

◎ こころ、つなぐ、ならは、明日へ!!

広報

ならは

2016 FEB 第553号

2

CONTENTS [もくじ]

- 01~02 さあ、夢の舞台へ
- 03~05 成人式の門出、ふるさとで
 - 06 天神岬で追悼の献花を モニュメント名称募集
- 07~08 生まれ育ったところで
- 09~10 幸福な未来④
- 11~26 檜葉町からの各種業務等のお知らせ
- 27~30 檜葉町公共施設モニタリングなど

●表紙PHOTO:5年ぶりに町内で開催された成人式で



鷺宮製作所 めらひろし 目良宏監督のお話

1月20日電話取材

どんな性格ですか？

—明るくて誰からも好かれる、とにかくいいヤツです。自分のことより、常に相手や周囲のことばかり考えています。自分のためじゃなくて、誰かのために頑張れる人間なんです。檜葉町は被災地とのことですから、ふるさとのためにきっと頑張ると思います。

練習熱心な方なのでしょうか？

—それこそ「やめろ」と言われるまで練習しています。特に、自分の調子が良くなって負けたような後は、自分を責めて隠れて練習するヤツです。

赤間選手の長所は？

—とにかく人間性が優れています。上司からも後輩からも慕われ、どこにいても周囲にいい影響を与えます。

赤間選手に一言いただけますか？

—みんなが赤間を応援している。おまえの活躍は、鷺宮製作所の原動力にもなる。頑張れよ！

わたしたちも自他ともに認める野球バカ。われわれの夢もまた、イーグルファイトーズから甲子園とプロ野球選手を出すことだった。これで二つの夢が叶った。謙、頑張れよ!!



檜葉イーグルファイトーズ指導者のみなさん

赤間謙選手 サインボールを プレゼント

ご希望の方は、2月15日(月)までに電話またはメールでお申し込みください。厳正な抽選により3人の方にプレゼントします。

お申し込み先:政策広報室

☎0240-23-6150

✉kouhou-n@town.naraha.lg.jp

に所属し、社会人野球で活躍しながらプロ入りの機会を待っていました。甲子園をめざして臨んだ高校最後の山形県大会では、準決勝で惜敗し、甲子園への夢はついぞ叶いませんでした。しかし、夢をあきらめなかった赤間選手は、今、より高いもう一つの夢をその手につかみ取りました。

初のプロ野球選手誕生は、厳しい復興の道を歩む檜葉町にとって、希望の光が差し込む明るいニュースであり、町側から熱烈なラブコールをし、12月24日、赤間選手に入団の報告に来ていただきました。



「少ないチャンスをものにしたい。自分の活躍がふるさとに元氣や勇氣を与えることにつながるなら、いつそう頑張っていきたい」と力強く抱負を語ってくれました。制球力と伸びのあるストレートが武器です。高校時代から140キロ台を投じるといふストレートで押し、変化球で打たせて捕るのが赤間選手の投球スタイル。長いイニングを投げられる中継ぎ投手としての活躍をめざします。

野球一筋と言っているこれまでの間、どんなに努力を重ねてきたことでしょうか。そして今、さらに陰しく厳しいプロの世界に挑もうとしています。そんな野球への不屈の思いこそが、わたしたちを奮立たせてくれます。けがをせず、ますます野球道に進進してください。赤間選手は、先月、オリックス・バファローズの選手寮に入寮し、今日1日からは春季キャンプ(宮崎市)で汗を流しています。いよいよ、夢舞台へ! 檜葉の一番星、赤間選手の右腕がうなります。

さあ、夢の舞台へ



「プロ野球選手になる。」野球を始めた子どもたちの多くが抱く夢です。しかし、その叶う確率はあまりに小さく、夢はいつからか胸の中に小さくたたまれてしまいがちです。しかし、赤間選手はあきらめず一心に夢を追い続け、今、夢の扉を開きました。あきらめない、その先にあるものをはつきり見せてくれ、わたしたちに大きな勇氣を与えてくれました。



ご両親との記念撮影

©ORIX Buffaloes

赤間謙選手。180cm、80kg。25歳。投手、右投右打。最速148キロの直球と多彩な変化球が持ち味。山田岡出身。昨年10月のプロ野球ドラフト会議でオリックス・バファローズから9位指名を受け、檜葉町に初めてのプロ野球選手が誕生しました。

赤間選手は、スポーツ少年団「檜葉イーグルファイトーズ」で小学校1年生から野球を始めました。同団の鈴木渉監督は、「投げてはもろろん、どこを守らせても鮮やかだった。サッカーや陸上などでも幼い頃から抜群の運動能力だった」と当時を振り返ります。中学校時代は相双中央シニアで活躍、その後、東海大山形高校から東海大学に進み、平成25年から、テレビドラマ『ルーズヴェルト・ゲーム』のモデルといわれる鷺宮製作所(東京都)

祝 平成28年檜葉町成人式

祝



平成28年成人式が1月10日、震災後初めて、町内で開催されました。会場となったあおぞらこども園に新成人73人が集まり、久々の再会を喜び合い、ともに大人の仲間入りをしました。

間もなく5年を迎える震災の日。今年の新成人は、あの日、中学校を卒業しました。思い描いていた4月からの新生活を順調に滑り出すことができず、厳しい状況を経験した方が多かったことでしょう。

JFAアカデミー出身で、現在、なでしこリーグで活躍中の乗松瑠華さんは、前日に町内を見て回り、「建て替えられた中学校の新校舎を初めて見て、時間が経過したのだと改めて感じた。けれど、どこも大好きな場所でたまらなく懐かしかった」と話していました。

乗松さんら、前日に檜葉に集合した約10人は、総合グラウンドでさっそくサッカーに興じ、あつという間、時の流れを埋めました。

新成人を代表して、町長から成人証書を授与された実行委員長の西尾滉平さん(北田)は、「兄たちも実行委員を務めたので、自分もやろうと思っていた。みんなが楽しめる成人式を目標にしたい」との言葉どおり、大役を見事に果たしました。

また、謝辞を述べた野木楓さん(井出)は、「さまざまな経験をした私たちだからこそできることを模索したい」と、おびただしい数の報道カメラにも臆することなく、成人の決意を高らかに宣言しました。

小塚貴暁さん(北田)は、ご両親に対する感謝の手紙を読み、母親の利江さんに花束を贈呈しました。幼い頃からのエピソードを織りまぜた手紙からは、ご両親の愛情や貴暁さんの感謝の思いが伝わって、会場の皆さんの胸を打ちました。

ご家族や周囲への感謝と、社会に貢献していこうとする若い希望にあふれ、清々しい門出の式となりました。

成人の門出、ふるさとで

平成28年
檜葉町成人式

3月11日

東日本大震災、あれから5年 天神岬で追悼の献花を

避難指示が解除されてから初めての3月11日を迎えます。津波の犠牲になられたり、故郷檜葉を思いながら避難先で亡くなられた方々を追悼するため、天神岬に献花台を設置します。故人の生前を偲び、天神岬で哀悼の意を表しませんか。

また、この日は、津波被害の脅威を後世に伝えるため整備した、復興祈念モニュメントの除幕式も併せて執り行います。

献花 場所 天神岬スポーツ公園内(旧テニスコート)
日時 12:00から16:00まで

除幕式 場所 天神岬スポーツ公園内(旧展望台)
時間 14:30から

天神岬スポーツ公園 津波防災対策ビューポイント施設の

名称募集

現在、町では東日本大震災の惨状と教訓の記録を後世に残すため、天神岬スポーツ公園の旧展望台付近に展望デッキや四阿(あずまや)などの整備を進めています。3月11日に除幕するモニュメントもこの施設の一部となっています。

美しい眺望に立つ施設です。多くの方に広く知っていただき、親しまれる場所になることを願い、施設の名称を募集します。



天神岬モニュメント完成イメージ

■募集期間■

平成28年2月8日(月)から
平成28年2月22日(月)まで

■応募方法■

はがき(当日消印有効)またはFAX(任意の様式)、メールにて募集します。
施設名称とその理由、住所、氏名、年齢、連絡先等を明記のうえ、お申し込みください。

【はがきの送付先】

〒979-0696

福島県双葉郡檜葉町大字北田字鐘突堂5-6
檜葉町建設課都市計画係

【FAXの場合】0240-25-1234

【メールの場合】toshikei-n@town.naraha.lg.jp

■選考方法■

応募された中から、厳正に1点を選考します。

■その他■

- 1 採用名称は、施設への表示や施設管理上の名称等として使用します。
- 2 応募に関して取得した個人情報は、名称募集以外には使用しません。
- 3 採用された名称は、その一部を変更又は補佐する場合があります。

お問い合わせ先

建築課都市計画係

☎ 0240-23-6106

実行委員長、西尾滉平さん

平成28年
檜葉町成人式
成人の門出、ふるさとで



ご両親への手紙 小塚貴暁さん

謝辞を述べる野木楓さん

20年前のおもな出来事

●阪神・淡路大震災
●地下鉄サリン事件など

町内の動き

羽黒山温泉湧出
Jヴィレッジの建設決定など

生まれ育った ところで

―売れるものから作ろうと思った―

震災の時もこのビニールハウスの中にいた。長く激しい揺れはただ事ではなかった。自宅にいる高齢の母のもとに軽トラックを駆った。ゴオーツという轟音とともに、車を走らせる地面がみるみる割れていった。

上繁岡の塩井淑樹さん。当時、ハウスで栽培していたのはおもにトマトでしたが、今、そのハウスには、優しい彩りの花々が美しく咲きこぼれています。甘い香りが立ち込めて、ハウスには一足早い春が訪れていました。

塩井さんは、昨年春から福島県の「営農再開に向けた実証研究」（実証栽培）により、花きの栽培に取り組み、夏にはトルコギキョウ、そして冬にはストックを咲かせました。実証栽培によって収穫したものは出荷することがで



のビニールハウスに向かいます。午後の勤務となる「遅番」であれば、勤務前に花の世話をします。また、早朝にパトロールを終了する「夜勤」の日も、そのまま朝のハウスに入るそうです。

多忙を極める中、塩井さんは毎日ハウスに通い、花の世話を欠かしません。

トルコギキョウやストックは十分な日当たりを好み、多湿を嫌います。温度や湿度の管理に繊細な注意が必要です。一日も気を抜くことなく、二つの栽培過程をていねいに取り組んできました。パトロール勤務には9時間を要しますが、加えてこの一年は未経験であった花の栽培にも励みできたのです。

手塩にかけたその花々は清楚に美しく咲きました。塩井さんは、この実証栽培の成功について、「福島県、町、そして先輩生産者のみなさんのおかげ」だと感謝

されています。多くの関係者の協力と塩井さんの熱意の賜物と言えるでしょう。

花づくりを始めた理由を尋ねてみると、「売れるものを作ったほうがいい。それに、花は咲いた時、きれいだっぺ」と日焼けした笑顔で答えてくださいました。少しずつ回復してきているとは言え、まだ風評被害の影響がないとは言えませ



ん。そこには、とりあえず前に進もうとする、塩井さんの強い思いがありました。

――大堤の桜、白鳥の鳴く声、郭公山に沈んでいく夕日。田畑が広がり、イチゴやトマトのハウスが連なっている。

労苦をいとわず、ひとり黙々と花をつくるのは、上繁岡が塩井さんにとって失うことのできない美しいふるさとだからなのかもしれない。

きませんが、塩井さんが個人で出資した一部の花については市場への出荷も果たしました。8月にトルコギキョウを出荷した際には、震災後初の榎葉町の農産物として大きな話題となり、お盆前の時季とも重なり1本280円という高値がつけました。大きな決断によった塩井さんの新たな挑戦は小さな手ごたえを生みました。

塩井さんは避難先を数

か所、転々とした後、いわき市の仮設住宅に落ち着きました。そして、平成23年11月に町内での特別警戒（防犯パトロール）が開始されるにあたり、パトロール隊に所属し、今も町の安全を守っています。

24時間行われているパトロール隊の勤務は3交替制です。「早番」の日、塩井さんは午前3時に起床し、いわきの仮設住宅から巡回にやってきました。午後2時に勤務が終わってから上繁岡

県による営農再開に向けた作付実証

福島県では、原発事故等による避難地域等の営農再開・農業再生を図るため、国や県の研究機関等が開発した基幹技術をもとに現地で作付実証をしています。作付にかかる資材等は福島県が負担し、費用はかかりません。関心のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 産業振興課 ☎0240-23-6104

幸福な未来④

—子どものむし歯—

最近、お口の健康を確認したのはいつですか？
今、健康な歯は何本ありますか？

「8020（ハチマル・ニイマル）運動」

これは、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことで、健やかで楽しい生活を過ごすという運動です。80歳で自分の歯が20本あれば、食生活に大きな支障を生じないと言われています。

震災以降、相双地区ではむし歯を持つお子さんが増えました。生活環境や生活スタイルの変化などが「むし歯」という形になって現れたのかもしれない。

「乳歯は遅かれ早かれ抜けるから、むし歯になってもかまわないのでは？」と思う方もいるかもしれませんが、しかし、むし歯になると



さまざまな硬さや味のものを食べることが難しくなり、食べやすいものばかり食べて偏食になったり、味覚の発達にも影響を与えたりします。

むし歯は、むし歯菌に感染しないと発生しません。そして、おもに唾液を介してうつります。むし歯菌の感染を完全に防ぐことは難しいことですが、むし歯菌を減らすことがむし歯菌の感染を予防することになります。たとえば、食べ物を噛み与えないこと、お子さんの口に入れる箸やスプーンを大人の物と区別

表1 1歳6か月児健康診査 むし歯有病者率

	平成23年度	平成24年度	平成25年度
檜 葉 町	8.0%	5.7%	0.0%
相 双 地 域	3.9%	5.37%	2.0%
福 島 県	3.02%	3.04%	2.5%
全 国	2.17%	2.08%	1.9%

表2 3歳児健康診査 むし歯有病者率

	平成23年度	平成24年度	平成25年度
檜 葉 町	36.4%	37.5%	31.0%
相 双 地 域	34.9%	33.8%	32.3%
福 島 県	30.5%	30.1%	27.4%
全 国	20.4%	19.1%	17.9%

すること、そして家族全員がお口の中を清潔に保つことを心がけることが大切です。

表1、表2を見ると、相双地区において

幼児期のむし歯の有病率は、震災直後に比べると回復してきていることがわかります。しかし、全国や福島県と比較すると相双地区の有病率は高いことがわかります。特に、3歳児健康診査においては、全国の中でも相双地区はトップの有病率となっています。

檜葉町の有病率を見てみると、1歳6か月児健康診査と3歳児健康診査における差がたいへん大きいことがわかります。3歳になると食べることでできる種類や量が増えるため、自然とあまいもの（砂糖を含むおかしなど）を食べる量も増えてしまいます。それに伴ってむし歯菌も増え、むし歯になるリスクが高くなってしまいます。

震災以降の生活環境や生活スタイルの変化は、お子さんだけでなく家族全員に起こっています。お子さんのお口の健康を見直すのと同時に、ご自身のお口の健康にも関心を寄せてみてください。自分の歯で食べることは、生涯にわたって大切なことです。健康な歯で、歯ッピーな毎日を送りましょう！

歯を健康に保つコツ

- ① バランスのとれた規則正しい食事を心がける
- ② なんでもよく噛んで食べる
- ③ 食べたらずを磨く習慣をつける
- ④ 歯科で定期的に健診を受ける
- ⑤ むし歯を放置せずに治療する



現在の乳幼児健康診査の受け方

① いわき市内に避難されている方

それぞれの地区で行われている乳幼児健康診査で、受けていただくようになります。地区によって会場や日時が異なります。乳幼児健康診査予定日の約1か月

前に個人通知が届きますので、そちらをご確認ください。

② 県内（いわき市を除く）、県外に避難されている方

原発避難者特例法により、避難先自治体で受診していただくことができます。ただし、乳幼児健康診査は、健診対象年齢や実施方法が各自治体によって異なりますので、詳しくは避難先自治体の母子保健担当にお問い合わせください。乳幼児健康診査をスムーズに受診するためにも、避難先住所の変更があった場合は、速やかに檜葉町へ連絡をお願いします。



お問い合わせ先

住民福祉課 保健衛生係

☎ 0240-2316102

Dr.大平の榊町予防診断⑩

❖ ストレスには、いいところもある!?



大平哲也 先生

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。風邪などは引いていませんか？寒い季節は外に出る機会が減り、ストレスがたまってくことも多いのではないのでしょうか？



ストレスは病気と関係する？

ストレスが続くと、食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙などの生活習慣が変化したり、血圧上昇、糖・脂質異常などを招き、脳卒中や心臓病などの病気が起こりやすくなります。また胃かいよう・胃炎やぜんそく、肩こり、腰痛などもストレスと関係しています。

早い段階でストレスに気づき、適切な対処法を行うことによりストレスで起こる症状は予防できる可能性があります。

榊町のこころの健康状態

震災後に榊町の皆さんのストレスは増えたと言われています。榊町の方(平成25年度)と、他県(秋田県、大阪府)の方を同じアンケート調査で比べたところ、ストレスを「大いに」「かなり」感じる人の割合が、他県では約16%であったのに対して、**榊町では2倍以上の40%でした**(図参照)。一方で、平成25年度以降は、**ストレスを感じている人の割合は徐々に少なくなり、笑いの頻度も増えてきています**(広報ならは1月号P9-10)。

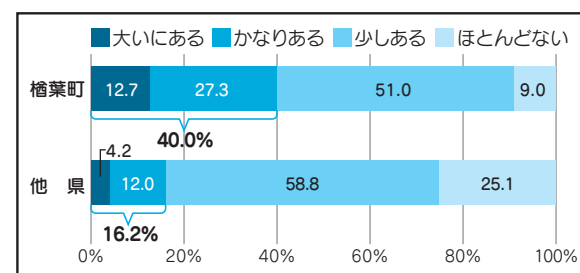


図. 榊町*と他県(秋田県、大阪府)における自覚的ストレスの程度
*榊町の平成25年度健診を受診し、アンケートに回答いただいた方

ストレスにはいいところもある？

ストレスは悪いものと考えていませんか？実はストレスにはいい面もあります。例えば、定年退職し仕事のストレスがなくなってしまうと、やる事がなくて、家に閉じこもりがちになり、うつになってしまう方もいらっしゃるようです。

ストレスは「人生のスパイス」です。スパイスが多すぎると料理がダメになってしまいますが、全くなければ味気なくなります。すなわち、**適度なストレスは、生活にハリを与え、人生を豊かにしてくれるのです。**

ストレスと上手に付き合うには？

まず、生活習慣を大切に、ストレスに強い心と身体づくりを心がけましょう。野菜、果物、魚をよく食べることや、定期的に身体を動かすこと、そして、「あいうえお」の生き方(※)を実践してみましよう。きっと楽しい気分でも心も温かくなり、寒い時期を乗り切れますよ。

「あいうえお」の生き方

- あ 会いたい人に会う
- い 行きたいところへ行く
- う 歌いたい歌を歌う
- え 遠慮しない
- お 面白いことをする



※日本笑い学会副会長・昇幹夫医師 推薦

公立大学法人福島県立医科大学
医学部疫学講座 主任教授 大平哲也



みんな、元気？

みなさん、こんにちは。

震災の時は、榊北小学校で六年二組の担任をさせていただいていました。もう、あの日から五年が経とうとしています。早いものですね。

みなさんは、元気に過ごしていますか？私は、震災後数年間、榊町の学校にお世話になり、今は、広野小学校に勤務しています。毎日、目まぐるしい日々を過ごしていますが、みなさんのことを忘れたことはありません。離れていても同じ空の下、みなさんの幸せを願っています。身体に気をつけて、たくさんの方にチャレンジして頑張ってください。みなさんの活躍を聞くことが、何よりも私の元気の源です。私も一生懸命頑張ります。年末に榊町に引っ越ししました。榊町に来た際には、ぜひ寄って下さい。木戸川の近くで待っています。

猪狩 香奈

香奈先生は榊町の方で、明るく元気な先生です。ピアノがお上手で、校歌斉唱の際などの伴奏はいつも香奈先生でした。すでに、北田の自宅で生活されているそうです。



平成十一年卒業生
榊中学校同窓会

まちの伝言板

盛大に同窓会、
また会おう！

1月2日、平成11年度榊中学校卒業生の同窓会をいわき市内で開催しました。数え年で33歳となることから、女性の厄払いを兼ねて催したもので、男性23人、女性21人が出席しました。恩師の先生方も4人参加していただき、計48人で賑やかに盛り上がる事ができました。
当日は、お互いの近況や思い出話に花を咲かせながら、楽しいひと時を過ごすことができました。





6人の健康モニターを紹介する形で展開してきた「**-2kg**」ですが、今後はいよいよ、参加型に進化します。健康づくりに取り組む「**-2kg**」の精神を町全体に広げたい！ここに、「**-2kg第2弾 ならは町なかパートナーウォーキング**」の開始を宣言します!! いっしょに歩いてみませんか？



ならは町なか パートナーウォーキング

開講式は1月13日、「健康モニター」の町長、猪狩さんをはじめ25人が参加しました。風が少し冷たい日でしたが、快晴の「ウォーキング日和」の中、あおぞらこども園から天神岬までの往復路4kmを歩きました。全員での完歩の後、参加したみなさんと情報交換をしましたので、その元気な声をお伝えします。



高木さん 日頃から散歩はしていますが、天神岬まで歩けるかどうか、実は不安でした。少し息が上がりましたが、仲間に励まされながら歩けました。ちょっと自信がついたので、これからは毎日、わが家の門口の長い坂道を何度か往復したいと思います。

矢内さん 私は、朝晩の散歩で6kg減量しました。減量できたからなのか、歩いて運動したからなのか、気持ちが明るくなったように思います。

保健師 ウォーキング後の今のみなさんは、「頼ほんのり」で、すてきな表情になっています。セロトニン顔って知っていますか？「ご機嫌顔」と言い換えるそうです。歩くとセロトニンという「幸せホルモン」が分泌し、満たされた顔になるのだそうです。無理をせず、楽しく続けてください。

大和田さん 檜葉の自宅の周りには、帰町している人

が少ないこともあり、部屋の中にいる時間が多く、心も閉じこもっているようでした(笑)。でも、今日の〈パートナーウォーキング〉は楽しくて、これからは続けていきたいと思えます。

工藤さん 夫と二人、檜葉暮らしです。不安や心細さがありますが、檜葉で「元気アップ教室」や〈パートナーウォーキング〉が始まり、参加した後は心も体もほっこり温まり、何とも言えない満ち足りた気持ちになります。

保健師 だれかと歩いたり、仲間といっしょに運動などをすると、オキシトシンという「愛情ホルモン」が増えると言われています。セロトニンも増えるそうですよ。つまり、歩くと、人に優しくなれるのではないかと思います。

吉田さん 日頃から小まめに動くことやストレッチ

One Point Advice



講義と実技を指導して下さったJヴィレッジの岸トレーナーから

ワンポイント アドバイス vol.1

ウォーキングの正しいフォーム

- ① 背筋を丸めて歩いていませんか？ **上から引っ張られているイメージで**
- ② 顔が前に出ていませんか？ **視線は上がり過ぎない**
- ③ 腕を前の方で振っていませんか？ **腕を振るのではなく肩甲骨を動かす**
- ④ 片方の肩が下がっていませんか？ **肩の力を抜く**
- ⑤ お腹を突き出すようにして歩いていませんか？ **※丹田を意識し、骨盤を少し前傾させることがコツ**
- ⑥ 足を擦って歩いていませんか？ **かかとから着地する**

※丹田とは、お臍の少し下あたり

を心がけていますが、体力にはつながり難いと自覚しました。もっと筋肉を意識した運動をしたいと思いました。

草野さん ただ歩くだけで幸せな気持ちになるのなら、毎日の生活に取り入れたいと思いました。年明けから、ストレッチやスクワットも始めました。

保健師 7,000歩なら1時間10分、1万歩なら2時間弱です。なかなか一度に「時間が取れない」「長続きしない」ですね？毎日、特別なウォーキングをするのは、なかなか大変です。ですから、毎日の生活のなかの一部を「歩きに変える」「歩きを取り込む」というイメージが良いと言われています。毎日の空

間をフィットネスクラブにしてみましょう。「1日のどこで歩けるか」を考える達人になってください。今日のウォーキングは、約4km、50分間、約7,000歩でした。大きく離れる人もなく、ワイワイと楽しく歩きましたね。緩やかな目標歩数を決めて歩いてください。毎日の歩数等の記録をお願いします。

一緒にパートナーウォーキングに参加しませんか？

これからの開催日程

◎2月8日(月) ◎2月17日(水)
◎3月2日(水) ◎3月11日(金) ◎3月16日(水)

・時間/13:00~15:30
・集合/あおぞらこども園(サロン「ふらっと」)

動きやすい服装で参加ください。

1月までの経過

	松本幸英 モニター (54歳)	スマートになられたことが見た目にもわかります。「重大な発見や創造は歩きながら生まれた」と言われています。正しいフォームを意識して歩いてください。	
	猪狩 守 モニター (67歳)	「パートナーウォーキング」当日は都合が悪く、いっしょに歩けませんでした。開講式に参加してくれました。事前に天神岬に一人ウォークされたそうです。	
	関谷宗久 モニター (63歳)	「5万歩の世界を体験しました。」「いわき七峯縦走」の大会があり完歩です。震災前の頃に、山登りの登り口あたりで息切れしていたことは何だったのか……。運動し続けたお蔭だと自分を褒めています。」私も感激です。無理せず挑戦してください。	
	福井光治 モニター (42歳)	「最終体重の確認は3月何日にするの？ そのXデーに向けて帳尻を合わせたい」 実は、2月も測定しますよ！ ^{ふくい} 福井の ^{ふくい} 腹囲、よろしくお願いしますね！	
	手島健祐 モニター (28歳)	「年末年始に少し気が緩んで…」 若者よ！やるのは今でしょう!!目標体重に向けてギヤを入れ直してください。がんばって。	
	吉田ちひろ モニター (55歳)	「どうですか？」の質問に、「変わりなければ良かったのですが…。正月は危険がいっぱいでした。でも、徐々に戻しつつあります(笑)」 最終回の3月の体重測定を楽しみにしていま～す。	



12月
12日 土

新校舎で学習体験

昨年、完成した榑葉中学校は、現代的な外観と木質仕上げの内装のすばらしい校舎ですが、現在の2、3年生は新校舎で学習することができません。そこで、「ふるさと学習」として榑葉の歴史などを新校舎で学ぶ機会を設けました。光が注ぎ、木の香りが漂う校舎に、この日は明るい声が響きました。



18日 金

もろもろ塾、そばを打つ

あおぞらこども園内ふらつとで、「もろもろ塾」の12人がそばを打ちました。新そば粉をこねて伸ばして切って、白い粉と奮闘しました。大きな鍋に投入し、茹で時間は1分。打ちたてのそばに舌鼓を打ちました。食べるだけの参加もOKで、さらに20人が試食に駆けつけました。



21日 月

天神岬にイルミ輝く

より多くの方に榑葉を訪れていただくとうと、1月17日までウィンターイルミネーションを点灯しました。冬の澄んだ空気の中、極彩色にきらめく光の芸術はとても幻想的でした。町内外から多くの方が訪れて、いつもと違った異空間の天神岬を楽しみました。



25日 金

吉岐市との温かい絆

長崎県吉岐市渡良良小学校の6年生12人が来町しました。サイクリングターミナルに宿泊した翌日は、榑葉南、北小学校の5、6年生と楽しく交流しました。吉岐市との交流は、震災後に職員を派遣していただいたことが契機となって、深い交流が続いています。



1月
1日 金

天神岬から初日の出を

東日本大震災から5度目の元旦、天神岬から初日の出を見ようと町内外から約600人が集まりました。午前6時50分ごろ、雲間から太陽がゆっくり顔をのぞかせると、訪れた皆さんは新年への希望にあふれた表情で、初日の出に願いをかけていました。



17日 日

出初め式
気持ち新たに

木戸八幡神社での無火災祈願の後、中学校体育館で出初め式が行われました。わが町を自分たちで守ろうとする消防団の精神が、きびきびとした所作に表れ、新春にふさわしい出初め式になりました。また、3人の若い新入団員が新たに団に迎えられました。



17日 日

新春交歓会 華やぐ

商工会との共催で毎年開催される新春交歓会。榑葉町で開催した今年の交歓会には、岩城光英法務大臣らをはじめ、各分野の招待者160人が集いました。また、次々と披露される町民の皆さんによる余興が、新春の雰囲気を一層盛り上げ、参加者は穏やかな新春を喜び合いました。



24日 日

いっしょに
サッカーしよう！

なでしこリーグのベガルタ仙台レディースが、子どもたちとサッカーで交流しました。150人の参加者がプロの選手たちから指導を受け、最後は選手と子どもたちがいっしょに試合を楽しみました。寒い中、頑張った選手や子どもたちにはマミーすいとんが振る舞われました。



Photo:
木戸川渓谷・ならは吊橋(平成27年12月5日)

Information ならは スポーツクラブ



川越散策(1号車の皆さん)



川越散策(2号車の皆さん)



木戸川渓谷・雄滝女滝をバックに
(平成27年12月5日)

震災から5年、現在私たちが置かれている状況はそれぞれに異なりますが、何より大切なのは、心と体が元気なことです。そこで、レクリエーションやストレッチなどで心も体もリフレッシュできるような教室を始めます。当面は月1回、樫葉町での開催となる予定です。

教室の名称や開催曜日など詳しい内容は、次回の広報でお知らせします。

乞う、ご期待！

28年度 新規教室のご案内

日時 ●平成28年2月25日(木)
場所 ●福寿草群生地と芝山
(いわき市三和町他)
定員 ●28人
(定員となりしだい締め切ります。)
参加費 ●3,000円
申込 ●平成28年2月10日(水)
9時から

ウォーキング教室のお知らせ

今年度最後のウォーキング教室は、春を告げる福寿草の群生地と、いわき市・平田村・古殿町の境にまたがる芝山を歩きます。

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
クドウ ハルマ 工藤 遙真	昌幸	上井出	ニシオ ユズキ 西尾 柚葉	大輔	北 田
キムラ ミト 木村 美瞳	英一	山田岡	オオワタ ウタ 大和田 詩	孝典	松 館

(広報ならは1月号掲載以降お生まれになられた方)

■12月31日現在 ●世帯数 2,734戸 ●人口 7,376人(男:3,599人 女:3,777人)

お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
猪狩安四郎	84	下小埦	渡邊カヨ子	70	波 倉
佐藤 嘉子	83	上井出	坂本 茂幾	82	下小埦
松本 良孝	86	下小埦	佐久間忠雄	77	上井出
西山 勝基	65	上井出	蛭田 満	84	上小埦
小松 和重	64	宮 団	坂本 文子	95	上井出
遠藤トキ子	82	北 田			

(広報ならは1月号掲載以降亡くなられた方)



1/9

奇祭・高田大俵引き 今年も熱く勇壮に

例年になく晴れた天気の中、「高田大俵引き」が開催されました。この大俵引きは400年の伝統が宿る奇祭で、商売繁盛と五穀豊穡を占う会津美里町の伝統行事です。

午前は、俵を積んだ約200kgのそりを5人で引く「門前町俵引きタイムレース」が行われ、今年も樫葉町役場の若手職員が「チームならは」として出場しました。また、現在はいわき市内の高校に通学している松本宗之君(上繫岡)が新鶴中学校野球部OB「三代目新鶴ブラザーズ」の一員として参加しました。新鶴中学校での熱い男の友情は今も健在、ユニークな衣装

で会場を沸せました。午後にはいよいよ、奇祭の目玉である「大俵引き」が始まりました。直径3m、長さ5m、重さ3tの大俵。下帯一本の青年たちが大俵をはさんで紅白に分かれ、勇壮に綱を引き合います。

町の若手職員も毎年、大俵の引き子として参加させていたでいます。今年も、威勢の良い掛け声とともに、地元の皆さんと心を合わせて力いっぱい綱を引きました。

商工関係者の赤組と農業関係者の白組の真剣勝負は、2本先勝した白組(3連覇)が勝ちました。今年も豊作の年になりそうです。



新鶴中野球部OB
素敵なコスチューム
(左端が松本君)

会津美里出張所 からのお知らせ



くっ〜つ!
団結、気持ちイイ!

あおぞらこども園通信

こども園では、英語指導助手のコリン先生と通園バスの運転手さんに助っ人をお願いして、臼と杵で昔ながらの餅つきを行いました。

コリン先生にとってはもちろん初体験！初めての餅つきながらコリン先生の杵

は、リズムミカルに臼を往復し、たいへん力強く頼もしかったです。

「ぺったん！ぺったん！」力強く響き渡るコリン先生の大きな音に、こども達の声援も元氣いっぱい。

こども達も順番に重い杵



コリン先生、餅つきにTRY!

を持って挑戦しました。「ぺったん…」なかなか持ち上がらない杵によるめいたり踏んぱたり。それでも自らお餅をついた誇らしさに、こどもたちは満足感でいっぱい表情です。

そして、自分たちで作ったつきたてのお餅を頬張り、こども達は最高の笑顔！もちろん、コリン先生も！



楡葉町のどんぐりひろばについて

今月も楡葉町のあおぞらこども園でどんぐりひろばを行います。ぜひ遊びに来てください！

- 場所／あおぞらこども園
(楡葉町大字北田字中満296-1)
- 日時／2月9日(火)、16日(火)
9:00~12:00
- 対象／就学前の親子や祖父母

※上記以外の平日も、お気軽にご利用ください。

お問い合わせ先 楡葉町立あおぞらこども園
中央台仮設園舎内 子育て支援センター
☎0246-38-3082



所得税・町・県民税 申告相談受付のお知らせ

平成28年度町・県民税の申告(平成27年1月1日から平成27年12月31日までの1年間に生じた所得)及び所得税の相談受付を下記の日程・会場でいきます。

◆申告相談日程

1 楡葉会場	
場 所	楡葉町コミュニティセンター大会議室
相談受付日	2月15日(月)~2月24日(水)
受 付 時 間	午前9時~午後4時
注 意 事 項	土日は行いません。
2 会津美里町会場	
場 所	会津美里町応急仮設住宅 北集会所
相談受付日	2月26日(金)~2月27日(土)の2日間
受 付 時 間	午前9時~午後4時まで
3 いわき会場	
場 所	いわき明星大学大学会館内(旧いわき出張所)
相談受付日	3月1日(火)~3月14日(月)
受 付 時 間	午前9時~午後4時
注 意 事 項	(1) 期間中の土日は行いません。 (2) 3月7日(月)~3月11日(金)は午後7時まで受け付けます。 (3) 最終日の3月14日(月)は正午までの受付となります。

■お問い合わせ先 税務課 ☎0240-23-6101

- 申告が必要な方
- 給与及び年金の収入があり、年末調整をされていない方
 - 営業・農業・不動産等の事業収入があった方
 - 一時所得(生命保険の満期戻し金等)・配当所得(株式の配当など)があった方
 - 東京電力からの賠償金(就労不能損害・農業に係る損害・個人事業に係る損害)
- ※精神的損害・財物損害・家財等損害については非課税となります。
- 以下の制度をご利用の場合も申告が必要です。
- ◆障害年金
 - ◆国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定
 - ◆介護保険負担限度額認定
 - ◆臨時福祉給付金
 - ◆児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当 等
- 申告に必要なもの
- ▲給与・公的年金等の源泉徴収票、印鑑、ご本人名義の金融機関と口座番号、不動産収支計算内訳書・営業収支計算内訳書・不動産売買契約書など
 - ▲生命保険料・個人年金保険料・地震保険料・旧長期火災保険料の支払い証明書、身体障害者手帳など
 - ▲東京電力からの賠償金(就労不能損害・農業に係る損害・個人事業に係る損害)の申請の際の書類
 - ▲予定納付を行っている方は、その領収書など
 - ▲財物損害・家財等損害の賠償請求等の書類など
- 収入のない方や扶養になっている方へ
- 年金収入400万円以下で他の所得が20万円未満の方、または、収入のない方や扶養になっている方であっても、所得証明や非課税証明書が必要となる方は町税務課まで電話等で連絡してください。

平成28年度軽自動車税

軽自動車税は、主たる定置場所の所在する市町村において、4月1日現在の所有者に課される税金です。現在、軽自動車を「使用していない」又は「車検が切れている」などの事由であっても、4月1日時点で所有していれば課税対象となります。使用していない軽自動車は、3月までに廃車等の手続きをしてください。

また、死亡された方の名義で登録になっている軽自動車についても、廃車又は所有者変更等の手続きが必要です。

- 【廃車・名義変更の手続き】
- 楡葉町が交付しているナンバーについては、町税務課での手続きとなります。
(原付、小型特殊、小型特殊農耕用、ミニカー等)
※持参するもの 印鑑、ナンバープレート(廃車の場合)
 - 楡葉町ナンバー以外については、軽自動車協会へお問い合わせください。(軽四輪貨物・軽四輪乗用、軽二輪等)
※二輪の小型自動車については、陸運局が窓口です。

■お問い合わせ先

税務課 ☎0240-23-6101
軽自動車協会福島事務所いわき支所 ☎050-3816-1838
陸運局 いわき自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2016

ふるさと旅行券

のご利用は
2月末日 まで!



リニューアルした楡葉町サイクリングターミナルの宿泊に活用でき、ご好評をいただいている「楡葉町ふるさと旅行券」の利用期限については、下記のとおりです。

お持ちの方は、お早めにご利用ください。

- 利用期限**
平成28年2月29日(月)チェックアウトまで
- 連絡事項**
※本券は、払い戻しができませんので、ご注意ください。
※本事業は、国の地方創生制度「地域消費喚起・生活支援型交付金」の活用により実施されております。

■お問い合わせ先
財団法人楡葉町振興公社 ☎0240-25-3113
復興推進課 ☎0240-23-6103

◆**日時** 平成28年3月5日(土) 午後2時～

◆**場所** 福島県立博物館

◆**内容**

(1) 県立大沼高等学校演劇部による創作劇

(2) 大熊町立熊町・大野小学校合唱部の発表

県では東日本大震災から五年の節目を迎え、犠牲者への追悼と復興への想いを込めて明りを灯す「キャンドルナイト」及び「ふくしま復興への想い」を込めて2016 from 会津を開催します。多くの皆様の参加をお待ちしております。

◆**入場料** 無料

◆**お問い合わせ**

福島県会津地方振興局 復興支援・地域連携室

0242-2915217

(3) 全日本合唱コンクール銀賞受賞校
会津若松市立第四中学校の合唱部と男声合唱サークルの発表

(4) 会津民謡界の歌姫「會澤鶴」による唄い・演奏

(5) 榎葉町「わらじ組」による「布草履」の展示・手作り作業の実演

(6) キャンドルナイト ほか

「ふくしま復興への想いを込めて 2016 from 会津」

被災者生活再建支援金(基礎支援金)の申請期間延長について

現在、東日本大震災で住宅が被災された方に支給されている被災者生活再建支援金(基礎支援金)の申請期間が1年間延長(平成29年4月10日)されました。

【支給対象世帯】

支給対象は平成23年3月11日時点で生活の本拠としていた家屋のり災判定が、次のいずれかに当てはまる世帯

- 1 り災判定が全壊または流出の世帯
- 2 り災判定が大規模半壊の世帯
- 3 り災判定が半壊または大規模半壊で解体を行った世帯

※所有者と居住者が異なる家屋(アパート、貸家等)については、居住者が対象となります。

※附属屋(隠居、離れ)、非住家(物置、蔵、別宅)及び会社(事務所、工場)等は対象となりません

【支給金額】

支援金額は被災程度に応じて支給する基礎支援金と生活再建方法に応じて支給する加算支援金の合計額となります。ただし、単身の世帯については3/4の額となります。

①基礎支援金

	複数世帯
全壊または流出	100万円
大規模半壊	50万円
半壊または大規模半壊で解体を行った場合※1	100万円

- ※1 大規模半壊で既に支援金をお受け取りになっている方が解体を行った場合、差額分を申請いただけます。
- ※2 公営住宅や仮設住宅等は対象となりません。

【申請期限】

基礎支援金:平成29年4月10日まで
加算支援金:平成30年4月10日まで

■お問い合わせ先 生活支援課 ☎0246-25-5561

②加算支援金(基礎支援金を申請された方が対象となります。同時申請可。)

	複数世帯
建設・購入	200万円
補修	100万円
賃貸住宅※2	50万円

住宅融資(災害特例)

独立行政法人住宅金融支援機構(旧住宅金融公庫)では、東日本大震災からの早期復興を支援するため、震災により住宅や宅地に被害を受けた方に対する長期・固定金利の融資として、「災害復興住宅融資(災害復興宅地融資を含む。)*」を実施しております。

※国の予算により、基本融資額については当初5年間の金利はゼロとなっています。

また、住宅金融支援機構から融資(フラット35)を含む。を受け、現在返済中の方のために、被災の程度に応じた返済方法の変更メニュー(災害特例)を用意しております。

【お問い合わせ先】

住宅金融支援機構お客さまコールセンター(災害専用ダイヤル)

☎0120-0861353(通話無料)

※電話相談は、土曜日、日曜日も実施します(受付時間:9時~17時)。

※ご利用いただけない場合は、次の番号におかけください。

☎0481-61510420(通話料金がかります)

消防署からのお知らせ



冬期間は空気が乾燥し火災の発生が多くなります。火の元の管理を徹底し火災予防に努めましょう。

日本における火災の原因で最も多いのは放火です。放火の疑いを含めると火災原因の18.4%を占めています(平成26年値)。家の周りに燃えやすいものを置いていると危険性が高まりますので、十分注意しましょう。

また、**たばこ**や**こんろ**が原因となる火災も多くなっています。暖房器具を含め、火気を使用した後には完全に火を消したことを確認しましょう。

今回は、この火災原因の対策を紹介します。

放火及び放火の疑い

火災の一番の原因が人の手によるものです。自分では放火を防ぐなんて出来ないよと思っていませんか？

まず放火は、**管理されていない建物が狙われる。**すなわち、人の目が届かないところほど、放火犯にとって都合がよいのです。

安易に侵入されないように施錠をしたり、燃えやすいものを周りに置かないようにすれば放火の可能性を減らせます。

たばこ

たばこの火は、とても小さいので見落としがちですが、火災につながる危険な火種です。

寝たばこをしていませんか？ **寝たばこは、たばこ火災の原因トップであり、死につながります。絶対にしない、させないを徹底して下さい。**

灰皿には水を溜め、完全に火が消えたことを確認してから、決められた場所に捨てるようにしましょう。

こんろ

こんろは食事の準備など、一年中使う身近なものです。そんなこんろも使い方を間違えると危険です。

普段、こんろを使用する際に**周りに燃えやすいものを置いていたり、急な電話などで目を離してしまう**ことはありませんか？

こんろから離れるときは、必ず火を消しましょう。もしもの出火の為に消火器を準備しておくことが有効です。

これらのことに気を付けて、身近にある火災を無くしましょう。

火事と救急は **119番** ■消防署連絡先 浪江消防署 ☎0240-34-7360 富岡消防署 ☎0240-25-2119

20歳から国民年金

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

ただし、加入の届出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともありますので、国民年金の加入手続きを行いましょう。**加入の手続きは、市区役所または町村役場の国民年金担当係またはお近くの年金事務所へお尋ねください。**

※20歳前に就職して厚生年金等に加入中の方は、加入手続きは不要です。なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方は、「**学生納付特例**」や「**若年者納付猶予**」など保険料の支払いが猶予される制度がありますので、国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

■国民年金の給付は、3種類の基礎年金があります

老齢基礎年金

65歳から生涯受けられます。

障害基礎年金

病気やケガで障害の状態になった方が受けられます。

遺族基礎年金

加入者が亡くなったときに子のある配偶者または子が受けられます。

■年金手帳は大切に保管しましょう

年金手帳は、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。

お問い合わせは

東北福島年金事務所 ☎024-535-0141
平年金事務所 ☎0246-23-5611

日本年金機構
Japan Pension Service

国民年金基金制度のご案内

・国民年金基金は、自営業、農業などの国民年金の第一号被保険者の方々がゆとりある老後を過ごせるよう、国民年金に上乗せする公的な年金制度です。

・加入は任意で、色々な年金のタイプから現在の状況や将来設計にあわせて選ぶことができます。

・年金受給前や保証期間内にお亡くなりになった場合、ご家族に一時金が支払われます。(保証がないタイプの年金もご用意しています)

・掛金は全額社会保険料控除、受け取る年金は公的年金等控除の対象になり、税制面で優遇されます。

が必要になります。届出をされていない方は、住民福祉課までお問い合わせください。



住民福祉課 国保年金係
☎0240-2316102

後期高齢者医療保険に加入している方へ

後期高齢者医療保険に加入されている方は、保険証や一部負担金免除証明書をお送りする住所を広域連合へ届出する必要があります。この届出は後期高齢者保険証を発行する際、みなさまにご記入いただいています。が、その後、避難先が変更になった場合等は再度広域連合へ届出

平成28年1月1日付け

榎葉町職員人事異動

(かっこ内は前職)

【課長職】

税務課長 松本 良一(総務課主幹兼課長補佐兼財産管理係長)

【課長相当職】

生活支援課主幹兼生活再建係長兼仮設住宅係長 半谷 喜代美(生活支援課主幹)

【課長補佐相当職】

建設課主任主査兼下水道係長兼業務係長兼都市計画係長 高木 幹保(建設課主任主査兼下水道係長)

総務課主任主査兼財産管理係長兼損害賠償支援係長 新妻 由伯(生活支援課主任主査兼損害賠償支援係長兼生活再建係長兼仮設住宅係長)

【新規採用(任期付)】

税務課主幹 菅野 英樹

【退職】(平成27年12月31日付け)

猪狩 光市(税務課長)
名島 潤(建設課主任技査兼業務係長兼都市計画係長)

町長室から ⑤

成人式の感想やご自身の健康などについて伺いました。



いつも、町長は晴れ男だと思っているのですが(笑)?

町長：実は、自分でもそう思うよ(笑)。

成人式もお天気が良くて、本当にいいお式でしたね?

町長：5年ぶりに町内で迎えた成人式でしたが、例年より高い出席率だったようです。うれしいですね。毎年、感じるけれど、檜葉の若者は元気が良くて礼儀正しいね、頼もしいよ!

ところで、失礼ですが、最近少しスマートになられたでしょうか?

町長：そうなんだよ! 体重があった時から比べると、5kg減量したんだよ(笑)。

「-2kg」の効果ですか?

町長：年末にちょっと体調を崩したときに2kgぐらい減ってね。その時、健康について改めて考えるようになったし、「これはチャンス」

だと思うことにしたんだよね。そうしたら減量につながったし、体調も良くなりました。健康はいちばんの財産。町民の皆さんの元気が町の宝です。

復興事業だけでなく健康づくり事業も重要ですね?

町長：文字通り、健康第一だからね。ハード面の整備と、個人の健康や生活の安息、どちらも必要です。ますます本気で取り組んでいくよ。



檜葉町のスケジュール

月 日	曜日	時 間	行 事	場 所
12月21日	月	13:30	檜葉町パトロール隊との意見交換	旧)檜葉町商工会館
		18:00	サイクリングターミナルイルミネーション点灯式	サイクリングターミナル
22日	火	9:30	東京電力(株)福島第二原子力発電所長来庁	檜葉町役場 町長室
		13:30	いわき市長と双葉郡町村長の意見交換会	LATOV 6F
24日	木	9:30	東京電力(株)広野火力発電所長来庁	檜葉町役場 町長室
		14:00	オリックス・バファローズ赤間謙選手来庁	檜葉町役場 町長室
		17:00	双葉産業廃棄物処理公社取締役会	郡山市
25日	金	8:50	福島県知事 他 訪問	福島県庁 他
28日	月	8:30	辞令交付式	檜葉町役場 町長室
		8:45	仕事納めの式	檜葉町役場 大会議室 他
1月4日	月	8:30	仕事始めの式	檜葉町役場 大会議室 他
5日	火	11:00	JAEA理事来庁	檜葉町役場 町長室
		17:30	年始福島県知事懇談会	福島県知事公室
6日	水	10:00	双葉地方広域消防出初め式	双葉地方消防本部
7日	木	11:00	会津美里町新年祝賀会	新鶴公民館
10日	日	12:00	檜葉町成人式	あおぞらこども園
13日	水	13:30	ならは町なか・パートナーウォーキング開校式	あおぞらこども園
14日	木	11:00	東京大学児玉教授来庁	檜葉町役場 町長室
		13:10	人事院公務員研修所視察	檜葉町役場 町長室
17日	日	7:30	無火災祈願・檜葉町消防団出初め式	木戸八幡神社・檜葉中学校
		12:00	檜葉町新春交歓会	あおぞらこども園



こちらJヴィレッジ

第42回

フィットネスジムです。



Jヴィレッジフィットネスジムでは、オープンから約1万1200人の皆さまにご利用いただいております。

今回は、ご利用の様子とともに、当ジムにあるマシンをご紹介します。

ご自宅でできる運動もご紹介していきますので、ぜひ試してみてくださいね♪冬の寒さに負けず運動しましょう!

～有酸素運動編～

ウォーキングマシン(マイマウンテン)



ジムには2種類のウォーキングマシンがあります。今回ご紹介するマシンは、自動で速さや傾斜が変わるプログラムが内蔵されています。実際に登山をしているような運動をすることができます。気持ちのいい汗をかけるので、皆さんに大人気のマシンです。

エアロバイク^{エムスリー}(m3)



自転車に乗ることも有酸素運動のひとつです。負荷の調節ができるのでお好きな強度で使用していただけます。歩くよりも強度が低めですので、腰痛や膝痛をお持ちの方でも無理なくトレーニングすることができます。

道具いらず! いつでもどこでもウォーキング



ウォーキングはいつでもどこでもできる運動です! 安全で道具もいらずにできるので、時間を見つけて挑戦してみてください!

正しい姿勢

- あごを引いて目線はまっすぐ前へ
- 背すじをまっすぐにして、肩の力を抜く
- 肘を後ろへ引き、大きく腕を振る
- 歩幅を大きく、かかとから着地する

ポイント

- 少し息があがる程度の速さがおすすめです。
- 何人かで一緒に歩く場合は、お話をしながら歩き続けたときに苦し過ぎない速度が良いでしょう。

なぜ「有酸素運動」をするといいの?

有酸素運動は、酸素を使って体内の脂肪をエネルギーとして使います。動いて汗を流すだけでなく、長い時間動くことで脂肪が燃焼されやすくなり、代謝も活発になるので、ダイエット効果が期待できます。脂肪が燃焼されることにより、代謝の改善が見込めるため、メタボなど生活習慣病の予防や改善にも効果を発揮します。さらに、動くことで筋肉が使われるため、筋力低下を防ぐこともできます。健康づくりのためにはもってこいの運動です♪

Jヴィレッジフィットネスジムよりお知らせ

「お友達紹介キャンペーン」開催中!

ジム会員様からのお友達紹介で入会していただきますと、会員様とお友達様に“インボディ”無料券をプレゼントします。“インボディ”は体内の筋肉量や脂肪量、体脂肪率、基礎代謝などを測ることができる体組成計です。この機会に自分自身の体質や体のバランスを知ることから始めてみませんか? ぜひジムに足を運んでみてください! ☎0246-46-0201

Jヴィレッジフィットネスジムトレーナー

齋藤 温子

- 出身地 / 南会津町 (旧田島町)
- 好きな食べ物 / ラーメン



除染廃棄物仮置場の管理について

楡葉町に設置してある除染廃棄物仮置場について、以下の項目の点検及び管理を行っております。

区分	作業項目	内 容		頻 度
通常時	目視による点検	●各設備(シート、集排水設備、ガス抜き管、柵・看板等)の損傷、変状、劣化等の有無を確認 ●周辺状況(基礎地盤の変状、浸出水染み出し・漏れ出し等)の有無を確認		1回/週
	各種測定	●空間線量率(敷地境界4点、入口1点)		1回/週
		●仮置場の山	●内部温度 ●放出ガスの成分・濃度	1回/週、並びに必要時
		●内部からの浸出水	●放射能濃度	1回/月、並びに必要時 (排水時)
		●地下水	●放射能濃度	1回/月
	環境整備	●草刈り、清掃等		4回/年程度
異常気象等の 緊急時	目視による点検	●各設備(シート、集排水設備、ガス抜き管、柵・看板等)の損傷、変状、劣化等の有無を確認 ●周辺状況(基礎地盤の変状、浸出水染み出し・漏れ出し等)の有無を確認		基準値を超える降雨、 強風、地震時

各仮置場の管理状況

【平成27年12月31日まで】

No.	仮置場名	空間 線量 1m ※1 (μSv/h)	除去物内部 温度測定 (℃)		通常巡回 異常時巡回 地下水測定 浸出水測定 ガス濃度測定 について	廃棄物内訳							
			平均値	最大値		個数(個)				放射能濃度			
						0 Bq/kg から 0.8万Bq/kg	0.8万Bq/kg から 10万Bq/kg	10万Bq/kg から 50万Bq/kg	小計	最大		平均	
										(Bq/kg)	(μSv/h)	(Bq/kg)	(μSv/h)
①	波倉(1)	0.16	29.4	50.0	異状なし	4,483	6,185	18	10,686	150,000	35.0	11,000	2.62
②	営団	0.21	20.0	37.5	異状なし	14,703	7,456	16	22,175	180,000	42.0	7,900	1.81
③	下繁岡	0.14	17.4	30.1	異状なし	25,832	12,319	13	38,164	130,000	30.0	7,000	1.60
④	繁岡	0.22	15.5	38.7	浸出水0.87Bq/L計測	6,719	14,250	19	20,988	280,000	65.0	12,000	27.1
⑤	上繁岡	0.17	30.0	54.2	異状なし	16,389	21,053	43	37,485	200,000	45.0	12,000	2.84
⑥	松館・旭ヶ丘(溝前)	0.19	21.5	27.5	異状なし	12,074	11,263	2	23,339	130,000	29.8	8,600	1.96
⑦	松館・旭ヶ丘(所布)	0.16	29.5	53.9	異状なし								
⑧	女平(1)	0.18	13.7	18.2	異状なし	7,103	6,548	18	13,669	180,000	41.0	8,300	1.90
⑨	女平(2)(中平水無)	0.17	14.3	17.2	異状なし								
⑩	下小嶋(日暮国有林)	0.14	※2	※2	異状なし	4,353	451	4	4,808	130,000	30.0	4,100	0.95
⑪	下小嶋(清水)	0.13	18.6	43.4	浸出水2.9Bq/L計測	32,427	5,453	3	37,883	320,000	74.0	4,700	1.07
⑫	上小嶋(大師作)	0.11	12.2	16.4	浸出水0.94Bq/L計測	25,511	736	2	26,249	110,000	25.0	2,300	0.52
⑬	大谷(山根)	0.13	16.4	39.8	異状なし	20,076	4,258	10	24,344	180,000	40.2	5,400	1.24
⑭	大谷(山岸・仲田)	0.12	18.6	28.3	異状なし	13,987	1,213	18	15,218	170,000	39.4	4,000	0.92
⑮	上井出	0.15	15.2	26.6	浸出水0.77Bq/L計測	31,286	4,622	4	35,912	110,000	25.5	4,300	1.12
⑯	下井出	0.10	13.6	39.0	異状なし	47,089	1,285	2	48,376	150,000	34.0	2,400	0.58
⑰	前原(海法地付念田)	0.09	16.1	27.6	異状なし	67,203	471	0	67,674	48,000	11.1	1,800	0.40
⑱	波倉(2)	波倉(1)に統合				18,236	34	0	18,270	10,000	2.2	3,500	0.81
⑲	山田岡	0.11	18.2	31.3	異状なし	37,808	1,311	12	39,131	370,000	84.0	2,800	0.71
⑳	山田浜	0.10	23.1	35.3	異状なし	49,028	658	15	49,701	430,000	99.0	1,800	0.43
㉑	北田(金堂地)	0.11	※2	※2	異状なし	15,164	195	0	15,359	100,000	22.2	1,700	0.44
㉒	北田(大道下)	0.13	15.6	35.7	異状なし	23,388	400	1	23,789	110,000	24.8	2,500	0.58
㉓	大坂	0.13	8.8	9.0	異状なし	3,162	277	0	3,439	27,000	6.2	4,100	0.95
㉔	乙次郎	0.15	7.9	8.2	異状なし	2,938	215	0	3,153	35,000	8.0	3,400	0.79
					計	478,959	100,653	200	579,812	430,000	99.0	4,900	1.13
					比率	83%	17%	1%未満	100%				

※1:1mの高さで仮置場入口付近空間線量率を測定
※2:⑥、⑨については可燃物がないため温度計を設置

※1:1mの高さで仮置場入口付近空間線量率を測定

※2:⑩、㉑については可燃物がないため温度計未設置

注1:除染廃棄物放射能濃度は除染廃棄物を保管するフレコンの表面1cmの空間線量率からガイドラインに沿って換算。

注2:廃棄物ガイドラインにより0.7μSv/h→3千Bq/kg、1.8μSv/h→8千Bq/kg、6.9μSv/h→3万Bq/kg、23μSv/h→10万Bq/kg
57μSv/h→25万Bq/kg、115μSv/h→50万Bq/kgにそれぞれ換算。

注3:10万Bq/kgを超える廃棄物は、道路除染等に使用した水から放射性物質を除去・濃縮した廃棄物と考えられる。

■お問い合わせ先:環境省福島環境再生事務所 浜通り南支所 ☎0240-25-8993

楡葉町民居住地分布(H27/12/28)

住基人口 7,376 人 2,734世帯

【都道府県別】

	避難者数
北海道地方	
北海道	13
計	13
東北地方	
青森県	2
宮城県	29
山形県	16
福島県	6,417
計	6,464
関東地方	
茨城県	233
栃木県	39
群馬県	27
埼玉県	128
千葉県	122
東京都	142
神奈川県	67
計	758
中部地方	
新潟県	53
富山県	4
石川県	2
山梨県	7
長野県	5
岐阜県	3
静岡県	15

	避難者数
愛知県	4
計	93
近畿地方	
三重県	7
滋賀県	4
京都府	2
大阪府	7
兵庫県	4
計	24
中国地方	
岡山県	1
計	1
四国地方	
香川県	2
計	2
九州地方	
福岡県	4
大分県	7
宮崎県	3
計	14
沖縄地方	
沖縄県	1
計	1
その他	6
合 計	7,376
県外合計	959

【福島県内市町村別】

	避難者数
県北地方	
福島市	48
二本松市	11
本宮市	1
桑折町	1
計	61
県中地方	
郡山市	137
須賀川市	8
田村市	8
石川町	10
玉川村	8
平田村	4
三春町	7
小野町	3
計	185
県南地方	
白河市	8
西郷村	5
矢吹町	2
計	15

	避難者数
会津地方	
会津若松市	68
喜多方市	11
猪苗代町	8
会津美里町	180
計	267
南会津地方	
下郷町	5
南会津町	2
計	7
相双地方	
相馬市	5
南相馬市	10
広野町	19
楡葉町	262
川内村	1
新地町	4
計	301
いわき地方	
いわき市	5,581
計	5,581
県内合計	6,417

蛇口における水道水中の放射性物質モニタリング検査結果(楡葉町)

《平成27年12月採取分》

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。

この検査は、随時皆様からのお申込みを受け付けておりますので、検査を希望される方は、以下の方法により検査受託事業者へお申込みください。

《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
福島県いわき市好間工業団地4-18
② FAXの場合 FAX番号:0246-36-7142

※お申し込みには、平成27年8月広報に同封した専用の申込用紙(チラシ)が必要です。紛失等の場合は、双葉地方水道企業団までご連絡ください。(連絡先:施設課管理係 ☎0240-25-5341)

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27年12月1日～31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、12月31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(1.0Bq/kg)未満であることを示しています。

■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27年12月1日～31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

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:緊急時におけるガンマ線スペクトル解析法(放射能測定マニュアル(文部科学省))

《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	

※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。

【双葉地方水道企業団から凍結防止のお願い】

気温が氷点下を下回ると、水道管や水道メーターが凍結して破損する恐れがあります。水道管は毛布などで包みビニールテープで固定し、メーターボックス内には布切れなどを入れたビニール袋を詰めるなど、早めの凍結防止準備をお願いします。

測 定 箇 所		天気	測定値(μSV/h)				今月測定値(地上1m) における年間積算量 (mSv)
			地上1.0m		地上1.0cm		
			今月測定値	過去最大値	今月測定値	過去最大値	
鐘突堂地区集会所	(道路)	晴	0.15	0.79	0.17	1.11	0.79
上井出地区集会所	(駐車場)		0.14	0.77	0.15	1.11	0.74
上小碓地区集会所	(駐車場)		0.24	1.10	0.26	1.37	1.26
上繁岡地区集会所	(駐車場)	晴	工事作業中のため測定不能				
北田地区集会所	(駐車場)		0.11	0.79	0.13	1.00	0.58
才連地区集会所	(駐車場)		0.28	1.76	0.30	2.48	1.47
佐野地区集会所	(駐車場)		0.12	0.63	0.11	0.58	0.63
繁岡地区集会所	(駐車場)		0.25	1.85	0.28	2.40	1.31
下井出地区集会所	(駐車場)		0.18	0.81	0.19	0.98	0.95
下小碓地区集会所	(駐車場)		0.14	0.60	0.17	0.78	0.74
下繁岡地区集会所	(駐車場)		0.17	1.56	0.16	1.85	0.89
松館地区集会所	(駐車場)		0.27	1.89	0.22	2.74	1.42
浄光西地区集会所	(駐車場)		0.23	1.55	0.28	2.34	1.21
名古屋地区集会所	(駐車場)		0.15	0.59	0.14	0.79	0.79
波倉地区集会所	(駐車場)		0.22	1.69	0.20	1.76	1.16
萩平地区集会所	(駐車場)		0.20	1.18	0.23	1.76	1.05
前原地区集会所	(駐車場)		0.12	0.57	0.13	0.61	0.63
向ノ内地区集会所	(駐車場)		0.25	1.64	0.32	2.13	1.31
榎木下地区集会所	(駐車場)		0.24	0.97	0.22	1.14	1.26
山田岡地区集会所	(駐車場)		0.13	0.69	0.15	0.87	0.68
山田浜地区集会所	(駐車場)		0.12	0.57	0.15	0.92	0.63
<学校・グラウンド>							
榎葉中学校	(校門)	晴	0.14	1.15	0.13	1.23	0.74
榎葉南小学校	(校門)		0.12	0.59	0.13	0.74	0.63
榎葉北小学校	(校門)		0.19	1.11	0.17	1.20	1.00
こども園	(園門)		0.24	0.82	0.29	0.98	1.26
南地区榎葉町児童館	(道路)		0.12	0.55	0.12	0.76	0.63
北地区榎葉町児童館前	(道路)		0.18	1.13	0.24	1.48	0.95
総合グラウンド	(ロータリー)		0.14	0.32	0.16	0.44	0.74
天神岬スポーツ公園内	(芝生)		0.08	1.00	0.07	1.14	0.42
<公共施設>							
榎葉町福祉会館	(玄関前)	晴	0.13	0.40	0.12	0.30	0.68
榎葉町公民館	(玄関前)		0.11	0.44	0.11	0.34	0.58
榎葉町コミュニティセンター	(ロータリー)		0.24	1.03	0.27	1.28	1.26
榎葉町役場	(玄関前)		0.11	0.38	0.11	0.30	0.58
<公共機関等>							
榎葉町消防団第5分団2部屯所前		晴	0.28	2.77	0.26	3.45	1.47
竜田駅	(入口前)		0.14	0.73	0.14	0.62	0.74
木戸駅	(入口前)		0.12	0.55	0.13	0.46	0.63
榎葉郵便局前	(道路)		0.15	0.71	0.14	0.87	0.79
木戸郵便局前(道路)	(道路)		0.12	0.46	0.13	0.60	0.63
南地区浄化センター	(門前)		0.11	0.53	0.12	0.59	0.58
北地区浄化センター	(門前)		0.20	0.92	0.15	1.14	1.05
しおかぜ荘	(玄関前)		0.16	0.64	0.13	0.47	0.84
木戸川漁協	(玄関前)		0.12	0.63	0.11	0.44	0.63
<その他>							
ぼらぐち(自宅門扉前)	(駐車場)	晴	0.49	1.56	0.44	1.97	2.58
地福院前	(道路)		0.32	2.53	0.40	2.95	1.68
塩貝の大力ヤ	(駐車場)		0.28	1.95	0.24	2.33	1.47
所布橋	(歩道)		0.25	1.52	0.29	1.85	1.31
墓地公園(入口前)	(道路)		0.27	1.51	0.27	2.06	1.42
赤粉団地	(公園)		0.14	1.14	0.13	1.33	0.74
岩沢海水浴場	(駐車場)	晴	工事作業中のため測定不能				
Jヴィレッジ	(玄関前)		0.11	0.31	0.10	0.25	0.58
道の駅ならは	(玄関前)		0.15	0.47	0.14	0.46	0.79
大瀧神社	(駐車場)		0.19	1.04	0.21	1.36	1.00
木戸ダム	(中央公園駐車場)		0.14	0.66	0.15	0.93	0.74
夫太郎付近	(道路)		0.27	1.32	0.27	1.72	1.42
長湊橋	(歩道)		0.17	0.69	0.18	0.94	0.89
<参考:未除染地区>							
[参考]鞍掛山	(山頂付近)	晴	1.39	-	2.05	-	7.31
[参考]上繁岡字下奥海地内	(雑種地)		1.31	-	2.00	-	6.89

※ 全117箇所の測定結果は、ホームページから閲覧することが出来ます。

■お問い合わせ先：放射線対策課 放射線管理係 ☎0240-23-6109

町で実施した自家消費食品等の放射能簡易検査結果を公表します

12月1日から12月31日までに榎葉町公民館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)	49検体中、基準値超件数 ² 食品名(基準値超件数／検体数)最小値～最大値(Bq/kg)				
野菜(100) (0/10)	大根(0/1) ND	白菜(0/2) ND	ネギ(0/2) ND	チンゲン菜(0/1) ND	南瓜(0/1) ND
	ニラ(0/1) ND	春菊(0/1) ND	野沢菜(0/1) ND		
果物(100) (0/23)	柚子(0/9) 11.03～94.12	花梨(0/2) 11.61～16.23	みかん(0/2) ND	柿(0/4) ND～57.54	キウイフルーツ(0/6) ND～24.40
井戸水(10) (0/1)	井戸水(0/1) ND				
その他(100) (2/15)	猪肉(1/1) 95,806.78	雉(キジ)(0/1) 11.86	味噌(0/1) ND	蜂蜜漬け梅(0/1) 11.19	干し柿(1/11) ND～127.65

※区分は県の区分に従いました。青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キロ当たり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：放射線対策課 放射線管理係 ☎0240-23-6109

下水道施設のモニタリング検査結果

下水道施設へ流入する汚水や処理後の放流水、処理に伴い発生する脱水汚泥や施設付近の河川水について、月1回の検査を実施しております。

(検出限界値：1Bq/L)

試料採水日	試料名	天気	検出器	Cs-134	Cs-137	Cs合計
12月1日	井出川河川水	晴	Ge半導体検出器	ND	ND	-
	北地区浄化センター流入水		Ge半導体検出器	ND	ND	-
	北地区浄化センター放流水		Ge半導体検出器	ND	ND	-
	山田川河川水		Ge半導体検出器	ND	ND	-
	南地区浄化センター流入水		Ge半導体検出器	ND	ND	-
	南地区浄化センター放流水		Ge半導体検出器	ND	ND	-

(検出限界値：10Bq/kg)

試料採取日	試料名	天気	検出器	Cs-134	Cs-137	Cs合計
12月1日	北地区浄化センター脱水汚泥	晴	Ge半導体検出器	92	410	502
	南地区浄化センター脱水汚泥		Ge半導体検出器	100	460	560

■お問い合わせ先：建設課 下水道係 ☎0240-23-6106

榎葉町公共施設等モニタリング調査実施結果(1月実施分)

- 1 調査期間

2 測 定 器

3 測定方法
- 平成28年1月4日、5日の計2日間
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
地表面から高さ1m及び高さ1cmの空間線量率を測定(測定は放射線対策課職員が実施)。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
- 各地区集会所等を対象とし、測定実施日2日間で117箇所を測定した結果、参考箇所を除き、最も高い測定値として地上1mはぼらぐち(自宅門扉前)にて0.49μSv/h、地上1cmはぼらぐち(自宅門扉前)にて0.44μSv/hが測定されました。地上1m測定値にて年間積算値を計算すると、最も高い測定値であったぼらぐち(自宅門扉前)では2.58mSvとなります。

測 定 箇 所		天気	測定値(μSV/h)				今月測定値(地上1m) における年間積算量 (mSv)
			地上1.0m		地上1.0cm		
			今月測定値	過去最大値	今月測定値	過去最大値	
<集会所>							
旭ヶ丘地区集会所	(駐車場)	晴	0.20	1.28	0.24	1.52	1.05
後沢地区集会所	(駐車場)		0.13	0.55	0.14	0.73	0.68
営団地区集会所	(駐車場)		0.20	1.36	0.18	1.68	1.05
大坂地区集会所	(駐車場)		0.18	0.98	0.18	1.11	0.95
大谷地区集会所	(駐車場)		0.13	1.21	0.15	1.81	0.68
乙次郎地区集会所	(駐車場)		0.19	0.67	0.20	0.72	1.00
女平地区集会所	(駐車場)		0.15	0.99	0.15	1.05	0.79

今月の一枚



NARAH Photo Gallery Vol.10

『木戸川界限』

(撮影日：平成28年1月17日)

新春交歓会の会場に展示されていた優しさあふれる和布細工。

『木戸川界限』と題された大きな作品の一部だそうです。

こうした作品のほか、高齢者のみなさんの作品などが

3月1日(火)から13日(日)まで、あおぞらこども園(北田)で展示されます。

ぜひ、お出かけください。



町政懇談会にご参加ください。

みなさんのご意見をお聞かせください。(詳細はタブレットや1月号をご覧ください。)

2月14日(日)の 会場が 変わりました。	時間	対象行政区	変更後の会場
	10:00	上井出・北田・大谷・乙次郎	小中学校仮設校舎(体育館)
	13:30	下井出・松館・旭ヶ丘	(いわき市中央台飯野五丁目6-1)

●お問い合わせ先 政策広報室 ☎0240-23-6150



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 ●環境防災課
- 放射線対策課 ●生活支援課の一部 ●出納室 ●議会事務局

〒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
E-mail: kyoiku-n@town.naraha.lg.jp

檜葉町あおぞらこども園

- 教育総務課(体育協会含む)
- ならはスポーツクラブ

いわき出張所

谷川瀬に移転しました!

- 生活支援課 ●税務課の一部
- 住民福祉課の一部

〒970-8036 いわき市平谷川瀬1丁目1-1
TEL 0246-25-5561
FAX 0246-25-5564
E-mail: naraha@town.naraha.lg.jp
【土日祝日は日直対応8:30~17:15】

会津美里出張所

※日直なし

〒969-6164
大沼郡会津美里町本郷道上1
TEL 0242-56-2155
FAX 0242-56-2168
E-mail: misato-n@town.naraha.lg.jp



檜葉町公式ブログ
こころ、つながり、ならは

<http://ameblo.jp/naraha7700/>



檜葉町
公式 Facebook

<https://www.facebook.com/kokoro.tsunagu.naraha>