さめがわ

［広報］ 鮫川村広報紙

4

2009 No. 660
平成21年４月１日発行



■特集
平成21年度当初予算

■行政情報
禁煙治療が身近で効果的に！ ほか

■ほっとニュース
村内小・中学校で卒業証書授与式
むし歯のない子 ほか

［表紙写真］
こどもセンターお別れ会
／（３月11日）

特集　平成21年度当初予算

むらづくり

住民生活に密着

平成21年度のむらづくりがスタートしました。村では厳しい財政状況の中、「最小の経費で最大の効果」を念頭において、さまざまな事業に取り組んでいきます。

今年度は、一般会計が25億2千500万円、特別会計が12億4千729万5千円、総額37億7千229万5千円の予算となりました。[表1]

一般会計では、前年度比1億3千万円（4・9％）の削減予算ではありますが、新事業であるこども医療費助成事業（中学生までの医療費無料化）や緊急雇用創出基金事業、バイオマスヴィレッジ整備事業（施設設計業務など）のほか、平成20年度補正予算に計上し、前倒しして実施している鮫川小学校および鮫川中学校の耐震補強改修工事と合わせて、100年に1度の経済危機といわれている状況の中、村民の生活に密着した予算の編成・執行を目指しました。


幼稚園卒園式（3月19日）

一般会計

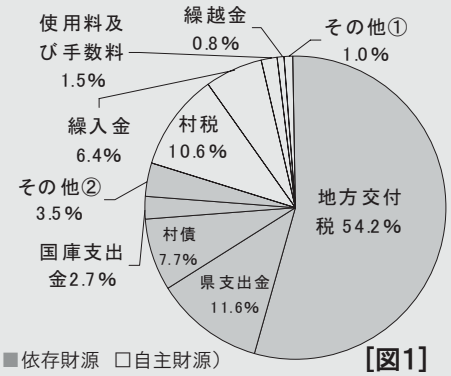
【歳入】
依存財源が全体の8割に

歳入（収入）のトップは、地方交付税（全国の自治体が一定の水準で事業が行えるように国から配分されるお金）の13億6千786万7千円で、歳入全体の54・2％を占めています。地方交付税は前年度と比べると5千233万円（4・0％）の増額となっていますが、地方交付税を含めた依存財源（国や県から入ってくるお金）全体では、前年度に比べ1億1千973万2千円（5・6％）の減額となり、自主財源（村が自分の手で確保できるお金）が乏しい本村にとって厳しい予算編成になりました。

自主財源では、前年度に比べ1千26万8千円（2・0％）の減額となりました。これは、繰入金や使用料及び手数料で1千168万2千円（14・2％）の増額となっているものの、その他の携帯電話整備事業事業者負担金などの収入が2千206万2千円（80・5％）減ったことなどによるものです。[図1][表2]

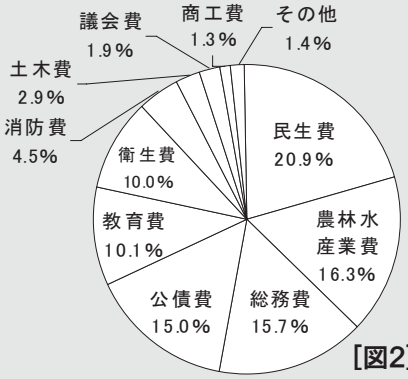
【歳出】
農業水産事業費・教育費が増加

■歳入予算内訳（一般会計）



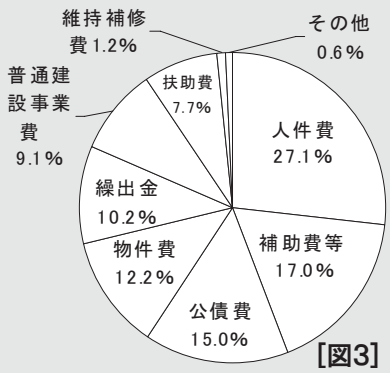
（■依存財源　□自主財源）　[図1]

■目的別歳出予算内訳（一般会計）



[図2]

■性質別歳出予算内訳（一般会計）



[図3]

全会計総額　約37億7,229万5千円

[対前年度比１億7、１５６万4千円（4.4％）減]

次に歳出予算を見てみましょう。

目的別では、民生費が5億2千845万1千円(20・9%)と最も多く、次いで農林水産業費の4億1千131万3千円(16・3%)、総務費の3億9千624万9千円(15・7%)、公債費の3億7千945万5千円(15・0%)、教育費の2億5千505万5千円(10・1%)と続いています。**[図2][表3]**

一方、性質別では、人件費が6億8千472万2千円(27・1%)と最も大きくなっていますが、前年度と比べて492万3千円(0・7%)減額となっています。次いで、補助費等の4億2千974万4千円(17・0%)、公債費の3億7千945万5千円(15・0%)、物件費の3億875万7千円(12・2%)の順に続いています。

普通建設事業費は旧西山小学校を改修して行った介護老人福祉施設整備事業の完了や村道関下関口線舗装事業の減などにより2億95万7千円(46・6%)の減となりました。**[図3][表4]**

特別会計

全体で対前年度3%の減

特別会計とは、特定の事業を特定の収入で行うために、独立して設けた会計をいいます。平成21年度は、国民健康保険(事業勘定・直診勘定)、老人保健、簡易水道事業、村営バス事業、集落排水事業、介護保険、交流施設、学校給食センター、後期高齢者医療の9つの会計で運営します。

これら特別会計予算の総額は12億4千729万5千円となり、前年度に比べ4千156万4千円(3・2%)の減額となりました。

老人保健特別会計が5千274万1千円(99・6%)減額となったのは、20年度から老人保健制度が後期高齢者医療制度へ移行したためです。**[表1]**

■会計別予算の状況[表1]

会計別		予算額	対前年度比	伸び率(%)
一般会計		25億2,500万円	△1億3,000万円	△4.9
特別会計		12億4,729万5千円	△4,156万4千円	△3.2
国民健康保険	事業勘定	4億8,100万円	△1,100万円	△2.2
	直診勘定	8,800万円	△200万円	△2.2
老人保健		20万2千円	5,274万1千円	△99.6
簡易水道事業		8,422万6千円	△838万8千円	△9.1
村営バス事業		736万円	7万9千円	1.1
集落排水事業		3,074万6千円	△110万4千円	△3.5
介護保険		3億6,544万3千円	4,733万7千円	14.9
交流施設		2,041万1千円	△278万9千円	△12.0
学校給食センター		1億3,517万8千円	△496万円	△3.5
後期高齢者医療		3,472万9千円	△599万8千円	△14.7
予算総額		37億7,229万5千円	△1億7,156万4千円	△4.4

■一般会計歳入予算の状況[表2]

区分		予算額	構成比(%)	対前年度比	伸び率(%)
自主財源		5億1,309万4千円	20.3	△1,026万8千円	△2.0
	村税	2億6,811万6千円	10.6	11万2千円	0.0
	繰入金	1億6,096万4千円	6.4	885万3千円	5.8
	使用料及び手数料	3,661万3千円	1.5	282万9千円	8.4
	繰越金	2,000万円	0.8	0円	0.0
	その他①	2,740万1千円	1.0	△2,206万2千円	△80.5
依存財源		20億1,190万6千円	79.7	△1億1,973万2千円	△5.6
	地方交付税	13億6,786万7千円	54.2	5,233万円	4.0
	村債	1億9,490万円	7.7	△8,020万円	△29.2
	県支出金	2億9,391万1千円	11.6	1,224万3千円	4.3
	国庫支出金	6,821万8千円	2.7	△9,540万5千円	△58.3
	その他②	8,701万円	3.5	△870万円	△9.1
計		25億2,500万円	100.0	△1億3,000万円	△4.9

※その他①＝分担金及び負担金、財産収入、寄附金、諸収入／その他②＝地方譲与税、利子割交付金、配当割交付金、株式譲渡所得割交付金、地方消費税交付金、自動車取得税交付金、地方特例交付金、交通安全対策特別交付金

■一般会計目的別歳出予算の状況[表3]

区分	予算額	構成比(%)	対前年度比	伸び率(%)
民生費	5億2,845万1千円	20.9	△1億2,372万1千円	△19.0
農林水産業費	4億1,131万3千円	16.3	688万2千円	1.7
総務費	3億9,624万9千円	15.7	△1,593万6千円	△3.9
公債費	3億7,945万5千円	15.0	△825万8千円	△2.1
衛生費	2億5,505万5千円	10.1	4,408万5千円	20.9
教育費	2億5,432万4千円	10.0	820万9千円	3.3
消防費	1億1,274万6千円	4.5	196万5千円	1.8
土木費	7,326万6千円	2.9	△6,589万8千円	△47.4
議会費	4,774万2千円	1.9	8万1千円	0.2
商工費	3,169万2千円	1.3	290万3千円	10.1
その他	3,470万7千円	1.4	2,849万8千円	131.1
計	25億2,500万円	100.0	△1億3,000万円	△4.9

※その他＝災害復旧費、労働費、予備費

■一般会計性質別歳出予算の状況[表4]

区分	予算額	構成比(%)	対前年度比	伸び率(%)
人件費	6億8,472万2千円	27.1	△492万3千円	△0.7
補助費等	4億2,974万4千円	17.0	1,294万7千円	3.1
公債費	3億7,945万5千円	15.0	△825万8千円	△2.1
物件費	3億875万7千円	12.2	5,267万3千円	20.6
繰出金	2億5,624万円	10.2	1,085万3千円	4.4
普通建設事業費	2億3,006万9千円	9.1	△2億95万7千円	△46.6
扶助費	1億9,440万2千円	7.7	1,282万2千円	7.1
維持補修費	2,960万1千円	1.2	586万9千円	24.7
その他	1,201万円	0.6	△1,102万1千円	△134.3
計	25億2,500万円	100.0	△1億3,000万円	△4.9

※その他＝災害復旧費、投資及び出資金、貸付金、積立金、予備費

平成21年度当初予算

［第３次鮫川村振興計画］の実現

主な事業概要①

＜農村の再生ビジョン＞
独自の優れた資源を発見し、みんなで知恵を出し、心豊かに暮らし続けられる村の実現

【環境と健康を食べる】
- ●大豆振興対策事業　１,００８万４千円
  （大豆種子購入、大豆購入補助など）
- ●農産漁村活性化プロジェクト支援交付金事業
  （米粉製造機購入など）　４０９万円
- ●農村振興事業（グリーンツーリズム推進、エゴマ鶏開発など）
  １９８万７千円

【農村の景観と文化を生かす】
- ●森林環境税交付金事業（重点枠事業：舘山公園整備）
  ４２２万９千円

村民１人当たりに使われるお金は 594,958円【△21,338円】です。

一般会計歳出予算額÷平成21年３月1日現在の人口4,244人で計算。【 】内は対前年比。平成20年度は平成20年3月1日現在の人口4,308人で計算。

民生費	高齢者や子ども、障害者などの福祉のためのお金	124,517円【△26,870円】
農林水産業費	農林業の振興や農林道の整備などのためのお金	96,916円【3,037円】
総務費	選挙、戸籍、徴税、広報紙発行などのためのお金	93,367円【△2,311円】
公債費	地方債（村の借入金）を返済するためのお金	89,410円【△588円】
教育費	学校教育や生涯学習、体育振興などのためのお金	60,098円【11,126円】
衛生費	保健事業や予防接種、環境衛生などのためのお金	59,926円【2,796円】
消防費	消防施設の整備や消防団活動のためのお金	26,566円【851円】
土木費	道路や橋、住宅を整備・維持するためのお金	17,263円【△15,041円】
議会費	村議会運営のためのお金	11,249円【186円】
労働費	雇用創出のためのお金	7,203円【7,177円】
その他	商工業の振興、災害復旧などのためのお金	8,443円【△1,701円】

主な事業概要②

＜農村の環境ビジョン＞
自然や動植物と共存し、農村環境を創る村の実現

【道路網・道路環境の整備】
- ●村道世々麦西谷地線舗装事業　５００万円
- ●村道維持補修・国県村道除草作業　２,１６８万３千円
- ●県単林道改良事業（３路線）［新規］　８６７万５千円
- ●ふるさと林道緊急整備事業［新規］　２,４５０万円
  （林道酒垂宝木線改築工事）
- ●県営農道整備事業負担金　５４６万６千円

【水を大切にし、環境に配慮した排水の処理】
- ●合併処理浄化槽整備事業（７人槽20基）　８２８万円

【その他】
- ●東白衛生組合・東白斎苑運営費負担金
  ７,２２０万７千円

【簡易水道事業特別会計】
- ●岩野草給水施設整備事業　１,４９５万９千円

平成21年度予算編成方針

国の経済は、リーマンブラザーズの経営破たんに端を発した米国発の金融危機など世界経済の厳しい状況に直面しており、今後これらの動向を注視し、本村の財政運営を見極めていかなければならない状況下にあります。

また県においては、「三位一体改革」とそれに続く「歳出・歳入一体改革」の影響をもろに受け、歳出の抜本的な見直しを余儀なくされています。

厳しい財政状況のもと、本村が将来にわたり持続可能な財政バランスを保ちつつ発展していくためには、健全で安定した財政基盤の確立のもと、住民が未来に向かって明るい希望を持てるような施策や事務事業を効果的、効率的に展開していくことが求められています。

前例や慣例にとらわれることなく、すべての事務事業について見直しを行い、費用対効果をしっかりと見極め、緊急性や優先度を明らかにしながら施策の選別と重点化をすすめ、職員一人ひとりの創意と工夫により、少ない財源を効果的に活用し、第３次鮫川村振興計画の村づくりの目標である４つの主な事業の実現のために施策を推進するとともに、将来にわたり村が自立していくために財政の健全化を一層推進することを基本として、基本方針とします。

鮫川村長　大樂　勝弘

今年度はこんな仕事を行います
村のお金の使いみち

主な事業概要③

＜農村の暮らしビジョン＞
みんなが安心して生活できる村の実現

【安心生活ができる公共交通づくり】
- ●生活バス路線運行費　９３３万円
  （福島交通バス運行費補助、村営バス繰出金）

【安心生活を支える情報】
- ●携帯電話用鉄塔施設整備事業（戸草地区）［新規］　４,６７２万９千円
- ●高度情報化事業（白河広域ネットワーク負担金など）　８６５万７千円

【多様な暮らしの工夫】
- ●地域住宅交付金事業［新規］　２００万円
  （火災警報器・地上デジタル対応工事）

【火災と災害への備え】
- ●常備消防負担金　７，５５９万５千円
- ●消防施設整備事業（小型動力ポンプ更新ほか）　４２７万２千円
- ●消防活動費（活動服購入）　４５６万９千円

【安心生活ができる保険・医療・福祉の充実】
- ●住民健康診査事業（基本健診、がん検診など）　１,２０９万８千円
- ●予防接種事業（乳幼児予防接種、インフルエンザなど）　４３２万３千円

【安心生活ができる高齢者の保健と福祉の充実】
- ●高齢者生活支援事業（緊急通報システム借料、紙おむつ給付）　６８３万６千円
- ●一般高齢者支援事業（筋力づくり教室など）　５２３万５千円

【子育て支援体制づくり】
- ●乳幼児紙おむつ給付事業　３００万円
- ●保育業務　１億１,１９２万９千円
- ●こどもセンター費（子育て支援事業など）　２,５８１万９千円
- ●こども医療費助成事業（社保・国保）　１,６５５万３千円
- ●妊産婦医療費助成事業　５３万２千円
- ●妊婦一般健康診査　２８９万６千円
- ●幼稚園児教育費　２,７１２万８千円
- ●放課後児童クラブ事業（運営費）　２７６万円

【障害者の支援体制づくり】
- ●重度障害者支援事業費（重度心身障害者医療費）　１,０５１万１千円
- ●障害者福祉事業費　８,０６５万４千円
  （障害者自立支援給付費、身体障害者更生医療給付費など）

主な事業概要④

＜農村の人づくりと産業ビジョン＞
地域から世界を見ることができる人材を育成し、消費者と生産者の密接な関係を構築する村の実現

【学校教育の充実】
- ●基礎学力向上推進支援事業（学習支援員ほか）　４１０万１千円
- ●ふるさと後継者育成事業（中学校修学旅行助成）　５２万円
- ●青生野小学校校舎耐震補強・大規模改造工事設計業務　３７７万２千円
- ●スクールバス購入　１,１６０万円

【健康づくり・自主的スポーツ活動】
- ●ふくしま駅伝実行委員会補助　１２９万円

【安心安全、顔の見える農業の振興】
- ●中間地域等直接支払交付金事業　１億２,５０３万８千円
- ●水田作付条件整備事業（暗渠排水）　２００万円
- ●バイオマスヴィレッジ事業（施設設計業務、整備）　４,３９９万７千円
- ●肉用牛生産振興事業（輸送経費補助、ヘルパー補助）　１７０万円
- ●優良牛整備増殖事業　１２０万円

【ふるさとの森を守り育てる】
- ●松くい虫防除事業（被害木伐倒駆除）　３８７万５万円
- ●県単治山施設事業（３地区）［新規］　７９９万円

【商工業の振興】
- ●商工業振興事業（商工会補助など）　３５４万円

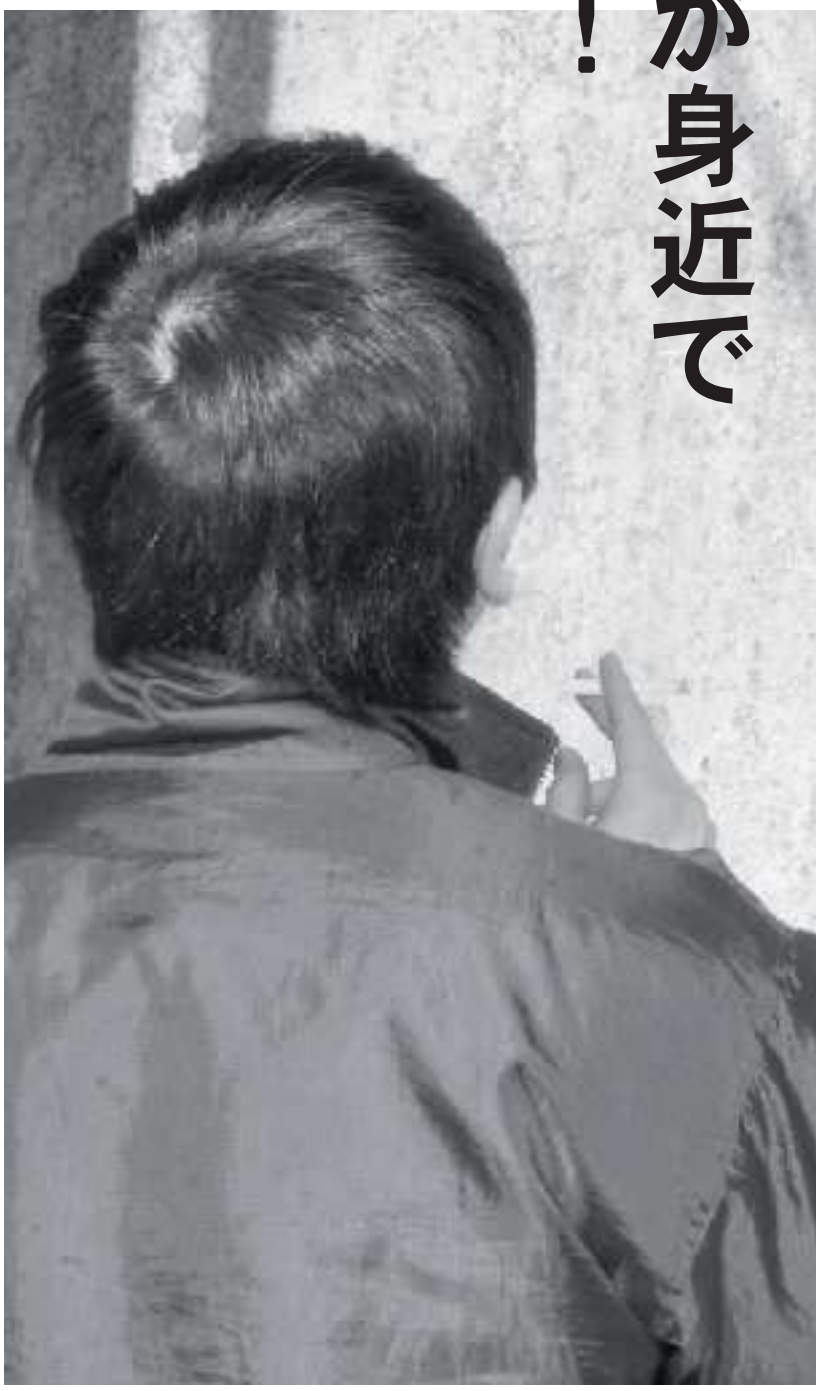
【村の特徴を活かした観光の振興】
- ●観光推進事業（うまいもの祭り補助など）　２５７万７千円

【その他】
- ●地籍調査事業（前ノ沢地区）　１,１７５万２千円
- ●緊急雇用創出基金事業、ふるさと雇用再生特別基金事業　３,０４６万円



平成21年度当初予算

新禁煙時代
禁煙治療が身近で効果的に！



■喫煙習慣は、病気？

いつでもやめられるという軽い気持ちで吸い始めたタバコが、いつの間にか手離せなくなり、禁煙に挑戦してもついつい吸ってしまい、やめられないのはなぜでしょうか。

「タバコをやめたい」と思っても吸ってしまうのは、タバコの煙に含まれるニコチンという物質が原因です。ニコチンは、麻薬と同様の強い依存性を持っています。喫煙習慣の本質は、ニコチン依存症という「脳の病気」です。

■ニコチン依存症とは

タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、ドーパミン（快感を生じさせる物質）が放出されます。ドーパミンが放出されると、喫煙者は快感を味わうとともに、もう一度タバコを吸いたいという欲求が生じ、次の一本を吸って再び快感を得て、また次の一本が欲しくなるという悪循環が繰り返されます。その状態が喫煙習慣という行動であり、ニコチン依存症なのです。

■喫煙の主な健康影響

喫煙は、脂質および糖代謝へ影響し、メタボリックシンドロームを発症させる原因の一つです。

メタボリックと喫煙習慣が重複している人は、生活習慣病の重症化（脳梗塞やクモ膜下出血、虚血性心疾患など）を早く進めることが分かっています。

さらに、全身のがん（肺気腫、肺や咽頭がんなど）も喫煙による影響が高いと言われていますので、できるだけ禁煙をお勧めします。

■禁煙は、意思だけでは難しい

さまざまな病気を自分の意思で治せないように、病気である「ニコチン依存症」（喫煙習慣）も自分の意思だけで治すことはとても大変なことです。

村内の中には、ご自分の意思だけで禁煙した方もいらっしゃいますが、とても大変なことだったと思います。

最近では、禁煙治療が進み、保険診療などで受けられる医療機関（禁煙外来）が県南地域にも増えており、身近な所で治療が気軽に受けられるようになりました。

■保険診療による禁煙治療開始

日本では、平成十八年度から禁煙治

●禁煙治療のスケジュール［図１］
12週間にわたり初回診察、２週間後、４週間後、８週間後、12週間後（最終日）の診察の計５回の通院が必要となります。



治療に保険診療などが適用となり、「ニコチン依存症管理料」が新設されました。

禁煙治療は、すぐに禁煙を希望する方に対して、一定期間（十二週間）通院治療するものです。［図１］

■禁煙治療のメリット

①禁煙治療薬を使うと禁煙症状を和らげ、楽にやめられます。

②禁煙治療薬を使うと禁煙率が二～三倍高まり、禁煙成功率は、十二週間、五回の標準的な治療を全部受けた方で、八十三㌫と確実性が高いと言われています。

③治療費負担は、保険適用となったため、あまりお金をかけずにやめられるようになります。

■保険診療などの要件

保険診療により禁煙を希望する方で、次のすべての要件を満たしている方は、保険診療が受けられます。病院に行く前に、ご自分でチェックしましょう。

①「ニコチン依存症を判断するテスト」で五点以上の方［表１］

②喫煙指数（一日の喫煙本数×喫煙年数）が２００以上の方

③一か月以内に禁煙したいと思っている方

④医師から受けた禁煙治療の説明に同意が必要

■治療費

保険診療が適用となる治療は、十二週間にわたり計五回の診察と該当する治療、それに基づく貼り薬（ニコチンパッチ）の費用を換算すると、実費で五万六千円程度ですが、保険適用（三割負担）で一万八千円程度となります。この料金は、患者さんの重症度により異なります。

■禁煙診療ではたばこ検査を参考に

たばこ検査は、喫煙者の体内への一酸化炭素（タバコの煙の有害物質）の取り込み状況を示す検査で、吐く息に含まれる一酸化炭素濃度を測定します。測定の結果から、喫煙者の「喫煙レベル」を判定し、禁煙治療の参考にします。

■禁煙治療薬

飲み薬と貼り薬（ニコチンパッチ）、かみ薬（ニコチンガム）などありますが、治療では、本人のニコチン依存度に合わせて、飲み薬を中心として、パッチなどの補助薬と組み合わせて治療するのが主流です。特に飲み薬である「禁煙治療薬（バレニクリン）」は、喫煙によるニコチンを遮断し、満足感を抑制します。また、脳へ放出されるドーパミンも少量になるため、禁煙に伴う離脱症状やタバコに対する切望感が軽減され、禁煙に効果的です。

■禁煙治療が受けられる医療機関

県南地域で、禁煙治療を受けられる医療機関は、表２のとおりです。

平成二十一年度四月から、村国保診療所が禁煙外来を始めます。

村国保診療所の禁煙外来開設により、四月一日から、村国保診療所を含む村保健センターは「敷地内禁煙」となりますので、ご利用いただく方々のご協力をお願いします。

■問い合わせ　村住民福祉課健康係
☎４９-３１１２

●ニコチン依存症を判定するテスト［表１］

設問内容	はい １点	いいえ ０点
①自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
②禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
③禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
④禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重の増加）		
⑤④でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
⑥重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
⑦タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
⑧タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
⑨自分はタバコに依存していると感じたことがありましたか。		
⑩タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

※合計５点以上が治療の対象となります。

●県南地区の禁煙外来（保険適用）医療機関［表２］

医療機関名	住　所	電話番号
鮫川村国保診療所	鮫川村	0247-49-2028
新白河中央病院	白河市白坂	0248-28-1111
白河市表郷クリニック	白河市表郷	0248-32-2316
すずき内科クリニック	白河市大町	0248-24-4114
いわしなクリニック	西郷村	0248-48-1234
会田病院	矢吹町	0248-42-2121

※予約が必要な医療機関がありますので、事前に診察日および曜日、時間などを電話でご確認のうえ、受診してください。

戸籍

住民異動シーズン 届け出をお忘れなく

3月から4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という方も多いことでしょう。

正しい住所を届けていないと、国民年金や国民健康保険、児童手当などの給付が受けられなくなる場合があります。さらに、お子さんの入学などさまざまな影響が出てきてしまいます。右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、国民健康保険や国民年金に加入している方は、保険証や年金手帳も忘れずに持参してください。

■**問い合わせ** 村住民福祉課住民係☎49-3113

■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）	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。

介護

平成21年度より 介護保険料が変わります

■**問い合わせ** 村住民福祉課福祉係 ☎49-3113

第1号被保険者（65歳以上）の方に納めていただく介護保険料は、3年ごとに見直しをすることになっています。これは、今後3年間の利用者負担分を除く介護サービスにかかる給付費用見込みをもとに保険料基準額を算出し、諮問機関である村介護保険運営協議会において審議され、村議会の議決を経て決定されます。

平成21年度から平成23年度の保険料は、高齢化率が年々上昇し、介護を必要とする高齢者も増えていることから、基準額で月額3,500円［改正前（平成18年度から20年度）は月額2,800円］とし、700円の増額となります。

高齢社会を支えていくためには、制度を安定的に運営していくことが必要であるため、皆さまの介護保険制度に対する一層のご理解とご協力をお願いします。

■**介護保険料基準額（月額）の算定方法**
保険料収納必要額［3年間の第1号被保険者負担相当額（見込み）166,394,183円－介護保険準備基金取り崩し額15,950,000円］÷所得段階加入割合補正後被保険者数3,534人÷12カ月≒3,548円
そのうち、介護に従事する人の処遇改善のための介護報酬改定に伴う保険料上昇分48円については、国の特別対策により軽減され、基準額（月額）は3,500円となります。

■**保険料段階区分**

所得段階	対象者	保険料率	保険料（月額）	保険料（年額）
第1段階	老齢福祉年金の受給者で、本人および世帯全員が住民税非課税の場合／生活保護の受給者	基準額×0.5	1,750円	21,000円
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の人	基準額×0.5	1,750円	21,000円
第3段階	本人および世帯全員が住民税非課税で第2段階以外の人	基準額×0.75	2,625円	31,500円
第4段階	本人が住民税非課税（世帯内に住民税課税者がいる場合）	基準額	3,500円	42,000円
第5段階	本人が住民税課税で合計所得金額が200万円未満の人	基準額×1.25	4,375円	52,500円
第6段階	本人が住民税課税で合計所得金額が200万円以上の人	基準額×1.5	5,250円	63,000円

年　金

安心して学生生活を送るために
学生納付特例制度をご利用ください

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。しかし、学生のため収入が少なく本人の前年の所得が118万円以下の場合、国民年金保険料の納付が卒業まで猶予される「学生納付特例制度」があります。修業年限が1年以上の課程に在籍していれば対象となります。

もし、申請を行わず保険料が未納になっていると、万一、病気やケガなどで障害が残ってしまった場合に障害基礎年金を受け取ることができなくなります。

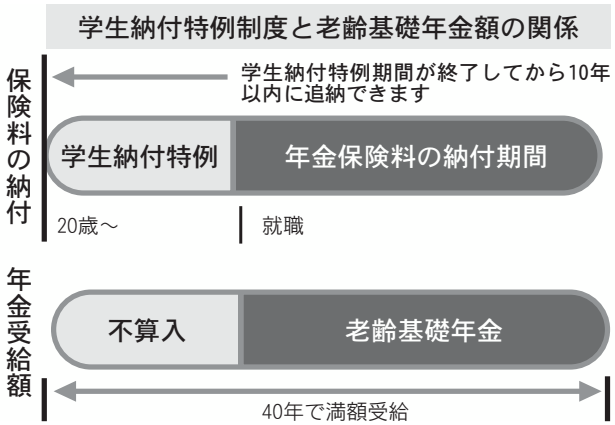
対象となる学生

大学や大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校などに在学する学生（夜間や定時制、通信課程の学生も含まれます。）

申請する場合の注意点

①制度適用期間は、老齢基礎年金を受けるために必要な期間（受給資格期間）に算入されますが、受け取る年金額には反映されません。

②10年以内に追納すると、通常納付した場合と同じ扱いになります。ただし、承認を受けた年度から3年度以降に追納する場合は、経過した期間に応じて、当時の保険料に一定率を乗じた金額が加算されます。



③障害基礎年金や遺族基礎年金の受給資格期間に算入されます。

申請手続きは毎年必要

すでに「学生納付特例」の承認を受けた人で、今年度も同じ学校に在学される方には、「学生納付特例申請書（ハガキ）」が送付されます。必要事項を記入し、返送することで学生納付特例の申請手続きができます。

なお、学校などを変更した方は、新たに申請手続きを行ってください。

持参するもの

①学生証または在学証明書（写しでも可）

②印かん（本人が署名すれば不要）

■**問い合わせ**　村住民福祉課住民係☎49-3113

年　金

安心して学生生活を送るために
年金額が据え置かれます

総務省より平成20年の年平均の全国消費者物価指数の対前年度比変動率の確定値が1・4％と公表されたことを受けて、厚生労働者から平成21年度の年金額に関する概要が発表されました。この結果、平成21年度の年金支給額については据え置きとなりますが、特別障害給付金額については、前年度より1・4％引き上げられます。

なお、国民年金保険料は毎年引き上げられることになっていますが、平成21年度は、250円引き上げられ、1か月14,660円となります。

■**問い合わせ**　村住民福祉課住民係☎49-3113

■平成21年度年金額の見込み

（月額）

	平成20年度	平成21年度
国民年金（満額の場合）【老齢基礎年金１人分】	66,008 円	66,008 円
国民年金（満額の場合）【老齢基礎年金２人分】	132,016 円	132,016 円
厚生年金【夫婦２人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額】	232,592 円	232,592 円

※厚生年金は、夫が平均的収入（平均標準報酬月額36.0万円）で40年間就業し、妻がその期間全て専業主婦であった世帯の年金額

■退職（３月31日付）

▶**須藤好**（総務課長）▶**根本一美**（地域整備課長）▶**角田順子**（さめがわこどもセンター所長）▶**金澤満**（さめがわこどもセンター副主幹兼事務長）▶**赤坂京子**（鮫川保育園主任専門保育士）

■異動（４月１日付）　※（　）内は旧所属

[課長職]

▶総務課長〔併任〕選挙管理委員会書記長（企画調整課長）**鈴木治男**▶企画調整課長兼交流施設所長（農林課長補佐）**芳賀亨**▶地域整備課長（議会事務局長）**高坂修一**▶主幹兼さめがわこどもセンター所長兼事務長兼鮫川保育園事務長〔併任〕鮫川幼稚園事務長（総務課付〔社会福祉協議会派遣〕）**北條利雄**▶教育課長兼公民館長兼学校給食センター所長（教育課長兼公民館長）**森洋**▶主幹兼鮫川幼稚園長〔併任〕鮫川保育園長（副主幹兼鮫川幼稚園教頭）**菊地朋子**

[課長補佐職]

▶企画調整課長補佐兼国土調査係長（企画調整課企画振興係長）**鏑木重正**▶農林課長補佐兼林業畜産係長〔派遣〕土地改良区事務局長（教育課長補佐兼学校給食センター所長兼公民館副館長）**芳賀伊津子**▶教育課長補佐兼教育総務係長兼公民館副館長（農業委員会事務局長〔併任〕交流施設所長）**小松毅**▶副主幹兼鮫川幼稚園教頭（鮫川保育園主任専門保育士）**鈴木令子**▶議会事務局長〔併任〕監査委員会書記（企画調整課長補佐兼国土調査係長）**本郷秀季**▶農業委員会事務局長（農林課副主幹〔併任〕農業委員会係長）**白坂勝徳**

[係長職]

▶企画調整課企画振興係長（企画調整課商工観光係長）**石井智子**▶企画調整課商工観光係長兼交流施設係長（教育課教育総務係長）**古舘甚子**▶住民福祉課健康係長（住民福祉課国保健康係長）**村山通子**▶住民福祉課住民係長（住民福祉課住民福祉係長）**鈴木千鶴子**▶住民福祉課福祉係長（住民福祉課住民福祉係）**矢吹かおり**▶鮫川保育園主任専門保育士（主任専門教諭）**鈴木恵美子**▶出納室主任主査（こどもセンター主任専門栄養士）**鈴木節子**

[主査職]

▶総務課付〔社会福祉協議会派遣〕（住民福祉課専門保健師）**鈴木芳子**▶企画調整課主査（農林課振興公社準備室）**我妻正紀**▶住民福祉課主査（総務課）**船木博枝**▶住民福祉課主査（出納室）**圓井智子**▶教育課主査（地域整備課）**青戸秀樹**▶鮫川幼稚園専門教諭（鮫川保育園専門保育士）**生田目京子**

[主任主事職]

▶地域整備課主任主事（住民福祉課）**矢吹清勝**▶農林課主任主事〔併任〕農業委員会（農林課）**石井洋平**▶住民福祉課主任主事（地域整備課）**水野亮達**▶総務課主任主事（企画調整課）**緑川正和**▶住民福祉課兼こどもセンター主任栄養士（住民福祉課）**中川西ミユキ**▶地域整備課主任主事（住民福祉課）**高坂正紀**

村職員人事

医療

こどもの医療費無料化を拡大します

平成21年４月より、こどもの医療費無料化の対象年齢を義務教育終了前（15歳到達後最初の３月31日まで）に拡大します。

また、医療機関などの窓口での負担がない窓口無料化対象地区も拡大します。これまでの東白川郡、白河市、西白河郡、石川郡のすべての医療機関などに加え、郡山市、須賀川市および岩瀬郡の医療機関（歯科は除く）や調剤薬局において窓口での自己負担がなくなります。

ただし、入院などでの自己負担額が２１，０００円を超える場合には、これまでと同様、助成の申請が必要となります。受診の際には健康保険証と一緒に「こども医療費受給資格証（以下受給資格証）」を医療機関の窓口に必ず提示してください。「受給資格証」を提示しない場合や保険適用外分（特定療養費、健康診査、予防接種、薬の容器代など）については自己負担となります。

なお、「受給資格証」の紛失、氏名や住所、加入している保険が変更となった場合には役場住民福祉課へ届け出をし、新しい「受給資格証」の交付を受けてください。

■問い合わせ　村住民福祉課住民係
☎４９-３１１３

教育

子どもの生活リズムを向上させましょう

村では「子育て応援交付金事業」を活用し、「子どもの生活リズム確立事業」の一環として、「子ども生活パネル」を作製し、本村の幼稚園児および児童・生徒のいる家庭に配布いたしました。

お子さんの生活リズムの確立が健康および学力に大きな影響を及ぼします。

本村では、学校などで朝食調査を実施し、朝食の大切さを伝えています。

また、子どもの生活リズムを整えるために重要である「早寝・早起き・朝ごはん」を推進するため、思春期における子どものための栄養教室を開催したり、子どもに大切な栄養を学ぶ機会を提供しています。



■問い合わせ　村教育委員会教育課
☎４９-３１５１

5／2[土]

鹿角平 宇宙のロマンとの出会い 2009(天体観望会)

■時間　午後７時30分～９時頃
■場所　鹿角平天文台(鹿角平観光牧場内)
■内容　「惑星を見よう」をテーマに、土星や銀河などの観望会を行います。
※天候により中止する場合があります。
※予備日：５日(火)
■料金　無料
主催／鮫川天文愛好会

5／3[日]

鹿角平 春のバーベキュー祭り

■時間　通常のバーベキューセット(６人分)のほか、1,500円(１人分)のバーベキューセットも用意(チケット制)。
■申込み　事務局(鮫川村商工会内)☎0247-49-2171、または鹿角平観光牧場売店 ☎0247-48-2010へ。

石窯オーブンピザ焼き体験

■時間　午前10時30分～午後３時
■場所　あぶくま自然大学(赤坂東野字葉貫地内)
■内容　家族や個人を対象にした石窯を使ったピザ作り体験。
■料金　ピザ１枚１,０００円
主催・予約先／ＮＰＯ法人あぶくまエヌエスネット☎0247-48-2508

手･まめ・館 春の山菜まつり

■時間　午前11時30分～午後２時
■場所　手・まめ・館
※通常の食堂業務は休みます。
■場所　春の山菜などを使った昼食バイキングと山菜販売
■料金　700円
主催／村農産物加工・直売所「手・まめ・館」
☎0247-49-2556

馬と遊ぼう！

■場所　ほっとはうす・さめがわ
■内容　馬とのふれあい
主催／村交流施設「ほっとはうす・さめがわ」
☎0247-48-2555

鹿角平 宇宙のロマンとの出会い 2009(天体観望会)

■時間　午後７時30分～９時頃
■場所　鹿角平天文台（鹿角平観光牧場内）
■内容　「惑星を見よう」をテーマに、土星や銀河などの観望会を行います。
※天候により中止する場合があります。
※予備日：５日(火)
■料金　無料
主催／鮫川天文愛好会

5／4[月]

鹿角平 春のバーベキュー祭り

■時間　通常のバーベキューセット(６人分)のほか、1,500円(１人分)のバーベキューセットも用意(チケット制)。
■申込み　事務局(鮫川村商工会内)☎0247-49-2171、または鹿角平観光牧場売店☎0247-48-2010へ。

第9回　ＦＭＸ inさめがわ

■時間　午前10時～午後３時
■場所　モトパーク森(赤坂東野字遠ケ竜地内)
■内容　フリースタイルモトクロス(デモ)、バンド演奏。※雨天の場合は５日(火)
■料金　[前売り(電話予約可)]　大人2,000円、小人(小学生～高校生1,500円)
[当日]　大人2,500円、小人2,000円
主催・詳細／ＦＭＸinさめがわ実行委員会
☎0247-49-2626[昼間]
☎0247-49-2770[夜間･土・日]

きよらの里 春の山野菜直売会

■時間　午前10時～午後３時
■場所　モトパーク森(赤坂東野字遠ケ竜地内)
■内容　手づくり農産物加工品や山野菜などの販売

石窯オーブンピザ焼き体験

■時間　午前10時30分～午後３時
■場所　あぶくま自然大学(赤坂東野字葉貫地内)
■内容　家族や個人を対象にした石窯を使ったピザ作り体験。
■料金　ピザ１枚1,000円
主催・予約先／ＮＰＯ法人あぶくまエヌエスネット☎0247-48-2508

手･まめ・館 春の山菜まつり

■時間　午前11時30分～午後２時
■場所　手・まめ・館
※通常の食堂業務は休みます。
■場所　春の山菜などを使った昼食バイキングと山菜販売
■料金　700円
主催／村農産物加工・直売所「手・まめ・館」
☎0247-49-2556

馬と遊ぼう！

■場所　ほっとはうす・さめがわ
■内容　馬とのふれあい
主催／村交流施設「ほっとはうす・さめがわ」

鹿角平 宇宙のロマンとの出会い 2009(天体観望会)

☎0247-48-2555
■時間　午後７時30分～９時頃
■場所　鹿角平天文台（鹿角平観光牧場内）
■内容　「惑星を見よう」をテーマに、土星や銀河などの観望会を行います。
※天候により中止する場合があります。
※予備日：５日(火)
■料金　無料
主催／鮫川天文愛好会

イベント情報

鮫川ふるさと春まつり2009

Spring festival in SAMEGAWA

5月2日[土]～6日[水]

主催／鮫川ふるさとネットワーク委員会
■問い合わせ／村企画調整課☎49-3115

5／5[火]

釣天狗好楽会

■時間　午前７時～午後２時
■場所　鮫川本流（赤坂東野字広畑地内）
■料金　[前売り券]　一般3,000円、会員2,000円、学生(中学生)1,500円、小学生は午前10時まで無料(特設釣り場)※前売り券は、協会役員宅で販売。
[当日券]　前売り券の５割増し。
■詳細　事務局(鮫川村商工会内)
☎0247-49-2171
主催／鮫川村水産資源保護協会

鹿角平 春のバーベキュー祭り

■時間　通常のバーベキューセット(６人分)のほか、1,500円(１人分)のバーベキューセットも用意(チケット制)。
■申込み　事務局(鮫川村商工会内)☎0247-49-2171、または鹿角平観光牧場売店 ☎0247-48-2010へ。

鹿角平 和太鼓ライブ

■時間　午前10時～午後３時(演奏①午前10時30分～②午後２時30分～)
■場所　鹿角平観光牧場
■内容　和太鼓演奏、ちびっこコーナー(竹馬、シャボン玉、スライムほか)、くつとばし大会。
主催／奥州鮫川太鼓保存会

馬と遊ぼう！

■場所　ほっとはうす・さめがわ
■内容　馬とのふれあい
主催／村交流施設「ほっとはうす・さめがわ」
☎0247-48-2555

5／6[水]

鹿角平 春のバーベキュー祭り

■時間　通常のバーベキューセット(６人分)のほか、1,500円(１人分)のバーベキューセットも用意(チケット制)。
■申込み　事務局(鮫川村商工会内)☎0247-49-2171、または鹿角平観光牧場売店 ☎0247-48-2010へ。

緑のふるさと協力隊活動報告（文／伊藤真之）

鮫川村で暮らして



緑のふるさと協力隊として昨年４月に鮫川村にやってきた伊藤真之さん。３月12日、無事１年間の任務を終え、村を旅立ちました。

広報さめがわでは、毎月「時の流れに身をまかせて」と題して、彼の鮫川村での体験記をお伝えしてきました。今回、１年間の活動をまとめた報告書が完成しましたのでご紹介します。彼の目には鮫川村はどう映ったのでしょうか？

協力隊参加の動機

特にやりたいこともなく、ただ日々を過ごしているだけの大学生活にどうしても納得できていなかった在学中、なんとなくこの協力隊の説明会に参加し、その時すぐに参加を決意しました。大学を一年間休学しての参加となりましたが、「今」参加することに意味があると思ったので、大学卒業後ではなく休学しての参加を選びました。今までの僕の生活とは全く別の環境で生活し、豊かな自然環境や生き物、人に触れることで、自分が変化することを望んでいました。自己確立、自分探し、そんな言葉で表してもいい参加の動機でした。

一年間、実際に協力隊として鮫川村で活動し、来る前に自分が求めていたことと現実は、全く違っていました。理想と現実のギャップ、それに苦しんだ時期もありましたが、なんとか一年間活動することができました。テレビやマスメディアでの農村の情報ではなく、また短期間の農村体験でもなく、実際に鮫川村という土地で一年間暮らしたということが何よりも、この先の僕の人生でとても大切な日々を過ごせたようにも思います。まだ、日々の活動で止まることのない流れに流されて生活してきたような思いもありますが、それが鮫川村を離れた後には何か自分の中で筋の通ったものになっているような気がします。



東京鮫川会ふるさと探訪ツアーで訪れた人たちと一緒にそば打ち体験

四季を感じて

季節の移り変わりが目に見える、そんな風に鮫川村で暮らして感じた一年でした。川崎市で生まれ育ち、田舎もなく、ずっとそんな環境で育ってきた僕には目に見える自然や田畑の変化が新鮮でした。


大豆畑での作業

春は田植えの季節でもあり、村中のどこの田んぼでも作業している人がいる。その季節に合わせ、みなが同じことをするということは季節とともに生きることでもあると思いました。それから夏にかけてはカエルの鳴き声が毎晩住宅の隣の学校田から聞こえてきました。騒がしいと思う日もありましたが、だんだんと夏が過ぎ、減っていくその鳴き声には寂しいものがありました。そのカエルの鳴き声のこともこうして原稿を書いて久しぶりに思いだし、今は何も音のない田んぼに生き物すらいないのだろうと思うと、夏の騒がしさが本当にあったのかどうかすら疑ってしまうほどです。

　初夏には蛍が舞っていました。昔に比べると数が減ったといわれる蛍ですが、僕にとっては一匹の光りを見ているだけでとても感動しました。夏の夜、鹿角平の天文台のところで見た星空。数分おきに星が流れ、天然のプラネタリウムのように感じました。都会では星が遠く、数個しか夜空に星は見えません。同じ空なのにこんなにも違うと思い、その空しか知らずに育ってしまう人たちもいるのだろうと思うと、少し残念な気持ちにもなります。

　冬の凍てつくような寒さも初めてで、家の中が凍るという経験や、ガスがなくなり水のシャワーを浴びることなど都市ではあり得ないことです。こうした何気ない鮫川村での日常が、この先もう二度と得ることのできない経験でもあると思います。

　今までほとんど触れることのなかった生き物に触れたり見たり、それも季節によって出会える生き物が違ってくるということも生きるということなのだと思います。鮫川村という農山村で暮らしていると季節ごとの山や木々の色づきや、生き物でその季節を教えてくれます。それが都市では季節を彩るものがあまり見受けられず、その替わりに人工的に彩ったり、新聞やテレビがその季節の情報を伝えます。それは本当の意味で四季と共に生きることではなく、そう感じさせられているのだと、鮫川村に来て思いました。季節は自然があるがままに織り成し、僕たち人間に知らせてくれるものなのだと感じました。


赤坂西野地区・ふるさと相撲大会に力士として参加

農業

　農業は体験で経験したことがありましたが、本格的にというか農家さんと〝農業〟をした


トラクターを使って耕起作業

のは初めてでした。鮫川へ来る前は農業こそが自然との共存だとか、人間の本来の生き方だとか思っていましたが、いざ、農家さんと活動してみて、その容易でなさを身をもって感じました。農業は〝農〟でお金を稼ぎ、生計をたてるということ、多くの収量を得て利益を上げなければならないこと。農業は仕事であるということすら、僕にはわかっていなかったのだと思います。実際に僕も大豆を作らせてもらいましたが、その容易でなさが少しだけわかった気がします。

体験の農業と仕事としての農業は違う。そんな理想と現実の埋め合わせができたことも大きいと思いました。今まで触れることもなかったことにも多く触れられました。鮫川では、誰でも当たり前に使いこなせる草刈り機も初めて使い、こんなものがあるのだと初めて知りました。農業は博打だと言っていた人もいました。農業と言っても、やり方も人それぞれで、その年々や気候によって、毎年変化させなければならない。判断のつきづらい農作物は人の思いと逆に育ってしまう場合もあり、平均した収入が得られない場合がある。

農業は自然との共存でもあると思いましたが、それと同時に目に見える自然破壊でもあると感じました。農薬の使用や田畑を耕すことで、その土地の生態系を少なからず壊し、生き物の居場所を奪ってしまう。こう書くと表現が悪いかもしれませんが、そうしなければ何よりも僕たち人間が生きてはいけないということを学びました。たくさんの犠牲を伴って僕たちの口に入るものが作られていることを、自分もそういう立場として活動してみて、すべてではないがわかった気がします。その犠牲を無駄にしないように生きることも大切だと思いました。誰が作っているのかわかる野菜を食べることの安全性と信頼。そう考えると、どこで誰がどのように作っているのかもわからないようなスーパーの野菜を口にすることに、少なからず抵抗を感じるようになりました。農業も大量生産でなければ食べてはいけないこと、大型機械で多くの田畑を耕して、多くの収量を得なければならない。今の時代、農業を昔のようにやっていたら経済的に生きてはいけませんが、でも、その方が


ポットに土を入れる作業

ZOOM IN（ズームイン）

緑のふるさと協力隊活動報告

土や自然にもっとも近い存在だったのかもしれません。農業が他のさまざまな仕事の中で一番変化した、そう感じるようになりました。

まめで達者な村づくり

鮫川村は「まめで達者な村づくり」として大豆で村おこしをしています。最初に豆と聞いた時は、少し地味な印象を受けましたが、その政策があるからこそ、鮫川村が生き残っていることを生活の中で感じました。他の農村地域をあまり深く見たことはないですが、鮫川ほど村の中で循環した村づくりができている地域はあまりないのだと思います。



大豆などの種子配布

合併せずに村が生き残る方法が豆を使った村おこしであり、それにより、年々業績を伸ばしている。農村暮らしというのは、自然豊かな緑の中でゆっくりと過ぎてゆくものだと思っていましたが、そんなことはありませんでした。鮫川村があり続けるためには本当に多くの労力が必要となるのだと学びました。これからも豆を生かした村づくりを進めていき、よりよい村として鮫川村が存続し続けることを願っています。

その「まめで達者な村づくり」の拠点として手まめ館があり、多くの人が足を運びます。大豆の加工品は何よりも村民に買ってもらうために設定した料金であり、村外からもたくさんのお客さんが訪れます。地産地消でもあり、そうすることで村の中での循環も多く生まれます。村の中での循環と共に地産地消にも繋がり、鮫川の野菜が給食にも多く使用されている。また、こどもセンターでのおやつも手まめ館へ委託したりと、都市ではあり得ないであろう農村ならではの循環が生まれたのだと思います。合併せずに村で生き残ると言うことは、鮫川村独自のやり方で色を出し、他の地域に負けない村づくりが必要となってくる。そのため、合併しない村づくりとして、村民のために精一杯動いている人々の力が大きいと思いました。野山に囲まれ山の上に存在する鮫川村は、他の地域の人が通りすぎることのない、ある意味閉鎖された土地です。そのような環境だからこそ、村内での持ちつ持たれつの関係がつくり出した、「鮫川村民のため」という考えがあるのだと思いました。



手まめ館をＰＲ

知るということ

農村で暮らしていると今ま

で知りもしなかったことにたくさん出会えました。例えば作物であったり、鶏の卵であったり、それらは僕にとってはスーパーで売られていることが当たり前でした。でも、それらには必ずスーパーに並ぶまでの過程があり、そこには手間暇が存在する。そんなことすら今まで考えたこともなかったですが、鮫川で活動しその過程を目にすることとても大変なことが多いと感じました。鮫川のような農村地域で暮らしてきた人は、生まれたときから当たり前にみんな知っていることを全くと言っていいほど知らずにいたことに少し恥ずかしく思いました。でも、もし鮫川に来ていなかったら一生知らずにいたかもしれないことを知ったことに大きな意味があったのだと思います。これから僕の生活で、それを知っているからこそ視野も広がったりしていくのだと思います。


味噌仕込み



協力隊の1年間とこの先

この一年本当にいろいろな経験をさせてもらいました。何をしたというよりもこの鮫川という場所で一年間誰も知り合いのいない中、生活したことが何よりも自分の中で得た物だと思います。毎日が忙しい活動で、色々な物事に対して深く考える時間もなく、鮫川でのペースで一年間過ごしてきた気がします。だからこそどっぷりと鮫川に浸り、感じられたことも多くあるのだと思います。もっともこの一年の成果を感じるのは鮫川を離れた後、協力隊としての活動が終わって、自分の元いた場所で過ごすときに活きてくるのだと感じます。今は何が何だかがよくはわからない状態でもあり、この生活が終わることも信じられなくて実感もほとんど湧かないというのが本心です。自分がどう変わって成長したのかは自分ではなかなかわかりませんが、それを感じるのもこの後の一年間がこの一年間と合わせて、僕の人生でとても大事な時期になるのだと思います。

協力隊終了後は、半端にしてあった大学へ復学します。鮫川へ来る前から行く理由す

ZOOM IN（ズームイン）

緑のふるさと協力隊活動報告



ユースカレッジ・門松づくりに挑戦

には、やりたくないことを一人前にできてから」。そんな一般では常識とさえ思われることも知らずに、それを気づかせてもらった一年でもありました。まだまだどんな職業に就きたいという、将来の夢は白紙状態ですが、あと一年の大学生活と共に、鮫川村での多くの経験を生かし考えていきたいと思っています。一年鮫川村で暮らし色々な出来事がありましたが、何があっても一年間面倒を見てもらった手まめ館の人々をはじめ、鮫川村にはとても感謝しています。もっとしっかりとした姿をこの先見せられたらなとも思っていますので、そのときはよろしくお願いします。

　こうして今までの生活からかけ離れ、見たことのない土地へ踏み込み、すべてがいいことばかりではなかったですが、このまだ若い時期にさまざまな経験ができたことが、これからの人生の糧になったように思います。協力隊として鮫川村で活動した一年はどんな職業の一年間よりも、大きな変化や、たくさんの経験を生んでくれるのだと思います。こうして一年間鮫川村で過ごせたことも、すべて鮫川村民のおかげです。その恩をまだまだ返せずにいますが、協力隊としての一年は終わりですけど、僕の人生はまだ続き、鮫川村も同じようにあり続けるのなら、その恩は徐々にでも還さなければならないと感じています。とても多くの人に支えられ、とても多くの経験と恩を受けた一年だと思います。

　一年間とてもお世話になり、本当にありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。



こどもセンターで園児たちと一緒に過ごした思い出の写真

1 NEWS

思い出の学び舎を巣立つ
村内小・中学校で卒業式

村内小・中学校の卒業式は鮫川中が三月十三日、青生野小・鮫川小学校では、同二十三日に各体育館で行われました。

このうち鮫川小学校では、二十六人（男子十五人、女子十一人）の児童が晴れて卒業を迎え、塙馨校長から卒業生一人ひとりに卒業証書が手渡されました。

なお、鮫川中（浅賀秀寿校長）では五十四人（男子二十五人、女子二十九人）、青生野小（武藤誠校長）では二人（男子一人、女子一人）が、思い出多い学び舎を巣立ちました。



26人が巣立った鮫川小学校卒業式

2 NEWS

むし歯のない子は4人
2月24日実施の3歳児健診

二月二十四日に村保健センターで実施した三歳児健診（平成十七年九月～十一月生まれ）で、むし歯がなかったお子さんは、受診児十人中四人でした（写真）。

次回の三歳児健診は、五月二十六日（火）の予定で、平成十七年十二月から平成十八年二月までに生まれたお子さんが対象です。

①住所
②保護者
③むし歯にならないためにがんばったこと



森田（もりた）　遥麗（すみれ）ちゃん

①渡瀬字青生野／②父・智史さん、母・久恵さん／③これからもママと２人でハブラシがんばろうね。



藤田（ふじた）　紗輝（さき）ちゃん

①渡瀬字青生野／②父・孝之さん、母・美由紀さん／③子どもがみがいてからの仕上げみがきは、かならずやるように心がけています。



石井（いしい）　葵（あおい）ちゃん

①赤坂西野字酒垂／②父・仁之さん、母・理恵さん／③保育園で実施している"はみがきがんばりカード"を、家でもカレンダーを利用して行っています。シールを貼るために、はみがきをがんばっています。



水野（みずの）　陽亮（ようすけ）くん

①西山字沼野沢／②父・亮達さん、母・智恵子さん／③「自分でやる」と言って一生懸命みがき、仕上げみがきも嫌がらずにやらせてくれました。

3 NEWS
西山地区に高齢者施設が完成
特別養護老人ホームさめがわ・グループホームさめがわ開設式

平成十五年三月に廃校となった旧西山小学校を活用した「特別養護老人ホームさめがわ」、「グループホームさめがわ」の開設式は三月二十四日、同施設で行われました。

同施設は、社会福祉法人みやぎ会（田中信幸理事長、本部・青森県）が運営する地域密着型の施設となっています。

開設式には、同法人理事や村など関係者約百人が出席。グループホームさめがわ玄関前でテープカットが行われました。その後、同施設内の体育館に移動し式が行われ、田中理事長が「これまでの経験を生かし、立派な施設にしていきたい」とあいさつしました。大樂村長、前田村議会議長が祝辞を述べ、施設の完成を祝いました。

なお、同施設は今月一日から運営を始めています。



施設完成を祝い、テープカットする関係者

4 NEWS
学校給食レシピを発行
東京「分とく山」総料理長・野﨑洋光さん考案

村では、「旬菜旬食」「地産地消」の給食づくりの一環として、古殿町出身で東京「分とく山」総料理長の野﨑洋光さん考案の「地産地消の学校給食メニュー」レシピ集を発行しました。

レシピ集は、県地域の子育て応援交付金の助成を受け、「給食に出せる地元食材を使ったレシピ」をテーマに、野﨑さんが六種類のメニューを考案。村内の小・中学校の児童、生徒の家庭にレシピ集が配付されました。

希望者にはレシピ集を配付しますので、村学校給食センターまでお問い合わせください。


6種類のメニューが紹介されているレシピ集

5 NEWS
ルーリン彗星…見えず
鹿角平天文台で天体観望会

村と鮫川天文愛好会（中川西寿彦会長）の天体観望会「ルーリン彗星を見よう」は二月二十八日、鹿角平天文台で開かれました。

この日は、宮城県からの参加者もいましたが、雲の影響などで彗星を確認することは出来ませんでした。なお、村天文愛好会では会員を募集しています。星に興味がある方はお申し込みください。詳しくは、中川西寿彦会長（４９－２６２７）まで。


鹿角平天文台で開かれた観望会

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番地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

高野　加代子さん
K a y o k o　T A K A N O

たかの・かよこ　●昭和47年10月生まれ。西山字発地岡在住。出身地…大分・温泉がたくさんあります。一度足を運んでみてください。



村民［随想］リレー ⑫⑨

手作り

以前、私は神奈川県に住んでいました。会社の寮に入り、共同トイレに共同おふろ、朝夜の食事付きという今では考えられない生活をしていました。

六年前、鮫川村に嫁ぎ二人の子どもに恵まれ、毎日が忙しく過ぎています。

そんな中、手作りをする楽しさを知りました。こんにゃくにハムやベーコン、家で作れるとは思いませんでした。味は、もちろんおいしいです。何より安心して食べられるのが嬉しいですね。他にも、野菜やお米も作っています。

野菜は、義母が作っていますが、種をまき、苗を育て、草や虫をとったり大変な作業です。そのおかげで旬のものを三食、お腹いっぱい食べることができます。ありがたいことです。

これから田んぼや畑の季節がやってきます。子どもたちも作業が大好きです。私も一緒に出かけて、手伝いをしたいと思います。いずれ任されても大丈夫なようにがんばっていきたいと思います。

次は、星喜子さん（赤坂西野字薮）にバトンタッチ！

---

②40～69歳の方／募集説明会日時・場所…４月８日(水)午後６時30分～午後８時30分・マイタウン白河２階（白河市）／その他…募集方法などについて詳しくは、ＪＩＣＡ二本松・青年海外協力隊訓練所までお問い合わせください。／問い合わせ…ＪＩＣＡ二本松・青年海外協力隊訓練所☎0243-24-3200

●自動車保険請求相談センター事務所移転のご案内　福島自動車保険請求センターは、４月１日より新事務所で業務を行うこととなりました。移転に伴い、福島自動車保険請求センターから郡山自動車保険請求センターに名称を変更します。なお、法律に関わる相談についてはこれまでどおりとなります。相談日時…月～金曜日（祝日除く）、午前９時～正午、午後１時～５時（事前に予約が必要です）／場所…郡山自動車保険請求相談センター（郡山市駅前2-10-15住友生命郡山ビル６階）／問い合わせ…（社）日本損害保険協会東北支部郡山自動車保険請求相談センター☎024-933-4850

投　稿

●２月17日に行われた西山地区いきいき大学（生田目利夫西山行政区長）の閉講式の様子です。いきいき大学では、健康教室や新年会などを実施しています。参加者も募集しています。[写真提供・水野茂男さん（宝木）]



広報

文芸

卯月（うづき）

俳句

黄水仙東西向ける花見山　中井　恒峯
新調年度始めの名刺入れ　矢部　正子
ほっこりと陽の差す水槽魚たち　斎須　信子
だるま市湯気立つ屋台の人だかり　山本　恵子
喜寿祝う子等孫集う事至福　北條　素人坂
妹を叩いて逃げる雛まつり　前田　縫子
受け入れる隙なき家並寒さかな　黒田　寿香
母の亡い里にやさしき雛人形　鈴木　米子
寒空けの一番に咲く福寿草　松本　精一
夢積んで楽しく生きよう芽水仙　小松　ハルエ
春雪や故郷遠きネットカフェ　山本　五十鈴

短歌

足萎えて友の無沙汰の縁先に蝶の番いが羽根休めおり　坂本　雪絵
日本の国技選んだ外国人こころ学べず　堕落の徒に　前田　初
寒中の排水工事が功を奏し楽々と刈るコンバインにて　鈴木　イミ子
玉蜀黍を噛る幼の無心さに見惚れていれば山時鳥の声　佐藤　春枝
鹿角平に四千余人が集い来てうまいもの祭りの気炎が上がる　中島　三次
競花という展にわが菊入賞す花燦然とかがやき見せて　溝井　清乃
転びたる孫を起こさぬそのこころ自ら立てと促す程に　関根　瑞恵
畑の手入れ健康作りに手間暇かけての友は医に行かぬという　藤田　トク
人の情け忠告にも耳を傾けて生きんとすれば山きぎすの声　本郷　嘉信
山栗を拾い集めし日は遠く暗さが覆う　杉林の道　鈴木　俊子
頻りなし客の出入りに思いせばサービスという贈物あり　齋藤　平四
漬物を習う心の慣れぬ手に提げて帰りぬ畑の大根を　須藤　幸子
冬耕をなして置きたい思いして鍬を片手に畑道のぼる　遠藤　秀
笑顔亦見せて帰れり昼前に苦を打ち明けしいつもの友は　柿沼　鯉乃
砂場なる砂をしゃりしゃり浴びている雀の二羽に春日あまねし　水野　珠子
冬も尚足を運びて愛しめる野菜畑に小鳥らも来る　中山西　春美
苦難の道共に乗越え同級生目出度く迎う喜寿の祝いを　本郷　千世
晴れやかな心となりて出でゆける門に歌う小鳥らの声　坂本　伊紀
暗き世も難にも耐えて笑顔すら絶やさぬ友を得て帰りけり　一平　子
老いの身の心癒さるクロリティー歓声響く弥生の空に　藤田　千代子
いずこより来たりしものよ鉢花に羽音かそけき冬の蜜蜂　関根　キヌ子
仄かなる陽を受け十手の福寿草パッと開きて我を和めり　田中　志乃
「うまいな！」と言わせる旬のタラの芽の淡き緑と綻び初める　杉山　磯子
ほつほつと芽の出初めし水仙の黄緑色は庭に映えいる　関根　富久
作業衣が杉の花粉に染まるとも花粉症にはならざる吾は　蛭田　浩市
去年の今日逝きし媼の死を悼み君に届かしと短歌を詠みおり　板橋　源良
我を母と呼びて育てし孫娘今は優しき母となりたり　関根　八ナヨ
静かなる日々の暮らしも孫来れば一年振りの賑わいとなる　前田　喜三子
年末に喘ぐ人ありボーナスにほくほく顔のうらめしきかな　松本　一郎
それぞれに我が身を庇う歳となり共通の話題は老後の行く末　森　芳子
富士山に登りし記念の杖ついて日々の散歩もかるがる歩む　鷺野谷　満
お隣の幼児何かを手伝うと老いには無理よとごみ箱運ぶ　岡部　シゲ
移りたる貴兄が香りすこの部屋も今は虚しさ残りて侘びし　北條　平
ほのぼのと思慕湧かしめる夕映えよはるかな君の瞳を置きて　関根　一好

時の流れに身をまかせて Vol.12

緑のふるさと協力隊・伊藤真之さんの鮫川村体験記です。

1年間ありがとうございました

３月、日差しが暖かく感じる日が多くなりました。僕が鮫川村にやって来た春がまたやってこようとしています。別れの季節でもあり、また、出会いの季節でもあります。

この１年間、鮫川という農村に住み生活しました。何も知らない、誰も知らない中で１年間、さまざまな活動や交流を通し多くのことを学びました。夢と希望に満ち溢れ、やってきてから１年が早くも過ぎてしまいました。今思うととても早いなと感じると共に、でもその中でたくさんの出来事があったと思い返せます。すべてのことが思い出せるわけではありませんが、そのひとつひとつが影響し合って今の僕に現れているのだと思います。

協力隊として訪れることがなかったら、もしかしたら名前すら知らずにいたかも知れない、この鮫川村で暮らしたこと。ここで精一杯に生きている人々に出会い、少しでも触れられたこと。同じ日本でも全く違う土地でさまざまな人が暮らしていることを知ったこと。それだけかもしれないけど、それだけではない、鮫川には鮫川の時が流れていることを感じることができました。本当にお世話になりました。１年間ありがとうございました。

（文／伊藤真之）

情報の泉 わくわく WAKU-WAKU

募　集

●「らん・Runクラブ」に参加しませんか

からだを動かすのが大好きな人、スポーツをしたい人など、ぜひ参加してください。／目的…走ることを通して、大人から子どもまで一緒に楽しみ、体力や健康増進のために実施します。／活動日…４月12日（日）午前９時～毎週日曜日（１時間程度）／場所…鮫川小学校校庭※雨天の場合は、連絡します。／持参物…飲み物・タオル／講師…石井貴大先生（西山在住）ほか／申し込み先・問い合わせ…らん・Runクラブ・代表蛭田清代枝さん☎48-2511

●自衛官募集　防衛省・自衛隊では、自衛隊幹部候補生の募集をしています。／受験資格…22歳以上26歳未満（大学卒業予定者を含む）／受付締切日…５月12日（火）／試験日…５月16日（土）／その他…試験場所や申し込みなどについて詳しくは、自衛隊福島地方協力本部白河地域事務所までお問い合わせください。／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

●青年海外協力隊・シニア海外ボランティア募集　募集期間…４月６日（月）～５月18日（月）／募集種目…①青年海外協力隊、②シニア海外ボランティア／応募資格…日本国籍を持っている①20～39歳の方、

何もないところがいいと思います。



やぶき　しょう
矢吹　翔さん(22歳)
［赤坂西野字石ノ花在住］
誕生月　昭和61年４月
血液型　Ｂ型
星　座　おひつじ座
趣　味　体を動かすこと

■仕事はどんなことをしていますか？

白河市表郷の日本電産ネミコンで品質管理の仕事をしています。

■仕事で心がけていることはありますか？

品質の向上や上司などの話をしっかり聞くことを心がけています。

■休日はどんな風に過ごしていますか？

友だちと遊びやお酒を飲みに出かけたりしています。

■これからチャレンジしてみたいことはなんですか？

これからチャレンジしたいことは思いつきませんが、ひさしぶりに野球をしたら面白かったので、これからもっと野球をやりたいですね。

■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？

何もないところがいいと思います。落ち着きますね。

■村に必要なもの、要望などはありますか？

特に必要なものは思いつきませんね。村がこのまま変わらずにあればいいと思います。

■

次は、水野貴広さん（赤坂中野字伏木田在住）の予定です。

学校だより

（第54回）

鮫川中学校 編
浅賀　秀寿 校長
生徒155人

感動の卒業式
54名の卒業生が学舎を巣立ちました！



三月十三日、第六十二回卒業証書授与式が厳粛な中で行われ、五十四名の卒業生が学舎を巣立ちました。

卒業生を代表して、生方一真さんが三年間を振り返り、「私たちの学校は小規模校であることから、先輩と後輩の分け隔てが無く、どんなことにも全校生で取り組み、成功の喜びや感動を分かち合ってきました。これこそ鮫川中学校の良さであり、誇りです。」と答辞を述べました。

全校生徒で合唱した「旅立ちの日に」では、卒業生はこれからの新たな生活への決意を込めて、また在校生は卒業生の前途を祝福してと、それぞれの思いを込めて見事に歌い上げました。

「こころの教室」を実施しました

スクールカウンセラーの加藤江里子先生による道徳の授業「心の教室」が行われました。これは、臨床心理士としての専門的な立場から、子どもたちの発達段階や実態に応じてさまざまな指導をしていただき、心の成長を図ることを目的としたものです。三年生は「緊張した心を解きほぐすために」というテーマでリラックスするためのさまざまな手法について体験的に学びました。二年生は「思春期の心の動き、悩み」について、自分自身の心の変化や、思春期特有の悩みについて考えました。一年生は「好ましい人間関係作り」と題して、自己理解と他者を受容する態度について学びました。生徒たちからは「今まで考えなかったことを考えられるようになった」「自分自身のことを改めて考える事ができた」との声が寄せられました。



（文・写真　鮫川中学校）

作品募集

Samegawa Village PHOTO CONTEST

鮫川村フォトコンテスト

応募締切　平成21年
11月20日(金)必着
作品受付　11月２日(月)～20日(金)

テーマ　鮫川村の四季をとらえた風景

表彰
特選(１点)　賞金10万円
準特選(２点)　賞金３万円

特選(１点)	賞状・賞金10万円・副賞
準特選(２点)	賞状・賞金３万円・副賞
入選(９点)	賞状・賞金５千円・副賞
福島民報社賞(３点)	賞状・副賞
福島民友新聞社賞(３点)	賞状・副賞

※入賞作品につきましては、後日原版（銀塩写真の場合はネガ・ポジ・スライドを、デジタルカメラの場合はＪＰＥＧ形式で保存したＣＤ）を提出していただきます。

撮影地域　鮫川村内に限ります。

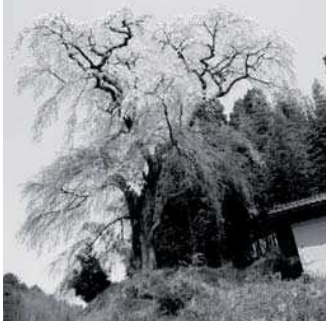
応募規格　カラー四つ切またはワイド四つ切(デジタルカメラ可)で、平成20年１月１日から平成21年11月20日までの間に撮影し、鮫川村の四季(春夏秋冬)を表現したもの

応募資格および条件
- 居住地(村内・村外)、プロ・アマは問いません。
- 応募いただいた作品の著作権は鮫川村に帰属します。
- 応募作品は原則として返却しませんが、返却を希望される場合は、応募用紙に返却方法を記入の上、返信用封筒に切手を貼ってコンテスト係まで送付してください。
- 入賞作品は、カレンダー(カレンダーに使用する写真サイズはＢ４を予定)や村ホームページ、各種パンフレットに使用します。
- 作品は、他のコンテストなどに入賞（入選）または応募したものは除きます。
- 応募点数は制限しませんが、入賞（入選）は１人１点とさせていただきます。

審査発表　11月下旬に審査し、入賞者に通知するとともに、12月上旬に行われる郷土料理を楽しむ会および村ホームページ上で発表します。

■応募先・問い合わせ
〒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
鮫川村役場企画調整課「鮫川村フォトコンテスト」係
電話　0247-49-3115　FAX　0247-49-3363
Ｅメール　kikaku@vill.samegawa.fukushima.jp
ホームページ　http://www.vill.samegawa.fukushima.jp/

主催　鮫川村
後援　福島民報社、福島民友新聞社






お知らせ

予防接種はお済みですか？ 定期予防接種対象の方 および保護者の方

麻しんおよび風しんは、病気にかかった方や周囲の方々にうつす恐れが高く、多くの健康被害を及ぼします。

特に麻しんは感染力が非常に強く、病気にかかると、まれに急性脳炎をおこしたり、死亡したりすることがあります。１回の予防接種では免疫を十分に獲得できていない、時間の経過とともに免疫効果が衰退してしまうといった研究結果から、生涯の中で２回予防接種を受ける機会が設けられました。

定期予防接種は、対象年齢の概ね一年間と短期間でもあります。体調を崩しにくく、勉強や部活、学校など行事で忙しくならない４月から６月ごろの接種をお勧めします。

対象年齢や予診票の配布方法を次により確認し、早めに接種しましょう。

接種方法でご不明な点は、役場住民福祉課健康係までご連絡ください。

各種接種の対象年齢（予診票配布方法）

●麻しんおよび風しん

Ⅰ期…１歳～２歳未満

〔保健師がお子さんの２～３か月訪問の際に配布〕

Ⅱ期…５歳～７歳未満（幼稚園児）

〔４月に幼稚園から配布〕

Ⅲ期…12歳～13歳（中学１年生）

〔４月に中学校から配布〕

Ⅳ期…17歳～18歳（高校３年生）

〔４月に郵送で配布〕

●二種混合

11歳～13歳未満（小学６年生）

〔４月に各小学校から配布〕

■問い合わせ 村住民福祉課健康係 ☎４９－３１１２

畜犬登録・狂犬病予防注射を実施します

平成21年度畜犬登録および狂犬病予防注射を次により行います。

期日 ４月20日(月)～23日(木)の４日間 ※実施場所・時間などについては、回覧文書でお知らせします。

対象 平成21年４月20日現在で、生後91日以上の犬

注意 狂犬病予防注射の集合注射は、年１回の実施となりますので、忘れずに受けてください。

■問い合わせ 村地域整備課環境係 ☎４９－３１９６

補助制度が変わります 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、設置者に対し補助金を交付しています。（平成12年から「単独処理浄化槽」の設置はできません。）

また、平成21年度より合併処理浄化槽の新設に伴い、単独処理浄化槽を撤去する場合、補助金を９万円上乗せ交付します。

交付枠は20基となっていますので、合併処理浄化槽の設置を計画されている方は、お早めに問い合わせください。

補助限度額

５人槽…332千円、７人槽…414千円、10人槽…548千円

上乗せ補助限度額

単独処理浄化槽撤去…９万円、くみ取便槽撤去…３万円

■問い合わせ 村地域整備課環境係 ☎４９－３１９６

住民福祉課の係が変わります

４月から住民福祉課の係が、これまでの２係から３係に変わります。

住民福祉課 住民係、福祉係、健康係

■問い合わせ 村総務課 ☎４９－３１１１

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［健康係］	49-3112
［住民係・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（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
山王の里	48-2848
	FAX 29-2033

今月の納期
4月30日(木)
軽自動車税

◆お知らせ２

村営バス「あおぞら号」
運行時刻を４月１日から改正しました

村営バスでは、水郡線との接続などを考慮し、より利用しやすい運行時刻とするため４月１日より時刻改正を行いました。改正内容につきましては、各バス停に掲示してありますので、最寄りのバス停にてご確認ください。

また、県立高校の統合に伴い見直しを行い、次の４つのバス停の名称を変更しましたので、併せてご確認ください。

名称変更となるバス停

〇診療所→**保健センター**
〇中野→**図書館前**
〇東白農商前→**修明高校前**
〇棚倉高校口→**町裏**

■**問い合わせ**　村企画調整課企画振興係☎４９-３１１５

トレセン・図書館から
休館日の取り扱いが変わります

村農業者トレーニングセンターおよび村図書館の休館日を統一するため、４月１日から休館日の取り扱いが変わります。

休館日　▶月曜日▶国民の祝日に関する法律に規定する日（その日が土曜日および日曜日である日を除く）▶年末年始（12月29日から１月３日まで）

■**問い合わせ**　村教育委員会教育課☎４９-３１５１

平成21年度
住民健康診査希望調べのお知らせ

今年度の住民健康診査は、７月に特定健診および各種がん検診、９月～10月に乳がんおよび子宮がん検診などを予定しています。詳しい日程は、「健康カレンダー」をご覧ください。

平成21年度の「住民健診希望調べ」は、医療保険に関係なく村が実施するがん検診および肝炎検診などの希望を調査しますのでご協力をお願いします。

各世帯に「住民健診希望調べ」および「生活機能調査票」（65歳以上の方のみ）が配付されますので、同封の「さめがわ健康だより第169号」を参考に記入してください。回収は、４月20日（月）までに組長・区長さんを通じて役場住民福祉課へ提出してください。

なお、国民健康保険に加入されている40歳～74歳の方の特定健診および75歳以上の方の後期高齢者健診は、義務付けられていますので、希望の有無は問いません。進んで受診くださるようお願いします。また、社会保険などの被扶養者の方の特定健診は、村の健診会場でも受診できますので、事前に医療保険者および事業主に発行手続きを確認し受診券を取得してください。

■**問い合わせ**　村住民福祉課健康係☎４９-３１１２

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：２月21日～３月23日
累計：１月１日～３月23日

●「自分だけは大丈夫」という安易な気持ちを持たず、自主防犯活動を行いましょう。

◆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　☎49-3112

生体リズムを整えましょう

■**生体リズムとは**

意識しなくても決まった周期で身体の働きを変動させるもので、私たちの身体に生まれながら備わっています。なかでも健康維持のために特に重要なのが24時間周期の生体リズムです。

■**24時間周期の生体リズムの例**

①睡眠・覚醒のリズム…夜暗くなると眠くなり、朝になると目が覚める。
②体温…早朝の睡眠中に最も低く、少しずつ上昇し夕方最も高くなる。
③血圧…朝上昇して日中に高くなり、夜から夜中にかけて低くなる。
④性ホルモンや成長ホルモンの分泌…夜の睡眠中に高まる。
⑤自律神経の働き…日中は交感神経（心身を活動的にする）の、夜間は副交感神経（心身をリラックスさせる）の働きが高まる。

■**生体リズムの司令塔**

生体リズムを刻んでいるのは脳の視床下部にある「体内時計」です。地球の自転による一日24時間周期に合わせて身体の働きを調整しています。

■**生体リズムが乱れると**

現代は勤務時間が不規則な方、生活時間が夜型な方が増えており、体内時計が狂い、生体リズムが乱れやすく、次のような不調が起こりやすくなります。

①概日（がいじつ）リズム睡眠障害
睡眠時間帯が通常よりも遅い時間帯にずれて固定化したり、寝る時間が毎日１～２時間ずつ遅くなっていったりなど、必要な時刻に入眠・起床することができなくなり、通勤や通学など社会生活に支障が出ます。
②肥満や生活習慣病を招きやすい
③自律神経やホルモン分泌の乱れ
頭痛、食欲不振、疲労感、集中力の低下、月経不順、下痢、便秘、免疫力の低下など。

■**生体リズムの調整**

基本は規則正しい生活を送ることと良い睡眠をとることです。

1 朝の光を浴びる
体内時計のリセットに最も効果的なのが朝の光で、30分位浴びるとズレが修正されます。光の刺激は目から入って体内時計に作用するので、時々光を見るだけでも十分効果があります。

2 起床時刻は毎朝一定に
前夜寝る時間が遅くなっても一定の時間に起きるようにしましょう。

3 朝食は決まった時間に食べる
特に朝食は覚醒と活動の開始を脳に伝える大切な要素です。毎日同じ時間に摂ることで、消化液や消化酵素が定時に準備を始め体内時計が整ってきます。

4 昼夜の環境にメリハリをつける
昼は部屋を明るくして適度に騒音があるような環境にし、夜は照明を落として静かに過ごすなど環境にメリハリをつけましょう。また、日中活動的に過ごすことも、夜の睡眠の質を高めます。

■**おわりに**

春は環境が変わることが多く、生活リズムの変化や気候の変動などから、生体リズムが乱れやすい季節です。規則正しい生活を心がけ、生体リズムを整え、心身の健康を保ちましょう。

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



耳の聞こえない子がわたります
(マーリー・マトリン著、ルレーベル館)
とある町に住むミーガンは耳の聞こえない女の子。夏休み最初の日にシンディは引っ越してきた。内気なシンディは友だちを作るのが苦手。ミーガンの挨拶から二人の交流が始まる。ふたりの少女の心情を生き生きと描いた作品です。



どこから行っても遠い町
(川上弘美著、新潮社)
東京の小さな町に暮らす、ちょっと風変わりな老若男女が織りなす短編集。平穏な日々にある危うさを抱えながら彼らの人生は進んでいく。どのお話にも男女の気持ちの微妙なすれ違いが、淡々とさりげなく描かれている。

火	水	木	金	土
	4/1 ◆送迎バス運行日 (中野・東野方面)	2 ◆送迎バス運行日 (渡瀬・青生野方面)	3	4
7 ◆送迎バス運行日 (西野・西山・富田方面)	8 ◆送迎バス運行日 (中野・東野方面) ●幼稚園入園式 ●おはなしの森… 16:00～16:30[図]	9 ◆送迎バス運行日 (渡瀬・青生野方面)	10 ●青生野小学校授業参観	11
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] ●鮫川中学校修学旅行 (～16日)	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]	17	18
21 ◆送迎バス運行日 (西野・西山・富田方面) ●ポリオ生ワクチン投与…13:30～[保] ●畜犬登録・狂犬病予防注射	22 ◆送迎バス運行日 (中野・東野方面) ●日常生活訓練事業(やまぶきの会)…10:00～15:00[保] ●おはなしの森… 16:00～16:30[図] ●畜犬登録・狂犬病予防注射	23 ◆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] ●畜犬登録・狂犬病予防注射	24 ●鮫川小学校授業参観	25 ●鮫川中学校授業参観 ●こどもセンター親子遠足
28 ◆送迎バス運行日 (西野・西山・富田方面)	29 昭和の日 ㊡東白川中央病院 (棚倉町)☎33-3263 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	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] ●軽自動車税納期限	5/1	2 ●ふるさと春まつり [詳細…本紙11ページ]
5 こどもの日 ◆木村医院(矢祭町) ☎46-3528 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●ふるさと春まつり	6 振替休日 ◆あらまちクリニック (棚倉町)☎33-8018 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●ふるさと春まつり	7 ◆送迎バス運行日 (渡瀬・青生野方面)	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

（２月届け出分・敬称略）



矢吹（やぶき）　心（ここね）・女
平21．２．５生
住所…官沢
保護者…和夫・栄子



蛭田（ひるた）　真歩（まほ）・女
平21．２．17生
住所…東前田
保護者…紀幸・こずえ



金澤（かなざわ）　将大（しょうた）・男
平21．２．20生
住所…西前田
保護者…由樹・由香利

●おくやみ申し上げます

（２月届け出分・敬称略）

住所	氏名	月日	年齢
前沼	吉保　重利	2．1	97歳
薮	星　弥義	2．13	87歳
浅屋敷	鈴木　正秋	2．14	70歳
蕨ノ草	渡邊　スイ	2．23	98歳

●人の動き

3／1現在・（　）は前月比

人口	4,244人	（－4）
男	2,096人	（－4）
女	2,148人	（±0）
世帯	1,133戸	（±0）

●寄付・寄贈

（２月受理分・敬称略）

■社会福祉事業のために[金員]…吉保勝(前沼)蛭田昌一(田尻)星邦子(薮)鈴木芳男(浅屋敷)渡邊朗(蕨ノ草)

■図書購入費として…中野長生会（水野正廣会長）

※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。

鮫川ふるさとづくり寄附（2月受理分・敬称略）

■自然環境の維持、保全及び整備に関する事業……蛭田昌一（田尻）

■特産品の育成及び地域産業の振興に関する事業…星邦子（薮）

■高齢者の生活を支援する地域づくりに関する事業…星邦子（薮）

●TOPICS

須藤ヨシ子さんが献血70回達成



献血70回を達成した須藤ヨシ子さん（岩ノ草）に、日本赤十字協会から銀色有功章（感謝状・ガラス杯）が贈られました。

●編/集/後/記

■先月29日、今年で３年目を迎えた舘山公園の植樹が行われました。天候にも恵まれ、多くの人たちが植樹作業に汗を流しました。きれいに咲き誇る数十年後が楽しみです。（須藤）

4 生活情報カレンダー 月1日～5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
5 ㊡東舘診療所（矢祭町）☎46-3165 ㊡浅川南診療所（浅川町）☎36-3302	**6** ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●小・中学校入学式・第1学期始業式
12 ㊡大木医院（棚倉町）☎33-2424	**13** ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●４か月児健診・BCG接種・お母さんの口腔健康相談…13:30～塙厚生病院
19 ㊡車田医院（塙町）☎43-1019	**20** ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●筋力づくり教室…10:00～15:00[保] ●心配ごと相談…13:00～15:00[公] ●畜犬登録・狂犬病予防注射
26 ㊡金澤医院（矢祭町）☎46-2312	**27** ●図書館休館日 ●トレセン休館日
3 *憲法記念日* ㊡おおひら整形外科クリニック（棚倉町）☎33-9468 ●ふるさと春まつり	**4** *みどりの日* ㊡塙厚生病院（塙町）☎43-1145 ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●ふるさと春まつり

㊡＝休日当番医



火打石のしだれ桜（赤坂西野字火打石）

天正10（1582）年に植えられたと伝えられ、樹齢400年を越えます。笠のように広がる枝ぶりの良さが評判で、毎年多くの人がその姿を写そうとカメラを手に訪れます。開花時期にはライトアップが行われています。



二段田のひがん桜（西山字二段田）

樹齢およそ350年。この場所に共同墓地がつくられた際に植えられたものと伝えられ、高さが30メートルにもなります。開花期には、空に向かうように広がった枝からピンクの花がこぼれんばかりに咲き誇ります。



官沢の地蔵様のしだれ桜（赤坂西野字官沢）

樹齢およそ200年。小枝が多く、開花期には花と花が重なり合い、ピンクのカーテンのような美しさとなります。根元には、地蔵様を祀った小さな地蔵堂があります。



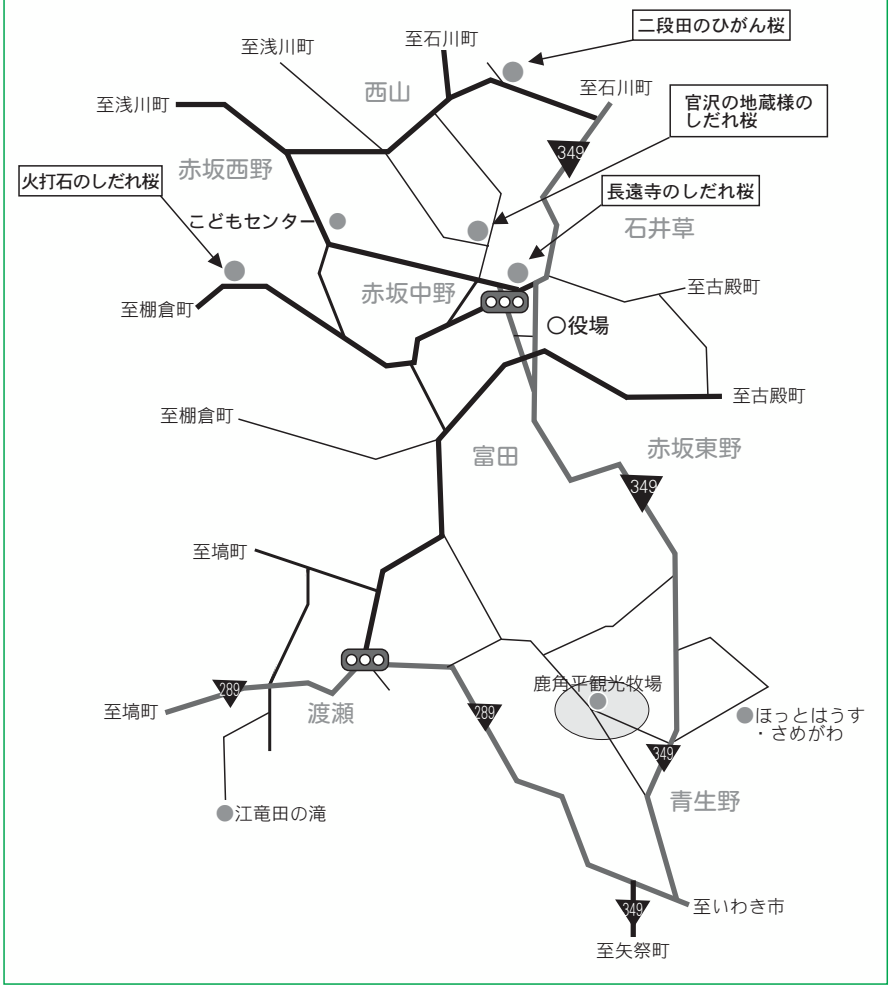
長遠寺のしだれ桜（赤坂中野字伏木田）

長遠寺の境内にあり、樹齢200年を数えます。のどかさを感じさせる桜ですが、天明の飢饉（1782～1787年）の際、餓死者の供養のため植えられたと伝えられています。

さめがわの桜を見に行こう

春の訪れを告げるさまざまな花たち。
なかでも、桜は毎年見事な花を咲かせ、
私たちの心を癒してくれます。
ここでは、村内で咲き誇る桜の名所
（福島県緑の文化財に指定された桜）
をご紹介します。
桜の名所を一度訪れてみませんか。

さめがわ桜MAP（マップ）



広報 さめがわ　No.660［平成21年4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