

もっと

「まち」と「ひと」をつなぐ情報紙

広報もとみや

2021
Feb.
No.169

2

心を込めて、ひたむきに。
新たな気持ちを、筆に乗せ



特集 手軽にできる気分転換

1月4日、第12回本宮ふれあい書き初め大会が白沢公民館で開催されました。今年は、対象者を小学校3年生から中学校3年生までに限定し、感染対策を徹底した上で行いました。子どもたちの真剣な表情が印象的でした。(関連記事4ページ)



心

① 気分を良くする



歌を歌ったり、物を作ったり、文章を書くなど創作活動しましょう



感謝していることをリスト化してみましょう



本を読んだり、オーディオブックを聞きましょう



音楽やラジオを聞きましょう



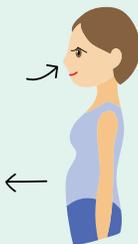
運動、散歩、ストレッチをしましょう



家族や友人に話しかけましょう

② 気持ちを穏やかにする呼吸法

(1) 3秒間、鼻から息を吸う。その際、肩の力を抜いて、肺の深くまで空気を入れてください。息を吸う時は、肩を上げずに、おなか膨れるように意識してください



(2) 息を6秒間かけて、口から吐きます。この時に、息と一緒に心のモヤモヤを吐き出すイメージをすることでより一層効果があります



「新たな感染者を出さない行動」にご協力をお願いします!!

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため緊急事態宣言が発令されています。対象都府県（栃木県・埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・岐阜県・愛知県・京都府・大阪府・兵庫県・福岡県）との不要不急の往来は控えるようお願いします。（1月20日現在）

県内の医療機関がひっ迫しています!!
下記に気を付けて生活してください!!

- ① 外出にあたっては、その必要性をしっかりと考えて慎重に行動してください**
不要不急の外出は控え、「3つの密」（密閉・密集・密接）を徹底的に回避した行動をお願いします。
- ② 普段一緒にいない人との飲食などは極力避けてください**
飲食は、なるべく普段一緒にいる人と少人数・短時間を心掛け、箸やコップは使い回さないようお願いします。
- ③ マスクなしでの会話は止めてください**
会話する時はマスクを着用してください。会食中もマスクなしでの会話は控えてください。

手軽にできる気分転換

～ウイルスに負けない！ストレスにも負けない！～

現在、新型コロナウイルスの急激な拡大、医療機関のひっ迫などにより、外出の自粛をお願いしています。大きな環境の変化などにより、私たちは普段以上にストレスがたまりやすい状況です。今回は体と心の健康を守るため、椅子に座りながらできる運動とストレスを軽減する行動をご紹介します。体と心の健康のために、ぜひ取り組んでみましょう。

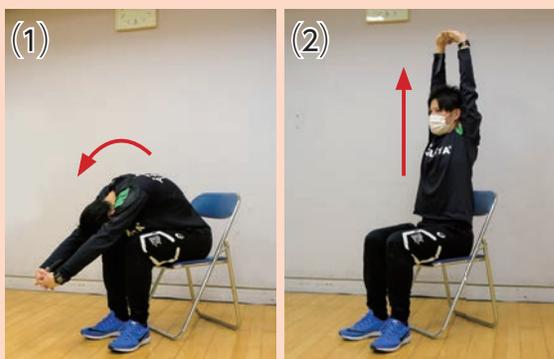
体



ストレッチをする際の3つの注意点

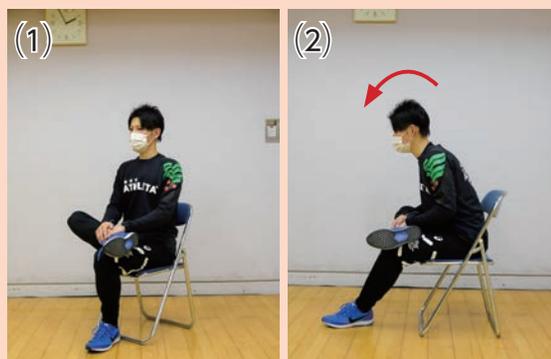
- ① 20～30秒かけて気持ち良い程度に伸ばしてください
- ② 伸ばしているところを意識して、呼吸を止めずに行ってください
- ③ 椅子は足がぐらつかないしっかりしたものを使用してください

上半身のストレッチ



- (1) 両手のひらを内側に向けて胸の前で組み、斜め下に伸ばしながら、おへそをのぞきこむようにして背中を丸め20秒程度呼吸します
- (2) 手のひらを外側に返して上体を起こし、できる範囲で両手を上げます

足腰のストレッチ



- (1) 片方の足の外くるぶしを反対の足のふとももに置き、背すじを伸ばします
- (2) 背すじを伸ばしながら胸を足に近づけるように体を前に倒します。おしりとふとももの外側が伸びるのを感じてください
- (3) 反対の足も同様に行います

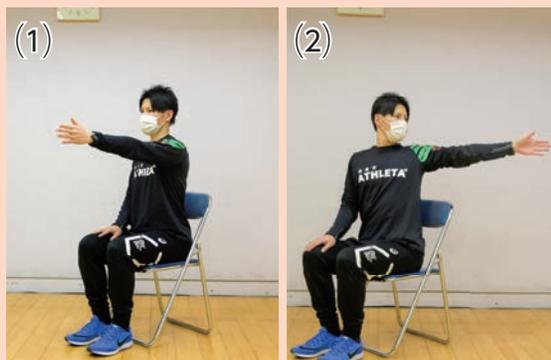
足踏み



おなかに力を入れ、大きく手を振りながら30歩程度足踏みします
※立って行える人は立って行いましょう

問 もとみやスポーツネットワーク事務局
☎ 33-2611

背中ストレッチ



- (1) 手をまっすぐ前に伸ばし、おしりが動かないように息を吸いながらゆっくり手を真横より少し後ろまで動かし、吐きながら正面にもどします
- (2) 目線は手先を追うようにし、背中がねじれているのを感じながら片側10回ずつゆっくり行います

もみやイフタツシー輩40万人達成

記念セレモニーを開催

市内公共交通の「もみやイフタツタクシー」は、12月8日、乗車40万人を達成しました。

12月15日に記念セレモニーが市役所で行われ、40万人目となった岩井清子さん(糖沢)と、40万人目前後となった遠藤初子さん(糠沢)、高野多万喜さん(仁井田)に、本宮市と本宮市商工会(運行事業者)から記念品が贈られました。高松市長は、「いつもご利用いただきありがとうございます。これからも利用いただきありがとうございます。これからも利用しやすい地域公共交通を目指していきます」とあいさつしました。



イクタンタクシー車両前で記念撮影をする利用者の皆さん

福島県社会福祉大会会長表彰

長年の功績に表彰



表彰を受けた伊藤美保子さん(左)

福島県社会福祉大会会長表彰の伝達式が、12月21日に市役所で行われ、高松市長から伊藤美保子さんに賞状が伝達されました。伊藤さんは、平成16年12月から16年間以上、主任児童委員として活躍され、地域の教育行政と児童健全育成に貢献されています。

伊藤さんから「他の主任児童委員と連携して、地域での児童育成の仕組みを整えることができました。これからも、周囲の協力を得ながら、子どもたちと過ごしていきたいです」とあいさつをいただきました。

本宮ふれあい書き初め大会

3密を避け開催

第12回本宮ふれあい書き初め大会は、1月4日、白沢公民館で開催されました。

今年は、新型コロナウイルス感染症対策のため、対象者を小学校3年生から中学校3年生までに限定し、大ホールや和室などに会場を分け、3密にならないよう配慮して開催しました。

参加した子どもたち31人は、学年ごとに課された題材を一生懸命清書していました。また、参加者には、参加賞としてペンと餅が贈られました。



真剣に書き初めを行う子どもたち

消防車両交付式

本宮第8分団に車両交付



新しく交付された消防車両と本宮第8分団の皆さん

消防車両交付式は12月27日、本宮市役所で行われました。

交付式では、本宮市消防団本宮第8分団へ消防ポンプ自動車1台が交付されました。はじめに、高松市長から渡辺団長へ交付書が手渡され、その後、渡辺団長から本宮第8分団長へ配備書が手渡されました。

高松市長は、「有事の際に十分に機能を発揮できるように日ごろの点検をお願いしたい」と訓示しました。渡辺団長からは「点検を怠らず、市民の安心安全を守ってください」と訓示がありました。

内堀知事との意見交換会

中心市街地を視察

1月8日、内堀福島県知事が本市を訪れ、高松市長と意見交換を行いました。

はじめに、令和元年東日本台風で氾濫した安達太良川の改修工事の状況やJR本宮駅前県道の電線地中化工事、JR本宮駅東西自由通路・駅舎工事の状況について、現地視察を行いました。

現地視察後は、モコステーションで、新型コロナウイルス感染症の県内の感染状況や県内医療機関の病床の逼迫状況、県ならびに本市が取り組んでいる感染症対策などについて意見交換が行われました。



安達太良川改修工事現場を視察する内堀知事(中央)と高松市長(右)

百歳賀寿
健康長寿を祝福

石川オヨシさん（白岩）の百歳賀寿贈呈式は、12月26日に行われました。石川さんは長寿の秘訣を「規則正しい生活」と「好き嫌いなく食べる」と話され、贈呈式では、県から賀寿と記念品が、本宮市や市議会、市社会福祉協議会から賀寿や記念品、花束などが贈られました。ますますのご長寿をお祈りします。



石川オヨシさん（左から2番目）

本宮高校から寄付贈呈
子どもたちにマスクを贈呈

12月18日に、新型コロナウイルス感染症予防のため、県立本宮高校のインターアクト部の皆さんから手作りマスク72枚を寄付いただきました。部員の皆さんが一枚一枚手作りしたマスクは、第2保育所へ届けられ、5歳児の子ども代表2人の園児に手渡されました。



マスクを手渡す本宮高校インターアクト部の皆さん

東京もとみや会通信 その65

「クラウドファンディングに参加して！」



東京もとみや会 事務局長

野地 博さん

昨年の10月初め、賛助会員「本宮烏骨鶏生産組合」代表理事の丹野さまから、これまでの当会の支援活動へのお礼と共に、新しい事業計画への賛同依頼のメールが事務局宛てに届きました。内容は、震災前の「平飼い」に戻すため、クラウドファンディング(CF)での資金集めに協力をお願いしたいとのこと。早速「東京もとみや会」として協力することになりました。時間的な制約もあり、今回は役員を中心に協力をお願いしました。CF、そのものの仕組みがよく分からないところもありましたが、連絡した半数近くの人たちがCFに参加し協力してくれました。目標額に到達しない場合には全て返金されてしまうというので、一時は心配しましたがめでたく到達!! 当会全体での協力はできませんでしたが、少しでもお役に立てて良かったです。自分の場合は返礼品として烏骨鶏卵を希望していたので、届くと同時に早速TKG（卵かけご飯）でおしくいただきました。今後の本宮烏骨鶏さまの「平飼い」事業の成功とご発展をお祈りしています。

お問い合わせは、「東京もとみや会」事務局へ 千葉県柏市南逆井6-3-13 野地 博 ☎04-7175-0517 Eメール:hiroshi-nj@jcom.home.ne.jp

市長の歳時記

その一



本宮市長
高松 義行

寒中お見舞い申し上げます。市民の皆様におかれましては、コロナ禍の中で生活に大変我慢を強いられる寒中になってしまっているかと拝察いたします。お正月もいつもの年とは違い、少し寂しいお正月でしたし、恒例のどんと焼きや新年会も中止が相次ぎました。人と人との集まらない、心を通わす機会が減ってしまっている。新型コロナウイルス対策も、私たちの心を傷つけかねません。そのような中であっても、先日陽当たりの良い土手でフキノトウを見つけました。少し固い蕾の梅木にメジロが三羽、少し早い春を愛で、得した気分！嬉しくなり心が和みました。今、福島は新型コロナウイルスの状況改善が出来ていない難しい状況にあります。まだ更なる対策強化の必要があります。立春もそろそろやって来ます。フキノトウも、梅の花も、メジロも、何か力強く春を彩ろうとしている様に感じます。自然は毎年毎年同じような風景が、でも時間も環境も違つた中で毎年同じような光景が：すごいことですよ。変わらぬ事への幸せを感じますよね。今それが叶わない私たち、一度話ができるなら、フキノトウやメジロや梅の花に聞いてみたい、「どうしてそんなにできるのですか？」と。私たちもいつもの様に春を迎えたい。しなやかに、力強く：ここは踏ん張りどころです！今年「こんにちには市長です」から「市長の歳時記」に変えてみましたが、初回はコロナ対応の御願ひになってしまいました。令和3年1月14日



①サイリウムライトによるパフォーマンスイベント ②イベントを盛り上げた打ち上げ花火 ③サンタクロースからプレゼントをもらう子どもたち

ク 復興もとみや「スマイル・リライト」事業
 クリスマスに盛大にフィナーレ
 みずいる公園で10月17日から行われて
 いた「復興もとみや『スマイル・リライト』
 事業」は、12月25日、最終日を迎えました。
 当日は花火が打ち上げられ、公園内に設置
 されたスクリーンで吹奏楽や合唱の上映、サイ
 リウムライトによるパフォーマンスなどが
 行われました。サンタクロースから子どもた
 ちへのプレゼントもあり、来場者を楽しませ
 ました。

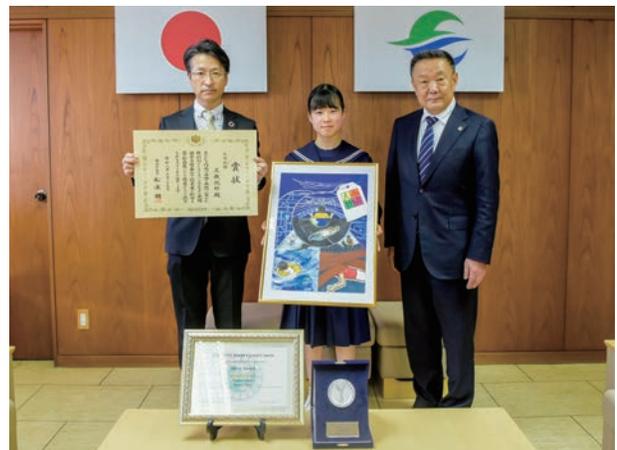
癒しと元気を届ける 押し花のワークショップ

12月8日、押し花作家 鈴木九良子さん（宮城県名取市在住）による押し花のワークショップがソレイユもとみやで行われました。これは新型コロナウイルスで気持ちがふさがちな人々に元気を届けようと企画されたものです。当日は、押し花を使ったカードづくりや詩の朗読などが行われ、参加した皆さんは、楽しいひと時を過ごしていました。



押し花のカードづくりを楽しむ参加者の皆さん

特許庁長官賞を受賞した白沢中学校2年の三瓶風紗さん（中央）



豊かな発想が高い評価 第42回未来の科学の夢絵画展 特許庁長官賞受賞

12月24日、第42回未来の科学の夢絵画展の特許庁長官賞を受賞した白沢中学校2年の三瓶風紗さんが市長へ受賞の報告をしました。三瓶さんは、人の命を救う繊維をテーマに「人命救維」という作品を作成。本作品は「2020年世界青少年発明工夫展」にも出展され、英語でのプレゼンテーションの結果、見事銀賞を受賞しました。

1 南達交通安全無事故祈願祭 年の無事故を祈願

南達交通対策連絡協議会は、1月14日、安達太良神社で無事故祈願祭を執り行い、南達地域の無事故を祈願しました。

本殿での御祈祷の後、社務所で、昨年1年間の交通安全成就の記念と、今年1年間の無事故を祈願し、高松市長や芳賀郡山北警察署長らによる、だるま目入れ式を行いました。



無事故を祈願する関係者

門松の組み立てを行う本宮市シルバー人材センターの皆さん



約 本宮市シルバー人材センター 約束を果たし、門松を届ける

12月23日、本宮市シルバー人材センターの皆さんが上尾市を訪問し、上尾市シルバー人材センターへ門松を贈り、市内の公共施設に門松を納品しました。おとし、上尾市シルバー人材センターを視察し門松を贈る約束をしていましたが、令和元年東日本台風による事務所の被災で、できませんでした。今回、水害被災義援金などの支援へのお礼と1年越しの約束を果たすため、門松を届けました。

開 しらさわ夢図書館 新春特別企画 けてからの楽しみ♪本の福袋

しらさわ夢図書館では、1月31日まで、10のテーマに沿った図書館スタッフおすすめの本が入っている「本の福袋」の貸し出しを行いました。今年は初めて、市民の皆さんからの申し込みにより、希望のテーマに応じて福袋を作成する「オーダーメイド福袋」も行い、申し込みをした皆さんは、福袋を開ける瞬間を楽しんでいました。



オーダーメイド福袋を手にする利用者

梵天奉納行列を行う関係者



1 岩角山岩角寺で大梵天祭を開催 年の福を願う

岩角山岩角寺の大梵天祭は、1月3日、岩角寺境内で、新型コロナウイルス感染防止のため規模を縮小して開催されました。梵天争奪戦は中止となりましたが、梵天清め式や、岩角山奉賛会の皆さんが大梵天を毘沙門堂まで運ぶ梵天奉納行列を行い、護摩祈祷を受けました。梵天奉納行列は、参拝者も参加でき、感染症の収束や家内安全などを願いました。



私の随想録



今回のライター

国崎 雅樹さん

— Kunizaki (本宮)
Masaki —



国崎さんの愛車。
お休みの日はドライブなどを楽しみます。



「地域の皆さんに恩返し」

皆さま、こんにちは。国崎雅

樹と申します。1988年6月生まれの32歳、母と2人で本宮市に住んでいます。私の家は祖父の代から続く薬局です。私は子どもの頃から病弱で、両親を困らせていました。私と同じ病弱な人を救うために薬に携わる資格を取得しようと思い、登録販売者の勉強を始めました。しかし、その矢先に、東日本大震災に見舞われ、東京に避難しました。その後努力した結果、登録販売者と毒物劇物取扱者の資格を無事取得することができました。それから実家に戻り、母と営業をしています。

仕事にも慣れ、地域の皆さんとのふれあいを求めていた私は、商工会青年部に入会しました。最初は仕事が忙しく、あまり活動できませんでしたが、優しい先輩方と関わりが多くなってきた、積極的に参加するようになりました。特に、夏祭りイベントのお化け屋敷は、とても盛り上がり、2千人を超える大

盛況でした。

そして、青年会議所や今年度入団した消防団。たくさんの先輩たちに出会い、毎日刺激を受けて日々成長している自分を褒めたいと思います。でも、これで終わっているわけにはいきません。これからもたくさん先輩や地域の人たちに出会い、たくさんの学びを得ることで成長できると確信しています。

地域に住む一人として、より良い本宮市にするために微力ではありますが、少しでも地域に貢献できるようにこれからも頑張っていきたいと思えます。

次回は私が書きます！

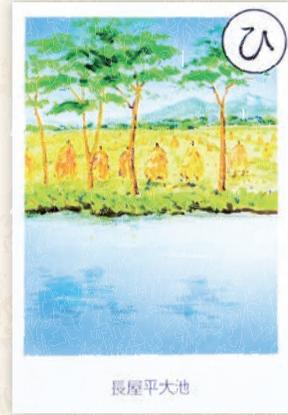


次回は
太田 竜也さん(糠沢)です

本宮かるた巡礼

その四十二

長屋平大池



※60年ほど前までは、池のほとりに、松並木があり、収穫した稲を干すためなどにも利用されていました

白沢地区にある長屋平大池は古くからある人工池で、農用水として貴重な水源です。

300年ほど前までは、いくつもの池に分かれていました。しかし、雨が降るたびに泥が蓄積し、貯水量が減ったため、当時の住人たちは相談し、一つの大きな池に作り直すことにしました。そのころは、天候不順による不作が続き、食べ物がなく、餓死する人も多かったそうです。そのため、池の工事に対する人々の願いは切なるものがありました。工事は、長屋の人たちだけではできないため、他の地域の人たちからも人手を借りて行われました。長屋平大池は、7774人が工事に参加し、長雨による土手崩れや水漏れなどの困難を乗り越え完成しました。

本宮かるたは、本宮市観光物産協会（市役所 産業部 商工観光課内）・白沢ふれあい文化ホールで購入することができます

クイズに答えて
プレゼントを
GET!



問題

2/24
は何の日?

ヒント

本宮市のイメージキャラクター○○○ちゃんに関係のある日だよ
(20ページに答えがあるよ)

応募者の中から抽選で30人にまゆみちゃんぬいぐるみをプレゼント!

Wチャンス!

3カ月に1度、応募いただいた人の中から抽選で3人にふるさと納税の返礼品をプレゼントします。

市のホームページの応募フォーム、はがき、FAXのいずれかでご応募ください。

市のホームページから応募する場合

トップページ中段の「広報メディア」欄の「もとみやの数字応募フォーム」、または、下記QRコードからご応募ください。

はがき、またはFAXで応募する場合

必要事項 ①解答 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤広報紙へのご意見・ご感想(任意)をご記入の上、下記へお送りください。

住所: 〒969-1192 本宮字万世212

宛名: 本宮市役所 総務政策部 秘書広報課

FAX: 0243-34-3138



締切日 令和3年2月22日(月) 必着

応募フォームはこちら

前号の答え

2/28は何の日?

英国のウィリアム王子 が本宮市を訪れた日

2015年の2月28日に、英国のウィリアム王子が、東日本大震災からの復興状況の視察のため、市内にあるスマイルキッズパークを訪れ、子どもたちと記念植樹を行いました。これをきっかけに、英国との交流が始まり、同年4月には、英国王室よりスマイルキッズパークの愛称として「プリンス・ウィリアムズ・パーク」の使用をお認めいただきました。これらのことを記念して毎年2月28日に市内の学校給食で、英国にゆかりのある料理が提供されています。

もとみやの数字

vol.1

自家消費野菜などの食品の放射能測定結果

12月は全4品目・4検体を測定しました。基準値となる1キログラムあたり100ベクレルを超えたものはありませんでした。市内2カ所の測定所では、自家消費農産物の放射性物質検査を受け付けています。持ち込みの相談、予約などお気軽にお問い合わせください。

■ 12月の測定結果

品目	測定数	結果	
		うち検出有	検出値 (Bq/kg)
芋がら、銀杏、大豆、干し柿	各1	検出なし	
計4品目	4		

※検出限界値：きざんで測定：10ベクレル/キログラム
 きざまず測定：25ベクレル/キログラム

【測定の申込先】

受付時間（平日）9:00～16:00
 白沢測定所（白沢総合支所内）
 ☎ 44-2113
 荒井測定所（荒井地区公民館内）
 ☎ 24-8781

【その他のお問い合わせ】

放射能除染・モニタリングセンター
 ☎ 63-2682

仮置き場内の空間線量

市内22箇所の仮置き場内の空間線量は1月4日現在、最小値0.05マイクロシーベルト/時～最大値0.12マイクロシーベルト/時です。今後ともご理解とご協力をお願いします。

市内13カ所の環境放射線量測定値

モニタリングポストによる市内13カ所の1時間あたりの環境放射線量測定値は、1月4日午後4時現在、下記のとおりです。

場所	測定値	場所	測定値
本宮市役所	0.06	和田	0.11
白沢総合支所	0.07	糠沢	0.09
青田	0.07	白岩	0.13
荒井	0.11	長屋	0.17
仁井田	0.07	稲沢	0.06
高木	0.11	松沢	0.10
岩根	0.06		

※左表の値は、原子力規制委員会ホームページより参照。詳しくは、下記QRコードをご覧ください



ラジオとYouTubeの融合と発展を！

昨年よりYouTubeとラジオの融合を行って参りました。今年は「情報」「イベント」「PR」そして「防災」にも対応出来るようにFMモットコムは発信力を強化して行きます。

まずは商店街情報をモットコムYouTube公式チャンネルで強化し同時にデジタルサイネージで発信して行きます。

もとみや復興「スマイルリライト」事業 「WEBのリライト」 ご応募ありがとうございました。



WEBのリライト
 最優秀賞

開催期間中180点の写真のご応募がありました。応募作品は1)モットコムホームページでの掲載。2)モコステーションデジタルサイネージでの掲載を行っております。尚、抽選は応募者に返信メールでのみ対応させていただいております。今秋も開催します。乞うご期待！



英国との絆

～英国の「復興『ありがとう』ホストタウン」MOTOMIYA～



今年は1年延期となった東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます！本宮市は、英国を相手国とする「復興『ありがとう』ホストタウン」に登録されています。英国や異文化をより身近に感じ、親しんでいただけるよう、市の異文化理解の取り組みなどを紹介します。

◆ 今月は「聖火リレー」について紹介します！

昨年3月に延期が発表された東京2020オリンピック聖火リレーは、新たな日程が発表され、本年3月27日(土)に本宮市を走ることが改めて決定されました。ルートは昨年同様、**白沢公民館前ふれあい夢広場**から**英国庭園**までの約1.6キロメートルのルートです。本市は英国の復興「ありがとう」ホストタウンとして交流を続けていることから、英国との交流のシンボルでもある**英国庭園に聖火リレーが来る**こととなりました。



英国庭園内も聖火リレーの走行ルートになっています

聖火リレー Q & A



Q. なぜ聖火リレーを行うの？

A. 聖火リレーは、オリンピック発祥の地ギリシャで採火された炎を、ギリシャと開催国でのリレーによって開会式までつなげるものです。聖火を掲げることで、平和・団結・友愛というオリンピックの理想を体現し、大会への関心と期待を呼び起こす役目をもちます。

Q. 聖火はどこからやってくる？

A. 聖火は開会式の数カ月前にギリシャのオリンピア市にあるヘラ神殿跡で採火されます。昨年の3月12日に行われた採火式後のリレーでは、リオ2016大会射撃金メダリストのアナ・コラカキ選手からアテネ2004大会マラソン金メダリストの野口みずきさんへ聖火が渡されました。日本に運ばれた聖火は、宮城・岩手・福島の前年3県で復興の火としての展示を経て、3月の再スタートを待つ現在も変わらず灯り続けています。



オリンピック聖火リレー本宮市ルート

聖火リレーの日程・ルート

1日目/3月25日(木)

Jヴィレッジ→榎葉町→広野町→川内村→いわき市→富岡町→葛尾村→双葉町→大熊町→浪江町→南相馬市

2日目/3月26日(金)

相馬市→飯館村→新地町→川俣町→福島市→猪苗代町→三島町→喜多方市→会津若松市

3日目/3月27日(土)

南会津町→下郷町→白河市→**本宮市**→須賀川市→田村市→郡山市

英国オリンピック委員会から年賀状が届きました！

昨年3月に本宮市をご来訪された英国オリンピック委員会のアンディ・アンソン最高経営責任者(CEO)から年賀状(Season's Greetings)をいただきました。

【年賀状文面】

WISHING YOU ALL THE BEST FOR 2021 Andy

(2021年が皆さまにとって幸多きことをお祈り申し上げます。アンディ)

今、世界は新型コロナウイルス感染拡大により深刻な状況ですが、大会に向け頑張っている選手の皆さんを、英国の「復興『ありがとう』ホストタウン」として精いっぱい応援していきますので、引き続き市民の皆さんのご協力をお願いします。



表紙



中面



国際交流課 ☎ 24-5303

しらさわ夢図書館 ☎ 44-2112

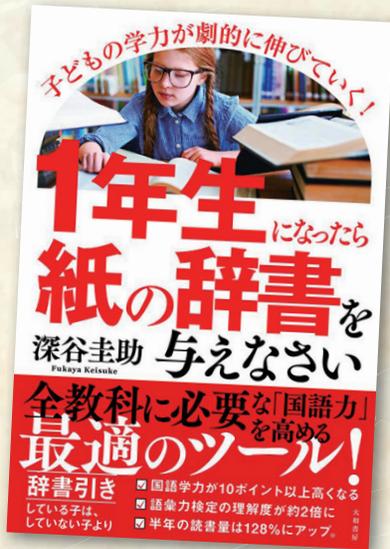
【利用時間】(火)~(土) 9:30 ~ 20:00 (日)・(祝) 9:30 ~ 17:00

【休館日】2月1日月、8日月、15日月、22日月

※上記以外の休館日や開館時間が変更となる場合があります
ホームページや電話でご確認の上、ご来館ください

RECOMMEND

今月の一冊



『1年生になったら紙の辞書を与えなさい』

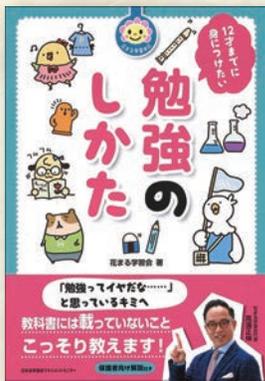
▶著者 深谷圭助 ▶出版 大和書房

本書は25年にわたり著者が国内外で指導してきた「紙の辞書」を使う「辞書引き学習」のメソッドを紹介しています。現代のデジタル化時代に学校でのICT化を進める動きに反して、著者は「便利であること」と「教育的であること」とのはざま、子どもたちが「主体的な学び」を獲得するためには、授業からはみ出したところで学が必要性を強調しています。紙の辞書引き学習がいかに自ら学ぶ態度を身に付け、「確かな語彙」を養っていくのか、本書を通して考えてみてはいかがでしょうか。

本宮の書齋から

NEW ARRIVALS

おすすめ新着本



『花まる学習会式 12才までに身につけたい勉強のしかた』
花まる学習会



『10分で読めるわくわく科学 科学の大発見』
ガリレオ工房



『みんなに大ウケ! かんたんカードマジック』
カードマジック研究会



『山のトントン』
やえがしなおこ



『自分の気持ちがわからない沼から抜け出したい』
田中よしこ



『一人称単数』
村上春樹



『勉強が楽しくなっちゃう本』
QuizKnock

LIBRARIAN

公共図書館の現場から



「カレーライスを一から作る」
前田亜紀

しらさわ夢図書館では昨年の読書週間期間中に、小中学生を対象として「読書クイズ」というイベントを行いました。本書はその中の1冊で、大学のゼミで活動したことをまとめたものです。大学生たちは野菜・スパイスの種をまき、家畜(鳥)もひなから育て、最後にカレーライスにして食べました。クイズの参加者も自分たちの命が多くの命に支えられていることを読んで感じたようです。

【渡辺 真理子さん / 図書館司書】

図書館・図書室からのお知らせ

しらさわ夢図書館より

赤ちゃん・妊婦さんへのおはなし会

- とき** 2月26日(金) 11時00分～11時20分
- 内容** 赤ちゃんへの絵本の読み聞かせやわらべうた、親子でのふれあいあそびなどを行います。また、妊婦さん、新米ママ向けの赤ちゃんへの接し方や子育て豆知識などについてもお話しします。
- 対象** 赤ちゃん(0・1・2歳くらいまで)とその保護者、妊婦さんとその家族

ドリームおはなし会

- とき** 2月28日(日) 11時00分～11時45分
- 内容** 季節の絵本の読み聞かせ、手袋人形、紙しばい、パネルシアター、エプロンシアターなど親子で一緒に楽しめます。
- 対象** 幼児～小学生とその保護者、子どもの本に関心のある大人

※上記のおはなし会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温・マスク着用の上、ご参加ください。感染状況によっては、開催を中止する場合があります

中央公民館図書室より

中央公民館図書室は、令和元年東日本台風の被害により現在休館しています。大変ご迷惑をおかけしていますが、ご理解とご協力をお願いします。



持続可能な開発目標（SDGs）は貧困や飢餓、エネルギー、気候変動、平和的社会などのさまざまな問題を根本的に解決することを目指す、世界共通の17の目標です。

ここでは、市役所の各課のSDGsに関連する取り組みをご紹介します。

総務課 & 選挙管理委員会 × SDGs

効率的で質の高い行政サービスの提供に努めます

- 性別や障がいの有無にかかわらず、誰もが活躍できる就労機会の創出と差別のない職場環境づくりを目指しています。

【職員採用事務事業／労働衛生安全事務】

- 効果的・効率的に行政サービスを提供するため、職員に平等な研修機会を与え、高い専門性や業務遂行能力を発揮できる人材育成を推進しています。

【一般研修事業】

- 職員が心身ともに健やかな状態で業務に注力するため、ワークライフバランスを推進するとともに、職場環境の整備に努めています。

【労働衛生安全事務／福利厚生事務】



あなたができること

行政サービスなどに関するご意見・ご提案をお寄せください。



市のホームページよりお問い合わせください

公正な社会を作るためには積極的に政治に関わることが大切です

- 中学校生徒会選挙での投票箱や記載台の貸し出しおよび成人式でのパンフレットの配布など、選挙に関する知識と関心を持ってもらうための啓発活動を行っています。

- 有権者の皆さんに、選挙制度や投票所の案内など丁寧な情報提供を行い、公平かつ適正な選挙の管理執行に努めています。

【選挙啓発事業】



あなたができること

未来を創るあなたの一票が大切です！
ぜひ、政治に関心を持ち、選挙に行こう！



大好評「ランチタイム」

GOTOEAT 利用可能
得得キャンペーン

※ソーシャルディスタンスを確保してご利用いただけます。
※フリーWiFi完備

ネーブルシティもとみや aube

テイクアウト
できます

お弁当
500円
(当日予約可能)
1000円
(予約は前日 14:30 まで)

TEL.24-8140 FAX.24-8141
〒969-1131 本宮市本宮南町裡 38 URL http://www.m-mot.com/aube/

ふくしま就職ガイダンスを開催します

2022年3月新規に大学などを卒業予定の人、2019年3月以降に大学などを卒業(修了)された人を対象に、福島県内に就職場所があり、正社員として採用する計画のある事業所の企業説明会を開催します。ぜひご参加ください。

会場	開催日時	お問い合わせ先
ビッグパレットふくしま (郡山市南 2-52)	3/8(月) 1部 10:30 ~ 12:30 2部 13:00 ~ 15:00 3部 15:15 ~ 17:15	福島労働局 職業安定課 ☎ 024-529-5396
サンシャインシティ文化会館ビル (東京都豊島区東池袋 3-3-1)	3/2(火)	(一社)キャリア支援機構 ☎ 024-941-1711
オンライン	3/3(水)~3/7(日)	福島県 雇用労政課 ☎ 024-521-7290

主催 厚生労働省福島労働局、福島県

その他

- ①事前にオンラインでの業界研究など就活イベントを行います。また、参加事業所は開催1カ月前までに福島労働局、福島県のホームページで公開します
- ②事前にホームページから参加予約をお願いします
- ③事業所の人事担当者などが事業概要などの会社説明やハローワークなど各機関による職業相談・情報提供などを行います

☎ 希望の会場・開催日時に応じて上記へお問い合わせください

募集 免疫力向上ストレッチ講座 参加者募集

新型コロナウイルスなどの影響でストレスの増加や運動不足などによる免疫力の低下を防ぐため、簡単なストレッチと指先の血流を毛細血管観察スコープで観察します。今後の食事内容や運動習慣を見直すきっかけづくりにしませんか。

- ▶日時: 2/11(木) 10:00 ~ 11:30 (受付 9:40 ~)
 - ▶場所: 高木地区公民館 研修室
 - ▶講師: cafe & relaxation はるら代表 斎藤由喜氏 (LAストレッチマスターインストラクター、元看護師)
 - ▶参加費: もとみやスポーツネットワーク 活動会員 1回 500円、その他の人 800円
 - ▶申込: 下記まで電話で申し込み
 - ▶持ち物: 動きやすい服装、上履き、水分補給用飲料、フェイスタオル、筆記用具
 - ▶定員: 先着 18人
- ☎ ともみやスポーツネットワーク事務局 33-2611

行事 多重債務・貸金業に関する相談窓口

財務省 福島財務事務所では、返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みの人からの相談に応じています。借金の状況をお聞きし、必要に応じて弁護士・司法書士などの専門家に引き継ぎを行います。秘密厳守、相談無料です。お気軽にご相談ください。また、国や県の登録を受けずに貸金業を営む、いわゆる「ヤミ金融」業者には十分ご注意ください。ご利用されている貸金業者の登録状況に関するお問い合わせや不正に利用されている預貯金口座に関する相談も受け付けています。

- ▶相談窓口: 財務省 福島財務事務所 理財課 (福島市松木町 13-2)
 - ▶受付時間: 8:30 ~ 12:00 13:00 ~ 16:30(土曜、日曜、祝日を除く)
- ☎ 財務省 福島財務事務所 理財課 024-533-0064(専用ダイヤル)

情報ナビ

「行事」「募集」「健康」などあなたの暮らしに役立つ情報コーナーです。

参加する際は必ずマスクを着用してください

本宮市役所 ☎ 0243(33)1111 (代表)
〒969-1192 本宮市本宮字万世 212 番地
<https://www.city.motomiya.lg.jp/>

行事 就職相談会

専門のキャリアカウンセラーが就職に関するさまざまな相談に応じます。当日でも相談でき、費用は無料です。(事前予約も可)お気軽にご来場ください。

- ▶日時: 2/18(木) 13:00 ~ 16:00
 - ▶場所: モコステーション 2階 中会議室
 - ▶対象者: 本宮市内に居住する人(新卒学生も含む)、原発事故の影響により本宮市内へ避難されている人、新型コロナウイルス感染症により影響を受けている人
 - ▶相談内容: 就職相談、職業紹介、応募書類の書き方など
- ☎ ともみや生活・就職応援センター 郡山事務所 024-925-0811

行事 無料税務相談所

東北税理士会二本松支部では2月23日(火)の税理士記念日に「無料税務相談所」を開設し、税金に関するお悩みなどについて解決のお手伝いをします。事前予約不要で、税理士が相談にあたりますので、お気軽にご相談ください。

- ▶日時: 2/23(火) 10:00 ~ 16:00
 - ▶場所: 本宮会場(えぼか 2階 中会議室)、二本松会場(二本松福祉センター 3階 第3会議室)
- ☎ 東北税理士会 二本松支部 22-0761

お客様“ありがとう”抽選会

毎月抽選で10名様に1,000円分の買い物券が当たります。

今月の当選番号

- 03-061 (上高木) 04-300 (下高木)
- 05-300 (鍋田) 09-088 (東町裏)
- 12-340 (大山) 13-005 (村山)
- 13-255 (仁井田) 14-525 (平井)
- 15-360 (荒井) 16-205 (和田)

- 今月、買物券の使えるお店は
 - ▶ムラヤマバーカリー (上町)
 - ▶ガーデン金丸 (万世) ▶柏屋食堂 (仲町)
 - ▶もとみや aube (南町裡) ▶宝寿司 (駅前) です。
- 買物券は当選者までお届け致します。
- ご利用有効期限は本日より令和3年3月31日までです。
- 【みずいろ夢カード】
ガス器具類ご購入分押印致します。



Rinnai DELICIA

株式会社 岩城屋商店
本宮字荒町 58
TEL 0243-34-2632

ひとり親の資格取得を支援します

ひとり親家庭の母または父が、就職に有利な看護師・介護福祉士・保育士などの資格取得のために、必要な養成機関で修業する際、生活の負担軽減を図ることを目的に費用を援助します。

対象者

本宮市内にお住まいの20歳未満の児童を養育しているひとり親家庭の母または父で、次の全ての条件を満たす人が対象となります。

- ① 児童扶養手当の支給を受けているか、同様の所得水準
- ② 就職を容易にするために必要な資格を取得する目的で、養成機関において1年以上のカリキュラムの修業を行い、対象資格の取得に意欲がある
- ③ 仕事または育児と修業の両立が困難であると認められる
- ④ 過去に高等職業訓練給付金など（高等技能訓練促進費など）を受給したことがない

対象となる資格

養成機関において正規のカリキュラムが1年以上の課程で修業する次の資格です。

看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、准看護師、調理師、製菓衛生師 など

市町村民税		高等職業訓練促進給付金※1	高等職業訓練修了支援給付金※2
支給額	非課税世帯	月額 10 万円	5 万円
	課税世帯	月額 7 万 500 円	2 万 5 千円

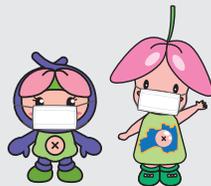
※1：修業期間修了後の申請はできません。修業期間中は、毎月請求して受給できますが、4年間が上限となります

※2：修業修了後1回限り支給。修業期間修了後、30日以内に給付金の支給を申請してください

事前に面談が必要です

受給を希望する人は、申請の前に必ず事前相談が必要となります。詳しくは下記へご連絡ください。

※高等職業訓練促進給付金を利用される人は、ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業も利用できる場合があります。詳しくはお問い合わせください



圏保健福祉部 子ども福祉課 ☎24-5375

行事 シルバー人材センター 入会説明会

本宮市シルバー人材センターでは、来年度の入会説明会を行います。

▶日時：3/4 (木) 10:00～

▶場所：白沢公民館 第2研修室

▶入会資格：健康で働く意欲のある60歳以上の人（本宮市在住）

圏公益社団法人本宮市シルバー人材センター ☎24-6080

募集 再就職のための離職者 訓練受講者募集

▶内容：テクニカルオペレーション科、電気設備技術科、住宅リフォーム技術科
▶料金：無料（テキスト代、作業服などは個人負担）

▶訓練期間：4/2 (金)～9/30 (木)

▶場所：ポリテクセンター福島

▶申込：2/10 (水)～3/10 (水)

※詳しくは下記へお問い合わせください
圏ポリテクセンター福島

☎024-534-3644

子育て 親と子の健康相談

育児のこと、お子さんの発達や健康のことなど、お気軽にご相談ください。お子さんの身長・体重測定もできます。完全予約制ですので電話などでお申し込みください。

▶日時：2/15 (月) ① 10:00～

② 10:15～ ③ 10:30～ ④ 10:45～

▶場所：えぼか 1階 健康増進広場

▶持ち物：母子手帳、バスタオル、その他（替えのおむつなど）

▶感染症対策に関するお願い

・発熱（目安 37.5 度以上）や呼吸器症状のある人、体調不良の人の入場はご遠慮ください

・お子さん1人につき、保護者1人までの同伴としてください

圏保健福祉部 保健課 ☎63-2782

水道工事はお任せ！本宮市水道工事指定店会

- オオナミ (株) (33-10001)
- 本宮市高木字戸崎63番地3
- (有)光設工業所 (33-1895)
- 本宮市青田字孫市2番地25
- (株)小山設備 (33-3031)
- 本宮市本宮字仲町39番地
- (有)須藤住機工業 (34-5528)
- 本宮市本宮字小幡33番地1
- (株)タカマツ (33-5242)
- 本宮市本宮字一ツ屋12番地7
- (有)浜野和水道 (33-2788)
- 本宮市本宮字塩田49番地2
- (有)本宮設備 (33-2592)
- 本宮市本宮字南町神144番地1
- (有)二和設備 (44-4542)
- 本宮市和字作田3番地1

TOTOリモデルクラブ

水まわりのトラブル 不便解消 修繕
リフォーム 配管 快適生活



株式会社 タカマツ 33-5242



もとみや おおたま にほんまつ みはる 上下水道工事指定店

「出産ママヘルプサービス」を利用してみませんか？

「つわりがつかなくて家事を手伝ってほしい」「赤ちゃんのお世話で体がきつい」。そんなお母さんのためのサービスがあることをご存知ですか？「出産ママヘルプサービス」は、ヘルパーが訪問して、家事や育児のお手伝いをします。「サービスは気になっているけれど、頑張れば自分でできることをお願いしてもいいのかな…」と迷っているお母さん、ぜひ一度ご相談ください。

対象者

本宮市に住民登録されている妊婦
または出産後6カ月以内の産婦

利用料・利用回数

1回(2時間) 500円
合計10回まで利用可能

サービス利用者の声

実際に利用された門馬歩さん(写真)は、3人のお子さんのお母さん。第3子の出産後に家のことや育児が大変でした。そこで「出産ママヘルプサービス」で掃除と夕食づくりをお願いしました。2回ほど利用されての感想は、「今日は掃除をしなくても良いと思うと気分が楽で、ヘルパーさんをお願いしている間に休むこともできました。また、普段はできない所も掃除してもらい助かりましたし、家にある材料でおいしく調理してもらい家族にも好評でした」とのこと。その後は、自分のペースをつかむことができ、お子さんとも余裕を持って向き合えるようになったそうです。



子育て支援センターあゆみ ☎ 63-2782

乳がん検診・子宮頸がん検診はお済みですか？受診期間は今月末までです！

乳がん検診は40歳以上、子宮頸がん検診は20歳以上の3月までに偶数年齢になる女性の方が今年度の検診の対象となります。

2月27日(土)まで、指定医療機関で受診ができます。受診の際には専用の受診録が必要となりますので、お持ちでない人は保健福祉部 保健課へお問い合わせください。

※3月末での年齢が、乳がん検診は40歳、子宮頸がん検診は20歳の方は検診料金が無料となります。この機会にぜひ受診してください



乳がん検診

乳がんは、50代前後を中心に最も多いがんで、日本人女性の12人に1人が患うといわれています。無症状のうちに検診を受診した人では、早期の乳がんが発見される可能性が高く、その段階で治療すれば、治療の経過も良好です。定期的に検診を受け、早期発見の機会を失わないようにしましょう。

子宮頸がん検診

子宮頸がんは、20～30代の若い女性に急増しています。20歳を過ぎたら検診を受けましょう。定期的に検診を受けることで、がんになる前の状態で発見することができ、また、がん化していても早期のうちに治療すれば大部分の人の治療が望めます。

保健福祉部 保健課 ☎ 63-2782

のびのび チーズアップル

アマビエの上生菓子
好評発売中！

★疫病退散！★

営業時間：【火～土】8:00～18:45 【日】8:00～18:00
定休日：毎週月曜日（祝日の場合翌日）
〒969-1126 福島県本宮市本宮字馬場 98
☎0243-34-2203 FAX 0243-34-1831

InnoCent

美容室 イノセント

☎0243-34-6030

ご来店時にはマスクの着用をお願いします

感染予防対策として！！しばらくの間、
毎週月・金カットデーをご予約制にさせていただきます
カットデー 1,600円 (シャンプー・ブロー込み) ロング+300円
●カット 3,300円
(優待券、広報を見た！で 2,200円)
※カラー・パーマについては、お電話でお問い合わせください
☎女性限定メニューになります
本宮市本宮字館町 199-1 毎週水曜定休

感染予防対策中！！

広告

高齢者生きがいデイサービス 募集

いきいき百歳体操や軽運動などで体力維持に取り組み、さまざまなレクリエーション活動や昼食、入浴などで健康長寿を目指しましょう。体験もできます。お気軽にお問い合わせください。



- 対象** 介護保険サービスを受けていない65歳以上の元気な人
日時 月曜日～金曜日の週1回 9:30～15:00
 ※新型コロナウイルス感染予防のため、隔週1回の利用とさせていただきます
場所 あだたら憩の家
料金 1回あたり500円(送迎費用は別途)
申込 下記へお申し込みください

岡本宮市社会福祉協議会 生きがいサービスひかり
 ☎ 44-2133(あだたら憩の家)

介護者のつどい

在宅でご家族を介護されている人を対象に、下記のとおり「介護者のつどい」を開催します。

介護について同じような立場の人との話し合いや交流をしながら、一緒に心身をリフレッシュしてみませんか？

- 日時** 3月3日(水) 10:00～12:00
場所 えぼか 1階 健康増進広場
内容 ①「家族介護者のためのリフレッシュ体操」講師：健康運動指導士
 ②参加者間での情報交換や交流
対象者 要支援・要介護認定を受けた在宅の高齢者を介護している、市内に在住のご家族
定員 先着25人
参加料 無料
持ち物 バスタオル
申込 参加される人は2月20日(土)までに、各担当地域包括支援センターへご連絡ください
 ※なお、送迎も行いますので、ご希望の方は併せてご連絡ください



岡本宮第一地域包括支援センター(本宮・高木)
 ☎ 24-6220
 本宮第二地域包括支援センター(青田・荒井・仁井田・岩根・関下)
 ☎ 34-3344
 白沢地域包括支援センター(和田・糠沢・白岩・長屋・稲沢・松沢)
 ☎ 24-5131

ボディリメイク スクール

体型が気になる人、運動をして健康になりたい人はご参加ください。

- ▶日時：①3/5(金) ②3/22(月)
 いずれも13:30～14:30
 ▶場所：えぼか 1階 健康増進広場
 ▶対象：市内にお住まいの人
 ▶内容：ストレッチと筋力アップトレーニング
 ▶準備物：飲み物、ヨガマット(貸し出しはしません)、マスク
 ▶定員：各20人(申込順)
 ▶受付：2月15日(月)から受付開始。
 下記へご連絡ください
 ▶その他：体調不良時はご遠慮ください
 岡保健福祉部 保健課 ☎ 63-2782

きぼうホットライン を実施しています

毎週水曜の午前10時から午後5時に、こころの健康電話相談「きぼうホットライン」を実施しています。専門の精神保健福祉士が相談をお受けしています。相談して **34-5560** までお気軽に電話してください。

- ▶対象：心の悩みや不安などがある人、家族や近所の人々の性格や行動などが心配な人、アルコールや薬物などで困っている人、ひきこもりで困っている人や家族など
 岡保健福祉部 保健課 ☎ 63-2782

心の悩み、ご相談を！ こころの相談室

専門家(臨床心理士)が、心の悩み、不安などの相談に応じます。

- ▶日時：2/24(水) ①13:00～
 ②14:00～ ③15:00～
 ▶場所：えぼか 2階 相談室4
 ▶申込：完全予約制。事前に下記へ電話でお申し込みください
 岡保健福祉部 保健課 ☎ 63-2782

水まわりのリフォームで快適な暮らしを！



お風呂・台所・トイレ・洗面台のリフォームなら当社にお任せ！
 給湯器など水道設備の修理も承ります



(株)小山設備

KOYAMA

〒969-1124 本宮市本宮字仲町39
 TEL0243-33-3031 FAX0243-33-3036

新車 / 中古車販売 / 車検整備はお任せ下さい



福島トヨタ
 くるまックス本宮店

〒969-1104 本宮市荒井字青田原 209-1
 TEL:0243(63)5555 FAX:0243(63)5560

「ヘルプマーク」をご存じですか？ 援助が必要な人のためのマークです

義足を使用している人や内部障がいをお持ちの人など、外見からは分かりませんが援助を必要としている人がいます。「ヘルプマーク」は、周囲の人へ配慮が必要なことをお知らせするマークです。

「ヘルプマーク」を身に付けた人を見かけた場合は、電車・バス内で席を譲る、駅や階段付近で声掛けをする、災害時の避難支援をするなど、温かいご配慮をお願いします。

「ヘルプマーク」を身に付けている人の例

義足・人工関節、内部障がい（心臓・腎臓）、難病、知的障がい・視覚障がい・聴覚障がいなどの人



閩保健福祉部 社会福祉課 ☎ 24-5371

暮らし みんなで障がい者を守りま しょう ストップ虐待！

「障害者虐待防止法」は、虐待によって障がいを持つ人の権利や尊厳が脅かされることを防ぐ法律です。さまざまな虐待のケースを見逃してしまわないよう、周囲からの見守りをお願いします。

- ①身体的虐待
殴る・蹴るなど暴力や体罰を与えること
 - ②心理的虐待
怒鳴る、ののしるなど、心に苦痛を与えること
 - ③性的虐待
わいせつな行為をしたり、させたりすること
 - ④放棄・放置（ネグレクト）
食事や入浴など身の回りの世話や介助をしないこと
 - ⑤経済的虐待
本人の同意なしに財産や年金、賃金などを勝手に使うこと
- ※虐待を発見した人は、市への通報義務があります。虐待かな？と思ったら、下記へご相談ください
- 閩保健福祉部 社会福祉課
☎ 24-5371

救急車の運行にご協力をお願いします

厳しい寒さにより、急な温度変化による体調異常や凍結した路面による交通事故などにより救急事案が多くなります。

今年度更新される南消防署の新しい救急車は、最新の赤色灯によりドライバーからよく確認できるようにになっています。引き続き、緊急走行時のご協力をお願いします。



閩安達地方広域行政組合 南消防署 ☎ 33-2875

令和3年本宮市成人式延期のお知らせ

令和3年本宮市成人式は、1月10日に開催を予定していましたが、首都圏での急激な感染拡大や福島県・本宮市における感染状況を踏まえ、成人式実行委員会の皆さんとの相談の結果、大変残念ではありますが、開催を5月2日(日)に延期することを決定させていただきました。

令和3年本宮市成人式実行委員長メッセージ



実行委員長 石橋峻さん

新成人の皆さまにおかれましては、予定されていた成人式が延期となり、大変悔しい思いをしていると思います。それは私たち実行委員会のメンバーも同じです。しかし、本宮市の成人式は、中止ではなく延期となっています。今は、不要不急の外出を避け、感染防止を徹底しましょう。そして5月2日に、皆さまと最高の笑顔で会えることを楽しみにしています。

閩教育部 生涯学習センター ☎ 33-2611

医療法人 佑和会

雷クリニック

理事長 医学博士 雷 毅 医学博士 齋藤 広信

一般内科診療、消化器・肝臓病診療、胃カメラ
大腸カメラ、日帰り胃・大腸ポリープ切除術、訪問診療、
一般健康診断、ドックなど行っています。

三春駅前：三春町担橋 2-1-2
TEL 0247-62-6333

真心・親切、お客様の足となり日々安全運転！
一般貸切旅客自動車運送業
小型バスから大型バスまで

観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご用命は 協和交通株式会社

TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481
〒969-1101 福島県本宮市高木字猫田53-1

ごみの収集を休みます

2月11日(木)～13日(土)

2月23日(火)

祝日および定期点検整備

上記期間中は、ごみの収集を行いませんので、ごみステーションにごみを出さないようご協力をお願いします。

個人搬入のお休み

2月1日(月)～28日(日)

上記期間中は、施設点検整備のため、もとみやクリーンセンターへの個人搬入はできませんのでご注意ください。

園もとみやクリーンセンター

☎ 33-5499

市民部 生活環境課 ☎ 24-5362

白沢総合支所 市民福祉課

☎ 44-2114

犬に関する届け出のお知らせ

生後3カ月以上の犬を飼ったときは、犬の登録が義務付けられていますので、登録をしていない人は、必ず登録をしてください。また、犬が死亡したとき、犬がいなくなったとき、犬の所在地が変わったときや飼い主が変わったときも届け出が必要です。



届け出の種類	提出書類	金額
飼ったとき	登録申請書	3,000円
転入したとき	登録事項 変更届出書	無料(鑑札有) 3,000円(鑑札無)
市内転居したとき		無料
飼い主を変更したとき		
死亡したとき	死亡届出書 (電話連絡可)	
転出したとき	転出先市町村の担当窓口で、犬の転入手続きを行ってください	

園市民部 生活環境課 ☎ 24-5362/ 白沢総合支所 市民福祉課 ☎ 44-2114

暮らし 金融や国の財政などの「出前講座」のご案内

財務省 福島財務事務所では、地域のコミュニティ活動や各種団体の会合などにお伺いし、「おこづかい帳をつけよう(小学生向け)」「日本の財政を考えよう(一般向け)」、「お金の知識について～キャッシュレス時代のお金の知識～(高齢者向け)」「家計管理と資金計画(子育て世帯向け)」など、さまざまなテーマで出前講座を行っています。

費用はかかりませんので、お気軽にお問い合わせください。

園財務省 福島財務事務所 総務課

☎ 024-535-0301



相続Q&A

第1回「法務局で自筆証書遺言書を保管することができます」

Q 自筆で遺言書を書いたのですが、自分の死亡後、相続人に見つけてもらえるか心配です。どのように保管すればよいのでしょうか？



A 原本が公証役場で保管される公正証書遺言と異なり、自筆証書遺言書は、遺言者本人が適宜の方法で保管しますが、自宅などで保管する場合、遺言者本人の死亡後、相続人に見つけてもらえなかったり、一部の相続人によって改ざんされるなどの懸念が指摘されています。

このような保管面における心配を軽減するため、法務局で自筆証書遺言書を保管する制度があります。この制度では、遺言書の原本を法務局で保管するため、改ざんの心配もなくなります。

相続人は、遺言者の死亡後、遺言書の閲覧や証明書の交付請求をすることができます。相続人が閲覧などの請求をしたときは、他の相続人に法務局で遺言書を保管している旨を通知する仕組みになっていますので、一部の相続人が遺言書を隠匿する恐れもありません。

保管方法の選択肢の一つとしてご検討ください。

園福島地方務局 ☎ 024-534-1111 福島県司法書士会 ☎ 024-534-7502

不動産を急いで現金化したい方

イエステーションが買取します!

相談専用フリーダイヤル 0120-775-470 受付/9時～18時半 土日祝受付

イエステーション郡山富田店 アドレス株式会社 定休日/水曜・第2,3火曜 郡山市備前館1丁目50番地 ●公益社団法人全日本不動産協会加盟 ●国土交通省(2)第8248号

住宅サポート楠木

TEL:0243-24-7418

◎排水管高圧クリーニング

1世帯分 ¥11,000

◎基礎補強工事・屋根外壁塗装など

〒969-1106 本宮市岩根字みずぎ丘 1-539



※○の中の数字は掲載ページ番号です

2月のイベント情報

市 本宮市役所 支 白沢総合支所 モコ モコステーション 白公 白沢公民館
え えぼが 夢 しらさわ夢図書館 FM FM モットコム ふ文 ふれあい文化ホール
高公 高木公民館 白カ しらさわカルチャーセンター

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1/31  マスクをしよう	2/1 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課 食の力講座 え 13:30～ 14:30 もとみやグリーンセンターへの個人搬入を休みます ^⑨ （～ 2/28）	2	3 	4	5	6  てをあらおう
7	8 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課 ボディメイクスクール え 13:30～ 14:30	9	10 1歳6か月児健診 え 確定申告（～ 3/15） ^⑨	11 ごみの収集を休みます ^⑨ 免疫力向上ストレッチ講座 ^⑭ 高公 10:00～ 11:30	12 ごみの収集を休みます ^⑨ へそのまぢまゆみちゃん情報コーナー 放送 11:30～ 11:43 FM	13 ごみの収集を休みます ^⑨
14 	15 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課 親子の健康相談 え 10:00～ 10:15～ 10:30～ 10:45～	16	17 3歳児健診 え	18 就職相談会 ^⑭ モコ 13:00～ 16:00 4か月歳児健診 え	19  うがいをしよう	20
21  がんきをしよう	22 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課	23 ごみの収集を休みます ^⑨ 無料税務相談所 ^⑭ 10:00～ 16:00	24 こころの相談室 ^⑰ え 13:00～ 14:00～ 15:00～ まゆみちゃんの誕生日 	25 10か月歳児健診 え	26 へそのまぢまゆみちゃん情報コーナー 放送 11:30～ 11:43 FM ボディメイクスクール え 13:30～ 14:30 赤ちゃん・妊婦さんへのおはなし会 ^⑰ 夢 11:00～ 11:20	27 
28 ドリームおはなし会 ^⑰ 11:00～ 11:45 夢	3/1 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課	3/2 ふくしま就職ガイダンス ^⑭ （東京会場）	3/3 ふくしま就職ガイダンス ^⑭ （オンライン～ 3/7） 介護者のつどい ^⑰ え 10:00～ 12:00	3/4 シルバー人材センター入会説明会 ^⑮ 白公 10:00～	3/5 ボディメイクスクール ^⑰ え 13:30～ 14:30	3/6

皆さんの善意

ご寄付ご支援に感謝します

- ▽本宮高校インターアクト部
- ・子ども用マスク
- ▽林尚見さん
- ・児童図書

お詫びと訂正

広報もとみや1月号5ページ「食べて高める免疫力」の記事で、「①抗酸化食品を摂取しよう」の本文中「活性酵素」は、「活性酸素」の誤りでした。
また、11ページ「本宮かるた巡礼」の記事で、写真説明文中、「気取ケ作」は、「木取ケ作」の誤りでした。おわびして訂正いたします。

編集後記

いつも広報もとみやをご覧いただきありがとうございます。
新コーナー「もとみやの数字」が本格的にスタートしました。初回ということで、どのくらいの応募があるか不安でしたが、1月20日現在で、1000人を超える皆さんから応募いただきました。ありがとうございます。
今月号の問題も日付に関する問題です。このページに答えが、あります。応募は、市内外問わず、ご家族、ご友人へお声掛けいただき、ふるってご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております。（野）

今月の納期

■納期限 3月1日(月)

- ・固定資産税(4期)
- ・国民健康保険税(8期)
- ・介護保険料(8期)
- ・後期高齢者医療保険料(7期)
- ・上下水道使用料(12・1月分)
- ・下水道受益者負担金(4期)

関財務部 税務課 ☎24-5347

人口と世帯

・令和3年1月1日現在

本宮市現住人口・世帯数

総人口	30,254人	(2)
男性	14,919人	(4)
女性	15,335人	(-2)
世帯数	10,748世帯	(12)

前月比
カッコ内は

12月の自然増減	-19
12月の社会増減	20
その他職権など	1

※自然増減：出生数と死亡数の差

※社会増減：転入数と転出数の差

※国・県の公表結果と異なる場合があります

交通事故発生状況

・令和2年12月1日～12月31日

	件数	死者	傷者
本年	3(70)	0(0)	3(83)
前年	11(81)	0(1)	13(93)
増減	-8(-11)	0(-1)	-10(-10)

郡山北警察署本宮分庁舎より

カッコ内は1月からの集計

市営住宅の募集

住宅名	戸数	間取り	トイレ	募集
下田(和田字下田5-1)	1	2DK	合併浄化槽	一般公募
石神第二(糠沢字石神35-2)	1	6畳3室、DK	汲取	一般公募
柳内(白岩字柳内67)	1	6畳2室、4.5畳1室、DK	単独浄化槽	一般公募

※入居を希望される人は、入居基準の確認と必要書類の提出がありますので、建設部 建設課(☎24-5393)へお問い合わせください。なお、募集期間は2月1日(月)から26日(金)までとなります



漏水当番表

修繕受付時間 8時30分～17時

上記以外の時間帯は、メーターボックス内の水抜栓で仮止めしてください。

6日(土)	(有)三和設備	☎44-4542	27日(土)	(有)三和設備	☎44-4542
7日(日)	(有)浜野和水道	☎33-2788	28日(日)	(有)浜野和水道	☎33-2788
11日(水)	(有)本宮設備	☎33-2592	3月6日(土)	(有)本宮設備	☎33-2592
13日(土)	オオナミ(株)	☎33-1001 ☎33-2412	3月7日(日)	オオナミ(株)	☎33-1001 ☎33-2412
14日(日)	(有)光設工業所	☎33-1895	3月13日(土)	(有)光設工業所	☎33-1895
20日(土)	(株)小山設備	☎33-3031	3月14日(日)	(株)小山設備	☎33-3031
21日(日)	(株)タカマツ	☎33-5242	3月20日(土)	(株)タカマツ	☎33-5242
23日(火)	(有)須藤住機工業	☎48-2357	3月21日(日)	(有)須藤住機工業	☎48-2357

※宅内の漏水で、早急に修理の必要がある場合のみ

日曜・休日の当番医

9時～11時30分 14時～16時30分

定期的な診察や予防接種など緊急性のない受診はご遠慮ください。

2月7日(日)	(医) よしだこどもクリニック 【小児】(本宮市高木) ☎34-6418	2月28日(日)	(医) 幹正会 よしだ内科 【小児】(本宮市本宮字一ツ屋) ☎63-2333
	二本松ウイメンズクリニック (二本松市亀谷) ☎24-1322		しんいち内科 (二本松市油井) ☎24-8420
2月11日(木)	土川内科小児科【小児】 (二本松市槻木) ☎22-6688	3月7日(日)	(医) 成美会 鈴木皮フ科クリ ニック【皮膚】(二本松市本町) ☎22-6877
	(医) 渡辺クリニック (本宮市高木) ☎34-3311		(医) 森小児科医院【小児】 (二本松市郭内) ☎22-3215
2月14日(日)	佐久間内科小児科医院 【小児】(二本松市本町) ☎22-0570	3月14日(日)	(医) 静心会 斎藤医院 (二本松市若宮) ☎22-0036
	(医) 安斎内科胃腸科医院 (二本松市若宮) ☎22-3001		(医) 落合会 東北病院 【精神】(本宮市青田) ☎33-2588
2月21日(日)	野地眼科医院【眼】 (二本松市若宮) ☎23-0024	3月20日(土)	渡辺医院【小児】 (二本松市正法寺町) ☎62-3000
	(医) 三浦内科医院【小児】 (二本松市亀谷) ☎23-3883		(医) 辰星会 柗記念病院 (二本松市住吉) ☎22-3100
2月23日(火)	整形外科内科リウマチ科 小林医院(二本松市根崎) ☎22-0682	3月21日(日)	ばばクリニック【耳】 (二本松市油井) ☎24-7122
	(医) しかの眼科【眼】 (二本松市油井) ☎62-2520		和田医院【小児】 (二本松市小浜) ☎55-2303
	(医) みうら内科クリニック 【小児】(二本松市羽石) ☎22-5512		さくらクリニック (二本松市藤之前) ☎62-3931
	いしわたクリニック (本宮市荒井) ☎63-2826		池田眼科医院【眼】 (本宮市本宮字仲町) ☎34-4100
	—		二本松市若代国保診療所 【小児】(二本松市百目木) ☎56-2461
	—		(医) 慈久会 谷病院 (本宮市本宮字南町裡) ☎33-2721
	—		—

休日・夜間の救急医療機関

◎夜間(18時～翌日8時) ●休日(8時～翌日8時)

月	2月																											
	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
柗記念病院				◎				●				◎			◎					◎			●					◎
柗病院	◎			◎				◎			●				◎				◎			◎						●
谷病院					◎				◎				◎					◎			●					◎		
二本松病院	◎					◎				◎			●			◎				◎			◎			◎		

月	3月														
	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
柗記念病院		◎					◎							●	
柗病院			◎					◎			◎			◎	
谷病院				◎				◎		◎			◎		
二本松病院	◎				◎		●			◎					

病院群輪番制は、休日または夜間における入院治療を必要とする重症救急患者の医療確保を目的に、安達管内の病院(上記の4病院)が輪番制で診療にあたるものです。診療については、事前に病院へお問い合わせください。

柗記念病院 ☎22-3100 柗病院 ☎22-2828
谷病院 ☎33-2721 二本松病院 ☎23-1231

市民団体などのグループ・企業の皆さんへ

マイナンバーカードの 出張申請を行います！



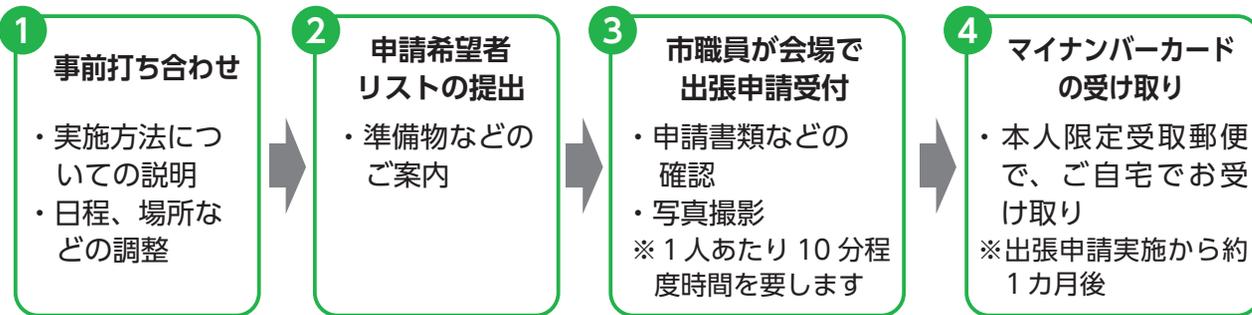
令和3年2月より、市の職員が市民団体などのグループや市内の企業にお伺いし、顔写真の撮影から申請までを行う「出張申請」をスタートします。市役所に来庁せずに、マイナンバーカードの申請・受け取りができます。申し込みいただく場合は、下記の内容をご確認いただき、お気軽にお問い合わせください。

条件

- 申請希望者が5人以上であること
- 団体や企業で、市内に開催会場などを準備いただけること



申請から交付までの流れ



マイナンバーカードでマイナポイントがもらえます！ マイナポイント事業が令和3年9月まで延長になりました

マイナポイントとは？

マイナンバーカードを使って予約・申込を行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をすると、そのサービスでご利用金額の25%分(上限5,000円分)のポイントがもらえるものです。

マイナポイントがもらえる条件は以下のとおりです。

- 令和3年3月までにマイナンバーカードの申請が済んでいること
- マイナポイントの予約・申込後、チャージまたはお買い物を令和3年9月末までに行うこと

マイナンバーカードの申請支援・マイナポイントの設定支援は以下の窓口で行っています。

- ◆場所：市民部 市民課 市民窓口係
白沢総合支所 市民福祉課 市民窓口係
- ◆時間：平日 午前8時30分から午後5時
※月曜日は午後7時まで延長(本宮市役所窓口のみ)



問 市民部 市民課 ☎ 24-5341 / 白沢総合支所 市民福祉課 ☎ 44-2114

スマホへ広報紙を配信



マチイロ

ダウンロードはこちらから



読み上げ機能付きはこちら！

右のQRコードからダウンロードできるアプリ「カタログポケット」では、音声読み上げのほか、さまざまな言語で広報もとみやをご覧いただけます。



Google Play 版



App Store 版