さめがわ

［広報］

6
June 2013
第710号
平成25年6月1日発行
（毎月1日発行）

Public Relations SAMEGAWA

ずっと元気でいてね。

特集▷健診のススメ

健康づくりの第一歩



特集▷健診のススメ

健康づくりの第一歩

毎年７月に実施している「特定健診」。
全国的にみても高い受診率を誇る鮫川村ですが、
その一方で、昨年は 32.5％ (※) の方が未受診でした。
では、この約３割以上の方の健康状態は？

健康を守ることができるのは、自分自身です。
考えてみてください。もしあなたが病気になった場合、
悲しむのはあなただけではなく周りにいる大切な人たち。

もう一度、健診の重要性を確認し
自分自身の体と向き合ってみませんか。

※平成24年度実施の特定健康診査実績より



健康状態を把握し、生活習慣を見直す機会に

近年、生活習慣の変化などにより、生活習慣病の有病者やその予備群が増加しています。糖尿病や肥満症、高血圧、脂質異常などの生活習慣病が重症化すると、動脈硬化から心筋梗塞、脳卒中、腎機能低下などを引き起こす可能性が高くなります。そして、これらの生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約三分の一にものぼると推計されています。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するものがほとんどです。そのため、年一回の健診を受診することで、自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すことが重要です。そして、生活習慣病を引き起こす危険性のある食生活や過度の飲酒、喫煙、運動不足などを改善することで、命を脅かすような状態になることを予防することができます。

生活習慣病は発症して症状が進行すると完治が難しいものが多く、長期間にわたり通院や服薬が必要になり医療費が増加してしまいます。それを防ぐためにも、健診による早期発見、生活改善などによる早期治療が重要です。

健診を受けていない、あなた。

もしかして、こんなこと思っていませんか？

きっと私は健康だろうから、健診を受けなくても大丈夫。

自覚症状がなかったり、やせているからといって健康とは限りません。生活習慣は自覚症状がないことが特徴で、気付いたときには重症化していることがあります。命に関わる病気を発症する前に、健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。

忙しくて健診を受けているひまがない。

平日に受診できない場合は、土・日曜日の健診日を利用してください。また、医療機関で受診すると保険が適用されず多額の費用がかかります。村の健診は少ない自己負担額でさまざまな項目を検査することができるので、この機会にぜひ受診しましょう。

健診結果を見ても何が悪いのか分からない。

そのために保健師がいます。専門知識を持った保健師が健診結果からあなたの体の特徴や健康状態などを読み取り、あなたに合った生活スタイルや改善方法などを提案します。

分からないことは、気軽に相談してください。

「要注意」「やや高め」ならまだ大丈夫だろう。

そのときは何の症状もなく、普段通りの生活を送ることができるかもしれません。しかし、そのまま放置すれば症状は悪化し、ある日突然、脳卒中などで倒れてしまう可能性があります。

継続的に受診し、早期発見、早期治療を心がけましょう。

高い受診率と保健指導率　健康状態改善の傾向に

鮫川村における特定健診の受診率は、福島県および全国的に見ても高い値となっています（表１）。

また、健診結果により特定保健指導の対象となった方の指導終了率については、福島県内でトップクラスの値となっており、住民の健康づくりに積極的に取り組んでいます。

さらに、村では特定保健指導対象者（「メタボ対策支援対象者」）以外に、すでに生活習慣病を発症し重症化する恐れがある方（「重症化予防等対象者」）を対象とした保健指導を平成二十三年度から実施してきました。そして、平成二十三年度では五八・五％だった保健指導対象者が、平成二十四年度では四六・八％となり、健診を受診している方の健康状態は改善傾向にあることが分かります。

しかし、健診を受診していない約三割以上の方に関しては、その健康状態を確認することができません。まずは一歩踏み出し、自分自身の体を知ることから始める必要があります。

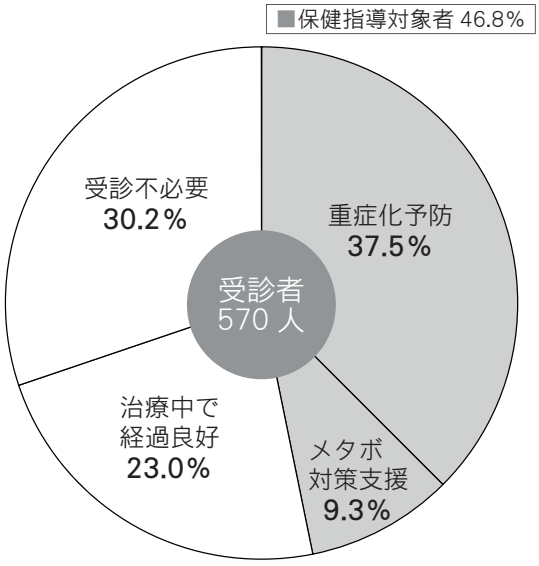
■特定健診の受診率（％）（表１）

	H20	H21	H22	H23	H24
全　国	38.9	41.3	43.2	45.0	—
福島県	36.4	36.9	36.9	34.7	—
鮫川村	52.4	60.9	57.4	59.2	67.5

※全国および福島県の平成 24 年度の受診率は、現在集計中のため掲載していません。

■受診者に対する各支援対象者（グラフ１）

（平成24年度実績）



あなたの

教えてください 健診の生かし方

一歩踏み出したら、健診を受けて終わりではなく二歩、三歩と歩みを進めてみましょう。ここでは、健診を健康管理に役立てている方、健康づくりに取り組んでいる方に話を伺いました。





この時期はレタスやホウレンソウ、キャベツ、ネギなどを栽培しています。毎月、月はじめに種をまきます。

年1回の健診が楽しみ 結果から食べ方をチェック

須藤カヨさん・66歳（西山字後田中）

年一回の健診が食生活を見直す機会に

特定健康診査（以下、「健診」）を健康管理に役立てている須藤カヨさん。「年一回の健診が楽しみなんです。自分の健康状態を知って、食べ方のチェックをします。これまでの食生活で良かったんだなと、確認することができるんです」。これまで、各検査項目で標準値を超えたことはありません。カヨさんのように異常がない人は、健診受診者の一割程度です。そのためか、カヨさんの肌はきれいで髪にもツヤがあります。

食べることが仕事 自家栽培の野菜がメイン

「たいしたことは何もしてないけど、食事は気を付けています。退職してからは食べることが仕事のようなものです」

自宅近くの畑で、春から秋にかけてさまざまな野菜を栽培しています。毎食、採れた季節の野菜が食卓に並びます。肉や魚も欠かさずに少量ずつ食べるようにしています。ごはんの量に関しても、一三〇グラム程度と少なめにしています。

食事だけではなく規則正しい生活をしている須藤さん。午前五時に朝食をとったあとには、ウォーキング。「たいした距離ではないけど、一年半、毎日続けています」。そして、日中は休憩を入れながら畑仕事を行い、午後六時か七時ごろに夕飯を食べ、午後十時には就寝。また、食後の歯みがきは欠かさず、小さいブラシで一本一本の歯を丁寧にみがき、歯ぐきもブラシでマッサージします。そのため、むし歯はなく口の中も健康に保たれています。

常に健康に対するアンテナが立っているカヨさん。テレビなどからの情報で生活に取り入れられるものは積極的に取り組んでいます。

■BMI　体重と身長から算出される肥満度を表す指数。「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」【標準値：18.5～24.9】
■γ-GT　肝臓の働きをみるための指数。この値が高いと、お酒や糖分のとり過ぎで肝臓が弱っていることを示す。【標準値：～50(IU/l)】

一生懸命やらない 自分でできることを 無理なく続ける

舟木敏夫さん・62歳（赤坂西野字石ノ花）





楽しく会話をしながらの食卓。トマトをはじめ野菜をふんだんに使った料理が並びます。

■舟木敏夫さんの健診結果（一部抜粋）

項目	H21	H22	H23	H24
ＢＭＩ	24.3	24.9	25.2	24.5
腹囲	85.7	89.8	89.5	84.5
γ-ＧＴ（肝機能）	144	64	95	80
ＨｂＡ１ｃ（血糖）	5.7	5.9	5.8	5.7
LDLコレステロール	135	119	111	108

※健診結果は、ご本人の許可を得て掲載しています。
※色が付いている項目は、標準値を超えていることを示します。

保健師の一言がきっかけにできることから始める

「健診を病院で受けるとお金がかかるし、受診率が低いと保険税が高くなるという話を聞いたので、それなら受けようと思いました」と話す舟木敏夫さん。

平成二十三年度の健診結果では、腹囲、中性脂肪、糖の値が基準値を上回り、特定保健指導（以下、「保健指導」）のうち生活習慣病の発症リスクが高い「積極的支援」の該当となりました。

妻のみつ子さんと一緒に保健指導を受け、体の状態や発症する恐れのある病気などの話を聞く中で、「何かやってみないとだめだな」という意識が生まれました。そして、保健師からの「トマト一個でもいい。食べ方を変えるだけでよくなる」という一言がきっかけとなり、健康づくりが始まりました。「トマトが好きなので、これならできると思いました。いきなり食生活を変えることは大変だけど、好きなトマトを食べてよくなるならやってみようと実践しました」

ちょっとの工夫で腹囲マイナス5㌢

まず、食べる順番を変え、野菜を先に食べるようにしました。トマトも毎日食べています。また、毎日の晩酌も日本酒から糖分が少ない焼酎に変え、夕飯はおかずや汁ものだけを食べています。以前は自分で買ってまで食べていた揚げものも少なくなり、間食もほとんどしなくなりました。

その結果、平成二十四年度の健診では腹囲がマイナス五㌢となり、大幅な成果がありました。

「一生懸命はやっていません。続かないですから。好きなトマトで取り組めたのが良かったのかなと思います」。続けて二年、これまで無理に食べたいものを我慢することはなく、今では生活の一部になっています。

保健師ＭＥＭＯ

敏夫さんの場合、血糖値を下げるインスリンの分泌がゆっくりなので、先に野菜を食べてインスリンが分泌されてからごはんなどを食べるように提案しました。みつ子さんも協力的で、家族で健康づくりに対する意識ができているのだと思います。

敏夫さんのように、一年間でここまで改善する方は珍しく、頑張っていてもすぐに成果が出ない人もいます。個人によって体の特徴が異なるので、継続して取り組むことが重要になります。

■ＨｂＡ１ｃ　直近１～２カ月の血糖値の平均【標準値：～5.1%】
■LDLコレステロール　通称、悪玉コレステロール。この値が高いと血管が詰まりやすくなり、動脈硬化や心筋梗塞などの原因になる。【標準値：～119(mg/dl)】

7月8日(月)から始まります

住民総合健診

会場　村保健センター
受付　午前７時30分～午前９時30分
※県民健康調査は午前９時30分から午前10時30分

村では、病気の予防、早期発見、早期治療を目的として七月八日から十四日までの期間、住民総合健診を実施します。ご自身の健康管理に役立ていただくためにも、ぜひ健診（検診）を受けてください。各地区の日程については表1で確認してください。また、住民総合健診については、表3のとおりとなっています。

特定健康診査については、平成二十年度から、四十歳から七十四歳までの国民健康保険加入者は村が、国民健康保険以外の医療保険（協会けんぽ、共済組合、健保組合など）加入者および被扶養者の方は医療保険者が責任をもって健診を行う制度になりました。

大腸がん検診の無料クーポン

本年度も対象者は無料で大腸がん検診を受診することができます。対象者には、無料クーポン券、検診手帳、検査キット（便採取容器）を配布しますので健康診査と併せて受診してください。

対象者　対象年齢の男性および女性（表2のとおり）

■日程および対象地区（表１）

実施日	対象地区
７月８日（月）	赤坂西野区
９日（火）	西山区
10日（水）	赤坂中野区
11日（木）	赤坂東野・石井草区
12日（金）	渡瀬区
13日（土）	富田区・受診しなかった方
14日（日）	青生野区・受診しなかった方

■大腸がん健診無料クーポン対象者（表２）

年齢	生年月日
40歳	昭和47年４月２日～昭和48年４月１日
45歳	昭和42年４月２日～昭和43年４月１日
50歳	昭和37年４月２日～昭和38年４月１日
55歳	昭和32年４月２日～昭和33年４月１日
60歳	昭和27年４月２日～昭和28年４月１日

■住民総合健診（表３）

健診名	対象者	料金	持参物
特定健康診査	40～74歳の方の国民健康保険加入者	500円	受診券、保険証、受診録、自己負担金
	40～74歳の国保以外の医療保険被扶養者で受診券のある方（受診券は各医療保険者から交付）	医療保険が定める額	
後期高齢者健康診査	75歳（健診日までに満75歳になる方）以上の方	無料	保険証、受診録
県民健康診査	19～39歳の方（事前申し込みした方）	無料	承諾書、受診録
がん検診 その他の検診	医療保険に関係なく、表４の対象者で希望する方（詳細、表４のとおり）	表４のとおり	がん検診…受診録、各種容器、自己負担金 肝炎検診…問診票、自己負担金

※特定健康診査、後期高齢者健康診査は対象者全員に、県民健康診査は受診を希望した方に受診録を事前に配布します。
※これからがん検診・その他の検診を希望する方は、役場住民福祉課健康係にお問い合わせください。



問い合わせ　村住民福祉課健康係☎４９-３１１２

健康づくりの第一歩は自分自身の体を知ることから

■健診内容（表４）

種類	内容	対象者	料金
結核検診	胸部レントゲン撮影	65歳以上の方 ＊肺がん検診も兼ねています	無料
肺がん検診	胸部レントゲン撮影	40～64歳の方	500円
肺がん喀たん検診	喀たん採取	喫煙歴があり、「１日の本数×喫煙年数」が600以上の方	500円
胃がん検診	バリウムによる胃部レントゲン撮影	40歳以上の方	500円
大腸がん検診	便潜血反応検査		500円
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	500円
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳の方、41歳以上で今までに受けたことがない方	500円

※75歳以上は無料
※胃がん検診は国保加入者は無料
※大腸がん検診はクーポン券対象者は無料

協会けんぽの加入者の方へ

全国健康保険協会（協会けんぽ）加入の家族（被扶養者）の方も、鮫川村で行う住民総合健診日に健診が受けられますので、「受診券」を持参のうえ、がん検診および肝炎検診と併せて受診してください。

持参品　受診券、保険証、自己負担金

問　全国健康保険協会（協会けんぽ）福島支部保健グループ☎０２４-５２３-３９１９

受診率70％を目指して声かけ運動を実施

昨年の鮫川村の国保特定健診の受診率は、目標としていた六五％を超え、六七・五％に達しました。皆さまのご協力に感謝申し上げます。

国ではさらなる向上を目指し、特定健診受診率全国目標を七〇％、また、特定健診保健指導率を六〇％とし、生活習慣病発症予防と重症化予防の徹底に取り組むこととしています。そこで、今年度は目標値七〇％の受診率を達成できるよう、昨年に引き続き地区保健推進員による「受診の声かけ運動」を行いますので、皆さまのご協力をお願いします。

トレーニングセンタープールの利用を開始します

6月8日（土）から村農業者トレーニングセンタープールの利用を開始します。

利用時間　午前9時40分～午前11時30分／午後1時～午後2時50分／午後3時～午後4時50分

休館日　毎週月曜日および祝日

利用方法　利用の際には、プール利用券が必要となりますので、窓口で申請して交付を受けてから利用してください。

その他　水質維持および衛生管理、安全管理徹底のため、次の方の遊泳をお断りしています。／①水着・水泳帽子を着用していない方／②化粧をしている方やオイル（日焼け止めなど）・整髪料を塗っている方／③飲酒している方／④病気（伝染病・心臓病・皮膚病など）の方／⑤入れ墨をしてる方／⑥そのほかプールに入るのに支障のある方

問　村教育委員会教育課☎49-3151

献血にご協力ください

実施日　6月26日（水）

場所・時間　村農産物加工・直売所「手・まめ・館」駐車場…午前9時30分～午後1時／役場前駐車場…午後2時30分～午後5時

その他　骨髄バンク登録も行いますので、ご協力をお願いします。

問　村住民福祉課健康係☎49-3112

献血区分	200ミリリットル	400ミリリットル
体重	男性 45キログラム以上 女性 40キログラム以上	男女とも 50キログラム以上
年齢	男女とも 16歳～69歳	男性17歳～69歳 女性18歳～69歳
献血の間隔	男女とも 4週間後	男性 12週間後 女性 16週間後
献血時間	約10～20分程度	

※血液が不足していますので、400ミリリットルの献血にご協力ください。
※65歳以上の方の献血は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

農産物等放射性物質測定結果

村内で栽培・採取された農産物等の放射性セシウム測定結果を公表します。結果はあくまでも参考値ですので、目安としてください。

また、村では現在も放射性物質の検査を受け付けています。ぜひ、ご利用ください。

【注釈】
①放射性セシウムは134と137の合算値です。
②「不検出」は「検出限界値未満」を表示しています。
③空欄は測定実績がありませんでした。
④同じ地区で複数ある場合は、最大値と最小値を表示しています。

4月1日～5月13日検査　［ベクレル/kg］

検査試料	赤坂西野	西山	赤坂中野	東石	富田	渡瀬	青生野
ウド		不検出		10		不検出	
ウルイ	不検出	不検出		10		不検出	26
ワラビ	不検出	不検出		不検出～7		不検出	不検出
コゴミ	不検出～19	14		12			
タラノメ	不検出～100	21～79	不検出	32～188		8	45～398
コシアブラ		838		180			366～1,066
原木シイタケ	43～373	38～395	不検出～150	25～295	161	117～221	46
ワサビ	不検出～15	12					
タケノコ	10～49	不検出～23	15		13	37	
ゼンマイ	不検出～20			13		26	
キャベツ		不検出	不検出				
ネギ	不検出	不検出		不検出			
フキ		不検出	不検出			不検出	
青菜	13	7	22	不検出			
アスパラガス			32				
ヤマメ						22	

■問い合わせ　村農林課☎49-3114

moe・ryoku／緑のふるさと協力隊・遠山陽子さんの鮫川村体験記





1. くろ塗りに挑戦。泥んこになってやりました
2. 田んぼではついついカエルを探してしまいます





3. 炊飯器で作った甘酒は大成功でした
4. 新緑がきれいな江竜田の滝。ツツジやイヌザクラが緑に映えます

カエルの合唱がにぎやかです

私が鮫川村に来て早くも一カ月半ほど過ぎようとしています。来たときは雪が降るほど寒かったのですが、今では若葉がまぶしくなるほど暖かくなってきました。暖かいのでお昼ご飯の後はお昼寝がしたくなってきますね。

カエルの合唱がにぎやかになってきて、眠れないかなと思いながら聞いていると、いつの間にか眠っていて朝になっています。どうやらカエルの合唱が子守唄代わりになっているようです。

車の運転も鮫川村に来た当初に比べたらだいぶ慣れてきました。しかし、まだまだ不慣れなため、バックと夜道の運転には不安しかありません。安全運転を心がけながら少しずつうまくなっていきたいです。そのためにも休みのたびに車でお出かけして日々練習です。同時に先月の目標でもある「道を覚える」を達成すべく、相変わらずいろいろなところで迷子にもなっています。でも、買い物に行くときは迷子にはならなくなりましたよ。少しだけ前進ですよね？

先月、いろいろ作るのが好きと言いましたが、先日は「手まめ館」で販売している米麹を使って甘酒を作ってみました。炊飯器を使ったのですが、なかなかちょうどいい温度にならず、温度管理に苦労しました。でも何とかおいしい甘酒を作ることができました。また作りたいとは思うものの手間と時間がかかることを考えると、昔は甘酒だけではなく、何でも家で作っていたのですからすごいですよね。

これは東京農業大学の方々とくろ塗りをしたときにも思いました。手作業でくろ塗りをしたのですが、十人弱で二反、これだけでも大変な作業を昔はすべて人力でやったのだから本当にすごいと思います（私は翌日筋肉痛になりました）。

生活にも慣れ始めて気持ちが緩みがちになりますが、気を引き締めて今月も頑張っていきたいと思います。

半沢巡査部長が着任
棚倉警察署鮫川駐在所



「駐在所の半沢です。よろしくお願いします」

３月29日付で、棚倉警察署鮫川駐在所に半沢健巡査部長が着任しました。半沢巡査部長は、福島市出身の33歳で、会津若松警察署から転任されました。「地域の皆さんと一体になって犯罪や交通事故を減らしていきたいです」と抱負を語ってくれました。

田植えや郷土食を学ぶ
東京農業大学里山景観保全活動



田植えをする学生たち

東京農業大学の「第81回里山景観保全活動」は５月18日・19日の２日間、村内で行われました。活動には、学生15人が参加。田植えや強滝遊歩道の整備を行ったほか、落合地区の人たちと交流を図りながら、郷土食について学びました。

感謝の気持ちを込めて
拳士がトレーニングセンター清掃



窓拭きをする拳士たち

少林寺拳法連盟福島鮫川道院拳友会（小松照義道院長）は５月11日、日ごろ練習の拠点としている村農業者トレーニングセンターの館内の清掃作業を行いました。この日は拳士約20人が参加し、窓拭きや床掃除を行い汗を流しました。

松本トメさんの白寿を祝う
大正３年生まれ満99歳を迎える



大樂村長から表彰状を受ける松本さん

大正３年５月10日生まれで満99歳を迎えた松本トメさん（富田字鍬木田）に同日、ひだまり荘において大樂村長から白寿を祝う表彰状などが手渡されました。「裁縫が得意で手先を動かしていました。あとは、よく食べることです」と長寿の秘訣を教えてくれました。

村政TOPICS

仮設焼却炉設置工事 5月22日に再開

環境省は青生野地区において仮設焼却炉設置工事を昨年十一月に着工しました。これは、放射性物質に汚染された廃棄物や稲わら・落ち葉などの農林業系副産物、住宅除染で発生する草木類などを焼却し減容化を図るための施設です。

しかし、青生野地区の一部の方々から反対署名が提出されたため、環境省は地元の懸念の声に配慮し、今年二月以降、工事を中断していました。

青生野地区で住民説明会を開催し、説明を重ねた結果、大方の皆さまから理解が得られましたので、環境省では五月二十二日に仮設焼却炉設置工事を再開しました。

工事は六週間程度で完了する予定で、七月上旬には安全確認運転を始め、仮設焼却炉監視委員会の監視のもと、本格稼働となります。約二十カ月で放射性物質に汚染された廃棄物の処理が終了する予定です。

買い物弱者支援事業 説明会で意見交わす

赤坂中野字新宿地内の空

さめがわの春を満喫
第16回鮫川ふるさと春まつり

今回で16回目となる「鮫川ふるさと春まつり」は５月３日から５日までの３日間、村内７つの会場で開催され、村内外から多くの行楽者が訪れ、にぎわいを見せていました。

鹿角平観光牧場では、「春の焼き肉まつり」が催され、大自然の中でバーベキューに舌鼓を打ちながら連休の一日を楽しんでいました。また、農産物加工・直売所「手・まめ・館」では「春の味覚まつり」としてバイキング、ほっとはうす・さめがわでは「春の山菜そば祭り」が開催され、大勢の来場者が鮫川の味覚を堪能しました。モトパーク森（赤坂東野字遠ヶ竜）では、「ＦＭＸ in ＳＡＭＥＧＡＷＡ」が開催され、ライダーたちの迫力ある技に大きな歓声があがりました。





上：華麗な技を披露したＦＭＸ
左：バイキングを堪能する来場者

命の大切さなどを学ぶ
子どもたちがめん羊ふれあい体験



子羊と触れ合う子どもたち

めん羊ふれあい体験は４月30日、中沢めん羊の里づくり組合めん羊小屋（富田字中沢）で行われました。こどもセンターの子どもたち60人が参加。子羊と触れ合ったあと、おこわや凍み餅などの郷土料理が振る舞われ、地元の人たちと交流を図りました。

納税意識の高さをたたえる
渡瀬納税貯蓄組合に知事表彰



表彰状を手にする藤田組合長

平成25度福島県各種功労者知事表彰は５月15日、福島市で行われ、渡瀬区納税貯蓄組合（藤田義人組合長）が優良納税団体として知事表彰を受けました。当組合は、57年にわたり期限内の高い納税率を誇り、住民の納税意識の高揚に努めた功績が認められました。

村政TOPICS



さまざまな意見が出された説明会

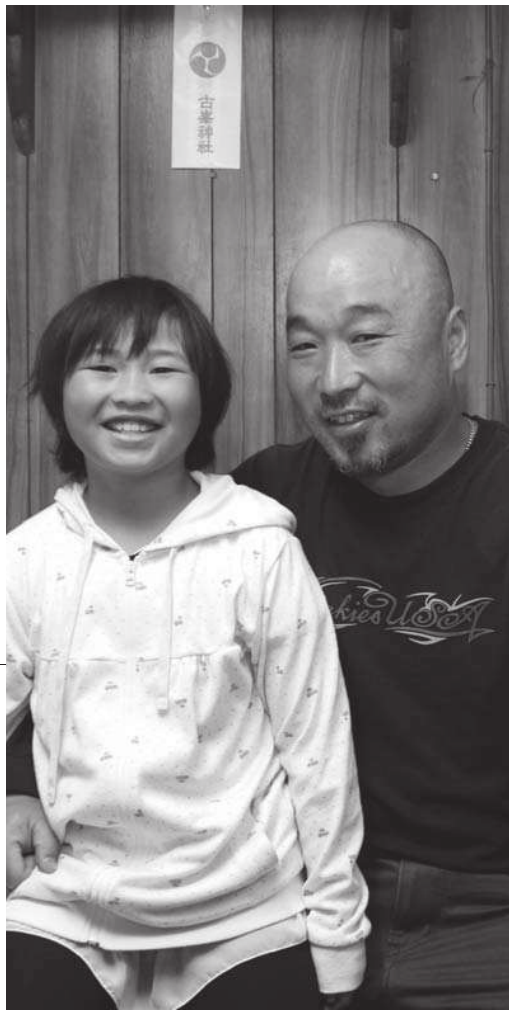
き店舗を活用した買い物弱者支援事業の住民説明会は五月十四日、村商工会で行われました。

地域住民の意見を集約し、買い物弱者の解消と愛着ある店舗づくりを目的に開催。参加者から、店舗運営や地域住民のコミュニティの場としての活用の提言など、活発な意見が交わされました。

本事業は、国の補助を受け村商工会が主体となって事業を運営。空き店舗を活用し、高齢者などの買い物弱者への支援や商店の活性化、地域のコミュニティづくりなどを図っていきます。

今後、村商工会、行政、村民による委員会を立ち上げ、住民の意見を取り入れながら検討を重ねていきます。

TOSHIAKI KOMATSU



こまつ・としあき●昭和50年12月生まれ。渡瀬字大戸中在住。小松重機土木㈲経営。趣味は釣りとバイク。「やってみないと分からない」がモットー。

村民【随想】リレー ── 179

小松敏明さん

山、川、自然

こういうのは得意ではないので、もう少し勉強しておけばよかったなと思いつつ…。

私は山、川、自然が大好きで、いつも小学二年生になる愛娘と一緒に出かけます。春は虫とり網を持って田んぼにどじょう捕り。夏の昼間は雑木林にカブトムシ捕り、夜はホタルやカエル。秋はカブトムシを捕りに行った山にアケビを採り。さらに四月から十月の間は川にヤマメを釣りにと、一年を通して山と川にしか行っていないような気がします。娘も山や川が好きだと思うのですが、何より私の方が大好きなのです。

山に行けば山の匂い、川に行けば川の匂い、魚を釣れば生臭い、カブトムシを捕ればカブトムシ臭い。みんな独特の匂いがする自然が大好きです。

最近は、良い師匠に恵まれ管理釣り場で子どもたちと一緒に魚との駆け引きを楽しんでいます。これからもせわしくなく、のんびりと過ごすことが理想です。

これからの自然環境が良くはならなくともこれ以上悪くならないでほしいと願います。

■次は、芳賀正樹さん(渡瀬字西野沢)にバトンタッチ！

俳句

木蓮やバスの窓辺に遠ざかる　中井　恒峯
寒戻りとはいえ四月末の雪　北條素人坂
タラの芽に降り被さりし名残りの雪　松本　精一
ドクターヘリ着右往左往のつばくらめ　前田　縫子
置賜へ続く沿線桐の花　山本　恵子
母逝きて七年母は山櫻の化身　土　竜　庵
スモモ咲く妹のような香りして　斎須　信子
小鳥追う猫の疾走若葉風　黒田　寿香
みぎひだり里は山吹花ざかり　鈴木　米子
白蓮や幽明隔つ空の蒼　山本五十鈴

短歌

純白の金の成る木の咲き終わり
朽ち花摘めば葉が照り返す　鈴木イミ子
言葉など遊びに使うわれでなし
他人の冗談は黙認しつつ　前田　初
孫　曾孫と恵まれて迎えし後期高齢　わが幸せも神に謝しつつ　佐藤　春枝
身も凍る弥生の寒にも鶯の涙は解けて　今朝の初鳴き　矢吹　定子
花物を咲かす季節となりにけり庭に並べし　花鉢幾つ　須藤　幸子
一日を大事にせよと夫の声　われを運ばす野菜畑に　水野　珠子

さめがわを彩る集い12

地域住民が一体となった景観づくりが始まる



宿ノ入花木を育てる会

湯坐和彌会長／会員45名

道少田地区の住民が中心となって景観づくりに取り組んでいる「宿ノ入花木を育てる会」。道少田一組から五組と中野団地の世帯、赤坂中野区長・副区長、有志数名が会員となっています。中野トンネルを抜けた宿ノ入地内の山林をメインに活動し、舘山につながる美しい景観づくりをしようという地域の人たちの思いが形となりました。健康づくりの一つとして気軽に参加してもらえるような活動を心掛けています。

寄付を募って購入した苗木は約百五十本。植栽が終わり、これからは草との戦いとなります。

「花木を育て、手入れをしていくことは年月がかかります。この活動を次の世代につないでいくためにも、若い人たちにも参加してもらえるようにしていきたいです」と意気込みます。

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

桜ほうさら
(宮部みゆき著、ＰＨＰ研究所)



賄賂の汚名で自刃した父の真相究明にあたる次男・笙之介。桜の見える長屋に住み、人生の切なさ、ほろ苦さ、人々の温かさを体験していく。そして思いがけない結末が。

みどりのカーテンをつくろう
(菊本るり子著、あかね書房)



もうすぐ暑い夏がやってきます。ゴーヤを使った緑のカーテンの作り方、その効果をやさしいことばで伝える絵本です。こどもと一緒に楽しんでみてはいかがですか。

第３土曜日は **家族一緒に読書の日**

何となく寂しき時は訪ねゆく友のきさくな声聴きたくて　関根　瑞恵
未だまだと己がおのれを励まして鍬を担げば野風が迎う　溝井　清乃
今年亦暑さに耐えて作りゆく畑の野菜に魅せられにつつ　坂本　伊紀
為す事も限られおれどありがたく光らせてゆくわが一つ事　一平子
一年祭夫の眠れる墓参りあの日の如くに桜の散りそむ　石井　幸子
咲き競う桜にこころ奪われて持参の手料理つい後回し　須藤シツエ
異常気象この先どんな現象がくるやも知れぬ休まるはなし　松本　一郎
吟行に参加の出来ずも我が庭に遥かな桜を楽しみとなす　前田喜三子
散歩にて好みの一枝手折り来し山吹の花部屋に香りぬ　藤田千代子
窓を開け望めば清明空青く桜の満開こころの弾む　関根ハナヨ
巡り来し桜の満開安らかに眠れる夫の墓地に思いの　関根　富久
長老の桜に召され永の旅歌友に惜しまれふたたび会えずの　板橋　源良
一ヶ月遅れし花も見事なり冬をのりこえ君子欄咲く　関根キヌ子
憤り越してあきれる原発事故二転三転浦島太郎か　矢吹　一二
満さん永久の旅立ち舘山に吟行の歌友は別れを惜しむ　北條　平

むらの
名人・達人
Vol.11

紙芝居名人
日下直美さん
くさか・なおみ／赤坂東野字葉貫（明日飛学園）／ 25歳

作って聞いてくれる人がいる 二重のうれしさが味わえる紙芝居



鮫川村の昔話や小さいころに読んだお気に入りの物語などを紙芝居にしています。

高齢者や子どもたちを対象に紙芝居の読み聞かせをしている日下直美さん。三春町出身で、五年前から明日飛学園のスタッフとして活動しています。

読んでいる紙芝居は直美さんの手作りで、これまでに約三十点を作り、読み聞かせを行ってきました。はじめは図書館から紙芝居や本を借りていましたが、もともと絵を描くことが好きだった直美さんは自分で紙芝居を作ろうと思い立ちました。作るときには、昔の生活の様子などを調べたり、実際に舞台となった場所を訪れたりと熱心です。また、物語が自然に流れるように、一枚一枚の場面移りや文章の長さなどにも気を付けています。

物語に引き込まれるような独特の語り口調は、これまでの経験のたまものです。はじめは人前が苦手で緊張していましたが、今では読み進めていくうちに登場人物になりきり、楽しんで読んでいるといいます。

「絵を描くことも読むことも大好きで、両方できることがうれしいです。紙芝居が完成したときとそれを聞いてくれる人がいるとき、二重のうれしさを味わえます」と紙芝居の魅力を教えてくれました。



大きな声でゆったりと読むように心がけています。

若者の広場　№.102

Young Plaza

五十嵐彩未さん

鮫川村の人はあたたかい



いがらし・あやみ
平成３年10月20日生まれ　21歳
Ａ型　てんびん座
趣味は買い物
赤坂中野字新宿在住

■今、夢中になっていることは何ですか？

最近は、スノーボードに興味があります。周りの友達もやっているので、来シーズンは挑戦してみたいと思います。

■これから新たにやってみたいことや目標はありますか？

働きながら医療事務やリハビリ関係の資格を取りたいと思っています。そして、医療事務の仕事に就きたいです。

■村に住んでいて感じることや現在の村について思うことはありますか？

鮫川村の人たちはあたたかいです。初対面でも親切に接してくれます。あと、自然がいっぱいあって落ち着きます。特に仕事などから帰ってきたときにそう思います。

■これからの鮫川村に望むことはありますか？

もっと若い人が住みやすい村になってほしいです。例えば、住宅を増やしたり、村外の若い人に鮫川村を知ってもらえるようなイベントがあるといいと思います。あとは、ちょっとした買い物ができる場所や気軽に集まれる場所があるといいですね。

■

次は下重成美さん（渡瀬字関口在住）の予定です。

学校だより

（104）

鮫川小学校編

今年も元気いっぱいの「さめっ子」たち！

今年度の鮫川小学校は、全校児童百八十二人でスタート。五月の「さめっ子」たちの活躍を紹介します。

■なかよし遠足

五月二日、楽しみにしていた「なかよし遠足」を行いました。一年生から六年生までの縦割り班ごとに「強滝」「青少年広場」「取上石」「舘山公園」の四つの目的地へそれぞれ向かいました。下級生の手を取って歩く上級生の姿、色とりどりのお弁当を食べ、元気いっぱい走り回る姿が見られました。子どもたちは大満足の一日を過ごしました。



なかよし遠足

■春季大運動会

五月十八日に行った運動会では、五月晴れの下で「心を一つに　パワー全開　さめっ子魂　見せつけろ！」のスローガンのもと、全力で演技に励む子どもたちの姿が見られました。多くの団体種目が上学年と下学年との合同種目であり、教え、助け合うほほえましい姿が見られました。特に六年生の団長の掛け声や和太鼓に合わせた迫力満点の応援合戦、表現豊かな組体操は、鮫川小学校の歴史と伝統を感じさせてくれました。子どもたちにとってすばらしい思い出の一ページとなりました。



４年生から６年生による組体操

（文・写真／鮫川小学校）

情報BOX

暮らしに役立つ身近な情報をピックアップ！

案内

ふくしま大卒等合同就職面接会

主催　厚生労働省福島労働局、福島・郡山新卒応援ハローワーク、福島県

日時　7月13日（土）午後1時～午後4時

場所　ビッグパレットふくしま（郡山市）

対象者　①平成26年3月大学院、大学、短期大学、高等専門学校、専修学校などの新規卒業予定者／②平成23年3月から平成25年3月までに大学院、大学、短期大学、高等専門学校、専修学校などを卒業した未就職者

内容　①事業所のブースにおける人事担当者との個別面談／②ハローワークなどによる職業相談や情報提供

その他　事前の申し込みは不要ですので、気軽に参加してください。また、参加事業所は開催1週間前に、福島労働局ホームページ上で公開します。

問　福島労働局職業安定課☎024-529-5396

福島県内事業所への就職を応援します

県では、県内事業所に就職しようとしている方を支援するために、ふくしま就職応援センターを設置しました。

工場閉鎖による離職者、地元で就職したい学生・既卒者、震災により避難している方など、県内就職希望者は誰でも利用できます。専任の相談員が就職に関する悩みや不安などの相談に応じるほか、求人や職業訓練などの情報提供を行います。気軽にご相談ください。

場所　白河窓口…NTT白河ビル1階（白河駅前）

開館日時　月曜日～土曜日　午前10時～午後7時（休館日：日曜日、祝日、12月29日～1月3日）

その他　利用は無料で、予約制になります。

問　ふくしま就職応援センター白河窓口☎0248-27-0041

未登録銃砲刀剣類の登録をお願いします

銃砲刀剣類は、原則として所持することはできませんが、美術品・骨とう品として価値あるものは銃砲刀剣類登録審査会で審査を受け、「銃砲刀剣類登録証」の交付を受ければ所持することができます。

登録手続き　①最寄りの警察署に発見届を提出し、「銃砲刀剣類発見届出済証」の交付を受ける／②県教育委員会から登録審査会の案内があるので、審査日に現物および必要書類を持参する

問　県教育委員会文化財課☎024-521-7787

8日は歯の日

防災無線でむし歯予防を呼びかけます。

6月の担当は――

鮫川小学校
保健委員（6年）

藤田彩那さん　**北條七海**さん
生田目健さん　**石原楽斗**さん
藤田大成さん



■電話番号

鮫川村役場（代表・総務課）
☎　0247-49-3111
FAX 0247-49-2651

住民福祉課	
健康係	49-3112
住民係・福祉係	49-3113
農林課	49-3114
企画調整課	49-3115
地域整備課	
建設係	49-3116
環境係	49-3196
農業委員会	49-3197
議会事務局	49-3198
出納室	49-3199

【その他の機関】

教育委員会	49-3151
図書館	29-1150
農業者トレーニングセンター	49-3295
学校給食センター	49-2113
こどもセンター（保育園・幼稚園）	29-1010
国保診療所	49-2028
ほっとはうす・さめがわ	48-2555
手･まめ･館	49-2556
山王の里	48-2848

■鮫川村公式ホームページ
http://www.vill.samegawa.fukushima.jp/

■今月の納税
村県民税：第1期
国民健康保険税：第1期
介護保険料：第1期
※納期限：7月1日（月）

information

道路・水路等整備に原材料を支給

村では、村民自らが地域内の生活に密着している道路および水路などを整備することにより、地域の環境改善を図ることを目的としている事業に対して、原材料支給事業を実施します。

対象　受益者（村民）で構成する団体など（個人は対象外です）

対象事業　次に該当する事業に原材料を支給します。①道路等整備事業…生コンクリート購入費（一行政区30立方メートル以内）／②水路等整備事業…U型側溝、ヒューム管などの二次製品（中古品で村に在庫がある範囲内）　※施工は団体などが事業主体で実施し、施工費（路盤材含む）は団体などの負担となります。

要望方法　6月28日（金）までに、地域整備課に備えてある要望書に必要事項を記入し、必要書類を添えて提出してください。なお、提出前に各行政区長さんと協議してください。

決定方法　提出された要望書の内容および実態などを調査し、予算の範囲内で決定します。決定した団体には決定通知書を送付します。

問　村地域整備課建設係☎４９－３１１６

建築物の工事には届け出が必要です

建築物を「新築」「増築」「改築」「移転」「取り壊し」をする場合には、事前に届け出が必要です。届け出は、建築基準法で定められていますので、必ず届け出してください。すでに新築や増築などをされた方は早急に届け出をしてください。

建築物　屋根があり、屋根を支える柱や壁がある建物です。住宅以外の建物であっても屋根があり、柱や壁があれば建築物です。
※例…畜舎・堆肥舎・車庫など

届け出が必要な建築物　10平方メートル以上の建築物

届け出先　役場地域整備課建設係

問　村地域整備課建設係☎４９－３１１６

子育ての悩みなど保護者相談会を開催

鮫川村民生児童委員協議会では、お子さんの子育てについて悩みのある方のために児童相談会を開催します。相談には厚生労働省から委嘱を受けた民生児童委員が相談に応じます。秘密は厳守しますので、気軽にご相談ください。

日時　6月20日（木）午後1時～午後3時

場所　村公民館・1階会議室

相談員　清水国明（赤坂東野字葉貫☎４９－３３４４）、鈴木米子（赤坂中野字新宿☎４９－２３２１）

問　村住民福祉課福祉係☎４９－３１１３

募集

トレセンプール監視員を募集します

業務内容　村農業者トレーニングセンタープール監視および施設管理業務

募集人数　昼間、夜間ともに若干名

応募資格　18歳から65歳の健康な方

勤務時間　▼昼間…午前8時45分～午後5時30分▼夜間…午後6時30分～午後9時

賃金　鮫川村賃金支弁職員雇用等管理規程によります。

雇用期間　7月20日（土）～8月25日（日）

申込方法　6月28日（金）までに履歴書を添えて、村教育委員会教育課へ申し込んでください。

問　村教育委員会教育課☎４９－３１５１

保健

「エコチル調査」にご協力ください

近年、子どもたちの間ではぜんそくやアトピーなど、生活環境の中にある物質が原因のひとつと考えられる病気が増えています。環境省では、その原因を明らかにし、有効な対策を講じるため2011年1月から「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」を開始しました。

県では、エコチル調査福島ユニットセンター（福島県立医科大学内）が県内の全市町村を対象に実施しています。

エコチル調査の参加登録は平成26年3月末までです。

対象者　県内に住民登録をし、今後も日本国内に居住する予定で、協力医療機関で出産予定の妊婦とその赤ちゃん、父親

調査内容　▼調査は、妊娠初期から赤ちゃんが13歳になるまで実施します。▼子ども…質問票調査、出生時にへその緒の血液・入院中に行う検査と一緒に数滴の血液・毛髪の採取／母親…質問票調査、血液・尿・毛髪・母乳の採取／父親…質問票調査、血液採取

問　エコチル調査福島ユニットセンター☎０１２０－３２７－７３５（平日の午前9時～午後5時）

June
6

㊡＝休日当番医　［公］＝公民館　［図］＝図書館　［保］＝保健センター
［ト］＝農業者トレーニングセンター　［こ］＝こどもセンター

火	水	木	金	土
				6/1
4 ◆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]	5 ◆送迎バス運行日 （中野・東野方面） ●手・まめ・館休館日 ●筋力づくり教室… 10:00 ～ 15:00[保] ●おはなしの森… 16:00 ～ [図]	6 ◆送迎バス運行日 （渡瀬・青生野方面）	7 ●筋力づくり教室… 10:00 ～ 15:00[保]	8
11 ◆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]	12 ◆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 ～ [図]	13 ◆送迎バス運行日 （渡瀬・青生野方面） ●やまゆり保育室[こ]	14 ●筋力づくり教室… 10:00～15:00[保]	15
18 ◆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]	19 ◆送迎バス運行日 （中野・東野方面） ●やまぶきの会… 10:00 ～ 15:00[保] ●やまゆり乳児室[こ] ●おはなしの森… 16:00 ～ [図]	20 ◆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] ●心配ごと相談… 13:00 ～ 15:00[公] ●農業委員会総会	21	22
25 ◆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]	26 ◆送迎バス運行日 （中野・東野方面） ●献血（８ページ参照） ●おはなしの森… 16:00 ～ [図]	27 ◆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]	28	29
2 ◆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]	3 ◆送迎バス運行日 （中野・東野方面） ●手・まめ・館休館日 ●おはなしの森… 16:00 ～ [図]	4 ◆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]	5	6

※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。

お誕生

4月届け出分・敬称略



関根（せきね）　優奈（ゆうな）・女
平25.4.11生
住所…水口
保護者…忍・社子

おくやみ

4月届け出分・敬称略

住所	氏名	月日	年齢
赤柴	関根　チイ	4.11	89歳
新宿	湯坐フチイ	4.16	97歳
二反田	鷲野谷　満	4.17	96歳
木之根	山形ヨシヲ	4.29	87歳

人の動き

5/1現在・（　）は前月比

人口	3,945人	（+ 3）
男	1,976人	（+ 2）
女	1,969人	（+ 1）
世帯	1,161戸	（+10）

寄付寄贈

4月受理分・敬称略

■**社会福祉事業のために[金員]**……関根義二(郡山市)　鷲野谷弘行(二反田)
鈴木武(大石草)　山形仁(木之根)
■**ひだまり荘に[ゴミ入れ]**…水野博和(広畑)
■**図書館に[昆虫標本]**…芳賀元治(江竜田)

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

■訂正とおわび
広報さめがわ5月号の3ページ中、図書館の電話番号に誤りがありました。正しくは「☎29-1150」です。ここに訂正し、おわび申し上げます。

●編/集/後/記

■今回の特集で取材させていただいたお二人が口をそろえて言っていたのが、「広報に載るような大したことはしてないよ」。ご本人たちにとっては、生活の一部となっていて当たり前のことなのでしょう。しかし、「健康づくりをしよう」と思い、それを行動に移し継続していることが何よりもすごいことだと思いました。■『私でもできたんだから、読んだ人が「自分もできる」と思ってもらえればいい』と取材に協力してくれました。　（前田）

暮らしのカレンダー

日	月
2 ㊡おおひら整形外科クリニック(棚倉町) ☎33-9468 ●キッズダンス講座…13:30～[ト] *第1日曜日は環境美化の日*	**3** ●図書館休館日 ●トレセン休館日
9 ㊡塙厚生病院(塙町) ☎43-1145 ●親子読書教室…10:00～[図] ●キッズダンス講座…13:30～[ト]	**10** ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●3～4カ月児健診・お母さんの口腔健康相談…13:30～／塙厚生病院
16 ㊡木村医院(矢祭町) ☎46-3528 ●さわやか高原ロードレース大会…鹿角平観光牧場	**17** ●図書館休館日 ●トレセン休館日
23 ㊡あらまちクリニック(棚倉町) ☎33-8018 ●納税表彰式・納税組長会議 ●キッズダンス講座…13:30～[ト]	**24** ●図書館休館日 ●トレセン休館日
30 ㊡和田医院(棚倉町) ☎33-2012 ●キッズダンス講座…13:30～[ト] ●健康づくり夏季球技大会	**7/1** ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●村県民税などの納期限

6 June 2013
平成25年6月1日発行（毎月1日発行）
第710号（昭和27年9月創刊）
発行／福島県鮫川村　編集／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

金婚を迎えたご夫婦を紹介



半世紀の歩み Episode_04

羽田義美さん　保子さん

赤坂東野字内ヶ竜在住／昭和37年1月結婚

知り合いの紹介がきっかっけで出会いました。妻は浅川町に住んでいましたが、会いに行くのも一苦労でした。お互い大工の仕事や農作業が忙しくてなかなか会えなかったうえ、舗装されていない細い砂利道をバイクで移動するしかありませんでしたから。浅川町にあった劇場で映画を見たりしました。

大工の仕事で外に出ている間、妻がお客さんの応対や農業、家畜の世話などいろいろやってくれたおかげで、これまでやってこられました。今は孫の顔を見るのが一番の楽しみ。孫が作ってくれたおかずを食べられることはうれしいです。健康を第一に考えて、無理せずゆっくりと生活したいです。［談］

こちら 村長室

▼「食品からの内部被曝が心配、食べ続けることで健康への影響について」というテーマで、県放射能健康リスク管理アドバイザー・高村教授のお話を聞く機会がありました。▼「厚生労働省では、新たに食品中の放射性セシウムの基準値を食品からの被ばく線量が年間一ミリシーベルトを上限に設定しました。これは基準値いっぱいまで放射性物質を含んだ食品を毎食一年間食べ続けた場合の内部被ばく線量を考慮して算定された値ですので、一回あるいは一週間程度続けて食べたからといって健康に影響を与えるレベルではありません。また、年間一ミリシーベルトという値は、健康に影響が出ないように安全域を十分にとった上で設定したものです。基準値を超えた食品は流通していませんので、心配せずに食べていただいて結構です」というお話でした。▼村では、放射性物質の検査機器を五台設置し、皆さまの食の安全を守っています。ぜひ、ご利用ください。

大樂勝弘