6
May 2017
第758号
平成29年6月1日発行
（毎月1日発行）

［広報］

さめがわ

Public Relations SAMEGAWA

■特集

身体（からだ）を知る、身体（からだ）と付き合う
～健康が「当たり前」でありつづけるために～



御田植式に華を添える５人の早乙女（西山字馬場）
（関連記事８ページ）



身体を知る、身体と付き合う
～健康が「当たり前」であり続けるために～

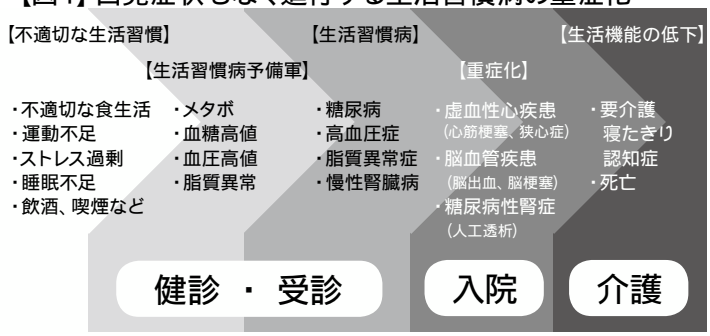
朝起きて、家族と朝食を食べる。
晴れていれば、散歩に行き、
知り合いに会えばあいさつをする。
畑を手入れし、
採れたての野菜に里山の恵みを感じる。
ときには友人と酒を飲み交わす夜があるだろう。
そんな当たり前をいつまでも続けるために、
今からできることを考えてみませんか

からだを知る

「健康寿命」という言葉が示すように、ただ長生きするだけでなく「健康に」長生きすることが重要と考えられるようになってきました。

しかし、どのくらいの人が自分のからだの異変を自覚できるでしょうか。生活習慣病に自覚症状はほとんどありません。目に見えないところで徐々に重症化は進んでいます。【図1】そのため、からだを総合的に見ることができる健診や病院の検査データから、自分のからだの中に起こっている状態を知ることが大切です。

【図1】自覚症状もなく進行する生活習慣病の重症化



■入院や介護を避けるためには、早い段階で気付き、治療することが大切

自覚できない病気の危険性

生活習慣病のなかでも、もっとも重症化に進行しやすいのが糖尿病です。重症化してしまうと、失明や心筋梗塞、脳血管障害などの重い病気の原因にもなる危険な病気です。しかし、糖尿病には自覚症状がほとんどなく、症状に気付いたときには既に合併症になっている、ということも珍しくないのです。

【表1】糖尿病の診断基準

	正常	正常高値	糖尿病領域
血糖値(空腹時) mg/dl	99以下	100～125	126以上
(随　時) mg/dl	139以下	140～199	200以上
HbA1c(NGSP)　% 過去1～2か月間の血糖値	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上
血管傷害の進行		大血管(心臓、脳血管、下肢動脈)の傷害が始まる	細小血管(神経、網膜、腎臓)の傷害が始まる

■正常値の範囲でも、高めの血糖値は血管を傷付けています

糖尿病とは

糖尿病は、摂取した糖をからだが処理できなくなり、血液中に糖が残ってしまう血液の病気です。糖が多くなった血液は全身を巡り、からだの至る所に傷害を与えます。遺伝や体質など、先天的要因が原因の1型糖尿病と、食生活や運動不足、睡眠不足などの生活習慣が原因となる2型糖尿病があり、どちらもすい臓から分泌されるインスリンがでない、作用不足などの理由で、高血糖状態となることで発症します。【図2】

血糖値とＨｂＡ１ｃ（ヘモグロビンエーワンシー）

さて、ここで健診の結果を見て、血糖値とＨｂＡ１ｃを【表1】で比べてみましょう。これは、糖尿病の診断にも使われている基準値です。

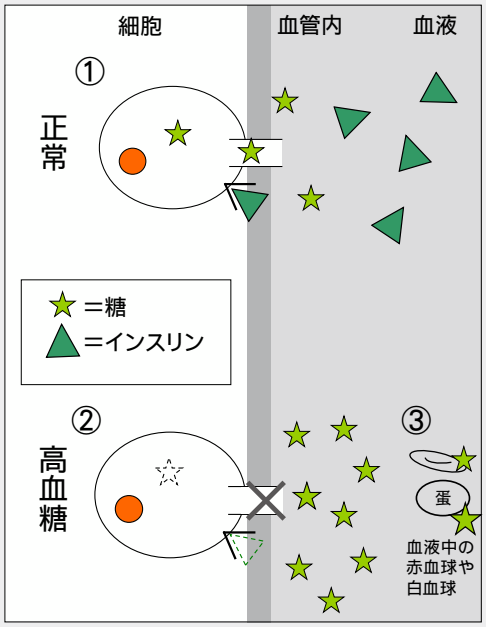
糖尿病領域の人はもちろんですが、正常値の範囲であっても血糖値が高い場合、血管に傷害を与えている可能性があるので注意が必要です。

高血糖と自覚症状

高血糖の状態が続くと、血管の傷害から動脈硬化が進行します。動脈硬化は大血管領域では心筋梗塞や脳梗塞、細小血管領域では網膜の出血、感覚麻痺や視力の低下に影響します。

また、細胞が栄養不足になるため、だるさを感じ、甘いものが欲しくなるほか、血液中の糖を薄めるために多量に水を飲みたくなります。処理できなかった糖が尿中に排せつされるので、尿の泡立ちも現れます。

【図2】インスリンの作用と糖の吸収



【図2】①すい臓から分泌されたインスリンは、細胞壁の鍵穴に入ると、細胞が糖を吸収できるように道を開きます。血液中の糖は、その道を通って細胞内に吸収されます。②インスリンが作用不足になると、糖を細胞内に取り込めず、細胞は栄養不足になります。血液中には糖が増え続け、高血糖状態になります。③血液中の糖は、べたべたしているため、赤血球や白血球、血小板等にくっつく性質があります。糖がそれぞれの働きを妨害するため、動脈硬化の進行や免疫力の低下、出血が止まりにくくなります。



Voice

村国保診療所

小野　節（たかし）医師

糖尿病治療の主体は食事療法 患者さんが自覚することが重要

糖尿病は、自覚症状として、口が乾く、多飲、多尿、疲れやすいなどから、異変に気づき受診されることが多いです。1型の糖尿病は、生まれつきの素質もあるので薬で治療するしかありませんが、2型の糖尿病は生活習慣が関係しており、日頃から気を付けていれば良くなる可能性があります。

治療はまず運動・食事に意識し、必要に応じ薬物療法を行います。特に食事療法が重要で、患者さん自身が意識して、規則正しい食事をとるようにこころがけてください。糖尿病は合併症を起こしやすく、重症化を予防することが大切です。

食事を見直すことが大事

血糖値が糖尿病領域になってもすぐに服薬や、注射というわけではありません。2型の糖尿病は、生活習慣を改善すれば治ります。体重の適正化と血糖値を正常に維持することが大切です。そのために、最も気を付けることが食事です。

【食事の際に気を付ける事】

▼1日3食規則正しく食べる。▼炭水化物（ご飯、パン、麺類など）は血糖値が上がりやすいので食べ過ぎに注意する。▼野菜などの食物繊維を先に食べる。▼甘いお菓子・飲み物を控える。▼間食や夜遅くに食事をしない。▼お酒を飲み過ぎない。

また、「血糖値スパイク（食後高血糖）」を予防することも重要とされます。血糖値スパイクとは、空腹時の血糖が正常域でも、食後の高血糖が正常に戻るのに時間がかかる状態で、2型糖尿病の初期に見られる所見です。軽度の高血糖やメタボリックシンドロームの場合、「糖負荷試験」を行うことで、インスリン分泌能と血糖状態が詳細にわかるため、おすすめの検査です。検査の結果、糖尿病の予備軍とされる場合は、早い段階から食事や生活習慣に気を付けることで、早期に改善することも可能です。

自分のからだと付き合っていくために

からだは一生ものです。悪化してしまってから後悔したくありません。食事をはじめとした生活習慣は、日頃の小さな努力で改善します。今の健康を守り、将来の自分が健やかであるために、できることから始めてみませんか。

Interview

ひどくなる前に、自分で気を付ける

「ご飯を減らせと言われましたが、自覚症状もないので気にしなかったです。ご飯を減らすなんて考えられなかった」そう話すのは、自営業を営む緑川好之さん。当時は、体重が増加し、健診のデータも悪くなり始めましたが、特にからだの不調を感じなかったそうです。

しかし、保健師さんや親族の話を聞き、幸い緑川さんは重症化する前に、治療を始めました。「合併症は怖いと思い、病院に行きました。それからは人にうるさく言われる前に、自分で気を付けようと思い、食事など意識するようになりました」そう振り返る緑川さんは、健診でも良好な結果を維持しています。

ご飯を減らしたくなかった緑川さんが注目したのが「こんにゃく」です。米粒状のこんにゃくを米と一緒に炊くだけで、味も見た目も変えずに、炭水化物を減らすことができます。「簡単なのでずっと続けています」と笑う緑川さん。こんにゃくご飯は習慣となり、緑川さんは今日も元気に働いています。



みどりかわ よしゆき
緑川好之さん



●赤坂中野字取上在住。61歳。最近は同級会でも、健康に関する話題は尽きません。自分の健康を自分で守る意識が大切。ささいなことが大病の兆候ということもあるので、気を付けながら、日々生活しています
●写真はこんにゃくご飯

【表1】緑川好之さんの健診結果（一部抜粋）

検査項目		基準値	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年
体重		―	69.7	69.0	68.3	62.8	63.5	63.3	64.1	62.3
腹囲		男：85cm未満	90	86.5	84	78	79.8	79.4	80.5	80.6
血圧	収縮時	～129［mmHg］	134	126	130	122	124	118	110	156
	拡張時	～84［mmHg］	88	88	88	76	78	72	70	88
血糖（空腹時）		～99［mg/dl］	149	162	147	95	107	100	110	120
HbA1c		～5.5%	7.8	7.6	8.0	5.6	5.5	5.9	6.4	6.2
尿糖		―	―	++	+++	―	―	―	―	―

※■…医療機関受診が必要なレベル　■…生活改善が必要なレベル
●平成23年から治療を開始し、現在は2種類の薬の服薬を続けています

7月4日から住民総合健診始まる

村は、病気の発症・重症化の予防、早期発見を目的に、7月4日から9日までの6日間、住民総合健診を行います。各地区の日程は【表2】で確認してください。健診内容は【表3】のとおりです。

会場　村保健センター

受付時間　8時00分～9時30分

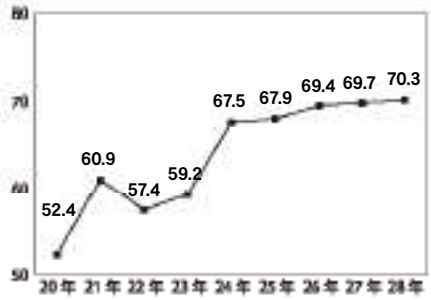
※県民健康調査は9時30分から10時まで

平成28年の村受診率も70％超

国の報告による村の特定健診受診率（法定報告）は、皆さまのご協力のおかげで、3年連続で70％を越えました。

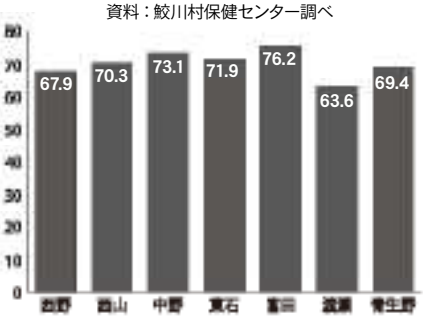
【グラフ1】鮫川村の受診率の推移

資料：鮫川村保健センター調べ（速報値）



【グラフ2】28年の各行政区の受診率

資料：鮫川村保健センター調べ



目標値達成で優遇措置

40～74歳の各種保険加入者は、75歳以上の後期高齢者医療費の40％を負担する、後期高齢者支援金という制度があります。この制度では、特定健診受診率や保健指導実施率などにおいて、国の定める基準を達成した場合は、支援金が減算に、達成できなかった場合は加算になります。県内でも該当市町村が少ない厳しい条件ですが、村は3年連続で減算市町村になることができました。

また、平成28年から国保保険者努力支援制度が始まりました。特定健診受診率、保健指導実施率のほか、メタボリックシンドロームの減少率、糖尿病の重症化予防の取り組みなどが評価され、目標に向けて努力した市町村は加点が得られる制度です。

今年度も、行政区役員さんの協力のもと、保健推進員による声かけ運動を6月に行います。地区の皆さまのご協力をお願いします。

外部機関で健診を受けた方へ

国保加入者の方で、人間ドック、職場健診などを受診された場合は、受診結果の写しを保健センターに提出してください。項目を満たしていれば特定健診受診済となります。

問 村保健センター☎㉙1231

【表2】日程および対象地区

実施日	対象地区
7月4日(火)	赤坂西野区・富田区
5日(水)	西山区
6日(木)	赤坂中野区
7日(金)	赤坂東野・石井草区
8日(土)	渡瀬区・受診していない人
9日(日)	青生野区・受診していない人

【表3】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	胸部レントゲン撮影	65歳以上	無　料
肺がん検診	胸部レントゲン撮影	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レントゲン撮影	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

地域おこし協力隊 永沼ちひろさん着任

都市部の人材を取り入れ地域活性化を図る「地域おこし協力隊」として、5月1日に永沼ちひろさんが着任し、同日、役場村長室で委嘱状交付式が行われました。

永沼さんは、村の都市交流やグリーンツーリズムを中心に活動を行います。また、6月末まで毎週火曜日は、手まめ館に勤務していますので、ぜひ声をかけてあげてください。

鮫川村の皆さん、はじめまして。地域おこし協力隊の永沼ちひろです。村の豊かな自然の魅力を村外に発信し、村の観光資源や特産品などを目的に訪れる人が少しでも増えるよう頑張りたいです。

鮫川村は母の故郷ですが、私自身まだまだ知らないことばかりです。村民の皆さんとの繋がりを大切に、村の現状と向き合い、活動していきたいです。



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29年10月10日から11月1日まで

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28年1月1日から平成29年10月31日に撮影したもの

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 村農林商工課商工観光係 ☎㊾3113

活気あふれる 村づくりに尽力したい

●プロフィール

永沼ちひろ（ながぬま・ちひろ）

平成6年7月生まれ。東京都東久留米市出身。

大学では経営学部に在籍し、観光政策やホスピタリティ産業について学びながら、震災の復興支援や募金活動などのボランティアに励みました。

●地域おこし協力隊

地域おこし協力隊とは、地方が地域外の人材を受け入れ、各種の地域活動に従事してもらうものです。また、その定住・定着を図ることで、地域力の維持・強化につなげる目的があります。

教育長コラム

記憶に残る悲しいニュースの一つに「最後におなかいっぱい食べさせられなくて、ごめんね」というメモを残して死亡していった大阪市の母子のことがあります。預金口座の残金は十数円であったという。

飽食の時代にこの悲劇が起きたのでした。何としても人の命を守る社会にしなければならないと思うのです。

私は戦時中の生まれですが、本当にひもじい思いをしたという記憶はありません。でも家族のために必死になって生きてきたという話を生前の母から聞いたことがあります。極端に砂糖の乏しい時代に甘い味は元気づけるもの、酸味のものは血や筋肉になるもの、苦いものは毒なので、少し食べるようになど繰り返し聞かされるとうんざりもしましたが、今思うとそんなに間違っていなかったようです。

毎日、自然の恵みに感謝していただきます。

奥貫　洋

ぼく・わたしの夢　＜第25回＞　鮫川小6年生



高野恒誠（こうせい）さん

甲子園に出場したい

夢は甲子園に出場することです。４年生のときにテレビで見た選手たちのプレーに憧れて野球を始めました。週２回の少年団の練習のほかにも自主練で素振りなどを頑張っています。今年は監督やコーチに４番を任されているので、期待に応えて「打とう」という気持ちで負けないように頑張りたいです。

救助隊になりたい

将来は消防の救助隊になりたいです。幼稚園の頃にテレビで見た救助訓練の様子が印象的でずっと気になる職業でした。救助隊になったら綱渡りの訓練などを頑張って、人助けしたいです。また、５年生から始めたそろばんでも、卒業するまでに４級合格を目標に頑張りたいです。



芳賀利哉（としや）さん

学校だより

（152）

鮫川中学校編

第七十一回入学式

４月６日、入学式が厳粛な中で行われ、34名の新入生が鮫川中に入学しました。

校長先生から①逃げない心、②負けない心、③あきらめない心の「三つの心」についての式辞がありました。在校生を代表して生徒会長の舟木花さんが「目標を持って中学校生活を充実させてください」と歓迎のことばを述べました。新入生を代表して岡部陽人君が「自ら考え、進んで行動し、地域のために役立つ人間を目指していきたい」と誓いのことばを述べました。

３年間の中学校生活を充実させ、夢の実現のために大きく成長していってほしいと思います。



生徒会の対面式

４月７日、新入生のために対面式が行われ、生徒会活動や部活動の紹介が行われました。各部活動ごとに、日頃の練習の様子を紹介し、新入生の獲得のために精一杯アピールしていました。

新しいＰＴＡ役員が決定

４月22日、ＰＴＡ総会で、新役員や行事計画・予算が決定しました。▼会長　須藤重晴▼副会長　鈴木千春・関根忍・藤田伸司▼庶務　中川西幸雄・佐川喜則・鏡味厚志▼会計　霜田利幸・高原初美



関西方面の修学旅行

４月26日から２泊３日で３年生の修学旅行を実施しました。１日目は、初めて乗る飛行機に歓声を上げながら大阪へ、ＵＳＪで交友を深めました。２日目は、京都市内の班別自主研修を行いました。３日目は、明治製菓の工場見学や京都ほんまもん体験など、数多くの貴重な体験をすることができました。



（文・写真／鮫川中学校）


表彰を喜ぶ本郷組合長

納税意識の高さが認められる
赤坂東野・石井草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11日、杉妻会館＝福島市＝で行われ、村から赤坂東野・石井草納税貯蓄組合（本郷秀季組合長）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32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。本郷組合長は「とても栄誉なことで、うれしく思います」と表彰の喜びを語ってくれました。

家族経営協定を締結
鈴木幸男さん一家

鈴木幸男さん一家（西山字馬場）の家族経営協定調印式は4月25日、役場会議室で行われました。家族経営協定は、作業の役割分担や休日、労働時間、報酬などを家族間で決めるもので、村内では平成18年以来、4番目となります。

大樂勝弘村長、鷺野谷弘行村農業委員会長、岡部陽子県南農林事務所農業振興普及部長の立ち会いのもと協定書に調印が行われ、幸男さんが「みんなで協力して営農していきたい」と決意を新たにしました。



協定を締結した鈴木幸男さん（中央）とリキヰさん（中央左）


玉串奉奠で収穫を祈願する鈴木寛重さん家族

献穀田に「里山のつぶ」
鈴木寛重さん御田植式

10月下旬に行われる宮中行事「新嘗祭」に献上される米の献穀者として、鈴木寛重さん（馬場）が選出され、5月21日に馬場地内の水田で御田植式が行われました。　村では平成９年以来２回目の選出で、10㌃の献穀田に福島県オリジナル品種「里山のつぶ」が植えられました。鈴木さんは、「光栄に思い、重要性を実感しています。一年間大事に、村の豊かな恵みを十分にかけて、おいしい米を作りたいと思います」と意気込みを話しました。

収穫に期待膨らむ
「田んぼのオーナー」今年も始まる

さめがわライフサポート（渡瀬）の「田んぼのオーナー」は、5月13日、14日に行われました。田植えは、あいにくの雨模様となり、手植えではなく機械で行われ、豪快に進む田植え機と、繊細に操作する地元のスタッフの姿に、参加者からは驚きと感動の声があがりました。「蛙の鳴き声など、都会では聞けないので、いつも村の自然に癒やされます」と、参加者は早くも次回開催が楽しみな様子でした。


2日目は菜の花や山菜積みをして楽しみました

ほっとニュース



炭焼き作業のため、交代で炭窯に入る学生たち

炭焼き窯で炭作り技術を学ぶ
東京農大景観保全活動

東京農大の第101回里山景観保全活動は4月29日、30日の2日間、葉貫地内で行われました。活動には、学生21人が参加。小林輝男さん(葉貫)の指導で、薪割りや炭焼きを行いました。また、天狗橋を散策し、里山の自然を堪能しました。天気にも恵まれて、学生たちは自然との触れ合いを楽しみました。

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13日、14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32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。2日目には長井農園で袋いっぱいの山菜を収穫し、里山の恵みに参加者にも笑顔があふれました。



初めてのそば打ち体験を楽しむ参加者



大きなイチゴに喜ぶ子どもたち

大きなイチゴ採ったよ
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、株式会社恵美寿＝塙町＝のイチゴハウスで行われました。イチゴ狩りには、3歳から5歳児までの67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。

少年団学童野球部快挙！
県南地区大会で優勝し６月の県大会に出場

4月29日に西郷村民球場で行われた、第39回全国スポーツ少年団野球交流大会県南大会決勝戦で、鮫川スポーツ少年団学童野球部は、表郷スポーツ少年団を6対2で破り優勝し、県大会出場を決めました。創部以来初めての快挙に、部員たちは喜びを分かち合いました。県大会は6月10日、11日に会津若松市で行われます。県大会での勝利を目標に、部員たちの練習にも一層熱が入ります。



優勝を喜ぶ学童野球部の部員と保護者

り2017

食べる


1


2

1_ほっとはうすさめがわでは、春の山菜と手打ちそばが振る舞われ、季節の味覚を堪能しました／**2**_おしゃべりキッチンで開催された「お餅バイキング」。お客さんは10種類のお餅に舌鼓をうちました／**3**_春の日差しが差し込む絵本喫茶「Little Cafe」。訪れた人はゆっくりとした時間を満喫しました


3

楽しむ


4


5


6

4_モトパーク森(遠ヶ竜)では「FMXin 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起こりました／**5**_ヤマメ釣りは天気にも恵まれ、朝から多くの人が、渓流釣りを楽しみました／**6**_鹿角平観光牧場はバーベキューをする行楽客でにぎわいました。夜はキャンプの明りによる、幻想的で美しい風景が広がりました

Spring Festival in SAM

さめがわふるさと春まつり

今回で20回目となる鮫川ふるさと春まつりが5月3日から7日までの5日間、村内の各会場で開催されました。今年は村内の10団体がイベントを催し、村内外から訪れる多くの行楽客を楽しませました。



7_農産物加工・直売所「手・まめ・館」では春市を開催しました。店内は特売やバイキングを目当てに多くのお客さんであふれました





体験する



8_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。参加者は菜の花を具材に使ったピザ作りを楽しみました／**9**_天文愛好会による、月と木星の観望会には多くの人が訪れ、初めて見る木星に感動していました／**10**_ふぁーむつばさは鹿角平観光牧場で「ジャージー牛のバター作り体験」を開催しました。子どもたちは自分の背丈ほどある子牛との触れ合いに少し緊張した様子でしたが、貴重な体験で盛り上がりました





村民【随想】リレー ―― 227

我妻　昇さん

世代生活～今の楽しみ



わがつま・のぼる●1977年12月生まれ。須賀川ガス株式会社に勤務。モットーは努力を惜しまないこと。西山字落合、39歳。

我が家は、鮫川村でも数少ない4世代同居の8人家族です。私には、中学2年の娘と小学5年の息子がいます。私たち夫婦は共働きで、仕事と子育ての両立は難しい面もあり、いつも子どもたちの部活や塾の送迎など、いろいろな面で両親に協力してもらっています。

大家族の中で育ち、幅広い世代と過ごす生活は子どもたちにも刺激があり、親世代だけと過ごすよりも良い経験ができていると思います。常に祖父母とも接していますので、昔の生活の様子を聞くことができ、言葉づかいや接し方も自然と学んでいるようです。そんな世代生活、大家族のありがたさを感じています。

今の私の一番の楽しみは、週末息子の野球の応援に行くことです。村の学童野球部保護者による応援団があり、毎回、声をからして子どもたちを応援します。応援をしながら子どもたちの頑張っている姿を見ると、私自身も頑張らなくてはと、すごく励まされます。

鮫川学童野球部が県南大会で優勝し、6月には県大会があります。県大会でも、子どもたちの活躍を願い、県内一の応援で勝利の後押しをできればと思います。■

次号は、矢吹靖弘さん(赤坂西野字官沢)にバトンタッチ!

俳　句

鮫川の清き流れや山笑う　中井　恒峯

苗の出来悪く田植の案じられ　北條素人坂

水温む青田の蛙賑やかに　松本　精一

金婚式子らの歓声ケーキ入刀　前田　縫子

子等も出て田植日和や里の昼　山本　恵子

久々の雨の優しさ早苗月　斎須　信子

館跡の傾(なだ)りたんぽぽ陣を取る　鈴木　米子

戦争あらすな声を限りに蛙連　山本五十鈴

短　歌

母の日に菓子と紫陽花届けられ優しさ満開茶の間にかおる　鈴木イミ子

フルートのしらべか風に微笑みて散る花びらを両手に受ける　須藤　幸子

さわやかな風にそよぎて山桜陰に重なる若葉がすがすがしい　佐藤　春枝

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

作りおきおかずで簡単！ 糖質オフのダイエット弁当

江部康二・大庭英子著、家の光協会出版



糖質制限食は、血糖値が安定するだけでなく、肥満やダイエットにも効果的な食事療法です。食べる量やカロリーを必要以上に気にすることがなく、おなかも気持ちも満足です。

一対一でも、大勢でも 人前であがらずに話す技法

森下裕道著、大和書房出版

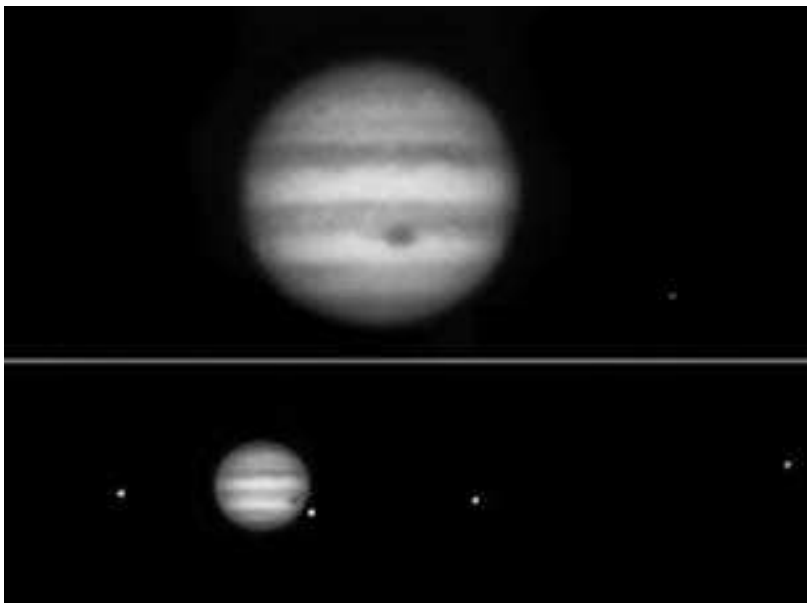


緊張やあがり症で悩んだり、あきらめたこと。力が発揮できなかったこと。失敗したことやひどく恥をかいたこともあるでしょう。その悩みがきっと解決されます。あがりや緊張から解放されれば、明日からの人生が変わります。

第３土曜日は 家族一緒に読書の日

天文台通信

鮫川天文愛好会だより　vol. 3



木星とその1時間半後に撮影したガリレオ衛星。木星の模様が移動している事に注目!

夏至のある６月は日没が19時頃で観望時間も薄明（薄明終が20時50分頃）が残る明るい星空です。そんな明るい空でもすぐ見つけられる星が木星です。日没のころ南の中空に輝いています。望遠鏡で木星を見るとガリレオ衛星や複雑なしま模様が見えて時間をおいて見ると動いているのがわかります。木星の４つの月（衛星）を発見したガリレオは、その動きを数日間観測し木星の周りを回っていることを確信しました。このことは地動説の裏付けの一つとなりました。天文台に何回か訪れて移動を確かめてみてください。　（※）木星の観望は８月上旬までです。

【観望の案内】団体（５人以上）の場合、事前に申し込むとインストラクターが星空解説をします。　※観望日の１週間前までに申し込んでください。
＜予約方法＞電話で①氏名②住所④電話番号⑤参加人数を伝えてください。
＜予約先＞村農林商工課☎0247㊾3113

木蓮に櫻と咲ぬ我が家にもつつじが花の盛りとなりぬ　石井　幸子

我が心和む草花揃い咲き見回す畑の野菜も背伸びす　須藤シツエ

五月晴れ色々の花咲き誇るテレビにて花見出来る嬉しさ　前田喜三子

再びの戻りし道は険しけり与えられたる試練の山坂　板橋　源良

何気なく見上げし空に彩雲のかかりて良き事ある予感せり　関根キヌ子

春来たと夫婦で巡るお花見は短時間のプチプチの旅　赤坂　和子

櫻花期の紙面は名所名木の数有り吾の軍配何処に　矢吹　一二

一巡り心弾ませ吟行会浮かれし景観脳裏に焼き付く　北條　平

さめがわ人　No.15
Person

松本春美さん

まつもと・はるみ（35）　富田字二反田

練習の先にある「達成感」子どもたちに経験させたい



鮫川村スポーツ少年団学童野球部でコーチを務める松本春美さん。「自分はあくまで監督の補助ですから」と照れくさそうに話す松本さん。しかし、練習が始まり、子どもたちと向き合う表情は真剣で、野球部への熱意が伝わってきました。

学童野球部は現在、小学2年生から6年生の27人の団員と8人の監督・コーチが所属しています。毎週火曜日と木曜日の18時から20時と、土曜日の9時から15時に村青少年広場で練習を行います。週末には対外試合のために遠征することもあります。

松本さんは社会人になってから地域のクラブで野球を始め、3年前に学童野球部のコーチに就任しました。「野球は趣味でやるくらいでした。自分の子どもが野球部に入り、野球の面倒を見るようになり、子どもたちに教える機会が増えて自然とコーチに就いた感じです」と振り返ります。

学童野球部の子どもたちも松本さんや生田目監督たちの熱意に応えるように練習に励み、県南大会では見事、初優勝という快挙を達成しました。6月には県大会に県南地方代表として出場する予定です。「野球部は道具の準備や練習・試合の送迎など親の負担も大きいかもしれません。しかし、子どもたちに今しかできない経験をさせてあげられることは何よりも価値があると思います」松本さんの視線には、野球部に入り成長した息子たちが映ります。

活躍する学童野球部ですが、村の子どもが減り、部員数も年々減っている状況で、今後の存続が心配されます。「子どもたちが集まって何かをやる、そういう場は貴重になってきています。ここにはやってみないとわからない楽しさがあります。興味があればぜひ見に来てほしいですね」そう話す松本さん。

学童野球部ではいつでも新しい仲間を募集しています。



練習中は厳しいコーチも練習が終われば子どもたちの良い遊び相手。

若者の広場　No.150

Young Plaza

藤田和希さん

四季を感じられる村が好きです



ふじた・かずき
1997年１月生まれ　20歳
O型　やぎ座
趣味はドライブ
赤坂西野字茅

★今、夢中になっていることは何ですか？

去年、友だちと一緒に始めたスケートボードに夢中です。技はまだあまりできませんが、YouTubeで動画などを見ながら練習しています。

★これからチャレンジしてみたいことは何ですか？

車で遠出をしてみたいです。まずは仙台、海沿いを北上して松島に行きたいです。写真を撮りながら思い出を作りたいです。他にも行ったことがない所はたくさんあるので車で旅してみたいです。

★鮫川村に住んでいて感じることや好きなところは？

四季によって色とりどりの風景を見せてくれる村が好きです。家から見える田んぼの風景が変わっていく様子を見て、やっぱり地元がいいな、と感じます。

★鮫川村に要望などはありますか？

彼女募集中なのですが、村で若い人と知り合う機会がありません。自然を活かした、若者向けのイベントを増やしてほしいです。

■

７月は、関根崇文さん（西山字西野内在住）の予定です。

今月の逸品

Cooking



豆腐deトリュフ

28年度県南農林事務所長賞作品

■材料（４人分）

ミルクチョコレート…150g　絹ごし豆腐（達者の豆腐）…60g　中身用絹ごし豆腐…30g　チョコレート…50g　きなこ…少々　チョコペン…１本

■作り方

❶豆腐を水切りする。
❷チョコレートを湯煎で溶かす。
❸豆腐を滑らかになるまで混ぜる。
❹チョコレートを豆腐に混ぜる。
❺平にして冷蔵庫で冷やし固める。
❻中身用の豆腐を５㎜角に切り、冷やし固めたチョコの中に入れ、丸く形を整える。
❼きなこやチョコレートでコーティングしてできあがり。



遠山久美さん　赤坂東野字広畑

紹介者から一言

生クリームの代わりに豆腐をいれました。豆腐の食感を活かしたいので、絹ごし豆腐をチョコレートの中に角切りにして入れました。豆腐臭さも感じないので子どもも喜んで食べてくれるスイーツです。

情報BOX

暮らしに役立つ身近な情報をピックアップ！

ⓘ相談

原子力損害賠償にかかる個別相談

県は、県弁護士会および県不動産鑑定士協会と連携し、弁護士や不動産鑑定士による対面の相談を無料で行っています。請求手続きに関する不明な点やお困りの点について相談ください。

実施日時　6月15日㈭13時30分～15時45分

場所　白河商工会議所

その他　相談は事前に電話で予約が必要です。相談日には東京電力が送付する「賠償金御請求書②」一式と、可能なら家屋の写真や建築図面などをご持参ください。

問県庁原子力損害対策課☎024-521-8216

ⓘ案内

年金請求書の手続き漏れはありませんか

老齢年金を受け取るのに必要な期間（受給資格期間）が、「25年」から「10年」に短縮されることになりました。

日本年金機構は、これまでに対象となる人に黄色の封筒でお知らせしています。請求手続きをされていない人は、今すぐねんきんダイヤルに電話で予約のうえ、年金事務所で手続きを行ってください。

問ねんきんダイヤル☎0570-05-1165

労働保険の年度更新を忘れずに

労働保険料（前年度確定保険料と当年度概算保険料）の申告・納付手続きの期間は6月1日から7月10日です。

期限までに、銀行、郵便局、労働基準監督署、福島労働局において手続きをお願いします。

問福島労働局総務部労働保険徴収室☎024-536-4607

三世代同居・近居住宅を取得する人へ

県は、子育て支援策の一環として、県内に三世代以上が同居または近居する住宅を平成29年4月1日から平成32年3月31日までに取得した場合、その住宅にかかる不動産取得税の一部を申請により軽減します。

手続きに必要な書類など、詳しくは県南地方振興局県税部に問い合わせしてください。

問県南地方振興局県税部☎0248㉓1517

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

舟木玲王さん
森　陽輝さん
鈴木七海さん



■電話番号

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

災害時対応電話（停電・災害時）
49-3302・49-3303

住民福祉課	49-3112
農林商工課・農業委員会	49-3113
地域整備課	49-3114
議会事務局	49-3115
出納室	49-3116

【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(金)

information

工業統計調査にご協力ください

経済産業省は、従業者4人以上の製造事業所を対象に、6月1日時点で工業統計調査を実施します。

この調査は、国の工業の実態を明らかにすることを目的とし、調査結果は中小企業施策や地域振興など、国および地域行政施策の基礎資料となります。

調査にご理解いただき、ご協力をお願いします。

問村総務課企画情報係☎㊾3111

面積調査にご協力ください

農林水産省は、食料を安定的に供給するために、基本的な情報となる面積調査や収穫量調査を実施しています。

調査は、6月から7月にかけて、農林水産省の地域センター職員および統計調査員が、無作為に抽出した調査区域内の田耕地および畑耕地の現況を1筆ごとに確認するものです。調査にご理解いただき、ご協力をお願いします。

問農林水産省東北農政局福島支局☎024-922-1614

6月1日～7日はHIV検査普及週間

6月1日から7日までの7日間は、HIV検査普及週間です。県内の各保健所では、原則無料で検査を受けることができます。

エイズ動向委員会の発表による、平成28年の全国の新規エイズ患者数は1440人（速報値）で近年は横ばい傾向が続いています。一方で、診断時にすでにエイズを発症している割合は約3割で推移しています。早期発見のためにも、この機会に検査を受けましょう。

なお、検査日は各機関により異なりますので事前に確認してください。

問県南保健所☎0248-㉒6405

塙厚生病院 6人の新しい医師が着任しました

塙厚生病院＝塙町＝に4月から新しい医師が着任しましたので紹介します。

①出身地　②診療科　③専門　④ひと言



関　忍

①茨城県
②整形外科
③慢性疼痛
④地域の方々のお役にたてるよう、粉骨砕身努力させていただきます。



中島隆宏

①神奈川県
②外科
③消化器一般外科
④一般外科を中心に、甲状腺・乳腺の診療も行っております。要望や悩みに可能な限り傾聴し、個人にあった医療を提供できるよう心がけてまいります。



立石　琢

①東京都
②整形外科
③膝関節、外傷一般
④人工膝関節置換術、関節鏡手術など行っております。何でも気軽にご相談ください。



中島勇貴

①福島県南相馬市
②内科
③消化器内科
④地域に貢献できるように専門の消化器だけでなく、内科全般を診療しておりますので、よろしくお願いいたします。



横倉俊也

①茨城県
②心療科
③心療科
④お話を聞くだけでなく、行動の方針を一緒に話し合えるような診療ができればと思っております。



遠藤英成

①福島県郡山市
②外科
③消化器一般外科
④久慈河沿いの桜並木がお気に入りのスポットです。地域の患者様のために、献身的に働きます。

問塙厚生病院　☎㊸1145

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▼①高等学校卒業見込みの人、または高等学校を卒業後3年を経過していない人▼②人事院が①と同等の資格があると認める人

受付期間　6月19日㊊～6月28日㊌

第1次試験　9月3日㊐

申し込み方法　国家公務員試験採用情報NAVIからインターネットで申し込んでください。なお、インターネットで申し込めない場合は受験申込受付期間前に仙台国税局人事第二課または人事院東北事務局へ連絡してください。

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

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（青生野地区） ●筋力づくり教室…10:00～15:00［保］	2 ◆送迎車運行日（富田・渡瀬地区） ●筋力づくり教室…10:00～15:00［保］	3 ●親子遠足［こ］
6 ◆送迎車運行日（西野・西山地区） ●筋力づくり教室…10:00～15:00［保］	7 ◆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	8 ◆送迎車運行日（青生野地区） ●乳児健康相談 ●10カ月児健診・お母さんの口腔健康相談	9 ◆送迎車運行日（富田・渡瀬地区） ●筋力づくり教室…10:00～15:00［保］	10
13 ◆送迎車運行日（西野・西山地区）	14 ◆送迎車運行日（中野・東石地区） ●「さぎり荘」定休日 ●やまぶきの会…10:00～15:00［保］ ●やまゆり保育室［こ］	15 ◆送迎車運行日（青生野地区） ●筋力づくり教室…10:00～15:00［保］	16 ◆送迎車運行日（富田・渡瀬地区）	17
20 ◆送迎車運行日（西野・西山地区） ●筋力づくり教室…10:00～15:00［保］ ●心配ごと相談会…13:00～15:00［公］	21 ◆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］ ●やまゆり乳児室［こ］	22 ◆送迎車運行日（青生野地区） ●筋力づくり教室…10:00～15:00［保］	23 ◆送迎車運行日（富田・渡瀬地区）	24
27 ◆送迎車運行日（西野・西山地区） ●筋力づくり教室…10:00～15:00［保］	28 ◆送迎車運行日（中野・東石地区） ●「さぎり荘」定休日	29 ◆送迎車運行日（青生野地区） ●3歳児健診	30 ◆送迎車運行日（富田・渡瀬地区） ●村県民税など納期限	7/1
4 ◆送迎車運行日（西野・西山地区） ●住民健康診査…8:00～［対象地区：赤坂西野区・富田区］	5 ◆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 ●住民健康診査…8:00～［対象地区：西山区］	6 ◆送迎車運行日（青生野地区） ●住民健康診査…8:00～［対象地区:赤坂中野区］	7 ◆送迎車運行日（富田・渡瀬地区） ●住民健康診査…8:00～［対象地区：赤坂東野石井草区］	8 ●住民健康診査…8:00～［対象地区：渡瀬区］

※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



円谷　海那（いな）・男
平29.3.30生
住所…木之根
保護者…勝・千春



大森　結心（るな）・女
平29.4.3生
住所…余所内
保護者…秀行・春美



関根　凛（りん）・女
平29.4.7生
住所…西野内
保護者…務・藍

おくやみ

4月届け出分・敬称略

住所	氏名	月日	年齢
前沼	我妻　仁子	4.1	79歳
姿平	中島　三次	4.16	90歳

人の動き

5/1現在・（　）は前月比

人口	**3,575**人	（−2）
男	**1,799**人	（−1）
女	**1,776**人	（−1）
世帯	**1,127**戸	（±0）

寄付寄贈

4月受理分・敬称略

■**社会福祉事業のために[金員]**…我妻利美（前沼）　中島正男（浅川町）
■**ひだまり荘へ[小物入れ（手作り）]**…近藤ナミ子（内ヶ竜）
■**ひだまり荘へ[紙おむつ]**…清水恵子（葉貫）
■**ひだまり荘へ[卓上用ごみ箱（手作り）]**…水野博和（広畑）

※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。

編/集/後/記



■特集で紹介したこんにゃくご飯は、普通のご飯とまったく見分けがつかず、思わずこんにゃくの粒を探してしまいました。30歳になる自分もそろそろ生活を見直さなければと、自ら反省する記事でした。（西橋）

暮らしのカレンダー

日	月
4 ㊡深谷クリニック（棚倉町）☎33-3223 ●村消防団新入団員規律訓練・資機材取扱講習…9:00～［青少年広場］ 第1日曜日は環境美化の日	**5** ◆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]
11 ㊡車田病院（塙町）☎43-1019	**12** ◆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カ月児健診・お母さんの口腔健康相談
18 ㊡おおひら整形外科クリニック（棚倉町）☎33-9468 ●消防協会東白川支部幹部大会 ●第26回さわやか高原ロードレース大会…［鹿角平観光牧場］	**19** ◆送迎車運行日（村内全域） ●図書館休館日 ●トレセン休館日
25 ㊡塙厚生病院（塙町）☎43-1145 ●納税表彰式・納税組長会議…9:30～［公］	**26** ◆送迎車運行日（村内全域） ●図書館休館日 ●トレセン休館日
2 ㊡木村医院（矢祭町）☎46-3528 ●クリーンアップ作戦 第1日曜日は環境美化の日	**3** ◆送迎車運行日（村内全域） ●図書館休館日 ●トレセン休館日

広報 さめがわ
Public Relations SAMEGAWA
6 June 2017
平成29年6月1日発行（毎月1日発行）
第758号（昭和27年9月創刊）

手まめな生産者 <第12回>



藤田セツ子さん

ふじた・せつこ（67）／渡瀬字関下

誰かの助けになることが嬉しくて、私も支えられています

手まめ館には、野菜だけでなく、お惣菜や、季節によっては柏餅などが並び、おやつや夕飯、お土産用に一役買っています。セツ子さんは、高齢の母を支えながら、家でできる仕事として惣菜づくりを始めました。「これまでいろいろな人に世話になったり、助けてもらったりしたので、恩返しの気持ちで、少しでも誰かの助けになればと思います」と笑顔で話すセツ子さん。「毎日の準備は大変でも、『良かったよ』『助かるよ』と声かけられると頑張ろうって気持ちになります。」そう話すセツ子さんはとても生き生きして輝いていました。

こちら 村長室

▼春、村の里山は山菜の宝庫となります。フキノトウから始まり、タラの芽、コゴミ、ゼンマイ、ワラビ、フキと旬の恵みに囲まれる毎日です。今年は、町から来る人たちの山菜採りの出入りが見られるようになり、それまで独り占めだったフキノトウ、タラの芽を採ることが容易でなくなりました。震災から6年が過ぎ、村でも少しずつ復興への兆しが見えるようになってきた証かもしれません。喜ばしい限りであります。▼春には山菜、秋にはたくさんのおいしいキノコ、恵まれた山の幸が村の自慢でもあったはずです。少しでも、一年でも早く皆さんが安心して山の恵みを享受できる環境にと願うばかりであります。▼山菜採りのライバルが多くなりましたが、私には強い味方がいます。村農産物加工直売所手まめ館です。手まめ館には山菜をはじめとした旬の食材がたくさん並び、私の利用を待っております。▼村民皆さんが目指している、ごみのないきれいな村づくり、人の集まる村づくり、安心安全な食料品の生産に務めましょう。

大樂勝弘

発行／福島県鮫川村　編集／鮫川村役場総務課
〒963-8401　福島県東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿39番地5