



こころ、つなぐ、ならは

ならは

広報

2015 JUL 第48号

号外

7

CONTENTS [もくじ]

- 01・02 ● 檜葉南・北小学校春季大運動会
● 水稲実証栽培 ● ゆず太郎in“こども夢フェスタ”
03・04 ● 住まいのメンテはお済みですか？
05～22 檜葉町からの各種業務等のお知らせ
23～26 檜葉町公共施設モニタリングなど

● 表紙PHOTO:復興への道を照らすキャンドルライト
～LOVE FOR NIPPON 支援イベント～

あ
か
り



快 晴の5月23日、平成27年度檜葉町立南・北小学校の春季大運動会が盛大に開催されました。

保護者や祖父母の皆さんが見守る中、79人の児童は元気いっぱい走り回りました。真剣勝負で火花を散らし、親子競争では笑顔がこぼれ、賑やかに盛り上がりました。

個 人競技では1位から3位に入賞すると、校長先生

からシールをもらえます。帽子にシールを貼ってもらえた児童の誇らしげな表情、惜しくもゲットを逃した悔しそうな顔。校庭には、いろいろな表情や賑やかな声が飛び交いましたが、競技を終えた子どもたちは一様に充実した表情になっていました。

運 動会の華、紅白リレー。低学年では、慣れないバトン渡しに四苦八苦する姿

が愛らしく、高学年では、最高潮の応援の中、力強く土を蹴って走る迫力に鳥肌が立ちました。

昨 年、4年ぶりに復活した鼓笛隊は、この日のために多くの練習を重ねました。全員が心をひとつに合わせた素晴らしい演奏を披露し、来年へと檜葉の伝統をつなぎました。

勝利を目指して！走り抜け！

～檜葉南・北小学校春季大運動会～



檜葉町学校再開検討委員会を設置

現在、南、北小学校と中学校は、いわき市中央台の仮設校舎で開校されています。町は、町内での小中学校再開に向けた課題や学校づくりなどを協議する検討委員会を5月に設置しました。検討委員会が「魅力ある学校づくりや教育環境」の大枠を示した上で、7月には保護者に対する意向調査を実施することになっています。再開の時期は8月末までに判断される予定です(6ページに関連記事)。

黄金色に実れ —水稻実証栽培—

安心・安全な米作を実証するため、5月22日から上繁岡、山田浜など4.7ヘクタールの水田で田植えが行われました。上繁岡では10人ほどが参加して、青々とした「天のつぶ」の苗をていねいに植えました。実証

栽培とはいえ参加者からは笑顔がこぼれ、畦は田植えらしい晴れがましさに包まれました。

昨年度も全量全袋検査において食品基準値を超える放射性物質は検出されていませんが、さらに検証を重ね、次年度



今夜は“さなぶり”?

以降の本格的な営農再開をめざしています。今年の秋に収穫される米は、市場出荷は行わず、関係者での試食会や官公庁等向けに提供する予定です。



まっすぐまっすぐ!

ゆず太郎 in “ご当地キャラ こども夢フェスタ”

全国から188のキャラクターが大集合した「ご当地キャラこども夢フェスタ」が6月6、7日の2日間、白河市で開かれ、ゆず太郎が参加しました。

大勢の家族連れやファンで賑わう会場は、たいへんな熱気。

「くまモン」(熊本県)や「ふなっしー」(千葉県)などのスターキャラクターが勢ぞろいする中、ゆず太郎も鮮やかな黄色と愛らしい動きで人気を集め、子どもたちに囲まれていました。



“ゆるキャラ グランプリ2015”に エントリー決定!!

投票開始は
8月12日(水)
われらがゆず太郎に
あなたの1票を!!

<http://www.yurugp.jp/>

応援
してね!



Are you
ready?

住まいのメンテはお済みですか？

木造住宅「耐震診断」申込み受付中！（木造住宅耐震診断者派遣制度）



建設課の鈴木です。昭和56年以前に建てられた住宅は耐震性が低い可能性があります。また、東日本大震災以降の度重なる地震により倒壊しやすくなっているかもしれません。

町では、現行の耐震設計基準を満たしていない木造の個人住宅に耐震診断者を派遣して、「耐震診断」を行います。住宅の修理やリフォームを考えている方にも耐震診断をおすすめします。

対象となる住宅

- (1)昭和56年5月31日以前に着工された木造戸建て及び兼用住宅（過半数が居住のもの）
- (2)木造在来工法により建てられた3階建て以下の住宅
- (3)所有者が自ら居住する個人住宅
- (4)過去に町が実施する耐震診断を受けていない住宅

診断費用

個人負担金として6千円

耐震診断の範囲

- (1)木造住宅の地震に対する安全性を診断します。
- (2)耐震診断の結果を踏まえ、住まいに適した補強箇所の明示や概算工事費の算出を行います。

受付期限

平成27年8月14日（金）ただし予定戸数（10戸）になり次第、受付を終了する予定です。

耐震改修工事費用の一部を補助！（耐震改修支援制度）

耐震診断の結果、基準を満たさない住宅を改修する場合、費用の一部を補助します。また、過去に耐震診断を受けて耐震改修工事を行っていない場合も対象となります。

- 一般（全体）耐震改修：工事費の1/2かつ100万円まで
- 簡易又は部分耐震改修：工事費の1/2かつ60万円まで

申込み方法・お問い合わせ先

申込書は檜葉町役場窓口、いわき出張所窓口、または檜葉町ホームページから入手してください。
☎0240-25-2111 建設課 建築係

最大で60万円 住宅の新築や増改築には 福島県産木材を使ってお得ポイントをゲット！

福島県は、県産の木材を使用した良質な住宅の普及とともに少子高齢社会に対応した住環境の整備を促進するため、最大で60万円分の交換ポイントをプレゼントしています。

●福島県産と住まいのエコポイント事業

県産木材を使用して木造住宅の建設等を行う建築主に対して、県産の農林水産品等と交換できるポイントを交付する事業です。

●ふくしまエコ・プラス住宅応援事業

県産木材の使用に加え、子育て世帯及び、高齢者等に配慮したバリアフリー住宅の建設等を行う建築主に対して、県産の農林水産品等と交換できるポイントを交付する事業です。

●お問い合わせ・申請窓口

☎024-523-3307

粗大ごみ、伐採木、家電4品目などの回収期間、9月末まで延長！

環境省による回収が延長されました。東京電力の片付け支援を希望する方は、回収の申込み時に併せてお申し込みください。さあ、どんどん片付けましょう。

●電話受付コールセンター

（環境省委託業者：檜葉町建設業協同組合）

☎0120-03-3965



檜葉町役場本庁舎に東電損害賠償相談窓口が開設

町内に滞在する住民のみなさんに利用していただくため、6月16日から檜葉町本庁舎に損害賠償のご相談を受付ける窓口を開設しています。ぜひ、ご利用ください。

1 受付日時：週2回（火曜日、金曜日。ただし祝日の場合は除く。）
10:00～15:00

2 相談場所：檜葉町役場 1階 第1会議室

3 相談内容：個人、個人財物など

※個人事業主を含む法人（商工業・農林水産業）の賠償に関するご相談につきましては、最

寄りの賠償相談窓口または福島原子力補償相談室コールセンター（☎0120-926-404）にご相談ください。

4 その他

いわき出張所の賠償相談窓口は、引き続き月曜日と水曜日に開設しています。

月	火	水	木	金
いわき出張所	檜葉町役場	いわき出張所	×	檜葉町役場

●お問い合わせ先

生活支援課 ☎0240-25-2111

「迎え入れる準備」

— 震災後初めて、議場での定例議会を開催 —



6月定例議会が本庁舎の議場で開催されました。震災以降、会津美里町の議場をお借りしたり谷川瀬分室等で行われてきたため、議員の皆さんからも「感慨深い」という声が聞かれました。町長は、あいさつの中で今回の議場開催について、「町民を迎え入れる準備」と話し、早期の帰町を望まれる方に心強いメッセージを送りました。

開会した9日は、サッカーの女子ワールドカップにおいて日本代表の初戦が行われました。JFAアカデミー出身の選手らを応援する意味をこめ、議員と町執行部は議会期間中、サッカーのユニフォームで本会議に臨みました。議場をジャパンブルーに染めたこの模様はテレビや新聞など多数のメディアに取り上げられ、巷の話題となりました。



25日 月

町議会全員協議会

原子力災害現地対策本部の高木陽介本部長（経済産業副大臣）が出席し、町議会全員協議会が開催されました。

国が主催した住民懇談会（4月25日から5月10日まで計12回）において、町民の方から出された意見への対応について、本部長から説明がありました。町は、対応できることへの早急な着手と、自民党東日本復興加速化本部がまとめている第5次提言の実現を要望しました。



26日 火

浜通り地区国道協議会通常総会に出席

町長が、いわきワシントンホテル椿山荘で開催された平成27年度福島県浜通り地区国道協議会通常総会に出席しました。

議事後に行われた意見交換において、双葉郡内での除染や廃炉作業による朝夕の交通渋滞が問題となっていることから、その緩和に向け早期の国道4車線化を要望しました。



27日 水

双葉地方広域消防本部を査閲

双葉地方広域消防本部において、第37回福島県消防救助技術大会参加にかかる消防長査閲が行われました。

消防署員の鍛錬された技術とチームワークには隙がなく、町民の帰町にあたって憂慮がないことを確認することができました。昨年は、引揚救助の種目で県大会1位となって東北大会に出場しています。今年はさらなる活躍で全国大会に出場できるよう期待します。



28日 木

社会福祉協議会理事会・評議員会

「社協」は住民が信頼を寄せる身近な相談窓口です。準備宿泊が開始されたことにより、いわき市、会津美里町、そして楡葉町の3局体制となり負担の増大が予測されますが、町とともに住民のみなさんの心配や不安を受け止めていただくよう協力をお願いしました。



28日 木

学校再開検討委員会を設置

町内での小中学校の再開等について、広く意見を聞き検討する委員会を設置しました。保護者や教育関係者ら11人を委員に委嘱し、委員長に前教育長の高橋尚子さん、副委員長に矢内賢太郎教育長を選出しました。学校の再開時期のほか、子どもたちの好奇心と知識欲をかきたてる学校づくりについて検討を行います。



31日 日

消防団本部が福島県水防訓練を視察

白河市の阿武隈川河川敷で実施された県水防訓練は、河川の氾濫を想定して行われました。木戸川、井出川を擁する楡葉町でも、その水防技術を取り入れるべく町消防団本部が視察を行いました。

現在、町消防団は消火活動等を休止していますが、帰町を見据え消防技術の向上に取り組んでいます。



6月

5日 金

はるな愛さんが仮設住宅を訪問

タレントのはるな愛さんが、いわき市の高久第8、第9仮設住宅を訪問し、軽快なトークや歌で住民のみなさんに楽しい時間をプレゼントしました。

はるなさんは頻りに被災地を訪問されていて、町にも年に2、3度訪れてくださっています。連日、テレビでご活躍のはるなさんが、小さな規模のふれあいを継続的に積み重ねている、その優しさこそが参加されたみなさんに力を与えていました。



10日 水

村上豊子さんが福島県食生活改善推進協議会会長表彰を受賞

村上さんは昭和62年6月から町食生活改善推進員として地域の食生活改善や食育活動に尽力されています。特に、親子の食育教室や児童館のおやつ作り教室などに精力的に取り組まれ、食べる楽しさや作る楽しさを若い世代に伝えてきました。「食」から健康や幸福を支え続けています。

今後、ますますのご活躍を期待します。晴れの受賞、おめでとうございます。



国保や国民年金などについて



後期高齢者医療の“保険証”・国民健康保険の“高齢受給者証”

- 8月からの後期高齢者医療の保険証は7月下旬までに簡易書留でお送りします。(仮設住宅の被保険者の方には仮設住宅連絡員からお配りする予定です。)

後期高齢者の被保険証の有効期限は7月31日です。8月からは薄いオレンジ色に変わります。避難されているところに郵送しますが、避難先が変わられた際、後期高齢者医療制度の「送付先変更届」を提出されないと、うまく郵送できない場合があります。

7月末になっても新しい保険証が届かない場合はお問い合わせください。

- 国民健康保険の「高齢受給者証」も7月下旬までにお届けします。

70歳以上の方の高齢受給者証(薄緑色)の有効期限も7月31日です。こちらは普通郵便でお送りします。

国民健康保険《限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証》 後期高齢者医療制度《限度額適用・標準負担額減額認定証》

- 認定証を提示すると医療費の支払いが限度額までになります。

医療機関で1か月に支払った窓口負担が自己負担限度額を超えた場合、超えた分は申請により後で高額療養費として払い戻されますが、あらかじめ認定証を医療機関の窓口へ提示することで、窓口の支払いが自己負担限度額までとなります。

年齢や住民税の課税状況等によって限度額が異なります。まだ交付を受けていない方はぜひご相談ください。交付できない場合もありますので、まず電話等でお気軽にお問い合わせください。

この認定証の有効期限は毎年7月31日です。

現在、認定証を交付されている方で、8月以降も該当になる方には7月下旬までに新しい認定証をお送りします。ただし、「長期該当」※1の場合は再度申請が必要です。

なお、所得未申告の世帯には認定証を交付できませんので、所得の申告を必ず行うようにしてください。

- 入院時の食事代

住民税非課税世帯の方は認定証を提示することで、入院時の食事が減額されます。

1食当たり 負担額	通 常	認定証を提示すると…※2	長期該当※1
	260円	210円または100円	160円

※1 1食当たり210円の認定証の交付を受けてから過去1年間の入院が90日を超える場合です。

※2 100円になるのは、住民税非課税世帯のうち、控除後の世帯の所得が0円の場合です。

国民年金保険料の免除申請

- 国民年金保険料の免除申請をされた方へ

国民年金にしている方で平成23年3月11日時点、檜葉町に住所を有していた方は、ご本人からの申請により、国民年金保険料が全額免除となります。昨年申請をされた方は平成27年6月分までの保険料が免除となっていますが、7月分以降も免除を希望される場合は平成27年7月以降に再度申請が必要となります。申請は檜葉町いわき出張所窓口、またはお近くの日本年金機構事務所で行うことができます。

- 国民年金保険料の免除申請をご検討の方へ

年金は20歳から60歳までの保険料納付等により年金受給額が決定します。国民年金保険料の免除申請をされた方は、満額納付された方と比べて、老齢基礎年金が免除期間に応じて減額支給となりますのでくれぐれもご注意ください。

また、免除申請をしていた期間の保険料は10年以内であれば、後から追納して老齢基礎年金の受給額を満額に近づけることが可能です(追納制度)。

お問い合わせ先 住民福祉課 国保年金係 ☎ 0246-46-2551

今月からの新コーナーです。

現在、檜葉町では多くの子どもたちが避難先で区域外就学をしています。震災当時に檜葉町の小中学校にいらした先生方をなつかしく思うことはありませんか？全国それぞれの場所で頑張っているみなさんに、先生からのメッセージをお届けします。

みんな、元気？

平成22年度に檜葉北小5年2組の担任をしていた永井です。

檜葉の思い出は、木戸川のサケ漁の見学、三校陸上、おいしい給食、校庭の築山……、みんなの笑顔。毎日が本当に楽しくて充実していました。ただ、みんながあの校舎から卒業する姿を見ることができなかったことは、今でも残念でなりません。

現在の学校では、あのとき5年生だったみんなの妹さんや仮入学でいっしょに遊んだお子さんを担任することができました。檜葉のみんなとつながっているのだな、とうれしく思っています。

あの日があるから今があります。そして、今はみらいにつながっています。

おたがい、一日一日を大切に過ごしていきましょうね。



永井 キヨ

ある保護者の方から、「震災当時、担任だった先生が、クラスのみんなに数回にわたり避難先に葉書きを送ってくれて子どもを励ましてくれた」と伺いました。その先生が今回、メッセージをお願いした永井先生です。

たくさんの人が見守ってくれていますね。

平成27年度檜葉町敬老会のお知らせ

- 日 時 平成27年9月13日(日) 午前10時
- 場 所 いわき明星大学 児玉記念講堂
- 対象者 平成27年9月13日現在、満70歳以上の檜葉町民の方
対象の方には後日、町から案内を通知します。

金婚夫婦表彰受付中

夫婦が力を合わせて良い家庭を築き社会に貢献されたご労苦に対し、50周年をお迎えのご夫婦に、檜葉町と福島民報社・福島県老人クラブ連合会が表彰をします。



	檜葉町主催	福島民報社・福島県老人クラブ連合会
対象となる婚姻	昭和39年9月16日～昭和40年9月15日 (戸籍上の婚姻によります。)	昭和40年1月1日～昭和40年12月31日 (こちらは事実婚を含みます。)
申 込 み 期 限	平成27年8月17日(月)	平成27年7月10日(金)
お問い合わせ先	住民福祉課 ☎ 0246-46-2551	社会福祉協議会 ☎ 0246-38-8680



保健師：いつも、快く面接においでいただきありがとうございます。『**-2kgプロジェクト**』に参加していただいてから3か月となりますが、取り組んでみていかがですか？

猪狩さん：健康管理には気を使っていますが、食習慣が変わると、たとえば旅行に出かけたりとかね、そうすると体重が増えてしまうことがある。体の変化は本当に不思議だと感じています。

保健師：普段の生活に戻ると、体重も戻りますか？

猪狩さん：特に、減量しようとする訳でもないですが、2～3日で体重が戻ります。

保健師：なぜだと思われますか？

猪狩さん：おかずは大皿から直接食べずに、小皿に自分の量を取って食べることや、あるいは野菜を先に食べるなどが身につけているからだと思います。

保健師：いつから、食事に注意したり、体重を気にかけ始めたのですか？

猪狩さん：きっかけは、以前、公表できないほど体重が増えたことがあってね。主治医から「このままでは…」と脅されたの(笑)。それで「何とかなくては」と本気で思ってね、生活習慣を変え始めたんです。以前は、大食い、早食い、不規則な生活だったので、今、無事でよかったよ(大笑)。

保健師：『**-2kgプロジェクト**』に取り組んで、成果はありましたか？

猪狩さん：電話でこのモニターを頼まれた頃、ちょうど主治医から「あと2～3kg減量」と言われたので、よいタイミングでした。自分の生活の振り返りを一緒にしてくれる応援団がいると励みになりますね。2kgはすぐ減ったんだけど、あと1kgがなかなか減らないので頑張りたい。

減量目標が達成できたら、その時点で僕はこのプロジェクト、卒業ですか？(笑)

保健師：いえいえ、『**-2kgプロジェクト**』は、減量達成後も、その生活習慣が1年間維持できることも目的にしているの、今年度いっぱいお付き合いください。猪狩さんの(行動)目標は、「体重を維持し筋力をつける」でしたので、今後は効果的な運動を取り入れた生活をしていただくことを考えています。

猪狩さん：散歩はしていますが、7,000歩程度です。ゴルフもしていますが、カートを利用すると、思いのほか歩数が伸びないのが残念です。

保健師：歩くことも大事ですが、猪狩さんの体重ですと、**〈普通歩き〉20分で50kcalです。**

〈早歩き〉にすると75kcalです。

猪狩さん：ビール1缶(350ml)が141kcalだから、1時間歩かないと消費しないんだ!(驚)運動での減量は難しいなア。もっと効果的な運動はないですか？

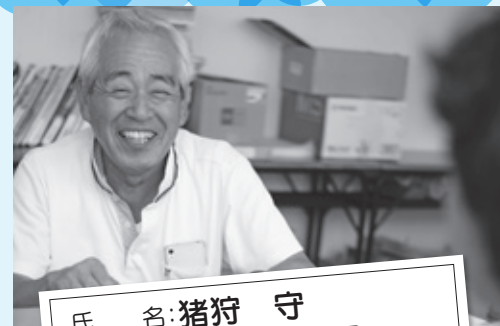
保健師：大きな筋肉を使う運動を取り入れることで、筋肉が活性化します。基礎代謝量もアップし、脂肪を燃やしやすい効果もあります。

お手軽な筋カトレーニングを紹介します。スクワットと爪先立ち、肩甲骨を柔らかくする腕の上げ下げの運動です。

猪狩さん：1日何回ぐらい実施すればいいですか？

保健師：最初は数回から、朝晩程度からです。たとえば**スクワットなら、5回程度を1日2回**。ゆっくり呼吸を止めないで行うのがコツです。これらの運動は、ゴルフの準備運動にも適しています。加齢とともに固くなる関節をほぐすのにも、とても有効です。きっとスコアも伸びると思いますよ(笑)。

モニターの横顔



氏名:猪狩 守
生年月日:昭和23年5月3日
職業等:町議会議員
好きな食べ物:麺類、和食全般
喫煙:「いつかやめたい。」
睡眠:快眠

いつもこんな笑顔をされているように感じます。モニターをお願いした時も二つ返事で引き受けてくださいました。モットーは「やるからには楽しく」だそうです。

議会議員として3期目をお務めで、町の復興のため精力的に取り組まれている一方、自らの健康にも関心をお持ちで、ご家族の応援もあり健康を大切にされています。

娘さんのご主人からの勧めで、毎日の睡眠と歩数はスマートフォンを使ってアプリケーションで管理されているそうです。知らないことも恐れず迎え入れ、ご自分の味方にしてしまう、猪狩さんには「自然体」という言葉がぴったりです。



担当の橋本保健師から

3回目の面接が終了しました。毎回、楽しい会話をさせていただいています。猪狩さんの行動目標「筋力をつけたい」は数値に表れにくいのですが、運動するときは、使っている筋肉、動かしている関節を「意識する」ことが大切です。いつもの笑顔で頑張ってください。

現在の状況

- ◎ 7,000歩の散歩をしている
- ◎ ゴルフではエネルギーの消費が少ない
- ◎ 腹囲が細くならない

ステップアップ

- ⇒ ◎ 10,000歩にしましょう
- ⇒ ◎ カートに頼らず歩きましょう
- ⇒ ◎ スクワットが効果的です



6月までの経過

	松本幸英 モニター (54歳)	不規則な生活ですが、以前より意識は高まっているそうです。特に、「箸置き」の進歩がめざましく、長続きするようになったそうです。お忙しい中でもできることを見つけて頑張ってください。	
	関谷宗久 モニター (63歳)	2日に1回のペースで、2万歩程度の散歩や山登りを続けています。「毎日の行動と歩数、体重変化グラフ」を毎月ご提出いただいています。さすがに1日3万歩歩くと、1～2kgは減るんですね。「た〇〇をやめる」の目標も応援しています。	
	福井光治 モニター (41歳)	なかなか体重が減らないと話していましたが、「よく噛む」は意識して続けているそうです。面接時、体重を測ったところ1kg減っていました。さあ、本気を出して頑張りましょうね(笑)。	
	手島健祐 モニター (28歳)	「3月下旬から、約3kg減っているかも」と、少しほっそりした顔でそっと話してくれました。「無性に食べたい時があります」とも打ち明けてくれました。成果が出ています、無理せず続けてください。	
	吉田ちひろ モニター (54歳)	体重が右肩下がり。「食べられない」と思い苦痛でしたが、食生活改善の意識が行動として身についてきました」と嬉しそうです。ご夫婦での取り組みを応援します。一緒に取り組んでいる「女子会4人」も頑張っています。	

Dr.大平の檜葉町予防診断③

家で血圧を測ると健康になる法則!?



大平哲也 先生

蒸し暑い日が続く、冷たいものを飲みすぎいませんか？檜葉町の皆さんこんにちは！
前回は、高血圧が脳卒中や心臓病を引き起こすお話でした。健診や医療機関で血圧が正常と言われて安心していませんか？実は、最近「**隠れ高血圧**」が問題になっています。

「**隠れ高血圧**」とは、健診や医療機関では正常血圧でも、家で測ると血圧が高い場合を言います。

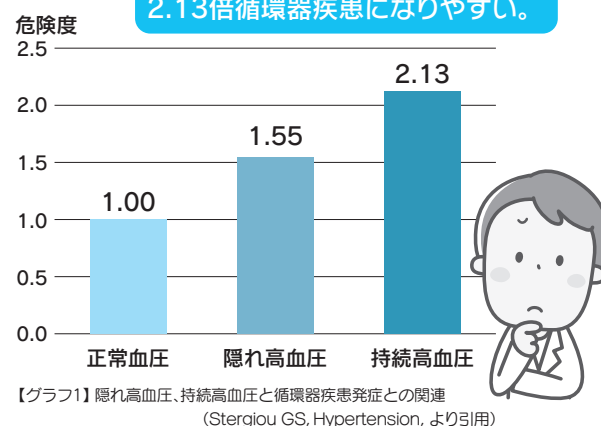
どうして家で測る血圧(家庭血圧)が高いと問題なの？

家庭血圧は、**脳卒中をはじめとする循環器疾患の発症予測に有効**であることが報告され、**特に起床時の血圧が高い人が循環器疾患を起こしやすい**ことがわかってきました。健診や医療機関で測った血圧が正常血圧であっても、家庭血圧が高ければ脳卒中や心臓病を引き起こしやすいと考えられます。右のグラフに示すように、**隠れ高血圧の人は正常血圧の人と比べて、循環器疾患へのなりやすさが1.55倍と報告されています。**

秋田県の住民の方を対象とした、**隠れ高血圧の調査**では、健診時で正常血圧だった人の、3人に1人が実際は高血圧(隠れ高

血圧)であることがわかりました。つまり、**隠れ高血圧を発見するためには、健診時に正常血圧であったとしても、家庭で(特に起床時に)血圧を測定することが大事**なのです。

正常血圧の人と比べて、**隠れ高血圧の人は1.55倍、持続高血圧の人は2.13倍循環器疾患になりやすい。**



予防するために、何に気を付ける？

まず、お酒やタバコに気をつけましょう。日本酒換算で1日2合以上飲む人は、そうでない人に比べて2倍以上、また、タバコを吸う人も起床時の血圧が上がりやすいので、**要注意！逆に、毎日家で血圧を測る人は、生活習慣により気を付けるため1年後**

に血圧が下がることがわかっています。血圧が高い低いに関係なく、**家庭で毎朝血圧を測ることが大切**なのです！

家庭血圧の正常値は「**135mmHg未満、かつ85mmHg未満**」とされています。

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



6月の料理 五目ごはん



一人暮らしの男性の食生活向上と栄養改善を目標として毎月1回行っている『**男めし**』は、会津保健福祉事務所・心のケアセンターの協力を得て、会津美里町でも実施しています。『会津男めし』も参加者のリクエストによる献立で実施していて、和気あいあいと調理しています。

この日のメニューは五目ごはん・アスパラの肉巻き・切干大根の酢の物。参加者の皆さんは、会津の地元食材を使用した食事に舌鼓を打ちながら、和やかなひとときを過ごしました。

平成28年度 檜葉町職員(高校卒程度)採用候補者試験のご案内

町では、職員の採用候補者試験(高校卒程度)を次のとおり行いますので、受験を希望される方は、受付期間内にお申し込みください。

1 試験職種及び採用予定人員

区 分	試験職種	採用予定人員
高校卒程度	行政職	若干名

2 受験資格

試験職種	年齢要件
行政職	平成6年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた者(学歴は問いません)。

年齢要件は上記のとおりですが、次の各号のいずれかに該当する者は受験できません。

- (1)日本の国籍を有しない者。
- (2)成年被後見人又は被保佐人(準禁治産者を含む。)
- (3)禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者。
- (4)本町職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者。
- (5)日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者。

3 試験の期日、場所

区 分	期 日	時 間
第1次試験	平成27年 9月20日(日)	受 付／ 9:00～ 9:30 教養試験／10:00～12:00
試 験 場		
杉妻会館 福島市杉妻町3-45 TEL.024-523-5161 ※受験申込者が多い場合、試験会場が変更となる場合もあります。		

※第2次試験 平成27年10月下旬予定

4 受付期間

平成27年7月15日(水)から平成27年8月14日(金)まで(執務時間中に限ります。)

郵便による申込書提出の場合は、8月12日(水)までの消印のあるものに限り受付けます。

なお、申込み方法及び詳細については、町ホームページ又は下記までお問い合わせ願います。

●お問い合わせ先 総務課 行政係 ☎0240-25-2111

ならは 今とこれから MAP



ならはスマートI.C.(仮称)

- 平成30年度供用開始
- 渋滞緩和 ○避難経路の確保
- 救急救命活動の向上



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



復興の新拠点 コンパクトタウン

- 医療機関は内科・整形外科が平成28年2月オープン
- 商業施設は平成28年度末オープン予定



知っている顔がいっぱい ここなら商店街

- 郵便局も再開に向けて準備中
- ブイチェーン・榊葉店、武ちゃん食堂、おらほ亭は大好評営業中
- 「とうほう・みんなの移動店舗」毎週火曜・金曜



産業再生エリア

- 企業進出に伴う雇用のニーズ



リリー園

再開に向けて準備進行中



木戸川渓谷



宮農再開へ向け実証栽培中



中学校新校舎が完成

町内での再開時期を検討中

■役場機能

- ほとんどの課が榊葉町役場に移りました
- 戸籍・住民票等を発行しています
- 庁舎内に東邦銀行ATM設置

■放射線量

- 除染作業により、平均で空間線量率1m(μSv/h)が次のように低減しています。

	除染前→除染後
宅 地	46%↓
農 地	39%↓
森 林	26%↓
道 路	44%↓

(測定時期:平成26年7月～11月)

- 宅地の空間線量率の平均値
0.30μSv/h

■相談・受付の窓口

町内送迎バスの申込み／☎0240-25-2131

住宅再建の相談、ハウスクリーニングの補助(一社)ならはみらい／☎0246-88-7476

粗大ごみ等の回収はコールセンター(～9月末)／☎0120-03-3965

東京電力による身の回りのお手伝いの要望／☎080-5980-6132

■ご存知ですか？

宅配便(ヤマト運輸・佐川急便)は利用できます！

郵便局に転居届を提出すれば郵便も届きます！

防犯パトロール隊が24時間365日守ってくれます

津波被災地を除き、道路の復旧は完了しています

町内全域で防犯灯の改修工事中(～11月下旬) 夜も明るくなります！



榊葉南工業団地

- モックアップ施設等に関連した廃炉企業等が集積予定
- 企業進出に伴う雇用のニーズ



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／8:30～15:30

☎ 0240-25-2131



心のふるさと 天神岬

しおかぜ荘、サイクリングターミナルは9月にリニューアルオープン



木戸川のサケ漁

今年度中に復旧工事が完了



Jヴィレッジの復活

2020年の東京オリンピックに向け再開を準備
美しい芝をまたサッカーボールが転がります
町内での元気アップ教室、再開を検討中

太平洋



これからの榊町の 保健・福祉

徹底解説②

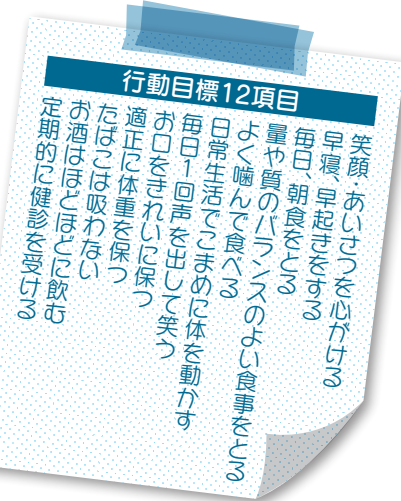
榊町健康づくり推進計画 ～みんなのこにこ健幸プラン～

この計画は、「生きがいを持ち、笑顔で元気に暮らすことができる」
「人と人との豊かな交流を持ちながら、安心して暮らすことができる」
「健やかに産み、健やかに育ち、健やかに老いる」
ことを願い、いろいろな方が話し合って策定しました。

○住民の健康問題に合わせ、次のような取り組みをしていきます。○

①自己管理能力を高めるための支援と環境づくり

健康的な生活習慣をつくるために、子どもから高齢者まで **行動目標12項目** に取り組んでいきます。各組織や関係機関と連携し、さまざまな機会をとらえて、家族・地域・町全体で取り組みます。



②生活習慣病予防、認知症予防にむけた対策

従来、疾病対策の中心は「二次予防」でしたが、これにとどまることなく、病気の発生や進行そのものを予防する「一次予防」に積極的に取り組んでいきます。特に、健康的な生活習慣づくりを町民総ぐるみで推進し、子どもから高齢者にいたるすべての町民の「心身の健康」を保持増進します。このために、「食べる(食生活・食習慣)」「動く(運動習慣・体力)」「なごむ(休養・こころの健康)」の3つをバランスよく保ちながら、肥満予防、口の健康、禁煙に重点的に取り組みます。

さらに、健康的な生活習慣づくりによって、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、認知症、がんなどの疾病予防対策にも力を入れていきます。

③こころの健康への対応

地域のなかで楽しみながら交流できる場づくり、役割づくり、相談窓口の充実について、関係機関と連携しながら実現させます。

④子どもの心身の発達の促進と子育て支援

健全な心身の発達が胎児期から促されるよう、子育て支援環境を整備します。

⑤健康づくりを推進していくための連携体制の強化及び人材育成

町民が健康づくりを通して交流し、お互いに助け合える環境づくりを進めます。

⑥放射線に対する健康管理の推進

長期的な安心・安全を守るための的確な情報提供や、自己防衛に資する放射線についての学習機会、身近なところでの検診機会の確保、相談体制の整備を関係機関と連携しながら対応します。



榊町では、健康的な生活習慣づくりを町民総ぐるみで推進し、子どもから高齢者にいたる「心身の健康」を保持増進していきます。

お問い合わせ先 住民福祉課 保健衛生係 ☎ 0246-46-2551

平成27年度榊町総合検診 (特定健診・がん検診)のお知らせ

平成27年度の総合検診を下記のとおり実施します。申し込みがお済みでない方も、まだ間に合いますので、**7月21日(火)までに**来所または電話でお申込みください。

なお、すでに意向調査等で申し込まれた方には、8月下旬に検診のご案内を送付する予定です。

いわき市、会津美里町以外の検診会場を希望された方の、検診日時・場所等は別途個別にご連絡します。



【総合検診日程※】

月 日	受付時間	会 場	住 所
9月28日(月)	9:00～10:30	サポートセンター空の家 【胃がん検診は受けられません。】	いわき市平上山口字小喜目作34-1 高久第10応急仮設住宅内
9月29日(火)	9:00～10:30	いわき市平体育館	いわき市平字正内町6-1
9月30日(水)	9:00～10:30	いわき市平体育館	
10月 1日(木)	9:00～10:30	いわき市平体育館	
10月 2日(金)	9:00～10:30	新舞子ハイツ	いわき市平下高久字南谷地16-4
10月 3日(土)	9:00～10:30	榊葉小中学校中央台仮設校舎体育館	いわき市中央台飯野五丁目6-1
10月 4日(日)	9:00～10:30	榊葉小中学校中央台仮設校舎体育館	
10月 5日(月)	9:00～10:30	上荒川応急仮設住宅第3集会所	いわき市平上荒川後沢201
10月16日(金)	9:00～10:30	会津美里町宮里応急仮設住宅内 サポートセンターならは	大沼郡会津美里町字宮里94

※受診日について……1日当たりの受診者数に限りがあるため、受診日の指定をさせていただいています。指定日受診にご協力ください。

【あなたの受診できる検診】

年齢は平成28年3月31日時点のものです。

年 齢	医療保険の種別	検診の種類							
		特定健診・健康診査	胃がん検診	大腸がん検診	(胸部レントゲン)	結核がん検診	肺がん検診 (喀たん検査)	前立腺がん検診 男性	お口の健診
20歳～29歳	医療保険の種類に関わらず受診可能	○	○	○	×	×	×	×	×
30歳～39歳	医療保険の種類に関わらず受診可能	○	○	○	×	×	×	×	○
40歳～49歳	国民健康保険加入者	○	○	○	○	○	○	×	○
	社会保険加入者	×							
50歳～74歳	国民健康保険加入者	○	○	○	○	○	○	○	○
	社会保険加入者	×							
75歳以上	後期高齢	○	○	○	○	○	○	○	○

ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 住民福祉課 保健衛生係・国保年金係 ☎ 0246-46-2551

あおぞらこども園通信



震災直後から支援活動を行っている“ラブフォーニッポン”が震災の月命日だった6月11日、こども園の保育参観とタイアップしました。キャンドル・ジュンさんをはじめ、アーティストのみなさんが次々とパフォーマンスを披露し、こども園の親子40組を笑顔にしました。



▲キャンドルワーク開始



▲刺し子コースターの制作。パパ真剣!



▲シャボン玉に大興奮!



▲キャンドル・ジュンさんと輪くぐり



▲参加者全員で記念撮影
(裏表紙にカラー版)

ゆず太郎
跳べてる!



▲猪苗代湖ズの
渡辺俊美さんのライブ



【子育て支援センターからのお知らせ】

6月3日、“どんぐりひろば”で四倉にある「とまとランドいわき」へ収穫体験に行ってきました。

広いハウスには、真っ赤なトマトが鈴なり。親子で収穫し、その場で食べる味は格別で、ふだんはトマト嫌いなお子さんも思わず、パクリ!



どんぐり
ひろばの
開催日

毎週、月・水・金 9:00~12:00 ぜひ、遊びに来てください。
お問い合わせ先/あおぞらこども園中央台仮設園舎内 ☎0246-38-3082

ならはスポーツクラブ Information

【軽登山教室】

「額取山(ひたいとりやま)」という山名は、八幡太郎義家が元服の儀式で額を剃ったことに由来すると伝えられています。別名「安積山」とも呼ばれる、眺望抜群の稜線を歩きましょう。

- 期 日 8月1日(土)
- 場 所 額取山(郡山市)
- 定 員 28人(定員となり次第締め切ります。)
- 参加費 3,000円(入浴の場合は別途実費)
- 申込開始 7月13日(月)9時から

【ウォーキング教室】

全国名水百選の一つ「百貫清水」や「布滝」などを巡り、野鳥の声を聴きながら自然林の中を、しばし暑さを忘れて歩きましょう。

- 期 日 8月27日(木)
- 場 所 早稲沢・デコ平自然ふれあい探勝路(北塩原村)
- 定 員 28人(定員となり次第締め切ります。)
- 参加費 3,000円(昼食・入浴の場合は別途実費)
- 申込開始 7月27日(月)9時から



▲いわきの三大明神山へ
(6月13日)



▲三大明神山へ出発!



▲遠藤ヶ滝不動尊の前で
(5月28日)



▲マイナスイオンたっぷりの道を歩く

お問い合わせ先

ならはスポーツクラブ(いわき出張所谷川瀬分室内) ☎ 0246-23-7900
*事務局お盆休みのお知らせ 8月12日(水)~14日(金)

がんばっぺ! ゴルフ、お疲れ様でした。

『第3回檜葉町復興がんばっぺ! ゴルフ大会』が6月14日、24組95人の参加を得て、いわき市のクレストヒルズゴルフ倶楽部において開催されました。

曇り空でしたが、参加した皆さんは久々に顔を合わせる知り合いの方と挨拶を交わしながら和気あいあいとプレーしていました。参加されたみなさん、大変お疲れ様でした。

また来年のご参加をお待ちしています。

👑 第3回檜葉町復興がんばっぺ! ゴルフ大会結果 👑

優勝	先崎香代子さん	43・38	GROSS	81	HD	10.8	NET	70.2
準優勝	長谷川 豊さん	46・39	GROSS	85	HD	14.4	NET	70.6
第3位	山田 修さん	41・43	GROSS	84	HD	13.2	NET	70.8
ベスグロ	大和田 仁さん	36・40	GROSS	76	HD	2.4	NET	73.6



▲優勝の先崎さん



▲ベスグロの大和田さん



▲来年もやっぺね!

会津美里出張所 からのお知らせ

高田地区各区対抗 ソフトボール大会で初優勝

5月17日、会津美里町の高田地区各区対抗ソフトボール大会が開催されました。町内に仮設住宅をもつ榊葉町チームを含む19チームが出場し、トーナメント戦で順位を競いました。榊葉町チームはいわきからも野球仲間が駆けつけ、12人でエントリー。家族らの熱い声援の中、初戦からホームランも飛び出すなど絶好調の榊葉町チームは、2度目の参加

で初優勝しました。

ソフトボールをとおして、高田地域のみなさんと楽しく交流し、榊葉町のさらなる団結を図りました。

高田小・新鶴小、 春季大運動会

平成27年度春季大運動会が、高田小では5月17日、新鶴小では23日に行われました。榊葉町から高田小には5人、新鶴小には2人が就学しており、玉入れや綱引き、リレーなどに熱戦を繰り広げました。



「ならは交流農園」 作業開始



5月21日、心地よい風を感じながら今年度の「ならは交流農園」作業がスタート。宮里応急仮設住宅や借上げ住宅から約20人が参加し、畝立てやマルチ張り、肥料撒き、ジャガイモの植え付け作業に力を合わせました。今年もたくさんの野菜を育て、みんなで収穫の喜びを味わいたいと思います。

戸籍届出

おめでとうございます
ごぞいます



氏名(フリガナ)	誕生日	保護者名	行政区
オグラ ハルト 小 椋 遥 都	4月28日	秀太	井出
サトウ ケイ 佐 藤 湊	5月10日	一洋	山田岡
フカシロ リナ 深 代 莉 菜	5月13日	竜史	井出
サイトウ ゴウ 齊 藤 煌	5月17日	隼人	北田
サトウ コトネ 佐 藤 琴 嶺	5月22日	孝烈	上繁岡

お悔やみ
申し上げます

(広報ならは号外6月号掲載以降に亡くなった方)

氏 名	年 齢	行政区
熊谷彌恵子	94	上小埜
小野 義夫	99	山田岡

(敬称略)

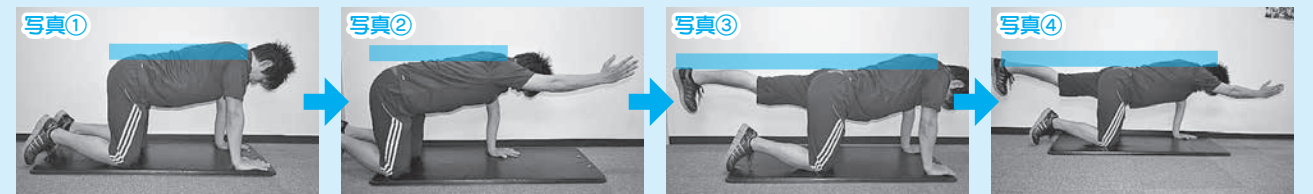
第35回 Jヴィレッジフィットネスからのアドバイス

おうちで楽々体操

～ バランス編PART2 ～

今回はお腹周り、背中、お尻を鍛えながらバランストレーニングをしましょう！
身体全体でバランスを取りながら、気になる部位を鍛えられるエクササイズです！

四つん這いでバランストレーニング



- 1 まず四つん這いになります。写真①のように、肩の真下に手をつき、股関節の真下に膝をつく姿勢をとります。
- 2 お腹に力を入れて、腰が反らないように背中をまっすぐにします。このときに頭からお尻までが一直線になるようにします(写真①)。これが基本の姿勢です。
- 3 写真①の姿勢を保ったまま、片手の親指を上に向け、肩や背中に痛みが出ない程度で手を持ち上げます。目安としては耳の高さまで腕が上がると良いですね。肩の高さが床と平行になるようにバランスを保ちます(写真②)。

- レベルアップその①
片足のつま先を下に向け、後ろに伸ばします(写真③)。骨盤の高さが変わらないように頭から伸ばしている脚までが一直線にそろえます。
- レベルアップその②
上の2つの動きを組み合わせしていきます。手と脚を対角線に伸ばし、手、脚、骨盤が床と平行になるように上げてキープします。

- 各10秒～15秒ずつ左右行いましょう。
- 無理のない範囲で段階を調節して行ってください。
- 腰や肩などに痛みがある場合は、痛みの出ない範囲で行いましょう。

かんたん指先体操 指折り数え

〈方法〉

- 1 まず、片手の親指を折っておきます(写真⑤)。これがスタートの形です。
- 2 そのまま両手同時に1本ずつ指を折りながら数えていきます(写真⑥)。
- 3 親指から順に指を折っていき、小指まで折れたら1本ずつ小指から開いていきます(写真⑦)。
- 4 10になったときにスタートの指の形(写真⑤)に戻るようにします。



- 指を折るタイミングは1つずつずれているので、片方の手につられないように最初はゆっくり行ってください。
- 初めに折る指を左右変えて行ってください。

今月のトレーナー

Jヴィレッジフィットネスジムトレーナー
齋藤 温子
●元気アップ教室 ●JATI-ATI



Jヴィレッジのお知らせ

当フィットネスジムは、7月11日をもちまして3周年を迎えることとなります。そこで、皆さまの日頃のご愛顧に感謝を込めて、**3周年記念イベント**を開催します。7月11日～18日の期間で3周年記念限定グッズの販売、ビンゴ選手権や豪華景品が当たるくじ引きなどを実施予定です！

また、イベント告知のチラシには体組成測定が無料で行えるチケットがついております。この機会にぜひ、ジムへ足を運んでいただきたいと思います。スタッフ一同、皆さまのお越しをお待ちしております。

Jヴィレッジフィットネスジム

夏の交通事故防止県民総ぐるみ運動



平成27年7月16日(木)～平成27年7月25日(土)

一人一人の交通安全意識を高め、県民総ぐるみで交通事故防止に努めましょう。また、6月1日から自転車運転講習制度が施行されています。安全ルールを守りましょう。

- シートベルトとチャイルドシートの正しい着用
- 飲酒運転の根絶
- 自転車の安全利用

自転車運転者講習制度のながれ

※受講命令に違反した場合…5万円以下の罰金

- ①自転車運転者が危険行為をくり返す
●3年以内に2回以上
- ②交通の危険を防止するため、都道府県公安委員会が自転車運転者に講習を受けるように命令
- ③講習の受講
●講習時間:3時間
●講習手数料:5,700円(標準額)

自転車運転者講習に関して定められた危険行為14種

- ①信号無視
- ②通行禁止違反
- ③歩行者用道路徐行違反
- ④通行区分違反
- ⑤路側帯通行時の歩行者の通行妨害
- ⑥遮断踏切立入
- ⑦交差点安全進行義務違反
- ⑧交差点優先車妨害等
- ⑨環状交差点安全進行義務違反
- ⑩指定場所一時不停止等
- ⑪歩道通行時の通行方法違反
- ⑫制動装置(ブレーキ)不良車運転
- ⑬酒酔い運転
- ⑭安全運転義務違反

お問い合わせ先 環境防災課 ☎ 0240-25-2111

消防署からのお知らせ

◆熱中症を予防するには？

- ①部屋の温度をこまめにチェック！
(部屋に温度計を置くことがオススメです)
- ②室温28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ③のどが渇く・渇かないに関わらず、こまめに水分と塩分の補給が大事！
- ④外出の際は、涼しい服装や日よけ対策も！
- ⑤無理をせず、適度に休憩を！
- ⑥日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくり！

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合。
- 意識がない、全身のけいれんがあるなどの症状の場合。

◆もし、熱中症のような症状になってしまったら？

- ★涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ★エアコンをつける、扇風機、うちわなどで風をあて、体を冷やす



飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる

脇の下・太もものつけねなどを冷やす

※具合が悪い時は、ためらわずに通報！

至急！

119番通報

〈消防署連絡先〉
火災と救急 119番 浪江消防署 ☎ 0240-34-7360 富岡消防署 ☎ 0240-25-2119

ふくしま大卒等合同就職面接会

平成28年3月新規大学卒業予定、平成25年3月以降に大学等を卒業し就職活動をしている方を対象に、正社員で雇用する計画のある県内企業との面接会を実施します。ぜひご参加ください。詳しくは福島労働局ホームページをご覧ください。

開催日等 8月6日(木) ビッグパレットふくしま
主 催 厚生労働省福島労働局(ハローワーク)、新卒応援ハローワーク 福島県

平成28年度 双葉地方広域市町村圏組合職員採用候補者試験

1 試験職種、採用予定人員及び職務内容

試験職種	採用予定人員	職務内容
一般事務	1名程度	事務に従事します。
消 防	4名程度	消防業務に従事します。

2 受付期間

平成27年7月15日(水)から同8月14日(金)まで。
(ただし、土曜日、日曜日及び祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで)
郵便による申込書提出の場合は、8月12日(水)までの消印のあるものに限り受け付けます。

詳しくは、双葉地方広域市町村圏組合にお問い合わせください。
(広野町大字下北迫字ニツ沼44-15 広野町サッカー支援センター内
☎ 0240-27-4655)

町長の主な行動記録

月 日	曜 日	時 間	行 事	場 所
5月21日	木	15:00	檜葉町商工会総会	正月荘
22日	金	13:30	双葉地方水道企業団理事会	双葉地方水道企業団管理本館
23日	土	9:30	檜葉南北小学校春季大運動会	檜葉小中学校仮設校舎校庭
25日	月	8:00	庁議	いわき出張所大会議室
		10:00	檜葉町議会全員協議会	いわき出張所谷川瀬分室
26日	火	9:45	双葉地方農業共済組合長来所	檜葉町役場 町長室
		13:15	浜通り地区国道協議会通常総会	いわきワシントンホテル
27日	水	10:00	双葉地方消防本部救助大会消防長査閲	双葉地方消防本部檜葉分署
		13:30	檜葉町介護保険運営協議会	いわき出張所大会議室
28日	木	9:30	檜葉町社会福祉協議会理事会	サポートセンター空の家
		13:30	檜葉町学校再開検討委員会	いわき出張所谷川瀬分室
29日	金	10:00	双葉地方広域市町村圏組合定例議会	広野町サッカー支援センター
		13:30	福島県原子力発電所所在町協議会	檜葉町役場大会議室
31日	日	9:40	会津美里町ふれあい茶会	本郷インフォメーション前
6月1日	月	8:00	庁議	いわき出張所大会議室
		10:00	入札	いわき出張所大会議室
		14:00	福島県立医大理事長訪問	福島県立医大理事長室
		15:00	イノベーション・コースト構想推進会議	ウエディングエルティール
2日	火	10:00	福島県町村会定期総会	杉妻会館
3日	水	10:00	双葉地方水道企業団入札	管理本館
		13:30	相双地方振興局長来所	いわき出張所町長室
7日	日	9:15	福島県原子力損害対策協議会	ウエディングエルティール
		18:40	浜田復興副大臣との意見交換会	郡山合同庁舎
8日	月	8:00	庁議	檜葉町役場大会議室
		15:00	東京電力(株)福島第二原子力発電所 副所長来所	いわき出張所 町長室
9日	火	9:30	6月定例議会 (～11日)	檜葉町役場 議場
		14:30	双葉地方消防本部消防次長来所	いわき出張所 町長室
15日	月	8:00	庁議	檜葉町役場大会議室
		10:00	会津美里町あやめ祭り	会津美里町伊佐須美神社
		13:00	廃炉・汚染水対策評議会	ザ・セレクトン福島
		18:00	県・12市町村との意見交換会	コラッセふくしま

◎梅雨は食中毒の季節。ご注意を！

食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」



食中毒予防の3原則

1 菌をつけない
(清潔、洗浄)

- こまめに手を洗う
- 調理器具を調理ごとにこまめに洗う習慣をつける

2 菌をふやさない
(迅速、冷却)

- 低温で保存する
- 早めに食べきる
- 思い切って処分すること大切

3 菌をやっつける
(加熱、殺菌)

- ほとんどの食中毒菌は、十分な加熱で死滅。75℃で1分以上、中心部まで加熱する
- 加熱したからと過信せず早めに食べる
- 調理器具やふきん類も漂白や殺菌、十分な乾燥など常に衛生を心がける

食中毒予防の3原則



櫛葉町避難者分布（H27/5/31）

住基人口7,401人

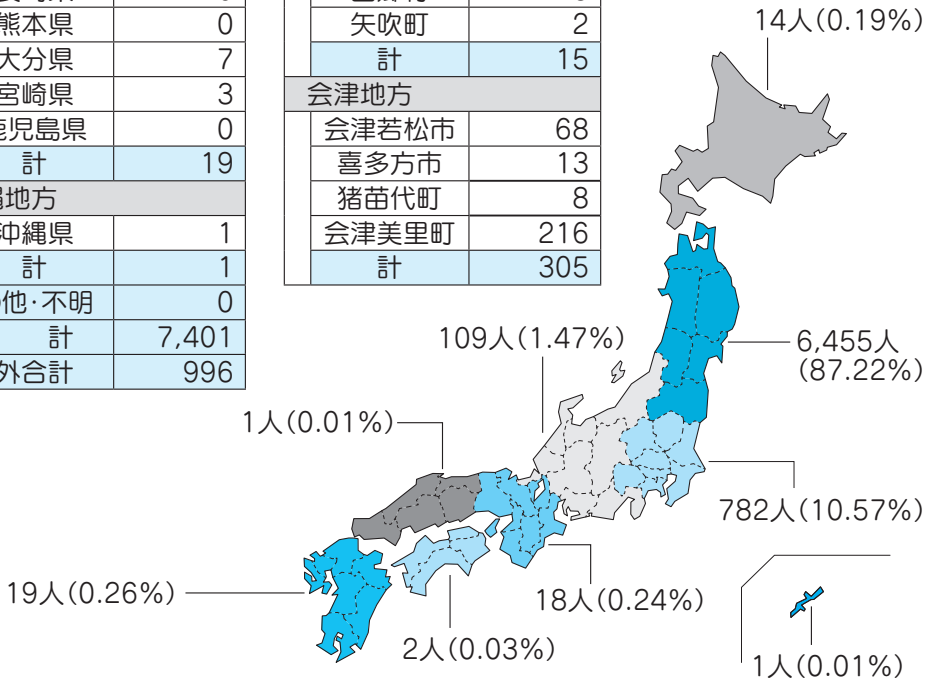
【都道府県別】

		避難者数			避難者数
北海道地方			和歌山県		0
	北海道	14	計		18
	計	14	中国地方		
東北地方				鳥取県	0
	青森県	2		島根県	0
	岩手県	0		岡山県	1
	宮城県	31		広島県	0
	秋田県	0		山口県	0
	山形県	17		計	1
	福島県	6,405	四国地方		
	計	6,455		徳島県	0
関東地方				香川県	2
	茨城県	229		愛媛県	0
	栃木県	40		高知県	0
	群馬県	28		計	2
	埼玉県	132	九州地方		
	千葉県	121		福岡県	9
	東京都	161		佐賀県	0
	神奈川県	71		長崎県	0
	計	782		熊本県	0
中部地方				大分県	7
	新潟県	66		宮崎県	3
	富山県	4		鹿児島県	0
	石川県	2		計	19
	福井県	0	沖縄地方		
	山梨県	8		沖縄県	1
	長野県	6		計	1
	岐阜県	4	その他・不明		
	静岡県	15	合 計		7,401
	愛知県	4	県外合計		996
	計	109			
近畿地方					
	三重県	6			
	滋賀県	3			
	京都府	0			
	大阪府	6			
	兵庫県	3			
	奈良県	0			

19人(0.26%)

【福島県内市町村別】

避難者数		避難者数	
県北地方		南会津地方	
福島市	54	下郷町	5
二本松市	13	南会津町	2
本宮市	1	計	7
桑折町	1	相双地方	
計	69	相馬市	5
県中地方		南相馬市	10
郡山市	141	広野町	16
須賀川市	12	櫛葉町	15
田村市	13	川内村	1
石川町	12	新地町	4
玉川村	8	計	51
平田村	4	いわき地方	
三春町	7	いわき市	5,756
小野町	5	計	5,756
計	202	県内合計	6,405
県南地方			
白河市	8		
西郷村	5		
矢吹町	2		
計	15		
会津地方			
会津若松市	68		
喜多方市	13		
猪苗代町	8		
会津美里町	216		
計	305		



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
5月12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	-
			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
5月11日	北地区浄化センター脱水汚泥	晴	Ge半導体検出器	80	300	380
	南地区浄化センター脱水汚泥		Ge半導体検出器	96	440	536

■お問い合わせ先:建設課 下水道係 ☎0240-25-2111

除染廃棄物仮置場の管理について

櫛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)
	環境整備	●地下水 ●放射能濃度	1回/月
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	4回/年程度
			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27年5月31日まで】

No.	仮置場名	※1 空間 線量 1m (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							
						個数(個)				放射能濃度			
			最大							平均			
			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	(Bq/kg)	(μSv/h)	(Bq/kg)	(μSv/h)		
①	波倉(1)	0.18	40.3	53.4	異常なし	4,360	6,185	18	10,563	150,000	35.0	11,000	2.616
②	営団	0.23	27.9	36.7	異常なし	14,680	7,456	16	22,152	180,000	42.0	7,900	1.809
③	下繁岡	0.16	31.5	46.8	異常なし	25,749	12,314	13	38,076	130,000	30.0	7,000	1.607
④	繁岡	0.24	28.4	47.0	異常なし	6,561	14,250	19	20,830	280,000	65.0	12,000	2.758
⑤	上繁岡	0.26	39.9	59.4	浸出水0.66Bq/L計測	16,097	21,046	43	37,186	200,000	45.0	12,000	2.836
⑥	松館・旭ヶ丘(滝前)	0.19	29.8	35.3	異常なし	11,556	11,183	2	22,741	130,000	29.8	8,800	2.031
⑦	松館・旭ヶ丘(所布)	0.18	38.4	56.9	異常なし								
⑧	女平(1)	0.20	31.0	40.7	異常なし	7,103	6,548	18	13,669	180,000	41.0	8,300	1.895
⑨	女平(2)(中平水無)	0.20	26.1	29.4	異常なし								
⑩	下小墻(日暮国有林)	0.15	※2	※2	異常なし	4,353	451	4	4,808	130,000	30.0	4,100	0.947
⑪	下小墻(清水)	0.13	31.1	50.4	浸出水2.7Bq/L計測	32,427	5,453	3	37,883	320,000	74.0	4,700	1.070
⑫	上小墻(大師作)	0.11	22.7	29.9	異常なし	25,227	727	2	25,956	110,000	25.0	2,300	0.521
⑬	大谷(山根)	0.15	29.8	47.1	異常なし	20,076	4,258	10	24,344	180,000	40.2	5,400	1.242
⑭	大谷(山岸・仲田)	0.12	29.0	36.4	異常なし	13,824	1,209	18	15,051	170,000	39.4	4,300	0.992
⑮	上井出	0.19	33.1	48.7	浸出水0.85Bq/L計測	30,999	4,618	4	35,621	110,000	25.5	4,900	1.131
⑯	下井出	0.12	23.5	46.0	浸出水0.70Bq/L計測	46,918	1,285	2	48,205	150,000	34.0	2,600	0.585
⑰	前原(海法地付念田)	0.09	24.3	33.2	異常なし	67,203	471	0	67,674	48,000	11.1	1,800	0.404
⑱	波倉(2)	波倉(1)に統合				19,060	40	0	19,100	10,000	2.2	3,500	0.810
⑲	山田岡	0.11	33.9	40.3	異常なし	36,688	1,274	12	37,974	370,000	84.0	3,100	0.719
⑳	山田浜	0.10	31.7	40.2	異常なし	48,356	651	15	49,022	430,000	99.0	1,900	0.433
㉑	北田(金堂地)	0.10	※2	※2	異常なし	15,052	192	0	15,244	100,000	22.2	1,800	0.421
㉒	北田(大道下)	0.12	30.2	43.7	異常なし	23,225	400	1	23,626	110,000	24.8	2,600	0.587
㉓	大坂	0.13	23.2	23.7	異常なし	3,162	277	0	3,439	27,000	6.2	4,100	0.945
㉔	乙次郎	0.17	27.4	28.4	異常なし	2,938	215	0	3,153	35,000	8.0	3,400	0.788
					計	475,614	100,503	200	576,317	430,000	99.0	4,900	1.130
					比率	83%	18%	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
※2:㉑、㉒については可燃物が少ないため温度計を設置

※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

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

5月1日から5月31日まで に 檜葉町公民館 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)	60検体中、基準値超件数8食品名(基準値超件数／検体数)最小値～最大値(Bq/kg)				
山菜きのご類(100) (8/35)	シドケ(0/5) 9.4～66.2	フラビ(0/6) ND～32.1	ハリギリ(0/1) 14.3	フキ(0/6) ND～72.7	ウド(0/3) 27.2～60.8
	ミョウガ(0/3) ND～31.8	ゼンマイ(2/3) 41.5～317.9	タケノコ(4/6) 86.2～378.5	コシアブラ(1/1) 171.1	シイタケ(1/1) 526.0
野菜(100) (0/14)	ホウレンソウ(0/3) ND～15.7	チンゲンサイ(0/1) 17.1	サヤエンドウ(0/1) 11.1	ブロッコリー(0/1) ND	ジャガイモ(0/1) ND
	大根(0/2) ND	タマネギ(0/2) ND	カブ(0/2) ND	コマツナ(0/1) ND	
果物(100) (0/5)	ウメ(0/4) ND～30.6	サクランボ(0/1) 20.4			
その他(0/6)	井戸水(0/5) ND (基準値10)	柏の葉(0/1) 91.6 (基準値100)			

※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 ☎0240-25-2111

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27年5月1日～31日

ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
不検出	不検出	不検出

※いずれの検体も、5月31日時点で放射性物質は不検出です。

※「不検出」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。

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：平成27年5月1日～31日

ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
不検出	不検出	不検出

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：緊急時におけるガンマ線スペクトル解析法(放射能測定マニュアル(文部科学省))

《参考》検査日現在の目標値

(単位：Bq/kg)

	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
食品衛生法の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。

檜葉町公共施設等モニタリング調査実施結果(6月実施分)

1 調査期間 平成27年6月1日、2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115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0.50μSv/h、地上1cmは上繁岡地区集会所(駐車場)で0.53μSv/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2.63mSv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)	晴	0.22	1.28	0.24	1.52	1.16
後沢地区集会所	(駐車場)		0.13	0.55	0.14	0.73	0.68
営団地区集会所	(駐車場)		0.20	1.36	0.18	1.68	1.05
大坂地区集会所	(駐車場)		0.19	0.98	0.19	1.11	1.00
大谷地区集会所	(駐車場)		0.16	1.21	0.16	1.81	0.84
乙次郎地区集会所	(駐車場)		0.18	0.67	0.18	0.72	0.95
女平地区集会所	(駐車場)		0.16	0.99	0.16	1.05	0.84
鐘突堂地区集会所	(道路)		0.17	0.79	0.16	1.11	0.89

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	
上井出地区集会所	(駐車場)	晴	0.14	0.77	0.15	1.11	0.74
上小堀地区集会所	(駐車場)		0.26	1.10	0.24	1.37	1.37
上繁岡地区集会所	(駐車場)		0.49	2.87	0.53	3.65	2.58
北田地区集会所	(駐車場)		0.12	0.79	0.12	1.00	0.63
才連地区集会所	(駐車場)		0.29	1.76	0.31	2.48	1.52
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)		0.24	1.85	0.31	2.40	1.26
下井出地区集会所	(駐車場)		0.18	0.81	0.19	0.98	0.95
下小堀地区集会所	(駐車場)		0.14	0.60	0.16	0.78	0.74
下繁岡地区集会所	(駐車場)		0.17	1.56	0.16	1.85	0.89
松館地区集会所	(駐車場)		0.27	1.89	0.23	2.74	1.42
浄光西地区集会所	(駐車場)		0.24	1.55	0.30	2.34	1.26
名古谷地区集会所	(駐車場)		0.13	0.59	0.14	0.79	0.68
波倉地区集会所	(駐車場)		0.23	1.69	0.20	1.76	1.21
秋平地区集会所	(駐車場)		0.21	1.18	0.24	1.76	1.10
前原地区集会所	(駐車場)		0.11	0.57	0.12	0.61	0.58
向ノ内地区集会所	(駐車場)		0.26	1.64	0.34	2.13	1.37
榎木下地区集会所	(駐車場)		0.27	0.97	0.26	1.14	1.42
山田岡地区集会所	(駐車場)		0.14	0.69	0.14	0.87	0.74
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>

檜葉中学校	(校門)	晴	0.15	1.15	0.15	1.23	0.79
檜葉南小学校	(校門)		0.12	0.59	0.12	0.74	0.63
檜葉北小学校	(校門)		0.18	1.11	0.16	1.20	0.95
こども園	(園門)		0.22	0.82	0.28	0.98	1.16
南地区檜葉町児童館	(道路)		0.11	0.55	0.11	0.76	0.58
北地区檜葉町児童館前	(道路)		0.20	1.13	0.23	1.48	1.05
総合グラウンド	(ロータリー)		0.13	0.32	0.16	0.44	0.68
天神岬スポーツ公園内	(芝生)		0.08	1.00	0.09	1.14	0.42

<公共施設>

檜葉町福祉会館	(玄関前)	晴	0.12	0.40	0.12	0.30	0.63
檜葉町公民館	(玄関前)		0.11	0.44	0.10	0.34	0.58
檜葉町コミュニティセンター	(ロータリー)		0.22	1.03	0.27	1.28	1.16
檜葉町役場	(玄関前)		0.11	0.38	0.11	0.30	0.58

<公共機関等>

檜葉町消防団第5分団2部頓所前		晴	0.29	2.77	0.28	3.45	1.52
竜田駅	(入口前)		0.15	0.73	0.14	0.62	0.79
木戸駅	(入口前)		0.12	0.55	0.13	0.46	0.63
檜葉郵便局前	(道路)		0.17	0.71	0.19	0.87	0.89
木戸郵便局前(道路)	(道路)		0.13	0.46	0.14	0.60	0.68
南地区浄化センター	(門前)		0.11	0.53	0.12	0.59	0.58
北地区浄化センター	(門前)		0.20	0.92	0.17	1.14	1.05
しおかぜ荘	(玄関前)		工事作業中のため測定不能				
木戸川漁協	(玄関前)		0.13	0.63	0.11	0.44	0.68

<その他>

ぼらぐち(自宅門扉前)	(駐車場)	晴	0.50	1.56	0.46	1.97	2.63
地福院前	(道路)		0.35	2.53	0.42	2.95	1.84
塩貝の大力ヤ	(駐車場)		0.27	1.95	0.24	2.33	1.42
所布橋	(歩道)		0.26	1.52	0.28	1.85	1.37
墓地公園(入口前)	(道路)		0.29	1.51	0.28	2.06	1.52
赤粉団地	(公園)		0.14	1.14	0.14	1.33	0.74
岩沢海水浴場	(駐車場)		工事作業中のため測定不能				
Jヴィレッジ	(玄関前)		0.10	0.31	0.09	0.25	0.53
道の駅ならは	(玄関前)		0.15	0.47	0.14	0.46	0.79
大瀧神社	(駐車場)		0.19	1.04	0.21	1.36	1.00
木戸ダム	(中央公園駐車場)		0.15	0.66	0.15	0.93	0.79
夫太郎付近	(道路)		0.27	1.32	0.29	1.72	1.42
長瀬橋	(歩道)		0.19	0.69	0.18	0.94	1.00

<参考：未除染地区>

[参考]鞍掛山	(山頂付近)	晴	1.39	-	2.39	-	7.31
[参考]上繁岡字下奥海地内	(雑種地)		1.31	-	2.06	-	6.89

※ 全115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 ☎0240-25-2111

今月の一枚



NARAHA Photo Gallery Vol.3

感謝

(撮影日6月11日)

LOVE FOR NIPPONによる復興支援イベントでの集合写真です。キャンドル・ジュンさんや猪苗代湖ズの渡辺さん、三味線の柴田さんなど、たくさんのアーティストが煙にまみれて肉を焼いたり、子どもたちと遊んだりしました。朝早くから夜遅くまで。わたしたちを応援するために、あちらこちらから集結し、一日中、楽しいイベントを繰出して、夜遅くまた自ら運転して帰って行きました。



ならは球場で大好きな仲間と
プレーしませんか？

盆野球 出場チーム募集!!

町体育協会では、今年も「第58回檜葉町町内野球大会『絆』盆野球大会」を開催します。

- 開催日／平成27年8月15日(土)
- 場所／ならは球場
- 参加資格／檜葉町民・町勤労者・町出身者で編成したチーム
- 参加料／5,000円(学生のためのチームの場合は無料です。)
- 参加申込期間／平成27年7月21日(火)～8月10日(月)

【問い合わせ先】

体育協会事務局(檜葉町あおぞらこども園内) ☎0240-26-0808



檜葉町役場 連絡先一覧

檜葉町役場本庁舎 (8:45～17:30) ※赤字は7月移動

- 総務課 ●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

〒979-0696 双葉郡檜葉町大字北田字鐘突堂5-6
TEL 0240-25-2111 FAX 0240-25-1100
E-mail: naraha@town.naraha.lg.jp

【土日祝日は日直対応 9:00～16:00】

いわき出張所 (いわき明星大学 学生会館内)

- 税務課 ●住民福祉課 ●生活支援課 ●出納室

〒970-8044 いわき市中央台飯野3-3-1
TEL 0246-46-2551 ☎0120-562-717(フリーダイヤル)
FAX 0246-46-2553
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 (8:45～17:30)

- 教育総務課(体育協会含む)

〒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分室

- 議会事務局 ●ならはスポーツクラブ

〒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: gikai-n@town.naraha.lg.jp

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、つながり、ならは

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



檜葉町
公式 Facebook

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