

● こころ、つなぐ、ならは、明日へ!!

ならは

広報

2019 OCT 第597号

10

特集

実りのときを迎えて

よく聞くあれってなんだろう？

～Wi-Fi(ワイファイ)～



稲刈りを行う息子信康さん

実りのときを 迎えて — 米編 —

今、檜葉町の農業は震災を機に転換期を迎え、以前から行われていたものとは様変わりしています。特に、町の農業の基幹作物である「米づくり」についてはそれが顕著です。こうした中、町でただ一人、「F G A P」※を取得し、米づくりに取り組む人がいます。その挑戦を通して「農の今」を見ます。

※F G A P (エフギャップ)・・・農林水産省の「農業生産工程管理(G A P)の共通基盤に関するガイドライン」に準拠し、放射性物質対策を含めた本県独自の基準に基づき、G A P を実践する生産者、団体を県が承認する新たな制度。

まず、「F G A P」の承認おめでとうございます。

F G A P 取得の経緯についてお伺いする前に、震災前後の米づくりについてお伺いしたいんです。何歳の頃から米づくりを始めたんですか？

「記憶があるところでは、中学生ぐらいから始めていた記憶があります。現在の役場庁舎が建つ前は田んぼが広がっていて、田植え・稲刈りの時期になると、母親の職場の人たちまで集まって賑やかにやっていました。」

実際には見たことはないのですが、昔は役場の土地が田んぼだったというのは聞いたことがあります！

「当時はため池から取水していた、水が無くてとっても苦労した覚えがあります。」

震災後もいち早く米づくりをしていたのを拝見していました。いつも綺麗な田んぼをつくるなと。写真の素材にも使わせていただいたこともありました(笑) 米づくりで気を付けていることは、また綺麗に育てるための秘

猪狩富夫さん

運転手として町の「お買いものバス」のハンドルを握りながら農業を行い、サツマイモやタマネギなど、新たな作物にも積極的に挑戦。

親子二人三脚で大谷水稻受託組合代表として米づくりを熱心に行っている。

笑顔でインタビューを受ける猪狩さん



Wi-Fi (ワイファイ)

まずは、Wi-Fiのことを知ってみましょう!!
最近、町内のあちこちでもその文字を見かけるほどまで普及してきた「Wi-Fi」。
何ができるのか?そもそも何か?
ちょっとだけ学んでみましょう!!

Wi-Fiとは?

皆さんがおつかいのスマホ、タブレット、テレビやパソコンを、有線ではなく無線でインターネットなどのネットワークに接続する技術のことを言います。

自宅などでWi-Fiを利用するには、Wi-Fiルーターが必要となります。

Wi-Fiを利用すると、スマホなどで撮影した写真をプリンタで印刷したり、リビングにあるテレビで録画した番組を自室のテレビで見ることができたり、様々なことができます。

Wi-Fiを始めよう!

【自宅編】

まずはインターネット回線があることが大前提です!自宅にインターネットをひいたら、Wi-Fiホームルータと、Wi-Fiに対応しているパソコンやスマホ、テレビなどがあれば始めることができます。

【出先編】

左のマーク見たことありませんか?このマークや、「公衆無線LAN」あるいは、「無料Wi-Fiスポット」などの表記がある場所ではWi-Fiを繋いでインターネットにつながることができます。

当町でも、防災の観点からWi-Fiを町内の各所に整備しており、どなたでも利用する

ことができます。

次の施設で利用できますので、是非活用してください♪

Naraha Town Wi-Fi 提供施設

■ 檜葉町役場本庁舎	■ 檜葉中学校体育館
■ 檜葉町コミュニティセンター	■ 檜葉町総合グラウンド (サブグラウンド周辺)
■ 檜葉町保健福祉会館	■ ならはスカイアリーナ
■ あおぞらこども園	
■ 檜葉まなび館体育館	

安心?安全?

「無料のWi-Fiは危ない!」などと耳にすることがありますね。

「利用の仕方でも危なくなることもある」という方が正しいかもしれません。

公共施設などで提供しているWi-Fiは、セキュリティがしっかりしているので、安全にご使用いただけます。

何でも便利な時代になっています。自分が使えるようになったものから使っていくって、よりよく生活ができるようになるといいですね♪

町が提供しているWi-Fiのことは、月1回実施しているタブレット講習会でもわかりやすく説明しているほか、政策広報室 ☎0240-23-6150までお気軽にお問い合わせいただいても結構です。

「取戻しよう!」と考えた、きっかけを教えてください。」

「米に付加価値を付けたかった、というのが第一です。道の駅などに出品する際に、よそから来て私の作った米を手にとってもらう。そこで大事になってくるのは安全・安心などの付加価値だと思っています。」

承認があるものなので難しかった部分もあると推察しますが、いかがでしたか?

FGAP

話をFGAPに戻しますね(笑)

「農業を効率化し、機械をより良いものにするのを心がけています。秘訣というよりは、効率化することで、稲に目をかける時間を増やすことを実践しています。」

なるほど。作業だけに追われる時間を効率化で減らしているんですね!



会議中も猪狩さんらしい笑顔が絶えません

「使用する農薬や燃料などの置き方ひとつとっても指針があります。はじめは少し面倒に感じていましたが、慣れると管理しやすくなったので、楽になりました。」

取得してみて自信となる部分が大いと思えますし、その反面、責任も今まで以上に感じていると思えますがその点いかがでしょうか?

「GAPの市場が伸びてくるという自信があります!その反面、当然のことながら、品質に関しては責任を感じています。今まで以上にいいものを作らなくては!」

これからの米づくり

震災前に比べると、担い手が非常に少なくなっています。

「これからの農業は大型化・効率化という段階に来ていると思います。先ほども話したとおり、私自身は効率化が来ていてと感じています。これからの農業は少人数で多くのほ場を担う時代がやってくると感じたので、率先して機械化を行いました。今年は米だけで10ha、来年はもう少し増やせるかな?と考えています。」

今後、檜葉の米に求められることは何だと思えますか?

「震災前のように安全で安心なものが提供できるようになることが一番大切だと考えますし、一農業者としてそうなることを願っています。」

稲刈りで忙しい中、ありがとうございます。

さて、今回インタビューさせてくれた猪狩富夫さん。64歳になられます。

震災後の荒れた農地を見て、



今年も良い米が取れました♪

「檜葉の農地を守っていきたい」と、営農を決意し、営農再開から数年で今の規模にまで拡大しました。来年は、息子さんを代表として農業法人の設立を目指しており、サツマイモやタマネギにも力を入れていくとのこと、まだまだ農業への挑戦は続きそうです。

何事にも真剣に、常に挑戦を忘れない猪狩さん。

町内FGAP取得のフロントランナーとして、今後も町農業の中心で頑張っていく予定です。

あおぞら 通信 こども園

幼児運動能力テスト

東日本大震災以降、「幼児・児童の体力低下」が課題としてあげられています。児童の運動時間の確保及び体力の向上を目的として「幼児運動能力テスト」を行いました。東京女子体育大学の学生7名と教授1名の協力のもと、3～5歳児を対象に「25m走」、「テニスボール投げ」、「立ち幅跳び」の3つの種目を行いました。子どもたちは、一つ一つの種目のやり方を真剣に聞き、一生懸命に取り組む姿に、一回り成長を見ることができました。



復興計画 〈第二次〉 第三版策定

震災から10年となる本格復興期の終了まで残すところ1年半となったことから、これまでの取り組みを改めて総括し、次の10年に向けた足がかりとすることを目的に、榎葉町復興推進委員会(第四期 近藤邦彦委員長)で議論され、報告を受けた榎葉町復興計画(第二次)第三版が榎葉町議会9月定例会において議決を受け策定となりました。



近藤委員長より手交

この度の策定は、これまで進めて来た施策のうち、復興を目指す新たな土地利用をは

じめ、広域連携や教育環境の充実、移住・定住者の積極的な受け入れ体制の整備など47項目において本格復興期半ばを迎えた現状に合わせ修正を行うとともに、「**新生ならはの創造**」に向けた3つの重点施策「**魅力ある教育**」「**農業の再生**」「**健康増進とスポーツの振興**」に基づき、必要な追加・修正を行いました。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。同封いたしました「**榎葉町復興計画(第二次)第三版 修正のポイント**」をご覧ください。



お問い合わせ先 復興推進課 復興推進係 ☎23-6103

町の財政状況分析

＜自主財源と依存財源＞

右の天秤をご覧ください。この天秤は現在の町の収入源を表しています。左側の「自主財源」とは、町が自主的に収入できる町税や使用料、手数料などのことです。《表2》この自主財源の割合は49.5%（前年度比3.7%増）となりました。一方右側の「依存財源」とは、使用用途がおおむね決められている国や県からの支出金、地方へ配分されている地方交付税などを表しています。檜葉町の天秤は、「依存財源」の方が重そうですが、「自主財源」も徐々に回復しており、おおむねバランスのとれた状態となりつつあります。震災に伴って発生した復興事業が少しずつ収束に向かい、補助金や交付税措置など、国や県に依存している財源が減少してきていることを示しています。



《表2》 町税の状況

(単位:千円)

区分	年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度
町 民 税		276,473	371,491	380,269	530,280	562,293
固定資産税		1,280,129	1,262,556	1,239,319	1,326,855	1,295,655
軽自動車税		13,868	14,388	17,604	18,017	19,177
町たばこ税		34,644	58,309	52,413	45,140	54,407
特別土地保有税		-	-	-	-	-
入 湯 税		3,906	3,070	8,514	13,003	13,005
計		1,609,020	1,709,814	1,698,119	1,933,295	1,944,537

町がにぎわいを取り戻すにつれて、自主財源も回復してきているよ!!



次に、家計の安定性を見てみましょう。経常収支比率は78.8%（前年度比1.4%増）となり、公債費負担比率は2.1%（前年度比0.6%増）と、若干の硬直化が見られました。しかし財政力指数については0.85（前年度比0.01増）と、微増に転じた昨年同様、良好な状態にあります。財政健全化を判断する指標は基準値を下回り、現在のところ安定した状況を保っています。《表3》《表4》

財政指標でみる町の財政状況

《表3》 ①一般会計決算に基づく財政指標

(単位:%)

区分	年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	指標の見かた
経常収支比率		100.3	71.1	87.6	77.4	78.8	値が低いほど自由に使える資金が多い。
公債費負担比率		3.4	2.8	2.0	1.5	2.1	値が高いほど公債費の割合が高く、財政を圧迫している。
財政力指数		0.86	0.82	0.81	0.84	0.85	「1」に近くあるいは「1」を超えるほど財源に余裕があるものとされる。

用語の解説

■経常収支比率
 財政構造の弾力性を表す比率。人件費、扶助費、公債費等の経常経費に町税、地方譲与税、各種交付金等の経常一般財源がどの程度充当されたかを見る指標です。

■公債費負担比率
 公債費充当一般財源（地方債の元利償還金等の公債費に充当された一般財源）が一般財源総額に対し、どの程度の割合になっているかを示す指標であり、財政構造の弾力性を判断するものです。

■財政力指数
 財政力の強さを表す指標。標準的な行政活動を行う経費に標準的な状態で徴収が見込まれる町税等の収入でどれだけ対応できるかを見るものです。

《表4》 ②財政健全化を判断する指標

(単位:千円・%)

区分	年度	H30年度	H29年度	国の基準	
				早期健全化基準	財政再生基準
実質公債費比率		2.8	4.2	25.0	35.0
実質赤字比率		-	-	15.0	20.0
連結実質赤字比率		-	-	20.0	30.0
将来負担比率		-	-	350.0	

※新指標による数値については、全て国の基準を下回り健全な財政運営が堅持されていると言えます。

■実質公債費比率
 総務省が平成17年度決算から導入した新しい財政指標で、自治体収入に対する借金返済額の比率を示すもの。従来の起債制限比率には反映されなかった、一般会計から特別会計への繰入金も含まれ、自治体の財政実態をより正確に把握できるものです。18%以上になると、新たに地方債を発行して借金をする際、財政運営の計画を立てて国や県の許可が必要となります。また、25%以上は単独事業の地方債が一部認められなくなり、起債制限団体となります。

■実質赤字比率
 一般会計を対象とした実質的な赤字の割合。檜葉町では、黒字のため0%以下となります。

■連結実質赤字比率
 全会計（一般会計のほか、公営企業会計以外の特別会計を含む。）を対象とした実質赤字の割合。檜葉町では、全会計すべて黒字のため0%以下となります。

■将来負担比率
 一般会計が将来負担すべき実質的な負債の割合。将来負担となるものには、地方債残高、特別会計や広域圏・企業団の起債の償還に充てる一般会計からの繰入金、退職手当支給予定額など。檜葉町では、充当可能財源があるため、0%以下となります。

ならは家の家計簿



平成30年度の一般会計及び特別会計の決算が、9月に開かれた町議会定例会で承認されました。

決算は「家計簿」と同じで、町づくりの記録でもあります。昨年度、町が支出した約196億円。どのように使われたのかをお知らせします。

一般会計決算の概要

平成30年度の決算額は、「会計別決算収支の状況」《表1》のとおりです。会計=お財布と考えて下さい。現在、町では目的別に6つのお財布を持っています。町のお財布にはどこからどんなお金が入り、そして何に使われたのでしょうか。

《表1》 会計別決算収支の状況

(単位:千円)

会計	項目	歳入決算額 (A)	歳出決算額 (B)	形式収支 (A)-(B) (C)	翌年度に繰越すべき財源 (D)	実質収支 (C)-(D) (E)
一 般 会 計		21,147,621	19,613,322	1,534,299	794,787	739,512
国民健康保険特別会計		1,964,258	1,886,058	78,200	-	78,200
下水道事業特別会計		576,322	538,585	37,737	-	37,737
住宅用地造成事業特別会計		778,520	706,444	72,076	-	72,076
介護保険特別会計		1,056,172	943,489	112,683	-	112,683
後期高齢者医療特別会計		35,030	34,722	308	-	308
計		25,557,923	23,722,620	1,835,303	794,787	1,040,516

30年度は、町の復興を後押しするような施設の完成が目立ったね♪



＜平成30年度に実施した主な事業＞

 事業名 屋内体育施設整備事業 〈決算額〉 2,580,536千円	 事業名 カントリーエレベーター施設整備事業 〈決算額〉 2,574,820千円	 事業名 商業施設整備事業 〈決算額〉 1,384,275千円
 事業名 ならは交流館整備事業 〈決算額〉 571,669千円	 事業名 産業再生エリア整備事業 〈決算額〉 461,959千円	 事業名 道の駅ならは災害復旧事業(温泉館) 〈決算額〉 413,475千円



より便利に使いやすく

●**運行予定時刻**

【富岡営業所→東京駅】(トイレ付)

運行会社	常交	常交
名称	いわき10号	いわき18号
富岡営業所	5:15	7:45
道の駅ならは	5:32	8:02
Jヴィレッジ	5:36	8:06
広野インター	5:42	8:12
いわき駅	6:30	9:00
↓	↓	↓
東京駅日本橋口	9:32	12:02

【東京駅→富岡営業所】(トイレ付)

運行会社	常交	常交
名称	いわき21号	いわき29号
東京駅八重洲南口	14:00	17:00
↓	↓	↓
いわき駅	17:03	20:03
広野インター	17:51	20:51
Jヴィレッジ	17:57	20:57
道の駅ならは	18:01	21:01
富岡営業所	18:18	21:18

※全ダイヤ毎日運行いたします。上記以外に、いわき市内停留所と、東京発のみ北茨城インター停留所にも停車いたします。
 ※東京側は「東京駅」(降車は日本橋・乗車は八重洲南口)のみ停車いたします。
 ※富岡・楡葉・広野・いわき・北茨城地区のみのご利用はできません。
 ※途中、友部SAでトイレ休憩をいたします。

●お問い合わせ先 新常磐交通いわき中央営業所 ☎0246-46-0200

【高速バス(東京行き)「Jヴィレッジ・道の駅」から利用できるようになりました!】

9月1日(日)、Jヴィレッジにおいて、「高速バス 富岡～Jヴィレッジ～東京」線のオープンセレモニーが開催されました。今年6月20日から「富岡～東京」線は1日2往復、運行されてきましたが、この度、国土交通省東北運輸局より、当路線の認可が下りたものです。さらに便利になった「高速バス」をぜひご利用ください。

●**片道運賃**(2019年9月30日現在)

	東京駅
富岡営業所/道の駅ならは	大人:3,550円
Jヴィレッジ/広野インター	小人:1,780円

※インターネット予約・クレジットカード決済を行うと「ネット割」(通常時5%割引)が適用となります。
 ※2019年10月以降の運賃につきましては、お問い合わせください。

●**ご予約方法**

電話にて➤
 新常磐交通高速バス予約センター
 0246-46-0222(受付8:30~18:00)

インターネットにて➤

積立金と町債の状況

基金とは、いわば町の貯金のことです。「〇〇基金、△△基金」など、お金の使い道に応じて、町では現在30個以上の貯金箱(基金)を持っています。貯金箱(基金)から出し入れを行い、計画的に家計をやり繰りしています。

一方で、町が事業を実施するために金融機関などから借りるお金のことを「町債」と言います。現在新たな借り入れは行っておりませんが、過去の事業に充てた町債を返済しています。平成30年度末の残高は全体で前年度より約1億6千万円の減額となり、定められた金額を順調に返済中です。《表5》

《表5》 **基金と町債**

(単位:千円)

町の基金と町債		H30年度末	H29年度末	増減
積立金(一般会計分)	財政調整準備基金	4,830,963	3,312,184	1,518,779
	減債基金	82,898	82,890	8
	その他の特定目的基金	10,588,707	10,042,672	546,035
	定額運用基金	581,974	581,974	0
	合計	16,084,542	14,019,720	2,064,822
地方債	一般会計地方債現在高	975,222	1,135,336	△ 160,114

町民換算

一般会計から昨年度支出された約196億円を町民1人当たり、一世帯当たり換算してみましょう!

町民1人及び1世帯当りに換算すると?

現住人口(人):6,908
 世帯数(世帯):2,917
 平成31年3月31日現在
 (単位:千円)

《表6》 **使われたお金**

(単位:千円)

負担した税金

項目	内容	総額	1人当たり	1世帯当たり
総務費	一般管理、徴税、戸籍経費など	6,075,950	879.6	2,082.9
民生費	社会福祉や生活扶助など	936,817	135.6	321.2
衛生費	ゴミの処理・保健衛生・し尿処理など	329,681	47.7	113.0
農林水産業費	農業・林業・産業振興など	3,383,064	489.7	1,159.8
商工費	観光・工業・商業振興など	2,313,899	335.0	793.2
土木費	道路・橋の管理など	2,071,109	299.8	710.0
教育費	教育・文化・スポーツ施設の充実など	3,351,394	485.1	1,148.9
災害復旧費	施設等の災害復旧など	694,006	100.5	237.9
公債費	借入金の元金・利子の償還	169,566	24.5	58.1
その他	議会費、労働費、消防費	287,836	41.7	98.7
歳出総額		19,613,322	2,839.2	6,723.8

項目	内容	総額	1人当たり	1世帯当たり
町民税	個人・法人の所得にかかる税	562,293	81.4	192.8
固定資産税	土地・家屋・償却資産にかかる税	1,295,655	187.6	444.2
軽自動車税	バイク・軽自動車などにかかる税	19,177	2.8	6.6
町たばこ税	たばこの消費にかかる税	54,407	7.9	18.7
入湯税	温泉入浴利用にかかる税	13,005	1.9	4.5
税収総額		1,944,537	281.5	666.6



平成30年度の家計簿は昨年度よりも良好でした。今後とも町政へのご理解・ご協力をお願いします。

婦人会、国道沿いの花植えで表彰♪

榎葉町婦人会は、国道6号線(大谷地区)での多年に渡る清掃・美化活動が認められ、国道を管理する磐城国道事務所長から表彰を受けたことを町長へ報告しました。

婦人会会長早川シンさんは、「多くの人の目につく場所を綺麗にすることで、町の復興の少しでも手助けになれば幸い」とおっしゃっていました。

榎葉町婦人会のこれから益々のご活躍をお祈りします。



FGAP(福島県農業生産工程管理)認証取得

福島県では、生産の現場において食品の安全確保、労働の安全などの観点から安全に農業生産を実施するために、県が定めた認証制度「FGAP」の普及を図っています。当町では、この度、大谷水稲受託組合代表 猪狩富夫さんが、全町避難指示を受けた市町村で初となるFGAP認証を取得しました。

町内で生産されたお米の安心・安全・品質の良さを町外のみならず、世界に広く発信するために、2020年の東京オリンピック・パラリンピックへの食材として利用されるよう、積極的にPRしていきます。



カントリーエレベーター稼働!!

9月9日カントリーエレベーター稼働式が行われました。

この施設は、300ha分の米が貯蔵可能で、水田から籾を搬入し、乾燥、籾摺り、精米、出荷までをこの施設のみで完了することができます。

町ブランド米の一貫した品質を保持し、より美味しい米づくりを実現していきます!



福島ファイヤーボンズ、榎葉町へ!!

プロバスケットボールチーム、福島ファイヤーボンズが榎葉町を訪れ、1週間の合宿をならはスカイアリーナで行いました。

最終日には同じB2リーグに所属する東京エクセレンスとのチャリティーマッチに臨み、71対70で勝利。榎葉町での合宿を締めくくりました。

バスケットボールはこれからシーズンインを迎えます。福島ファイヤーボンズの活躍を榎葉町は応援しています!!

また、是非おいでください!



最終回はご覧になりましたか?

TBS日曜劇場ノーサイドゲームの撮影が、Jヴィレッジスタジアムで行われ、多くの一般エキストラが訪れ撮影に参加しました。

ドラマ最終回での試合シーンの撮影が行われた今回。臨場感のある役者の皆さんの演技や、プロの撮影方法などに、多くの参加者が感嘆していました。

当町の横断幕も随所で放送されていました。ご覧になっていない方は、録画した方を見つけて是非ご覧になってみてはいかがでしょうか?



撮影中の1コマ。気迫がすごい。

小泉環境大臣 初来町

9月17日、小泉環境大臣は大臣就任後初めて榎葉町を訪れ、町長らと会談しました。

町長からは、避難指示解除後の帰町の状況や、原発廃炉や放射性物質などまだまだ町民の抱えている不安があること、また、来年のオリンピック聖火リレースタート地点となり、注目度も高いことなどを伝え、環境省として出来ることに力を貸してほしいと要望しました。

小泉環境大臣は国の責任を忘れず丁寧な対応をしたいと答えていました。



田中復興大臣 初来町

9月18日、就任後初めて田中復興大臣が初めて来町されました。

町長は、「これからの勝負だと思うので、国にも協力をお願いしたい」と要望し、田中復興大臣は、「安倍首相から、大臣全員が復興大臣と言われている。私たちも一生懸命汗をかきたい」と話がありました。

復興を途切れさせない、継続した要望を今後も町は実施していきます。



総合健診の振り替え日について

台風15号の接近に伴う悪天候が予想されたため、9月9日の総合健診は延期しました。対象となった皆さんへは、健診前日にお電話等で延期のご連絡をすることとなり、ご迷惑をお掛けしましたが、ご理解頂きまして有り難うございました。

延期のご連絡をした時点では振り替え日が確定していませんでしたが、日程が決まりましたのでお知らせします。

対象の方々へは、振り替え日のご案内とあわせて、検査容器(尿検査容器)をお送りします。また、大腸がん検診や喀痰検査の容器についても、お申し込みの方へは新たな容器をお送りします。

なお、9月2日～8日の総合健診を受診する予定だったが受診できなかった、という方も10月27日の総合健診をお受け頂けます。その際には、お手数でも下記へご連絡ください。

日にち	10月27日(日)
受付時間	8:00～10:45
会場	檜葉まなび館体育館(旧檜葉南小学校)

●お問い合わせ先/住民福祉課 ☎0240-23-6102

児童発達支援等の利用者負担が無償化されます

令和元年10月1日から3歳から5歳までの児童発達支援等を利用しているお子さんの利用者負担が無償化されます。

(ピンク色の受給者証をお持ちの方)

就学前の児童発達支援等を利用しているお子さんを支援するため、下記のサービスについては、全国一律利用者負担が無料となります。

なお、無償化にあたり、新たな手続きは必要ありません。

※当町は、東日本大震災による震災特例のため、現在利用者負担は発生しておりません。

【無料となるサービス】

- ・児童発達支援
- ・保育所等訪問支援
- ・医療型児童発達支援
- ・福祉型障害児入所施設
- ・居宅訪問型児童発達支援
- ・医療型障害児入所施設

【対象となるお子さん】

児童発達支援等の無償化の対象となる時期は、「満3歳になって初めての4月1日から3年間」です。

【具体的な対象者の例】

時期	対象者
令和元年10月1日～令和2年3月31日	誕生日が平成25年4月2日～平成28年4月1日
令和2年4月1日～令和3年3月31日	誕生日が平成26年4月2日～平成29年4月1日

●お問い合わせ先/住民福祉課 ☎0240-23-6102

令和2年1月からコンビニ交付サービスが始まります!!

令和2年1月6日(月)から、マイナンバーカード(個人番号カード)を利用したコンビニ交付サービスを開始します。マイナンバーカードを使い、全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機で、各種証明書を取得できるようになります。

役場の開庁時間に窓口に行けない、遠い場所にいるといった時、手軽に証明書が取得できる便利なサービスです。

●利用できる店舗

全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、サークルKサンクスなど、マルチコピー機が設置されている店舗に限ります。

●取得できる証明書の種類と手数料

種類	手数料(1通)	取得できる範囲
住民票の写し	200円	本人および同一世帯の方
住民票記載事項証明書	200円	
印鑑登録証明書	200円	印鑑登録をしている本人のみ
戸籍証明書(全部事項・個人事項)	450円	檜葉町に本籍がある本人および同一戸籍の方
戸籍の附表の写し	200円	本人の最新年度分 ※申告がないと交付できない場合があります
課税・非課税証明書	200円	
所得証明書	200円	

※住所が町外にあり、本籍が檜葉町にある方も、利用登録申請をすることで戸籍証明書や戸籍の附表の写しを取得できます。

マイナンバーカードの申請はお済みですか?

コンビニ交付サービスを利用するには、利用者証明用電子証明書が格納された「マイナンバーカード(個人番号カード)」が必要です。申請してからカードができるまで、約1か月を要します。

●お問い合わせ先/住民福祉課 戸籍住民係 ☎0240-23-6102

幼児教育・保育の無償化がスタートします

令和元年10月1日から3歳から5歳までの認定こども園、幼稚園、保育所などを利用する子どもたちの利用料が無償化されます。

※0歳から2歳までの住民税非課税世帯に属する子どもたちも無償化の対象です。

認可外保育施設等(一時預かり)の利用料も無償化の対象となりますが、町からの「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。

詳しくは、別添チラシをご確認ください。

●お問い合わせ先/住民福祉課 ☎0240-23-6102
あおぞらこども園 ☎0240-26-0808

2020 東京五輪音頭

聖火リレーの出発地となるJヴィレッジで、来年のパラリンピック閉会式1年前となる9月6日、町民など約300人が集まり「東京五輪音頭2020」を踊りました。

町内からは、天神太鼓うしお会が参加し、来年の東京五輪へ向けて機運を高めました。

町ではこれから各種取組を行い、東京五輪・パラリンピックや聖火リレーを盛り上げます!!



アルゼンチン代表合宿

9月20日開幕したラグビーワールドカップ(W杯)日本大会を前に、Jヴィレッジでアルゼンチン代表が事前合宿を実施し公開練習を行いました。

普段見ることのできない海外強豪チームの練習は、W杯初戦フランス戦に向けて気迫のこもった練習となりました。

日本代表、アルゼンチン代表共に、健闘を祈ります。



プレーの1つ1つを再確認していました。

今年最後のやぐら踊り

9月14日、木戸八幡神社境内やぐら踊りが開催されました。

秋風の混じるこの季節に毎年実施されていたやぐら踊りは、震災以降実施することができずになりましたが、今年8年ぶりの再開となり、地区内

外から多くの人が集まり、夏の余韻を楽しみました。

これで、檜葉町内で実施される4箇所はやぐら踊りは最後となりました。また来年、どこで檜葉唄が聞けるか楽しみですね♪



秋の風漂う中でのやぐら踊り

令和元年度第2回 檜葉の方言聞き取り調査

9月3日、本年度第2回目となる「檜葉の方言聞き取り調査」が檜葉まなび館で行われ、6人の町民の方にモニターとして協力していただき、立正大学といわき医療創生大学の学生が「ハエ」や「トカゲ」などの絵柄の書かれたカードを用いながら調査を行いました。学生たちは、方言の持つ表現力の大きさを目の当たりにし、驚きを隠せない様子でした。



社団法人 南双広域シルバー人材センターからののお知らせ

令和元年9月1日にシルバー人材センター檜葉事務所が下記の場所へ移転しました。

移転前：旧商工会館(檜葉町コミュニティーセンター東側)



移転後：住所 檜葉町大字下小埜字久保田63(檜葉町公民館 分館内) ☎0240-23-7523

※職員が作業等で不在となる場合がありますので、ご了承願います。

シルバー人材センター 会員募集

檜葉町、広野町、川内村、富岡町の60歳以上の健康で働く意欲のある方。剪定作業、草刈り、清掃作業、襖障子張り替えの就業希望者を募集しています。入会申し込みの方法など詳しくは、下記までお気軽にお電話ください。

●連絡先/社団法人 南双広域シルバー人材センター

〒979-1112 富岡町中央1丁目8-1 富岡町総合福祉センター内 ☎0240-23-5240

社団法人 南双広域シルバー人材センター 檜葉事務所

〒979-0514 檜葉町大字下小埜字久保田63 ☎0240-23-7523

空き地・空き家の 調査を行います

町では、新しいまちづくりを行うことを目的に、町内の空き家・空き地の状況を把握するための調査を行います。

委託業者が敷地外からの目視による調査を行いますので、ご協力お願いいたします。

また、目視調査後、空き家の所有者にアンケート調査を行います。該当する方へは個別にアンケートを送付いたしますので、ご協力お願いいたします。

- 期 間：令和元年10月～令和2年3月
- 調査実施業者：(株)パスコ 福島支店

●担当/復興推進課 復興推進係 ☎23-6103

第2回デュークス ウォーキング教室の 開催について

住民福祉課では8月24日(土)にみんなの交流館ならばCANvasにおいて「第1回デュークスウォーキング教室」を開催したところ、町内外の約30名の方が参加されました。デュークスウォーキングはデューク更家氏が考案した独自のウォーキングエクササイズであり、数年前のデューク氏のテレビ出演をきっかけに有名となりました。デューク氏の直弟子(全国で30名程度!)である講師の五十嵐KAZUKO先生の元気で明るい人柄もあり、皆さん楽しく身体を動かされていました。

今回、ご好評につき第2回が下記のとおり開催されます。どなたでも無料でご参加いただけますので、この機会にぜひ下記までお申込みください。100歳まで自分の足で歩ける身体づくりを目指して、楽しく身体を動かしましょう!

- ◆日 時：令和元年10月26日(土) 13:30～15:00
- ◆場 所：ならばスカイアリーナ アリーナ(体育館)
- ◆お持ちいただくもの：うわばき(スニーカー等)、飲みもの、タオル、100円(くつろkker代。あとで戻ります)

●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

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

下記日程において、求職者向けの合同就職面接会が開催されます。この機会に、ぜひご参加ください。

**求職者 行くしかない!!
向 け 合同就職面接会 in Jヴィレッジ**

参加企業38社【参加無料・申込不要・履歴書不要】
浜通り地域でお仕事を探している方必見!!
バラエティーあふれる職種が勢揃い!パート・正社員、働き方もいろいろ!

- ★応募書類キットのプレゼント
- ★証明写真の無料撮影 あり!

- 日 時：10月18日(金)
13:00～15:00(受付開始12:30～)
- 会 場：Jヴィレッジ 全天候型練習場
(双葉郡檜葉町山田岡美シ森8)

※雇用保険受給者は求職活動実績になります。参加証明書を発行します。

※参加企業の詳細は、ホームページをご覧ください。

●お問い合わせ先/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

働きたいネット

検索

そば打ち処 のの家

手打ちそば注文販売専門の店です。
山形県産石臼挽きのそば粉を純手打ちで打っており、風味豊かなそばをお届けします。
ご注文は2人前より承ります。

●問い合わせ・ご注文/檜葉町井出字浄光西3-28
☎・FAX:0240-25-4818
携帯:080-3327-2702

広告

原子力災害時における避難行動についての 現況調査を実施します

福島県と檜葉町は、万が一にも原子力災害が発生した場合に備え、檜葉町内にお住まいの方を対象に避難行動に関する現況調査を実施いたします。今回の調査では、広域避難の実施に関するもののほか、安定ヨウ素剤の服用が可能かなどについてお伺いし、どのような支援がどのくらい必要なのかをお調べして、あらかじめ備えておくためにおこなうものです。

- 調査対象：町に住民登録されている方のうち、町内にお住まいの方。
- 調査内容：原子力災害時の広域避難に関すること(避難時の支援の要否、避難方法等)
安定ヨウ素剤の服用可否に関すること
- 調査期間：令和元年9月～11月下旬
- 調査方法：戸別訪問(調査員がご自宅に訪問し、聞き取り調査をさせていただきます)
※本調査は、個人情報の取り扱いが適切であることを、第三者の専門機関から認証をうけている事業者が実施いたします。
※調査員は身分を証明するものを携行します。

●お問い合わせ先/福島県危機管理部原子力安全対策課 ☎024-521-7254

行政相談委員による 相談所を開設します

10月7日(月)から13日(日)までの一週間は「行政相談週間」です。

行政相談は、役所(国、県及び市町村)などの仕事に関して、苦情や困っていること、分からないこと、要望したいことなどの相談に応じ、その解決をお手伝いするものです。

期間中、町でも次の日程で「行政相談所」を開設しますので、お気軽にご相談ください。なお、相談は無料で、秘密は固く守られます。



◀相談委員：猪狩正則さん
(山田岡字広畑8番地)
☎090-1497-9587

- 日 時：10月25日(金)
10時～12時
- 場 所：檜葉町コミュニティーセンター 大会議室

タブレット講習会・ 相談会のお知らせ

- 期日 10月16日(水)
- 場所 ならばCANvas 1階 多目的室

【講習会】9:30～11:30

初めての方にもわかりやすいように、ゆっくりとタブレットの使い方を説明します。

【個別相談会】13:30～15:30

タブレットを利用しての疑問・質問に個別で対応します。

●お問い合わせ先/
タブレットコールセンター ☎0800-800-0733
政策広報室 ☎0240-23-6150

檜葉市民大学 「初級英会話講座」

9月5日、令和元年度檜葉市民大学第6回「初級英会話講座」が開催されました。ここには20歳代から80歳代までの受講者が参加し、毎回、デイブ先生からの様々な質問にドキドキしながらも真剣に答えています。時には、トンチンカンな答えが飛び出し、笑いの渦になることも。



「初級英会話講座」は毎月第2、第4木曜日に行われます。随時、受講申請を受け付けておりますので、お気軽にお申込みください。

●お問い合わせ先/教育総務課 ☎0240-25-4701

令和元年度 ならばプレミアム付 商品券好評販売中!

現在販売中の「ならばプレミアム付商品券」が残り少なくなってきました。

購入を検討されている方で、まだ購入されていない方はお早めにお買い求め下さい。

- 販売場所：檜葉町商工会
- 販売時間：10:00～15:00(水・土・日・祝日を除く)
- 販売終了：令和元年11月29日(金)
- 利用期限：令和2年1月5日(日)

ご不明な点は下記までお問い合わせ下さい。

●お問い合わせ先/檜葉町商工会 ☎0240-25-2256

しおかぜ荘からののお知らせ

大広間 無料開放!
10月1日から、大広間を入浴された方に無料開放します。入浴後は大広間でゆっくりお休みください。

道の駅ならばしおかぜ荘からののお知らせ
10月1日から、檜葉町民の小学生は無料で入浴ができます!
※無料入浴は、保護者同伴の場合に限ります。
※保護者の方の住所を確認できるものを持参して下さい。

●お問い合わせ先/天神岬温泉しおかぜ荘
道の駅ならば ☎0240-25-5726
☎0240-26-1126

自賠責保険・自賠責共済のご案内 「忘れちゃいけない『自賠責』」

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、平成30年の事故発生件数は約43万件、死傷者数は53万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっております。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、全てのクルマ・バイク一台ごとに加入が義務づけられており、加害者の自賠責を担保することで、被害者の基本的な賠償を保証する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

自賠責保険・共済未加入での運行は法令違反です！

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください！

四輪車もちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク(原動機付自転車・軽二輪自転車)は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意を！

なお、自賠責制度の詳しい内容は、<http://www.jibai.jp>でご覧になれます。

自動車点検整備推進運動

重点実施期間 令和元年9月～10月

長くご使用のクルマには、細やかなケアが必要です。定期点検を実施してクルマの不具合を減らしましょう。～安全確認と環境保全には、クルマの点検整備が必要です～

国土交通省東北運輸局福島運輸支局／

☎024-546-0342

福島県自動車適正使用推進協議会事務局／

☎024-546-3451

10月の納税等

- 国民健康保険税(4期)
- 町県民税(普通徴収)(3期) 納期限:10月31日(木)
- 後期高齢者医療保険料(3期)
- 介護保険料(4期)

忘れずに納めましょう。また、口座振替の方は10月31日(木)に引落としとなりますので、残高の確認をお願いします。

●お問い合わせ先／税務課 ☎0240-23-6101
住民福祉課 ☎0240-23-6102

法定相続情報証明制度が 便利でお得です！！

全国の登記所(法務局)において、法定相続人が誰であるのかを登記官が証明する「法定相続情報証明制度」を取扱っています。

この制度を利用することで、各種相続手続で戸籍謄本の束を何度も出し直す必要がなくなります。(※)

手数料も無料で、複数ある相続手続が同時に進められるなど、とても便利でお得な制度ですので、是非ご活用ください。

発行に必要な書類等、詳しくは法務局ホームページ又は、下記までお問い合わせください。

(※)相続手続で必要となる書類は、各機関で異なりますので、必要な書類は提出先となる各機関にご照会ください。

【福島地方法務局 電話番号一覧】

(本局)不動産登記部門 ☎024-534-2045

いわき支局 ☎0246-23-1729

富岡出張所 ☎0246-35-5670

「混合油のガソリン缶」のごみの出し方について

草刈り機などの燃料として使用される混合油の携帯用ガソリン缶は、キャップ等をした密閉の状態ですと、内部で混合油が気化し、ごみ収集時やごみ処理中に火災が発生する恐れがあります。

そのため、ごみとして出す際は次の点を守ってください。

- ① 中身は使い切る
- ② キャップを外す
- ③ 燃えないごみ用の袋に入れる

皆さまのご理解ご協力のほど、よろしく願いいたします。

●お問い合わせ先／双葉地方広域市町村圏組合

南部衛生センター ☎0240-25-4609

お問い合わせ時間／午前8時30分～午後5時15分

おめでとうございます (敬称略)

氏名	保護者名	行政区
さかもと わこ 坂本 桃和子	貴幸・朝子	上繁岡
おがさわら りょうま 小笠原 涼真	雄仁・優奈	北 田

(広報ならは9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
金沢 観次郎	89	榎木下	吉田 和彦	66	下小墾
坂本 正次	65	上井出	佐藤 秀男	75	山田岡
金子 ミノ	93	北 田	松本 良子	83	下小墾
松本 レン子	82	下小墾			

(広報ならは9月号掲載以降亡くなられた方)



いも殿さま 土橋章宏／著
株式会社KADOKAWA

『超高速！参勤交代』シリーズの著者、土橋章宏さんの作品です。徳川吉宗の時代。幕府勅定方の井戸平左衛門は、引退を目前にして町奉行の大岡忠相から、飢饉と悪政に苦しむ岩見銀山の地への異動を命じられます。隠居後は、諸国を巡りながら甘味を満喫するのを楽しみにしていた平左衛門ですが、その能力を見込まれた



【おすすめの本】 【一般図書】

『いも殿さま』 土橋章宏／著 (KADOKAWA)

『超高速！参勤交代』 シリーズの著者、土橋

章宏さんの作品です。徳川吉宗の時代。幕府勅

定方の井戸平左衛門は、引退を目前にして町奉

行の大岡忠相から、飢饉と悪政に苦しむ岩見銀

山の地への異動を命じられます。隠居後は、諸

国を巡りながら甘味を満喫するのを楽しみにし

ていた平左衛門ですが、その能力を見込まれた

上、年に一度將軍に献上される(嘉祥菓子)を褒美にちらつかされて、石見行きを快諾してまいります。しかし、西国の彼方の石見の地は、平左衛門の想像をはるかに超える悲惨な状況でした。今も島根で語り継がれる、「芋」で領民を救った名代官の感動の物語です。

【児童図書】

『みずとはなんじゃ?』

かこさとし／作、鈴木まもる／絵 (小峰書店)

私たちが生きていくのに欠かせない「み

ず」。この絵本には、その性質や、「みず」をと

おして自然と共に生きることの大切さが、幼い子

どもにも分かるよう優しく丁寧に描かれていま

す。絵は、鈴木まもるさんによるものですが、絵

本の中には、かこさとしさんの代表作から、「だ

るまちゃん」や「からすのパンやさん」などの有

名なキャラクターたちも、こっそりと描き込まれ

ています。どこにいるのか探してみてください

ね。昨年逝去

された絵本作

家・かこさと

しさんの最後

の作品です。



みずとは なんじゃ?
かこさとし／作、鈴木まもる／絵
小峰書店

【お知らせ】

図書室の休室日は毎週月曜日となっております。(祝日・年末年始・臨時休室日を除く)土日も休まず開室していますので、ぜひご利用ください。

【新着図書】

【一般図書】

●『生―池上彰×山里亮太深読みニユース道場』 池上彰、山里亮太、MBS報道局／著 (KADOKAWA)

●『20のテーマでわかるこれからの福祉と介護』 小笠原浩一／著 (ミネルヴァ書房)

●『妻のトリセツ』 黒川伊保子／編著 講談社α文庫

●『ノーサイドゲーム』 池井戸潤／著 (ダイヤモンド社)

●『希望の糸』 東野圭吾／著 (講談社)

【児童図書】

●『14歳、明日の時間割』 鈴木りか／作 (小学館)

●『中西進の万葉みらい塾』 中西進／作 (朝日新聞出版)

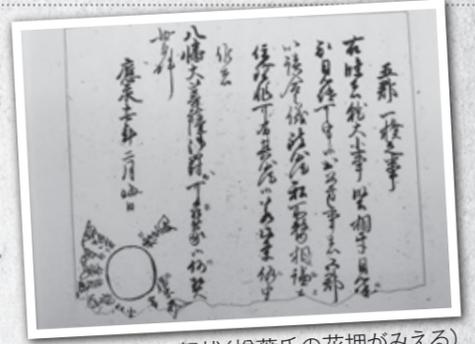
●『からくり探偵団茶運び人形の秘密』 藤江じゅん／作、三木謙次／絵 (KADOKAWA)

●『それしかなくわけなく(こ)』 ヨシタケシンスケ／作 (白泉社)

古代末から中世の海道地域の支配層が奥州藤原氏から鎌倉幕府へと移る過程で、有力領主としての櫓葉氏が史料にみえはじめます。今の浜通り地方を、いわき、双葉郡南部・北部、相馬と、おおよその風土、気質などで区分できますが、その原形が生まれたのもこの頃です。中世は、現代にも通じる各地の国人領主が、自分たちのアイデンティティをかけて生きた時代です。今月は、鎌倉から室町時代の櫓葉を、ちょっと想像をたくましくして概観します。



中世櫓葉氏の本拠地「櫓葉城」本丸跡



海道五郡一揆契状(櫓葉氏の花押がみえる)

中世武士櫓葉氏の苦心

中世の幕開けに、鎌倉幕府の御家人として頭角をあらわした櫓葉氏ですが、平泉系を表す五子分封説を持ち出すまでもなく、地元豪族であったがゆえに、相馬氏とは毛色が異なることは明白でした。櫓葉氏や標葉氏(現双葉、浪江町)にとって、鎌倉から入部した相馬氏は、強大な侵略者のように映ったかもしれません。ですが、次の南北朝期には、櫓葉惣領家の櫓葉九郎左衛門入道性円などは相馬氏らと互角に立ち回り、上落したこともわかっていきます。こうした櫓葉氏の活躍からは、自分たちの

土地を守るために、盲目的に強い者に従うばかりが有効ではないことを示しています。もし櫓葉氏がいなかったら、この地域の独自性は早々に失われ、後世の双葉郡はなかったことでしょう。

海道五郡一揆契状と櫓葉氏

室町期に入っても、岩城氏と相馬氏の二大勢力の狭間にあって、したたかに生きた櫓葉氏。その「櫓葉らしさ」を物語るひとつの根拠が、応永17年(1410)に成立した「海道五郡一揆契状」です。この五郡一揆は、室町幕府がもたらす混沌とした状況にみんな



木戸山田館(櫓葉城)絵図(江戸期)

対応しようと団結した結果であり、そこには岩城氏や相馬氏と同列に櫓葉氏がありました。地域の不安定化に対処しようとした、まさにその中心にいたのが櫓葉氏であったのは偶然ではなく、武力がないならば知恵を出して難局を乗り切ろうとする、たくましい小領主の姿を読み取ることができ

櫓葉氏の最期

ところが、幕府の混乱はますます乱世を加速させます。長禄4年(1460)には將軍家から櫓葉氏に対して関東への出兵を促す書状も出されるのですが、櫓葉氏は、他国のことには関与しないという方針だったように出陣していません。しかし、滅亡の足音はヒタヒタとすぐそこまで迫っていました。北から相馬氏、南から岩城氏が、同盟諸郡を徐々に掌握し、じわじわと櫓葉に押し寄せていたのです。そこへ、猪狩氏が登場します。猪狩氏は、小櫓葉(現広野町)に基盤を築き、櫓葉本拠地への進出の機会を虎視眈々と狙っていました。この動きに岩城氏が呼応し、文明6年(1474)櫓葉惣領家は滅ぼさ

れてしまいます。櫓葉最後の当主といわれる櫓葉左衛門尉の胸の内はわかりませんが、座して死を待つことはせず合戦となつて多くの死者が出たと記録にあります。懸命に生きる人々の命や郷土への思いを、根こそぎ奪つた時代の大きなうねりに虚しさを感じずにはいられません。ですが、櫓葉氏は、時代の行く末に無頓着であつたわけではありません。その大きな流れは変えられなくとも生き抜く道を模索し、小勢力を結集し同盟をまとめあげたことは、他の大領主ではできないことでした。今だからこそ、櫓葉氏から私たちが学ぶことは多いのです。



小塙城跡(櫓葉最後の領主ゆかりの城)

おうちでならいざっふ

暑かった夏も過ぎ、朝晩の風に秋の装いを感じるようになりました。この季節は『○○の秋』と例えられることが多いですが、皆さんにとっての『○○』は何でしょうか。

新聞紙面に『○○の秋』という言葉がどのくらい登場したのかを数えた調査によると、その順位は以下のとおりです。皆さんの予想した『○○』は、上位5位までに入っていますか？

Table with 2 columns: Rank (1位 to 5位) and Season (実りの秋, 芸術の秋, 食欲の秋, スポーツ(運動)の秋, 読書の秋)

今月号では、3位に入った『食欲』に関する情報をご紹介します、と言いたいところですが、スポーツ(運動)に関する情報をお伝えします。今回のキーワードは『いつもの動きにプラス』です。

① インターバル歩行 普段の散歩に工夫することで、全身の持久力が高まります。

Illustration of a person walking with text instructions for interval walking, including '20分~30分程度歩いてください' and '2分スタスタ、1分ゆっくりの繰り返し'.

ちょっと背が伸びたようなイメージで、ステキな姿勢(おへそを引っ込めて背筋を伸ばした姿勢)でテケテクと歩くのがポイントです。

ただし、頑張り過ぎると身体を壊してしまうので、無理し過ぎない程度にしましょう。関節の痛みを抱えている方の場合には、翌日まで痛みが残るようだと、少し無理をし過ぎです。

② ロコトレプラス(2種目)

以前、基礎代謝の向上と、筋肉量の増加のための最初のステップとして、「片足立ち運動」と「立ち座り運動」をご紹介しました。ちょっとずつでも継続して下さっている方がおられると嬉しい限りです。

今回は、それらの運動にプラスして頂くことで、更にステキな身体づくりへと繋がる運動を紹介します。ご自分の体力と相談しながら、無理の無い範囲で取り組んでください。

また、治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があったりするときは、まずは医師に相談してから始めてください。

I ヒールレイズ(かかと上げ)…ふくらはぎの筋力をつけることができます。

Illustration of heel raises with text instructions: '両足で立った状態で踵を上げて...' and 'ポイント: バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をついて行ってください'.

II フロントランジ…下肢(太ももの付け根からつま先まで)の柔軟性・バランス能力・筋力を高めることができます。

Illustration of front lunges with text instructions: '両足で立った状態で両手を肩の高さに上げ...' and 'ポイント: 上半身は背を張って、良い姿勢を維持します'.

以前にもお伝えしましたが、すぐに効果が出ないなら意味がない、などと堅苦しく思わずに、ちょっとぐらゐは手抜きをしても7割ぐらゐはマジメに取り組めば効果が出てくれるだろう、と肩の力を抜いて取り組むことが、心と身体を健康に保つ秘訣です。更にステキな身体づくりへと踏み出すためにも、今回ご紹介した運動を皆さんの生活に取り込んで頂けると嬉しいです。



滝沢保健師

Let's スカイアリーナ

食欲の秋ですね♪

秋は美味しい物が沢山あり過ぎて、つついお腹いっぱい食べちゃいますね^^;

秋は、食欲の秋! 以外にも運動の秋でもあります!!

気軽に楽しめる教室が沢山あるスカイアリーナへ是非おいでください♪

10月のスカイアリーナ講座

- 10月 3日(木) 15:00~15:30 **ヨガ**
- 10月10日(木) 15:00~15:30 **初めアスイム**
- 10月17日(木) 15:00~15:30 **エアロビクス**
- 10月24日(木) 15:00~15:30 **初めアスイム**
- 10月27日(日) 10:00~11:00 **親子サッカー教室**
- 10月31日(木) 15:00~15:30 **アクアビクス**



平成元年から始まり、今年で31回目を迎える「市町村対抗県縦断駅伝競走大会(ふくしま駅伝)」。

今年も11月17日(日)に開催されます。

檜葉町選手団は、第2回大会から連続出場を続けています。

7月から陸上競技場で週2回の団体練習を継続し、9月初旬にサイクリングターミナルで合宿を実施し、大会に向けて練習を重ねています。

町民の皆さんの応援をよろしくお願いします!



目指せ!町の部上位入賞



タスキリレーの練習中



いざ!木戸ダム!!

軽登山教室

標高300m~600mの低山を2~3座縦走します。

- [期 日] 11月9日(土)
- [場 所] 日立アルプス(茨城県日立市)
- [参 加 費] 3,000円
- [申込開始] 10月15日(火)



ウォーキング教室

ゆく秋を惜しみながら、晩秋の高原を歩きましょう。

- [期 日] 11月28日(木)
- [場 所] 三株高原(石川郡古殿町)
- [参 加 費] 3,000円
- [申込開始] 10月25日(金)



「盆野球大会」結果



8月15日にSOSO.Rならばスタジアムで開催された「絆」復興盆野球大会は3チームの参加でしたが、夏空が広がる中、熱い戦いが繰り広げられました。

結果は次のとおりです。

- [優 勝] マケナインズ [準優勝] 乱闘タイガース [第3位] レッドゾーンズ
- [最優秀選手賞] 坂本滉樹さん [敢闘賞] 渡邊良太さん

「スポーツフェスティバル」無事終了しました!

9月1日、陸上競技場でファミリーゴルフと井出地区の文化財をめぐるウォーキングの2種目で、「スポーツフェスティバル」を開催しました。

最年少3歳、最高齢88歳までの約70人が参加。ファミリーゴルフでは、高齢者が子ども達に優しく教える光景があちこちで見られました。

またウォーキングは教育総務課職員案内により、井出地区の文化財と、町の変化を肌で感じながら歩きました。



老若男女誰でも楽しく♪

みんなで準備体操

プール・フィットネスルーム 料金表		使用料		
		一般	高校生以下 (高専校生を含む)	
プー ル	個人使用	ビジター利用(3時間以内)	500円	250円
		回数券(11枚)	5,000円	2,500円
		会員利用(1か月)	3,000円	1,500円
		会員利用(1年)	33,000円	16,500円
フ ィ ッ ト ネ ス	個人使用	ビジター利用(3時間以内)	500円	
		回数券(11枚)	5,000円	
		会員利用(1か月)	3,000円	
		会員利用(1年)	33,000円	
プー ル・フ ィ ッ ト ネ ス 共 通	個人使用	ビジター利用(3時間以内)	1,000円	
		回数券(11枚)	10,000円	
		会員利用(1か月)	5,500円	
		会員利用(1年)	60,000円	

※法人利用やアリーナ・会議室の利用料金については別途お問い合わせください。なお、料金の支払いは現金のみの対応となります。

スカイアリーナに関するお問い合わせは ☎0240-23-7966

お問い合わせ・お申込み先 (一社) 檜葉町スポーツ協会(ならばスカイアリーナ内) ☎0240-26-0076 FAX0240-23-6047

随時、会員募集
しています!!

町で実施した自家消費食品等の放射能簡易検査結果

8月1日から8月31日までに農林水産物処理加工施設で実施した食品等の放射能検査結果の集計となります。

食品分類(基準値)	21検体中、基準値超件数0 食品名(基準値超件数/検体数)最小値~最大値(Bq/kg)					
山菜(100) (0/4)	ミョウガ (0/4) ND~23.85					
野菜(100) (0/16)	枝豆 (0/2) ND	ジャガイモ (0/4) ND~8.17	キュウリ (0/1) ND	ミニトマト (0/1) ND	らっきよ (0/1) ND	カボチャ (0/2) 17.71~70.81
	チンゲンサイ (0/1) ND	トウガラシ (0/1) ND	オクラ (0/2) ND	ナス (0/1) ND		
その他(100) (0/1)	梅干し (0/1) ND					

※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(9月実施分)

- 調査期間 令和元年9月2日(月)
- 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、その平均値を記載する(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)		測定箇所	測定値(μSv/h)			
	地上1.0m	地上1.0cm		地上1.0m	地上1.0cm		
	今月測定値	今月測定値		今月測定値	今月測定値		
下井出地区集会所	(駐車場)	0.13	0.13	檜葉南小学校	(校門)	0.09	0.10
しおかぜ荘	(玄関前)	0.12	0.12	下小埜地区集会所	(駐車場)	0.11	0.13
天神岬スポーツ公園内	(オートキャンプ場)	0.09	0.09	佐野地区集会所	(駐車場)	0.10	0.10
天神岬スポーツ公園内	(芝生)	0.06	0.06	後沢地区集会所	(駐車場)	0.10	0.13
こども園	(園門)	0.15	0.13	名古屋地区集会所	(駐車場)	0.09	0.10
北田地区集会所	(駐車場)	0.09	0.11	大坂地区集会所	(駐車場)	0.10	0.11
木戸川漁協	(玄関前)	0.09	0.08	榎木下地区集会所	(駐車場)	行政区域再編により測定終了	
前原地区集会所	(駐車場)	0.07	0.08	女平地区集会所	(駐車場)	0.11	0.12
山田浜地区集会所	(駐車場)	0.09	0.09	木戸ダム	(中央公園駐車場)	0.11	0.12
山田岡地区集会所	(駐車場)	0.10	0.09	乙次郎地区集会所	(駐車場)	0.12	0.13
木戸駅	(入口前)	0.09	0.09	上小埜地区集会所	(駐車場)	0.13	0.15

※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。
 ※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。9月は南部の測定結果を掲載します。
 ※令和元年5月より大坂地区集会所の測定点を新しい集会所に変更しました。
 ※令和元年9月より前原地区集会所の測定点を新しい集会所に変更しました。

■お問い合わせ先：くらし安全対策課 放射線対策係 ☎0240-23-6109

檜葉町内居住者集計表(R1.8.31現在)

【住民基本台帳人口】

世帯数	男	女	人口(外国人含む)
2,937	3,478	3,391	6,869

【町内居住者】

行政区	世帯数	人数	行政区	世帯数	人数
上井出	253	495	上小埜	88	195
下井出	206	281	下小埜	204	500
北田	330	672	山田岡	264	531
大谷	90	201	前原	38	78
松館	36	88	山田浜	40	92
上繁岡	57	110	女平	15	32
繁岡	103	141	大坂	10	23
下繁岡	88	163	小計	659	1,451
波倉	22	37	合計	1,942	3,833
営団	96	191			
乙次郎	2	3			
小計	1,283	2,382	町内居住率	世帯 66.12%	人 55.80%

【町内居住者年代別集計表】

年代	人数	年代	人数
0~4歳	141	60~64歳	357
5~9歳	81	65~69歳	412
10~14歳	71	70~74歳	291
15~19歳	113	75~79歳	267
20~24歳	165	80~84歳	217
25~29歳	166	85~89歳	165
30~34歳	157	90~94歳	80
35~39歳	163	95~99歳	23
40~44歳	202	100~104歳	3
45~49歳	211	合計	3,833
50~54歳	230		
55~59歳	318		

檜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：令和元年8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、8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。

■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：令和元年8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)

《参考》検査日現在の目標値 (単位：Bq/kg)

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

◆蛇口における水道水中の放射性物質モニタリング検査について

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

申込期間は、令和2年(2020年)2月28日(金)までとなっております。検査を希望される方は、以下の方法により検査受託事業者へお申込みください。

- 《お申込み方法》
 検査受託事業者：(株)江東微生物研究所環境衛生事業部いわき
- ①郵送の場合 〒970-1144 いわき市好間工業団地4-18
 - ②FAXの場合 FAX番号 0246-36-7142

お申し込みには、令和元年6月広報に同封した専用の申込用紙(チラシ)が必要です。
 紛失等の場合は、双葉地方水道企業団のホームページからプリントアウト可能です。是非、ご利用ください!

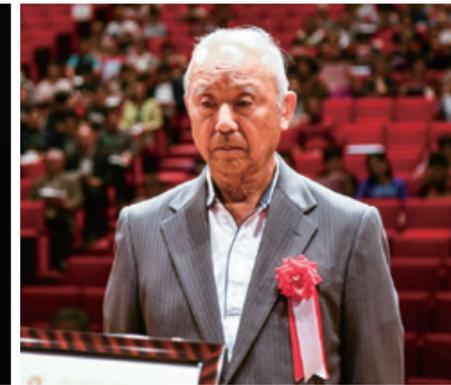
■お問い合わせ先：双葉地方水道企業団 施設課浄水係 ☎0240-25-5341

◆浄水場を見学してみませんか?

双葉地方水道企業団では、「どのようにして安全な水道水が作られているか」を皆さんに直接ご覧いただき、水道水の安全・安心を再確認していただくことを目的に、浄水場の見学を随時受け付けています。

ご家族やお友達同士、学校・企業など、どのようなグループでもOKです!
 まずは、お電話にてご相談ください。

見学のご相談・お申し込みは
 双葉地方水道企業団 総務課総務係
 ☎0240-25-5315まで



式典後のアトラクションでは、こども園園児による可愛いダンスと、南北小学校全校生徒による合唱が披露され、会場が温かさで包まれました。その後特別コンサートとして、浪江町出身でプロの民謡歌手である、原田直之さんによるコンサートが行われ、会場中がその歌声に魅了されました。



いつまでもお元気で♪ 楡葉町敬老会開催

令和になってはじめての敬老会が9月18日に開催されました。式では、敬老者及び最高齢者に町から祝い金が贈呈され、金婚式を迎えられた皆様へは、町と福島民報社及び県老人クラブ連合会からそれぞれ表彰がありました。



皆さん、ますますのご壮健で来年また会いましょう♪

丹精込めて作った自慢の
 檜葉産農産物の
 品評会

檜葉で育てた
 さつま芋を使った
 焼き芋の振舞い

11.9土
ならSUNフェス2019開催のお知らせ
 秋の収穫を祝い、町内農産物の安心安全とおいしさをPR!
 見て、食べて、檜葉の秋を楽しもう!

開催日時 令和元年11月9日(土) 午前10時から午後3時まで
開催場所 みんなの交流館 ならはCANvas

県内産木材を使った
 親子木工教室

お問い合わせ先 産業振興課 ☎0240-23-6104

町長コラム Vol.23

秋の思い出

町内の田んぼ、増えてきましたよね? まだまだ震災前には及びませんが、今年はかなり田んぼが増えて、春から夏にかけて、夜はカエルの合唱を楽しめました。今はもう、秋の虫が每晚涼しげに鳴く季節に変わり、あちらこちらで稲刈りが進んでいます。

昔の稲刈りと言えば、家族総出の大イベントでした。棒ばせをたて、それに稲穂を干していく作業は、大変ではありましたが、子ども時代の懐かしい思い出であり、時を経て色あせない思い出です。

こうした昔ながらの稲刈りは、震災前からすでに貴重な光景となっていました。今は省力化が進み、乾燥から低温での保管や出荷まで、すべてを機械が自動でやってくれる時代になっています。まさに隔世の感です。

時は昭和から平成、令和へと! 私も、時代に対応できる柔軟性を持ち続け、新しい考えや技術を自分から積極的に求めていこうと思っています。田んぼで藁にまみれて遊んだ記憶を、大切に心に留めながら。

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
- 暮らし安全対策課 ● 出納室
- 議会事務局

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

※9月より一部係が下記に移動しました。

教育総務課 檜葉コミュニティセンター

- 学校教育係 ● 総務係

〒979-0604
 双葉郡檜葉町大字北田字鐘突堂5-4
 TEL 0240-25-4701
 FAX 0240-25-4703

檜葉まなび館(旧檜葉南小)

- 文化財係 ● 生涯学習係 ● 社会教育係

〒979-0514
 双葉郡檜葉町大字下小塙字麦入31
 TEL 0240-23-6190
 FAX 0240-23-6192

あおぞらこども園

- 子育て支援センター

〒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



檜葉町公式ブログ
 こころ、つなく、ならは

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



檜葉町
 公式 Facebook

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