[広報] 鮫川村広報紙

さめがわ

11
2006 No. 631
平成18年11月１日発行



[クローズアップ]

環境にやさしい農業をめざして

■**行政情報**
村職員などの給与・村の定員管理適正化計画

■**トピックス＆インフォメーション**
第59回村文化祭　ほか

■**ほっとニュース**
こどもセンター親子運動会
第１９回高原の鮫川うまいもの祭り　ほか

[表紙写真]
こどもセンターりんご狩り(石川町赤羽・大野さんの農園・10月18日)



環境にやさしい農業をめざして

［クローズアップ］エコファーマー認定証、特別栽培農産物認証通知書、認定農業者認定書交付式

村の自然条件を活かし安心、安全な農産物を

平成十六年度からスタートした「豆で達者な村づくり」事業では、大豆やじゅうねん（エゴマ）などの栽培を通して、遊休農地の解消や、高齢者の生きがい・健康づくり、特産品の開発などを目指し、豆腐や味噌などの大豆加工品の開発や村農産物加工・直売所「手・まめ・館」のオープン、大豆・じゅうねん作付者の医療費の減少など、効果を上げています。

さらに、村内産の農産物を学校給食などに供給する「地産地消」の推進や、小・中学生、分校生の大豆栽培（農業）体験、炊飯給食などを通した「食農教育」の実施、都市との交流事業など、さまざまな分野に広がりをみせています。

また、村では鮫川村の地理的、気候的に不利な条件を逆手にとり、「源流の里のきれいな水」「澄んだ空気」を売りに、「低農薬、減化学肥料」にこだわった「安全、安心な農産物」の生産を推進。堆肥舎を活用した良質な堆肥づくりの研修や、環境にやさしい農業を目指す講演会・研修会の実施、計画書の作成支援などを通して、「エコファーマー」や「特別栽培農産物」の認証農家（団体）の育成を図っています。

エコファーマーが62人特別栽培農産物は1団体に

「福島県持続性の高い農業生産方式導入計画」（以下エコファーマーとします。）認定証、「特別栽培農産物」認証通知書、「農業経営改善計画」（認定農業者）認定書の交付式は十月十二日、役場正庁で行われました。

交付式では、大樂村長のあいさつに続き、山形農林課長が村の取り組みなどこれまでの経過を報告したあと、三つの認定書（証）の交付が行われました。

今回、エコファーマーの認定を受けた方は、九月二十九日に県南農林事務所で行われた認定審査会で承認を受けた四十六人［認定面積…三千九百八十八・六ha、認定品目…水稲（コシヒカリ、チヨニシキ、ひとめぼれ、ふくみらいなど）］で、既に認定されているエコファーマーと併せると六十二人（認定面積・五千七百八十三・六ha）となります。

今回の認定により、エコファーマーが生産した農産物は「エコ農産物」としてマークをを付けて販売することができ、生産者の環境保全に対する意識の向上も期待されます。

また、特別栽培農産物の認証を受けたのは、西山環境にやさしい米づくり推進組合（高野博光代表・組合員九人）で、認証面積は五百七十二・七ha［認証品目・水稲（ひとめぼれ、コシヒカリ、農林21号など）］となりました。特別栽培農産物は、エコファーマー以上に化学肥料や農薬の使用を減らすことが求められ、生産した農産物には県の認証票を付けて販売することができます。

併せて農業経営改善計画認定書（認定農業者）の交付も行われ、計画の継続を認められた六人の農業者と、計画の変更を認められた二人の農業者に認定書が交付されました。

交付式の後、小野博福島県県南農林事務所長、堀川信四郎鮫川村協定間協定協議会長、白坂和美ＪＡ東西しらかわ東部営農センター長、芳賀逸義アグリニュー鮫川会長が祝辞を述べました。

引き続き、県南農林事務所農業普及部の岡崎徹哉主査が「環境にやさしい農業の栽培について」と題し講演。「エコファーマー」や「特別栽培」、「有機栽培」の違いや、農薬や堆肥の施用方法について説明し、参加者は熱心に耳を傾けていました。



［クローズアップ］

環境にやさしい農業をめざして



エコファーマーなどの認定を受けた農業者と関係者



エコファーマー認定証交付



特別栽培農産物の認証通知書交付



農業経営改善計画認定書交付

■エコファーマーとは…

堆肥を活用した土づくりと化学肥料、化学合成農薬の使用を減らす(20%)ことを一体的に行う「導入計画」を策定して、知事の認定を受けた農業者を「エコファーマー」といい、エコファーマーが計画に基づき生産した農産物を「エコ農産物」と呼んでいます。「エコ農産物」には、全国環境保全型農業推進会議が作成した「エコファーマーマーク」をつけて販売することができます。

エコファーマーク

●対象農産物‥穀類、そば、野菜、果樹、花きなど43種類7,506品目

■特別栽培農産物とは…

県が定めた化学肥料と科学合成農薬の両方を地域で一般的に使用されている量より50%以上減らして栽培された農産物のことをいい、認証を受けると「県の認証票」をつけて農産物を販売することができます。

●対象農産物‥米、大豆、えごま、トマト、インゲン、だいこん、なす、にんじん、はくさい、かぼちゃ、もも、りんごなど49種類



認証票

公表します。

村職員などの給与／村の定員管理適正化計画

1 村職員などの給与

村職員の給与は、人事院および県人事委員会の勧告に準じ、議会の議決を経て条例により定められています。そこで、村民の皆さんにより広く知っていただくため、「地方公務員給与実態調査」および「地方公共団体定員管理調査」などを基に概要をお知らせします。

■人件費（平成17年度一般会計決算）

住民基本台帳人口	歳出額（A）	実質収支	人件費（B）	人件費率（B／A）	(参考)16年度の人件費率
(18.3.31現在)	千円	千円	千円	%	%
4,448人	2,978,617	57,534	730,106	24.5	24.2

※人件費には職員の給与のほか、共済負担金、退職手当負担金および常勤・非常勤の特別職報酬なども含まれます。

■職員給与費（平成18年度一般会計予算）

職員数（A）	給与費				1人当たり給与費（B／A）
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
	千円	千円	千円	千円	千円
75人	311,389	41,535	129,717	482,641	6,435

※1．職員手当には退職手当は含みません。
※2．給与費は当初予算に計上された額です。

■職員の経験年齢別・学歴別平均給料月額

区分		経験年数		
		10年	15年	20年
一般行政職	大学卒	248,400円	284,900円	347,500円
	高校卒	191,400円	239,600円	308,200円

※1．平成18年4月1日現在
2．経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は採用後の年数をいいます。

■一般行政職の級別職員数

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務内容	主事	主任主事	主査	係長 主任主査	課長補佐 副主幹	課長 主幹	
職員数(人)	5	10	10	14	10	6	55
構成比(%)	9.1	18.1	18.1	22.5	18.1	11.1	100.0

※平成18年4月1日現在

■特別職の報酬など

区分		給料・報酬 月額	期末手当			退職手当	
			6月期	12月期	計	算定方式	支給時期
給料	村長	755,000円	月分	月分	月分	在職月方式	任期ごと
	助役	602,000円	1.60	1.70	3.30		
	教育長	569,000円					
報酬	議長	312,000円	月分	月分	月分		
	副議長	235,000円	1.60	1.70	3.30		
	議員	215,000円					

※平成18年4月から平成19年3月まで上記の月額から村長20％、助役10％、教育長5％の減額を実施。議長などの報酬については、平成17年4月から平成19年3月まで上記の月額から10％の減額を実施。

■職員の初任給

区分		初任給
一般行政職	大学卒	170,200円
	高校卒	138,400円
技能労務職	高校卒	151,000円

※平成18年4月1日現在

■職員の平均年齢および平均給料月額

区分	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	41歳11月	333,600円
技能労務職	50歳11月	337,000円

※平成18年4月1日現在

■職員手当

	区　分	支給割合	
		期末手当	勤勉手当
期末手当 勤勉手当	6月期	1.40月分	0.725月分
	12月期	1.60月分	0.725月分
	計	3.00月分	1.45 月分
	職制上の職務階級などによる加算措置があります。		

	区　分	支給率	
		自己都合	勧奨・定年
退職手当	勤続20年	23.5 月分	30.55月分
	勤続25年	33.5 月分	41.34月分
	勤続35年	47.5 月分	59.28月分
	最高限度額	59.28月分	59.28月分
	定年前早期退職者の特例措置として２％～20%の加算措置があります。		

扶養手当	配偶者	13,000円
	２人まで（配偶者扶養）	6,000円
	１　人（配偶者非扶養）	6,500円
	〃　（配偶者なし）	11,000円
	その他	5,000円
	16歳～22歳までの子１人につき5,000円を加算	
住居手当	平成18年４月から平成19年３月までの間、財政難のため持ち家は支給しない。ただし、借家については、規定額の50％を支給する。	
通勤手当	平成18年４月から平成19年３月までの間、財政難のため次のとおり支給する。	
	２㎞以上４㎞未満	1,100円
	４㎞以上６㎞未満	1,700円
	６㎞以上８㎞未満	2,200円
	８㎞以上10㎞未満	2,800円
	10㎞以上12㎞未満	3,400円
	12㎞以上14㎞未満	3,900円
	14㎞以上16㎞未満	4,500円
	16㎞以上	5,100円
時間外勤務手当	平成17年４月から平成18年３月までの間、財政難のため年間給料総額の６％の範囲内で支給する。	

■部門別職員数

区　分		職員数		対前年増減数	主な増減理由
		平成17年	平成18年		
一般行政部門	議　会	1	1		
	総　務	17	16	△1	業務を加重平均したことによる減
	税　務	3	3		
	民　生	18	17	△1	一体化運営による事務能率の効率化による減
	衛　生	6	6		
	農林水産	13	14	1	振興公社準備室業務（特産品開発など）の業務増による増
	商　工	1	1		
	土　木	5	5		
	小　計	64	63	△1	
特別行政部門	教　育	16	15	△1	スクールバスの路線見直しによる減
	小　計	16	15	△1	
一般会計　計		80	78	△2	
公営企業	病　院	3	3		
	水　道	1	1		
	その他	3	3		
	小　計	8	8		
合　計		87	85		

※平成18年４月１日現在

2 定員管理適正化計画

■定員管理の数値目標および進ちょく状況

①平成17年４月１日～平成22年４月１日における定員管理の数値目標

平成17年４月１日職員数	平成22年４月１日職員数	純減数	純減率
人	人	人	%
87	80	7	8.5

②定員管理の数値目標の進ちょく状況（実績）の概要

（各年４月１日現在）

部門＼区分		17年（計画始期）	18年（１年目）	19年（２年目）	20年（３年目）	21年（４年目）	22年（５年目）	計	（参考）数値目標
一般行政	職員数	64	63	62	61	60	58		
	増　減		△1	△1	△1	△1	△2	△6	
特別行政（教育）	職員数	16	15	15	15	14	14		
	増　減		△1	0	0	△1	0	△2	
公営企業等会計	職員数	7	7	7	7	7	7		
	増　減		0	0	0	0	0	0	
計	職員数	87	85	84	83	81	79		
	増　減		△2	△1	△1	△2	△2	△8	

第59回鮫川村文化祭

■期間中の催し

行　事　名	日　　時	会　　場	内　　容	実施団体など
第11回 村少年主張大会	11月3日（金） 午前9時30分～	村公民館 （大集会室）	小・中学生や高校生が日ごろ考えていること、訴えていることの発表	村青少年健全育成推進協議会
第5回 音楽発表会	11月3日（金） 午前10時45分頃 （少年主張大会終了後）		村内の小・中学生、愛好会団体による合唱など	村教育委員会
村ふる里文化芸能発表会	11月5日（日） 午前9時～午後1時	村公民館 （大集会室）	歌や踊りなどの発表会	ふる里文化芸能クラブ
東白川郡短歌大会	11月10日（金） 午前8時30分～ 午後3時30分	さぎり荘	郡内の短歌愛好者の短歌発表会	おくのさめがわ短歌会
講演会 「未来につながる食育を考える」	11月23日（木） 午前10時～午後2時	村公民館 （大集会室）	猪苗代町「ヴィライナワシロ」総料理長・山際博美氏による食育に関する講演会	村里山大豆特産品開発プロジェクトチーム
鮫川の郷土料理を楽しむ会			10月末に実施した料理コンテスト入賞作品や郷土食、伝統食を楽しむ食事会	
奥の鮫川俳句会	11月25日（土） 正午～午後4時	村公民館 （1階会議室）	近隣町村の俳句愛好者も参加する俳句発表会	奥の鮫川俳句会
第17回 村民駅伝競走大会	11月26日（日） 午前8時30分～	開・閉会式 村公民館	7地区体育協会対抗駅伝（JA東西しらかわ渡瀬ふれあい店舗前スタート、役場前ゴール。村内11区間22.8キロ）	村体育協会






昨年の文化祭行事(左から村民駅伝競走大会、郷土料理を楽しむ会、「食」を考える講演会

TOPICS

社会福祉法人鮫川福祉会「たんぽぽの家」（舟木久理事長）が運営する「までいに家」の一周年記念イベントは10月8日、メガステージ白河内の同施設で行われました。

「までいに家」は手打ちうどんの店として平成17年10月にオープン。イベントでは、通常販売しているうどんの半額セールや、抽選会、たこ焼きや豚汁などの販売を行い、大勢の家族連れなどで賑わいました。



大勢の来場者で賑わう「までいに家」店内

たんぽぽの家より

感　謝

昨年、白河市にある「メガステージ白河」内にオープンしました「までいに家」の1周年記念感謝祭を開催いたしました。店内で働く利用者にとって、一時行列ができたほどの来客ぶりにも動じず、このときとばかり日頃の成果を発揮する場面が数多く見

日本司法支援センター

法テラス 業務開始

日本司法支援センター「法テラス」は、法的トラブルを解決するための情報やサービスを全国どこでも受けられるよう、全国50か所以上の事務所を置き、10月より以下の業務を開始しています。

「法的トラブルを解決するためにどのような方法があるのかわからない」といったときは、法テラスコールセンターまでお気軽にご相談ください。

●**情報提供**…法的トラブル解決に役立つ情報の無料提供

●**民事法律扶助**…資力の乏しい方のための無料相談や裁判費用などの立替え

●**司法過疎対策**…弁護士がいないなど法律サービスを受けることが難しい地域での適切な料金での法律サービスの提供

●**犯罪被害者支援**…被害者支援に詳しい弁護士や支援団体などに関する情報の無料提供

●**国選弁護関連業務**…国選弁護人を確保し、操作から裁判まで一貫した国選弁護体制の整備

◆法テラスコールセンター

【一般相談】

0570－078374（おなやみなし）

【犯罪被害者相談】

0570－079714（なくことないよ）

◆法テラスホームページ

http://www.houterasu.or.jp

■**問い合わせ**

日本司法支援センター
福島地方事務所
☎050-3383-5540

■期間中の展示

展示名	日時	会場	内容	実施団体など
一般作品展 公民館事業 作品展	**10**月**31**日（火） ～**11**月**9**日（木） 午前９時～ 午後5時30分 ※土日は除き、 祝日は午前中のみ	村公民館 （１階会議室・ ロビー）	愛好会などの団体に属さない方の作品や公民館事業で作成した作品を展示	村教育委員会
やまぶきの会 作品展			木の実などを使ったフォトフレームの展示	村住民福祉課 健康係
はりっこクラブ 作品展			月１～２回開催の高齢者同士の交流の場「はりっこクラブ」で制作した絵手紙を展示	村地域包括 支援センター
郵便局 ふれ愛コーナー			似顔絵の展示など	鮫川郵便局
菊花展	**11**月**4**日（土） ～**11**月**7**日（火） 午前9時～午後3時	村農業者 トレーニング センター	菊花の展示	菊花愛好会
文化団体作品 展示	**11**月**14**日（火） ～**11**月**19**日（日） 午前９時～ 午後5時30分	村公民館 （大集会室）	アクリル画展、華道展、水墨画展、短歌俳句色紙展、パッチワーク展	アクリル画愛好会、華道会、水墨画愛好会、奥のさめがわ文芸クラブ、パッチワーク愛好会
小中学校 児童生徒作品展			児童・生徒の絵画、工作、家庭科などの作品を展示	村校長会
火災予防 ポスター展			村内の小・中学校の児童・生徒が作成したポスターを展示し、地域住民に火災予防の周知啓発をする	棚倉消防署 鮫川分署

受けられました。現在は、ご来店頂く不特定多数の方々との接点において育てられたり、また自らその成長を促す力強さも頼もしい限りであります。これも一重に「社会福祉法人鮫川福祉会」を設立するにあたり村民の皆様の暖かいご理解とご支援をうけた結果と受け止めております。障害をもたれた方が、村内においてこれからも分け隔てなく生き生きとその人らしい生活ができるものと確信しております。法人を設立しまして３年半の月日が流れました中で「鮫川たんぽぽの家」に通所されている利用者が急成長出来ましたことをこの場を借りご報告させて頂くと同時に賛助金活動にボランティアとしてご協力を頂いた方々と、我が事のようにご支援を頂いた村民の方々に対し改めて伏して感謝申し上げます。

末尾に白河市においでになりました折、「まていに家」でその成長振りを見て頂きますよう、利用者・職員一同お待ち申し上げております。

1
NEWS

秋晴れに子どもたちの元気な姿
こどもセンター親子運動会







左上／ゴーゴー・りんごがり（ちゅうりっぷ組・親子）
左中／ともだち みーつけた（すみれ組・親子）
左下／飛行機に乗りたいなー（つくし組・親子）
右／それいけ！ピーマンマン（こすもす組・３歳児）



こどもセンターの親子運動会は、秋晴れとなった九月三十日、同センター園庭で行われました。

親子運動会は幼稚園・保育園合同で実施。競技(演技)に先立ち開会式が行われ、青砥ハツ子園長、関根靖夫保護者会長のあいさつに続いて、来賓が祝辞を述べました。

競技(演技)では、全員でラジオ体操を行った後、玉入れや紅白リレー、障害物競走などのおなじみの種目のほか、クラスごとに工夫を凝らした種目を次々と披露。子どもたちは、保護者の声援を受けながら元気いっぱいに園庭を駆け回っていました。また、小学生やお年寄りなども競技に参加し、楽しいひとときを過ごしていました。

右上／玉入れ（４・５歳児と祖父母）
右下／どうぞ おあがりください（たんぽぽ組・親子）
左／大地をけって よーいどん!!（４・５歳児）







2 NEWS 鎮守の森に歓声響く 第30回西野区ふるさと相撲大会

赤坂西野区秋季祭礼の恒例行事「ふるさと相撲大会」は十月一日、名下地内の熊野神社境内で開かれました。

大会には村内外から十人の力士が参加。今回は、里山景観保全活動で村を訪れていた東京農業大学生や小学生も参加し、大会を盛り上げました。

競技では、連続で勝ち抜くまで続く「飛び三人抜き」をはじめ、西野区の小学生による「ちびっこ相撲」、「初切相撲」、「役相撲五人抜き」などが次々と披露され、力強い力士の取り組みに大きな歓声が上がりました。

また、前日にはこどもセンター園庭で豊年踊りも行われ、大勢の人で賑わいました。


大会を盛り上げた力士と関係者ら


豪快な技が決まるたびに歓声が上がりました

3 NEWS 地域に触れ、田舎暮らしを学ぶ 第3回さめがわ・ふるさと体験学校

NPO法人ふるさと回帰支援センター（立松和平理事長）と村が主催する「第3回さめがわ・ふるさと体験学校」は、十月七日・八日の二日間開催されました。

この体験学校は、都会に住むふるさと暮らしを希望する人たちが、地域の決まりごとや農作業の仕方などを学ぶため西山区の落合地区を中心に、年四回行われています。今回の活動には一般の方や学生など約三十人が参加。初日は、田舎の暮らし方などについての講話のあと、お年寄りの指導を受けながら稲を縛るための稲わらもじりを体験し、「ほっとはうす・さめがわ」に宿泊しました。

二日目は、五月に同学校の参加者が植えた田の稲刈りを実施。鎌を使って一株ずつ丁寧に刈り取り「はせがけ」にしました。また、旧西山小で行われた西山地区の体育祭にも参加し、地域との交流を深めていました。




上…稲わらもじりに挑戦する参加者／下…刈り取った稲をしばるのも一苦労

4 NEWS

二千五百人が高原の秋を満喫

第19回高原の鮫川うまいもの祭り

今年で十九回目を迎えた「高原の鮫川うまいもの祭り」は十月十五日、鹿角平観光牧場で開かれました。

天候に恵まれた今年のうまいもの祭りには、村内外から家族連れや職場のグループなど約二千五百人が訪れ、イベントやバーベキューなどを楽しみました。

会場には、特産品の青空市やうまいものコーナー、試飲コーナーなどが設けられ、鮫川の「うまいもの」をアピール。また、特設メインステージでは、干し草投げ選手権大会の決勝やスーパービンゴゲーム、学法石川高校吹奏楽部による演奏など多彩な催しが次々と繰り広げられ、参加者は思い思いに高原の秋を満喫していました。



演歌メドレーなどおなじみの曲を演奏し、祭りを盛り上げた学石吹奏楽部



大勢の参加者で賑わう会場内



子どもたちに大人気だった動物ふれあい広場



日本新記録も飛び出した第４回全日本干し草投げ選手権大会

5 NEWS

登山を通して区民の親睦を深める

第12回西山区民登山

西山地区青少年健全育成推進協議会（関根彦孝会長）主催の区民登山は九月十日、那須連山の茶臼岳（栃木県那須町・標高一九一五メートル）で行なわれました。

登山には、西山区民三十二人が参加。当日は晴天にも恵まれ、全員が無事頂上まで登ることができました。登山途中には硫黄の匂いも嗅ぐことができ、参加者は茶臼岳山頂から見える関東平野や雲海、那須の自然を満喫しました。



茶臼岳で（写真・記事提供／平成18年度西山区民登山実行委員会）

6 NEWS

蛭田みな美さん（鮫小3年）が準優勝

第1回全日本小学生ゴルフトーナメント決勝大会

（社）日本女子プロゴルフ協会などの主催による第一回全日本小学生ゴルフトーナメント決勝大会は九月十七日、リベラルヒルズゴルフクラブ（富岡町）で行われ、鮫川小三年の蛭田みな美さん（田苗下）が見事準優勝を収めました。

大会には全国の予選会で優勝した一〇一人が出場。蛭田さんは、オープンクラス（小学一～三年）女子の部に出場し、九ホールで四〇のスコアを記録しました。蛭田さんらは十月十七日に役場村長室を訪れ大会経過を報告。大樂村長から褒賞金が手渡されました。



快挙を喜ぶ関係者（左から奥貫教育長、保護者の蛭田宏さん、蛭田みな美さん、鈴木鮫川小教頭、大樂村長）

7 NEWS
事故のない明るい地域に
交通安全鼓笛パレード


交通安全パレードで演奏する児童たち

秋の全国交通安全運動期間中の九月二十六日、村交通対策協議会と交通安全協会鮫川支部主催の「交通安全鼓笛パレード」が行われました。

パレードには村内の交通関係団体のメンバーが参加し、横断幕を先頭に国道三四九号鮫川バイパスをスタート。参加者は、鮫川小までの一・五㌔の区間を鮫川小・青生野小児童の演奏に合わせて行進し、沿道の村民に交通安全を呼びかけました。

8 NEWS
火災予防の誓いを新たに
平成18年度村消防団秋季検閲


統監の閲覧を受ける団員

村消防団（水野一美団長）の秋季検閲は九月二十四日、村青少年広場で行われました。

検閲には団員、関係者など約三百五十人が参加。無火災祈願の黙とうのあと、統監の大樂村長が「常に消防技術をみがき、あらゆる災害に万全を期してほしい」と訓示。続いて通常点検や機械器具点検、中隊訓練、ラッパ隊訓練などが次々と繰り広げられ、団員は機敏な動作で訓練に臨んでいました。

9 NEWS
海の生き物に直接触れ感動
アクアマリンふくしま移動水族館


海の生き物に触れる子どもたち

（財）ふくしま海洋科学館（アクアマリンふくしま）主催の移動水族館は十月十四日、村公民館で開かれました。

公民館前に駐車された専用車両には色とりどりの熱帯魚が泳ぐ水槽と、ヒトデやウニなどに直接触れることができる水槽が設置され、訪れた子どもたちは大喜び。また、公民館内では海草の押し葉を使った工作教室や、アザラシなどのはく製の展示もあり、家族連れで賑わいました。

10 NEWS
子育てって大変？
村内小学6年生が思春期ふれあい体験学習


あかちゃんと"ふれあう"子どもたち

小学六年生（鮫川小四十九人、青生野小二人）を対象とした思春期ふれあい体験学習は十月二十六日、村保健センターで行われました。

体験学習には七組の乳幼児と保護者が協力。各グループにわかれて、四か月から八か月までの赤ちゃんをだっこしたり、ミルクをあげたりしながら直接ふれあいました。また、お父さんやお母さんに質問し、子育ての苦労や喜びなどを学びました。

みんなのページ

舟木　敏勝さん
Toshikatsu　Funaki

ふなき・としかつ●昭和51年８月生まれ。赤坂西野字石ノ花在住。趣味は釣り、ゴルフ、ソフトボール、料理。「７月に待望の女の子が産まれ、子どもが３人になり、毎日とても賑やかです」と話す。



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　0247-49-3115
ＦＡＸ　0247-49-3363
Eメールアドレス
kikaku@vill.samegawa.fukushima.jp
企画調整課企画振興係
「広報さめがわ担当」まで

村民［随想］リレー ⑩⓪

村に戻って

私は、中学卒業以来、約十五年ぶりに村に戻りました。現在は棚倉に勤務し、休日はゴルフやソフトボールの練習、農作業を少々という毎日です。

生まれ育った村ですが、実際に戻って生活をすることに対し、否応なしにやらなければならない農作業、立地的なさまざまな不便さなどから少なからず抵抗があったというのが本音です。

しかし、今となれば地域の方々、友人たちに支えられ、充実した日々を送っています。村に戻ってまず気がついたのは、〝人と人との繋がり〟は大切だということです。この九月に地域の友人たちと人と人の繋がりを目的としてソフトボールチームを結成しました。結成したばかりのチームですが、毎週日曜日、朝早くからほぼ全員参加で懸命に練習し、気がつけば試合での勝利を意識するようになっています。

このソフトボールチームをきっかけに、チームの繋がりを太くするのはもちろん、妻や子どもたち同士の交流、さらに地域の活性へ広がっていけばと思います。子どもたちが鮫川村に住んでよかったと言ってくれるような村になってほしいです。■

次は、蛭田和彦さん（渡瀬字田苗下）にバトンタッチ！

問い合わせ…財団法人福島県生活衛生営業指導センター☎024-525-4085

●ＮＨＫ学園平成19年度入学生・受講者募集　ＮＨＫ学園では、広域通信制高等学校、福祉通信教育および生涯学習通信講座の学生、受講者を募集しています。まずは、無料の案内書（願書）をご請求ください。募集内容…①高等学校普通科（ＮＨＫの放送を利用して３年で高校卒業資格取得）②高等学校選科（修得科目は高卒認定試験の受験免除）③専攻科社会福祉コース（介護福祉士受験資格取得・２年制）④生涯学習通信講座（趣味から資格まで約200コース）／募集期間…①・②平成19年2月1日～4月20日、③平成19年２月１日～３月１日、④通年申し込み受付／詳細・問い合わせ…ＮＨＫ学園☎042-572-3151

地域のできごと

●西山地区体育祭　西山地区の体育祭が10月８日、旧西山小学校で行われ、ソフトバレーやゲートボールなど多彩な種目が行われました。参加者は競技を通して親睦を深めていました。［写真提供・水野茂男さん（宝木）］



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。

広報 文芸 霜月



俳句

その先を豊作祈念田の巡り　中井　恒峯
夏の雲映る湖面に網を打つ　金沢　暁舟
お仕置きの匂いの記憶蔵の徽　矢部　正子
通草（あけび）食うとなりできめるウルトラシー　斎須　信子
あねいもうとポケットいっぱい栗拾い　山本　恵子
朝霧の中をちょんちょん庭たたき　前田　縫子
バインダーに従く足許や吾老いし　北條　素人坂
駄句数多枯葉の山に雨しとど　黒田　寿香
新しい碑に香を焚く秋彼岸　松本　精一
拿捕され海にロシアの黒き船　鈴木　米子
八十路なお学びの集い秋の空　小松　ハルエ
吹き倒されし稲田の恨み続く峡　山本　五十鈴

短歌

浄土行きの切符なくして現世に戻ればナースたちの優しき　蛭田　浩市
老ゆるとも雅の心息づきて歌詠む日々に生甲斐覚ゆ　太平　太平
誕生日に血圧測定器を贈られぬ小遣い貯めしと中三の孫に　坂本　雪絵
はらはらと稲穂の波を渡りゆく蝗にも見る豊作の秋　遠藤　秀
明け空に願い込めれば百舌鳴きぬその鋭さに学べというや　芳賀　常夫
畦道の刈られし跡に穂は下がり小綬鶏　雉子にも魅力ある道　鈴木　イミ子
この国に生まれて良かったの実感がいつ還るやら犯罪の日々　前田　初
三人の友に誘われ手をとりて歌い乍らの花街道をゆく　森　芳子
何気なき虫の音なれど心にし伝うリズムの意を知らむとす　蛭田　光江
立つ風に小揺れ乍らも楚々として花色匂う秋桜かな　佐藤　春枝
待合にいつものの顔が揃うとも話題は今日も新鮮にして　関根　瑞恵
草除ると畑に出でぬ足腰の痛みも今日は覚えぬほどに

秋草の中に交じりてリンドウの紫匂う風立ちにけり　根本　恵智
田螺汁に舌鼓打つ久々の百姓料理もつるや旅館に　水野　珠子
どの鉢も花咲く明日を待ちわびて輪台に置く蕾の色香　齊藤　平四
天高く蜻蛉のいくつ群れ飛べば里も賑わうバインダーの音　溝井　清乃
物を書く事にも慣れて減り行くも楽しみの一つ　岡部　一
秋野菜畑より取りて今日も又漬物とする嗜好の客に　鈴木　俊子
わが嗜好畑に移し作りたる大根は太る白肌みせて　柿沼　鯉乃
野の花を見るがたのしみリンドウも匂う頃かと山道辿る　本郷　嘉信
わが村の農の行方を思うとき未路どうなる見極めみたし　吉田　世津
ひりひりと赤唐辛子口中の燃ゆるが如し独りの夕餉　松本　一郎
介護良く百一歳の媼なれ何時もにこにこ笑顔をくれる　田中　志乃
杉山に亡夫と下刈る若き日を思い浮かべつつ山道歩む　藤田　千代子
若き日に習いし針子老いし今お復習（さら）いしてる針つこ倶楽部　杉山　磯子
虫喰うも無農薬なる夏キャベツ安心安全と家族の食事　岡部　シゲ
此処に住み七十余年恙なく老いし歳月に思う幸せ　北條　平
北那須の湯宿に集い一夜聞く寺内たけしコンサート　赤坂　朝子
老いて知る母の心の慈しみ寡黙な父の大きな背よ　前田　喜三子
病む吾に代わり夫の炊事せし姐に残る秋茄子の色　関根　キヌ子
去り行きし友の廃屋庭隅に今年も咲きてコスモス揺らぐ　鈴木　クニ
此の年の雪辱果たし郡大会準優勝のゲートボールよ　関根　ハナヨ
秋茄子の紫紺の色の艶めきを一品添える夕餉の膳に　関根　富久
胃カメラの診療受けるも異常なく心晴ばれ病院を出る　関根　ヨネ子
この夜半を月下美人の咲き極はむ香り満つ部屋独りの奢り　須藤　マツ子
師の歌碑に緑滴る不動尊歌友（とも）と集いば蝉時雨降る　鷺野谷　満
関根　一好

まめ通信 Vol. 7

緑のふるさと協力隊・大草鮎子さんの鮫川村体験記です。

おばあちゃんの知恵袋

「本当に浅川まで歩いたの？」先月の記事へ多くの方が反応してくださり、ほくそ笑んでいる大草です。三時間ほど歩いたら、駅に辿り着いたそうでした。

さて、最近は収穫シーズン真っ只中。家の前の小学生の田んぼもはせがけが終わり、徐々に田畑の風景も寂しくなってきました。そろそろ初霜も降りてくるのでしょうか。

手まめ館の自分の畑に植えているものたちも掘り起こさないと、と思っています。サツマイモを沢山作ったので、ムロを作って保存するつもりです。冬の大事な食料が、凍っちゃったら大変ですから。ムロにはねずみ除けに杉の枯れ葉と、干したワラビを入れると良いと聞きました。杉の葉は、ねずみがちくちくして嫌がるから。ワラビは、ねずみが嫌いな植物だから入れるんだそうです。どうしたら冬、食料がない時期に食いつないでいけるか、昔の人たちが考えて考案した技なんですね。

おばあちゃんおじいちゃんに、昔ながらの知恵を教えてもらう度、なんて賢いんだろうって感嘆してしまいます。おばあちゃんの知恵袋は、自然と関わり合う生活の中で、人がよりよく生きるために少しずつ形を変えながら受け継がれてきた、言わば時代の最先端です！とっても面白い。

これからも活動を続ける中で、少しでも多く知恵袋に入っている豆知識を教えてください。よろしくお願いします！

（文・写真／大草鮎子）



青生野の牧場にて

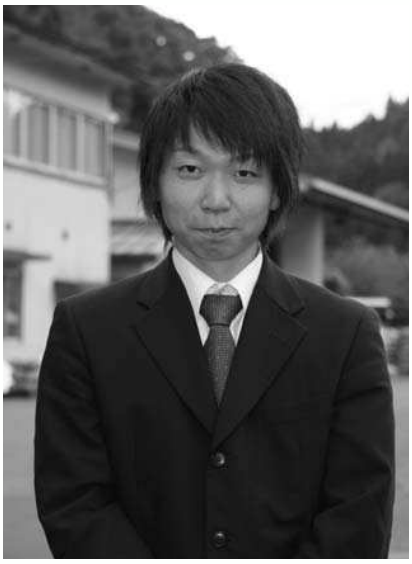
情報の泉 わくわく WAKU-WAKU

案内・募集

●こころんアート展　日時…11月18日（土）・19日（日）午前10時～午後5時（19日は午後4時まで）／場所…生活支援センターこころん（泉崎村）／内容…絵画教室参加者・利用者、地域の芸術家によるチャリティー合同芸術展／入場料…無料／問い合わせ…ＮＰＯ法人こころん☎0248-54-1115

●自衛隊生徒募集　防衛庁自衛隊では、現在自衛隊生徒を募集しています。採用予定数…①陸上自衛隊・約250人②海上自衛隊・約50人③航空自衛隊・約50人／応募資格…15歳以上17歳未満の者（平成19年4月1日現在）で、中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了者／受付期間…平成18年11月1日（水）～平成19年1月9日（火）／採用試験日・場所…平成19年1月13日（土）・白河地域職業訓練センター／問い合わせ…自衛隊福島地方協力本部白河地域事務所☎0248-24-0372

●標準営業約款制度「Ｓマーク」をご存知ですか　標準営業約款制度は、法律で定められた消費者（利用者）を擁護するための制度です。厚生労働大臣認可の約款に従って営業することを登録した理容店や美容店、一般飲食店では、店頭にＳマークを掲げています。登録店は、安全、清潔、安心を約束する信頼できるお店です。詳細・



なかがわさい　よしえい
中川西 吉栄さん（23歳）
［石井草字石井在住］

誕生月　昭和58年10月
血液型　A型
星　座　てんびん座
趣　味　スノーボード

不便なところもありますが住んでいいところです。

■仕事はどんなことをしていますか？

ＪＡ東西しらかわ鮫川支店で金融の窓口を担当しています。

■仕事で心がけていることはありますか？やりがいを感じるときはどんなときですか？

いつも笑顔を絶やさず、気軽に利用していただけるように心がけています。やりがいを感じるときは、与えられた目標が達成できたときですね。

■休日はどんな風に過ごしていますか？

家の手伝い(農作業)をしたり、買い物に行くことが多いです。

■これからしてみたいことはなんですか？

まだ、これといって具体的にやりたいことはありませんが、一つのことに対して、一生懸命取り組んでいきたいと思っています。

■村に住んでいて感じることや、現在の村についてどう思いますか？

とても住んではいいところだと思いますが、不便をきたすところもあるので、そこをよくすればもっと住みやすくなると思います。

■村に必要なもの、要望などはありますか？

村に活気が感じられないので、活気を取り戻せるようなこと（例えば若い人も気軽に参加できるイベントなど）を行い、地域のコミュニケーションを大切にすることが必要だと思います。それと、夜になると村内が暗いので、街路灯をもっと増やして明るい村になってほしいですね。

■

次は関根務さん(西山字西野内在住)の予定です。

学校だより

（第25回）

青生野小学校 編
安齋　好孝 校長
児童24人

お年寄りとの触れ合い学習

青生野小学校では、総合的な学習の時間を利用し、全学年お年寄りとの触れ合いを行っています。十月十一日に行われた中学年(三・四年生)の交流の様子を紹介します。



赤十字奉仕団の方々など七人のお年寄りに集まっていただき楽しいひとときを過ごすことができました。

お手玉・輪投げで一緒に遊んだ後、縦笛の演奏や「富士山」の歌を聴いていただきました。子どもたちは緊張しながらも自分たちの演奏を聴いていただく喜びを感じ取ることができました。



その後、「姥(うば)捨て山」「笠地蔵」の昔話を聞きました。この話を聞いて家族(お年寄り)をいたわる気持ちや神々を敬おうとする気持ちを感じ取ることができました。

糸電話で声が伝わる体験をした後、今度は子どもたちによる紙芝居「ちいちゃんのかげおくり」をお年寄りの方々に聞いていただきました。子どもたちは普段の練習以上に真剣に流暢にそして感情を込めて朗読することができました。しかし、そのこと以上に勉強になったのは、朗読の後、戦争の体験をうかがえたことです。「空襲の話」「焼夷弾の話」「疎開の話」「防空壕の話」「当時の青生野の道路状況」「当時の棚倉の様子」などなど、湯水のようにあふれ出てくる話に追いついていくのがやっとでした。

（文・写真／青生野小学校）

ふくしま駅伝　11月19日(日)　午前7時50分スタート

がんばれ！鮫川村チーム

第十八回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会(ふくしま駅伝)は、十一月十九日(日)、白河総合運動公園陸上競技場(白河市)をスタート、県庁前(福島市)をゴールとする十六区間、九六・二キロのコースで開催されます。

今年で十七回目の出場となる鮫川村チームは、中学生・高校生を中心にチームを編成し、上位入賞を目指します。みなさんの応援をお願いします。

■団長



水野　博和（村体育協会長）

■監督



戸村　正明（村体育指導委員会長）

■コーチ



阿久津　光市（村体育指導委員）

■コーチ



中島　雅隆（ふくしま駅伝経験者）

■選手



緑川　勝寿（陸上自衛隊郡山駐屯地）

■コーチ兼選手



石井　貴大（鮫川中教師）

■選手



小山田　忠吉（陸上自衛隊郡山駐屯地）

■選手



戸村　和正（住友ゴム工業白河工場）

■選手



折笠　哲也（鮫川小教師）

■選手



矢吹　隆介（田村高３年）

■選手



三瓶　雄二（東白農商高鮫川分校３年）

■選手



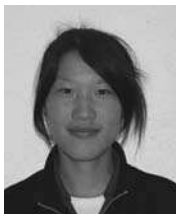
坂本　和也（学法石川高２年）

■選手



関根　健人（学法石川高２年）

■選手



矢吹　恵里香（学法石川高２年）

■選手



高木　勝人（学法石川高１年）

■選手



圓井　敏彦（田村高１年）

■選手



関根　拓也（鮫川中３年）

■選手



本郷　健太（鮫川中３年）

■選手



佐藤　真基（鮫川中３年）

■選手



田子　拓人（鮫川中２年）

■選手



増谷　文誉（鮫川中２年）

■選手



遠藤　一樹（鮫川中２年）

■選手



舟木　綾（鮫川中３年）

■選手



石井　美紀（鮫川中３年）

■選手



湯坐　香子（鮫川中３年）

■選手



矢吹　奈緒（鮫川中２年）

選挙

福島県知事選挙 投票日は11月12日です

知事の辞職に伴う福島県知事選挙は10月26日(木)に告示、11月12日(日)に投票が行われます。

私たちの「声」を県政に生かす大切な選挙です。棄権しないで投票しましょう。

投票できる人　今回の選挙で投票ができる人は、次の要件を満たし、選挙人名簿に登録されている人です。

①昭和61年11月13日までに生まれた人

②村外から転入された人は、平成18年7月25日までに「転入届」が済んでいる人

③平成18年7月11日以降に県内市町村に転出された人で、転出先市町村の選挙人名簿に登録されていない場合（県内転出1回のみ）

投票所・投票時間　投票は村内8か所で行います。投票時間は午前7時から午後7時までとなります。投票所へは「入場券」を忘れずにお持ちください。紛失した場合は、投票所の係員に申し出てください。

期日前投票・不在者投票　選挙の投票当日に仕事や旅行、冠婚葬祭などで投票ができない場合は、10月27日から11月11日までの間、役場で投票できます。時間は午前8時30分から午後8時までです。この際も入場券を忘れずにお持ちください。

郵便による不在者(在宅)投票　身体に重度の障害がある人は、「郵便投票証明書」の交付を申請し、交付要件に該当すれば郵便による不在者投票（在宅投票）ができます。交付申請は常時受け付けています。次の要件に該当し、希望される方は申請してください。

交付要件　①身体障害者手帳の交付を受け、両下肢・体幹・移動機能の障害の場合は1級、2級。心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸の障害の場合は1級、3級（2級なし）。免疫の障害の場合は1級から3級。②戦傷病者手帳の交付を受け、両下肢・体幹の障害の場合は「特別項症」から「第2項症」まで。心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸の場合は「特別項症」から「第3項症」までの項症が記載されている人。③要介護者で介護保険被保険者証の要介護状態区分が要介護5。④①②に該当するか判断がつかない場合は、県知事が書面により証明した人。

交付申請先　村選挙管理委員会

申請に必要なもの　身体障害者手帳または戦傷病者手帳、もしくは介護保険被保険者証

■**問い合わせ**　村選挙管理委員会 ☎49-3111

年金

11月は年金月間です

社会保険事務所では、各種年金についての広報などを実施することにより、国民一人ひとりに年金制度に対する理解と信頼を深めていただくことを目的として、毎年11月6日から12日を「年金週間」として年金相談の時間延長や休日の年金相談を実施してきましたが、今年から国民年金の社会保険料控除証明書が送付される11月を「年金月間」と定め、年金、納付相談のための窓口を開設します。なお、12月も11月同様、窓口を開設します。

年金相談　11月11日(土)、12月9日(土)

納付相談会　11月12日(日)・25日(土)・26日(日)、12月9日(土)・10日(日)・16日(土)・17日(日)

※12月9日は年金相談と納付相談ができます。

持参するもの　本人確認のための年金手帳や年金証書、納付書などの基礎年金番号がわかる書類

■**問い合わせ**　福島社会保険事務局白河事務所 ☎0248-27-4163

Information

くらしの情報 インフォメーション

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
	[福祉係]	49-3113
		FAX 49-2651
	[健康係]	29-1231
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(FAX兼)	29-1150
公民館	49-2247
農業者トレーニングセンター(FAX兼)	49-3295
学校給食センター	49-2113
こどもセンター(鮫川保育園・鮫川幼稚園)	29-1010
	FAX 29-1012
保健センター(地域包括支援センター)	29-1231
国保診療所	49-2028
ほっとはうす・さめがわ(FAX兼)	48-2555
手・まめ・館	49-2556
	FAX 49-2445

今月の納税

11月30日(木)

固定資産税　第4期
国民健康保険税　第6期
介護保険料　第6期

◆お知らせ２

凍結防止剤散布用ペットボトル収集のご協力について

福島県棚倉土木事務所では、冬期間に路面が凍結する危険箇所に、凍結防止剤を効果的に散布するため、使用済みのペットボトルを収集しています。みなさんのご協力をお願いします。

容器の大きさ　２.７㍑から４．０㍑のペットボトルでキャップ付きのもの

収集期間　平成19年３月末まで

収集窓口　村地域整備課および棚倉土木事務所(県棚倉合同庁舎内)

■**問い合わせ**　福島県棚倉土木事務所業務グループ☎33-3131

秋季全国火災予防運動実施

「消さないで あなたの心 注意の火」を全国統一標語に11月９日から15日までの７日間、「秋季全国火災予防運動」が実施されます。次の「３つの習慣」「４つの対策」「７つのポイント」に注意し、火災の未然防止を心がけましょう。

▶**３つの習慣**…①寝たばこをしない②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用③ガスこんろなどを離れるときは必ず火を消す▶**４つの対策**…①逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置②寝具や衣類に防炎製品を使用③火災を小さいうちに消すために住宅用消火器を設置④お年寄りや身体の不自由な人のために隣近所の協力体制をつくる▶**７つのポイント**…①家のまわりに燃えやすいものを置かない②寝たばこやたばこの投げ捨てをしない③天ぷらを揚げるときはその場を離れない④たき火をしない⑤子どもにマッチやライターで遊ばせない⑥電気器具を正しく使いたこ足配線をしない⑦ストーブに燃えやすいものを近づけない

■**問い合わせ**　棚倉消防署鮫川分署☎49-2119

小規模企業共済制度および経営セーフティ共済(中小企業倒産防止共済制度)のご案内

小規模企業共済制度は、個人事業主または会社などの役員の方が事業をやめたり退職した場合に、生活の安定や事業の再建を図るための資金を、あらかじめ準備しておく国の共済制度で、「小規模企業の経営者のための退職金制度」ともいえます。この制度は、掛金は全額所得控除され、受け取る共済金も退職所得または公的年金等の雑所得扱いとなります。一方、経営セーフティ共済は、取引先の突然の倒産が原因で経営悪化の危機に直面してしまったときに資金を借り入れることができる制度で中小企業を守るために国がつくった共済制度です。毎月の掛金も税法上の必要経費または損金に参入できます。

二つの制度の詳しい内容については商工会、金融機関の窓口などにお問い合わせください。

■**問い合わせ**　独立行政法人中小企業基盤整備機構経営安定再生部共済普及課　☎03-5470-1540

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	1	2
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	1	8
無施錠	1	5
ガラス破り	0	3
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	1
自動車盗	0	2
オートバイ盗	0	0
自転車盗	0	0
計	2	14

発生件数：９月22日～10月21日
累計：１月１日～10月21日

●村内で空き巣が発生しました。警察署では、9月26日未明、塙町片貝で発生した強盗事件の情報を集めています。心当たりのある方は情報をお願いします。

◆保健センターいきいき通信　文／村住民福祉課健康係（保健センター内）　蛭田みゆき保健師　☎29-1231

冷え性を予防しましょう

■**「冷え性」とは？**

「冷え性」とは、毛細血管の血管障害のことをいいます。人間は寒さを感じると、体表の毛細血管を収縮させて、体温が逃げないように調節します。冷え性は、毛細血管がいつまでも収縮した状態が続き、周りが暖かくなってもなかなか血管が広がらないため起こります。

■**「冷え性」による害**

血液の流れが悪くなり、栄養や熱が身体の端端まで行き届かず、また冷たい血液が身体を巡るため、さらに熱を作り出すことができなくなるという悪循環に陥ります。その結果、次のようなことが起こりやすくなります。

▼肩や首のコリ▼慢性的な頭痛▼風邪をひきやすい▼胃腸が弱い(下痢や腹痛)▼生理不順や婦人科疾患▼集中力がなくなる▼イライラすることが多い　など

■**「冷え性」のタイプ**

①自律神経タイプ…自律神経は、身体が正常な状態を維持するよう働く神経で、毛細血管の拡張や収縮を支配しています。この自律神経の働きがストレスや寝不足などにより妨げられることによって、血管の収縮がうまくいかなくなり、冷え性となります。

②血流低下タイプ…主に心臓のポンプの力の弱い、低血圧や貧血の方に多くみられるタイプで、運動不足で筋力が弱っている方なども身体中に十分に血液を送れず冷え性になります。

■**「冷え性」は病気？**

冷え性がひどくなると皮膚などにも変化が表れます。その背後には病気がある可能性もあります。

①レイノー症状…血流が悪くなることで皮膚が白色や青色、紫色になり血流が良くなると赤くなる症状で、関節リウマチや膠原病の一症状です。

②しもやけ…寒さに湿気が加わることで発症し、湿気を拭き取ったり、こまめに着替えたりすることが大切です。

③その他…下腹部に痛みを感じたり、顔や足がひどくむくむ場合は、婦人科系の病気の可能性があります。また、腎臓や肝臓、心臓などが原因で冷えが起こっている場合もあり、何らかの危険信号を出していることも考えられますので、症状がひどい場合は受診をお勧めします。

■**「冷え性」の対策とは？**

①服装はゆったりで保温できるものを
▼保温性・通気性・吸水性の良い素材の服を選ぶ▼首がつく身体の部位を温める(首・手首・足首など)▼身体を締め付ける服装は避ける(血流を良くするため)

②半身浴・低温長時間浴を行う
▼38～40度の湯船に約20分間程度ゆっくりつかる▼湯冷めしないよう、入浴後は早く服を着て床につく

③食べ物は身体の中から温まるものを
▼ビタミンE(血流を良くするイワシ・かぼちゃ・キウイなど)▼ビタミンB群(代謝を良くする卵・ごま・納豆など)▼鉄(鉄欠乏性貧血の予防・改善を促すほうれん草・豆腐・海藻類など)

特に冬に食べることの多い鍋物は、野菜が食べやすくなり、スープにはビタミンやミネラルが溶け出すため栄養が豊富です。また、みんなで楽しく食べることでストレス発散にもつながるため冷え性の方にはお勧めです。

これから寒くなる季節。冷え性対策をして元気に乗り切りましょう。

Book

図書の缶詰
図書館からおすすめの本をご紹介
鮫川村図書館☎29-1150



わがままいもうと（ねじめ正一・文、村上康成・絵、教育画劇）
「アイスクリームが食べたい」病気の妹はどんどんわがままになって…。それでもおにいちゃんは妹のために大奔走！そんな"ひたむきさ"がほほえましい一冊です。



「いい人」をやめると楽になる（曽野綾子、祥伝社）
今の大人たちは子どもからよく思われたいと鍛えもせず、怒りもせず本当の"教育"をしているだろうか?
「いい人」になろうと無理して疲れてしまい、時には人間を失うことも…。もっと楽に生きてみませんか？

火	水	木	金	土
	11/1 ●送迎バス運行日（中野・東野方面） ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●らっこクラブ[こ]	2 ●送迎バス運行日（渡瀬・青生野方面） ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30～15:00／世々麦集会所	3 *文化の日* ㊡杉山胃腸科外科皮膚科(棚倉町)☎33-7551 金沢医院(矢祭町)☎46-2312 ●図書館休館日 ●少年主張大会・音楽発表会…9:30～[公]	4
7 ●送迎バス運行日（西野･西山･富田方面） ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30～15:00／青生野集落センター	8 ●送迎バス運行日（中野・東野方面） ●やまゆり保育室[こ] ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30～15:00／石井草集会所	9 ●送迎バス運行日（渡瀬・青生野方面） ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	10 ●地区栄養教室・健康相談会…10:30～15:00／中の沢集落センター ●東白川郡短歌大会…8:30～15:30／さざり荘	11 ●第2回健康運動推進員養成講座…9:00～12:00[保]
14 ●送迎バス運行日（西野･西山･富田方面） ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30～15:00／東石区集落センター	15 ●送迎バス運行日（中野・東野方面） ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	16 ●送迎バス運行日（渡瀬・青生野方面） ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●やまゆり乳児室[こ]	17 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30～15:00／戸草多目的集会所	18 ●さめっ子フェスティバル／鮫川小
21 ●送迎バス運行日（西野･西山･富田方面） ●10か月児健診…10:00～[保] ●1歳6か月児健診…13:15～[保] ●3歳児健診…13:00～[保]	22 ●送迎バス運行日（中野・東野方面） ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●らっこクラブ[こ]	23 *勤労感謝の日* ●図書館休館日 ●鮫川の郷土料理を楽しむ会[公] ㊡東白川中央病院(棚倉町)☎33-3263 中島医院(塙町)☎43-0373	24 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30～15:00／前沼集会所	25
28 ●送迎バス運行日（西野･西山･富田方面） ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●第3回健康運動推進員養成講座(視察研修)	29 ●送迎バス運行日（中野・東野方面） ●おはなしの森…16:00～16:30[図] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30～15:00／中沢公民館 ●らっこクラブ[こ]	30 ●送迎バス運行日（渡瀬・青生野方面） ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●村税などの納期限	12/1	2 ●お遊戯会[こ]
5 ●送迎バス運行日（西野･西山･富田方面） ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	6 ●送迎バス運行日（中野・東野方面） ●やまゆり保育室[こ] ●おはなしの森…16:00～16:30[図]	7 ●送迎バス運行日（渡瀬・青生野方面） ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保]	8	9

[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　[こ]＝こどもセンター

●お誕生おめでとうございます

（９月届け出分・敬称略）



長井（ながい）　友莉花（ゆりか）・女
平18.9.8生
住所…青生野
保護者…久幸・理江

●おくやみ申し上げます

（９月届け出分・敬称略）

住所	氏名	月日	年齢
芦ノ草	矢吹　勝義	9．2	86歳
遠ケ竜	佐藤千代治	9．3	91歳
本坂	藤田　ミヨ	9．7	95歳
真坂	湯坐　梅子	9．9	81歳
道少田	本橋　ミツ	9．17	87歳
内ヶ竜	水野　セイ	9．17	93歳

●人の動き

10/１現在・（　）は前月比

人口	4,416 人	（－6）
男	2,193 人	（－3）
女	2,223 人	（－3）
世帯	1,129 戸	（＋1）

●寄付・寄贈

（９月受理分・敬称略）

■社会福祉事業のために[金員]…矢吹善信(芦ノ草)佐藤一(遠ケ竜)藤田一夫(本坂)湯坐和彌(真坂)本橋隆史(千葉県浦安市)水野せつ子(いわき市)

■村民ゴルフ大会チャリティーとして[金員]…村体育協会(水野博和会長)

■図書館に[図書]…阿久津文男(滑石)奥貫洋(棚倉町)森文子(東京都・本144冊、ビデオテープ24本)廣井敏男(東京都・本72冊)

※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。

●編/集/後/記

■日に日に寒くなり、冬の足音も近づいてきました。村内の木々も色とりどりに染まり、紅葉の季節を迎えています。後ろのページで紹介していますが、江竜田の滝や強滝には「見頃はいつですか」との問い合わせも多く、きれいに染まってくれるのを願うばかりです。これからますます寒くなります。かぜをひかないように気をつけたいですね。（緑川）

■お知らせ

「手･まめ･館」1周年感謝祭

日時　11月５日(日)　午前11時～
場所　「手・まめ・館」
内容　①もちつき大会…午前11時、正午の２回実施／②秋の味覚バイキング…午前11時30分～午後２時、料金…中学生以上500円、小学生200円／③豆腐１丁プレゼント…ただし、「手･まめ･館」でお買い上げの方のみ(先着100人)
同時開催　①達者の味噌販売／②やまぶきの会活動製品即売会

11 生活情報カレンダー 月1日～12月9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
●一般作品展・公民館事業展など　10/31～11/9 …9:00～17:30[公]　※土・日を除き、祝日は午前中のみ ●文化団体作品展示・小中学校児童生徒作品展など 11/14～19…9:00～17:30[公]	
5 ㊡和田医院(棚倉町)☎33-2012 木村医院(矢祭町)☎46-3528 大野診療所(石川町)☎26-2615 ●青生野小学習発表会 ●やまぶきの会…9:00～12:00／「手・まめ・館」 ●「手・まめ・館」1周年感謝祭	**6** ●図書館休館日
12 ㊡勝田医院(棚倉町)☎33-3008 車田病院(塙町)☎43-1019 中島病院(石川町)☎26-3415 ●福島県知事選挙 ●親子読書教室…10:00～15:00[図]	**13** ●４カ月児健診・BCG接種・お母さんの口腔健康相談…13:30～／塙厚生病院 ●図書館休館日
19 ㊡大木医院(棚倉町)☎33-2424 車田病院(塙町)☎43-1019 ふるどのクリニック(古殿町)☎32-1114 ●第18回ふくしま駅伝競走大会	**20** ●図書館休館日 ●農業委員会総会 ●心配ごと相談…13:00～15:00[公] ●地区栄養教室・健康相談会…10:30～15:00／東野集会所
26 ㊡藤田医院(棚倉町)☎33-2013 東舘診療所(矢祭町)☎46-3165 石川中央医院(石川町)☎26-2024 ●第17回村民駅伝競走大会	**27** ●図書館休館日 ●地区栄養教室・健康相談会…10:30～15:00／鍬木田・反田集会所
3 ㊡あらまちクリニック(棚倉町)☎33-8018 石川医院(塙町)☎43-0003 ●第４回健康運動推進員養成講座…9:00～12:00[保]	**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。　㊡＝休日当番医

紅葉を見に行こう

秋も深まり、村中が鮮やかに彩る季節になりました。
村内にはたくさんの紅葉スポットがあり、目を楽しませてくれます。
ぜひ一度、足を運んでみてはいかがですか。

①強滝



②長遠寺



③落合地内



④仁田地内



⑤滑滝

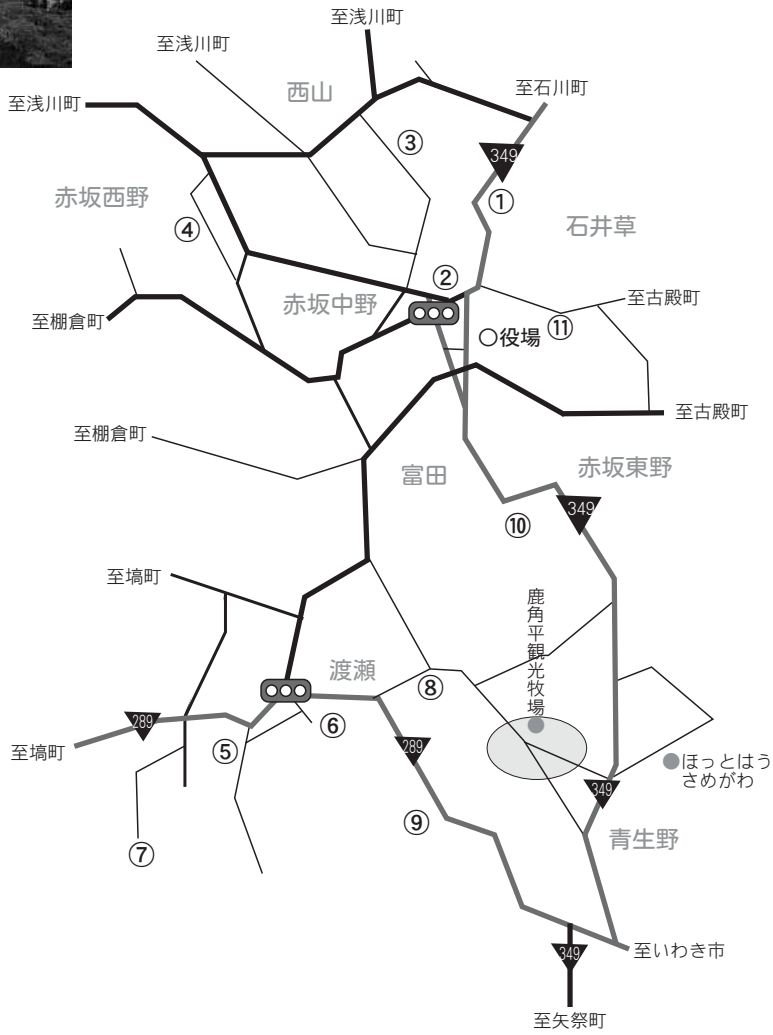


⑥馬場淵



⑦江竜田の滝





⑪叉石



⑧関下地内



⑨越虫の滝



⑩天狗橋



※ここに紹介したものはほんの一部です。おすすめの紅葉スポットがありましたら、役場企画調整課までお知らせください。（写真は昨年撮影したものです。）

広報 さめがわ　No.631［平成18年11月1日発行］
■発行・編集／福島県鮫川村役場企画調整課　〒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 0247-49-3115
■FAX 0247-49-3363　■ホームページ http://www.vill.samegawa.fukushima.jp/　■Eメール kikaku@vill.samegawa.fukushima.jp