳しくは村ホームページをご覧ください。



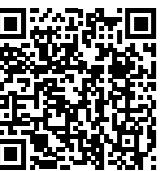
問 総務課 ☎49-3111



JOB

**村内企業情報
求人**

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。



早期発見・早期治療であなたを守ります 乳がん検診を受けましょう

生涯に乳がんを患う女性は9人に1人と推定されています。しかし、乳がんは早期発見・早期治療でほとんどが完治します。

乳がん検診は国の指針により2年に一度の検診となっています。昨年度受診しなかった人は忘れずに受診しましょう。定員に満たない場合は毎年の受診も可能です。

申込期間

令和8年7月31日(金)まで

予約方法

電話または左記QRコードから予約してください。



予約はこちら

問 住民福祉課健康係

☎ 49-3112

日程

下記のとおり

場所

村保健センター

対象

40歳以上の女性

※年齢は令和9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～

：マンモグラフィ1方向

■乳がん検診日程

検診日	受付時間	定員
10月21日(水)	午前9時～午前10時	60人
10月26日(月)		60人

※前年度受診していない人を優先します。



7月28日は日本肝炎デー

肝炎ウイルス検査は受けましたか

ウイルス性肝炎とは

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染することで慢性的な炎症が繰り返され、肝臓細胞が壊れていく病気です。症状が進行すると肝硬変や肝がんを発症します。

全国200万人以上が無症状の感染者

特に、肝がんの原因となるB型・C型肝炎ウイルスに感染しているが症状が無い人は、全国に200万人以上いると推計されています。肝がんの原因のおよそ50%はウイルス性肝炎です。

一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝炎ウイルスに感染しているかは検査を受けなければ分かりません。もし感染していても、早期治療により完治や肝がんへの進行を防ぐことが

期待できます。

住民総合健診で

肝炎ウイルス検査を行います

期間 令和8年7月12日(日)

～17日(金)

場所 公民館

対象 40歳または41歳以上で

今までに検査を受けていない人

自己負担額 無料

申込み 希望する人は電話で

住民福祉課健康係にお申し

込みください。

※3月に受診申し込みをし

ていない人が対象です。

そのほか、県の委託医療機

関や県南保健所(☎0248

12216405)でも検査

を受けることができますので

お問い合わせください。

問 住民福祉課健康係

☎ 49-3112

鳥獣被害防止のため

電気牧柵などの購入費用を補助

イノシシなどの野生鳥獣による農作物や人への被害を防止するため、村は電気牧柵などの資材購入費用の一部を助成します。

助成を希望する人は、資材などを購入した後に、領収書などの必要な書類を添えて、産業振興課農林畜産係に申請してください。

なお、購入する資材などのメーカーや購入店についての指定はありません。

対象

村内に農地があり、村税などを完納している人

※申請は年度中に1人1回限りとなります。

対象経費

電気牧柵、金網、トタン板、その他の資材

※令和8年度中に資材などを購入し、設置が完了したものに限りです。

補助金額

購入費用の1/2

※上限5万円、千円未満の端数は切捨て

申請方法

産業振興課に備え付けの交付申請書に必要事項を記入し提出してください。

必要書類

- ・購入した資材の写真
- ・資材の設置前と設置後の状況が分かる写真
- ・購入した資材の明細が分かる領収書



詳細はこちら

問 産業振興課農林畜産係

☎ 49-3113

忘れずに受診しましょう

令和8年度住民総合健診



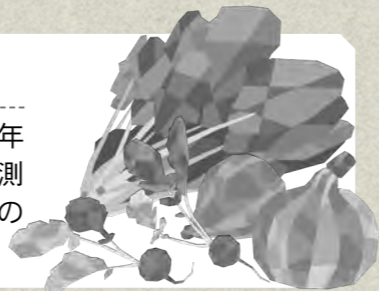
日程 7月12日(日)～17日(金) 会場 公民館

7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)
富田 日曜希望者	赤坂東野 石井草	赤坂中野 ※胃がん検診不可	赤坂西野 ※胃がん検診不可	渡瀬 瀬青生野 ※胃がん検診不可	西山

※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。

☑ ベジチェック測定会を同時開催

1日の野菜の摂取目標は350g以上とされています。今年も住民総合健診会場にベジチェック測定器を設置します。測定器を使うと、自分の野菜摂取レベルが簡単にわかりますので、ぜひお試しください。



問 住民福祉課健康係 ☎ 49-3112



松本さんの指導をうける児童

村の特産品・大豆を学ぶ

鮫川小学校3年生が大豆づくり

6月11日(木)に鮫川小学校(丹内哲史校長)の3年生23人が、体育館裏の畑で大豆の種まきを行いました。今年度も松本哲明さん(二反田)を講師に迎え、1年を通して村の特産品である大豆づくりを学びます。児童は松本さんの指導のもと、一つひとつ丁寧に大豆をまきました。機械でまく様子も見学し、子どもたちは大豆や機械について松本さんにたくさんの質問をしていました。

高原のなかを駆け抜ける

第35回さわやか高原ロードレース

6月14日(日)に鹿角平観光牧場で、第35回さわやか高原ロードレース大会が開催され、村内外からおよそ140人が参加し鹿角平の高原を駆け抜けました。親子の部、小学生2学年別、男子・女子フリー、鉄人コースの10部門が行われ、それぞれの部門で健脚を競いました。鉄人コースでは鹿角平観光牧場周辺の5kmを走破し、最後の登り坂を懸命に登り切りました。



スタートダッシュをする小学3・4年生



狙いをすませてショットを打つ参加者

渡瀬Aチームが制す

村長杯争奪ゲートボール大会

村ゲートボール協会(坂本忠雄会長)は、6月17日(水)にさざり荘ゲートボール場で村長杯争奪ゲートボール大会を開催しました。今大会は節目の20回目の開催となり、各地区から7チームが参加し朝9時から白熱した頭脳戦を繰り広げました。結果、見事渡瀬Aチームが優勝し、優勝杯が送られました。▶優勝=渡瀬A▶準優勝=西野▶3位=渡瀬B、西山

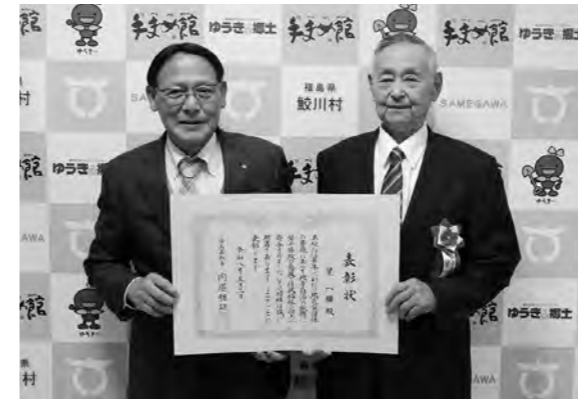
満100歳おめでとうございます

鈴木實さん(大塩)に賀寿贈呈

6月18日(木)に鈴木實さん(大塩)が満100歳を迎え、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副会長の鷲野谷弘行さんから賀寿と祝金、中野長生会の湯坐和彌会長から祝金が手渡され、家族に見守られながらしっかりと受け取りました。鈴木さんは手先がとても器用で、95歳くらいまでしめ縄作りをしていたそうです。



家族と賀寿を喜ぶ鈴木さん(左から2番目)



受賞を報告した星さん(右)

地方自治功労者知事表彰を受賞

星一彌さん・村議会議員として長年の尽力に感謝

長年にわたり村議会議員として村の発展に大きく貢献したとして、星一彌さん(藪)が令和8年度地方自治功労者知事表彰を受けました。表彰式は5月22日(金)に福島市の杉妻会館で行われ、内堀雅雄知事から賞状が手渡されました。星さんは平成19年4月から4期16年にわたり村議会議員として住民福祉の向上、産業および教育の振興のため尽力し、平成27年4月からは8年間議長を務めました。

東日本大会に出場

軟式野球・宗田直也さんに激励金を交付

6月1日(月)に役場村長室で「第48回東日本軟式野球大会(1部)」に出場する、ウインズジャパン(白河市)所属の宗田直也さん(宿ノ入)に宗田村長が激励金を交付しました。宗田さんはピッチャーとして活躍しており、先日行われた県大会で優勝し東日本大会への切符を勝ち取りました。6月6日(土)に行われた株式会社石野製作所(石川)との初戦は0-8で惜敗となりました。



活躍が期待される宗田さん(中央)



会場を盛り上げた学石吹奏楽部の演奏

鹿角平で村の魅力を満喫

第2回星紡ぎの夕べinさめがわ

6月6日(土)に昨年に引き続き「星紡ぎの夕べinさめがわ」が鹿角平観光牧場で行われ、村内外からおよそ70人が参加しました。イベントではさめがわ民話の会による昔話やホテル権会シェフによる村農産物を使ったスペシャルディナーなどが提供されました。また学校法人石川高等学校吹奏楽部による野外コンサートも行われ、村の魅力を満喫しました。

はだしで田植え体験

鮫川小学校5年生が今年も田植え

6月9日(火)に鮫川小学校(丹内哲史校長)の5年生16人が、ボランティアティーチャーの進士陽平さん(葉貫)方の水田で田植えを行いました。進士さんの指導のもと、およそ1時間かけて水田一面に苗を手植えました。児童ははじめ泥に足をとられ苦戦していましたが、徐々に慣れた手つきで上手に苗を植えていました。秋には稲刈り、脱穀を行い、収穫祭を行う予定です。



慣れた手つきで苗を植える児童

Book

図書館の街話

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

いちばんやさしい「推しぬい」 つくりかたBOOK

著：びよびこ（メイツ出版）



推し活、していますか？推し活グッズはたくさんあるけれど、いまは自分で作る時代ですね。自分の推しを「ぬいぐるみ」にしてみませんか？百円ショップで買える材料で、初心者でも簡単に作れる型紙付き。自分のオリジナルキャラクターのぬいぐるみも作れちゃいます。今年の夏は「推しぬい」づくりにチャレンジしましょう！

ガウディの伝言

著：外尾悦郎 著、福留省吾 文
 (光文社新書)



今年メインタワーが完成したサグラダ・ファミリア。そこで活躍する日本人彫刻家、外尾悦郎さんの著書。文化や歴史、建築のしくみ、ガウディへの思いまで幅広く書かれていて読み応えのある一冊。「神の建築家」とまで称される一人の天才について思いを馳せてみては？

第3土曜日は
 家族一緒に読書の日
 ←新着図書はこちら



熱中症に 注意しましょう



こまめに
水分補給



バランスの
よい食事



十分に睡眠を
とろう



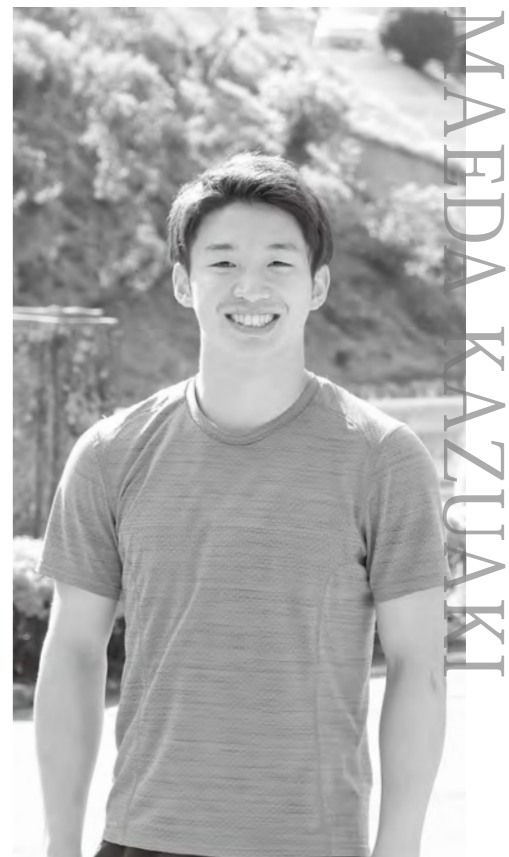
室内を
涼しく保とう



直射日光を
避けよう

1日に1.2ℓの水を飲むことが推奨されているよ





MAEDA KAZUAKI

まえだ・かずあき ● 大字赤坂東野字前田。
 22歳。趣味は体を動かすこと。

私は大学時代、岡山県にあるPU（環太平洋大学）でマーチングバンド部に所属していました。仲間と一つの音楽を作り上げ、フィールドで全身を使って演技をする日々は、何ものにも代えがたい経験でした。観客の皆さんからいただく温かい拍手が、私にとって「表現で誰かを幸せにする」という生きがいを教えてくれました。大学を卒業した今、私はその情熱を胸に、スバリゾートハワイアンのチーム「シバオラ」で、プロのファイアーナイフパフォーマーとして活動しています。炎を操る今の舞台でも、マーチ

村民【随想】リレー — 334

拍手の中に生きがいを見つけて 前田 一成さん

次号は、石井翔大さん（酒垂）に
 バトンタッチ！

ングで培った表現力は私の誇りです。拍手の中に生きがいを見つけたいあの初心を忘れず、多くの人に感動を届けられるよう、精一杯精進してまいります。いつか故郷・鮫川村の皆様にも、私の勇姿を見ていただける日を夢見て。今後ともよろしくお願いたします。

俳句

ゴッホ展より麦秋のアンティーク

渡辺 家造

髪切りの合間に弾む梅談義

山本 恵子

置きざりの湿り算盤河鹿笛

服部 啓一

銀輪の駆けぬける里立葵

鍋木 重正

異国語も混じり草刈りボランティア

齋須 信子

短歌

水はりし田は夕焼を映しおり美しき
 水面鴨ゆうゆうと

赤坂 和子

短冊に願いを込めて墨をする平和な
 世界と太く書きおり

藤田智枝子

ワインとは輪飲と詠みし俵方智まさ
 に集いし時しか我は

服部 啓一

ゴッホの目訴えるよう見据えてるコバ
 ルトブルーの光放して

須藤 幸子

投稿句

蜘蛛の巣にトンボかかりて放したよ

宗田 稔

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 齋須信子 ☎ 49-2123

鮫川村役場

(代表・総務課) TEL 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、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 [5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
- ・企業版ふるさと納税 … 1件
- ▶株式会社菊地測量設計
代表取締役 鈴木 俊雄

■今月の納税

- ・固定資産税第2期
- ・国民健康保険税第2期 … 【納期限: 7月31日】
- ・介護保険料第2期

デマンド交通「さめばす」

(予約専用) ☎ 070-3791-0488



水生生物調査に必要な教材を無償提供します

福島県環境創造センターでは、身近な河川などでの水生生物による推進事業を通じて、水環境に親しんでもらうため、毎年せせらぎスクール推進事業を実施しています。市民団体などに参加を呼びかけ、申し込みがあった団体などに対し、水生生物調査に必要な教材を無償で提供しています。詳しくはホームページをご覧ください。



詳細はこちら

問 福島県環境創造センター

☎ 0247-61-6128



国民年金保険料の納付が困難なときは

●保険料免除制度

本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定以下の場合や失業した場合など、保険料を納付することが困難な場合は、本人が申請書を提出し、承認されると保険料の納付が免除されます。

免除額 全額・4分の3・半額・4分の1
※令和8年度月額保険料 17,920円

●保険料納付猶予制度

20歳以上50歳未満の人で、本人・配偶者の前年所得が一定以下の場合には、本人が申請書を提出し、承認されると保険料の納付が猶予されます。

対象 国民年金第一号被保険者

申請期間 保険料の納付期限から2年を経過していない期間

手続き方法 紙の申請書またはマイナポータルを利用した電子申請 ※退職(失業など)により申請する場合は、証明書類(雇用保険被保険者証または雇用保険被保険者離職票の写し)の添付が必要です。

問 住民福祉課住民係 ☎ 49-3112

問 日本年金機構白河年金事務所

☎ 0248-27-4161

みんな集まれ!

第23回

小童祭り

8/1 START 16:00~

土 村トレーニングセンター

今年もやります「大ビンゴ大会」!

楽しいイベント・屋台が盛りだくさん!

Vol.2

カラダのミカタ



今月のテーマ — 睡眠と健康の関係性

睡眠時間は健康と大きく関係していることが分かっています。今回は睡眠不足が引き起こす体への影響について説明します。

■睡眠不足は病気のリスクも

睡眠時間が6時間未満だと、眠気や記憶力の減退だけでなく、**心筋梗塞や狭心症などの病気を発症する恐れ**があることが分かっています。

例えば、睡眠不足が続くと、食欲を抑えるホルモン(レプチン)の分泌が減少し、食欲が増したり血糖値が下がりにくくなったりします。こうした状態が続くと、**肥満や生活習慣病につながる可能性**があります。



■睡眠の取りすぎにも注意!

反対に睡眠の取りすぎも体によくありません。**9時間以上の睡眠はアルツハイマー病の発症リスクを増加させる**ことが報告されています。また、長い昼寝などは夜間の睡眠の質の低下につながります。

これから猛暑日が続くことが予想されます。十分な睡眠時間を確保することは熱中症予防にもつながります。

■食事にも気を付けましょう

食事と睡眠と深い関係があります。以下の注意点を気を付けましょう。

【表①】年齢別推奨睡眠時間

年齢	推奨睡眠時間
1~2歳児	11~12時間
3~5歳児	10~13時間
小学生	9~12時間
中・高校生	8~10時間
成人	6~8時間
高齢者	8時間未満

カフェイン



カフェインは覚醒作用があるため、多く摂取すると睡眠の質を低下させる可能性があります。1日の摂取量は400mg(コーヒー1日700ml程度)を超えないようにしましょう。

アルコール



アルコールは強い交感神経作用を持ち、睡眠を阻害する物質を多く出し、睡眠の質を悪化させてしまいます。1日のアルコールの量を決め、寝酒はしないようにしましょう。

食事の摂り方



朝食を摂り夜食を控えると、睡眠のリズムが整います。また、日中に過剰に摂取した塩分は睡眠中に排泄されるため、夜間の排尿回数が増えます。日頃から減塩を心がけましょう。

問 住民福祉課健康係 ☎ 49-3112

暮らしのカレンダー

7/1 水	交通事故ゼロ・歩行者優先の日 手まめ館定休日	健康 中野
2 木		健康 赤坂
3 金		健康 赤坂
4 土		健康 赤坂
5 日	環境美化の日 クリーンアップ作戦	健康 赤坂
6 月		健康 赤坂
7 火		健康 赤坂
8 水		健康 赤坂
9 木		健康 赤坂
10 金		健康 赤坂
11 土		健康 赤坂
12 日	⑤あらかちクリニック ☎33-8018	健康 赤坂
13 月	3~4か月児健康診査 お母さんの口腔健康相談	健康 赤坂
14 火		健康 赤坂
15 水	シルバー交通安全の日 手まめ館定休日	健康 赤坂
16 木		健康 赤坂
17 金	第1学期終業式(小・中学校) 心配ごと相談	健康 赤坂
18 土		健康 赤坂
19 日	⑤木村医院 ☎46-3528	健康 赤坂
20 月	⑤塙厚生病院 ☎43-1145	健康 赤坂
21 火	第1学期終業式(幼稚部)	健康 赤坂
22 水	やまぶきの会	健康 赤坂
23 木		健康 赤坂
24 金	年長児お泊り保育(こどもセンター)	健康 赤坂
25 土		健康 赤坂
26 日	⑤つちやクリニック ☎43-2250	健康 赤坂
27 月		健康 赤坂
28 火		健康 赤坂
29 水		健康 赤坂
30 木		健康 赤坂
31 金	夏祭り会(こどもセンター)	健康 赤坂
8/1 土	交通事故ゼロ・歩行者優先の日	健康 赤坂
2 日	環境美化の日	健康 赤坂

戸籍の窓 ※5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	2,693人 (±0)
男	1,396人 (+1)
女	1,297人 (-1)
世帯	1,024戸 (+2)

6/1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月の担当はさめがわこどもセンターの3人です。



写真左から
小瀧 楓くん
鈴木愛乃ちゃん
赤坂元康くん

あおぞら号昼バス運行日

やまゆり乳児室・保育室

ママカフェ

筋力づくり教室

住民総合健康診査/会場▶公民館

健康運動教室 /会場▶保健センター(会議室)

教育委員会便り

第2回 今年の鮫川小学校 / 1年生・6年生の紹介



私たち1年生は、明るく元気いっぱい、たくさん給食を食べるクラスです。担任の先生は、木原有菜(きはら・ゆな)先生です。

学級目標は、「じぶんから 元気なあいさつ 1年生」です。自分たちで、できそうなことを考えて決めました。1年生の元気なあいさつから、学校を元気にできるよう頑張っています。



1年生・14名



6年生・19名

私たち6年生は、お互いに励まし合い、それぞれのよさを認め合いながら、何事にも全力で取り組むことができる学級です。担任の先生は、佐々木貴大(ささき・たかひろ)先生です。学級目標は、「みんなから愛される6年生」になることです。これからも「有言実行」と「助け合い」を合言葉に、学級のチームワークを発揮しながら、よりよい鮫川小学校を築いていくことができるよう、全員で支え合っています。

問 教育委員会 ☎49-3151

短時間でも効果バツグン！夏に負けない体づくり

タイムスケジュール	レッスン内容	時間
午後1時30分~	リフレッシュストレッチ 休憩5分	20分
午後1時55分~	美脚美尻ピラティス 休憩5分	30分
午後2時30分~	はじめてエアロ(エアロビクス) 休憩5分	15分
午後2時50分~	リフレッシュストレッチ 休憩5分	20分
午後3時15分~	美脚美尻ピラティス 休憩5分	30分
午後3時50分~	カラダ整えヨガ	30分

日時 毎週水曜日 ※祝日は除く
午後1時30分~
場所 保健センター 会議室

適度な運動習慣を身につけることは、良質な睡眠にもつながるから、夏バテ予防にも効果的なんだよ。



問 住民福祉課健康係 ☎49-3112