広報

さめがわ

1997 SEP.
9
平成９年 No.525



【目　次】

特集・村の高齢化を考える……２～23
　Ⅰひいおばあちゃんと恵里香……2・3
　Ⅱアンケート調査……４～７
　Ⅲ座談会……８～13
　Ⅳガンバルマン登場……14・15
　Ⅴ平成９年度鮫川村敬老会……16・17
　Ⅵホームヘルパー……18・19
　Ⅶ高齢者の健康管理……20・21
　Ⅷ増え続ける老人医療費……22・23
むらのできごと……24・25
クローズアップ……26
史・資料を探る、文芸……27
ふれあいひろば……28・29
くらしの情報ＢＯＸ……30・31

特集・村の高齢化を考えるⅠ

高齢者にやさしい鮫川村

九月十五日は敬老の日。長年にわたり社会に貢献してきた高齢者を敬う日です。平均寿命は男性七七・〇一歳、女性八三・五九歳（平成八年）――わが国は、世界一の長寿国になりました。平均寿命が伸びることは喜ばしいことです。その反面、高齢化社会に不安を訴える声が大きいのも事実です。そこで、今月号では、鮫川村の高齢化について考えてみました。



ひいおばあちゃんのハルヨさん(81歳)と恵里香さん

ひいおばあちゃんが大好き

鮫川小学校４年
芳　賀　恵里香

ひいおばあちゃんは
野菜づくりがとてもじょうず
ナス、キュウリ、トマト
ピーマン、ジャガイモ
いっぱいつくっている



ひいおばあちゃんが
つくった野菜はとてもおいしい
その中でもトウモロコシは
ひいおばあちゃんの自慢
ひいおばあちゃんは
学校から帰ると
おはじきやお手玉を
教えてくれる
お手玉はいくらやっても
ひいおばあちゃんには
かなわない
そんなひいおばあちゃんが大好き

アンケート調査

9割が村に住み続けたい

高齢化が急速に進む中、村では、高齢化について村民がどのように感じているのか、また、自分の老後についてどのように思っているのかなどを把握するために、このたび四十歳代と五十歳代の方々を対象に「高齢化に関するアンケート調査」を行いました。その集計結果がまとまりましたのでお知らせします。



山村開発センターで社交ダンスを楽しむ

98人が回答 回収率は81%

アンケートは、村内の四十歳代、五十歳代の人の中から無作為に抽出した百二十一人を対象に、郵送により行いました。

回答いただいたのは、百二十一人中九十八人で、八一・〇%の高い回収率となり、村の高齢化に対して関心が高いことが分かりました。

調査の内容は、「鮫川村の住みごこち」や「趣味を持っているか」などといった現在のこと。「将来の不安」「老後、子どもに面倒をみてもらいたいか」などの将来のこと。そして、「高齢者は、どんなことに頼りになるか」といった高齢者の必要性などです。

回答者の年齢構成をみると、四十歳代と五十歳代が四十九人ずつでそれぞれ五〇%となっています。

また、男女別では、男性が四九・〇%、女性が五一・〇%となっています。

職業をみると、「会社員」が最も多く四〇・八%、次いで「農林業」の二八・六%、「商業」の一七・三%、「公務員」の六・一%などとなっています。

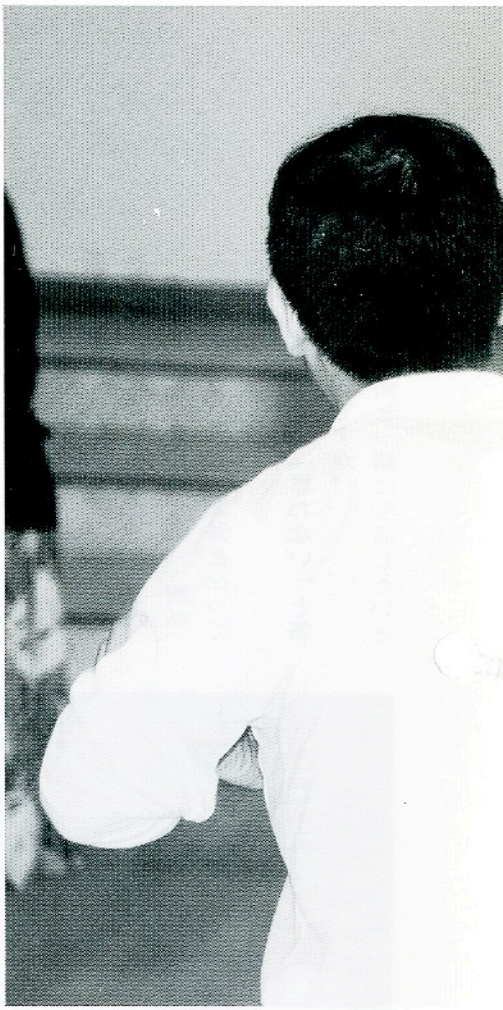
自然環境が良く 住みごこちがよい

問1　鮫川村の住みごこちはどうでしょうか。

「①豊かな自然」については、「良い」が九五・九%と圧倒的に多く、「悪い」が四・一%で、多くの人が自然環境が良いと評価しています。

「②医療施設」については、「良い」が五〇・〇%、「悪い」が四九・〇%で、約半数に意見が分かれました。

「③福祉施設・サービス」については、「良い」が七一・四%、「悪い」



が二四・五%となっています。

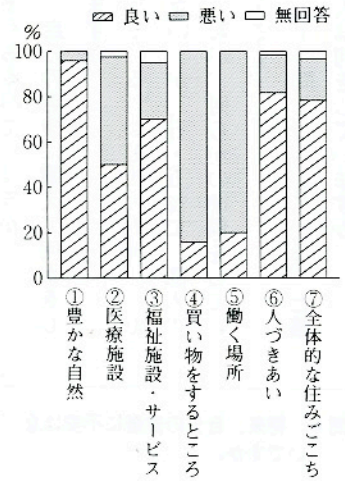
「④買い物をするところ」は、「良い」が一五・三%、「悪い」が八四・七%で、不満に感じているようです。

「⑤働く場所」については、「良い」が二〇・四%、「悪い」が七九・六%で、約八割の人が不満を持っているようです。

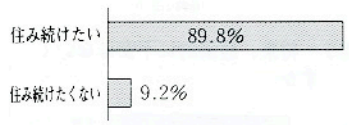
「⑥人づきあい」については、八二・七%の人が「良い」と評価しています。

全体的な住みごこちについては、「良い」と答えた人が七五・五%で、四人のうち三人は、住みやすいと感じているという結果が出ました。

問1　鮫川村の住みごこちはどうでしょうか。



問2　年をとっても鮫川村に住み続けたいですか。



趣味を老後に生かしたい

問3　あなたは趣味を持ってますか。

「持っている」が六四・三%、「持っていない」が三四・七%という結果が出ました。

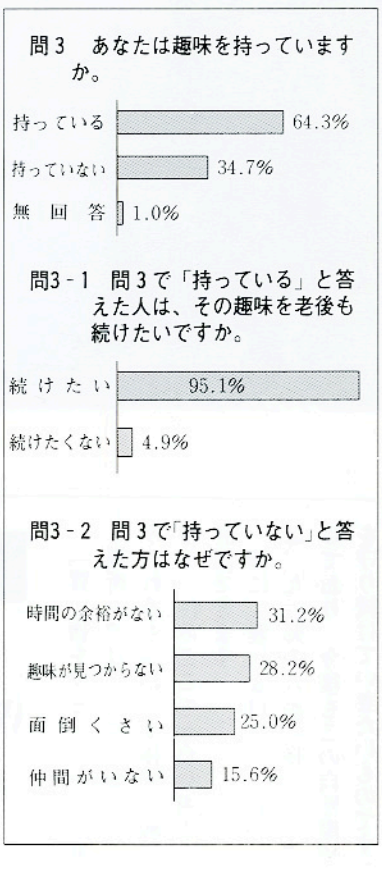
問3－1　問3で「持っている」と答えた人は、その趣味を老後も続けたいですか。

「続けたい」が九五・一%、「続けたくない」が四・九%で、現在の趣味を老後に生かしたいと思っている人が多いようです。

問3－2　問3で「持っていない」と答えた人はなぜですか。

「時間の余裕がない」が三一・二%と最も多く、次いで「趣味が見つからない」が二八・二%、「面倒くさい」が二五・〇%、「仲間がいない」が一五・六%の順になっています。

「住みたくない」が九・二%となっています。「住みたくない」と答えた人の理由として、「交通機関が悪い」「冬の道路が悪い」などの意見がありました。



10人中7人が健康に不安を感じている

問4　将来、自分の健康に不安はないですか。

「不安がある」と答えた人が七〇・四%、「不安はない」が二九・六%となり、かなり多くの人が、自分の老後の健康に不安を感じているようです。

問5　将来、経済的に不安はないですか。

「不安がある」と答えた人が七〇・四%、「不安はない」が二八・六%で、経済面についても、不安を感じている人が多いようです。

問6　60歳を過ぎても働きたいと思いますか。

「思う」が七一・四%、「思わない」が二七・六%となっています。これは、問5の「経済的な不安」と

の関係もあるのでしょうか。

問7　自分の老後に備えて何かをしていますか。

「している」が七四・五%、「していない」が二五・五%で、四人のうち三人が、何らかの準備をしているようです。

問7-1　問7で「している」と答えた人は何をしていますか。

老後の準備行動として、「健康管理」が四八・〇%と最も多く、次いで「趣味や楽しみをつくっておく」が三八・四%、「貯金」が三四・二%の順になっています。

子どもや孫と暮らしたい

問8　老後、子どもに面倒をみてもらいたいと思いますか。

「思う」が六二・二%、「思わない」が三五・七%となり、老後、子どもに面倒をみてほしいという意識が、比較的高いようです。

問9　老後も自分の家で、子どもや孫と一緒に生活したいと思いますか。

「思う」と答えた人が七二・四%、「思わない」が二六・五%となっています。

問9-1　問9で「思わない」と答えた人はなぜですか。

子どもや孫と一緒に生活したいとは思わない人の理由として、「一人(または夫婦)でのんびり過ごしたい」と答えた人が五〇・〇%と半数を占め、次いで「子どもや孫に迷惑をかけたくない」が四六・一%、「一緒に暮らすのが嫌だ」が三・九%となっています。

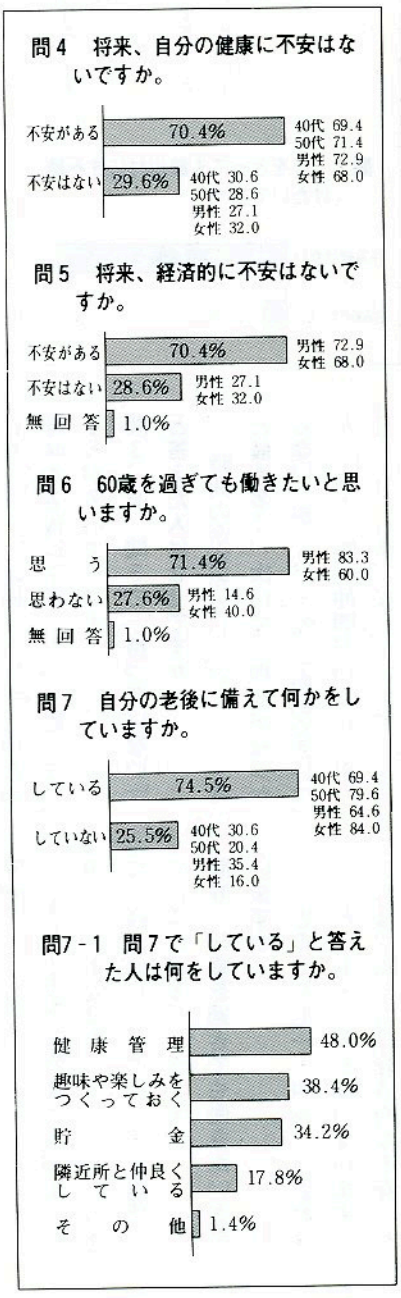


草刈りが私の仕事

高齢者を頼りにしている

問10　高齢者は、どんなことで頼りになると思いますか。

「①小さい子どもの世話」について



集計結果を分析

住みごこちのよい村

東京学芸大学
生活福祉研究室

今回のアンケート集計結果を、高齢者福祉について研究している、東京学芸大学生活福祉研究室に分析を依頼しましたところ、次のような回答が寄せられましたので紹介します。

「買い物をするところ」「働く場所」では、やや不満傾向がみられるものの、全体的に鮫川村は、住みごこちが良い所だと評価できます。

特に「豊かな自然」においては、九六%の人が「良い」と感じており、今後もこの自然環境を守り続けていきたいものです。

は、「頼れる」が七五・五%、「頼れない」が一八・四%、「無回答」が六・一%となっています。

「②生活の知恵」については、「頼れる」が八二・七%、「頼れない」が九・二%、「無回答」が八・二%でした。

「③料理（漬物など）」については、「頼れる」が七二・四%、「頼れない」が一八・四%、「無回答」が九・二%となっています。

「④地域の行事や昔からの習慣」では、「頼れる」が八五・七%、「頼れない」が一〇・二%、「無回答」が四・一%でした。

「⑤地域の決め事をするとき」については、「頼れる」が六四・三%、「頼れない」が二六・五%、「無回答」が九・二%という結果になっています。

このようなことから、何らかの面で、高齢者を頼りにしているという人が極めて多いということが分かります。



店番をして70年の武川喜美さん

世代を超えた交流で地域づくり

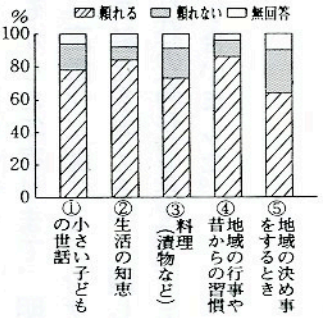
問12　若い世代と高齢者が、共に楽しく、いきいきと生活するには何が必要だと思いますか。

「世代を超えた交流で、地域全体を支え合う」が最も多く四一・六%、次いで「お互いの考えや生活を理解」が一八・二%、「思いやりの心を持つ」が一五・六%、「お互いに干渉し過ぎない」が一三・〇%の順になっています。

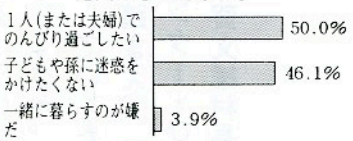
問11　あなたの過去の経験や知識を、次の世代へ伝えたいと思いますか。

「思う」と答えた人が七二・四%と多く、「思わない」が二一・四%、「無回答」が六・一%となっています。

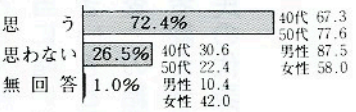
問10　高齢者は、どんなことで頼りになると思いますか。



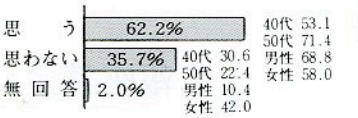
問9-1　問9で「思わない」と答えた人はなぜですか。



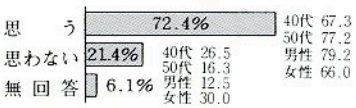
問9　老後も自分の家で、子どもや孫と一緒に生活したいと思いますか。



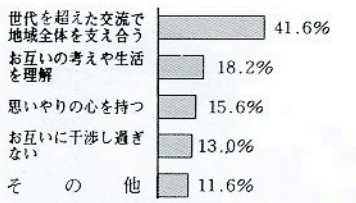
問8　老後、子どもに面倒をみてもらいたいと思いますか。



問11　あなたの経験や知識を次の世代へ伝えたいと思いますか。



問12　若い世代と高齢者が、共に楽しく、いきいきと生活するには何が必要だと思いますか。



また、約九〇%の人が「年をとっても鮫川村に住み続けたい」と思っていることや、七〇%以上の人が「福祉施設・サービスが良い」と評価していることから、鮫川村は高齢者にとっても「やさしい村」であることが言えるでしょう。

家庭のことから地域のことに至るまで、高齢者に寄せる期待が大きいことが、問10の結果からも明らかです。特に「地域の行事や昔からの習慣」「生活の知恵」では、八〇%以上の人が「頼りになる」と答えています。このような「経験や知識の宝庫である高齢者」が、いきいきと活躍していくためには、若い世代と高齢者が「世代を超えた交流」を持ち、共に地域を支え合っていくことが大切だと多くの人が感じているようです。

年代別、性別による結果から

・健康に対する不安をみると、四十歳代よりも五十歳代の方が、また、女性より男性の方が「不安がある」傾向が高いようです。

・老後の準備行動は、四十歳代よりも五十歳代の方が、また、男性よりも女性の方が気にかけているようです。

・老後に自分の家で、子どもや孫と一緒に生活したいと九〇%近くの男性が思っており、女性よりも、子どもたちとの同居を強く願っているようです。

特集・村の高齢化を考える Ⅲ

心だけは、いくつになっても青春

平成12年には3・6人に一人が高齢者

広報座談会

とかく暗いイメージに思われがちな高齢化社会。果たして本当に暗いのでしょうか。子どもからお年寄りまで、明るくいきいきと暮らしていくために「高齢化に関するアンケート調査」の結果を踏まえ、「村の高齢化を考える」と題し、高齢者総合福祉センター・ひだまり荘の高杉所長が司会となり、村民の代表と芳賀文雄村長が話し合いました。



阿久津光翁さん



司会　高杉タカ子さん

司会　本日は、お忙しいところご出席いただきありがとうございます。今日の座談会は「村の高齢化を考える」ということですが、鮫川村の高齢化の現状と、先日、四十歳代、五十歳代の高齢者予備群の方々を対象に行ったアンケート調査の結果を踏まえながら進めていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

村長　日ごろ、村政各般につきまして、ご協力をいただきありがとうございます。本村においても、年々高齢化が進んでいる状況ですが、「住んでみたいむら・住みつづけたいむ

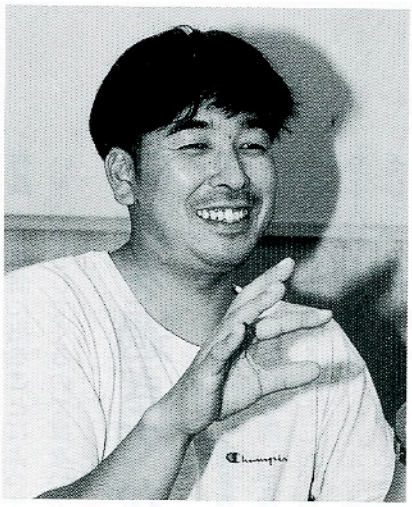
出席者

（順不同・敬称略）

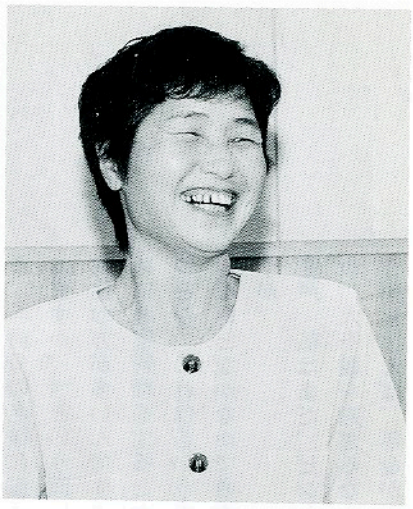
阿久津光翁	村老人クラブ連合会長
前田　信子	村婦人会長
青戸　広行	村青年会長
芳賀　文雄	鮫川村長
村山　通子	村保健婦
高杉タカ子	高齢者総合福祉センターひだまり荘所長（司会）



村長　芳賀　文雄



青戸　広行さん



前田　信子さん



村保健婦　村山　通子

ら」の実現のために努力しているところです。今日は、高齢化に対する皆さんの前向きな意見を述べていただき、これからの村づくりに役立てていきたいと思います。

司会　さて、村の高齢化の現状ですが、平成七年の国勢調査によると、総人口に占める六十五歳以上の高齢者の割合は、二二・七％になっています。平成十二年には二七・五％、つまり三・六人に一人が高齢者になると予想されています。人口の高齢化というのは、老齢人口の増加と出生率の低下、平均寿命が延びているということが要因だと思います。しかし、老いというのは避けて通れない道ですので、自らの問題として豊かな地域社会の実現のために、皆さんと共に考えていきたいと思います。

自分の健康は自分で守りたい

司会　アンケート調査で、「将来、自分の健康に不安はないですか。」という質問がありました。いくら長生きしても健康でなければ幸せではないと思います。しかし、七〇％もの人が「不安がある」と答えているんですよ。

　現在、阿久津さんは、元気で老人クラブ連合会長を務めていますが、健康面でどのようなことに注意していますか。

阿久津　健康を保持するということは、規則正しい生活が大切だと思いますね。暴飲暴食を避けて、早寝早起きをすること。それから、私は大きな病気を二回しました。しかしながら、村の検診を毎年受けていたおかげで、早期発見だったために、現在まで生きてこられたということもありますね。自分の健康は、やはり自分で守っていかなければならないと思いますね。

助け合って生活したい

司会　保健婦さんにお聞きします。指導的な立場から住民の健康管理について、病気の予防、健康の維持・増進ということでお話しください。

村山　検診は、病気の早期発見ということでやっているんですが、みんなが思っている健康とはどういうことなのかということで悩んだことがあるんです。病気や障害がないことが健康なのかなと思う人がいたり、病気があっても私は健康だと言う人もいるんです。そうすると、病気や障害があるから健康ではないというとらえ方はよくないのではということなんです。結局は、その人自身が健康だと思える心の状態が一番健康なのかなというふうに考えていこうということで、保健婦同士では意見が一致したんですよ。障害があっても、頑張って生活している人は、それはそれで健康なのかなと思ったんです。ですから、保健婦として指導するということではなくて、その人の生き方が健康でいられる状況をつくっていかなければならないと感じているところです。高齢になると、皆さん何かの病気は持っていると思いますが、そういうのがあっても、なるべく人の手を借りずに元気に生きられるというのが一番いいのかなと思います。

前田　心の豊かさということなので

しょうか。

阿久津　一つぐらいの病気は持っていても、心の痛みとしてとらえないで、健康なんだという自信を持つということですね。

村山　阿久津さんのように、病気を克服して、老人クラブの代表として頑張っている人もいれば、病気だから外に出たくないと思う人もいるし、そこが心の持ちようなのかなと思いますね。

村長　人の前に出ることによって、いきいきとしてくるのではないでしょうか。

村山　高齢者といっても、人間が生まれてから死ぬまでの間の途中下車だと思うんです。ですから、その人自身が最後までしっかり生きていくという気持ちが大事だと思うんですよ。例えば、何歳になったから面倒をみてもらうとかではなくて…。

司会　年寄りなんだからお世話されるのが当たり前だという気持ちではいけないと思いますね。元気なうちは、お互い助け合って生活したいものですね。

60歳を過ぎてからが本当の人生

司会　「六十歳を過ぎても働きたいと思いますか。」という問いでは、「思う」と答えた人が七二%、つまり十人に七人の割合でいたんです。そして、女性よりも男性の方が、働きたいと思っているようですね。また、「自分の老後に備えて何かをしてますか。」という問いでは、逆に女性の方が多いんですよ。老後のために健康管理をするとか、趣味を持つとか。これは若いうちからやっていないとなかなかできないと思いますが。

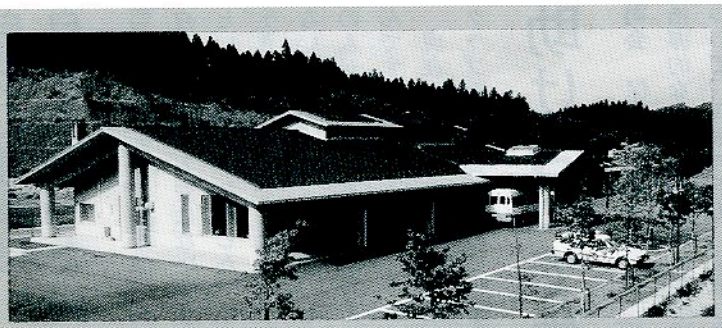
青戸　私はまだ、ピンとこないですね。六十歳を過ぎるなんて。ただ、心配と言えば、年金がもらえるかどうかぐらいですね。

司会　青戸さんのおじいちゃんも元気で頑張っていますが、何か趣味を持っているんですか。

青戸　うちのおじいさんは、農業が趣味だと思います。体を動かすのが好きなんですよ。畑を耕したり、山の手入れをしたりと一生懸命です。

村長　体を動かすということは、とてもいいことですよ。

前田　六十歳を過ぎてからが自分の本当の人生なんだということをラジオで聞いたことがあります。ですから、六十歳で定年退職して、さてこれから何をしようかではなくて、ある程度の年になったら老後のことを



鮫川村高齢者総合福祉センター　**ひだまり荘**

鮫川村高齢者総合福祉センター「ひだまり荘」は、在宅福祉サービスの拠点として、昨年四月に開所しました。デイサービス、ショートステイ、在宅介護支援センター、居住部門の四つの機能を備えています。

①デイサービス（通所事業）

おおむね六十五歳以上の虚弱または寝たきりの高齢者が対象。送迎用リフトバスなどで送迎し、入浴サービス、給食サービス、日常動作訓練、健康チェックなど、各種サービスを提供します。

②ショートステイ（短期入所）

おおむね六十五歳以上で、家族の介護を受けている寝たきりなどの高齢者が対象。介護者の病気、冠婚葬祭などの社会的理由や、介護疲れによる休養や旅行などの私的理由で、一時的に家庭での介護ができなくなった場合に利用できます。期間は原則として七日以内。

③在宅介護支援センター

在宅介護に関する相談に応じ、必要な公的サービスを受けられるよう、関係機関との連絡調整を行います。また、介護機器の展示、高齢者向け住宅の増改築に関する相談も受けます。相談は無料。

④居住部門

独立して生活することに不安がある高齢者が、一定期間（例えば冬期間のみ）ひだまり荘に居住し、介護を受けながら地域住民との交流を図り、安心して生活できるよう総合的なサービスを提供します。おおむね六十五歳以上が対象。

（問い合わせ）　鮫川村高齢者総合福祉センター「ひだまり荘」（☎49-3600）または、住民課福祉係（内線233）

頭に描かないと、どうしていいか分からなくなってしまうということですよ。

村長　アンケートの結果から、六十歳を過ぎても働きたいということですが、高齢化社会に適応した生き方に変わってきたんだと思います。村内全体をみましても、七十歳を過ぎて仕事に出ているという人も相当いますからね。急に仕事がなくなってしまったら、老化してしまうということだと思います。

司会　阿久津さんは趣味も持っているようですし、元気に生活していますが。

阿久津　老人クラブに入る前からスポーツはやってましたね。ソフトボールとか。老人クラブに入ってからはゲートボールですね。スポーツはもともとの趣味ですから。

頼られることが生きがい

司会　高齢者の重要性ということですが、アンケートで「高齢者はどんなことに頼りになりますか。」という設問がありました。その中で「地域の行事や昔からの習慣」は、約八六%の人が頼りにしているという結果が出ています。次に多いのが「生活の知恵」。創意工夫というのは高齢者にはかないませんよね。続いて「小さい子どもの世話」、「料理」の順になっています。若い人たちは、お金をだして何でも買ってきますが、漬物などの昔からの保存食は高齢者を頼っているということですね。頼りにされるということは、高齢者にとっては生きがいにもなりますね。

家庭における役割は大きい

阿久津　私の家内は、ひ孫まで面倒をみましたが、現在は無理ですね。しかし、気持ちとしては面倒をみてやりたいということには変わりないと思いますね。そういうことにより、コミュニケーションがとれると思います。私は運転免許を持っているので、ひ孫に「おじいちゃん迎えに来て」と頼まれることもあるんですよ。

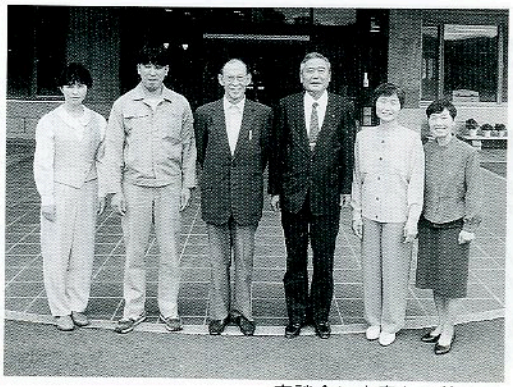
司会　若い人が安心して暮らすためには、高齢者が何かをするということではなくても、いれば頼れるという部分もありますよね。留守番も大きな役割になっていますよね。

村長　アンケートは、家族構成によっても意見が違いますが、高齢者を頼りにしているという結果は、大変喜ばしいことですね。

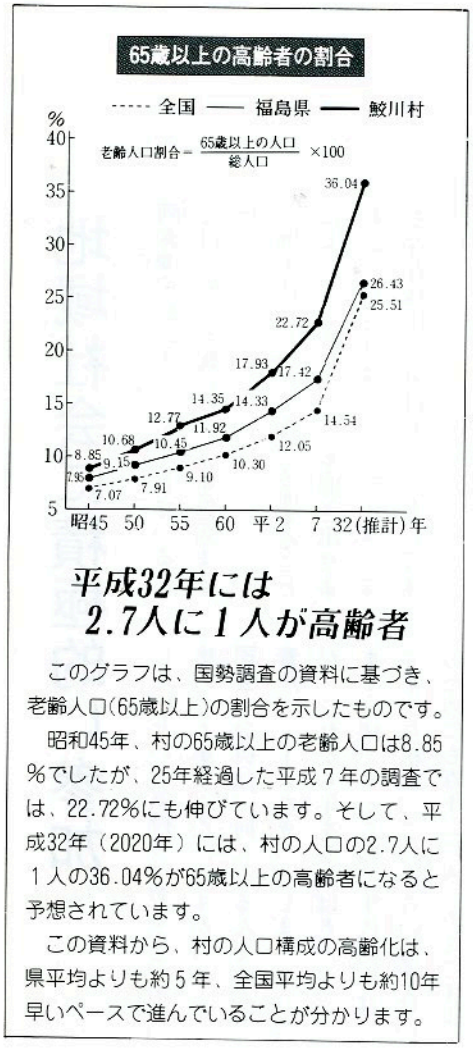
子どもがやさしく育つ

村山　お年寄りがいて助かる部分は、子どもがやさしく育つことかなと思うんです。親だと何でもしかってしまいますが、おじいちゃんとおばあちゃんの対応を見ていると、すごくやさしいんですよね。私なんかも、何でこんなにしかってしまったんだろうと、後で反省することがあるんですよ。ですから、人が育つという部分では、いてもらった方がやさしい人格に育つのかなと思いますね。

司会　確かにお年寄りは、子どもに対して諭すような教え方をしますからね。親の場合、きちんと育てなければと思っていても、共稼ぎなどでコミュニケーションがあまりないのにもかかわらず、外見だけでも良くしようという気持ちが結構あるんですよ。それが、子どもにはストレスになってしまうと思うんです。そういう部分では、お年寄りがいれば子どもが素直に育つのかなと思いますね。



座談会に出席した皆さん



平成32年には2.7人に1人が高齢者

このグラフは、国勢調査の資料に基づき、老齢人口（65歳以上）の割合を示したものです。

昭和45年、村の65歳以上の老齢人口は8.85％でしたが、25年経過した平成７年の調査では、22.72％にも伸びています。そして、平成32年（2020年）には、村の人口の2.7人に１人の36.04％が65歳以上の高齢者になると予想されています。

この資料から、村の人口構成の高齢化は、県平均よりも約５年、全国平均よりも約10年早いペースで進んでいることが分かります。

地域社会に積極的に参加

阿久津　私のモットーとしていることは、何でも新しいことを勉強するということです。

例えば、若い人たちと交流することによって、新しいことを聞き出せますし、心だけは、いくつになっても青春時代の気持ちでいたいですから。

村長　それは、大変重要なことだと思います。

前田　婦人会と老人クラブの交流もしているんですよね。

阿久津　そうですね。今年で十年目になるでしょうか。

前田　話をすれば、通じるものがあるんですよ。相手の考えがよく分かりますから。お互いに理解し合うこともできると思います。

司会　世代を超えた交流ということですね。そういう面で青年会ではどうなんでしょうか。

青戸　世代を超えた交流ということでは、特にやっていないですね。

村には若い人たちはいるんですが、ほとんどの人が勤めていて、残業や交替制などで集まる時間がなかなか合わないということもあるんです。社会の構造がそうなってしまいましたから。一緒に集まったり、研修をしたいという気持ちはあるんですが、集めても集まらないですから。

司会　会員は、何人いるんですか。

青戸　三十人をきってしまいましたが、これから年をとれば老人クラブまで一緒ですからね、年代的には。ですから私は、これからの付き合いのためにも青年会に入ったんですよ。

世代を超えた交流

司会　これから、青年会や婦人会、老人クラブなどが一緒になって、三世代交流の事業などをやってみてもおもしろいのではないでしょうか。そして、これからの鮫川村を明るい方向に持っていけたらいいですよね。今回のアンケートでも、世代を超えた交流で地域全体を支えていくことが必要だという意見が大変多かったんですよ。

前田　年齢に関係なく、自分の心の中を話し合える機会があったらいいと思いますね。お互いの考えを知り、理解することも大切ではないかと思います。

村長　そうですね。いきいきと活力に満ちた地域をつくるためにも、そのようなことも必要ではないかと思いますね。

村山　せっかく三世代の団体があるわけですから、もっともっと地域の中で交流して、みんなが楽しくなるような方向で進めていってはどうでしょうか。

前田　一人ではなかなかできないですが、みんなが集まれば大きなことでもできますからね。若い人たちの意見もどんどん取り入れていければいいと思います。

司会　そのような考えの人たちが何人か集まれば、きっといい知恵も浮かぶと思います。ぜひ取り組んでいただきたいと思います。

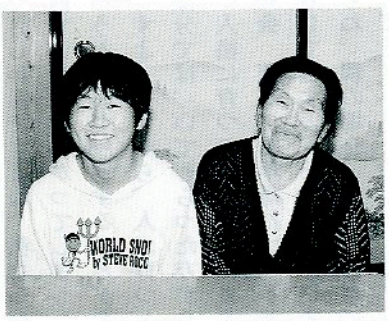
自立できる高齢者

司会　高齢者の生活の質の確保ということで、高齢者総合福祉センターを拠点に福祉の向上が図られつつあります。しかし、介護をはじめ、さまざまな問題があり、これらをすべて行政がカバーするということは困難だと思います。高齢化社会を支えるために、行政として、住民として、家族や親族、自分自身を含めて、どのような在り方が必要でしょうか。

阿久津　行政だけでは容易でないのは確かです。今日の座談会でさまざ

大好きなおばあちゃん

鮫川中学校１年
矢吹祐子さん



おばあちゃんのハナエさんと

私のおばあちゃんは働き者です。家の中をよく掃除したりしています。おばあちゃんは、私を怒ります。それは私が悪いんだけれど…。

でも本当は、やさしいおばあちゃん。「動物はきらい」と言うけれど、一生懸命に世話をします。だから、本当はきらいじゃないんだと思います。

私は、あまり感謝の気持ちを外には出しません。反対に悪い言葉で言ってしまうから…。でも本当は、おばあちゃんが大好き。

まな意見が出ましたが、それに少しでも近づけるように、我々も努力しなければならないと思います。

前田　行政だけにおんぶはできないと私も考えています。地域や家庭で、それぞれの考えや力を引き出し合って、お互いに楽しめるようなことを自分たちで考えていかなければならないと思います。

村山　これからは地域の時代であり、主人公は、地域に住む一人ひとりだと思います。その人の価値感や地域性によっても変わってきますが、できるだけ地域が元気になる方向で、自立できる老後を目指すための取り組みが必要だと思います。そのために、行政として何ができるのかということを一緒に考えていけたらいいのかなと思いますね。

青戸　私は、今までお年寄りのことを他人事のように考えていましたが、これから自分も年をとるんだということを頭に入れておきたいと思います。青年会としてもできることがあるのかもしれませんが、頼まれてやるのでは意味がないので、自分たちで行動できるように頭の隅に留めておきたいと思います。



笑顔をいつまでも

住んでよかった鮫川村に

司会　最後に、高齢化社会への対応ということで、多面的な視点と思い切った発想が望まれると思いますが、村長はどのようにお考えですか。

村長　村の高齢化は、過疎化というところからきていると思います。しかし、人口が増えたからといって、必ずしも豊かに生活できるというわけでもありません。少なければ少ないなりに、将来を見据えて豊かな生活ができる施策を講じなければならないと思っています。単に施設を増やせばいいということではなく、いきいきと幸せな生活が送れるように、内容を充実させることだと思います。そして、鮫川村に住んでよかったと心から思えるようにしていかなければなりません。それから、高齢者を含めた身体障害者に対する福祉施策も今後進めていきたいと思います。

司会　お互いに支え合う社会、世代を超えて共に生きる未来に向けて、一人ひとりの参加で地域全体を支えていくことができればと思います。

本日は、長時間にわたりありがとうございました。

にこにこ顔のおじいちゃん

西山小学校３年
関根裕樹くん



おじいちゃんの忠雄さんと

ぼくのおじいちゃんは、とてもやさしいです。ぼくが、かぜをひいたときには、かんづめを買ってきてくれます。そのおかげで、かぜがなおってしまいます。ぼくが出かけるときには、おこづかいをくれます。

おじいちゃんは、牛の世話をしています。牛の話をしているときの顔は、にこにこして楽しそうです。

おじいちゃん、いつもどうもありがとう。いつまでも長生きしてください。

登場

高齢になってから、どのように生きていくのか。いかにしたら輝いていられるのか。その手段はさまざまです。鮫川村には、生きがいを持ち、一生懸命に生きている人たちがたくさんいます。その中から4人のガンバルマンを紹介します。



炭焼き57年の キャリア

村内大字渡瀬　下重兼市さん　73歳

下重さんは、尋常高等小学校を卒業と同時に炭焼きを始めました。以来五十七年の月日が流れましたが、その間には、戦争のため三年ほど仕事ができなかったこともありました。終戦後、仕事を再開しましたが、当時は、物資不足だったため地下足袋がなかなか手に入らず、わらじを履いて作業をしたり、炭の値段が安かったりと、苦労の連続だったそうです。「今となっては懐かしい思い出です」と当時を振り返る下重さん。炭を焼く人が少なくなった現在。そのような中で生産量県下一を誇る鮫川村。下重さんは、村にとっても貴重な存在です。「体が丈夫なうちは、炭焼きを続けたい」と意欲をみせています。



陶芸で病気を克服

村内大字赤坂東野　藤田富久代さん　77歳

藤田さんは今、陶芸に夢中です。以前から興味を持っていましたが、本格的に始めたのは六年前。陶芸愛好会があることを知り入会しました。

「自分なりの感性で表現できる」「世界にたった一つという満足感」。陶芸の魅力について目を輝かせながら話してくれました。

六年ほど前に胃の手術をしましたが、趣味や楽しみを持ち、物事に熱中することで、病気を克服することができるということを感じたそうです。陶芸のほかにも、絵画、書道、詩吟など、同じ趣味を持つ仲間たちに囲まれて、毎日が楽しいという藤田さん。「これからも頑張って続けたいと思います」と力強く話してくれました。

特集・村の高齢化を考えるⅣ

ガンバルマン



村で一人のかやぶき職人

かやぶき屋根――。どことなくねくもりを感じます。

村内大字渡瀬　高久友義さん　73歳

高久さんは、二十二歳のときにかやぶき職人を志し、以来四十五年間、さまざまな場所で仕事をこなしてきました。現在も、北茨城市やいわき市などを中心に、民家はもちろん、料亭の門なども手掛けています。村内の真坂農村公園のあずま屋もその一つです。最近では、かやぶき職人が少なくなり、鮫川村では、二十年ぐらい前から高久さん一人になってしまいました。「大きな仕事をやり遂げたときには、何とも言えない喜びを感じます」と高久さん。その表情からは、職人としての自信と誇りがうかがえます。



第二の人生は刀鍛冶

カーンカーンカーン。国島さんの作業場からは、今日も刀を打つ音が響いています。

村内大字富田　国島紀元さん　66歳

国島さんは、少年時代に刀鍛冶職人にあこがれ、当時、会津若松市の職人の元で三年間修業しましたが、アメリカ軍の指令により刀が打てなくなり、夢がかなわぬまま鮫川村に戻りました。昭和六十一年まで村農協に勤めている間も夢を失わず、資金を蓄え、退職後、福島市の藤安将平師匠の元で五年間修業を積みました。そして、平成七年春、文化庁の認可を受け、同年七月九日、念願の「火入れ式」を行いました。刀匠国島将永としての人生がスタートしたのです。現在の目標は、新作刀展覧会での入賞。刀作りに精を出す毎日です。

特集・村の高齢化を考えるV

人生の大先輩に感謝

平成9年度鮫川村敬老会



私たち仲良し4人組

平成九年度鮫川村敬老会は九月十五日、農業者トレーニングセンターで行われました。昨年度より四十人多い八百七十七人（男性三百三十三人、女性五百四十四人）が招待されました。式では、芳賀村長が「現在の鮫川村を築いてこられた皆さんに感謝します」とあいさつ。藤田村議会議長らが祝辞を述べました。続いて、本郷寛倫（ひろみち）君（西山小六年）と蛭田啓志（たかし）君（鮫川中三年）の二人が「敬老の日に寄せて」と題する作文を朗読し、盛んな拍手を受けていました。最後に被招待者を代表して、岡部千代喜さん（大塩）が謝辞を述べて式を終了しました。アトラクションでは、村消防団ラッパ隊の演奏、ふるさと文化芸能クラブの舞踊、奥州鮫川太鼓の演奏などが披露されました。



大盛況のアトラクション

90歳以上の長寿者

（平成9年9月15日現在・生年月日順）

最高齢者
山形チヨさん 98歳
（明治32年9月2日生まれ・木之根）

木之内コトさん 97歳
（明治32年11月12日生まれ・下）

関根トモさん 97歳
（明治33年2月2日生まれ・余所内）

水野キイさん 97歳
（明治33年4月9日生まれ・宝木）

芳賀モンさん 97歳
（明治33年5月31日生まれ・西野沢）





中野八幡神社の子供みこしもお祝いにかけつける



記念撮影「ハイチーズ」



高齢者介護者に感謝状と記念品を贈呈

小松キイ さん 96歳（明治33年11月20日生まれ・大戸中）
長井スメ さん 96歳（明治34年2月10日生まれ・青生野）
金澤キヨ さん 94歳（明治36年7月18日生まれ・中沢）
森ミツヨ さん 94歳（明治36年8月18日生まれ・遠ケ竜）
水野キク さん 93歳（明治37年2月1日生まれ・大塩）
赤坂ナヲ さん 93歳（明治37年6月5日生まれ・中野町）
高坂ツネ さん 92歳（明治37年10月1日生まれ・西）
鈴木マチヱ さん 92歳（明治38年8月26日生まれ・伏木田）
関根ツメ さん 92歳（明治38年9月4日生まれ・戸草）
蛭田チヨ さん 91歳（明治39年1月5日生まれ・福原）
鈴木アサ さん 91歳（明治39年1月28日生まれ・新宿）
芳賀理男 さん 91歳（明治39年2月2日生まれ・摺合）
鈴木アキ さん 91歳（明治39年2月24日生まれ・彦次郎）
赤坂ヤス さん 91歳（明治39年5月1日生まれ・彦次郎）
小松チヨノ さん 90歳（明治39年10月8日生まれ・新宿）
白井泉 さん 90歳（明治40年3月18日生まれ・中沢）
下重キヨ さん 90歳（明治40年4月20日生まれ・田尻）
甲賀幸一 さん 90歳（明治40年6月21日生まれ・青生野）

特集・村の高齢化を考えるⅥ

一人暮らしだけど独りじゃないよ 来てくれる人がいっぱいいるから

村内大字渡瀬　鈴木ハルヱさん　77歳



掃除をするホームヘルパーの矢吹さん



髪をとかしてもらってごきげんな鈴木さん

20世帯に一世帯が高齢者の一人住まい

村内には、一人暮らしの高齢者が五十七人もいます。この数字は、二十世帯に一世帯が高齢者の一人暮らしということになります。

大字渡瀬に住んでいる鈴木ハルヱさんは、十五年前にご主人を亡くしてから一人で暮らしています。今年七十七歳になった鈴木さんの楽しみは、週一回のホームヘルパーの訪問と、近くの人たちが、もぎたての野菜などを届けてくれたり、こまめに立ち寄ってくれることだといいます。



鈴木さん宅の庭には、さまざまな花が咲き競っています

九月十七日（水）は、ホームヘルパーの矢吹すみ子さんが鈴木さん宅を訪問しました。

鈴木さんは二、三日前から、矢吹さんが来てくれるのを楽しみにしていたといいます。家の中を片付けてもらったり、髪をとかしてもらったりと、とてもうれしそうでした。

「鈴木さん、一人暮らしは何かと大変でしょう」と尋ねると、「一人暮らしだけど独りじゃないよ。来てくれる人がいっぱいいるからね」とニコニコして話してくれた言葉がとても印象的でした。

●ホームヘルパー（家庭奉仕員）派遣

寝たきりや痴ほう、病気などにより、日常生活に支障がある高齢者のいる家庭や、一人暮らしなどの家庭を訪問し、介護や身の回りの世話のほか、料理、洗濯、掃除などのお手伝いをします。

【問い合わせ】 住民課福祉係（☎49-3111、内線233）または、村社会福祉協議会（☎49-3600）

高齢者の健康管理

人生八十年時代――。いきいきと充実した老後を過ごすためには、何よりも健康であることが大切ではないでしょうか。そこで、高齢者の健康管理について、村国保診療所の菅野誠先生に話を伺いました。

――高齢者が注意しなければならない病気は何ですか。

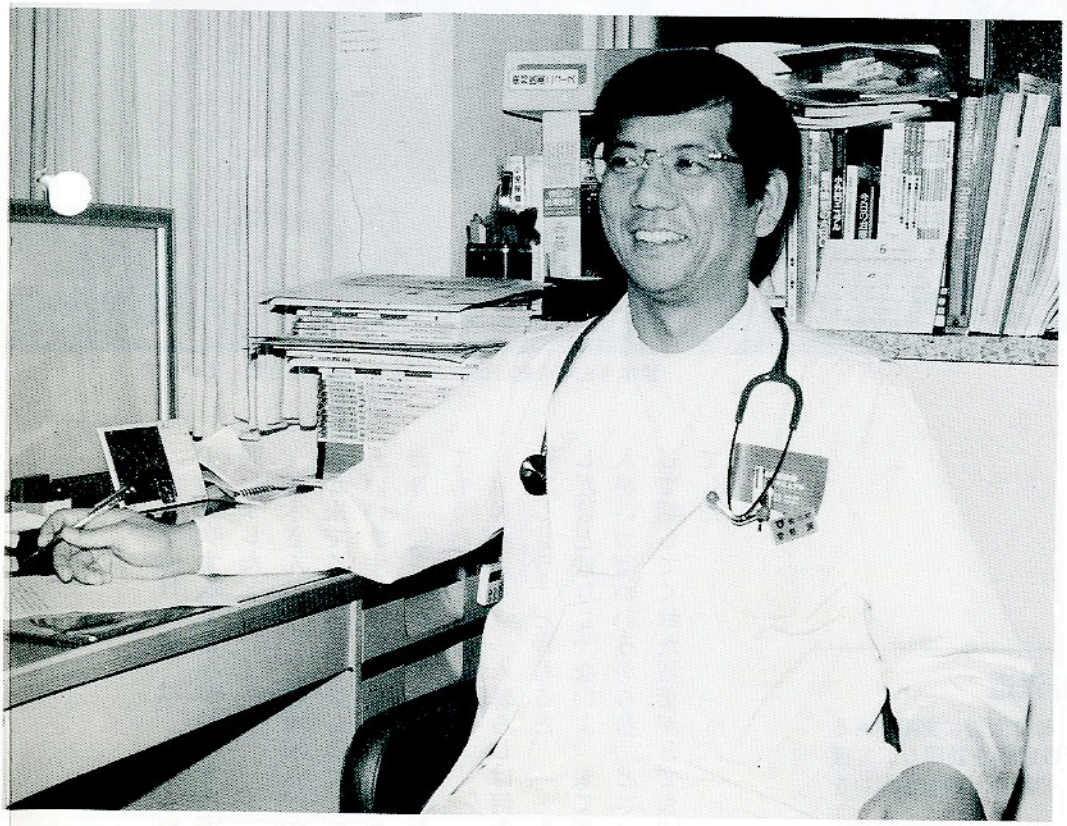
菅野　脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患や肺炎、骨粗しょう症などがあげられます。これらを予防し、健康で豊かな老後を送るためには、日常生活の中で最も基本となる食生活を充実させることが必要ですね。

――どのような食生活が望ましいのでしょうか。

菅野　まずは、タンパク質を多くとることです。タンパク質が不足すると血管がもろくなり、脳血管疾患を起こしたり、細菌に対する免疫力が低下して、肺炎などの感染症が起こりやすくなります。魚には、良質のタンパク質に加えて、動脈硬化を予防するエイコサペンタエン酸が豊富に含まれていますので、多めにとるように心がけたいものです。

次に、塩分を控えることです。塩分のとり過ぎが引き金となり高血圧を起こし、脳出血や動脈硬化を引き起こしやすくなります。漬物やみそ汁などは塩分を控え、薬味や香辛料を上手に使うことが大切です。

カルシウムを十分にとることも必要ですね。日本人はもともとカルシウムの摂取量が少ないのですが、高齢になるとさらに吸収力が衰えてくるため、骨からカルシウムが抜けて「骨粗しょう症」を起こしてしまい



「いつまでも健康で過ごしましょう」と菅野先生

ます。この病気は、骨がスカスカの状態になり、ちょっとしたことで骨折しやすく、それが原因で寝たきりになってしまうこともあるんです。

それから、甘い物は控えめに、野菜はたっぷりとるように心がけましょう。糖分のとり過ぎは肥満の原因になり、動脈硬化を進めてしまいます。また、肥満は、腰や膝関節に大きな負担になって、運動能力を低下させてしまいます。一方、野菜や果物には、老化を防ぐビタミンC・Eが豊富に含まれていますので、たくさんとるようにしてください。

高齢者にとって、食事は楽しみの一つです。なるべく家族と一緒に楽しい雰囲気でとりたいものですね。

――食生活以外で注意しなければならないことは何ですか。

菅野　適度な運動が大切です。普段から運動不足の人は筋肉が衰え、心臓や肺などの機能が低下して老化を進めてしまいます。適度な運動は、成人病などのさまざまな病気の予防になる上、ストレス解消にもなり、精神的にも若々しいハリを与えてくれます。また、骨を丈夫にし、骨粗しょう症の予防効果もあります。高齢者に適した運動は、ウォーキング（歩行）です。ウォーキングは、全身の約八〇%の筋肉が使われるため、老化防止に大変効果があります。

――痴ほうの予防についてお聞かせください。

菅野　老年期痴ほうは、脳血管障害型とアルツハイマー型に分けられます。前者は、脳血管の老化によって脳梗塞や脳出血を起こし、神経細胞が侵され発症します。後者は、脳の神経細胞が急激に老化を起こし、脱落、減少してくる病気ですが、原因はまだ不明です。

痴ほうを予防するには、第一に脳血管の老化、つまり、動脈硬化を防ぐことです。そのためには、高血圧、糖尿病、高脂血症などの成人病を予防、あるいはコントロールすることが必要です。ここでも食生活が重要になり、塩分の制限と良質のタンパク質、ビタミンEを多く含む大豆製品、魚、野菜、果物、また、カルシウムを十分にとる必要があります。

次に、脳細胞の老化を防ぐために頭を使う習慣をつけることが大切です。例えば、本を読んだり、文章を書くこと。さらに日記をつけたり、手紙を書くことは、集中力や知的能力を必要とするので頭の運動になります。また、生活の中に楽しみを見い出して没頭することができれば、精神的にもいきいきとした生活を送ることができます。特に手を動かす趣味は、脳の活性化につながります。盆栽いじり、ギターやピアノなどの楽器、日曜大工、陶芸など…。

そして、共に苦楽を分かち合う家族や相談のできる友人などとのつながりを大切にし、孤独にならないことです。趣味やスポーツなどを、何人かで楽しむことができれば最高ですね。つまり、生きがいを持って、毎日を大切に生きていく態度、姿勢が老化や痴ほうを予防する最善の方法と言えるでしょう。



高齢者が現役で活躍するには、まず健康でなければなりません。若い人とまったく同じというわけにはいきませんが、今よりももう少し健康でいることはできるでしょう。皆さんの周りにも「高齢なのに若々しい人」がいるのではないでしょうか。

健康で若々しく生活し、そして、社会で現役として活躍していくには、何でも食べることができるきちんとした食生活と、しゃべったり笑ったりして人とのコミュニケーションをとることが必要です。そのためにも「歯」は重要な役割を果たしています。



やっぱり食べたい笑いたい

鮫川歯科診療所　**坂井聡**先生

むし歯や歯槽膿漏などで歯が弱っていたら、食事はままならないでしょう。口臭が強かったり、歯が抜けていたり、また、銀歯や金歯が見えていたら、発音がうまくいかなかったり、見た目にも恥ずかしさがあって、気持ちよくしゃべったり笑ったりできないでしょう。

最近は、かむのはもちろんのこと、しゃべりやすい入れ歯、大きく笑っても恥ずかしくない入れ歯が欲しいという患者さんの要望が特に増えてきています。

生涯、自分の歯で食べたり笑ったりしたいものです。しかし、年をとると免疫機能が低下するため、だ液の量が少なくなり、むし歯や歯槽膿漏になりやすくなります。ですから、日常の手入れと定期的な検診がとても重要になってきます。

健康的な生活で、いつまでも明るい笑顔でいてください。

特集・村の高齢化を考える Ⅷ

増え続ける老人医療費

いつまでも健康で過ごしたい…。だれもが持つ共通の願いです。しかし、高齢になるにしたがい病気にかかりやすくなり、それに伴って医療費の負担も増えてきます。そこで、村の老人医療費の現状と、制度のあらましについてお知らせします。



いつまでも健康でいたい

一人当たり医療費なんと60万円

平成八年度の村の老人医療費の総額は、過去最高の四億五千七百二十三万円となり、前年度に比べて一七・三%の伸びとなりました。また、一人当たりにすると約六十万円かかり、前年度に比べて一一・〇%、五年前の平成三年度と比べると四四・四%の大きな伸びとなっています。（グラフ1）

このように、医療費が増える原因として、次のようなことが考えられます。

①高齢化が進み、老人医療受給者が増えている。（グラフ2）

②医療技術の進歩、薬剤の開発により、一件当たりの医療費が高くなってきた。

③高齢になると病気にかかりやすくなり、治療が長期的になる。

上手な受診を心がける

老人医療費は、国民健康保険税や、会社などで納める社会保険料、国、県、村の負担金で賄われています。

医療費の増加は、保険税や保険料の増加を招き、結局は私たち自身の負担となってはね返ってきます。上手な受診で無駄な医療費を増やさないよう、次のことに心がけましょう。

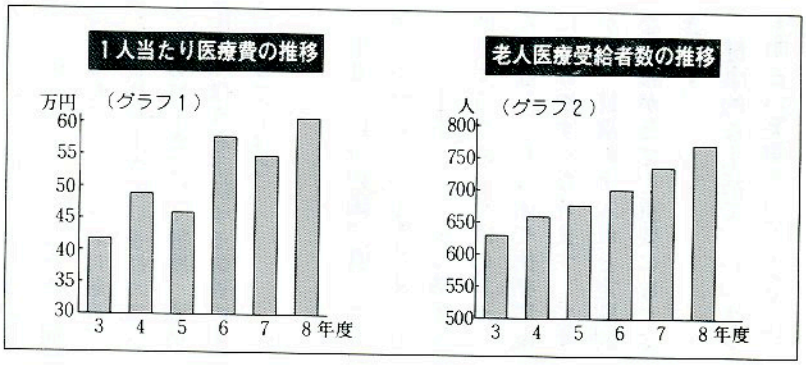
①定期的に健康診断を受け、病気の早期発見、早期治療に努めましょう。

②同じ病気で、いくつもの病院を転々としたり、必要以上に薬を欲しがるのはやめましょう。

③急病以外の時間外、休日受診はなるべく避けましょう。

④家庭医を持ちましょう。

⑤医師の指示を守りましょう。





お医者さんにかかるとき

お医者さんにかかるときは、保険証（国民健康保険、社会保険など）、健康手帳、老人医療受給者証の三つが必要になります。

自己負担金は

外来

一つの医療機関ごとに一日につき五百円の自己負担金を一カ月四回まで支払うことになります。（最高二千円）

・薬代は別途負担＝外来でお医者さんにかかり、薬を処方された場合は、表1のとおり負担金を支払うことになります。

入院

入院の場合は、**一日につき千円**を退院するまで支払うことになります。（ただし、老齢福祉年金を受けている人で、住民税非課税世帯の人は、一日五百円）

・食事代は別途負担＝入院の際の食事代については、医療費とは別枠で、表2のとおり定額負担となります。

（表1）　外来薬剤の自己負担金

内服薬（1日分）		外用薬（1回分）	
1種類	0円	1種類	50円
2～3種類	30円	2種類	100円
4～5種類	60円	3種類以上	150円
6種類以上	100円	頓服薬（1回分）	
		1種類	10円

（表2）　入院給食費の自己負担金（1日）

一般の方		760円
住民税非課税世帯等	90日までの入院	650円
	90日を超える入院（過去12カ月の入院日数）	500円
住民税非課税世帯等の老齢福祉年金受給者		300円

70歳になったら届け出を

老人医療は、七十歳の誕生日の翌月から開始されます。ただし、誕生日が月の初日（例えば、誕生日が九月一日）の人は、その月から開始されます。

（例）
- 九月十日生まれ＝十月から
- 九月一日生まれ＝九月から

ある人は、六十五歳から老人医療が適用になります。

この場合、年金証書、身体障害者手帳、医師の診断書のいずれかを添えて役場に申請し、認定を受けることになります。

（該当する障害の程度）
①国民年金法による障害（障害基礎年金）＝一・二級
②身体障害者手帳＝一～三級、四級の一部

該当者には、役場から通知しますので、忘れずに届け出をしてください。

寝たきりなどの方は65歳から

寝たきりなど、一定の障害がある人は、六十五歳から老人医療が適用になります。

検診で健康管理



村内大字赤坂西野
鈴木啓太郎さん（90歳）

私は、村の検診事業が始まってから、一度も欠かすことなく毎年受診しています。

検診は、自分の健康状態を知ることができます。そのためか、ほとんどお医者さんにはかかりません。毎年の検診が楽しみです。

これからも検診を受け、自分の健康管理に努めたいと思います。

40年間医者知らず



村内大字西山
関根　貞さん（75歳）

私は、40年前に歯の治療を受けて以来、一度も医者にはかかっていません。これといって気をつけていることはありませんが、好き嫌いなく何でも食べ、畑仕事などで体を動かしています。ほとんど風邪もひきません。

これからも病気をせずに、健康で楽しく過ごしたいと思います。

むらのできごと

広報にあなたの写真が載りましたら
さしあげますのでご連絡ください。
（☎49－3111 内線214）

グランドゴルフ大会

8月8日、夏休み恒例の「村民ふれあいグランドゴルフ大会」が青少年広場で行われました。

東白川防犯協会鮫川支部と村青少年健全育成推進協議会の共催により毎年行われているこの大会は今年で11回目。各地区から14チームが参加し、楽しいひとときを過ごしました。結果は次のとおりです。

優勝＝中野B、準優勝＝西山B、3位＝渡瀬A



ナイスパット

学校給食センター起工式

村学校給食センター改築工事の起工式は、八月二十八日、赤坂中野字宿ノ入地内（ひだまり荘南側）の現地で行われました。



くわ入れをする緑川助役

昭和四十年に建設された現在の施設は考朽化が進み、食中毒の問題にも対応しようと改築されることになりました。

総事業費は約一億三千万円。鉄骨造り平屋建て、床面積四百十平方㍍で、調理室や洗浄室、消毒室などが設けられます。

また、学校給食衛生管理基準に基づくドライシステム（湿気防止機能）が採用され、衛生的な施設になります。

起工式には、村関係者、工事関係者など約四十人が出席。緑川助役がくわ入れし、関係者が玉ぐしをささげて早期完成と工事の安全を祈願しました。

施設は、来年三月完成予定。来秋からの稼働を目指しています。

こんにちは保健婦です

がんの予防



村保健婦
蛭田みゆき

九月は「がん征圧月間」です。今や「がん」は、家族、親せき、友人、近所などでよく耳にする病気になりました。

日本人の二大死因は、がん、脳卒中、心筋梗塞ですが、その中でここ数年、日本人の死因の第一位となっているのが「がん」です。

がん死亡率では、大腸がん、肺がん、乳がんが年々増加しています。また、厚生省の調べによる「がん死亡者数の将来の動向」では、最も多いのが肺がん、次に大腸がんと推測されています。（図参照）

がんは、食生活の欧米化、ライフスタイルの変化、高齢化により発生しやすい人（四十歳以上）が増加したことなどが原因とされていますが、早期発見、早期治療と、日常の生活習慣が最も大切です。

自分の健康管理のために、

戸倉の里で魚つかみ大会

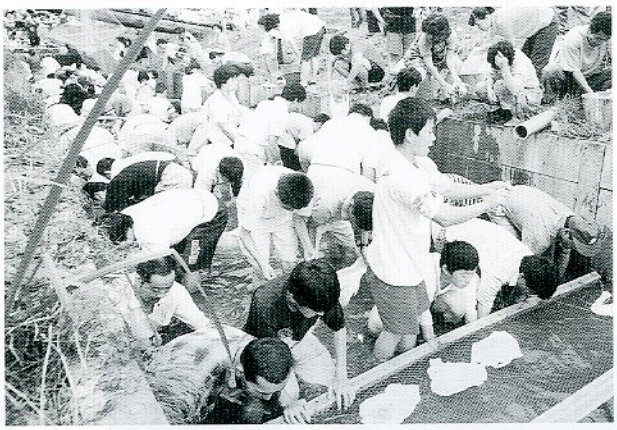
八月十五日、お盆の恒例行事となった戸倉地区の「魚つかみ大会」（関根徳次実行委員長）が戸倉川で行われ、大勢の入場者でにぎわいました。

今年は、ニジマス約二百キロを放流。家族連れやお盆の帰省客など約五百人が参加し、地元の人たちとふれあいながら楽しいひとときを過ごしました。

最初に、幼児による無料つかみどりが行われました。参加した子どもたちは、歓声をあげながら元気に泳ぐニジマスを追いかけていました。

また、一般の部では、一人で何匹もつかまえる人もいて、観衆から大きな声援と拍手が送られていました。

戸倉地区では、魚つかみ大会をはじめ、春に行われる福寿草祭りや国チョウ「オオムラサキ」の繁殖など、さまざまな活動を通して地域づくりを行っています。



ニジマスを追う参加者

ふる里親善ソフトボール

東京鮫川会の主催による「第４回ふる里親善ソフトボール大会」は８月14日、青少年広場で行われました。

お盆休みで帰省した東京鮫川会の皆さんがチームを編成し、鮫川村ふる里振興協議会（村、農協、商工会で組織）の地元チームと対戦。選手たちは、久しぶりの故郷の土の感触を確かめながら、さわやかな汗を流しました。

結果は、東京鮫川会チームが８対１と圧倒的な強さで勝利をおさめました。



久々の故郷でハッスル

西野区民大運動会

赤坂西野区と西野小学校合同による連合大運動会は、九月七日、西野小学校校庭で行われました。

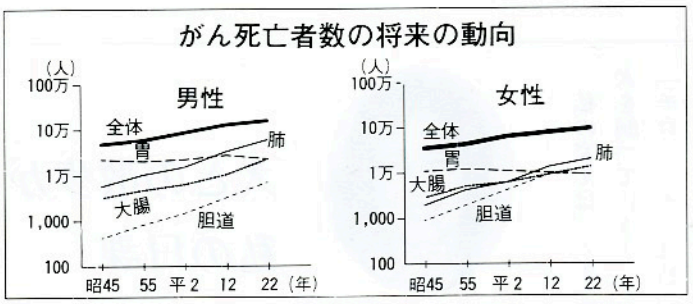
この日は、朝からあいにくの小雨模様でしたが、西野区民の熱気に、徐々に太陽が顔をのぞかせました。

児童らは、短距離走やダンスをはじめ、趣向をこらした数々の競技を披露。特に五・六年生による組み体操では、会場から盛んな拍手が送られていました。

また、区民全員参加の宝ひろい競走や方部対抗リレーなどが行われ、楽しい一日を過ごしました。



５・６年生による組み体操



厚生省人口問題研究所調べ

村のがん検診を受けましょう。日程などについて詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

健康を守る７カ条でがんを予防

1、タバコは吸わない。
2、酒を飲み過ぎない。
3、規則的に七～八時間の睡眠をとる。
4、適当な体重を保つ。
5、規則的に運動をする。
6、朝食をとる。
7、間食をしない。

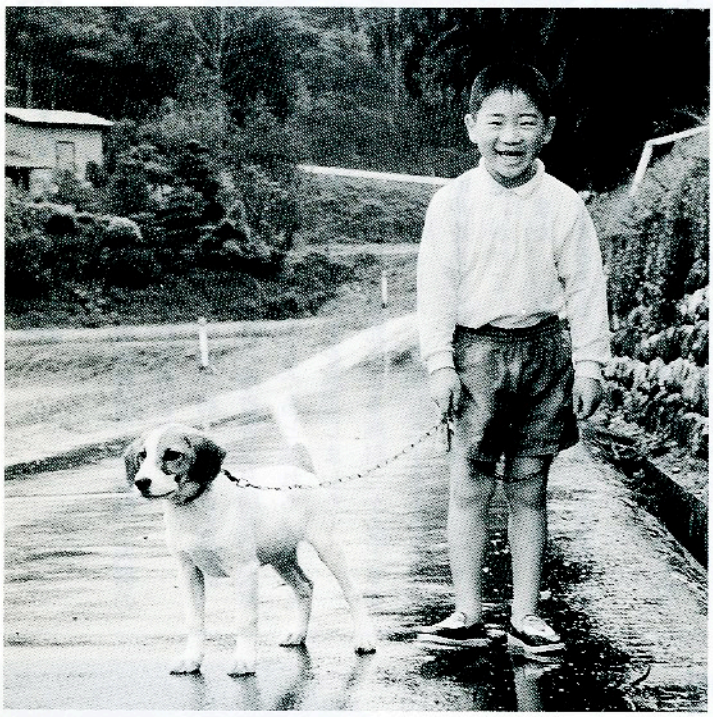
CLOSE UP
クローズアップ

動物愛護週間

9月20日～26日

鮫川村には現在、約四百頭の犬が登録されています。また、猫などをペットとして飼っている家庭も多いことでしょう。

九月二十日から二十六日までの一週間は「動物愛護週間」です。この機会に改めて動物のことを考えてみましょう。


愛犬は、ぼくの友だち

飼い始めたら最後まで

動物を飼うということは、家族が増えることと同じです。飼い主が責任を持って、最後まで面倒をみるのは当たり前のことです。

動物を飼えば、さまざまなトラブルが起こります。そうしたときに対応できるかどうかを考えてみましょう。

本能や習性にも配慮

動物として持って生まれた本能や習性にも配慮する必要があります。例えば、極端に甘やかされた犬は、自分が群れ（家族）のリーダーであると錯覚し、飼い主の命令を聞かなくなります。

犬にはきちんとした「しつけ」が必要です。生後二カ月ぐらいから、「従順な態度」「人をかまない」などの基本を、きちんと教え込むことが大切です。

村内各地に捨て犬が

このところ、村内各地で捨て犬が多く見られます。

育てられないからといって捨てたりすることはもってのほかです。法律でも禁止されていますが、道徳的にも常識外の行為といってもいいでしょう。そうしたことの解決策は去勢・不妊手術をすることです。

人も動物も共に幸せに暮らしていくためにも、適正な繁殖は飼い主の務めです。

犬との散歩が私の日課


村内大字赤坂西野
須藤まさ江さん

私の家では、六年前から犬を飼っています。名前は「チロ」。チロは私の大切な家族です。

チロとの散歩が私の日課。犬もつながれっ放しでは、ストレスがたまってしまうので、毎日欠かさず散歩に連れていきます。

チロは、むやみにほえたり、人をかんだりしません。また、あまり道路にはフンをしません。小さいころから、きちんとしつけをしたからでしょう。

これからも、家族の一員として、チロを大切に飼っていきたいと思います。

史・資料を探る
村史編さん室

天明七年（一七八七）十月 渡瀬村紅岩金山の事

大字渡瀬字西野沢地内、標高五百二十八メートルの山の中腹（現在、鉄塔へ行く途中の道下）に洞穴が残されています。

昭和四十四年、教育委員会文化財担当の故金沢次男氏が故国島義広翁と共に現地調査を行い、同翁「鮫川史（13）」に「小見川代官所と紅岩金山」と題してまとめられました。その記述文中によれば、

・年産千四百貫余（原鉱石ならむ）
・抗道延長八十メートル

とあります。これを証する資料の所在が不明にて気に掛けていたところ、遠藤慎一郎さん、芳賀洋郎さん、芳賀弘さんの三人から「年貢割付状」にあった記憶とのお話をいただき、渡瀬区有文書を当たったところ、天明七年十月、塙代官所からの年貢割付状雑税中にその項を見つけることができました。

未年貢可納割附之事

陸奥国白川郡渡瀬村

丑より戌拾ヶ年定免

一、高千百七拾石九斗三合

此訳〜田、畑、略〜

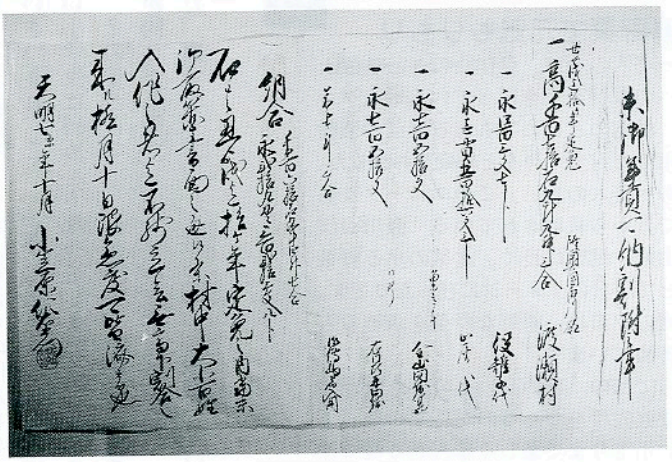
外ニ

一、永四百三文七分　役雑子代

一、永壱貫九百拾六文七分　炭代

一、永九拾六文

外永百九拾三文三分　当未より免除



一、永弐拾六文　辰より新規

鍛治役

一、永六拾弐文五分水車冥加永

一、永七百五拾文　当未壱ヶ年

金山同（洞）掘冥加永

一、永七百五拾文

右同断　再同（洞）掘

一、米七斗三合　御伝馬宿入用

（以下略）

納合米百六拾石九斗四升六合

永弐拾九貫三百弐拾三文八分

天明七未年十月

小笠原仁左衛門㊞

なお、天保十四年、小見川藩役人による調査があり、格別の出鉱認め難く無益の出費をしないようにすべきことが申し渡されたことが中野陣屋分日誌（仙石文書）に記されています。くだって明治二十八年、赤坂儀作氏が県知事宛試掘願を提出しているものの、その後の経緯は不明です。天明期に洞を掘り、税を附加されたことが証されたことになります。

文芸



俳句

福島市　中井　恒峯

流灯やつかず離れず本流へ

いわき市　金沢　暁舟

鮑海女笑いこけてる浜焚火

二反田　大平　太平

控え目に生きて老いけり百合の花

道少田　山本　朗史

花火嫌いの犬抱いてやる終戦忌

新宿　大池　魚水

俄か雨陽の照る雲と雨雲と

新宿　斉須　信子

Tシャツの赤いバラ汗流れてる

前田　金沢三津子

緑豊かな高原の風の谷

横座　矢吹　茂

草取りが日課となりし梅雨晴間

反田　小山田清哲

舗装路に地下足袋も焼け腕も焼け

前沼　黒田　寿香

サルビヤの燃える野道を風渡る

押目　北條素人坂

街になき万緑の涼満喫す

道少田　山本五十鈴

かいわたる帰省ラッシュのプラットホーム

白河市　矢部　正子

ゆかた着て恥らう鏡茶髪の娘

本坂　藤田　末光

二十年都会に暮すも「い」と「え」との訛りで知れる育ちの里を

鍬木田　松本　一郎

飽食に肥満のあとはダイエット

飢餓に脅ゆる民族尻目に

沼野沢　本郷　チヨ

今日は雨子らにも送る米を摺る

降る日照る日と仕事を分けて

大石草　鈴木イミ子

朝の露手に払いつつ稲の葉の硬さ柔らかさに健康診断

関口　藤田　マサ

夕迫り園児のバスが帰り来て降り佇つ子等の声に満たさる

中野町　赤坂　朝子

今年こそ穏やかなれと世をみれば色のかぐろきオレンジの記事

酒垂　石井　カヤ

夫として老後楽しく暮さんと夢も消えゆきわたくしひとり

名下　須藤美代子

上京の夫の土産は万智ちゃんの「花束のように抱かれてみたく」

短歌

ふれあいひろば

一村民という匿名の方から、次のような投書が寄せられましたので紹介します。

広報が届くのが楽しみ

一村民

村の広報紙について、一言申し上げたく筆を執りました。

広報紙、すばらしい。村民の笑顔、村民の文、見るだけで心がなごむ思いです。特に五月号の「母の日特集」では、妻共々考えさせられましたし、七月号の「ふるさとの滝再発見」の企画は実にいい。よかった。

私は以前、県外に住んでいましたが、最近の鮫川村の広報紙を見るたびに、鮫川村民になってよかったと思う昨今です。

広報が届くのを、首を長くして楽しみに待っております。

毎日がとっても幸せ

村内大字富田　戸室真理子さん

私は今年、東京から富田に越してきました。

富田に来て驚いたのは、子どもたちの礼儀正しさ、友を思いやる心の美しさです。富田小を最初に訪れたとき、「こんにちは」と元気にあいさつされ、こんなに礼儀正しい小学生は初めだと思いました。その子だけでなく、児童全員が同じだと後ですぐ分かりました。道で会っても、必ず声をかけられます。

面倒みのよさもピカイチで、長男が世話になっている六年生のお姉さんの親御さんにお礼を言うと、「先輩に自分が面倒をみてもらってきたことを下級生にしているだけですよ」と、いとも簡単に答えられました。世話になった恩を忘れ、平気でいられる人が多い世の中なのに、大切なことをしっかり受け継いでいるんだなあと思いました。

運動会のロードレースで、遅れた友だちの伴走をしている姿を見たときには、胸がジーンとなってしまいました。スポーツが苦手で、運動会に出るのを渋っていた主人でさえ、「行ってよかった」と感動していました。

また、卒業生が運動会を盛り上げたり、在校生を励ます姿を見て、人情味の豊かさを感じました。人数は少ないけれど、人間は輝いていて、とても魅力的です。

このような環境の中で、子どもを育てていける幸せを感じています。

〝声〟お寄せください

普段あなたが考えていること、村づくりに関する提案など、役場窓口の「みんなの意見箱」または「広報さめがわ」あて郵便かファックスでお送りください。皆さんの「声」お待ちしています。

（住所、氏名明記・紙上匿名可）

〔あて先〕〒963-8402 鮫川村大字赤坂中野字新宿39-5 鮫川村役場「広報さめがわ」行 FAX（49）2651

仲間たち



かぼちゃ美人の会

会長	鈴木リキ艹（馬場）
会員	8人
発足年月	平成5年4月
連絡先	会長宅（☎49-2147）
夕市	月1回（1～4月を除く）

新鮮野菜で元気もりもり

かぼちゃ美人の会は、農作物の直売や宅配、イベントへの協賛などを行っている婦人グループです。村内のどこにでもある野菜や漬物などを利用した村づくりをと結成されました。

「かぼちゃ美人の会」。このユニークな名前は、村で昔から栽培されている「鮫川かぼちゃ」が由来。健康に良く、元気の出る野菜ということで、会のイメージにぴったりです。

月に1回の夕市は、新鮮な野菜を求める人で人気を集めています。

鮫川ならではの「おいしいもの」を開発する加工所や直売所をつくるのが将来の夢。子どもからお年寄りまで楽しく暮らせる村づくりに一役買いたいと思っています。

現在、「かぼちゃ美人」を募集中。一緒に夢をかなえませんか。

暮らしのワンポイント

足に合った靴を選ぶ

色やデザインで靴を選ぶ人が少なくありません。でも、靴を買うときに注意したいのは、形とサイズです。

「少しきつめだけど、はいているうちに丁度よくなる」という思い込みは、後

東京鮫川会からこんにちは

49歳の夏…。



城野礼子さん
（旧姓　蛭田）
東京都大田区在住
赤坂東野字広畑出身

鮫川村で産声をあげ、49歳の夏が過ぎた今、子どものころに遊んだ山や川が、やけに思い出されてなりません。

リスを追いかけ、息も絶え絶えに走り回った山々。澄んだ水、ゴツゴツとした岩、平らな石、そんな川でままごと遊びをした思い出。指の先から冷え、ハァーッと息を吹きかけながら、ひざまである雪の中を学校まで通った道。澄みきった夜空には、思わず手を差しのべてしまいそうな満天の星。そんな思い出が、頭の中をかけ巡ります。

そんな思いからか、最近、緑を求めて山を巡り歩くことが多くなりました。去年の秋に登った高尾山。目に染まるような真っ赤な紅葉。周りからの歓声に、私も思わず歓声をあげていました。今年の夏、ふらりと出かけた奥多摩。流れていた汗がスーッと退いてしまうほど緑深い遊歩道。河原では、バーベキューを楽しむ若者たち。帰りに登った御岳山。長くつらい階段を、汗をかき、息を切らしながら登り、やっとの思いで着いた御嶽神社。そこから見る山々の峰。ふと思う、故郷で見た懐かしい風景。

私も孫ができ、東京で正月を迎えることが多く、冬はあまり田舎に帰ることがなくなりました。

恒例になった、8月15日の鮫川花火大会。この日だけは誰にも邪魔されず、実家に帰ると決めています。兄弟や甥、姪たちと、花火を見上げながら焼き肉を頬張り、冗談を言いながら酌み交わす冷たいビール。

49歳の夏…。今年も花火を見ることができました。そして、来年の夏も…。



鈴木　隆広くん
平成6年2月22日生まれ
おとうさん　隆　則さん
おかあさん　あけみさん
（浅屋敷）

隆広くんの自慢

がんばり屋さんの隆広くん。毎日、歯みがきをがんばったので、むし歯が1本もありません。これからも、むし歯をつくらないように、一生懸命みがこうね。

こちら窓口

7月21日から
8月31日までの届出

●お誕生おめでとう

住所	赤ちゃんの名前	月/日	保護者
青生野	長久保直人	7/13	仁一
木之根	山形大輝	7/15	和幸
戸草	芳賀紅海	7/15	幸夫
田苗下	蛭田みな美	7/15	宏
新宿	須藤真夏	7/24	功
彦次郎	青戸栞那	7/27	広行

●おくやみ申し上げます

住所	亡くなられた方	月/日	年齢
前沼	蛭田涼介	7/27	誠
大塩	山本雄大	8/8	寿夫
青生野	山形美貴	8/11	美好
東前田	齋藤遙	8/13	利己
大房	吉田芳彌	8/1	75
木之根	遠藤つね	8/5	89
本坂	円谷好男	8/7	55
青生野	星久男	8/11	70
水口	市川モト	8/26	80

々の後悔のタネ。はき初めから足に合ったサイズのものを選びましょう。靴選びの時間帯は、足が充血し、膨脹している午後か夕方ごろが適しています。

足には、路面の硬さやデコボコを感じてバランスを取る役割があるほか、内臓など体のさまざまなツボが集中しています。足に合わない靴は、靴擦れや足の変形を引き起こすだけでなく、あらゆる病気の原因になりかねません。

自分の足に合った靴を選ぶには、必ず両足にはいて店内を歩き、いくつかのポイントをチェックします。

まず、違和感や痛みがないこと。つま先や足首が動かしやすいかどうかも試します。靴の中で足の裏が滑ったり、かかとがぐらついたりする不安定な靴は避けましょう。土踏まずが靴の中底にフィットしているか、かかとがしっかりと包み込まれているかどうかもポイントです。気の済むまで靴をはき比べて、あなたに合った靴を探してください。

次回の納付

村県民税　3期分
国民健康保険税　5期分
国民年金保険料　10月分

納期限　10月27日（月）

納期内に納めましょう
口座振替の方は残高確認を



募集

青少年主張大会

〔主催〕　村青少年健全育成推進協議会
〔日時〕　平成九年十一月十六日（日）午前九時
〔場所〕　山村開発センター
〔発表内容〕　日常生活の中で、考えたり感じたりしていること
〔発表者〕　一般青年（二名）高校生（三名）、中学生（三名）、小学生（六名）とし、応募者が多い場合は審査のうえ選考（小・中学生は学校長の推せんによる）
〔発表時間〕　一人五分以内
〔原稿提出期限〕　発表原稿の写しを十月三十一日（金）までに村教育委員会生涯学習課内青少年健全育成推進協議会事務局に提出してください。
〔問い合わせ〕　生涯学習課（☎49-2247）

写真展「さめがわの四季」

―農山村の原風景―

〔応募資格〕　鮫川村民
〔作品〕　カラープリント四ツ切サイズの一枚写真、一人三点まで（作品は、第五十回村文化祭で展示）
〔応募締め切り〕　十月三十一日（金）
〔賞〕　最優秀賞一点、優秀賞二点、入選三点
〔注意〕　①農山村らしいイメージが感じられる作品。②応募者本人が撮影したもので、未発表の作品。③被写体が人物の場合は、承諾を得ること。
〔問い合わせ〕　企画調整課（内線221）

年金

保険料の免除制度

国民年金は、二十歳から六十歳まで保険料を納めなければなりません。このため、被保険者期間中には、やむを得ない理由で保険料を納められないことも考えられます。そこで、国民年金には保険料を免除する制度があります。

法定免除

障害年金（障害等級が一級及び二級）や生活保護を受けている期間は、届け出により保険料が免除されます。

申請免除

病気やけが、失業、営業不振などの理由で収入が少なく、納めるのが難しい場合は、申請して免除基準に該当すれば保険料が免除されます。

学生の免除

学生は一般的に親に扶養されていて収入がないことから、親元の負担があまり重くならないように、特別な免除基準が設定されています。

▼学生の免除が認められる目安（年収）

（例）夫婦と子ども二人のサラリーマン世帯
①**同居の場合**　国公立＝約675万円、私立＝約770万円
②**別居の場合**　国公立＝約740万円、私立＝約835万円

免除された期間の扱い

▼年金を受給するための期間に合算されます。▼免除を受けた期間分の年金額は、保険料を納めた場合の三分の一の金額になります。▼免除された期間は、十年までさかのぼって納めることができます。

〔問い合わせ〕　住民課福祉係（内線234）

食糧

ご存じですか「備蓄米」

主食の「お米」を安定して消費者にお届けするため、食糧庁が行っている「備蓄」をご存じですか。

備蓄は、不作のときに備えて一定量を一年間、味や栄養分はもとより、害虫やカビからお米を守るため、政府指定倉庫に十五度以下の低温で保管。豊作、不作などの影響を緩和し、安定して安全なお米を供給するシステムです。価格も市場価格の乱高下を防止することにより安定します。

〔問い合わせ〕　福島食糧事務所白河支所（☎0248-22-1241）

催し

福島県林業祭

〔日時〕　十月二十五日（土）・二十六日（日）
〔場所〕　福島県林業試験場（郡山市安積町成田）
〔内容〕　①木材まつり、②きのこまつり、③緑の相談コーナー、④ふるさと産品フェア、⑤森林文化コーナーなど
〔問い合わせ〕　福島県林業試験場（☎0249-45-2160）

けんなんふれあいけんこうフェスタ

〔日時〕　十月二十六日（日）午前十時～午後三時
〔場所〕　棚倉町文化センター「倉美館」
〔内容〕　健康に関する展示・相談コーナー、犬のしつけ教室など（参加無料）
〔問い合わせ〕　県南保健所（☎0248-22-5441）

保険

保険証の更新

国民健康保険加入者の皆さんが現在使用している保険証は、九月三十日で有効期限が切れ、十月一日から使用できなくなります。

納税組長さんが取りまとめて新しい保険証と交換しますので、あらかじめ準備しておいてください。

なお、㊟保険証については、役場窓口で更新手続きをしてください。

〔内容の確認〕　新しく交付された保険証の記載内容に間違いがないか、社会保険に加入している人が記載されていないかなどを確認してください。

〔問い合わせ〕　住民課保健係（内線236）

保険証更新日程

月日（曜）	会場	時間
9月30日（火）	赤坂西野区民センター	午前9時00分～10時10分
	西山区集落センター	午前10時20分～11時30分
	富田区集落センター	午前9時00分～9時40分
	渡瀬区集落センター	午前9時50分～10時40分
	青生野集落センター	午前11時00分～11時40分
	住民課窓口	午前8時30分～正午（赤坂中野・東石区）

相談

心配ごと相談

〔日時〕　十月二十日（月）午前十時～午後三時（午後一時からは宮本多加夫弁護士が相談を受けます）

〔場所〕　山村開発センター

〔問い合わせ〕　村社会福祉協議会（☎49－3600）

司法書士無料法律相談

十月一日は「法の日」です。福島県司法書士会では、次により無料法律相談を行います。お気軽にご相談ください。

〔日時・場所〕　①十月一日（水）・石川町、勤労青少年ホーム／②十月四日（土）・郡山市、うすい百貨店新館七階（相談時間は、午前十時から午後三時まで）

〔問い合わせ〕　福島県司法書士会（☎0245－34－7502）

県政巡回相談

〔日時〕　十月十五日（水）午前十時～午後三時

〔場所〕　山村開発センター

〔問い合わせ〕　県南地方振興局企画振興部総務課（☎0248－23－1503）

寄付・寄贈

（敬称略）

▼社会福祉事業のために（金員）＝青生野・藤田昇／大房・吉田要一郎／木之根・遠藤光利／本坂・円谷政幸／いわき市・星光一／茨城県牛久市・大楽貞男／水口・市川正尚

▼ひだまり荘に＝戸倉・関根幸子＝絵画一点

▼さぎり荘に＝広畑・斎藤美津江＝座布団カバー二十五枚／広畑・古舘ハル子＝化粧せっけん六十個／大石草・鈴木ミチ＝タオル二十本

消費生活コーナー

高齢者の契約

近年、高齢者だけの世帯も増え、高齢者がさまざまな契約を利用する機会が増えてきました。それに伴い、消費者取引被害も増加しています。

〔契約の能力〕　高齢者だからといって特別に保護する制度はなく、自分の判断で契約を結び、責任を持たなければなりません。高齢になるにしたがい、若いときに比べて新しい情報にうとくなりがちで判断能力が低下したり、さまざまな病気のために判断能力が損なわれていく場合があります。また、目や耳が不自由なために、契約に関する説明が十分理解しにくいこともあります。

〔悪質商法被害〕　痴呆症であることにつけ込んで、高額な契約をさせるものがあります。明らかに判断能力がないことが証明できれば、禁治産者でなくても契約は無効となります。

〔禁治産制度〕　判断能力がなかったり、不十分だったりする人を保護するための制度です。この場合、家庭裁判所に申し立てを行い、裁判所が精神科医などの専門家の鑑定により、禁治産宣告をして後見人を選任します。契約する場合には、後見人の同意が必要となり、禁治産者のした取引は、後見人が取り消すことができます。

来年2月から

郵便番号が「7けた」に

平成10年2月2日（月）から郵便番号が7けたになります。

これは、郵便物の機械処理を拡大し、より迅速で安定したサービスを提供できるよう行うものです。

現在、鮫川村の郵便番号は、「963－84」ですが、各大字ごとに2けたの番号を追加します。（ただし、青生野については大字渡瀬に含みません。）

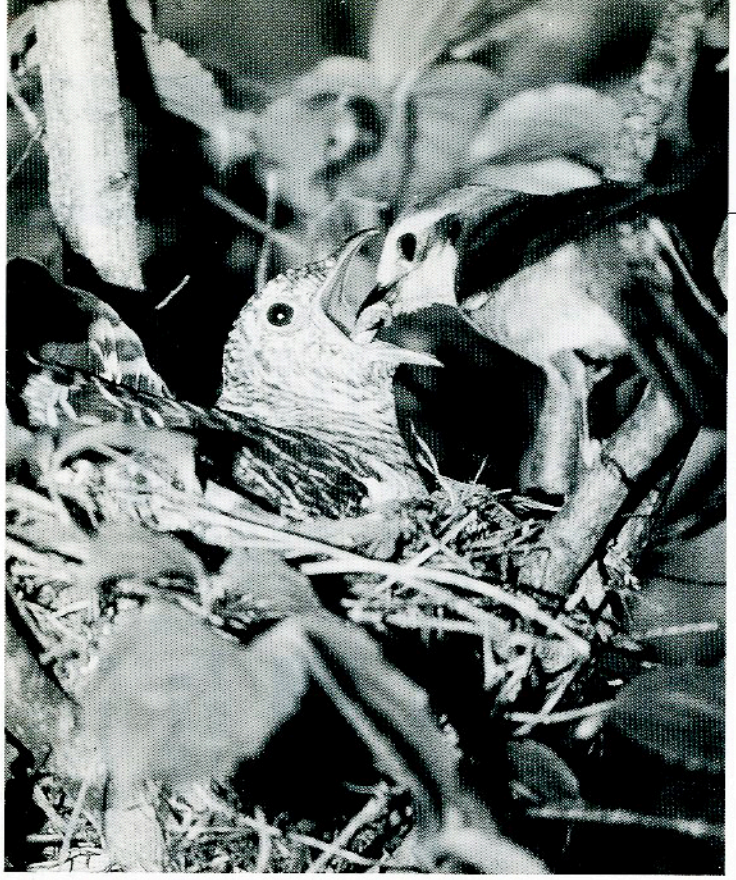
このことにより、全国から郵便物を送る場合、大字までの住所を省略することもできます。

詳しくは、鮫川郵便局（☎49－2160）まで。

新郵便番号一覧

大字等名	新郵便番号
赤坂中野	963－8401
石井草	963－8402
赤坂東野	963－8403
青生野	963－8404
渡瀬	963－8405
富田	963－8406
赤坂西野	963－8407
西山	963－8408

平成9年9月号 No.525
発行・編集／鮫川村役場総務課
〒963-84 福島県東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿39-5
TEL (0247)49-3111 FAX (0247)49-2651
印刷／佐藤印刷所



バードウオッチング
鮫川の野鳥

カッコウ（ホトトギス科）

初夏に南の国から渡って来るこの鳥は、鮫川村では毎年5月15日から17日の間に初鳴きが聞かれ、鳥の体温時計の正確なことには驚かされます。ツツドリやホトトギスなど、この鳥の仲間は、自分の卵をほかの鳥の巣に産みつける「托卵（たくらん）」という習性で知られています。カッコウの托卵の相手は、モズやホオジロが多いようですが、托卵が成功する割合は低いようで、無事成鳥になるのは1割くらいと思われます。（写真は、自分より大きなカッコウのヒナにエサを運ぶモズの仮親）

文／鈴木　一さん（村内鍬木田在住）

ごみ収集日（9・10月）

収集場所	種別	9月	10月
江竜田～中野町～福原～鍬木田～広畑～新宿～道少田～大塩コース	可燃物	1.4.8.11.18 22.25.29	2.6.9.13.16 20.23.27.30
	不燃物	12.26	24
さぎり荘～村営住宅赤坂中野団地コース	可燃物	1.4.8.11.18 22.25.29	2.6.9.13.16 20.23.27.30
	不燃物	10.24	8.22
鮫川分校（可燃物木曜のみ）鮫川中学校コース	可燃物	1.4.8.11.18 22.25.29	2.6.9.13.16 20.23.27.30
	不燃物	11.25	9.23
関下～越虫～青生野小学校～世々麦～葉貫～蕨ノ草～中沢～関口コース	可燃物	3.10.17.24	1.8.15.22.29
	不燃物	10.24	8.22
真坂～押目～酒垂～塚本～荻ノ沢～折戸～水口～官沢コース	可燃物	3.10.17.24	1.8.15.22.29
	不燃物	11.25	9.23
官代～遠ケ竜～大石草～大根屋敷～内ケ竜コース	可燃物	3.10.17.24	1.8.15.22.29
	不燃物	12:26	24
石井草～大久保～鬼越～赤柴～沼野沢～岩野草～薄ケ久保コース	可燃物	3.10.17.24	1.8.15.22.29
	不燃物	19	17

休日のお医者さん

月日(曜)	病・医院名	所在地	電話番号
9月23日(火)	大木医院	棚倉町	33-2424
	石川医院	塙町	43-0003
	大野病院	石川町	26-1181
9月28日(日)	東白川中央病院	棚倉町	33-3263
	木村医院	矢祭町	46-3528
	中島病院	石川町	26-3415
10月5日(日)	藤田医院	棚倉町	33-2013
	金沢医院	矢祭町	46-2312
	味原医院	玉川村	57-2054
10月10日(金)	あらまちクリニック	棚倉町	33-8018
	東舘診療所	矢祭町	46-3165
	添田医院	石川町	26-2538
10月12日(日)	杉山胃腸科外科皮膚科	棚倉町	33-7551
	中島医院	塙町	43-0373
	大野病院	石川町	26-1181
10月19日(日)	和田医院	棚倉町	33-2012
	車田病院	塙町	43-1019
	中島病院	石川町	26-3415
10月26日(日)	勝田医院	棚倉町	33-3008
	塙厚生病院	塙町	43-1145
	矢吹医院	石川町	26-1048

今月の人口（8月1日現在）

人口	男	女	世帯
4,963人（＋7）	2,451人（＋4）	2,512人（＋3）	1,122戸（±0）

編集後記

今月号の表紙は、高齢化社会をみんなで考えようという意味を込めて、村民の皆さんで飾りました。今回、アンケート調査や座談会などを行い、皆さんが高齢化社会に対して前向きに考えているということを感じることができ、また、地域を支えていくためには、私たち一人ひとりの協力が大切だと改めて感じました。編集にご協力をいただいた皆さん、本当にありがとうございました。（舟木）