



笑顔とチャレンジがあふれるまち ならは

広報

ならは

2022 APR. 第627号

4



特集

3月11日を迎えて

4月から開校する「檜葉小学校」の新しい校章・校歌

●表紙PHOTO:木戸川に戻ってきてね!



震災から11年となる3月11日を迎え、
町内各地で震災を追悼する
イベントが開催されました。

3月11日を迎えて



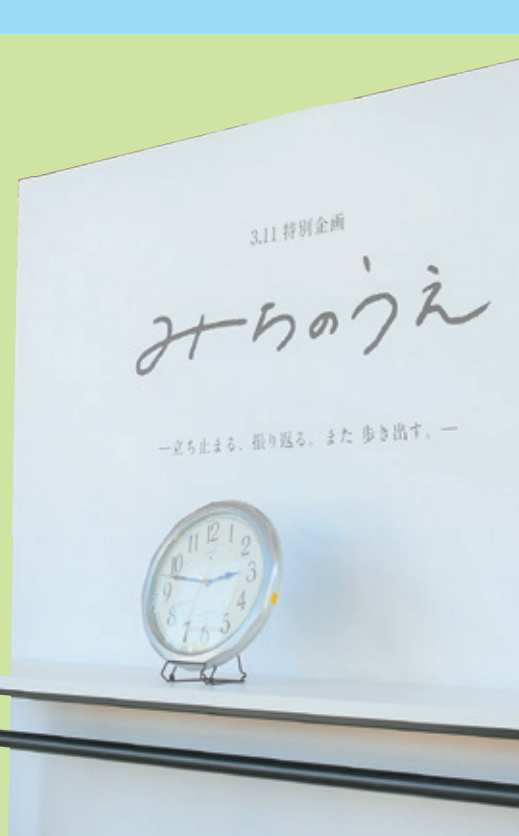
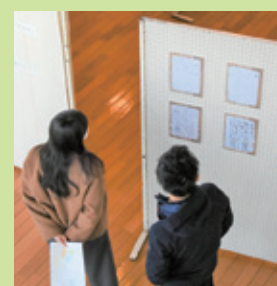
「ヴィレッジ」では3月10日～12日に「SONG OF THE EARTH 311 FESTIVAL —FUKUSHIMA 2022—」が開催され、音楽ライブとともにキャンドルナイトや大凧あげ、ダルマ引き合戦、シンポジウムなども開催されました。



震災で亡くなられた方を追悼していただけるように、ここなら笑店街に献花台を設置しました。3月11日当日には、700人を超える多くの皆様に献花をしていただきました。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございます。



震災から11年。町は復興が少しずつ進み、子どもからお年寄り、町内外から多くの皆さんが集まり、賑わう光景が少しずつ増えてきました。町では毎年3月11日を「ならは防災と伝承の日」と定め、震災から学んだ教訓を生かしながら、町民の皆様が笑顔で過ごすごうができる活気あるまちづくりを進めてまいります。



笑ふるタウン内では3.11特別企画「みちのうえ — 立ち止まる、振り返る。また 歩き出す。—」を開催。みんなの交流館 ならは CANvas には、震災から町、そして町民の皆様が歩んだ「軌跡」が展示されました。焚き火を囲みながら、竹原ピストルさん、ダイスケワナゴーさんによるライブも開催されました。



主な事業

農業



◎農産物加工施設整備事業 749,936千円

事業内容 甘藷・柚子・米等の地元農産物を活用した特産品開発や商品化を行うため、生産～処理・加工～販売～販路へと一体的な流れを構築するための施設整備を行います。
●担当課：産業振興課

◎営農再開支援事業 240,534千円

事業内容 鳥獣被害防止電気柵補助金や稲作生産環境再生対策補助金などの各種補助金を手厚くし、営農再開に係る支援を行います。
●担当課：産業振興課

教育



◎コミュニティセンター施設整備費 48,781千円

事業内容 東京大学サテライト博物館整備に係る展示室の改修工事を行います。
●担当課：生涯まなび課

◎放課後子ども教室運営事業 9,657千円

事業内容 檜葉小学校の空き教室等を活用し、児童にとって充実した学びの支援や、スポーツや太鼓、自然活動などの体験につなげる事業を行います。
●担当課：こども課

◎放課後児童クラブ管理事業 6,756千円

事業内容 檜葉小学校敷地内に設置した当クラブ施設を活用して、子育てしやすい環境を整えるとともに、放課後における児童の健全育成の推進を目指します。
●担当課：こども課

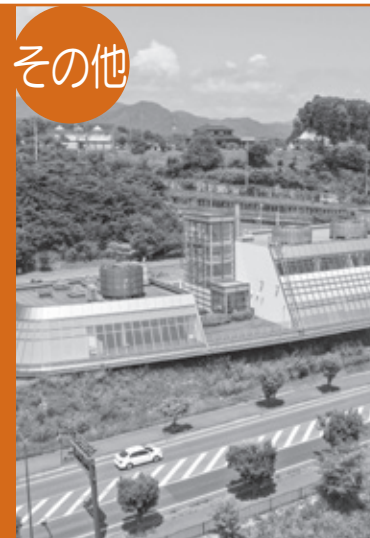
健康



◎健康サポート事業 7,880千円

事業内容 従来の元気アップ教室に加え、ウォーキングコースの新設や新たにヨガ教室などを行い、町民一人一人がいつまでも元気に過ごせるよう、健康維持のサポートを行います。
●担当課：住民福祉課

その他



◎移住・定住促進事業 359,336千円

事業内容 移住者交流拠点とするため公民館分館の改修工事や、WEBサイトやSNS、パンフレットを活用した情報発信業務などを実施し、町内への移住・定住促進を図ります。
●担当課：政策企画課

◎道の駅駐車場等整備事業 70,000千円

事業内容 駐車場や駐輪場の整備、電気自動車等の充電設備などの整備を行います。
●担当課：新産業創造室

◎災害対策特別事業 12,494千円

事業内容 災害時に役立てていただけるよう、国・県の防災に関する指針や、木戸川の洪水浸水想定区域図の変更に合わせたハザードマップの更新などを行います。
●担当課：くらし安全対策課

新型コロナ対策



◎新型コロナウイルス対策関連事業 40,983千円

事業内容 昨年度に引き続き、ワクチン接種に係る事業のほか、臨時特別出産祝い金や各種助成金など、感染拡大防止と充実した生活の両立に向けた取り組みを行います。

当初予算から 紐解く今年1年

令和4年度当初予算は、3月定例会において可決されました。

一般会計の総額は**88億7,500万円**で、昨年度に比べると、

5億4,200万円の減額となりました。

震災から10年を超え、子育て・教育環境の充実、健康長寿、農業推進を柱としたさらなる魅力ある町づくりを推し進めることで、帰町者の増加や移住・定住を促進します。また新型コロナウイルスの感染予防対策、経済対策を継続することで、町民の皆様安心して生活いただくため予算編成を行いました。

令和4年度当初予算規模

(単位：千円、%)

会計の名称	令和4年度当初	令和3年度当初	増 減	比 較
一 般 会 計	8,875,000	9,417,000	△ 542,000	△ 5.8
国民健康保険特別会計	1,204,901	1,202,261	2,640	0.2
下水道事業特別会計	479,081	483,422	△ 4,341	△ 0.9
住宅用地造成事業特別会計	513	740	△ 227	△ 30.7
介護保険特別会計	932,990	1,021,180	△ 88,190	△ 8.6
後期高齢者医療特別会計	32,342	33,125	△ 783	△ 2.4
合 計	11,524,827	12,157,728	△ 632,901	△ 5.2

NARAHHA TOPICS



2月10日、引地ヨシエさん（上小塙）が100歳のお誕生日を迎えました。新型コロナウイルス感染症予防対策により面会ができませんでしたが、当日はご家族へ祝い金や記念品が贈呈されました。

引地さんは一生懸命、農業に励み、よく体を動かしていたことが長寿の秘訣とのこと。お花が好きで、以前はご自身でたくさんのお花を育てていらしたそうです。今では花を見るのが楽しみです。ご家族からお花を贈ると、とても喜ばれているそうです。

これから益々ご壮健にお過ごしください。おめでとうございます。

引地さん
100歳
賀寿

2月28日、プロバスケットボールチーム福島ファイヤーボンズから櫛葉南・北小学校全児童へ、バスケットボールがプレゼントされました。これは「小学生に少しでもバスケットボールに触れる機会を増やしてほしい」とファイヤーボンズが企画してくださいました。また町には、ファイヤーボンズのキャラクター「ボンズ君」とゆず太郎が描かれた横断幕が寄贈され、ならはスカイアリーナ内のランニングコースに設置させていただきました。

福島ファイヤーボンズの皆様、ありがとうございます！

ファイヤーボンドから
贈り物



（株）アクティオと協定

2月28日、株式会社アクティオ(東京都)と災害時の協力に関する協定を締結しました。株式会社アクティオは建設機械・建設器具等のレンタル・リースを行っている会社です。災害時に使用する仮設トイレ、発電機、その他の資機材を、優先的にレンタルいただき、生活環境の確保、早期の災害復旧を目的として協定を締結しました。町では「安全・安心な生活の確立」に向けて、防災力の強化に努めてまいります。



トンガに届け！
こころの募金

3月1日、櫛葉中学校がトンガ大洋州噴火津波救援金を櫛葉町社会福祉協議会に手渡しました。これは生徒会が主体となり、全校生徒と教職員に呼びかけて募った救援金です。当日は代表して生徒会長の渡辺スバルさんが社会福祉協議会に募金を手渡しました。救援金は日本赤十字社を通して現地の復興に役立てられます。



4月からの新体制 檜葉町職員一覧

町長	松本 幸英
副町長	大和田賢司
教育長	青木 洋
代表監査委員	安藤 英明
総務課	
参事兼課長	猪狩 充弘
総括専門員（兼務）	横田 浩秀
【行政係】	
課長補佐兼係長	坂本 和也
主査	渡邊 直央
主事	坂本 滉樹
主事	赤間 愛
【財政係】	
係長（兼務）	芦口 純一
主任主査	宇佐神正巨
主事	西尾 潤也
【財産管理係】	
係長（兼務）	芦口 純一
主任主査	吉田 顕
主事	三瓶 駿
【秘書係】	
係長（兼務）	坂本 和也
主事	飯高 星哉
税務課	
課長（兼務）	山内日出夫
賦課収納係	
係長	早川 五月
主任主査	川嶋 諒
主査	鯨岡 大輝
【資産税係】	
係長	鈴木 美保
主査	猪狩 圭司
住民福祉課	
課長	松本 智幸
総括専門員（兼務）	横田 浩秀

【戸籍住民係】 係長（兼務） 主査 主査	佐藤 好治 星 和端 横田 一訓	【社会福祉係】 課長補佐兼係長 主任主査 主事	藤田 恭啓 松本 昌弘 山内 美里	【保健衛生係】 係長（兼務） 主任保健師 副主任保健師（兼務） 主査	藤田 恭啓 滝沢 雅子 緒方 夏希 渡部 睦美 坂本 愛実	【国保年金係】 係長（兼務） 主幹 主任主査 【介護保険係】 係長 主査	佐藤 好浩 松本 順子 山内 聡子 瀬谷 武士 渡邊 迪	政策企画課 課長 【政策推進係】 課長補佐兼係長 主任主査 主査	遠藤 俊行 山内 健一 岡部 真希 風間 弘樹	【まちづくり係】 係長（兼務） 主査 主査	坂本 裕 加藤 俊樹 三浦 哲弥	【広報情報係】 係長（兼務） 主任主査 主事	山内 健一 坂本 龍汰 早川 翔	【移住・定住係】 係長（兼務） 主任主査	坂本 裕 鈴木 友夏
-------------------------------	------------------------	----------------------------------	-------------------------	--	---	--	--	---	----------------------------------	--------------------------------	------------------------	---------------------------------	------------------------	----------------------------	---------------

產業振興課	課長 片山 利夫
【農政係・農業振興係】	
係長（兼務）	新田 勇太
主任主査	松本 真紀
主査	五十嵐 翔
主事	大滝 忠明
主事	^新 菊地浩二郎
【農林土木係】	
課長補佐兼係長	松本 重人
主任主査	長岡 竹宏
主査	小野 隆行
新産業創造室	
室長	猪狩 秀則
【觀光振興係】	
副室長兼係長	草野 裕
【新産業創造係】	
係長	市毛 祥吾
主査	黒木 翔
建設課	
課長	猪狩 伸之
【建設係】	
課長補佐兼係長	高木 幹保
技幹（派遣）	中村 明
技幹（派遣）	菅野 直義
技幹（派遣）	伊藤 修
技査	吉田 武史
主査	運賀 將太
技師	鈴木 純
【都市計画係】	
係長	梶原 瑠偉
主幹	渡邊 文生
主幹（派遣）	佐久間 明
技幹（派遣）	原 岩男
技幹（派遣）	服部 正裕
主任主査	吉田 寛哉
【建築住宅係】	
係長（兼務）	高木 幹保
技幹（派遣）	高橋 弘一

主任主査	佐藤 友輝
主任主査	渡邊 辰也
主査	松本 拓也
復興庁支援員	金城 光広
復興庁支援員	
課長	宇佐見元子
【環境係・放射線対策係】	
係長	山内 紀生
主任主査	佐藤 康晴
復興庁支援員	堀 慶一郎
復興庁支援員	大和田亜希子
【防災・交通係】	
課長補佐兼係長	松本 忠幸
主任主査	菅井 俊貴
主任主査	渡辺 信彦
主査	遠藤 大貴
出納室	
会計管理者（兼務）	山内日出夫
【出納係】	
副室長兼係長	松本久美子
主査	渡辺 紗希
【議事係】	
局長	磐城 恭
係長	鈴木 教弘
【教育総務係】	
課長	高木さつき
【教育総務係】	
課長補佐兼係長	佐藤 英治
指導主事	新林 弘美
指導主事（派遣）	猿渡 智衛
主査	松本 裕貴
主事	村尾 直広
【子育て支援係】	
係長	遠藤 亨子
主査	山部 克也
副主任保健師（兼務）	緒方 夏希

		生涯まなび課 課長	坂本　巖
		【社会教育係・文化財係】 スポーツ推進係 課長補佐兼係長 主任主査 主査	新妻　由伯 手島　健祐 三浦　寛己
		こども園 園長	山浦三千代
		【総務係】 副園長兼係長	渡邊　敬
		【幼児教育係・こども保育係】 こども保育係長 幼児教育係長 主幹 主任主査 主査 主事 主事 主事 主事 用務員	半谷喜代美 後藤　純子 松本　弘子 遠藤　絵里 田中　明香 飯高ひかり 梶原　那月 根本　拓海 鈴木　佳加 坂本百合子
		派遣 社会福祉法人広葉会	前は新規採用 遠藤　一幸
		福島県実務研修 駐在 一般社団法人ならはみらい	渡辺　伶馬 樋田　利治
		退職 玉根　幸恵（総務課主幹） 嶋川　勉（教育総務課主幹）	

東日本大震災・ 原発災害の 経験・教訓を継承

3月2日、元役場職員 松本和也氏（震災当時
税務課長）と特別養護老人ホームリリー園 玉根幸恵
施設長を講師に迎え「やくば語り部」を開催しました。
当日は震災以降に入庁した職員を多く含む約30名の
職員が参加。参加者は両講師が語る緊迫した避難
支援活動の様子に耳を傾けていました。
町では今後も東日本大震災・原発災害の経験や
教訓を継承するための活動を行って参ります。



当時の状況を語る松本和也氏（上）と玉根幸恵氏（下）

”あい”の 卒園記念品

3月7日、ならは藍染会
の皆さんからおおぞらこど
も園5歳児へ、卒園記念品
としてきんちゃく袋がプレ
ゼントされました。このきん
ちゃく袋は、園児たちが大切
に育てた藍を使い、ならは
藍染会の皆さんが丁寧に
染め上げたものです。
ならは藍染会の皆さん
は「藍には抗菌作用がある
ので、ぜひ小学校でも使っ
てください」とおっしゃって
いました。



檜葉史の 研究成果を 一冊に

檜葉地域史研究会の研究成果
をまとめた「檜葉―檜葉地域史
研究会研究紀要―」創刊号が刊行
されました。檜葉地域史研究会は、
昨年11月に町民の有志の皆さん
が組織した団体です。研究紀要
には天神原遺跡や脇ヶ浜村の歴史
などがまとめられており、コミュニ
ティセンター内の図書室で閲覧
できます。今後、檜葉地域史研究
会では公開講座の開講を予定して
いますので、ぜひご参加ください。

防災学習を通して交流

3月11日、檜葉南・北小学校6年生が神戸市立岩岡小学校の児童とオンラインで防災に
ついて考える授業を行いました。授業では、防災に関して今年取り組んだ内容や児童の皆
さんが考えた「防災宣言」が発表されました。檜葉南・北小学校の防災宣言は次のとおりです。

- 〈宣言1〉 私たちは、自分の命を守るために自分で考えて行動します。
- 〈宣言2〉 私たちは、地域の避難場所を身近な人と確認します。
- 〈宣言3〉 私たちは、物の準備、心の準備をします。
- 〈宣言4〉 私たちは、災害を忘れないように伝えていきます。

神戸市は平成7年に発生した阪神・淡路大震災で大きな被害を受け、岩岡小学校でも
防災学習に力を入れています。両校の児童たちは災害時の行動を自分たちで考え、一緒
に防災意識を高めていました。

絵本から学ぶ

3月13日、311特別
企画「みちのうえー立ち止
まる、振り返る。また 歩
出す。」のプログラムとし
て、檜葉町図書室司書の坂
本裕子さんによる絵本の
読み聞かせが行われまし
た。檜葉町在住の高校生・
馬上日菜さんが2017
年に制作した絵本『輝き
はじめた町』のほか、命や
希望、未来に関する絵本が
読まれ、温かい絵本の内容
に子どもから大人まで聞
き入っていました。



木戸川に 戻ってきてね！

3月16日、檜葉南・北小
学校児童とおおぞらこども
園園児がサケの稚魚を放流
しました。

放流した稚魚は小学生が
ふ化させた20匹と木戸川漁
業協同組合がふ化させた
約1万匹。子どもたちはバケツ
に入った稚魚を優しく川へ放
流していました。
木戸川漁業協同組合で
は今シーズン、稚魚約54万
匹の放流を予定しています。



優勝を争う 「ジークスター東京」 が合宿

3月8日から11日、ハンドボールクラブ
チーム「ジークスター東京」が、ならはスカイ
アリーナでプレイング（決勝トーナメント）
直前合宿を行いました。

ジークスター東京は、東京オリンピックで
日本代表の主将を務め動画配信サイト
「TikTok」でも大活躍中の「レミたん」
こと土井レミイ杏利選手や、フランス代表
としてオリンピック3度の金メダルを獲得
したレジェンド、リュック・アバロ選手を擁し、
チーム発足から2年目となる今シーズンは
プレイング進出を果たした注目のチーム
です。

檜葉町はこれからも、ジークスター東京を
応援します！
がんばれ！ジークスター東京！



町産 タラの芽を 出荷

今年も、北田復興組合
でタラの芽が出荷され
ました。北田復興組合は
震災後、北田地区の荒れ
た田畑を整備するため
に地域の有志の皆さんが
設立した組織です。現在
は6名の組合員の皆さん
が、タラの芽や水稲など
の栽培を行っています。
タラの芽の出荷は今年で
4年目となり、道の駅
ならはやJA福島さくら
などで販売されました。





『風景印ミュージアム 直径36ミリの日本の』
古沢保／著 (G.B.)

『風景印ミュージアム 直径36ミリの日本の』
古沢保／著 (G.B.)
「風景印」とは、地域の名所や特産品、歴史などを図案化したご当地消印のこと。全国の郵便局で押してもらえる風景印は一万一千種類以上ものほり、なんと皇居内の宮内庁や、国会議事堂、富士山頂などにもある



『魔女みならいのキク』
草野あきこ／作 (PHP研究所)

『魔女みならいのキク』
草野あきこ／作 (PHP研究所)
草野あきこさんの人気作品『魔女のろいアメ』や『魔女のいじわるラムネ』に登場する魔女が、子どもだったころのお話。魔女みならいのキクは、花屋のアイちゃんからいっしょにクッキーを作ろうとさそわれますが、魔女のお師匠さんからは、人間となかよくしてはいけないと言われている。魔女はなぜ、人間が不幸になるおかしを売りつけているのかわかる、ちょっぴり切ない物語です。



4月1日(金)から5月9日(月)まで、「コミュニティセンター」内で改修工事が行われるため、図書室は休室となります。5月10日(火)より通常どおり開室します。

そうです。本書では、風景印を手に入れる方法から、風景印の美しさを活かしたお便り、コレクションのアイデアまで多数紹介しています。風景印の楽しみ方が凝縮されている一冊です。

新着図書

【一般図書】

- 『鎌倉殿を立てた北条家の叡智』
加来耕三／著 (育鵬社)
- 『イワナ棲む山里 奥只見物語』
足立倫行／文、秋月岩魚／写真 (世界文化ブックス)
- 『給与明細から読み解くお金のしくみ』
高橋創／監修 (日東書院本社)
- 『60代からの鎌田式ズボラ筋トレ』
鎌田實／著 (エクスナレッジ)
- 『世界一楽しい子育てアイデア大全』
木下ゆーき／著 (KADOKAWA)
- 『世が明ける』
西加奈子／著 (新潮社)
- 『御坊日々』
畠中恵／著 (朝日新聞出版)

【児童図書】

- 『自分を変えたい』(岩波ジュニア新書)
宮武久佳／著 (岩波書店)
- 『じぶんでよめどうぶつずかん』
成美堂出版編集部／編著 (成美堂出版)
- 『富士山のむこう側』
岩崎京子／作 (文溪堂)
- 『魔法の庭のものがたり はじまりのものがたり』
あんびるやすこ／作 (ポプラ社)
- 『ニッキの火星探検』
コマヤスカン／作・絵 (学研プラス)
- 『クヌギがいる』
城芽ハヤト／絵、今森光彦／作 (岩崎書店)
- 『にじゅうおくこうねんのこどく』
塚本やすし／絵、谷川俊太郎／詩 (小学館)

4月23日は「子ども読書の日」、4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。

今年の標語は、「ひとみキラキラ 本にドキドキ」です。幼少のときから書物に親しみ、読書の喜びや楽しみを知り、ものごとを正しく判断する力をつけておくことが、子どもたちにとってどんなに大切なことか……。子どもに読書を勧めるだけでなく、大人にとっても子どもの読書の大切さを考えるとき、それが「こどもの読書週間」です。

【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)

お別れの会 & お楽しみバイキング

3月11日



卒園するひまわり組のお別れ会を開催しました。これまでの生活を振り返る「思い出クイズ」では、3歳児と4歳児が制作した写真がプレゼントされました。また、昨年は実施できなかった「お楽しみバイキング」を行い、普段、美味しい給食を作っている調理の皆さんや事務員さんと一緒にバイキングを楽しみました。



「檜葉小学校」見学

3月14日



檜葉南小学校と檜葉北小学校が統合し、4月から「檜葉小学校」として開校することから、ひまわり組が檜葉小学校を見学してきました。新しい校舎や体育館、プールは急ピッチで改修工事が進められており、校庭には放課後児童クラブも新築されています。ひまわり組は春からピカピカの1年生です。見学することで一層、小学校への就学に目を輝かせていました。



「ありがとうの会」で感謝の気持ちを!

3月15日



本年度を振り返り、お世話になった方々に感謝の気持ちを伝える「ありがとうの会」を開催しました。天神太鼓うしお会やもろもろ塾、ゆず研究会、「ヴィレッジ」と、これまでいろいろなイベントを通してご支援いただいた方々をお招きし、一緒に給食を食べながら交流しました。給食後は、歌やお手製の手帳をプレゼント。皆様からのご支援で大変貴重な経験ができました。改めて、こども園から感謝の気持ちをお贈りさせていただきます。「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/>





福島県立医科大学 医学部疫学講座
岡崎可奈子先生

ヘルシーライフ ならは

～身体活動（体力維持）の大切さ～

今年度の身体機能検査（60歳～79歳対象）を受けた方々は判定項目の中でも、「身体活動の低下」「疲労感」に該当した割合が多く、男女とも身体活動低下の割合は増えています（図1）。さらに詳しく見てみると、男女とも体脂肪率が増加し、男性では5回立ち座りの時間が長くなっています（図2）。

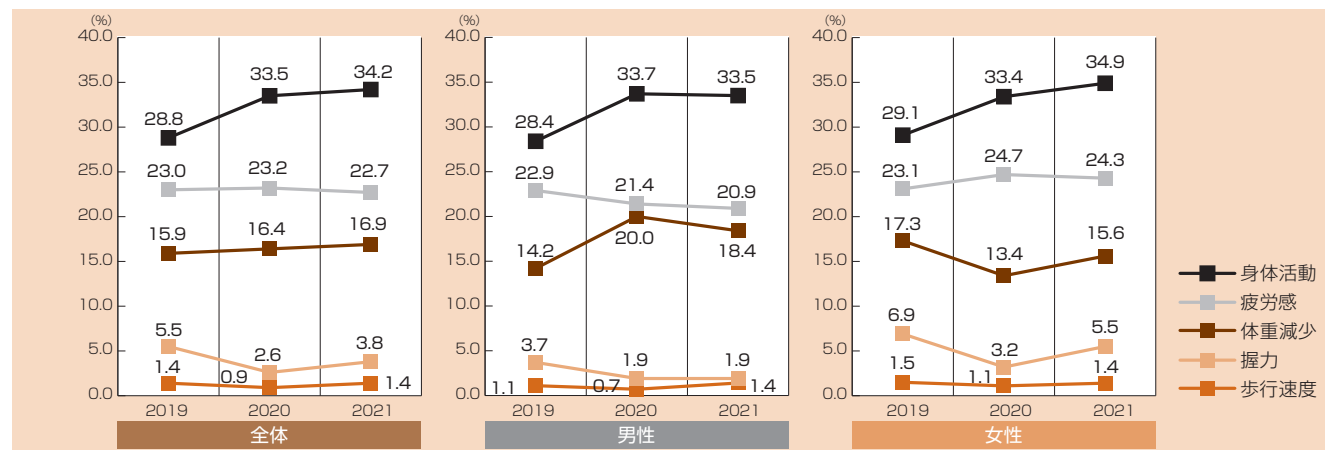


図1. フレイル判定に用いた各項目ごとの該当者の割合（3年間の推移）

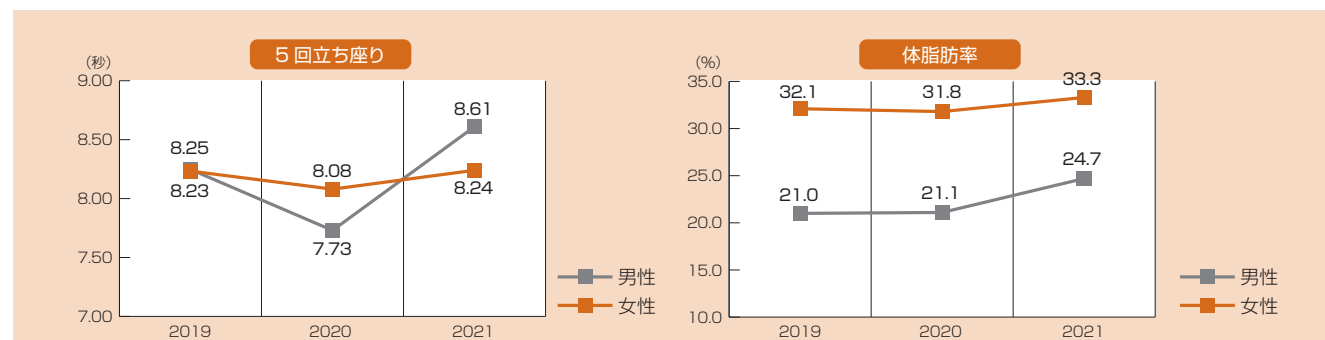


図2. 男女別にみた5回立ち座り、体脂肪率の平均（3年間の推移）

体力維持におススメの運動は「インターバル速歩」。息が弾む程度の早歩きとゆっくり歩きを交互に3分ずつ繰り返します。継続すれば、筋力が10%、持久力は20%も向上すると言われています。まずは、1日15分間から始めてみましょう。

外で歩くのはちょっと…という方には、家の中でもできる筋トレ（スクワット）をおススメします。一番大きな太ももとお尻の筋肉を鍛えて、立ち座りがスムーズにできるように体力を維持しましょう。

体力を維持するために…



NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター HP より
<https://www.jtrc.or.jp/interval/>



おうちでならいざっふ

今回のテーマ『四月病にご用心リターンズ』

一年前の広報では「四月病にご用心!」といったテーマで原稿を掲載したところ、いつもよりもたくさんの反響を頂きました。そこで、今回も四月病について、より深く知って頂きたいと思います。

【復習】四月病って何？

四月病は次のような症状が出る病気の俗称です。身体の不調を引き起こすきっかけとなる可能性があるため、四月病は病気の手前の状態だと捉えてください。

- やる気はあるのに身体の調子が悪くて空回り
- 原因がよく判らないけど不安な気持ちになる
- 遠足の前の日のように、布団に入ってもなかなか寝付けない

4月に入ってから、このような症状が気になりだしたら、四月病の初期症状かもしれません。新たな年度を迎えて期待と不安が入り混じった気持ちで過ごしていることに加えて、日照時間・気候の変化による体内リズムの乱れによって、体調を崩してしまうというのが四月病のメカニズムのようです。

タイプ別にみる四月病対策

四月病の状態から本格的に体調を崩してしまう前に、早めに手を打つことが大切です。タイプ別の対策をご紹介します。

タイプ①	タイプ②	タイプ③
やる気が先行して身体が疲れてしまう	心が疲れてしまって体調を崩してしまう	季節や気候の変化によって体調を崩してしまう
「まだいける!」と思っていても、時にはブレーキをかけて休息をとることも大切です。 - 心身ともにリフレッシュできる時間を上手に作って、疲労を蓄積させないように心掛けてください。	- 一人で抱え込む状況を作らず、気持ち(悩み)の吐き出し口を作ることが大切です。 - 新たな環境に身を置いているために、頼れる人をまだ見つけていない場合には、ストレスを分散(軽減)できる方法を見つけてください。	- しんどいと思っている時ほど、楽しめることをするように心掛けましょう。 - ウォーキングやストレッチなど、軽い運動で充分なので身体を動かすことを継続することがポイントです。 - 身体を動かすことが心身のリフレッシュに繋がります。

全ての対策を一気に取り入れるのではなく、まずは取り組めそうなことから始めてみてください。

困ったときは相談を

ストレスや悩みごとを感じたら一人で抱え込まずに、友人や家族など気軽に相談してみましょう。その他にも、あなたの悩みに耳を傾けてくれる専門の相談機関(町・保健所等)や、厚生労働省が運営している相談窓口「働く人の「こころの耳相談」」などを活用する方法もあります。相談することで、客観的な意見を取り入れることができ、問題解決に向けた一歩を踏み出せるかもしれません。



働く人の「こころの耳相談」

四月病には、「朝日を浴びて体内リズムを整える」こともお勧めです。体内リズムが整うと、身体的にも精神的にもストレスに対処する力が高まってくれるので、心身両面の不調を予防＆改善するのに効果的です!

滝沢保健師



その日の疲れはその日のうちに解消できるようにすることは、疲れにくい身体づくりへと繋がります! まずはできることから始めてみましょう!

緒方保健師

前号では、インボディの結果シートの見方について解説しました。インボディの結果シートは効率よく体を鍛えるために、現状を分析して自分に合った目標を定めるきっかけにぴったりです。今月は、インボディで肥満気味と判定された方にお勧めの運動方法をご紹介します。

大きな筋肉を鍛えよう!

ダイエット=食事制限&有酸素運動と理解している方が、まだ多いようです。重要なのは…

バランスの良い食事&筋トレ&有酸素運動!

特に見落とされがちなのは、**筋トレ**。

「出っ張ったおなかを引き締めたい! 腹筋運動を頑張ろう!」と励んでいる方も決して間違いではないのですが、より効率的に引き締めるための方法があります。

目的別筋力トレーニングメニューを参考に運動してみましょう!

むらほスカイアリーナ ダイエットメニュー

①ウォーミングアップ

ウォーキングまたはバイク(10分)

※ウォーミングアップが終わったら滑らかに関節を動かせるよう肩回し、脚振り、腰振りなどを行いましょう。
※筋肉をじんわり伸ばすストレッチは、トレーニング後に行いましょう!

②マシーントレーニング

※運動に慣れてきたら種目数を増やしましょう

マシン記号	種 目	使用部位	回 数	セット数	セット間の休憩
A	レッグプレス	脚	20回	4セット	30秒
B	レッグエクステンション	脚	20回	4セット	30秒
G	ラットプルダウン	背中	20回	4セット	30秒
E	アブドミナル	お腹	20回	4セット	30秒

③有酸素運動(20~45分)

ご自身の感じ方でいいので、「少しきつい」と思う速度で歩く。
オススメは傾斜をつけて早歩き!!

④クールダウン ストレッチ(5~10分)

腹筋運動も大切ですが、脚の運動を頑張ることで、ダイエット効果が高まります。

ダイエットメニューはあくまでも参考です。この他にも目的や用途に応じて、多様なトレーニングの方法があります。より詳しく知りたい方は、むらほスカイアリーナの職員まで、お気軽にお声がけください!



こんな方に
オススメ!!
ダイエットが
目的の方に
オススメ!!

お問い合わせ先/むらほスカイアリーナ ☎0240-23-7966

今月の総合グラウンドのイベント

南東北大学野球リーグ

■日程/4月9日(土)・10日(日)・23日(土)・24日(日)

■会場/SOSO・RETEC むらほスタジアム

来月のイベント予定

職域対抗ソフトボール大会

[開催日]5月11日(水)・12日(木)

[会場] 檜葉町総合グラウンド・サブグラウンド

[参加費] 1チーム/¥6,000

[申込期間] 4月4日(月)~4月28日(木)

軽登山・ウォーキング教室

[開催日]5月14日(土)

[行先] 西郷村 甲子山・西の郷遊歩道

[参加費] ¥3,000

[申込期間] 4月4日(月)~4月22日(金)



檜葉町グラウンドゴルフ交流大会

[開催日]5月23日(月)

[会場] 檜葉町総合グラウンド・陸上競技場

[参加費] ¥500

[申込期間] 4月25日(月)~5月13日(金)

SOSO・RETEC むらほスタジアム情報

プロ野球の試合もできる 「SOSO・RETEC むらほスタジアム」

- 電光掲示板 全て放送室より操作できます。メッセージ作成も可能!
- 照明 昼間のような明るさ! ナイターもOKです!
- グラウンド 外野天然芝・内野黒土
- ピッチングマシン2台 1台はAI搭載!
- バッティングゲージ2台 1台は(株)相双リテック様から寄贈をいただきました!
- 各種ネット

総合グラウンドちょっとリニューアル

皆様に安全・快適にご利用いただけるよう「SOSO・RETEC むらほスタジアム」のバックネット、「サブグラウンド」のバックネット、フェンス、扉の改修工事がされました。スタジアムの壁は協会職員が塗装! ちょっとリニューアルした総合グラウンドのご利用をお待ちしております。

春合宿で賑やかに!

福島のプロ野球球団福島レッドホープスがSOSO・RETEC むらほスタジアムを合宿で利用。また、今年も青森大学硬式野球部や只見高校野球部の皆さんが檜葉町で合宿を行いました。その他、たくさんの皆様にご利用いただいています。檜葉での合宿の成果が十分に試合で発揮できるように心から応援しております!



看板広告募集

SOSO・RETEC むらほスタジアムでは、看板広告を募集しています。現在内野フェンス広告・外野席看板広告に空きがございます。ご協力いただける企業様は檜葉町スポーツ協会へご連絡ください。



お問い合わせ・お申込み先

(一社) 檜葉町スポーツ協会(むらほスカイアリーナ内)

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

富岡町移動図書館車巡回

みんなの交流館 ならはCANvasに富岡町移動図書館車が巡回いたします。

巡回時間は、下記日程の12時10分から12時40分までとなります。

本の貸出・返却のほか読書案内、調べもののお手伝いなどを行いますので、お気軽にご利用ください。

【巡回日】※巡回周期は、毎月第4水曜日です。

4月	5月	6月	7月	8月	9月
27日	25日	22日	27日	24日	28日
10月	11月	12月	1月	2月	3月
26日	24日	28日	25日	22日	22日

※天候・災害等により巡回が困難な場合は、巡回を休止することがあります。

※移動図書館を利用するには、「図書館利用カード」が必要です。初回の利用の際には、住所と氏名が確認できる身分証明書等をご持参ください。

●お問い合わせ先／
富岡町図書館 ☎0240-21-3665

4月・5月 デュークズウォーキング教室の開催

ご好評につき、令和4年度も引き続き毎月1回デュークズウォーキング教室を開催いたします！初めての方も、町民以外の方も参加可能です。

■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／①4月16日(土)13:30～15:00
②5月14日(土)13:30～15:00

■会 場／檜葉小学校(旧まなび館)体育館
※ならはスカイアリーナから変更になりました。

■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

プール&ストレッチ[第1クール]のご案内

ならはスカイアリーナでストレッチ&アクアビクスをしませんか？

Jヴィレッジのトレーナーが元気で笑顔になれるメニューを提供します！

■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／

日 ち	4月15日～6月17日の金曜日[全8回] 4月 15日・22日 5月 13日・20日・27日 6月 3日・10日・17日
時 間	9時45分～12時

■会 場／ならはスカイアリーナ

■内 容／ストレッチ・水中ウォーキング・アクアビクス等

●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

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。

※平成23年3月11日時点で被災12市町村に住民票のある方が対象となります。

※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／

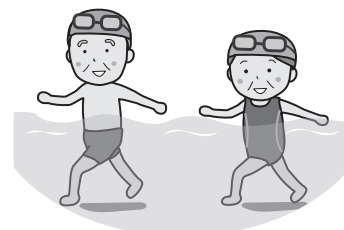
①農業用機械購入費
(営農に必要な小型管理機、肥料散布機等)

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1次申請期間／
4月1日(金)～5月2日(月)

●申請窓口・お問い合わせ先／産業振興課
☎0240-23-6104



■持 ち 物／水着・水泳帽(キャップ)・タオル・上履き・運動しやすい服装・水分(水筒又はペットボトル)

■申込方法／・4月11日(月)までに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】

・原則として、8回続けて参加して頂く教室です。
・都合により日程・内容等が変更となる場合があります。
・定員を超えた場合には、初めて参加される方を優先させていただきますのでご了承ください。

ならは脱炭素隊

未来守る人ジャー

檜葉町のこれから。
子どもたちの未来を守るための2050ゼロカーボン。



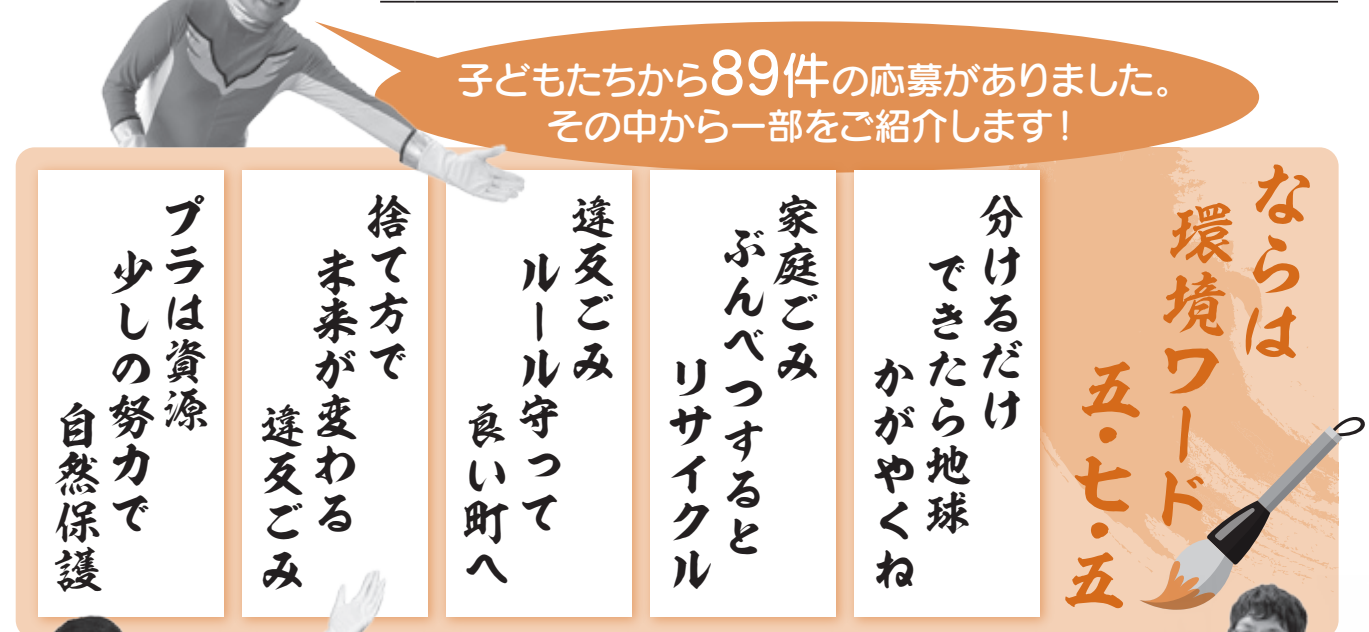
これからのために
何ができるか

ここで一度
考えてみましょう。

作戦 11 「子どもから大人まで、考えてゼロカーボン」作戦

檜葉町では、「ならは環境ワード五・七・五」と題しまして、町内の小学5・6年生と中学生から「ごみの分別」「違反ごみ」をテーマとして川柳を募集しました。

ゼロカーボンの取組により、地球環境を維持させることは、これからの生きる子どもたちの未来を守ることに繋がります。



子どもたちから89件の応募がありました。
その中から一部をご紹介します！

プラは資源
少しの努力で
自然保護

捨て方で
未来が変わる
違反ごみ

違反ごみ
ルール守って
良い町へ

家庭ごみ
ぶんべつすると
リサイクル

分けるだけ
できたら地球
かがやくね

ならは
環境ワード
五・七・五

広報無線による啓発などで、
どんどん使わせていただきます。

作品は町のホームページに
掲載しています！

これからの子どもたちの未来を創るのは
今を生きる大人たち(私たち)です！

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

4月の幼児健診

幼児健診(1歳6ヶ月児健診・3歳児健診)

幼児健診はお子さんのご成長・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。



- 日 時／4月27日(水)
[受付時間]12:30～13:00
- 会場／あおぞらこども園子育て支援センター
- 対象／[1歳6ヶ月児健診]
令和2年8月～9月生れ
[3歳児健診]
平成30年12月～平成31年1月生れ
- 内容／身体測定・内科診察・保護者のお口の健診・栄養相談・保健指導
- ◎お問い合わせ先／住民福祉課 保健衛生係
☎0240-23-6102

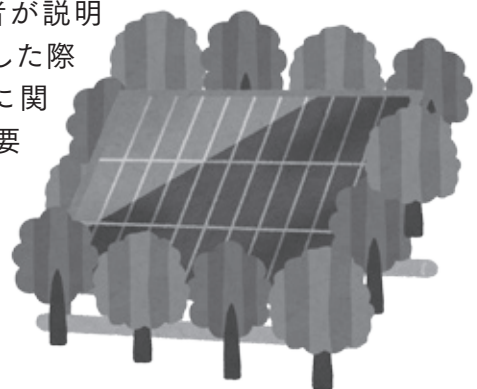
ご自身の土地に太陽光発電設備の設置をご検討されている方へ

太陽光発電事業者に土地を貸そうとするときは

太陽光発電事業者に土地を貸そうとする方は、事前に、周辺住民の方へ説明や相談をするなど、トラブルにならないような配慮をお願いします。

太陽光発電設備の事業計画の説明を受けたら

太陽光発電設備の適切な設置や管理を促すため、町は事業者に対し、周辺住民の方への事業計画の説明を行い、意見や要望を聞くことを求めています。事業者が説明のため訪問した際には、設置に関する意見や要望を伝え、十分な話し合いを行ってください。



- ◎お問い合わせ先／
くらし安全対策課 環境係 ☎0240-23-6109

檜葉産の米の直売

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です。ぜひご家庭でご賞味ください。



【お米の直売】

- 日 時／5月2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、天のつば
[重量]玄米30kg(袋体)
- 注文方法／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／4月20日(水)まで

※20日以降の注文数量の変更等はできませんので、ご注意ください。

- ◎注文・お問い合わせ先／
JA福島さくら檜葉支店 ☎0240-25-3131

高等学校等への通学費助成について

1.対象者

- (1)檜葉町に住所を有し、高等学校等に在籍する方(基準日となる5月1日に在学している方)
- (2)高等学校等の所在する最寄りの駅から定期券を利用して通学している方、又はバスの定期券を購入して通学している方

2.助成額(100円未満切り捨て)

- 町内から通学の場合
電車:定期券購入費100%の金額
バス:定期券又はスチューデントパス購入費の100%の金額
- 町外から通学の場合
電車:定期券購入費20%の金額
バス:定期券又はスチューデントパス購入費20%の金額

3.提出書類

- 交付申請書
➢生徒手帳(学生証)又は、在学証明書の写し
➢通学定期券の写し、又は領収書

- ◎お問い合わせ先／こども課 ☎0240-23-5515

令和4年4月1日から役場の組織が変わります。

「こども課」で日本一の教育を目指します!

町では、次世代を担う子どもたちを全庁的に応援し、日本一の教育環境を実現するため、教育委員会の教育総務課を「こども課」とし、これまで住民福祉課で行っていた児童手当などの児童福祉関係事務を移管し、子育てから公教育までを一貫してサポートする体制をつくります。また、地域住民と学校の連携の核となる「地域学校協働センター」を設置します。

あわせて、生涯学習部門の事業強化と、住民の自主的な活動を支援するため、「生涯まなび課」を新設します。

【教育委員会関係の主な変更】

- ◎こども課(教育総務係、子育て支援係)
※コミュニティセンターから役場1階住民福祉課の西隣に移ります。
- ◎生涯まなび課(社会教育係、文化財係、スポーツ推進係)
※コミュニティセンター事務室内に設置します。
- ◎あおぞらこども園(総務係、幼児教育係、こども保育係)
※子育て支援係を「こども保育係」に名称変更となります。

【その他の変更】

- ◎新産業創造室の執務室は、2階副町長室の東隣に移ります。
- ◎くらし安全対策課の執務室は、2階(旧新産業創造室の執務室)に移り、避難先証明発行等の被災関係業務は、住民福祉課戸籍住民係で行います。

令和4年3月16日の福島県沖を震源とする地震に係る罹災証明書発行について

- 申請期間／
令和4年3月23日～令和4年4月22日まで

- 対象者／
地震により「住家」が損壊し、罹災証明書の使用用途が決まっている方
※事務所や倉庫、災害時住んでいなかった住宅については非住家であるため、対象外です。

詳しくは税務課へお問い合わせいただくか、町公式HPをご覧ください。

- ◎お問い合わせ先／税務課 資産税係
☎0240-23-6101

ももクロ春の一大事による交通規制のお知らせ

4月23日(土)・24日(日)、アイドルグループの「ももいろクローバーZ」がJ-VILLAGEでライブイベント「ももクロ春の一大事2022～笑顔のチカラ つなげるオモイin檜葉・広野・浪江 三町合同大会～」を開催いたします。当日のイベント等の情報はももいろクローバーZの公式ホームページにて随時更新されていますのでご確認ください。

なお、当日は会場周辺で以下のとおり交通規制が行われます。

(1)会場周辺の交通規制



ももいろクローバーZ公式ホームページ

身体障がい者の方に対する軽自動車税の減免

身体障がい者の方は、毎年軽自動車税の減免申請が必要となります。

申請につきましては、必ず軽自動車税の納付書が届いてから檜葉町役場税務課へ申請してください。

また、郵送で申請する場合は、必要書類を同封し、連絡先を記載のうえ送付してください。

■必要書類

車検証(写)、身体障害者手帳(写)、運転免許証(写)、軽自動車税納税通知書、その他必要と認められる書類

- ◎お問い合わせ先／税務課 ☎0240-23-6101

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
4月21日(木)	午後3時40分～4時30分	100名	相馬市総合福祉センター(はまなす館) 多目的ホール(相馬市小泉字高池357)
5月18日(水)	午後1時30分～2時30分	10名	相馬税務署 2階会議室 (相馬市中村字曲田92-2)
6月15日(水)	午後1時30分～2時30分	10名	

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。

●お問い合わせ先／相馬税務署 法人課税第一部門 ☎0244-36-3942(直通)

衛生害虫駆除の実施

檜葉町内の住宅及び住宅周りの衛生害虫(蚊など)の駆除を行います。希望される方は、広報ならは4月号に同封している「衛生害虫駆除希望申込書」に記載の上、お申し込みください。

■対象／檜葉町内の一般住宅・町営住宅 (※1世帯につき1件まで)

■受付期間／5月13日(金)まで

■申込方法／

- ①役場窓口での申請
- ②FAXによる申請 FAX:0240-25-1100
- ③メールによる申請

宛先: kurashi-n@town.naraha.lg.jp

※申請書は役場窓口またはホームページから取得できます。

■件 数／約300件

※受付は先着順とし、予算の範囲内での実施となります。

●お問い合わせ先／
くらし安全対策課 環境係 ☎0240-23-6109



ならはお役立ちカレンダー 電子版のご案内

ならはお役立ちカレンダーは、これまでの紙媒体から電子媒体へ移行することとなりました。

また、ならはみらいホームページでもお知らせしております。今後とも、ならはお役立ちカレンダーをよろしく願いいたします。



ならはお役立ち
カレンダー電子版

●お問い合わせ先／
檜葉町活性化協議会
(事務局 一般社団法人ならはみらい)
☎0240-23-6771

消火器の処分

自治体では回収することができない消火器について、現在、(一社)日本消火器工業会が地域の販売代理店等と協力して回収(リサイクル)を行っています。詳しくはお近くの特定窓口へお問い合わせください。

※処分の際には処分費及び運賃等が必要となります

【双葉郡内の処分に係る特定窓口】

- 最新の窓口情報は
<https://www.ferpc.jp/accept/>で
検索できます

株式会社KOOPA(コオパ)
富岡町小浜11-11 ☎0240-23-6970



消火器リサイクル
推進センター
リサイクル窓口



●お問い合わせ先／
くらし安全対策課 ☎0240-23-6109

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／4月13日、27日
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 ☎0240-23-6102



自衛官を募集しています！

	一般曹候補生	
受付期間	第1回 令和4年3月1日～5月10日 第2回 令和4年7月1日～9月 5日 (締切日必着)	
応募資格	18歳以上33歳未満(採用月の末日現在で33歳未満)の方	
試験日程	第1回 令和4年5月20日～29日のうち1日 第2回 令和4年9月15日～18日のうち1日	
採用予定数 (令和3年度実績)	陸上自衛隊	約4,000名
	海上自衛隊	約1,500名
	航空自衛隊	約 850名

●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
〒975-0033 南相馬市原町区高見町1丁目142-2
☎・FAX 0244-23-4712



森林の立木を伐採するときは届出が必要です。

■伐採及び伐採後の造林の届出制度とは…

森林法で、伐採及び伐採後の造林は**事前に届出を行う**ことが定められています。これは、適正な森林施業を確保する観点から、市町村森林整備計画に適合した伐採や伐採後の造林が適切に行われているかを確認するためです。



■対象となる森林…

市町村森林整備計画の民有林が対象となります。「人工林・天然林」「伐採本数」にかかわらず、現況が森林の状態となっている場合は届出の対象となる場合があります。必ず担当までお問い合わせください。

■手続き方法

1. 届出対象者／立木の伐採について権限を有する方
(例: 森林所有者、立木を買い受けた方)
 - ①所有者あるいは請負業者によって伐採する場合: 森林所有者
 - ②森林所有者から立木を買い受けて伐採する場合: 森林所有者と買受人の連名
2. 届出期間／伐採を始める30日前まで
3. 届 出 先／伐採する森林がある市町村長に届出

●お問い合わせ先／
産業振興課 農林土木係 ☎0240-23-6104

お台所からSDGsを。

一生ごみ処理容器等設置事業補助金一

生ごみの減量化のため、令和4年度も引き続き、町内の住居に処理容器や処理機を購入される方に補助金を交付します。令和4年度からは、家庭用堆肥枠も補助対象に加わりますので、ぜひご活用ください。

○補助対象

	規格	補助金額 (購入価格の1/2以内)
生ごみ処理容器	容量が60リットル以上のもので、 1戸2個まで。	限度額 1万円
生ごみ処理機	生ごみを5分の1以下に減量できるもので、 1戸1台。	限度額 4万円
たい肥場	強風により内容物が飛散ないように配慮していること。	限度額 1万円

※令和4年度予算内での補助金の交付となりますので、ご了承ください。

●お問い合わせ先／くらし安全対策課 環境係
☎0240-23-6109

2022年度 国家公務員「税務職員採用試験」(高校卒業程度)のお知らせ

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる税務職員を募集しています。国の財政を支える税務職員に、あなたもチャレンジしてみませんか？

■受験資格／

- 1 令和4年4月1日において高校卒業後3年を経過していない者及び令和5年3月までに高校を卒業する見込みの者
- 2 人事院が1に掲げる者に準ずると認める者

■受験申込受付期間／

令和4年6月20日(月)から6月29日(水)まで

■受験申込方法／

受験申込みはインターネット申込みとする。
国家公務員試験採用情報NAVI
(<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)

■第1次試験日／

令和4年9月4日(日)

●お問い合わせ先／

仙台国税局 人事第二課 試験研修係
☎022-263-1111 内線3236
人事院東北事務局 ☎022-221-2022

凍霜害に注意しましょう

3月～5月は霜が発生しやすい時期です。

町でも5月31日まで檜葉町防霜対策本部を設置しますので、凍霜害による農作物の発育不良や結実不良が起きないように防寒・防霜対策を行うとともに気象情報などに十分にお気をつけください。

●お問い合わせ先／
産業振興課 ☎0240-23-6104

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。

そば打ち処 のの家

一手打ちそばの注文販売専門店ー

山形月山湧水浸し 寒ざらしそば

(4月～5月 期間限定)

1人前 **450円**

御注文は2人前より承ります。打ちたてのそばを御賞味ください。

●お問い合わせ・ご注文は…
檜葉町井出字浄光西3-28 ☎080-3327-2702

企業広告

太陽光発電用地募集中!

活用方法でお困りの土地はございませんか?

ふくしまの未来へつなげる太陽光発電用地をお貸しください!

http://fukushimaenergy.co.jp

ふくしまエナジー 検索

現地調査は無料です。お気軽にお問い合わせください。調査後、お受けできない場合がございます。

GROUND ENERGY GROUP
ふくしまエナジー

〒963-8002 福島県郡山市駅前1-14-1 増子駅前ビル3F

☎0120-31-2521 営業時間◎9:00～18:00
http://fukushimaenergy.co.jp 定休日◎日・月・祝日

企業広告

土地を売るなら、買うなら 家を売るなら、買うなら、建てるなら

相談無料、安心な地元の不動産会社へ

現在、売家・貸家が不足しております

株式会社いつま企画
双葉郡檜葉町下小埸久保田68-3
TEL: 0240-25-5038
定休日: 日曜・月曜・祝日

企業広告

回数乗車券購入費の助成

町では、JR常磐線を利用される方を対象に「普通回数乗車券(11枚綴り)」購入費の一部を助成しています。

- 対象者／
申請日現在、檜葉町に住所を有する方
- 対象期間／
令和4年4月1日～令和5年3月31日
- 対象乗車券／
回数乗車券
※起点または終点が「竜田駅」「木戸駅」「Jヴレレッジ駅」のいずれかであること。
- 助成額・助成回数／
購入した回数乗車券の1/2の金額で、期間中一人当たり6回まで。
※助成額の上限 回数乗車券1組につき5,000円
- 申請方法／
回数乗車券購入時の領収書、現住所が確認できる身分証明書、口座通帳を政策企画課までお持ちください。

【普通回数乗車券とは】
乗車券10枚分の値段で11回ご利用いただけるきっぷで、有効期間は3か月です。途中下車、乗車区間変更はできません。

●お申込み・お問い合わせ先／
政策企画課 まちづくり係 ☎0240-23-6103

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 柊星	しゅうせい 路人・智佳	松 館

(広報ならは3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
関根 芳一	62	女 平	矢内トリノ	101	上小埸
新妻 千代	93	下繁岡			

(広報ならは3月号掲載以降に亡くなった方)

農地の適正な管理をお願いします

農業委員会では農地法に基づき、遊休農地の実態把握と発生防止を目的に、毎年、町内全域の農地に対して「農地パトロール」を行っています。

遊休農地になると、火災やゴミの不法投棄、病害虫の発生や鳥獣の住処になるなど、近隣の住民や農地に悪影響を及ぼすおそれがありますので、所有者の皆さまにおかれましては、農地の適正な管理をしていただくよう、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、この調査に関わらず、日々、町内の農地を確認させていただいておりますので、営農や保全管理などでお困りごとがございましたら、各地区の農業委員・農地利用最適化推進委員もしくは、農業委員会事務局までご相談ください。



●お問い合わせ先／
農業委員会事務局 ☎0240-23-6104

マイナポイント第2弾

マイナポイント第2弾は、マイナンバーカードの普及促進と、消費喚起・生活の質の向上につなげるために、1人当たり最大2万円相当のマイナポイントを付与する国の事業です。

マイナンバーカードを使って、マイナポイントの申請をすることで、民間キャッシュレス決済サービスで使える最大20,000円分のポイントが付与されます。申請はマイナンバーカードの読み込みができるパソコンかスマートフォンからできます。役場にも設置されていますので操作方法がわからない場合は窓口までお尋ねください。これを機にマイナンバーカードの取得をしてみたいはいかがでしょうか。

- マイナポイント第2弾の実施内容／
 - ①マイナンバーカードを新規に取得された方に、最大5,000円分のポイントが付与されます。
 - マイナポイント第1弾に申し込んでいない方も対象です。
 - ②健康保険証として利用登録された方に、7,500円分のポイントが付与されます。(6月付与開始予定)
 - すでに利用登録された方も対象です。
 - ③公金受取口座の登録をされた方に、7,500円分のポイントが付与されます。(6月付与開始予定)
 - ※公金受取口座のマイナポータルからの登録は2022年春頃を予定しています。

●お問い合わせ先／
マイナンバーカード総合サイト
http://www.kojinbango-card.go.jp
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
住民福祉課 ☎0240-23-6102

ヒトゴトじゃない! 災害のコト ⑨ ～備えは「水」から万全に～

水道は、災害を受けやすいライフラインです。先月の地震でも、断水の復旧まで2日かかりました。水は暮らしに欠かせないものですから、日ごろから断水に備えておくことが大切です。

1 暮らしに必要な水(1日あたり)

▶ 飲み水 ※料理用含む

3L × 人数
3人家族で約10L

最優先!

▶ その他の生活用水 (手洗い、トイレなど)

10～20L × 人数

2 水を備えるには

前もって、容器を用意しておきましょう

蛇口付タンク
手洗いに便利!

折り畳みタンク
小さくためる!

臨時給水所では



- 1) ご家庭で用意した容器(タンクなど)をお持ちください。
- 2) 容器がない場合は、企業団でポリ袋を用意しています。数に限りがあるため、十分な量をお渡しできない場合があります。

よりたくさんの方に水道水をお届けするため
ご協力をお願いします。

●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
●水道水、給水所のお問い合わせ先／
双葉地方水道企業団 ☎0240-25-5315

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3年4月～令和4年1月までの測定結果の累計及び、令和4年2月分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となります。

食品種別	令和3年4月～令和4年1月分			2月分	測定物(基準値超数／検体数) 最小値～最大値(Bq/kg)		
	不検出(ND)	基準値未満	基準値以上	検体数			
水 類	13/13	0/13	0/13	0			
山菜類	21/90	44/90	25/90	0			
果実類	32/53	20/53	1/53	1	ユズ(0/1) 28.61		
野菜類	112/121	9/121	0/121	0			
鳥 獣	1/16	2/16	13/16	1	猪肉(1/1) 1,007.51		
その他	5/7	2/7	0/7	0			
合 計	184/300	77/300	39/300	2			

※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きます。

◎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

檜葉町公共施設等モニタリング調査実施結果(3月実施分)

- 調査期間 令和4年3月2日(水)
- 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)	0.06	0.05
こども園	(園 門)	0.14	0.18
北田地区集会所	(駐車場)	0.10	0.11
木戸川漁協	(玄関前)	0.09	0.14
前原地区集会所	(駐車場)	0.06	0.08
山田浜地区集会所	(駐車場)	0.09	0.10
山田岡地区集会所	(駐車場)	0.10	0.11
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。
※2月、3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:上繁岡集会所(駐車場) 0.20μSv/h ▶地上1cm:上繁岡集会所(駐車場) 0.21μSv/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。3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。
※令和2年5月より南児童館の測定を開始しました。

◎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4年2月28日現在)

【住民基本台帳人口】

世帯数	男	女	人口(外国人含む)
3,062	3,440	3,216	6,656

【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	521	上小堀	103	215
下井出	252	347	下小堀	217	532
北 田	368	757	山田岡	270	528
大 谷	121	227	前 原	56	106
松 館	44	108	山田浜	41	84
上繁岡	60	116	女 平	13	29
繁 岡	76	137	大 坂	12	27
下繁岡	74	156	小 計	712	1,521
波 倉	33	53	合 計	2,155	4,162
営 団	130	216			
乙次郎	2	3			
小 計	1,443	2,641	町内居住率	世帯 70.38%	人 62.53%

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

【町内居住者年代別集計表】

	人数		人数
0～4歳	162	60～64歳	353
5～9歳	106	65～69歳	410
10～14歳	73	70～74歳	369
15～19歳	109	75～79歳	246
20～24歳	177	80～84歳	221
25～29歳	230	85～89歳	178
30～34歳	190	90～94歳	100
35～39歳	201	95～99歳	25
40～44歳	204	100～104歳	4
45～49歳	261	合 計	4,162
50～54歳	224		
55～59歳	319		

町内居住者数
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2月1日～28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、2月28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。

■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4年2月1日～28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:グ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)				※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。
	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	

檜葉町 令和4年度 双葉地方水道企業団 水道修理工番表 (令和4年4月～令和5年3月)													
業者名	年月	令和4年									令和5年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
草野建設(株) TEL 0240-25-3121	4日～10日	2日・3日 9日～15日	6日～12日	4日～10日	1日～7日 16日	5日～11日	3日～9日 31日	1日～6日 28日～30日	1日～4日 26日～31日	4日 23日～29日	20日～26日	20日～26日	
俵彩輝 TEL 0240-25-2585	11日～17日	4日 16日～22日	13日～19日	11日～17日	8日～13日 17日～21日	12日～18日	10日～16日	7日～13日	5日～11日	1日・5日～8日 30日・31日	1日～5日 27日・28日	1日～5日 27日～31日	
御吉田設備 TEL 090-3982-3422	18日～24日	5日 23日～29日	20日～26日	18日～24日	14日 22日～28日	19日～25日	17日～23日	14日～20日	12日～18日	2日 9日～15日	6日～12日	6日～12日	
俣村井設備 TEL 0246-38-6855	1日～3日 25日～30日	1日・6日～8日 30日・31日	1日～5日 27日～30日	1日～3日 25日～31日	15日 29日～31日	1日～4日 26日～30日	1日・2日 24日～30日	21日～27日	19日～25日	3日 16日～22日	13日～19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3年4月1日から令和4年3月3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4年3月3日現在)

	赤しそ	アスパラガス	いちご	オータムボエム	大葉	オクラ	かぼちゃ	カリフラワー	キャベツ	きゅうり
野 菜	キンジソウ	こまつな	さやいんげん	さやえんどう	サンチュ	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	セルリー	そらまめ	タデアイ	チンゲンサイ	ツルムラサキ	とうがらし	トウガン	とうもろこし	トマト
	なす	ニガウリ(ゴーヤ)	にら	ねぎ	白菜	葉タマネギ	葉にんにく	パプリカ	ハヤトウリ	ピーマン
	ブロッコリー	ほうれんそう	マクワウリ	ミツバ	ミニトマト	みょうが	モロヘイヤ	落花生	リーフレタス	
根菜・芋類	アピオス	かぶ	キウイモ	ごぼう	さつまいも(かんしょ)	さといも	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	ルイショ(ゆずみそ)	ヤーコン	らっきょう				
果 実	いちじく	うめ	かき	キウイフルーツ	日本なし	パパイア	ぶどう	みかん	ユズ	

※栽培は肥培管理されているもので、山取り(野生)のをのぞきます。
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 産業振興課 ☎0240-23-6104

4月から開校する「榎葉小学校」の 新しい校章・校歌

榎葉南小学校と榎葉北小学校の統合に合わせて、校章・校歌も新しくなりました。

4月5日、榎葉小学校の校章と校歌が発表されました。

新しい 校章

校章は榎葉を表す「榎の葉」を結び、二つの小学校（「榎葉南小学校」と「榎葉北小学校」）がつながるイメージを表現しました。また、さらに子どもたちの生活が一層実りあるものになるようにと、どんぐりがあしらわれています。コロコロとかわいらしいどんぐりは、元気な子どもたちのイメージでもあります。



新しい 校歌

シンガーソングライターの大貫妙子さんが校歌を作曲、大貫妙子さんとフォトジャーナリストの平松利枝子さんが作詞を担当されています。校歌には子どもたちへの願いやふさと榎葉の情景が描かれています。



大貫妙子さん



平松利枝子さん

一 この山も
この川も
ぼくらを守る ゆりかご
この海も
広い空も
わたしたちの ふるさと
希望の扉 今
拓く(ひらく)勇気を
探しに行こう
「友」未来「夢」
抱きしめて
この道も
つないだ手も
明日(あした)へ続く 懸け橋
榎葉から
心つなが
あなたへ
ありがとう

二 木戸川も
ヤマユリも
ぼくらを守る ゆりかご
久方の 天神岬
わたしたちの ふるさと
輝く陽(ひ)に誓う
讃えあう心を
大空高く
「飛べ」翼「今」
広げて
木漏れ日も
光る波も
わたしたちの めくもり
榎葉から
願いを込め
あなたへ
ありがとう

福島県双葉郡榎葉町立榎葉小学校校歌
作詞 大貫妙子・平松利枝子
作曲 大貫妙子

榎葉小学校では、榎葉南小学校と榎葉北小学校の伝統を受け継ぎながら、将来を切り拓く力を身に付ける、特色ある教育を推進していきます。

旅立ちの日

榎葉中学校

3月11日

榎葉中学校で第58回卒業証書授与式が挙行され、卒業生11名が卒業証書を授与されました。

式では、在校生代表の渡辺スバルさんが送辞を述べると、卒業生を代表して、佐久間美風さんが答辞を述べました。

卒業生は中学校の在校生や小学校全生徒に見送られながら、学び舎を巣立ちました。



榎葉南・北小学校

3月23日

榎葉南・北小学校では、修了・卒業証書授与式が挙行され、卒業生14名が卒業証書を授与されました。

式では事前に録音したメッセージが流れ、卒業生・在校生が南小学校・北小学校の校歌を一緒に歌いました。

今回卒業する14名は榎葉南小学校、榎葉北小学校の最後の卒業生となります。卒業生の皆さんは少し大人びた表情で立派に式の主役を務めあげました。





災害に強いまちへ！



消防団員大募集！

●お問い合わせ先／
くらし安全対策課 防災交通係 ☎0240-23-6109

消防団員は、火災や風水害などの災害から地域の安全と安心を守るために活躍する地域防災の要です。消防団員は、全国的に減少傾向であり危機的状況です!! 檜葉町の未来のために「あなたの力が必要です!」消防団に関心がある方は、お気軽にお問い合わせください。



4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。



やま であ い はる
山寺偉陽
くん



くま だ こう き
熊田光来
くん



わた なべ み ゆ
渡邊心結
ちゃん



こ ば や し か な と
小林奏斗
くん

※今月の「ならは横断ウルトラクイズ!!」はお休みです。

●前月号の答え B.檜葉小学校 檜葉南小学校と檜葉北小学校が統合。「檜葉小学校」が新しい校章・校歌とともに4月から開校しました!



檜葉町役場連絡先一覧

檜葉町役場

●総務課 0240-23-6100
●税務課 0240-23-6101
●住民福祉課 0240-23-6102
●政策企画課 0240-23-6103
●産業振興課 0240-23-6104
(農業委員会含む)

●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

●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
●おおぞらこども園
(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

〒979-0696 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



おおぞらこども園
Instagram