［広報］
さめがわ
6
June 2016
第746号
平成28年6月1日発行
（毎月1日発行）
Public Relations SAMEGAWA



【特集】
健康づくりは幸福づくり

こどもセンターイチゴ狩り（関連記事10ページ）

【特集】健康づくりは幸福づくり

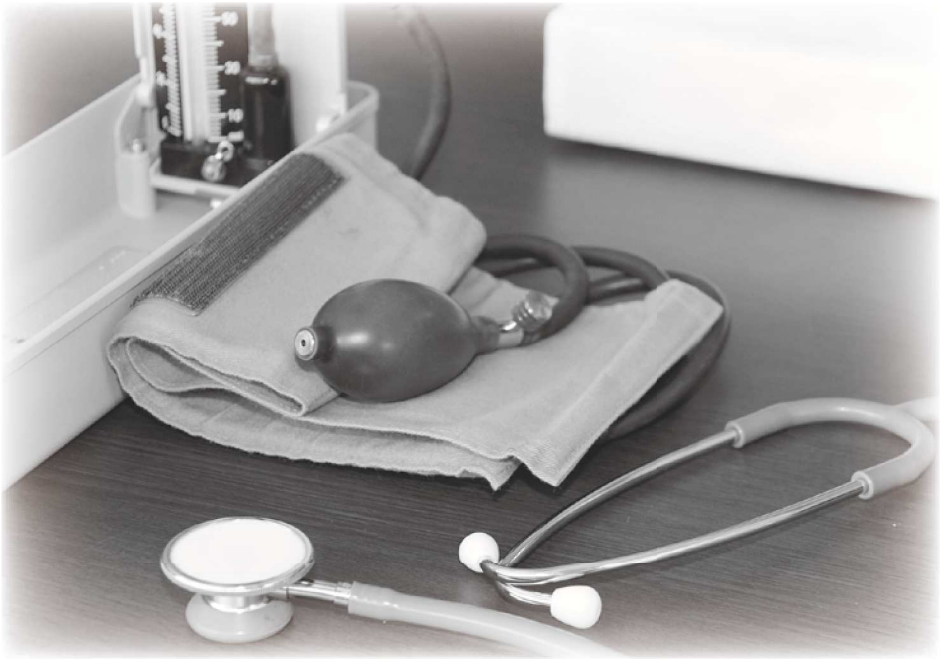
～健幸の輪を広げよう～

健幸は、「健やかに幸せに暮らす」という意味があります。

生活習慣病は、静かに時間をかけて血管（動脈硬化）から進みます。発症から徐々に重症化すると長期入院や介護状態へと進むこともあります。

自分の健幸は、家族の健幸へとつながり、地域のつながりを健やかに保つのです。

健診を受けて、からだや血管の状態と重症化の進行を確認しましょう



「血管内皮機能」を守ることが予防に

生活習慣病は、ある日突然発症する病ではありません。自覚症状はなく、長い時間をかけて「血管の中」で進行しています。

動脈の血管は、3層（外膜、中膜、内膜（内皮細胞））で構成されています（図1）。そのうち、血管の最も内側を血管内皮細胞といい、▼血管を収縮して血液量や血圧を一定に保つ▼動脈硬化を防ぐ▼血が固まらないよう調節する―など、血液をサラサラに保ち、血管を守る役割を果たしています。つまり、血管内皮細胞は血管の健康状態を維持するために必要不可欠な存在といえます。

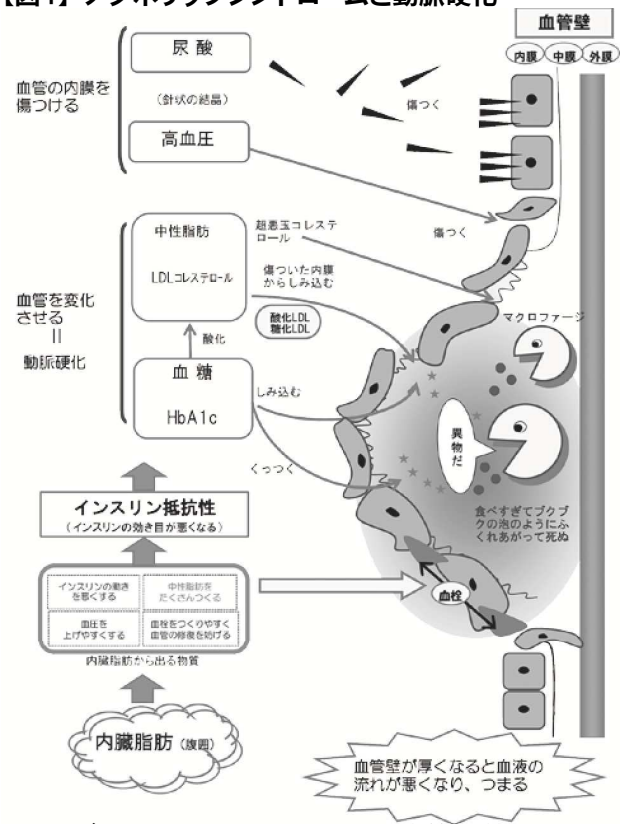
しかし、肥満（内臓脂肪）、高血圧、高血糖、脂質異常症、高尿酸の状態になると、血管内皮細胞や中膜は傷ついてしまいます。その状態が長く続くと、血管内皮細胞の表面を覆っている糖衣（グリコカリックス層※図2）がはがれ、血管内皮細胞や中膜は傷つきやすくなります。それによって、動脈硬化の進行

が加速します。さらに長期化すると、脳梗塞、心筋梗塞、慢性腎臓病（ＣＫＤ）など、臓器へダメージを与え、重症化してしまいます。

そのため、「血管内皮細胞」を守る、あるいはその働きを改善することが生活習慣病の予防につながることになります。

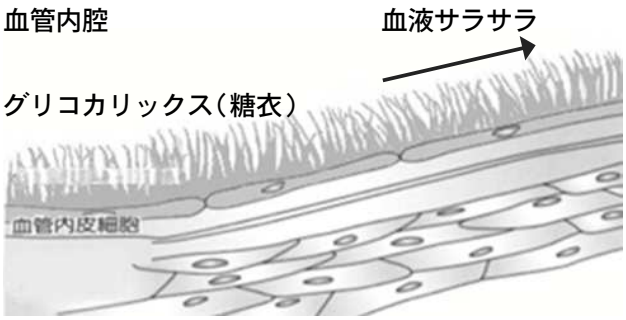
※糖衣（グリコカリックス層）…血管内皮細胞の表面に生えており、血管内皮細胞同士をつないで守る役割を果たしている。（図２）

【図1】メタボリックシンドロームと動脈硬化



⇒メタボリックシンドロームの人は、血管を傷付ける因子を併せ持っている。

【図2】血管内皮細胞の拡大図



具体的に血管内皮細胞を守るためには

血管内皮細胞を守るためには、血管をつくる材料、つまり食べ物が重要です。それらは、血管そのものに必要な材料と血管内皮細胞の働きを支える材料の２つに分かれます。

①血管そのものに必要な材料は、たんぱく質、炭水化物、脂質などを含む食品（牛乳、卵、肉、魚、大豆製品など）です。必要摂取量より少ない習慣を続けると、血管は弱く切れやすくなります。一方、必要摂取量以上に摂取し続けると、血管を傷つけてしまいます。そのため、適切な摂取量を把握する必要があります。

②血管内皮細胞の働きを支える材料は主にビタミンで、緑黄色野菜や淡色野菜などに多く含まれています。血栓や酸化ストレスを防いだり血管の収縮性を高めたりして、血管内皮細胞を守ります。

体の細胞は、常に入れ替わっています。ぜひ、１日３５０ｸﾞﾗﾑの野菜を食べることを心がけましょう。



健診結果をもとに自己管理

私たちの体（血管）は、個人の体質（遺伝）、性別、年齢、食べ物、食べ方、動き方、睡眠、ストレスなど、さまざまな日常の暮らしに影響を受けています。中でも血液は、毎日、口から摂取する食べ物からつくられています。その血液などを健診で検査したものが「健診結果」です。つまり、「健診結果」は、食生活をはじめとした日常の暮らしが規則正しいものなのかを確認するための材料となります。

特定健診は、重症化の進行状態を確認し、一人ひとりが重症化予防について考える機会です。そして、健診結果をもとに、生活改善や治療によるコントロールなど自己管理ができるようになることが健診の本来の意味なのです。

治子さんの「健幸」づくり

一人じゃない、みんなでつくる健康

治子さんは、お菓子が大好きで、野菜嫌いでした。運動する機会もほとんどなく、気が付けば生活習慣病は重症化しており、息苦しさを感じるほどでした。そのような時、義姉・初枝さんと一緒に医師や保健師から減量の指示や生活改善の話がでました。危機感を抱いた初枝さんは、生活を見直し始めます。食事の量を減らし、野菜嫌いな治子さんでも食べられるように調理法を工夫しました。また、たんぽぽの家からの帰りは、自宅手前で治子さんを降ろして歩かせる工夫もしています。

初めは、嫌々取り組んでいた治子さんですが、継続しているうちに変化が現れます。その要因は、健康運動サポーターがたんぽぽの家で運動する機会を提供するようになったことです。それにより、治子さんは楽しみながら体を動かすことを覚えました。今では、休日でも「散歩に行ってくるよ」と体を動かすようになり、生活習慣を改善しました。その結果、減量に成功。健康維持のためには、本人だけではなく、周りの人たちも変わる必要があるといえます。

また、同時期に初枝さん自身も生活習慣病と診断され、保健指導を受けました。砂糖入りコーヒーをブラックコーヒーに変えることで改善したといいます。結果的に治子さんの健康を気遣いながら、初枝さん自身の健康も気を付けるようになりました。もし、重症化して脳梗塞や心筋梗塞を発症した場合、苦労するのは本人だけでなく看病や介護をする家族も同じです。つまり、健康であることは周りにいる家族や友人を幸福にすることでもあります。一人一人が自分自身の、そして相手の健康を気遣うことで「健幸」の輪を広げていきましょう。

【表1】萩原治子さんの健診結果(一部抜粋)

検査項目	基準値	24年	25年	26年	27年
体重		66.3	62.7	62.3	55.5
BMI	～24.9	41.4	39.0	39.2	34.7
腹囲	女：90cm未満	121.5	120.9	116.5	105
尿酸	～7.0[mg/dl]	7.5	7.3	7.4	6.9
血圧	～149[mg/dl]	118/76	120/80	86/50	96/60
ヘマトクリット	～45.9%	47.4	42.9	41.7	42.9
血糖(空腹時)	～99 [mg/dl]	87	84	86	84
LDLコレステロール	～119 [mg/dl]	151	148	101	90

※■…医療機関受診が必要なレベル　■…生活改善が必要なレベル



萩原（はぎはら） 初枝（はつえ）さん（73歳）
治子（はるこ）さん（52歳）
赤坂東野字大根屋敷



ビーンズヘルスの会
青戸良一会長

たんぽぽの家で月2回、散歩や踊りなどを行っています。飽きずに体を動かせるように、内容を工夫しています。通所者に「次はいつ来るんですか」と聞かれることもあり、楽しみにしていることが伝わってきます。治子さんもその一人です。自主的に歩くようになったと聞き、サポーターの自信につながります。これからも、サポーター一丸となって、体を動かすきっかけづくりや普及啓発活動に取り組んでいきたいです。



鮫川たんぽぽの家
生活支援員
鈴木あつ子さん

たんぽぽの家では、体重が気になる人に対しては定期的に体重測定を行い、給食の分量なども調整しています。健康管理は食事だけでなく運動も重要です。しかし、限られた職員数で食事や運動に気をつかうのは限界があります。そのような状況で、健康運動サポーターの皆さんが月2回、体を動かす機会をつくってくれるので、とても助かっています。治子さんも積極的に参加し、楽しみながら体を動かしています。

7月4日から住民総合健診始まる

村は、生活習慣病の発症・重症化予防およびがんなどの早期発見を目的に、7月4日から10日までの期間、住民総合健診を行います。

各地区の日程は【表1】で確認してください。健診内容は【表2】のとおりです。

○**会　場**　村保健センター
○**受付時間**　7時30分～9時30分
※県民健康診査（19～39歳）は、9時30分から10時までです。

特定健診受診率が初の70%を超える

26年度特定健診受診率（確定値）が、70.5%と初めて70%を超えました。これは、行政区および保健推進員の皆さんによる受診勧奨などの活動と、受診された村民の皆さんのおかげです。村は、引き続き70%以上を目指し、行政区の協力のもと保健推進員による「受診勧奨の声かけ運動」を6月に行います。

目標値達成で後期高齢者支援金が減算に

0～74歳の各種保険の加入者は、75歳以上の後期高齢者医療費の40%を支援する仕組みになりました。それに伴い、国が示す特定健診受診率や保健指導実施率などの目標値を達成した場合は後期高齢者の支援金が減算に、達成できない場合は加算になります。減算該当となった市町村は、25年は県内3町村。26年は県内5市町村。村は、2年連続減算該当となりました。

28年度から「国保保険者努力支援制度」がスタート

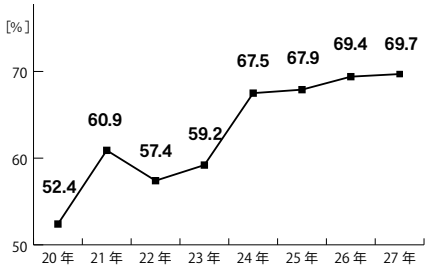
市町村国保に対する「保険者努力支援制度」が28年度から行われる予定です。この制度は、「どの保険者が成果を上げているか」を評価し、努力した市町村に対して交付されるものです。評価は、「特定健診受診率、保健指導実施率」などが指標になっていますので、引き続き皆さんの協力をお願いします。

【表1】日程および対象地区

実施日	対象地区
7月4日(月)	赤坂西野区・富田区
5日(火)	西山区
6日(水)	赤坂中野区
7日(木)	赤坂東野石井草区
9日(土)	渡瀬区・青生野区
10日(日)	受診していない人

【グラフ1】鮫川村の受診率の推移（速報値）

資料：鮫川村保健センター調べ



■平成27年度行政区受診率

西野…70.4%　　西山…75.8%
中野…71.7%　　東石…68.0%
富田…73.5%　　渡瀬…65.6%
青生野…61.8%

【表2】健康診査およびがん検診などの内容

健(検)診名	検査内容	対象者	料　金
特定健康診査	身長体重、BMI、腹囲、医師診察、血圧、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査など	40～74歳の国民健康保険加入者	500円
後期高齢者健康診査	身長体重、BMI、腹囲、医師診察、血圧、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査など	75歳(健診日現在の年齢)以上	無　料
県民健康調査	身長体重、BMI、腹囲、血圧、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査など　※医師診察なし	19～39歳	無　料
結核検診	胸部エックス線間接撮影	65歳以上	無　料
肺がん検診	胸部エックス線間接撮影	40～64歳	500円
喀痰検診	細胞検査	50歳以上(たばこ指数などの対象者)	500円
胃がん検診	バリウムによる胃部エックス線撮影	40歳以上	500円
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上	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歳の人、41歳以上で今までに受けたことがない人	500円

※75歳以上は無料　※胃がん検診は、国保加入者は無料

村フォトコンテスト作品募集

テーマ　鮫川村の四季を感じる風景（村内の美しい風景や農村景観、年中行事などを撮影したもので、季節感がありカレンダー使用にふさわしいもの）

作品受付期間　平成28年11月上旬予定

表彰　▼特選（1点）…賞金5万円（うち商品券5千円）▼準特選（2点）…3万円（うち商品券5千円）▼入選（9点）…1万円（うち商品券5千円）▼佳作（数点）…商品券5千円▼特別賞（数点）…村特産品3千円分　※入賞作品は後日原版（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　横版のカラー四つ切（ワイド可）またはA4版で、平成27年1月1日から平成28年10月31日までに撮影したもの

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。▼応募作品は、本コンテストおよび他のコンテストに応募されたものは除きます。▼入選作品は、鮫川村ふるさとの四季カレンダー、村ホームページや各種パンフレットに使用します。▼応募点数は1人5点までとし、入賞は1人1点までとなります（特別賞は除く）。

問村企画調整課商工観光係☎㊾3115

5月31日～6月6日は「禁煙週間」

5月31日から6月6日までの7日間は「禁煙週間」です。厚生労働省は平成4年から「禁煙週間」を設けており、今年は、受動喫煙のない社会を目指して「たばこの煙から子どもたちをまもろう」をテーマに禁煙および受動喫煙防止を推進しています。平成18年から禁煙治療が保険適用になり下記の医療機関で治療ができます。受診する場合は、事前に診察日および時間などを電話で確認してください。

問村住民福祉課健康係☎㊾3112

医療機関名	電話番号
白河厚生病院	0248-22-2211
医療法人昭寿会 つかはら内科クリニック	0248-24-1011
医療法人社団慈泉会 南湖こころのクリニック	0248-23-4401
白河市表郷クリニック	0248-32-2316
医療法人 すずき内科クリニック	0248-24-4114
医療法人社団博英会 かねこクリニック	0248-24-3111
医療法人育慈会 いわしなクリニック	0248-48-1234
泉崎南東北診療所	0248-53-2415
公益財団法人会田病院	0248-42-2121

仮設焼却施設周辺空間線量の測定結果

村仮設焼却炉監視委員会は、毎週金曜日に仮設焼却施設周辺の空間線量を測定しています。仮設焼却施設周辺の空間線量測定結果と関連ファイルは、村ホームページで公表しています。

問村地域整備課環境係☎㊾3196

■施設周辺の空間線量（5月20日実施）　［μSv/h］

モニタリングポスト測定値	測定箇所	測定値
	仮設焼却炉入口	0.09
	青生野小学校	0.10
	朝日山登山道入口	0.08
	青生野肥育組合	0.10
	鹿角平観光牧場	0.06

仮設焼却炉周辺の測定値	測定箇所	測定値
	貯留ヤード北西側	0.07
	排突南西側	0.07
	焼却炉東側	0.07
	貯留ヤード北側	0.07
	仮置場看板付近	0.07
	石久保線起点	0.10
	石久保線終点	0.09
	和協管理棟付近	0.11

平成28年度経済センサス活動調査を実施します

総務省と経済産業省は、6月1日に平成28年度経済センサス活動調査を行います。経済センサス活動調査は、全産業分野の売上（収入）金額や費用などの経理項目を同一時点で把握し、日本における事業所・企業の経済活動を全国的および地域別に明らかにするとともに、事業所や企業を対象とした各種統計調査の母集団情報を得ることを目的としています。回答した内容は、統計法に定められている利用目的以外に使用することはありません。調査の趣旨を理解の上、協力をお願いします。

調査対象　全国すべての事業所および企業（個人で農業、林業を行っている農林業者や国および地方公共団体に属する事業所は対象外）を対象とします。鮫川村は151事業所を予定しています。

調査期日　平成28年6月1日現在

回答方法　すでに配布した調査票で回答するかインターネットを利用して回答してください。※支所などがある企業については、国から直接郵送されますので、別途定められた期日までに回答してください。

提出方法　調査員が6月19日㈰までに各事業所へ受け取りに行きます。※支所などがある企業については、期日までに郵送またはインターネット回答をしてください。インターネットの回答期限は6月7日㈫までです。

問村企画調整課企画振興係☎㊾3115



農産物などの放射性物質測定結果

村内で栽培・採取された農産物などの放射性セシウム測定結果を公表します。結果は参考値で目安です。

村は引き続き放射性物質の検査を受け付けています。ぜひ、利用してください。

【注釈】
①放射性セシウムは134と137の合算値です。
②検出限界値未満を「不検出」と表示しています。
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、最小値と最大値を表示しています。

問村農林課☎㊾3114

4月1日～5月15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
キャベツ	不検出	不検出					
小松菜	不検出	不検出					
レタス	不検出	不検出					
クレソン	不検出						
大根	不検出	不検出					
ウド		不検出～11					
うるい		不検出					
こごみ		不検出～38		不検出	48		
タケノコ		不検出～33					
ゼンマイ		不検出	不検出				
ミョウガタケ			不検出				
タラの芽		不検出			不検出		
わらび		不検出	不検出				
アスパラガス		不検出		不検出			

ぼく・わたしの夢

〈第13回〉

鮫川小6年生



鈴木　結さん

小学校の先生になりたい

教えることが好きなので、将来は小学校の先生になりたいです。担任の松本先生のようなおもしろい先生が目標です。今、バレーボールを頑張っています。真剣に練習に取り組んで、県大会に出場したいです。

バレーボール選手になりたい



湯坐美紅さん

どんな時でも点を決められるようなバレーボールの選手になりたいです。そのために、家でも練習をしています。木村沙織選手や古賀紗理那選手のようにスパイクを決めてチームを盛り上げていきたいです。



坂本智哉君

プロ野球選手になりたい

将来は、巨人の坂本勇人選手のような守備もバッティングも上手なプロ野球選手になりたいです。練習では声を出して副キャプテンとしてみんなをまとめていきたいです。県内制覇を目標に頑張ります。

教育長コラム

努力の苦手な人が努力する方法があります。子どものころ宿題として出される計算や漢字などの練習問題はとても退屈なものでした。「面倒くさい」のそれだけでした。

しかし、この「面倒」と思う感情を大切にすべきと思うようになるのは仕事をするようになってからです。見積もりが得意な人、仕事の段取りをする人など、もとは「面倒くさい」と思う気持ちが根底にあったように思えるのです。

今、私たちはとても便利な暮らしをしています。その根底には、この面倒と思う感情が隠されているからなのです。このように不便を感じることが努力を促すことになると思うのです。

奥貫　洋

学校だより

（140）

鮫川中学校編

第70回入学式

4月6日、入学式を行い、40人の新入生が鮫川中に入学しました。

校長先生からは①逃げない心②負けない心③あきらめない心の「3つの心」についての式辞がありました。



在校生を代表して我妻美空さんが歓迎のことばを、新入生を代表して小林蓮君が誓いのことばを述べました。

それぞれの夢の実現のために、3年間の中学校生活を充実させてほしいと思います。

生徒会の対面式

4月8日、生徒会の対面式が行われ、新入生に生徒会活動や部活動を紹介しました。

新入生の最大の関心事は部活動で、部活の紹介や勧誘に耳を傾けていました。

第1回授業参観・PTA総会

4月16日の授業参観では、各学年ともに学級担任の授業を行いました。終了後、PTA総会が行われ、行事計画や予算が審議されたほか、新役員が決定しました。▼会長…星徹▼副会長…須藤重晴、関根明美、棚井正治▼庶務…舟木敏勝、佐川喜則・鏡味厚志（学校）▼会計…鈴木純子、佐藤はるか（学校）

修学旅行と学習旅行を実施

4月21日から2泊3日、3年生は修学旅行で、関西方面に行きました。USJで交友を深めたり、京都市内で班別自主研修をしたり、貴重な体験をしました。

また、4月28日、1年生は日光方面、2年生は仙台方面へ学習旅行に行きました。学校を離れて、見聞を広め、来る3年生での修学旅行の準備を進めることができました。



（文・写真／鮫川中学校）

鮫川村の一員として、おもてなしをしていきます

寒さに驚いていたのもつかの間、日も長くなり、山々が輝き、ヤマツツジが美しく咲き誇るようになりました。鮫川村に来て一ヵ月が経ちましたが、皆さんが親切に接してくれるので、周りに生かされているなと実感する毎日です。「鮫川村には面倒見がいい人ばかりだよ」と皆さんは口をそろえて言いますが、その通りだと思います。

ゴールデンウィークの「春まつり」では、手まめ館で村内外の人とお話をする機会があり、緑のふるさと協力隊のことをより多くの人に知ってもらうことができたかなと思います。また、初めて間近でＦＭＸを見ましたがすごい迫力でした。

最近は、農家さんで種まき、苗植えや田植えの手伝いをさせてもらっています。作業中、質問すればすぐに答えが返ってきて、知らなかったことを存分に教えてもらえるので、私にとって最もぜいたくな時間だと感じています。

5月14日は、渡瀬地区の田んぼのオーナーになっている東京都目黒区の皆さんと田植えをしました。手植えは初めてで、まっすぐに植えることは難しかったです。鮫川の人も東京の人もお互いが鮫川で会うことを楽しみにしているようでした。

田んぼのオーナーの参加者や農大生と一日活動するだけで、別れ際にとても寂しい気持ちになりました。自分が迎え入れる立場になって初めて感じる気持ちがありました。「また来たい」と言ってもらえるように、私も鮫川村の一員として一生懸命おもてなしをしていきます！





上_ 鈴木寛重さんの畑でネギを植えました
下_ たくさんのゼンマイが採れました



「田んぼのオーナー」を受け入れている栗原さん夫妻とオーナーのみなさんと記念撮影

さめくら便り ～1年間の鮫川での暮らしをつづります～


真剣な眼差しでそば打ちをする参加者

新緑のふるさとを満喫
東京鮫川会ふる里探訪ツアー

東京鮫川会ふる里探訪ツアーは5月14日、15日の2日間、村内で行われました。東京鮫川会の会員やファンクラブなど14人が参加。鹿角平観光牧場で焼肉を楽しんだ後、ほっとはうす・さめがわへ移動し、前田吉之助さん＝新宿＝の指導でそば打ち体験を実施。前田さんの指導に参加者は真剣に耳を傾け、冗談を交えながら和やかな時間を過ごしました。夜は村民と夕食交流会を行い、郷土料理に舌鼓を打ちながら昔話に華を咲かせていました。

15万人目は小島マスイさん
さぎり荘で入館者15万人達成

平成23年4月29日に新築し、オープンしたさぎり荘の15万人達成セレモニーは5月15日、同施設で行われ、大樂社会福祉協議会長から記念品が手渡されました。記念すべき15万人目は茨城県下妻市在中の小島マスイさん。5月5日、誕生日のお祝いとして初めて訪れたそうです。小島さんは「また機会をつくって来たい」と話してくれました。このほか、前後賞として鈴木啓仁さん＝蕨平＝と瀬谷政義さん＝世々麦＝に記念品が手渡されました。


受賞をよろこぶ小島さん、鈴木さん、瀬谷さん


真っ赤なイチゴを頬張る園児たち

大きないちご採ったよ
さめがわこどもセンターでイチゴ狩り

こどもセンターのイチゴ狩りは、5月11日、12日の2日間、小松惠一さん(大戸中)のイチゴ園＝石川町＝で行われました。

イチゴ狩りには、3歳から5歳児までの73人が参加。子どもたちは、真っ赤に大きく色づいたイチゴを見つけ、うれしそうに先生たちに見せていました。大きな口を開けて頬張ると、「甘くておいしい」と笑顔で楽しい時間を過ごしていました。

手植えによる田植え作業
東京農大里山景観保全活動

東京農大の「第97回里山景観保全活動」は5月14日、15日の2日間、村内で行われました。活動には学生など12人が参加。天候に恵まれ心地良い風が吹く中、手植えによる田植え作業やタケノコ掘りを体験。参加した学生から「鳥のさえずりを聞きながらの田植えが最高でした」、「まっすぐ植えることが難しかったです」と初めての田植え体験を楽しむ声が聞かれました。このほか、落合地区の人たちと交流を図りながら、鮫川の郷土料理を堪能しました。


手植えによる田植え作業を行う学生たち

ほっとニュース

さめがわの春を満喫
鮫川ふるさと春まつり

今回で19回目となる鮫川ふるさと春まつりが5月3日から5日までの3日間、村内8つの会場で開催されました。村内外から多くの行楽客が訪れ、にぎわいを見せていました。農産物加工・直売所「手・まめ・館」では「春の味覚まつり」としてワンコインバイキングが催され、参加者はさまざまな料理に舌鼓を打ちながら連休の一日を楽しんでいました。鹿角平観光牧場では「春のバーベキュー祭り」が行われ、NPO法人あぶくまエヌエスネットは、「石窯ピザ作り体験」を開催し、参加者は菜の花を具材に使ったピザを堪能していました。

モトパーク森(遠ヶ竜)では「FMXinSAMEGAWA」が開催され、ライダーたちの迫力ある技に大きな歓声が起こりました。







1_華麗な技を披露したライダーたち。多くの観客を魅了しました／**2**_NPO法人あぶくまエヌエスネットで行われた石窯ピザ作り／**3**_たくさんの料理が並んだ春の味覚まつり



来店者10万人を突破した村民の店「すまいる」

笑顔で10万人達成
村民の店「すまいる」

村民の店「すまいる」が5月12日で来店者10万人を突破しました。10万人目は、薄葉真澄さん＝名下＝。平成25年11月10日の開店以来、約2年6カ月での達成となりました。当日は、関根商工会長から記念品が手渡されました。薄葉さんは「とてもうれしいです。夕食のおかずやパンなどを買うのに便利です」と喜びの表情をみせました。また、99,999人目として岡部みち子さん＝大塩＝、100,001人目として湯坐啓亘さん＝新宿＝に記念品が贈られました。

納税意識の高さが認められる
青生野区納税貯蓄組合に知事表彰

福島県各種功労者知事表彰式は5月12日、杉妻会館＝福島市＝で行われ、青生野区納税貯蓄組合（岡部照夫組合長）が優良納税団体として知事表彰を受けました。

同組合は、昭和31年から60年にわたる納税意識の高揚を図る取り組み、期限内の高い納税率が認められました。岡部組合長は「このような表彰をいただき驚きました。区として大変光栄に思います」と表彰の喜びを語ってくれました。



賞状を手にする岡部組合長

村民【随想】リレー ―― 215

小松　静香さん

家族への感謝



こまつ・しずか●1985年３月塙町生まれ。鮫川器機（株）に勤務。子どものマラソン応援を楽しみに。渡瀬字大戸中、31歳。

鮫川村に引っ越して、６年が経ちました。当時、お腹の中にいた長女は、今年幼稚園生になり、長男は小学４年生、次男は小学２年生になり、次女は今年で３歳になります。長男と次男は、村のらん・Ｒｕｎクラブに入っているので、大会の応援に行ったり、自分も親子マラソンに出て走ったりしています。子どものことに集中している時は、本当に心が穏やかになり、リラックスできます。これからも家族でマラソンを楽しんでやっていきたいと思います。最近ではラジコンにも夢中になっていて、鹿角平や海に行き砂浜で走らせています。長女は、来年小学生になるので、字の読み書きを頑張っています。最近は名前が書けるようになり、とても喜んでいます。次女は、腹筋に夢中で、私たちに「見てー」と得意げに見せてくれます。ちょっとわがままで、甘え上手な次女には、家族みんなが夢中です。

これからも、大変なことがあると思いますが、子どもたちの笑顔を大切に…　笑うことや楽しむことを忘れずに、一日一日を大切にしていきたいなと思います。 ■

次号は、目黒扶美子さん（赤坂西野字本坂）にバトンタッチ！

俳句

市松やオリンピックの花となる　中井　恒峯
今日だけの花見弁当孫笑顔　北條素人坂
機械耕たちまちにして土黒く　松本　精一
渓谷の燕白点返し飛ぶ　前田　縫子
ゆく春や句友もゆきてあなかしこ　土　竜庵
客を待つ山菜づくし夕飼膳　山本　恵子
世代越え桜大樹の懐に　斎須　信子
花終えて連休過ぎて村閑（しず）か　鈴木　米子
春耕の田面極立つ黒の筋　山本五十鈴

短歌

ホロスケホー森の木立にこだまして夜の寂（しじま）に守りうたと聞く　鈴木イミ子
我ら年金友の会花を育てる豊な村の奉仕団　佐藤　春枝
いつしかに季節はめぐる花の里浮くや心も齢を忘れて　水野　珠子
新緑に真紅の葉をつけ我が庭に樹名あるらし吾れまだ知らず　矢吹　定子

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

人生の「掃除の時間」をグッと縮める すごい家事

松橋周太呂著、ワニブックス



手軽テレビで話題の家事えもんが教える「掃除」「洗濯」「料理」のノウハウ。数々の家事の悩みを解決します。頑張らないのに家事の効率が劇的に上がるスゴ技テクニックが満載です。

くものうえのハリー
ーぼくとおかあさんのたからものー

城井文著、パイインターナショナル



ひつじを亡くしたお母さんは、毎日悲しみにくれます。雲の上から見ていたハリーはもう一度お母さんにあいたい！　と勇気を出して雲の上からおりていきます。「幸せはなにげない日常にあるもの」だと気づかせてくれる絵本です。

第３土曜日は 家族一緒に読書の日



2016年５月18日撮影

この風景はどこ？ Photograph

５月に入り、村内各所でツツジが見頃を迎えました。
写真の場所は撮影時に見頃を迎え、青空の下、深緑と真っ赤なツツジのコントラストがとてもきれいでした。撮影場所から見える景色は絶景です。

景勝地に限らず、皆さんが好きな村内の風景を教えてください。モノクロ写真で分かりにくいものは掲載できませんので、ご了承ください。＜応募方法＞①氏名②年齢③住所④電話番号⑤好きな風景(場所)を明記して応募してください。＜応募先＞役場企画調整課　〒963-8401赤坂中野字新宿39番地5　☎0247㊾3115　E-mail：kikaku@vill.samegawa.fukushima.jp

※答えは17ページ「情報BOX」に掲載しています。

亡き夫の墓に手向けし好物に桜の花びらそっと降りつぐ
石井　幸子

吹きすさぶ春風受けて野良に立つ花びら舞飛び我に絡まる
須藤シツエ

山野より恵みの木の芽取り来る友の熱意に感謝し今宵は
前田喜三子

春の夜の闇にまぎれて飛んで来て声を忍んで鳴く不如帰
関根ヨネ子

爽やかな朝の放送村民の歌に癒やされ一日が始む
藤田千代子

誇るものあらねど私は健やかに農の一生宝と為さむ
関根ハナヨ

萌えいずる館山淡く咲むとする峯たわわに山桜花
板橋　源良

くちばしを黄色に染めてひよどりが椿の花をめぐりて遊ぶ
関根キヌ子

新緑と葉櫻ゆすり初夏の風旬のたけのこ八十八夜の
矢吹　一二

爽やかな朝のチャイムを聞きながらゼンマイ採りの妻を見送る
北條　平

さめがわ人　No. 3
Person

株式会社Gozaru代表取締役
赤坂　淳さん
あかさか・あつし（35）渡瀬字中野町

いろんな人と出会えるこの仕事、天職だと思う



優しい笑顔が印象的な赤坂淳さん。２０１０年５月に鮫川へUターンしてからは、研修生を経て保険代理店を経営し、他にセミナー講師や村商工会青年部、青年会議所など目まぐるしく活躍されています。

大学卒業後、トヨタ学園へ進学し整備の基礎を学びました。その後、県内のディーラーへ就職。叔父が保険代理店を経営していたこともあり、鮫川に戻ると保険会社の研修生として入社しました。入社当時は、「叔父の手伝いをしていればいいんだろう」くらいに考えていたそうです。しかし、現実は厳しく、すべて自分でやらなければならない上に、３カ月ごとにノルマ達成が待っていました。「この時期が最も辛く、憂鬱だった」と淳さんは振り返ります。そんな時に友人や青年部に助けてもらい、無事３年間を乗り切りました。初めての営業活動で戸惑いもあったそうですが、東日本大震災に直面し保険の大切さを痛感。「もっと声をかけていたら、助かる人、笑顔になる人がいたのではないか」そういった思いが、保険に対するこれまでの考えを変えたそうです。

自身の性格を尋ねると「ふざけた真面目」だとか。人と会うこと、笑わせることがすきなので、どこにいっても宴会部長だと言います。鮫川の人・環境が大好きな淳さんのモットーは、「一日に一人、知らない人と話す」こと。取材当日も中学生と話をしたそうです。「全く知らない人でも、話をしているうちに繋がりが見えてくる。そんなところがおもしろい」と語ってくれました。

今後については、「白河に事務所を構えたい」といった仕事面以外に、「昨年結婚したので子どもが４人ほしい」とプライベートな一面も教えてくれました。淳さんのこれからに期待が膨らみます。



淳さんの意識の高さがうかがえる貼紙

若者の広場　No.138

Young Plaza

矢吹隆晃さん

今の鮫川のままがいい



やぶき・たかあき
1995年２月18日生まれ　21歳
Ａ型　みずがめ座
趣味はバス釣り
赤坂西野字大塩

★休日はどのように過ごしていますか？

仕事はお菓子を作っています。お客さんが口にするものなので、常に集中しています。休みは疲れをとるため、家でゆっくりくつろいでいることが多いですね。

★これからチャレンジしてみたいことは？

お店のオーナーのように形あるものをきちんと作れるようになりたいです。特にチョコ菓子はツヤツヤで色鮮やかなので、そういったお菓子が作れるようになりたいです。

★鮫川村に住んでいて感じることや好きなところは？

静かなところが良いですね。交通量が少ないので、安心・安全だと思います。

★鮫川村に要望などはありますか？

新たな建物はつくらなくて良いと思います。国道や県道は、トラックの通ることが多いので、道幅の狭いところを広くすると、もっと安全になると思います。

■

７月は、圓井光奈美さん（赤坂中野字取上在住）の予定です。

今月の逸品

Cooking



えごまマドレーヌ

27年度アイディア料理コンテスト最優秀賞作品

■材料（４人分）

無塩バター…50g　粉糖…100g　卵…２個　牛乳…30ml
薄力粉…100g　ベーキングパウダー…３ｇ　えごま…６ｇ

■作り方

【下準備】
❶バターは常温に戻す。
❷薄力粉とベーキングパウダーを合せてふるう。
❸オーブンを170℃に温めておく。えごまをフライパンでいってすりつぶす。
【生地作り】
❶ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状にする。
❷❶に砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜたら、卵を１個ずつ加えて混ぜる。
❸❷に牛乳を加えて混ぜる。ふるっておいた粉類を加え、さっくりと混ぜる。最後にえごまを入れて混ぜる。
【焼く】
❶型に生地を入れたら、170℃のオーブンで約15分焼く。

修明高校鮫川校　家庭部Ｂチームさん

紹介者から一言

えごまのいり具合が難しく大変でした。えごまの食感を残しつつ、食べた時にえごまの香るマドレーヌにしました。

情報BOX

暮らしに役立つ身近な情報をピックアップ！

ⓘ相談

無戸籍者のための相談窓口を開設

法務局では無戸籍者を戸籍に記載するための相談窓口を開設し、支援を行っています。秘密は守られますので、相談してください。

問 福島地方法務局☎024-534-1933

ⓘ案内

イノシシ捕獲を行います

県は、イノシシが農林業などに被害を及ぼしているため、今年度からイノシシの直接捕獲事業を行います。

実施者 地元の猟友会員
※「福島県指定管理従事者」の腕章をしています。

実施場所 避難指示区域を除く県内全域（鳥獣保護区など一部実施しない場所があります）

実施期間 平成28年4月～平成29年3月（一部市町村では狩猟期のみ）

その他 イノシシ捕獲用の箱わなやくくりわなを設置している場所には、標識や看板を設置しています。また、わなにかかったイノシシなどには、いたずらをしないようにしてください。

問 福島県自然保護課☎024-521-7210／一般社団法人福島県猟友会☎024-523-0053

食育推進全国大会が開催されます

食育に対する理解を深め、食育の取り組みへ積極的な参加を促すことなどを目的とした「第11回食育推進全国大会」が6月11日㈯、12日㈰に郡山市で開催されます。当日は食育に関するシンポジウムなどがあり、村から食生活改善推進員ひまわりの会が参加し、郷土料理の紹介をします。

問 村住民福祉課健康係☎㊾3113

労働保険の年度更新は7月11日㈪まで

平成28年度の労働保険の年度更新の申告期限は7月11日㈪です。最寄りの金融機関、労働基準監督署、福島労働局で、期限までに手続きをしてください。労働保険の年度更新は電子申請を、労働保険料などの納付は口座振替を利用してください。

問 福島労働局総務部労働保険徴収室☎024-536-4607

毎月8日は「歯の日」です

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
保健委員会（6年生）

藤田大翔さん
蛭田南央斗さん
藤元　華さん
三瓶紅音さん
湯坐美紅さん



■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
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
手･まめ･館	49-2556
山王の里	48-2848
ゆうきの郷土	49-3474

■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：６月30日(木)

information

募集

税務職員（高卒程度）

受験資格　次のいずれかに該当する人▼①28年4月1日において、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人または29年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの人▼②人事院が①と同等の資格があると認める人

受付期間　▼インターネット…6月20日㊊～6月29日㊌▼郵送または持参…6月20日㊊～6月22日㊌

第1次試験　9月4日㊐

その他　受験申込は原則、インターネット申し込みとします。郵送または持参する場合は、最寄りの税務署、仙台国税局人事第二課または人事院東北事務局へ受験申込書を請求してください。そのほか、詳細については問い合わせてください。

問仙台国税局人事第二課☎022-263-1111／人事院東北事務局☎022-221-2022

警察官（大卒程度）

受験資格　昭和58年4月2日以降に生まれた人で、次のいずれかに該当する人▼①大学を卒業した人または平成29年3月末日までに大学を卒業する見込みの人②人事委員会が①と同等の資格があると認める人

受付期間　5月13日㊎～6月10日㊎

試験日・場所　▼第1次試験…7月10日㊐8時15分～9時受け付け・福島大学▼第2次試験…8月25日㊍～28日㊐の期間で指定する2日・福島県警察学校

申込方法　インターネット、持参または郵送で申込んでください。そのほか、詳細については問い合わせてください。

問採用係直通フリーダイヤル☎0120-276-314／棚倉警察署☎0247㉝0110／福島県警察本部ホームページ（www.police.pref.fukushima.jp）

白河地方広域市町村圏整備組合職員（大卒程度）

職種・採用予定人数　行政事務（大卒程度）・若干名

受験資格　昭和56年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人

試験方法　▼第1次試験…教養試験、専門試験、適性検査▼第2次試験…小論文および面接

試験日・場所　7月24日㊐9時～9時30分受け付け・福島大学

申込用紙の請求　白河地方広域市町村圏整備組合事務局総務課で交付します。郵便で請求する場合は、封筒の表に「大学卒程度試験申込用紙請求」と朱書きしてください。120円切手を貼ったあて先明記の返信用封筒（角形2号）を必ず同封してください。

申込方法　申込用紙に必要事項を記入し、白河地方広域市町村圏整備組合事務局総務課に提出してください。郵送する場合は、封筒に「大学卒程度試験申込」と朱書きして簡易書留で送付してください。82円切手を貼った自分あての封筒（長形3号）を必ず同封してください。

受付期間　平成28年5月26日㊍から6月24日㊎まで（執務時間中に限ります）。郵送の場合は、6月22日㊌までの消印があるものに限ります。

問白河地方広域市町村圏整備組合事務局総務課☎0248㉒1145

鮫川のむかし話が放映されます

鮫川のむかし話を参考に作られたアニメが下記日程で放送されます。放送は全3回、その都度、広報でお知らせします。

第1回「鬼越を通った鬼たち」

BSJAPAN（BS7ch）　6月25日㊏

放送時間　午前7時30分～8時

※放送日時は変更になる可能性があります。

問村教育委員会☎㊾3151



●**この風景はどこ**？

答え　朝日山山頂



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 ◆送迎車運行日 （中野・東石地区） ●「さぎり荘」定休日 ●「手まめ館」定休日 ●筋力づくり教室… 10:00 ～ 15:00[保]	**2** ◆送迎車運行日 （青生野地区）	**3** ◆送迎車運行日 （富田・渡瀬地区）	**4** ●親子遠足［こ］
7 ◆送迎車運行日 （西野・西山地区）	**8** ◆送迎車運行日 （中野・東石地区） ●「さぎり荘」定休日 ●筋力づくり教室… 10:00 ～ 15:00[保]	**9** ◆送迎車運行日 （青生野地区）	**10** ◆送迎車運行日 （富田・渡瀬地区） ●筋力づくり教室… 10:00 ～ 15:00[保]	**11**
14 ◆送迎車運行日 （西野・西山地区） ●筋力づくり教室… 10:00 ～ 15:00[保]	**15** ◆送迎車運行日 （中野・東石地区） ●「さぎり荘」定休日 ●やまゆり保育室［こ］ ●おはなしの森… 16:00 ～［図］ ●筋力づくり教室… 10:00 ～ 15:00[保]	**16** ◆送迎車運行日 （青生野地区） ●筋力づくり教室… 10:00 ～ 15:00[保]	**17** ◆送迎車運行日 （富田・渡瀬地区）	**18**
21 ◆送迎車運行日 （西野・西山方面）	**22** ◆送迎車運行日 （中野・東石地区） ●「さぎり荘」定休日	**23** ◆送迎車運行日 （青生野地区） ●わくわく広場… 16:00 ～［図］ ●やまぶきの会… 10:00 ～ 15:00[保]	**24** ◆送迎車運行日 （富田・渡瀬地区） ●筋力づくり教室… 10:00 ～ 15:00[保]	**25**
28 ◆送迎車運行日 （西野・西山方面）	**29** ◆送迎車運行日 （中野・東石地区） ●「さぎり荘」定休日 ●３歳児健診… 13:00 ～［保］	**30** ◆送迎車運行日 （青生野地区） ●筋力づくり教室… 10:00 ～ 15:00[保] ●村県民税など納期限	**7/1** ◆送迎車運行日 （富田・渡瀬地区）	**2**
5 ◆送迎車運行日 （西野・西山方面） ●住民健康診査…7:30 ～ ［対象地区：西山区］	**6** ◆送迎車運行日 （中野・東石地区） ●「さぎり荘」定休日 ●住民健康診査…7:30 ～ ［対象地区:赤坂中野区］ ●「手まめ館」定休日 ●やまゆり保育室［こ］	**7** ◆送迎車運行日 （青生野地区） ●住民健康診査…7:30 ～ ［対象地区：赤坂東野石井草区］	**8** ◆送迎車運行日 （富田・渡瀬地区）	**9** ●住民健康診査…7:30 ～ ［対象地区：渡瀬区・青生野区］

※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

お誕生はありませんでした

おくやみ

4月届け出分・敬称略

住所	氏名	月日	年齢
落合	我妻 光男	3.30	72歳
前沼	黒田 容子	4. 8	88歳
鍬木田	國島 クラ	4. 9	92歳
大平	関根 貞	4.13	93歳
道少田	石井テルエ	4.27	87歳

人の動き

5/1現在・（ ）は前月比

人口	**3,731** 人	（＋6）
男	**1,884** 人	（＋1）
女	**1,847** 人	（＋5）
世帯	**1,151** 戸	（＋4）

※お誕生、おくやみ、寄付・寄贈欄への掲載を希望しない人は、届け出の際に申し出てください。

寄付寄贈

4月受理分・敬称略

■**社会福祉事業のために[金員]**…我妻英樹（落合）　國島義麿（鍬木田）　関根保吉（大平）

●おわびと訂正

本誌5月号19ページ「寄付寄贈」で誤りがありました。

（**正**）水野守　（**誤**）水野矢守

また、同じく5月号6ページ「行政組織」の「水野智恵子」が重複していました。おわびして訂正します。

暮らしのカレンダー

日	月
5 ㊡あらまちクリニック（棚倉町） ☎33-8018 第1日曜日は**環境美化の日**	**6** ◆送迎車運行日（村内全域） ●図書館休館日 ●トレセン休館日
12 ㊡つちやクリニック（塙町）☎43-2250 ●納税表彰式・納税組長会議…9:30～[公] ●親子読書教室…10:00～[図]	**13** ◆送迎車運行日（村内全域） ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●3～4か月児健康診査・お母さんの口腔健康相談
19 ㊡ふじた循環器科内科クリニック（棚倉町）☎33-2013 ●さわやか高原ロードレース大会 ●消防協会東白川支部幹部大会…倉美館（棚倉町）	**20** ◆送迎車運行日（村内全域） ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●心配ごと相談…13:00～15:00[公]
26 ㊡金澤医院（矢祭町）☎46-2312	**27** ◆送迎車運行日（村内全域） ●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]
3 ㊡和田医院（棚倉町）☎33-2012 ●県内クリーンアップ作戦 ●健康づくり夏季球技大会[ト] 第1日曜日は**環境美化の日**	**4** ◆送迎車運行日（村内全域） ●図書館休館日 ●トレセン休館日 ●住民健康診査…7:30～[対象地区:赤坂西野区・富田区]

広報 さめがわ Public Relations SAMEGAWA
6 June 2016
平成28年6月1日発行（毎月1日発行）
第746号（昭和27年9月創刊）

金婚を迎えたご夫婦を紹介



半世紀の歩み Episode_21

前田　孝徳さん　信子さん

赤坂東野字官代／1965（昭和40）年3月結婚

たくさん動いて働いた50年だったと振り返った孝徳さんと信子さん。「杉の間伐、田んぼ、乳牛・和牛の飼育やしいたけ栽培など、体を酷使したけれど、お互い病気をせず健康でいられたことが何よりだ」と顔を見合わせました。

とても明るい二人は、じっとしていられない性格で「少しのんびりしたい」といいながらも、まだまだやりたいことは尽きません。庭の手入れ、野菜・果物の栽培、絵描きや旅行など、これからもたくさん動く日々が続きそうです。「普段の生活を大切にしながら、ずっと健康でいたい」と笑顔で話してくれました。

こちら 村長室

▼東日本大震災追悼復興記念式典での内堀知事のメッセージが出席者の共感を呼びました。「自分の夢や目標に向かって挑戦を続ければ、必ず未来を切り開くことができる。愛するふるさと福島県の未来を共に創っていきましょう」と県民に訴えました。原発事故で私たち福島県民は地震災害とともに重い荷物を背負わされました。40年、50年先の安全な福島県の未来が来ることを信じ、決してあきらめることなく挑戦していきます。▼村は今、村民の皆さまからの提案を基に人の集まる居場所づくりを検討しています。中心地に広い空間を作り、農業、商業の振興を図り、子どもたちに大きな夢と希望を描かせることのできる広場、施設の計画づくりに取り組んでいきます。そして、一日も早く、村民皆さんにグランドデザインを示したいと考えています。村民皆さまのご理解とご協力を頂き、皆さんと一緒に将来の鮫川村の夢を描き、誇りに思える村づくりを目指します。「諦めることなく挑戦を続ければ夢は実現する」を信じて努力します。

大樂勝弘

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