

こころ、つなぐ、ならは、明日へ!!

# ならは

広報

2018 NOV 第586号

11

●表紙PHOTO:会場がひとつに(サマーフェスティバル)

特集

## 眠れていますか。

平成最後のサマーフェスティバル



# 眠れ続けていますか。

なぜ、眠るのか？睡眠とは何か？

私たちは毎日、眠ります。朝起きて夜眠るといって、意識を周期的に喪失することを繰り返しながら、私たちが人間は生きています。毎日、当たり前のように眠るのに、「睡眠」という不思議な状態は多くの謎に包まれています。

## 睡眠の役割

近年、脳科学研究により、睡眠とは活動と休息のリズムを整えて、大脳を休ませるために重要な役割を果たしていることが明らかになりました。睡眠不足のときに私たちが感じる不愉快な気分や意欲のなさは、身体ではなく大脳の機能が低下していて、大脳が休息を要求しているのだと言われています。

## 動物にみる「眠り」の不思議

私たちは人間は1日に6〜8時間程度の睡眠をとります。動物の場合、必要な睡眠時間は種ごとの体の大きさにほぼ比例します。たとえば、ネズミなどの

細胞が衰え、老化が進んだり、太りやすいメカニズムがあることまでも明らかになってきました。「より良く生きる」ためには「より良く眠る」ことが大切なのです。

### ■老化が促進

ふだんより睡眠時間が短いと「細胞の若々しさ」は大きく変化します。寝不足の朝などの肌のハリなどで、このことを体感したことのある女性は多いかもしれません。たった一晩の睡眠不足でもそのダメージは驚くべきものです。

### ■太りやすくなる

睡眠不足によって脳が十分に休息できない状態になると、糖分の多い食べ物を摂取したくなるメカニズムが解明されています。睡眠不足が続くと食欲を抑えることができなくなり、糖質や脂質を多く含む食べ物への欲求が高まるのです。結果、体重を増加させることになりがちです。

## 睡眠不足の影響

快適な睡眠は、私たちの健康に欠かせません。よく眠ることができないと、

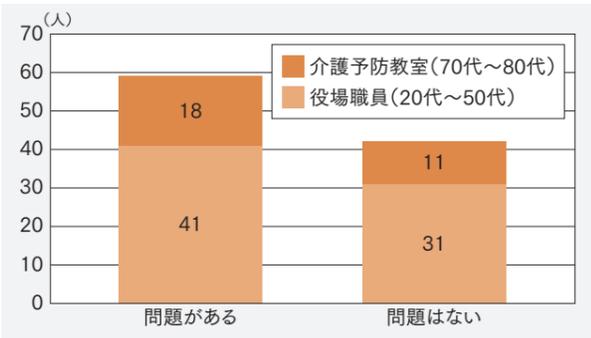
「眠り」に問題がありますか。  
今号において「睡眠」を特集するにあたり、町民の皆さんと役場職員に対して、「眠り」に関する悩みについて簡単なアンケートを実施しました。

## Q1 「眠り」に問題がありますか？

員(20代〜50代)72人、あわせて101人です。

問題がある…59人  
問題はない…42人

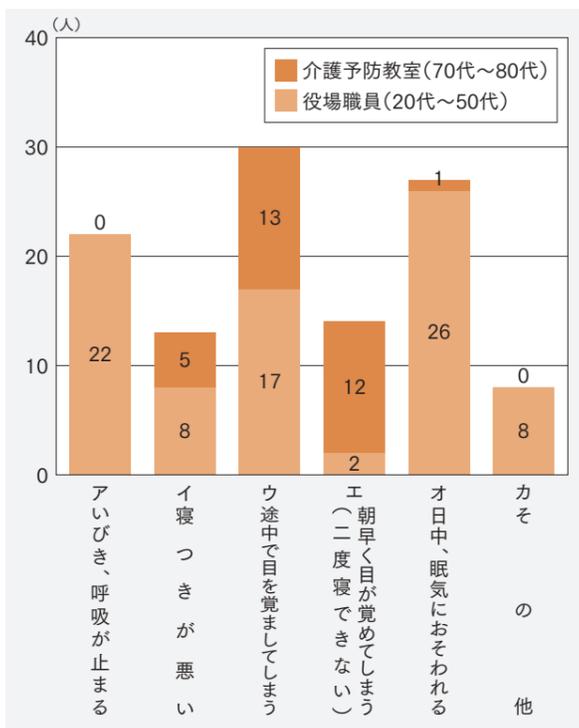
今回の結果では、6割近い方が何かしらの問題を抱えています。また、その割合は、年代の違いで大きな差はみられませんでした。



## Q2 Q1で「はい」の場合、どんな問題ですか？

Q2の結果からは、それぞれの年代による眠りの問題の差が浮き彫りになりました。ひとつずつ見ていきましょう。

「ア いびき、呼吸が止まる」のは、すべて若い年代の役場職員でした。「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があり、生活習慣の改善が必要です。



「イ寝つきが悪い」は各年代とも1割を超えた程度にとどまり、どちらかと言えば、寝つきより「ウ途中で目を覚ましてしま」って困っている方が多いことがわかりました。眠りが浅く、トイレや物音で起きてしまうけれど、朝までぐっすり眠りたいと思っている方がたくさんいたのです。

「オ日中、眠気におそわれる」は、若年世代では「もっと寝たい」と感じる人が多いので、夜更かしをせず十分な睡眠をとって疲労を回復させ、昼間の活動の能力アップを図ることが大切です。

また、各年代における特徴で顕著だったのは、「エ朝早く目が覚めてしまう」と「オ日中、眠気におそわれる」が挙げられました。

## 「眠り」についてのアンケート

Q1: 「眠り」に問題がありますか？

はい いいえ

Q2: Q1で「はい」の場合、どんな問題ですか？

- ア いびき、呼吸が止まる
- イ 寝つきが悪い
- ウ 途中で目を覚ましてしまう
- エ 朝早く目が覚めてしまう(二度寝できない)
- オ 日中、眠気におそわれる
- カ その他



ここで睡眠にまつわるクイズです。いっしょに考えてください。

**Q1**  
起きたら、朝日を浴びると快眠につながる  
Yes No

**Q2**  
眠る前に運動するとよく眠れる  
Yes No

**Q3**  
寝不足を感じているときは、2~3時間早めに布団へ入る  
Yes No

**Q4**  
ふだん十分に睡眠時間をとれない人は、休日の朝はゆっくりと寝るべきだ  
Yes No

**Q5**  
寝つきが悪いときはアルコールを飲むとよい  
Yes No

**Q6**  
寝つけなくても、布団でじっとしていることが大切だ  
Yes No

**Q7**  
眠りが浅いときは、むしろ早寝・早起きをする  
Yes No

**Q8**  
眠れなくてつらいと感じれば、医師や保健師に相談する  
Yes No

クイズの答え

Q1: 起きたら、朝日を浴びると快眠につながる。Q2: 眠る前に運動するとよく眠れる。Q3: 寝不足を感じているときは、2~3時間早めに布団へ入る。Q4: ふだん十分に睡眠時間をとれない人は、休日の朝はゆっくりと寝るべきだ。Q5: 寝つきが悪いときはアルコールを飲むとよい。Q6: 寝つけなくても、布団でじっとしていることが大切だ。Q7: 眠りが浅いときは、むしろ早寝・早起きをする。Q8: 眠れなくてつらいと感じれば、医師や保健師に相談する。

## 11/17(土) 睡眠市民公開講座 ～眠りが誘う健康への道～ を開催します。

生き物の眠りのメカニズム(仕組み)を研究している福島大学の小山先生をお招きし、私たちが眠る際に脳の中で起こっていることや、睡眠と心身の健康との関係などをわかりやすくお話しいただきます。



このほか、福島県立医科大学の医師による健康相談も開催する予定ですので、ぜひご参加ください。  
**【日時】**11月17日(土) 13時30分~15時  
**【場所】**みんなの交流館 ならはCANvas  
**【内容】**講演「眠りが誘う健康への道」(福島大学 小山純正教授)  
**【お問い合わせ先】**住民福祉課保健衛生係(☎0240-23-6102)

## 保健福祉会館で「ちょっと貯筋」されていた方に、眠りについてお話を聞きました。皆さんは、よく眠れていますか。

### 途中で目が覚めてしまう 吉川精二さん(85歳/松館)



ぐっすり眠れていると感じているけれど、トイレに3回起きるんです。年齢を考えると仕方がないと思い、気にしないようにしています。昼寝は毎日します。昼寝の長さはバラバラで、3時間ぐらい寝る日もあります。

#### 藤田保健師からのアドバイス

できれば朝までぐっすりできたほうがいいですね。カフェインは覚醒作用があるので夕食後の摂取は控えましょう。お昼寝も30分以内が効果的とされていますので、長すぎのお昼寝にも注意してください。



### 寝つきが悪いことがある 蛭田正人さん(67歳/大谷)

ふだん寝つきはいいけど、昼間、神経をつかったり慣れないことがあったりした夜はなかなか寝つけません。また、いつも約4時間で目が覚めてしまいます。「もう少し寝たいなあ」と思うけれど、気にしても仕方がないので「これによし」と思うようにしています。



#### 藤田保健師からのアドバイス

高齢になると必要な睡眠量が減ってきます。4時間はちょっと少ないですが、昼間眠気を感じないのであれば、蛭田さんにはそれで足りているのかもしれません。あまり神経質にならないところがとても良いと思います。寝つきが悪いときも「眠ろう」と頑張らずに、眠くなってから寝床についてみてはどうでしょうか。

### 朝までぐっすり眠れる 宮内ハナ子さん(北田/90歳)・新妻節子さん(北田/88歳)・新妻克代さん(上井出/78歳)



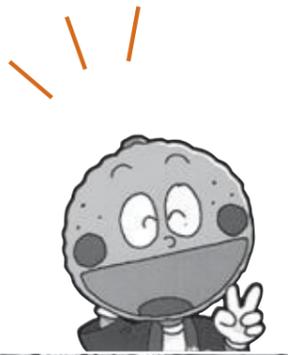
私たちはいつも朝までぐっすり眠ります。よく眠るコツは、こうして運動し、家でも家事や草むしりをするなど、体を惜しまずつかうことです。そうやっている、夜は布団に入った瞬間に気持ちよく眠って、気づくと朝になっていますよ。

#### 藤田保健師からのアドバイス

何もアドバイスすることがありません(笑)。適度な運動が習慣となっている方は、寝つきが良いだけでなく、夜中に目覚めることが少ないのです。今後もこの調子で、元気に過ごしてください。



**睡眠**は心身の健康にとっても深く関連しています。睡眠がうまくとれないと身体へ及ぼす影響は驚くほど大きく、また睡眠不足が引き起こす影響は計り知れないものです。良い睡眠がとれないと、健康や幸福に大きな影を落としてしまいます。眠りは健康の重要問題です。困っていることがあれば、気軽にご相談ください。住民福祉課保健衛生係 ☎0240-23-6102



# 平成30年度榎葉 町町政懇談会

—もっと暮らしやすく—

避難指示解除から3年余りが経過し、町内の居住率は5割を超えました。

笑ふるタウン内の商業施設や交流館がオープンするなど、町内の生活環境は整備されてきましたが、榎葉町はもっともっと暮らしやすい町づくりをめざしています。

こうした中、町民の皆さんに町の考えや今後の予定等をお話しし、そして、町民の皆さんから広くご意見をいただくため、町政懇談会を開催します。いただいたご意見は可能な限り、町政に反映させてまいります。一人でも多くの方とお話しできることを願っています。

日時

**11月25日(日) 9:30~**

場所

**榎葉町コミュニティセンター 大会議室**



お問い合わせ先 政策広報室 ☎0240-23-6150

# 幸福な老い⑥ 孤独のススメ

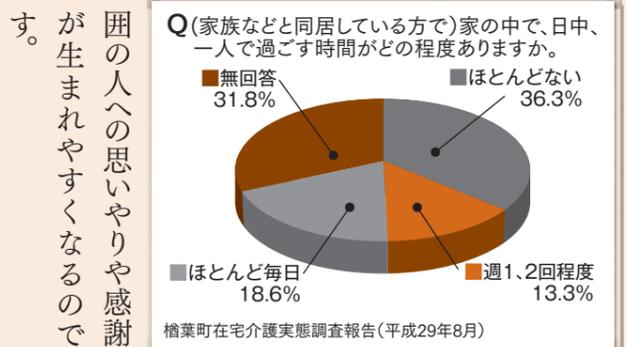


最近、若い女性でも一人焼肉や一人カラオケを堂々と楽しむ時代になってきました。一方、高齢の方は一人で行動することにまだ抵抗を感じる方が多いようです。

瀬谷介護保険係長

これまでお話ししてきたように、「つながること」は幸福に老いるために、とても大切です。でも実は、**孤独を楽しむことができる**と、さらに**幸福度が高くなる**のです。

「孤独」というとマイナスのイメージを感じるかもしれませんが、「孤立」と違って、**積極的に一人の時間を楽しむ能力のこと**です。私たちは、何かに集中したいときやリラクセスしたいときには一人の時間がほしくなりますよね。孤独は、否定的な側面を見つめてクヨクヨするのではなく、自分と向き合って内面の世界を広げる(自分自身を正確に把握する)作業ですので、落ち着きや癒しの時間なのです。つまり、「孤独」な時間を楽しめれば、心の健康が維持されて、周



また、**孤独を楽しめる人は「EQ(心の知能指数)」が向上する**と言われています。EQは自分自身や他人の感情を認識して理解する能力のことで、円滑な人間関係の構築には欠かせないものです。

このようなことから、子どもの発達段階においては一人あそびが重要視されています。一人あそびは、子

どもたちの「自分で考え、行動する」という自立に必要な力を養っているのです。

「つながること」と「孤独を楽しむこと」。

年齢を重ね高齢期になつていく段階で、**これらをバランス良く実感することができると、「機嫌の良い高齢者」になれるのだ**と思います。高齢者の皆さん、今日もどこかの時間で孤独を楽しみ、自らが楽しく、周囲にも愛される高齢者になりましょう！

地域包括支援センター職員 江尻さん

## 足もとに未来をみつめて

### 第6回

## データの、その奥に—榊葉ふくしま駅伝小史—

榊町歴史資料館

今や、福島県の秋の風物詩となっている「ふくしま駅伝」は、平成元年に始まりました。震災でも途切れることなく、今年で30回目を迎えます。榊町は第2回目からエントリーし、これもまた一度も休むことなく、多くのランナーが町の誇りを胸に「タスキ」をつないできました。今月は、「ふくしま駅伝」をケーススタディとして、現代史という現在進行形のテーマを考えたいと思います。

### 歴史は暗記ではない

「日本史」というと、「794ウグイス平安京」や「1192つくろく鎌倉幕府」のように、年号の暗記を思い浮かべる方も多いと思います。しかし、単に数字を覚えることに、あまり意味はないかもしれません。

### 歴史を生き生きと描く

データは、歴史を描くためには必要な要素ですが、それだけでは数字や出来事が並んでいるに過ぎません。一例として、成績のデータに、ふくしま駅伝に関わった人々の証言などを加えて町のふくしま駅伝の歴史を叙述してみましょう。

第2回と第3回大会は、半谷満氏が監督を務め、第3回大会では24位に入っています。次の阿部克也監督さらに橋本盛一監督の時代になっても20



位台を維持しており、当時の関係者には「先輩の残した結果を下げることはできない」という強い思いがあったようです。そして、松本孝夫監督、渡辺幸生監督の時代になると、第15回大会で9位、第18回大会で5位と、ひとケタ台の成績と活躍が目立つようになってきました。これは、町と関係者が地道に継続してきた選手育成の成果がようやく花開いた結果でした。ところが、震災以降は再び、25位、28位と成績は低迷します。しかし、選手も全国各地に避難する状況下にあっても、榊町チームは、連続出場という大切なタスキを確実につなぎ続けているのです。

近年のこの結果を「最近成績が振るわない」と結論付けてしまつては、データを見ただけのことになってしまいます。もっと結果の奥を見て、途切れることなく参加している事実



に注目し、関係者の責任感や苦勞などに気づくことができると、歴史を生き生きと描けるのではないのでしょうか。

### 現代史を次世代に

今年の大会は、平成最後の記念となる30回大会です。選手へのひたむきな姿に心打たれ、勇気や元気をもらう方も多いと思います。11月18日、晩秋の福島路を駆ける選手たちに、ご声援をお願いします。

# 木戸川のサケの味の秘密



鈴木謙太郎さん(木戸川漁協)

「木戸川のサケは美味しい。」と言われますが、なぜ美味しいのでしょうか。一般的に、河川に遡上したサケは、「脂がなく身がパサパサしていて、海で捕れるサケより美味しくない」とよく耳にしますが、実はそうとは限りません。河川によっては最上級に美味しいサケが捕れます。それが木戸川のサケなのです。今回は、木戸川のサケの美味しさの秘密をご紹介します。

## 一般的なサケのお話

第1回目でお話したように、サケは約4年をかけて産卵のため故郷の川に帰ります。一般的に、川に戻る前の海洋にいるサケは、メスの卵巣(卵)もオスの精巣(白子)もまだ未成熟で、身(筋肉)に含まれるさまざまな栄養は、この時点でほとんど卵巣や精巣に奪

われていません。このため、海で捕れる若く未成熟のサケの身は栄養(脂)が残っており、「美味しい」と言われます。その美味しさの正体となっている代表的な栄養こそが、赤色素のアスタキサンチンです。サケの身や卵(イクラ)に多く含まれるアスタキサンチンは、強力な酸化作用を持ち、悪玉コレステロールを除去し、癌

予防や肌の美容などにも効果があり、近年、若返りの元として各方面から熱い注目を集めています。

## 鍵はアスタキサンチン

サケは、海洋生活の中でアスタキサンチンを多く含むエビやカニなどの甲殻類をエサとして成長するため、赤色素が身につき赤くなります。しかし、産卵のた

アスタキサンチンが  
いっぱい!  
美容と健康にも!

残り、脂も完全にはおちていないということなので、「美しい」のです。色が落ちない謎に対する私たちの推測は、木戸川は太平洋側では最南端の遡上河川のため、回遊距離が長い旅になるので、他のサケよりも体力を多く蓄える必要があり、アスタキサンチンをより多く摂り込むのではないかと考えています。

こうしたすべての「美味しい条件」が整っているのが、木戸川のサケなのです!僕も原稿を書いていたら、また食べたくなってきちゃいました(笑)。  
さあ皆さん、今から木戸川販売所へダッシュです!次回もまだまだサケのお話(笑)。

## だから、美味いに決まってる!

いつも僕が言っていることですが、海で捕れる未成熟のサケももちろん美味しいのですが、産卵のために栄養を蓄え、最高のコンディションで帰ってきたばかりのサケが一番美味しいに決まっています!さらに身だけではなく、イクラも最高のコンディションになっており、粒が大きく一粒一粒がしっかりしていて最上級のイクラになります!

## 木戸川の特別なサケのお話

と、ここまででは全国一般的な河川に遡上するサケの色から、「産卵できる準備が整いましたよ」と異性にアピールする「婚姻色」に変わり、赤い模様(ブナ)をはっきりと表します。メスは卵に多くの栄養を注ぎますが、卵を抱えないオスは、その分、メスよりもさらに赤い婚姻色を濃くはつきりと体表に表すのです。

そして産卵する頃になるとエサを食べなくなることで、そして産卵のためにアスタキサンチンを最後の力を振り絞って使いきることで、身の色は徐々に赤色から薄オレンジ色、最終的には白色となり、脂も抜け、身の旨味成分がなくなってしまうのです。

結果、「河川に遡上したサケは味がおちる」と言われてしまうのです。

と、ここまででは全国一般的な河川に遡上するサケの

水産加工場内の販売所には新鮮な製品が並んでいます。



美しい赤色の木戸川のイクラは食べても最高!

檜葉町では農業の再生に向け、水稻に加え、新たにサツマイモの栽培に取り組んでいます。農業の担い手の高齢化や後継者の不足などの課題があり、新しい農業にチャレンジする必要があります。



こども園の園児によるイモ掘り(10月15日)

サツマイモは、こんな作物!!

- ① 比較的、手間がかからない
- ② 加工に適し、さまざまな商品化が可能
- ③ ㈱白ハト食品工業との協定により、品質に関わらず全量出荷できる

サツマイモによる新しい農業の流れ



町は、平成29年度から新たな作物としてサツマイモの生産販売を進めています。昨年度は実証栽培として1.5haで作付され、今年度は本格栽培として13haでサツマイモがつけられました。来年度に30ha、再来年度には50haの作付を目標としており、今後、生産農家の確保や作付ほ場の拡大を図っていきます。また、町内で生産されたサツマイモを使った六次化商品開発も積極的に進め、サツマイモの産地化に向けて大規模に事業を展開していきます。

サツマイモの収穫が始まりました

5月から6月にかけて定植したサツマイモは、気候にも恵まれ、すくすくと成長し、9月上旬から収穫時期に入りました。収穫は「ポテカルゴ」というイモ収穫の専用機械を使って行います。今回は収穫から出荷までの流れをご紹介します。

- ① まずは機械での作業前に準備を行います。具体的には伸びたツルを刈ったり、マルチ(黒いビニール)を剥ぎ取る作業です。
- ② いよいよ「ポテカルゴ」の登場。最大5人まで乗ることができ、運転手1人、作業者4人体制での作業が可能です。
- ③ 機械で掘り起こされたサツマイモがベルトコンベアに乗って作業者に流れてきます。そこで簡単に選別・土落としを行い、コンテナへ移します。
- ④ 収穫されたサツマイモは、富岡町にあるJAの倉庫に運ばれ集荷を待ち、茨城県行方市にある加工場へ輸送されます。そして、大学いもやスイートポテトとなつて全国の食卓へ運ばれていきます。



睡眠市民公開講座 ~眠りが誘う健康への道~  
 ●11月17日(土) 13時30分~15時 ●みんなの交流館 ならはCANvas



平成最後のサマーフェスティバル



檜葉の夏を締めくくるとなるサマーフェスティバル。今年にはMACO、渡辺俊美&THE ZOTO16、ストレイテナー、そしてサンボマスターらの豪華アーティストによるライブが行われ、天神岬は町内外からの来場者でにぎわいました。ライブでは会場が一体となって手を振り、お気に入りの楽曲に酔いしれました。ライブ終了後は、尺玉を含む約3,000発の花火が音楽に合わせて夜空を照らし、会場から大きな歓声が上がりました。

サマーフェスティバルは平成元年に始まりました。おかげさまで町内外の方々に親しまれて歴史を重ね、今、平成最後の「サマーフェス」を締めくくり、次の時代を迎えようとしています。時代を超えても、未永く皆様に愛される続けるイベントでありますように!!



トップバッターを飾るMACOさん



思いのたけを歌いあげる渡辺俊美さん



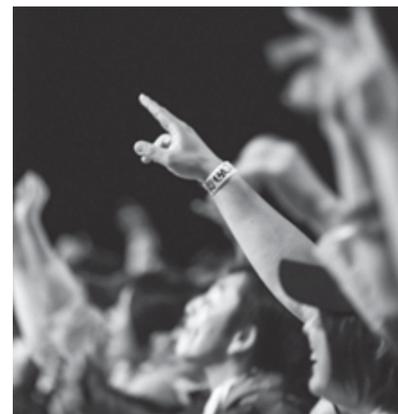
優しくも力強いストレイテナーのステージ



会場を沸かせるサンボマスター山口隆さん



来場者と記念撮影したフィナーレ（渡辺俊美さんとサンボマスター）



## 100歳賀寿

9月9日は上遠野トメさん(下小塙)の100回目の誕生日でした。日頃は、娘さんのお住まい近くの介護施設(埼玉県内)で生活されていますが、骨折によりこの日は入院中だったため、病院でのお祝いとなりました。新聞を読むことが日課で、今もメガネをかけずに読めるそうです。現在は退院して元気に暮らされており、得意な折り紙でいろいろな作品を制作して楽しんでいるとのこと。おめでとうございました。



たくさんのお孫さんや副町長たちに囲まれて「祝ってくれてありがとう」

## 元気100倍、うんどうかい

9月29日、あおぞらこども園の運動会が開催されました。今年のテーマは「元気100倍!!それいけ!運動会!」。前日までの雨の影響により、会場はまなび館体育館になりましたが、ご家族や地域の方からの温かい声援を受け、子どもたちは「元気100倍、精いっぱい頑張りました」。



いざ、真剣勝負!



お父さんの大きな背中であれしろう!

## 教育委員に酒主さん

大楽院(下井出)住職である酒主秀寛さんが、10月から町教育委員会委員に任命されました。酒主さんは役場職員として24年間勤務した後、現在は、豊かな発想で、自らさまざまな企画を行い、コミュニティの構築などに取り組んでいます。「わたしを育ててくれたすべてに対し、恩返しをするつもりで頑張ります」と抱負を述べられました。



酒主秀寛教育委員

## 齊藤五男画伯の 絵画展

山田岡出身の齊藤五男画伯は、おもに肖像画を手がけられ、全日本肖像美術協会展で入賞するなど国内外で活躍されています。歴代の町長の肖像画を描かれている縁から、9月19日からの5日間、みんなの交流館「ならはCANVAS」において、画伯とそのお弟子さんである李志宏さんの「絵画二人展」が開催されました。絵画展に訪れ肖像画を鑑賞した美術ファンからは、「よく特徴が出ているね」など感嘆の声が聞かれ、李さんの柔らかな色彩の水彩画にも人気が集まっていました。



来場者に絵の説明をする齊藤画伯(左)

## 学習発表会

10月13日、榑葉南、北小学校の学習発表会が行われ、1年生から6年生まで全員が日頃の学習の成果を力いっぱい発表しました。バラエティに富んだ演目が続き、4年生のパワフルなダンスでは会場全体が一体感と熱気に包まれました。トリを飾った6年生の劇「よみがえれ、びょうぶ沼」は、子どもたちが「ふるさととは何か」「自分たちがふるさとのためにできることは何か」を考えながら取り組んだ作品で、会場にいたご家族や地域の皆さんの心に響き、大きな拍手が鳴り響きました。



1、2年生による【劇】どうぶつむらのあいうえおマーチ



6年生による【劇】よみがえれ、びょうぶ沼

## 森田さん、 全国大会!

10月13日に開幕した「福井しあわせ元気大会」の卓球競技に、森田葉月さん(榑中3年)が出場しました。森田さんが卓球を始めたきっかけは、中学校の部活動です。3年間の努力が実って、全国大会出場権を獲得! おめでとうございました。今後さらなる活躍を期待し、榑葉町はすべての頑張る皆さんを応援しています。

## 秋の検閲式

10月20日、総合運動場陸上競技場において、消防団による秋季検閲式が行われました。団員及び婦人消防隊員の約110名が分列行進などを行ったほか、4人の新入団員等に辞令が交付されました。今回の検閲式からは婦人消防隊にも、団員と同じ活動服が貸与され、行進の統一感も一層増したようでした。町では消防団員や婦人消防隊員、または機能別消防団員を随時募集しています。ご協力いただける場合は、くらし安全対策課(☎0240-23-6109)にご連絡ください。空気が乾燥し、火事が多い季節になります。火の用心を心がけましょう。



郡内初の婦人消防隊への活動服配備



がんばります! 日頃の成果を出し切って!

# 11/12日 中満南分譲地の受付開始!

多数のお問い合わせをいただいていた中満南分譲地の分譲受付を、いよいよ開始します。ご興味のある方はぜひお問い合わせください。  
※詳細については、同封の折り込みチラシをご覧ください。

## 【概要】

### ●戸建住宅地①～⑩

区画数/31区画  
各区画面積/439.60㎡(132.97坪)～548.39㎡(165.89坪)  
金額/折込チラシをご覧ください。

### ●共同住宅地①～⑥

区画数/6区画  
各区画面積/1,002.16㎡(303.15坪)～1,380.76㎡(417.68坪)  
金額/折込チラシをご覧ください。

●受付期間…平成30年11月12日(月)から平成30年12月21日(金)まで

●抽選会/説明会…平成31年1月20日(日)※希望者が重複した場合のみ抽選となります。

受付・お問い合わせ先/建設課 建築住宅係 ☎0240-25-2111



「馬路村農協のゆずレシピ」馬路村農業協同組合/著(ハルコ) 中村成子/著(文化出版局)

まもなく、ユズの季節ですね。ユズは、おもにユズ湯や薬味として用いられますが、果皮だけでなく果肉や種まで丸ごと使えて、その上栄養価も高い、たいへん優れた果実です。冬至にユズ湯に入る習慣は、江戸時代に始まったといわれますが、身体を温め風邪を予防するだけでなく、高貴で強い香りが邪気を払うとも考えられていました。ユズの原産地は、中国の揚子江(長江)上流域といわれています。日本へ伝えられた時期や経路については定かではありませんが、平安時代初期に編さんされた書物に「柚子」の記載が見られることから、その頃までには日本に入ってきていたと考えられています。ユズは、いにしえの時代より日本人に愛されてきた果実なのです。

さて、『馬路村農協のゆずレシピ』は、高知県の馬路村農協が紹介する、ユズの万能調味料を使ったレシピ集です。ご飯やデザートだけでなく、ドリンクなども充実。果皮を使った季節のあしらいも紹介されています。

「馬路村農協のゆずレシピ」  
馬路村農業協同組合/著(ハルコ)  
中村成子/著(文化出版局)

「柚子のある暮らし」  
中村成子/著(文化出版局)

「ザカトさんのLibrary エッセイ」  
図書館司書の坂本さん

また、「柚子のある暮らし」では、果実だけでなく、双葉や花までも食卓に取り入れることを提案。ほかにも青ユズや種の利用法、ユズの薬効や保存法まで詳しく解説しています。

「柚子胡椒」や高級保存食の「ゆべし」も、これ一冊で作れるハズ! 檜葉町の良質なユズを使えば、来る冬を乗り越えるパワーが湧いてくること間違いなし! ぜひ、参考にしてください。

「檜葉町図書室からのご案内」  
図書室の返却ボックスを「みんなの交流館」ならはCANVAS内に設置しています。コミュニティセンター閉館後や仕事帰りの返却に、ぜひご利用ください!

【おすすめ図書】  
①四季の「こころ」森清範/著 (KADOKAWA)  
②絵でわかる地球温暖化「渡部雅浩」著 (講談社)  
③「送り火」高橋弘希/著(文藝春秋)  
④「第159回芥川賞受賞作」  
「ファーストラブ」島本理生/著(文藝春秋)  
⑤「第159回直木賞受賞作」  
「宇喜多の楽土」木下昌輝/著(文藝春秋)  
⑥「児童書」  
⑦「未来のミライ(角川アニメ絵本)」  
細田守/原作(KADOKAWA)  
⑧「おたすけしずこ」  
はるくはるる/作 田中六六/絵 (文芸社)

お問い合わせ先  
檜葉町図書室 檜葉町コミュニティセンター内  
☎0240-25-4730(月曜・祝日休館)



雨でも話をはずませて (ウォーキング9月27日)

おもしろかった! (ペタンク9月27日)

よ〜く狙って! (ファミリーゴルフ9月27日)

まなび館寄席! (9月27日)

## 「エンジョイ! スポーツフェスタ」無事終了しました!

9月27日(木)、今年度のスポーツフェスティバル「エンジョイ! スポーツフェスタ」を開催しました。あいにくの雨模様の中、ファミリーゴルフ(いわきFスポーツクラブ考案)とペタンクは「まなび館」体育館内で、ウォーキングは「まなび館」から木戸川堤防を通り「交流館」までの往復を、傘をさして歩きました。午後は「まなび館」ランチルームに特設高座を設け、教育総務課嶋川氏(亭名「どこい亭こい亭」)の落語が大いに盛り上がり、約60名の参加者の笑い声が会場いっぱいに響いていました。

参加者の声

ファミリーゴルフ参加者 ●室内でもプレーでき、楽しかった。  
●おもしろかった。何回もトライすることがたのしかった。

ウォーキング参加者 ●交流館の2階から「ほととぎす山」が見えたのが一番よかった。

ペタンク参加者 ●簡単そうにみえて、力加減など思うようにならず、逆におもしろかった。  
落語を聴いて ●大いに笑って、気持ちがスッキリした。

## 軽登山教室

平成30年の登り納めは、日立市の神体山「御岩山」。近年パワースポットとしても注目を集めています。ゆく年への感謝と新たな年への願いを込めて、パワーをいただきに行きましょう。

【期 日】12月1日(土) 【場 所】御岩山(おいわさん…540m)〈茨城県日立市〉  
【定 員】27名(定員となりしだい締め切ります) 【参加費】3,000円 【申 込】11月12日(月)9時から

## 予告 新春ウォーキング教室

今年度の新春ウォーキングは、年明けの1月19日(土)、日光東照宮参拝です。詳細と申込については、12月号に掲載します。

〈お問い合わせ・お申込み先〉ならはスポーツクラブ(檜葉まなび館内) ☎0240-26-0076

## 町で実施した自家消費食品等の放射能簡易検査結果

9月1日から9月30日までに農林水産物処理加工施設で実施した食品等の放射能検査結果の集計となります。

食品分類(基準値)	47検体中、基準値超件数 6 食品名(基準値超件数/検体数)最小値~最大値(Bq/kg)				
山菜(100) (3/3)	シメジ(1/1) 300.57	マイタケ(1/1) 154.96	サクラシメジ(1/1) 6,384.76		
野菜(100) (0/13)	ナス(0/1) ND	キュウリ(0/1) ND	ホオズキ(0/1) 10.77	ミョウガ(0/4) ND~79.32	サツマイモ(0/2) ND~25.43
	カボチャ(0/2) ND	大根葉(0/1) ND	里芋(0/1) ND		
水類(10) (0/4)	簡易水道(0/4) ND				
その他(100) (3/27)	クリ(2/16) ND~229.40	キウイ(0/4) ND~10.97	ブドウ(0/1) ND	イチジク(0/1) 16.52	柿(0/2) ND
	ポーポー(0/1) ND	猪肉(1/1) 946.46	蜂蜜(0/1) 68.37		

※区分は県の区分に従いました。色字は検査した食品のうち国の基準を超えた検体数です。  
 ※国の基準(平成24年4月1日施行)は、一般食品で1キログラムあたり100ベクレル、飲料水で10ベクレル、牛乳や乳児用食品は、50ベクレルです。  
 ※依頼された検査品の最小値と最大値を記載しています。  
 ※「ND」は「Not Detected」の略です。「不検出」の意味で、検出限界以下であることを示す場合に用います。  
 ※従来の詳細な測定値の表は、ホームページで随時公開していきます。

■お問い合わせ先：産業振興課 ☎0240-23-6104 自家消費食品等簡易測定所 ☎0240-23-6557

## 檜葉町公共施設等モニタリング調査実施結果(10月実施分)

- 調査期間 平成30年10月1日
- 測定器 NaIシンチレーションサーベイメータ(空間放射線量率測定用サーベイメータ)を使用
- 測定方法 地表面から高さ1m及び高さ1cmの空間線量率を測定(測定はくらし安全対策課職員が実施)。測定器を水平に保ち、約30秒ほど経過させて測定値が安定したことを確認し、10秒ごとに測定値を5回読み取り、その平均値を記載する(県指定測定方法に基づき実施)

### 4 測定結果

測定箇所	測定値(μSv/h)		測定箇所	測定値(μSv/h)			
	地上1.0m	地上1.0cm		地上1.0m	地上1.0cm		
	今月測定値	今月測定値		今月測定値	今月測定値		
檜葉町役場	(玄関前)	0.09	0.09	上繁岡地区集会所	(駐車場)	0.24	0.24
檜葉町公民館	(玄関前)	0.08	0.09	塩貝の大力ヤ	(駐車場)	0.18	0.20
檜葉町コミュニティセンター	(ロ-タリー)	0.15	0.17	松館地区集会所	(駐車場)	0.18	0.18
萩平地区集会所	(駐車場)	0.13	0.15	墓地公園(入口前)	(道路)	0.16	0.16
浄光西地区集会所	(駐車場)	0.15	0.17	旭ヶ丘地区集会所	(駐車場)	0.15	0.20
向ノ内地区集会所	(駐車場)	0.15	0.21	大谷地区集会所	(駐車場)	0.11	0.11
下繁岡地区集会所	(駐車場)	0.11	0.12	総合グラウンド	(陸上フィールド)	0.06	0.07
営団地区集会所	(駐車場)	0.13	0.12	檜葉中学校	(校門)	0.08	0.09
波倉地区集会所	(駐車場)	0.16	0.18	鐘突堂地区集会所	(道路)	0.11	0.12
ぼらぐち(自宅門扉前)	(駐車場)	0.19	0.16	上井出地区集会所	(駐車場)	0.10	0.11
繁岡地区集会所	(駐車場)	0.15	0.16	竜田駅	(入口前)	0.09	0.09

※全測定結果は、ホームページから閲覧することが出来ます。  
 ※平成29年5月調査より、測定箇所を概ね北部と南部に分けて2か月に1度の測定に変更いたしました。10月は北部の測定結果を掲載いたします。

■お問い合わせ先：くらし安全対策課 放射線対策係 ☎0240-23-6109

### ◆蛇口における水道水中の放射性物質モニタリング検査について

双葉地方水道企業団では、安心して水道水をお使いいただくために、ご家庭の蛇口から出る水道水の放射性物質検査を実施しています。検査を希望される方は、検査受託事業者へお申込みください。

申込期間は、平成31年2月28日(木)までです。

お申込み方法	検査受託事業者：(株)江東微生物研究所環境衛生事業部いわき
	①郵送の場合 / 〒970-1144 いわき市好間工業団地4-18 ②FAXの場合 / FAX番号：0246-36-7142

お申込みには、専用の申込用紙(チラシ)が必要です。ホームページから印刷していただくか、お電話でお問い合わせください。

■お問い合わせ先：双葉地方水道企業団 施設課浄水係 ☎0240-25-5341

### ◆浄水場見学のご案内

双葉地方水道企業団では、水道水の安全・安心を再確認していただくことを目的に、浄水場の見学を随時受け付けています。

ご家族やお友達同士、学校・企業など、どのようなグループでもOKです！まずは、お電話にてご相談ください。

見学のご相談・お申し込みは  
 双葉地方水道企業団 総務課総務係  
 ☎0240-25-5315まで

## 檜葉町内居住者集計表(H30.9.30現在)

### 【住民基本台帳人口】

世帯数	男	女	人口(外国人含む)
2,951	3,534	3,456	6,990

### 【町内居住者】

行政区	世帯数	人数	行政区	世帯数	人数
上井出	248	478	上小埜	82	175
下井出	182	241	下小埜	195	468
北田	310	615	山田岡	241	480
大谷	77	176	前原	37	76
松館	35	78	山田浜	36	85
上繁岡	52	111	榎木下	1	4
旭ヶ丘	0	0	女平	15	29
繁岡	86	130	大坂	8	22
下繁岡	76	143	小計	615	1,339
波倉	16	27	合計	1,789	3,510
営団	90	169			
乙次郎	2	3			
小計	1,174	2,171	町内居住率	60.62%	50.21%

### 【町内居住者年代別集計表】

年代	人数	年代	人数
0~4歳	101	60~64歳	323
5~9歳	62	65~69歳	411
10~14歳	64	70~74歳	264
15~19歳	100	75~79歳	250
20~24歳	138	80~84歳	209
25~29歳	151	85~89歳	148
30~34歳	158	90~94歳	62
35~39歳	145	95~99歳	21
40~44歳	177	100~104歳	3
45~49歳	187	合計	3,510
50~54歳	222		
55~59歳	314		

檜葉町内居住者について

① 町内居住者数 / 当月末の町内に居住する者の数。

② 町内居住率 / 当月末の住民基本台帳人口に対する町内居住者数の割合を町内居住率とする。

$$\text{町内居住率(\%)} = \frac{\text{町内居住者数}}{\text{住民基本台帳人口(月末)}}$$

## 檜葉町仮設焼却施設における廃棄物処理状況(環境省からのお知らせ)

【平成30年9月末時点】

### 1 廃棄物処理状況

(1) 仮設焼却施設処理

総処理量	74,475t
------	---------

※総処理量には、埋却牛442頭を含む。

(2) 除染仮置場からの搬出状況

仮置場	運搬量(袋)	搬出工程(予定)	搬出状況
下井出	5,560	H30.7 ~ H30.10	運搬中
松館(滝前)	2,034	H30.7 ~ H30.10	運搬中

### 2 各種モニタリング結果について

(1) 焼却灰

	放射性物質濃度(Bq/kg)	総発生量
主灰	1,800~71,000*1	約11,085t
飛灰	6,600~83,000*1	約3,895t

(2) 放射性物質濃度測定結果

モニタリング項目	測定日	測定結果	単位
排ガス	9月24日	<sup>134</sup> Cs	ND(0.7)*2 Bq/m <sup>3</sup>
		<sup>137</sup> Cs	ND(0.7)*2 Bq/m <sup>3</sup>
地下水(下流)	9月28日	<sup>134</sup> Cs	ND(1.2)*2 Bq/L
		<sup>137</sup> Cs	ND(1.0)*2 Bq/L

(3) 空間線量率測定結果

	仮設焼却施設入口	仮設焼却施設管理棟前	仮設灰保管施設東側	単位
施設稼働前(H28.10.1~10.22)	0.130~0.139	0.132~0.153	0.175~0.183	μSv/h
施設稼働後(H30.9.1~9.30)	0.096~0.115	0.130~0.149	0.155~0.173	μSv/h

※1:放射性物質濃度は焼却開始からの累計です。  
 ※2:NDとは検出下限値( )内の数値)未満を意味します。

■お問い合わせ先：環境省 福島地方環境事務所 減容化施設整備課 ☎024-563-6954

## 水道水中における放射性物質のモニタリング結果

- 採水場所：小山浄水場
- 水 源：木戸川(ダム放流水)
- 採水年月日：平成30年9月1日~30日

ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
ND	ND	ND

※いずれの検体も、9月30日時点で放射性物質は不検出です。  
 ※「ND」とは、一定の条件で測定機器が検出できる最小値(1Bq/kg)未満であることを示しています。

《参考》検査日現在の目標値	(単位:Bq/kg)		
	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
食品衛生法の規定に基づく新たな基準による目標値	-	10	

- 採水場所：北林配水池
- 水 源：寺下・中川原水源池(浅井戸・伏流水)
- 採水年月日：平成30年9月1日~30日

ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
ND	ND	ND

測定機関：双葉地方水道企業団(9月18日~21日採水分につきましては、機器点検のため、いわき市水道局水質管理センター等による検査結果を掲載。)  
 分析装置：ゲルマニウム半導体検出器 / 検査頻度：毎日  
 測定方法：水道水等の放射能測定マニュアル(厚生労働省)

※これまで暫定規制値が設定されていた放射性ヨウ素については、半減期が短く、国に平成23年7月15日以降の検出報告がないことから、規制の対象から除外されました。

## こんな時は 警察の相談窓口へ

「お金をだまし取られた」  
「知人が性犯罪の被害にあった」  
「不審な人が近所をうろついている」  
「ストーカー行為をされているようだ」

### 双葉警察署

☎0240-22-2121

受付は全日となりますが、夜間緊急事案等により受けられないこともあります。

### 警察本部県民サービス課

☎024-522-2151

月～金8:30～17:15  
(祝日・年末年始は除きます)

### 警察本部性犯罪被害110番

☎0120-503-732

24時間対応しています。  
(緊急の場合は110番へ)

## 求職者向け 企業見学 バスツアー in 広野

広野町の活力あふれる企業を見学できる絶好のチャンスです。企業の魅力や独自の取り組みを、目で見て感じる“就職直結型バスツアー”にご参加ください。

- 日時: 11月28日(水) 見学時間/9時50分～16時(予定)
- 見学企業: 3社 株式会社メイコー、東亜合成株式会社、西洋フード・コンパスグループ株式会社(Jヴィレッジ)
- 定員: 30名程度
- バス発着: 広野町公民館、いわきニュータウンセンタービル、いわき駅、郡山駅
- 締切日: 11月18日(日)

※雇用保険受給者で証明書が必要な方に参加証明書を発行します。

福島広域雇用促進支援協議会 檜葉窓口  
檜葉町大字北田字鐘突堂5-6 檜葉町役場  
☎0240-23-6290 FAX 0240-23-6291  
働きたいネット



## 臨時休館のお知らせ

天神岬スポーツ公園内施設(サイクリングターミナル・しおかぜ荘・レストラン岬・ウィンディランド)は、定期点検のため、下記のとおり臨時休館させていただきます。

ご不便をおかけしますが、今後ともご愛顧のほどお願い申し上げます。

お休みですよ



11月12日(月)～  
15日(木) 4日間

●お問い合わせ先/  
(一財) 檜葉町振興公社 ☎0240-25-3113

## 消防署からのお知らせ

### ストーブ火災に注意しましょう!

#### ◆出火防止のポイント

- ①燃えやすい物の近くや、物が落下するおそれのある所では使用しない。
- ②外出する時や就寝時は、火(電源)を消す。
- ③持ち運びは、必ず火(電源)を消してから行う。
- ④石油ストーブは火のついたまま給油しない。
- ⑤必ず説明書を読み、正しく使用する。

#### 火事と救急は119番

●消防署連絡先/浪江消防署 ☎0240-34-4111  
富岡消防署 ☎0240-22-2119

## 住生活総合調査にご協力ください。

国土交通省では、12月1日、全国各地において「平成30年住生活総合調査」を行うこととしています。

この調査は、居住環境を含めた住生活全般に関する実態や居住者の意向・満足度等を総合的に調査し、基礎資料を得ることを目的とした5年周期の統計調査です。

今回は、10月に実施された住宅・土地統計調査(総務省)に回答いただいた世帯の中から一部を抽出した世帯の皆様へ回答をお願いすることとなっています。

調査票は11月24日から配布します。ご協力をお願いいたします。

(敬称略)

### おめでとうございます

氏名	保護者名	行政区	氏名	保護者名	行政区
きたむら 北村 かいと 海翔	拓海・綾	北田	はやかわけいのすけ 早川京之介	勝・智明	下井出
いがり 猪狩 げん 玄	啓悟・真理奈	北田	わたなべ れん 渡邊 蓮	高広・ジャオ	上井出
はが 芳賀 ふう 楓愛	祐哉・瞳	山田岡	(広報ならは10月号掲載以降にお生まれになられた方)		

### お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
住吉 康晴	77	下井出	松井 朝夫	84	北田
渡辺 孝人	42	波倉	松本 頌子	82	上井出
佐藤ヨネ子	82	下井出	橋本美枝子	91	北田
青木 マツ	100	山田浜	(広報ならは10月号掲載以降亡くなられた方)		

## 檜葉町地域包括ケアシステム研修会

檜葉町は、住み慣れた地域で、生きがいをもって暮らし続けるための地域包括ケアシステムの構築を推進しています。

身近にある「地域のいいトコ(宝もの)」を生かし、未来を見ずしてこれからの檜葉町について、一緒に考えてみませんか?

日時 12月19日(水)13:30～

場所 町保健福祉会館 1階 大会議室

内容 ①ミニ講演「持続可能な介護保険制度と私たちにできること」  
②グループワーク

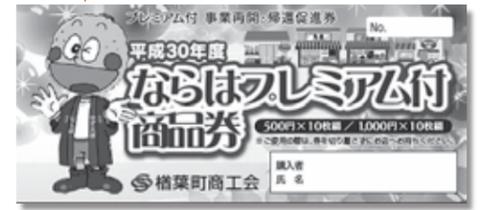
●お問い合わせ先/住民福祉課 介護保険係 ☎0240-23-6102

## ご利用期限は1月6日(日)!

ならばプレミアム付商品券の利用期限は平成31年1月6日(日)です。利用期限を過ぎた商品券はご利用いただけませんので、必ず期限内にすべてご利用ください。

●お問い合わせ先/檜葉町商工会 ☎0240-25-2256

1月6日までに使いきってね!



## 農地パトロールを実施します

農業委員会では、町内全域の農地を対象に11月21日(水)～11月27日(火)までの期間、農地の利用状況調査「農地パトロール」を実施します。

この調査の目的は、①地域の農地利用の確認 ②遊休農地の実態把握と発生防止・解消③違反転用の発生防止・早期発見です。

調査の方法は、農業委員・農地利用最適化推進委員が地域を巡回し、耕作の状況などを見て、「遊休農地(荒廃農地)」になっているかどうかを判断します。調査の際には農地の中に立ち入ることもございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

●お問い合わせ先/  
町農業委員会 ☎0240-23-6104

### 相馬税務署からのお知らせ

## 年末調整及び消費税 軽減税率制度説明会

福島県内各税務署において、11月に平成30年分の年末調整関係事務及び消費税軽減税率制度に係る説明会を開催します。

詳しくは、源泉徴収義務者宛てに発送している関係書類をご確認ください。

なお、関係書類については、税務署にお届けのある住所宛てに送付していますので、到着していない場合は下記にお問い合わせください。

●お問い合わせ先/  
相馬税務署法人課税第一部門 ☎0244-36-3942

## 平成30年度 個人事業税(2期) 納税のお知らせ

個人で事業を営まれ個人事業税\*の課税対象となる方に対し、2期分の納税のお知らせを11月9日(金)に発送する予定です。納期限は、11月30日(金)となりますので、忘れずに納めましょう。

なお、税務署へ所得税の確定申告書を提出された時期等により、納期が異なる場合があります。

\*個人事業税とは、県内で、個人で事業を営まれている方について、税務署に提出した所得税の確定申告をもとに課税される税金です。

●お問い合わせ先/相双地方振興局県税部課税課 課税第一チーム  
☎0244-26-1126

日	月	火	水	木	金	土
4	5 広報ならは 11月号発行 ②ノルディック教室 (楡葉・いわき) 10:00~ ペット・ブラ 可燃	6 ②ノルディック教室 (楡葉・いわき) 10:00~ 可燃	7 元気アップ教室 (サロンふらっと) 13:30~15:00	8 タブレット講習会・相談会 (交流館) 9:30~11:30 13:30~15:30 可燃	9 ②いいやんベイクサイズ (まなび館体育館) 10:00~ 可燃	10 ならSUNフェス (交流館) 10:00~15:00 ②軽登山・ ウォーキング教室 (藤沼湖周辺・高土山 須賀川市)
11 ソフトバレーボール 交流会 (まなび館) 9:00~	12 ②ノルディック教室 (楡葉・いわき) 10:00~ ペット・ブラ 可燃	13 タブレット講習会・相談会 (第8応急仮設談話室) 10:00~12:00 13:30~15:30 ②ソフトバレーボール教室 (まなび館体育館) 10:00~11:30 19:00~21:00 サイクリングターミナル全館休館 可燃	14 元気アップ教室 (サロンふらっと) 13:30~15:00	15 もろもろ塾 (サロンふらっと) 10:00~14:00 要予約 ②太極拳教室 (まなび館体育館) 13:30~15:00 不燃・カン 可燃	16 ②いいやんベイクサイズ (まなび館体育館) 10:00~ 可燃	17
18 第30回ふくしま駅伝 (白河市~福島市) ペット・ブラ 可燃	19 ②ノルディック教室 (楡葉・いわき) 10:00~ ペット・ブラ 可燃	20 ②フラワーアレンジメント (まなび館) 10:00~ 可燃	21 元気アップ教室 (サロンふらっと) 13:30~15:00	22	23 勤労感謝の日	24
25 町政懇談会 (コミセン大会議室) 9:30~ ペット・ブラ 可燃	26 ②ノルディック教室 (楡葉・いわき) 10:00~ ペット・ブラ 可燃	27 ②ソフトバレーボール教室 (まなび館体育館) 10:00~11:30 19:00~21:00 可燃	28 戦没者追悼式 (保健福祉会館) 10:00~	29	30 こども園 生活発表会 9:00~11:30 ②軽登山教室 (御岩山 日立市) 可燃	12月1 可燃
2 ②ノルディック教室 (楡葉・いわき) 10:00~ ペット・ブラ 可燃	3 ②ノルディック教室 (楡葉・いわき) 10:00~ ペット・ブラ 可燃	4 可燃	5 広報ならは 12月号発行 元気アップ教室 (サロンふらっと) 13:30~15:00	6 ②太極拳教室 (まなび館体育館) 13:30~15:00 ピン 可燃	7 可燃	8 ②双葉SC事業 (ニュースポーツ体験) (まなび館) 13:00~ 可燃

②:ならはスポーツクラブ事業

医療機関 情報	◆ 県立ふたば復興診療所(ふたばリカーレ) ☎0240-23-6500	◆ ときクリニック ☎0240-25-1222																														
	<table border="1"> <tr><th>診療科目</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th></tr> <tr><td>内科</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>整形外科</td><td>○</td><td></td><td>午後のみ</td><td>○</td><td></td></tr> </table>	診療科目	月	火	水	木	金	内科	○	○	○	○	○	整形外科	○		午後のみ	○		<table border="1"> <tr><th>診療科目</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th></tr> <tr><td>内科・小児科</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> <p>※来院時送迎あり</p>	診療科目	月	火	水	木	金	内科・小児科		○	○	○	○
	診療科目	月	火	水	木	金																										
内科	○	○	○	○	○																											
整形外科	○		午後のみ	○																												
診療科目	月	火	水	木	金																											
内科・小児科		○	○	○	○																											
◆ 県立ふたば医療センター附属病院 ☎0240-23-5090 救急のみ 24時間365日	◆ 蒲生歯科医院 ☎0240-25-2061 歯科(月~金)																															

## 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

接種期間内にインフルエンザ予防接種を受ける方は、町から助成を受けることができます。インフルエンザ予防接種は、受けなければいけないという法律上の義務はありません。自らの意思で接種を希望する場合に予防接種を行いましょう。  
※助成の対象となる方には10月上旬にお知らせをお送りしています。

- 対象となる方/接種日当日に楡葉町に住民登録があり、次のいずれかの要件に該当する方
  - 接種日に65歳以上の方
  - 60歳~64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な方(身体障害者手帳1級相当)
- 接種期限/平成30年12月30日(日)
- 助成回数/1回
- 助成方法/現在、お住まいの自治体によって異なります。



### ◎福島県内にお住まいの方

自己負担金/1,000円  
※接種期間外に接種した場合は全額自己負担となりますので、ご注意ください。  
接種場所/福島県内の実施医療機関(事前に要予約)  
持参するもの/予診票、健康保険証、わたしの健康手帳『ならは帳』

### ◎福島県外にお住まいの方

原発避難者特例法により、お住まいの自治体で予防接種が受けられます。今年度対象の方で接種をご希望の方は、お住まいの自治体の予防接種担当部署へお問い合わせください。  
接種費用/お住まいの自治体(避難先自治体)によって異なります。  
※接種費用が1,000円を超えた場合、助成制度があります。助成申請書の提出により、1,000円を超えた額の助成を受けることができます。  
接種場所/お住まいの自治体(避難先自治体)によって異なります。  
※福島県内での予防接種を希望される方は住民福祉課保健衛生係へお問い合わせください。  
予診票をお送りします。  
持参するもの/健康保険証、わたしの健康手帳『ならは帳』

◎お問い合わせ先/住民福祉課 保健衛生係 ☎0240-23-6102

## 11月の納税等

- 固定資産税(4期)
- 国民健康保険税(5期)
- 後期高齢者医療保険料(4期) **納期限:11月30日(金)**
- 介護保険料(5期)

忘れずに納めましょう。  
また、口座振替の方は11月30日(金)に引落としとなりますので、残高の確認をお願いします。

《平成31年度固定資産税》  
平成30年度で2分の1軽減が終了となり、平成31年度からは通常課税に戻りますので、ご理解いただけますようお願いいたします。

◎お問い合わせ先/税務課 ☎0240-23-6101  
住民福祉課 ☎0240-23-6102

## 12/5(水) 人権週間特設相談会

人権擁護委員による相談会を下記のとおり開催します。秘密は厳守されますのでお気軽にご相談ください。

日時:12月5日(水) 午前10時~午後3時  
場所:楡葉町コミュニティセンター 小会議室

また、随時、人権擁護委員及び法務局職員による電話相談を実施していますので、お気軽にご相談ください。

- みんなの人権110番 ☎0570-003-110
- 子どもの人権110番 ☎0120-007-110
- 女性の人権110番 ☎0570-070-810

◎お問い合わせ先/  
住民福祉課 ☎0240-23-6102  
いわき地方方法務局いわき支局 ☎0246-23-1651

広野町・檜葉町共催

# Jヴィレッジ再開記念 ハーフマラソン参加者募集!

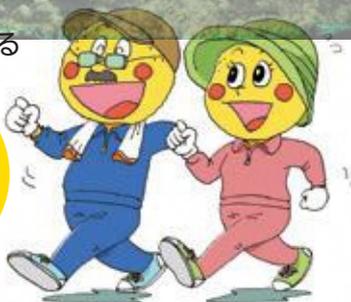
広野・檜葉の両町がそれぞれ開催していたロードレース大会が、  
Jヴィレッジを舞台に新たな大会に生まれ変わります。  
1.2kmの短い種目もありますので、Jヴィレッジをスタート・フィニッシュとする  
新たなスポーツイベントに、ぜひエントリーしてください。

- 日 時 平成31年1月26日(土)
  - コース Jヴィレッジおよび広野町、檜葉町
  - 種 目 ハーフマラソン・5km・3km・1.2km・リレー
- ※詳しくは、大会HPをご覧ください。(http://www.j-village-marathon.jp)

申込方法	申込先	申込期限
①インターネット	ランネット RUNNET (https://rannet.jp/)	12月7日(金) 募集人数に達した場合には早めに締切ることがありますので、ご了承ください。
②窓 口	Jヴィレッジ 檜葉まなび館(旧南小学校) 広野町公民館	11月30日(金)

お問い合わせ先 Jヴィレッジ ☎0240-26-0111

1.2kmが  
あります。  
気軽に申込み  
ましょう!



### ■ 交通規制ご協力をお願い

大会当日はコース付近の交通規制をさせていただきます。大変ご迷惑ご不便をおかけしますが、ランナーの安全確保上、ご理解とご協力をお願いいたします。

※檜葉町内の交通規制は、午前9時から10時30分頃までの予定です。

## 町長



Vol.12

### 膝つきあわせて

「町長!」「町長さん!」

10月30日から2泊3日で出かけてきた町民号では、連日、住民の皆さんからたくさん声をかけていただき、さまざまなお話を聴かせていただきました。ご参加された皆様、大変お世話になりました。

町民号の楽しさといえば、なんといっても恒例の大宴会です。お酒も少し入り、膝をつきあわせて本音で語り合えるこの機会は、私にとって本当に得難いものです。当然、時に手厳しいご意見もいただくのですが、それを知り、私も本気で自分の考えをお伝えしようと思えます。それがまちづくりの一歩目だと思っております。

小さな町といえど檜葉にもたくさんの方が住み、いろいろな考えをもつて暮らされています。私はいろいろなご意見を知らなければなりません。

今月25日には町政懇談会があります。ぜひ、町の未来についてお考えを聴かせてください。「大勢いるところでは話にくい」という場合は、町長出前講座を利用してください。行政区など、少人数のグループでフランクに膝をつきあわせて話しませんか。

(町政懇談会・町長出前講座のお問い合わせは  
政策広報室へ ☎0240-2316150)

## 檜葉町役場 連絡先一覧

**檜葉町役場本庁舎**

- 総務課 ●税務課 ●住民福祉課 ●復興推進課
- 政策広報室 ●産業振興課(農業委員会含む)
- 新産業創造室 ●建設課 ●くらし安全対策課
- 出納室 ●議会事務局

〒979-0696 双葉郡檜葉町大字北田字鐘突堂5-6  
TEL 0240-25-2111 FAX 0240-25-5564  
☎0120-562-171(フリーダイヤル)  
E-mail: naraha@town.naraha.lg.jp  
【土日祝日は日直対応 8:30~17:15】

**檜葉まなび館**  
(旧檜葉南小)

- 教育総務課(体育協会含む)
- ならはスポーツクラブ

〒979-0514 双葉郡檜葉町大字下小塙字表入31  
TEL 0240-23-6190  
FAX 0240-23-6192

**仮設住宅等対策室**

高久第8応急仮設住宅に移動

土日祝日の日直業務はありません

〒970-8042 いわき市平上高久字大日作1-1  
TEL 0246-88-1234  
FAX 0246-88-1244

**あおぞらこども園**

- 子育て支援センター

〒979-0604 双葉郡檜葉町大字北田字中満296-1  
TEL 0240-26-0808  
FAX 0240-25-1145