[広報] 鮫川村広報誌

さめがわ

No. 593
平成15年9月1日発行
SEPTEMBER 2003
9

特集

高齢者の生きがいづくり
いくつになっても、心は青春。






■焦点
2003冷夏 どうなる、今年の稲作…

■行政情報
情報1／村のホームページが一新
情報2／戸籍の証明書が変わります

[表紙写真]
生きがいに満ちた4つの笑顔
（2～4ページに関連記事）



特集

高齢者の生きがいづくり

いくつになっても、心は青春。

今年八月一日現在、
鮫川村に住所がある六十五歳以上の高齢者の割合は、
総人口の二七・七九%を占めています。
福祉や介護といった高齢社会に関する問題が
クローズアップされる現代。
その一方で、高齢期をいかに健康で
いきいきと暮らせるかが問われています。
さて、村内には趣味や生きがいを持って、
楽しく暮らしている高齢者がたくさんいます。
その中から、四人の方々を紹介します。

若い人たちの雰囲気に浸ることで、少し若返った気分に…。

矢吹　定子さん（赤坂西野字仁田在住・75歳）



「大正琴は指先と頭を使うから、脳の老化防止にいいんだよ。私も高齢になって、まだまだ老け込みたくないという気持ちで大正琴を始めて五年目になりました。『ふれあい琴の会』という地元の愛好会に入って、十三人のメンバーで月二回の練習に励んでいるんですよ。現在は、村の文化祭での発表に向けて一段と熱が入ってきましたね。会には五十歳代から七十歳代までの人たちが入っていて、和気あいあいと練習しています。若い人たちの雰囲気に浸ることで、私も少し若返ったような気分になるんですよ（笑い）。

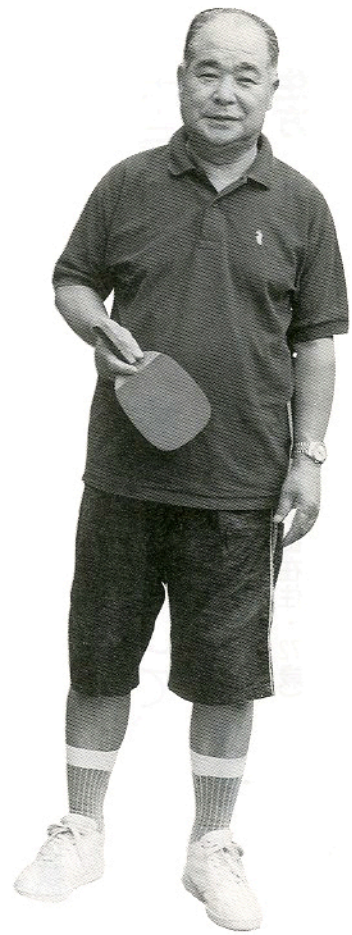
大正琴は、演歌から童謡までいろんな分野の曲を演奏します。みんなで演奏を合わせることの難しさをいつも感じていますが、心を一つにして演奏を成功させたときは、本当に気持ちがいいものですよ。これまで続けてきてうれしかったことは、「いい演奏だったよ」と発表会でほめられたときですね。それが励みになって、もっと頑張ろうという気持ちになるんです。

今の時期、天気のいい日は野菜作りを楽しんでいますから、自宅で琴の練習をするのは雨の日だけになっています。たくさん作った野菜を親せきや知人に分けてあげることも、私の楽しみの一つになっていますね。

そして、私には楽しみがもう一つあります。それは、三人の孫たちのこれからの成長です」［談］

何にでも興味を持ち、挑戦することが大切だと思うよ。

水野　博和さん（赤坂東野字広畑在住・70歳）



「卓球との出会いは昭和二十二年、尋常高等小学校三年生の時。当時は道具がそろってなかったから、机を並べて木のへらでピンポン球を打っていたよ（笑い）。本格的に始めたのはその翌年。また、昭和五十年には村内の愛好者で卓球愛好会をつくり、みんなで楽しく練習したよ。私の長い卓球経験の中で印象に残っているのは、昭和五十一年の村冬季スポーツ大会での団体優勝。そして、昭和五十四年の県民スポーツ大会県南大会での団体戦準優勝かな。本当にうれしかったね。

愛好会は、しばらく休止状態だったけど、平成十一年の県民スポーツ大会をきっかけに再結成。現在も月二回の練習で汗を流しているよ。練習には中学生も参加しているから、孫のような年齢の子どもたちと一緒に練習ができて、とてもいい刺激になっているよ。卓球の魅力は、何と言ってもスマッシュが決まったときの爽快感。気分がスカッとするよ。

私は趣味が豊富で、現在は卓球のほか、ウォーキング、登山、写真、アクリル画など、いろんなことに挑戦しているんだ。卓球やウォーキングで体力をつけて山に登り、美しい風景を写真に撮る。そして、その風景を描く。私の趣味には無駄がないんだよ。どの趣味も、人生を楽しむために始めたもの。何にでも興味を持ち、挑戦するということが大切だと思うよ」［談］

90歳になるまでは、牛と共に現役で頑張るよ。

水野　久さん（西山字追木在住・81歳）



「子どものころから、私の家には牛や馬がいたんだよ。昭和二十四年から約二十年間は酪農を営んで、その後は肉用牛の繁殖に切り替えたんだ。家畜は私にとって欠かせない存在だね。

現在、私の家では畜産のほか、水稲や葉タバコを作付けして、家族四人で協力し合って作業をしているんだよ。だけど、牛の手入れと管理だけは、まだまだ私の仕事だと思っているよ。

一頭の牛を売るまでには一年半から二年かかるんだ。繁殖障害を起こせばお金にならない。だから、母牛の管理には十分気をつかっているよ。自分が丹精込めて育てた牛が高い値段で売れたときは、本当にうれしいね。次の仕事への希望になるよ。

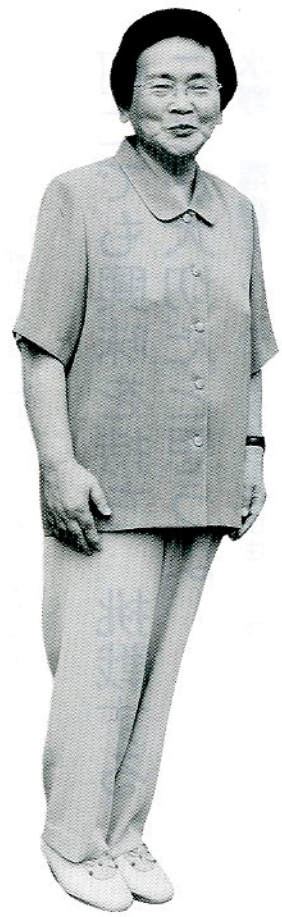
私にとって、仕事が一番の生きがいであり、健康の源でもあると思っているよ。仕事で体を動かすし、頭も結構使うからね。朝食前に必ず一時間は仕事をするから、食欲がわいて何でもおいしく食べられるよ。特に野菜を多くとるように心がけているんだ。自分が作った野菜だから、本当においしいよ。

これからの目標は、現在の仕事を九十歳まで続けることかな。それから先のことは、あとで考えることにするよ。自分の母親が九十一歳まで長生きしたからね、それを超えることができればいいね。それまでは、牛と共に現役で頑張るよ」　［談］

特集／高齢者の生きがいづくり

ボランティア活動を通して、人の輪の大切さを感じています。

生方　スミさん（赤坂中野字道少田在住・72歳）



「農協を退職し、それまでお世話になった皆さんへの恩返しのつもりで、十八年前に村の赤十字奉仕団に入ったんですよ。また、現在は、ひだまり荘のボランティア団体『あしたば』や食生活改善推進員『ひまわりの会』でも活動させていただいています。

赤十字奉仕団では、ひだまり荘訪問のほか、一人暮らしや寝たきりの高齢者のお宅を訪問しますが、自分より年上の方々とお話をする機会に恵まれ、皆さんからいろいろな知恵や活力をいただいているような気がしますね。本当に勉強になっています。また、活動を通して、いろんな世代の人たちとの交流があり、その中で人の輪の大切さをいつも実感していますね。

私は今年、年女なんですよ。次に年女になるのは八十四歳ですね。それまで元気にボランティア活動を続けること、それが現在の目標です。そのために、八年前から始めた社交ダンス、大正琴、パッチワークなどの趣味、また、今年から始まった村主催の筋力づくり教室に参加して、楽しみながら心身の健康づくりをしています。

私は車の運転ができませんから、いつも周りの人たちに迷惑をかけています。こうした活動を続けられるのも、いろいろな方々にお世話になり、支えていただいているからだと思っています。本当に感謝していますよ」　［談］

高齢者にささげる
保健師からのメッセージ

健康長寿に必要なのはチャレンジ精神

文／村保健師　鈴木芳子

健康寿命を伸ばそう

いつまでも幸せで長生きしたい。だれもが願うことです。そのためには何が必要でしょうか。お金、家、家族…いろんなものが浮かんできますが、やっぱり一番大切なのは「健康」ではないでしょうか。日本人の平均寿命は世界一ですが、この年齢まで健康を維持するのは簡単なことではありません。

高齢期をいかに健康に過ごすかが私たちの課題です。そのためには、若いうちから自分の健康は自分でつくり、守るという姿勢が必要です。健康づくりが生活に定着すれば、実行する項目は自然に増えていきます。生涯において、健康で自立した生活ができる時間を伸ばしましょう。

若返り「10」の法則

年齢とともに体力も記憶力も衰えてきますが、いつまでも若く、元気でいたいものです。次の「若返りの法則」を実践し、健康でいきいきした人生を過ごしましょう。

①何でもよく食べよう　食事は楽しみながら、まんべんなくかんで食べましょう。また、塩分は減らし、肉類の脂肪分は落として食べましょう。

②水をたっぷり飲もう　身体の老廃物を洗い流し、血液をさらさらにします。寝る一時間前と朝起きたらコップ一杯の水を飲みましょう。

③ぐっすり眠ろう　朝は決まった時間に起き、生活のリズムをつくりましょう。疲れたときは、少しの昼寝は元気のもと。午後一時ごろ、十五分くらいの昼寝で夜ぐっすり眠れます。寝る三十分前のぬるめの入浴も効果的です。

④こまめに動こう　寝たきりや痴ほうを防ぐには、日ごろから運動することが重要です。身体を動かし、筋肉を鍛え、手足を丈夫にしましょう。

⑤いつでも笑おう　心の底から思いきり笑うと筋肉がほぐれ、血圧が下がります。また、気持ちが穏やかになり、内臓の働きが活発になります。

⑥大きい声で歌おう　歌は心の栄養剤。音楽は感性を豊かにし、生活を楽しくします。また、おなかや肺の働きがよくなり、血行をよくします。

⑦声を出して話そう　**⑧しっかり見よう**　井戸端会議やお茶のみ話、ペットと話すことなどや新聞や本を読んだり、映画・演劇をみたり、好きな音楽を聴くことなどは、脳が刺激されます。

⑨楽しみながら作ろう　脳・目・鼻・舌・耳・手先を使う料理作りは、痴ほう予防や老化防止に最適です。また、俳句・手芸・裁縫などは感性を養い、心の若返りになります。

⑩こまめに書こう　身の回りの出来事を素直に書くことで、頭や指先の体操になります。上手・下手は気にせず、見たまま、感じたまま書きましょう。楽しいことはやがて趣味や生きがいになります。

さあ、今日から始めよう

十項目のうち、楽しくできそうなことから始めてみましょう。「もう年だから」はやめて、「ようし、やってみよう」の精神で望みましょう。夢は持っていればかなえることができますが、なければ追うこともできません。生涯現役、夢を持ちましょう。

村では、筋力づくり教室や水中体操教室など、「からだ」と「こころ」の元気をつくる教室を開催しています。一人でするより、みんなでワイワイ楽しむことが生きがいにつながっているようです。人と人とのつながりが心を和ませ、より充実した生活を演出してくれます。ぜひ、参加してみませんか。

教室のお問い合わせは、村住民福祉課福祉係☎49-3113まで。



村保健師　鈴木芳子

2003 冷夏

どうなる、今年の稲作…

長引く低温と日照不足

六月下旬以降、低温・日照不足・長雨などの異常気象が続き、農作物にさまざまな影響が出ています。

特に水稲は、出穂が遅れたり、幼穂形成期（穂ができる時期・出穂前二十五日ごろ）や減数分裂期（花粉の生成期・出穂前十二日ごろ）に低温の影響を受けたため、穂の先端が白くなる「白穂（はくほ）」

県農林水産部と県南農林事務所による冷害対策現地調査（８月20日）



などの障害が出ています。
　また、気象データの数値から見ても、平均気温・日照時間ともに平年との差が明らかですが（グラフ1・2参照）、今後もこのような低温が続くと、稲が実らない「不稔障害」の発生が懸念されます。

農作物等異常気象対策本部を設置

　これらの異常気象を受けて村では、八月十九日に「鮫川村農作物等異常気象対策本部」を設置しました。同本部の設置は、大冷害となった一九九三年（平成五年）以来です。
　対策本部は、関係機関・団体の長からなる委員と幹事により構成され、次の事業を行うこととしています。

①気象予報の迅速な伝達
②農作物等の生育状況並びに障害予防のための技術対策普及徹底
③被害内容の把握並びに被害対策の樹立および指導
④農業再生産対策および被災農家経済安定対策

　当面の活動としては、被害状況の把握や被害を最小限に食い止めるための技術対策の指導を行います。



8月19日、村農作物等異常気象対策本部を農林課内に設置しました



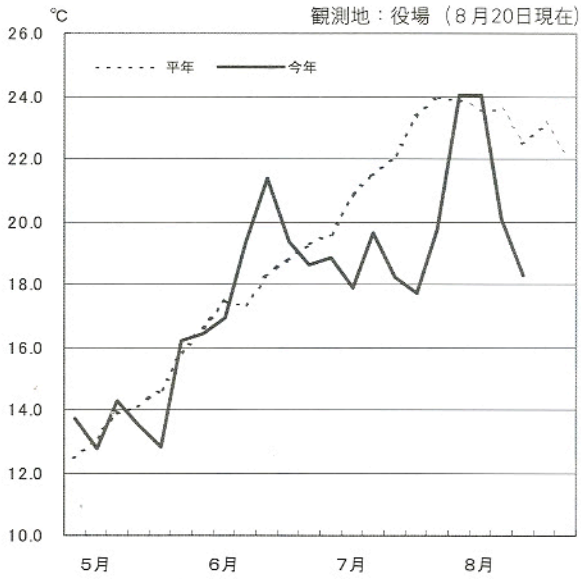
いもち病・カメムシ防除の徹底を

　村では関係機関の協力を得て、八月十三日、低温・日照不足による農作物被害の現地調査を行いました。その結果、村内各地で出穂の遅れ、葉いもち病の発生、カメムシの発生が確認されました。
　今後もぐずついた天候が続くと穂いもち病に感染しやすくなりますので、防除の徹底をお願いします。

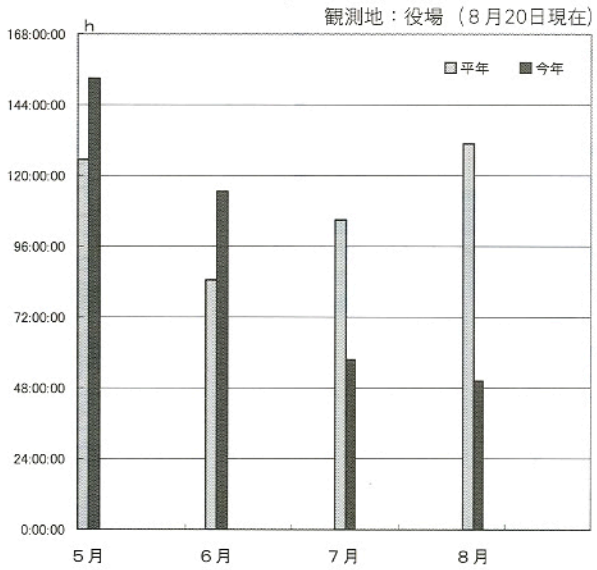
●**問い合わせ**　村農林課農政係☎49-3114

DATA 今年の気象条件は…

［グラフ1］ 平均気温の推移（5月～8月）



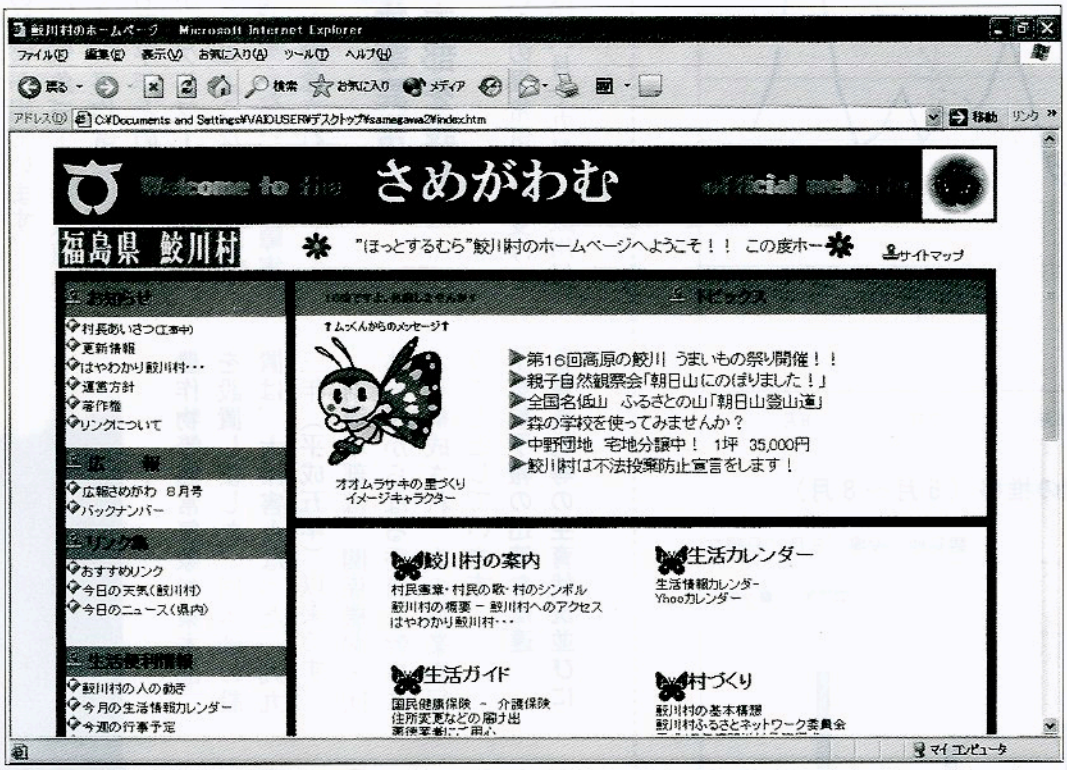
［グラフ2］ 日照時間の推移（5月～8月）



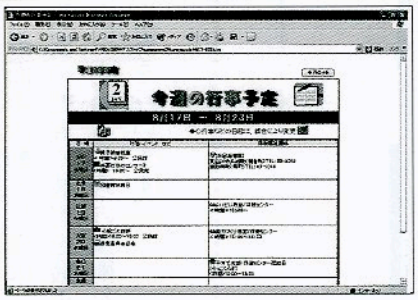
情報 1

村のホームページが一新
行事予定やトピックスなど身近な情報を充実

■ホームページアドレス　**http://samegawa.site.ne.jp/**







上／トップページ
左から／はやわかり鮫川村、今週の行事予定

鮫川村のホームページが全面的に新しくなり、八月十八日からご覧いただけるようになりました。

新しいホームページは、行事予定やトピックスなど、暮らしに役立つ身近な情報のページを充実させました。

主な内容は次のとおりです。インターネットを利用できる環境の方は、生まれ変わった鮫川村のホームページを、ぜひご覧ください。

①鮫川村の案内…村民憲章・村民の歌・村のシンボル、鮫川村の概要、鮫川村へのアクセス、はやわかり鮫川村

②生活便利情報…今月の生活情報カレンダー、今週の行事予定など

③観光ガイド…観光スポット、イベント情報、さくら情報など

④その他…トピックス、生活ガイド、村づくり、行政組織、施設ガイド、村民の広場、広報など

■**問い合わせ**
村企画調整課企画振興係
☎49-3115

情報 2

戸籍の証明書が変わります
11月17日からコンピュータを導入

村では、平成十五年十一月十七日（月）から、戸籍事務のコンピュータ化を実施することにしました。

今回のコンピュータ化により、戸籍謄抄本の様式を変更するほか、コピーなどによる偽造を防ぐために特殊な用紙を使用。公印は朱印から電子公印の黒色印に変わります。

また、証明書の名称も変わり、「戸籍謄本」が「全部事項証明書」、「戸籍抄本」が「個人事項証明書」になります。

新しい戸籍は正しい文字（氏名）に

戸籍の氏名に用いる文字は、常用漢字、人名用漢字、その他国民一般に通用する文字など、辞典に載っている正しい文字で記載されることになります。

今までの戸籍は手書きであったため、書きぐせなどで漢和辞典などにない文字（氏名）を使用している場合がありましたが、今回のコンピュータ化に伴い、正しい文字で記載されることになります。

村では、文字の変更について該当する方に対し、お知らせ（告知書）を郵送します。届いた方は内容をよく確認し、不明な点はお問い合わせください。

【例えば…】

①次のような文字は、下のように統一されます。

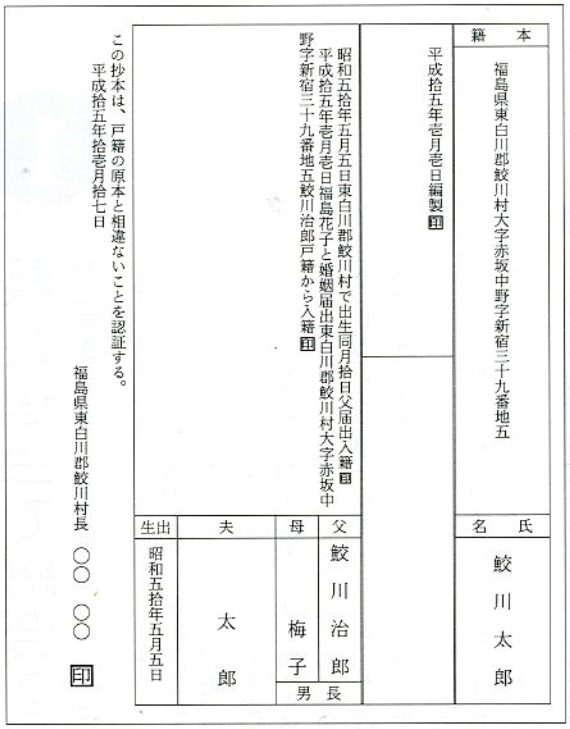
「藤」→「藤」
「座」→「座」
「博」→「博」
「初」→「初」

②上の文字は旧字体ですが、申し出があれば下のように直すこともできます。

「藏」→「蔵」
「澤」→「沢」
「國」→「国」
「邊」→「辺」
「榮」→「栄」

■問い合わせ・連絡先
村住民福祉課住民係☎49-3112

これまでの証明書（戸籍抄本）



戸籍抄本

本籍	福島県東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿三十九番地五
氏名	鮫川太郎

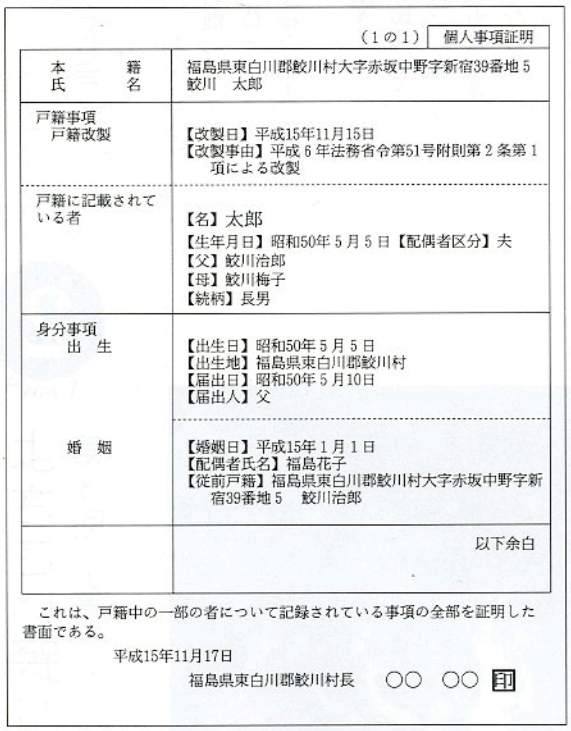
平成拾五年壱月壱日編製 印

昭和五拾年五月五日東白川郡鮫川村で出生同月拾日父届出入籍 印
平成拾五年壱月壱日福島花子と婚姻届出東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿三十九番地五鮫川治郎戸籍から入籍 印

生出	夫	母	父
昭和五拾年五月五日	太郎	梅子	鮫川治郎
			男 長

この抄本は、戸籍の原本と相違ないことを認証する。
平成拾五年拾壱月拾七日
福島県東白川郡鮫川村長 ○○ ○○ 印

新しい証明書（個人事項証明書）



（1の1） 個人事項証明

本籍 氏名	福島県東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿39番地5 鮫川　太郎
戸籍事項 戸籍改製	【改製日】平成15年11月15日 【改製事由】平成6年法務省令第51号附則第2条第1項による改製
戸籍に記載されている者	【名】太郎 【生年月日】昭和50年5月5日【配偶者区分】夫 【父】鮫川治郎 【母】鮫川梅子 【続柄】長男
身分事項 出生	【出生日】昭和50年5月5日 【出生地】福島県東白川郡鮫川村 【届出日】昭和50年5月10日 【届出人】父
婚姻	【婚姻日】平成15年1月1日 【配偶者氏名】福島花子 【従前戸籍】福島県東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿39番地5　鮫川治郎
	以下余白

これは、戸籍中の一部の者について記録されている事項の全部を証明した書面である。
平成15年11月17日
福島県東白川郡鮫川村長　○○　○○ 印

1 NEWS
県共進会で総合2位
羽田義美さん飼育の「ふくさくら6号」

「第二十八回福島県肉用牛共進会」は七月三十日、本宮町の県家畜市場で開かれ、東白支所代表として出品された羽田義美さん（赤坂東野字内ケ竜）の「ふくさくら6号」が見事、総合二位（農林水産省生産局長賞）に輝きました。

全国和牛登録協会福島県支部の主催で、四つの部門に四十頭が出品されました。羽田さんの牛は、第三区・若雌の3（21～24カ月未満）で一位となり、全体の順位を決める総合審査に進んだものです。

村内からは羽田さんのほか、舟木金一さん（赤坂西野字石ノ花）の「かつひさ号」が第一区・若雌の1（15～18カ月未満）に出品され、四位となりました。


県共進会で審査を受ける「ふくさくら6号」

2 NEWS
よさこい踊りやミニライブ
第3回小童（こわっぱ）まつり

赤坂中野区の「小童まつり」は八月二日、道少田地内を歩行者天国として開かれ、子どもたちや家族連れなど大勢の人出でにぎわいました。

地元有志でつくる小童会（宗田貴会長）の主催で三回目。カラオケ大会やＹＯＳＡＫＯＩ（よさこい）踊り、村内のアマチュアフォークバンド「案山子」によるミニライブなど多彩な催しが繰り広げられました。

会場には、かき氷や焼きそばなどの露店が並び、訪れた人たちは思い思いに夏の夜のひとときを楽しんでいました。


まつりを盛り上げたよさこい踊り

3 NEWS

和気あいあいとプレー楽しむ

村民ふれあいグランドゴルフ大会



グランドゴルフを楽しむ子どもたち

夏休み恒例の「村民ふれあいグランドゴルフ大会」は八月二日、青少年広場で開かれ、子どもたちが和気あいあいとプレーを楽しみました。

村防犯協会の主催で十七回目。小学生から高校生までのチーム編制で、村内七地区から合わせて十三チームが参加。八ホールの合計打数で順位を競いました。

成績は次のとおりです。

▼優勝＝中野A▼準優勝＝中野B▼三位＝富田B

4 NEWS

西山Bが熱戦制す

村老人クラブ連合会ゲートボール大会



優勝した西山Bチーム

「第二十一回鮫川村老人クラブ連合会ゲートボール大会」は七月三十一日、さぎり荘ゲートボール場で開かれ、西山Bが熱戦を制しました。

七地区の老人クラブから合わせて十七チームが出場。予選リンクリーグ戦を勝ち抜いた八チームが決勝トーナメントに進出し、上位入賞を目指しました。

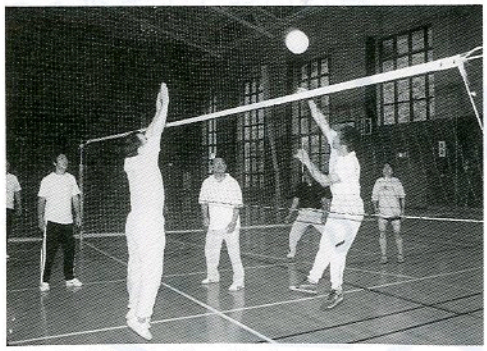
成績は次のとおりです。

▼優勝＝西山B▼準優勝＝中野B▼三位＝渡瀬B、西山A

5 NEWS

バレーボールで親ぼく深める

東京鮫川会と村ふる里振興協議会



和やかに行われたバレーボール

東京鮫川会主催の「第十回ふる里親善ソフトボール大会」は八月十五日、雨天のためバレーボールに変更し、農業者トレーニングセンターで行われました。

お盆で帰省した会員チームと村ふる里振興協議会（村、農協、商工会で組織）の地元チームが対戦。和やかな雰囲気の中、スポーツで親ぼくを深めました。

好プレー・珍プレーが続出した試合は、一勝一敗の引き分けとなりました。

6 NEWS

むし歯のない子は3人

7月31日実施の3歳児健診



小森和佳子ちゃん
赤坂東野字戸草



矢吹　琳ちゃん
赤坂西野字塩倉



星　龍太くん
赤坂西野字藪

七月三十一日に村保健センターで実施した三歳児健診で、むし歯がなかったお子さんは、受診児七人中三人でした（写真）。

次回の三歳児健診は、十月二十八日（火）の予定です。

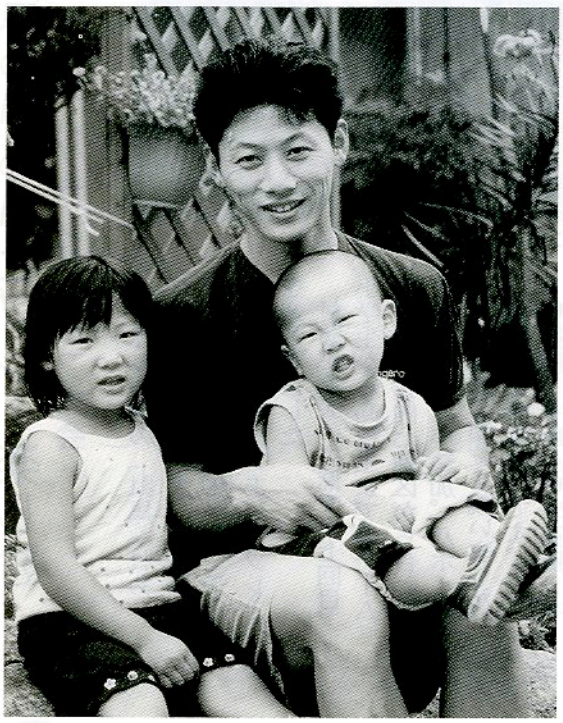
村民の皆さんが作るコーナーです。

みんなのページ

根本清勝さん

Kiyokatsu NEMOTO

ねもと・きよかつ●昭和47年３月生まれ。西山字岩野草在住。趣味は釣り。平成12年４月にUターンし、臨床検査技師として村内にある緑が丘さくら診療所に勤務。理帆ちゃん（４歳）、勝太くん（３歳）の２児のお父さん。



村民［随想］リレー ㊷

忍耐力を養う

私が気になる言葉の一つに「キレル」という言葉があります。これは、若者が怒り、突然衝動的な行動をとることです。親は子どもに嫌われたくない。また、無関心なため叱らない。このことにより、子どもたちはストレスを受けずに成長していきます。

私たち親は、子どもに忍耐力を養っていく必要があります。忍耐力は積み重ねていくと、強い意志・理性となります。私は、幼少のころから大変親に叱られました。口より先に手が出るのが日常でした。また、中学時代の野球・駅伝。精神的・肉体的にストレスを受けてきました。そのおかげか、辛抱強い性格だと自負しています。

これからは、子どもたちをよく観察し、叱るべきときに叱ることを心がけ、忍耐力を養ってあげたいと思います。今の子どもたちが二十一世紀を背負うころに、あのとき、あんなことを言ってくれたことは良かったなと思ってくれれば、私はそれで「以って銘すべし」だと思います。しかし、私自身を振り返ると、子どもに感情的になり、「怒る」になってしまうことがあります。客観的に冷静に叱り、私自身もまだまだ子どもたちと共に忍耐力を養っていきたいと思います。

次は、圓谷ツヤ子さん（西山字鬼越）にバトンタッチ！

俳句

七洋に戦火あるなと墓に祈り　中井恒峯
初蝶の何にも触れずに川渡る　金沢暁舟
絵手紙の青柿只今三センチ　矢部正子
郭公の声する中の目覚めかな　山本朗史
庭の百合小雨の中で揺れている　鈴木友蔵
しゃぼん玉ちぃちゃい村のひと斉須信子
台風に薙ぎ倒されしデントコーン　小山田清哲
ひとことが言えなくて朝顔の花　山本恵子
はしり穂の花のかかりのまばらなる　北條素人坂
待望の太陽灼ける青田かな　黒田寿香
亡姑（はは）の育てし夏菊捧ぐ墓　前田縫子
詣り童らの声にぎやかな夏休み　松本精一
夫の命日赤飯供える梅雨の明け　小松ハルエ
百姓を泣かす冷夏の雲厚し　山本五十鈴

短歌

政界の不祥事断たずもたらせる不況に庶民の治安も変る　松本一郎
戦前も戦後も生きて戦ひを知らざる者らの語り部となる　赤坂朝子
長梅雨に光も見ずに穂を胎む気象に勝てぬ農の行方か　鈴木クニ
老の身の日課と見廻る野菜畑上出来不出来は自然に任せ　岡部シゲ
裏山に亡き夫植えし山百合の香り漂い心安らぐ　田中志乃
低温の不作の声に出穂を待つ青田なびかす風を見ている　杉山磯子
貴重なる世界の名画ミレー展晩鐘の前動かず見惚るる

情報の泉

わくわく

WAKU－WAKU

催し

●オータムジャンボ宝くじが発売されます　福島県市町村振興協会からのお知らせです。「オータムジャンボ宝くじ」が発売されます。この宝くじの収益金は、市町村の明るい地域づくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。／発売期間…９月25日(木)～10月10日(金)／抽選日／10月15日(水)

案内

●新・美空ひばり物語　公演　日時…11月３日(月)昼の部＝午後２時開演、夜の部＝午後６時30分開演／場所…棚倉町文化センター「倉美館」／チケット料金…5,000円（全席指定）／出演…浅茅陽子、雪村いづみ　ほか／詳細…倉美館☎0247-33-9610

●はなわのダリア写真コンテスト作品募集　応募規定・条件…写真は４ツ切判として、作品には指定の応募票を添付。１人何点でも応募可。「湯遊ランドはなわのダリア園」に関するもので、「花単独」「人物と花」のどちらでもよい。／募集期間…10月10日(金)まで／応募先…〒963-5533 塙町大字湯岐字立石21 湯遊ランドはなわ内「はなわのダリア作品募集」係／詳細…塙町企画振興課☎0247-43-2112

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 ㊷

昭和18年10月

鮫川警防団（消防団）秋季検閲

提供／鷺野谷　満さん（富田字二反田在住・86歳）

太平洋戦争真っ只中の昭和十八年十月、鮫川警防団（消防団）の検閲が壇ノ岡（現在の中学校）で行われ、終了後に当時の村公会堂前で副班長以上の団員で撮影したものです。

当時の警防団は、火災発生時の消火作業はもちろん、空襲警報の伝達が日常的な活動で、そのほか、軍事訓練や防火訓練などを行いました。

その後、多くの団員が軍隊に召集され、お国のためにと戦地へ向かいました。（鷺野谷）

咲き匂う百合一輪を無雑作に折り取る人よ心憎しも　前田喜三子

肩叩かれて相槌を打つも誰なのか思い出す間の刻の長さよ　鷺野谷　満

昼の残り夕餉に食めば独りなる気楽さ侘しさ共に呑み込む　北條　平

百姓にひたすら励み生きて来し跡振り返るも悔ゆることなし　太平　かます

雨降りて家にこもるも作物が気になり田畑一めぐりする　太平　森

広島に原爆投下されしとぞ隊長は告ぐる泪ながらに　芳子

梅雨最中支柱を得ては天をさす鉄線に咲ける大輪の花　蛭田　浩市

真夜中に電話鳴り出し眠い目で受話器をとれば隣家の爺さん　坂本　雪絵

チョットコイ又背戸山にしきり鳴く鳥の求めるものの知りたし　根本　恵智

春からの期待に応え花に咲く庭に植えたる日光キスゲ　芳賀　常夫

手のひらに乗せてるような露の玉逞しかりき里芋の葉は　蛭田　光江

儘ならぬこの世と思う時を亦降らせ来るつくつく法師　増子　紗久

花十字手向けて父母の墓参り焚くけむり山に漂う　前田　初

忘れたき思いある日は歌うたう森で迷える子供のように　鈴木イミ子

木下闇木洩れ日差せば水の面にいと清やかな漣の立つ　高坂めぐみ

一本の蝋燭を立て仏壇に一人呼びおり亡母の霊を　関根　瑞恵

「戦場先は見えず」と初めてのゲート場にも働かす勘　中川西美好

斎藤　平四

く・ら・し・の
情報
Information

役場への「もしもし」は…

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

催し

第16回高原の鮫川うまいもの祭り

日時　10月19日（日）午前10時～午後2時　小雨決行
場所　鹿角平観光牧場
入場料　1人2、500円（中学生以上）　※入場券は9月16日（火）から村商工会で発売します。
内容　鮫川生バーベキューパーティー、鮫川うまいもの試飲・試食、特産品青空市、かがちゃん・紅晴美「爆笑トーク&歌謡ショー」、干し草投げ選手権大会、高原YOSAKOI&強滝太鼓競演、チビッコ広場チャレンジコーナー　など
■問い合わせ　事務局・村商工会☎49-2171


高原の鮫川うまいもの祭り

うつくしま、ふくしま。ものづくりフェスタ2003

一昨年、本県で行われた「技能五輪全国大会」の成果を継承し、技能の持つ魅力や楽しさをアピールするため「うつくしま、ふくしま。ものづくりフェスタ2003」を開催します。

日時　10月4日（土）午前10時～午後5時、10月5日（日）午前10時～午後4時
場所　あづま総合運動公園（福島市佐原）
催事内容　福島県青年技能者技能競技大会、熟練技能者等デモンストレーション、親子ものづくり体験教室、ステージイベント、第20回福島県技能フェスティバル　ほか
■問い合わせ　県庁技能振興グループ☎024-521-7300

お知らせ

2年に1度「はかり」の定期検査

商店・工場・事業所および官公庁などで取引や証明行為に使われている「はかり」は、計量法により2年に1度の定期検査を受けなければなりません。
福島県計量検定所では、次に

いきいき健康通信

あなたの内臓年齢は？

●内臓年齢とは

健康審査で行われる血液検査や血圧の値など動脈硬化にかかわる項目から、内臓の老朽化が実年齢とどれだけずれているかを計算できるように工夫された指標です（名古屋市立大学看護学部・御供泰治教授が考案）。

●動脈硬化が老朽化を促進

近年、死亡原因の1位は「がん」ですが、2位と3位を「心疾患」と「脳血管疾患」が競っています。ところが、この2疾患は、どちらも動脈硬化が原因で起こるもので、どこの場所で起こったかだけの違いです。したがって、2つを動脈硬化症としてまとめれば、「がん」を上回ってトップにおどり出ます。

動脈硬化は、20歳代から始まり徐々に進行していきます。しかも、この現象は血管に起こるので全身に同時に進行し、内臓の老朽化を促進します。

●内臓年齢の出し方

▼過食・美食家に多い「高脂血症タイプ」は、総コレステロール＝220mg／dl以上はプラス2歳、HDLコレステロール＝40mg／dl未満はプラス2歳、中性脂肪＝150mg／dl以上はプラス2歳となります。
▼過食・肥満者に多い「糖尿病タイプ」は、空腹時血糖＝110mg／dl以上かつ、ヘモグロビンA1C＝5・9％以上のとき、プラス4歳となります。
※タイプはほかにもあります。

●健診結果を生かす

内臓年齢が実年齢より高いということは、今のままの生活を続けていくと人生が短くなるという警告です。内臓年齢が高い方は、病気の一歩手前の状態にあり、生活習慣病予備群です。早く気づいて内臓年齢を若返らせましょう。
今年度の健康診査の結果から自分の内臓年齢を算出してみましょう。詳しく知りたい方は、健診事後指導会を予定していますので、ぜひ、参加しましょう。

（文／村保健師　鈴木芳子）

より集合検査を行いますので、該当する「はかり」の検査を受けてください。

日時　9月9日（火）午後1時30分～3時30分

場所　村公民館「大集会室」

検査の対象　秤（ひょう）量が500kg以下の一般小型はかり

■問い合わせ　福島県計量検定所☎024-521-7656、村企画調整課商工観光係☎49-3115

9月9日は「救急の日」です

119番通報はゆっくり、確実にお願いします。

①救急（火事）です／②住所・電話番号・目標物・性別・年齢／③急病やけがの状態

いざというときのために、救急蘇生（そせい）法を学びましょう。棚倉消防署鮫川分署では、希望に応じて指導に伺います。

■問い合わせ　棚倉消防署鮫川分署☎49-2119

募集

出会いのイベント 女性参加者募集

主催　県南地区青年交流実行委員会

期日　9月27日（土）午後5時30分～28日（日）午後1時（予定）　1泊2日

場所　ルネサンス棚倉、ほっとはうす・さめがわ

応募資格　おおむね30歳以上で、まじめに結婚を考えている女性（日本国籍を有する方）

内容　1日目…交流パーティー、2日目…そば打ち体験

参加費　2、000円

募集人員　20名程度

募集期間　9月17日（水）まで

■申し込み・問い合わせ　実行委員会事務局（棚倉町商工観光課内）☎33-2115、村農業委員会☎49-3197

テクノカレッジ 学生募集

郡山・会津・浜の3つの県立高等技術専門校（愛称＝テクノカレッジ）では、平成16年度入学の学生募集を行います。

受験資格　高校卒業者（見込み者含む）およびこれと同等以上の学力を有する方

出願期間　▼推薦入試…10月1日（水）～9日（木）▼一般入試…11月4日（火）～19日（水）

試験日・会場　▼推薦入試…10月20日（月）▼一般入試…12月1日（月）・各テクノカレッジ

■問い合わせ　①テクノカレッジ郡山☎024-944-1663、②同会津☎0241-27-3221、③同浜☎0244-26-1555

村職員人事

8月1日付・（　）は旧所属

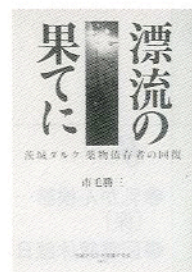
▽総務課主幹（総務課＝棚倉町・塙町・鮫川村合併協議会事務局勤務）**鈴木眞理子**▽企画調整課企画振興係（総務課＝棚倉町・塙町・鮫川村合併協議会事務局勤務）**鈴木隆寛**▽企画調整課国土調査係（企画調整課国土調査係兼企画振興係）**須藤尚紀**

図書の缶詰

図書館からおすすめの本をご紹介



さかなはさかな（レオ＝レオ二作、好学社）…池の中の仲良しのおたまじゃくしと小魚。おたまじゃくしは成長し、かえるになり陸の上の世界を見てきます。それがうらやましい魚は…。



漂流の果てに（市毛勝三著、茨城ダルクを支援する会）…先日、鮫川中学校で「薬物汚染」の講演がありました。その“茨城ダルク”での薬物依存回復物語です。社会問題になっている薬物。身近な問題として読んでみてください。

お誕生

7月届け出分・敬称略



須藤　由衣（ゆい）・女
平15.6.25生
住所…名下
保護者…清二・知映



渡邊　大祐（だいすけ）・男
平15.7.9生
住所…道少田
保護者…敬・和子



藤田　理奈（りな）・女
平15.7.15生
住所…関口
保護者…和人・香織



高野　敦輝（あつき）・男
平15.7.20生
住所…発地岡
保護者…治夫・加代子

おくやみ

7月届け出分・敬称略

住所	氏名	月日	年齢
中沢	岸波チヨノ	7.12	88歳
田中	我妻　廣光	7.16	82歳
関下	松本　丁二	7.29	45歳

人の動き

8月1日現在・（　）は前月比

人口	4,642人	(+ 1)
男	2,302人	(− 2)
女	2,340人	(+ 3)
世帯	1,120戸	(+ 3)

寄付

7月受理分・敬称略

▶社会福祉事業のために（金員）…

鈴木一良（新宿）岸波竹雄（中沢）我妻廣（田中）松本幸典（関下）

▶鮫川村奨学基金に（10万円）…

石津泰彦（前診療所医師）

※お誕生・おくやみ・寄付欄への掲載を希望されない方は、届け出の際に申し出てください。

編・集・後・記

▶広報誌の編集にも挑戦心と探究心が必要。今回の特集で取材した4人のお話を聞き、改めてそう思いました。人生の大先輩である4人の方々は、常に前向きに物事を考え、実際に行動に移しています。

▶さて、今年度の下半期がスタートする来月。紙面の一部を見直し、読みやすさと分かりやすさを追求したいと思います。　（舟木）

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

9月1日～10月11日

※行事などの日程は都合により変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
	9/1 ●住民健康診査…青生野集落センター ●図書館休館日 ●村県民税・国民健康保険税・介護保険料納期	2 ●住民健康診査…渡瀬区集落センター ●筋力づくり教室…10:00～[保]	3 ●住民健康診査…[保]	4 ●住民健康診査…西山区集落センター ●子育て支援「保健センター開放日」(らっこくらぶ)…10:00～15:00[保]	5 ●住民健康診査…[保] ●水中体操体験教室…13:30～15:00[トレセン]	6 ●チャレンジスクール④…9:00～[公] ●健康大学…8:30～藤沼湖（長沼町）へ
7 ●村民ゴルフ大会…田人カントリークラブ ㊡おおひら整形外科(棚倉町) ☎33-9468 東舘診療所(矢祭町) ☎46-3165	8 ●図書館休館日 ●住民健康診査…[保] ●4か月児・10か月児健診…13:30～塙厚生病院	9 ●住民健康診査…[保] ●はかりの定期検査(集合検査)…13:30～15:30[公]	10 ●住民健康診査…赤坂西野区民センター ●筋力づくり教室…10:00～[保] ●移動図書…青生野小	11 ●保育所開放日(鮫川・渡瀬) ●筋力づくり教室…10:00～[保]	12	13 ●天体観望会「火星接近」…19:30～22:00鹿角平天文台(14日も行います)
14 ●親子読書教室…9:30～[公] ●子育てサポーター養成研修会③…9:30～[公] ㊡杉山胃腸科外科皮膚科(棚倉町) ☎33-7551 石川医院(塙町) ☎43-0003 中島病院（石川町） ☎26-3415	15 敬老の日 ●村敬老会…10:00～トレセン ㊡和田医院(棚倉町) ☎33-2012 塙厚生病院(塙町) ☎43-1145 ●図書館休館日	16 ●図書館休館日 ●子育て支援「保健センター開放日」(らっこくらぶ)…10:00～15:00[保] ●高原の鮫川うまいもの祭り入場券発売開始	17 ●筋力づくり教室…10:00～[保] ●心の相談会…13:30～[保]	18 ●リハビリ教室…10:00～[保]	19 ●心配ごと相談…13:00～15:00[公] ●戦没者追悼式…10:00～[公] ●農業委員会総会	20
21 ●ボランティア養成講座④…10:00～[公] ●幼稚園運動会 ●秋の全国交通安全運動（～30日） ㊡勝田医院(棚倉町) ☎33-3008 中島医院(石川町) ☎26-3415	22 ●図書館休館日	23 秋分の日 ●大木医院(棚倉町) ☎33-2424 ㊡車田病院(塙町) ☎43-1019 ●図書館休館日	24 ●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] ●交通安全鼓笛パレード…13:30広畑～鮫川小	25 ●さくらんぼ教室…9:30～白河関の森公園 ●筋力づくり教室…10:00～[保] ●水中体操体験教室…18:30～20:00古殿町民プール	26	27 ●鮫川保育所親子運動会 ●渡瀬保育所ふれあい運動会
28 ●県南地方総合防災訓練…村内 ●村消防団秋季検閲…青少年広場 ㊡東白川中央病院(棚倉町) ☎33-3263 中島医院(塙町) ☎43-0373	29 ●図書館休館日 ●筋力づくり教室…10:00～[保]	30 ●ツベルクリン反応検査…13:30～[保] ●固定資産税・国民健康保険税・介護保険料納期	10/1 ●リハビリ教室…10:00～[保]	2 ●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]	3 ●水中体操体験教室…13:30～15:00大玉村民プール	4 ●チャレンジスクール⑤…10:00～[公]
5 ㊡藤田医院(棚倉町) ☎33-2013 石川医院(塙町) ☎43-0003 中島病院(石川町) ☎26-3415	6 ●乳がん検診…[保] ●図書館休館日	7 ●乳がん検診…[保] ●社会学級…村外研修	8 ●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]	9 ●保育所開放日(鮫川・渡瀬)	10 ●青少年劇場小公演…鮫川小・青生野小	11

※㊡＝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