 笑顔とチャレンジがあふれるまち ならは

広 報

ならは

2025 DEC. 第671号

12

特集

秋空散策あるこう会



町の歴史を学ぶアートウォーキング



サイクルロゲイニング



姉妹都市の会津美里町の皆さん



フットパスコース



ゆず太郎も元気にお見送り



豪華な景品が当たるウォーキング後の抽選会も楽しみの一つ



足取りも軽く、ゴール目指して颯爽と！



五十嵐KAZUKO先生によるデュークズウォーキング



町のあちこちに秋らしさが漂います



檜葉の魅力を見つけながら

秋空の下、歩いて感じる檜葉の魅力

—— 秋空散策あるこう会2025 開催 ——

さわやかな秋空のもと
笑顔でウォーキング

11月1日(土)、澄みきった青空の下、「秋空散策あるこう会2025」が開催されました。

今年は517名の参加者が集まり、町内の自然や文化に触れながら、それぞれのペースで秋の檜葉を歩きました。

コースは、従来の「ショート」「Jヴィレッジ」のほか、新たに「フットパス」「アートウォーキング」「サイクルロゲイニング」を加えた全5コース。子どもからシニアまで幅広い世代が参加しました。

五十嵐KAZUKO先生によるデュークズウォーキングで入念なウォーミングアップのあと、参加者たちはしっかりと体をほぐしてから、各コースへ出発しました。

ゴール後には、恒例となったカレラライスと、文化庁の100年フードに認定されたマミーすいとんが振る舞われ、温かな湯気と笑顔があふれました。姉妹都市の会津美里町をはじめ町外からも

れる人々に新しい視点を提供し、地域の魅力を再認識させる重要な機会となっています。

さまざまなウォーキング事業が進行中！

檜葉町では、「ふくしま浜街道トレイル」(3ページ参照)という「縦の道」に加え、町内の風景を巡る「横の道」として「フットパス」の整備にも取り組んでいます。フットパスは、地域の自然や歴史を感じながら歩くための小道で、イギリス発祥の文化です。

この小道を歩くことで、参加者は町の自然と歴史を肌で感じ、地域の文化を深く



「ふくしまアートウォーキング」キックオフの様子(5月13日)

多くの方が訪れ、町内外へと交流の輪が広がる一日となりました。



木戸川漁協のみなさんが振る舞う紅葉汁も大盛況！

歩いて気づく、まちの魅力

歩くことで見えてくるのは、車では気づけない景色や道端の草花、人との出会い。

「あるこう会」は、単なる健康イベントではなく、町の風景を自分の足で確かめる、まち再発見の機会でもあります。歩きながら、普段通り過ぎてしている町の景色がどれほど豊かで魅力的であるかを実感できるのが、このイベントの大きな魅力です。

檜葉町では、こうした「歩く文化」をまちづくりや観光に生かす取り組みを進めています。

この取り組みは、町を訪

知ることができます。

さらに、令和6年度からは福島県が進める「ふくしまアートウォーキング」の取り組みもスタートしました。このウォーキングでは、自然や伝統文化、食、芸術を感じながら歩くことで、心も体も元気になることを目指しています。

ウォーキングを通じて、地域の芸術や文化を体験し、五感で楽しむことができます。

歩くことがつなぐ、人・まち・未来

歩くことで体が元気になり、歩くことでまちを知り、歩くことで人と出会う。

「あるこう会」や「ふくしま浜街道トレイル」をはじめとする取り組みは、まさに、歩くことが地域を元気にする活動です。

秋空の下で重ねた一步一步が、檜葉町の未来へと続く道になるよう――。

これからも「歩く」とおして、健康と交流の輪を広げ、地域の活力を高めていきます。



歩く醍醐味と地域の魅力を全身で感じる

「ふくしま浜街道トレイル」

—— 歩く旅がつなぐ浜通り ——

檜葉町を含む浜通り13市町村を南北に貫く「ふくしま浜街道トレイル」は、北は新地町から南はいわき市の勿来海岸までの全長約220kmにおよぶ長く歩く道です。

太平洋の雄大な海岸線と阿武隈山系の自然、そして人々の暮らしがつながるこの道は、令和5年9月に全線開通しました。

トレイルというと自然の中を歩くイメージがありますが、このルートは市街地も多く含まれるため、自然と町並みによる変化に富んだ景色や、各地の人々とのコミュニケーションを楽しみながら歩き進めることができます。そんな地域に根差した新たな「歩く旅の道」として、トレイルルートが育ち始めています。



インタビュー

「歩くことが、浜通りを元気にする」

NPO法人ふくしま浜街道トレイルアソシエーション(FCTA)
代表 中島 悠二さん



「檜葉町のルートは、起伏によって様々に変化する風景や人々の営みを感じられるルートになっています。」

天神岬から望む太平洋の眺めや、田園風景、町の人との何気ない会話が、訪れる方の心に残るんです。

歩いているうちに、被災地というイメージから距離をおいて、“ありのままの浜通り”を感じてもらえる。

そんなきっかけを、これからも一歩一歩つないでいきたいですね。」



今年9月からは「トレイルスタンプ(ハイキングパスポート)」の取り組みもスタートしました。

浜通り各地の飲食店や宿泊施設、観光スポットなど約100カ所にスタンプが設置されており、歩きながらスタンプを集めて旅の記録を残すことができます。

スタンプを集めながら、“いま”の浜通りを見つめる旅をしてみませんか？

ハイキングパスポートやFCTAの情報はこちらから →



中島氏プロフィール 東京の大学で写真を専攻した後、建築の教育現場で働き、フリーのカメラマンとして活躍。
2021年8月、カメラマンの仕事で福島県を訪れたことがきっかけで檜葉町に移住し、現在は「ふくしま浜街道トレイル」の管理・運営を行うNPO法人ふくしま浜街道トレイルアソシエーションの代表をつとめる。

キャンプ系
インフルエンサーが
町の魅力を発信!!

©伊豆のぬし釣り

町では株式会社福島インカネイトと連携し、更なる交流人口の拡大を目的とし、「地域ブランド力向上事業」を行っています。10月4日～5日の2日間、東北を中心に活動するキャンプ系インフルエンサー「J'ai J'ai J'ai」さんとの交流イベントを天神岬スポーツ公園で実施しました。

参加者の殆どが初めての来町者で、ふたばの里の豆腐に感謝のゆずポン酢をかけた湯豆腐の早食いなど、天神岬スポーツ公園のロケーションを体全体で感じながら、J'ai J'aiさんとの交流に花を咲かせました。

また、YouTube登録者数59・6万人の人気インフルエンサー「伊豆のぬし釣り」さんが天神岬スポーツ公園で実際にキャンプを楽しむ、町の魅力を堪能している動画もアップされていますので、是非ご覧ください。引き続き、町の魅力創り、幅広い発信にご協力いただき、檜葉町のブランド力の向上を目指します。

秋の
クリーンアップ作戦

10月19日、秋の町内美化のため、秋のクリーンアップ作戦が開催されました。当日は町民の皆様をはじめ、町内企業・団体など多くの方々に参加していただきました。

皆様のご協力により、町がきれいになったのはもちろん、住民と企業など美化活動を通じて参加者同士のつながりを深める機会にもなりました。

これからもきれいで住みよい町を目指していきますので、引き続きご協力よろしくお願いします。

天神岬アウトドア
フェスティバル
を開催

10月25日、天神岬スポーツ公園を会場に「天神岬アウトドアフェスティバル」が開催され、キャンプをはじめとするアウトドア愛好家の方々を中心に約400名の皆様に会場いただきました。

当日は雨の降るなか肌寒い気温になりましたが、アーティストによる音楽ステージやアウトドアアクティビティ、アウトドアサウナの他、グルメブースにはキッチンカーなどが出店し、会場のロケーションを活かす充実したイベントとなりました。

第12回モルック
日本大会が開催
されました

10月25日、26日の2日間、Jヴィレッジ全天候型練習場を会場に、一般社団法人日本モルック協会の主催により「第12回モルック日本大会」が開催され、全国から224チーム約850名の選手が参加しました。

さらば青春の光の森田哲矢さん率いる「キングオブモルック」のメンバーや「福島美少女図鑑」メンバーによるエキシビジョンマッチも行われ、大会は大いに盛り上がりました。



姉妹都市 会津美里町を 訪ねて

10月26日、姉妹都市会津美里町を巡るバスツアーが開催されました。会津本郷焼の窯元「流紋焼」やぶどう酒の祭典「あいずみさつワインフェス」など、会津美里町の文化に触れることができ、訪れた先では会津美里町の皆様の温かいおもてなしをいただきました。

町では、町民を対象とした新鶴温泉「んだ」の宿泊助成を実施しています。是非、ご利用ください。



鈴木農林水産大臣が甘藷貯蔵施設を視察 生産者と意見交換

10月29日、鈴木憲和農林水産大臣が檜葉町を訪れ、甘藷貯蔵施設を視察しました。当日は、町の農業の現状を説明したほか、大臣は貯蔵庫やキューリング室を見学し、甘藷生産者等の皆さんと意見交換を行いました。

意見交換では、生産者から「移住して甘藷栽培に取り組んでいる」「檜葉町での農業はやりがいがあり、毎日が楽しい」など、町での就農に対する率直な思いや取組状況が語られました。大臣は一つ一つの声に耳を傾けながら、今後の産地づくりに関する意見を交わしました。

また、町長からは、甘藷をはじめ、ゆず産地の再生や木戸川の鮭資源回復など、町の産業づくりに必要な支援を要望しました。



「ならはの暮らしとクラフトマルシェ」が 開催されました

11月2日、第4回目となる、ならはの暮らしとクラフトマルシェがみんなの交流館ならはCANVASで開催されました。Crema(クリーム)に登録し移住を検討しているクリエイターの方と地元クリエイターの方、総勢39ブースが出店し、手作りの作品2,000点ほどが所狭しと並びました。300人を超える方にご来場いただき、作品を手にも、ものづくりのこだわりや工程などについて懇談するなど大変好評でした。

今後はクリエイターによる、檜葉の素材や由来をモチーフにした作品作りを検討していきます。



檜葉町 下水道事業 経営審議会 開催

11月4日に、下水道事業の効率的な経営を図ることを目的とした、令和7年度第1回檜葉町下水道事業経営審議会が開催され、町長より受けた諮問について活発な議論が行われました。

なお、開会前には、福島工業高等専門学校高荒智子教授をはじめとする8名に、町長から委嘱状が交付されました。本審議会は、今年度中に計4回の開催を予定しています。



檜葉町 振興対策 審議会開催

町の最重要計画に位置付けられている第六次檜葉町勢振興計画が今年で策定から5年目を迎えます。これまでの5年間で行ってきた取組みの達成度や進捗を踏まえた中間見直しを行うため、11月5日に檜葉町振興対策審議会が開催され町長より諮問が行われました。今後、審議会等において調査・審議を行い、これから5年間の当町が進むべき道筋を示していきます。



第2回おいも熟成蔵まつり開催

11月8日、株式会社福島しろはとファーム主催により、町甘藷貯蔵施設の檜葉おいも熟成蔵を会場に、「第2回おいも熟成蔵まつり」が開催されました。

当日は焼き芋4種類の食べ比べセットやさつまいもスイーツなど、おいもの直売コーナー、大学いも・さつまいもの詰め放題、さつまいも煮やおいもラテなどさつまいも料理を楽しむことができるほくほくグルメコーナーが設置されるなど、家族連れを中心に多くの来場者で賑わい、一日、さつまいもづくりのイベントを楽しみました。



檜葉中学校 特設女子駅伝部 東北大会出場

11月8日、秋田県立中央公園において、第35回東北中学校女子駅伝競走大会が開催され、檜葉中学校特設女子駅伝部が参加しました。県大会を3位で勝ち上がった本チームは、見事9位でフィニッシュを飾る快挙を成し遂げました。これまでたくさんの方の応援をくださった町民の皆様、誠にありがとうございました。

部長・田中愛純香(3年)さんからのメッセージ

東北大会は、トラック周囲の各区間一斉スタートという競技形式であったため、自身の能力を最大限に発揮することが求められました。前を走る選手を抜く強い気持ちを持って走り切ることができたことは、大変有意義な経験となりました。県大会とは異なり、他校の選手層の厚さを感じ、緊張感が高まりました。しかし、この経験は、精神面においてサッカーにもいかせる貴重なものとなりました。



町政懇談会 を開催

11月8日、檜葉町コミュニティセンターで町政懇談会を開催しました。

今年度は檜葉町スポーツ協会による活動報告と町の事業説明を行った後、「教育・子育て」をテーマとした意見交換会を行い、保護者の方や地域の見守りの視点等から様々なご意見をいただきました。

町民の皆様からいただいたご意見は、今後の町政運営に反映させていただきます。

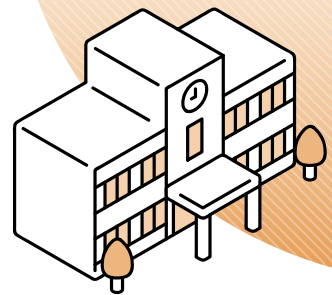


消防団防火パレードで 火災予防 子供たちも「火の用心」を 呼びかけました

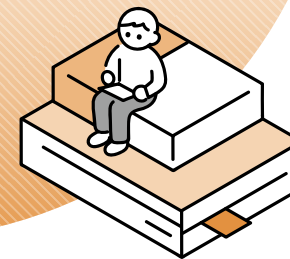
秋の全国火災予防運動に合わせ、11月9日に消防団防火パレードを実施しました。消防車両が半鐘を鳴らして町内を巡回し、雨の中ではありませんでしたが、沿道からのご声援をいただきながら火災予防を呼びかけました。

また11月10日には、あおぞらこども園児による幼年防火パレードも実施し、「戸締り用心火の用心」と拍子木を打ちながら防犯・防火意識の高揚を図りました。空気が乾燥し火災が起きやすい季節になりました。火の取り扱いには十分注意しましょう。





学び 育ち 羽ばたく ならはスクールレポート



楷葉中学校

ゆずり葉祭 大成功!



10月24日、本校の文化祭であるゆずり葉祭を開催しました。今年度は総合学習の成果をブースごとに発表したり、これまでにない規模の有志発表があったりと、新たな挑戦が見られた一方で、伝統である学年合唱やよさこいソーランなどにおいても、練習を重ねた成果を見せてくれました。



ホームページ

あおぞらこども園

遠足やレクリエーションを大満喫

ドキドキワクワク♪ 秋の遠足に行ってきました。

お友だちと一緒に大型バスで水族館「アクアマリンふくしま」に行きました。ゴマフアザラシや魚の群れに大興奮。散策したり遊んだりしたあとのおにぎりやサンドイッチ、おやつタイムも、みんな楽しく過ごしました♪



堺先生との親子ふれあい レクリエーションを開催!

桜の聖母短期大学の堺先生と保育士を目指すゼミ生が楽しいレクリエーションを企画してくれました。学生さんのパフォーマンスや親子運動遊び、リズム体操などを楽しんだ後みんなで昼食。親子で楽しい時間を過ごしました。



Instagram

ふたば支援学校

第1回あけび祭で、練習・準備の成果を存分に発揮!



10月25日、学校祭「第1回あけび祭」を開催しました。小学部のステージ発表では、前半は児童が得意なことを発表し、後半は全員で「山の音楽家」を合奏しました。たくさんの来校者を前にして、これまでの練習の成果を発揮することができました。中学部と高等部は、学習の中で製作した製品の販売会を開催しました。中学部の生徒は、陶芸で作った箸置きやマグカップを、高等部の生徒は、モップなどの手工芸品や、折り畳みラックなどの木工製品の販売を行いました。接客や会計なども練習してきた生徒たちは、全ての製品が売れると喜びの声をあげていました。多くの方々にご来場いただきありがとうございました。



ホームページ

楷葉小学校

声援をカに、最後まで走り抜く!—楷葉小学校持久走記録会—



トラックを力走する児童たち

11月7日、持久走記録会を楷葉町多目的運動場で行いました。秋晴れのもと、子どもたちは日ごろの練習の成果を発揮し、広いトラックを力いっぱい駆け抜けました。

低学年は800メートル(2周)、中学年は1000メートル(2周半)、高学年は1200メートル(3周)に挑戦。スタートの合図とともに勢いよく走り出し、「がんばれ〜!」という保護者や地域の皆さんの声援に背中を押されながら、最後まであきらめずに走り切りました。

走り終えた子どもたちは、息を切らせながらも達成感いっぱいの笑顔を見せ、努力と成長を感じる、清々しい記録会となりました。



ホームページ

ゆず収穫説明会開催！ ～檜葉町ゆず生産振興組合主催～

10月17日に檜葉町ゆず生産振興組合主催のゆず収穫説明会が開催され組合員等約20名が参加。松本広行組合長から先進地視察概要の報告とゆず収穫時の安全作業について挨拶があり、事務局等から

- ①ゆずの出荷方法や基準
 - ②先進地視察の概要報告
 - ③収穫後のゆずの木管理
- 等について説明があり、活発な意見交換が行われました。



檜葉町×マルト さつまいもプロジェクト

10月15日、さつまいもプロジェクトの収穫祭が開催され高校生や関係者約150名が参加しました。苗植えから収穫作業に取り組み、今後は商品開発を行うとともにスーパー等で販売する予定です。



学校給食の地場産活用 ～檜葉町産さつまいも～

学校給食では町内で栽培された農産物を積極的に取り入れています。お米、ゆずやサツマイモ、トマト等の新鮮な食材を子どもたちに届けており、今後は、檜葉町産のイチゴも提供する予定です。



サツマイモ基腐病

福島県における発生は昨年10月に南会津地方で初確認されました。本年9月、中通り地方のサツマイモほ場において確認されました。

檜葉町は未発生地域ですので「持ち込まない」ことが重要です。家庭菜園も含め「健全な種苗」を確保し、植付け前には種苗消毒を徹底するようにしましょう。

収穫機械等の洗浄とふき取りを習慣化し、まん延防止対策を徹底しましょう！

クマ出没注意！

各地でクマによる人身被害が多発しております。

- ◆農地周辺の刈払いやクマ類を誘引する生ごみや野菜の残さは適切に処理しましょう。
- ◆果実は放置せず適切に除去するようにしましょう！

第11回東大教室@ならは

10月26日、檜葉町コミュニティセンターにおいて第11回東大教室@ならは「アマゾンの教室」が開催され、東京大学総合研究博物館の金崎由布子先生を講師に、アマゾンにおける1万年にわたる人間と森林の共生の歴史を学びました。アマゾンの人々はすでに、様々な作物を育て森林を管理していたという事実に参加者は驚きの声をあげていました。また、講座に先立ち「大地とまちのタイムライン」5,000人目の来館者である関根久美子さんに坂本和也檜葉町歴史資料館館長より記念品が贈呈されました。



パネル展示「実録 南極物語」

檜葉町コミュニティセンターで開催中のミニ展示「実録 南極物語」が大変反響を呼んでいます。これは第二次、第三次南極観測隊(昭和33～34年)の隊員として活躍された松本郁夫さんの功績と人間像を紹介するもので、より多くの方々に知っていただくため、みんなの交流館 ならはCANvasにてパネル展示を開催することとなりました。

【期 間】令和7年11月19日(水)～令和8年2月16日(月) 【会 場】みんなの交流館 ならはCANvas
【休館日】毎月第2第4火曜日 年末年始(12月29日～1月3日)



おすすめ図書

(一般図書)

『100年歩ける！
デュークスウォーキングコンプリートBOOK』

デューク更家／著(小学館)

檜葉町ですっかり恒例となった月に一度の「デュークスウォーキング教室」。若々しさや健康を保つために参加している方も多いのではないのでしょうか。本書は、NARAHANAアンバサダーで町の公認体操「ぴんしゃん元気体操」の考案者でもあるデューク更家さんの、ウォーキングメソッドの集大成ともいえる一冊です。「ぴんしゃん元気体操」も丁寧に解説しています。デュークスウォーキング経験者も、そうでない方にもおススメです！



『100年歩ける！
デュークスウォーキング
コンプリートBOOK』
デューク更家／著(小学館)

新着図書

一般

- 『小名浜ピープルズ』 小松理虔／著(里山社)
- 『天下の値段』 門井慶喜／著(文藝春秋)
- 『飼犬に腹を噛まれる』 杉子女王／著、ほしよりこ／絵(PHP研究所)

児童

- 『捨てられないずかん』 米田まりな／作(大和書房)
- 『双子のピアノ』 倉本由布／著、こりゆ／絵(アリス館)
- 『じかんはともだち』 てづかあけみ／作・絵(偕成社)

【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3階) ☎0240-25-4730

【開室時間】9時～17時 【休 室 日】12月8日(月)、15日(月)、22日(月)、年末年始12月27日(土)～1月5日(月)

令和8年度檜葉町会計年度任用職員採用のご案内

檜葉町では、下記のとおり会計年度任用職員を募集いたします。
採用を希望される方は、受付期間内にお申込み下さい。



受付期間 令和7年12月1日(月)から令和8年1月16日(金)まで

1 募集職種、採用予定人員、職務内容及び勤務地

試験職種	採用予定人員	職 務 内 容	勤 務 地	勤務形態
一般事務	29名程度	行政事務に従事します。	●檜葉町役場 ●あおぞらこども園 ●檜葉町コミュニティセンター	●フルタイム
運転手	5名程度	公用車及び大型バスの運転業務及び車輛等管理業務に従事します。	●檜葉町役場 ●檜葉小学校・中学校	●フルタイム ●パートタイム
介護支援専門員	1名程度	介護認定調査業務に従事します。	●檜葉町役場	●フルタイム
乗務員	1名程度	バス添乗業務に従事します。	●檜葉町役場	●パートタイム
用務員	3名程度	用務業務に従事します。	●檜葉小学校・中学校 ●あおぞらこども園 ●檜葉町コミュニティセンター	●フルタイム ※コミュニティセンター勤務の場合休日勤務あり
放射能簡易測定	1名程度	食品等の放射能測定業務に従事します。	●檜葉町役場	●フルタイム
保育士・幼稚園教諭	11名程度	保育及び幼児教育に関する専門的業務に従事します。	●あおぞらこども園	●フルタイム
保育補助	5名程度	保育及び幼児教育に関する補助業務に従事します。	●あおぞらこども園	●フルタイム ●パートタイム
生活支援員	5名程度	児童・生徒学校教育の日常生活の介助に従事します。	●檜葉小学校	●フルタイム ●パートタイム
保健師	1名程度	母子保健及び健康増進業務に従事します。	●檜葉町役場	●フルタイム
看護師	1名程度	保育及び園児の健康管理等に関する専門的業務	●あおぞらこども園	●フルタイム
調理員／調理補助員	3名程度	給食調理(補助)業務に従事します。	●あおぞらこども園	●フルタイム
栄養士	1名程度	給食に関する栄養指導業務に従事します。	●あおぞらこども園	●フルタイム

※フルタイム勤務者の勤務時間は1日につき7時間45分、週5日勤務で1週間あたりの勤務時間は38時間45分となります。
パートタイム勤務者の勤務時間は、フルタイム勤務者より短い時間となり、1日の勤務時間及び1週間の勤務日数は配属となる部署により異なります。

2 任用期間

採用される日(令和8年4月1日予定)から令和9年3月31日まで

3 申し込み資格

次表の募集職種に応じた資格を満たす方

試験職種	受験資格	試験職種	受験資格
一般事務	パソコン操作が可能な者	保健師	保健師の資格を有する者
運転手	普通自動車運転免許及び大型自動車運転免許の資格を有する者	栄養士	栄養士の資格を有する者
介護支援専門員	ケアマネジャーの資格を有する者	調理員(調理補助員)	調理師免許を有する者・調理が可能な者
用務員	普通自動車運転免許を有する者	介助員	普通自動車運転免許を有する者
保育士・幼稚園教諭	保育士・幼稚園教諭の資格を有する者	放射能簡易測定員、保育補助、添乗員	資格制限なし
看護師	看護師・准看護師の資格を有する者		

4 申し込み手続き等

(1) 檜葉町会計年度任用職員候補者調書の請求

任用候補者調書は、檜葉町役場で配布するほか、当町のホームページより取得することができます。

郵便により申込用紙(任用候補者調書)を請求する場合は、封筒の表に「会計年度任用職員任用候補者調書請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角型2号)を必ず同封してください。

(2) 申込の方法

任用候補者調書用紙に必要事項を記入し、申し込み資格を証明する書類(資格免許等の写し)を添付した上で、檜葉町総務課に提出してください。申込書(任用候補者調書)を郵送する場合は、封筒の表に「会計年度任用職員(各職種名)試験申込」(例:「会計年度任用職員(一般事務)試験申込」)と朱書きし、必ず簡易書留にて檜葉町役場総務課へ送付してください。

5 その他

詳細については、ホームページへ掲載している募集要項をご覧ください。下記担当までお問い合わせください。

●お問い合わせ先／〒979-0696 福島県双葉郡檜葉町大字北田字鐘突堂5番地の6
総務課 行政係 ☎0240-25-2111(代表)

おうちでならいざっふ

備えあれば憂いなし(医療費編)

11月15日に開催された『農福フェス』、お越し頂きましたか?恒例行事(?)となった寸劇では、医療費や介護サービスの自己負担額減免の終了がテーマとして取り上げられました。そこで、今回は「医療費」をキーワードに、賢い患者として過ごすためのヒントをお伝えします。



皆さんの医療費はどれくらい?

まずは、皆さんの医療費がどのくらいかかっているのか、国民健康保険(国保)と後期高齢者医療保険(後期)に加入している方の、令和6年度の一人あたり医療費をお伝えします。

医療費の自己負担割合が国保で3割、後期で1割だとすると、国保の自己負担額は約11万円、後期は約8万円となります。

定期的に保険者から送られてくる、医療費通知をご覧ください、ご自分の医療費がどのくらいなのか確認してみてください。

	国保	後期
檜葉町	389,961円	856,419円
福島県	333,464円	739,545円
国	316,322円	852,701円

賢い患者になるには?

賢い患者になることを目指すことは、皆さん自身の健康度を上げて経済的負担を軽減するだけではなく、社会全体の医療費適正化にも貢献することにつながります。

今日から取り組みそうな事柄は…。

健康管理の徹底	・健康診査やがん検診を定期的を受けて、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。 ・食事・運動・睡眠に気を付けて、生活習慣病の予防を心掛けましょう。
セルフメディケーションの推進	・軽い体調不良(風邪の初期など)は、市販薬や休養で対応するセルフメディケーションを心掛け、不要な受診を控える。
かかりつけ医をもつ	・あなた自身の体調や生活習慣を把握してくれている「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師」をもつことで、的確な初期診断を受けられます。
かかりつけ薬剤師をもつ	・かかりつけ医と同様に、かかりつけ薬剤師をもつことで、より良い療養生活を送るための助言を貰うことができます。

ご自身の体調を一番よく知っているのは、他ならぬ「あなた自身」です。日頃から健康に関心を持ち、医療者(医師・薬剤師・看護師など)と積極的にコミュニケーションをとる姿勢が、賢い患者になるためのカギです!

公費負担医療とは?

ところで、難病や精神疾患、肝炎といった、特定の疾患の治療には公費負担医療制度があります。

これは、社会福祉ならびに公衆衛生の向上等を目的としたもので、法律に基づき医療費の一部あるいは全部を公費負担する制度です。

ここでは、公費負担医療の一例を掲載します。

公費負担医療の対象となる方は、かかりつけ医から手続きに関する提案があるのではないかと考えられますが、震災前にこれらの制度を利用していた方は、かかりつけ医に相談してください。

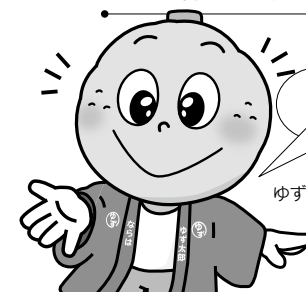
申請には医師の診断書が必要になるほか、申請から認定まで数ヶ月かかる場合もあるので、早めに手続きを進めることを強くお勧めします。

高額療養費制度とは?

1ヶ月の医療費の自己負担額には、所得に応じて「上限」があります。

万が一、大きな病気になったとしても、家計が破綻してしまわないよう、経済的負担が過度にならないようにするための仕組みです。

この制度の詳細いことは、医療保険者からのお知らせなどをご覧ください。



ところで、転職したりご家族の扶養から外れたりして、保険証の種類が変わった方は、きちんとお手続きをしますか。
資格を喪失した「古い保険証」をお持ちのままですと、医療機関でのトラブルや、保険料の二重支払いなどの問題が発生します。喪失届の手続きが完了しているか、きちんと確認してください。

ゆず太郎

国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険の免除証明書の終了について

現在、東日本大震災・原発事故に伴い継続されてきた減免措置については、国の決定に伴い、**檜葉町では国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険の一部負担金免除証明書が令和8年3月31日で終了し、下記のとおり一部負担金(自己負担)が震災前に戻ります。**

震災前の負担に戻る時期(年度)	2025(令和7)	2026(令和8)
保 險 税 (料)	全額負担	全額負担
一 部 負 担 金 (自己負担)	全額免除	全額負担

※上記は平成23年3月11日時点の住民票上の住所が檜葉町にあった方のスケジュールです。
檜葉町以外の被災市町村に住所があった方は、スケジュールが異なる場合があります。

◎お問い合わせ先／保健福祉課 ☎0240-23-6102

国保の加入・脱退の届け出を

会社を退職された方(扶養を抜けた方も含む)は、町の国民健康保険及び国民年金へ加入しなければなりません。

手続に必要なもの 職場の健康保険を喪失した証明書
(又は退職した日付が記載された証明書)

また、町の国民健康保険に加入されている方が、会社の健康保険へ加入した場合は、町の国民健康保険を喪失する手続きが必要です。

手続に必要なもの 会社の『資格確認書』又は『資格情報のお知らせ』の写し
(*扶養の方も含む)

町への届け出が遅れると国保税(料)をさかのぼって納める、又は国保税(料)を二重に支払う場合がありますのでご注意ください。

◎お問い合わせ先／保健福祉課 ☎0240-23-6102

令和8年度 学生募集のお知らせ

公立双葉准看護学院では、令和8年度の学生を募集しています。
一緒に地域に寄り添う看護のプロを目指しましょう!!

- 募集人員／30名
- 修業年限／2年(全日制)
- 受 験 料／1万円
- 受験資格／中学校卒業以上の者(令和8年3月卒業見込を含む・年齢不問)
- 出願期間／令和8年1月6日(火)～1月23日(金)必着
9:00～16:30まで(土・日・祝祭日を除く)
- 試 験 日／令和8年1月29日(木)
- 試験科目／筆記試験(国語)、作文、面接

◎出願先・お問い合わせ先／公立双葉准看護学院
〒975-0036 福島県南相馬市原町区萱浜字巢掛場45-76
☎0244-32-0990 メール:futajyun-kango@aoros.ocn.ne.jp



所得税申告相談時に使用する利用者識別番号の事前取得について

昨年度から檜葉町で受け付けた確定申告書について、事務効率化、経費削減、デジタル改革の観点から、書面ではなく電子データで税務署へ提出することとなりました。その際にe-Taxの「利用者識別番号」(半角16桁の番号)が必要となります。

檜葉町コミュニティセンター会場で確定申告をする予定の皆様におかれましては、混雑防止の観点から予め「利用者識別番号」を取得の上、ご来場いただきますようお願いいたします。

※すでに「利用者識別番号」をお持ちの方については、再度取得は不要です。

利用者 識別番号 とは	e-Taxの利用や確定申告の電子申告をする際に必要な16桁の番号のことを言います。 マイナンバーは12桁の統一個人番号であり利用者識別番号とは異なる番号です。
利用者 識別番号の 取得方法	<ul style="list-style-type: none"> ●WEBからマイナンバーカードを使ってアカウントを登録する。 ●WEBから開始届出書を作成・送信して利用者識別番号を取得する。 ●マイナポータルの「外部サイトとの連携」機能からe-Taxを利用する。 ●届出用紙をHP上からダウンロードし、税務署へ送付又は持参し利用者識別番号を取得する。 ●税理士に依頼し、利用者識別番号を取得する。

利用者識別番号の詳細及び取得手続きについては下記ホームページをご確認ください。

利用者識別番号の 詳細	URL: https://www.e-tax.nta.go.jp/start/index.htm 利用者識別番号 取得 検索
利用者識別番号の 取得手続き	URL: https://www.e-tax.nta.go.jp/todokedesho/kaishi3.htm 利用者識別番号 届出 検索

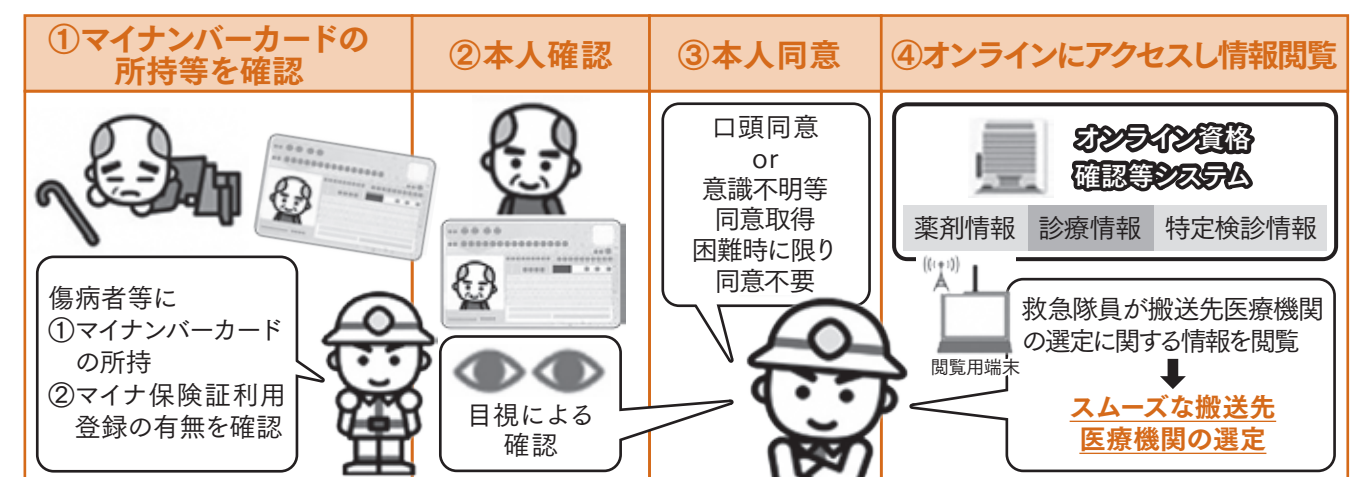


消防署からのお知らせ

マイナ救急実証事業実施中

マイナ救急ではマイナンバーカードの健康保険証利用により、救急隊員が出動先でマイナ保険証を読み取り、過去の受診歴や処方された薬等の医療情報を把握することで、迅速な病院選定や病院での早期治療開始に繋げることが期待できることから、令和7年10月から実証事業を開始しました。

※本実証は総務省消防庁が全国の消防本部と連携して実施するものです。



※マイナ保険証の不所持または本人不同意の場合は通常通りの救急業務を行います

冬のヒートショックに注意!

ヒートショックは、周囲の急激な温度の変化により、血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。浴室や脱衣所を暖めたり、飲酒後の入浴はさけるなどヒートショックを予防し、入浴する前に家族に一声かけ、様子を気にかけてもらいましょう。

◎お問い合わせ先／富岡消防署 ☎0240-22-2119 檜葉分署 ☎0240-25-2119

火災・救急・救助は
119番

防災リーダー研修会の開催について

町では、今年度、地域の防災を担う「防災リーダー研修会」を開催しています。

お住まいの地域の災害リスクについて学んでいただき、町全体の防災力向上を図りたいと考えていますので、ご参加をお願いします。

申込は電話で受け付けますので、期限までにお申し込みください。



- 1 日 時／令和7年12月20日(土)
10:00～12:00
- 2 場 所／みんなの交流館 ならはCANvas
(多目的室)
- 3 内容(予定)／クロスロードゲーム
(参加型災害対応ゲーム)
- 4 講 師／檜葉町防災アドバイザー
藁谷 俊史様(福島県防災士会理事)
- 5 申込期限／令和7年12月12日(金)

●申し込み・お問い合わせ先
くらし安全対策課 ☎0240-23-6109

ウォームシェア ～みんなで集まって 体も心もぽかぽかに～

ウォームシェアは、一人一台の暖房をやめて、みんなで温かい場所に集まることでエネルギーを節約しようという取り組みです。町では、温かく過ごせる公共施設等を「ならはウォームシェアスポット」として開放しています。単なる暖房のシェアだけでなく、健康づくりやコミュニケーションの場としてもご利用ください。

ならはウォームシェアスポット一覧

- 檜葉町役場
- ならはスカイアリーナ
- 檜葉町地域活動拠点施設まざらっせ
- 檜葉町保健福祉会館
- ならは薬局
- みんなの交流館 ならはCANvas
- 檜葉町コミュニティセンター
- 道の駅ならは
- 檜葉町サイクリングターミナル
- ここなら笑店街
- Jヴィレッジ

●お問い合わせ先
くらし安全対策課 ☎0240-23-6109

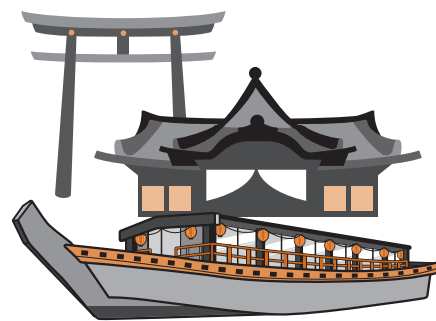
檜葉町スポーツ協会からのお知らせ

当日は都内をウォーキングして明治神宮を参拝し、屋形船で昼食をとる予定です。

軽登山・
ウォーキング
教室

- 開催日／令和8年1月10日(土)
- 行 先／明治神宮・屋形船 東京都渋谷区
- 参加費／¥5,000
- 申込期間／令和7年12月1日(月)～19日(金)

●お問い合わせ先／一般社団法人檜葉町スポーツ協会 ☎0240-26-0076 FAX0240-23-6047



檜葉町物価高騰対応臨時クーポン券の配布について

住民生活の負担軽減と消費の喚起・下支えすることを目的に、物価高騰の影響を受けている住民の皆様に対し、町内の飲食店で使用できる「檜葉町物価高騰対応臨時クーポン券(500円クーポン券)」を各世帯に配布しました。ぜひ、ご活用ください。

なお、クーポン券には有効期限がございます。必ず有効期限内にご使用ください。

- 対象者／令和7年9月19日時点で住民登録がある方
- 配布枚数／1人につき一枚
- 有効期限／令和8年1月31日(土)

●お問い合わせ先／産業創生課 ☎0240-23-6105

クーポン券を使用できる飲食店には下記のポップが設置されています。



町内の医療機関の年末年始の診療予定

年末年始(12月26日～1月5日)の町内の医療機関の休診日をお知らせします。

医療機関名 (電話番号)	12/26 (金)	12/27 (土)	12/28 (日)	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)	1/5 (月)
高山歯科医院 (0240-25-2061)	AM	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
JFA メディカルセンター (0240-25-1557)	AM	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
ときクリニック (0240-25-1222)	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
ふたば復興診療所 (0240-23-6500)	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
ならは薬局 (0240-23-7183)	○	AM	×	×	×	×	×	×	×	×	○

なお、ふたば医療センター附属病院(救急科)は休まずに診療していますので、受診の際には病院へお問い合わせください。☎0240-23-5090



病院を
探すとき…

医療情報ネットでは、福島県内の医療機関情報を検索できます。インターネットに接続して『医療情報ネット』と検索してください。

また、双葉消防本部消防指令センターに連絡することで、診療している医療機関を探してもらうこともできます。『☎0240-25-8561』へご連絡ください。



医療情報ネット
(福島県)

令和7年度檜葉町住宅用新エネルギーシステム 設置費補助金の終了について

町では、環境負荷の少ない循環型社会の実現及び災害に強いまちづくりに向け、新エネルギーシステムを設置する方に設置費の一部を補助しています。本補助金の申請期限が12月末日までとなっておりますので、期限内に申請をお願いします。

1. 補助対象者

- (1) 自ら居住する又は居住しようとする町内の住宅にシステムを設置する者
- (2) 町税を完納している者
- (3) 申請年度又は前年度にシステムを設置した者。
- (4) 檜葉町暴力団排除条例第2条第1項に規定する暴力団、同条第2号に規定する暴力団員又は同条第3号に規定する暴力団員等でない者

2. 補助対象システム

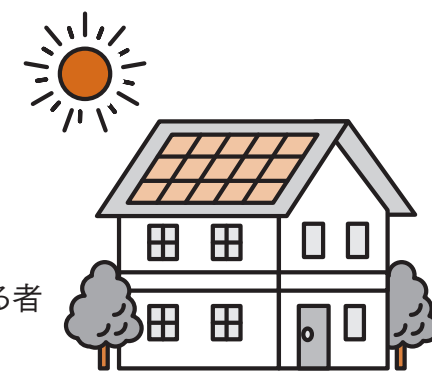
- 太陽光発電システム
- 蓄電池
- 家庭用燃料電池システム(エネファーム)
- 電気自動車充電施設(V2Hシステム)

3. 申請期限

令和7年12月末日

詳細は町HPの交付要綱をご確認ください。

●お問い合わせ先／政策企画課 ☎0240-23-6103(閉庁日除く)



元気アップ教室

Jヴィレッジフィットネスジムのトレーナーが、運動やストレッチ等を支援します。
■日時／12月10日(水)・12月24日(水)・1月14日(水) 13:30～15:00
■会場／みんなの交流館 ならはCANvas
●お申し込み・お問い合わせ先／保健福祉課 保健衛生係 ☎0240-23-6102



リフレッシュヨガ

呼吸、ポーズ、瞑想を組み合わせ行い、普段使っていない筋肉を目覚めさせます。
■対象者／参加要件※を満たしている方 ※参加要件…医師から運動制限に関する指示等を受けていないこと。30分程度歩くことに不安が無い程度の体力があること。
■定員／25名程度
■日程・場所／

日にち	時間	場所
12月 3日(水)	① 13:15～14:15 ② 14:45～15:45	① みんなの交流館 ならはCANvas ② 地域活動拠点「まざらっせ」
12月17日(水)		
1月 7日(水)		

■内容／理学療法士兼ヨガインストラクターによるリフレッシュヨガ
■持ち物／タオル・運動しやすい服装・水分(水筒またはペットボトル)・ヨガマット(お持ちの方)
■申込方法／保健福祉課保健衛生係にご連絡ください。先着順にお申し込みを受け付けます。
■注意事項／都合により日程・内容等が変更となる場合があります。
●お申し込み・お問い合わせ先／保健福祉課 保健衛生係 ☎0240-23-6102



12月・1月デュークスウォーキング教室の開催

12月・1月のデュークスウォーキング教室を次の日程で開催します。
初めての方も、町民以外の方もできます。皆様の参加を、お待ちしております！
■講師／五十嵐KAZUKO氏(デューク更家公認ウォーキングスタイリスト)
■日時・会場／12月20日(土)13:30～15:00、檜葉中学校武道館
1月24日(土)13:30～15:00、檜葉中学校武道館
■持ち物／上ばき(スニーカー等)、飲みもの、タオル
●お申し込み・お問い合わせ先／保健福祉課 国保年金係 ☎0240-23-6102



おめでとうございます (敬称略)

氏名	保護者名	行政区
草野 星那	真矢・莉生	下井出
猪狩 聖	佳英・さくら	上井出

(広報ならは11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 (敬称略)

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
松本トヨ子	88	上井出	矢内 祝子	84	前原
菊地 武寿	90	上井出	岩浜 正	88	上井出
矢内 安	87	下小堀	賀澤 タカ	84	繁岡
鹿股 一二	59	繁岡			

(広報ならは11月号掲載以降に降亡になられた方)

檜葉町住民基本台帳人口(令和7年10月31日現在)

世帯数	3,174
男	3,264
女	3,037
人口(外国人含む)	6,301

檜葉町 令和7年度 双葉地方水道企業団水道修理工事業者表 (令和7年12月～令和8年1月)

指定給水工事業者名	令和7年	令和8年
北陽管工 ㈱ 0240-27-3419	12月 21日～27日	1月 2日、25日～31日
㈱吉田鉄工所 0240-27-3241	7日～13日、28日、29日	4日～10日
㈱山忠設備工業 0240-27-3311	30日、31日	11日～17日
草野建設 ㈱ 0240-25-3121	1日～6日	1日、18日～24日
㈱吉田設備 090-3982-3422	14日～20日	3日

モニタリングの結果は各ホームページをご確認ください。

福島県放射能測定マップ

原子力規制委員会放射線モニタリング

食品等モニタリング

福島県農林水産物・加工食品モニタリング

双葉地方水道企業団

子ども家庭センターからのお知らせ

檜葉町家庭教育支援活動

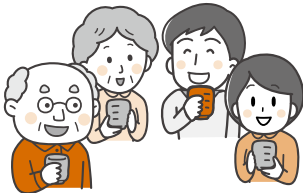
☆ふらっと ながら☆

あおぞらこども園子育て支援センターで
毎週火曜日に開催しています。

何かをしながら(お茶を飲みながら、遊びながら等)、ホッと一息つける場所です。お子さんやご家族、ご友人とのんびりとした時間を過ごしたりしませんか？
どなたでもふらっと気軽に立ち寄りください。子育て経験や保健師経験があるスタッフがいつでもお待ちしております！

✳場所／あおぞらこども園 子育て支援センター
✳日時／毎週 火曜日 10:00～15:00 (12月は2日・9日・16日・23日)
✳対象／妊婦さん～子育て中の保護者の方・そのご家族、地域のみなさん
✳申込み／なし

●お問い合わせ先
こども課 ☎0240-23-5515
家庭教育支援活動 ☎070-3798-5557



12月の納税等

忘れずに納付をお願いします。

■国民健康保険税(6期)
■町県民税(普通徴収)(4期)

納期限:12月25日(木)

●お問い合わせ先
町民税務課 ☎0240-23-6101

■後期高齢者医療保険料(5期)
■介護保険料(6期)

納期限:12月25日(木)

●お問い合わせ先
保健福祉課 ☎0240-23-6102

※口座振替の方は12月25日(木)に引き落としとなりますので残高の確認をお願いします。
※口座振替を申請された方は納付書で納付する必要がなく、自動で口座から引き落としされますので、ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

12月の子育て情報

ベビママ教室

育児に奮闘中のママやパパのためのサークルです。ほっとできる時間を過ごしましょう。
今回は薬剤師さんから薬の飲み方や病気のことなどを教えていただきます。

■日にち／12月12日(金)
■時間／10:00～12:00
■対象者／就学前のお子さんと保護者
■会場／あおぞらこども園 子育て支援センター

乳幼児健康診査

対象のお子さんには通知を送りますので、ご確認ください。

■対象／(4か月児健康診査)
令和7年7月～令和7年9月生まれ
(10か月児健康診査)
令和7年1月～令和7年3月生まれ

■日にち／12月17日(水)
■受付時間／12:30～13:00
■会場／あおぞらこども園 子育て支援センター
■内容／身体測定、内科診察、お口の健診、栄養相談、保健指導



母子健康相談

子どもの育児の相談、言葉の遅れ、きょうだいや家族の事などを、町保健師、心理士、看護師が相談を受けます。

■日時／1月22日(木) 10:00～12:00
■対象者／就学前の乳幼児とその保護者
■会場／あおぞらこども園

ふたば教室

お子さんの言葉や発達についての相談や子育ての相談など、教室を通して専門職がアドバイスします。広野町、檜葉町、富岡町合同で行っている教室です。

■対象／就学前のお子さんと保護者
■日時／1月27日(火) 受付9:45～10:00 終了11:30ごろ
■会場／富岡町保健センター
※参加を希望される方は、事前にこども課へご連絡ください。

●お問い合わせ先
こども課 子育て支援係 ☎0240-23-5515

多くのブースが
立ち並ぶ
Jハーフ
商店街



子供から
大人まで楽しめる
「あそび村」
を開催



ゆず太郎

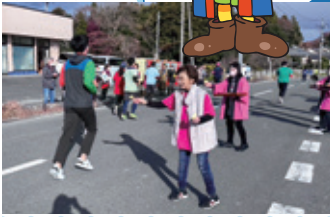


**Jヴィレッジ
ハーフマラソン 2025**

雨天決行

12.14 SUN

雨天決行



会場／Jヴィレッジ
種目／ハーフマラソン・5km・1km

Jヴィレッジハーフマラソン実施に伴う 交通規制と応援スポットについて

● 12月14日(日)、マラソン大会実施に伴い図の通り交通規制を行います。ご不便をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いします。

当日は、是非、沿道でランナーを応援して大会を盛り上げましょう！

応援スポット	通過予想時刻
1 木戸駅東側側道	9 : 0 5
2 リサイクルハウス・くるくる前	9 : 0 7
3 薬師堂北	9 : 0 8
4 旧：平馬商店前	9 : 1 1
5 笑ふるタウン	9 : 1 5
6 浜街道木戸川河口	9 : 2 5
7 浜街道甘藷倉庫前	9 : 3 0

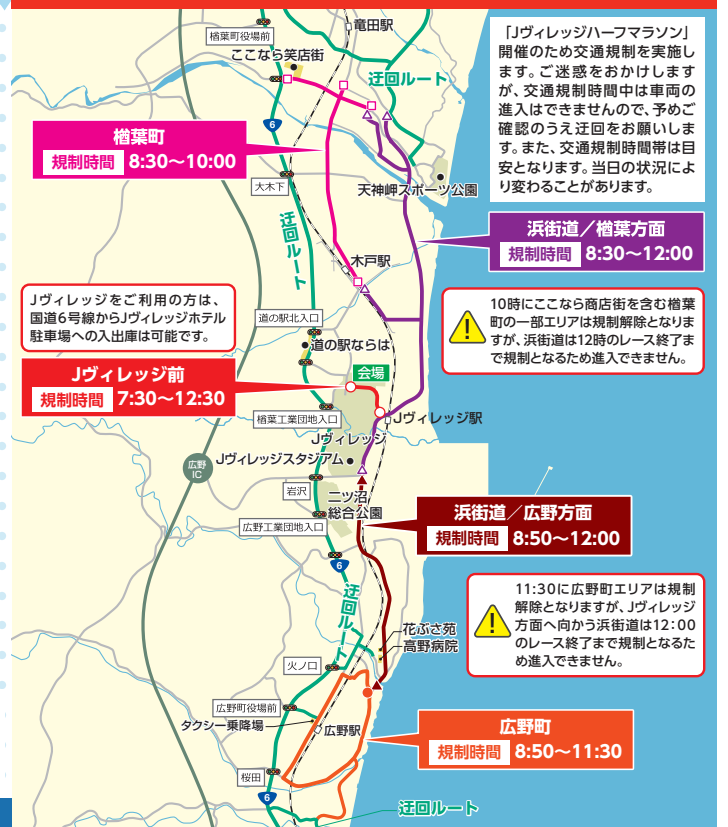
[大会ホームページ](#)

<https://www.j-village-marathon.jp>



交通規制のお知らせ

Jヴィレッジハーフマラソン 2025年12月14日



檜葉町役場連絡先一覧

檜葉町役場

- | | | | | | |
|-----------|--------------|-----------|--------------|-------------|--------------|
| ●総務課 | 0240-23-6100 | ●土地改良区 | 0240-23-6137 | ●こども課 | 0240-23-5515 |
| ●町民税務課 | 0240-23-6101 | ●産業創生課 | 0240-23-6105 | ●生涯まなび課 | 0240-25-2492 |
| ●保健福祉課 | 0240-23-6102 | ●建設課 | 0240-23-6106 | コミュニティセンター | |
| ●政策企画課 | 0240-23-6103 | ●くらし安全対策課 | 0240-23-6109 | | 0240-25-4701 |
| (DX推進室含む) | | ●出納室 | 0240-23-6131 | ●あおぞらくども園 | |
| ●農林水産課 | 0240-23-6104 | ●議会事務局 | 0240-23-6132 | (子育て支援センター) | |
| (農業委員会含む) | | | | | 0240-26-0808 |

防災無線

防災無線の内容を電話で
確認できます。
0240-25-5805
0240-25-5806

〒979-0604 双葉郡檜葉町大字北田字鐘突堂5番地の6
TEL 0240-25-2111 FAX 0240-25-5564 E-mail:naraha@town.naraha.lg.jp
【土日祝日は日直対応 8:30~17:15】



檜葉町をちょっと
のぞいてみませんか？
檜葉町
公式 SNS



ホームページ



X



Facebook



Instagram



LINE



YouTube



あおぞらこども園
Instagram