6
June 2018
第770号
平成30年6月1日発行
（毎月1日発行）

さめがわ

［広報］

Public Relations SAMEGAWA



■特集

健康づくりをはじめよう！

■ほっとニュース

「田んぼのオーナー」が今年も始まりました
鮫川ふるさと春まつり開催
鮫川小学校で運動会ほか

絶好の田植え日和に笑顔がこぼれました
（「田んぼのオーナー」を主催するさめがわライフサポート）

さめがわ
Public Relations SAMEGAWA
6 June 2018

平成30年6月1日発行（毎月1日発行）
第770号（昭和27年9月創刊）

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



Happy Wedding File_18

菊地涼太さん　舞さん

渡瀬字下／平成29年5月結婚

- **旦那様の出身地は？**…南会津町の田島です。
- **２人が知り合ったきっかけは？**…郡山のラウンドワンで出会いました。そのとき一緒に遊んだことがきっかけで連絡を取るようになりました。
- **お互いの第一印象は？**…**【夫⇨妻】**小さいなぁ。　**【妻⇨夫】**おっきいなぁ。夫の身長は180cm、私の身長は146cmで身長差が30cm以上もあるんです。
- **お互いを動物に例えるなら何ですか？**…**【夫⇨妻】**ナマケモノ。のんびりしていていつもマイペースなので。　**【妻⇨夫】**ゴリラ。仕事の関係で体が鍛えられていてムキムキなので。
- **子どもは何人ほしいですか？**…２人欲しいです。
- **理想の家庭は？**…出来るだけ長く、ケンカもなく、笑って幸せに過ごせたらいいな、と思っています。
- **これからの２人の目標は？**…家を建てたいです。趣味の車をいじり倒せるような大きいガレージがある家を建てるのが夢です（夫）
  花壇がある家が欲しいです（妻）

【もうすぐ健診特集】

健康づくりをはじめよう！

7月3日から村の健康診断が始まります。
これは体の健康を知る大切な機会です。
良い結果を期待するには、
日頃の取り組みが大切です。
これを機に日々の生活を見直しましょう。

広報さめがわでは、住民健診の実施時期に合わせて、皆さんが気になる健康づくりについて取材を行い、特集記事を掲載してきたところです。

しかし、いざ実際に食事の改善や運動に取り組もうとしてもなかなか続けられない人も多いのではないでしょうか。

そんな皆さんの毎日の健康づくりを支援する「さめがわ健康ポイント事業」が6月1日から始まります。

毎日の目標達成を目指して

さめがわ健康ポイント事業は、楽しく気軽に健康づくりに取り組めるよう、県と連携し、健康づくりを推進していく事業です。

参加方法も簡単です。まずは村保健センターで配布する台紙に日々の健康目標を記入します。毎日確実に取り組める目標を立てましょう。目標を達成できたら、台紙に達成した日を記入し、30日間達成することができたら保健センターに報告しましょう。

さめがわ健康ポイント事業 参加方法

STEP 1 村保健センターで台紙をもらい、自分が取り組む健康目標を立てます。

STEP 2 健康目標の達成や健診、地域活動に参加し、カード発行の基準となる3000ポイント達成を目指します。

STEP 3 村保健センターへ、基準を達成した台紙を持ってお越しください。「ふくしま健民カード」を発行します。

STEP 4 「ふくしま健民カード」を県内の協力店に提示すると、お得な特典が受けられます。



ポイント対象となる活動

毎日の健康行動（30日達成で1000ポイント）



下記の例を参考に「運動」「食事」「その他」の項目それぞれで目標を立てましょう。毎日、目標を達成したら台紙に日付を記入します。30日間達成することができたらポイントが得られます。

【運動】
- ラジオ体操をする
- ウォーキングをする
- 筋トレをする
- ストレッチをする

【食事】
- 野菜をとる
- 塩分を控える
- 腹八分目にする
- 間食を控える

【その他】
- 血圧測定をする
- 禁煙をする
- 体重測定をする
- 休肝日をつくる

健診・がん検診



（受診で200～1000ポイント）

健康診査や各種がん検診を受診してポイントが得られます。
- 健康診査受診
- 肺がん検診受診
- 胃がん検診受診
- 大腸がん検診受診
- 子宮、乳がん検診受診

社会参加



（登録・協力で500ポイント）

健康運動サポーターや食生活改善推進員に登録するとポイントが得られます。

献血への協力やさめがわ健康ポイント事業を知人に紹介していただくこともポイント対象です。

健康教室・その他活動



（参加で500ポイント）

健康教室や地域活動に参加してポイントが得られます。
・地区栄養運動教室、・筋力づくり教室、・地区ふれあい広場、・地区サロン、・スポーツクラブが企画する各種イベントなど

目指せ！3000ポイント

さめがわ健康ポイント事業では、さまざまな健康活動に応じてポイントが付与されます。健康活動を続けてふくしま健民カードをGETしましょう！

健康づくりをはじめよう！

ポイントを貯めて特典を受けよう

健康目標を30日間達成できた人にはポイントを付与し、合計3000ポイント以上獲得した人には、村から「ふくしま健民カード」を発行します。このカードを提示すると、福島県内のさまざまな協力店で特典を受けられます。

継続してさらにポイントを貯めると、カードのランクアップをすることができます。カードのランクに応じてプレゼントキャンペーンにも応募できますので、ぜひ上位カードを目指してください。

健康づくりは「楽しく」

健康づくりは何よりも毎日の継続が大切です。「今日はこんなに歩いちゃった」「体重が減ったよ」など、友人と楽しく話をしながら行うこともおすすめです。ぜひ、さめがわ健康ポイント事業に参加して、「楽しく」健康づくりを始めてみましょう！

特典

グルメ、ビューティー、ショッピング、レジャー ….

カード提示でお得！ 県内の協力店は1300店舗以上！

協力店・特典の例
- ▶リオンドール（各店舗）・毎月10日、20日、30日に税抜き1,000円以上お買い上げでポイントカードへ10ポイント進呈
- ▶カラオケビックエコー（各店舗）・お会計時に総額より10%割引
- ▶郡山テアトル（郡山市）・［当日料金より］一般：300円引き　学生：200円引き
- ▶湯遊ランドはなわ（塙町）・①宿泊料金10%割引 ②日帰り入浴料大人200円、小人100円割引
- ▶スパリゾートハワイアンズ（いわき市）・日帰り入浴料金10%割引　など

協力店舗の詳細は「ふくしま健民カード」ホームページをご確認ください

協力いただける事業所も募集中です！



生田目宏好さん
37歳・新宿在住

スマホアプリを体験してみて

アプリが自動で歩数を数えてくれるので、いつもより歩くことを意識するようになり、楽しく健康づくりができています。特典も受けられるので今から楽しみです。

もっと気軽に！ スマートフォンアプリでも参加できます

App store または Google Play で「ふくしま健民アプリ」を無料でダウンロードすることができます。アプリでは歩数をカウントできるだけでなく、自分の県内順位や運動動画も公開中。もちろんポイントが貯まればふくしま健民カード」としてもご利用できます。

iPhone 端末 android 端末
ダウンロードはこちらから



健診のデータから体のことを知ろう

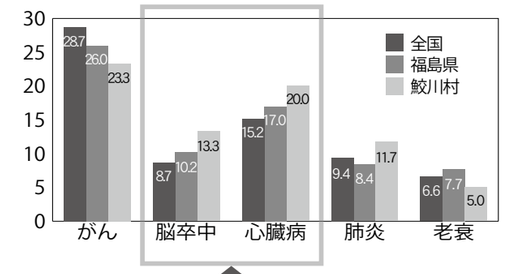
生活習慣病の危険性

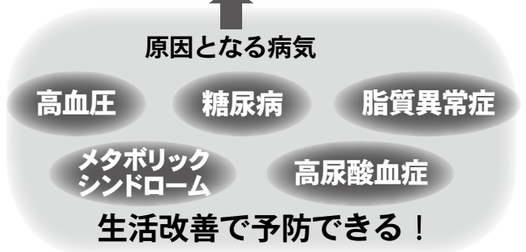
日本人の死因の半数以上を占めているのは、がん、脳卒中、心臓病です。特に福島県は脳卒中や心臓病が多く、鮫川村も例外ではありません。

脳卒中や心臓病は、生活習慣病の重症化が原因となることがほとんどです。高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、生活の改善や治療により予防可能な病気であり、重症化も防ぐことができます。【図1】

そして、自分の体の健康をいち早く知るためには、健診の受診結果を見ることが大切です。

【図1】主な死因の比較（全国-福島県-鮫川村）平成27年（%）





脳卒中や心臓病には、高血圧や糖尿病など原因となる生活習慣病があり、これらは生活改善で予防することができます

健診データは血管データ

健診の結果には「血圧」「中性脂肪」「血糖」などたくさんの項目があります。実はこれらの多くは、体の血管を傷付ける要因を調べています。

血管は全身へ血液を運び、体のさまざまな場所に栄養を渡し、老廃物を受け取るなどの働きをしています。生活習慣病とは、この血管を傷める危険性が高い状態のことを言い、血管が傷む（重症化する）と、脳卒中や心臓病など、命に関わる重大な病気に繋がります。生活習慣病を予防するうえで最も大切なことは「血管を守る」ということなのです。

村の健診では、▼脂肪溜めこみ段階（体重・腹囲・BMIなど）▼血管が傷付く段階（血圧・中性脂肪など）▼脳、心臓、腎臓などの血管を傷めている段階（心電図・眼底・尿蛋白など）のように、体と血管、重症化を総合的に知ることができます。

健康は毎日の生活から

健診は自分の健康を知る指標になります。特に生活習慣病では自覚症状がないため、健診で体の健康状態を知ることが大切です。「今まで何でもなかったのに突然数値が悪くなった」「今回の結果は何かの間違い」などと感じるかもしれません。しかし、それらは日々の生活の蓄積が結果として表れたものです。あなたの体が叫ぶ小さなSOSを健診では拾う事ができます。まずは結果をしっかり受け止め、それまでの生活を見直して、食事や運動などできることから改善してみませんか。

【表1】鮫川村の生活習慣病治療者数の構成割合

		全体	脳卒中（脳血管疾患）	心臓病（虚血性心疾患）	人工透析（糖尿病性腎症）
393人			47人	34人	2人
			12.0%	8.7%	0.5%
原因となる病気	高血圧		29人	24人	2人
			61.7%	70.6%	100%
	糖尿病		17人	16人	2人
			36.2%	47.1%	100%
	脂質異常症		28人	21人	1人
			59.6%	61.8%	50.0%

高血圧症	糖尿病	脂質異常症	高尿酸血症
217人	86人	150人	28人
55.2%	21.9%	38.2%	7.1%

これは、鮫川村で平成28年5月に生活習慣病で医療機関にかかった人を対象に調査した結果です。「脳血管疾患」「虚血性心疾患」「糖尿病性腎症」など、死亡や介護に繋がる重大な疾患で受診している人のほとんどは、その原因となる生活習慣病も持っています。特に「高血圧」を併せ持つ人が多く、調査全体の55.2%の人が高血圧を患っており、日頃の生活から血圧の管理をすることが課題となっているようです。

村民の健康を守る村の取り組み

村では、生活習慣病の発症と重症化予防、がんなどの早期発見を目的に、住民総合健診を実施し、必要に応じて保健指導を行うなど、皆さまの健康増進を支援しています。

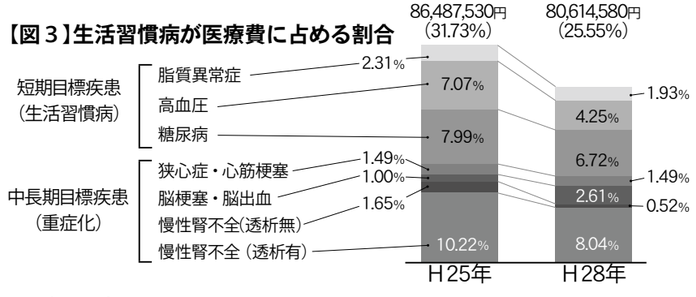
また、医療機関の受診記録や健診の記録をもとに、村の健康課題を分析し、「保健事業実施計画（データヘルス計画）」を平成30年3月に策定し、将来の村民の健康課題について事前に対策を行っているところです。

データヘルス計画

データヘルス計画では、生活習慣病対策をはじめとした村民の健康増進を進めていくことで、医療費適正化を目指しています。

村の総医療費が増加する中、生活習慣病や生活習慣病の重症化の病気の医療費割合は、6・2%減少しました。特に、生活習慣病ではそれぞれに減少が見られました。【表2】【図3】

【図3】生活習慣病が医療費に占める割合

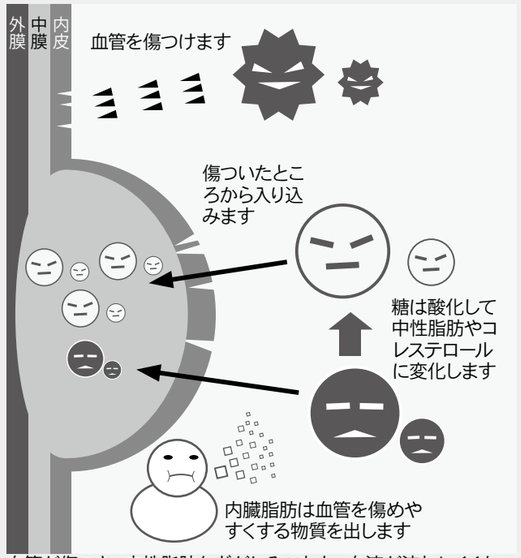


【表2】鮫川村の医療費の変化（国保）

	総医療費	入院	入院外
平成25年	2億7,259万円	9,736万円	1億7,524万円
平成28年	3億1,557万円	1億3,994万円	1億7,654万円

平成28年の一人当たり医療費は25,877円でした。

血管を守れ！ 重症化予防は血管から



血管が傷つき、中性脂肪などがしみこむと、血液が流れにくくなったり、破れて出血しやすくなったりします（動脈硬化）

血管を痛めやすくする

肥満（内臓脂肪）（メタボリックシンドローム）	内臓脂肪が蓄積すると、内臓脂肪から悪い物質が出ます。この物質は、①血圧を上げる ②インスリンの効きを悪くする ③中性脂肪をたくさんつくる ④血栓をつくりやすく、血管の傷が治りにくくなる など、血管を傷めます。

血管に傷を付ける

尿酸	尿酸は、血管の内皮を傷つけ、関節や腎臓に沈着します。痛風や尿路結石の原因にもなります。
血圧	血圧は、心臓から排出された血液の圧力を見ています。高血圧は内皮を傷つけながら循環し、長期化すると心臓や網膜に負担をかけます。

血管に入り込む

中性脂肪	中性脂肪が増えると、傷ついた内皮から中膜にしみこみます。糖質やアルコールの過剰摂取で増えますが、運動で減らせます。
コレステロール	LDLコレステロールが血液中に過剰にあると中膜に入り、血管を詰まらせる原因になります。

傷付ける因子を進行させる

血糖	血液中の糖は、酸化して中性脂肪やLDLコレステロールに変わります。変化した糖はいずれ中膜にしみこみ血管の傷みを進ませます。
HbA1c	HbA1cは、2か月前の血糖の平均値を示しています。常に高血糖のままでいると血液中の細胞に糖がくっつき、細胞を死滅させます。脳の血管では認知症を引き起こし、腎臓では尿をろ過する血管をいため、腎症を進ませます。

血管は、不適切な生活習慣など様々な要因で傷付き、生活習慣病予備軍＞生活習慣病＞重症化＞要介護・死亡と進行していきます

国が進める医療制度改革
キーワードは「重症化予防」

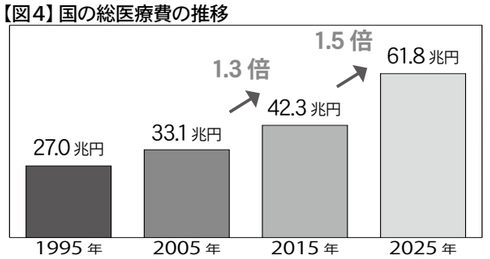
この10年間、国民医療費は増え続け、団塊の世代が75歳以上になる2025年には、総額61・8兆円になる見込みです。【図4】これに対し、国民皆保険を将来に渡って守り続けるために、国民健康保険制度の改正が4月に行われました。

今回の改正は、少子高齢化・人口減少を踏まえた給付と負担の適正化、予防や健康づくりを通じた健康寿命の延伸、持続可能な社会保障制度の構築に向けた基盤整備が目的です。都道府県が財政運営の責任主体となり、国保運営の強化・安定化を目指しています。

この改革を受け市町村国保では、新たに「保険者努力支援制度」が創設されます。これは、村の医療費適正化や健康づくり事業の実績や成果によって村にお金が入る仕組みで、保険税率の軽減などに役立てられます。

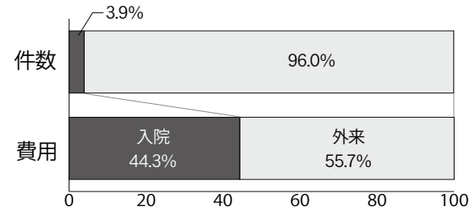
福島県では「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」が策定され、県南地域でも医師と市町村が連携できる体制づくりが始まるなど「重症化予防」へ向けた動きが加速しています。

【図4】国の総医療費の推移



国の総医療費はこの10年で約1.3倍に増加しました。2025年にはさらに1.5倍の61.8兆円にもなると言われています

【図5】入院(重症化)と外来の件数・費用額の割合の比較



件数では全体の4%に満たない入院が医療費の約半分を占めています。重症化を減らすことが医療費の削減に繋がります

データヘルス計画がスタート

村でも平成30年4月から第2期保健事業計画(データヘルス計画)がスタートしました。生活習慣病の発症・重症化を予防し、村民の健康増進と医療費適正化を目指します。

計画では、脳血管疾患、虚血性心疾患を35年度までにさらに10%減らし、これらの原因となる高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボなどに対しては引き続き積極的に働きかけていきます。

また、未治療・治療中断の方は、重症化するリスクが高いため、適切な医療機関の紹介や治療継続の働きかけを行います。ほかにも、医療機関と村が連携した食事指導や生活指導などの支援もしていきます。

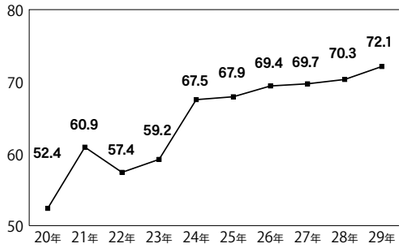
村は健康な生活を応援します

健診受診をきっかけに、一人一人が健康な生活の仕方を身につけ、豊かに生涯を送ることができるようになることを目指し、引き続き支援を行っていきますので、ご理解とご協力をお願いします。



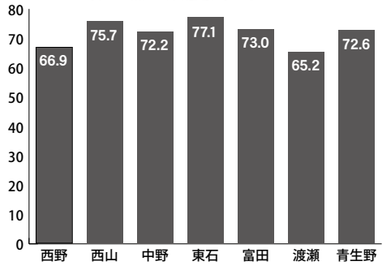
村住民福祉課
鏑木 重正 課長

【図6】鮫川村の受診率の推移(国保)
資料：鮫川村保健センター調べ(速報値)



	H25年	H26年	H27年	H28年	H29年
該当者(国保)	859人	834人	803人	797人	761人
受診者	583人	579人	560人	560人	549人

【図7】平成29年の各行政区の受診率(国保)
資料：鮫川村保健センター調べ



村速報値72・1%と昨年を上回る結果となっています。引き続き受診率70%以上を目指しますので、今後ともご協力をお願いします。

特定健診受診率70%を越え、県内上位へ

村では、平成20年度の医療保険の制度改革当時から、歴代の行政区長さんや保健推進員の皆さんの協力による受診勧奨などの地道な活動を続けています。

それに応えて受診いただいた結果、村の健診受診率(国保)は毎年向上しており、平成28年度の村の特定健診受診率は、法定報告70・6%で、柳津町(73・44%)に次いで県内2位という素晴らしい結果となっています。

平成29年度の受診率でも、

受診の声かけ運動にご協力ください

今年も行政区の協力のもと、地区の保健推進員による特定健診、がん検診などの受診勧奨の声かけを6月中に行います。

4月に新たに委嘱された保健推進員が、各地区のご家庭に伺いますので、ご協力をよろしくお願いします。

今年は7月3日から
住民総合健診が始まります

問 村保健センター☎29-1231

村の住民総合健診は、生活習慣病の発症と重症化予防、がんなどの早期発見を目的に、7月3日から8日までの6日間で行います。

各地区の日程は、左記【表2】のとおりです。昨年度と対象地区が変更になっていますので、ご自分の地区を確認のうえ、受診してください。

健康診査およびがん検診の内容は、下記【表3】のとおりです。

会場 村保健センター

受付時間 ▼40歳以上の方・8時～9時30分 ▼19～39歳の方(県民健康診査)・9時30分～10時

【表2】住民総合健診日程および対象地区

実施日	対象地区
7月3日(火)	西山区
4日(水)	赤坂中野区
5日(木)	赤坂西野区・富田区
6日(金)	赤坂東野・石井草区
7日(土)	渡瀬区・受診していない人
8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、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	無　料

※75歳以上は無料　※胃がん検診は、国保加入者は無料


昔ながらの手植えを体験する参加者

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12日、13日に田植えを行いました。関東圏から来村した参加者は春、夏、秋の3回の作業で稲の収穫まで体験します。絶好の田植え日和に、参加者は「自然のなかでの作業はとても気持ちがいいです」と満面の笑みを浮かべました。2日目は蛭田博子さん（福原）のお宅でたけのこ掘りを楽しみ、充実した2日間となりました。

鳥獣による農作物被害対策に
東西しらかわ農業協同組合より捕獲罠を寄付

東西しらかわ農業協同組合は、地域貢献事業として、村へ猪用くくり罠と小動物（ハクビシン）用捕獲檻を寄付しました。ここ数年、鳥獣による農作物被害が増加しており「住民の皆さまの生活に役立ててほしい」と話す薄葉功代表理事組合長に、大樂勝弘村長は「有効に利用して、農家の皆さんが安心して農業に取り組めるようにしたい」と答えました。捕獲罠は、村猟友会を通じて、鳥獣被害対策に使用される予定です。


目録を受け取る大樂村長（左）と薄葉組合長（右）


「いちについて、よーい！」の掛け声でスタートを待つ児童




上_堂々と選手宣誓をする我妻奏汰君（6年）と武藤春花さん（6年）／**右**_騎馬戦では熱い戦いが繰り広げられました

子どもたちが元気に駆け回る
鮫川小学校で運動会

鮫川小学校（藤田篤校長、170人）の運動会が5月19日に開かれました。当日は心配されていた雨が嘘のように晴れ、初夏の陽気のもと、児童たちの元気な声が響き渡りました。

今年は青生野小学校と統合されてから初めての運動会です。短距離走やリレーなど、おなじみの種目のほか、「借り物競走」など趣向を凝らしたさまざまな種目で競い合い、児童たちは、家族からの大きな声援を受けながら、元気いっぱいに駆け回っていました。

また、保護者や地域住民も種目に参加し、会場を盛り上げました。帰る頃には児童も保護者も日焼けで顔を真っ赤に染めて、笑顔とともに最高の思いでの余韻に浸りました。


優勝した赤組には藤田校長先生からトロフィーが授与されました

鮫川ふるさと春まつり
鮫川の春を満喫

今回で21回目となる鮫川ふるさと春まつりが5月3日から6日までの4日間、村内の各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。




左_あぶくまエヌエスネット（葉貫）で開催された石窯ピザ作り体験。子どもたちは夢中になって取り組みました／**右**_カフェのまわりに隠れた動物たちを見つけてバルーンとお菓子をGET。リトルカフェ（戸草）


春の山菜の天ぷらとうどんに舌鼓を打ちます。ほっとはうす・さめがわ（葉貫）

初めて見る自分の体ほどの大きさの仔牛に、少し緊張しながらも勇気を持って触ろうとする子どもたち。ふぁーむ翼（葉貫）




左_レーヴ（道少田）は今年初参加。スイーツビュッフェでは、色とりどりのスイーツに心躍りました／**下**_毎年恒例のヤマメ釣り。（広畑）子どもから大人まで楽しみました




雨のために1日順延となった「FMX in SAMEGAWA」翌日は快晴でライダーたちの技も冴えわたりました。バギーレースなどの催しでも観客を沸かせました。モトパーク森（遠ヶ竜）




鹿角平観光牧場（姿平）には、村内外からキャンプやBBQ、星空を楽しみに行楽客が訪れ、村の大自然を満喫しました。特に広場で元気に遊びまわる子どもたちの姿が印象的でした

鮫川職場探訪記 -第12回-

鈴木薪炭店







1_ 現在は3基の炭窯が稼働しています。手前に積んである木材が全て一度に窯に入り、火を入れて3週間で炭になります／**2_** まだ余熱の残る炉に入り、炭を取り出す敏和さん。一度に約10トンの木材から2トンの炭が作られます／**3_** 昨年12月には老朽化した窯1基を更新しました。写真は商工会や地域の人と協力し、木材に被せた土を叩き、固めているところ。炭窯はおよそ20年使うことができます

昔ながらの製法を受け継ぐ鮫川の炭窯

鈴木薪炭店では、主に黒炭や竹炭を県外へ出荷しています。炭は魚や串焼き、せんべいなどを焼くために使われるほか、こたつや囲炉裏などで暖を取るのにも使われています。良質の炭は固く、日持ちが良く、煙やにおいも出ないのが特徴です。

かつて炭作りは、県南地方の田舎ではどこでも行われていましたが、今も残る炭窯はごくわずかです。「炭作りは手作業が多く、大変なんです」と話す代表の鈴木敏和さん。木の伐採や収集、窯に詰める作業や取り出す作業など、機械化できず未だに人の手でしかできない作業が多いのだと敏和さんは話します。

「しかし、炭の値段は昔から変わっていません。手間や生活を考えればもっと高くしたいのですが、値段が高くなると炭離れが進んでしまいます。今の状況では今後も炭焼きを続けられるかは難しい問題です」と言葉を濁します。

それでも、炭の良さを知って使ってくれる人がいるから続けられると言う敏和さん。今日も窯からはもくもくと白い煙が上がります。

代　表　鈴木 敏和
従業員　2名
所在地　大字渡瀬字上88-1
電　話　48-2048



KUMI TOYAMA

とおやま・くみ●1986年4月生まれ。東京ブラインド勤務、趣味はお菓子作り。モット―は、楽しく暮らす。赤坂東野字広畑、32歳。

村民【随想】リレー ―― ㉓⑨

遠山　久美

子どものこと

震災後、鮫川村に戻ってきました。そして出産をし、上の子は今年小学生になりました。毎日楽しそうにバスで学校に登校しています。下の子は「私もバスに乗って小学校に行きたい」と言い、バスが見えなくなるまで手を振り見送ります。去年まで一緒にこどもセンターに登園していたので離れるのは寂しいみたいです。たまにけんかをすることもありますが、仲良し姉妹です。

暖かくなってきたので外遊びをしています。自転車、追いかけっこ、縄跳び、砂遊びと自然が豊かなので子どもたちはダンゴムシを見つけて捕まえたり楽しそうに遊んでいます。近所の子どもたちとも仲良しで、一緒になって遊んでいます。小さい頃は、私も近所の子どもたちとよく遊び、地域の方々が見守ってくれていました。物騒な世の中で安心して遊ばせられるのは鮫川だからこそだと思います。子ども同士で遊ぶ姿を見ていると本当に楽しそうでニコニコしています。友達、鮫川大好きな姉妹です。ここに越してきて良かったと感じています。

キッズパークや公園によく行くので、鮫川にも幼児が遊べる屋内スペースや、安心安全な公園があると嬉しいです。■

次号は、根本由香さん（富田字中沢）にバトンタッチ！

俳句

クールビズ制服の子の美しい　中井　恒峯
ぜんまいの干し上り高一握り　北條素人坂
鮫川の流れに垂るる濃やまぶき　松本　精一
藤の波紫煌めく浄土かな　前田　縫子
風薫る鹿角草原大いなる　山本　恵子
風渡る草原のひかり遠郭公　斎須　信子
猪（ゐ）の掘りし穴にタンポポ咲き残る　鈴木　米子
タンポポに誘われ登る館の道　山本五十鈴

短歌

タンポポの綿毛を手折り草原の山に迎えて力込め吹く　鈴木イミ子
触れしとき指の痛さは野アザミが身を守るごと棘でさしたり　須藤　幸子
五月晴れ腰をのばせば早苗田に映りてゆれる紅色つつじ　佐藤　春枝
降りしきる初夏の小雨の野や山を潤し心に滲み透る今　石井　幸子
足豆に通う土手なるゼンマイに又明日来るよと言葉かけ来る　須藤シツエ
ドラの音を毎日聞いて生活す友も出来たし仲良く暮らす　前田喜三子
離れ住む思え浮かびし曾孫の顔の老いの生き行く心の支え　藤田千代子
友巡る話題の多く長引きぬ春の一日夕餉となりぬ　板橋　源良
風薫る若葉の山に真向かいて胸いっぱいに初夏の気を吸う　関根キヌ子
大型の連休だよと集まりし狭い家中孫達走る　赤坂　和子
恒例のGB玉初め御神酒上げステックボールと感謝を祈る　矢吹　一二
広大な緑の草原見渡せば心に響く自然のちから　北條　平

やってみっぺ
Let's try it !

社会福祉法人鮫川たんぽぽの家では、鮫川村特別栽培農産物の認証を受け、環境に優しい野菜づくりを行っています。

鮫川たんぽぽの家で栽培管理を担当する鈴木悟さんに話しを伺いました。

野菜栽培を始めたきっかけは

もともと鮫川たんぽぽの家では、施設の利用者さんと一緒にえごまドレッシングに使用するえごまを作っていました。野菜作りはそこから発展して、栽培管理が比較的しやすい大根や白菜から作り始めました。現在は、主に手まめ館向けに、約20種類の野菜を栽培しています。

減農薬の栽培方法

作物は一度病害虫に侵されると完全には治らないので、予防には特に気を遣っています。農薬は予防的に使用するようにして、防虫ネットなどの資材の活用と輪作で減農薬栽培を実現しています。

また、農薬を購入するときは、土づくりをした畑でないと病害虫に侵されたり、出荷できる大きさにならなかったりすることです。減農薬栽培には土づくりが一番大切だと感じています。



虫のつきやすい野菜は予防剤を散布し、定植後は防虫ネットで虫の侵入を防ぎます。土の温度も上がり成長促進にも繋がります

やってみっぺ
Let's try it ! ❸

野菜を作ろう③

減農薬で野菜づくり

私の野菜づくり

鈴木 悟さん［ たんぽぽの家 ］



村の比較的冷涼な気候では、病害虫の活動も緩やかになります。植え付けの時期や品種などを工夫すれば、栽培期間を広げられるのではないかと、研究をしているところです。

育てている野菜の多くに対し適用があるものを選びます。そうすることで、保管する農薬の種類を少なくし、誤使用などの農薬事故を防ぐことにも繋がります。容器のラベルをよく読み、わからないときは販売店やメーカーに問い合わせるなど、きちんと理解して正しく使うようにしています。

減農薬栽培をいろいろやってみてわかったことは、きちんと

野菜作りは日々勉強

栽培方法について正解はなく、悟さん自身も試行錯誤の繰り返しだと言います。それも農業の楽しみの一つなのかもしれません。

Check!

鮫川たんぽぽの家で実施している低農薬栽培のポイント

- ▶土づくりをしっかり行う
- ▶病害虫に強い品種の作物を選ぶ
- ▶農薬は適用や使用方法を守り、予防的に使う
- ▶資材を組み合わせて病害虫対策を行う
- ▶輪作を行う（同じ種類の野菜を連続して同じ場所に作らない）

【表】分類別に見る野菜一覧

分類名	主な野菜の名前
アブラナ科	ダイコン、キャベツ、ブロッコリーなど
マメ科	ダイズ（エダマメ）、サヤインゲン、ソラマメなど
ナス科	トマト、ナス、ジャガイモなど
ウリ科	キュウリ、カボチャ、スイカなど
キク科	レタス、シュンギク、フキなど
ユリ科	ネギ、ニラ、ニンニクなど
アカザ科	ホウレンソウ、オカヒジキなど
セリ科	ニンジン、セリなど

連作も病害虫が発生する原因になります。畑の区分けなどにより、同じ場所で同じ分類の野菜が続かないよう、輪作を心がけるだけで農薬の使用回数を減らすことができます

ぼく・わたしの夢

〈第35回〉

鮫川小6年生



須藤 颯歩（はやと）君

プロ野球選手になりたい

２年生の頃から少年団に入って野球をしています。野球はチームプレーで協力して勝ち進んでいくのが好きで、練習も大変だと思ったことはないです。６月の県大会では３位以内に入賞することを目指して頑張りたいです。

獣医さんになりたい



舟木しずくさん

将来は、犬や猫の怪我や病気を治してあげられる獣医さんになりたいです。前に、家で飼っていた猫が蜂に刺されて死んでしまったとき、私が治してあげられたら、と思ったことがきっかけです。大好きな動物たちのために、今から勉強も頑張っています。



武藤 春花（はるか）さん

トリマーになりたい

私の家の犬は、夏に体を洗ってあげるとすごく気持ちよさそうな顔をします。この幸せそうな顔をもっと見たくて、トリマーになりたいと思いました。中には嫌がる犬や猫もいるかもしれないのでちょっと心配ですが、頑張りたいです。

教育長コラム

自分の予想を上回ることが起きるととても嬉しくなるものです。

いつもより多い枚数のはがきを求めて郵便局に行くと、予想に反してすぐに買い求めることができました。必要枚数を数える、郵便局員の手際の良さに関心してしまいました。

帰り道、想いをめぐらせました。この手際の良さは他の来客が少なかったからではない。手にしたはがきは、百枚、十枚単位に小分けされ、しかも、汚れないようにと包装されていました。雨の日でもあったので、細やかな気遣いが嬉しくなりました。

「親切とは目の見えない人があたかも見えるように、耳の聞こえない人が聞こえるように振る舞えることだ」と、自分自身を戒め来てはいましたが、その心配りに関心します。

予想を超える良いことに出会いを期待し、真夏の暑さにも耐える心を育てたいものです。間もなく、うっとうしい梅雨の季節です。

奥貫　洋

学校だより

（164）

鮫川中学校編

第72回入学式



４月６日、村長様、御来賓の皆様、保護者が見守る中、19名の新入生が鮫川中に入学しました。

校長式辞では、朝自分で起きる、挨拶を自分からする、授業は真剣に受けるなど「十の実践」の話がありました。鈴木修希生徒会長が「鮫川中での生活が、かけがえのない三年間となることを応援しています」と歓迎のことばを述べ、新入生を代表して八木史奈さんが「明るく元気に学習や部活動に取り組み、充実した中学校生活を送ります」と誓いのことばを述べました。

中学校生活のさまざまな経験で大きく成長し、希望を実現することができるように、教職員一同で支援していきます。

生徒会の対面式

４月９日、新入生が中学校生活に早く慣れるように対面式が行われ、生徒会や部活動の活動内容について紹介しました。

部活動紹介では、部ごとに工夫をこらして日頃の練習を紹介し、新入生の獲得のためにアピールしました。



生徒会総会

５月９日、生徒会総会が行われ、生徒会の活動方針や予算について審議されました。

小学校の子ども議会で得た体験を元に、鮫川中学校を明るく思いやりのある学校にしていくために数多くの貴重な意見が出され、活発な総会となりました。



（文・写真／鮫川中学校）

情報BOX

暮らしに役立つ身近な情報をピックアップ！



多くの意見が交わされた生徒総会



本物の投票箱で行われた補欠選挙

熱い思いにあふれています
- 活発な質疑・多くの立候補 -

今年度の生徒総会では例年以上に活発な質疑がなされ、「昨年に比べて予算が増額されている項目があるがそれはなぜか」「図書委員会で多読賞を新設したいが、予算が足りない。増額できないか」などの意見が生徒会執行部に寄せられました。

生徒会役員の補欠選挙には、書記1名の枠に2年生1名、3年生2名の計3名が立候補しました。各候補者はマニフェストを作成し、立会演説会で支持を訴えました。投票は鮫川村選挙管理委員会よりお借りした本物の記載台と投票箱を使って実施しました。

第9回
ここから、いっしょに
修明高校鮫川校だより

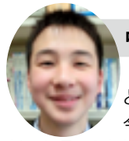
SCHEDULE
村内クリーン運動…6月1日（金）
面接週間…6月4日（月）～15日（金）
避難訓練…6月8日（金）
期末考査…6月29日（金）～7月4日（水）

新入生にインタビュー
「鮫川校に入学して」



佐川 一樹さん（鮫川中出身）

鮫川校での生活はとても充実しています。別の中学校出身の人ともたくさん話をするようになり、毎日が楽しいです。毎週行われる漢字テストで満点を取ることが、目の前の目標です。



中川西 拓弥さん（鮫川中出身）

入学して驚いたことは、生徒と先生方の距離が近いことです。今年の目標は、ホームルーム長としてクラスの人たちの教え合いの輪を広げることと、中学校1年生から続けている卓球の公式戦で勝つことです。文武両道を目指して頑張ります。

文・写真／修明高校鮫川校
TEL 49-2029 FAX 49-3109
E-mail shumei-h-samegawa@fcs.ed.jp

やってみよう！

【 口腔機能低下度チェック 】

つぎに該当する人は口腔機能が低下しています。普段の生活を見直してみましょう。

- □ 半年前に比べて堅いものが食べにくくなった
- □ お茶や汁物などでむせることがある
- □ 口の渇きが気になる

【 口腔機能向上度チェック 】

これらは口腔機能が向上する取り組みです。日頃から意識して取り組んでみましょう。

- □ 毎食後に歯みがきをしている
- □ 歯間ブラシやデンタルフロスを使用している
- □ フッ素入りの歯みがき剤を使用している
- □ 歯ブラシは小さめ・やわらかめを使用している
- □ 口腔体操をしている

あなたの体は大丈夫？
セルフチェックのすゝめ -第7回- 【口腔機能編】

歯や口の状態が悪化することで、全身の機能に影響が起きることはご存じですか？むし歯や歯周病になると、細菌が全身を巡り、さまざまな病気を起こし、多くの歯を失うことになります。

歯や口に何か問題が起こると、食事をしっかりとれないばかりではなく、身体を動かすことや、外出、人と交流することに消極的になります。

口腔機能向上はどの年代の方にも共通です。毎日の歯と口の手入れ、定期健診、口腔体操をして噛む力や飲みこむ力を維持しましょう。

問 村住民福祉課☎49-3112

【オーラルフレイル】口からものをよく食べこぼす、ものがうまくのみこめない、滑舌が悪くなるなどが原因で食欲低下や偏食、栄養の偏りなどが起きると、全身の虚弱（フレイル）が進行します。体を健康に保つためにも口腔の環境を整えておくことが注目されています。

緑のふるさと協力隊・松村和奏さんの鮫川体験記





上 _ 初めての朝日山登山。こんなに自然と触れあったのは久しぶりで感動しました
左 _ 次々と宙を舞うバイクの列は圧巻の迫力でした



鮫川村に来て、約1カ月。来た当初は「これから1年間もある」と思っていましたが、最近では「もう10カ月しかない！」と焦っています。月日が経つのは早いですね。

5月の連休中には、春まつりを見て回りました。その中でも一番印象に残っているのは、モトパーク森で開催されたFMX（フリースタイルモトクロス）を見に行ったことです。生で見ると迫力が凄い、とは聞いていましたが、本当に大迫力でした。女性の方もバッチリ技を決めていて格好良かったです。

連休最後の日には、朝日山登山に行ってきました。ハナイカダやチゴユリなどの植物を見たり、ツツドリやミソサザイの鳴き声を知ることができて良かったです。大阪では体験することのできない、とても貴重な経験でした。

「鮫川村には何もない」ということをよく聞きますが、これからの活動を通して今回の朝日山のような「鮫川村にしかないもの」を見つけていけたら良いな、と思います。

さめがわ1年生
～ ゼロから始める鮫川生活 ～



GWはさめがわ春まつりに出かけ、お手伝いし、美味しいものを沢山食べました。

緑のふるさと協力隊 地域おこし協力隊
村の輝く協力隊

地域おこし協力隊活動報告
永沼ちひろ 隊員

ふる里探訪ツアーを通して

5月12日～13日、関東圏在住の鮫川村出身者の方で構成される「東京鮫川会」のふる里探訪ツアーが村内にてありました。昨年の5月、協力隊に着任し、右も左も分からないまま参加したのが探訪ツアーでした。また今年も関わらせていただき、このツアーを通して私もようやく1年が経ったなあと実感しています。

鮫川会の皆さまとは、毎月のふる里便りの発送や東京で行われる総会とその準備などで交流があり、皆さまが住んでいたときの村のことや、村を離れてからこれまでの日々のことなどのお話を伺う機会が何度かありました。見ず知らずの土地で日々奮闘されているお話しには、自分自身とも通じるところがあり、私も大変勇気づけられました。

会員の皆さまをはじめ、村外で暮らしている方々へ村の取り組みが届くように、活動を通して村のことをもっともっと発信していきたいと改めて思えたツアーとなりました。



舘山からの眺望を楽しむ会員の皆さん。私自身も毎回の交流がとても楽しみです

今月のちひろのイチオシ
ほっとはうす・さめがわ



探訪ツアーの宿泊場所となった通称“ほっとはうす”。支配人の三瓶さんをはじめ、スタッフのみなさんは暖かく元気で、面白い方々ばかりです。ほっとはうすでは、新メニュー「お豆腐御膳」（¥1,500）の開発や、もともと大工さんの三瓶さんの手によって看板やテーブル、石窯が次々と出来上がり、訪れるたびに進化があります。村内に住んでいても行ったことがないなあ、という方はぜひぜひ利用してみてはいかがですか。

情報BOX

暮らしに役立つ身近な情報をピックアップ！

案内

後期高齢者向け 無料歯科健診を実施

後期高齢者医療保険では、被保険者の皆さまの歯科健康保持と疾病予防などのために、歯科健診を実施します。

歯の健康は、口腔状態の悪化による歯周病の予防や、噛む力の低下による誤えん性肺炎予防のために、とても重要です。この機会に歯科健診を受診しましょう。

期間 6月1日(金)～11月30日(金)まで

対象 福島県後期高齢者医療の被保険者で、昭和17年4月2日～昭和18年4月1日までに生まれた方 ※前年度中に75歳に達した方

費用 無料

健診項目 問診、歯(義歯)、かみ合わせ、歯周組織、飲みこみの状態など

その他 健診は対象歯科医院で実施します。詳しくは5月下旬に配布しました案内状をご確認ください。歯科健診を無料で受診できるのは1回のみです。

問 村住民福祉課住民係☎49-3112

電波はルールを守り、正しく使いましょう

6月1日～10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。不法電波は人命に関わる重要無線通信を妨害して、私たちの生活を脅かします。電波はルールを守って正しく使いましょう。

問 総務省東北総合通信局☎022-221-0641

国民年金保険料免除制度について

平成30年度の国民年金保険料は16，340円です。経済的な理由や離職などで保険料の納付が困難な場合には、保険料の納付が免除される「保険料免除制度」があり、全額免除または一部免除の保険料の支払いが免除されます。一部免除の場合、減額後の保険料を納付しないと未納期間となり、将来、老齢基礎年金や障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができなくなる場合があります。一部免除が承認された方は、減額後の保険料納付書をご確認いただき、忘れずに納付をお願いします。

10年以内であれば、免除した保険料を納付することができる「追納制度」があります。こちらは申し込みが必要となるので、年金事務所へお問い合わせください。

問 白河年金事務所☎0242-27-4161／村住民福祉課住民係☎49-3112

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――
鮫川中学校
保健給食委員
藤田杷成(はな)さん
鈴木七海(ななみ)さん
森田遥麗(すみれ)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	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
さぎり荘	49-2205
ひだまり荘	49-3600
すまいる	57-6901

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

■今月のあおぞら号昼バス運行日
6月28日、29日

■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2日(月)

相談

労働困りごと相談窓口

県労働委員会では、職場の中で起きている、賃金未払いや退職、パワハラなどの労使間のトラブルに関する困りごとや疑問についての相談を受け付けています。相談は無料で秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

問 県労働委員会事務局☎024-521-7594

募集

80歳で20本以上の歯が残っている方

歯・口の健康は、食事や日常会話の楽しみなど、生活を営むうえで重要な役割を担っており、心身ともに健康な生活を送るための大切な要素となります。

県と県歯科医師会では8020運動の一環として「第27回歯っぴいライフ8020」の対象者を募集しています。奮ってご応募ください。

対象 県内に住んでいる80歳以上の方で、十分に機能している自分の歯が20本以上ある方。ただし、すでに表彰を受けた方は除きます。

募集期間 6月1日(金)～6月30日(土)まで

応募方法 募集期間中に最寄りのかかりつけ歯科医院に応募することを申し出て口腔の健診を受けてください。健診は無料です。

問 県保健福祉部健康増進課☎024-521-7640／福島県歯科医師会☎024-523-3266

トレセンプール監視員

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

資格 18歳以上65歳以下の健康な人（高校生を除く）

賃金 1時間当たり890円、日額6900円

雇用期間 7月21日(土)～8月26日(日)

募集人数 若干名

申し込み 6月25日(月)までに村農業者トレーニングセンターに履歴書を持参してください（要電話予約）。

問 さめがわスポーツクラブ（農業者トレーニングセンター内）☎49-3295

「聴く力」学んでみませんか？
ボランティア養成講座のご案内

話を聴いてもらっただけで、気持ちが落ち着いたという経験が誰しもあるかと思います。「聴く力」それを「傾聴」と言います。

「傾聴」に必要な知識・技術を一緒に学びませんか。

期日・内容 全4回 ※下記表のとおり

	日程	時間・会場	内容
1日目	6／21（木）	13：30～ 村公民館	**講義**：傾聴の基本を学ぼう
2日目	6／28（木）	13：30～ 村公民館	**ロールプレイ**：傾聴の姿勢を学ぼう
3日目	7／2（月）～7／6（金）	10：00～ ひだまり荘	**体験実習**：施設での傾聴体験
4日目	7／12（木）	13：30～ 村公民館	**まとめ**：実習の振り返り

※3日目は上記の日程から1日を選択します

対象 「傾聴」に興味がある方、「聴く」力を高めたいとの思いがある方。※定員10名

受講料 無料

申し込み 村社会福祉協議会（ひだまり荘内）に6月15日（金）までにお申し込みください。

問 村社会福祉協議会 ☎49-3600

元気回復宿泊旅行のご案内

おいしいご飯を食べたり、介護者同士思いを語り合ったり……。日頃の介護から少し離れて心と体をリフレッシュしてみませんか。

期日 7月11日（水）～12日（木）

場所 会津方面（宿泊：東山温泉）

対象 要介護・要支援に認定されている方の家族。在宅介護、施設介護、サービス利用の有無については問いません

会費 5，000円

定員 25名

申し込み 地域包括支援センターまたは担当ケアマネージャーに6月27日（水）までにご連絡ください。

問 村地域包括支援センター ☎29-1233

お誕生

4月届け出分



中川西　莉暖（りおん）・男
平30.4.2生
住所…石井
保護者…吉栄・美穂



霜田　実梨（みのり）・女
平30.4.11生
住所…前折戸
保護者…大樹・夏希

おくやみ

4月届け出分・敬称略

住所	氏名	月日	年齢
青生野	生田目忠之助	4.2	85歳
大沢	関根　ウラ	4.3	96歳
伏木田	佐藤　幸一	4.15	88歳
水口	鈴木トシ子	4.19	84歳
岫長	北條ヨシイ	4.26	90歳

人の動き

5/1現在・（　）は前月比

人口	3,450人	（+1）
男	1,729人	（−1）
女	1,721人	（+2）
世帯	1,107戸	（−5）

寄付寄贈

4月受理分・敬称略

■**社会福祉事業のために[金員]**…
生田目誠（青生野）　関根政隆（大沢）　佐藤美知幸（東京都）　鈴木良一（木戸沢）　菅野甲子夫（青生野）　北條浩二（岫長）
■**ひだまり荘へ[紙おむつ]**…石井隆子（白河市）

※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。

●おわびと訂正

本誌5月号16ページ「ようこそ鮫川村へ」で誤りがありました。おわびして訂正します。

（**正**）矢吹町立中畑小　（**誤**）矢祭町立中畑小

編/集/後/記

■鹿角平に広がる青空や舘山に咲く花々、水の張った早苗田など、5月の鮫川村には美しい景色が多く、私が好きな季節です。
■昨年の健診では初めての「▲」マークが付きショックを受けました。体重も依然増加中。今回の記事を書きながら、自分の生活も見直し、健民アプリでさっそく健康活動を始めてみたところです。（西橋）

June 6 暮らしのカレンダー

日	月
3 医車田病院(塙町)☎43-1019 ●新入団員規律訓練、消防資機材取扱訓練、消防操法指導会…8:30～[青少年広場] 第1日曜日は環境美化の日	**4**
10 医おおひら整形外科クリニック(棚倉町)☎33-9468 ●親子読書教室…10:00～[図]	**11**
17 医塙厚生病院(塙町)☎43-1145 ●消防協会東白川支部幹部大会 ●第27回さわやか高原ロードレース大会[鹿角平観光牧場]	**18**
24 医木村医院(矢祭町)☎46-3528 ●納税表彰式・納税組長会議…9:30～[公]	**25**
7/1 医あらまちクリニック(棚倉町)☎33-8018 ●第73回健康づくり夏季球技大会[ト] 第1日曜日は環境美化の日	**2** ●昼バス運行日[あ]

◆村国保診療所送迎車運行日

曜日	月	火	水	木	金
地区	村内全域	赤坂西野 西山	赤坂中野 東石	青生野	富田 渡瀬

※送迎を希望する人は、前日までに申し込みください。

問村国保診療所☎49-2028

◆乳幼児健診日

3～4カ月児健診※	6/11（月）
10カ月児健診※	7/19（木）
1歳6カ月児健診	8/2（木）
3歳児健診	6/21（木）

※お母さんの口腔健康相談も行います

問住民福祉課福祉係☎49-3112

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

第3土曜日は 家族一緒に読書の日



夜行

森見登美彦著、小学館出版

6人は学生時代の仲間だった。十年前、鞍馬の火祭りで仲間の一人が突然姿を消した…十年ぶりの集まり。それぞれが旅先で出会った不思議な体験を語りだす。全員、一人の画家が描いた「夜行」という絵に出会っていた。



がまぐちがえるのつゆくさじむしょ

かげやま まき著、フレーベル館出版

池のほとりにある、がまぐちがえるのつゆくさじむしょ。つゆの季節は大忙し。そこでお手伝いさんを募集することに。やってきたのはこがねぐもの一家。ところが、つゆくさじむしょは大ピンチに!!

火	水	木	金	土
			6/1	**2** ●親子遠足[こ]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
12	**13** ●やまゆり保育室[こ]	**14**	**15**	**16**
19	**20** ●やまゆり乳児室[こ] ●おはなしの森…16:00～[図] ●心配ごと相談会…13:00～15:00[公]	**21**	**22**	**23**
26	**27** ●やまぶきの会…10:00～15:00[保]	**28** ●昼バス運行日[あ]	**29** ●昼バス運行日[あ]	**30**
3 ●住民健康診査…8:00～[対象地区：西山区] ●昼バス運行日[あ]	**4** ●住民健康診査…8:00～[対象地区:赤坂中野区] ●やまゆり保育室[こ] ●昼バス運行日[あ]	**5** ●住民健康診査…8:00～[対象地区：赤坂西野区・富田区]	**6** ●住民健康診査…8:00～[対象地区：赤坂東野石井草区]	**7** ●住民健康診査…8:00～[対象地区：渡瀬区]

医＝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　[あ]＝村営バス「あおぞら号」

※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。

◆6月の筋力づくり教室

開講時間　10：00～15：00[保]

Aコース（渡瀬・富田・赤坂中野）	6/5（火）、6/20（水）
Bコース（渡瀬・青生野）	6/8（金）、6/22（金）
Cコース（赤坂東野・石井草）	6/12（火）、6/26（火）
Dコース（西山）	6/13（水）、6/28（木）
Eコース（赤坂西野・赤坂中野）	6/15（金）、6/29（金）

問住民福祉課福祉係☎49-3112

◆村内施設営業時間

施設名	営業時間	定休日
村国保診療所	9：00～12：00 14：00～17：00	水曜午後 土・日・祝日
村図書館	9：30～18：00	月曜・祝日
村農業者トレーニングセンター	9：00～22：00	月曜・祝日
村農産物加工・直売所 手・まめ・館	9：00～18：30	第一水曜
手まめcafe	10：00～18：00	水・木曜
村民保養施設さぎり荘	9：30～21：00	水曜
村民の店 すまいる	9：00～19：30 土曜日は18：30まで 日・祝日は18：00まで	-