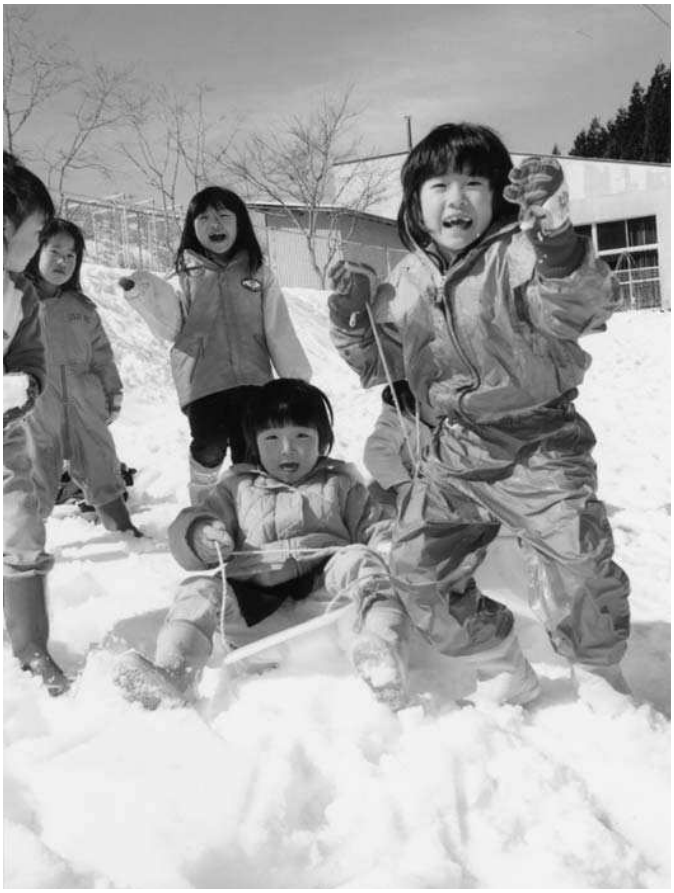
［広報］ 鮫川村広報誌

さめがわ

3
No. 611
平成17年3月1日発行
MARCH 2005

特集

介護予防のススメ



■行政情報
年金制度改正 ほか

■ほっとニュース
第6回村親善インディアカ大会
県南地方の特産品を味わう会 ほか

［表紙写真］
雪遊びをする園児たち（2／17）



○特集

介護予防のススメ

**全国的に進む高齢化。本村においても例外ではなく、あらゆる面でその影響が出ています。
今月は、『高齢者が生きがいをもち、家族や地域住民と元気に暮らせるむらづくり』を目標に村で取り組んでいる介護予防事業と介護保険について紹介します。**

■介護予防の背景

突然やってくるかもしれない「寝たきり」「認知症」

現在、村民の三・五人に一人（平成十七年二月現在）は六十五歳以上の高齢者です。平均寿命が延びている今日では、ますます高齢化が進むことが予想されます。

「いつまでも健康で長生きしたい」と誰もが思います。しかし、「寝たきり」や「認知症」（＝痴ほう）はいつやってくるかわかりません。

寝たきりの要因として挙げられるのは、転倒による骨折や脳血管疾患などの病気です。高齢者の方は、加齢による身体的

な衰え（脚力の衰え、バランス能力の低下）や長年の生活習慣のひずみで転倒しやすくなっています。また、寝たきりがきっかけで、それまで気がつかないうちに進行していた病気（動脈硬化、高血圧、心臓病、糖尿病など）の悪化や、脳への刺激が減ることにより認知症につながる場合もあります。

増える医療費

一方で、高齢になると若い頃と比べて慢性的な病気や心身の機能低下による病気・けがが増えます。そのため、医療機関を利用する機会も多くなり、七十歳以上の方が対象となる老人医療費も他の世代より増加の傾向にあります。これは、介護保険制度において介護サービスを利用できる「要支援」「要介護」者の認定者数でも同じことが言えます。

健康で長生きするために

このようなことから、高齢期における健康を維持し長生きするためには、一人ひとりが自分の健康は自分で守ることの必要性を自覚し、若い頃からバランスのとれた食生活、日常的な運動、十分な休養という健康づくりの三要素を取り入れた健康づくりに取り組んでいく必要があります。

村では、平成十五年三月に「村第三期高齢者保健福祉計画・第二期介護保険事業計画」を策定し、医療、介護予防事業、介護保険事業が一体となった高齢者福祉事業に取り組んでいます。（左上参照）

■ 次ページでは、リハビリ教室を卒業し、筋力づくり教室に参加している関根幸子さん（余所内）を紹介します。

○村が取り組む自立に向けた高齢者支援の流れ

目標

・寝たきりや認知症になりやすい生活の見直し
・身体および脳機能レベルに応じた支援

1．早期発見・早期対応

・問題ケースの発見（面接、電話などによる状況の確認）
・心の相談会（家族、生活、病気、日常生活動作などの問診＋脳機能検査）

2．多様な分野で連携しケアをする

【医療】	【介護予防事業】	【介護保険事業】
受診治療	リハビリ教室 筋力づくり教室 在宅リハビリ 生きがいディサービス	通所介護 短期入所 訪問介護 訪問看護 など

3．地域での自立をめざす

・健康相談会・栄養教室（集会所単位29会場）
・ふれあい広場（７地区）
・健康教室（７地区）

ふれあいリハビリ教室

高齢者や障害者を対象に、閉じこもり、寝たきり、重症認知症を予防することを目的に開催。交流をとおして生活に意欲を持たせ、心身機能の維持増進と日常生活の自立を支援しています。
(写真は調理実習)



筋力づくり教室

高齢者の寝たきり・認知症予防の一環として、高齢者の社会的孤立や心身の機能低下を解消し、生きがいを持ち安心して暮らせることを目的に開催。生きがいづくりや日常動作訓練などで高齢者を支援します。



■教室参加者インタビュー

ここまで治ったのはリハビリ教室や筋力づくり教室のおかげ。5人いる孫のご飯作りやらなくちゃいけないから、うちにただは居られないよ。

■大字西山字余所内在住　**関根幸子**さん（69歳）

一度は不自由になってしまった自分の身体。寝たきりにはなりたくないと、村が実施している高齢者支援事業に積極的に参加してきた関根幸子さん（大字西山字余所内在住）は、以前と変わらないぐらいに回復し、毎日元気に過ごしています。

突然の病

幸子さんは、平成九年十一月に突然病に冒され、右半身がまひ状態になってしまいました。自覚症状もなく「はじめは自分でも気がつかなかった。」と話す幸子さん。しかし、夫の英男さんは「前の晩ぐらいから様子がいつもと違うと思ったけど、次の日も普段どおりに家事をしていたから重く受け止めなかったんだ。」と当時の様子を話します。その後、次第に手が利かなくなってきた幸子さんは、近所の人や英男さんの薦めで、白河厚生総合病院で見てもらうことに。そこで診断されたのは、「脳内出血」で、右半分がまひ状態になってしまうため、すぐに入院せざるを得ない状況でした。ただ、関根さんの場合は比較的症状も軽く手術もしなくてすみ、その後はリハビリをしながらの入院生活が始まりました。

病院では、自転車こぎなどまひした部分の機能を回復させるリハビリを主に行ってきましたが、二十日間で退院となり、体がまだまだ利かない中での日常生活を余儀なくされました。



「前はこんなに手が上がらなかったんだよ」と話す幸子さん

リハビリ教室に参加して

退院後の約一年間は自宅で日常生活を送った幸子さん。はじめは、自分の手が後に回せず、家事もなかなかこなせなかった



●筋力づくり教室
運営委員
岡部　みち子さん

逆に教えてもらうことが多く、楽しく参加しています

昨年の４月から筋力づくりのお手伝いをさせてもらっていますが、最初は名前も何もわからなかったので、いろんな部分で気を使いました。しかし、今では慣れ、楽しく出来るようになりました。逆に先輩方に教わることが多いくらいで、毎回楽しみに参加しています。



●筋力づくり教室
参加者
関根　タケさん

一人でうちにいるより、みんなと話しができるのがいい

今年の健康相談会ですすめられてから教室に参加しています。じいちゃんが亡くなって張り合いがなくなってしまいましたが、一人でいるよりはいいし、みんなと話ができるのがいいですね。車がないと歩けないので、送迎がある筋力づくり教室は助かります。

といいます。そのような状況の中、村からリハビリ教室に参加してみないかと連絡があり、幸子さんは参加を決意。教室ではインストラクターの指導のもと右脳訓練や身体訓練に積極的に取り組みました。「通い続けられたのは一緒に教室に参加していた仲間のおかげ。」と幸子さんは振り返ります。


夫の英男さんと一緒に

筋力づくり教室へ

リハビリ教室に参加して四年が過ぎた頃、関根さんは日常生活にも支障がなくなってきました。そこで機能回復訓練が主だったリハビリ教室を卒業し、健康維持や認知症予防などを目的とした筋力づくり教室に変更。月二回行われる筋力づくり教室には休まず参加しています。

「よく孫に『ばあちゃん、手が震えているよ。』って言われて、物をつかむのもひどかったんだけど、筋力づくり教室に通うようになってからはそれも治まって今はなんともないんだよ。」と幸子さんは、両手を広げて見せてくれました。

念願の旅行にも行けた

三年前には、夫の英男さんと念願の北海道旅行へ行くことができました。「病気になってからはとても考えられなかった。」と幸子さん。その後も二人で旅行を楽しんでいます。

「ここまで治ったのはリハビリ教室、筋力づくり教室のおかげだよ。教室の次の日とかは体もこわくなるけど、寝たきりになるよりは全然ましだね。五人いる孫のごはんづくりや洗濯をやらなくちゃいけないから、ただは居られないよ。今は、うちでもあちこち体を動かしてるんだ。」と元気に話してくれました。

「俺のほうが体弱ってきた感じだよ。」と冗談まじりに話す英男さんの優しいまなざしが印象的でした。



●筋力づくり教室・リハビリ教室
インストラクター
県障害者総合福祉センター
理学療法士 安田 民夫さん

良い介護とはいかに自立した生活ができるように指導するかが大切

私は、脳血管障害などにより体がまひした方のリハビリの指導を行っています。病気のハンデを克服して日常の動作ができるようになったときの喜びは計り知れません。

鮫川村ではリハビリ教室と筋力づくり教室に参加させてもらっています。筋力づくり教室のように集団で運動することは一人でやるよりもがんばれるし、やる気にもつながるのでとてもいい機会だと思います。

良い介護とは、いかに自立した生活ができるように指導するかです。何でもやってあげるのではく、できるようにその人の能力を引き出してあげることが必要なことだと思います。

病気や転倒などで寝たきりになってからでは遅い場合もあります。そのためには、病気にならないよう、転倒しないように体を動かして筋力を維持していくことが大切です。日常生活の中でも10分から20分くらいでもいいのでちょっとした運動をしてみましょう。運動する前には、体が軽くあったまるぐらいのウォーミングアップ（軽い体操）をしてみてください。体を慣らすことで、転倒防止にもつながります。また、運動した後にストレッチを行うと一日の疲れをやわらげることができます。

■もし、介護が必要になった場合は？

介護保険のしくみ

介護保険制度は、平成十二年四月に介護を社会全体で支えようと始まりました。市町村が保険者（介護保険を運営する団体）となり、被保険者である四十歳以上六十五歳未満の方（第二号被保険者）および六十五歳以上の方（第一号被保険者）から徴収した保険料と、国・県・市町村の費用負担（税金）で運営されています。

まずは村の窓口に申請を

介護保険制度は、被保険者の方が自ら介護サービスを選択して利用する制度です。

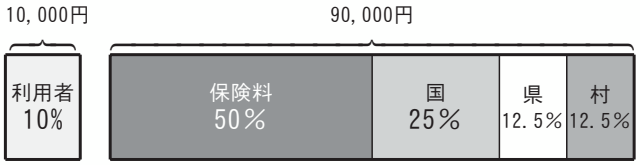
もし、介護が必要になった場合は、村に申請をして要介護の認定を受ける必要があります。（下記「手続きの流れ」参照）

利用者は費用の一割を負担

在宅サービスのうち、居宅サービスを利用する際には、要介護状態区分別に、介護保険で利用できる一カ月の上限額（支給限度額）がきめられています。

また、利用者の負担は原則としてかかった費用の一割になっています。

■例えば1ヵ月の利用額が10万円の場合



10万円のうち…

利用者	**10,000**円	保険料	**45,000**円
国負担	**22,500**円	県負担	**11,250**円
村負担	**11,250**円		

サービス利用時の注意点

サービスを利用する際には、事業者から内容や負担金などについて、きちんと確認しましょう。また、自分の希望をはっきりと伝えましょう。

手続きの流れ

申請

介護サービスの利用を希望する場合は、村に申請します。（申請書は役場にあります。）

○必要なもの

▼要介護・要支援認定申請書▼介護保険被保険者証▼健康保険被保険者証（第2号被保険者の場合）

⇦

認定調査

村職員などが自宅を訪問し、心身の状況などについての調査を行います。また、役場から主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。

⇦

審査・判定

訪問調査の結果によるコンピュータ判定と医師の意見書をもとに「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分の判定が行われます。

⇦

認定・通知

介護認定審査会の審査結果に基いて「非該当（自立）」「要支援」「要介護1～5」までの区分に分けて認定され、その結果を通知します。

⇦

介護サービス計画の作成

認定結果をもとに、心身の状況に応じて居宅介護支援事業者と話し合い、介護サービス計画を作成します。施設に入所して利用する介護サービスについては、入所する施設内で介護サービス計画を作成して利用することになります。

⇦

サービス開始

介護保険で利用できるサービス

在宅サービス

要介護１～５に認定された方が利用できます。認定された要介護度により１カ月に利用できる上限額が設定されています。利用者の負担はかかった費用の１割です。

■訪問介護

●入浴やトイレにいくのに手を貸してほしい
●洗濯や掃除などが十分にできない

ホームヘルパーが家庭を訪問して、食事、入浴、排せつなどの介助を行う身体介護と、炊事、洗濯、掃除などを行う生活支援を行います。

※サービスに含まれないもの

原則として、次のような日常生活を営むのに支障がないと判断できるものはサービスとして含まれません。（例：家族のために食事をつくること、家族の部屋の掃除をすること、犬の散歩や庭の草むしりなど）

◆利用者負担のめやす

身体介護（30分以上１時間未満）	402円
生活支援（30分以上１時間未満）	153円

■訪問入浴介護

●ひとりでお風呂に入れない
●気持ちよくお風呂に入りたい

寝たきりの高齢者などの家庭を入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで訪問し、入浴の介助を行い、身体の清潔保持と心身機能の維持などを図ります。

◆利用者負担のめやす

1,250円

■訪問看護

●床ずれの手当をしてほしい
●経管栄養や点滴の管理などをしてほしい

訪問看護ステーションや医療機関の看護師などが家庭を訪問して、主治医と連絡をとりながら病状を観察したり、床ずれの手当てなどを行い、心身機能の維持回復を図ります。

◆利用者負担のめやす

訪問看護ステーションから（30分未満）	425円
病院または診療所から（30分未満）	343円

■通所介護

●外出をして人との交流をもちたい
●家族の介護の手を休めたい

デイサービスセンター（日帰り介護施設）などに通い、食事、入浴の提供やその介護、生活面での相談やアドバイスおよび機能訓練、レクリエーションを行います。

◆利用者負担のめやす
併設型（所要時間４～６時間）

要支援	400円
要介護１・２	473円
要介護３・４・５	660円

■福祉用具の貸与

●便利な介護用具があるといい
●介護を受けやすい住まいの環境にしたい

心身機能が低下した高齢者に、日常生活の自立を助ける用具を貸し出します。

※対象となる用具

■特殊寝台　■車いす　■歩行器　■歩行補助杖
■スロープ　■痴ほう性老人徘徊感知機器

◆利用者負担のめやす（福祉用具）

用具に応じて負担額が異なります

■短期入所生活（療養）介護

●しばらく家族の介護の手を休めたい
●冠婚葬祭など家庭で介護ができない

短期間施設に宿泊しながら介護や機能訓練などを受けることが出来ます。

◆利用者負担のめやす（短期入所）
特別養護老人ホーム（併設型）の場合
（１日につき）

要支援～要介護５	914～1,120円

介護老人保健施設の場合（１日につき）

要支援～要介護５	994～1,226円

その他の在宅サービス

■福祉用具購入費の支給

心身機能が低下した住宅の要介護者が、日常生活の自立を助ける用具を購入する場合、いったん全額を自己負担したのち、申請すると保険給付分（９割相当額）が福祉用具購入費としてあとで支給されます。

※対象となる用具

■腰掛便座　■特殊尿器　■移動用リフトのつり具　■簡易浴槽　■入浴補助用具

■住宅改修費の支給

心身機能が低下した在宅の要介護者が、居住している住宅に手すりを取り付けるなどといった住宅改修を行った場合、いったん全額を自己負担したのち、申請をすると保険給付分（９割相当額）が住宅改修費としてあとで支給されます。（事前に役場へ申し出てください。）

※対象となる住宅改修

■廊下や階段､浴室への手すり設置　■段差解消のためのスロープ設置　■滑り防止のための床材変更　■引き戸への扉の取替え　などの小規模改修

施設サービス

要介護１～５に認定された方が利用できます。施設サービスは、介護が中心か、またどの程度医療上のケアが必要かなどによって、入所する施設を３種類から選択します。

●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）　例　寿恵園（棚倉町）

日常生活に常時介護が必要で、自宅では介護が困難な高齢者が入所します。食事、入浴、排せつなどの日常生活の介護や健康管理が受けられます。

●介護老人保健施設（老人保健施設）　例　久慈の郷（塙町）

病状が安定し、リハビリに重点を置いたケアが必要な高齢者が入所します。医学的な管理のもとで、日常生活の介護や機能訓練が受けられます。

●介護療養型医療施設（療養病床等）　例　東白川中央病院（棚倉町）

急性期の治療が終わり、長期の療養を必要とする高齢者のための医療機関の病床です。医療、看護、介護などが受けられます。

■介護予防の現場から

介護予防で大切なのは、生きがいやチャレンジ精神を持つこと

文／村保健師　鈴木芳子

◆鮫川村の介護予防の考え方

鮫川村では65歳以上の高齢者が1，295人で、高齢化率28・2％（2月1日現在）です。これは3・5人に1人が高齢者ということになります。子どもの数が減り若い世代が少なくなる反面、高齢世帯や一人暮らし高齢者が増加しています。この状態は、全国の統計より15年から20年くらい早く起こっています。

生まれてから一生を終えるまで考えると、必ず一日一日年を重ね老いていきます。高齢化に伴い、介護予防は高齢者だけの問題ではなく、いかに一生を元気に過ごすことができるかを、一人一人が自分の事として、真剣に考えていかなければならないことではないでしょうか？

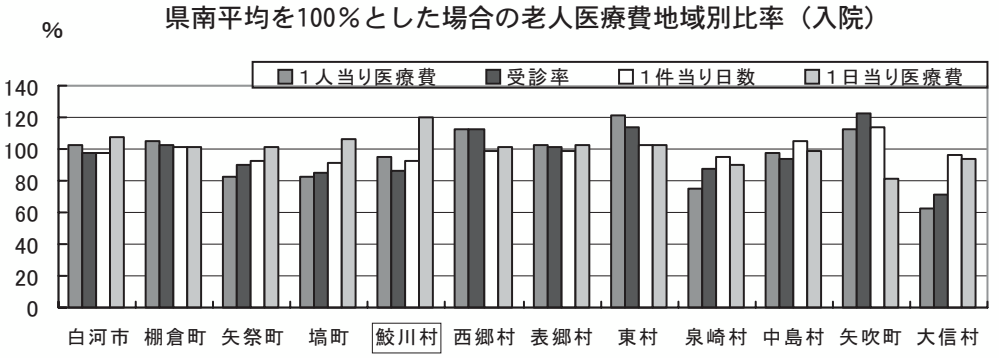
◆元気高齢者でいるために

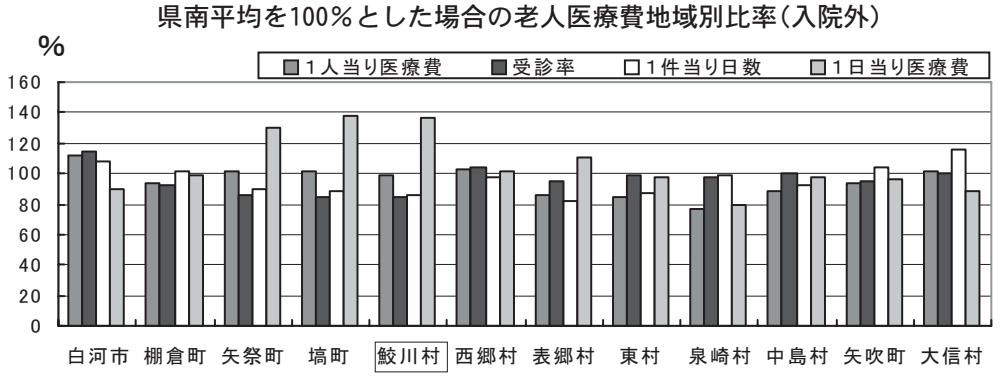
高齢になったら、「要介護者になりたい」「自分は何もしないで、身の回りの世話をして欲しい」と考えている人はいないと思います。いつまでも自分の事は自分でやり、介護の要らない「元気高齢者」になりたいものですね。そのためには、個人の努力と家族の協力は欠かせません。

◆鮫川村の高齢者の状況「病気の状況」

生まれてから成人になるまでは、呼吸器の病気が多くの割合を占め、20代から40代までは消化器の病気、そして50代からは高血圧、心臓疾患、脳梗塞等の脳血管疾患等循環器の病気が主流で、年齢が上がるごとに割合も多くなります。病気の割合はどの地区も循環器疾患が一番多く、医療費でみると、ガン、糖尿病等の内分泌、栄養および代謝疾患や人工透析等の尿路性器系疾患が一番多くなっています。

これらの病気は生活習慣病といわれ、長年の食生活の偏りや、運動不足等に加え不規則な生活、ストレス等で身体が悲鳴を上げ、その結果、血管がもろくなったり血液の流れが悪くなったりして発症します。（平成16年5月分国保レセプトによる疾病分類統計）

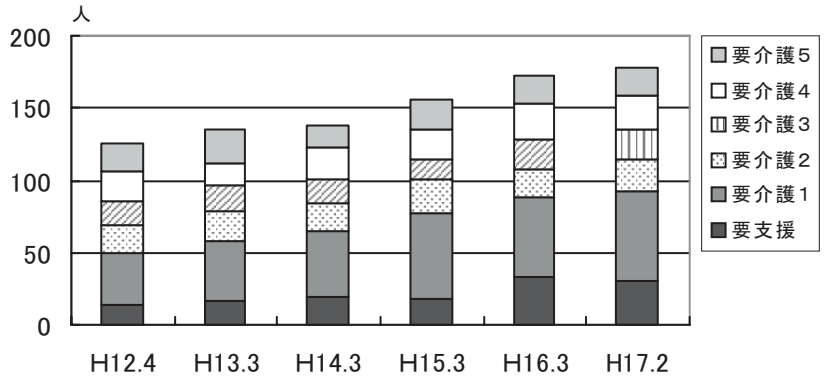




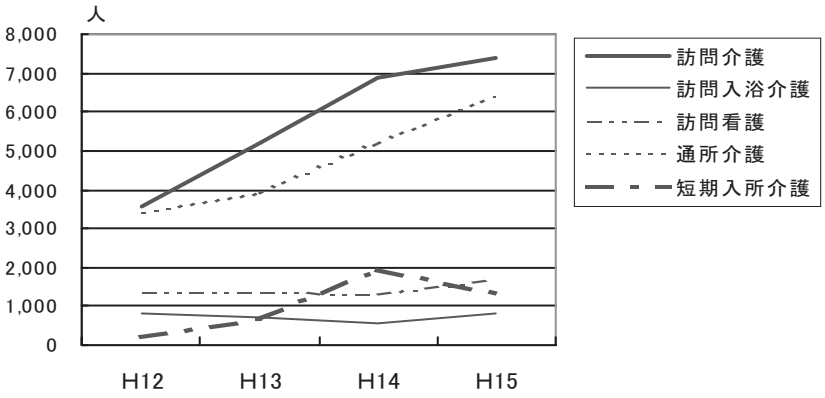
「医療費の状況」（右グラフ参照）

鮫川村は、受診率・一件あたりの日数は、県南12市町村の平均より下回っていますが、一日あたりの医療費は入院では120％と県

■介護保険認定者数の推移（村）



■介護サービス利用回数（延べ）の推移（村）



南で一番かかっています。また入院外では塙町に次いで130％と県南で2番目です。このように、一回の受診に多額の医療費がかかっているという結果がでています。一人あたりに計算すると入院は90％、入院外は104％といずれも県南の市町村の中では医療費が多いのが現状です。65歳以上の高齢者一人あたりに換算すると月48，035円医療費がかかっています。（平成16年度上期老人医療費統計より）

「介護保険の状況」（2／17現在）

介護認定者178人

要支援　30人（17％）　要介護1　62人（35％）
要介護2　23人（13％）　要介護3　20人（11％）
要介護4　23人（13％）　要介護5　20人（11％）

※うち施設入所者29人

介護保険にかかる費用は、サービスを利用している方のうち在宅では一人あたり月89，000円、施設では一人あたり月332，000円かかります。そのうちの1割が本人負担です。制度を支えるため40歳以上65歳未満の方は健康保険から、65歳以上の方は年金などで保険料を納めていただいています。

介護保険導入から4年が経ち、今、課題になっているのは、急増する要支援から要介護1の軽度の方たちです。国では軽度の方が重度の要介護2～5をかなり上回り、増加傾向を示しています。鮫川村でも要支援と要介護1を合わせると52％と半数以上を占めています。

軽度の要介護認定者の生活改善や訓練の場の提供があれば介護度が軽くなると考えられてますが、反対に全国的に介護度が重くなっているのが現状です。

◆高齢者の自立支援へ向けて

鮫川村の高齢者がいつまでも元気で健康寿命を延ばせるようにするには、各レベルでの対策が必要です。

①国レベルの体制づくり

平成18年度から介護保険制度が見直され、内容はこれから検討されますが、「社会保険システム」と「介護予防」が盛り込まれた内容になる予定です。

②鮫川村レベルでできること

介護を必要としない予防策に積極的に取り組み、より元気な高齢者を増やし、介護費の伸びを少しでも抑える方策が必要になっています。「要介護予備軍」として、自分で積極的に健康づくりができなくなった方、例えば家にこもりがち、足腰が弱くなって行動範囲が狭くなったり、意欲が低下したりする場合は早目の訓練が必要になります。心配な方がいましたらご相談ください。

③個人でできること

鮫川村では、全死亡のうちガン・心疾患・脳血管疾患で約6割の方が亡くなります。また、亡くなる前の6年は寝たきりであるという全国統計がでています。寝たきりにならずに一生を全うしたいと思いませんか？そのためには個人レベルの対策が必要です。現在の生活習慣を見直し積極的な対策として、食事、運動、休養等の健康づくりを一人一人が実践し病気を予防しましょう。そして、生きがいやチャレンジ精神をもって、心いきいきと生活したいものですね。

このように一人一人が自分の健康づくりに積極的に取り組む過程が重要であり、目指す先は生活の自立です。全て自分で出来る場合、支援が必要な場合等様々ですが、自分にあった自立生活を目指しましょう！

生活の見直しや生活改善の方法の相談窓口は役場住民福祉課です。お気軽にご相談ください。

■**問い合わせ**　村住民福祉課健康係　☎49-3113

平成17年4月から 年金制度が変わります

「社会経済と調和した持続可能な制度の構築と制度に対する信頼の確保」、「生き方・働き方の多様化に対応した制度の構築」をおよび基本的な考え方として進められている年金制度改革。平成17年4月からの主な改正点をお知らせします。

4月からの保険料は月額13，580円に

制度改正により、国民年金保険料は平成十七年度から平成二十九年度まで毎年月額二百八十円引き上げられ、平成二十九年度以降は、月額一万六千九百円に固定されます。

平成十七年四月から平成十八年三月までの保険料は、月額一万三千五百八十円です。

口座振替で前納すると割引額が拡大します

保険料は、社会保険庁が四月に送付する納付書により金融機関などで納めていただくことになりますが、一年分または六ヵ月まとめて納める「割引前納制度」があります。

平成十七年度の保険料を現金で一括して前納すると、二千八百九十円（六ヵ月…六百六十円）の割引、口座振替では三千四百二十円（六ヵ月…九百三十円）の割引となります。

なお、口座振替による前納は平成十七年三月三十一日までに社会保険事務所での登録が完了している必要がありますので、希望される方は早めに申し込んでください。

若年者納付猶予制度が導入されます

これまでは、所得が一定額以上の世帯主と同居している場合には、保険料免除の対象とはなりませんでしたが、三十歳未満の方で所得額が一定額以下の場合は、申請により月々の保険料納付が猶予されます。（下表1・2）

保険料免除の所得基準が一部緩和されます

これまで扶養者控除がない単身世帯（若者など）に厳しかった保険料免除の所得基準が単身世帯を中心に緩和されます。（下表3）

■**問い合わせ**　村住民福祉課住民係☎49-3112
福島社会保険事務局白河事務所☎0248-27-4164

1．若年者（30歳未満）納付猶予制度の基準

	現　行	17年4月から
免除（猶予）基　準	本人および世帯主の所得で判断	本人の所得のみで判断

2．猶予制度の対象となる年収の目安

家族構成	新しい基準
4人世帯（夫婦・子2人）	**258** 万円
2人世帯（夫婦のみ）	**157** 万円
単身世帯	**122** 万円

3．単身世帯の保険料免除の目安（年収）

	全額免除	半額免除
平成16年度	**100**万円	**150**万円
↓	↓	↓
平成17年度	**122**万円	**227**万円

3月・4月は住民異動シーズン

届け出をお忘れなく

●問い合わせ　村住民福祉課住民係☎49―3112

三月から四月にかけては、転勤や就職、進・入学などにより住民異動が多くなります。この時期、初めて住所を変更する方も多いことでしょう。

正しい住所を届け出ていないと、選挙ができなかったり、国民年金や国民健康保険、児童手当などの給付を受けられなくなる場合があります。さらに、子どもの入学などにまで、さまざまな影響がでてきます。

下の表に該当する方は、届け出の種類に応じて必要なものを持参し、役場住民福祉課窓口で異動の手続きを行ってください。

また、国民健康保険や年金に加入している方は、保険証と年金手帳も忘れずに持参してください。

■住所変更などの主な届け出

こんなとき	届け出の種類	届け出に必要なもの	届け出期限
村外から移ってきたとき	転入届	□転出証明書（前住所地で発行） □国民年金手帳（加入者のみ） □小・中学校児童(生徒)がいる時は在学証明書	本村に来てから14日以内
村外へ移るとき	転出届	□国民健康保険証（加入者のみ） □印鑑登録証（登録者のみ） □転出先の住所	村外に移る前に
村内で住所を変更したとき	転居届	□国民年金手帳、国民健康保険証（加入者のみ）	引っ越した日から14日以内
世帯主が変わったとき	世帯主変更届	□国民健康保険証（加入者のみ）	変更した日から14日以内
加入している保険が変わったとき	取得届	□国民健康保険証（世帯に加入者がいる場合） □資格喪失証明書	異動した日から14日以内
	喪失届	□国民健康保険証 □新しい保険証	異動した日から14日以内

※印鑑はどの届け出にも必要ですので、忘れずに持参してください。

戸籍届出の際の職業・産業記入にご協力を

厚生労働省では、本年４月１日から国勢調査による職業および産業の記入をお願いしています。この調査は、出生・死亡・死産・婚姻・離婚の各届書をもとに、出生や死亡の状況を確認するものです。調査結果は今後の保健福祉向上のための統計資料として活用します。

１．調査期間

平成17年４月１日から平成18年３月31日までの１年間

２．調査対象者

出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出をされる方

３．記入方法

各種届出をされる時に、職業を記入していただきます。例えば、「教員」「プログラマー」の方は専門・技術職、「飲食店主」は販売職、「美容師」はサービス職となります。

役場窓口で該当する届書の用紙を取りに来られた方には、「職業・産業例示表」をお渡ししますので、ご協力をお願いいたします。

■問い合わせ　村住民福祉課住民係☎49-3112

1 NEWS 西山ほっとが熱戦制す
第6回村親善インディアカ大会

村体育協会主催の「第六回鮫川村インディアカ大会は二月六日、農業者トレーニングセンターで開かれ、男女混成の部で西山ほっと、ファミリーの部で富田ファミリーB、新設された四十歳以上の部では青生野ひろちゃんが優勝を果たしました。

男女混成の部に十八チーム、ファミリーの部に三チーム、四十歳以上の部に六チームが出場。男女混成の部は四ブロックに分かれて予選リーグを行ったあと、各ブロック一位チームが決勝トーナメントに進出し、熱戦を繰り広げました。

成績は次のとおりです。

▼男女混成の部…①西山ほっと②西山ぽんぽこ③西山たんぽぽ③西野ヤング▼40歳以上の部…①青生野ひろちゃん②青生野ふっちゃん③渡瀬B③中野白組▼ファミリーの部…①富田ファミリーB②富田ファミリーA③芳賀ファミリー

なお、二月二十日に塙町で開かれた郡大会に男女混成の部四チームが参加し、西山ほっとが三位入賞しました。


熱戦が繰り広げられたインディアカ大会

2 NEWS 県南地方の「特産品」が勢ぞろい
県南地方の特産品を味わう会

「県南地方の特産品を味わう会」は二月二十三日、村公民館で開かれました。

県南地方の市町村やJAなどで構成する県南地方農業圏連携強化推進協議会（会長山形村農林課長）の主催で開かれ、協議会関係者や県南農林事務所が主催するうつくしま農林水産ファンクラブ会員など約百名が参加。

会場には、県南地方の各市町村が持ち寄った「湯葉」「いちご」「さしみこんにゃく」などの特産品をはじめ、村からは「けんちん汁」、「おからコロッケ」、「きな粉ぼたもち」などの郷土料理、豆料理がズラリと並びました。

参加者らは、勢ぞろいした県南地方の味に舌鼓を打っていました。


県南地方の特産品が勢ぞろいした味わう会

3 NEWS

猪苗代でスキーを楽しむ
チャレンジスクール第7講座「スキー教室」


スキーを楽しんだ参加者

村公民館主催のチャレンジスクール第七講座・スキー教室は一月二十九日、猪苗代町の猪苗代スキー場で開かれ、チャレンジスクールの親子約四十名が参加しました。

同スクールは小中学生とその保護者を対象に年八回行われているもので、七回目となる今回はスキー教室を開催。技術レベルごとの指導などが行われ、参加者らは思い思いにスキーを楽しんでいました。

4 NEWS

直売所を農業経営に活かすには？
村認定農業者婦人先進地視察研修


直売所の運営方法などを学んだ研修会

村認定農業者婦人先進地視察研修は二月八日に行われ、直売所運営についての理解を深めました。

研修は、直売所を活用して直接販売できる作物の栽培などを経営改善計画達成に活かそうと開かれたもので、認定農業者婦人と女性農業委員など約三十名が参加。先進地である塙町の道の駅農産物直売所や矢祭町の太郎の四季農産物直売所を見学し、直売所を運営している農家などから運営方法を学びました。

5 NEWS

安心・安全な農産物づくりを
「環境にやさしい農業」講演会


エコファーマー制度、直売所について理解を深めた講演会

「環境にやさしい農業」講演会は二月十五日、村公民館で開かれ直売所に出品予定の農家ら約百名が参加しました。

講演会では、大槻村長による豆で達者な村づくりと直売所についての講演のあと、県南農林事務所農業振興部職員が「エコファーマー」や「特別栽培農産物」の認証制度について説明。続いて、直売所運営計画の打ち合わせが行われ、安心・安全な農業、直売所事業について理解を深めました。

6 NEWS

「本物」にふれた体験学習に評価
思春期ふれあい体験学習が奨励賞受賞


受賞を喜ぶ「鮫川村養護教諭部会」の左から高信教諭（鮫中）、矢吹教諭（青生野小）、和知教諭（鮫小）

平成十六年度東白川郡小中学校教職員研究審査会は一月二十五日、棚倉小で行われ、村内の小中学校養護教諭で構成する鮫川村養護教諭部会が見事「奨励賞」を受賞しました。

同部会は、保健授業の一環で赤ちゃんや妊婦さんに直接ふれあう「思春期ふれあい体験」学習を二年間実施し、その実践記録を出品。三名は、「これまで協力していただいたみなさんのおかげです。」と受賞の喜びを話してくれました。

みんなのページ

みんなのページは、みなさんが参加するページです。
身近な情報をお寄せください。

〒963-8401
鮫川村大字赤坂中野字新宿39-5
TEL 0247-49-3111
FAX 0247-49-2651
Eメールアドレス
soumu@vill.samegawa.fukushima.jp
総務課総務係
「広報さめがわ担当」まで

高坂 隆之 さん
Takayuki TAKASAKA

たかさか・たかゆき●昭和41年1月生まれ。赤坂西野字上在住。
(有) 高坂軌道工業取締役。趣味はゴルフ、渓流釣り。



村民［随想］リレー ㊽

鮫川発⇔いわき行

私は、生田目さんよりバトンを受けました「高坂隆之」です。

現在、仕事の関係で鮫川村(自宅)といわき市(営業所)の両方での生活を送っています。仕事は、JR常磐線福島県内全域の線路修繕工事を請負い、列車が日々安全快適に運行出来るよう、昼夜を問わず工事を進めています。最近は、いわきでの生活の方が長く大変ですが、出来る限り自宅へ戻れるように努力しています。

私の家族は、四世代三夫婦八人家族です。家に戻ればハチの巣をつつかれたかのように、母・妻・娘からいろんな話を総攻撃で聞かされ、息子はやぶれ盛りと、とてもにぎやかです。

子どもたちも大きくなるにつれ、いつも受け入れ的な役ではなく、時には壁となって現実の厳しさや他人との関わりを教え、たくましく自立していけるよう導いていきたいと考えています。そして成長していく子どもたちの姿が、いつまでも私の癒しになり、心の張り合いになり、また、活力となり今日頑張らなくてはと、改めて思うものです。

今日も一日元気に出発進行!!

■ 次は、薄井康子さん(赤坂中野字宿ノ入)にバトンタッチ!

情報の泉 わくわく
WAKU-WAKU

催し

●**戸倉の里 福寿草まつり** 主催…戸倉の里づくり寄り合い／日時…3月26日(土)・27日(日)午前9時30分～午後2時／場所…西山字戸倉地内・福寿草群生地／内容…福寿草の観賞、特産品の直売、味噌汁・コーヒーの無料サービスなど／詳細…寄り合い用達人・関根☎0247-49-2488

案内

●**ビックパレットふくしまイベント情報**
①イベント名…環境回廊あさか野シンポジウム(持続的成長が可能な地域づくりを目指して)／日時…3月3日(木)午後1時～4時／内容…シンポジウム／入場料…無料／問い合わせ…福島県県中建設事務所☎0247-35-1328
②イベント名…ふくしま地球市民フェスティバル2005／日時…3月6日(日)午前10時～午後4時30分／内容…地球市民ステージ、ふれんどしっぷ広場など／入場料…無料／問い合わせ…ふくしま地球市民フェスティバル2005実行委員会☎024-524-1315

●**「花粉症」まずは自分で予防して、ム**

広報 文芸



弥生（やよい）

俳句

湯の岳を白く鎮めて雪の峯　金沢　暁舟
四方の山蝋梅咲かせ花見山　中井　恒峯
寒の底掻っさらう如那須颪　矢部　正子
主治医より励まされいる春隣り　山本　朗史
賀状から飛び出して来た友の顔　斎須　信子
豆撒けば豆にじゃれつく猫の奴　小山田清哲
さより魚ナイフに似たり捌き煮る　北條素人坂
還暦の重さを捲る初暦　前田　縫子
「ならぬことならぬ」の教え寒の入り　山本　恵子
年の暮南国津波死者幾万　黒田　容子
還暦を集う湯の宿雪しんしん　鈴木　米子
この雪の下に春咲く花ねむる　松本　精一
寒雀肩すり寄せるこのましさ　小松ハルエ
雪折れのささくれ刺さる峡の空　山本五十鈴

短歌

何時になったら解けるものやら氷みち老は家にと籠りがちなり　蛭田　光江
席を譲りてくれし若人さりげなき顔して立てり混める通路に　森　芳子
降り積もり一夜のうちに咲かせたり庭木々は皆牡丹雪なり　坂本　雪絵
何の子でも可愛ものよ私を見るより早く纏わる子犬　根本　恵智
「生きてるかい」長湯に声をかけて来る冗談混じりの妻の憂いか　前田　初
零下五十度星まで凍るバイカル山に労働したり抑留の日は　蛭田　浩市
雪を分け芽吹かす庭の福寿草風に乗せ来る香は挨拶か　芳賀　常夫
末っ子の世話になりいる傘寿なり呆けたくないと心引き締む　須藤マツ子
卒寿まであと二年なり頑張ると心に期せば鳴る鐘の音　大平　太平
雨の日に無沙汰の友を訪ねたり茶の間は匂うピンクの桜草（はな）に　鈴木イミ子
澄んだ声可愛い声にほだされて小鳥と対う日和の庭に　吉田　セツ
会社辞めて一年になる毎日をただ懐かしく思う仕事場　水野　珠子
気力もち生きたく思う老の日も　自らにある心の花は　関根　瑞恵
傘寿にも何なく生きて神棚を清める朝はうぐいすの声　齋藤　平四
歌の友　励ましの声を糧として今日も愉しむ人生の絵図　溝井キヨノ
雪降れば雪にたのしむ心あり変わらず友も訪ねて来つつ　柿沼コイノ
老いの木に年輪しかと刻まなむ歌を日毎に読みいるわれは　鷲野谷　満
手をつなぐ事もなければ冷えきった心のごとくに指さくれぬ　田中　志乃
積雪に停電されし不自由が地震被災の人等の思う　藤田千代子
八十五それは誰かの齢だろう我には全く意識をもたぬ　松本　一郎
独り居になれて久しきこの冬も里のささえに癒されながら　杉山　磯子
吾のもつ小さな知恵が村興す受け継ぎし技花咲かすとき　北條　平
四十年つくり馴染みし葉煙草の最後の束を今分け終える　関根キヌ子
この春の賀状に歌友の添え書きは温もりのありて繰り返し読む　岡部　シゲ
雪のごと肌みずみずし大根は軒の陽ざしにせい揃いする　前田喜三子
冬休み孫の帰りて賑やかにつられはしゃぎて心癒さる　赤坂　朝子
過ぎし日の楽しき歌会思い出し筆取り直して鞭打ついまは　鈴木　クニ
病床の窓より陽のさし墨絵画に福寿草の花匂うがに見ゆ　関根　一好

ズムズしたら医療機関に　今春のスギ・ヒノキ花粉は、全国的に大量に飛散すると言われています。これは、昨年夏が猛暑であったことなどが原因で、観測史上1・2位を争う量が飛ぶと予測されています。また、花粉症の方は重症化が、花粉症でない方も発症する可能性が指摘されています。発症や重症化の予防としては、①玄関口で「服たたき」（花粉の払い落とし）②「洗顔」や「うがい」をする③「マスク」や「メガネ」の着用などで効果が期待されています。「鼻のムズムズ」「目のかゆみ」など花粉症かなと思ったら、早めに医療機関で受診しましょう。

厚生労働省では、「花粉症」に関するホームページを開設しています。http:www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun.html
▼問い合わせ…福島県保健福祉部健康衛生領域健康増進グループ☎024-521-7236

●**「住宅ローン」のお知らせ**　住宅金融公庫が発売している住宅ローン「フラット35」は、公庫がバックアップする民間金融機関の長期固定金利のローンです。▼特徴…①最長35年間の長期固定金利②融資限度額最高5000万円③保証料0円、繰上返済手数料0円④住宅の質を確保⑤中古住宅の取得も対象など▼問い合わせ…住宅金融公庫東北支店フラット35・ほっとライン☎0222-227-5554またはホームページhttp://www.jyukou.go.jp

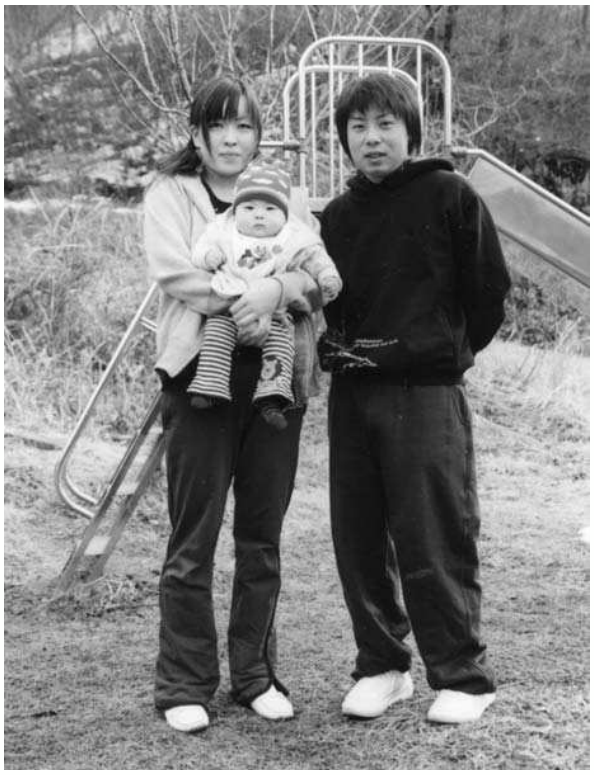
地域の催しの案内、仲間づくりの呼びかけなど、掲載希望記事を募集しています。詳しくは総務課広報担当まで

Young Plaza

ヤングプラザ

若者の広場 －5－

毎月村内の若者が登場するコーナーです。



湯座（ゆざ）　智浩（ともひろ）さん（21歳）

［赤坂中野字東前田在住］

誕生日　昭和58年４月11日
血液型　Ｂ型
星　座　おひつじ座
趣　味　ドライブ、ピカピカした車ながめ
性　格　やさしいですね

―仕事はどんなことをしていますか？

鮫川運送のガソリンスタンドで働いています。

―仕事で心がけているところとかありますか？

元気なあいさつとサービス精神を心がけています。みなさんぜひ来てください。

―休日はどんな風に過ごしていますか？

出かけることが多いですね。買い物とか。

―これからどんなことをしてみたいですか？

東北地方の北の方に旅行してみたいです。

―村についてどう思いますか？

野菜がおいしい村だと思います。

―村に望むことはありますか？

近くの町のように子ども三人目を生むと百万円支給するみたいなことをやってもらえたら子どもが増えると思います。

次は、溝井賢一さん（新宿）の予定です。

元気なちびっこ

元気なお子さんを紹介します。



古舘（ふるたち）　美沙（みーしゃ）ちゃん［広畑］

［平成14年１月５日生まれ］
（勝人さん、甚子さんの長女）

人とおしゃべりするのが大好きで、いつもおばあちゃんと店番をしています。

「いらっしゃいませ！」



関根（せきね）　愛美（まなみ）ちゃん［水口］

［平成14年２月18日生まれ］
（忍さん、社子さんの長女）

いちごとプリキュア（アニメ）がとても大好きな女の子です。

今しゃぼん玉にはまっています。

元気な〝ちびっこ〟大募集！

このコーナーでは、満４歳までのお子さんを募集しています。お子さんの写真と、おところ・おなまえ・電話番号・お子さんの生年月日を記入のうえ、30字程度のコメントを添えて「広報さめがわ」までお寄せください。

次号締め切り3月22日（火）

学校だより

（第５回）

鮫川小学校 編

面川　春男 校長
児童 253名

村内３つの小中学校の話題を毎月交代でお届けします。

●スマトラ沖地震募金活動

冬休み中に起こった遠く離れた地域への募金活動を行いました。

「被災した人たちに何とかしてあげたい」という思いを行動に表しました。六年生が中心となり一週間、児童や教職員に募金を呼びかけ、たくさんの善意が寄せられました。



募金活動



朝の雪はき

●広がるボランティアの心

今年の冬は例年に比べ雪が多く、六年生は自主的に朝の雪はきをしています。「歩く人が歩きやすいように」「車が滑らないように」朝の貴重な時間に活動してくれています。

先月の大雪では、なんと一年生がスコップを持ち、雪はきを一緒にしていました。六年生の活動が、下級生の心に響き、すばらしい姿となって現れています。

中越地震の募金活動をはじめとして、ボランティアの心が鮫川小学校の中で広がりつつあります。思いやりの心を、みんなが仲良く楽しく毎日を過ごせるようにこれからの活動に期待したいです。

（文・写真　鮫川小学校）

話題 Topics

会員、村関係者80人が集う

第19回東京鮫川会総会

第十九回東京鮫川会総会は、一月三十日、東京都新宿区の新宿住友ビルで開かれました。

会員、村関係者など約八十人が出席。森満会長のあいさつに続き、大樂村長、阿久津村議会議長ら来賓が、村の近況報告を兼ねて祝辞を述べました。

このあと議事に入り、平成十六年度事業報告および収支決算承認、村との交流事業などを盛り込んだ平成十七年度事業計画案・収支予算案を原案どおり可決しました。

総会終了後、恒例の新年会が催され、鮫川村ゆかりの（母親が東野出身）演歌歌手・佐久間美華さんもかけつけ、ふるさと談義に花を咲かせながら親睦を深め合いました。



ふるさと話で盛りあがった新年会



たくさんの会員が出席した総会

くらしの情報 Information
インフォメーション

◆お知らせ１

案内

税務職員（大学卒業程度）を募集

仙台国税局では、地元の大学に通っている方、首都圏からUターンして公務員を目指す方など、東北の風土に慣れ親しんだバイタリティあふれる職員を募集しています。

今回募集を行うのは、試験内容が大学卒業程度の「国税専門官」です。

国税専門官は、国税局や税務署において法律・経済・会計学・外国語などの専門知識を駆使し、調査・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

受験資格 ▼昭和53年4月2日から昭和59年4月1日生まれの者▼昭和59年4月2日以降生まれで次に当てはまる者…①大学を卒業した者および平成18年3月までに大学を卒業する見込みの者／②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

受験申込受付期間 平成17年4月1日（金）から4月15日（金）まで

受験申込書の請求 最寄の税務署、仙台国税局人事第二課または人事院東北事務局

受験申込書の提出先 仙台国税局人事第二課

試験日および試験内容 ▼第1次試験（教養試験、専門試験）…平成17年6月12日（日）▼第2次試験（人物試験、身体検査）…平成17年7月25日（月）から7月28日（木）のいずれか指定する日

■**問い合わせ** 仙台国税局人事第二課☎022-263-3111（内線3236）

税務

固定資産課税台帳縦覧

平成17年度固定資産税の課税の基礎となる「固定資産課税台帳」をお見せします。縦覧を希望する方は、印鑑を忘れずに持参してください。

縦覧できる方は、納税者である固定資産の所有者本人か、本人の委任を受けた方および納税管理者です。

また、昨年中に取り壊した家屋や新・増築した家屋がある場合は、役場税務係にご連絡ください。

縦覧期間・時間 4月1日（金）から5月31日（火）までの期間中の午前8時30分から午後5時まで（土・日曜、祝日は除く）

縦覧場所 役場内総務課税務係

■**問い合わせ** 村総務課税務係☎49-3111

軽自動車の変更手続きを忘れずに

軽自動車税は、4月1日現在所有している軽自動車に課税される税金です。住所・名義変更や廃車などの手続きは忘れずに3月中に済ませましょう。

■**問い合わせ** 村総務課税務係☎49-3111

消防

火災防御訓練・火防督励を実施します

日時 3月13日（日）防御訓練…午前6時30分～、火防督励…午前8時30分～

場所 大字石井草字石井地内（防御訓練）

その他 ▼訓練当日、防災無線により消防団員および消防車両出動のサイレンを鳴らしますので、火災と間違わないように注意してください。▼訓練終了後、地元住民を対象に「消火器による消火訓練」を行いますのでご参加ください。▼消防団員による各家庭の防火診断を行いますのでご協力をお願いします。また、併せて消火器（有料）のあっせん、老朽消火器の回収（無料）も行いますので消防団員に申し出てください。

■**問い合わせ** 村総務課総務係☎49-3111

役場の電話番号
0247-49-3111（代表）

【直通電話番号】

総務課	49-3111
	FAX 49-2651
住民福祉課［住民係］	49-3112
［健康係・福祉係］	49-3113
	FAX 49-2651
農林課	49-3114
	FAX 49-2112
企画調整課	49-3115
	FAX 49-3363
地域整備課［建設係］	49-3116
［環境係］	49-3196
	FAX 49-3363
農業委員会	49-3197
	FAX 49-2112
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
	FAX 49-3152
図書館	29-1150
公民館	49-2247
農業者トレーニングセンター（ＦＡＸ兼）	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

◆お知らせ２

自動車の登録手続はお早めに

例年、年度末（３月）は自動車の検査・登録手続が急増し、処理の遅延や駐車場・待合室の混雑などが発生しています。登録自動車および小型二輪車の廃車、名義変更、住所変更などの手続き（申請）は、できるだけ早めにお願いします。

■**問い合わせ**　国土交通省いわき自動車検査登録事務所☎0246-27-6151、☎0246-27-2400（24時間テレフォンサービス）

「ふくしまジョブフェア2005」開催

福島労働局では、学生の皆さんが将来の就職を考えた前段として、県内の産業、企業、職業に関する情報を提供する「ふくしまジョブフェア2005」を開催します。

日時　３月４日（金）午後１時～５時

場所　郡山市　ビックパレットふくしま多目的展示ホール（１階）

対象者　平成18年３月以降に卒業予定の大学、短期大学、高等専門学校および専修学校の学生

入場料　無料

参加企業　県内に本社・事業所がある企業（サービス業、製造業、建設業、金融業、流通業、福祉・介護施設、病院など）約100社

■**問い合わせ**　福島労働局職業安定部職業安定課☎024-528-0366ホームページhttp://www.fukushimaroudoukyoku.go.jp

「誰もができる点字通信講座」

市川点字図書館は、年間800巻（約200タイトル）の点字図書館のほか、多数の録音図書を製作し、全国の目の不自由な方に無料で貸し出ししているボランティア団体です。同図書館では、点字を全く知らない方を対象に、テキストに添い点字を打って郵送されたものを添削して送り返す方式で、点字をマスターするところまで指導しています。

期間　教材が届いてから１年間（期間中何回でも添削を受けることができます。郵送料無料。）

費用　12,800円（点字指導料、点訳テキスト、点字練習器、点字用紙、補助教材および教材送料）

申し込み　随時（はがきに「通信講座希望」と書き申し込んでください。）

■**問い合わせ**　市川点字図書館　〒259-0131神奈川県二宮町中里2-23-21　☎0463-70-6222（FAX兼）

「引っ越し相談所」開設のお知らせ

引っ越しシーズンのピークとなる３月・４月の２カ月間、福島県トラック協会では、「引っ越し相談所」を開設し、電話などによる相談に応じます。引っ越しに伴うトラブルを防止するため、ぜひご利用ください。

相談時間（電話）　月曜日から金曜日（祭日除く）までの午前９時から午後４時まで

相談所の連絡先…福島県トラック協会郡山支部☎024-963-0780

■**問い合わせ**　東北運輸局福島運輸支局輸送課☎024-546-0343

鮫川村街頭犯罪発生状況

棚倉警察署（☎33-3241）

対象犯罪	発生件数	累計
空き巣	0	0
忍び込み	0	0
出店荒らし	0	0
事務所荒らし	0	0
ひったくり	0	0
車上ねらい	0	0
無施錠	0	0
ガラス破り	0	0
鍵穴破壊	0	0
自転車・バイク	0	0
その他	0	0
自動販売機ねらい	0	0
部品ねらい	0	0
自動車盗	0	0
オートバイ盗	0	0
自転車盗	0	0
計	0	0

発生件数：１月23日～２月21日
累計：１月１日～２月21日

●郡内では車上荒らしや空き巣などの犯罪が発生しています。不審な車やおかしな人に気付いた場合は、早期通報（110番または棚倉警察署）をお願いします。

◆いきいき健康通信　文／／村住民福祉課健康係　蛭田みゆき保健師

花粉症対策は生活習慣から

昨年の猛暑の影響で今春は全国的に観測史上一、二位を争う量の杉やヒノキの花粉飛数が予測され、花粉症の方は症状の重症化、花粉症でない方は新たに発症する恐れが指摘されています。

■花粉症はなぜ起こる?

花粉症は花粉（＝異物）に対して人間の身体が起こす免疫反応です。毎年少しずつ花粉を吸い込み蓄積されることで、身体が異物に対する攻撃の準備を始めます。花粉が許容量を超えると身体を守るために反応が起こり、花粉症を発症します。許容量には個人差があるため発症の有無や時期は特定ができず、ある日突然、発症することが多くなります。「くしゃみ」や「鼻水」、「涙」といった辛い症状も身体が花粉を外に出そうとする免疫反応です。

■花粉から身を守るには

（1）花粉に触れない努力をしましょう

①皮膚の露出を避け花粉が付着しにくい化学繊維や綿素材の洋服や帽子やマスク、めがねを着用しましょう。

②帰宅時には玄関の外で洋服や帽子、髪等をよく払い、手洗い、うがい、洗顔をして花粉を洗い流しましょう。

③一日一回、できれば花粉が飛散する前（午前9時前）に掃除をしましょう。

（2）身体の抵抗力をつけましょう

①身体を温めるもの（穀類・豆類・芋類等）、アレルギーを抑えるαリノレン酸が含まれるシソや海藻類等を摂り、動物性食品（牛、豚肉・牛乳・バター・チーズ等）や刺激物を摂り過ぎないようにしましょう。

②有酸素運動で体力をつけましょう。鼻呼吸を促すため鼻の粘膜も鍛えられ、鼻づまりも改善できます。

③睡眠や休養を十分にとり、ストレスをためないようにしましょう。

④免疫力が十分保たれていると過剰な反応が抑えられます。笑うことも免疫力を高めることにつながりますので、自分なりの楽しみをみつけましょう。

（3）予防内服で症状の緩和

病院で処方される薬は大きく分けて抗アレルギー剤（飛散２週間前から服用すると反応を抑えるのに効果的）、抗ヒスタミン剤（即効性があり症状を緩和する働き）、ステロイド剤（副作用が強いため重症時のみ使用）があります。耳鼻咽喉科へ相談してみましょう。

２月上旬頃から本格的に花粉が飛散し始め、東北地方は３月頃がピークとなるそうです。普段の生活で抵抗力をつけ、気持ちの良い春を迎えてください。

Book

図書の缶詰
図書館からおすすめの本をご紹介
鮫川村図書館☎29-1150



義足のロングシュート
(萩川学作、ハート出版)
２万人に１人といわれる症状で生まれつき右足のひざから下がない誠くん。
「義足だからサッカーができないなんて言わせない！」
持ち前の負けん気とハンディを克服する努力の感動の一冊です。



子どものしかり方がわかる本（コモ編集部編、主婦の友社）「しかる」という行為は１日のうちいつどの瞬間に発生するか親自身にもまったく予想がつきません。「しかるってなんだろう」「しかってばかりの自分がイヤになりそう」親って本当に大変な仕事です。「しかり方こうしたらうまくいくのでは？」困ったときの一冊です。

火	水	木	金	土
3/1 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	2 ●保育所開放日(鮫川・渡瀬) ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	3 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●鮫川幼稚園ひな祭り	4	5 ●健診事後指導会…18:00～20:00[保]
8 ●リハビリ教室…10:00～15:00[保]	9 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	10 ●社会復帰支援事業(やまぶきの会)…10:00～15:00[保]	11 ●さくらんぼ教室…9:30～11:30[保] ●鮫川幼稚園お別れ会 ●鮫川中学校卒業式	12
15 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	16 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●ふれあいおはなし会…10:00～10:40[図]	17	18	19
22 ●心配ごと相談…13:00～15:00[公] ●鮫川幼稚園卒園式 ●農業委員会総会 ●保険センター開放日(らっこくらぶ)…10:00～15:00[保] ●図書館休館日	23 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●各小学校卒業式 ●各小中学校終了式	24 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	25	26
29	30	31	4/1	2
5	6	7	8	9

㊡＝休日当番医　[公]＝公民館　[保]＝保健センター　[図]＝図書館　[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

●お誕生おめでとうございます

（1月届け出分・敬称略）



関根（せきね） 莉奈（りな）・女
平17.1.14生
住所…戸倉
保護者…啓・霞

●おくやみ申し上げます

（1月届け出分・敬称略）

住所	氏名	月日	年齢
青生野	笹島 ヒロ	1. 3	75歳
田中	鈴木 誼	1.26	77歳
上耕地	赤坂 イク	1.29	77歳
木之根	遠藤 幹雄	1.30	75歳

●人の動き

2/1現在・（ ）は前月比

人口	4,588 人	（－7）
男	2,277 人	（－4）
女	2,311 人	（－3）
世帯	1,117 戸	（－1）

●寄附・寄贈

（1月受理分・敬称略）

■社会福祉事業のために[金員]…笹島兼光（青生野）白坂政二（茅）鈴木和浩（田中）赤坂貞雄（上耕地）遠藤幹一（木之根）[電動ベット]…芳賀利弘（福原）

※お誕生・おくやみ・寄附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。

●訂正とお詫び

本紙2月号、5ページ「新成人インタビュー」に記載した本郷さんの住所および13ページ「話題ＴＯＰＩＣＳ」②の中で紹介した山形さんの住所に誤りがありました。ここに訂正しおわび申し上げます。

	（誤）	（正）
5ページ …	西山字鬼越	西山字沼野沢
13ページ …	渡瀬字中山	渡瀬字木之根

●編/集/後/記

■だんだんと暖かい日差しになり、春が感じられる季節になりました。しかし季節の変わり目は気温の変化が激しく、風邪を引きやすいのでご注意を。■江竜田の滝の写真を撮ろうと滝に向かう途中、果樹の枝を剪定する芳賀寛一さん夫妻（江竜田）に会いました（写真）。春に行う受粉作業に先がけて、余分な枝を剪定するとのことでした。村では、現在の幼稚園を直売所に利用する計画をすすめています。村内の農産物や加工品など集められ、販売される予定です。おいしい果樹や野菜がそろう直売所に期待大です。■今月は、介護予防について特集しました。誰もがなりたくない「寝たきり」。原因はとても身近にあります。取材をとおして日ごろの運動不足を痛感するとともに、みなさんに元気をもらった気がしました。（緑川）



剪定後、菌が入らないように薬剤を塗る芳賀さん

3 生活情報カレンダー 月1日～4月9日

日	月
6 医 勝田医院（棚倉町）☎33-3008 金沢医院（矢祭町）☎46-2312 大竹眼科（石川町）☎26-4118 ●ティーボール教室…9：30～12：00[トレセン]	**7** ●図書館休館日 ●保健センター開放日（らっこくらぶ）…10：00～15：00[保] ●ミニテニス教室…19：00～21：00[トレセン]
13 医 大木医院（棚倉町）☎33-2424 木村医院（矢祭町）☎46-3528 中島病院（石川町）☎26-3415 ●子育てサポーター養成研修会…10：00～12：00[公] ●火災防御訓練…6：30～石井草地内	**14** ●図書館休館日 ●保健センター開放日（らっこくらぶ）…10：00～15：00[保] ●４カ月児健診…13：30～13：45/塙厚生病院 ●ミニテニス教室…19：00～21：00[トレセン]
20 *春分の日* 医 東白川中央病院（棚倉町）☎33-3263 塙厚生病院（塙町）☎43-1145 中島病院（石川町）☎26-3415	**21** *振替休日* 医 藤田医院（棚倉町）☎33-2013 車田病院（塙町）☎43-1019 ●図書館休館日
27 医 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	**28** ●図書館休館日 ●保育所修了式（鮫川・渡瀬）
3 医 おおひら整形外科クリニック（棚倉町）☎33-9468 東舘診療所（矢祭町）☎46-3165 鹿岡産婦人科医院（石川町）☎26-2623	**4** ●図書館休館日

※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。

鮫川の昔話

第三話
狐石のはなし

（文・切り絵　中井恒峯）

むかし、むかし、赤坂の村に市郎兵衛という飛脚が住んでいました。

市郎兵衛は大事な手紙や魚、荷物などを預かって運ぶのが仕事で、毎日、本坂峠を越して浅川の方に行ったり、強滝の峠を越して浜の方に行ったり、石神峠を越して棚倉の方に行ったり、西山を越して石川に行ったりと忙しく働いていました。

ある冬の寒い日、石川からの帰り道で市郎兵衛は、「いつもより時間がかかってしまった。」と独り言をいいながら急ぎ足で帰っていました。西山から赤坂へと峠にさしかかった頃は、あたりはもううす暗くなっていました。このあたりは杉の森や雑木の山でしたが時折、悪狐が大男に化けて人間を困らせていました。今日も山奥で「ギャン、ギャン」と気味の悪い声で鳴いています。

市郎兵衛は、「どうぞ狐に出会わないように、山の神様守ってください。」と言いながら峠を通り過ぎようとしました。

月が出て、寒さも一層厳しくなり、風も出てきました。市郎兵衛は月の明かりで道を急いでいると、林の中に動物の気配がします。白狐です。白狐が林のやぶの中からこちらを見ています。そのうち、大きな口をあけて鳴きました。

「これは大変、荷物の魚が食べられては。」と市郎兵衛は心配しました。そして、疲れた足で通り過ぎようとしたとき、白狐は「ケホン、ケホン、ウォー」とうなりました。絶体絶命。これで終わりだなと市郎兵衛は思いました。

ところが、白狐は「助けて」と市郎兵衛に言いました。

白狐の方に近づいてみると、白狐はよだれをダラダラと垂らして、涙を流して苦しんでいます。市郎兵衛は「これこれ、狐君、何苦しんでいる。」と訪ねると、白狐は「昨日、人間をだまして生魚を食べて骨がのどにつかえてしまって苦しい。」と答えました。

白狐ののどの中を見ると、大きな魚の骨が刺さっていました。市郎兵衛は「なんぼひどかったことか。」と言いながら、のどの骨を取ってあげました。

それから何日か経ったある日、市郎兵衛が同じ峠を通ると、この前の白狐が姿を現し、お礼を述べ「これからは悪いことをしません。」と約束をしました。

その後は何事もなく石川と赤坂の往復は市郎兵衛の得意の道となり、仕事も繁盛しました。

市郎兵衛は、「これはきっと山の神が俺に白狐を引き合わせて、守ってくれたんだ。」とありがたく思い、そこに石の祠を建てました。そしてその地を「狐石」と言って地名（俗称）にもなったということです。

（福島史談会長・広畑出身）



広報さめがわ
No.６１１［平成17年３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
ホームページ http://www.vill.samegawa.fukushima.jp/
E-メール　soumu@vill.samegawa.fukushima.jp