[広報] 鮫川村広報誌

さめがわ

No. 588
平成15年4月1日発行
APRIL 2003
4

【特集】

ムッくんの 財政講座

平成15年度予算編



■行政の焦点

健康づくりの拠点「村保健センター」完成

■ほっとニュース

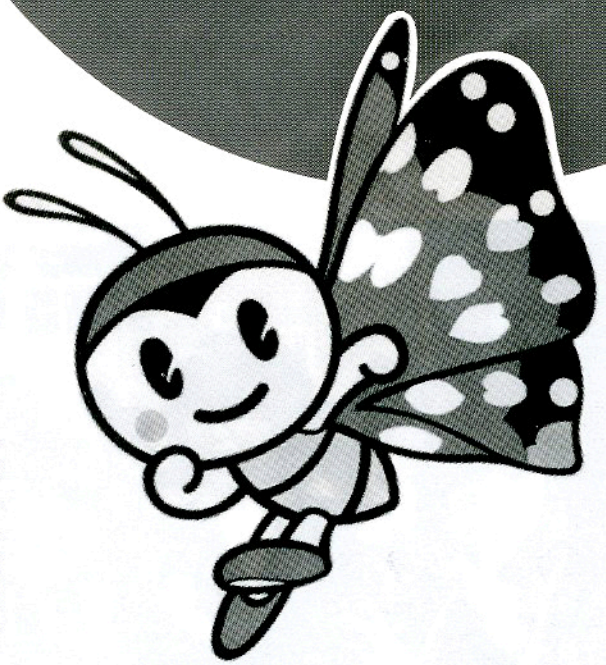
平成14年度鮫川中学校卒業式

社会福祉法人「鮫川福祉会」設立　ほか

[表紙写真]
笑顔で卒業（鮫川中学校卒業式、10ページに関連記事）

ムッくんの財政講座

平成15年度予算編



「こんにちは。ボクは『国蝶オオムラサキの里づくり』のキャラクター『ムッくん』です。今月は、ボクが村の平成15年度予算について説明します。どうぞ、最後までお付き合いください」

厳しい財政事情

平成十五年度の村づくりがスタートしました。このところ、少子・高齢化が進んできて、福祉や教育などはますます重要な課題となってきましたね。教育といえば、この四月に五つの小学校が統合して、教育環境も大きく変わります。子どもたちには、どんな環境の中でも、のびのびと元気に成長してほしいものですね。

ところで、村づくりを行うには何かとお金が必要になります。しかし、国からの交付金が年々減らされるなど、規模の小さな自治体の財政は厳しくなる一方です。そんな中で、この村にとって今何が必要なのかということを考えながら、一年間に行う仕事の計画を立て、その仕事にいくら必要なのかをまとめたもの、それが予算です。

さて、今年度の予算は？

それでは、平成十五年度の予算の中身を見てみましょう。

今年度は、一般会計が三十億五千二百万円（対前年度比九・八%減）、特別会計が十五億二千七十五万五千円（四・三%増）、総額で四十五億七千二百七十五万五千円（五・六%減）となりました。

次に、一般会計を中心に予算のあらましを見てみましょう。歳入（収入）のトップは「地方交付税」（全国の自治体が一定

（一般会計歳出予算額÷平成15年3月31日現在の人口 4,655人）で計算

教育費	衛生費	土木費	消防費	その他
69,343円	61,190円	32,037円	25,479円	25,399円
学校教育や生涯学習、体育振興などのためのお金です。	保健事業や予防接種、環境衛生などのためのお金です。	道路や橋、住宅などを整備・維持するためのお金です。	消防施設の整備や消防団の活動のためのお金です。	村議会の運営、商工業振興などのためのお金です。

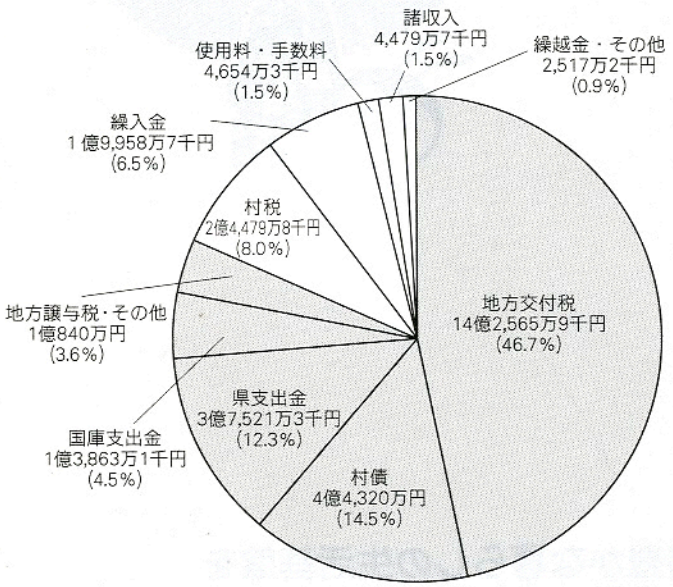
詳しくは、
総務課財政係
☎49-3111に
お問い合わせください。

平成15年度当初予算

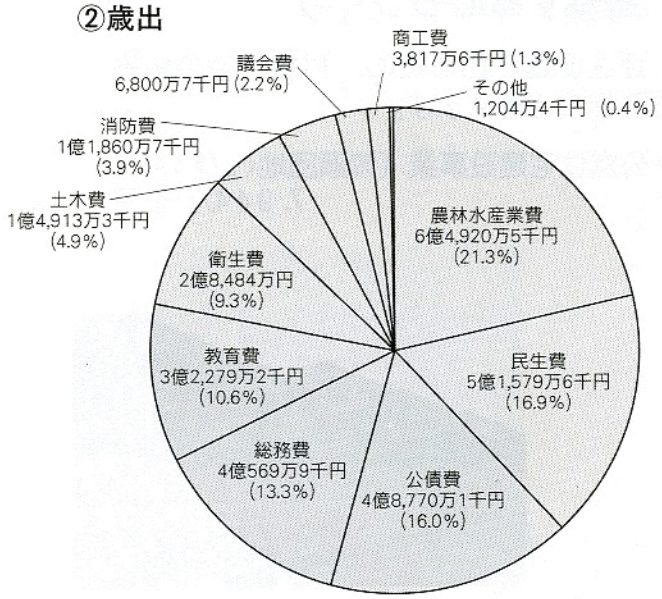
総額　45億7,275万5千円
（前年度比 5.6%減）

一般会計　30億5,200万円（前年度比9.8%減）

①歳入（▨依存財源　□自主財源）



②歳出



特別会計　15億2,075万5千円（前年度比4.3%増）

会計名		予算額	前年度比較
国民健康保険	事業勘定	4億5,000万円	+7.4%
	直診勘定	9,399万円	−41.8%
老人保健		5億3,677万7千円	+7.9%
簡易水道事業		1億2,835万円	+16.0%
村営バス事業		807万1千円	+14.4%
集落排水事業		4,261万円	+9.0%
介護保険		2億6,095万7千円	+16.6%
計		15億2,075万5千円	+4.3%

の水準で事業が行えるように国から配分されるお金）の十四億二千五百六十五万九千円で歳入全体の四六・七%を占めていますが、前年度に比べ一億六千四百六十八万六千円（一〇・四%）の大きな減額となりました。「依存財源」（国や県から入ってくるお金）に頼る鮫川村にとって、かなり厳しい予算編成になりました。

「自主財源」（村が自分の手で確保できるお金）では、「村税」が二億四千四百七十九万八千円で歳入全体の八%となっていますが、長引く経済不況により減収が見込まれることから、前年度に比べ二千六百七十八万九千円（九・九%）の減額となりました。

歳出（支出）は、農林水産業費、民生費、公債費、総務費、教育費…の順に続いています。内訳については、左のグラフをご覧ください。

最小の経費で…

村の仕事は基本的に、将来像をまとめた「振興計画」によって進められていますが、年々厳しくなる財政状況の中で、「最小の経費で最大の効果を…」を基本にさまざまな事業に取り組んでいます。

さて、次はいよいよ事業の紹介です。今年度は、どんな事業にいくら使うのか、具体的には次のページをご覧ください。

村民1人当たりに使われるお金は 655,639円です。

農林水産業費
139,464円
農林業の振興や農林道の整備などのためのお金です。

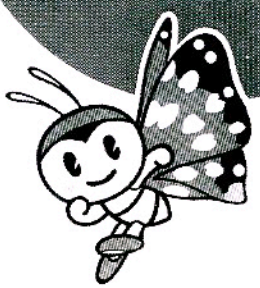
民生費
110,805円
高齢者や子ども、障害者などの福祉のためのお金です。

公債費
104,769円
地方債（村の借入金）を返済するためのお金です。

総務費
87,153円
選挙、戸籍、徴税や広報紙発行などのためのお金です。

ムッくんの 財政講座

平成15年度予算編



予算の使いみち アラカルト 2003



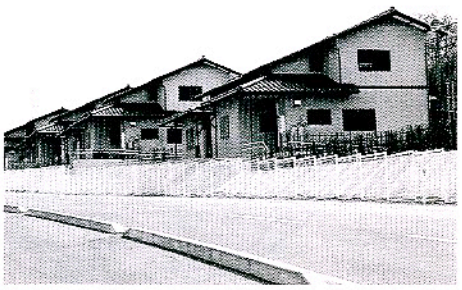
次は、平成15年度に行う予定の主な事業を紹介します。今年度、どんな事業を行うのか。その事業にいくら使うのか。ほんの一部ですが、じっくりとご覧ください。

1

■豊かな暮らしの生活基盤を整備するむらづくり

定住促進を図るため、村営住宅の建設を引き続き進めます。

▶公営住宅建設事業〔渡瀬団地(2棟4戸)〕
7,944万1千円



2

■快適で安全な生活環境づくりを進めるむらづくり

生活に欠くことができない水を安定的に供給できる給水施設(水道)を整備し、生活環境の改善を図ります。

▶営農飲雑用水施設整備〔官沢地区(継続)〕
7,567万8千円



まだまだあります。
主な事業を紹介

■議会運営のために	6,800万7千円
■交通安全対策のために	223万9千円
■各種選挙執行のために	1,566万1千円
■ホームヘルパー派遣のために	200万円
■高齢者総合福祉センター（ひだまり荘）運営のために	2,116万円
■介護保険事業のために	4,271万5千円
■障害者福祉の充実のために	9,531万円
■保育所の管理・運営のために	1億4,901万1千円
■合併処理浄化槽設置のために（30基）	2,250万円
■保健センター備品購入のために	200万円
■保健センターの管理・運営のために	191万9千円
■後継者結婚祝金として	45万円
■伝統的郷土食調査・研究のために	114万8千円
■生産振興対策事業（家畜糞尿処理施設・機械整備）のために	2,779万5千円
■国土調査のために	5,104万円
■農道３路線（権現渡線、名下下野町線、官沢線）整備・改良のために	6,377万3千円
■商品券発行補助のために	38万円
■高原の鮫川うまいもの祭りのために	250万円
■鹿角平観光牧場管理のために	341万9千円
■道路の維持・補修のために	1,780万1千円
■村道１路線（中内線）整備のために	300万円
■消防設備（小型動力ポンプ２台）購入のために	310万円
■鮫川小プール修繕、教室照明器具交換のために	200万円
■小学校の管理・教育振興のために	2,057万4千円
■スクールバス購入のために（青生野線）	1,113万円
■中学校の管理・教育振興のために	1,768万8千円
■幼稚園の管理・運営のために	2,929万2千円
■芸術文化鑑賞奨励事業のために	40万円
■図書館運営のため	1,090万6千円
■学校給食センター施設改善（冷凍冷蔵庫１台購入）のために	126万円
■学校給食センター運営のために	7,363万6千円
■村の借入金返済のために	4億8,770万1千円



■健康と福祉のむらづくり

高齢者の健康増進と生きがい対策のため、前年度に引き続き「高齢者筋力づくり教室」を実施します。

▶高齢者対策推進事業　３３３万7千円

5

4

■新しい時代に対応する活力ある産業のむらづくり



耕作放棄地の増加などにより、農業生産力の低下や国土保全に悪影響を及ぼしていることから、対象農地に交付金を支払い、農業基盤の維持に努めます。

▶中山間地域等直接支払交付金
1億2，２９０万６千円

3

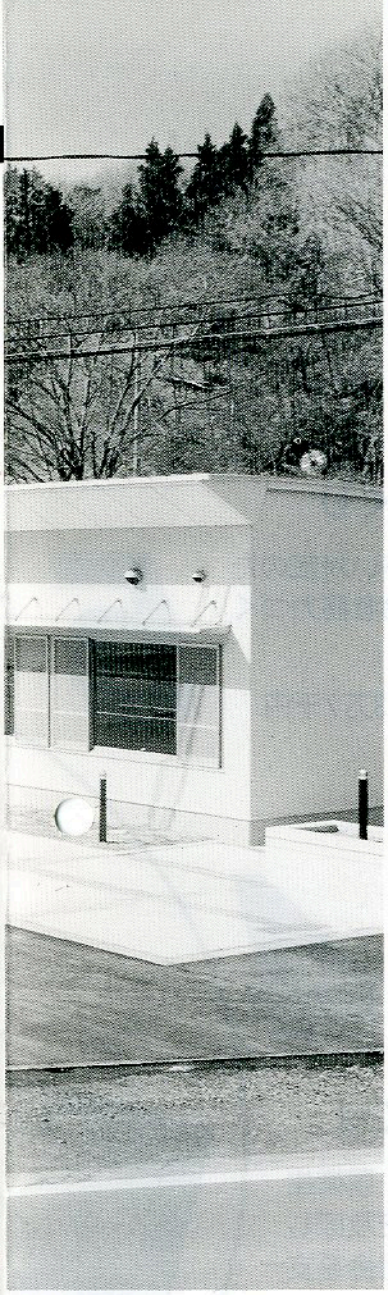
■新しい文化の創造と人材の育成を進めるむらづくり

地域間および世代間交流の充実を図るため、図書館の２・３階に「学習館」の整備を進めます。

▶子供等自然環境知識習得施設整備事業
1億3，５７６万９千円

健康づくりの拠点「村保健センター」完成

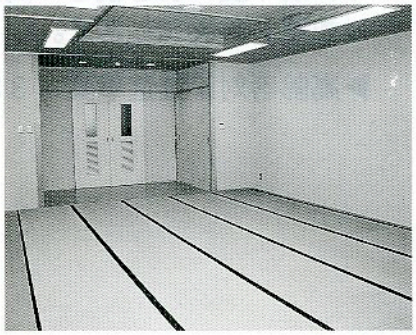
国保診療所・歯科診療所を併設



保健センター全景



集団健診室兼機能訓練室



健康相談室

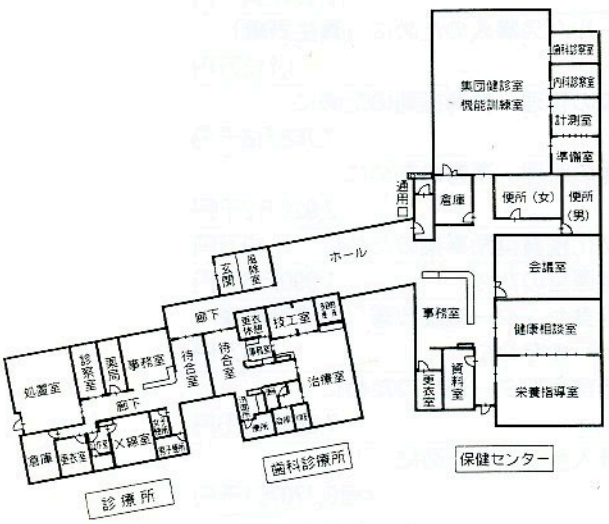


栄養指導室

行政の**焦点**

昨年六月に着工した鮫川村保健センターが三月に完成し、四月一日から運営を開始することになりました。

平成十四年度の重点事業として建設した保健センターは、鉄骨造平屋建てで延べ床面積が千三十九・一四平方メートル。集団健診室兼機能訓練室や健康相談室、栄養指導室などの保健センター機能のほか、国民康保険診療所と歯科診療所を

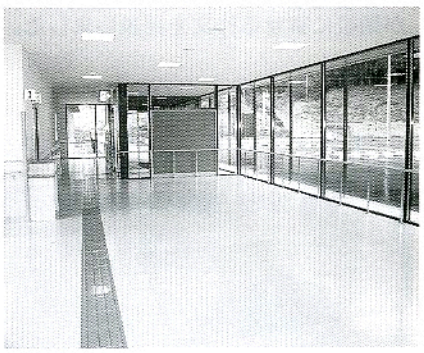


平面図





テープカットをする関係者



ホール

併設。住民の健康を守るための総合的な保健・医療の拠点施設となります。総事業費は三億三千八百四十万円です。

施設の完成を祝う

昨年七月に完成した役場庁舎と保健センターの落成式が、三月十八日に保健センターで行われました。

関係者約百五十人が出席。式に先立ち、芳賀村長、藤田村議会議長ら七人が保健センター正面玄関でテープカット。引き続きセンター内で式典が行われ、両施設の完成を祝いました。

●電話番号

保健センター ☎29-1231
国民健康保険診療所 ☎49-2028
さめがわ歯科医院 ☎49-2149

■西野・西山・富田・渡瀬で閉校記念式典

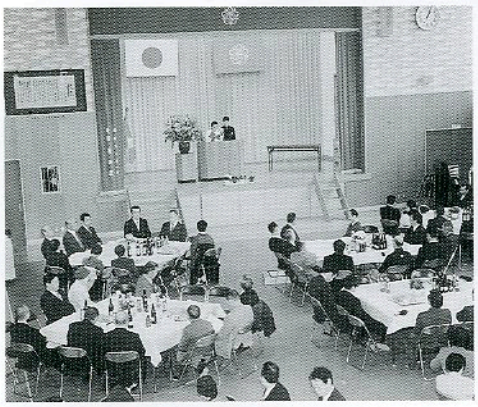
さようなら、4つの小学校。

新年度から鮫川小と統合する四つの小学校の閉校記念式典が、三月二十日の卒業式終了後に西野・西山・富田の三校で、同二十三日に渡瀬小で行われました。児童や教職員をはじめ、保護者や地域の人たちが大勢集まり、長年にわたり慣れ親しんだそれぞれの小学校に別れを告げました。

式典は、各小学校の体育館で行われました。席上、閉校記念事業実行委員長（区長）や校長、来賓らがあいさつし、小学校の長い歴史を振り返りました。また、歴代校長・PTA会長・区長に感謝状が贈られました。

さらに、児童らがお別れの言葉や作文発表で小学校の思い出を述べたほか、出席者全員で最後の校歌を斉唱し、閉校を惜しみました。

四校の閉校記念事業実行委員会ではこのほか、記念誌の発刊、記念碑の建立、お別れ会などの記念事業をそれぞれ行いました。



【富田小】　児童14人と保護者、関係者らが出席。感謝状贈呈のあと、児童代表の戸室優理君（６年）と戸村侑司君（４年）が閉校に寄せる作文を発表しました。



【西野小】　児童29人と保護者、関係者らが出席。校歌の作詞者が祖父、作曲者が父に当たる音楽家のタケカワ・ユキヒデさん（写真）も一家で駆け付けました。



【渡瀬小】　児童47人と保護者、関係者らが出席。児童全員でお別れの言葉を述べたあと、出席者全員で最後の校歌を斉唱し、思い出の小学校に別れを告げました。



【西山小】　児童51人と保護者、関係者らが出席。児童代表の大竹良子さん（６年）がお別れの言葉を述べたあと、出席者全員で校歌を斉唱し、閉校を惜しみました。

4月27日（日）投・開票

村長・村議会議員一般選挙

任期満了に伴う鮫川村長選挙および鮫川村議会議員一般選挙は四月二十二日（火）告示、四月二十七日（日）に投・開票が行われます。私たちの「声」を村政に反映させる大切な選挙です。棄権しないで投票しましょう。

立候補届け出の受付

四月二十二日（火）午前八時三十分から午後五時まで、役場二階「正庁」で受け付けます。

投票

四月二十七日（日）午前七時から午後七時まで、村内八カ所の投票所で行います。

選挙人名簿の縦覧

四月二十一日（基準日）において登録された選挙人の氏名などを、四月二十二日（火）と二十三日（水）の両日、午前八時三十分から午後五時まで役場内選挙管理委員会事務局で縦覧することができます。

投票できる人

昭和五十八年四月二十八日までに生まれた方で、平成十五年一月二十一日以前から引き続き村内に居住し、選挙人名簿に登録されている方です。

不在者投票

投票日の当日、仕事や旅行などで投票できない方は、不在者投票ができます。不在者投票は、四月二十二日（火）から二十六日（土）の午前八時三十分から午後八時まで受け付けます。場所は、役場内選挙管理委員会事務局です。入場券を忘れずに持参してください。

開票

四月二十七日（日）午後八時から、農業者トレーニングセンターで行います。

●問い合わせ
村選挙管理委員会事務局
☎49-3111（内線214）

お知らせ

■「住民福祉課」を設置しました

村の行政組織の見直しにより、これまでの住民課と健康福祉課を統合し、４月１日付で新たに「住民福祉課」を設置しました。係名および主な担当業務は次のとおりです。

- **住民係**…戸籍、住民基本台帳、印鑑登録、国民健康保険、老人・乳幼児・妊産婦医療、国民年金
- **福祉係**…各種福祉、民生児童委員、介護保険、保育所
- **健康係**…各種保健、予防接種、栄養指導、献血

■畜犬登録・狂犬病予防注射を行います

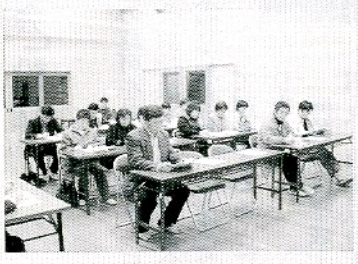
平成15年度畜犬登録および狂犬病予防注射を行います。

- **期日**　４月22日(火)～25日(金)の４日間（実施場所・時間などについて詳しくは、回覧文書でお知らせします）
- **注意**　狂犬病予防注射の集合注射は、年１回のみの実施となります。
- **問い合わせ**　村環境衛生課環境係☎49-3196

トピックス

■村改良推進員が解散

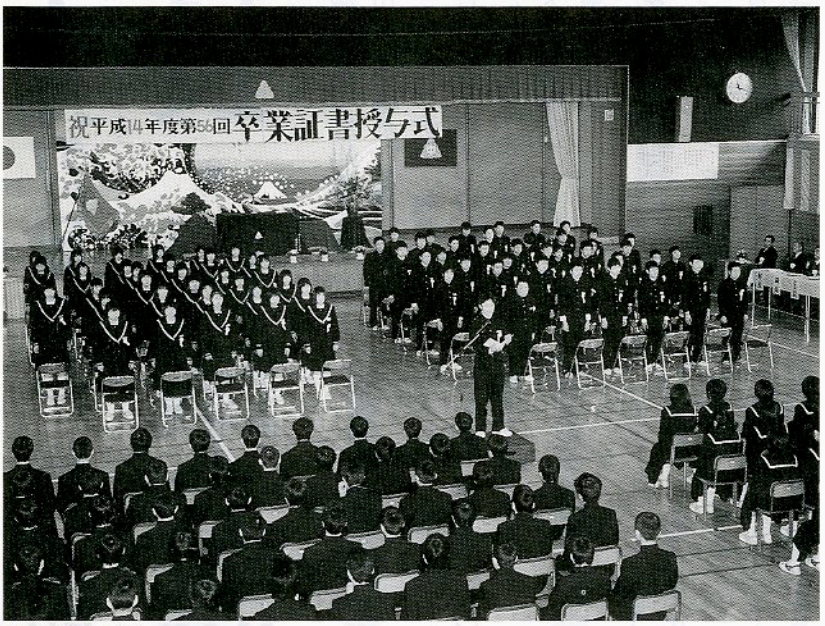
県の改良推進員制度が平成14年度をもって廃止に。それに伴い、村改良推進員の解散式が３月14日に「ほっとはうす・さめがわ」で行われました。



1 NEWS

75人が学び舎を巣立つ

平成14年度鮫川中学校卒業式



別れのセレモニー

鮫川中学校の「平成十四年度卒業証書授与式」は三月十三日、同校体育館で行われました。

式では、小澤章雄校長から七十五人（男子四十一人、女子三十四人）の卒業生一人ひとりに卒業証書が手渡され、来賓の芳賀村長、藤田村議会議長、本郷PTA会長から、はなむけの言葉が贈られました。別れのセレモニーでは、在校生代表の鈴木智宏君が送辞、卒業生代表の金澤剛士君が答辞を述べました。

同校の卒業式は今回で五十六回目、創立以来の卒業生は七千六百六人となりました。

2 NEWS

「たんぽぽの家」が新たなスタート

社会福祉法人「鮫川福祉会」設立


知的障害者の自立と社会参加に向けて行われている作業訓練


社会福祉法人としてスタートした「鮫川たんぽぽの家」

知的障害者授産施設「鮫川たんぽぽの家」は、平成十四年二月二十五日付で県知事から法人設立の認可を受け、四月一日から社会福祉法人「鮫川福祉会」（高木勝美理事長）が主体となって運営することになりました。

同施設は平成十年四月、西郷村の社会福祉法人甲子の里福祉会が運営する「甲子の里希望の家」の分場として開所。その後、より充実した施設の整備に向けて独立の機運が高まり、賛助金活動で寄せられた資金を基本財産として法人設立認可を申請。このたび、社会福祉法人として新たな第一歩を踏み出しました。

3 NEWS

消防庁長官表彰を受章

村消防団の鈴木正孝副団長



受章を喜ぶ鈴木副団長

平成十四年度消防功労者消防庁長官表彰式が、三月五日に東京都港区のニッショーホールで行われ、鮫川村消防団の鈴木正孝副団長（赤坂東野字木戸沢）が「永年勤続功労章」を受章しました。

鈴木副団長は、昭和四十八年四月に村消防団に入団以来、第五分団副分団長、同分団長などを歴任し、平成七年四月に副団長に就任。このたびの受章は、三十年にわたり消防団活動に精励された功績が高く評価されたものです。

5 NEWS

村税完納継続46年に感謝

平成14年度納税表彰式



村税完納に感謝した表彰式

平成十四年度分の村税が完納となり、三月二日、恒例の「鮫川村納税表彰式」が村公民館で開かれました。

式では、芳賀村長が「納税者皆様の深いご理解とご協力に感謝します」とあいさつ。続いて、行政区、区長、納期前・納期内・年内完納納税組合などに表彰状が贈られました。受賞者を代表して、富田区長の青戸代吉さんが謝辞を述べ、村税完納のさらなる継続を誓いました。

4 NEWS

受賞の喜び新たに

村体育協会文部科学大臣表彰受賞祝賀会



大臣表彰を喜び合った祝賀会

昨年十月に社会体育優良団体として文部科学大臣から表彰を受けた村体育協会の受賞祝賀会は三月九日、村公民館で開かれました。

協会関係者、来賓など約九十人が出席。実行委員長の藤田一夫村体育協会長があいさつし、事務局から受賞経過を報告。芳賀村長、藤田村議会議長ら来賓が祝辞を述べました。

続いて祝宴が催され、出席者全員で受賞を喜び合いました。

5 NEWS

鈴木清孝さんが奨励章を受賞

県堆きゅう肥・自給飼料生産技術コンクール


トロフィーを手にする鈴木さん

渡瀬字青生野の鈴木清孝さんは、「平成十四年度福島県堆きゅう肥・自給飼料生産技術コンクール」で見事、奨励賞を受賞しました。

このコンクールは、畜産農家の生産技術向上や資源循環型農業の確立などを目的に毎年行われているもので、今回は県内各地区から合わせて六十七農家が参加しました。

コンクール表彰式は、三月十九日に福島市で行われ、岩崎繁県農林水産部次長から鈴木さんにトロフィーが贈られました。

村民の皆さんが作るコーナーです。

みんなのページ

湯座りつ子さん

R i t s u k o　Y U Z A

ゆざ・りつこ◉昭和53年９月生まれ。赤坂中野字東前田在住。趣味はショッピング。現在は専業主婦として、長女・真代ちゃん、二女・琴美ちゃんの育児に奮闘中。



村民［随想］リレー ㊼

鮫川のすばらしい環境の中で…

わが家には二人の子どもがおり、現在、子育て真っ最中です。

子どもの成長をみていると、今までできなかったことがいつの間にかできるようになったときなど、とてもうれしく思います。個人差はあっても、子どもはみんな着実に成長していくものですね。毎日の子育てはとても大変ですが、家族がよく協力してくれるので、ありがたいと思っています。

現代の子どもたちは、テレビや玩具など室内の遊びが増え、自然の中で自由に遊ぶことが少なくなっていると思います。わが子には、実際に自然にふれあう楽しさから豊かな感性をもってもらい、多くのことを学んでほしいと思っています。鮫川のすばらしい環境の中で、元気にのびのびと育ってくれることを願っています。また、私自身も子どもと一緒に成長していき、地域の人たちと交流を深めたり、たくさんのことに挑戦したいです。

育児がある程度落ち着いたら仕事（看護婦）に復帰し、子どもにとって最高の母親になれるように頑張っていきたいです。

次は、生田目宏好さん（石井草字小名沢）にバトンタッチ！

俳句

入学児髪ぼーぼーが流行よ　中井　恒峯
白鳥も小鴨も混じり暮れ迫る　金沢　暁舟
リヤカーの山うどを賈う朝の路地　矢部　正子
物の芽の枝を揺らせて嵐吹く　山本　朗史
静かなる眠れる山の薄化粧　鈴木　友蔵
雪の中見舞に来たる子よ孫よ　小山田清哲
また一人訃報の届く雪解かな　斎須　信子
雨霽(は)れて木の芽草の芽風光る　黒田　寿香
雨雪の吹き荒れしばし春嵐　北條素人坂
孫待ちて布団を干すや春日向　松本　精一
つらら垂る岩間を潜る川がらす　前田　縫子
軒先で雀チュンチュン小守歌　小松ハルエ
三月や別れの曲を追うこだま　山本五十鈴

短歌

成人の日を易々と変更し連休作るか公職諸公　松本　一郎
朝夕の寒さに老ら集い来て炬燵に話しの花咲かす日々　赤坂　朝子
独り住む茶の間を飾る紅梅の香は漂いて外は雪降る　田中　志乃
合併の是非さえ問わず住民の蔭に合併進むと云うか　北條　平
生クリーム頬っぺにつけて笑い合う八十二歳のわが誕生日　鈴木　クニ
地雷にて足失いし子ら多きテレビを見つつ涙を誘う　岡部　シゲ
孫として二〇〇三年を迎えたる

情報の泉

わくわく

WAKU－WAKU

催し

●宝塚歌劇雪組郡山公演「春麗の淡き光に」 日時…６月28日（土）昼の部＝午後２時開演、夜の部＝午後６時開演／場所…郡山市民文化センター（大ホール）／入場料…Ｓ席6,500円、Ａ席5,500円、車椅子席3,250円／◎詳細…郡山市民文化センター☎024-934-2288

●ドレスデン・フィルハーモニー管弦楽団演奏会 日時…６月26日（木）午後７時開演／場所…郡山市民文化センター（大ホール）／入場料…Ｓ席＝10,000円、Ａ席＝8,000円、Ｂ席5,000円、Ｃ席＝4,000円／◎詳細…福島放送開発事業部☎024-933-5856

募集

●自衛隊幹部候補生（大卒等）を募集します 募集種目・資格…①一般・技術幹部候補生＝20歳以上26歳未満、②歯科・薬剤幹部候補生＝20歳以上30歳未満（専門の大卒者）／受付期間…４月７日（月）～５月９日（金）／◎応募方法・試験日についての詳細…自衛隊福島地方連絡部白河募集事務所☎0248-24-0372

地域の催しの案内、仲間づくりの呼びかけなど、掲載希望記事を募集しています。詳しくは総務課広報担当まで。



セピア色の思い出 ㊳

昭和25年5月3日

富田小学校独立校舎落成記念

提供／松本精一さん（富田字二反田在住・68歳）

昭和二十五年三月三十一日、鮫川小学校富田分校から昇格独立して富田小学校となりました。同年五月三日、独立並びに校舎落成式が挙行され、その記念に撮影されたものです。

私の父・清寿が初代校長を務め、当時は百二十名近くの児童が通っていたようです。

少子化により児童数が年々減少し、富田小学校もこの三月で長い歴史に幕を閉じました。通学する子どもたちの声が聞かれなくなるのは、本当に淋しい限りです。（松本）

貴重な今を胸に刻めり　前田喜三子
人の名を思い出せずに思い出す頃は用事が無くなっている　前田　栄美
春日差す炬燵に刀手入れする心澄ませる訪う者も無く　叭
もの忘れせしがに独り寄る炬燵消し忘れゐるしスキッチを切る　鷺野谷　満
身めぐりに敬老の文字薄るると洩らしし友の目は潤みおり　森　芳子
ペットボトルの湯たんぽなるも女孫達温いとはしゃぐ吹雪の夜は　増子　紗久
樅の木とさくらが風に飄飄と樹ちて夜景にひかる公園　坂本　雪絵
青々と茂れる芹を摘みて来て香りに満たす春の食卓　根本　恵智
老木の梅が膨らむ蕾あり弥生の山に春を呼びつつ　関根　米子
新天地に勇躍したる開拓団軍に見離され悲惨を極む　蛭田　浩市
歌を詠み老の人生豊かにす幸せ友にも語り明かして　大平　太平
ごめんねと若きナースは針をさし笑みつつ採りぬ吾の血液を　芳賀　常夫
一面に咲き並びつつ福寿草奏でる如し早春の譜を　蛭田　光江
内閣を責むも国会景気など日本だけでは良くならぬのに　前田　初
亡き母がわれを呼びつつ花を指す彼岸の園に夢の誘（いざな）い　関根　瑞恵
野の道に萌芽のありや匂いつつ月に茜の雲懸かりおり　中川西美好
タンガラの姿と云われ肥を運ぶ帰りは土産の野菜を入れて　関根　貞子

4月号 くらしの情報 INFORMATION

いきいき生活、応援します。

環境

合併処理浄化槽設置者に補助金を交付します

家庭の台所や風呂などからの生活排水は、河川の水質汚濁の主な原因となっています。

村では、台所・風呂・トイレの排水を同時に処理する「合併処理浄化槽」の設置を推進し、設置者に対して補助金を交付しています。

平成15年度の交付枠は30基となっていますので、補助を希望される方は早めに申し込んでください。

なお、法律の改正により、平成12年12月からトイレの排水のみを処理する「単独処理浄化槽」は設置できなくなっています。

補助限度額 ▼5人槽…50万円▼7人槽…80万円▼10人槽…110万円

■申し込み・問い合わせ 村環境衛生課環境係☎49-3196

生ごみは水切りをして出してください

現在、東白クリーンセンターで処理している「燃えるごみ」のうち、台所から出る「生ごみ類」が全体の約3割を占めています。

生ごみ類の半分以上が水分であり、この水分が原因でダイオキシン対策ごみ焼却炉の破損や劣化を引き起こすほか、焼却温度の低温化を防ぐための補助燃料代に膨大な費用がかかっています。

このようなことから、各家庭では「水切りバケツ」や「ネット」などを使用し、水切りの徹底をお願いします。

なお、村内の水切りバケツ取扱店は次のとおりです。

取扱店（50音順） うおせい（大字赤坂中野字新宿）中川西材木店（大字赤坂東野字広畑）舟木商店（大字赤坂東野字広畑）山形商店（大字渡瀬字上耕地）

■問い合わせ 東白クリーンセンター☎43-0378、村環境衛生課環境係☎49-3196

いきいき健康通信

心身の「たるみ現象」を解消しましょう

鮫川村で暖房を必要とする生活は、おおむね11月から4月までの半年間で、1年間の半分が冬の生活といえます。この長い冬の生活は、心身にさまざまな「たるみ現象」をもたらします。

冬期間は農作業や家周辺の仕事が減ることで運動量も減り、体力や筋力、心肺機能や消化器機能が低下します。また、家にこもりがちになることで、外出する意欲がわかない、周囲に関心が持てない、気持ちが沈む、物忘れが増える、などの症状も起こりやすくなります。

春は入学・就職・農作業の準備などで、にわかに心身が動き出す時期でもあります。体と心の「たるみ」を改善する生活を始めてみましょう。まずはご近所へ、買い物へ、畑へ、山へ…と出歩くことから始めましょう。そして、除々に距離を伸ばして、脈拍数が少し増えても息切れしない体力を取り戻しましょう。

■1日1万歩

私たちは、1日に労働や睡眠などでエネルギーを消費していますが、約300キロカロリーは消費できずに残るといわれています。この余分なカロリーを消費するのにちょうどよい運動量が1万歩のウォーキングです。

1万歩の目安 時間にすると1時間～1時間半、距離では5～7キロが目安となります。

最適脈拍数 人間の最大脈拍数は1分間に220回といわれています。この最大脈拍数の60～70％を目安に最適脈拍数を算出することができます。

個人差はありますが、40歳では108～126回になる歩き方が最といえます。

軽く汗ばみ、息切れしない程度がウォーキングの目安です。

（文／村保健師・村山通子）

※40歳の場合
- 220－40（年齢）＝180（最大脈拍数）
- 180×0.6＝108
- 180×0.7＝126

最適脈拍数は108～126（1分間）

役場の電話番号
0247-49-3111（代表）

ファクシミリ 49-2651
ホームページ
http://samegawa.site.ne.jp/
Eメール
samegawa@ninus.ocn.ne.jp

【直通電話番号】

総務課	49-3111
住民福祉課	49-3112
	49-3113
農林課	49-3114
企画調整課	49-3115
建設課	49-3116
環境衛生課	49-3196
農業委員会	49-3197
議会事務局	49-3198
出納室	49-3199

【その他の機関】

教育委員会	49-3151
図書館	29-1150
公民館	49-3151
農業者トレーニングセンター	49-3295
鮫川幼稚園	49-2358
学校給食センター	49-2113
鮫川保育所	49-2056
渡瀬保育所	48-2050
保健センター	29-1231
国保診療所	49-2028
ほっとはうす・さめがわ	48-2555

お誕生

2月届け出分・敬称略



須藤（すとう）　大斗（やまと）・男
平15. 2.13生
住所…茅
保護者…重晴・法加

おくやみ

2月届け出分・敬称略

住所	氏名	月日	年齢
上	高坂　エイ	2. 4	89歳
真坂	湯坐　スヱ	2. 9	83歳
青生野	大森ヨシ子	2.11	67歳
大塩	岡部竹之助	2.12	81歳
大戸中	小松　キイ	2.18	102歳
中野町	遠藤　シナ	2.22	86歳
新宿	小瀧マツヘ	2.27	89歳

人の動き

3月1日現在・（　）は前月比

人口　4,655人（－8）
男　2,307人（＋1）
女　2,348人（－9）
世帯　1,117戸（±0）

寄付

2月受理分・敬称略

▶社会福祉事業のために（金員）…高坂盛榮（上）湯坐美知男（真坂）岡部武夫（大塩）大森愛保（青生野）小松幸次（大戸中）遠藤雅人（中野町）小瀧健一（新宿）**▶ひだまり荘に（物品）**…本郷キミエ（落合）小松幸次（大戸中）**▶さぎり荘に（物品）**…溝井キヨ子（草木）**▶役場に（樹木）**…平成15年未申還暦会（青戸孝夫会長）

※訂正のお願い

先に配布した「平成15年度健康カレンダー」に誤りがありました。次のとおり訂正をお願いします。
・11月23日「大安」→「先負」

編・集・後・記

▶3月末日をもって4つの小学校が閉校。わが母校・西野小も130年という長い歴史に終止符を打ちました。▶私の小学校時代の同級生（21年前に卒業）は7人で当時としても少ない方でしたが、学校がなくなるなんて誰も予想しなかったと思います。▶数年後、わが子は鮫川小に入学することになります。多くの仲間と共に、精一杯学んでほしいです。　（舟木）

■平成15～17年度 第1号被保険者（65歳以上の方）の介護保険料額

第1号被保険者(65歳以上の方)			段階	保険料(年額)	備考
生活保護受給者			第1段階	16,200円	第3段階×0.5
村県民税が課税されていない世帯	本人が老年者福祉年金を受給している				
	本人が老年者福祉年金を受給していない		第2段階	24,300円	第3段階×0.75
村県民税が課税されている世帯	本人は課税されていない		第3段階	32,400円	基準額
	本人が課税されている	本人の前年所得が200万円未満	第4段階	40,500円	第3段階×1.25
		本人の前年所得が200万円以上	第5段階	48,600円	第3段階×1.5

介護保険

65歳以上の方の介護保険料が変わります

介護保険の第1号被保険者（65歳以上の方）が納める介護保険料は3年ごとに見直すことになっており、平成15年度から新しい保険料になります。平成15年度からの保険料は、今後介護サービスの増加が見込まれることから、上表のとおり決定しました。

15～17年度給付見込み額

約7億4千6百万円（12～14年度給付実績見込み額＝約5億4千5百万円）

■問い合わせ　介護保険（給付）については村住民福祉課福祉係☎49-3113、保険料については総務課税務係☎49-3111

年金

保険料の免除申請は役場で早めに手続きを

平成15年度分の国民年金保険料の納付書が国（社会保険庁）から届きます。

所得が少なく、保険料を納められない場合には、本人の申請によって保険料を免除する制度があります。

全額・半額免除

保険料の全額（月13、300円）または半額（月6、650円）を免除する制度です。

必要書類　失業などの理由で免除を申請するときは、離職票・雇用保険受給資格者証などの写しが必要です。

学生納付特例制度

学生本人の所得が68万円以下の場合に申請し、承認されれば在学期間中の保険料が後払いできます。特例期間中に万が一、病気やケガで障害が残った場合には年金が受けられます。免除を受けた過去の期間の保険料は、10年前までさかのぼって納めることができます。

必要書類　在学証明書または学生証の写し

■問い合わせ　村住民福祉課住民係☎49-3112

図書の缶詰

図書館からおすすめの本をご紹介



おなら（長新太作、福音館書店）…プー、プー、プー。おならはどうして出るのだろう。おならの仕組みをユーモラスに描いた本です。



男の更年期（ジェド・ダイアモンド著、藤原美子訳、新潮社）…「男性更年期」とはなにか。早ければ35歳から始まる男性更年期が及ぼす肉体的変化と精神的変化をベテランセラピストが解説し、その対処法を指南します。

発行／福島県鮫川村 編集／総務課 〒963-8401 福島県東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿39-5 電話0247（49）3111 FAX0247（49）2651

暮・ら・し・に・役・立・つ

生活情報カレンダー

4月1日～5月10日

日	月	火	水	木	金	土
		4/1	2	3	4 ●保育所入所式（鮫川・渡瀬） ●福島県議会議員選挙告示	5
6 ㊡藤田医院（棚倉町） ☎33-2013 石川医院（塙町） ☎43-0003 鹿岡産婦人科（石川町） ☎26-2623	7 ●小・中学校入学式 ●図書館休館日	8 ●幼稚園入園式 ●ツベルクリン反応検査…13：30～[保]	9 ●筋力づくり教室…10：00～[保]	10 ●筋力づくり教室…10：00～[保] ●ツベルクリン反応検査・BCG接種…13：30～[保]	11	12
13 ●福島県議会議員選挙投票日 ㊡あらまちクリニック（棚倉町） ☎33-8018 中島医院（塙町） ☎43-0373 中島病院（石川町） ☎26-3415	14 ●図書館休館日 ●4か月児・10か月児健診…13：30～塙厚生病院	15 ●筋力づくり教室…10：00～[保]	16 ●筋力づくり教室…10：00～[保]	17 ●さくらんぼ教室…9：30～[保]	18	19
20 ㊡おおひら整形外科（棚倉町） ☎33-9468 木村医院（矢祭町） ☎46-3528 原外科医院（石川町） ☎26-1423	21 ●図書館休館日 ●心配ごと相談…13：00～[公] ●農業委員会総会	22 ●鮫川村議会議員・鮫川村長選挙告示 ●リハビリ教室…10：00～[保] ●畜犬登録・狂犬病予防接種	23 ●筋力づくり教室…10：00～[保] ●社会復帰支援事業（やまぶきの会）…10：00～[保] ●畜犬登録・狂犬病予防接種	24 ●1歳6か月児・3歳児健診…13：15～[保] ●畜犬登録・狂犬病予防接種	25 ●畜犬登録・狂犬病予防接種	26
27 ●鮫川村議会議員・鮫川村長選挙投票日 ㊡杉山胃腸科外科皮膚科（棚倉町） ☎33-7551 車田病院（塙町） ☎43-1019 中島病院（石川町） ☎26-3415	28 ●図書館休館日	29 みどりの日 ●図書館休館日 ㊡和田医院（棚倉町） ☎33-2012 塙厚生病院（塙町） ☎43-1145	30 ●軽自動車税納期	5/1 ●筋力づくり教室…10：00～[保]	2	3 憲法記念日 ㊡勝田医院（棚倉町） ☎33-3008 金沢医院（矢祭町） ☎46-2312
4 ㊡大木医院（棚倉町） ☎33-2424 東舘診療所（矢祭町） ☎46-3165 中島病院（石川町） ☎26-3415	5 こどもの日 ●図書館休館日 ㊡東白川中央病院（棚倉町） ☎33-3263 塙厚生病院（塙町） ☎43-1145	6 ●図書館休館日	7 ●筋力づくり教室…10：00～[保] ●渡瀬保育所開放日	8 ●鮫川保育所開放日	9	10 ●鮫川保育所親子遠足

※㊡＝休日当番医　[公]＝公民館　[トレセン]＝農業者トレーニングセンター　[図]＝図書館　[保]＝保健センター　[ほ]＝ほっとはうす・さめがわ