

笑顔とチャレンジがあふれるまち ならは

広報

# ならは

2024 FEB. 第649号

2

●表紙PHOTO:伝統行事「とり小屋」(北田地区)

特集

令和6年 檜葉町 成人式

檜葉町のお正月 初日の出／とり小屋





# 令和6年 楢葉町成人式

1月7日、令和6年楢葉町成人式がコミュニティセンターで開催されました。  
式には20歳を迎えた18名が出席し、代表の政井優花さんへ町長から成人記念証書が  
手渡されました。  
また、青田康佑さんから「これまで支えてくれた人たちに感謝の気持ちを伝えていきたい」  
と謝辞が述べられました。  
式典後は、小学6年生時に封印したタイムカプセルを開封し、恩師と思い出話に花が咲  
きました。



皆さんの輝かしい門出を心よりお祝い申し上げます！  
20歳を迎えられた皆さん、おめでとうございます！





## こども園・ 小中学校へ お米の寄贈

地域ぐるみで有機農業に取り組んでいる『松館有機有志会』の皆様から「ぜひ学校給食で食べてください」と有機米60kgが寄贈されました。

寄贈された有機米は食育の一環として、有機農業の大切さを子どもたちに伝えながら、こども園・小中学校の給食で美味しくいただきます。ご寄贈ありがとうございます。



## 森の大切さを学ぶ

森林の役割や木材の良さ、取り扱いに関して理解を深めるために、榎葉小学校で木工教室が開催されました。

講師として、森林の大切さや役割を指導する「福島県もりの案内人」を招き、自然に関する講話もいただきました。

子どもたちは、工作やクイズなどを通して楽しく『森の大切さ』について学習しました。



## いわきFC 初めての感謝祭

12月9日、Jヴィレッジで、サッカーJ2のいわきFCが、榎葉町で初めてとなる「いわきFCホームタウン感謝祭in榎葉町」を開催しました。

監督・選手ら12人が感謝祭に登場し、子どもたちへのサッカー教室やミニゲーム、芋煮の振る舞い、サポーターが持参したユニフォームなどへのサイン会が行われ大変好評でした。いわきFCを運営するいわきスポーツクラブの大倉智社長から「感謝の気持ちを忘れず頑張ってください。次シーズンも応援お願いします。」とあいさつがありました。



## 榎葉町も 天皇杯を 応援！

12月9日、白ハトグループが運営する国立競技場の福島県榎葉町ブースで、白ハトグループの皆さんと干し芋やいもけんぴを始めとした特産品PR活動を行いました。

当日は、天皇杯JFA全日本サッカー選手権の決勝戦が行われており、両チームのサポーターからも大変好評でした。



## 海沿いを駆ける Jヴィレッジ ハーフマラソン

12月10日、Jヴィレッジハーフマラソンが開催され、全国各地から1,352人のランナーが参加しました。

この大会は、震災前に榎葉町と広野町で開催されていたマラソン大会を復興マラソンとして統合し、今回で4回目となります。

晴れ渡る空の下、ランナーのみなさんはJヴィレッジを起点とし、榎葉・広野両町を駆け抜けました。



サッカー日本代表の森保一監督がゲストとして応援に駆け付けました

## 真珠が生み出される 仕組みを解説

12月16日、榎葉町コミュニティセンターで、東京大学総合研究博物館准教授佐々木猛智氏を講師に迎え、東大教室@榎葉『バイオミネラルの教室：貝と真珠がうみだす生体鉱物』が開催されました。

当日は24名が参加し、貝が生み出すカルシウムや真珠の形成などの生物が自ら生み出す生体鉱物(バイオミネラル)について、シャコガイ等の標本をもとに説明される佐々木先生のお話しに耳を傾けていました。



## 緑の少年団 による桜植樹

12月18日、榎葉小学校で緑の少年団植樹祭が開催されました。

緑の少年団は、次世代を担う子どもたちが緑と親しみ、緑を愛し、緑を守り育てる活動を通じて豊かな人間に育っていくことを目的とした取り組みです。

当日は6年生13名が大きく育つように願いを込めて、桜の苗木を校庭に植樹しました。





## 希望の杜福祉会との 意見交流会

12月18日、町内で障がい福祉事業所ふたばの里等を運営する希望の杜福祉会の菅原隆理理事長が来庁され意見交流会を行いました。

町内の障がい福祉の現状や課題を共有し、福祉における人材不足への対応として福祉業種間や異業種間の連携交流及び活性化も必要など活発な意見交流を行いました。

ふたばの里では、材料にこだわった豆腐の製造販売も再開しておりますので、ぜひご賞味ください。



## 冬至の柚子湯を 露天風呂で

冬至の12月22日に、天神岬しおかぜ荘と道の駅ならはで、恒例となる檜葉産の柚子を使った柚子湯が行われました。

冬至に柚子湯に入ると「ひびやあかぎれなどの冬特有の肌荒れを防ぐ」、「風邪をひかない」などと言われています。オープンと同時に多くの人が訪れ、柚子のさわやかな香りの中、体を温めていました。



## 高校生による さつまいも・ゆずの商品開発

1月10日、(株)マルトと地元高校生による檜葉産さつまいも・ゆずを使った商品開発報告会が開催されました。

この企画は、ふくしま復興「檜葉町・マルトさつまいもプロジェクト」の一環で、檜葉町と(株)マルトが福島しろはとファームとともに、町内で生産されるさつまいもやゆずを使った特産品開発を通して、地元農産物の魅力とまちのにぎわいの創出を目指す取り組みです。

今回で2年目を迎え、県内5校の生徒の皆さんがさつまいもの苗植えや収穫などに参加しながら商品開発に取り組み、21品の商品販売することが決まりました。



## 大谷翔平選手 からグローブが 届いた！

1月11日、アメリカメジャーリーグで投手と打者の二刀流で活躍している大谷翔平選手から野球グローブが檜葉小学校に寄附され、そのお披露目会が行われました。

大谷選手に扮した児童らの演劇でお披露目は進められ、箱からグローブが取り出されると全校生徒から歓喜の声が上がりました。そのグローブでキャッチボールをした児童からは「ボールが取りやすく、使いやすい。みんなで休み時間などで使っていきたい」と好評でした。



## 笑店街で 新年運だめし 腕だめし

1月13日、ここなら笑店街で2024年の新春イベントが開催されました。

笑店街を利用したら引ける大抽選会や約60人が熱戦を繰り広げたe-sports大会、新年ならではの餅つき大会など多くの催しが行われ、豪華賞品の当選の瞬間や優勝者が決まった瞬間には周りから歓声が上がるほどの賑わいを見せていました。



## “無火災・無災害”を 祈願して

1月14日、令和6年檜葉町消防団出初式が総合グラウンドで執り行われました。

冬晴の下、檜葉町消防団125名、消防車両15台が集結し、龍田神社で祈願、町内パレードをした後、式典に臨みました。空気が乾燥し、町内でも火災の発生により消防団が出勤する機会がありましたので、火のもとには十分気を付けてください。



## 中学生による 能登半島地震の支援

震災の被害にあった方々を支援しようと中学生たちから提案があり、中学校全生徒が募金しました。

生徒会長の青木愛友さんから「東日本大震災で私たちは全国から助けていただいたので、今度は私たちが助けたいと思います募金を行いました」と手渡されました。

集まった募金25,298円は、社会福祉協議会を通じて被災地に送られます。





## 古代オリンピック小学校

古代オリンピック小学校を訪れ、子どもたちに橿葉町とオリンピック市のつながりを伝えるとともに、日本文化を通し交流を深めました。



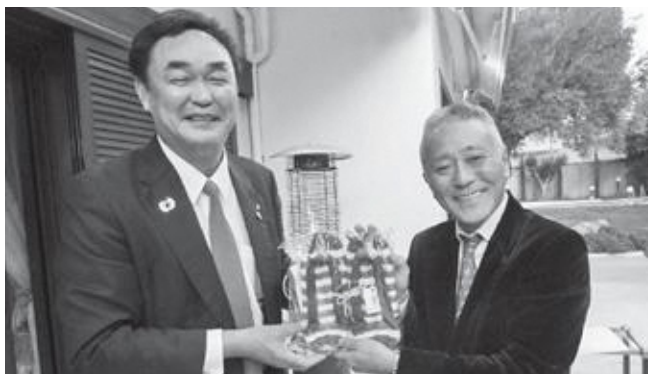
「宇宙の不思議～宇宙オリーブで結ばれるオリンピアとNARAH～」と題し、一般財団法人ワンアース 代表理事 長谷川洋一氏による授業が行われました。



「日本の伝統文化と科学実験」と題し、橿葉町地域学校協働センター センター長 猿渡智衛氏による授業が行われました。

## 在ギリシャ日本国大使館

中山泰則大使とオリンピア市の訪問報告や今後の交流についての協力を依頼しました。



## 駐日ギリシャ共和国 特命全権大使

ディミトリオス・カミツォス-ジラス大使と、この度の訪問に際し、オリンピア市長と調整いただいた御礼と、訪問状況の報告や今後の交流についての協力を依頼しました。



今後は…

お互いの友好関係を維持しながら、「産業」「教育」「文化」などの各分野において、幅広い交流に取り組んでいく予定です。

## 橿葉町とギリシャの関係

橿葉町では、令和5年11月21日から27日まで、ギリシャ共和国オリンピア市を訪問しました。

橿葉町は、東京2020オリンピックの際、ギリシャ共和国の『復興ありがとうホストタウン』となりました。

また、オリンピア市で採火したオリンピックの聖火リレーは、Jヴィレッジからスタートし、橿葉町は国内聖火リレーの最初の自治体として聖火をつなぎました。

さらには、前駐日ギリシャ共和国大使(コンスタンティン・カキュニス前大使)からギリシャのオリーブの種をいただき、その種を東北復興宇宙ミッションにより国際宇宙ステーションに飛ばし、帰還したオリーブの種を「宇宙オリーブ」として栽培したところ、4本発芽し生育しております。

このようなことから、「聖火とオリーブがつないだ交流」として、オリンピア市と友好関係を維持しながら、交流を深めていくことを目的とし訪問しました。

## ギリシャのオリンピア市ってどんなところ？



ギリシャまでは日本から飛行機を乗り継いで約14,000km(約17時間)、その首都アテネから西の約300kmのペロポネソス半島にオリンピア市は位置しています。

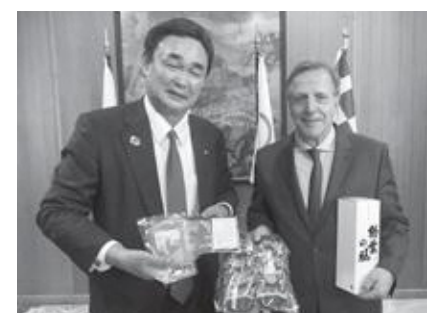
人口は約13,500人、面積は544.8km<sup>2</sup>。水が豊かで温暖な気候に恵まれ、オリーブ、イチジク、ブドウなどが栽培されています。

古代オリンピック発祥の地であり、オリンピア遺跡のヘラ神殿前ではオリンピック聖火の採火式が行われます。

## オリンピア市長と懇談



交流計画に関して、主に産業、教育、文化について意見交換を行いました。



橿葉町からのお土産として、日本酒「橿葉の風」、わらじ、藍染めハンカチ、干し芋を贈りました。



覚書



覚書締結の様子



## 檜葉町初！ キクラゲ栽培に挑戦!!!

株式会社福島アグリは、檜葉町初の「キクラゲ」栽培にチャレンジ！乾燥キクラゲを中心に今話題の「生キクラゲ」も製造・販売予定です。

齋藤茂樹さんは「カルシウムやビタミンDも豊富に含まれていますので、ぜひキクラゲを食生活に取り入れて欲しい!」とおっしゃっていました。



※画像はイメージです



福島アグリ代表  
齋藤茂樹さん



体に良いキクラゲを育ててみませんか？一緒に働いてくれる仲間を募集中です!!!  
株式会社福島アグリ(檜葉町下繁岡字赤粉2-1) 代表取締役 齋藤茂樹 ☎0240-25-8474

## 今月のアグリチャレンジ! ~JA福島さくら檜葉町甘藷生産部会~ 『檜葉町甘藷生産部会員』大募集!!!

JA福島さくら檜葉町甘藷生産部会は令和2年12月に設立され、昨年は部会員45名が23ha作付けし、約380トンの甘藷を生産しました。

町は引き続き関係機関と連携し、収量アップと農業者の所得向上に向けてサポートしていきます。

甘藷栽培に興味のある方や甘藷部会への加入申込み等に関するご相談は、JA福島さくら甘藷生産部会事務局及び檜葉町農林水産課まで、ご連絡願います。

【申込期限: 令和6年2月29日】

◆JA福島さくら甘藷部会事務局

☎0240-22-5415

◆檜葉町農林水産課

☎0240-23-6104



### 農業者の皆さまへ ~農薬の適正使用の徹底について~

- 農薬を使用する際は、商品ラベル等を十分確認し使用基準を守りましょう。
- 生産履歴には農薬の使用年月日や使用量(希釈倍数)を正確に記録しましょう。
- 近隣農業者と情報交換する等、農薬飛散(ドリフト)の防止に努めましょう。



### 収量アップで経営安定! ~檜葉町甘藷栽培支援事業~

#### 作付奨励金

令和4年産までは作付面積に応じて奨励金を交付していましたが、令和5年産から作付面積+収量(反収)の割合も作付奨励金の算定基礎に加わりました。

#### 農業機械・パイプハウス補助金

檜葉町甘藷生産部会に加入し、町内で甘藷栽培を行った方を対象に、甘藷栽培用の農業機械やハウス購入にかかる事業費用(上限100万円)の3/4を補助します。



『宙わたる教室』  
伊与原 新/著(文藝春秋)



『赤いめんどり』  
アリソン・アトリー/作、青木由紀子/訳  
(福音館書店)

貧しくても心ただし  
おばあさんと、働きもの  
で気高い小さなめんど  
りの深い友情をえがい  
た物語です。

### 『宙わたる教室』 (一般図書)

伊与原 新/著(文藝春秋)

物語の舞台は東京・新宿にある都立の定時制高校。そこにはさまざまな事情を抱えた生徒たちが通っていました。読み書きに困難がある学習障害をもつ21歳の岳人、夫婦でフリーピン料理店を営むアンジェラ、自律神経の病気で不登校になりこの高校に進学した佳純、中学を卒業してすぐ集団就職で東京

開室時間: 午前9時~午後5時  
休室日: 2月5日(月)、12日(月・休)、  
19日(月)、23日(金・祝)、  
26日(月)、3月4日(月)



へ出てきた70代の長嶺。「もう一度学校に通いたい」という思いで集まった生徒たちは、理科教師の藤竹とともに科学部を結成し、火星のクレーターを再現する実験をはじめます。目標はこの研究を学会で発表すること。諦めそうになったとき、立方向かう勇気をくれる青春科学小説です!

### 『赤いめんどり』 (児童図書)

アリソン・アトリー/作、青木由紀子/訳  
(福音館書店)

ある寒い晩、ひとりぼっちのおばあさんの家にやせこけた赤いめんどりがやってきます。おばあさんはめんどりを迎え入れ、追いかけてきたもの悪い飼主からも守ってやりました。賢くて働きものめんどりのおかげで、おばあさんの暮らしは少しずつ豊かになっていきます。ふたりはよりいそいそしく暮らしていましたが、ある日おばあさんをねたんだ、もとの飼い主がまたあらわれて、この不思議なめんどりが起こす奇跡とは?

### 新 著 図 書

#### 【一般図書】

- 『一冊でわかる平安時代』  
大石学/監修(河出書房新社)
- 『子育て六法』  
高橋麻理/著(日東書院本社)
- 『福島からの手紙』  
関礼子/編(新泉社)
- 『豆乳』ウーウェン/著(主婦と生活社)
- 『なれのはて』  
加藤シゲアキ/著(講談社)
- 『夜明のはざま』  
町田そのこ/著(ポプラ社)
- 『一高生が見た関東大震災  
100年目に読む、現代語版 大震の日』  
木戸崇之、竹田亮子/編(西日本出版社)

#### 【児童図書】

- 『じぶんでよめるそらずかん』  
成美堂出版編集部/編著(成美堂出版)
- 『14歳からの映画ガイド』  
河出書房新社/編、朝井リョウほか/著(河出書房新社)
- 『願いがかなうぽかぽか魔法』  
あんびるやすこ/作(ポプラ社)
- 『エビフライのしっぽたべようクラブ』  
平田昌広/作(文研出版)
- 『エゾナキウサギ』  
佐藤圭/写真・文(文一総合出版)
- 『きょうりゅううんどうかい』  
たしろちさと/作(小学館)
- 『パッチワーク』  
コリーナ・ルーケン/絵、マット・デ・ラ・ペーニャ/文(岩波書店)

【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(月曜・祝日休館)



# おうちで **ならいざっふ**

## ヒートショックにご用心。

暦の上では立春を迎える2月ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さ対策は万全でお過ごしですか？  
 今回は、このような時期に気を付けてもらいたい「ヒートショック」についてお伝えします。色々な場面で  
 聞きする機会が多いかもしれませんが、復習の意味も込めてご覧ください。



### あなたの「ヒートショック危険度」をチェック！

まずは、あなた自身の「ヒートショック危険度」をチェックしまし  
 しょう。

右の10項目のうち、あてはまる項目はいくつ  
 ありますか？

当てはまる項目が多い  
 ほど危険度が高いと言え  
 ますが、5項目以上あては  
 まった場合には、「ヒート  
 ショック予備軍」です。



- ① メタボ・肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症・心臓病・呼吸器疾患がある
- ② 自宅の浴室に暖房設備がない
- ③ 自宅の脱衣室に暖房設備がない
- ④ 一番風呂に入ることが多い
- ⑤ 42度以上の熱い風呂が大好き
- ⑥ お酒を飲んだ後に入浴することがある
- ⑦ 浴槽に入る前のかけ湯をしない
- ⑧ シャワーやかけ湯は肩や身体の中心からかける
- ⑨ お風呂の前に水やお茶などの水分をとらない
- ⑩ 一人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る

### ヒートショックって？

それでは、そもそもヒートショックとは何でしょうか。  
 ヒートショックとは、「急激な温度の変化によって、身体がダメージ  
 を受けること」です。例えば、気温の低い屋外から暖かい屋内へ  
 の移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などにより、血圧が  
 大きく変動して、失神・心筋梗塞・脳梗塞の引き金となってしま  
 います。

特に、冬場の入浴時にヒートショックが起こりやすいことが知  
 られており、その仕組みは右の図のように、入浴に伴う温度差が  
 血圧を上下させてしまうことが原因です。



### ヒートショックから身体を守るために…

ヒートショックを防ぐために、どのような工夫や対策があるでし  
 ょうか。

今回は、急激な血圧の変動を防ぐことに効果的だと思われる  
 いくつかの方法をお伝えします。もしかしたら、既に実践している事  
 柄もあるかもしれません。

この他にも、同居する家族がいる場合には、入浴する前に家族へ  
 一声かけてから入る、というのも良いと思います。

ちなみに、10度以上の温度差があると、血圧は30～50以上も変  
 動すると言われています。温度差には本当に気を付けてください。

- ① 暖かい部屋と脱衣所の温度差を少なくする。
- ② 湯船の温度は41度以下、浸かる時間は10分まで。
- ③ いきなり湯船に入らず、かけ湯をしてから湯船に入る。
- ④ かけ湯は足先からお湯をかけて、心臓への負担をかけないように注意。
- ⑤ 湯船から出るときは、ゆっくり立ち上がる。
- ⑥ 入浴後は、浴室内で身体水分を拭き取る。
- ⑦ 入浴の前後にコップ1杯の水を飲む。
- ⑧ 食後1時間以内の入浴は避ける。



坂本保健師

お家の中での対策を色々ご紹介しましたが、外出時にも危険は潜んでいます。  
 寒い朝に外出するときや、外出先から帰宅するときにも注意が必要です。外出する際  
 には、肌をできるだけ覆って、冷たい外気に肌が触れないようにしましょう。とりわけ、首元  
 を外気に触れさせないことが大切です！ マフラーは、外出時のヒートショックを防ぐため  
 の手軽な方法です。

あおぞらこども園では、

【げんきなこども・やさしいこども・がんばるこども】

の教育・保育目標に向けて、

様々な特色ある取り組みを行っています。

あおぞら  
こども園 通信

### もちつき

最近、家庭では見かけることが少なくなった「うす」と「きね」を使ったもちつきを  
 行いました。

千本ぎねでお友だち同士「よいしょ！ よいっしょ!!」と声を合わせ、きねの重さを  
 感じたりお餅の感触を楽しんだりしながらつきました。

出来上がったおもちは、みんなの健康を願って、鏡もちや色とりどりのもち花を  
 作って飾りました。



### かるたとり

文字や数に関心を持ち始め「かるた  
 とり」を楽しんでいます。

勝ち負けの嬉しさや悔しさも良い経験  
 です。

「今日は何枚とれるかな？」



### クリスマス会

こども園にサンタさんがやってきま  
 した。サンタさんの登場に子どもたちは  
 びっくり!!

お菓子のプレゼントを一人一人いただき、  
 うれしい一日となりました。

サンタさんありがとうございました



あおぞらこども園 ☎0240-26-0808

あおぞらこども園Instagram <https://www.instagram.com/naraha.kodomoen/>





## 寒い時期こそプールで運動しよう!!

まだまだ寒い日が続いていますね。  
こんな時期だからこそ、積極的にプールで運動してみませんか?  
「え〜〜? 寒い時期にプール?」と思う方もいるかと思いますが!  
この時期だからこそプールでの運動が体に良いことと  
気づいてもらえるチャンスなんです。  
以下に掲げる水の4つの特性を理解の上、お部屋の中で縮こまっていないで、  
ならはスカイアリーナの温水プールで積極的に運動しましょう!



### 水の特性

#### 浮力

プールの中で腰まで水につかると、体重の約50~60%、胸までで約30%、肩まで浸かると約10%まで負荷が減ると言われています。このことにより、腰や膝などの関節に痛みや不安を抱えている方でも、比較的安全に運動することが出来ます。



#### 抵抗

水の密度は空気の約800倍。  
水中では地上と比較して、からだを動かす際に大きな抵抗がかかります。そのため、同じような動きをした場合、筋肉に大きな負荷を掛けることが可能となります。  
また、浮力と抵抗の兼ね合いにより、胸から肩の辺りまで浸かっていると、体がフワフワした感覚をおぼえると思います。この状態で歩くと、バランスを取ろうと体が反応し、体幹の筋肉も活性化しやすくなります。

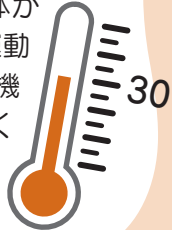
#### 水圧

水圧は、深いところほど強くなるので、それが良い影響を体に与えてくれます。  
立った状態であれば、上半身よりも下半身、太ももよりもふくらはぎといったように水圧は増えていきますので、足先の血流が心臓に戻りやすくなり、血液循環がよくなります。老廃物も流れやすくなり、むくみ解消にも役立ちます。胸郭にも水圧がかかるなかで運動することにより、呼吸筋も鍛えられます。



#### 水温

水温はおよそ30℃に保たれております。水は空気に比べて熱伝導率(熱が高温部から低温部への伝わりやすさ)が高く、体温が奪われやすく、それを維持するために熱を発生させる働きがあります。このことにより、プールから上がった後しばらくの間は、体が温まった状態が続きます。水中で運動することは自律神経を整え、免疫機能の向上により、風邪をひきにくくなるなどの、健康増進につなげることが出来るでしょう。



※具体的な運動内容については次号以降お伝えしていきます。

お問い合わせ先／ならはスカイアリーナ ☎0240-23-7966



#### イベント結果報告

##### 【第3回子ども交流野球大会】

第3回子ども交流野球大会を12月2日(土)、3日(日)の2日間、ポニーリーグNARAHARA STADIUM、ポニーリーグナラハフィールドで開催しました。全12チームが参加し、白熱した試合が展開され、球場では、檜葉町の特産品であるマミーすいとんが振舞われるなど楽しい交流野球大会になりました。

[優勝] 郡山TMTベースボールクラブ [準優勝] 須賀川軟式ルーキーズスポーツ少年団

郡山TMTベースボールクラブ



須賀川軟式ルーキーズスポーツ少年団

##### 【檜葉町集団対抗ソフトバレーボール大会】

町民の交流を深めるため、毎年集団対抗の競技を4種目開催しています。12月9日(土)は、集団対抗ソフトバレーボール大会を檜葉小学校体育館で開催しました。参加者は1ゲームごとにメンバーを替え、全員と交流することができました。誰でも楽しめるスポーツですので、ご興味のある方は是非次回ご参加ください。



##### 【フライングディスクゴルフ体験教室】

フライングディスクゴルフ体験教室は、12月17日(日)にJヴィレッジ全天候型練習場で行われ、子どもから大人まで38名が参加し、前半はニュースポーツであるフライングディスクゴルフの指導を受け、後半は実践的なコースをまわりました。最初はなかなか上手く飛ばせませんでしたが、体験するにつれみなさん上達し、コースをまわりながらスコアをつけ競技を楽しんでいました。休憩中には、吉本芸人のキャプテン★ザコ(キャベツ確認中)さんによるバルーンアートが行われ、会場を盛り上げました。



#### 3月のイベント情報!!

##### 第2回NSC地域交流ゴルフ大会

[開催日] 3月9日(土) [場所] JGMサラブレッドカントリークラブ(スループレー)  
[プレー費] 9,800円 [参加費] 会員: 2,000円 非会員: 3,500円  
※プレー終了後、プレー費と合算での支払いとなります。  
※お昼軽食有り カレーライス・お蕎麦・牛丼注文できます。(別途500円、20分程度の休憩)  
[申込期間] 2月5日(月)~2月29日(木)

##### 3月の軽登山・ウォーキング

[開催日] 3月9日(土) [行先] 茨城県・つくば市  
軽登山: 筑波山(877m) ウォーキング教室: 筑波山(梅まつり) 四季の道  
[参加費] 4,000円 [申込期間] 2月13日(火)~3月1日(金)



お問い合わせ・お申込み先

(一社) 檜葉町スポーツ協会(ならはスカイアリーナ内)

☎0240-26-0076 FAX0240-23-6047 E-mail: sports-n@helen.ocn.ne.jp



## 相馬税務署からのお知らせ

## ①確定申告はとっても便利なスマホからがおすすめです！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、お手持ちのスマートフォン・タブレット等で、ご自宅から所得税の確定申告ができます。

## ◎スマホ申告の便利機能

- ・青色申告決算書や収支内訳書の作成も入力可能！！
- ・給与所得の源泉徴収票をスマホで撮影するだけで自動入力！！

確定申告書等  
作成コーナー▶



詳しくは [国税庁ホームページ https://www.nta.go.jp](https://www.nta.go.jp)

## ②令和5年分の所得税等の確定申告書作成会場について

令和5年分の所得税（及び復興特別所得税）、消費税（及び地方消費税）及び贈与税の確定申告期における申告書作成会場は、次のとおり開設する予定です。

■開設場所／『相馬市振興ビル6階』 相馬市中村字塚ノ町65-16

■開設期間／2月16日（金）から3月15日（金）《土・日・祝日を除く》

■受付時間／9:00～16:00

詳しくは [国税庁ホームページ https://www.nta.go.jp](https://www.nta.go.jp)

## ③「決算のしかた」の説明動画について

国税庁では、確定申告のための決算の方法・注意点等を説明する動画「決算のしかた（青色申告編・白色申告編・農業所得編）」をYouTube国税庁動画チャンネルに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

国税庁動画 決算 検索

◎お問い合わせ先／相馬税務署 ☎0244-36-3111

## 住民税の申告・所得税の申告相談受付のお知らせ

令和6年度住民税の申告（令和5年1月1日から令和5年12月31日までの1年間に生じた収入の申告）及び所得税の申告相談受付を次の日程で行います。

## ■受付期間

2月16日（金）～3月15日（金）9:00～15:30まで

※3月13日（水）、3月14日（木）は18:00までの受付となります。

※最終日3月15日（金）は、正午までの受付となります。

※期間中の土日祝日の受付は行いません。受付期間を過ぎると町では所得税の申告相談を受けることができなくなり、税務署受付となりますので、ご注意ください。

## ■会場

檜葉町コミュニティセンター大会議室

## ■注意事項

○相談受付期間中は大変混み合いますので、営業、農業、不動産等の各種事業主の方については、あらかじめ収支内訳書を作成の上お時間に余裕をもってご来場ください。

○所得の申告は行政サービスや各種手続きの基礎資料となるため、所得税の申告（確定申告）が不要の方（収入のなかった方、ご家族の扶養に入っている方など）であっても、「収入がなかった」旨の住民税の申告をする必要があります。

※期間内に住民税の申告がなかった場合、所得不明（未申告）の扱いとなり課税証明や所得証明が発行できません。また、本人を含む同じ世帯内に所得不明（未申告）の方がいますと、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料・保育料・住宅使用料・児童手当・就学援助などの料金算定や申込・給付などに影響が出る可能性があります。

※申告受付期間後に住民税の申告をされた場合、これらの税（料）金や給付に対して追加徴収や払い戻しが発生する可能性がありますので必ず期間内に住民税の申告をするようお願いします。

※また、過去に遡って住民税の申告内容を修正した場合、住民税額その他、国保・後期・介護・住宅使用料などの金額や給付にも影響を及ぼす場合がありますので申告内容はお間違えの無いようお願いします。

○収入がなかった方や年金収入のみだった方、申告の必要・不要の判別が不明である方については、電話での申告・相談が可能ですので、町民税務課までご連絡ください。

◎お問い合わせ先／町民税務課 ☎0240-23-6101

ならは脱炭素隊

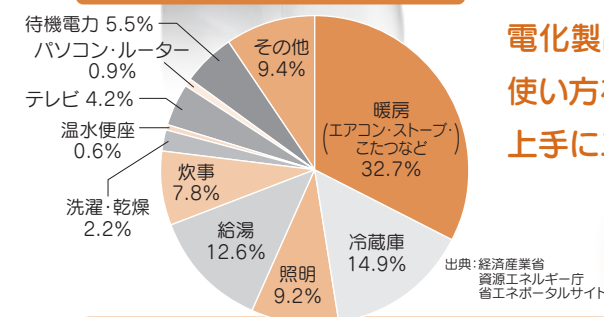
## 未来守る人ジャー

～2月は冬の省エネ月間です～



作戦 29 「冬の節電で地球もおサイフも救う！」大作戦

家庭における電気の使用割合（冬季の1日間）



寒い冬はエネルギーの使用量が増える季節です。電化製品の利用をガマンするのではなく、使い方を工夫することで、使い勝手はそのままに、上手にエネルギーを削減しましょう！

## 節電のためにできることはたくさんあるよ！

## お風呂

- お湯の出しすぎに注意し、シャワーの時間は短くする。
- 間隔を開けずに入浴する。

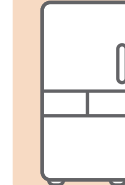


## 暖房

- 着るものを工夫して、設定温度を控えめにする。
- 暖まった空気をサーキュレーター等で循環させる。
- こまめにフィルターの清掃をする。



## 冷蔵庫



- 冷やしすぎない。
- 扉を開ける時間を短くする。
- 食品を詰め込みすぎない。

## 照明



- 不要な照明は消す。
- みんなで一部屋に集まる。

## 「減らす」だけじゃない節電

洗濯機や食洗器の利用を電気代の安い深夜電力の時間帯に「ずらす」ことで、電気料を節約することができるよ。ほかにも、家電を買い替える時には、省エネ型製品や高効率給湯器へ「切り替える」ことでさらなる節電効果が得られるよ。

## おサイフと地球にやさしい「省エネ」でゼロカーボンへ一歩前進

お問い合わせ先／ならは脱炭素隊（くらし安全対策課） ☎0240-23-6109



## 『第3回東大教室@檜葉 いん石の教室:星のカケラが語ること』を開催します

いん石は、いったいどこから来て、何でできているのでしょうか?そして、それらを調べると何がわかるのでしょうか?地球のあちこちにいん石や衝突クレーターの岩石を採りにいく話や、実際にいん石標本に触れてもらうことを交えながら、いん石が語ってくれる太陽系46億年の歴史を紹介します。合わせて、『大地とまちのタイムライン』で展示されているいん石についても、現場でくわしい解説を行う予定です。

■講師/三河内 岳 東京大学総合研究博物館教授  
(専門分野/惑星物質科学・鉱物学)

■日時/2月17日(土) 13:30~15:00

■会場/檜葉町コミュニティセンター ホワイエ  
※入場無料。生涯まなび課まで電話にてお申し込みください。

●お問い合わせ先/生涯まなび課 ☎0240-25-2492



火星隕石顕微鏡写真



月隕石

## 檜葉町長選挙における立候補予定者説明会について

任期満了に伴う檜葉町長選挙を、4月9日告示、4月14日投開票日として執行いたします。

つきましては、檜葉町長選挙に立候補を予定している方を対象に、届出と選挙運動等についての説明会を開催します。

●お問い合わせ先/檜葉町選挙管理委員会 ☎0240-23-6100

■日時/2月28日(水) 13:30から

■場所/檜葉町役場3階 大会議室

■出席者の範囲/立候補予定者及び選挙運動  
従事予定者として合計2名以内

## 檜葉町長選挙における期日前投票立会人の募集について

選挙の日程

■告示日/4月9日(火)

■期日前投票/4月10日(水)~4月13日(土)

■投開票日/4月14日(日)

檜葉町長選挙が上記の日程で行われます。

そこで、町選挙管理委員会では期日前投票立会人を募集しています。

次の二つの要件に該当し、立会人を行いたい方は、選挙管理委員会にご連絡をお願いします。

①町の選挙人名簿に登録されている方

②長時間の投票立会が可能な方  
期日前投票時間/8:30~20:00

立会人の報酬

期日前投票立会人 9,500円

※上記金額から所得税を源泉して支給されます。

●お問い合わせ先

檜葉町選挙管理委員会 ☎0240-23-6100

## ならは3.11・つなぐ・未来。

震災の経験を語り継ぎ、その教訓を防災の力として次の世代へつなぐ催しです。

■内容/住民によるトークセッション、  
子供たちの防災体験学習の成果発表、防災クロスロード

■日時/3月10日(日) 13:00~15:00

■場所/檜葉町コミュニティセンター

ここなら笑店街に献花台を設けます。

お花は会場に用意しております。

■場所/ここなら笑店街 中央広場

■日時/3月11日(月)

10:00~18:00

日没後にキャンドルを灯します。

●お問い合わせ先

くらし安全対策課 ☎0240-23-6109



## 障がい者控除対象者 認定書について

所得税や住民税を申告する際に、要介護1~要介護5に認定されている方は、介護度により『障害者控除』を受けることができます。

町では、対象者の方へ、障がい者控除対象者認定書を1月下旬に発送しておりますので、所得税や住民税の申告をする際に提示してください。

なお、令和5年中(1月~12月)にお亡くなりになられた方につきましても、控除の対象となりますので、障がい者控除対象者認定書の発行を希望する場合、下記連絡先までお問い合わせください。

●お問い合わせ先

保健福祉課 介護保険係

☎0240-23-6102

## 国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険の免除証明書について

現在、東日本大震災の特例措置として国民健康保険、後期高齢者医療及び介護保険利用者の免除措置がされています。この免除措置は、下記の「国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険の保険税(料)・一部負担金が段階的に震災前の負担に戻ります」のスケジュールのとおり実施されます。

対象となる方には、新しい有効期間の免除証明書をお送りします。

■郵送先

■国民健康保険:世帯主宛

■後期高齢者医療・介護保険:個人宛

■有効期間

3月1日~7月31日

※令和6年7月31日までに75歳になられる方については、後期高齢者医療保険に加入となるため、国民健康保険の免除証明書の有効期間が75歳の誕生日の前日までになっています。

■対象者

①平成23年3月11日に被災地に住民票があった方

②平成23年3月11日に檜葉町に住所があった世帯に所属している方

※①か②のどちらか満たす方

■所得による条件

■国民健康保険

世帯における国民健康保険加入者の合計所得が600万円以下

■後期高齢者医療

世帯における後期高齢者医療被保険者の合計所得総所得金額等から43万円を差し引いた額の合計が600万円以下

■介護保険

被保険者個人の合計所得金額から長期譲渡所得・短期譲渡所得の特別控除分を控除した金額が633万円以下

※所得が未申告の世帯には発行できませんので、必ず所得の申告を行ってください。

## 国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険の保険税(料)・一部負担金が段階的に震災前の負担に戻ります

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きまして、国の決定に伴い、檜葉町では下記のとおり、震災前の負担に戻ります。



| 項目 \ 震災前の負担に戻る時期 | 令和5年度 | 令和6年度 | 令和7年度 | 令和8年度  |
|------------------|-------|-------|-------|--------|
| 保険税(料)           | 全額減免  | 1/2減免 |       | 減免終了   |
| 一部負担金(利用者負担)     | 全額免除  | 全額免除  | 全額免除  | (全額負担) |

※一部負担金(利用者負担)の減免措置は、令和8年3月末で終了します。

●お問い合わせ先

国民健康保険税に関すること ..... 町民税務課 ☎0240-23-6101

国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険に関すること ..... 保健福祉課 ☎0240-23-6102

## 令和6年度から介護保険料及び後期高齢者医療保険料の年金からの特別徴収が始まります

令和6年10月より、減免措置に基づき年額の1/2の負担が生じる介護保険料及び後期高齢者医療保険料について、原則、年金からの天引きとなる『特別徴収』を開始します。

不明な点等がございましたら、担当までお問い合わせください。



令和6年度 特別徴収が始まる方の算出方法

| 納付方法   | 令和6年度は        | 特別徴収        |         |        |
|--------|---------------|-------------|---------|--------|
| 納付・徴税額 | 年間保険料(介護・後期)が | 年間保険料×1/2÷3 |         |        |
| 徴税月    | 1/2減免         | 令和6年10月     | 令和6年12月 | 令和7年2月 |

令和7年度 特別徴収2年目の算出方法

| 納付方法   | 特別徴収(仮徴収) |        |        | 特別徴収(本徴収)      |         |        |
|--------|-----------|--------|--------|----------------|---------|--------|
| 納付・徴税額 | 令和7年2月と同額 |        |        | (年間保険料-仮徴収額)÷3 |         |        |
| 徴税月    | 令和7年4月    | 令和7年6月 | 令和7年8月 | 令和7年10月        | 令和7年12月 | 令和8年2月 |

●お問い合わせ先/保健福祉課 ☎0240-23-6102



## 檜葉町農業委員・農地利用最適化推進委員の募集について

檜葉町農業委員会では、現行の農業委員と農地利用最適化推進委員の任期が令和6年7月7日で満了となるため、候補者を下記のとおり募集します。

### 農業委員会とは

農業委員会は、その主たる使命である「農地等の利用の最適化(担い手への農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進)の推進」を中心に、農地法に基づく農地の売買・貸借の許可、農地転用案件への意見具申など、農地に関する事務を執行する行政委員会として、市町村に設置している組織です。

|         | 農業委員                                                                           |                 | 農地利用最適化推進委員                                                                                     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 任 期     | 令和6年7月8日～令和9年7月7日(3年間)                                                         |                 | 農業委員会が委嘱した日(7月上旬)～令和9年7月7日                                                                      |
| 募 集 人 数 | 8名                                                                             |                 | 9名(担当地区割りあり)                                                                                    |
| 報 酬     | 会 長                                                                            | 会長職務代理者         | 農業委員・農地利用最適化推進委員                                                                                |
|         | 年 額<br>246,000円                                                                | 年 額<br>223,000円 | 年 額<br>213,000円                                                                                 |
|         | ※活動実績等により、上記の金額に能率給が加算されます。                                                    |                 |                                                                                                 |
| 主な職務内容  | 毎月の委員会総会に出席し、農地の権利移動の許可等について審議・決定等を行います。また、農地利用最適化推進委員と連携し、農地パトロール等の現場活動も行います。 |                 | 担当地区において、農業委員と連携して遊休農地の発生防止・解消のための農地パトロールや担い手への農地集積の推進のための農地の貸し手・借り手の掘り起しなど、主に地域に密着した現場活動を行います。 |

### ■募集期間

2月16日(金)から3月15日(金)まで

### ■推薦及び応募方法

個人による推薦(個人3名以上からの一般推薦)・団体又は法人による推薦(団体推薦)・自ら応募(一般応募)の3種類の方法があります。

募集要領に添付の推薦・応募様式に必要な事項を記入の上、提出してください。(郵送可)

※窓口を持参する場合は、役場開庁日の8:30～17:15までとなります。

募集要領及び推薦・応募様式など詳細は檜葉町農業委員会事務局窓口のほか、檜葉町ホームページをご覧ください。

●提出先・お問い合わせ先／〒979-0696 檜葉町大字北田字鐘突堂5番地の6

檜葉町農業委員会事務局 ☎0240-23-6104

## 赤粉・中満分譲地絶賛販売中！

町では、下記地区の分譲地を販売しています。新築をご検討されている方  
や興味のある方は、気軽にご相談ください！

### ○赤粉地区 8区画

| 番号 | 面積      | 金額         |
|----|---------|------------|
| ①  | 666.03㎡ | 8,325,375円 |
| ②  | 408.75㎡ | 5,109,375円 |
| ③  | 482.34㎡ | 6,029,250円 |
| ④  | 512.14㎡ | 6,405,125円 |
| ⑤  | 415.26㎡ | 6,021,270円 |
| ⑥  | 408.71㎡ | 5,926,295円 |
| ⑦  | 421.97㎡ | 5,988,065円 |
| ⑧  | 421.53㎡ | 6,407,256円 |



### ○中満地区 5区画

| 番号 | 面積      | 金額         |
|----|---------|------------|
| ①  | 523.29㎡ | 9,533,888円 |
| ⑧  | 510.00㎡ | 9,152,820円 |
| ②③ | 477.55㎡ | 8,366,400円 |
| ②④ | 477.55㎡ | 8,364,475円 |
| ②⑤ | 477.44㎡ | 8,676,850円 |



●お問い合わせ先／建設課 建築住宅係 ☎0240-23-6106

## 路上プロレス開催

11月に天神岬スポーツ公園で開催し、大好評を得た『路上プロレス』が、今度はならはスカイアリーナで開催します。DDTプロレスリング所属の檜葉町移住促進PR大使(非公式)の小嶋斗偉選手が参戦を予定しておりますので、ぜひお越しください。※ケガなどにより出場者は変更の可能性があります

■日時／3月3日(日) 13:00開場 14:00試合開始

■場所／ならはスカイアリーナ 観戦無料

■主催・共催／一般社団法人ならはみらい、合同会社オートラベス、檜葉町

●お問い合わせ先

一般社団法人ならはみらい／合同会社オートラベス ☎0240-23-6271 メールアドレス ov1isobe.yumi@gmail.com

## 檜葉産の米の直売について

JA福島さくら檜葉支店では、町内産お米の美味しさを知っていただき、消費拡大を目指すため毎月お米の直売を行っております。直売されるお米は、檜葉町



カントリーエレベーターで管理され品質を向上させたお米で、いつ食べても変わらない美味しさを味わえます。ぜひご家庭でご賞味ください。

### 【お米の直売】

■日 時／3月1日(金) 10:00～12:00

■会 場／JA福島さくら檜葉支店

■販売内容／[品種]コシヒカリ、天のつば  
[重量]玄米30kg(袋体)

■注 文／事前にJA福島さくら檜葉支店へお電話で注文をお願いします。

■注文締切／2月20日(火)まで

●お問い合わせ先

JA福島さくら ☎0240-25-3131

## 狩猟免許・猟銃等取得の補助事業について

町では、狩猟活動に従事する担い手を確保するため、狩猟免許取得にかかる費用や猟銃の購入等にかかる費用を助成しています。令和5年度中に新たに狩猟免許や猟銃等所持許可を取得された方は農林水産課までご相談ください。

### ■助成対象免許・許可

- ・わな猟免許
- ・第一種銃猟免許
- ・第二種銃猟免許
- ・猟銃等所持許可

### ■申請期限

令和6年3月15日まで

### ■その他

申請の条件など、詳しくは農林水産課にご相談ください。

●申請窓口・お問い合わせ先

農林水産課 ☎0240-23-6104

## 「ファミリー・サポート・センター養成講座」開催のお知らせ

震災以降休止していた檜葉町ファミリー・サポート・センターを、令和6年4月の活動再開に向け準備を進めています。

ファミリー・サポート・センターの提供会員(子育て支援をする方)は、全過程(2日間)の受講をお願いします。その他にも、子育てに関する知識を深めたい方、子育て支援に興味のある方など、地域の方々のご参加をお待ちしております。

■日 時／2月10日(土)、17日(土) 9:30～16:00

■会 場／檜葉町保健福祉会館 1階大会議室(檜葉町大字北田字鐘突堂5-5)

■講 師／小児科医、保健師、保育士、救急救命士、栄養士等の各専門分野の有識者

■内 容／保育の心、心の発達について、体の発育と病気、小児看護の基礎知識  
安全・事故、子どもの世話、子どもの遊び、子どもの栄養と食生活  
ファミリー・サポート・センターについて

■受 講 料／無料

■募集人数／30名(※定員になり次第、締め切らせていただきます。)

■申込方法／お電話または檜葉町保健福祉会館窓口にてお申し込みください。

●お申込み・お問い合わせ先／檜葉町社会福祉協議会 檜葉町ボランティアセンター

☎0240-25-4157(平日 8:30～17:15)

## 突然の災害で水に困らないために

水道は、生活にかかせないライフラインですが、ひとたび被災すると、多くの人が断水の影響を受けます。また、復旧には途方もない時間と労力がかかります。

水は暮らしに欠かせないものです。日ごろから断水に備えておきましょう。

### 2つのことをお願いします

①水を入れられる容器(タンクなど)を用意しておいてください。



②日頃から、飲料水の備蓄や生活用水を確保する方法を準備してください。



●お問い合わせ先／くらし安全対策課 ☎0240-23-6109



新型コロナウイルスワクチン  
集団接種のお知らせ

生後6か月以上の方を対象とした、新型コロナワクチンの集団接種を下記の日程で実施します。

新型コロナワクチンの全額公費による接種は令和6年3月31日で終了しますので、まだ新型コロナウイルスワクチン令和5年秋開始接種を受けていない方は接種をご検討ください。

■対象者  
最終の接種から3カ月以上を経過しているすべての方

■接種費用  
全額公費(無料)

■使用するワクチン  
12歳以上:モデルナ社(XBB.1.5)  
第一三共社(XBB.1.5)  
6か月～11歳:ファイザー社(XBB.1.5)

■集団接種実施日時  
2月15日(木)～2月18日(日) 要予約  
※榎葉町が実施する集団接種の最終日程となります

■接種会場  
榎葉ときわ苑(榎葉町大字井出字上ノ原2-3)

●予約・お問い合わせ先  
保健福祉課 保健衛生係 ☎0240-23-6102



| 氏 名   | 年齢 | 行政区 | 氏 名   | 年齢 | 行政区 |
|-------|----|-----|-------|----|-----|
| 松本知江子 | 92 | 北 田 | 鈴木 義明 | 85 | 上井出 |
| 渡辺 末子 | 76 | 上小埜 | 森 ナミ子 | 84 | 上小埜 |
| 猪狩 秀一 | 85 | 大 谷 | 松本 久子 | 91 | 山田浜 |
| 磐城 進  | 85 | 北 田 | 山下 光明 | 77 | 営 団 |
| 宮本トモ子 | 81 | 松 館 | 猪狩ミネ子 | 91 | 上井出 |
| 遠藤 良平 | 87 | 下小埜 |       |    |     |

(広報ならは1月号掲載以降亡くなられた方)

読む力・考える力——伸びる学力

**学研教室**

診断テストで、得意なところ、苦手なところがわかります！

学研ならは教室 (まぜらっせ内)

連絡先：鈴木幸枝

090-1067-6768

**無料体験学習**

教科  
算数・国語・英語 3教科

※英語については教室へお問い合わせください。

内容  
学力診断テストと  
2回の教室学習&家庭学習

学研教室

幼児・小学生対象

企業広告

高校1・2年生と保護者のみなさまへ  
「高校生就職応援ナビ」のお知らせ

【公式LINE 友だち募集中!!】

◆“福島で働きたい”高校生必見！  
就職の準備に役立つ情報をお届けします！  
魅力的な企業の情報が満載！  
掲載企業を拡大中！

■登録で何が分かるの？

- ・どんな企業なのか
- ・どんな仕事なのか
- ・職場の雰囲気、先輩社員の声など

▲最新情報!!  
登録はこちらから



●お問い合わせ先  
ホームページ 働きたいネット 検索  
福島広域雇用促進支援協議会 福島統括窓口  
福島市中町4-20 エスケー中町ビル202号  
☎024-524-2121 FAX024-524-2125

福島・ならはの暮らしとクラフトマルシェ

浜通り初！ハンドメイドクラフトマルシェを開催します。  
出展者は、クリエイターズ・ニューマーケット(創作者たちの新しい場所)を語源に生まれた「Creema/クリーム」に登録しているクリエイターの方々。販売もしていますので、ぜひお越しください。  
お気に入りの一点物が見つかるかも？

※Creemaとは、全国24万人の作家・デザイナーが出店する、日本およびアジア最大級のハンドメイドマーケットプレイス(https://www.creema.jp/)を運営。

■日時  
2月11日(日・祝) 10:00～15:00

■会場  
榎葉町地域活動拠点施設『まざらっせ』

■HP  
https://www.creema.jp/event/narahamachi-2024

●先着50名様に来場記念品(クリエイターの逸品)を用意しています。

●お問い合わせ先  
ならはスタートアップ・プレイス CODOU/コドウ  
☎0240-23-6271

2月の納税等

忘れずに納めましょう。

■国民健康保険税(8期) 納期限:2月29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(7期) 納期限:2月29日(木)

●お問い合わせ先  
保健福祉課 ☎0240-23-6102

※口座振替の方は2月29日(木)に引き落としとなりますので残高の確認をお願いいたします。  
※年金天引き(年金特徴)の方は年金から引き落としとなります。

元気アップ教室

「ヴィレー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/2月14日(水)・2月28日(水)・3月13日(水) 13:30～15:00

■会場/みんなの交流館 ならはCANvas(※3月13日は「まざらっせ」)



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                                    |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|
| 2月 7日(水)<br>2月21日(水)<br>3月 6日(水) | ① 13:15～14:15<br>② 14:45～15:45 | ① みんなの交流館 ならはCANvas<br>② 地域活動拠点「まざらっせ」 |

※3月6日は①も②も「まざらっせ」

■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(水筒又はペットボトル)・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

2・3月デュークズウォーキング教室の開催

2・3月のデュークズ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、町民以外の方も参加可能です。皆様のご参加、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17日(土)13:30～15:00、ならはスカイアリーナ  
②3月23日(土)13:30～15:00、榎葉中学校武道館

■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



令和5年度県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」  
ここから調査のお知らせ

福島県立医科大学では、県民の皆さまの「こころ」や「からだ」の健康状態をお伺いし、必要に応じて適切なケアや支援を行うための調査を実施しています。普段の生活では気づきにくいご自身の「こころ」や「からだ」の変化をチェックできる機会にもなりますので、積極的なご回答をお願いします。

なお、令和6年8月末までに回答をいただいた方には、結果通知書をお返しします。

専門的な支援が必要と判断された場合には、公認心理師、保健師、看護師等による「ここから健康支援チーム」からご連絡します。

|       |                                                                         |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|
| 対 象 者 | 令和5年4月1日の時点で、榎葉町に住民登録のある方等。                                             |
| 発送時期  | 令和6年2月上旬より発送予定                                                          |
| 回答方法  | 郵送またはオンライン(スマートフォン・パソコンによる)回答                                           |
| 問 合 せ | 福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター<br>TEL:024-549-5170<br>9:00～17:00(土日祝・年末年始を除く) |



手話をおぼえよう!!

町では、手話で交流できる町を目指し、手話がより身近な言語となるよう、毎月簡単な手話を紹介します。ぜひ覚えて使ってみましょう。



わかりました



わかりません



何ですか？

手のひらを胸に当てて、そのままになでおろす。

右手で右肩のあたりを数回払いあげる。

右人差し指を左右に振る。



## 町で実施した自家消費食品等の放射能簡易検査結果

令和5年12月分の自家消費食品等放射能簡易測定所で実施した食品等の放射能検査結果となります。

| 食 品 種 別 | 12月分 | 測定物(基準値超数／検体数)<br>最小値～最大値(Bq/kg) |                 |                 |  |  |  |
|---------|------|----------------------------------|-----------------|-----------------|--|--|--|
|         | 検体数  |                                  |                 |                 |  |  |  |
| 水 類     | 0    |                                  |                 |                 |  |  |  |
| 山菜類     | 1    | シイタケ (0/1)<br>64.86              |                 |                 |  |  |  |
| 果実類     | 7    | ユズ (0/7)<br>ND ～ 6.51            |                 |                 |  |  |  |
| 野菜類     | 3    | 人参(0/1)<br>ND                    | つぼみ菜(0/1)<br>ND | ミズナ (0/1)<br>ND |  |  |  |
| 鳥 獣     | 1    | 猪肉 (1/1)<br>251.65               |                 |                 |  |  |  |
| その他     | 0    |                                  |                 |                 |  |  |  |
| 合 計     | 12   |                                  |                 |                 |  |  |  |

※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ます。  
●お問い合わせ先／農林水産課 ☎0240-23-6104

## 檜葉町公共施設等モニタリング調査実施結果(1月実施分)

- 調査期間 令和6年1月9日(火)
- 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(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(県指定測定方法に基づき実施)。
- 測定結果

| 測 定 箇 所    |            | 測定値(μSv/h) |         |
|------------|------------|------------|---------|
|            |            | 今月測定値      |         |
|            |            | 地上1.0m     | 地上1.0cm |
| 下井出地区集会所   | (駐車場)      | 0.11       | 0.11    |
| しおかぜ荘      | (玄関前)      | 0.11       | 0.11    |
| 天神岬スポーツ公園内 | (オートキャンプ場) | 0.08       | 0.09    |
| 天神岬スポーツ公園内 | (芝生)       | 0.05       | 0.05    |
| こども園       | (園門)       | 0.14       | 0.14    |
| 北田地区集会所    | (駐車場)      | 0.10       | 0.12    |
| 木戸川漁協      | (玄関前)      | 0.09       | 0.09    |
| 前原地区集会所    | (駐車場)      | 0.07       | 0.09    |
| 山田浜地区集会所   | (駐車場)      | 0.08       | 0.09    |
| 山田岡地区集会所   | (駐車場)      | 0.09       | 0.10    |
| 木戸駅        | (入口前)      | 0.07       | 0.08    |

※全測定結果は、ホームページから閲覧することができます。  
※12月、1月実施分について、最大の測定値となった箇所は下記の通りとなります。  
▶地上1m:ぼらぐち(自宅門扉前) 0.17μSv/h ▶地上1cm:塩貝の大力ヤ(駐車場) 0.16μSv/h  
※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度の測定に変更しました。奇数月は南部の測定結果を掲載します。  
※令和元年5月より大坂地区集会所の測定点を新しい集会所に変更しました。  
※令和元年9月より前原地区集会所の測定点を新しい集会所に変更しました。  
●お問い合わせ先／くらし安全対策課 放射線対策係 ☎0240-23-6109

## 檜葉町内居住者集計表(令和5年12月31日現在)

【住民基本台帳人口】

| 世帯数   | 男     | 女     | 人口(外国人含む) |
|-------|-------|-------|-----------|
| 3,113 | 3,385 | 3,095 | 6,480     |

【町内居住者】

| 行政区 | 世帯数   | 人数    | 行政区   | 世帯数           | 人数           |
|-----|-------|-------|-------|---------------|--------------|
| 上井出 | 275   | 518   | 上小壩   | 100           | 214          |
| 下井出 | 309   | 410   | 下小壩   | 233           | 550          |
| 北 田 | 390   | 792   | 山田岡   | 273           | 529          |
| 大 谷 | 138   | 247   | 前 原   | 58            | 110          |
| 松 館 | 44    | 103   | 山田浜   | 42            | 90           |
| 上繁岡 | 61    | 116   | 女 平   | 14            | 27           |
| 繁 岡 | 91    | 150   | 大 坂   | 12            | 26           |
| 下繁岡 | 82    | 183   | 小 計   | 732           | 1,546        |
| 波 倉 | 21    | 40    | 合 計   | 2,304         | 4,361        |
| 宮 団 | 159   | 253   |       |               |              |
| 乙次郎 | 2     | 3     |       |               |              |
| 小 計 | 1,572 | 2,815 | 町内居住率 | 世帯数<br>74.01% | 人数<br>67.30% |

【町内居住者年代別集計表】

|        | 人数  |          | 人数    |
|--------|-----|----------|-------|
| 0～4歳   | 151 | 60～64歳   | 360   |
| 5～9歳   | 132 | 65～69歳   | 384   |
| 10～14歳 | 94  | 70～74歳   | 377   |
| 15～19歳 | 113 | 75～79歳   | 271   |
| 20～24歳 | 224 | 80～84歳   | 222   |
| 25～29歳 | 259 | 85～89歳   | 184   |
| 30～34歳 | 221 | 90～94歳   | 100   |
| 35～39歳 | 201 | 95～99歳   | 33    |
| 40～44歳 | 224 | 100～104歳 | 7     |
| 45～49歳 | 261 | 合 計      | 4,361 |
| 50～54歳 | 245 |          |       |
| 55～59歳 | 298 |          |       |

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

## 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:令和5年12月1日～31日
- 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:令和5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(1Bq/kg)  
未満であることを示しています。

| 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:水道水等の放射能測定マニュアル(厚生労働省)

《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<br>規定に基づく新たな<br>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。

| 檜葉町 令和5年度                |     | 双葉地方水道企業団 水道修理所 令和6年2月～3月 |                  |
|--------------------------|-----|---------------------------|------------------|
| 指定給水工事業者名                | 年・月 | 令和 6 年                    |                  |
|                          |     | 2 月                       | 3 月              |
| 草野建設(株)<br>0240-25-3121  |     | 19日～25日                   | 18日～24日          |
| ㈱彩輝<br>0240-25-2585      |     | 1日～4日<br>26日～29日          | 1日～3日<br>25日～31日 |
| (有)吉田設備<br>090-3982-3422 |     | 5日～11日                    | 4日～10日           |
| (有)村井設備<br>0246-38-6855  |     | 12日～18日                   | 11日～17日          |

## 譲渡・売買が可能な町内産農産物

現在福島県では、放射能検査を行い安全な農産物が流通・消費される体制を整えています。年度毎に町内において1品目あたり1検体以上、県の放射能検査を実施する必要があります。下の表は、令和5年4月1日から令和6年1月9日までに県で行われた、検査結果です。**この表に、含まれない農産物の譲渡・売買はできません。(野生に自生する物も含まれます)**

【譲渡・売買が可能な農作物】 (令和6年1月9日現在)

|       |           |        |         |        |             |          |             |       |            |        |
|-------|-----------|--------|---------|--------|-------------|----------|-------------|-------|------------|--------|
| 野 菜   | 赤しそ       | アスパラガス | ウド      | 大葉     | オクラ         | かぼちゃ     | キャベツ        | きゅうり  | 空芯菜(くしんさい) | コウサイタイ |
|       | コールラビ     | こまつな   | さといも(茎) | さやいんげん | サントウサイ      | ししとうがらし  | シュンギク       | 食用きく  | すいか        | ズッキーニ  |
|       | スナップえんどう  | そらまめ   | チンゲンサイ  | ツルムラサキ | とうがらし       | トウガン(冬瓜) | トウモロコシ      | トマト   | なす         | 菜花     |
|       | ニガウリ(ゴーヤ) | ニラ     | ねぎ      | 白菜     | バジル         | 葉大根      | 葉玉ねぎ        | 葉にんにく | パプリカ       | ハヤトウリ  |
|       | ピーマン      | ふき     | ブロッコリー  | べんり菜   | ほうれんそう      | みずな      | ミニトマト       | みょうが  | むかご        | モロヘイヤ  |
| 根菜・芋類 | エシャロット    | かぶ     | キクイモ    | ごぼう    | さつまいも(かんしょ) | さといも     | じゃがいも(レイシヨ) | しょうが  | 大根         | 玉ねぎ    |
|       | ながいも      | にんじん   | にんにく    | はつか大根  | ヤーコン        | らっきょう    |             |       |            |        |
| 果実    | あんず       | いちぢく   | うめ      | かき     | キウイフルーツ     | みかん      | ユズ          | レモン   |            |        |

※栽培は肥培管理されているもので、山取り(野生)をのぞきます。  
上の表に含まれない農産物等を譲渡・売買したい場合は、まず農業普及所に問い合わせ、県の放射能検査を受けてください。  
●お問い合わせ先／福島県双葉農業普及所 ☎0240-23-6474 農林水産課 ☎0240-23-6104



# 伝統行事 とり小屋

## 梶葉町のお正月

## 初日の出 2024

1月上旬、町内9地区8か所で正月行事『とり小屋』が行われました。『とり小屋』は農業に災いするものを追い払う行事と言われ、正月飾りや古い神札を焼き上げます。当日は、焚き上げの火でお餅を焼いたり、おしるこなどの振る舞いがありました。



上繁岡行政区 どんどこ焼き



松館行政区



下繁岡行政区



大谷行政区



前原行政区



山田岡・山田浜行政区



下井出行政区



北田行政区



初日の出を見に、多くの方が天神岬スポーツ公園を訪れました。天神岬は太平洋を一望できることから、初日の出スポットとしても有名です。元旦は天神岬温泉しおかぜ荘が早朝から営業しており、初日の出を露天風呂から眺めることもできました。

また、公園には多くのテントが張られ、キャンプをしながら年越しを過ごされる方も多くいました。





お問い合わせ先 暮らし安全対策課 ☎0240-23-6109

1月、2月  
生まれ

1歳おめでとう!

10か月健診の際に  
お写真をお撮ります。



## 楡葉町役場連絡先一覧

### 楡葉町役場

- 総務課 0240-23-6100
- 町民税務課 0240-23-6101
- 保健福祉課 0240-23-6102
- 政策企画課 0240-23-6103  
(DX推進室含む)
- 農林水産課 0240-23-6104  
(農業委員会含む)

- 土地改良区 0240-23-6137
- 産業創生課 0240-23-6105
- 建設課 0240-23-6106
- 暮らし安全対策課 0240-23-6109
- 出納室 0240-23-6131
- 議会事務局 0240-23-6132

- こども課 0240-23-5515
- 生涯まなび課 0240-25-2492  
コミュニティセンター  
0240-25-4701
- あおぞらこども園  
(子育て支援センター)  
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 双葉郡楡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】



楡葉町をちょっと  
のぞいてみませんか?  
楡葉町  
公式SNS



ホームページ



X (旧Twitter)



Facebook



Instagram



LINE



YouTube



あおぞらこども園  
Instagram