

こころ、つなぐ、ならは、明日へ!!

ならは

広報

2016 MAR 第554号

3

CONTENTS [もくじ]

01~02 元気をつくれたら

03~04 「ふたばリカーレ」診療始まる

05~06 町政懇談会を開催 帰町アシスト

07~08 さらなる復興の加速を!! 檜葉町長選挙

09~10 幸福な未来⑥

11~24 檜葉町からの

29~30 各種業務等のお知らせ

25~28 檜葉町公共施設モニタリングなど

●表紙PHOTO:春の訪れを探しに(山田岡地内)

春
が





あおぞらこども園では、透明なガラスで仕切られた調理室をのぞき込む園児たちの姿がしばしば見られます。こども園の給食はおいしく、目にも鮮やかで、園児たちの大きな楽しみとなっています。

土の猪狩奈七先生です。「幼い頃から栄養士になると決めていた」という奈七先生が、最も心をくだく作業は一か月の献立を作ることです。行事食を軸に、旬の食材を用いて、野菜をどう食べさせるかなどに工夫を凝らします。

の行事やお祝いの日に食べる特別なご馳走です。日本の四季や文化を子どもたちに伝える大切な給食です。

「旬」であることも大切です。春には筍の皮をむいたり、ソラマメを鞘からはずしたりして、子どもたち自身が食材に触れて調理の一端を担います。間近で見ると実際に触れることによって、子どもたちは食材が生き物であることを実感として知りまします。それらを育んだ海や大地に感謝することを学びます。



ていねいな作業

「手数がかかる献立が多く、調理師さんにご苦労をおかけしています。先生方も『食』を保育に取り入れてくださり、こども園全体に、安全で心のもった給食を子どもたちに食べさせたいという思いがあります。給食で子どもたちの元気をつくりたい。大きくなっても覚えていてくれたらうれしいなあ。」

食は愛—。

「食」

食事には二つの役割が備わっているそうです。

一つには、食べる人の健康を維持・増進し、また成長や病気の予防に必要な栄養素を過不足なく提供するという栄養学的な役割です。もう一つは、おいしく食することで心の豊かさをもたらす、人間性や社会性を高める側面の役割です。

近年、「食育」という言葉は社会に浸透してきていますが、食を通して「生きる力」を育むことが目的で、ことに幼少期の食育は健康に生きる基盤を形成するとされます。



グリーンピース

大きなヒラメ



鯛めし

はーぶふうかい
がんばーてわ

バレンタイン給食

土用の丑の日 うなぎちらし

フキ



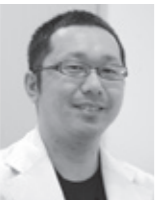




見慣れた形状になるまで

自分でむいてみる

たけのこのせいちょう



(平成28年3月現在)

診療科	内科					整形外科	
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	月曜日	水曜日(午後のみ)・木曜日
専門分野	循環器内科	消化器内科	臨床神経学	糖尿病・内分泌	呼吸器内科	整形外科	整形外科
氏名	 わたなべ しゅんすけ 渡邊 俊介 先生	 かわしま かずまさ 川島 一公 先生	 いぐち まさひろ 井口 正寛 先生	 とみ た しげひろ 富田 重博 先生	4月から担当医が固定します。	 こばやし よしひろ 小林 良浩 先生	 いとう ひろもと 伊藤 博元 所長
趣味	映画鑑賞	温泉 お酒	ヴァイオリン 乗馬 将棋 読書 旅行	卓球		ドライブ 筋トレ	絵画鑑賞
診療所勤務に当たった抱負等	双葉郡の復興の一助となれるよう、そして県民のみなさんのお役に立てよう精一杯努力してまいります。	双葉に戻られた方の健康維持に少しでもお力になればいいと思います。週1回ですが、よろしくお願ひします。	地域の方々が安心して生活できるよう尽力したいと思います。	皆様の健康、安心のある生活に少しでも役立てよう、精一杯診療に励みたいと思います。	腰や膝の痛みから外傷まで幅広くカバーできればと思っています。槽葉町のみなさんのお役に立てれば幸いです。	地域の方々に信頼される診療所となるべく、大学や関係機関との連携をとり、職員一同努力します。	

※4月からは、月曜日が呼吸器内科、金曜日が循環器内科となります。



診療科目・診療時間

診療時間
9:30~12:00 13:30~16:00

診療科目	月	火	水	木	金
内科	○	○	○	○	○
整形外科	○		○ (午後のみ)	○	


☎0240-23-6500

で大きな安心になる「遠くまで行かなくてよくなったので、とても便利だ」などの声が聞かれました。双葉郡の復興と帰還後の生活を支える医療拠点としての役割を担います。



『ふたばリカレ』診療始まる

医療体制の充実



日本医科大学名誉教授
伊藤博元所長
地域の方々に信頼される診療所となるよう、大学や関係機関との連携をとり、職員一同努力します。

福島県立大野病院附属ふたば復興診療所(愛称「ふたばリカレ」)で、2月1日からいよいよ診療が開始されました。帰町されている住民の方や、帰町したいとお考えの方には待望のオープンとなりました。診療科目は内科と整形外科で、福島県立医大の医師が派遣されています。風

邪や腹痛などの身近な病気はもちろん、専門分野(循環器、消化器、腎臓、神経内科、呼吸器等)の医師により大学病院と同等の高度な診療を受けることができます。一日平均20人の患者さ



んが受診に訪れています。特に、これまで町内では受診できなかった整形外科が患者さんに喜ばれているそうです。オープン初日に訪れていた患者さんのお話を伺うと、「医療機関の充実は、町で生活するうえ

ときクリニック

「ずっと前からお世話になっている。土岐先生がやっぱり安心」
ときクリニックの患者さんの声です。
土岐先生は、「ふたば復興診療所とは、専門分野への紹介等で連携していきたい。また、同診療所にはない、小児科の分野での役割をしっかりと果たしたい」と話されています。二つの医療機関によって、町の医療体制は充実しました。



内科・小児科(福島県県民健康調査小児甲状腺超音波検査拠点医療機関指定)

- 希望により来院時及び広野薬局への送迎
- 遠隔画像診断システムを用いた診療

診療日:火曜~金曜日
診療時間:9:30~12:00 13:30~16:00
☎0240-25-1222

帰町アシスト



粗大ごみの受付とステーションごみの回収も延長されています。

①粗大ごみ・廃家電四品目・ほだ木の回収

■受付
専用ダイヤル
0120-03-3965

②ステーションごみの回収

■お問い合わせ先
環境省福島環境再生事務所
浜通り南支所
☎0240-25-8993
環境防災課
☎0240-23-6108

24時間、高齢者を見守ります！緊急通報システム



町内での生活を再開された高齢の方を対象に、緊急通報システムを整備しています。急な体調不良等の緊急事態の際にボタンを押すだけで、警備会社(セコム株式会社)や消防署等への通報を行うシステムです。GPS機能も内蔵されています。ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ先
住民福祉課
☎0240-23-6102

コンパクトタウン分譲住宅地の造成が始まりました。



北田字中満地内に分譲住宅地(1工区:15区画程度)の造成工事に着手しました。平成28年秋以降からの分譲開始を予定しています。

■お問い合わせ先
建設課都市計画係
☎0240-23-6106

東京電力株式会社から

屋内片付け及び屋内放射線測定・家屋周り除草作業支援等の継続について

東京電力(株)では、希望される世帯を対象に、屋内片付け及び屋内放射線測定、家屋周り除草作業、家周り清掃等の支援を行っておりましたが、平成28年度につきましても継続されますので、ご希望の方はお申込みください。



屋内片付け支援

- ◇対象世帯 全ての町民の方
- ◇対象家屋 個人住宅及び物置、倉庫
※取り壊し予定の家屋は対象となりません。
- ◇作業範囲 片付け作業(不要品の片付け・分別、屋外への搬出等)
※敷地外への運搬作業は対象となりません。
- ◇作業時間 9:30~15:00
※東京電力社員が8人程度で片付け作業を行います。

屋内放射線測定

- ◇対象家屋 個人住宅及び物置、倉庫
- ◇測定範囲 上記建物の屋内
- ◇作業時間 9:30~16:00のうち2時間程度
※東京電力社員が3人程度で測定します。

家周り除草作業・家周り清掃作業等

- ◇対象世帯 環境省による除染が終了している世帯で全ての町民の方
- ◇作業範囲
除草:居住する家周りを中心とした除草とし、植込植栽・田畑等は対象外とさせていただきます。
清掃:居住する家周りの清掃全般(落ち葉の清掃等)、居住スペースを対象とし隣接する林等は対象外とさせていただきます。
- ◇作業時間 9:30~15:00
※東京電力社員が6名程度で除草作業を行います。
※現地確認のため予め敷地内に立ち入りさせていただく場合があります。
※家周り除草・家周り清掃作業等の実施は、それぞれ一帯帯年1回とさせていただきますので、予めご了承ください。

《留意事項》

- いずれの作業においても、ご本人またはご家族の方の立会が必要です。
- 申込内容や留意事項の確認のため、作業実施日の前日までに東京電力担当者よりご連絡をいたします。
- 天候等の事情により作業を延期または中止させていただく場合がございます。なお、その際も東京電力担当者よりご連絡いたします。
- 申込状況により、ご希望日に対応出来ない場合がございますので、予めご了承ください。

◆実施期間:平成29年3月末まで(予定)

申込先

東京電力福島復興本社復興推進室
楡葉町屋内片付け・屋内放射線測定、家周り除草作業等申込み専用ダイヤル
☎080-1221-3522

○受付期間:平成29年2月末日まで
○受付時間:9:00~17:00(土日・祝祭日、年末年始は除く)
※お電話にて実施希望日の2週間前までにお申込みください。(日程調整・作業内容の確認をさせていただきます)

●なお、仮設住宅から楡葉町へ引越しの際の荷造り等のご支援についても検討しておりますので、別途お知らせいたします。

町政懇談会を開催

今年度下期の町政懇談会を、行政区や仮設住宅単位等で全24回にわたり開催し、のべ428人のみなさんに参加していただきました。帰町に対する不安や障害となっていること、あるいは避難先での生活でお困りのことを直接、お聞きすることができました。お寄せいただいたご意見やご要望については、可能な限り町政に反映させてまいります。



ご質問や要望の多かった事項

- Q** 防犯灯を増設してほしい。
A 今年度1060基すべての防犯灯をLEDにした。平成28年度において、さらに50~100基程度の増設を予定している。
- Q** いわきからの通学の場合、スクールバスは出すのか?
A 現在の交通事情はたいへん悪く、子どもたちの負担を考えると、いわきからのスクールバスは困難。ご理解願いたい。町内においては全員、スクールバスで送迎を行う。
- Q** 県の住宅移転(引っ越し)補助金の額では引っ越しできないが?
A 引っ越しの費用は東京電力の賠償額に含まれているが、町としても何らかの形で生活を再建しやすくするよう検討する。
- Q** 森林の除染をしなければ線量は下がらないと思うが?
A 町は国に森林の除染を言い続けている。その結果、里山除染の方向性が出てきたが、さらに国に働きかけていく。
- Q** リリー園の再開はどうなっているのか?
A 調理員が不足していたが、3月中には再開の見込み。もう少し、お待ちいただきたい。
- Q** 帰町の際、仮設に不要となった家電等を置いていってよいのか?
A そのような場合は、生活支援課に相談してほしい。
- Q** 国保や介護保険等の免除は継続するのか?
A 9月30日までは現行どおりであるが、10月以降は所得の多い世帯(所得の合算額600万以上)については免除の対象から外れる予定。
- Q** まだ帰町している世帯も少なく、不安が大きい。防犯対策をしっかりと。
A 防犯灯や防犯カメラを設置している。また、役場職員を各地区の行政連絡員に割り当てている。不安なことがあれば相談してほしい。
- Q** 学校再開に伴い、どれぐらいの子どもが楡葉の学校に通う見通しか?
A アンケートの結果、29年4月から「楡葉の学校に通う」が小、中学校合わせて36人、「迷っている」が40人という状況になっている。楡葉の子どもは楡葉で育てたい。
- Q** 28年度の固定資産税は課税か?
A 避難指示解除後3年間は2分の1課税することになっているが、減免できるよう国と協議中だ。

檜葉町長選挙

檜葉のあしたに大切な選挙!

投票日は4月17日(日)です。

檜葉町長選挙は、次の日程で行われます。
みなさんの気持ちを「1票」に託し、投票しましょう。



■選挙の日程等

- 告示日 平成28年4月7日(木)
- 投票日 平成28年4月17日(日)
- 投票の日程等 下表のとおり

	期日前投票										投票日
	4/8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
檜葉町コミュニティセンター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
いわき明星大学学生会館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
高久第9応急仮設住宅第2集会所				○	○						
上荒川応急仮設住宅第2集会所						○	○				
会津美里町宮里応急仮設住宅北集会所								○	○	○	
檜葉小・中学校中央台仮設校舎体育館										○	

※詳細は、別途発送の選挙管理委員会からのお知らせ及び町HPにてご確認ください。

檜葉町長選挙 立候補予定者説明会

任期満了に伴う檜葉町長選挙を平成28年4月7日告示、4月17日投票日として執行します。

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次により開催します。

- 日時 3月15日(火)午後1時30分
- 場所 檜葉町役場3階 大会議室
- 出席者 立候補予定者及び選挙運動従事予定者、合計2名以内

投票立会人の募集!

選挙管理委員会では、檜葉町長選挙における投票立会人と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、立会人をしてみたい方は、3月25日(金)までに選挙管理委員会にご連絡ください。

- ①町の選挙人名簿に登録されている20歳～60歳未満の方
- ②長時間(午前8時30分～午後8時)の投票立会が可能な方

【立会人の報酬】

- ・期日前投票立会人 9,500円/日
- ・投票立会人 10,700円/日

※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 選挙管理委員会 ☎ 0240-23-6100

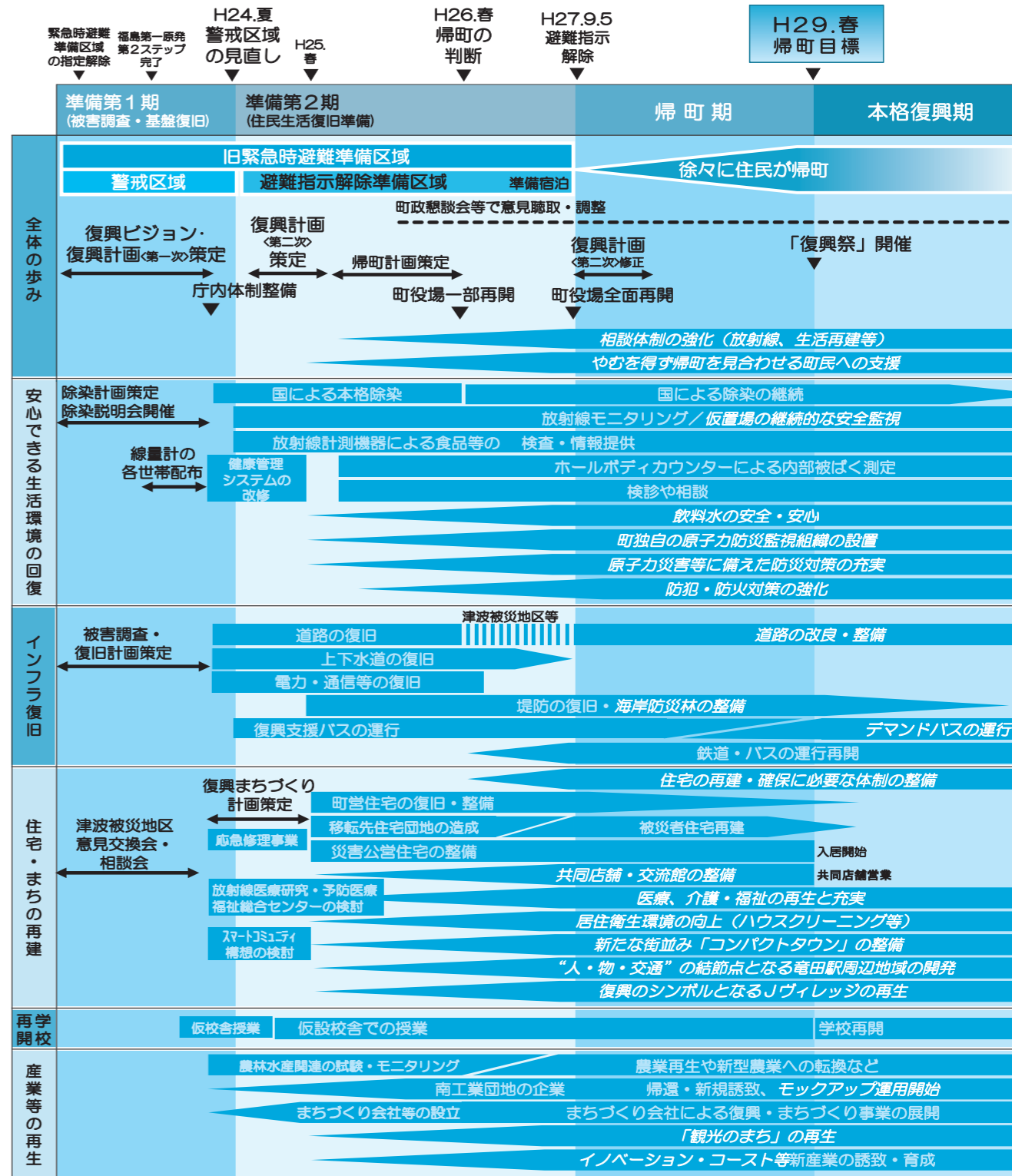
さらなる復興の加速を!!

～檜葉町復興計画(第二次)第二版を策定～

檜葉町の復興を加速させるため、平成25年5月に策定した「檜葉町復興計画(第二次)」の内容を現状に即して見直し、その第二版を策定しました。詳細は同封した「概要版」をご覧ください。

■帰町目標を平成29年春に設定

長期に避難していた町民が住居の再建を図り、帰還に向けた取組みが本格的に進むことや、地域のコミュニティが再生されるなど、一定程度の町民の帰還を目指す時期として、平成29年春を「帰町目標」に設定しました。なお、この時期は、学校再開、災害公営住宅(中満南)の入居開始、共同店舗の営業開始時期とも合致します。



幸福な未来⑤

— 認知症になっても —

「もし、親や配偶者、あるいは自分自身が認知症になってしまったらどうしよう。」

そんな不安を感じることはありませんか？
認知症とは老いに伴う病気の二つです。さまざまな要因で、脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶や判断力の障害などが起こります。意識障害はないものの、社会生活や対人関係に支障が出る状態が6か月以上継続した場合を認知症と呼んでいます。

昨年1月に厚生労働省が発表した「認知症施策推進総合戦略（※1新オレンジプラン）」で「認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて」とよれば、高齢者の4人に1人が認知症（または認知症予備群）で、高齢化の伸展に伴い、認知症の人口はさらに増加する見込みです。



認知症になった自分をイメージしてみよう！

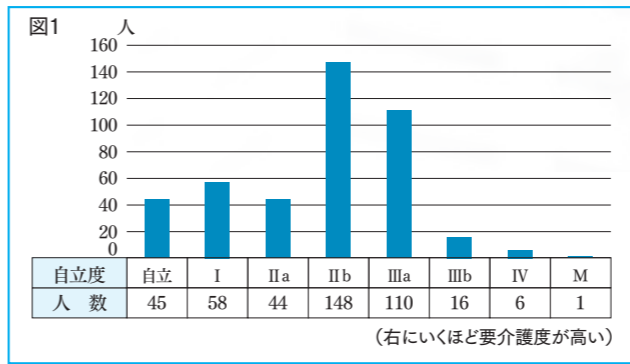
A：家族が認知症についてあまり理解していない。あなたが忘れたことやできなかったことに対して、家族は怒ったり責めてしまう。互いにストレスが募り、家族も疲れ果ててしまうが、あなたが利用できるサービスは乏しい。

B：周囲の住民は認知症への理解が深く、あなたにやさしく接してくれて、あなたの意思が尊重される。あなたが使えるサービスは充実しており、あなたの家族への支援体制が整っている。

檜葉町の状況について見てみましょう。

檜葉町の要介護認定者数は428人（平成26年度末）で、認知症高齢者の日常生活自立度において何らかの認知症があると判定されている方（認知症高齢者の日常生活自立度がII以上）は325人（76%）となっています。（図1）

認知症はだれにでも起こり得る身近な問題です。これからの地域づくりには「認知症になっても安心して暮らせることが重要な要素となります。」



AとB、どちらの町に住みたいですか？

Bの町なら安心して暮らすことができますね。こんな町ならば、認知症であっても幸福な未来をイメージできるのではないでしょうか。

そのような町にするためには、住民一人ひとりが「他人事」と思わず、認知症に対する理解を深め、認知症の方への対応力を身につけることが必要です。そして、さまざまなサービスを充実させ、本人と家族への支援体制を整えていくことが求められます。

檜葉町が「認知症になっても安心して暮らせる町」になるためには、まず一人ひとりが認知症と向き合うことが第一歩です。そのことが町・地域・住民による、包括的な体制の土台になるはず。認知症高齢者の半数は在宅で生活を送っており、認知症施策においても「医療」から「介護」への切れ目ない対応や連携が必要となっています。檜葉町でも、今後、※2地域包括ケアシステムの構築を含めた認知症施策を行う必要があります。

※1 新オレンジプランとは？

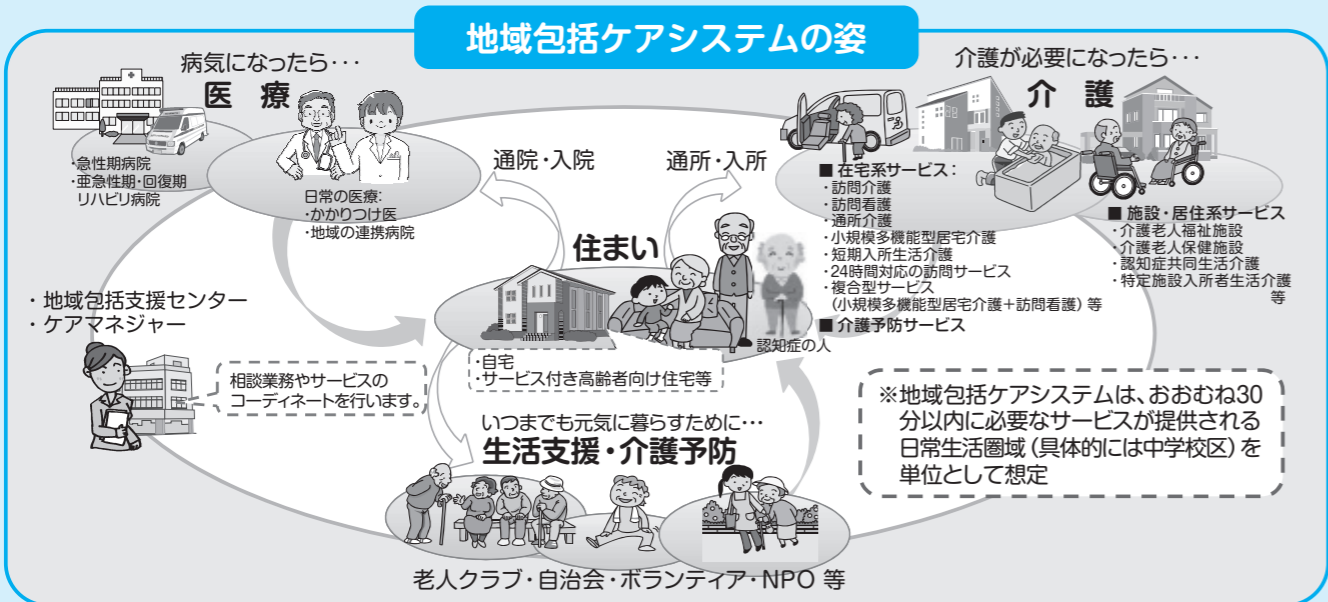
厚生労働省の認知症施策推進戦略のこと。認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域での環境で、自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す。

プランの柱

- 1 認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進
- 2 認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供
- 3 若年性認知症施策の強化
- 4 認知症の人の介護者への支援
- 5 認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進
- 6 認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデル等の研究開発及びその成果の普及の推進
- 7 認知症の人やその家族の視点の重視

※2 地域包括ケアシステムとは？

介護が必要になった高齢者も、住み慣れた自宅や地域で暮らし続けられるように、「医療・介護・介護予防・生活支援・住まい」の五つのサービスを、一体的に受けられる支援体制のこと。病院に長期入院する高齢者が増えれば、必要な治療を受けられない人が増えてしまう。団塊の世代が75歳を超える2025年に向け、高齢で認知症や慢性疾患を抱えても地域で暮らせる仕組みを構築することが求められている。



シリーズ

Dr.大平の檜葉町予防診断

笑顔でつくろう元気な檜葉町!



大平哲也 先生

「笑う門には福来る」と言われるように、笑うことは心や身体に良い影響を与えるということは経験的に知られています。最近、笑いが健康によいことが科学的にもわかってきました。



毎日どのくらい笑っていますか?

「毎日声を出して笑っていますか?」の質問に対して、毎日声を出して笑っていると答えた方の割合は、檜葉町では37.5%であり、他の県に比べてやや少なめでした(図参照)。一方、週に1回も笑っていない人が約2割いることもわかりました。

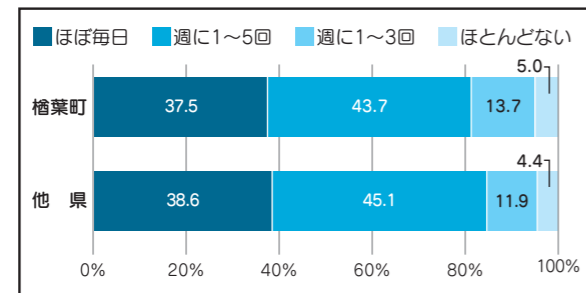


図. 檜葉町と他県(秋田県、大阪府)における声を出して笑う頻度の比較 (檜葉町の平成25年度健診を受診し、アンケートに答えた方)

笑いと健康の関係は?

笑いと病気との関連についての報告は、1970年代のノーマン・カズンズ氏による経験報告にさかのぼります。難病を患ったカズンズ氏は、病気の発症にストレスが関係していたことに気づき、笑いによるストレス解消を治療として取り入れ、数ヶ月後には元の職場に復帰できるまで回復しました。

その報告以降、笑いが様々な病気に良い

効果を及ぼすことや、がんの治療にも役立つ可能性が指摘されるようになってきました(*)。さらに、笑うことでストレスが減れば、ストレスによって起こる病気の予防につながることもわかってきました。

* 関節リウマチ、糖尿病、アトピー性皮膚炎といった病気への効果や、ナチュラルキラー細胞(がん細胞をやっつける細胞)の働きを良くすることなどが報告されています。

笑いを増やす方法は?

「どんな時に笑っているか」を聞いた調査では、「家族や友人と話をしているとき」、「テレビやラジオで」、「子供や孫と接しているとき」に笑うことが多いという結果でした。つまり、人と接しているときに笑いが起こりやすいことがわかります。普段からできるだけ外に出て、人と話す機会を増やすことが大切です。

笑いはどんどん広がりますので、檜葉町の皆さんお一人お一人が笑いを意識した生活を送ると、笑顔あふれる元気な町づくりにつながることでしょう。

公立大学法人福島県立医科大学 医学部疫学講座 主任教授 大平哲也



みんな、元気?.

皆さん、お元気ですか?
檜葉北小学校に8年間、檜葉南小学校に6年間、14年間檜葉町にお世話になった養護教諭の大和田文子です。たくさんの子供達、そして保護者の皆様と出会えてとても幸せでした。5年前の震災で皆さんと離れ離れになった時は、とても悲しかったです。

でも、今は檜葉南北小学校、檜葉中学校の仮設校舎で、子供達の笑顔に囲まれて勤務しています。檜葉の学校から離れて新しい場所で生活している人も、新しい出会いをし、笑顔で元気に頑張っていることと思います。いつか再びに成長した姿が見られることを楽しみにしています。健康に気をつけて頑張ってください。

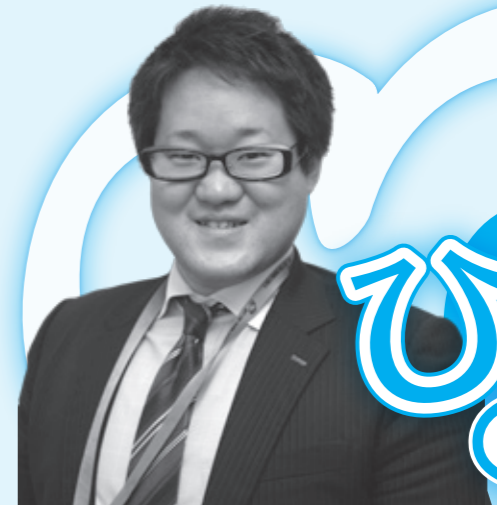
皆さんと出会えたことに感謝し、これからも笑顔で生活していきたいと思っています。

また笑顔で会いましょう。

大和田文子

だれでも一度はお世話になるのが保健室の先生ですね。14年間も檜葉町の子どもの成長を見守り続けていただき、今年で定年を迎えられるそうです。長い間、ありがとうございます。

敦賀市支援職員(住民福祉課主事)



佐々木 秀仁

ひと

ふたば復興診療所の愛称が、1200件の応募の中から「ふたばリカール」に決定しました。この愛称を提案したのは、敦賀市からの支援職員で26年度から住民福祉課に勤務する佐々木秀仁主事です。3月末で任期を終え敦賀市へ戻る佐々木主事に、「ふたばリカール」に託した意味や檜葉町への思いを聞きました。

「リカール」は造語です。基本にした「recare」は、イタリア語で「もってくる、運ぶ」「もとに戻す」という意味です。「幸せとか人のつながりを」ももってくる、運ぶ」復興のイメージを持たせました。この診療所が単なる「病気を診る場所」ではなく、「みんなが安心して自分らしい生活を送れる町の拠点」になってほしいという意味を込めました。檜葉町に関わる一人ひとりが自分のできる範囲で精一杯頑張れば、いつかきっとできる、そう思っています。

わたしは間もなく二年間の任期を終え敦賀市に戻ります。檜葉町に派遣された時、右も左もわかりませんでした。そんな中、住民の皆様や役場の方にいろいろ教えていただいたり、時にはお叱りも受けたりと、多くの方に支えていただきました。

「リカール」という愛称を大好きな檜葉に残すことができ、感謝無量です。町民の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。



福島県立医科大学
大平哲也主任教授
健康講話
『榎葉町が元気になるイイ話』
(2月8日)

参加されたみなさん、楽しそう

- Q1 日本の糖尿病人口、予備軍を含めると何人?
(ア) 1,050万人 (イ) 2,050万人
- Q2 糖尿病の症状の説明として、より正しいのはどちら?
(ア) 糖尿病になると、のどが渇いたりトイレが近くなったり、体がだるくなったりして、発病に気づく。
(イ) 糖尿病は無症状のことが多いので、発病に気づきにくい。
- Q3 糖尿病によって、おこる神経症状ってどんな症状?
(ア) イライラ (イ) 手のしびれ
- Q4 日本人は欧米人に比べて糖尿病になりやすい?
(ア) ウソ (イ) ホント
- Q5 食べる量は、少なければ少ないほど良い?
(ア) ウソ (イ) ホント

このクイズは、福島県立医科大学の大平哲也先生が健康講話『榎葉町が元気になるイイ話』で出題されたものです。
日本人は、糖尿病になりやすい体質なのだそうです。
今月は、大平先生の講話をご紹介します。

※正解は13ページの下をご覧ください。

ヘモグロビンエーワンシー
[HbA1c]

血糖検査項目の一つであるHbA1c。その基準値は4.6～6.2ですが、体温と同じように考えることができるそうです。
たとえば、HbA1c 6.5を体温にたとえれば36.5℃、この状態が続けば問題ありませんが、この数値が高くなりつつある場合は、生活習慣の改善が必要です。HbA1cが10ならば40℃の高熱というわけです。
糖尿病には、何より「食事+運動、そして薬」です。これらを自分に合った方法で続けることが重要です。
「毎年の健診結果の傾向を注視し、予防や重症化を防ぐことが重要」
大平先生は参加者を笑わせながら、たいへん楽しく説明してくださいました。

[食事+運動、そして薬]

- 食事** 腹八分目・ゆっくり食べる・野菜を多く・脂っこいものは控える・夕食は食べ過ぎない
- 運動** 1日30分程度、週3～5日が理想です。運動は、インスリンの効きを良くします。痩せていて血糖値の高い人は特に、運動が大事です。運動は、血圧やLDLコレステロールを下げ、認知症やがん、うつ病予防の効果もあります。
- ストレス** 慢性ストレスは内臓脂肪をためます。糖尿病は“笑い”で予防できます。

- ～大平先生からのアドバイス～《測定しよう! 記録しよう!》
- ◎笑う回数を数える ◎体重を毎日測る ◎歩数を意識する(+10分間)
- ～岡崎可奈子先生(福島県立医大理学療法士)からのアドバイス～
- ◎運動の後は“ほぐす”を意識したストレッチを取り入れて!

講話の
まとめ

【糖尿病】この講話を受講した町長と、榎葉町の糖尿病について話し合いました。



町長 糖尿病人口の多さに驚きました。
保健師 榎葉町の国保の方だけでも、男性は240人ですから約20人に1人、女性は157人です。男女とも65～69歳が最も多く、50歳代から急に増加しています。
町長 大平先生は、「糖尿病は血管を傷つける」と話していました。体を長持ちさせるためにはどうしたらよいのでしょうか?
保健師 体重が増えるということは、体におもりを身につけているようなものです。メタボは脳や心臓、腎臓をねらって血管を痛めつけています。若いうちはなんとかありますが、年齢が上がると無理がきかなくなりがちです。
町長 健診を受けて、からだの現状を知ることが大切です。
保健師 毎年受けることによって、その数値が改善しつつある状態なのか、それとも悪化しているのかがわかります。パートナーウォーキングでも、「体重を減らしたい」という参加者が増えました。
町長 わたしも、まだ十分とは言えないかもしれませんが、減量できたことがうれしくて、体重計に乗るのが楽しみになりました。歩数測定も習慣になりました。
保健師 講話の中で、大平先生は「健康力を高めるためには、何より笑いが大事」と話していました。私もこれからは、“笑い届け隊”として活動したいと思います(笑)。

One Point Advice
保健師のワンポイントアドバイス
●体重の4%を減量すると、かなりの人がメタボ脱出に成功します。
●1か月で1kg減。これで腹囲が1cm減ります。
現在の体重()kg × 0.04(4%)=()kg
さて、あなたは**何kg、目指しますか?**



	松本幸英 モニター (55歳)	最近減量に成功し、健康に対する意識も高まっています。たいへん忙しい毎日ですが、内臓脂肪をためない“笑い”の数で乗り切ってください。	
	猪狩 守 モニター (67歳)	“減らしたい”体重は、最近、びくとも動きません。「主治医は、-2Kgと言います」。検査数値を安定させるには、もうひと工夫が必要なのかもしれません。原因を究明しましょう!	
	関谷宗久 モニター (64歳)	「体は一人ひとりの特性や状態があり、生活も人それぞれです。生活習慣の改善には、自分の問題として意識することが大事で、次いで、相談したり一緒に考えてくれる人が身近にいることが成功のカギです」(° - °)ウーン重い言葉でした)	
	福井光治 モニター (42歳)	「空腹時に測ってほしい」との願いを聞き入れて、毎月、体重を測っています。約1年間減りもせず、増えもせずです。でも、なぜか“福井の腹囲”は、3cm減ったままです。	
	手島健祐 モニター (28歳)	じわじわと、体重の戻りが気になります。来月は4月、初心になれる月です。明るい気持ちで! 勇気を持って! 再挑戦してください。	
	吉田ちひろ モニター (55歳)	「実は、正月明けから、増えた体重の戻りが…。食べ物も気持ちも“甘さ”が影響していました」と打ち明けてくれました。「つかんだコツを思い出して、再挑戦します」応援しています。	

ならは 今とこれから MAP



(仮称)ならはスマートI.C

- 平成30年度供用開始
- 地域経済の活性化
- 避難経路の確保
- 救急救命活動の向上



平成28年春より水稲作付再開



復興の新拠点 コンパクトタウン

- 災害公営住宅123戸のほか、宅地分譲地も整備中
- 歯医者さんも平成28年夏頃に診療開始予定
- 商業施設は平成28年度末オープン予定



学校再開

- 平成29年4月に学校再開
- 小中学校同一校舎において連携型教育



ふたば復興診療所「ふたばリカレ」

- 内科と整形外科を診療
- CTや内視鏡検査も受けられます



サロンふらっと

- あおぞらこども園内の多目的スペース
- 元気アップ教室など実施中



檜葉南工業団地

- 檜葉遠隔技術開発センター(モックアップ試験施設)等に関連した企業等を集積
- 新たな企業の誘致



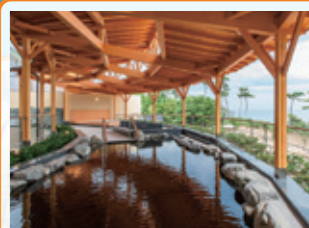
産業再生エリア

- 新たな企業の誘致



竜田駅東側エリア

- 駐車・乗降スペースのある駅前広場
- 廃炉関連企業の事務所及び宿舍等を整備



天神岬温泉しおかぜ荘



天神岬スポーツ公園

- しおかぜ荘、サイクリングターミナルがリニューアルオープン!
- 芝生広場には新しく大きな遊具が登場!



洋上風力発電



天神岬公園津波防災対策ビューポイント

- 震災の記録を後世に伝える施設



木戸川のサケ漁

- サケ漁も再開!
- 鮭ふ化場などの施設も復旧



新生Jヴィレッジ

- 世界に誇るナショナルトレーニングセンターとして再生!
- 平成30年夏までに一部営業を再開!

250

木戸川溪谷

35



町内送迎バス 運行中
ご自宅と「ここなら商店街」などの目的地の間を送迎しています。
時間/8:00~17:00
☎ 0240-25-2131

244

6

391





1月
25日水

JRに増便等を要望

沿線自治体の首長らで組織する常磐線活性化対策協議会（会長・桜井南相馬市長）の要望活動が、JR東日本水戸支社で行われました。同支社の小池支社長に対して、町からは、①竜田駅発着列車の増便を図ること、②竜田駅東側工リアの整備に関して特段の配慮を行うことを要望しました。駅周辺の生まれ変わる姿が待ち遠しいものです。



26日火

日本記者クラブ視察団が来庁

日本記者クラブは、全国の新聞・放送局・通信各社が所属するプレスクラブです。視察団は、福島第一原発や福島遠隔技術開発センター（モックアップ試験施設）などを視察したほか、楡葉町役場で町長から避難指示解除後の復興状況を聞きました。町長は、全国に力強く、復興への道すじを発信しました。



31日日

双葉復興診療所開所式

県立大野病院附属ふたば復興診療所の開所式に内堀雅雄福島県知事や町長らが出席し、待ちに待った診療所のオープンを祝いました。帰還した住民のみなさんの医療を支えるほか、復興事業に従事する方にも活用される医療機関となります。復興に向け、また新たな一歩を踏み出しました。



31日日

今後の地域福祉を考える

シンポジウム「この町で自分らしく暮らしていくために」が開催され、町民のみなさんなど185人が参加されました。隠岐島前病院院長の白石彦彦先生による楽しく先見的な内容の講演と、町の医療や福祉などに携わる方たちの熱い討論を聞き、参加された方は「新しい楡葉のまちづくりが始まるのだと実感した」と話されました。



2月
10日水

個人線量を測りましょう

原子力安全研究協会による「個人線量に関する座談会」が開催されました。講師の宮崎真先生（福島県立医科大学）は、空間線量と個人線量にまつわる疑問についてわかりやすく説明し、「ぜひ線量計を身につけて、実測してください。その結果について、いっしょに考えさせていただきます。」と話されました。



12日金

オカリナを奏でませんか

高久第9仮設住宅では毎月2回、オカリナ教室が開かれています。講師の先生のもと、和やかな雰囲気の中、オカリナの優しい音色が響きます。5月には発表会を予定しているそうです。いっしょに奏でてみたい方も募集中。お問い合わせください。【関根真寿美先生】 ☎0801603915089



12日金

コンパクトタウン、着々と

中満南団地災害公営住宅敷地造成工事の安全祈願祭並びに起工式が盛大に行われました。津波や地震により住宅を失われた方が完成を心待ちにされており、復興の新たな拠点である「コンパクトタウン」には、平成29年春の帰町目標に合わせ、商業施設や地域交流館も整備されます。復興のシンボルとして、新しい街並みが生まれます。



15日月

トルコギキョウを定植

塩井淑樹さん（上繁岡）が福島県の実証栽培によるトルコギキョウの苗、三千本を植え付けました。6月頃、出荷予定です。昨年の初出荷では、1本230円という高値で競り落とされたものもありました。花き栽培に興味のある方は、ぜひお問い合わせください。【産業振興課】 ☎024012316104



お手元に満期を過ぎた郵便貯金や簡易生命保険はありますか。ご家族にもご確認ください。

郵政民営化(平成19年10月1日)より前(郵便局)にお預けいただいた定期郵便貯金、

定期郵便貯金は、法律の規定により、満期後20年2か月経つとお客様の権利が消滅し、払い戻しが受けられなくなります。払い戻しのお手続は最寄の郵便局やゆうちょ銀行でお早めにお問い合わせください。

詳しくは、独立行政法人郵便貯金・簡易生命保険管理機構

03-5472-7101(代表)

消防署からのお知らせ

3月1日～3月7日は春季火災予防運動期間です!

3月になると空気が乾燥し風の強い日が多くなります。火災発生の危険が増え、発生してしまうと燃え広がりが速く、被害が大きくなります。ちょっとした油断が火災発生の原因になるので、この時期は特に火気の取り扱いに注意して下さい。



住宅用火災警報器を設置しましょう!

住宅火災の現状

- 就寝時間帯が昼間に比べ、人命危険が高い!
- 死者の発生した火災の出火原因で最も多いのは「たばこ」です!
- ストーブ火災の中では、「電気ストーブ」の出火が約7割と多い。(多くは寝具類に接触して出火)



住宅用火災警報器の設置効果

- 住宅用火災警報器が設置されている場合は、設置されていない場合に比べ・・・

被害状況は概ね半減!



住宅用火災警報器の設置と点検方法!

- 全ての寝室に設置。(煙式)
- 2階に寝室がある場合は階段にも設置。(煙式)
- 台所に設置する場合は、熱式を設置しましょう。
- 点検方法は、ボタンを押すかひもを引く。(一般的には音はすぐ止まりますが、鳴り続ける場合は、再度押すか引くことで音は止まります。)



火災と救急は119番 【消防署連絡先】

◇浪江消防署 ☎0240-34-7360
◇富岡消防署 ☎0240-25-2119

平成28年度榊葉町非常勤職員採用試験のご案内

榊葉町では非常勤職員の採用試験を次のとおり行いますので、受験を希望される方は、受付期間内にお申込みください。

受付期限 平成28年3月16日(水)まで

試験職種	採用予定人員	職務内容	勤務地
一般事務	2名程度	行政事務の補助業務に従事します。	榊葉町役場
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。	いわき出張所
放射能簡易測定員	2名程度	食品中の放射能簡易検査に従事します。	榊葉町農林水産物処理加工施設内

2 任用期間
採用される日(平成28年4月1日予定)から平成29年3月31日までの1年間

3 受験資格
高等学校卒業以上の学歴をお持ちの方(65歳未満の者)で次表の試験職種に応じた受験資格を満たす者

試験職種	受験資格
一般事務	パソコン操作が可能な者
介護支援専門員	ケアマネジャーの資格を有する者
放射能簡易測定員	パソコン操作が可能な者

5 賃金
賃金は、本町の条例及び規則に基づき決定します。
※参考

一般事務の場合	賃金(月額)	備考
25歳以上 30歳未満の者	7,100円	賃金のほか、要件を満たした者には、超過勤務手当及び期末手当が支給されます。
40歳以上の者	8,600円	

4 試験の方法

区分	内容	試験日
第1次試験(書類審査)	受験資格があるかどうか、提出書類が正確に記入されているか審査します。	
第2次試験(口述試験)	第1次試験合格者に対して、主として人物について個別面接による試験を行います。	平成28年3月中旬以降

お問い合わせ先 総務課行政係 ☎ 0240-23-6100

あなたの自動車は正しく登録されていますか?

自動車税は、毎年4月1日(午前零時)現在で車検証上の所有者となっている方(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。

自動車を下取りに出した場合や他人に譲り渡した場合、廃車した場合等には、平成28年3月31日までに必ず下記の運輸支局で名義変更や抹消登録の手続きをお願いします。これらの手続きが3月31日までに終了しない場合、4月1日時点の車検証上所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されることとなります。

また、車の所有者の方がお亡くなりになった時にも、相続人の方への名義変更や抹消登録等が必要となりますので必ず手続きを行ってください。

- 自動車税に関する問い合わせ先
福島県相双地方振興局県税部 ☎ 0244-26-1127
- 自動車の登録手続きに関する問い合わせ先
国土交通省東北運輸局福島運輸支局 ☎ 050-5540-2015
いわき自動車検査登録事務所 ☎ 050-5540-2016

福島県相双建設事務所からのお知らせ【土砂災害防止法に基づく基礎調査結果の公表について】

福島県では、土砂災害から県民の命を守るため、土砂災害防止法に基づき、「土砂災害の危険性のある区域図(基礎調査の結果)」を相双建設事務所のホームページで公表します。

自分の住んでいる地域やその周辺、また、避難経路などに危険な区域が無いかわかり確認し、いざという時に落ち着いて避難行動がとれるよう、ご活用ください。

相双建設事務所ホームページ
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/41370a/kisochousakkekkasousou.html>

お問い合わせ先：福島県相双建設事務所 河川砂防課 ☎ 0244-26-1260

国保の保険証(更新分)は3月下旬に郵送します。

国民健康保険証の更新につきましては、3月下旬に世帯主宛(全世帯対象)に郵送いたします。

旧保険証については、破棄していただくか、榊葉町役場にいられたときに窓口に戻してください。

なお、東日本大震災による一部負担金免除証明書は、世帯主宛に2月下旬に郵送しました。

お問い合わせ先：住民福祉課国保年金係 ☎ 0240-23-6102

「第二楽章 男鹿和雄展」—吉永小百合と語り継ぐ—を開催

今年、東日本大震災から5回目の3.11を迎えます。女優吉永小百合さんは「福島を忘れない」という思いを込めて、朗読CD「第二楽章 福島への思い」を刊行されました。CD発刊にあたり、吉永さんの希望で挿絵を担当されたのが、「となりのトトロ」などスタジオ・ジブリの美術監督を務められた男鹿和雄さんです。

男鹿さんは、浜通りを実際にスケッチのために訪れ、その景色に驚き、また豊かな自然に感動し、筆をとりました。震災5年目となる今年、男鹿さんや吉永さんの思いの詰まった絵画展を開催しますので、ご来場をお待ちしています。

- ◆開催期間 2月27日～3月21日
 - ◆会場 ビッグパレットふくしま3階
 - ◆観覧料 大人800円、高校生以下400円、未就学児無料
 - ◆問合せ (公社)郡山青年会議所 ☎ 024-932-2239
- HP FBでkoriyamajcをクリック!

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、国家公務員採用総合職試験(院卒者試験・大卒程度試験)及び一般職試験(大卒程度試験)を実施いたします。

申込みはインターネットにより行ってください。
[総合職試験(院卒者試験・大卒程度試験)]
インターネット申込受付期間:
4月1日(金)9:00～4月11日(月)[受信有効]
第1次試験日:5月22日(日)

[一般職試験(大卒程度試験)]
インターネット申込受付期間:
4月8日(金)9:00～4月20日(水)[受信有効]
第1次試験日:6月12日(日)

なお、申込方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページ又は下記にお問い合わせください。

問合せ先:人事院東北事務局 第二課 試験係 ☎ 022-221-2022
人事院ホームページ
<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

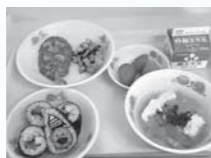
おにほそと〜 ふくはうち〜

やっぱり今年もやってきました!
大きな赤鬼が大声で「わるいこはいないか〜」
こども達は恐怖におののき、必死に逃げ惑う…。

うわ〜
こわいよ〜

でも! 一人二人と鬼に立ち向かいはじめ、豆をぶつける!
さあ、みんなで鬼退治合戦!
とうとう、鬼も「参りました! 降参です!」と逃げ出しました。

今年も豆まきをしながら
自分の心の悪い鬼も追い払い、
福を呼びました。
そして、いつもの行事食。



恵方巻きも鬼!
金棒のイワシバーグ
ヒラギにいわしの頭

【鬼と一緒に記念写真】



4・5歳児



3歳児



1・2歳児

あおぞらこども園通信

檜葉町の

どんぐりひろばについて

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

- 場所 / あおぞらこども園(北田)
- 日時 / 3月24日(木) 9:00~12:00
- 対象 / 就学前の親子や祖父母

※上記以外の平日も、お気軽にご利用ください。



お問い合わせ先

檜葉町立あおぞらこども園
中央台仮設園舎内 子育て支援センター
☎0246-38-3082



「熟練の技を
見たいのよ(笑)」



さあ、食べよ♡

「我家笑飯めし」が、宮里ふれあい館で開催されました。「男めし」として実施されてきましたが、今回から女性も参加できるよう範囲を拡大したところ、15人が参加し、にぎやかにクッキングタイムを楽しみました。

この日のメニューは、五目おこわ、煮物、紅白なます、すまし汁。おばあちゃんの経験や知恵を活かしながら、みんなで作ってみなで食べました。「おいしいね」「うまい!」と大好評。次回も楽しみます。

1/20 会津
我家笑飯男めし

会津美里町宮里仮設住宅で行われる「ならは雪まつり」も、今年で第5回を数えました。

渡部英敏町長をはじめ、会津美里町のみなさんにも大勢来ていただき、百数十人が参加する盛況ぶりでした。

今年は雪が少ないため、雪を集めるにもひと苦労。わずかな雪を掻き集めて、大型ドラえもんや小さなかまぐららの雪像を制作し、雪まつりの雰囲気を出しました。

辺りが薄暗くなる頃にはかまぐらに口ウソクを灯し、無病息災を祈願しました。

2/13 第5回
ならは雪まつり



好評だったお雑煮、あんころ餅



嬉しい再会



ドラえもん雪像前で記念撮影

おめでとうございます

氏名	保護者名	行政区	氏名	保護者名	行政区
オオウダ サナ	昭	松 館	ササモト ハルト	知佳	大 谷
大和田紗那			笹本 遥斗		
サトウ シオン	保志	営 団	アキモト アオバ	祥平	山田浜
佐藤 獅恩			秋元 碧羽		

(広報ならは2月号掲載以降お生まれになられた方)

お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
照井 恭一	80	営 団	田代 行生	78	山田浜
大原ミエ子	87	上繁岡	岩間 孝志	64	大 谷

(広報ならは2月号掲載以降亡くなられた方)

■1月31日現在 ●世帯数 2,743戸 ●人口 7,379人(男:3,606人 女:3,773人)

町長室から⑥

24回行った27年度下期の町政懇談会などについて伺いました。

1か月にわたる町政懇談会が終わりましたが？

町長：町政は、住民のみなさんとの対話が基本だと一貫して考えており、半年に一度、町政懇談会を実施してきました。今回の懇談会では、おもに避難指示解除後の現状の報告と、今後の計画などをお話ししました。非常に厳しいご批判やご意見もいただきましたが、町民のみなさんとひざを交えて、自分の言葉で直接お話しすることができて大変有意義でした。

町民のみなさんの関心はどんな点にありましたか？

町長：防犯に対する不安について、ご意見が多かったです。警察署にも強く対応を要望しています。防犯カメラの活用や防犯灯の増設で対応しますが、ご不安があれば役場職員に遠慮なく相談していただきたい。

ほかにはどんな話題が多かったですか？

町長：学校再開に関する質問からリリー園や農業の再開についてなど、多岐にわたるご意見やご要望をいただきました。町政懇談会でお聞かせいただいたご意見等は、でき得る限り速やかに、可能な限り町政に反映させます。また、このような懇談会の場に限らず、何かわからないことがあったりご意見のある場合には、気軽に役場にご連絡いただけるような身近な行政でありたいですね。



町長の行動記録

月日	曜日	時間	行事	場所
2月21日	日	10:00	町政懇談会(下小墾・榎木下・上小墾・女平行政区)	いわき明星大会館
		13:30	町政懇談会(山田岡・大坂・前原・山田浜行政区)	いわき明星大会館
22日	月	10:00	双葉地方水道企業団議会	企業団管理本館
		13:30	福島SIC応用技研(株)調印式	榎葉町役場 町長室
23日	火	10:00	町政懇談会(第10仮設住宅第1集会所)	第10仮設第1集会所
		13:30	町政懇談会(第10仮設住宅第2集会所)	第10仮設第2集会所
24日	水	16:00	双葉地方広域市町村圏組合管理者会議	福島自治会館
25日	木	10:00	町政懇談会(林城仮設住宅)	林城仮設集会所
		14:00	町政懇談会(相子島仮設住宅)	相子島仮設集会所
27日	土	9:00	JAふたば榎葉支所開所式	JAふたば榎葉支所
29日	月	10:30	榎葉町放射線健康管理委員会	榎葉町役場 大会議室
3月1日	火	9:30	東京電力(株)福島第二原子力発電所 副所長来庁	榎葉町役場 町長室
		11:00	榎葉新電力合同会社メガソーラー安全祈願祭・起工式	波倉地内
		12:30	住友金属鉱産(株)会長来町	榎葉町サイクリングターミナル
3日	木	14:45	東北農政局次長来庁	榎葉町役場 町長室
5日	土	13:00	福島大学うつくしまふくしま未来支援センター名古屋シンポジウム	愛知大学キャンパス
7日	月	9:30	3月議会定例会(～10日)	榎葉町役場 議場
		11:45	ウツエバルブ開所式	榎葉南工業団地内
11日	金	9:00	榎葉中学校卒業式	仮設体育館
		12:00	平成27年度東日本大震災犠牲者追悼式	天神岬スポーツ公園(旧テニスコート)
17日	木	11:00	榎葉町除染検証委員会	榎葉町役場 大会議室
18日	金	10:00	あおぞらこども園卒園式	サポートセンター空の家



こちらJヴィレッジ

第43回

フィットネスジムです。



今回はジムにある筋力トレーニングのマシンを、みなさんのご利用の様子とともにご紹介します。

～筋力トレーニング編～

筋トレの効果とは？

筋肉を鍛えることで、筋肉量を増やすことができます。それによって基礎代謝が上がるため、筋肉があればあるほど代謝の改善が期待できます。脂肪の燃焼にも効果がありますので減量したい方にもおすすめです。さらに、筋肉には関節を安定させる役割もあるため、関節痛やけがのリハビリなどにも効果があります。

筋肉を鍛えることは、みなさんの体にとって得することばかりです。この機会に筋トレに挑戦してみましょ！ぜひジムへ足を運んでみてくださいね！

ラッドプルダウン

背中にある、肩甲骨のまわりの筋肉を鍛えるマシンです。肩甲骨を動かすことで、肩の痛みや肩こりの予防と改善が期待できます。猫背の姿勢改善に効果があり、非常に人気のあるマシンです。



肩こりに効く！

チェストプレス

大胸筋という胸の筋肉を使います。日常生活ではなかなかできない、物を押すという動作です。胸の筋肉以外にも、肩や二の腕も鍛えることができます。胸の筋肉を鍛えることでバストアップも期待できるため、女性の方にも人気のあるマシンです。



バストアップ間違いなし！

レッグエクステンション

太もも前側の大腿四頭筋という筋肉を鍛えるマシンです。この筋肉は膝を支えている筋肉でもあるため、膝痛の予防や改善も期待できます。下半身の筋力は、上半身と比べて非常に低下しやすいので、脚周りの筋トレはとても大切です。



膝痛予防にはこれ！

レッグカール

太もも裏側のハムストリングスという筋肉を鍛えることができます。太ももの前側と裏側の筋力に差が大きいと、腰痛の原因にもなってしまいます。脚を曲げるだけの簡単な動きですが、重りで負荷を調節することができます。



腰痛予防にも

Jヴィレッジフィットネスジムよりお知らせ

～パーソナル指導のご紹介～

Jヴィレッジフィットネスジムでは、トレーナーとマンツーマンで質の高いトレーニング指導を受けることができるパーソナル指導を行っています。さまざまな目的に応じて、トレーナーがアドバイスさせていただきます。ぜひご利用ください。

利用料金：パーソナル[個別指導] …… 2,500円(70分)
 セミパーソナル[2人同時指導] …… 2,000円(100分/1人)
 (ご利用の際は事前予約が必要です。お気軽にお問合せください。)

Jヴィレッジフィットネスジム ☎0246-46-0201



Jヴィレッジフィットネスジム
 トレーナー 齋藤 温子

- 出身地/南会津町(旧田島町)
- 今食べたいもの/焼肉

除染廃棄物仮置場の管理について

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

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

各仮置場の管理状況

【平成28年1月31日まで】

No.	仮置場名	空間線量 1m ※1 (μSv/h)	除去物内部 温度測定 (℃)		通常巡回 異常時巡回 地下水測定 浸出水測定 ガス濃度測定 について	廃棄物内訳							
			平均値	最大値		個数(個)				放射能濃度			
						0 Bq/kg から 0.8万Bq/kg	0.8万Bq/kg から 10万Bq/kg	10万Bq/kg から 50万Bq/kg	小計	最大		平均	
①	波倉(1)	0.15	26.4	48.8	異常なし	4,537	6,156	18	10,711	150,000	35.0	11,000	2.53
②	営団	0.21	15.6	33.6	異常なし	14,828	7,327	16	22,175	180,000	42.0	7,700	1.80
③	下繁岡	0.13	14.7	30.5	異常なし	26,244	11,903	13	38,164	130,000	30.0	7,000	1.60
④	繁岡	0.22	11.8	35.6	異常なし	6,848	14,121	19	20,988	280,000	65.0	12,000	2.71
⑤	上繁岡	0.15	26.8	52.8	異常なし	16,596	20,846	43	37,485	200,000	45.0	12,000	2.73
⑥	松館・旭ヶ丘(滝前)	0.15	16.0	25.0	異常なし	12,418	11,001	2	23,425	130,000	29.8	8,500	1.95
⑦	松館・旭ヶ丘(所布)	0.16	27.9	52.7	異常なし								
⑧	女平(1)	0.18	10.8	15.6	異常なし	7,316	6,333	20	13,669	180,000	41.0	8,300	1.90
⑨	女平(2)(中平水無)	0.17	10.9	14.1	異常なし								
⑩	下小嶋(日暮国有林)	0.13	※2	※2	異常なし	4,366	438	4	4,808	130,000	30.0	4,100	0.95
⑪	下小嶋(清水)	0.12	15.4	40.0	浸出水2.0Bq/L計測	32,592	5,183	4	37,783	320,000	74.0	4,700	1.07
⑫	上小嶋(大師作)	0.11	9.2	13.3	異常なし	25,543	699	2	26,249	110,000	25.0	2,300	0.52
⑬	大谷(山根)	0.13	14.0	34.5	異常なし	20,146	4,187	10	24,344	180,000	40.2	5,400	1.24
⑭	大谷(山岸・仲田)	0.12	15.7	25.9	異常なし	13,987	1,213	18	15,218	170,000	39.4	4,000	0.92
⑮	上井出	0.17	11.5	22.9	浸出水1.2Bq/L計測	31,499	4,622	4	36,125	110,000	25.5	4,800	1.11
⑯	下井出	0.10	11.2	36.5	異常なし	47,089	1,285	2	48,376	150,000	34.0	2,500	0.58
⑰	前原(海法地付念田)	0.09	12.5	23.3	異常なし	67,203	471	0	67,674	48,000	11.1	1,800	0.40
⑱	波倉(2)	波倉(1)に統合				18,211	34	0	18,245	10,000	2.2	3,500	0.81
⑲	山田岡	0.10	15.5	29.9	異常なし	37,988	1,316	12	39,316	370,000	84.0	3,000	0.70
⑳	山田浜	0.10	21.5	34.9	異常なし	49,439	738	15	50,192	430,000	99.0	1,900	0.44
㉑	北田(金堂地)	0.11	※2	※2	異常なし	15,164	195	0	15,359	100,000	22.2	1,900	0.44
㉒	北田(大道下)	0.13	13.3	30.9	異常なし	23,388	400	1	23,789	110,000	24.8	2,500	0.58
㉓	大坂	0.13	8.7	8.8	異常なし	2,776	631	1	3,408	120,000	26.5	5,600	1.29
㉔	乙次郎	0.15	4.4	4.7	異常なし	2,865	192	0	3,057	35,000	8.0	3,500	0.80
計						481,043	99,291	204	580,560	430,000	99.0	4,900	1.12
比率						83%	17%	1%未満	100%				

※1:1mの高さで仮置場入口付近空間線量率を測定

※2:⑩、㉑については可燃物がないため温度計未設置

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

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

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

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

楡葉町民居住地分布(H28/1/29)

住基人口 7,379人 2,741世帯

【都道府県別】

都道府県	避難者数
北海道地方	
北海道	13
計	13
東北地方	
青森県	2
宮城県	30
山形県	17
福島県	6,428
計	6,477
関東地方	
茨城県	228
栃木県	39
群馬県	27
埼玉県	127
千葉県	122
東京都	138
神奈川県	68
計	749
中部地方	
新潟県	52
富山県	4
石川県	2
山梨県	7
長野県	5
岐阜県	3
静岡県	15

都道府県	避難者数
愛知県	4
計	92
近畿地方	
三重県	7
滋賀県	4
京都府	2
大阪府	7
兵庫県	4
計	24
中国地方	
岡山県	1
計	1
四国地方	
香川県	2
計	2
九州地方	
福岡県	4
大分県	7
宮崎県	3
計	14
沖縄地方	
沖縄県	1
計	1
その他	6
合計	7,379
県外合計	951

【福島県内市町村別】

市町村	避難者数
県北地方	
福島市	47
二本松市	10
本宮市	1
桑折町	1
計	59
県中地方	
郡山市	135
須賀川市	8
田村市	8
石川町	8
玉川村	8
平田村	4
三春町	7
小野町	3
計	181
県南地方	
白河市	8
西郷村	5
矢吹町	2
計	15

市町村	避難者数
会津地方	
会津若松市	64
喜多方市	10
猪苗代町	8
会津美里町	177
計	259
南会津地方	
下郷町	5
南会津町	1
計	6
相双地方	
相馬市	5
南相馬市	10
広野町	20
楡葉町	442
川内村	1
新地町	3
計	481
いわき地方	
いわき市	5,427
計	5,427
県内合計	6,428

蛇口における水道水中の放射性物質モニタリング検査結果(楡葉町)

《平成28年1月採取分》

双葉地方水道企業団では、安心して水道水をお使いいただくために、ご家庭の蛇口から出る水道水の放射性物質検査を実施しています。

なお、今年度の受付は2月末日で締切となっております。次年度以降も実施に向けて関係機関と協議してまいります。

《検査に関するお問い合わせ》

双葉地方水道企業団 施設課管理係
☎0240-25-5341

大字	検体数	検査結果				採取日
		ヨウ素131 検出	ヨウ素131 不検出	セシウム134 検出	セシウム134 不検出	
井出	-	-	-	-	-	-
大谷	-	-	-	-	-	-
上小嶋	-	-	-	-	-	-
上繁岡	-	-	-	-	-	-
北田	-	-	-	-	-	-
下小嶋	-	-	-	-	-	-
下繁岡	-	-	-	-	-	-
波倉	-	-	-	-	-	-
前原	-	-	-	-	-	-
山田岡	-	-	-	-	-	-
山田浜	-	-	-	-	-	-
計	-	-	-	-	-	-

*検出限界値 1Bq/kg 未満である場合には、『不検出』としています。

水道水中における放射性物質のモニタリング結果

■採水場所:小山浄水場
■水 源:木戸川(ダム放流水)
■採水年月日:平成28年1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、1月31日時点で放射性物質は不検出です。

※「ND」とは、一定の条件で測定機器が検出できる最小値(1.0Bq/kg)未満であることを示しています。

※北林配水池の1月30日の検体については、積雪のため同配水池系統の末端にて採水した検体を検査しました。

《参考》検査日現在の目標値

(単位:Bq/kg)

	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
食品衛生法の規定に基づく新たな基準による目標値	-	10	

※これまで暫定規制値が設定されていた放射性ヨウ素については、半減期が短く、国に平成23年7月15日以降の検出報告がないことから、規制の対象から除外されました。

【双葉地方水道企業団から凍結防止のお願い】

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

測定箇所		天気	測定値(μSv/h)				今月測定値(地上1m)における年間積算量(mSv)	
			地上1.0m		地上1.0cm			
			今月測定値	過去最大値	今月測定値	過去最大値		
鐘突堂地区集会所	(道路)		0.16	0.79	0.14	1.11	0.84	
上井出地区集会所	(駐車場)		0.13	0.77	0.15	1.11	0.68	
上小嶋地区集会所	(駐車場)		0.21	1.10	積雪のため測定不能	1.37	1.10	
上繁岡地区集会所	(駐車場)		0.39	2.87	0.43	3.65	2.05	
北田地区集会所	(駐車場)		0.13	0.79	0.14	1.00	0.68	
才連地区集会所	(駐車場)		0.26	1.76	0.28	2.48	1.37	
佐野地区集会所	(駐車場)		0.12	0.63	0.11	0.58	0.63	
繁岡地区集会所	(駐車場)		0.22	1.85	0.28	2.40	1.16	
下井出地区集会所	(駐車場)		0.18	0.81	0.18	0.98	0.95	
下小嶋地区集会所	(駐車場)		0.13	0.60	0.16	0.78	0.68	
下繁岡地区集会所	(駐車場)	晴	0.15	1.56	積雪のため測定不能	1.85	0.79	
松館地区集会所	(駐車場)		0.22	1.89	積雪のため測定不能	2.74	1.16	
浄光西地区集会所	(駐車場)		0.22	1.55	0.26	2.34	1.16	
名古屋地区集会所	(駐車場)		0.14	0.59	0.14	0.79	0.74	
波倉地区集会所	(駐車場)		0.23	1.69	積雪のため測定不能	1.76	1.21	
萩平地区集会所	(駐車場)		0.19	1.18	0.22	1.76	1.00	
前原地区集会所	(駐車場)		0.11	0.57	0.11	0.61	0.58	
向ノ内地区集会所	(駐車場)		0.23	1.64	0.33	2.13	1.21	
榎木下地区集会所	(駐車場)		0.22	0.97	0.19	1.14	1.16	
山田岡地区集会所	(駐車場)		0.12	0.69	0.14	0.87	0.63	
山田浜地区集会所	(駐車場)		0.11	0.57	0.14	0.92	0.58	
<学校・グラウンド>								
榎葉中学校	(校門)		0.14	1.15	0.12	1.23	0.74	
榎葉南小学校	(校門)		0.12	0.59	0.14	0.74	0.63	
榎葉北小学校	(校門)		0.17	1.11	0.14	1.20	0.89	
こども園	(園門)	晴	0.22	0.82	0.29	0.98	1.16	
南地区榎葉町児童館	(道路)		0.12	0.55	0.11	0.76	0.63	
北地区榎葉町児童館前	(道路)		0.18	1.13	0.23	1.48	0.95	
総合グラウンド	(ロータリー)		0.14	0.32	0.18	0.44	0.74	
天神岬スポーツ公園内	(芝生)		積雪のため測定不能					
<公共施設>								
榎葉町福祉会館	(玄関前)		0.12	0.40	0.11	0.30	0.63	
榎葉町公民館	(玄関前)	晴	0.11	0.44	0.10	0.34	0.58	
榎葉町コミュニティセンター	(ロータリー)		0.21	1.03	0.27	1.28	1.10	
榎葉町役場	(玄関前)		0.12	0.38	0.11	0.30	0.63	
<公共機関等>								
榎葉町消防団第5分団2部屯所前			0.25	2.77	0.27	3.45	1.31	
竜田駅	(入口前)		0.14	0.73	0.13	0.62	0.74	
木戸駅	(入口前)		0.13	0.55	0.14	0.46	0.68	
榎葉郵便局前	(道路)		0.14	0.71	0.15	0.87	0.74	
木戸郵便局前(道路)	(道路)	晴	0.12	0.46	0.13	0.60	0.63	
南地区浄化センター	(門前)		0.12	0.53	0.13	0.59	0.63	
北地区浄化センター	(門前)		0.20	0.92	0.15	1.14	1.05	
しおかぜ荘	(玄関前)		0.15	0.64	0.15	0.47	0.79	
木戸川漁協	(玄関前)		0.11	0.63	0.10	0.44	0.58	
<その他>								
ぼらぐち(自宅門扉前)	(駐車場)	晴	0.48	1.56	0.42	1.97	2.52	
地福院前	(道路)		0.29	2.53	0.39	2.95	1.52	
塩貝の大カヤ	(駐車場)		0.27	1.95	積雪のため測定不能	2.33	1.42	
所布橋	(歩道)		積雪のため測定不能					
墓地公園(入口前)	(道路)		積雪のため測定不能					
赤粉団地	(公園)		積雪のため測定不能					
岩沢海水浴場	(駐車場)		0.13	0.98	0.12	1.35	0.68	
Jヴィレッジ	(玄関前)		0.09	0.31	0.09	0.25	0.47	
道の駅ならは	(玄関前)	晴	0.13	0.47	0.12	0.46	0.68	
大瀬神社	(駐車場)		0.19	1.04	0.19	1.36	1.00	
木戸ダム	(中央公園駐車場)		0.13	0.66	0.14	0.93	0.68	
夫太郎付近	(道路)		積雪のため測定不能					
長瀬橋	(歩道)	晴	0.16	0.69	0.16	0.94	0.84	
<参考:未除染地区>								
[参考]鞍掛山	(山頂付近)		積雪のため測定不能					
[参考]上繁岡字下奥海地内	(雑種地)		積雪のため測定不能					

※ 全104箇所の測定結果は、ホームページから閲覧することが出来ます。

■お問い合わせ先：放射線対策課 放射線管理係 ☎0240-23-6109

町で実施した自家消費食品等の放射能簡易検査結果を公表します

1月1日から1月31日までに榎葉町公民館で実施した食品等の放射能検査結果の集計となります。

食品分類(基準値)	19検体中、基準値超件数 ⁷	食品名(基準値超件数/検体数)最小値~最大値(Bq/kg)			
野菜(100) (0/2)	コンニャクイモ(0/1) 9.28	大根(0/1) ND			
果物(100) (0/5)	柚子(0/3) 17.03~97.73	みかん(0/1) 12.56	キウイフルーツ(0/1) ND		
井戸水(10) (0/1)	井戸水(0/1) ND				
その他(100) (7/11)	猪肉(7/7) 189.15~645.59	雉(キジ)(0/2) 12.66~21.10	干し柿(0/2) 19.99~73.73		

※区分は県の区分に従いました。青字は検査した食品のうち国の基準を超えた検体数です。

※国の基準(平成24年4月1日施行)は、一般食品で1キロ当たり100ベクレル、飲料水で10ベクレル、牛乳や乳児用食品は、50ベクレルです。

※依頼された検査品の最小値と最大値を記載しています。

※「ND」は「Not Detected」の略です。「不検出」の意味で、検出限界以下であることを示す場合に用います。

※従来の詳細な測定値の表は、ホームページで随時公開していきます。

■お問い合わせ先：放射線対策課 放射線管理係 ☎0240-23-6109

下水道施設のモニタリング検査結果

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

(検出限界値:1Bq/L)

試料採水日	試料名	天気	検出器	Cs-134	Cs-137	Cs合計
1月4日	井出川河川水	晴	Ge半導体検出器	ND	ND	-
	北地区浄化センター流入水		Ge半導体検出器	ND	ND	-
	北地区浄化センター放流水		Ge半導体検出器	ND	ND	-
	山田川河川水		Ge半導体検出器	ND	ND	-
	南地区浄化センター流入水		Ge半導体検出器	ND	ND	-
	南地区浄化センター放流水		Ge半導体検出器	ND	ND	-

(検出限界値:10Bq/kg)

試料採取日	試料名	天気	検出器	Cs-134	Cs-137	Cs合計
1月4日	北地区浄化センター脱水汚泥	晴	Ge半導体検出器	61	310	371
	南地区浄化センター脱水汚泥		Ge半導体検出器	92	370	462

■お問い合わせ先：建設課 下水道係 ☎0240-23-6106

榎葉町公共施設等モニタリング調査実施結果(2月実施分)

- 1 調査期間 平成28年2月2日、3日の計2日間
- 2 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
- 3 測定方法 地表面から高さ1m及び高さ1cmの空間線量率を測定(測定は放射線対策課職員が実施)。測定器を水平に保ち、約30秒ほど経過させて測定値が安定したことを確認し、10秒ごとに測定値を5回読み取り、その平均値を記載する(県指定測定方法に基づき実施)
- 4 測定結果 各地区集会所等を対象とし、測定実施日2日間で117箇所を測定した結果、参考箇所を除き、最も高い測定値として地上1mはぼらぐち(自宅門扉前)にて0.48μSv/h、地上1cmは上繁岡地区集会所(駐車場)にて0.43μSv/hが測定されました。地上1m測定値にて年間積算値を計算すると、最も高い測定値であったぼらぐち(自宅門扉前)では2.52mSvとなります。

測定箇所	天気	測定値(μSv/h)				今月測定値(地上1m)における年間積算量(mSv)
		地上1.0m		地上1.0cm		
		今月測定値	過去最大値	今月測定値	過去最大値	
<集会所>						
旭ヶ丘地区集会所	(駐車場)	0.20	1.28	0.25	1.52	1.05
後沢地区集会所	(駐車場)	0.12	0.55	0.15	0.73	0.63
営団地区集会所	(駐車場)	0.18	1.36	0.17	1.68	0.95
大坂地区集会所	(駐車場)	0.19	0.98	0.17	1.11	1.00
大谷地区集会所	(駐車場)	0.15	1.21	0.14	1.81	0.79
乙次郎地区集会所	(駐車場)	0.15	0.67	0.17	0.72	0.79
女平地区集会所	(駐車場)	0.15	0.99	0.15	1.05	0.79



西郷村

尾瀬燧ヶ岳に向かう

ミスバショウ



蓬田岳山頂



遠藤ヶ滝(大玉村)



交流ウォーキング(1月30日宮里仮設にて)



ノルディックウォーキング



ノルディックウォーキング



ノルディックウォーキング



キッズチャレンジ教室(海浜自然の家)



キッズチャレンジ教室・マット運動



太極拳

Information

ならば スポーツクラブ

震災後、5度目の春。スポーツクラブでは新しい年度の募集が始まります。楽しく健康的なプログラムがいっぱいです。今回の広報誌に、28年度の年間行事計画が掲載されたパンフレット(保存版)を同封しましたので、気になるプログラムを見つけたら、ぜひ、気軽にご参加ください。

さあ、お部屋の中から一歩踏み出して、健やかに軽やかに春を迎えましょう。



スノースクール 磐梯山に向かって



スノースクール(2月13日)

新規教室

いいやんベイクサイズ

が始まります!!

ストレッチを中心にレクリエーションも交えながら、のびのびと楽しく「いいやんべ」に体を動かしましょう。

- 【期 日】第1回目/4月8日(金) 10:00~11:30 (毎月第2金曜日開催)
 - 【場 所】あおぞらこども園(榑葉町内) おゆうぎ室
 - 【講 師】鈴木 泰子さん
 - 【準備物】●動きやすい服装
 - 飲み物(水分補給のため) ●タオル
 - バスタオルやマットなど床に敷くもの
- ※参加希望の方は、事前にご一報ください。

軽登山教室

佐渡弥彦米山国定公園に属し、新潟県内に自生する草木のほとんどが見られ、また頂上からの日本海や佐渡島のながめも見事です。

- 【期 日】4月9日(土)
- 【場 所】角田山(新潟県新潟市西蒲区)
- 【定 員】28名(定員となり次第締め切ります。)
- 【参加費】3,000円(入浴する場合は別途実費となります。)
- 【申 込】3月14日(月) 9:00から

ウォーキング教室

日本の桜百選の白石川堤と神社仏閣をめぐり、春を満喫しましょう。

- 【期 日】4月21日(木)
- 【場 所】白石川「一目千本桜」周辺 (宮城県柴田郡大河原町)
- 【定 員】28名(定員となり次第締め切ります。)
- 【参加費】3,000円 (昼食及び入浴する場合は別途実費となります。)
- 【申 込】3月30日(水) 9:00から

太極拳教室

開催曜日及び時間変更のお知らせ

- 【開催曜日】5月から第1・第3金曜日 (4月はお休みです。)
 - 【開催時間】10:00~11:30
 - 【開催場所】高久第9仮設第1集会所(変更なし)
- ※参加希望の方は、事前にご一報ください。

《クラブから大切なお知らせ》

- ◇各教室の出発は「いわき」「榑葉」からとなりますので、ご了解ください。
- ◇各教室等に参加される方には、年間対応のスポーツ安全保険に加入していただきます。なお、手続きに関しましてはスポーツクラブが行います。
- ◇現地から直接参加することもできますが、通常の申込みと同様、必ずスポーツクラブにご連絡ください。

お問合せ・お申込み先 ☎0240-26-0076

今月の一枚

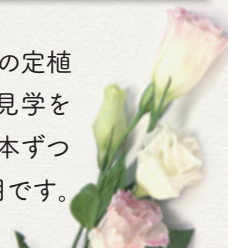


NARAH
Photo Gallery Vol.11

やがて花へ

(撮影日:平成28年2月15日)

2年目となる塩井淑樹さんの実証栽培。トルコギキョウの定植に、花き栽培は未経験という10人ほどのみなさんが見学を兼ねてお手伝いしました。若く小さな苗は柔らかく、1本ずつていねいに植えられました。美しい花を咲かせるのは6月です。



3月11日 あれから5年

天神岬に追悼の献花台を設置します。

この5年の間に亡くなられたすべての方に、哀悼の意を。

- 場所/天神岬スポーツ公園
- 時間/12:00~16:00



檜葉町役場
連絡先一覧

檜葉町役場本庁舎

- 総務課 ●税務課 ●住民福祉課 ●復興推進課 ●政策広報室
- 産業振興課(農業委員会含む) ●新産業創造室 ●建設課 ●環境防災課
- 放射線対策課 ●生活支援課の一部 ●出納室 ●議会事務局

〒979-0696
双葉郡檜葉町大字北田字鐘突堂5-6
TEL 0240-25-2111 FAX 0240-25-5564
☎ 0120-562-171(フリーダイヤル)
E-mail:naraha@town.naraha.lg.jp
【土日祝日は日直対応 8:30~17:15】

檜葉町あおぞらこども園

- 教育総務課(体育協会含む)
- ならはスポーツクラブ

〒979-0604
双葉郡檜葉町大字北田字中満296-1
TEL 0240-26-0808
FAX 0240-25-1145
E-mail:kyoiku-n@town.naraha.lg.jp

いわき出張所

谷川瀬に移転しました!

- 生活支援課 ●税務課の一部
- 住民福祉課の一部

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

会津美里出張所

※日直なし

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



檜葉町公式ブログ
こころ、つなぐ、ならは

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



檜葉町
公式 Facebook

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