

【広報】 さめがわ

PUBLIC RELATIONS SAMEGAWA

March
2023
第827号

3



March
2023
3

令和5年3月1日発行（毎月1日発行）
第827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館 39番地5

福島交通バス【宝木経由・湯の田温泉行】

特集

公共交通の旅

あなたの何気ない



「日常をキリトル」世界

令和4年度「インスタでさがわ応援隊」企画「あなたの何気ない日常をキリトル世界」が実施されました。参加者はInstagramに、村の日常の何気ない風景、自分のお気に入りスポットなどを投稿しました。今回は数ある投稿の中でもキラリと光る6枚を、講師である吉田写真館の吉田智一さんを選んでいただきました。



ファインダー越しの世界は
何気ない日常を特別に—。

インスタでさがわ応援隊



#インスタでさがわ応援隊 #さがわいいところ #鮫川村 #強滝 #鹿角平 #江竜田の滝 #凍み餅 #紅葉 #モデル撮影 #手まめ館 #インスタでさがわ応援隊募集中

審査員の吉田さんから一言

今回の講座では「人と風景」をテーマに様々なシチュエーションで学んできました。鮫川村の四季折々の風景の中にどう人物を入れるか。それは構図や太陽の当たり具合など選択のポイントが多くなりとても難しいです。今回の作品の中で人物が入っている作品はどれも風景と人物のバランスが良く、また人物の動き（しづさ）がとてもユニークで上手に捉えられていると感じました。人物の動きはなかなか自分でコントロールできないものですが、粘り強く良いアングルとタイミングを探して撮った力作だと思います。

また風景のみの作品も大胆な構図で季節感を表現している素晴らしい作品だと思います。今回は一昨年と比べ一眼レフカメラやミラーレスカメラの使用も多かったです。スマホよりもレンズやカメラの設定を細かく変えられるデジタルカメラを使うと表現の幅が広がります。ぜひ、積極的にカメラを持ち出していろいろな被写体にチャレンジしてほしいと思います。素晴らしい写真でした。



SNSでも情報配信中

村公式アカウントはコチラ



facebook



instagram



line

編集後記

■2月は大寒波と数年ぶりのドカ雪が鮫川村を襲いました。水道管や道路が凍結して大変な思いをした人も多いのではないのでしょうか。昨年から我が家に住み着いた猫はすっかり飼猫になりました。寒さのせいなのか、ストーブの前からなかなか動きません。気持ちよさそうに温まっている姿を見ると癒されます。（菊地）

今日はハンドルを握らない 自由な旅が始まる予感

いつもは車を使って移動している2人。
今回は公共交通を使って鮫川村を体験してもらいました。

郡山市 ...▶ 鮫川村

今日は鮫川村の温泉施設「さざり荘」に行ってみよう！



広報さめがわが
2人に密着しました！

今日のスケジュール

9駅
約50分の道のり！

郡山駅から水郡線に乗り
込んで旅はスタートしま
す。最初に目指すのは磐
城石川駅！

さめがわファンクラブ会員
芳賀友洋さん

水郡線を降りたら
福島交通バスに乘
り換えます。

鮫川村地域公共交通協議会
会長 鈴木大介さん

石川駅停留所から鮫川村
「湯の田温泉」まで33駅
40分のバス旅！！

湯の田温泉でバスを降り
て、とりあえずお腹が空く
時間だったので"おしゃべ
りキッチン"で昼食を散策。
その後は館山周辺を散策。

PM 1 : 00

館山公園を散策

結構良い運動になりそう...息切れが... (笑)

ファンクラブ看板の前で写真が撮れました!

温泉の後はまた読書でも...

PM 1 : 30

温泉にゆっくり浸かります

Wi-Fiもあって助かる...!

RECOMMENDED!

④ 鮫川村にて

11時36分にさざり荘に到着。ちょうど昼食の時間だったので"おしゃべりキッチン"に向かうことに。冬晴れの心地よい空の下、歩いて向かいます。昼食を済ませたあとは、手まめ館でお土産を買うことに。途中にある新宿トンネルを通ります。トンネルを歩くのはちょっとドキドキしました。手まめ館で納豆や豆乳などを買い、館山公園を散策することに。食後の運動には丁度良い道のりです。さざり荘で入浴後は、読書や調べものなど、おのあの好きな時間を過ごしました。2人ともとてもリラックスした様子で、鮫川村を楽しんでもらえたようです。

PM 12 : 40

手まめ館で買い物 & デザート

ついつい買い過ぎてしまいました!

食後のアイスは格別だね~♪

PM 12 : 00

おしゃべりキッチンで昼食

お腹空いた...いただきます!!

品数豊富で迷っちゃうな~♪

AM 11 : 36 着

さざり荘に到着

福島交通バス

PM 4 : 50 発

磐城石川駅へ向かいます

名残惜しいけど...また来ます!!

温泉に早く入りたいけど、お腹が空きました!

おしゃべりキッチンに行こうか!



お酒買ってくれば良かったね (笑)



僕も考えてましたよ~♪

AM 9 : 18 発

水郡線

いよいよ出発です!!



郡山駅集合!!



切符購入



開札通過

① 郡山駅をスタート

郡山駅で待ち合わせた2人は切符を買って水郡線へ乗り込みました。ガタンゴトンと電車(ディーゼル機関車)に揺られながら磐城石川駅へ向かいます。「山が綺麗だな~」と車窓からの眺めを堪能し、普段の車移動では味わえないことに気づき始めました。

AM 10 : 03 着



磐城石川駅

AM 10 : 59 発



福島交通バスで鮫川村へ!



バスに乗るまで時間があるから、時間が潰せるものがあると良いですね!

② 磐城石川駅に到着

バスの出発まで50分程...駅前を少し散策することに。JAの直売所があったので寄ってみました。美味しそうな焼き芋が目にとまり、小腹が空いていたのでさっそく購入。10時59分発の福島交通バス【宝木経由・湯の田温泉行】に乗り込んでいよいよ鮫川村に向かいます!

③ バスの中で

石川駅前を出発した福島交通バス。鮫川村に近づくにつれて道がどんどん狭くなっていきます。大きい車体が狭い道を進んでいく様子2人とも驚いています。スマートフォンで車内や車窓からの景色を撮影し思い出を残していました。



公共交通の旅【タイムスケジュール】

9時00分	郡山駅集合
9時18分	水郡線・水戸行に乗車
10時03分	磐城石川駅に到着
10時59分	福島交通バス【宝木経由・湯の田温泉（さざり荘）行】乗車
11時36分	さざり荘に到着
12時00分	おしゃべりキッチンで昼食
12時40分	手まめ館で買い物
13時00分	舘山公園を散策
13時30分	さざり荘で入浴
16時50分	福島交通バス【石川営業所行】に乗車
17時27分	石川駅前に到着
17時40分	磐城石川駅で水郡線・郡山行に乗車
18時28分	郡山駅に到着



交通費

JR水郡線▼
郡山 - 磐城石川
770円

福島交通バス▼
石川 - さざり荘
960円

片道合計
1,730円

郡山 - さざり荘

▶往復 **3,460円**

普段は車での移動がほとんどのお二人。「運転しなくていい」安心感と、非日常感が相乗効果となって満足度が高い旅になったようです。特に福島交通バスは、田舎の狭い道を大きい車体でどんどん走っていく様子がとても魅力的だと話します。ぜひみなさん

乗ってみたいと分からない公共交通の魅力とは

今回は「公共交通の旅」をテーマに、郡山からさざり荘までをすべて公共交通機関で移動しました。時刻表を調べれば来れることはすぐに分かれますが、実際に乗ってみないと分からない課題もあります。石川駅でのバスへの接続時間、さざり荘に着いてからの周辺施設への移動手段など、解決できれば更に楽しみ方のパターンが増えるはず。今回のように、舘山公園や手まめ館へは徒歩移動が可能ですが、江竜田の滝、鹿角平などへの移動は、現状車でないと難しいでしょう。

来れることには来れる

public transportation
公共交通の旅



To Be Continued...

令和5年度も引き続き「公共交通の旅」は企画いたします。

今回は福島交通バス【塙・鮫川線】の旅を予定しています。

企画に参加したい、興味があるという人は村総務課企画情報係にご連絡ください。

村総務課企画情報係 ☎49-3111

人も超ローカルな公共交通機関で鮫川村に来れることを村外に住む知人や友人に教えてみてください。

public transportation
公共交通の旅



福島交通バス

PM **5:27** 着



すぐに水郡線が待つから急げ!!

磐城石川駅に戻ってきました

水郡線

PM **5:40** 発



郡山駅へ向かいます

参加者の声

(福島市在住)

芳賀友洋さん

さがわファンクラブ会員



鮫川村に車を使わないで来れるとは驚きでした(笑)。村に着いてからレンタサイクルやタクシーがあると行動範囲が広がるのもっと村の魅力を味わえると思いました。お土産を預けられる場所もあるととっても行動しやすくなりますね。美味しい食事と温泉で癒されました。



鮫川村地域公共交通協議会 会長

鈴木大介さん

福島交通バス【宝木経由・湯の田温泉行】に初めて乗車しました。どんどん険しい道をバスが進んでいくので、まるでミステリーツアーのようなワクワク感を味わうことができました。さざり荘はWi-Fiも使えるので、温泉に入りながらのワーケーションにもピッタリではないでしょうか。

【湯の田温泉・福島交通石川営業所】
福島交通バス・ダイヤグラム

石川営業所【平日】	46	50	46	50	00	36	30	
6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
湯の田温泉	00	36	00	36	46	50	16	
石川営業所【休日】	46	50	46	45				
6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
湯の田温泉	00	36	00	31				

就職、転勤、進学などで異動の届出をする際は
本人確認書類を忘れずに

異動届出や住民票、戸籍、所得証明書などの各種証明書を取得するためには本人確認が必要です。マイナンバーカードや運転免許証を必ずご用意ください。

忘れずに
チェック！

届出		必要なもの	☑ チェックリスト	提出期限
引越しする	村外に引越し	転出届	☐ 転出先の住所 【本人確認書類】 ☐ マイナンバーカード…持っている人のみ ☐ 運転免許証 【村に返却します】 ☐ 各種保険証 …国保・介護・後期など ☐ 印鑑登録証 ☐ こども医療費受給者証	新しい住所地に住み始めるまでに
	村内に引越し	転居届	☐ 転居先の住所 【本人確認書類】 ☐ マイナンバーカード…持っている人のみ ☐ 運転免許証 【登録住所を変更します】 ☐ 各種保険証 …国保・介護・後期など ☐ 印鑑登録証 ☐ こども医療費受給者証	引越した日から14日以内
		転入届	☐ 転出証明書（前住所地で発行） 【本人確認書類】 ☐ マイナンバーカード…持っている人のみ ☐ 運転免許証 ☐ 国民年金手帳（加入者のみ） ☐ 保険証（社保加入者のみ）	
健康保険が変わる	就職して社保に加入した	喪失届	☐ 新しい保険証 ☐ 国民健康保険証…村に返却	加入保険が変わった日から14日以内
	退職して社保を脱退した（国保に加入）	取得届	☐ 資格喪失証明書（勤務先で発行） ☐ こども医療費受給者証…村に返却	加入保険が変わった日から14日以内

転勤や就職、進学などにより住所が変わる人は、新しい住所地の届出が義務付けられています。また、届出をしていないと、国民年金や国民健康保険、各種手当などの給付を受けられなくなる場合があります、さまざまな場面で影響がでてきます。忘れずに手続きをしましょう。

問 村住民福祉課住民係 ☎ 49- 3112

東白クリーンセンターからお知らせ

し尿・浄化槽の収集料金改定

東白クリーンセンターでは、令和5年4月1日から、し尿及び浄化槽の収集・清掃料金を改定します。改定後の料金につきましては、下記の改定料金表のとおりです。

また、家屋解体に伴う家具などの片付けを事業者が発注する場合は、一般廃棄物処理業許可を取得している事業者が発注してください。未取得事業者は、一般廃棄物処理及び収集運搬ができません。

なお、詳細や不明な点がありましたら東白衛生組合にご連絡ください。

問 東白衛生組合
☎ 43-0378



種別	旧料金	新料金
し尿収集手数料	基本料金：1,650円 / 180ℓ	基本料金：1,815円 / 180ℓ
	18ℓ / 165円	18ℓ / 181円
し尿浄化槽清掃手数料	基本料金：11,000円 / 1,000ℓ	基本料金：12,100円 / 1,000ℓ
	100ℓ / 1,100円	100ℓ / 1,210円

納付が困難なときに

学生納付特例制度

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入し、国民年金保険料を納付しなければなりません。しかし、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。申請を希望する人は、必要書類をご準備のうえ日本年金機構に郵送、またはお近くの年金事務所や村住民福祉課にお申し出ください。

必要書類 ▼申請書（20歳になると学生納付特例制度の申請書が届きます） ▼学生証のコピーまたは在学証明書

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までの1年間です。承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月初め頃に再申請の用紙が届きます。継続して学生納付特例制度の申請を希望する場合は、必要事項記入のうえ返送してください。

問 村住民福祉課住民係
☎ 49-3112 / ねんきんダイヤル ☎ 0570-051165（ナビダイヤル） / 白河年金事務所 ☎ 0248-2714161

令和5年3月9日から3月16日まで展示

阿武隈川上流児童図画コンクール入賞作品

展示期間 令和5年3月9日
～3月16日（8時30分～17時）
土日除く／初日は13時から、

最終日は13時まで）
展示場所 村公民館ロビー

収穫量20.6t 目標達成率103%

令和4年度・大豆の収穫が終わりました！

	目標	実績	達成率
面積	15.0ha	15.98ha	107%
生産者数	60人	55人	92%
反収	150kg/10a	128.9kg/10a	86%
収穫量	20t	20.6t	103%



一反歩あたりに計算した場合の最高収穫者は
“森 元良”さん（遠ヶ竜）です。

森さんから一言

初めての大豆栽培でこのような結果になり大変驚いています。先輩たちの話を良く聞き、教科書通りに、マメに草取りをして無事に収穫できて安心してあります。来年度もできる範囲で続けたいと思います。

ご協力いただいたみなさま、ありがとうございます。



苦情が増えています…

犬のフンは
必ず持ち帰りましょう！

散歩中の飼い犬のフンは必ず自宅に持ち帰り処理してください。道端に放置することは周辺住民の迷惑になります。また、ブラッシングした毛の塊も必ず持ち帰ってください。

○簡単なフンの処理の仕方

- ①フンの上にトイレットペーパーなどを被せる
- ②ビニール袋を手袋にしてフンを掴む
- ③ビニール袋を裏返す
- ④そのままビニール袋の口を結んで持ち帰る



大切な家族の一員である犬の
世話は飼い主の責任です。周囲
の人のことを考え、みんなが気
持ちよく散歩ができるようにお
願いいたします。

今年も大豆の栽培を奨励します

品種と種子配付価格

品種：ふくいぶき／おおすず
価格：1kg あたり100円
※10a あたり 3kg の割合で配付します

村では、高齢者や地域の方々の生きがいつくりと耕作放棄地の発生を防ぐことを目的に、村の特産品である大豆の栽培を奨励しています。収穫した大豆は村が全量買い取り、手・まめ・館で味噌や納豆などに加工して販売しています。

ぜひ村の取り組みにご賛同いただき、みなさんと一緒に“まめで達者な村づくり”を推進しましょう。

令和4年度産大豆買い取り実績価格

等級	大粒	中粒	小粒・紫斑	くず
1kg あたり	600円	500円	400円	40円

おおすずは高冷地向けの早生品種で、推奨地区は渡瀬、青生野です。

申込
方法

作付けを希望する人は、3月15日配布予定の申込用紙に必要事項を記入し、4月7日（金）までに村農林商工課農政係に提出してください。エン麦および有機たい肥「ゆうきくん」も同じ用紙でお申し込みいただけます。なお、種子配付は5月中旬に実施する予定です。

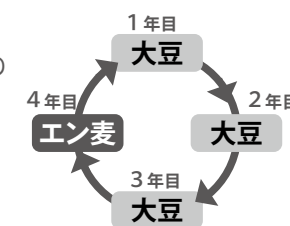
良質な大豆をつかって収量アップを目指そう！

大豆は毎年同じほ場で作付けすると、品質や収量が低下します（連作障害）。連作障害の対策として、数年に1度緑肥作物などを作付けすることが有効です。大豆の場合は、大豆を3年、緑肥作物1年の4年間のサイクルで作付けすることで良質な大豆となり、収量の増加を見込むことができます。

村の支援策

- ☐エン麦（種子の無料配付）
- ☐たい肥（ゆうきくん）の購入支援

◎緑肥作物（エン麦）
を活用した土づくりの
イメージ



◎有機たい肥「ゆうきくん」の
半額を支援
たい肥散布の下限面積は5a。
散布量目安：10a あたり 1t

令和5年度から収穫用の刈取機を貸し出します

※詳細は村農林商工課農政係にお問い合わせください。

問 村農林商工課農政係 ☎49-3113

令和5年4月1日から

村体育施設使用料の減免申請

年間を通して、村農業者トレーニングセンターをはじめ村体育施設を利用し、減免を希望する団体は、使用料減免申請書を提出してください。

提出先 さめがわスポーツクラブ（村農業者トレーニングセンター内）

減免期間 令和4年4月1日以降で申請書提出日から翌年の3月31日まで

申請方法 申込書に必要事項を記入のうえ、会員名簿を添えて提出してください。

その他 ▼複数の団体で構成される団体は、本会などの役員および単位団体の代表者を明記してください。▼会員名簿は任意の様式で構いませんが、代表者の連絡先（電話番号など）を明記してください。

▼新年度の代表者の変更を予定している団体は、申請時の代表者で提出し、変更があった場合は速やかに新代表者を報告してください。▼月ごと

の使用許可申請書はメールでも受け付けます。ご希望の団体はメールアドレスをご記入ください。

■特定非営利活動法人さめがわスポーツクラブ（村農業者トレーニングセンター内）
☎49-3295

時間額は858円

福島県最低賃金が変わりました

福島県最低賃金は、常用、臨時、パートタイマー、アルバイトなどの名称にかかわらず福島県内の全ての労働者に適用され、使用者はその金額以上を支払わなければなりません。また、最低賃金には次の賃金は算入されません。

①精皆勤、通勤、家族手当

②時間外、休日の割増賃金および深夜手当

③臨時に支払われる賃金、1か月を超える期間ごとに支払われる賃金

■福島労働局労働基準部賃金室
☎024-536-4604

令和5年3月1日から3月28日まで

農業委員と農地利用最適化推進委員の公募開始

公募期間 令和5年3月1日（水）～令和5年3月28日（火）

応募方法 推薦用紙または応募募用紙に必要事項を記入し、村農業委員会事務局へ持参または郵送。各用紙は村農業委員会事務局のほか、ホームページからも取得できます。

任期 ▼農業委員：令和5年7月20日から令和8年7月19日

まで ▼農地利用最適化推進委員：令和5年7月下旬から農業委員の任期の日まで

報酬 ▼農業委員20万4000円（年額） ▼農地利用最適化推進委員16万3000円（年額）

その他 公募期間中および期間終了後、応募状況をホームページにて公表します。村内に住所がある人はどなたでも応募できます。必ずしも農業に関する深い知識を持つている必要はありません。村の農業発展に寄与したい人、農業者と広く関わりたい人など、興味がある人は応募またはご相談ください。

■村農業委員会
☎49-3113



令和4年度さめがわフアンクラブ抽選会

45名が当選しました

2月9日に村役場正庁でさめがわフアンクラブ抽選会が行われました。村長、副村長、教育長が抽選を行い、会員45名が当選しました。当選者には鹿角平BBQ券や「結び」ペア宿泊券など豪華景品が贈られる予定です。村長は「フアンクラブ会員は800名を超えています。ぜひ村にも来ていただき魅力を味わって欲しい」と話しました。抽選会の様子は後日YouTubeで公開されます。



村HP

地域公共交通計画が策定

地域の足を考える

2月21日に村地域公共交通協議会で鮫川村地域公共交通計画が策定されました。この計画をもとに実証事業などに取り組んでいく予定です。



令和5年度

筋力づくり教室参加者募集！

【筋力づくり教室って何？】

介護予防（寝たきり・認知症）及び自立生活支援の一環として、村民が、元気に自分自身の身の回りのことができ、生きがいを持って、楽しく、安心して暮らせるよう、心身の機能低下の解消を図り、社会的自立を推進することを目的とした、運動や脳トレなどを実施する教室です。

内容 イスに座って行うストレッチ・筋力トレーニング、シナプソロジー（脳トレ）、口腔衛生・栄養などの講座、体成分測定など

開催期間 令和5年4月～令和6年3月 ※全日程は村のカレンダーをご覧ください。

参加費 500円（昼食代として）

対象者 村在住の65歳以上で在宅の人

持ち物 飲み物、タオル

送迎 送迎を希望する人は教室参加を申し込むときにお伝えください。

申込方法 電話で村住民福祉課へ申し込んでください。※年間を通じて募集しています。

すでに筋力づくり教室に参加している人は申込み必要はありません。



■村住民福祉課福祉係 ☎49-3112



米麴をほぐす参加者たち

伝統の味を引き継ぐ 公民館事業で味噌づくり

1月21日、24日に「石田みそ」を継承する味噌づくり教室が旧給食センターで開催され、両日合わせて約20人が参加しました。参加者は麴をほぐす作業や蒸した大豆をつぶす作業を体験しました。終始楽しく作業をしている様子が印象的でした。



蒸した大豆がたくさん



賀寿を手にして笑顔のマスミさん

満100歳おめでとうございます 坂本マスミさん(中沢)に賀寿贈呈

1月30日に坂本マスミさんが満100歳を迎えられ、坂本さんの自宅で賀寿贈呈式が行われました。村長から賀寿・祝金・花束が贈呈され、村老人クラブ連合会長の前田三郎さんから賀寿と花束、富田老友会会長の鷺野谷弘行さんからは鉢花が手渡されました。

マスミさんは好き嫌いがなく、三食必ず食事をとり元気いっぱいです。ひだまり荘のデイサービスを一番の楽しみにしています。

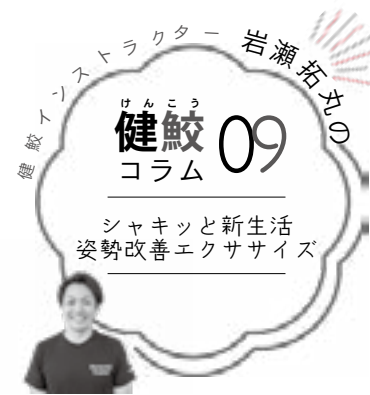


宗田豊さん(右)、イネ子さん(左) ご夫婦

長年の功績を称えて

宗田豊さんが交通栄誉章緑十字銀章を受章

2月16日に宗田豊さん、イネ子さんご夫妻が村長室を訪れ、交通栄誉章緑十字銀章を受章したことを報告しました。この章は長年に渡る交通安全への取り組みが認められたもので、警察庁長官と一般財団法人交通安全協会会長から贈られました。イネ子さんにも交通安全協会会長から感謝状が贈られました。豊さんは「心から感謝します。受章はみなさまのお陰です。これからも力がある限り地域と家族のために頑張ります」と感謝と抱負を話しました。



3月は年度の終わりということもあり、入学・進級、新社会人となる方や人事異動など、4月からの新しい生活に向けた準備をする期間でもあります。そのため忙しい日々を過ごされる方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、新生活に向けて気持ちを切り替えるための、「シャキッと姿勢改善エクササイズ」を紹介します。

姿勢が悪くなる要因

人の「正しい姿勢」は「正しい骨の配列」とも言えます。デスクワークや運転などで長時間座っていたり、片側に重心が寄ってしまう体勢が多いと筋肉のバランスが悪くなり、姿勢が悪くなるのです。例えば座って背もたれに寄りかかる体勢では腹筋が縮み、背筋が緩むため身体が前方に丸まっていき、だんだん猫背になってしまいます。

このことから、姿勢を改善するには硬い筋肉をストレッチで柔らかくし、弱い筋肉を鍛えることで姿勢改善に繋がります。

悪い姿勢（猫背）



良い姿勢



正しい姿勢とは？

◆正面から見た姿勢

- ①左右の肩の高さが同じ
- ②腰骨の高さが同じ
- ③膝とつま先が真っ直ぐ前に向いている

◆横から見た姿勢

- ①耳たぶ
- ②肩
- ③腰骨
- ④膝
- ⑤くるぶし

5か所が一直線上にある

姿勢改善エクササイズ～猫背編

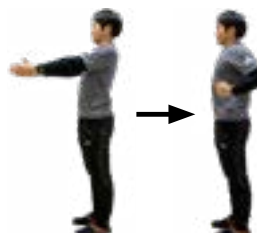
◆胸のストレッチ（10秒～20秒キープ）

両手を広げ、腕を後ろに引きます。肘を伸ばし切らないようにするのがポイントです。



◆背中トレーニング（10回～20回繰り返す）

両手を前に伸ばしたところから、後ろに物を引っ張るようにして背中を寄せます。



※肩がすくまないように気をつけましょう。

◆腿裏のストレッチ（片脚ずつ10秒～20秒キープ）

片方の脚を一步前に出し、膝を伸ばします。（後ろの脚は膝を曲げます）



※お尻を引きながらお辞儀をするように体を前に倒します。

いかがでしたか？同じ姿勢が長くなることが、姿勢不良の主な原因ですので、お仕事の合間にイスから立ち上がるだけでも実は姿勢改善に繋がります。日々の積み重ねで体は確実に変わっていきますので、まずはご自身にできることを地道に継続してみましょう。

問 村住民福祉課福祉係 ☎49-3112

Book 図書の缶詰

図書館からおすすめの本をご紹介します
鯉川村図書館 ☎ 29-1150

もしあと1年で人生が終わるとしたら？

小澤竹俊、アスコム

自分の人生を振り返ってみて、後悔することはありませんか。もし人生があと1年しかないとしたら。あなたは何をしますか？あなたはどう生きますか？一度しかない自分の人生をどう色づかせていくか。考えるきっかけとなる一冊です。

整う住まい。いつも心地よく、いつまでも美しく

ジュゼッパ・フェスタ、岩崎書店

5歳の時に失明した男の子ルーチョ。彼は、運動も、音楽も、おしゃべりも、本を読むことも大好き。ただ、「目が見えない」からと周りに差し伸べられるその手はどうしても好きになれなかった。大好きな登山で彼は素敵な体験と出会う。



第3土曜日は
家族一緒に読書の日
←新着図書はコチラ

むし歯のない子

9月22日と11月24日に村保健センターで行った3歳児歯科健診で、むし歯のなかったお子さんは8人でした。

(①保護者②むし歯にならないために頑張ったことなど)



かんね かんねさん
赤坂西野字見渡
①父・政市郎 母・郁美
②毎日お兄ちゃんたちと頑張って磨いています。



しずく あいざわさん
赤坂東野字遠ヶ竜
①父・勇二 母・こずえ
②大きく口を開けて歯みがきを頑張っています。



えみな ほんちょさん
西山字落合
①父・聡 母・苑可
②毎日の仕上げ磨きを頑張りました。



みなと なかがわさん
石井草字森ノ前
①父・智 母・万由美
②毎日欠かさず一生懸命頑張っています。



りょうせい とやまさん
赤坂西野字大塩
①父・博勝 母・久美
②毎日歯みがき、仕上げみがきも頑張っています。



そうや ほんむらさん
西山字岩野草
①父・潔 母・彩
②毎日仕上げ磨きをがんばりました。



きょうすけ はぎわらさん
渡瀬字江竜田
①父・聖 母・明香
②夜の仕上げ磨きを毎日頑張りました。



れんき りゅうさきさん
赤坂中野字真坂
①父・大 母・仁美
②毎日欠かさず歯みがきを頑張りました。



私は高校を卒業し、社会人生活があと少して5年目になります。仕事では、製造系の工場で働いています。入社したての頃は、右も左もわからず、上司や先輩についていくので一杯でした。現在では、製品の組み立て、溶接、配線、検査など、色々な仕事ができるまで成長することができました。

そんな日々を送ってきて、一番感じることは時間の大切さです。学生の頃は1日にゆとりがある生活でした。社会人になると出勤時間や納期対応、工数などの時間を強く意識するようになり、1日があつという間に過ぎてしまいます。そのため、若いうちしかできないことに取り組む

村民【随想】リレー ― (295)

笹島 匠悟さん

盛年重ねて来らず

うと思いました。私は、アウトドアの趣味が好きで、特に釣りに熱中しています。来年度はキャンプデビューと、昔からの憧れだった富士登山にも挑戦したいと考えています。

最後に、今こうして生きている日々が、当たり前ではなく、一日一日が大切なものであり、かけがえのないものだと思いました。これからも健康に気をつけて、感謝を忘れずに今を全力で楽しむ人生を送っていききたいです。

次号は、谷中亮さん(新宿)にバトンタッチ！

俳句

九十五の書き初め届く翔の文字

中井 恒峯

大寒の手のひらにある生命線

渡辺 家造

久慈川の氷花の便りや旅心

山本 恵子

南南東友の手作り恵方巻

鈴木 米子

一段と声はりあげて福は内

斎須 信子

短歌

吹雪く日の留守居は淋し声あげて口遊みおり「北国の春」

鈴木イミ子

寒のなか枯れ葉に包まれ白菜は光を溜めて畑に静もる

須藤 幸子

ほかほかのあんまん一つ手みやげに「顔見に来た」と息子は寄りて行く

関根キヌ子

コトコトとストロップにかかる鍋の音夫をまらおり夕餉の仕度

赤坂 和子

明けの月日ごと東に移りゆく豆まきの声立春来たる

藤田智枝子

立春が後押しするか雪解けの背伸びして待つ梅と鶯

矢吹 一二



広報さめがわではみなさんの俳句・川柳・短歌などの作品を募集しています。掲載の相談は村総務課広報担当まで。
☎ 49-3111

鮫川村役場

(代表・総務課) ☎ 0247-49-3111

FAX 0247-49-2651



災害時対応電話

☎ 49-3302・☎ 49-3303

■開庁時間 平日 8時30分～17時15分

住民票や所得証明書などを求め、業務時間内の来庁が難しい人は、事前に電話をいただければ時間外でも対応が可能です。
土日祝日の交付はできませんのでご了承ください。

■ふるさと納税・寄付 [1月受理分]
※村社会福祉協議会への寄付は除く



・ふるさと納税 … 10件

ふるさと納税サイトはこちらのQRコードからご確認ください↑

アンガーマネジメント講座

日常の中で、ついイライラしてしまった、怒り過ぎてしまったという経験はありませんか？
アンガーマネジメントは決して難しいものではありません。「怒り」の正体や裏に隠れているものを知り、上手に向き合うための技術です。

日時 令和5年3月9日(木) 10時～12時

会場 さざり荘 おおすずの間

対象者 要介護・要支援・事業対象者に認定されている人の家族(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)

参加費 500円(昼食代)

※さざり荘入館料はかかりません。

申込 地域包括支援センターまたは担当ケアマネージャーにご連絡ください。

その他 研修後は昼食を準備します。さざり荘の温泉に入り、介護の悩みや喜びなどを語り合いながらリフレッシュしましょう。

☎村地域包括支援センター☎29-1233



母子・父子家庭のみなさん 相談無料・秘密厳守

仕事について悩みはありませんか？

・現在の仕事を続けていくか迷っている

・自分にあった仕事を見つけたい

・働きながら転職を考えたい

・転職活動のノウハウを知りたい

など、悩みがあるあなたに寄り添って支援いたします。一人で悩まず気軽にご相談ください。

支援内容

・自己分析や自己理解の手伝い

・履歴書や職務経歴書作成の支援

・面接のアドバイス

・希望に沿った求人や職業訓練などの情報提供

・ハローワークへの同行・連携支援

☎福島県県南保健福祉事務所 児童家庭支援チーム ひとり親家庭就業支援専門員

☎0248-22-5647

☎東白川福祉相談コーナー(県棚倉合同庁舎内)での出張相談も可能です

☎0247-33-2225

9時～17時(土日祝日・年末年始除く)



インボイス制度説明会

税務署では事業者を対象に消費税のインボイス制度に関する説明会を開催します。

開催日 令和5年3月7日(火) / 23日(木)

時間 課税事業者向け…10時～11時

免税事業者向け…14時～15時

申込期限 7日…令和5年3月1日(水)

23日…令和5年3月16日(木)

会場 サンフレッシュ白河 会議研修室

※定員になり次第、受付終了します。

☎白河税務署 法人課税部門

☎0248-22-7128



自動車の移転・抹消は3月末までに済ませましょう

自動車税種別割は、毎年4月1日(午前0時)現在で車検証に登録されている「所有者」または「使用者」に課税されます。例年、「所有していない自動車の納税通知書が届いた」「納税通知書が届かない」などの問い合わせが多く寄せられています。

自動車の登録内容に異動(移転・変更・抹消)がある場合は、3月末までに福島運輸支局などで手続きを済ませましょう。

(登録手続きに関すること)

☎東北運輸局福島運輸支局いわき自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2016

(納税通知書の送付先変更などに関すること)

☎福島県県南地方振興局県税部課税課

☎0248-23-1519



多重債務・貸金業に関する相談窓口

財務省東北財務局福島財務事務所では、返済しきれないほどの借金を抱えお悩みの人からの相談に応じています。借金の状況をお聞きし、必要に応じて弁護士・司法書士などの専門家に引継ぎを行います。秘密厳守・相談無料です。気軽にご相談ください。また、国や県の登録を受けずに貸金業を営む、いわゆる「ヤミ金融」業者には十分注意してください。利用している貸金業者の登録状況に関する問い合わせや、不正に利用されている預貯金口座に関する相談も受付けています。

受付時間 月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く) 8時30分～12時、13時～16時30分

☎財務省東北財務局福島財務事務所 理財課 ☎024-533-0064(多重債務専用窓口)

“出前講座”のご案内

財務省東北財務局福島財務事務所では、地域のコミュニティ活動や各種団体の会合などにお伺いし「おこづかい帳をつけよう(小学生向け)」「日本の財政を考えよう(一般向け)」「お金の知識について～キャッシュレス時代のお金の知識～(高齢者向け)」「家計管理と資金計画(子育て世代向け)」「金融犯罪被害防止」などさまざまなテーマで出前講座を行っております。

費用は一切かかりませんので気軽にお問い合わせください。

☎財務省東北財務局福島財務事務所 総務課 ☎024-535-0301

暮らしのカレンダー

3/1	水	健鯨運動教室	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日	第1日曜日は環境美化の日	🏥 木村医院 ☎46-3528
6	月		
7	火		🏃 C
8	水		🦷👶👶 B
9	木		🏃 A
10	金		🏃 D
11	土		
12	日		🏥 あらまちクリニック ☎33-8018
13	月	3か月児健康診査 / お母さんの口腔健康相談 卒業証書授与式 (中学校)	
14	火		🏃 E
15	水	やまぶきの会 健鯨運動教室	
16	木		🏃 F
17	金		🏃 G
18	土		
19	日		🏥 つちやクリニック ☎43-2250
20	月	心配ごと相談	🚌
21	火		🏥 東館診療所 ☎46-2312
22	水	修了式 (小学校)	
23	木	卒園式 (こどもセンター) 卒業証書授与式 (小学校) 修了式 (中学校)	
24	金		
25	土		
26	日		🏥 和田医院 ☎33-2012
27	月		
28	火		
29	水		
30	木		🚌
31	金		
4/1	土		
2	日		🏥 大木医院 ☎33-2424

戸籍の窓 ※1月届け出分・敬称略

お誕生	住 所	氏 名	性	月 日	保 護 者
	羽 双 棚 井	琉 翔	男	1. 4	未 有

おく やみ	住 所	氏 名	月 日	年 齢
	中 内	中 川 西 啓 子	1. 6	71歳
	中 山	蛭 田 キ ミ 子	1. 8	92歳
	真 坂	矢 吹 友 一	1. 18	92歳
	寅卯平	舟 木 重 勝	1. 16	91歳
	余所内	関 根 登	1. 17	92歳
	鎌木田	渡 辺 光 壽	1. 20	66歳
	芦ノ草	吉 田 光 隆	1. 25	67歳
	新 宿	鈴 木 保	1. 26	93歳

人の 動き	人口	3,001 人	(-8)
	男	1,529 人	(-6)
	女	1,472 人	(-2)
	世帯	1,054 戸	(0)

診療所送迎車運行日 ※予約は前日まで

曜日	月	火	水	木	金
	赤坂中野				
地区	赤坂東野・石井草	赤坂西野・西山	全村	青生野	富田渡瀬

問 村国保診療所 ☎49-2028

NOTE

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



2月の担当は——
鯨川小学校保健委員会の6年生です。

須藤菜々美さん
水野心海さん
黒田采花さん

👶👶 やまゆり乳児室・保育室 [こ]

🏃 A ~ 🏃 G 筋力づくり教室 [保]

🚌 あおぞら号昼バス運行日

教育委員会便り

— 第10回 —

令和4年度の公民館事業を振り返る

公民館事業とは鯨川村公民館が主催している体験活動を通し、知識と教養を深める事業です。いくつになっても学び続けることの大切さ、村民の交流を目的に、今年度は16の教室・講座を企画し、開催しました。今回は、開催した公民館事業をいくつか振り返りながら紹介します。



【お腹シェイプ】
講師 岩瀬拓丸さん

お腹周りを引き締めて、三大疾病と生活習慣病予防!村民の体作りのサポートしています。
【参加者の声】
「もっと開催して欲しい」
「また参加します」



【ゴルフ教室】
講師 佐藤信夫さん

ゴルフを楽しみながら、健康づくりと参加者の親睦を深めます。
【参加者の声】
「基礎から学べて楽しい」
「楽しくゴルフができました」



【陶芸教室】
講師 奥巴窯
有坂麻美さん

コウゾを釉薬を使用して湯のみ茶碗を作成。作った茶碗でコウゾ茶を飲みました。
【参加者の声】
「自分だけの作品ができて楽しい」
「次は花瓶や皿に挑戦したい」



【篠笛教室】
講師 篠笛奏者
石井勇喜さん

日本の歴史的な楽器「篠笛」を学び、講師の指導のもと「ふるさと」を演奏できるようにになりました。
【参加者の声】
「もっと吹けるようになりたい」
「上達したら知り合いに披露したい」

その他にも…

- ・腰痛予防教室・ふるさと歴史講座・村民登山
- ・地域の寺子屋・俳句教室・書初め教室
- ・ボウリング教室・水墨画教室 など

多くの人が公民館事業に参加しました。

来年度も、参加者の声と村民のニーズを多く取り入れた公民館事業を数多く開催いたしますので、興味のある教室・講座へのご参加をお待ちしております!

マイナポイント登録の
申請期限が5月末までに延長されました!

※3月以降に申請したマイナンバーカードはマイナポイント登録の対象にはなりません。

問 村総務課企画情報係 ☎49-3111