



広報 ゆがわ

No. 510
平成21年

5月号

新しい幼稚園に期待をふくらましていました。



(4月7日 ゆがわ幼稚園)

主な内容

- ▶ 新しい村議会議員が決まりました…… ②
- ▶ 故高羽哲夫さんが名誉村民に…… ②
- ▶ 交通安全母の会総会…… ③
- ▶ 少年消防クラブ結団式…… ③
- ▶ 平成21年度村予算…… ④⑤
- ▶ 教職員・村職員人事異動のお知らせ…… ⑥
- ▶ スポーツ少年団結団式…… ⑦
- ▶ 行事・研修会等のお知らせ…… ⑧⑨
- ▶ 保健だより…… ⑩
- ▶ 村民の文芸発表のひろば…… ⑪
- ▶ 警察署・消防署・消防団からのお知らせ…… ⑫



● 村の花…アジサイ



● 村の木…イチョウ



● 村の鳥…カッコウ

人の動き(4月1日現在)

	総人口	男	女	世帯数
総人口	3,584人	1,704人	1,880人	958世帯
(前月比)	(△18)	(△10)	(△8)	(2)

編集
発行

湯川村役場総務課 福島県河沼郡湯川村大字笈川字長瀬甲875番地5
ホームページアドレス <http://www.vill.yugawa.fukushima.jp>
メールアドレス yugawa@vill.yugawa.fukushima.jp

〒969-3593
TEL 0241-27-8800
FAX 0241-27-3760

新しい湯川村議会議員が 決まりました。

任期満了に伴う湯川村議会議員一般選挙が3月31日に告示され、議会議員定数10名に対し、10名が立候補し無投票となりました。

4月5日の選挙日当日に選挙会が開催され、10名の立候補者が当選人となり、同日の午後、鈴木賢一選挙管理委員会委員長より当選証書が付与されました。今回、新しくなられた湯川村議会議員は次の方々です。

氏名	年齢	集落名	期数
渡部 満雄	58歳	勝常	2
小野 澄雄	58歳	北田	3
小林 昭	63歳	勝常	1



▲当選証書を受領する渡部満雄さん(勝常)

小林 孝一	60歳	田中	3
三澤 豊隆	59歳	中ノ目	3
齋藤 五郎	63歳	勝常	5
高橋 重吉	63歳	中ノ目	3
菅沼 弘志	50歳	高瀬	3
小野 淳一	64歳	北田	5
東條 三郎	70歳	浜崎	5

(立候補届出順)

高羽規子さんに故高羽哲夫氏を名誉村民とする推たい状と記念品が贈られました。

湯川村上田谷地出身で「男はつらいよ」撮影監督であった故高羽哲夫さんを湯川村名誉村民に推たいする議案がこの3月定例議会に提案され、全会一致で可決されました。

4月10日に奥様である高羽規子さんを役場大会議室にお迎えして、村長が推たい状と記念品を贈りました。

なお、この推たい式の様子については、福島中央テレビの『ふくしまの素顔』の番組で放送される予定です。この番組は福島県出身の先人の功績を紹介する30分の番組で6月28日の午後4時55分に放映する予定です。で村民の皆様是非ご覧になって下さい。



▲推たい状を受領する高羽規子さん

小学校交通教室開催

平成21年4月8日(水)、10日(金)に勝常・笈川の両小学校において、交通教室が行われました。

小学校1・2年生は、先生の指導のもと、交差点において安全に横断歩道を渡る練習を行いました。児童達は元気に大きく手を上げ、道路を横断していただきました。また、3年生以上は、警察官から安全な自転車の運転方法の指導を受け、自転車での通行の仕方や、横断の仕方を知っていました。



勝常小学校 交通教室



笈川小学校 交通教室

自衛官募集相談員 委嘱状交付式

4月14日(火)、湯川村役場庁舎内において、『自衛官募集相談員委嘱状交付式』が行われ、湯川村からは梅林由美子さん(桜つつみ)が湯川村長及び自衛隊福島地方協力本部長連名により委嘱されました。

今後は、自衛官を目指す方々への情報提供や相談に応じたり、自衛官募集に関する広報活動などを行うことになります。



▲委嘱を受ける梅林さん(左)



着任のごあいさつ

国分 政美

この度の異動により、三春警察署から会津坂下警察署湯川駐在所に転勤してきました。

私は、今までに喜多方署、田島署、会津若松署、猪苗代署など会津方面の警察署で駐在所や交番で勤務することが多かったのですが、会津は良い所だと思っています。

今回、湯川村で勤務することになり「安全・安心を実感できる湯川村」をめざして精一杯努力していきたいと思っています。前任者同様、皆様の御協力をお願い申し上げます。



交通安全母の会総会開催

去る3月29日（日）、ユースピアゆがわにおいて、会員約30名が出席し『平成20年度湯川村交通安全母の会総会』が開催されました。

来賓として、大塚節雄村長、国分政美湯川村駐在所主任が出席され、盛大な総会となりました。

総会では、平成20年度の事業並びに収支決算が報告され、平成21年度の事業計画及び収支予算を審議し、いずれも原案どおり決定されました。

総会後は、会津若松平和自動車学校管理者の川島茂則さんを講師にお招きし、「自動車学校からみた交通安全」と題し、生涯無事故無違反を目指すための



▲ 総会であいさつをする大塚村長

講習会を開催しました。

自動車が自動では走らない。人間が走らせているといったことや、血液型や干支で、事故を起こしやすい人・事故に遭いやすい人がある。など様々な交通事故や安全の話がされ、参加した母の会の皆さんは、興味深く熱心に講習されていました。



▲ 講演を行う川島茂則さん

終わりに、今後ともますます会が盛んに活動していくことを誓いあつて終了いたしました。

講習会を開催しました。

人間が走らせているといったことや、血液型や干支で、事故を起こしやすい人・事故に遭いやすい人がある。など様々な交通事故や安全の話がされ、参加した母の会の皆さんは、興味深く熱心に講習されていました。

また、クラブ長からは『誓いのことば』が述べられ、クラブ員として家庭や地域において模範となるよう心がけ、予防消防の協力者となることを誓い合いました。



誓いの言葉を述べる遠藤史彬くん(氷谷地) (茨川小学校)

少年消防クラブ結団式

平成21年4月10日（金）、14日（火）に笈川・勝常の両小学校において少年消防クラブ結団式が行われました。

式では、来賓に土屋十文字出張所長、小野消防団長が出席さ



消防手帳を受領する滝沢拓人くん(佐野) (勝常小学校)

全国大会出場!!

去る3月27日、29日に宮崎市で行われた、第2回春季全国小学生女子ソフトボール大会に出場してきました。

大会当日は、小雨と強風の中選手達は元気にプレーしましたが、惜しくも初戦で敗れてしまいました。

なかなか体験出来ない、全国の同世代の子供達との交流やプレーを見聞出来て、子供達はもちろん、監督、コーチ、保護者もいい経験となりました。

今後の練習や大会で発揮出来るよう頑張っていきたいと思えます。



応援して下さい皆様ありがとうございました。

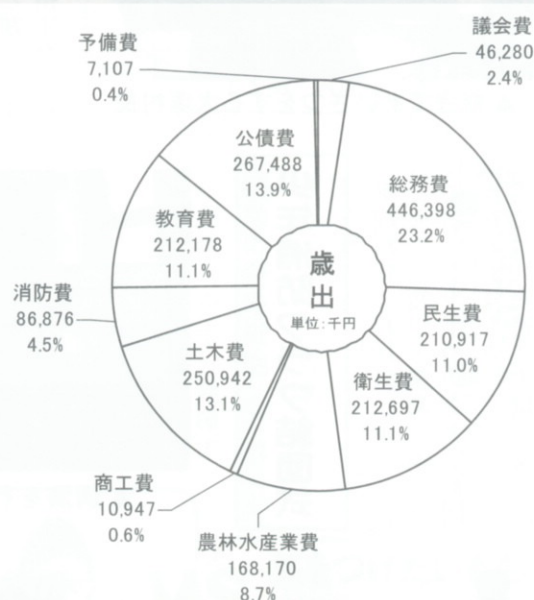
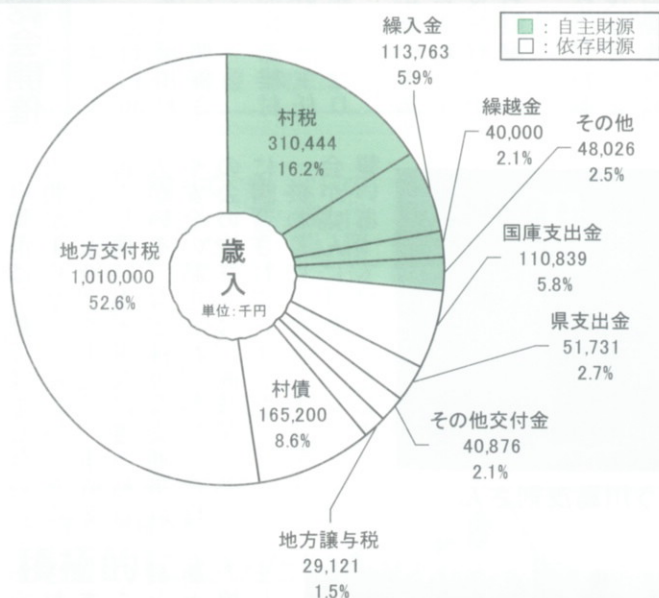
平成21年度予算 総額27億9,102万円

平成21年度の村の予算が3月に開催された第436回湯川村議会定例会で可決されました。

一般会計は、19億2,000万円（前年度当初比11.5%減）、特別会計は8億7,102万円（前年度当初比1.5%増）で、総額27億9,102万円（前年度当初比7.8%減）です。

平成21年度当初予算編成では、各課等へ予算の総枠を配分する総枠予算配分方式により、内部管理経費の徹底した削減を図り、第四次湯川村振興計画の基本理念である、①村民が主役のむらづくり、②健康から始めるむらづくり、③環境と共生したむらづくり、の3つを基本により、充実した住民サービスを図るべく予算編成をしました。なお、21年度新たに村営墓地事業特別会計を設けました。

一般会計予算 19億2,000万円 歳入・歳出予算の構成



主な財政用語の解説

歳入

村 税	村民税、固定資産税や軽自動車税など皆さんが村へ納められる税金
繰 入 金	目的を定め積み立てた基金から繰り入れられるお金
繰 越 金	前年度から繰り越したお金
国庫支出金 県 支 出 金	村の特定な事業に対して国及び県から支出されるお金
そ の 他 交 付 金	その他国などから交付されるお金
地方譲与税	本来は村が徴収すべき税金を、便宜上国が徴収し、村へ譲与される税金
村 債	事業をするときに国や銀行から借りのお金
地方交付税	村の財政事情に応じて所得税、法人税及び酒税など国の税金から交付されるお金

歳出

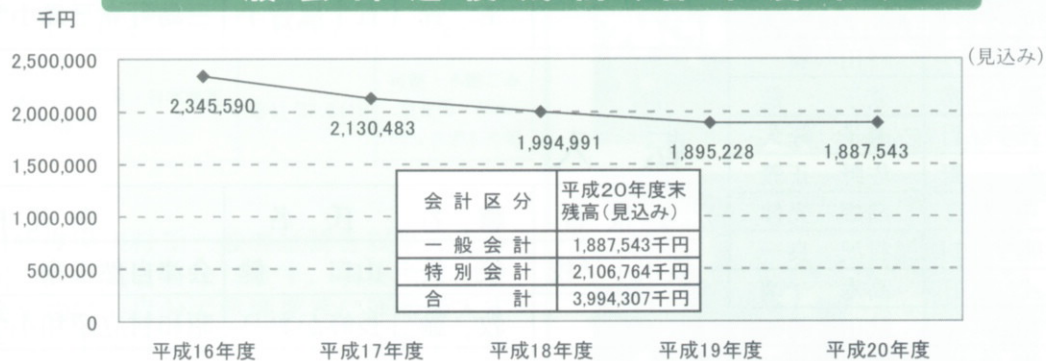
議 会 費	議員報酬や議会運営などに使われるお金
総 務 費	全般的な事務管理などに使われるお金
民 生 費	乳幼児・高齢者・障害者の福祉、保育所の運営などに使われるお金
衛 生 費	健康診断・予防接種やごみ・し尿処理などに使われるお金
農林水産業費	農業の振興などに使われるお金
土 木 費	道路や橋りょうなどの整備に使われるお金
消 防 費	火災や水害、救急などの備えに使われるお金
教 育 費	学校教育・社会教育などに使われるお金
公 債 費	借入金の返済に使われるお金

会計別予算一覧

会計名	平成21年度	平成20年度	対前年比
一般会計	19億2,000万円	21億6,900万円	▲2億4,900万円
特別会計	8億7,102万円	8億5,836万円	1,266万円
国民健康保険	3億5,233万円	3億4,047万円	1,186万円
簡易水道	6,771万円	5,217万円	1,554万円
老人保健	21万円	4,892万円	▲4,871万円
特定環境保全公共下水道事業	1億194万円	9,110万円	1,084万円
農業集落排水事業	5,697万円	6,140万円	▲443万円
介護保険	2億4,668万円	2億2,925万円	1,743万円
後期高齢者医療	2,998万円	3,505万円	▲507万円
村営墓地事業(新規)	1,520万円	—	1,520万円

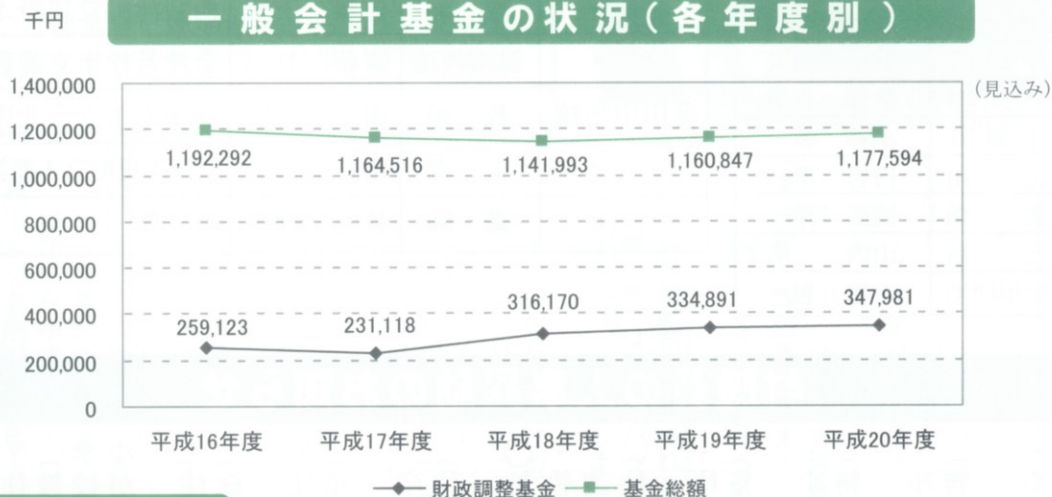
起債残高は39億9431万円!

一般会計起債残高(各年度末)



基金は11億7759万円!

一般会計基金の状況(各年度別)



重点事業

○ 笈川踏切拡幅工事	111,100千円	○ 地域水田農業特別奨励補助金	23,196千円
○ 村道浜崎・高瀬・笈川線改良舗装工事	5,000千円	○ 地籍調査事業	5,487千円
○ 村道勝常・王領線改良工事測量設計	2,500千円	○ 小型動力ポンプ購入	1,789千円
○ コミュニティセンター助成事業	8,300千円	○ 火の見櫓撤去・ホース乾燥塔設置工事	1,300千円
〔20年度からの繰越事業〕			
○ 地域インターネット設備更新事業	6,405千円	○ 学校等AED設置事業	2,195千円
○ LGWANサービス提供設備更新事業	4,911千円	○ 笈川小学校屋内運動場耐震補強事業	59,588千円
○ 旧勝常幼稚園改修事業(地域活性化施設)	20,825千円	○ 湯川中学校校庭防球ネット設置事業	7,340千円
○ 定額給付金給付事業	59,292千円	○ ゆがわ幼稚園駐車場整備事業	9,629千円
○ 子育て応援特別手当支給事業	2,350千円	○ ゆがわ幼稚園施設環境整備事業	7,100千円
○ 農産物加工施設建設事業	32,281千円	○ 湯川村体育館駐車場整備事業	10,490千円
○ 松川住宅改修事業	14,919千円		

平成21年度 湯川村行政区役員名簿

(平成21年度 4月1日現在)

No.	行政区	区長名
1	笈川	星 一男
2	王 領	鈴木富士雄
3	田 中	佐藤 浩之
4	笠ノ目	芦沢 弥市
5	米 丸	小野塚久裕
6	森 台	柏木 新庸
7	西八日町	福地 邦男
8	東八日町	木野 修
9	高 瀬	栗城 茂一
10	水谷地	鈴木 正道
11	上田谷地	蓮沼 一夫
12	沼ノ上	大場 忠平
13	浜 崎	鈴木 四郎(代理)
14	桜づつみ	戸田 賢一
15	勝 常	兼子 勉
16	五丁ノ目	兼子 隆久
17	佐 野	佐野 正義
18	中ノ目	高畑 光伸
19	熊 川	村沢 良一
20	上 扇田	高木 靖
21	亀ヶ代	武田 勝久
22	上 樽川	石川理津子
23	石 伏	矢澤 一之
24	下 樽川	五十嵐 稔
25	中 扇田	兼子 康夫
26	中 台	渡部 吉榮
27	下 扇田	小林 彰一
28	北 田	白岩 孝一
29	堂 畑	渡部 洋一
30	三 島	山内 浩
31	松川団地	小椋 恵一

教職員人事異動

転 出

学 校 名	職 名	氏 名	転 出 先
笈川小学校	校 長	竹野 克雄	退 職
"	教 諭	鹿目しのぶ	会津坂下町立広瀬小学校
勝常小学校	校 長	伊藤 孝男	喜多方市立豊川小学校
"	教 諭	板橋真智子	会津若松市立日新小学校
"	養護教諭	二瓶 明子	喜多方市立第二小学校
湯川中学校	教 頭	岡崎 秀明	二本松市立第三中学校
"	教 諭	齋藤 禎子	会津若松市立第四中学校
"	主 査	五十嵐智子	三島町立三島小学校

転 入

学 校 名	職 名	氏 名	前 任 校
笈川小学校	校 長	山口 健	会津自然の家
"	教 諭	長峰かおり	昭和村立昭和小学校
勝常小学校	校 長	渡部 隆一	猪苗代町立千里小学校
"	教 諭	佐藤 千賀	西会津町立尾野本小学校
"	養護教諭	齋藤 りい	会津若松市立謹教小学校
湯川中学校	教 頭	南 正博	喜多方市立会北中学校
"	主 査	白井支奈子	会津美里町立本郷第二小学校
"	講 師	秋元 健志	新 任

村職員の人事異動のお知らせ

平成21年 4月1日付

() は旧任

・住民税務課長

(教育委員会 教育次長兼公民館長兼
学校給食共同調理場所長兼ユースピア
ゆがわ所長)

・住民税務課長 高橋 清明

・住民税務課住民福祉係主幹 青木 和久

・住民税務課住民福祉係主査 小野 智史

・産業建設課産業振興係主査 大塚 孝司

・産業建設課住民福祉係主査 田部 正利

○教育委員会
・教育次長兼公民館長兼学校給食共同
調理場所長兼ユースピアゆがわ所長
(住民税務課長)

・ゆがわ幼稚園教頭 佐藤 和子

・ゆがわ幼稚園主幹兼主任教諭 兼子美千子

・ゆがわ幼稚園主幹兼主任教諭 林 久美子

・ゆがわ幼稚園主幹兼主任教諭 高久 美佳

・ゆがわ幼稚園主幹兼主任教諭 高久 美佳

(笈川幼稚園教諭)

平成21年度湯川村 一般廃棄物収集運搬許可業者

許可業者	住 所	電話番号	許可区分
湯川クリーン	湯川村大字熊ノ目字居花 1396番地	0241-27-4419	ごみ収集、運搬
株あいづダスト センター	会津若松市神指町大字南 四合字才ノ神461番地	0242-36-5351	ごみ収集、運搬
荒川産業株式会社	喜多方市宇屋敷免3960番地	0241-21-1511	ごみ収集、運搬
湯川清掃社	湯川村大字田川字宮ノ北丙 28番地	0241-27-3176	し尿・浄化槽 汚泥収集、運搬

平成21年度湯川村一般廃棄物 (家庭ごみ) 収集運搬委託業者

委託業者	住 所	電話番号	備考
湯川クリーン	湯川村大字熊ノ目字居花 1396番地	0241-27-4419	可燃・不燃ごみ 空き缶、びん ペットボトル等

※ 平成21年度湯川村で一般廃棄物を収集できるのは、上記の許可業者となります。収集所に出せない一般廃棄物は、自分で処理業者に運搬搬入するか、または、上記許可業者へ収集、運搬を依頼してください。(有料)

なお、農業資材、廃材等の産業廃棄物については、自分で処理業者に運搬搬入するか、県の指定を受けた産業廃棄物取扱業者へ収集、運搬等を依頼してください。(有料)

スポーツ少年団結団式

このたび湯川村スポーツ少年団の結団式がおこなわれました。本部長の小林信房さんよりあいさつがあり続いて村長さん、教育長さん、体協会長さんより祝辞をいただきました。

また、各団の指導者が自己紹介をおこない、キャプテンからは今年の抱負と日本スポーツ少年団綱領を読み上げていただき今年度の活躍を誓いました。

なお、現在70名がスポーツに登録されており活動しています。



今年度の入団者です



各団の指導者の皆さん

自動車税のお知らせ

自動車税の納期限は、6月1日(月)です。忘れずに納めましょう。コンビニエンスストアでも納付できますので、ご利用ください。

詳しくは、会津地方振興局
県税部 課税第二課まで

☎ 0242-2915261

レジ袋無料配布が中止されます

買い物には、マイバッグ

を持参しましょう

今まで何気なく受け取っていたレジ袋。最終的にごみとして使い捨てられるものです。このレジ袋も多くての資源やエネルギーが使用されています。

レジ袋有料化への取り組みは全国的にも拡大しています。福島県内においても、6月1日から大規模食品スーパー等で取り組みが開始されます。「無料だから受け取る」というこれまでの取り扱いを見直し、「必要があるときに必要なだけ利用する」という意識でレジ袋削減にご協力をお願いします。

*実施店舗には、ポスターやのぼりが掲示されています。

春の行政相談週間

5月18日(月)～24日(日)

総務省では、湯川村を担当する行政相談委員として、次の方を引き続き委嘱しております。

・行政相談委員名

五十嵐ヨシ子

・集 落

沼ノ上 2714304

行政相談委員は、総務大臣が委嘱するもので、国の仕事を始め、NTTなどの特殊法人等の仕事についての苦情や意見・要望を受け付け、皆さんと関係行政機関等との間に立つて、その解決を促進するよう相談に応じています。

また、5月18日(月)から24日(日)までの1週間は、「春季行政相談強調週間」です。行政相談委員はいつでも自宅で相談に応じていますのでお気軽にご利用下さい。

なお、5月は「さわやか行政サービス推進月間」にもなっております。国の役所の仕事について「事務処理が遅い」、「昼休みに窓口を閉めている」など行政サービスに対するご意見・ご要望等あれば、この機会に是非ご相談ください。

しあわせ金婚夫婦表彰のご案内

趣 旨 高齢化社会を迎え長寿者が年ごとに増加する中であって、夫婦そろって結婚50年の金婚式を迎えることは、まさに慶祝すべきことです。昭和の激動期を夫婦がともに助け合い、力を合わせて良き家庭を築き社会に貢献してきた労苦に対し、県内で金婚式を迎えた夫婦全組に表彰状・記念品を贈り、県民みんなでこれを祝福しようとするものです。

主 催 福島県老人クラブ連合会・福島民報社

後 援 福島県・福島県市長会・福島県町村会

表彰該当者 昭和34年1月1日から同年12月31日までに結婚した夫婦全組を対象とします。ただし、前回までに届け出漏れのあった該当者もその対象とします。

受付期間 7月3日（金）まで（新聞紙上に掲載する都合上、締め切り厳守）

申込方法 金婚夫婦申込書は、湯川村役場住民税務課、湯川村社会福祉協議会にありますので、必要事項を記入のうえ、お申込みください。

そ の 他 9月の敬老の日に発行する福島民報「祝：金婚夫婦」特集版で氏名、年齢が掲載されます。なお、今年から福島民報社では金婚アルバムを発行しますが、その他の業者のいかがわしいセールスなどには十分ご注意ください。

◆問い合わせ 湯川村社会福祉協議会事務局 ☎ 27-8890

平成21年度 日本語ボランティア研修会(初心者向け)参加者募集

「外国のひとに日本語を教えるってどういうふうにするの？外国語は必要なの？」
日本語ボランティアの活動に関心のある方、是非ご参加下さい。

主 催：(財)福島県国際交流協会

共 催：会津若松市国際交流協会

日 時：第1回 6月21日（日）10時～16時

第2回 6月28日（日）10時～16時

第3回 7月5日（日）10時～16時

会 場：会津若松市中央公民館（会津若松市追手町2番41号）

定 員：各回30名（定員になり次第締め切ります）

参加費：1回1,500円

講 師：横沢由実（NPO法人ヤマガタヤポニカ副代表・理事、東北大学高等教育開発推進センター非常勤講師）

その他：各回テーマが違います。詳細及びお申し込みについては、下記までお問い合わせ下さい。

(財) 福島県国際交流協会 TEL 024-524-1315（8時30分～17時30分、日・月休み）

旧日本赤十字社救護看護婦及び 旧陸海軍従軍看護婦の皆様へ 内閣総理大臣名の書状を贈呈します

先の大戦において、外地等（事変地の区域又は戦地の区域）に派遣され、戦時衛生勤務に従事された旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸海軍従軍看護婦の方（慰労給付金受給者を除く）に対して、その御労苦に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しております。

**請求期限が2年間延長され、
平成23年3月31日までとなりました。**

詳しくは下記お問い合わせ先まで御連絡ください。
◆御本人または御家族などからの御連絡をお待ちしております。

【問い合わせ先】

〒100-8926 東京都千代田区霞が関2-1-2
総務省大臣官房総務課管理室 業務担当
電 話 03-5253-5182（直通）
FAX 03-5253-5190

法を守るあなたが 法に守られる

— 憲法週間 —

5月1日～7日

○5月3日は憲法記念日です。

この記念日は、昭和22年5月3日の日本国憲法の施行を記念し、「法」の役割の理解を深めるために制定されたもので、5月1日から5月7日までを憲法週間として、各種行事を開催します。

平成21年度自衛隊イベント情報

福島県内イベント			
	イベント名	時 期	場 所
1	大滝根山分屯基地記念日	6月7日（日）	大滝根山分屯基地
2	会津若松音楽祭	6月14日（日）	会津若松市
3	護衛艦公開・体験航海	7月18～20日（土～月）	小名浜港
4	郡山駐屯地夏祭り	7月25日（土）	郡山駐屯地
5	福島駐屯地夏祭り	8月8日（土）	福島駐屯地
6	福島駐屯地記念日	10月11日（日）	福島駐屯地
7	福島駐「音楽の夕べ」	12月5日（土）	福島県文化センター
8	自衛隊郡山音楽祭	3月13日（土）	郡山市民文化センター

※上記の日程は変更される場合があります。最新情報につきましては、福島地方協力本部のホームページや各地域事務所等にお問い合わせください。

福島地本 www.mod.go.jp/pco/fukushima/

防衛省 www.mod.go.jp/



電話 27-3110

◆初めて参加する方は、準備品等ありますので、5月末日まで保健センターへ申し込みください。

午前9時30分～11時30分

6月5日（金）

◆実施日

手作りせっけんの輪が広がることを願って、今年度も廃油を利用した、人にも環境にもやさしいEM固形せっけんを作ります。アルコール発酵液の仕込みに1ヶ月以上は要しますので、今から準備をお願いします。

EMシャボン玉の会より
お知らせ

5月の
よてい

保健だより

乳幼児健診と 相談のご案内

お願い

乳幼児の健診・相談についての個別通知はいたしません。

該当になっている方は母子健康手帳と事前にお渡しした質問票に記入のうえ、ご持参ください。また、都合の悪い方は湯川村保健センターまで連絡してください。

☎ 27-3110 (直通)

	3ヵ月児健診	乳児健康相談	2歳児健康相談
月 日	5月12日 (火)	5月28日 (木)	5月26日 (火)
場 所	会津坂下町健康管理センター	湯 川 村 保 健 セ ン タ ー	
受付時間 と 該 当 児	13:00~13:30 H21年1月生	9:15~ 9:25 H20年12月生 9:50~10:00 H20年10月生 10:30~10:40 H20年7月生	9:30~10:00 H19年3月生~H19年5月生
持参する 物	母子手帳・問診票	母子手帳・質問票	母子手帳・質問票・歯ブラシ

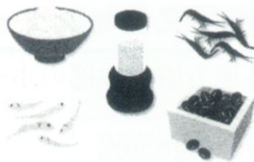
体を守る免疫力を
暮らしの中で強化しよう！

免疫の中核を担っている顆粒球、マクロファージ、リンパ球の3種類の免疫細胞、これらが威力を十分発揮するには、まず代謝を高めておくことが必要です。そのために最初に見直さなくてはならないのが食生活です。免疫細胞をつくり働かせているエネルギーも、食べものからつくられていて、食事を考えればこの代謝システムがうまく機能しないことは明白です。そこで、覚えていただきたいのが、積極的にとりたいたものと、摂り過ぎに気をつけなければならないものがあるということです。

さっそく!今日から 積極的にとりたいもの

●生命力を丸ごと食べるもの

生命維持に必要な栄養素をすべて含んだ食品は「一物全体食」として丸ごと食べられるもの。これが玄米や小魚、さらには豆やごまなど、生命を育むものになっているものを毎日適量とりましょう。



●発酵しているもの

発酵菌がまだ生きている発酵食品。それを毎日少しずつ食べ続け、腸に発酵菌の働きを届けましょう。腸内環境がよくなります。



●ファイトケミカルとして働くもの

ポリフェノール、カテキン、カロテン、ルチンなど、植物のにおいや色、苦味の成分を総称してファイトケミカルといわれます。これらの成分がもつ抗酸化作用で活性酸素から細胞を守ることも重要。特に下に挙げたものにはその働きが強いことがわかっています。

(緑黄色野菜)

緑黄色野菜の赤や緑、黄色の成分や豊富なビタミン類は大切なファイトケミカルです。



(アブラナ科の野菜)

だいこん、はくさい、ブロッコリー、キャベツなどアブラナ科の野菜にはファイトケミカルが豊富です。



(ユリ科の野菜)

たまねぎ、にんにく、らっきょう、長ねぎなどユリ科の植物もファイトケミカルが豊富です。



(果物)

生の果物にもファイトケミカルが豊富。特にブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは強い抗酸化力で注目されています。ただし皮ごと食べる果物は農薬に注意を。



酸っぱいものも適量

酸味は腸の排泄力を刺激し、副交感神経の働きを高めます。毎日適量とりましょう。

水分もしっかりと

水分をしっかりとり、泌尿器の働きを高めるのも副交感神経を刺激する1つの方法。代謝・排泄力を保つためにも水分の補給を。

VS 気をつけたいもの

●肉類の食べ過ぎ

肉食が多過ぎると腸内の腸玉菌が増えるだけでなく、体はいつも活動体制をとりたがり、短期決戦型の体質に。この体質が副交感神経の働きを弱めるものになります。

●冷たいもの

腸が冷え、腸の働きが弱くなり免疫力を低下させる大きな原因に。免疫力を強化したければ、飲みものは温かいお茶などにしてください。

●添加物・農薬

レトルト食品や加工食品、袋入りの菓子などを買うときには、添加物や残留農薬に十分注意を。体内に有害物質を蓄積し、免疫力低下のもとになります。

●酸化した食べもの

調理後から食べるまでに時間のたっている食品には、保存料などが含まれていることも多いし、食品の酸化が進んでおり、体内の顆粒球を増やすものになります。調理済当分の食べ過ぎにも注意を。

●医薬品

医薬品の多くは交感神経を刺激して、本来のリンパ球などの免疫細胞が体を守ろうとする働きを抑える結果を招きます。薬に頼るくせが自分の免疫力を低下させてしまうのです。

●アブラの種類にも注意

動物性脂肪や、植物油でもリノール酸のとり過ぎには要注意。代わりに魚の油に多いEPAやDHA、しそ油に多いα-リノレン酸など体によい脂肪酸をいろいろな種類の野菜と一緒にとる工夫を。

村民の文芸

発表のひろば

湯川俳句会

早春の窓辺に木々のゆれており
切られても紅の色射す梅の枝
日だまりの中に春耕歩きぬ
妻留守の広くす居間の春炬燵
亡母作る木の芽田楽思う候
日和見て菊苗植うる萎えし手で
春障子開けて希望の日差し受け
伐り捨てし枝にふくら花芽かな
夢に見る我が古里の春の海
春の川ながめて心なごやかに
鉢植のほのかに香る沈丁花
春の畑一叢撈り深呼吸
水仙のつぼみ夢あり未来あり
古里や山にはだらの雪残し

鈴木智恵子

小林喜久雄

東條 ヒデ

田邊 貞子

成田 一步

鈴木 清子

鈴木 信子

沃野湯川会

村外れのビニールハウス建つ中は緑
の野菜の春が一杯
春を待つ梅の蕾みにふんわりと二斤
三斤の名残雪降る
学期末の勉強する子に付き合ひてパ
ンをこねたりケーキを焼きぬ

五十嵐 猛

磯部 英世

大八木 紀子

温かな春の日ざしに誘はれて落の臺

兼子 春江

早くも芽吹きを始む

午後の四時鶏に餌やり風呂みたし八

小林 幸夫

十二歳の日課となして

「花束を貰って部屋に着いたよ」と

小林 和子

職退く夫のケータイの声

朝々を食材届くる女の声^{ひと}こころのそ

佐野 常雄

こに温かく受く

十六夜の月のやうなる土佐産の黄の

菅沼 禎子

文旦に早春匂ふ

犬と吾互ひに歳を重ねきてイヌフグ

鈴木 悦子

リの土手ゆっくり歩む

寒風にぶらんこ微かに揺れてゐる遊

鈴木 和子

び足りない子を持つやうに

遙るばると来たる旅路を振り返る北

鈴木 一実

支中支還りて日本

大猷院へ百参拾五段のぼりたり赤と

鈴木トシ子

黒金の家光の廟

幾度の挫折のり越え^{うたよ}短歌詠みが生き

鈴木 久子

がいととなりきて十余年過ぐ

あったかな蒲団にありがたし一方で

坂内タミ子

吹雪に耐へる派遣切りあり

我もまた誤読ないやうと人の前知っ

北条 泰司

た振して笑腹される

老二人二人三脚二斗の米重きによよ

矢澤 悦子

み自動車に積む

又ひとつ大さ屋並みが消えてゆくわ

吉田 妙子

が集落のぬくみ遠のく

友と二人時を忘れて短歌のこと熱く
語らふ冬の終りを

渡部 邦子

ダイエット万策つきて春が来る食べ
るべしといふ豊なれといふ

渡部 美恵

若き頃の農への夢を吾子どちら手伝
いくれしに深く感謝す

大関 伝

ゆがわ川柳例会句

課題「接点」

戦いの火ぶたは軽い握手から
話だけ弾み接点見当らぬ
会席料理と絵皿の接点それは彩
卒業の子等の接点夢に見る
悪友でも接点する所ある
接点が待ち望んでる春彼岸
札束が接点だった顔の傷

小野 留作

飯塚 幸子

高橋 駒子

高橋 政子

小林 輝子

高畑 玉枝

田村 通弘

「自由吟」

ホステスのお喋話は高くつく
花粉だよ今年もマスク顔隠す
大根干す背中温もる陽があふれ
会釈して夕前もどかしもう一度
給付金で買ったネクタイで入社式
悪友の温もりこもる酒に酔い

小野 留作

飯塚 幸子

高橋 駒子

高橋 政子

小林 輝子

田村 通弘

会津坂下警察署からのお知らせ

湯川村では3月中、犯罪の発生はありませんでした。福島県内において、振り込め詐欺の被害は減少傾向にあります。依然として「架空請求詐欺」と「融資保証金詐欺」の被害は増加傾向にあります。

葉書、携帯電話のメールなどで送られてくる、身に覚えのない請求には応じないことが被害に遭わない原則ですが、少しでも不安に思う時には、振り込む前に警察署や消費生活センターなどに相談して下さい。

また、融資を受ける際に、手数料や保証金などの支払いを要求してくる時は、融資保証金詐欺です。絶対にお金を振り込まないようお願いいたします。

湯川村内街頭犯罪等発生状況(平成21年3月末現在)

区分	空き巣等 ねらい	忍 込 み	事務所 荒し	出 店 荒し	自 動 車 盗	オ ー ト バ イ 盗	自 転 車 盗	自 販 機 等 ねらい	車 上 ねらい	強 制 わ い せ つ	街 頭 犯 罪 合 計	全 刑 法 犯
管内	1	2		4				2			9	12
湯川村											0	0

※全刑法犯には、街頭犯罪以外(器物損壊、暴行、傷害、万引き、詐欺など)の犯罪発生件数が含まれます。
※なお、発生件数については、平成21年1月1日からの数になっています。

会津坂下警察署 ☎0242-83-3451

湯川村防犯協会 ☎0241-27-8800

消防署からのお知らせ

毎年、春先を中心にたき火や火入れの拡大、タバコの不始末による林野火災が多く発生しています。

たき火等をする場合は次のことに注意し、火災にならないよう十分注意してください。

- (1) 枯れ草等のある場所では、たき火をしないこと。
- (2) たき火の場所を離れるときは完全に消火すること。
- (3) 強風時や乾燥時には、たき火等をしないこと。
- (4) タバコは必ず消し、投げ捨てないこと。
- (5) 火遊びはしないこと。
- (6) 高速道路・主要道路付近は、交通障害となる恐れがあるので、十分注意すること。
- (7) 火入れを行う際は、消防署に届け出ること。



会津若松消防署十文字出張所

TEL 0242-75-2151

FAX 0242-75-2196

湯川村消防団・湯川村婦人消防クラブ

心配ごと相談所

(湯川村社会福祉協議会)

5月10日(日)

時 間 午後1時～午後3時
場 所 役場小会議室 ☎27-8810

今月の相談員

五十嵐 ヨシ子(行政相談委員)

鈴木 國雄(所 長)

戸籍の窓口

(3月受付)

お誕生おめでとうございます

(地 区)	(両 親)	(子)
笠ノ目	鈴木 正紀	優花
		容子
堂 畑	上野 貴道	春馬
		美紀
米 丸	赤井 理明	小梅
		麻衣子

謹んでおくやみ申し上げます

(地 区)	(本 人)	(年 齢)
北 田	小野 晋	86歳
佐 野	五十嵐ヨシノ	88歳
勝 常	小林 清喜	82歳
松川団地	佐々木三郎	77歳
沼ノ上	遠藤 和子	78歳

※この欄に掲載を希望しない方は、住民税務課 住民福祉係へお申し出下さい。

家庭の話し合い、一緒に食事の励行、親子のふれあい運動を実施しましょう。

毎月「第3日曜日」は

「家庭の日」です

あいさつ運動

一声運動を普及しましょう。
あ 明るく い つ でも
さ 先に つ 続けて
湯川村青少年育成村民会議

村内の交通事故

(上段は人身事故・下段は物損事故)

	件数	死亡	傷者
平成20年	13	0	16
(1月~12月)	54		
平成21年	0	0	0
3月	5		
平成21年	1	0	1
累 計	13		
交通死亡事故ゼロ日数 (平成21年3月31日現在)		725日	

30日(土)	30日(土)	6日(水)	5日(火)	4日(月)	3日(日)	1日(金)
勝常小春の大運動会	箕川小春季運動会	振替休日	こどもの日	みどりの日	憲法記念日	交通事故ゼロ 歩行者優先の日

5月の行事予定