

こころ、つなぐ、ならは、明日へ!!

広 報

ならは

2016 NOV 第562号

CONTENTS [もくじ]

01~02 ふくしま駅伝 監督に聞く

03~04 つなぐひと

05 ならは米の安全をPR

06 木戸川でサケ漁始まる

07~08 シリーズ復興⑧ イノシシ対策

17~18 業務等のお知らせ

11

秋
澄
む。
。



タスキの誇り タスキの重さ

今月20日に開催される
第28回市町村対抗福島県縦断
駅伝競走大会（ふくしま駅伝）。
ふるさとへの思いを託された
53本のタスキが、
晩秋の福島を95・1 km縦断します。
長年、檜葉町選手団を率いる
松本孝夫監督に駅伝の魅力と
今大会への意気込みを聞きました。

連帯——駅伝の宿命——

ご存じのように、駅伝はタスキをつなぎながらリレー形式で走る団体競技です。1人ずつ走るのですが、「自分の走り次第で全体の順位が下がるかもしれない」というプレッシャー



のかかる競技です。だれもが何か月もきつい練習を重ねてレース本番に臨みますが、自分がチームのブレーキとなってしまう可能性もあります。まして、ふくしま駅伝ともなれば町の代表として走りますので、選手一人一人が抱える重圧感は生半可ではありません。

しかし、一本のタスキを16区間つないで、ゴールした時の感動もまた、言葉に表せないほど大きなものです。ふくしま駅伝は白河からスタートし、県内を縦断して福島県庁がゴールとなっています。ゴール地点に選手

チーム力——大切なこと——

を迎えるときは毎年、鳥肌が立ち、こみあげる感動で息が苦しくなります。みんなが抱き合って互いの健闘をたたえ、表現しようのない想いを共有するのです。

駅伝とは「連帯」のスポーツかもしれません。連帯であるがゆえの重責と不安であり、連帯であるがゆえに味わうことのできる昂ぶりのなんでしょう。

選手団を率いるうえで最も重視しているのは「チーム力」です。駅伝は個々人の走力だけでなく、チームとしてのまとまり、信頼関係といったものが結果に大きく影響する不思議な競技です。

現在、登録メンバーは27人。区間を実際に走るのには16人ですが、駅伝には全員の力が必要です。チーム力を高めるのに最も有効なことは、いっしょに練習することです。駅伝は、個人的



一本のタスキをつなぐ、その絆がチーム力です。今だからこそ、タスキをつなぐ意義が大きい。町の皆さんに元氣と勇氣、絆の大切さを伝えることができれば大変嬉しく思います。

「〇〇くん、がんばれ！」

ふくしま駅伝は、沿道で多くの方が大きな声援を送ってくださいます。そのような大声援の中、走ることでできる選手はそれだけで幸せですが、選手にとってさらに嬉しいのは、「檜葉、がんばれ！」「〇〇くん、がんばれ！」と呼んでいたときです。駅伝はメンタルの要素が大きい種目です。パテ

ふくしま駅伝の歴史（檜葉町選手団）				
	監督	総合順位/参加数	町順位/町参加数	
第1回		出場なし		
第2回	半谷 満	41/77	31/67*	
第3回	半谷 満	34/85	24/75*	
第4回	阿部 克也	37/88	22/52	
第5回	阿部 克也	36/89	20/52	
第6回	阿部 克也	33/89	20/52	
第7回	橋本 盛一	38/88	23/52	
第8回	橋本 盛一	54/88	34/52	
第9回	阿部 克也	38/88	22/52	
第10回	阿部 克也	38/88	23/52	
第11回	阿部 克也	36/86	21/52	
第12回	松本 孝夫	21/85	11/51	
第13回	松本 孝夫	24/85	13/51	
第14回	渡部 幸生	24/85	15/51	
第15回	松本 孝夫	18/83	9/50	
第16回	松本 孝夫	34/81	19/50	
第17回	松本 孝夫	22/73	11/44	
第18回	松本 孝夫	18/53	5/31	
第19回	松本 孝夫	20/51	6/29	
第20回	松本 孝夫	18/51	5/29	
第21回	松本 孝夫	25/51	9/29	
第22回	松本 孝夫	19/51	6/29	
第23回	松本 孝夫	32/46	13/25	
第24回	松本 孝夫	39/50	19/29	
第25回	松本 孝夫	46/51	25/28	
第26回	松本 孝夫	48/53	27/32	
第27回	松本 孝夫	38/52	19/29	

※第2回、第3回は町村順位

今だからこそ伝えたい

選手は中継所で受け取るタスキに、前の走者の体温と汗を感じます。タスキをつなぐその瞬間、選手は緊張と、責任を感じて走り出すのです。

出 発

11月20日（日）

檜葉小中学校仮設校舎

上荒川仮設住宅入口

午前5時～10時

お申込み・お問い合わせ

教育総務課に11月14日（月）まで電話でお申込みください。
☎024012610808

ふくしま駅伝を応援しよう！ 応援バスのご案内

パテだった選手の足が、再び力強く地面を蹴り始めることも珍しくありません。

皆、精いっぱい練習をしてきました。11月20日、町の代表として走らせていただく誇りと喜び、そして同時に、その重責も背負いながら、彼らは全力で走るでしょう。町の名譽をかけて1秒でも速くと願い、力の限り走るはず。ぜひ応援していただきたいと思っています。

きっと今年も、ゴールにすばらしい景色が見えると信じています。



● 佐藤 努さん(38歳)

つなぐひと Tsunagu hito

この方をイベントなどで見かけたことがあるでしょうか。介護関係の仕事の傍ら、ナラノハというプロジェクト団体を主宰している佐藤努さん。ナラノハは、町の復興に向け、さまざまな仕掛けを次々と繰り出し、大きな存在感を放っています。ふるさとを元気づける活動を多くの仲間とともに続け、町民の心と心をつなぐようとしています。

るきっかけのようなものがあつたのでしょうか？

「いやいやいやいや(笑)、ただ「まずやってみよう」なんです(笑)。考えるより先に行動してしまうタイプなんです。「やっちゃった」から走り続けるしかなくて、でも常に周りが協力してくれました。自分は「やっちゃう」

人間ですけど、それを助けてくれる人たちがいるからナラノハが成り立っています。

また、私は長く介護の仕事をしているので、福祉の理念が自分のベースになっています。

9月の敬老会で、あおぞらこども園の園児が披露したダンスは、参加さ

れた方にとっても喜ばれました。ナラノハが新たに作った『ならはのうた』という楽曲に、ダンスの振付を施したものでした。多くの方の心をとらえたと思います。

「楽しさをふりまくことができたでしょうか。先日は、こども園の運動会に合わせ、園児に世界に

こんにちは。実は、佐藤さんに初めてお会いしたとき、印象が強烈でした(笑)。

「え？どんなでした？」

役場の窓口で、佐藤さんは唐突に「ケロケロケローッー」と絶叫されました。しかもジェスチャーつきで！

それは失礼しました(笑)。ナラノハの活動の一つであるナラノワ祭のPRだったのかもしれませんが(笑)。だれかを元気づけたければ自分も常に元気でいたいし、PRすることはとても大切なことだと考えています。町をPRして、地域のエネルギーを大きくすることが私たちナラノハの活動目標です。

佐藤さんは檜葉が大好きですね？お話を伺っていると、ひとかたならぬ「檜葉愛」が伝わってきます。

「好きですねー、檜葉、大好き！(笑) 若い頃から檜葉にいろいろな人を連れてきて、町を見せていましたね。」

現在のような活動を始められたのは震災以降のことですが、奮起す

一枚だけのTシャツをプレゼントしました。おそろいの青のTシャツにポケットをつけたもので、ポケット部分に3歳児までは自分の顔写真を、4、5歳児は自分が書いた絵をプリントしたものです。この取り組みも喜んでいただけました。常に、住民に寄り添った活動であることを最も心がけているので、喜んでいただけるときはうれしいですね。

ところで、ナラノハの活動には町内外からたくさんの方が参加されていますね。

「ナラノハには協力してくれる人が各方面にいます。協力者あつてのナラノハです。「だれが」ということは重要ではなくて、ナラノハの活動は「みんなのもの」なんです。ナラノハの活動を好きになってくれて、協力してくれる人がもっと増



福島県スポーツ民舞連盟檜葉支部、カエル舞踊団の皆さん。

えれば、ナラノハの目標は前進です。「楽しいこと」をいっしょにやっていくことで心がつながる。町を愛する人のつながりが、新しい檜葉にきつとつながると信じているのです。



サケ跳ねて、木戸川の賑わい

毎年お約束の捕獲ショット

10月15日、晴天なり。檜葉の秋の風物詩、木戸川のサケ漁が始まりました。

昨年秋、震災後初めてサケ漁が再開し、今年は昨秋に続き2季目となります。今季初のサケ漁は、木戸川の復興を願う町内外の木戸川ファンが見守るなか、漁協の皆さんによって伝統の「合わせ網」が勇壮に行われました。

サケは4年をかけて母川に戻ってくるものがほとんどのため、今年遡上するのは、町が避難中に自然ふ化したものと思

われ、今年の漁獲量が「底」と考えられています。

それでもこの日、昨年の初漁並みの約140匹が水揚げされ、漁協の皆さんも喜びに包まれました。木戸川を再興しようとする漁協の皆さんの思いは常に熱く、数年後を見据えて木戸川を守り続けています。

漁協ふ化場長の鈴木謙太郎さんは「今年初めての漁で思ったより多く捕れ、少しほっとしました。来春放流を予定している1000万尾をふ化させるために、できるだけ多くのサケを

捕獲し、大切に採卵、ふ化した」と話していました。

捕獲量は昨年より減少する可能性があります、津波で損壊したふ化施設が今年6月に完全復旧しており、来春は震災前に近い数の放流を目指しています。

捕獲されたサケは、隣接する農林水産物処理加工施設で切り身やイクラのしょうゆ漬けに加工され、訪れた方はうれしそうに買い求めていました。



新鮮うちに加工



イクラが大人気



「サケが帰ってくると嬉しいね」

来た来た来た！



伝統芸能披露(田島町)

全国に安全を発信！

大勢の方が太巻き寿司の完成を見守る

ならは米、参上！ 六本木ヒルズに『ふくしま』出現

福島フェス2016



親子で長——い太巻きに挑戦

10月15、16日の2日間、都心のど真ん中、六本木ヒルズに『ふくしま』が出現し、その魅力を存分に伝えました。ふくしまに心を寄せる多くの方が集まり、繋がる場となったこのイベントで、檜葉町は新米やサケなどで食の安全をPRしました。

『福島フェス2016』には、ライブや伝統芸能・飲食・物産など、福島の魅力が目いっぱい詰め込まれ、両日ともに大盛況。檜葉町は、6年ぶりに一般流通を再開した、ならは米「天のつぐ」を約800人にプレゼントしました。また、商工会が

特産品であるマミーすいとんを販売し、用意した800人分が完売しました。

終始盛り上がりを見せたステージイベント。檜葉町はならは米とサケなどを使って全長5・4mの太巻き寿司を作りました。15人がステージ横1列に並び、長——い太巻き寿司を作りしました。みんなが心を合わせて寿司を巻き終わった時は、会場から大きな拍手が起きました。200人分の太巻き寿司はさっそく切り分けられ、子どもたちにも大人気。10分ほどで品切れになりました。

“うつくしま”の魅力を、
“ならは”の安全を知ってもらいたい。
全国に届けたい。ならは産農産物の安心安全、
そして復興へ向けた私たちの取り組みを。

ならは米のすくいどりゲームに真剣



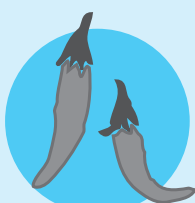
イノシシを寄せつけない、ちょっとした工夫

打っ手
1

イノシシが嫌いなもので シャットアウト!

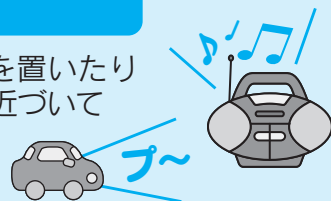
① 匂いのあるもの

唐辛子の匂いが嫌いだとされ、畑に植えたり庭にまくと効果が高い! その他、石けん、線香なども効果的。



② 音を出すもの

音にも敏感。ラジオを置いたり音楽を流しておくとか近づくこない。クラクションも◎。



③ 青い色のもの

イノシシは青色だけを認識し、青色を嫌います。青いものを置くことによって、かかしの役目を果たします。夜間は青色のLEDライトを使ったフラッシュライトや点滅ライト等が効果大!

打っ手
2

環境の整備も 忘れずに!



① 畑の作物をイノシシから守るために、漁網などを利用して畑の周囲にめぐらせる。漁網は安価なうえに簡便。畑の作り方も、ネギ・ニラ・らっきょうなど、匂いのある作物を外側に作るだけで「匂いの柵」効果!



② イノシシは樹木になった果物や、野菜などが大好物。家の周りにエサとなるものを放置せず、適切に処理しましょう。

③ イノシシは開けた場所を嫌い、山林や藪を好みます。イノシシが身を隠さないように刈り払いをしておきましょう。



隊長さん

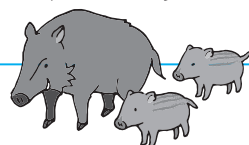
隊長さんのイチオシ



わが家の畑は漁網をめぐらせており、一度もイノシシに入られたことはありません。なお、これらの対策は、単独で行うよりも地区全体で取り組むと、より有効ですよ。
人が住んでいることがイノシシを奥山に帰していきいます。大きな音をたてたりし、人が住んでい
ることを知らせていくことが解決の早道です。

もしもイノシシに出会ってしまったら…?! 木に登るのか?!

- ◎ 落ち着いて静かに行動しましょう。「イノシシを気にしていない」素振りをして、ゆっくり後退しましょう。
- ◎ むやみに攻撃するのは×。追い払ったり石を投げたりすると、逆上して向かってくることもあるので危険です。



- ◎ 接近が避けられない場合は、イノシシから見えない場所に避難しましょう。木に登るのも本当に有効な方法だそうです。

- ◎ 「うり坊」として知られている若いイノシシは、かわいさをしていますが餌付けにつながるため食べ物を与えてはいけません。また、近くに母イノシシがいる可能性が高く、危険でもあります。



隊長さん

イノシシに関する相談、お問い合わせは産業振興課まで
お気軽にお寄せください。



根本産業
振興課長

お問い合わせ先 産業振興課 ☎0240-23-6104

焼却処理のため
南部衛生センターへ

さらば、 イノシシ!

ワナにかかって
捕獲されたイノシシ

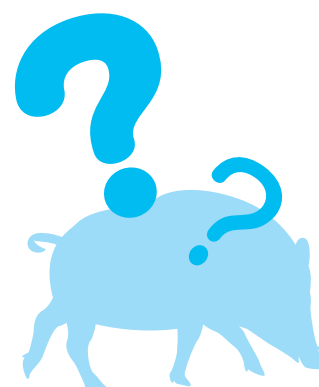


檜葉町鳥獣捕獲隊
古市福男隊長

檜葉町鳥獣捕獲隊の古市です。

震災以降、イノシシやアライグマなどの野生動物が増え続けており、皆さんの帰還をためらわせる要因の一つともなっています。特に、イノシシに対しては住民の皆さんから心配の声が多数寄せられています。現在、町内に38か所のワナを設置し、14人の隊員が見回りを強化し、捕獲にあたっています。

避難中、無人だった数年の間に、イノシシは山から下りて、人の生活エリアに移り住んでしまいました。われわれ町鳥獣捕獲隊も連日対応にあたっていますが、ご家庭でも「イノシシを寄せつけない、ちょっとした工夫」をしていただければ、イノシシの問題が解決する日が近づきます。ご協力をお願いします。



まずは、敵を知ろう。 イノシシって、どんな動物?

イノシシ科の動物で、体長は1.0~1.5メートル、体重は40~150キログラム程度。足が短く、多雪地ではあまり身動きができないため、積雪の多いところでは生活しにくいとされています。北海道の全土と東北の一部および北陸の一部を除いた全国の山林に生息しますが、近年では徐々に増えてきていることが確認されています。

視力はやや乏しいのですが、耳はよく、嗅覚は特に優れています。外見からは想像しにくいのですが、意外にも機敏で身体能力に優れています。頭がよく記憶力も優れており、警戒心が非常に強く臆病な性質です。



9月
26日

ふくしま駅伝
広野と合同練習

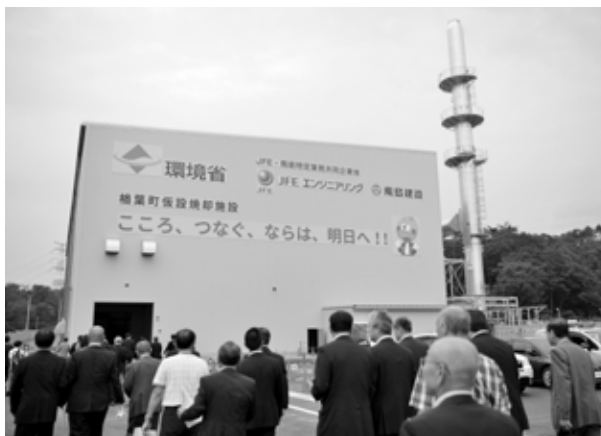
ふくしま駅伝に出場する榎町チームは、広野町チームとの合同練習を行いました。避難生活が続いているため、思うような練習ができないのですが、この日の合同練習はお互いに刺激となり、非常によい練習になりました。選手の皆さん、走りを楽しんでタスキをつないでください。がんばれ、榎町！



28日水

仮設焼却施設
火入れ式

環境省が波倉地区に整備を進めていた榎町対策地域内廃棄物処理施設（仮設焼却炉）の火入れ式が行われました。施設では平成31年4月までに1日200トン、計111、000トンの除染廃棄物や災害がれきなど、町の原風景を焼却処理する予定で、町の原風景を回復する大きな一歩になるものと期待が寄せられます。



10月

2日水

広聴は町政の基本！
町政懇談会

平成28年度町政懇談会を10月16日まで、13回にわたって開催しました。のべ205人の方に参加いただきました。懇談会では、住民の皆さんからのご要望やご意見など、生の声をお聞きすることができました。ご意見等は今後の町政に生かしてまいります。



5日水

ならは米、初出荷！

営農を再開した米の全袋検査が始まりました。検査の結果、基準値を超える放射性セシウムはいずれも検出されず、榎産米が6年ぶりに市場に出荷されました。安全性が確認され、町の基幹産業の「メ作り」がまた一歩前進しました。今年は約20ヘクタールの水田で「天のつば」が作付けされていました。



8日土

榎葉南・北小学校の
学習発表会

各学年が趣向を凝らしたプログラムを披露しました。なかでも、6年生の劇『同そっ会ごっこ』は自分が将来になりたい職業に扮したもので、会場を大いに沸かせました。また、全校児童と先生方がいっしょに大合唱する場面では会場のご家族も手拍子で参加し、一体感に包まれました。



10日水

賀寿
おめでとーございます。

大正5年10月10日生まれの遠藤タカシさん（下小嶋）が100歳を迎えられました。現在は、いわき市内の仮設住宅で元気に生活されていて、楽しみは晴れた日の散歩とのこと。これからも健康に留意され、ますますのご長寿を。100歳以上の方は、戸谷マズ子さん（103歳）について、お二人になりました。



12日水

最後の町民交流会
大盛況

日本赤十字社福島支部主催による地域住民交流会が行われ、約150人の方が参加されました。榎葉、いわき、会津美里の各地からバス5台により母畑温泉「八幡屋」に集合しました。広々とした温泉とにぎやかな宴会を楽しみながら、久しぶりの再会にいつまでも話題が尽きませんでした。



22日土

原子力防災訓練
本番さながらに

第二原子力発電所での事故を想定して、福島県原子力防災訓練が実施されました。約100人の町民が参加し、一時集合場所となる榎葉南小学校に集合しました。その後、会津美里町への広域避難やスクリーニングなどの訓練が行われ、災害時に取るべき行動の確認を行いました。





まじわる・つながる・支え合う(第三回) 機械が並ぶ「男の居場所」 大友農機商会

平成24年8月、避難指示解除準備区域となったのを機に、大友農機商会は下小墾での営業を再開しました。

震災前と変わらず、店先には耕耘機やチェーンソーなどが所狭しと並んでいます。ここには、ふるさとで元の生活を取り戻そうとする男たちが連日、道具の調達や修理などにやってきました。

そんな大友農機商会の作業場や事務所は、実は「男の居場所」でもあります。

畑仕事や山仕事ができない雨の日、機械の整備を依頼しにやってきた男たちが、しばらく茶飲み話をして過ごしたり、用事がなくても店にふらりと立ち寄ったりします。

「近くまで来ると、社長や奥さんの顔を見たくなくて、ちょっと寄らせてもらう。ここで知り合いに出会うことも多いね。いろいろ情報交換できて助かるし、ただ世間話をするのもいいもんだ」と話すのは、常連の北郷三郎さん

(63歳、山田岡)。避難先のいわきから、ほぼ毎日自宅に通い、家や庭、畑の手入れをしています。

店を切り盛りするのは、代表の大友俊信さん(66歳)と妻のとよさん(65歳)、それに長男の信一郎さん(37歳)の3人。

「お客さんとのつながりを大事にしています」と俊信さん。とよさんは「皆さん話題豊富で、話を聞くのが楽しい」と言います。

夫妻と息子さんの誠実な仕事ぶりと気さくな人柄を慕って、たくさんのお客さんがやってきます。お客さん同士が、店内で久々の再会をすることも珍しくありません。

「そういうときは、私たちも嬉しくなります」(とよさん)。

店は、ふるさとの家や田畑、山林を守る機械を供給、整備する「復興基地」であると同時に、男たちの貴重な交流の場でもあるのです。

テーマ

笑う門には健康来る7

WARAKADO



笑って糖尿病予防! ②

福島県立医科大学医学部疫学講座 大平 哲也先生

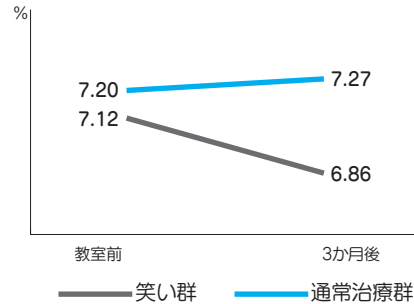
おお ひら てつ や



今月号では、糖尿病の人が笑ったら糖尿病が良くなるのかについて述べたいと思います。私たちは糖尿病の患者さんに「笑って糖尿病教室」を開催しています。笑いに関する講義に加え、落語や笑いヨガで笑いを体験してもらう内容です。糖尿病患者20人に3か月間、計8回参加してもらったところ、糖尿病の指標であるHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値が7.12%から6.86%へと有意に低下していました(図)。笑うことで糖尿病のコントロールが良くなる可能性があります。

どうして笑いは糖尿病によいのでしょうか? まず、大笑いすると腹筋をはじめ筋肉をたくさん使いますので、**笑いそのものが運動**になっている可能性があります。

「笑って健康教室」参加者(笑い群)と通常治療のみを受けた人(通常治療群)におけるHbA1cの推移



笑うことでストレスが解消される効果もあります。ストレスがたまってくると血糖を下げるホルモンであるインスリンの働きが悪くなることが知られています。それとは逆に、笑うことでインスリンの働きが良くなって血糖値を下げると考えられます。

笑っていたら他は何しても大丈夫というわけではありません。**食事と運動による生活習慣の改善に笑いを加えることで、より糖尿病のコントロールが良くなる**ということをお忘れなく。



10月1日、町内で行われた総合検診に一番乗りで受診された大和田石さん(69歳)をキャッチ。明るく大きな声で、周りの方と気さくに会話されている大和田さんは、笑顔が輝いていました。



なんでも率先して実行してみるのが私の身上だよ。新しいことへのチャレンジとしては、昨年から自宅と周辺でソーラー発電を始めた。リフォームしたついでに人が集まれるスペースを設けたりしたこと。檜葉に早く帰ってきたんだから、これぐらいはやらなくちゃ。

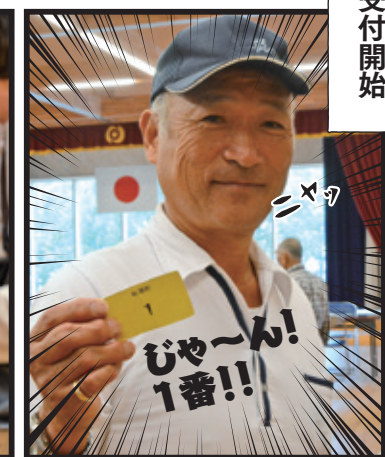
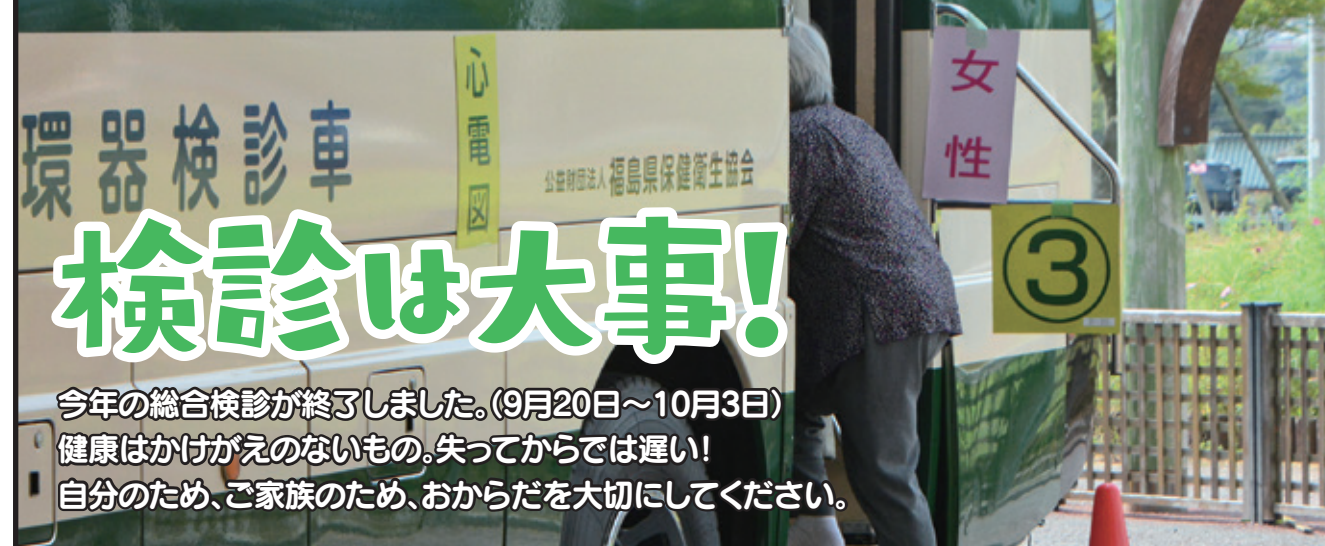
生きていても、生きがいや張り合いがないとつまらないと思うよ。ものごとは実行してみなくちゃ。「自分がこの地に生きた」という証を残したいでしょう。だから生きている限りはやらなくちゃ!

「何を」って、大工仕事から庭木の手入れ、畑、猫や金魚の世話まで自分でやるから、私は結構忙しいんだよ(笑)。

檜葉の人は温和。人と人とのつながりも深い。隣近所も大切な人たちだよ。檜葉は、自分にとっては幸せな生活を送れる場所なんだ。ここにいると、自分の心が豊かになることを感じる。畑の野菜をもらってくれる人にも「ありがとう」と言いたい気持ちになる。こういう生活を送るためには健康であることが大切だね。周囲の人と**話して笑って、よく体を動かすことが自分の健康法**だと思うよ。



【注】皆さま、ご来場ください。 自慢話をお話し願います。



受付開始



7月某日 サポートセンター



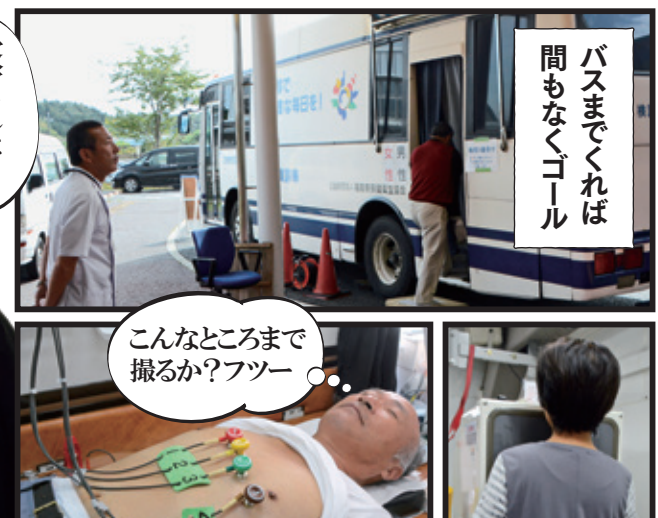
モチロンデゴザイマス イツモ本当ニ アリガトウゴザイマス



こうして、9月20日から 今年の総合検診が いよいよスタート!



8月 住民福祉課総出で 検診グッズの発送準備



今年の総合検診が終了しました。検診結果は11月中旬に郵送する予定です。お手元に届き次第、検査結果を確認してください。

からだの異常は見た目だけではわかりませんよ。年に一度は必ず、おからだのチェックが必要です。

検診結果はからだの今の状態を教えてください。

それにしても今年も、検診無事に終わってホッとしましたね〜♪

NO!

ここからが私たち保健師の本当の出番なのよ!

現在の検診はメタボリックシンドロームなのか、またはその予備群なのかを知るためのものです。

略してメタボ! 検診王進化シテイル

メタボリックシンドロームを放っておけないのは、脳卒中や心筋梗塞といった重大な病気を引き起こすリスクが非常に高いからです。

おー、こわいこわい

メタボリックシンドロームとは

- ①腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上 かつ
- ②血圧、血糖、中性脂肪のうち2つ以上で基準値を上回る場合のこと

※予備群は①に加えて、②のうちの一つでも基準を上回る場合

うーん、梅葉町の皆さん、これは問題アリですよ!

平成27年度の検診結果

梅葉町の検診結果は、福島県内や全国の同規模市町村と比較して、全般的に心配な状況が続いています。血圧や血糖、中性脂肪はどれも、基準値を上回っている率が高く、生活習慣の状況から見ても、体重が増加した方や運動をしない方が多くいらっしゃいます。

運動や食事を工夫することによって、次のことを心がけましょう。

- 腹囲を減らす
- 血圧を下げる
- 血糖を下げる



生活習慣を変えて、実はとーっても難しいんです。

カンタンそうやなくかなかな大変なの

ですが、それをお手伝いするのが保健師の仕事なんです。余計なお世話と言わないでくださいね。

生活習慣をなかなか変えられないあなたは、次のうちのどのタイプ?

Type 1

今は元気なから、別にいいんじゃない? 特に変えようとは思わない。

まずは簡単なことから始めましょう。

- ①とりあえず、1か月間、体重計に乗る。
- ②1週間、歩数計をつける。
- ③ひと口、5回以上噛む。

Type 2

変えた方がいいとは思っているけど、なかなかできないよ。

できることを見つけましょう。

- 【食生活編】
- ①ご飯を大盛り→普通盛りにする。
- ②間食の時間を決める。ただし、夜以外!
- ③お菓子、インスタント食品、お酒は買い置きしない。(安くてダメ! あきらめて。)
- 【運動編】
- ①1日当たり、今より1000歩(時間10分多く歩く。
- ②〇階以下は階段と決める。

Type 3

いろいろやってみたんだけど、続かないんだよね。

続かない状況に対処しましょう。

- ①間食を控えたいときは、逆に食事はしっかり摂る。
- ②野菜→肉、魚など→ごはんの順番に食べる。
- ③ダイエット仲間をつくる。
- ④わざわざ運動をしようとするより、家事を積極的にするなど、「こまめによく動くこと」を意識する。



冠婚葬祭、旅行、年末年始などは、普段のペースが狂うとき。食べ過ぎたら、1〜2日間は食事を軽めにしましょう。前日から調整するのも◎ですね。

健康に関するご相談、不安や悩みに関する相談等、随時受けています。気軽に役場の保健師、看護師あてにご連絡ください。

連絡先 住民福祉課保健衛生係 ☎02402336102

無理なく続けることが大切です。そして、1人よりだれかとやる方が継続しやすいので、ぜひ私たちに相談くださいね。

たとえば、「体重が1キロ減ったら、その日だけは好きなものを食べる」とか、継続するって難しいことなので、小さなゴールを作って、それが達成できたら自分にご褒美をあげてください。

相馬税務署からのお知らせ 年末調整説明会の開催について

福島県内各税務署は11月に、平成28年分年末調整説明会を予定しています。詳しくは、源泉徴収義務者あてに送付している年末調整関係書類をご確認ください。

なお、年末調整関係書類については、税務署にお届けのある住所あてに送付していますので、お手元に届いていない方につきましては、相馬税務署法人課税第一部門まで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

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。

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、右記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
②FAXの場合 FAX番号：0246-36-7142

お申し込みには、平成28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：双葉地方水道企業団施設課浄水係 ☎0240-25-5341)

平成28年度 陸上自衛隊高等工科学校生徒募集案内

自衛隊福島地方協力本部では、次のとおり学生を募集します。

募 集 項 目	陸上自衛隊高等工科学校生徒		
応 募 資 格	15歳以上17歳未満の男子(中卒又は中学卒業見込含)(年齢基準：平成29年4月1日現在)		
募 集 人 員	約260名	受 付 期 間	平成28年11月1日(火)～平成29年1月6日(金)
試 験 期 日	1次：平成29年1月21日(土) 2次：平成29年2月4日(土)		
受 験 会 場	1次試験：南相馬市労働福祉会館 2次試験：陸上自衛隊郡山駐屯地		
試 験 内 容	1次：筆記試験(国語、社会、数学、理科、英語)、択一式・マークシート(内容は中学校卒業程度)、作文(500字程度) 2次：口述試験及び身体検査		
合格通知時期	1次：平成29年1月27日(金) 最終：平成29年2月17日(金)		
入 校 時 期	平成29年4月上旬	受 験 案 内	自衛隊相双地域事務所配布しています。

■お申し込み・お問い合わせ先 自衛隊福島地方協力本部 相双地域事務所 ☎0244-23-4712

Enterprises in Naraha ④

ケイワ・ゼロエミプラント櫛葉

同社では、新工場とともに働く方を募集しています。この広報には、新工場の求人チラシを同封していますので、併せてご覧ください。

「櫛葉町への進出を検討してきたこの数年、関わりの中で、櫛葉町への思い入れがたいへん大きくなっていきます。櫛葉に貢献し、福島復興のお役に立ちたい。」

私たちといっしょに、リサイクルで美しい未来をめざしませんか？
お気軽お問い合わせください。
☎024-593-5456



概要

社 名 恵和興業株式会社
住 所 仙台市泉区西田中宇杭城山55-6
(櫛葉工場は櫛葉町大字山田岡字仲丸1番地35)
資 本 金 1000万円
従 業 員 全社79名(平成28年4月1日現在)
事業内容 窯業・土石製品製造業、建設系産業廃棄物のリサイクル



造粒再生石

線量計校正に伴う 機器回収のお願い

ガラスバッジ(Dシャトル)及び高機能累積線量計(DOSE-e)は、1年に1度校正が必要です。

これらを貸出している皆様に、町から校正のお知らせを郵送しますので、お知らせに同封してある返送用封筒で郵送していただくか、役場窓口までご持参いただけますようお願いいたします。

なお、各仮設住宅の集会所等での回収・交換も順次行う予定です。日程等の詳細は追って仮設住宅へのチラシの投函や集会所等への掲示でお知らせします。



■お問い合わせ先：放射線対策課 放射線管理係 ☎0240-23-6109

平成28年度個人事業税(2期)課税のお知らせ

個人で事業を営まれている方で、個人事業税の課税対象となる方へは、8月に納税通知書を発付しておりますが、2期分については、11月10日(木)に、納税のお知らせを送付する予定です。

納期限は、11月30日(水)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：相双地方振興局税務部課税課 課税第一チーム ☎0244-26-1126

2015年ノーベル物理学賞受賞 梶田隆章先生の講演会を開催

講演会

テーマ：「ニュートリノの小さな質量の発見」

■日時：平成28年11月27日(日) ■開演：午前10時30分(開場9時30分)

■場所：櫛葉町コミュニティセンター 大ホール

聴講を希望する方は、事前に下記までお申込みください。
(当日の受付も可能です。)

お申込み・お問い合わせ先

放射線対策課 ☎0240-23-6109

講演会参加
無料



東京大学宇宙線研究所所長
梶田 隆章 氏

第3種放射線取扱主任者講習 受講者の募集について

櫛葉町では放射線の測定、取扱いの基礎的な知識の習得を目的とし、放射性同位元素等による放射線障害の防止に関する法律に基づいた国家資格である第3種放射線取扱主任者講習を開催します。受講をご希望の方はお申込みください。

日 時 平成28年12月17日(土)～12月18日(日)

午前9時～午後5時30分

※講習は2日間となり、受講後に修了試験を行います。
※今年度の開催は今回のみとなります。

募 集 人 数 20名(募集人数になり次第締切とさせていただきます)

会 場 櫛葉町役場 3階大会議室

対 象 者 18歳以上の櫛葉町民の方

※平成23年3月11日時点で櫛葉町に住所を有した方を含む。

受 講 料 無料 ※受講料は無料となりますが、講習修了証を添付して免状交付申請をする際に3,500円分の収入印紙が必要となります。

申 込 み 開催の2週間前【12月2日(金)】までに櫛葉町放射線対策課へ電話またはメールでお申し込みください。

住所(櫛葉町、避難先)、氏名、年齢、電話番号
をご記入の上、件名を【第3種講習会受講申し込み】としてください。

当日持参物 住民票、収入印紙(3,500円分)、印鑑、筆記用具、
電卓、昼食 ※講習で使用する資料等は当日配布します。

お問い合わせ先：放射線対策課放射線管理係

☎0240-23-6109

メール：housyasen-n@town.naraha.lg.jp

休館日のお知らせ

櫛葉町サイクリングターミナル・天神岬温泉しおかぜ荘

日頃よりサイクリングターミナル、天神岬温泉しおかぜ荘のご利用、誠にありがとうございます。

このたび、下記の日程により施設内の機械設備点検をおこないますので休館といたします。今後も施設のご利用をよろしくお願いいたします。

休 館 日

11月14日(月)から11月17日(木)の4日間

対象施設

櫛葉町サイクリングターミナル「展望の宿 天神」「レストラン岬」
天神岬温泉「しおかぜ荘」



子みこし
ワッショイ

それいけ、
ちびっこアンパンマン

紅白リレー

なげっこでー！
ナラハッハッハッ

盆踊り

参加賞は
給食室手作りの
ゆず太郎の顔です

あおぞらこども園通信

いわきでの最後の運動会

— いつまでも ともだち —

10月1日、榎葉小中学校仮設体育館において、運動会を行いました。今年の運動会のサブテーマは、“いつまでも ともだち”です。

今回はいわきで行われる最後の運動会となり、来春、榎葉町で園が再開すると離れ離れになってしまうお友達もいます。「いつまでも友だち、ずっと友だち」という思いを胸に、思い出に残る運動会にしようと、競技の内容も、親子や友だち、先生たちとの絆を大切に考えられました。

当日は、在園児とその家族約100人が参加。楽しさあり、笑いあり、涙ありの一日でした。最後は、榎葉町の伝統行事である盆踊りを、来賓の方々はじめ全員で踊りました。また、盆踊りのお囃子には職員有志が参加し、いわきでの最後の運動会に華を添えました。

全員で記念写真

感謝のクリーンアップ作戦

毎年、会津美里町では 秋に「会津美里ふれあいウォーク」が開催されます。町内の史跡や美しい自然を楽しみながら参加できるウォーキングイベントです。今年は10月23日に開催され、約1300人が会津の美しい秋を満喫しました。

これに先立ち、宮里仮設住宅自治会は会津美里町への感謝の気持ちをこめて、イベントコースのクリーンアップ作戦を行いました。

清掃を行いました。同公園は「ふれあいウォーク」のスタート・ゴール会場にもなるため、隅々まで丹念にチェック。参加者はそれぞれ積極的にゴミを拾い、芝生の中や道路沿いまでさらにきれいにしました。

ふれあいウォークの参加者の皆さんに、気持ちよく歩いていただけたでしょうか。

積極的に作業！

ご協力いただいた皆さん

榎葉町からマミーすいとんを提供。大人気！

会津美里出張所からのお知らせ

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
サヤマ ケイチ	道明	北田	イガラシ ノア	洋輔	山田岡
細山 恵市			五十嵐乃彩		
サカモト シュウ	貴幸	上繁岡	ミヤモト リタロウ	法秀	波倉
坂本 悠			宮本理太郎		
ウサミ フユ	正巨	上小嶋			
宇佐神文結					

(広報ならは10月号掲載以降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
田中 哲郎	76	北田	宮本 ハル	99	波倉
堀川フミ子	86	繁岡	渡引浅治郎	87	北田
井戸川昭夫	81	上小嶋	吉田 ノブ	98	上井出
矢内トク子	75	上小嶋	大川原 俊	23	上井出
齋藤 幸子	95	下小嶋	三浦 敬	81	大谷
佐藤 悦男	82	繁岡	野澤 康高	63	山田浜
青木 善三	79	乙次郎			

(広報ならは10月号掲載以降亡くなられた方)

■9月30日現在
●世帯数 2,811戸 ●人口 7,315人(男:3,604人 女:3,711人)

個人情報の扱いは大丈夫？

マイナンバー制度における個人情報の保護は、どのような措置がとられるのでしょうか。

マイナンバー制度において個人情報は複数の保護措置がとられており、厳重に守られています。そこで、どのような保護措置がとられているのかをご紹介します。

まず、税や社会保障などの情報は分散管理されており、芋づる式に漏れることは防止されています。また、万が一、マイナンバーが漏れいしてもマイナンバーだけでは手続きはできません。マイナンバーが必要な手続きでは必ず免許証などで本人確認を行いますので、他人がなりすまし手続きを行うことはできません。また、マイナンバーで情報にアクセスできる人は法律で制限されています。

このほか通信の暗号化など、さまざまな措置が何重にも施されており、個人情報は厳重に保護されていますのでご安心ください。

秋の尾瀬を 満喫!

Information ならは スポーツクラブ

草もみじの尾瀬ヶ原
(10月2日尾瀬)

10月1日～2日、スポーツクラブでは震災前を含めて6回目の尾瀬登山、今年は初めて秋の尾瀬へ行ってきました。「三条の滝」「平滑の滝」、尾瀬を代表する二つの滝を通るコースもまた初めてでした。

天候に恵まれ、雪に閉ざされる直前の最後の輝きを見せる尾瀬を堪能しました。

三条の滝をバックに
(10月1日尾瀬)

初参加の方の声

- 初めてならはスポーツクラブの教室に参加させていただきました。1日4～5時間歩く内容だったので、ついていけるか心配でしたが、無理のないペースで楽しく歩くことができました。尾瀬の紅葉も滝もとても綺麗でした。
- 福島から群馬側への縦走を魅力に感じ、参加しました。天気が良く大変充実した軽登山になり大満足でした。
- 草もみじがとても素敵でした。来年は水芭蕉の時期に行ってみたいです。

軽登山&ウォーキング合同教室

クラブ再開後、毎年12月に開催している忘年輕登山&ウォーキング合同教室。今年は町中歩きです。町内の神社とお寺を含めたコースを歩く予定です。

去りゆく年への感謝と来たる年への願いを込めて、師走の町を一緒に歩きませんか。

- 期 日/12月3日(土)
 - 場 所/榑葉町内
 - 参加費/1,000円
 - 申 込/11月14日(月)9時から
- * いわきからバスが出ますので、ご利用ください。

栗拾いに夢中(9月24日観音沼)

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



こちらJヴィレッジ 第51回フィットネスジムです。



皆さん、こんにちは!気温が低くなってきたので、体調管理には気をつけてくださいね♪
メタボリックシンドロームに該当するお腹周りは男性85cm以上、女性90cm以上です! この数値を聞いてドキッとする方も多いのではないのでしょうか?
そこで今回は「お腹のトレーニング」をご紹介します! これまでも何度か紹介してきましたが、トレーニング種目はたくさんあります! ご紹介した中で、取り組みやすい種目から始めてみてください!

◆自宅で簡単腹筋トレーニング♪

☆クランチ

〈方法〉

1 写真①のように両手を伸ばし、顎を引いた姿勢から膝を90度ぐらゐに曲げ、足を上げます。

2 写真②のように、腹筋に力が入るところまで上体を少し起こします。

3 この動きを10回×3セットを目安に行いましょう。

※首に力が入り過ぎないように、気をつけて行いましょう!

〈ポイント〉 みぞおちとおへそを近づけるイメージです♪

写真①



写真②



目指せシックスバック!
もうメタボとは
言わせない!



☆クランチプッシュ

〈方法〉

1 写真③のように膝を90度ぐらゐに曲げて足を上げます。顎を引き両手で両膝を抑えるように上体を少し起こします。

2 両手と両膝で押し合うように力を入れます。

3 この動きを10秒間×3セットを目安に行いましょう!

※慣れてきた方は、秒数やセット数を少しずつ増やしてみましょう!

〈ポイント〉 腰背部を床に押し付けるようなイメージです♪

写真③



継続は力なり!
諦めずにできる範囲で
行いましょう!



☆ Jヴィレッジフィットネスジムよりお知らせ ☆

「運動をしたいけど何から始めていいかわからない」
そんなときはぜひ、Jヴィレッジフィットネスジムにお越しください! スタッフがお客様の目的に合わせて、丁寧なサポートをさせていただきます!!

[営業時間] 火曜日～土曜日 12:00～20:00

土日・祝日 9:00～12:00/14:00～18:00

定休日: 日曜日、月曜日(月曜日が祝日の場合は営業します)

[住 所] いわき市平上山口字小喜目作34-1

TEL0246-46-0201

Jヴィレッジ
フィットネスジム
トレーナー
鈴木 崇寛

- 出身地/ 白河市 表郷(旧表郷村)
- 好きな飲み物/ カフェオレ
- 好きな言葉/ 為せば成る、為さねば成らぬ何事も



□ 檜葉町民居住地分布(H28/9/30)

住基人口 7,315 人

【都道府県別】

居住者	
北海道地方	
北海道	12
計	12
東北地方	
青森県	2
宮城県	28
山形県	7
福島県	6,470
計	6,507
関東地方	
茨城県	212
栃木県	36
群馬県	16
埼玉県	118
千葉県	112
東京都	120
神奈川県	58
計	672
中部地方	
新潟県	48
富山県	4
石川県	1
山梨県	3
長野県	2
岐阜県	3
静岡県	12

【福島県内市町村別】

居住者	
県北地方	
福島市	37
二本松市	10
本宮市	1
桑折町	1
計	49
県中地方	
郡山市	108
須賀川市	16
田村市	6
石川町	8
玉川村	8
平田村	1
三春町	5
小野町	5
計	157
県南地方	
白河市	12
西郷村	6
矢吹町	2
計	20

居住者	
会津地方	
会津若松市	65
喜多方市	10
猪苗代町	8
会津美里町	154
計	237
南会津地方	
下郷町	5
南会津町	1
計	6
相双地方	
相馬市	4
南相馬市	12
広野町	26
檜葉町	929
川内村	1
計	972
いわき地方	
いわき市	5,029
計	5,029
県内合計	6,470

■帰町率:9.45%

■帰町者:696人 385世帯(10月4日現在)

※「居住者」は最新の住民基本台帳ベース

「帰町者」は避難指示解除前の住民基本台帳ベース

□ 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28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(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28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 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。

□ 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
9月6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
9月2日	北地区浄化センター脱水汚泥	晴	Ge半導体検出器	55	290	345
9月6日	南地区浄化センター脱水汚泥	晴	Ge半導体検出器	40	220	260

■お問い合わせ先：建設課 下水道係 ☎0240-23-6106

町長室から ⑭

10月に行われた町政懇談会について伺いました。



町政懇談会は日程が過密ですが、町長はいつも楽しみにされていますね。

懇談会では、イノシシの話題が多かったですね。

町長： 大勢の方とお話する機会はなかなかないから、生の声を聞ける懇談会はとても大切だし、いつも楽しみです。副町長や教育長、管理職も同じだね。

町長： 町が無人大った間に山から下りてきたから、イノシシのほうでは人間が後から侵入してきたと思っているかもしれない(笑)。大変多くの方が不安に思われているから、早急に対策を打ちたい。

今年の懇談会は参加者が205人と少なめで、少し残念でしたね。

町長： そうだね。2年ほど前では、会場がいっぱいになる参加者がいたからね、当時に比べれば減ってしまって、これまでのように多くの方とはお会いできなかったね。これはある意味、皆さんが差し迫った問題を抱えていたり、先が見えない状況から、少しずつ落ち着き、安定して暮らしていただいているのかなと思います。



何か印象に残ったことはありますか。

町長： 懇談会に参加していただいた方には、いつもお礼を言いたい気持ちです。それぞれお忙しいなか、町政に耳を傾けてくださり、またご意見をこちらに伝えてくださるのは、行政をあずかる立場として本当にありがたいことだと思います。すべてのご意見を真摯に受けとめました。今後は町政懇談会だけでなく、もっと住民の皆さんとお話できる機会について検討中です。

檜葉町のスケジュール

月 日	曜日	時 間	行 事	場 所
10月22日	土	7:20	福島県原子力防災訓練	檜葉町役場 大会議室
24日	月	9:00	規制庁統括官来庁	檜葉町役場 町長室
25日	火	13:30	福島県企画調整部長来庁	檜葉町役場 第3会議室
27日	木	10:30	福島民報社植栽立会	檜葉中学校
		13:30	檜葉町行政区長会議	檜葉町役場 大会議室
29日	土	9:30	檜葉町秋空散策あるこう会	檜葉町天神岬スポーツ公園
31日	月	13:30	第2回地方包括ケアシステム構築トップセミナー	郡山市中央公民館
11月1日	火	5:30	町民号(～3日)	北陸方面
4日	金	13:30	双葉地方広域管理者会議	富岡町役場郡山事務所
9日	水	13:30	第15回双葉地方広域消防職員意見発表会	葛尾村民会館大ホール
10日	木	13:30	(仮称)檜葉スマートインター地区協議会	檜葉町役場 大会議室
12日	土	11:00	檜葉町復興記念の集い	天神岬スポーツ公園
13日	日	10:00	檜葉町秋季検閲式	総合グラウンド陸上競技場
18日	金	10:00	檜葉町戦没者追悼式	コミュニティセンター大ホール
20日	日	7:45	第28回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会	白河市～福島市

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

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)	29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) (0/8)	インゲンマメ(0/1) ND	カボチャ(0/4) ND～20.53	サツマイモ(0/1) ND	ジャガイモ(0/1) ND	つまみ菜(0/1) ND		
山菜・きのこ類(100) (1/5)	マイタケ(0/2) ND (施設栽培)	マツタケ(1/1) 566.22 (野生)	ミョウガ(0/1) 15.83	フキ(0/1) 15.86			
果実(100) (1/9)	柿(0/2) 6.50～48.07	カボス(0/2) 4.41～24.54	キウイ(0/1) 14.66	栗(0/1) 20.53	みかん(0/1) 11.57	ユズ(1/1) 162.53	夏みかん(0/1) 13.50
水類(10) (0/6)	井戸水(0/4) ND	簡易水道水(0/1) ND	湧水(0/1) ND				
その他(100) (0/1)	藍(0/1) 12.43						

※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

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)

- 1 調査期間

平成28年10月4日、5日の計2日間
- 2 測定器

Na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
- 3 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

測定箇所		測定値(μSv/h)	
		地上1.0m	地上1.0cm
		今月測定値	今月測定値
旭ヶ丘地区集会所	(駐車場)	0.18	0.21
後沢地区集会所	(駐車場)	0.11	0.12
営団地区集会所	(駐車場)	0.17	0.17
大坂地区集会所	(駐車場)	0.16	0.16
大谷地区集会所	(駐車場)	0.14	0.13
乙次郎地区集会所	(駐車場)	0.15	0.17
女平地区集会所	(駐車場)	0.15	0.14
鐘突堂地区集会所	(道路)	0.15	0.14
上井出地区集会所	(駐車場)	0.12	0.12
上小堀地区集会所	(駐車場)	0.21	0.22
上繁岡地区集会所	(駐車場)	0.33	0.37
北田地区集会所	(駐車場)	0.10	0.10
才運地区集会所	(駐車場)	0.23	0.26
佐野地区集会所	(駐車場)	0.12	0.12
繁岡地区集会所	(駐車場)	0.20	0.24
下井出地区集会所	(駐車場)	0.17	0.15
下小堀地区集会所	(駐車場)	0.13	0.15
下繁岡地区集会所	(駐車場)	0.16	0.15
松館地区集会所	(駐車場)	0.22	0.21
浄光西地区集会所	(駐車場)	0.21	0.25
名古屋地区集会所	(駐車場)	0.11	0.12
波倉地区集会所	(駐車場)	0.20	0.18
萩平地区集会所	(駐車場)	0.19	0.20
前原地区集会所	(駐車場)	0.10	0.11

※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。

お問い合わせ先：放射線対策課 放射線管理係 ☎0240-23-6109

除染廃棄物仮置場の管理について

檜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28年9月30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							
						個数(個)				放射能濃度			
			平均値	最大値		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	0.14	28.0	50.2	異状なし	20,579	6,190	18	26,787	150,000	35.0	7,000	1.51
②	営団	0.17	31.0	34.1	異状なし	14,859	7,327	16	22,206	180,000	42.0	7,800	1.80
③	下繁岡	0.13	28.2	34.8	異状なし	26,269	11,903	13	38,189	130,000	30.0	7,000	1.60
④	繁岡	0.18	28.4	42.6	浸出水1.2Bq/L計測	6,877	14,121	19	21,017	280,000	65.0	12,000	2.71
⑤	上繁岡	0.14	36.9	54.9	浸出水0.85Bq/L計測	17,402	20,849	43	38,294	200,000	45.0	12,000	2.69
⑥	松館・旭ヶ丘(滝前)	0.15	28.9	30.2	異状なし	13,148	11,002	2	24,156	130,000	29.8	8,300	1.91
⑦	松館・旭ヶ丘(所布)	0.15	34.2	51.7	異状なし								
⑧	女平(1)	0.18	26.6	28.3	異状なし	7,316	6,333	20	13,669	180,000	41.0	8,300	1.90
⑨	女平(2)(中平水無)	0.16	26.3	28.0	異状なし								
⑩	下小堀(日暮国有林)	0.12	※2	※2	異状なし	4,366	438	4	4,808	130,000	30.0	4,100	0.95
⑪	下小堀(清水)	0.12	29.2	43.8	浸出水2.7Bq/L計測	32,592	5,183	4	37,783	320,000	74.0	4,700	1.07
⑫	上小堀(大師作)	0.09	24.0	29.2	異状なし	25,988	702	2	26,697	110,000	25.0	2,300	0.52
⑬	大谷(山根)	0.12	27.3	36.2	異状なし	20,146	4,187	10	24,344	180,000	40.2	5,400	1.24
⑭	大谷(山岸・仲田)	0.11	27.5	31.3	異状なし	14,662	1,216	18	15,896	170,000	39.4	3,900	0.89
⑮	上井出	0.15	29.8	37.4	異状なし	34,510	4,682	4	39,196	110,000	25.5	4,600	1.06
⑯	下井出	0.10	26.0	39.1	浸出水1.4Bq/L計測	47,131	1,285	2	48,418	150,000	34.0	2,500	0.58
⑰	前原(海法地付念田)	0.09	26.4	29.8	異状なし	67,352	471	0	67,823	48,000	11.1	1,800	0.40
⑱	山田岡	0.10	29.6	37.6	浸出水0.72Bq/L計測	38,522	1,327	12	39,861	370,000	84.0	3,000	0.70
⑲	山田浜	0.10	27.3	33.2	異状なし	49,485	738	15	50,238	430,000	99.0	1,900	0.44
⑳	北田(金堂地)	0.11	※2	※2	異状なし	15,231	195	0	15,426	100,000	22.2	1,900	0.44
㉑	北田(大道下)	0.12	27.5	34.9	浸出水0.79Bq/L計測	23,577	400	1	23,978	110,000	24.8	2,500	0.58
㉒	大坂	0.17	24.8	24.8	異状なし	2,776	631	1	3,408	120,000	26.5	5,600	1.29
㉓	乙次郎	0.16	23.9	23.9	異状なし	2,865	192	0	3,057	35,000	8.00	3,500	0.80
					計	485,653	99,372	204	585,251	430,000	99.0	5,100	1.18
※1:1mの高さで仮置場入口付近空間線量率を測定					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
※2:⑩、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

今月の一枚



NARAH Photo Gallery Vol.19

再開！

(撮影日：平成28年9月27日)

昨年までの実証栽培を経て、今年から市場に出荷される檜葉産のコメ。北田で行われていた稲刈りで撮らせていただいた一枚。実証栽培では得ることのできない喜びがあふれていました。



沿道でふくしま駅伝を 応援しませんか？

応援バスで
「ふく駅」に
行きましょう！

力いっぱい走る選手に、力いっぱいの温かい声援をお送りください。

11月20日(日)

●檜葉小中学校仮設校舎 5:00出発
●上荒川仮設住宅 5:10



※お申込は、11月14日(日)までにお電話で(☎0240-26-0808)



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 ●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

〒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

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 0242-56-2188
E-mail: misato-n@town.naraha.lg.jp



ならはXアプリ



Android



iOS



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>