

笑顔とチャレンジがあふれるまち ならは

広報

ならは

2022 DEC. 第635号

12



特集

Nalys 東京販売を再開

檜葉の秋 行楽シーズン2022



Nalys

東京販売を再開

ナリス
2018年4月に設立された檜葉中学校模擬会社「Nalys」。
コロナ禍になり、活動が町内に制限されていましたが、
今年日本橋ふくしま館MIDETTEでの販売活動が3年ぶりに再開されました。
今年の中学生は全員が東京の活動は初めて。
Nalys各部門の部長に販売体験をした感想を聞きました。



Nalys社長
三森 彩菜
(3年生)

東京での活動が決まり、地域の人だけでなく、全国の方に笑顔や元気を発信できるような、各製造部の取りまとめを行った。

第1製造部
部長
松本 莉於
(3年生)

「しろはとファーム」さんに協力いただき、昨年販売した「ゆずは」の生地を元に、新たにパウンドケーキとして商品開発を行った。

第2製造部
部長
猪狩 妃夏
(3年生)

「おかしなお菓子屋さん Liebe」さんに協力いただき、生チョコタルトとさつまいもパイを商品開発した。

第3製造部
部長
山内 脩平
(3年生)

Nalysの代表的商品であるハンドソープ「ゆーtiful」の販売活動を行った。

広報部
部長
高木 愛夢
(3年生)

各製造部の活動をSNS投稿するほか、ポスター！チラシ作りを行った。

地域連携部
部長
高木 美羽
(1年生)

檜葉町の魅力的な場所と題してフィールドワークを行い、オリジナル地図や動画を作成した。

地域連携部
部長代理
松崎 真翔
(1年生)

今年のNalysの顧客を担当した。

佐藤 俊克
先生

今年のNalysの顧客を担当した。

東京の販売活動が終わった
率直な感想を教えてください。

三森 コロナ禍になり、今まで町内での販売活動しかしてこなかったで、知らない場所で商品を売る体験をして、その難しさを知りました。

1年生のときから、大江先生※に接客や販売方法を学び、今回の東京販売に活かせたと思います。

※大江貴志氏：慶応義塾大学大学院メディアデザイン研究科所属。中学校でNalysの臨時授業を行っている。

松本 今までの町内の活動はそんなに緊張はしなかったのですが、当然、東京では知らない人ばかりで、立ち止まってくれても買ってくれるまで時間がかかりました。その人たちに自分たちの商品の良さをたくさん伝えること、そうすることで商品が売れていくのは大変強くなりました。



Nalysは町内業者といっしょに商品開発をしています、その感想を教えてください。

猪狩 Liebeさんとは、どのようなお菓子を作るか0からいっしょに考えてくれました。

販売時期がちかくなると、何個販売するかとなったときには、最終的に900個もつくってもらいました。そのおかげで、ゆずり葉祭と東京販売のどちらももっとも多売ることができました。

最後まで協力いただきました。Liebeさんには大変感謝しています。



東京販売の前にゆずり葉祭でも販売活動を行いました。東京と町内の販売のちがいで思ったことはありませんか？

山内 ハンドソープはNalysの方当初から販売していたため、町民の方



か売れ行きがよかったです。その中で、檜葉出身という方がきて、たくさん買ってくれたのが一番印象に残っています。

今年のNalysの活動を振り返って、活かしていきたいことはありましたか？

松崎 今年は地域連携部としてオリジナルの町の地図や動画を作って東京で配布しました。来年は商品開発にも携わり、その商品を持って、

たくさんの人と関わっていきたくです。



高木(愛) 3年生なので、来年のNalysの活動に関われませんが、今回経験した、大きな声を出し



ての呼びかけや商品説明の接客は高校受験の面接にも活かせると思いました。

先生から見て、生徒の皆さんの活動はどう映りましたか？
佐藤先生 販売体験が授業のメインではなく、販売活動をするために色々な企業さんと話し合いや試食を繰り返し、どうやったらお客さんに手にとってもらえるかを考え、生徒たちは取り組んでくれました。

私が感じたのは、東京へ行く前に行った後では、生徒の言動にとても力強さを感じ、自信がついているように思えました。

販売会場でもそれらが見え、商品の売れ行きを見て生徒たちの判断でレイアウト変更を行っていました。

「課題を解決しよう」という強い意志が表れていました。インタビューありがとうございました！

明治安田生命 「私の地元 応援募金」 プロジェクト

10月18日、明治安田生命様より「私の地元応援募金」プロジェクトの一環で、榎葉町に寄附金が贈呈されました。

この寄附金は、新型コロナウイルス感染症の対策や東日本大震災の復興等に活用される予定です。



持続可能な まちに向けて

2050年までにゼロカーボンシティを目指す榎葉町の将来像を描き、その達成に向け、町ゼロカーボンビジョンを策定しています。

学識経験者のほか、産業界や運輸部門の町内事業者、町民の代表等を委員に迎え、榎葉町が目指す未来の基本的な方向性や取組み内容について検討しています。



第2回 榎葉町原子力施設 監視委員会を開催

10月18日、令和4年度第2回榎葉町原子力施設監視委員会を開催しました。

今回の委員会では、福島第二原子力発電所を視察し、廃炉に向けた作業の進捗状況を確認したほか、防潮堤をはじめ3号機タービン建屋や海水熱交換器建屋水密扉など施設の津波対策について説明を受けました。

監視委員会では、福島第一・第二原子力発電所の廃炉の状況など、原子力発電所の現状などを、今後も分かりやすく伝えていきます。



災害対策本部 設置訓練を実施

災害対応力の強化と、防災上の課題を明らかにするため、10月19日、災害対策本部設置訓練を実施しました。

「夜に大地震」「町中が停電」そして「大津波」という厳しい状況を想定し、いかに速やかに方針を決定できるかをテーマとして、参加する職員にも細かい内容を知らせずに実施しました。

今後、地域の防災力強化のための取組みを続けていきます。



ふくしまふるさと CM大賞で優秀賞

KFB・東邦銀行主催「ふくしまふるさとCM大賞2022」で、榎葉町が応募した「子どもたちが色づく榎葉町」が東邦銀行賞を受賞しました。

復興から現在まで続く様子を、子ども園児がモニターからカラーになることで表現したCMとなっています。

来年4月から年間50回放送される予定です。ぜひご覧ください。



町政懇談会を 開催

10月23日、コミュニティセンターで令和4年度榎葉町町政懇談会が開催されました。

今年4月に開設された地域学校協働センターの活動や組織改善計画の説明を行った後、参加した方々と町長含む町管理職で意見交換を行いました。

町民の皆さんからいただいた意見は今後の町政に反映させていただきます。



戦没者追悼式・ 戦没者慰霊祭が 開催

10月26日、榎葉町戦没者追悼式が保健福祉会館で開催されました。

式典にはご遺族や来賓の方々が参列し、御霊を追悼するとともに、世界中で戦争のない平和な世界を祈念しました。

また、追悼式に引き続き、遺族会主催の戦没者慰霊祭も行われました。



恵和興業(株) から企業版 ふるさと納税

10月26日、恵和興業株式会社様から、企業版ふるさと納税制度による寄附が行われました。

「若い世代に魅力のある雇用を創出する事業に」と贈呈されましたので、今後の雇用創出事業に活用される予定です。



日本一さつまいもプロジェクト進行中!!

11月2日、(株)マルトが呼びかけ、町や地元
の高校生、企業関係者などが参加するさつ
まいもの大収穫祭が行われました。檜葉町は
(株)マルトとの包括的な連携に関する協定
を締結しており、今回の収穫は町の復興を
願った「日本一さつまいもプロジェクト」の一環
として行われたものです。

当日は福島美少女図鑑の遠藤菜さんと牧田
優花さんも駆けつけ、総勢70名以上の皆さん
が一緒に収穫を体験しました。収穫された
さつまいもの一部は高校生の商品開発など
に使われ、来年1月に発売を予定しています。



ならコレ2022開催

住民一人ひとりが身近な地域課題(認知
症、引きこもり等)を自分の課題と考え、
積極的にコミュニティに関わることができ
る仕組みづくりを一緒に考えることを目的
として、11月5日、ならはコミュニティコレク
ション2022が開催しました。

今回は町で暮らす子どもたちに焦点を
当て、子育て世代の現状や課題について寸劇
やトークセッションを行い、将来の子どもたち
のためにどのような地域づくりができるか
意見を出し合いました。



いわきFC J3優勝& J2昇格

11月6日、Jヴィレッジをホーム
タウンとするプロサッカーチーム
「いわきFC」がJ3リーグの優勝と
J2リーグへの昇格を決めました。
Jリーグに参入してわずか1年
での優勝、そして県内初のJ2クラブ
とすばらしき快挙を達成しました。
町としても、役場入り口にその
快挙を祝したボードを設置しました。
J2リーグでもその勢いのまま
活躍するよう応援していきます。



今年も おいしい! ならはう米

11月21日、町のプラ
ンド米「ならはう米」の
販売が開始されました。
「ならはう米」はカント
リーエレベーターで品質
が管理され、いつ食べ
ても変わらない美味しさ
です。

12月末には町産米を
つけたGABA米の販売
も予定されていますので
ぜひご家庭で檜葉のお米
をご賞味ください!



図書室 だより

Library



開室時間：午前9時～午後5時

休室日：12月5日(月)、12日(月)、

19日(月)、26日(月)

12月28日(水)～新年1月4日(水)は、
年末年始のため休室します。

【おすすめの図書】

(一般図書)

『マイホーム山谷』

末並俊司／著(小学館)

大阪の釜ヶ崎、横浜の寿町と並ぶ三大寄せ
場のひとつ東京の山谷地区にある、ホームレ
スの人たちのためのホスピス「きぼうのい
え」。山田洋二監督の映画『おとこ』のモデル
にもなったこの施設の創設者・山本雅基さん
は、介護や福祉の業界では名の知れた人物で



『マイホーム山谷』
末並俊司／著(小学館)

すが、その後、理事長を解任され、現在では介
護を受ける立場にあります。本書は、山本さ
んの姿をとおして、高齢化や貧困、社会から
の孤立といった多くの課題を抱える山谷地
区の、特殊なケアシステムについて探るルポ
ルタージュです。「第28回小学館ノンフィク
ション大賞受賞作」

(児童図書)

『みどりの森のなかまたち』

たかどのほうこそ／著(理論社)

たかどのほうこそさんの「のはらクラブ」シ
リーズ最新作。野原が大好きなのはらおぼさ
んとのんちゃんたち、のはらクラブのなかま
は、森をぬけて、おひるね広場、までお散歩
です。途中でみつけた木や草についておぼさ
んしたり、葉っぱをつかってあそんだりしな
がら楽しく広場に向かいます。イヌザンショ
ウにネコヤナギ、サルノコシカケ：あれ？野
原の木や草には、どうぶつたちがかくれて
る？小さな植物図鑑をもって、お散歩にでか
けたくなる一冊です。



『みどりの森のなかまたち』
たかどのほうこそ／著(理論社)

新着図書

【一般図書】

- 『日本の合戦解剖図鑑』
本郷和人／監修、かみゆ歴史編集部／編(エクスナレッジ)
- 『Z世代・さとり世代の上司になったら読む本』
竹内義晴／著(翔泳社)
- 『子育て中の不安がなくなるお金の超基本』
岡ゆみ／著(青春出版社)
- 『柿のお菓子づくり』
今井ようこ、藤沢かえで／著(誠文堂新光社)
- 『勝負の店』
久住昌之／著(光文社)
- 『ハヤブサ消防団』
池井戸潤／著(集英社)
- 『患者の階梯』
松井今朝子／著(集英社)

【児童図書】

- 『古生代水族館 わくわく科学ずかん』
こた／作・絵、中島保壽／監修(大泉書店)
- 『ダンゴウオの海』
鍵井靖章／写真・文(フレーベル館)
- 『インコがうちに来た!』
海老沢和荘／監修(Gakken)
- 『タヌキの土居くん』
富安陽子／作、大島妙子／画(福音館書店)
- 『にわか魔女のタマユラさん』
伊藤充子／作、ながしまひろみ／絵(偕成社)
- 『ごろんずっしりさつまいも』
いわさゆうこ／作・絵(童心社)
- 『ポッポーきかんしゃゆきさんぽ』
とよたかずひこ／作・絵(アリス館)

【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)

7 諸手当の状況(令和2年度支給割合)

	檜葉町		国	
	期末手当 2.50月分 (1.35)月分	勤労手当 1.90月分 (0.95)月分	期末手当 2.55月分 (1.40)月分	勤労手当 1.90月分 (0.90)月分
	職制上の段階、職務の等級等による加算措置 有		職制上の段階、職務の等級等による加算措置 有	

(注)()内は、再任用職員に係る支給割合である。

特殊勤務手当	支給実績(令和2年度)	146千円
	支給対象職員一人当たり平均支給年額	7,684円
	職員全体に占める手当支給職員の割合	18.2%
	手当の種類(手当数)	11種類

時間外勤務手当	令和2年度	支給実績	33,150千円
		職員一人当たり支給年額	315千円
	令和元年度	支給実績	55,929千円
		職員一人当たり支給年額	589千円

	内容及び支給単価	国の制度との異同	異なる内容	支給実績	支給職員一人当たり平均支給年額
扶養手当	・配偶者6,500円 ・子10,000円 ・上記以外の扶養親族6,500円 ・扶養親族のうち、16歳年度初めから22歳年度末までの子一人につき、5,000円加算	同	—	9,805千円	204,271円
住居手当	月額9,500円を超える家賃を支払っている職員に対し最高で28,000円	異	支給額(県と同)	2,530千円	230,000円
通勤手当	・交通機関等利用者(電車など)63,000円まで全額、63,000円を超えた場合、その超えた額の2分の1を63,000円に加えた額 ・交通用具利用者(自家用車など)片道2 ^{km} 以上の通勤距離に応じて2,200円~43,400円	異	支給額	7,660千円	93,415円
管理職手当	管理又は監督の地位にある職員のうち、特殊性に基づき、給料月額に適正な調整額を支給(定額35,000円)※再任用を含む	異	支給額	5,880千円	420,000円

8 特別職等の報酬等の状況

(令和3年4月1日現在)

区分	給料月額等
給料	町長 778,000円
	副町長 617,000円
報酬	議長 296,000円
	副議長 254,000円
	議員 238,000円

区分	給料月額等
期末手当	町長 (2年度支給割合) 3.35月分
	副町長
	議長 (2年度支給割合) 3.35月分

9 部門別職員数の状況

(各年4月1日現在)

部門	区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由
		令和2年	令和3年		
普通会計部門	議会	2	2	—	欠員補充
	一般行政部門				
	総務	34	34	—	
	税務	6	6	—	
	民生	16	18	2	
	衛生	7	7	—	
	農水	10	10	—	
	商工	5	5	—	
	土木	12	10	▲2	
	計	92	92	—	
教育部門	13	12	▲1	部門間異動	
消防部門	—	—	—		
小計	105	105	—		
会計企業部門等	下水道	2	2	—	会計間異動
	その他(介護、国保など)	4	5	1	
	小計	6	7	1	
合計		111	111	—	

(注)職員は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者及び常勤の形態にある教育長を含み、臨時又は非常勤職員を除いています。

平成26年7月1日から令和7年4月1日における定員管理の数値目標	
平成26年7月1日職員数	111人
令和7年4月1日職員数	109人
純減数	▲2人
純減率	▲1.8%

定員管理の数値目標の進捗状況(令和3年4月1日現在)	
職員数	111人
純増減数	0人
純増減率	0%

檜葉町職員等の給与・職員数の状況

ダイジェスト版

町政についてより一層関心をもっていただくために、町職員等の給与及び職員数などの状況についてお知らせします。

町職員等の給与は、民間給与の調査に基づく人事院及び福島県人事委員会の勧告に基づき、町議会の審議を経て条例で定めることになっており、その内容については以下のとおりとなっています。(ここに用いる数値は、令和3年4月1日現在の「地方公務員給与実態調査」及び「地方公共団体定員管理調査」等に基づいています。)

以下の表(回表を除く。)でいう一般行政職とは、保健師、税務職、保育士、幼稚園教諭を除いた職をいい、技能労務職とは用務員をいいます。



1 人件費の状況(普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口(3年1月1日)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)	(参考)元年度人件費率
令和2年度	6,682人	15,206,678千円	949,077千円	878,841千円	5.78%	8.04%

(注)人件費には、特別職に支給される給料、報酬等を含みます。

2 職員給与費の状況(普通会計決算)

区分	職員数(A)	給与費			一人当たり給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤労手当	
令和2年度	105人	322,329千円	44,823千円	132,318千円	4,757千円

(注)職員数は、令和2年4月1日現在の人数であり、職員手当には退職手当を含みません。

3 職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢

(令和3年4月1日現在)

区分	一般行政職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額(国ベース)
檜葉町	40.1歳	298,300円	316,939円
国	43.0歳	325,827円	407,153円

(注)平均給与月額(国ベース)は、扶養手当等の諸手当を含み、時間外勤務手当等の毎月変動の生じる手当を除いたものです。

4 職員の初任給の状況

(令和3年4月1日現在)

区分	檜葉町	福島県	国	
一般行政職	大学卒	186,500円	193,100円	182,200円
	高校卒	153,900円	158,400円	150,600円
技能労務職	高校卒	159,250円	156,300円	—円
	中学卒	155,317円	147,800円	—円
教育職(幼稚園)	大学卒	186,500円	215,400円	—円
	高校卒	153,900円	169,300円	—円

5 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

(令和3年4月1日現在)

区分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年	
一般行政職	大学卒	269,100円	317,500円	368,400円
	高校卒	222,700円	在職者なし	316,200円

6 一般行政職の級別職員数の状況

(令和3年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1級	主事	15人	17.2%
2級	主査	19人	21.8%
3級	係長・主任主査	25人	28.8%
4級	課長補佐・主幹	16人	18.4%
5級	課長	10人	11.5%
6級	困難な業務を処理する参事	2人	2.3%

(注)檜葉町職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数であって、標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

おうちでならいざっふ

抱えていませんか、睡眠負債。

日本の借金は1,200兆円を優に超えています。その他にも増え続けている『負債』があるのをご存知でしょうか。それは…、『睡眠負債』です。日本人の平均睡眠時間はOECD加盟国の中ではワースト1位で、日本人の睡眠不足による経済的損失は年間で15兆円にも達するという試算もあります。



睡眠負債って何？

睡眠負債とは、毎日の睡眠時間を十分に確保することができなくて、睡眠不足が溜まってしまふことを指します。その結果、積み積もった負債が日常生活や仕事に支障を来すだけでなく、生活習慣病やうつといった心身の不調を引き起こします。

慢性的な睡眠不足が続いているかた、ご自分の心身面の不調で思い当たる節がありませんか？

睡眠負債の状況をチェック！

睡眠負債を抱える人の多くは、自覚していない場合がほとんどだと言われています。知らず知らずのうちに睡眠負債を抱えていないか、こちらのチェックリストをご覧ください。

- 目覚めが悪い
- 身体がだるい
- 体調を崩しやすい
- 太りやすい
- 日中でも眠気がある
- やる気が出ない、鬱々とする
- イライラしやすい

これらの項目のうち、一つでも当てはまる項目があるならば、もしかしたら睡眠負債を抱えているかもしれません。また、40代女性の睡眠時間は世界一短いという調査結果があります。仕事に加えて家事や育児などが山積みで、睡眠時間を犠牲にせざるを得ない状況となっているのだと推測されます。檜葉の40代女性のために、ご家族の皆さんの協力が求められています！

睡眠負債を解消するには？

残念ながら、「〇〇すればすぐに睡眠負債を解消できる」という、画期的な方法はありません。徐々に蓄積した負債を解消するには、ちょっとずつ返済していくのが身体への負担も少ないでしょう。ここでは、3つの方法をご紹介します。



① 最適な睡眠時間を知る

- まずは、ご自分にとって適切な睡眠時間を把握することです。
- 適切な睡眠時間とは「日中に眠気がなく、活動に支障が出ない睡眠時間」で、個人差は意外と大きいです。
- 目安とされる6時間30分を基準にして、ご自分にあった睡眠時間を探してみましょう。

② 睡眠の質を高める

- 「質の良い睡眠」は「快適な睡眠」へ繋がり、十分な休息を得ることへと繋がります。
- 環境と行動の両面を整えることで、睡眠の質は高まります。
環境：明るさ・音・布団の重さ など
行動：就寝前のカフェイン・アルコールは控える・就寝前にストレッチをして身体をリラックスさせる・テレビやスマホは布団に入る2時間前まで など

③ 昼寝を活用する

- 15分程度の超短時間睡眠には、認知症予防や学習効果の向上といった効果があると言われています。睡眠負債の解消には直結しませんが、睡眠負債が引き起こす不調を緩和してくれる効果は期待できます。
- 職業柄、夜間の睡眠時間を確保することが難しい場合にも昼寝の活用は効果的です。

現時点で睡眠負債を抱えていないかたも、より良い日々を過ごすために、これらの方法を生活に取り込んでください。既に取り込んでいるかたは…、是非とも継続してください！



滝沢保健師

睡眠は食事や運動と同様に、健やかで素敵な身体を作るための大切な要素です。睡眠がご自分の身体にどのような影響を及ぼすのかを知り、日頃から睡眠時間をきちんと確保しようという意識が必要です。より良い睡眠に向けて、今夜から何ができるか、考えてみてはいかがでしょうか？



坂本保健師

あおぞら 通信 こども園



稲刈りを体験

園児たちは、大切に育てた稲をチョキチョキとハサミで慎重に刈り取り作業。刈り取った稲は数日乾かしたあと、園児たちはもちろん、先生たちですら見たこともない昔ながらの機械を使って脱穀作業を行いました。脱穀機を使った貴重な体験となりました。



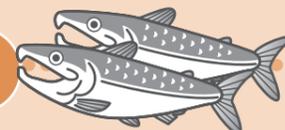
カレー作りに挑戦

園児たちがカレー作りに挑戦しました。お米とぎからはじまり、野菜を刻み、お肉を炒めて鍋へ投入。ぐつぐつとカレーが出来上がるのを待つ間、カレーの香ばしさが園の中に広がり、園児も先生もいつもより早くお腹がすいてしまったようでした。自分たちで作ったカレーの味は格別でした。



木戸川の鮭漁を見学

年長さんが檜葉町の特産、木戸川の鮭漁を見学しました。今回は川での漁の様子だけではなく、孵化場で普段は見ることのできない採卵の様子なども見学させていただき、命の大切さを学ぶことができました。春には無事に孵化した稚魚を川に放流したいと思います。



秋の遠足inかみね動物園

年長、年中さんが秋の遠足でかみね動物園へ行ってきました。天候にも恵まれ、バスに乗るときから、園児たちは笑顔全開。動物園ではペンギンやライオン・トラなどたくさんの動物に目が釘付けでした。

保護者や友達と一緒に食べるお弁当も楽しかったようです。



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/>



ならはスカイアリーナ 正しく動かして 効果を上げよう!



カッコいい身体になりたい、スマートな身体になりたいなど、それぞれの思いを胸に運動を始めたものの、「こんなに一生懸命頑張っているのになかなか筋肉がつかない、体脂肪が落ちない」と悩んでいる方いませんか？ それ、正しく頑張っていないのかもしれませんが！ということで、今回はチェストプレスマシンのフォームを比較しながら考えてみましょう。

まずはチェストプレスマシンで鍛えられる主な筋肉を知ろう！

胸(大胸筋)、二の腕の後ろ側(上腕三頭筋)、肩の前側(三角筋前部)
中でも、1番鍛えたい部位は大胸筋です。

- 不特定多数の方が利用するジムでは性別や体格、筋力などの個人差があります。
マシンを使用する前に必ず、ご自分に合ったシート、グリップ位置、重量をセットしましょう。(調節方法が分からない方は、ご利用時に説明いたします。)

- 出来るだけ、画像①のようなスタート位置から動かしましょう。

ポイント 足をステップにそろえて乗せる。できるだけ胸を張る。肩をすくめない。
腕を伸ばし始める直前に大きく息を吸う。

※画像②のような姿勢では、大胸筋よりも三角筋前部への負担が大きくなりすぎ、怪我をするリスクが高くなります。

- 軽く息を吐きながら、画像③のようなフィニッシュになるようにしましょう。
画像④のようなフィニッシュでは大胸筋以外の筋肉が大きく関与してしまいます。

ポイント 肩を後ろにとどませたまま、胸を張った状態で腕を伸ばせるところまで伸ばしましょう。

- 息を大きく吸いながら、画像①の状態まで戻します。その時に大胸筋が伸ばされることを意識しましょう。
- ①と③を繰り返します。無理なく15回くらい行える重さから始め、慣れてきたら、10回がギリギリくらいの重さで行いましょう。
- 疲れてきたとき、肩を上にあげないように注意しましょう。
- ①と③のときに、1~2秒動きを止めましょう。1~2分休みながら3セット行いましょう。



画像① <良い例>



画像② <悪い例>



画像③ <良い例>



画像④ <悪い例>

正しく動かして、
理想の体型を
目指しましょう!



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 おめでとう ございます

楢葉町グラウンドゴルフ交流会

[男性の部] 優勝:新妻常敬 様 準優勝:鈴木洋四雄 様 第3位:水竹頭二 様
[女性の部] 優勝:門馬百子 様 準優勝:渡辺ヒサ子 様 第3位:掛田早苗 様

楢葉町集団対抗ソフトボール大会 優勝:第4集団(大谷・上小埜)

第4回楢葉町長杯パークゴルフ大会

[男性の部] 優勝:鈴木民夫 様 準優勝:古市信美 様 第3位:山下光明 様
[女性の部] 優勝:猪狩トミ子 様 準優勝:猪狩房子 様 第3位:渡邊允子 様



第4回楢葉町長杯パークゴルフ大会



楢葉町集団対抗ソフトボール大会



楢葉町グラウンドゴルフ交流会



来月のイベント予定

第4回ボウリング大会

[開催日] 1月21日(土) [会場] スポルトいわき平店
[参加資格] 誰でもOK! (未就学児は保護者同伴であれば可)
[参加費] 1人: ¥3,000 (小学生以下: ¥2,500)
[申込期間] 12月19日(月)~1月13日(金)



軽登山・ウォーキング教室

[開催日] 1月14日(土) [行先] いわき市・大國魂神社 [申込期間] 12月12日(月)~12月23日(金)

後期職域フットサル大会

[開催日] 1月28日(土) [会場] ならはスカイアリーナ [参加費] 1チーム: ¥6,000
[申込期間] 12月19日(月)~1月20日(金)

2月のイベント予告

- 2月 4日(土) スノースクール
- 2月12日(日) 第1回楢葉町スポーツ協会長杯ソフトバレーボール大会
- 2月19日(日) 第3回ゆずの里中学生駅伝大会



市町村対抗ソフトボール大会結果報告

10月15日(土)vs国見町 10-3敗戦
4回まではお互い投手戦、0点で抑えましたが、5回国見町が2点先行。6回に楢葉町も3点奪いましたが、6回タイムリーヒット・ランニングホームランと打ち込まれ国見町8点追加。敗戦となりました。
選手の皆さんお疲れ様でした。



スポーツ体験教室

12月26日(月)ならはスカイアリーナにてスポーツ体験教室を開催いたします。是非、今話題のポッチャと安田式体操を楽しんでください。時間や参加申し込みについてはスポーツ協会へお問い合わせください。

お問い合わせ・お申込み先 (一社) 楢葉町スポーツ協会(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

令和4年度県民健康調査「健康診査」のご案内

福島県と福島県立医科大学では、県民の皆さまの健康を見守り、将来にわたる健康増進につなげていくため、県民健康調査「健康診査」を実施しています。



このうち、16歳以上の方を対象とした県内の集団・個別健診を令和5年1月から3月に実施する予定です。(受診期間は、新型コロナウイルス感染症の状況により変更となる場合もありますので、ご了承ください。)

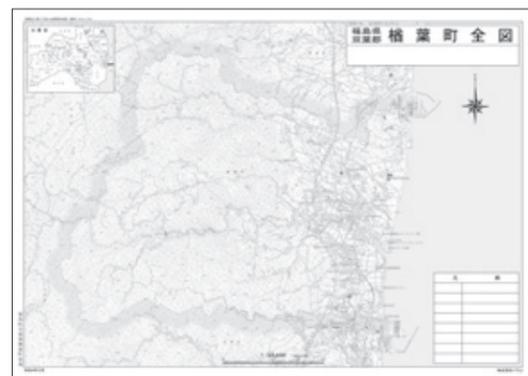
なお、対象の方には、受診のご案内を令和4年12月に発送します。ご自身の健康状態を把握するために、ぜひこの機会をご活用ください。健診費用は無料です。

案内を紛失された場合には、以下お問い合わせ先までご連絡ください。

対象者	平成23年時に避難区域等に指定された市町村の住民のうち、令和4年度に16歳以上で県内在住の方。 ◎対象市町村の特定健康診査・総合健診にて県民健康調査の追加項目を受診された方は、今回の健診の対象外となります。 ◎県外にお住まいの方には県外健診のご案内をお送りしております。県内で受診を希望される場合は、下記お問い合わせ先までご連絡下さい。
受診方法	県内協力医療機関での個別健診、もしくは県内公共施設等での集団健診のいずれかを選択して受診できます。
※注意事項	受診の際は次の項目に気を付けてください。 ●受診する前に体温測定をしましょう。 ●体調不良や発熱などの風邪症状がある場合は受診を控えましょう。 ●マスクを着用しましょう。

◎県民健康調査に関するお問い合わせ先／福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
☎024-549-5130(年末年始を除く平日9:00~17:00)

【檜葉町の全体地図】が新しくなりました



役場庁舎2階総務課窓口にて一般販売を開始します。販売価格については、以下の通りです。

販売価格 2万5千分の1 (A1サイズ 1枚/1,000円)
5万分の1 (A3サイズ 1枚/80円)

◎お問い合わせ先
総務課 財産管理係 ☎0240-23-6100

地域学校協働活動合唱活動の開催について

令和4年12月より地域学校協働活動 合唱活動を開催します。毎月いろいろな童謡や唱歌などを歌う予定です。みんなで楽しく歌いましょう♪



- 日時 12月 9日(金) 14:45~16:00
12月23日(金) 14:45~16:00
1月13日(金) 14:45~16:00
1月27日(金) 14:45~16:00
2月10日(金) 14:45~16:00
2月24日(金) 14:45~16:00
3月10日(金) 14:45~16:00
- 場所／檜葉小学校2階音楽室
※小学校正面玄関に14:30に集合し署名・検温のうえ入室します。
- 対象／檜葉町民(会場まで自分で通える方・事前の申込みが必要)
- 申込／電話またはFAXにてお申し込みください。
申込書は檜葉町役場こども課・檜葉町コミュニティセンター・檜葉町地域学校協働センター(檜葉小学校内)に置いてあります。

◎お問い合わせ先／こども課 ☎0240-23-5515 FAX 0240-25-1100

未来守る人ナンバー

~いまさら聞けない質問&疑問にお答えします~

号外 Q 「ビンやペットボトルなど、ごみを分別する必要があるのはなぜ？」



分別に熱く燃える私がお答えします!

答え&解説

ごみを分別せずに出すと、資源ごみが有効活用されないまま焼却処分されてしまいます。全部燃やしてしまうことは必要以上にエネルギー(電気や燃料)を使うことにもなるし、処分費用もたくさんかかってしまうからなんだ!

そっか!

だから、みんなに意識して「分別」してもらって、下のように燃やさずに資源として有効に使うことが大切なんだね。

ペットボトルの一例



分別に、ひと手間かけて、ゼロカーボンに一步前進!

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

12月デュークズウォーキング教室の開催

いつまでも元気に歩きたい、若々しく歩きたい、ダイエットにもつながったら嬉しい、といった想いにお応えします。姿勢よく颯爽とした歩き方を身に付けて、みんなで健康寿命を延ばしましょう。

- 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/12月17日(土)13:30~15:00
- 会場/ならはスカイアリーナ
- 持ち物/マスク、うわばき(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
住民福祉課 国保年金係 ☎0240-23-6102

元気アップ教室

Jヴィレッジフィットネスジムのトレーナーが、運動やストレッチ等を支援します。



- 日時/12月7日(水)、12月21日(水)、1月11日(水) 13:30~15:00
- 会場/みんなの交流館 ならはCANvas
- お問い合わせ先/住民福祉課 保健衛生係 ☎0240-23-6102

リサイクルハウスの年末年始のお休みについて

リサイクルハウスは、年末年始について下記のとおりお休みとします。皆さまの計画的なご利用をお願いします。



① リサイクルハウス “さくさく”

- 休館日/12月29日(木)~1月3日(火)
- 場所/公民館隣

② リサイクルハウス “くるくる”

- 休館日/1月1日(日)
- 場所/旧農協前

●お問い合わせ先/くらし安全対策課 環境係 ☎0240-23-6109

ウォーキング教室の開催

Jヴィレッジフィットネスジムのトレーナーと一緒に、ウォーキングマップ片手に檜葉の風を感じながら歩きませんか。



■日時・集合場所

12月 8日(木)	10:00~12:00	Jヴィレッジ
12月22日(木)		

- 持ち物/飲み物、タオル、スニーカー、ならは健康ウォーキングマップ2022 ※動きやすい服装でご参加ください。

■定員/各教室において30名程度

●お申し込み・お問い合わせ先
住民福祉課 保健衛生係 ☎0240-23-6102

ヨガ教室

呼吸、ポーズ、瞑想を組み合わせて行い、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/	12月14日(水)・12月28日(水) 1月 4日(水) 以降の日程は、今後の広報等でお知らせします!
■日にち	
■時間	13:15~14:15 14:30~15:30

- 場所/みんなの交流館 ならはCANvas
- 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/住民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。

●お問い合わせ先
住民福祉課 保健衛生係 ☎0240-23-6102

檜葉町帰還農業者支援事業(令和4年度第3次申請)

農家の皆さんが、町内で再び営農を始めるため必要な、小型の農業用機械や小規模な農業用ハウスの導入費用を助成します。

- 対象者/檜葉町に農地を所有する農業者で町内において農業経営を再開する意思があり、年間農業従事日数が150日以上となることが確実となる農業者、農業者の組織する団体等とする。 ※農業経営世帯1回限りの申請となり、**これまでに活用した方は対象外**となります。
- 対象経費/①農業用機械購入費(営農に必要な小型管理機、肥料散布機等) ②農業用ハウス購入費(小規模なビニールハウス、設置費や修繕費含む) ※補助対象の農業用機械とは、耕作をする田畑の中で作業する機械です。 ※草刈り機等は補助対象外となります。



事業費上限50万円の3/4以内(それぞれ毎に補助対象経費の上限額50万円)
例:補助対象経費50万円×補助率3/4=補助金37万5千円

令和4年度第3申請期間
令和5年1月31日(火)まで

●申請窓口・お問い合わせ先/産業振興課 ☎0240-23-6104

ここなら笑店街 年末年始営業予定

店舗名	年末年始スケジュール							
	12月				1月			
	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)
ネモト	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	休	休	休	9:00~19:00
コメリ	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~18:00	休	9:00~18:00	9:00~19:00	9:00~19:00
アルジャーノン	10:00~18:00	10:00~18:00	休	休	休	休	休	休
食楽処おらほや	不定休	不定休	不定休	不定休	休	休	不定休	不定休
麺joyなごみ家	11:00~21:00	11:00~21:00	11:00~21:00	11:00~21:00	休	11:00~20:00	11:00~20:00	11:00~21:00
まる兵衛	11:00~20:00	11:00~20:00	11:00~20:00	11:00~14:30	休	11:00~20:00	11:00~20:00	11:00~20:00
Fusion	11:00~14:00 17:00~21:00	11:00~14:00 17:00~21:00	11:00~14:00 17:00~21:00	休	休	11:00~14:00 17:00~21:00	11:00~14:00 17:00~21:00	11:00~14:00 17:00~21:00
BARBER SMILE	10:00~19:00	10:00~19:00	10:00~19:00	短縮営業予定	休	休	休	休
光洋舎クリーニング	9:00~18:00	9:00~18:00	休	休	休	休	休	9:00~18:00
ならは亭	11:30~14:00 17:00~21:30	11:30~14:00 17:00~21:30	休	休	休	休	休	11:30~14:00 17:00~21:30
郵便局(窓口)	9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~17:00	休	休	休	休	9:00~17:00
郵便局(ATM)	8:45~18:00	8:45~18:00	8:45~18:00	9:00~15:00	9:00~15:00	9:00~15:00	9:00~15:00	8:45~18:00
ジャブジャブ	6:30~20:00	6:30~20:00	6:30~20:00	6:30~20:00	6:30~20:00	6:30~20:00	6:30~20:00	6:30~20:00

※11月下旬時点の予定です。詳細につきましては各店舗へお問い合わせください。

町内の医療機関の年末年始の診療予定

年末年始(12月28日~1月4日)の町内の医療機関の休診日をお知らせします。なお、ふたば医療センター附属病院(救急科)は休まずに診療していますので、受診の際には病院へお問い合わせください(☎0240-23-5090)。



医療機関名(電話番号)	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
蒲生歯科医院(0240-25-2061)	AM(予約のみ)	×	×	×	×	×	×	○
JFAメディカルセンター(0240-25-1557)	×	×	×	×	×	×	×	×
鈴木繁診療所(0240-23-7763)	×	×	×	×	×	×	×	×
ときクリニック(0240-25-1222)	○	×	×	×	×	×	×	○
ふたば復興診療所(0240-23-6500)	○	×	×	×	×	×	×	○
ならは薬局(0240-23-7183)	○	×	×	×	×	×	×	○

病院を
探すとき…
ふくしま医療情報ネットでは、福島県内の医療機関情報を検索できるほか、こども救急電話相談や休日当番医電話案内サービスなども紹介されています。インターネットに接続して『ふくしま医療情報ネット』と検索してください。また、双葉消防本部消防指令センターに連絡することで、診療している医療機関を探してもらうこともできます。『☎0240-25-8561』へご連絡ください。



令和5年度檜葉町会計年度任用職員採用のご案内

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

受付期間 令和4年12月1日(木)
～令和5年1月13日(金)まで

1 募集職種、採用予定人員、職務内容及び勤務地

募集職種	採用予定人員	職務内容	勤務地	勤務形態
一般事務	24名程度	行政事務に従事します。	檜葉町役場	フルタイム パートタイム
運転手	4名程度	公用車及び大型バスの運転業務及び 車輛等管理業務に従事します。	檜葉町役場 檜葉小学校・中学校	フルタイム
介護支援 専門員	1名程度	介護認定調査業務に従事します。	檜葉町役場	フルタイム
乗務員	3名程度	バス添乗業務に従事します。	檜葉町役場 あおぞらこども園	パートタイム
用務員	5名程度	用務業務に従事します。	檜葉小学校・中学校 あおぞらこども園 檜葉町コミュニティセンター	フルタイム ※コミュニティセンター 勤務の場合休日 勤務あり
放射能簡易 測定員	2名程度	食品等の放射能測定業務に従事します。	檜葉町役場	フルタイム
保育士・ 幼稚園教諭	11名程度	保育及び幼児教育に関する専門的 業務に従事します。	あおぞらこども園	フルタイム
保育補助	5名程度	保育及び幼児教育に関する補助業務に 従事します。	あおぞらこども園	フルタイム パートタイム
准看護師	1名程度	保育に関する専門的業務に従事します。	あおぞらこども園	フルタイム
調理補助員	3名程度	給食調理補助業務に従事します。	あおぞらこども園	フルタイム
栄養士	1名程度	給食に関する栄養指導業務に従事します。	あおぞらこども園	フルタイム

※①フルタイム勤務者の勤務時間は1日につき7時間45分、週5日勤務で1週あたりの勤務時間は38時間45分となります。
②パートタイム勤務者の勤務時間は、①のフルタイム勤務者より短い時間となり、1日の勤務時間及び1週間の勤務日数は配属となる部署により異なります。



2 任用期間／採用される日(令和5年4月1日予定)から令和6年3月31日まで

3 申し込み資格／次表の募集職種に応じた資格を満たす方

募集職種	受験資格
一般事務	パソコン操作が可能な者
運転手	大型第2種運転免許以上の資格を有する者
介護支援専門員	ケアマネジャーの資格を有する者
用務員	普通自動車運転免許を有する者
保育士・幼稚園教諭	保育士・幼稚園教諭等の資格を有する者
栄養士	栄養士の資格を有する者
調理補助員	調理が可能な者
放射能簡易測定員、保育補助、乗務員	資格制限なし

4 その他／詳細については、ホームページ又は下記担当までお問い合わせください。

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

母子手帳アプリ『ならはっ子 てくてくナビ』がはじまりました!

檜葉町では、妊娠期から子育て期にわたり、切れ目のない支援を行い、安心して子育てができるまちづくりを目指しております。

このたび、令和4年11月1日より、妊娠期から子育て期にあるご家庭を継続的にサポートする子育てアプリ『母子モ』を導入し、『ならはっ子 てくてくナビ』として運用を開始しました。

檜葉町の各種制度・サービスの案内などを随時配信いたしますので、子育ての情報を得るための新たなツールとして、ぜひご活用ください。

また、子どもの成長記録や健康データを、家族のスマートフォンなどでも閲覧でき、SNSにも投稿可能です。



アプリのダウンロード方法

スマートフォンの場合：アプリストアから「母子モ」を検索

Web版の場合：URL <http://www.mchh.jp>

※登録料、利用料は無料です。(通信料は利用者負担)

※外国語でのご利用も可能です。英語・中国・ベトナム語などの12言語に対応しています。



『ならはっ子 てくてくナビ』の主な機能

【檜葉町の各種制度・サービスの案内】

- 乳幼児・子ども医療費助成制度、児童手当など、妊娠・育児時期にあった各種補助制度の情報や手続き方法の案内
- 各種お知らせ

【記録・管理】

- 妊娠中の体調・体重記録(グラフ化)
- 胎児や子どもの成長記録(グラフ化)
- 身長体重曲線による肥満・やせの程度の確認(グラフ化)
- 予防接種：標準接種日の自動表示、接種予定・実績管理、受け忘れ防止アラート
- 健診情報：妊婦や子どもの健康診断データを記録

【情報提供・アドバイス】

- 出産・育児に関する基礎情報
- 妊娠週数や子どもの月齢に合わせた知識やアドバイス
- 沐浴や離乳食の作り方などの動画
- 周辺施設の案内(病院、幼稚園・保育園、こども園、公園、子育て施設など)

【育児日記：できたよ記念日】

- 子どもの成長を、写真と一緒に記録
- 記念日には日付と言葉が入った“初めての記念日テンプレート”で写真をアップ(初めての…胎動/キック/寝がえり/おすわり/ハイハイ/ひとり立ち/ひとり歩き など約150項目の記録が可能)

注意 妊娠された際は、紙の親子健康手帳(母子手帳)の発行が必要になります。アプリがすべての代わりになるものではありません。

●お問い合わせ先／こども課 子育て支援係 ☎0240-23-5515

●サービスに関するお問い合わせ先／株式会社エムティーアイ コンタクトセンター Email boshi_info@cc.mti.co.jp

相馬税務署からのお知らせ 消費税のインボイス制度に関する説明会

税務署では、事業者の方を対象に消費税のインボイス制度説明会を開催します。



日時	定員	会場
◎12月15日(木) 13:30～15:30(主に消費税の免税事業者の方向け)	20名	相馬税務署 2階会議室 (相馬市中村字曲田92-2)

説明会は、事前予約制により、各回とも定員になり次第、受付を終了します。

説明会終了後、希望する方を対象に登録申請相談会を開催します。

会場の駐車場には限りがありますので、ご来場の際には、可能な限り公共交通機関をご利用ください。

●お申し込み先／相馬税務署 法人課税第一部門 ☎0244-36-3942(直通)

第3弾! 地元食材を使った「お料理教室」

株式会社マルトのメニュー開発にも協力されているシェフを講師としてお招きし、お料理教室を開催します。第3弾となる今回のメニューは、「地元食材を使ったさつまいも料理」です。ご興味のある方でしたら、どなたでも参加できますので、是非ご参加ください。



●第3回『お料理教室』の開催●

『地元食材を使ったさつまいも料理』

- 日時
令和5年1月15日(日)10:00~13:00(概ね3時間程度)
- 会場
檜葉町農林水産物処理加工施設
(檜葉町大字前原字中川原68番地)
- 定員
先着10名程度(電話申し込み)
- 費用
500円/1人(施設利用費・材料費を含みます)
- お申し込み・お問い合わせ先
産業振興課 ☎0240-23-6104

ご家庭に消火器を備え、使用方法を確認しましょう

消火器には、共同住宅等で設置が義務付けられている消火器のほか、一般住宅向けの小型で軽量の住宅用消火器や、片手でも使用できるスプレー式のエアゾール式簡易消火器があります。

消火器による初期消火は、火災による被害の抑制に非常に効果的です!



- お問い合わせ先
富岡消防署 ☎0240-22-2119

厚生労働省福島労働局委託事業「福島雇用促進支援事業」福島広域雇用促進支援協議会からのお知らせ

**【求職者向け】行くしかない!!
合同就職面接会 in いわき**

- 【参加無料・履歴書不要・服装自由】
実は面接会が就職への近道♪
求人票には載っていない魅力が聞ける!
- ★応募書類キットのプレゼント
- ★証明写真の無料撮影券プレゼントあり
- 日時
12月15日(木) 13:30~15:30
- 会場
いわき産業創造館 企画展示ホール
(いわき市平字田町120番地 LATOV6階)
- 参加企業
24社(企業の詳細はホームページをご覧ください)



はたらっこ

電話、ホームページから予約または当日参加。入場は予約の方を優先します。予約がおすすめてです。

※新型コロナウイルス感染予防対策を講じ、開催いたします。詳細はホームページをご覧ください。

- お問い合わせ先
ホームページ
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番20号 みんゆうビル202号)
☎024-524-2121 FAX024-524-2125

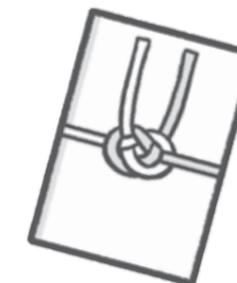
天神岬ウインターイルミネーションの開催

- 点灯式
令和4年12月9日(金)
18:00~
- 場所
天神岬スポーツ公園(あやめ池付近)
- 点灯期間
12月9日(金)~令和5年1月15日(日)
- 点灯時間
16:30~21:00
- お問い合わせ先
檜葉町振興公社 ☎0240-25-3113



戦没者等のご遺族の皆様へ

第十一回特別弔慰金の請求期限が近づいています。
令和5年3月31日までに、ご請求ください。



請求期限を過ぎると、第十一回特別弔慰金を受ける権利がなくなりますので、お早めにご請求ください。

■支給対象となる方

令和2年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方(戦没者の妻や父母等)がいない場合に、以下の順番で順位が先になるご遺族お一人に支給されます。

支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪など)
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった方に限ります

- お問い合わせ先/住民福祉課 社会福祉係 ☎0240-23-6102

防災士養成講座 受講者募集のお知らせ



檜葉町では、防災士資格を取得される方に、受講費用などを補助します。

防災士となって、家族や地域の命を守る力を身に着けましょう。

- 受講日
令和5年1月28日(土)・29日(日)8:50~18:30
会場:東日本国際大学・いわき短期大学
※受験日は2月中旬ごろを予定しています。

- 受講料
43,000円のところ **無料**

- お申し込み日
12月6日(火)から

- 定員
若干名
- 対象者
檜葉町に住所がある方、または檜葉町に通勤、通学されている方で、地域の防災力向上に貢献する意欲をお持ちの方(年齢、経歴を問いません)

- お申し込み・お問い合わせ先
くらし安全対策課 ☎0240-23-6109

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/令和5年1月16日(月)
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、天のつぶ
[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いたします。
- 注文締切/12月20日(火)まで
- 注文・お問い合わせ先
JA福島さくら檜葉支店 ☎0240-25-3131

12月の納税等

忘れずに納めましょう。



- 国民健康保険税(6期) **納期限:12月26日(月)**
- 町県民税 普通徴収(4期)

●お問い合わせ先/税務課 ☎0240-23-6101

- 介護保険料(6期) **納期限:12月26日(月)**
- 後期高齢者医療保険料(5期)

●お問い合わせ先/住民福祉課 ☎0240-23-6102

※口座振替の方は12月26日(月)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。

企業広告欄 内容についてのお問い合わせは広告主までお願いします。

司法書士法人 企業広告

わたなべ法務事務所
司法書士 木原雅裕

【主な取り扱い業務】

- 相続、売買、贈与等による不動産の名義変更
- 会社の登記
- 裁判所提出書類作成 等

〒979-1112 双葉郡富岡町中央二丁目20番地
TEL 0240-22-1919 FAX 0240-22-1939
E-mail m-kihara@watanabehoumu.jp
<https://www.watanabe-houmu.com>



Stable supply of
Lithium resources

次世代エネルギーの普及に
欠かせないリチウム資源の
安定供給へ

豊通リチウム株式会社
TOYOTSU LITHIUM CORPORATION
Lithium

環境素材と技術による
価値創造を通じて、持続
可能な社会の発展に貢献し
地域と共生して参ります。

— 正社員募集中 —
熱い想いを持って共に成長していける
仲間を募集しています!

〒979-0513 檜葉町大字山田岡字仲丸1番地40
TEL 0240-23-6118 FAX 0240-23-7017
ホームページ▶▶▶

東日本大震災生活再建 支援金の申請について

震災により居住していた建物が全壊、大規模半壊、半壊による解体をされた世帯を対象とした生活再建支援金(基礎・加算支援金)の申請が終了予定となります。まだ未申請の世帯の方は速やかな申請をお願いします。



※既に申請済みの世帯は対象となりません。

- 基礎支援金申請期限:令和5年4月10日まで
- 基礎支援金申請の対象者(①・②両方に該当する世帯)

- ①震災時に檜葉町で居住していた世帯
- ②居住していた家屋の罹災判定が全壊、大規模半壊、半壊の判定でかつ解体した。いずれかに該当する世帯。

※罹災判定未実施で修繕や解体をしてしまうと判定が困難になります。ご注意ください。

加算支援金の申請対象者(基礎支援金の対象者で①・②・③のいずれかに該当する世帯)

- ①新たに居宅を建築・購入をした世帯
- ②破損した家屋を修繕した世帯
- ③公営住宅を除く家屋を賃借した世帯

●お問い合わせ先/税務課 ☎0240-23-6101

おめでとうございます (敬称略)

氏名	保護者名	行政区
まつもと 松本 彩楓	和人・春香	北田
どい しえり 土井 糸鈴	剛文・光	下小嶋
どい しよのり 土井 糸依		
みずの きい 水野 橘依	凌佑・莉沙	大谷

(広報ならは11月号掲載以降にお生まれになられた方)

お悔やみ申し上げます (敬称略)

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
松本 輝子	89	松館	松本 良徳	86	北田
三瓶 優	85	北田	會澤 節夫	83	下井出
小薬 昇三	67	上井出			

(広報ならは11月号掲載以降亡くなられた方)

12月の子育て支援情報

乳幼児健診

乳幼児健診はお子さんの成長・発達を確認し、保護者の方が子育ての悩みや不安を相談できる機会です。ぜひ、お出かけください。

- 対象/1歳6か月児健診
令和3年4月～令和3年5生まれ
(3歳児健診)
令和元年5月～令和元年7生まれ
※対象者には通知をお送りします。
- 受付時間/12:30～13:00
- 会場/あおぞらこども園
子育て支援センター
- 内容/身体測定、内科診察、お口の健診、
栄養相談、保健指導など
- 日程/12月7日(水)



母子健康相談会

身長、体重は伸びた? 授乳量はこのままで大丈夫? こんな癖があるけど、大きくなったときに影響はない? など、日ごろのちょっとした“気になること”を相談できます。

- 対象/就学前のお子さんと保護者
- 会場/あおぞらこども園
子育て支援センター
- 日程/12月19日(月)
- 受付時間/10:00～12:00(時間内であれば、
いつ来ていただいてもOKです!)
- 申し込み/不要

●お問い合わせ先/こども課 子育て支援係 ☎0240-23-5515

ヒトゴトじゃない! 災害のヨト⑬

こうはつ しんちゅう いじょうほう
後発地震注意情報が導入されます

枕元に靴等を置いて寝る

北海道から福島県にかけての沖合には、巨大な地震と津波をもたらす可能性のある「日本海溝・千島海溝」があります。

この場所で地震が起きた場合は、少し遅れてさらに大きな地震や津波が起きる可能性があります。このことをお知らせする「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が12月16日から導入されます。

大地震から1週間を目安に、地震や津波に対して一段の備えを心がけましょう。*1

すぐに逃げ出せる
態勢での就寝

〈後発地震注意情報が発表されたら?〉
いつでも避難できるように備えましょう!

- ・ふだん以上にニュースなどに気を配る
- ・枕元に靴や着替えを置いて寝る
- ・非常持出品をいつも持ち歩く など

〈後発地震注意情報の対象地区*2では〉
日頃から災害への備えを心がけましょう!

- ・備蓄品の賞味期限などを確認する
- ・家具が倒れないように対策をする
- ・避難の仕方や連絡手段を家族で話し合う など

*1 情報が出たとしても、必ず地震や津波が発生するとは限りません。また、1週間以上経ってから大きな地震や津波が起きる場合もあります。
*2 大地震については檜葉町の全域、大津波については檜葉町の沿岸全てが対象です。詳しくは同封チラシもご覧ください。

●防災についてのお問い合わせ先/くらし安全対策課 ☎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

令和4年10月の自家消費食品等簡易測定所で実施した食品等の放射能検査結果です。

食品種別	10月分	測定物(基準値超数/検体数) 最小値~最大値(Bq/kg)					
	検体数						
水類	4	簡易水道水(0/4) ND					
山菜類	10	乾燥ゼンマイ(1/1) 390.28	原木ヒラタケ(0/1) 21.29	猪鼻(1/1) 6,837.53	マツタケ(5/5) 677.72~5,353.41	マイタケ(0/1) 53.86	シイタケ(0/1) 12.05
果実類	7	カキ(0/6) ND~22.35	ユズ(0/1) 5.64				
野菜類	16	サツマイモ(0/7) ND~10.73	ブロッコリー(0/2) ND	サニーレタス(0/1) ND	ネギ(0/1) ND	人参(0/1) ND	ショウガ(0/1) ND
		ダイコン(0/2) ND	サトイモ(0/1) ND				
鳥獣	0						
その他	1	梅干し(0/1) ND					
合計	38						

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

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

楡葉町公共施設等モニタリング調査実施結果(11月実施分)

- 調査期間 令和4年11月1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)。

測定箇所	測定値(μSv/h)		測定箇所	測定値(μSv/h)	
	今月測定値			今月測定値	
	地上1.0m	地上1.0cm		地上1.0m	地上1.0cm
下井出地区集会所 (駐車場)	0.11	0.12	楡葉小学校 (校門)	0.08	0.07
しおかぜ荘 (玄関前)	0.11	0.11	下小堀地区集会所 (駐車場)	0.11	0.09
天神岬スポーツ公園内 (オートキャンプ場)	0.09	0.08	佐野地区集会所 (駐車場)	0.09	0.10
天神岬スポーツ公園内 (芝生)	0.06	0.05	後沢地区集会所 (駐車場)	0.10	0.10
こども園 (園門)	0.13	0.14	名古屋地区集会所 (駐車場)	0.10	0.09
北田地区集会所 (駐車場)	0.10	0.10	大坂地区集会所 (駐車場)	0.09	0.09
木戸川漁協 (玄関前)	0.08	0.08	女平地区集会所 (駐車場)	0.11	0.11
前原地区集会所 (駐車場)	0.07	0.07	木戸ダム (中央公園駐車場)	0.10	0.10
山田浜地区集会所 (駐車場)	0.08	0.08	乙次郎地区集会所 (駐車場)	0.10	0.09
山田岡地区集会所 (駐車場)	0.09	0.10	上小堀地区集会所 (駐車場)	0.09	0.10
木戸駅 (入口前)	0.09	0.10			

※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。
 ※10月、11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:地福院前(道路) 0.17 μSv/h ▶地上1cm:地福院前(道路) 0.19 μSv/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

楡葉町内居住者集計表(令和4年10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)
3,141	3,463	3,199	6,662

【町内居住者】

行政区	世帯数	人数	行政区	世帯数	人数
上井出	283	522	上小堀	107	218
下井出	290	389	下小堀	230	550
北田	379	781	山田岡	275	528
大谷	129	246	前原	59	110
松館	44	106	山田浜	40	83
上繁岡	61	114	女平	15	28
繁岡	73	130	大坂	12	26
下繁岡	80	171	小計	738	1,543
波倉	25	44	合計	2,243	4,277
営団	139	228			
乙次郎	2	3			
小計	1,505	2,734	町内居住率	71.41%	64.20%

【町内居住者年代別集計表】

年代	人数	年代	人数
0~4歳	154	60~64歳	369
5~9歳	120	65~69歳	395
10~14歳	81	70~74歳	376
15~19歳	116	75~79歳	255
20~24歳	193	80~84歳	229
25~29歳	253	85~89歳	180
30~34歳	200	90~94歳	99
35~39歳	210	95~99歳	27
40~44歳	203	100~104歳	5
45~49歳	266	合計	4,277
50~54歳	237		
55~59歳	309		

楡葉町内居住者について

- 町内居住者数/当月末の町内に居住する者の数
- 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

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

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4年10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、10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。

《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。

- 採水場所: 北林配水場
- 水源: 寺下・中川原水源池(浅井戸・伏流水)
- 採水年月日: 令和4年10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: 水道水等の放射能測定マニュアル(厚生労働省)

業者名	年月	令和4年		令和5年	
		12月	1月	2月	2月
草野建設 TEL 0240-25-3121		1日~4日 26日~31日	4日 23日~29日	20日~26日	
機彩輝 TEL 0240-25-2585		5日~11日	1日~5日 30日~31日	1日~5日 27日~28日	
荷吉田設備 TEL 090-3982-3422		12日~18日	2日 9日~15日	6日~12日	
荷村井設備 TEL 0240-38-6855		19日~25日	3日 16日~22日	13日~19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4年4月1日から令和4年11月2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】

野菜	赤しそ		アスパラガス		大葉		オクラ		かぼちゃ		キャベツ		きゅうり		こねぎ		こまつな		さといも(茎)	
	サニーレタス	さいやいんげん	さやえんどう	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										
根菜・芋類	かぶ	きくいも	ごぼう	さつまいも(かんしゅ)	さといも	じゃがいも(レイショ)	大根	玉ねぎ	ながいも	にんじん										
果実	いちぢく	うめ	かき	ぶどう	ブルーベリー	ユズ														

※栽培は肥培管理されているもので、山取り(野生)のをぞきます。

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 産業振興課 ☎0240-23-6104



檜葉の秋 《行楽シーズン 2022》

ならは町 秋空散策  2022



**農産物
出品入賞者**

ならSUNフェス

11月12日、檜葉町の農林水産物の安心安全、品質の良さをPRし、秋の収穫を祝うイベント「ならSUNフェス2022」が開催されました。

檜葉で育てた農産物の展示や、多数の飲食・体験ブースの他、小中学校・こども園の作品展示が行われました。

さらに、今年のステージ企画は、お米やサツマイモの品種当てや丸太早切り競争など、来場者も参加できる取り組みが多く企画されたイベントとなりました。



褒章名	受賞者
福島県知事賞	猪狩義久さん(ぶどう)
檜葉町長賞	横田定信さん(自然薯)
	猪狩優子さん(キャベツ)
檜葉町議会議長賞	村上良正さん(白菜)
	遠藤良司さん(冬瓜)
檜葉町農業委員長賞	松本裕子さん(じゃがいも)
	松永勝政さん(こんにゃく芋)
福島さくら農業協同組合ふたば統括センター統括部長賞	猪狩 一さん(さつまいも)
	鈴木達子さん(長ネギ)

秋空散策あるこう会
10月29日、秋空散策あるこう会2022が開催されました。従来の「まちなかコース」「Jヴィレッジコース」「木戸川溪谷コース」のほかに、小さなお子さんや高齢の方も参加しやすい「ショートコース」が新設されました。
今年は619人と多くの方が参加され、青空の下、檜葉の秋の景色を散策しました。
そのあとは、マミーすいとんやカレーライスのふるまい、全員参加の大抽選会が行われるなど、歩き終わった後も大盛り上がりでした。





「Jヴィレッジハーフマラソン」開催のため 2022年12月11日(日) 交通規制を実施致します。

ご迷惑をおかけいたしますが、交通規制時間中は車両の進入はできませんので、予めご確認のうえ迂回をお願いいたします。
また、交通規制時間帯は目安となります。当日の状況により変わることがあります。



●規制時間一覧

エリア①	7:30～12:30	エリア④	8:30～10:00
エリア②	8:30～12:00	エリア⑤	8:30～10:10
エリア③	8:30～10:30		

お問い合わせ先 / Jヴィレッジマラソン実行委員会事務局 ☎0240-26-0111

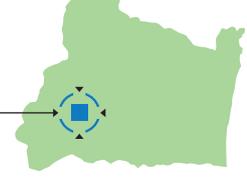


空からナラハを みてみよう!



木戸ダム 秋の様子

普段住んでいる檜葉町をいつもとは違う目線で見てみませんか?



檜葉町役場連絡先一覧

檜葉町役場		防災無線	
●総務課	0240-23-6100	●子ども課	0240-23-5515
●税務課	0240-23-6101	●生涯まなび課	0240-25-2492
●住民福祉課	0240-23-6102	●コミュニティセンター	0240-25-4701
●政策企画課	0240-23-6103	●あおぞら子ども園	0240-26-0808
●産業振興課	0240-23-6104	(子育て支援センター)	
●土地改良区	0240-23-6137		
●新産業創造室	0240-23-6105		
●建設課	0240-23-6106		
●くらし安全対策課	0240-23-6109		
●出納室	0240-23-6131		
●議会事務局	0240-23-6132		

〒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 E-mail:naraha@town.naraha.lg.jp
【土日祝日は日直対応 8:30～17:15】

檜葉町をちょっとのぞいてみませんか?
檜葉町公式SNS


ホームページ


Facebook


Instagram


LINE


YouTube


あおぞら子ども園 Instagram