S A M E G A W A

さめがわ

［広報］ 鮫川村広報誌

No. 598
平成16年２月１日発行
FEBRUARY 2004
2

特集

冬を楽しむ。

真冬の鹿角平とその周辺地域を訪ねて



■行政情報
２月16日（月）から始まります。所得の申告相談

■ほっとニュース
第56回鮫川村成人式
平成16年鮫川村消防団出初め式　ほか

［表紙写真］
凍みもち作りの名人・藤田キノさん

冬の鹿角平に、
子どもたちの歓声が
響いていた。

大人には厄介に思われがちな雪だが、子どもたちにとっては最高の遊び相手となる。
一月のある日、鹿角平を訪ねてみると、鮫川保育所の子どもたちが歓声を上げながら、そりすべりを楽しんでいた。



一面の銀世界となる冬の鹿角平は、
そりすべりには最高のゲレンデとなる。







【特集】

冬を楽しむ。

真冬の鹿角平とその周辺地域を訪ねて

【鹿角平→葉貫】

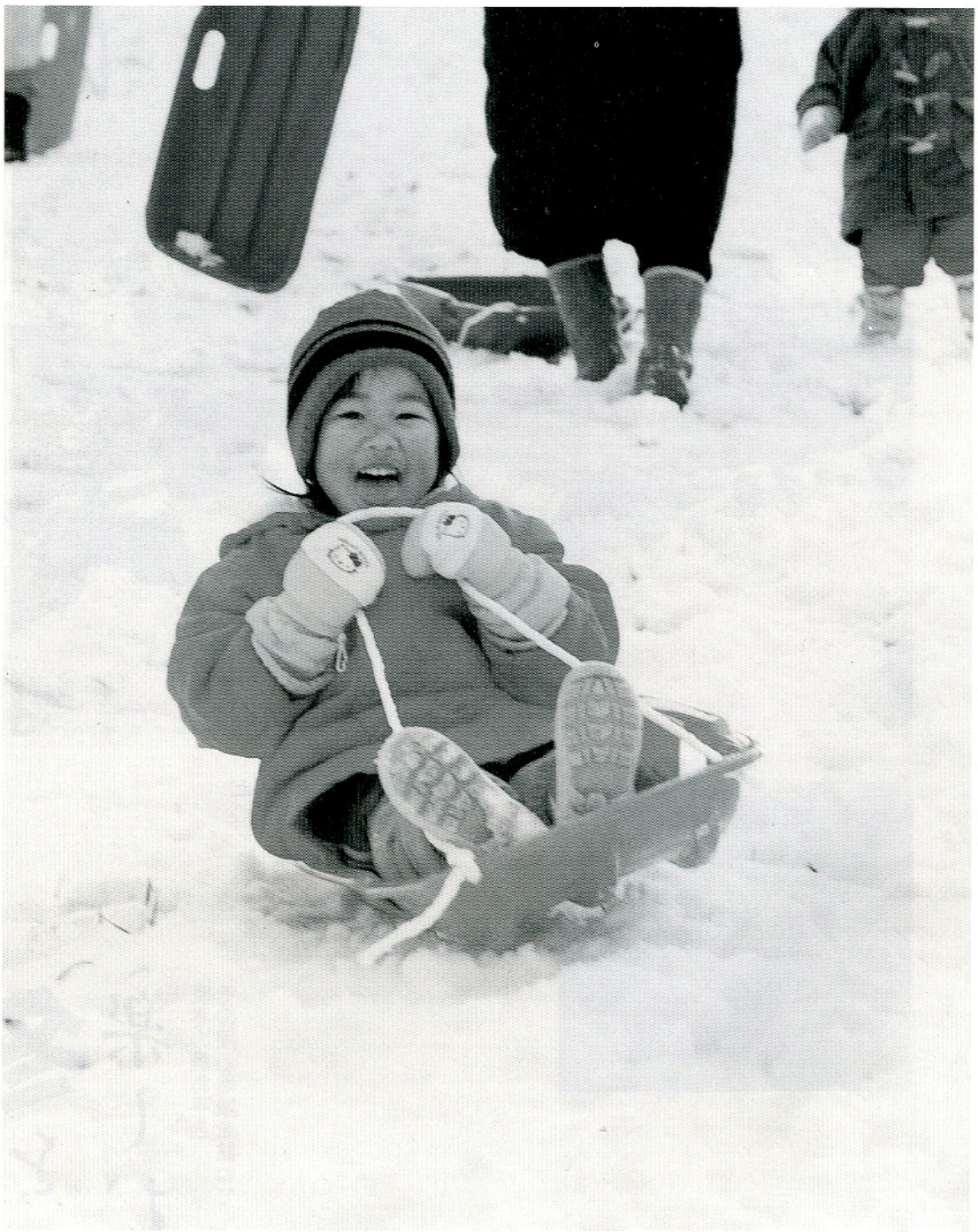
春から秋にかけては、
大勢の観光客でにぎわいを見せる鹿角平牧場。
11月には閉所となり、静かな冬を迎えます。
村内では比較的積雪が多く、
寒さが厳しいと言われている鹿角平とその周辺地域。
そこに、冬を楽しんでいる人たちを見つけました。

斜面を上って滑り降りるという単純な遊びだが、子どもたちは「楽しいよ」と言いながら、夢中になって駆け回っていた。

「子どもたちは雪が降るのを楽しみにしているようです。寒いと言って泣く子は一人もいませんよ。広々とした鹿角平でのびのびと遊ぶことで、気持ちが大らかになるんですね」と鮫川保育所の青砥所長。さらに続けて、「自立心を育てるには大変よい遊びだと思いますよ。また、全神経を使いますから、バランス機能などを養うのにも効果的です。ぜひ、ご家庭でもいかがでしょうか」

昔の経験を生かして、趣味で炭焼きを楽しむ瀬谷さん。

保育所の子どもたちがそりすべりを楽しんでいる鹿角平のすぐそばに、薄紫色の煙が立ちのぼる炭窯を見つけた。そこに、子どもたちの笑い声に耳を傾け



歓声を上げながら、そりすべりを楽しむ子どもたち。

ながら、炭焼き仕事に精を出す瀬谷政義さん（渡瀬字青生野・70歳）の姿があった。

瀬谷さんが炭焼きをするのは冬期間のみ。

「夏は暑いからやらないよ。商売でやっているわけじゃないから気楽なもんだよ」と笑う。

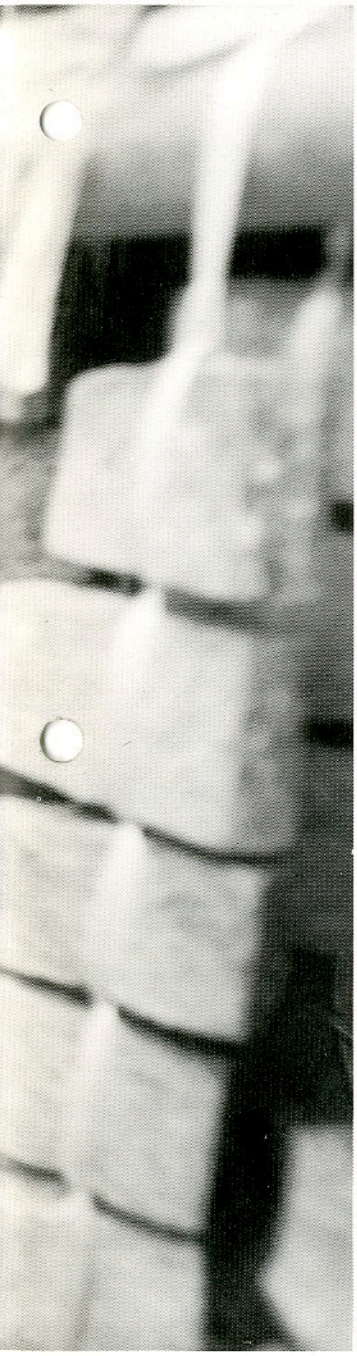
終戦後は炭を売って収入を得ていたという瀬谷さんは、その経験を生かして六年前に自分で炭窯を作り、趣味の一つとして炭焼きを始めたという。

「焼け具合を見るときが一番楽しいよ。よく焼けたときの満足感がいいね」。今年は、竹炭作りにも挑戦した。

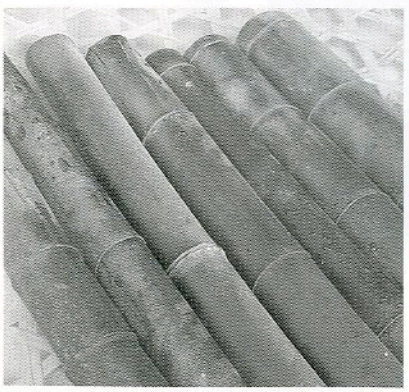
一年間で最も寒さが厳しい今の時期、瀬谷さんの家の掘りごたつは、いつも暖かい。

名人が作る凍みもちは、
経験と真心が
おいしさの決め手。

鹿角平観光牧場から葉貫方面に三キロほど向かうと、村交流







冬場の趣味として
炭焼きを楽しむ瀬谷さん。（写真：上）
今年は竹炭も焼いた。（写真：左）

冬を楽しむ。

真冬の鹿角平と
その周辺地域を訪ねて

施設「ほっとはうす・さめがわ」がある。さらに一キロ余り車を走らせ、凍みもち作りの名人・藤田キノさん（赤坂東野字葉貫・71歳）の家を訪ねた。

凍みもち作りは、藤田さんが毎年楽しみにしている冬の恒例行事。

「子どものころから手伝っていたから、六十年くらいはやっているよ」と藤田さん。今年も、もち米六十キロ以上を使って、一月十二日と十六日の二回に分けてもちをついた。約一カ月間かけてもちを凍らせると、おいしい凍みもちが出来上がる。

「寒さが厳しくないと、いい凍みもちが出来ないんだよ。だから、葉貫の気候は適していると思うよ」

凍みもちは、水で戻してから油で揚げたり、じゅうねん（エゴマ）やきな粉にまぶしたりと、食べ方はいろいろ。

「作るのも楽しいけど、食べる楽しみ、そして何より、食べてもらう楽しみがあるからね。ひ孫たちもおいしそうに食べてくれるから、これからも頑張って作り続けたいね」。茶の間に飾ってあるひ孫の写真を眺めながら、藤田さんはにっこりとほほ笑んだ。



「今年もおいしい凍みもちが出来るよ」と笑顔で話す藤田さん。

2月16日(月)から始まります

所得の申告相談

会場は役場2階「正庁」1カ所で

村では、二月十六日（月）から三月十五日（月）まで、所得の申告相談を行います。

この申告相談は、平成十五年分（一～十二月）の所得を申告していただくもので、平成十六年度の村県民税や国民健康保険税の課税の基礎となります。

■申告が必要な方

▼農業や営業などの事業を営んだり、地代・家賃・配当・譲渡などの所得がある方▼給与所得のほかに、事業・配当・不動産などの所得がある方▼給与所得者で、①二カ所以上の事業所などから給与の支払いを受けた方、②平成十五年中に退職した方や年末調整を受けていない方、③給与のほかに年金・恩給・報酬などの支給を受けた方▼国民健康保険に加入している方

■持参するもの

▼印鑑・筆記用具および収入支出が確認できる預金（貯金）通帳▼不動産所得・山林所得がある方は売買契約書または明細書▼生命保険料・建物共済などの払込証明書▼医療費控除を受けようとする方は医療機関の領収書など（集計してきてください）▼障害者控除を受けようとする方は身体障害者手帳など▼口座振替を利用する方は金融機関・口座番号がわかるものおよび届け印

※所得の種類によっては、次の書類も持参してください。

①農業所得…▼収入支出を記帳してあるものおよび領収書など▼肉用牛売却所得の免税措置を受ける方は出荷証明書

②給与所得…▼源泉徴収票または事業主の発行する給与・賃金の支払証明書など

③営業・その他の事業所得…▼営庶業等所得調査表▼収入支出を記帳してあるものおよび領収書など

■申告相談日程・会場

昨年まで村内七カ所の会場で行っていましたが、今回から役場二階「正庁」一カ所で行うことになりました。

日程は左表のとおりで、午前九時から午後五時まで受け付けます。なお、土曜日・予備日は混雑が予想されますので、できるだけ指定日においでください。

●問い合わせ
村総務課税務係
☎49-3111

行政改革

村長交際費の削減にご協力をお願いします

村では、各種団体の総会などへのお祝いやご芳志、また、お悔やみの香典料を支出するため、交際費として年間250万円を予算措置しています（結婚披露宴のご祝儀については、村長自らが支出しています）。

国・県からの交付金が減少する中にあって、村では各種の経費削減に取り組んでいるところであり、次の点について村民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

①お祝いやご芳志、お悔やみの香典料について減額させていただきたいこと
②結婚披露宴、各種団体の催事などへの村長招待を可能な限り減らしていただきたいこと

村長20%
助役・収入役10%
教育長５%
給料減額を実施

平成15年４月から特別職（村長・助役・収入役・教育長）の給料の５%減額を実施していましたが、平成16年１月から18年３月までの期間、減額率をさらに引き上げ、村長20%、助役・収入役10%、教育長５%の減額を実施することにしました。

所得申告相談日程

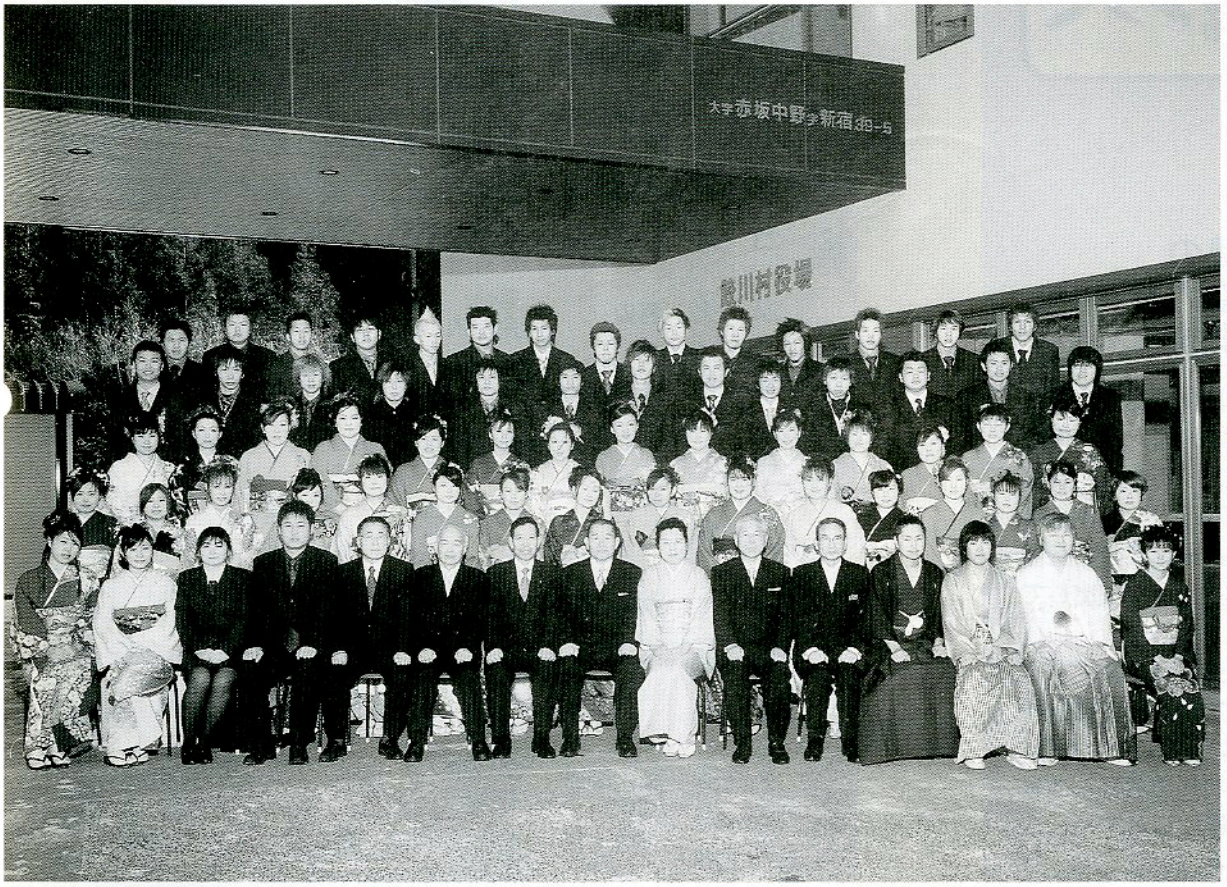
月	日	曜	行政区	対象地域	会場
	16	月		切払上・東、名下一・二、茅、茅南、蕨平、本坂、滝、仁田、草牛	役場２階「正庁」
	17	火	赤坂西野	酒垂新・旧、石神、火打石、岫長、虹ケ沢、荻ノ沢	
	18	水		滑石、上、中、西、浅屋敷、前折戸、塩倉一・二	
	19	木	青生野	江堀、青生野、西谷地、世々麦、姿平	
	20	金		丸谷地一・二、羽双、大犬平一・二	
	21	土	赤坂西野、青生野	上記日程で申告できなかった赤坂西野区、青生野区の方	
	22	日			
2	23	月	西山	戸倉、赤柴、菅田、菅ノ目、水口一・二、大沢	
	24	火		落合、大平、追木、折戸、後折戸、余所内	
	25	水		西野内、宝木、押野、岩野草上・下、大久保	
	26	木	富田	前沼、彦次郎一・二、日和田、反田一・二	
	27	金		鍬木田一～三、二反田一・二、中沢一～三	
	28	土	西山、富田	上記日程で申告できなかった西山区、富田区の方	
	29	日			
	1	月	赤坂中野	大塩一～四、官沢一・二、馬場、鬼越	
	2	火		真坂東・下・上、取上、薄ケ久保、前田一・二	
	3	水		新宿一～七、道少田一～五、中野団地	
	4	木	赤坂東野・石井草	広畑一～五、滝ノ下、蕨ノ草、芦ノ草、木戸沢、大竹上・下、前田	
	5	金		戸草上・下、新立、葉貫、唐露、大石草、遠ケ竜前・後、大根屋敷	
	6	土	赤坂中野、赤坂東野・石井草	上記日程で申告できなかった赤坂中野区、赤坂東野・石井草区の方	
3	7	日			
	8	月	赤坂東野・石井草	中内、大房、楢久保、官代下・上、石井草、内ケ竜上・下	
	9	火	渡瀬	江竜田元・上・新、大戸中、下	
	10	水		中山、木之根一・二、中野町、上耕地、越虫	
	11	木		福原一・二、田苗下、田尻一・二、関口一～三、座馬見	
	12	金	予備日	指定日に申告できなかった方	
	13	土	赤坂東野・石井草、渡瀬	上記日程で申告できなかった赤坂東野・石井草区、渡瀬区の方	
	14	日			
	15	月	予備日	指定日に申告できなかった方	

※受付時間：午前９時～午後５時

1 NEWS

64人が大人の仲間入り

第56回鮫川村成人式



役場庁舎前で記念撮影

第五十六回鮫川村成人式は一月十一日、村公民館で行われ、二十歳の門出を祝いました。

新成人六十四人（男子三十人、女子三十四人）が出席。式では、新成人を代表して戸村有紀子さん（富田字鍬木田）に成人証書、白坂和康さん（渡瀬字青生野）に記念品が大樂村長から手渡されました。

村長式辞、阿久津村議会議長の祝辞に続き、阿久津隆さん（西山字折戸）が誓いの言葉を述べ、水野綾子さん（赤坂中野字伏木田）が感想文を発表。大人としての自覚を新たにしました。

式終了後、村役場庁舎前に移動し、出席者全員で記念撮影を行いました。



友人と写真を撮り合う新成人たち



代表で成人証書と記念品を受ける戸村有紀子さん（右）と白坂和康さん

2 NEWS

1年間の無火災を祈願

平成16年鮫川村消防団出初め式

平成十六年鮫川村消防団出初め式は一月四日、村公民館で行われ、一年間の無火災を祈願しました。

式に先立ち、消防車両による村内行進で火災予防を呼びかけたあと、通常点検と水勢披露が行われました。

式には、幹部団員約百十人と来賓約四十人が出席。無火災祈願の黙とう、団長式辞、村長あいさつに続き、無火災分団（建物火災が三年以上発生していない分団）と優良団員に表彰状が贈られました。

▼無火災分団表彰＝第二分団（西野・十三年三カ月）第三分団（西山・十一年十カ月）第四分団（渡瀬・九年四カ月）第七分団（青生野・五年十カ月）

▼優良団員表彰＝水野孝夫（第一分団）鈴木守弘（同）石井幸一（第二分団）高坂隆之（同）関根啓（第三分団）水野勉（同）藤田正孝（第四分団）中川西寿彦（第五分団）塩田昭（同）石井栄伸（第六分団）本多米蔵（第七分団）



通常点検を受ける幹部団員ら

3 NEWS

初期消火を的確に

赤坂中野区内で消火栓取り扱い講習会

村では、棚倉消防署鮫川分署の協力を得て、十二月二十四日、赤坂中野区内の八カ所で消火栓取り扱い講習会を行いました。

火災発生時に初期消火を的確に行うことを目的に実施したもので、講習会には地域住民約五十人が参加しました。

鮫川分署職員が消火栓の開け方やホースの接続の仕方を詳しく説明。参加者らは、万が一の火災に備えて、真剣な表情で指導を受けていました。



消火栓の取り扱いを学ぶ参加者

4 NEWS

伝統行事を子どもたちに

保育所で小正月の「だんごさし」

小正月伝統行事の「だんごさし」は一月十四日、鮫川・渡瀬両保育所で行われました。

このうち、鮫川保育所では富田老友会の会員五人が協力。子どもたちは会員らの手ほどきを受けながら、杵(きね)と臼(うす)を使った昔ながらの餅つきを楽しみました。

続いて、小さく切り分けられた餅を水木に飾りつけたあと、ついた餅を全員で味わい、小正月を祝いました。



丁寧に餅を飾りつける子どもたち

村民の皆さんが作るコーナーです。

みんなのページ

前田信子さん

N o b u k o　M A E D A

まえだ・のぶこ●昭和20年５月生まれ。赤坂東野字官代在住。趣味は農業、アクリル画、音楽など。「今年はパソコンの上達をめざしたい」と笑顔で話す。



村民［随想］リレー ㊼

吾が心を彩りで楽しむ

「ばあちゃん、口はここへ一本スーッと線を入れるといいんだよ」。一年生の孫が言います。笑い顔の口の表現が私にとっては一番の悩みです。

「ばあちゃんの描き方ってリアルだね」。ニコニコ顔の自分が描かれた髪の表現がとっても気に入ったそうで、五年生の孫もさすが誉め方は一丁前です。

私がアクリル画を始めてから四年になりました。十人足らずの会員ではありますが、好きな人同士が集って、気楽に楽しめる和やかな会です。

人の表情にとりつかれた私は、孫をはじめ、兄弟姉妹の夫婦、家族、近隣、親せきの皆さんの笑顔を描いては笑わせながら自分を楽しんでいます。

人それぞれの特徴をどのように表現するか、試行錯誤をしながら描くプロセスがたまらなく、私だけの夢の世界です。完成したキャンバスを額に収め、快い感動を覚えるその瞬間、私のストレスは飛んでしまいます。

農業の傍ら、ホームヘルパーとして働いていますが、多忙な中にも好きなことに自分の時間を作れる幸せを感じ、常に輝いて生きたい、そう思う私です。

次は、津田彰夫さん（渡瀬字木之根）にバトンタッチ！

俳句

ゆっくりと手順をふんでお正月　中井恒峯
鮭番屋灯りて中はだれも居ぬ　金沢暁舟
しゅるしゅると鉋の音や初仕事　矢部正子
欠礼を覚悟で受ける賀状かな　山本朗史
雀たち餌台よそに田んぼ中　鈴木友蔵
七十路や孫に小遣いもらいたる　小山田清哲
熟れ柿や照り返しくる青い空　斉須信子
食べるだけ穫れたる年をよしとする　北條素人坂
冬の雨轍に残り陽を撥ねる　黒田寿香
去年今年派兵の不穏なる話題　松本精一
初スキー孫の笑顔が迫りくる　前田縫子
球根を埋めていっしょに春を待つ　鈴木米子
秋ざくら優しいことばみつからず　山本恵子
あたたかや軒の大根漬けごろに　小松ハルエ
風花や喜寿という日の合せ帯　山本五十鈴

短歌

度を越えて甘やかせし福祉かも親と金とは何時までもなく　松本一郎
子等よりの歳暮に頂く布団なれほんわか温くし年越の夜は　北條平
膝痛み籠もりがちなるわれなるも友ら問い来て一日は楽し　岡部シゲ
夢の中詠みし一首を朝覚めて思いだせずに苦笑している　田中志乃
たちまちに風は残りし葉散らし行き暦は師走日々刻みゆく　赤坂朝子
無限なる宇宙の隅に生まれ来て自然と共にわれは生きゆく　前田喜三子
代々の漬物石も持ちあげも歳には勝てぬと洗って見てる　鈴木クニ

情報の泉

わくわく

WAKU－WAKU

案内

●**福島・鮫川村のふるさと暮らし写真展**　期間・時間…２月10日(火)まで・10:00～18:00（水曜日定休）／場所…ふるさと暮らし情報センター（東京都中央区銀座7-17-15、日本生命木挽町ビル１階）／入場無料／詳細…ふるさと暮らし情報センター☎03-3547-3881

●**法律なんでも無料相談**　日時…２月15日(月)　10:00～16:00／場所…福島地方法務局白河支局（白河市郭内1-136）／内容…登記の手続き、土地境界・地代・家賃・戸籍・国籍・虐待・いじめ・体罰・家庭内暴力などの問題／詳細…福島地方法務局白河支局☎0248-22-1201

●**劇団四季ファミリーミュージカル「嵐の中の子どもたち」**　日時…３月23日（火）18:30開演／場所…棚倉町文化センター「倉美館」／料金…大人4,000円、小人3,000円／詳細…倉美館☎0247-33-9610

募集

●**東白川４町村青年交流研修「スノーボード・スキー交流」**　日時…２月29日（日）7:10 棚倉町文化センター出発／場所…アルツ磐梯スキー場／参加費…5,000円（リフト１日券付）／募集定員…45名／申し込み…２月20日(金)までに参加費を添えて村公民館に申し込んでください。／詳細…村公民館☎49-2247

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 (45)

昭和49年2月

鮫川保育所の子どもたちと一緒に

提供／鷲野谷満さん（富田字二反田在住・87歳）

私が鮫川保育所長を務めていたころ、節分の豆まきのときに子どもたちと一緒に撮影した一枚です。

豆をまくのは所長の役目で、裃（かみしも）を着て豆まきをした記憶があります。

子どもたちは水と砂、そして雪が大好きで、冬でも野山を駆け回って遊んでいました。雪が降ると庭に飛び出して、雪合戦をしたり、雪だるまを作ったりして、元気に遊んでいた子どもたちの姿が今でも目に浮かびます。（鷲野谷）

元気ねと囃されながら八十路越え　叭
バイク走らすわれの阿呆さ　ボランティア施設研修入所者にわが身を重ね沁々思う　藤田千代子
新年の玄関に並ぶ靴の数帰りし後の広さ侘びしも侘しも　関根ハナヨ
寒い夜は足を寄せ合う夫がいるただそれだけで心安らう　関根キヌ子
夢かけて元旦の鉢に迎えたる金の成る木の濃きみどりかな　坂本雪絵
花野菜紅とみどりを添えて祝うおせちの膳に満つ朝光（あさかげ）は　前田初
初光りうけてかがよう鉢の花そっと除けやる覆いの布を　森芳子
来し道を更に伸ばして生くる日を益々暗くしてゆける国　芳賀常夫
自爆テロ名分の無き戦いに顧みておりわが決死隊の日を　蛭田浩市
御来光仰ぐがためと眠るなく飲み明かしおり旅の男らは　根本恵智
日溜りの梅のこずえの膨らみて幻聴にす初うぐいすの声　大平太平
何よりも老の栄養は親切よと説く友として枯れ野をあゆむ　蛭田光江
厳寒にも杉山の手入れと目論める夫に今宵は熱燗の酒を　鈴木イミ子
師の君を迎えて今日も歌ばなしほのぼの赤し暮れゆける窓　関根瑞恵
病院もこれで見納めかと言いし妻思い出す度目は濡れており　齋藤平四
雨降れば雪になるかと空仰ぐ気になるものか農婦は冬も　本郷松子
孫の夜勤婆も気にする暮れの日はより温かき弁当添えて　関根美津
農の片付け済まして迎う新年の空は曇るもこころは晴れて　増子紗久

募集

マーガレット先生の英会話教室参加者募集

主催　村教育委員会・村公民館
日時　3月4日・11日・18日・25日（毎週木曜日）計4回　午後7時～8時30分
場所　村公民館
対象　村内の一般成人（中学生以上）20名程度
講師　語学指導助手　マーガレット・ルック先生
内容　簡単な日常英会話（①自己紹介・歌を歌おう／②英語のゲーム／③物語で英語を学ぼう／④英語で調理実習）
受講料　無料
募集期間　2月27日（金）まで
■申し込み・問い合わせ　村公民館☎49-3151、ファックス49-3152、Eメールkyouiku@vill.samegawa.fukushima.jp


講師を務めるマーガレット・ルック先生

手続き

公的認証サービスが利用できます

公的認証サービスとは　今後、さまざまな行政手続きが窓口での手続きに加え、インターネットを利用して行うことができるようになります。その際、他人による成りすまし申請や通信途中での内容改ざんなどを防ぐ必要があり、そのために用いる電子証明書を発行するのが「公的認証サービス」です。
利用できる行政手続き　厚生労働省では健康保険、厚生年金、国民年金の諸手続き（資格取得届、住所変更届、現況届など）に、国税庁では所得届、個人事業者消費税の申告にこのサービスの利用を開始しました。県や市町村への手続きについては、現在、受付システム構築の準備が進められています。
サービスを利用するには　住民基本台帳カードを持参し（お持ちでない方は交付を受けて）、役場住民福祉課で電子証明書発行申請の手続きをしてください（写真付きでない住民基本台帳カードの場合は、運転免許証など本人確認ができるものも必要です）。
　本人がパスワードなどの設定を行ったあと、住民基本台帳カードに県知事が発行する電子証明書を格納します（発行手数料500円）。
　自宅からインターネットを使って電子申請などをする際、このカードを使って電子署名を行うことができます。この場合、ICカード読み取り装置（カードリーダライタ）が必要となります。
■問い合わせ　村住民福祉課住民係☎49-3112

お知らせ

役場の電子メールが各課等直通になりました

　このたび、役場の電子メールが各課等直通になりました。送信の際は、右表のアドレスにお願いします。
■問い合わせ　村企画調整課企画振興係☎49-3115

■鮫川村役場電子メールアドレス

課等名	メールアドレス
総務課	soumu@vill.samegawa.fukushima.jp
企画調整課	kikaku@vill.samegawa.fukushima.jp
住民福祉課	jumin@vill.samegawa.fukushima.jp
農林課	nourin@vill.samegawa.fukushima.jp
建設課	kensetsu@vill.samegawa.fukushima.jp
環境衛生課	kankyou@vill.samegawa.fukushima.jp
農業委員会	noui@vill.samegawa.fukushima.jp
議会事務局	gikai@vill.samegawa.fukushima.jp
出納室	suitou@vill.samegawa.fukushima.jp
教育課	kyouiku@vill.samegawa.fukushima.jp

役場の電話番号
0247-49-3111（代表）
ファクシミリ　49-2651

【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	49-2247
歴史民俗資料館	49-3106
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

福島県内の最低賃金が改正されました

最低賃金(産業)名	最低賃金額 1時間	効力発生年月日
福島県最低賃金（下記5産業を除く全産業）	610円	14.10.1
非鉄金属製造業	714円	15.12.1
電気機械器具製造業、情報通信機械器具製造業、電子部品・デバイス製造業	674円	
輸送用機械器具製造業	708円	
精密機械器具製造業	703円	
自動車小売業	702円	

※福島県内の最低賃金はすべて時間額のみになりました。県内の事業場で使用されるすべての労働者（パートタイマー、アルバイト）に適用されます。産業別最低賃金の一部に適用除外業種があります。

■**問い合わせ**　福島労働局賃金室☎024-536-4604、最寄りの労働基準監督署

人権擁護委員に田子陽子さんが再任

平成16年1月1日付で、田子陽子さん（赤坂西野字酒垂）が人権擁護委員として法務大臣から再委嘱されました。任期は平成18年12月31日までの3年間で、人権に関する相談業務などを行います。

なお、村内では田子さんのほか、青戸彦磨さん（富田字前沼）と中川西寅夫さん（赤坂東野字中内）が委嘱されています。

国民年金基金加入でゆとりある老後を

国民年金基金は、国民年金に加入している農・漁業者や自営業者（第1号被保険者）がゆとりある老後を過ごせるように、老齢基礎年金に上乗せ給付を行う公的な年金制度です。

制度の内容　▶20歳から60歳までの方が加入できます（国民年金保険料の免除者、農業者年金加入者は除く）。▶加入時から60歳まで基本型1口分の掛金を掛ければ、65歳から月額3万円（加入時の年齢が45歳を過ぎると2万円、50歳を過ぎると1万円）の終身年金が受けられます。▶口数を増やすことにより多くの年金が受けられるように設定できます。▶年齢が若いほど掛金が安くなっています。▶掛金は所得控除の対象になります。

■**申し込み・問い合わせ**　福島県国民年金基金☎0120-65-4192

芸術文化鑑賞奨励事業申請は3月31日までに

村教育委員会では、芸術・文化的公演・展示などを鑑賞した方に、その入場料の半額を年間1人2回まで助成しています。

平成15年度分の申請受付は3月31日（水）までとしますので、忘れずに申請してください。

■**助成対象**　村内に住所があり居住する小学生以上の方が対象で、入場料の額は3千円（高校生以下は2千円）以上とします。また、1回の奨励金は5千円を限度とします。

■**申請方法**　申請書に入場券などの半券を添えて提出してください。

■**申請・問い合わせ先**　村教育委員会教育課生涯学習係☎49-3151

文／村住民福祉課健康係　鈴木芳子保健師

なぜ、運動が必要なの？

■**3人に1人は肥満**

平成15年度住民基本健康診査の結果、40歳以上の3人に1人は「肥満」という結果が出ました。男女別では、男性は全体の33％、女性は40・5％が肥満です〔肥満とは、体格指数（BMI）25以上です〕。

■**肥満は「死の四重奏」**

飲み過ぎ・食べ過ぎ＋運動不足＋ストレス＝肥満です。

肥満は生活習慣病を引き起こす原因になり、肥満の人は普通の人に比べ死亡率が1・5倍から2倍も高いので注意が必要です。また、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症は動脈硬化を促進させる「死の四重奏」と呼ばれています。

■**肥満解消には運動が重要**

①運動の効果

▼身体の脂肪を燃焼させる…有酸素運動で酸素を体内に取り込み、身体の脂肪を効率よく燃焼させます。

▼骨粗しょう症を予防する…運動によって骨に負担をかけると、体内に吸収されたカルシウムが効率よく骨に沈着します。

▼ぼけを予防する…運動によって脳の血流量が増し、脳細胞に十分な酸素が送り込まれるため脳が活性化され、思考力もアップし脳が若返ります。

▼ストレスを解消する…適度な運動により気分転換ができ、心身が爽快になります。

▼血圧を安定させる…運動を続けることで善玉コレステロールが増え、悪玉コレステロールや中性脂肪が減ることにより、動脈硬化を改善します。さらに抹消血管の血行を促進する働きや自律神経のバランスを整える作用もあり、血圧を下げるのに大変効果的です。なお、薬を飲んでいる方は主治医とご相談ください。

②運動の種類

▼持久力を高めるには、ラジオ体操、散歩（ウォーキング）、水中体操など

▼筋力アップには、健骨体操、玄米ニギニギダンベル体操など

▼家でこまめにできる運動は、イスに座って膝の曲げ伸ばし、かかと上げ、足踏み、階段を利用して踏み台昇降、ぞうきんがけ、庭仕事など

■**自分のペースで楽しく実践**

運動の効果を得るためには、こまめに身体を動かし、習慣化することが大切です。さあ、今日から始めてみましょう。

Book

図書の缶詰

図書館からおすすめの本をご紹介

※図書館改築工事のため、図書館業務は歴史民俗資料館で行っています。



だるまちゃんととらのこちゃん（加古里子作、福音館書店）…だるまちゃんととらのこちゃんが黄と黒のペンキで町じゅうをとらのもように。町は大さわぎになりました。



犬とつきあう本（河原まり子・利岡裕子著、偕成社）…犬が大好きな子どもたちへ。「犬をしかるとき名前でしからないで…」「『おいで』を教えよう…」など、人と犬が幸せに暮らすための44のアドバイス。

火	水	木	金	土
3 ●栄養教室・健康相談会…9:30～14:00 江竜田公民館 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	**4** ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●青生野小一日入学	**5** ●栄養教室・健康相談会…9:30～14:00 渡瀬区集落センター	**6** ●栄養教室・健康相談会…9:30～14:00 福原集会所	**7**
10 ●栄養教室・健康相談会…9:30～14:00 官沢集会所 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●鮫川小一日入学 ●鮫川中新入生説明会 ●保育所開放日(鮫川・渡瀬	**11** *建国記念日* ㊡和田医院(棚倉町) ☎33-2012 塙厚生病院(塙町) ☎43-1145 大野診療所(石川町) ☎26-2615 ●図書館(資料館)休館日	**12** ●栄養教室・健康相談会…9:30～14:00 真坂公民館	**13** ●栄養教室・健康相談会…9:30～14:00 大塩集会所	**14**
17 ●リハビリ教室…10:00～15:00[保]	**18** ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●渡瀬保育所一日入所	**19** ●栄養教室・健康相談会…9:30～14:00 中野区集落センター ●鮫川保育所一日入所	**20** ●栄養教室・健康相談会…9:30～14:00 馬場集会所 ●心配ごと相談…13:00～15:00[公] ●農業委員会総会	**21**
24 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	**25** ●社会復帰支援事業(やまぶきの会)…10:00～14:00[保]	**26** ●さくらんぼ教室…9:30～11:30[保] ●鮫川幼稚園一日入園	**27** ●献血…9:00～11:30 役場駐車場 12:40～14:50 役場駐車場 15:00～16:00 ㈱泰斗	**28** ●チャレンジスクール第8回講座および閉校式…10:00～[公]
2 ●保健センター開放日(らっこくらぶ)…10:00～15:00[保]	**3** ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	**4** ●保育所開放日(鮫川・渡瀬)	**5**	**6**
9 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	**10** ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	**11** ●保健センター開放日(らっこくらぶ)…10:00～15:00[保]	**12** ●鮫川中学校卒業式	**13**

㊡＝休日当番医　[公]＝公民館　[保]＝保健センター　[資]＝歴史民俗資料館　[トレセン]＝農業者トレーニングセンター　[ほ]＝ほっとはうす・さめがわ

●お誕生　12月届け出分・敬称略



三瓶　拓朗・男
平15.12. 4生
住所…茅
保護者…直樹・奈緒美



川部　碧斗・男
平15.12.10生
住所…前田
保護者…彰裕・薫



三瓶　詩織・女
平15.12.16生
住所…青生野
保護者…和則・ゆかり



石井　翔大・男
平15.12.18生
住所…酒垂
保護者…洋平・弘美

●おくやみ　12月届け出分・敬称略

住所	氏名	月日	年齢
大塩	水野　つな	11.30	88歳
大塩	金澤　クメ	12.10	84歳
鍬木田	生田目幸一	12.13	87歳
内ケ竜	蛭田　イノ	12.20	92歳

●人の動き　1/1現在・（ ）は前月比

人口	4,642人（＋7）
男	2,302人（＋7）
女	2,340人（±0）
世帯	1,118戸（＋2）

●寄付・寄贈　12月受理分・敬称略

■社会福祉事業のために（金員）…水野雅光（大塩）金澤一（大塩）生田目利明（鍬木田）早川光博（広畑）蛭田ハツイ（内ケ竜）大竹眼科（石川町）■ひだまり荘に（物品）…石井利雄（酒垂）■さぎり荘に（物品）…河野キチ（江竜田）

※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

■「雪が降ったら、一緒に雪だるま作っぺな」。我が子と約束をしました。その後、雪だるまが作れるほどの雪が降りません。■鮫川村は、これから雪が多くなると思います。雪かき作業は大変ですが、冬の楽しみが一つ増えました。　（舟木）

2 生/活/情/報/カ/レ/ン/ダ/ー/ 月1日～3月13日

日	月
2/1 ㊡おおひら整形外科クリニック（棚倉町）☎33-9468 木村医院（矢祭町）☎46-3528 ●第5回鮫川村親善インディアカ大会…9:00～［トレセン］	**2** ●栄養教室・健康相談会…9:30～14:00 関口集会所 ●保健センター開放日（らっこくらぶ）…10:00～15:00［保］ ●図書館（資料館）休館日
8 ㊡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 ●子育てサポーター養成研修会…13:30～15:00［公］	**9** ●4か月児・10か月児健診…13:30～塙厚生病院 ●図書館（資料館）休館日
15 ㊡勝田医院（棚倉町）☎33-3008 金沢医院（矢祭町）☎46-2312 中島病院（石川町）☎26-3415	**16** ●保健センター開放日（らっこくらぶ）…10:00～15:00［保］ ●図書館（資料館）休館日
22 ㊡大木医院（棚倉町）☎33-2424 石川医院（塙町）☎43-0003 中島病院（石川町）☎26-3415	**23** ●図書館（資料館）休館日
29 ㊡東白川中央病院（棚倉町）☎33-3263 東館診療所（矢祭町）☎46-3165 中島病院（石川町）☎26-3415 ●東白川4町村青年交流研修「スキー・スノーボード交流」…7:10 棚倉町文化センター出発、アルツ磐梯スキー場	**3/1** ●図書館（資料館）休館日
7 ㊡藤田医院（棚倉町）☎33-2013 中島医院（塙町）☎43-0373 添田医院（石川町）☎26-2538	**8** ●4か月児・10か月児健診…13:30～塙厚生病院 ●図書館（資料館）休館日

※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。

半世紀の

絆

KIZUNA



同じ屋根の下、四世代八人家族でにぎやかに暮らしているよ。

芳賀清一さん[77歳]・**光子**さん[74歳]　西山字摺合在住・昭和28年１月結婚

私たちは、結納金が五千円という時代に結婚したんだ。今の時代では考えられないよね。

結婚後は、炭焼きをして生計を立てながら、五十年、七十年後を夢みて杉を植林したけど、こんなに木材価格が低迷するなんて思わなかったね。とても残念だよ。そんな中、ひ孫が生まれて鯉のぼりを揚げたときは、本当にうれしかったね。

現在は、繁殖牛八頭、肥育牛十頭を飼育しながら、同じ屋根の下、四世代八人家族で毎日にぎやかに暮らしているよ。

これからは、二人でのんびりと温泉めぐりでもして、ひ孫たちが成人になるまで頑張って生きていきたいね。

［談］



大家族に囲まれて暮らす芳賀さん夫妻

金婚夫婦に50年を振り返っていただくコーナーです。

広報さめがわ
No.598［平成16年２月１日発行］
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番地５
TEL 0247-49-3111　FAX 0247-49-2651