もっと
村が好きになる情報紙

［広報］さめがわ

Public Relations SAMEGAWA

June 2019 第782号
6

今月のTOPIC

行政NAVI
村議会新体制が決定

CLOSE UP さめがわ
鮫川小運動会



変わらない日常は
健康の積み重ねから

【特集】
元気をシェア
―― 健康で支え合う地域

［広報］さめがわ
Public Relations SAMEGAWA
June 2019 6

令和元年6月1日発行（毎月1日発行）
第782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

ぼく・わたしの夢 〔第46回〕 鮫川小6年生



藤元 颯太（はやた）くん

日本を守る仕事がしたい

ぼくは将来、日本を守る警察官になりたいです。人の命を助け、悪いことをした人に罪の重さを教え、日本中を平和にしたいからです。そのために、だめなことと良いことを覚えて、車に乗るときは、絶対にシートベルトを着用することを今から意識しています。家族や友達にも意識してもらいたいです。たくさん勉強して、一流の警察官になりたいです。



阿久津 結斗（ゆいと）くん

たくさんの夢に向かって努力する

ぼくは、大人になったらやりたい将来の夢がたくさんあります。大工の設計士や飛行機のパイロットなど、いろいろやりたいことがあるので、そのために勉強でも苦手な算数や国語をたくさん勉強して自分の夢に向かってたくさん努力して生きていきたいです。

来年は中学生なので部活もしっかりと頑張りたいです。



関根 愛架哩（あかり）さん

シェフになって自分のお店を出す

私の将来の夢は、シェフになって、自分のお店を出して働くことです。そのために、料理の専門学校に入っていろいろな食材の良さや料理の作り方を勉強したいです。また、家などでも自分で料理を作っていきたいです。高校生になったらアルバイトをして、500円貯金なども毎日やって自分のお店を建てるお金にしたいです。

【特集】

元気をシェア
――健康で支え合う地域

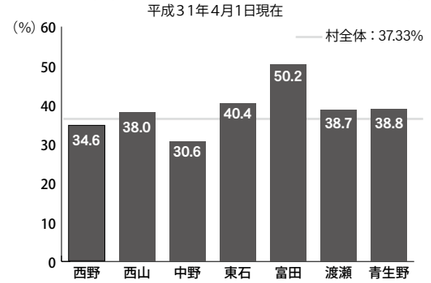
今年も住民健診が始まります。
高齢化が進む富田地区では、健康への意識も高く、
「誰かの世話にならない高齢者」から
「誰かのために動ける高齢者」へ。
自分たちで動かなければという前向きな姿勢が
地域を元気にしています。

※シェアとは、共有し、分担すること。今月の広報さめがわでは、「元気」を家族、地域でシェアし、支える皆さんを紹介します。

2人に1人が高齢者

富田地区の人口は平成31年4月現在で225人。若い世代が少なく、約2人に1人が65歳以上と深刻な高齢化が進行しています。【図】しかし、「若者が少ないなら自分たちでやらなくては」と前向きに活動し、夫婦で、地域で支え合う富田地区は歳をとってもいつまでも元気な方々でにぎわっています。

【図】各行政区の高齢化率（65歳以上人口割合）
平成31年4月1日現在



夫婦で健康・幸せをシェア

2人そろって丁寧に田んぼの寄せ植えを行う石井榮さんとトクさんは、農作業を続けて60年以上になります。「多少の体の不調はあっても毎年こうやって農作業できることは幸せです」と2人は顔を見合わせます。

2人が生活する中沢地域は、富田地区の中でも山奥に位置します。もちろん、車が運転できないと何もできない環境。だからこそ、健康には日頃から気を付けるようにしていると口をそろえます。「健康に勝るものはない。健康な体さえあれば、いくつになっても何でもできる」と榮さんは強く言います。

食事と運動の習慣

2人は40代の頃から健康に気を付けた習慣を心がけてきました。「薬を飲むことも大事だけど、食べ物で補えることならそれをまず気を付けたい」と話す榮さんの食卓の中心は、自分の畑で取れた野菜です。塩分など味付けの調整はトクさんの仕事で、食べる量にも注意しています。「夫は早食いで、食べてからすぐ動くから心配は尽きません」と笑います。

体の変化と付き合う

個人や年齢によって、体質は当然違います。特に年齢を重ねると代謝が低下することから、健康上の違いが出やすくなります。そのため、生活習慣などについても一層注意しなければいけません。

トクさんは「まったく同じ食事・生活をしていても夫婦で違いが出るようになりました」と言います。毎年健診を受けた後は結果をきちんと確認し、わからないことがあれば病院や村保健センターなどで確認するそうです。「夫婦で健康でいられたから今の生活がある。これからも自分の体のことだからちゃんと知っておかないと」と2人は健康の大切さを振り返ります。









1_ 榮さんが50代の頃から始めたラジオ体操。「お金もかからないし気軽に毎日できるから」と毎朝続けてきました／**2_** 田んぼの寄せ植えを行う2人／**3_**「食事は毎日だいたい決まった時間にとります」と話すトクさん。大正生まれでまだまだ元気なチヨ子さん（96）も一緒に食卓を囲みます／**4_** 健康を意識し始めてから、常に食べるようにしてきた大根おろしが健康の秘訣。家の畑でとれた大根にしらすやのりなどをトッピングします／**右 _** 石井さん夫婦の健診データ。高齢にも関わらず健康な値を維持しています

検査項目		榮さん	トクさん	基準値
体重		60.4	47.8	―
BMI		22.3	20.7	～24.9
血圧	収縮時	118	134	～129［mmHg］
	拡張時	68	62	～84［mmHg］
HbA1c		5.5	5.5	～5.5%
LDLコレステロール		79	120	～119［mg/dl］
中性脂肪		45	60	～149［mg/dl］



石井 トクさん（77）、**石井 榮**さん（77）
［いしい・とく／いしい・さかえ］
富田字中沢

40代の頃に榮さんが脂肪肝になったことから健康を意識するようになりました。飲酒を控え、食事療法を中心に毎日取り組み、70代後半になっても夫婦そろって健康を維持しています。

榮さんはこの春、40年以上務めた森林組合を退職。自由な時間も増え、これからの新しい生活に期待が広がります。

地域で元気をシェア

地域で支え合う富田地域



富田げんき支援隊
発足時から変わらないメンバーで訪問や見守り活動を続けてきました。

楽しみに待っている人がいるから頑張れる



6月には花を届け、12月にはプレゼントを贈るなど、高齢者のいきがいとなる活動を展開してきました

隣近所でお互いに協力し、
支え合う関係づくり。
「それが普通」と言って
いつでも前向きに
継続できる地域がイイネ！

地域で支え合う活動

富田げんき支援隊は月に1回、地域の80歳以上の家庭を中心に訪問し、高齢者の方の安否確認や健康上の問題などがあれば地域包括センターと連携するなど、解決の支援を行っています。

地域再生事業の一つとして平成21年に発足し、地道に活動を続けて今年で10年目になります。発足時から変わらないメンバーはだんだんと高齢化が進み、今後の活動に不安を感じながらも「地域に必要なことは自分たちでやらないと」と奮い立ち、毎月発行している「元気だより」はメンバー間で交代しながら作成していますが、これまで1度も発行が遅れたことはありません。会長の松本哲明（のりあき）さん（二反田）は、「毎月の訪問を楽しみに待ってくれる人たちを思うと活動の励みになります。メンバーも70代ばかりになり『やめようか』という話題も出ますが、そこから一歩踏み出して、どうやったらもっとうまくやれるかなどを考えて、前向きに取り組むようにしています。高齢者の夫婦世帯はどちらかが弱ればほとんどの場合、施設に行くしかありません。2人そろって元気でいてもらうために、明るいニュースや健康情報をこれからも届けていきたいです」と言って微笑みます。松本さんたちの活動によって富田地区の地域の絆やつながりは、今もなお深く根付いています。



話題づくりとして始めた「元気だより」には健康や食べ物に関する情報などを掲載し喜ばれています



富田地域には「栄養運動教室」や「ふれあい広場」など、定期的に交流・運動の場があります。地域での呼びかけ活動などもあり、多くの方が積極的に参加しています

「健康」「交流」「食生活」は高齢化する地域の課題
年齢に関係なく皆で協力して、地域づくりを進めていきたい



富田区長
青戸 義之さん（彦次郎）
［あおと・よしゆき］

交流の機会確保が重要

お年寄りが孤立しないように、声かけや交流の場づくりは積極的に行っています。普段から隣近所で声をかけ合い、草刈りなどでは子どもが少ない分、高齢者の方たちにもまだまだ頑張ってもらっています。年季が入っている分、田んぼや畑では皆さんの方が元気ですね。歳に関係なく、前向きな姿勢が大事だと思います。

いつまでも元気で生活していくためにも「健康」「交流」「食生活」は地域課題として意識して取り組んでいるところです。保健推進員をはじめ健康づくり団体の皆さんに協力いただきながら行っている「富田地域ふれあい広場」には毎回多くの方に参加いただき、楽しく運動や交流ができています。「いつも同じ運動ではなく、違う運動もしてみたい」など、参加者の意見を聞きながらできるだけバラエティに富んだ内容にできるようにして、講師にもいろいろな人を呼ぶようにしています。

富田八朔踊りや鳥小屋などの伝統行事も大事な交流の機会です。人口は少なくなっても地域の集まりごとはできるだけ残していきたいですね。

元気の秘訣は動くこと

戸村希巳江（きみえ）さん（鍬木田）は「皆さん忙しくて普段はなかなか顔を見に行くことができませんが、交流の場には積極的に参加していただき、直接顔を見て声をかけてもらえるとうれしく感じます」と話します。戸村さんは、根本ハツイさん（中沢）、青戸智恵子（ちえこ）さん（彦次郎）と3人で、保健推進員として、住民健診や敬老会への参加の呼びかけ、ふれあい広場の支援など行っています。

「若い人が少ないからというのもありますが、80歳を過ぎても元気に草刈りに参加している方や60～70代の方も『自分が頑張らないと』と、まだまだ気力十分な方がたくさんいます。元気だから動ける、動くから元気、この元気の循環が富田地区の健康の秘訣だと思います」と笑います。

前向きに取り組む姿勢が地域を守るキーワード

富田地域は定期的な交流の場づくりときめ細かい訪問、呼びかけで地域のつながりを守っています。そこには責任感の強さと前向きな姿勢をうかがうことができました。

「自分たちで何とかしないと」という意識の高さが、富田地域の健康を支える合言葉になっていました。

からだの調子を整える

誰かを支えるためには、まず自分自身も健康に気を付けなければいけません。からだの「健康」な維持するにはどうすればいいのでしょう。診療所の先生、食生活改善推進員、健康運動サポーターの皆さんに聞きました。ぜひ生活改善に役立てください。

STEP 1 医療



村国保診療所
田中 耕治先生
［たなか・こうじ］

重症化を予防することが大切 まずは自分の体をよく知りましょう

皆さんは自分の血圧がだいたいどの程度かご存知ですか？ 今年、高血圧に関するガイドラインが改訂されました。74歳までは130-80以下、75歳以上は140-90以下が望ましいとされており、血圧が高いとさまざまな合併症のリスクが高まります。実際、血圧を下げておくことで脳卒中、心臓疾患による死亡率が低下することも証明されています。

心筋梗塞は村内でも多いようです。一見、元気に見えても隠れている危険性には常に気を付けなければいけません。まずは、健診を受けて自分の体のことをよく知りましょう。高齢になれば数値が悪くなることも多少ありますが「仕方ない」と済ませるのではなく、生活をできるところから改めてみてください。



正しく血圧を測ろう

朝起きて、排尿を済ませた後に測ります。朝食や薬を飲む前に、10分程落ち着いてから測りましょう。

STEP 2 食事

食べすぎに注意。間食を控えてバランスの良い食事を

野菜を食べる 目標は350ｇ	小皿に取り分ける	野菜から食べる
野菜、特に緑黄色野菜は血管の老化を防ぎます	一人分を分けて盛ることで食べすぎを防ぎます	食物繊維が糖質の吸収を遅らせてくれます



食生活改善推進員の皆さん

食生活改善推進員は、食を通した健康づくりのボランティア団体です。村内で33名が活動しており、地域の健康づくり教室やイベント参加による健康食の普及活動など、さまざまな取り組みを行っています。

STEP 3 運動

運動はそれぞれに合った方法で長く「続ける」ことが大事です



健康運動サポーター
ビーンズヘルスの会
青戸 カツ子さん（前沼）

気軽に続けられる運動をする	家族でお互いに声かけをする	運動を日々の習慣にする
３０分程度の散歩 １０分間のラジオ体操など	一人で始めるより も長続きします	早起きも慣れれば苦じゃなくなります

健康運動サポーターは、各地区での運動の普及活動をはじめ、栄養運動教室や高齢者支援事業、鮫川たんぽぽの家での運動指導などを行っています。

やってみよう!! ～お風呂であたためケア～



足の先から順番にもみます



滑って落ちないように浴槽につかまるなどして注意してください

お風呂で体が温まっているときは、体の筋肉が伸ばしやすくなっています。そこで、お風呂で浴槽に浸かりながらできる簡単なマッサージ・ストレッチを紹介します。

1. **足の先からふくらはぎ、ももの順番に筋肉をもみほぐします。足の裏なども入念にやると疲れがよく取れます。**
2. **正座した姿勢から上体を反らして太ももを伸ばします。背中や腰の筋肉も使います。**

国の動きを捉える

団塊の世代が後期高齢者に

国は、平成30年6月「経済財政運営と改革の基本方針2018」が閣議決定され、「高齢者を中心とした生活習慣病予防や介護予防・フレイル（虚弱など）予防、就労・社会参加支援など」の仕組みや制度の方針が出されました。

その背景には、団塊の世代が3年後に75歳（後期高齢者）に入り始めることがあります。国は、社会保障費を持続可能なものとし、健康寿命の延伸を推進するために、今年度から3か年を「基盤強化期間」と位置づけて体制の整備を進めています。

「生涯を通じた重症化予防」を推進するためにも、高齢者の特性に応じて、医療保険と後期高齢者医療保険のそれぞれの保健事業を効果的に接続すること、介護予防事業などとも連携することが市町村に求められています。

生涯の健康管理を推進

後期高齢者が自立した生活を実現し、健康寿命を延ばすためには「生活習慣病などの重症化を予防」「生活機能の低下の防止」の双方の取り組みを効果的に推進することが必要になります。

国は、健診、医療、介護データを一体的に分析し、高齢者の個別データから健康課題を明確にし、必要に応じて医療、介護サービスに結びつけていく方向です。さらに、3年後には、母子保健や学校保健の健診データなども接続し、生涯にわたる予防・健康づくりの接続が進んでいます。

市町村でも、高齢者に至るまでの期間の個別データ集積から地区や地域の健康課題解決のための予防・健康づくり支援、医療や介護予防サービスへの接続など、高齢者の置かれた状況に対応した保健事業の推進が求められています。

後期高齢者の重症化予防に向けた村の今後の取組

1 検査項目を追加

高齢者の重症化予防を推進するためには、重症化を見る健診項目が必要です。これまでの重症化を見る検査は、村独自に眼底検査と心電図検査を実施してきましたが、それに加え、血清クレアチニン検査、尿酸検査などの腎機能検査を追加します。これにより、国保の特定健診と同じ健診項目で経過が見られるようになります。

2 過去10年分のデータを管理

過去10年間の経年表などから健診データと生活関連データを確認できるように整備を進めています。

3 保健指導の実施

健診データから各種診療ガイドラインなどによる「重症化レベル」を抽出し、個別に結果説明、受診勧奨を行います。これまでも、希望する方には保健事業を実施してきましたが、重症化予防が必要な方には、食事や生活のアドバイスなどを実施します。

しかし、19歳からの県民健診、40歳からの特定健診とあわせて75歳以上の方の重症化予防のための個別支援を実施するためには時間がかかります。そのため、年間を通して進めていく予定です。

生活習慣病予防のために

生活習慣病は、自覚症状がほとんどなく、血管を傷つけて脳・心・腎などの臓器への重症化を進行させます。唯一予防が可能なため、毎年の健診結果を見て、体の変化を確認することが大切です。

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。保健推進員が担当する地区のご家庭にうかがいますので、ご協力をお願いします。

外部機関で健診を受けた方、受ける方へ

国保加入者の方で、人間ドックやパートなどで職場健診を受診された方は、受診結果の写しを保健センターに提出してください。ご協力をお願いします。

・30年度健診結果：9月まで
・元年度健診結果：1月まで

保健センターより

国保特定健診受診率74％達成で県内第1位に

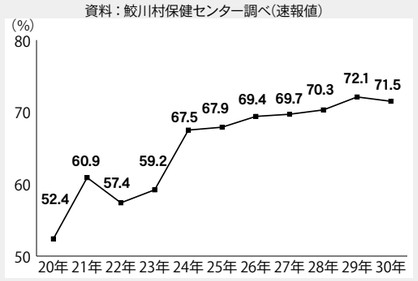
平成29年度の国への法定報告によると国民健康保険加入者の特定健診受診率（確定値）において、村は74・0％で県内1位となりました。保健指導の実施率とあわせて、全国でも優れている自治体として厚生労働大臣からメッセージをいただきました。

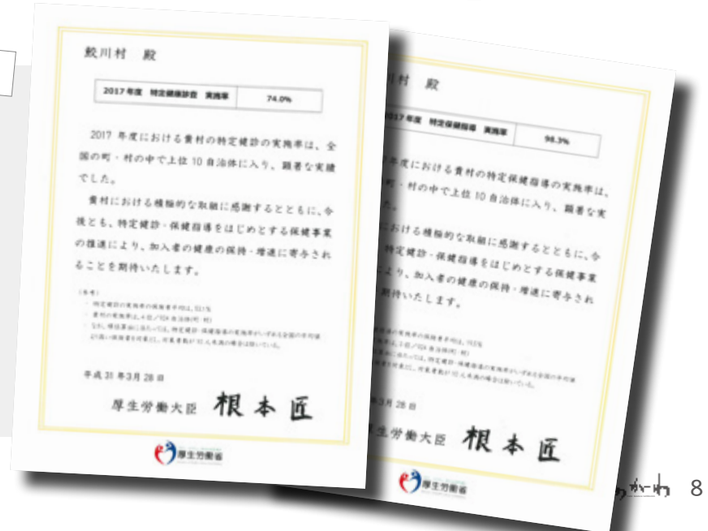
平成30年度の受診率（村速報値）でも71・5％で、高い水準を維持しています。

これも、平成20年度の医療保険の制度改革当時から協力していただいた、歴代の行政区長をはじめ保健推進員、食や運動の健康づくり団体の皆さまの地道な活動と、それに応えてくださった皆さまのおかげです。ありがとうございます。

村は、今年も引き続き70％以上の方の受診を目指します。ご協力をお願いします。

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





特定健診実施率、保健指導実施率のそれぞれで、厚生労働大臣からメッセージをいただきました



実施日	対象地区
6月30日（日）	青生野区
7月 1日（月）	渡瀬区、富田区
2日（火）	赤坂東野・石井草区
4日（木）	赤坂中野区
5日（金）	西山区
6日（土）	赤坂西野区、受診していない人

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歳の国保加入者	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歳以上（健診日現在年齢）	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	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歳以上で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

あなたの体を守るために
最初に取り組む第一歩

今年は6月30日から6日間

住民総合健診が始まります

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

問 村保健センター☎29-1231

村議会新体制が決定

任期満了に伴う村議会議員選挙は4月16日に告示され、定数10に対し立候補者10人で定数を超えないため無投票当選となりました。

5月8日に臨時議会が開かれ、議長、副議長や所属常任委員会など、新しい議会の構成が決まりましたので、皆さんにお知らせします。



新たに選出された10人の議員と3役で集合写真撮影

議長 星 一彌
副議長 宗田雅之
監査委員 前田雅秀
【総務・文教常任委員会】
委員長 前田武久
副委員長 森 隆之
委員 前田雅秀
委員 関根政雄
委員 星 一彌
【産業・厚生常任委員会】
委員長 北條利雄
副委員長 堀川照夫
委員 遠藤貴人
委員 関根英也
委員 宗田雅之
【議会運営委員会】
委員長 北條利雄
副委員長 森 隆之
委員 堀川照夫
委員 前田武久
委員 宗田雅之
【東白衛生組合議会議員】
遠藤貴人
【白河地方広域市町村圏整備組合議会議員】
星 一彌、宗田雅之

人権擁護委員へ感謝状

5月17日、白河人権擁護委員協議会総会が開催され、佐藤文夫さん（火打石）に福島地方法務局長感謝状が贈られました。

佐藤さんは、平成24年から2期・6年にわたり人権擁護委員として、相談や普及活動に従事してきました。現在は、白河人権擁護委員協議会事務局次長として活躍しています。

佐藤さんは「これからも人権思想の意識高揚のため、尽力して参ります」と話します。

問 白河人権擁護委員協議会☎0248-22-1201



「6年間はあっという間でした」と活動を振り返る佐藤さん

\事業者の皆様！/
政府広報
2019年10月1日から
消費税・地方消費税の軽減税率制度がスタート。
仕入税額控除の方式が変わります！

標準税率10％と、
・飲食料品（酒類・外食を除く）
・新聞（定期購読契約された週2回以上発行されるもの）
に係る軽減税率8％について

帳簿・請求書・レシート等の記載を
複数税率に対応させる必要があります。
全ての事業者の方に関係があります！
飲食料品等の仕入れがあれば、対応が必要に。

レジや受発注・請求書管理システムの
導入・改修が必要となることがあります。
中小企業・小規模事業者等の方向けに
軽減税率対策補助金が拡充されました！

制度についてのお問い合わせ
●消費税軽減税率電話相談センター（フリーダイヤル）0120-205-553
受付時間は平日午前9時から午後5時まで。
＊ナビダイヤル0570-030-456（通話料がかかります）もご利用いただけます。
補助金についてのお問い合わせ
●軽減税率対策補助金事務局（フリーダイヤル）0120-398-111
受付時間は平日午前9時から午後5時まで。

鮫川小運動会

子どもたちの歓声響く

鮫川小学校の運動会が5月18日に開かれました。当日は心配されていた雨もなく、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。



勝つのは赤か!?白か!?













1_騎馬戦の大将戦（5・6年）／**2**_100m走では熱い勝負が繰り広げられました（3・4年）／**3**_みんなでリレー（4・5・6年）／**4**_白組応援団長水野友暉くん（6年）／**5**_練習の成果を発表したダンス「パプリカ」（1・2・3年）／**6**_親子で力を合わせて大玉を運びます（3・4年）／**7**_ボールをちゃんと運べるかな「今日はラッキーデー!?」（1・2年）

大きなイチゴに大満足

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８日、９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６４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、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。


ハウスの中をイチゴを探して歩く園児


大きなイチゴも一口でパクッ！


鹿角平のキャンプをはじめ、さまざまな体験活動を通して村の春を満喫しました

大型連休を楽しむ

鮫川ふるさと春まつりを開催

　今回で22回目となる鮫川ふるさと春まつりが4月27日から5月6日まで、村内の各会場で開催されました。今年は最長10日間の大連休、各会場には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。鹿角平では、奥州鮫川太鼓保存会によるくつ飛ばし大会や太鼓の演奏などが催され、みんな笑顔いっぱいで楽しんでいました。


こどもの日恒例のヤマメ釣り。大人も子どもも真剣な表情で挑戦しました


デッキブラシで掃除する鮫校生

プール開きに向けて

修明高校鮫川校ボランティアがプール清掃

　5月15日、村農業者トレーニングセンターでプール清掃が行われ、修明高校鮫川校の2年生18人がボランティアとして清掃に参加しました。体積した泥や落ち葉などに苦戦しながらも生徒たちは最後まで丁寧に磨き上げました。

　今年のプール開きは6月6日から。夜間も２０時５０分まで利用できますのでぜひご利用ください。（月曜定休）


木漏れ日の下で薄ピンクに色づくクマガイソウの花

満開のクマガイソウ

矢吹正二さん（仁田）が鑑賞会を初開催

　クマガイソウはラン科の植物で、袋を下げたような不思議な形の珍しい花です。矢吹正二さんは10年前からクマガイソウを植え始め、今年で千本を超えたと言います。5月19日には満開の時期に合わせて鑑賞会を開催し、県内外から３００人近くの人が見学に訪れました。「目標は10年後に1万本の花を咲かせることです」と矢吹さんは目を細めます。

人命救助に貢献！鮫中生が表彰

湯坐斗喜也さん（酒垂）に感謝状

　鮫川中1年の湯坐斗喜也（ときや）さんは、3月２３日の夕方、平潟港（北茨城市）で釣りをしていた際に海に転落した女性を発見。港近くには人がいなかったため、助けを求めて数百メートルを走り、人を集めて救助にあたりました。湯坐さんの活躍で大事にならずに済んだことから、5月２２日に茨城県高萩消防署から感謝状が贈られました。


感謝状を受け取る湯坐さん（左）

農業体験に大満足

田植え体験に東京から参加者１３名

　菊地吉雄さん（渡瀬字下）の田んぼで5月11日、田植え体験が実施されました。栗原勇三さん、幸子さん（中山）の呼びかけで集まった13名の参加者は、昨年まで行われていた田んぼのオーナー事業の常連の方々。「鮫川村は自然もそうだけど、地域の人たちと交流を持てるから楽しいです」と参加した人たちは満足した様子でした。


体験を終えて記念撮影。村の自然を体いっぱいで感じました

村民【随想】リレー ―― 251

石井　由香里

地元の方々の優しさを感じて

私は26年間ずっと鮫川村で生活をしています。不便なこともありますが、それ以上に鮫川村は自然がたくさんで落ち着く場所だと思います。また、老若男女問わず皆さん協力的で優しい方々が多いです。私が住んでいる地域の方々も家族のように話を聞いてくれたり、声をかけたりしていただき、とても心が温かい気持ちになります。地域の方々とコミュニケーションをとることにより、地元の知らなかったことを発見でき、とても視野が広くなりました。私も地域の方々のような誰にでも優しく温かい人になれたらいいなぁ、と思います。

私は地元の鮫川たんぽぽの家で働いており、生産活動を提供するとともに、知識や能力の向上などの支援を行っています。毎日楽しくお仕事をさせていただいています。これも地域の方々をはじめ、保護者さん利用者の方々、一緒に働かせていただいている職員の皆さんのおかげだと思います。

本当に自慢な鮫川村をこれからもたくさんの人たちに知ってもらえると嬉しいです。また、私自身がまだまだ知らないことが多いと思うので、いろいろ発見できたらいいなぁ、と思います。

次号は、瀬川晴香さん（赤坂西野）にバトンタッチ！



YUKARI ISHII

いしい・ゆかり●1993年１月生まれ。鮫川たんぽぽの家勤務。趣味はバスフィッシング。最近、やっと初めて釣れたので嬉しかったです。モットーは、いつでも笑顔を心がけることです。赤坂西野字酒垂。２６歳。

鮫川職場探訪記 -第23回-

株式会社　山燕庵（さんえんあん）

代表　杉原 晋一
所在地　大字赤坂西野字寅卯平5-5　☎57-5343

こだわりの農産物をブランド化

農業法人株式会社「山燕庵」は平成20年の設立から、無農薬で安全とおいしさにこだわった農産物・加工品を生産しています。「コシヒカリアモーレ」と名付けた自家製米は国内だけでなく海外でも評価され、その玄米から作る甘酒「玄米がユメヲミタ」は大手百貨店で取り扱われるなど、今注目を集めています。「おいしいものを自分の好きな方法で作って提供する。自給自足を目指していたら、今のカタチに落ち着きました」と、創業者の杉原正利さんは話します。


サラリーマンだった杉原さんの第2の人生は鮫川村から始まりました。現在は需要に応えるため、石川県能登半島でも作付けを行っています


玄米甘酒「玄米がユメヲミタ」


「大変だけど紙の方が良い」と一つひとつ手作業で包装する杉原さん。パッケージにもこだわりを見せます



山燕庵のはじまり

杉原さんは、定年後の楽しみとして東京圏から通える農地を探していました。各地を巡りましたが、偶然通りかかった鮫川村の理想的な自然を見て即決したと言います。農業の経験はほとんどなかった杉原さんは、村の達人たちから手ほどきを受けながら、熱意とこだわりを持って農業に取り組みました。そして、収穫した作物を知人に配ったところ「おいしい」と評判に。それを受け、山燕庵の起業を決意したそうです。

都市生活×農村生活

「都会と農村の人々が農業を通じたコミュニティを形成しお互いを永続的に発展させる社会を実現する」ことを目標とする山燕庵。「実際に行動することが大切」と話す杉原さんは現在、一週間のうち4日は村で作業、3日は東京で展示会に参加するなど休みない生活をしていますが「とても充実しているよ」と言って笑います。

山燕庵の商品はインターネットまたは食のセレクトショップ AMEKAZE（郡山市）で購入できます。

俳句

誕生日西高東低波高し　中井　恒峯
軒下につばめ巣造り構え居り　北條素人坂
いつ見ても映えるヤマブキ鮫川路　松本　精一
風渡る振り向き仰ぐリラの花　前田　縫子
山菜が着いたと電話弾む声　山本　恵子
うららかや布団ふかふか帰省待つ　鈴木　米子
初夏や景色美わし館の跡　斎須　信子
令和とう新年号の夏立てり　山本五十鈴

短歌

穏やかな水面ゆらして風光る土日の田植代田は待ちぬ　鈴木イミ子
猪の荒ぶる息の残るごと大石ゴロリ掘り出されおり　須藤　幸子
前山に枝をひろげて山ざくら優雅におどる花吹雪の舞　佐藤　春枝
目出度やと家族で祝う改年号共に吾が歳数えて笑顔　石井　幸子
令和なる年号迎え新たにと身を清めつつ神に祈りぬ　須藤シツエ
新元号迎えた日本の花々は南から北へ清らに香る　前田喜三子
足腰の痛みし体を鼓舞しつつ父祖よりの田を守らんとする　関根キヌ子
山の中四百年の山桜風雪に耐え咲き誇るなり　赤坂　和子
運転の車窓より見る事故無残高齢者らしわれも八十路に　板橋　源良
花吹雪ゲートボール場はピンク色ボールに負けじと渦巻走る　矢吹　一二
令和なる元年迎え新天皇国の弥栄国民に誓う　北條　平

情報BOX

暮らしに役立つ身近な情報をピックアップ！

information

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

盲導犬クイールの一生

石黒 謙吾著、文藝春秋



盲導犬クイールが生まれた時から亡くなるまでの１２年間をつづった一冊。フォトグラファー秋元良平さんの写真で見る盲導犬として懸命に人に寄り添い続けたクイールの姿と写真を通して伝わるクイールへの愛情に、心が温かくなり感動する作品です。

認知症の脳もよみがえる頭の体操

川島 隆太著、アチーブメント出版



「最近物忘れが」「頭がボーっとしている」など感じることはありませんか？誰でもできる単純な計算と記憶をすばやく行うだけで、認知症の改善、さらに感情抑制力や想像力まで高まります。「頭の体操」、皆さんもやってみてはいかがでしょうか。

第３土曜日は
家族一緒に読書の日
←新着図書はコチラ

労働保険の更新期限

申告期限は7月10日です

平成31年度の労働保険の年度更新の期限が迫っています。事業主の方は、期限までに最寄りの銀行、郵便局、労働基準監督署、福島労働局において手続きされますようお願いいたします。

問福島労働局総務部労働保険徴収室☎０２４－５３６－４６０７

詐欺にご用心

消費税率の引き上げに際し、購入対象の方には「プレミアム付商品券」が販売されます。今後、購入希望申請の受付が開始され、9月下旬以降に販売が開始される見込みですが、以下にご注意ください。

■「プレミアム付商品券」を販売するために、市区町村や内閣府などが手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

■市区町村や内閣府などがＡＴＭ（銀行・コンビニなどの現金自動支払機）の操作をお願いすることは絶対にありません。

■現時点で、市区町村や内閣府などが皆さまの世帯構成などの個人情報を照会することは絶対にありません。

問村社会福祉協議会（ひだまり荘内）☎４９－３６００

達者 DE カフェオープン

達者ＤＥカフェは、認知症を「学びたい」「予防したい」「相談したい」「認知症の人を支えたい」など、お茶を飲みながら気軽に何でも話せるカフェです。申し込み不要で誰でも参加できますので、お気軽にお越しください。

開催場所　ひだまり荘　交流室
開催日時　毎月第3火曜日
※8月と1月は休み
参加費　２００円

問村地域包括支援センター☎４９－１２３３

予約年金相談のご案内

日本年金機構では、全国の年金事務所で予約年金相談を行っています。窓口が非常に混雑しておりますので、相談者様のご都合に合わせてスムーズにご案内するためにも、必ず下記の電話番号でご予約のうえで来所いただくようお願いします。▶予約の際は、基礎年金番号がわかる書類（年金手帳など）をご準備ください。▶電話がつながりにくい時間帯がありますのでご了承ください。

問ねんきんダイヤル☎０５７０－０５－１１６５（ナビダイヤル）／白河年金事務所国民年金課☎０２４８－２７－４１６１

介護職ミニ面接相談会

ハローワーク白河は、直接担当者と相談や面接ができる「介護職ミニ面接相談会」を開催します。介護職に興味のある方はぜひご参加ください。

日時　７月１２日（金）
１３時３０分～１５時３０分
場所　ハローワーク白河
その他　参加するには事前の予約が必要です。下記連絡先まで申し込みください。

問ハローワーク白河職業相談部門
☎０２４８－２４－１２５６

国家公務員採用試験（高卒）

人事院では、国家公務員採用一般職試験（高卒者試験）を実施いたします。なお、申し込み方法や受験資格などの詳しい内容については、人事院ホームページまたは人事院東北事務局にお問い合わせください。

第1次試験日　9月1日（日）
受付期間　6月17日（月）9時～6月26日（水）※受信有効

問人事院東北事務局第二課試験係☎０２２－２２１－２０２２

寄付・寄贈

4月受理分・敬称略

▶**社会福祉事業のために［金員］**
…笹島幸二（姿平）　長久保誠一（赤小名）　大竹伸克（江堀）

▶**特産品の育成および地域産業の振興に関する事業のために…**
齊藤隆幸（白河市）

第21回 修明高校鮫川校だより ここから、いっしょに

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



1年生がミニ菜園づくりに挑戦

1年生が「総合的な探究の時間」の一環でミニ菜園を作りました。木枠を組む生徒、土を運び入れる生徒、そこにマルチをかぶせる生徒など、１５名という少数にもかかわらず見事な役割分担で３つのミニ菜園を作りあげました。植えられたのは、トマト、パプリカ、メロンにししとう。誰もが教室では見せない柔らかな表情で作業に取り組んでいたのが印象的でした。

青春の1ページ　- 卓球部 -



部長
飯村 陸さん
（棚倉中出身）

僕たち卓球部は3年生3名、2年生4名、1年生1名の8名で活動しています。公式戦での勝利を目指し、基礎を大切にしながら練習に励んできましたが、その甲斐あって、高校総体の地区予選では僕を含めた3名が初戦を突破することができました。部長として部をまとめるのは大変ですが、誰よりも積極的に片付けに取り組む姿を通して、部を引っ張っていければと思っています。



6月のスケジュール　4日（火）進路ガイダンス、6日（木）青空の集い、7日（金）クリーン運動、12日（水）防犯教室、17日（月）長谷川ファミリーコンサート、27日（木）～7月2日（火）期末考査

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

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

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

災害時対応電話（停電・災害時）
49-3302・49-3303

教育委員会	49-3151	保健センター	29-1231	手・まめ・館	49-2556
図書館	29-1150	国保診療所	49-2028	さぎり荘	49-2205
鮫川小学校	49-2005	ひだまり荘	49-3600	ほっとはうす・さめがわ	48-2555
鮫川中学校	49-3101	ゆうきの郷土	49-3474	鹿角平観光牧場	48-2010
こどもセンター	29-1010	農業者トレーニングセンター	49-3295	すまいる	57-6901
学校給食センター	49-2113				

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
姿平	笹島 光儀	3.30	74歳
吉合	齊藤 春子	3.30	64歳
新宿	金澤キヨ子	4.7	87歳
赤小名	長久保ノチ	4.20	85歳

人の動き

5/1現在・（ ）は前月比

人口	3,339人	（±0）
男	1,687人	（±0）
女	1,652人	（±0）
世帯	1,095戸	（+3）

施設営業時間と定休日

国保診療所	8：30～12：00 13：30～17：00	土・日 祝日
図書館	9：30～18：00	月曜・祝日
農業者トレーニングセンター	9：00～22：00	月曜・祝日
農産物加工・直売所 手・まめ・館	9：00～18：30	第一水曜
手まめカフェ	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	-

●おわびと訂正

本紙5月号2ページ「決まりました10の議席」で誤りがありました。おわびして訂正します。

（**正**）前田雅秀　70　④

（**誤**）前田雅秀　70　③

編/集/後/記

■取材を重ねれば重ねるほど、広報担当は地域の皆さまに支えられているなぁ、と感じます。時に、「こんなにいい人がいる」「こんなにいい場所がある」などお伝えしたいことはたくさんありますが、写真力や編集力など、まだまだ自分の実力不足を感じるところです。■季節の変わり目、体調には十分にお気を付けください。（西橋）

ⓘ暮らしのカレンダー

村内全域 診療所送迎車運行日 ※予約は前日まで

乳 保 やまゆり乳児室・保育室［こ］

A 筋力づくり教室［保］

昼 あおぞら号昼バス運行日

June 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。

日	月	火	水	木	金	土
■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)						6/1 ●親子遠足［こ］ ●チャレンジスクール ●中山間地域フォーラム …15:30～［公］
2 ㊡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	3 診療所送迎 村内全域	4 診療所送迎 西野・西山	5 診療所送迎 中野・東石 ●筋力づくり教室 Eコース［保］ E	6 診療所送迎 青生野 ●わくわく図書館ひろば …16:00～［図］	7 診療所送迎 富田・渡瀬 ●筋力づくり教室 Dコース［保］ D	8
9 ㊡つちやクリニック(塙町) ☎43-2250 ●親子読書教室…10:00～［図］	10 診療所送迎 村内全域 ●3～4か月児健診	11 診療所送迎 西野・西山	12 診療所送迎 中野・東石 ●やまゆり保育室［こ］ 保	13 診療所送迎 青生野	14 診療所送迎 富田・渡瀬 ●筋力づくり教室 Aコース［保］ A	15
16 ㊡東舘診療所(矢祭町) ☎46-2312 ●納税表彰式・納税組長会議…9:30～［公］	17 診療所送迎 村内全域	18 診療所送迎 西野・西山 ●筋力づくり教室 Bコース［保］ B	19 診療所送迎 中野・東石 ●やまゆり乳児室［こ］ 乳	20 診療所送迎 青生野 ●心配ごと相談会［公］ ●7か月児・10か月児健診	21 診療所送迎 富田・渡瀬 ●筋力づくり教室 Cコース［保］ C	22
23 ㊡和田医院(棚倉町) ☎33-2012 ●消防協会東白川支部幹部大会 ●第28回さわやか高原ロードレース大会	24 診療所送迎 村内全域	25 診療所送迎 西野・西山 ●筋力づくり教室 Dコース［保］ D	26 診療所送迎 中野・東石 ●筋力づくり教室 Eコース［保］ 昼 E	27 診療所送迎 青生野 ●やまぶきの会［保］ 昼	28 診療所送迎 富田・渡瀬 昼	29
30 ㊡大木医院(棚倉町) ☎33-2424 ●第74回健康づくり夏季球技大会 ●住民健康診査						

㊡＝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

やまゆり乳児室・保育室

問こどもセンター☎29-1010

在宅で育児されている家庭向けの子育て交流・支援サービスです。参加費は無料。

対象　乳児室…6か月～1歳6か月　保育室…1歳7か月以上

毎月8日は歯の日です

防災無線で虫歯予防を呼びかけます

今月の担当は、鮫川中学校 保健給食委員会です！

鮫川中学校　1年

小林拓斗（たくと）さん、**小松祐斗**（ゆうと）さん、**水野谷花菜**（かな）さん、**関根萌珈**（もか）さん、

