

もっと

「まち」と「ひと」をつなぐ情報紙

広報もとみや

2018
Aug.
No.139

8

健康づくり、 取り組む人

特集 始めよう健康づくり

月2回、えぼかで開催されているボディリメイクスクール。多くの参加者が健康づくりと運動週間の改善のため、楽しく汗を流しています。

写真は健康ヨガインストラクターのKANAKOさん（本宮市出身）によるレッスン。日常生活をより良く豊かにする事がテーマ。



未来へつなげる もとみや英国訪問団 2018



- ① 英国を訪問する参加者 24 人
- ② 参加の決意を語った本宮第二中学校の渡辺優菜さん
- ③ ふくしま復興特別大使の委嘱状を受け取る本宮第一中学校の遊佐海希さん



もとみや英国訪問団結団式 本宮・英国友好の懸け橋に

本宮市の国際交流事業「未来へつなげるもとみや英国訪問団2018」の結団式が、7月3日、本宮市役所で中学生ら団員が出席のもと行われました。

訪問団は、高松市長を団長に、市内3校の中学生12人や、もとみや青年会議所のメンバーら総勢24人で構成されています。7月23日に羽田空港を出発し、5日間の日程で、英国ロンドンの福島庭園や在英日本国大使館、ケンジントン宮殿を訪問するほか、中学生は地元の子どもたちと交流する予定です。また、市は、2020年東京オリンピック・パラリンピックで英国を相手国とした「復興ありがとうホストタウン」に決定されており、英国オリンピック委員会のビル・スウィーニークEOとの面会など、関係機関との関係構築を図ります。

結団式で高松市長は、「イ

ギリスから新たな視点で本宮を見て、将来につなげてほしい」「東京オリンピック・パラリンピックでどんなことをすれば福島の復興を感じてもらえるか考えて、思いを伝えてほしい」と中学生にエールを送り、団員にそろいの法被とバッジを贈りました。団員を代表して本宮第二中学校の渡辺優菜さん（3年）が「本宮市のことを英国の皆さんに伝えたい。国際化の進む社会で役立つ知識を得たい」と意気込みを語りました。

参加中学生は左記の通りです。

- ・本宮第一中学校
本山温葉、遊佐海希、林琉斗、菊地将太
- ・本宮第二中学校
渡辺優菜、国分ひなた、高野桃華、国分陽菜
- ・白沢中学校
小野藍斗、国分広博、服部大樹、佐藤永愛



英国での交流の二幕

もとみや英国訪問団は、7月23日、英国に到着しました。翌24日には、英国各所を訪問し、多くの関係者と交流を深め、本市と英国の絆を確かめました。詳しい訪問の内容については、今後の広報紙などでお伝えします。



福島庭園を訪問した訪問団



英国オリンピック委員会を訪問した訪問団

メタボってなんだべ

検査項目		基準値	単位	疾患別判定	項目別判定 低←範囲内→高	H27/7/21 今回	H26/7/21 前回
身体計測	身長		cm	—		166.0	166.0
	体重		kg			72.6	72.6
	BMI (体格指数)	18.5~24.9				26.1	26.1
内臓脂肪	腰囲	89.9以下	cm	—		90.0	90.0
	収縮期 (最高) 血圧				△	129	129
	拡張期 (最低) 血圧				△	84	84
腎臓・尿路	クレアチニン	129以下	mmHg	A	○	0.61	0.61
	eGFR	84以下	mmHg	A	○	66.0	66.0
	尿蛋白	0.35~0.94	mg/dL	A	○	0.0	0.0
	尿潜血	60.0以上	単位	A	○	0.0	0.0
糖	尿糖	(-)		D	○	0.0	0.0
	血糖 (空腹時)	(-)			○	99	99
	血糖 (随時)	99以下	mg/dL		○	139	139
	HbA1c (JDS)	139以下	mg/dL		△	5.1	5.1
	HbA1c (NGSP)	5.1以下	%		△	5.5	5.5
脂質	HDLコレステロール	5.5以下	%	D	○	40	40
	LDLコレステロール	40以上	mg/dL		△	119	119
	中性脂肪	119以下	mg/dL		△	149	149
痛風	尿酸	149以下	mg/dL	A	○	7.0	7.0
	AST (GOT)	7.0以下	mg/dL		○	30	30
	ALT (GPT)	30以下	U/L		○	30	30
	γ-GT	30以下	U/L		△	50	50
B型肝炎	HBs抗原CLIA法	50以下	U/L	A	○	陰性	陰性
	HBs抗原CLIA法	陰性			○	0.04	0.04
C型肝炎	HCV抗体検出	0.04以下	IU/mL	A	○	陰性	陰性
	（C型肝炎ウイルス判定）	陰性			○	陰性	陰性

「メタボ」という略称で世間一般に知れ渡っている「メタボリックシンドローム」。皆さんも良くご存じかと思います。太っている人の代名詞のように使われることの多い「メタボ」ですが、実はこわ～い病気を引き起こす可能性があります。

6月の総合検診の結果も届き、また、職場などで健康診断を受ける機会の多い今、メタボについて考えてみましょう。



じゃない！

——メタボってなんだろう。解消するにはどうしたらいいんだろう。
今回は、脱メタボのポイントを市の取り組みと共に紹介していきます。

内臓脂肪型肥満

内臓の周りに脂肪が溜まる肥満。
お腹がぽっこり出た「リンゴ型」。

皮下脂肪型肥満

腰まわりやお尻、太ももなどの下半
身に脂肪が溜まる肥満。「洋ナシ型」。

問題は内臓脂肪型肥満

最近ズボンのベルトがきつい。お腹が出てきたかも、と思っている人。それは「内臓脂肪型肥満」かもしれない。肥満には「内臓脂肪型」と「皮下脂肪型」の2種類があり、メタボリックシンドロームで問題なのは、内臓脂肪型です。

というのも、メタボリックシンドロームは、腹囲が基準値（男性で85センチ、女性で90センチ）をオーバーして、高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態をいい、左図のような診断基準があります。

メタボの怖さ

メタボリックシンドロームは放っておくと、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいます。

また、メタボリックシンドロームの人は、そうでない人と比べて、2型糖尿病になるリスクが3～6倍、心血管疾患とそれによる死亡のリスクは1.5～2倍に増えると言われています。

メタボリックシンドロームは、病気が発症するまでほとんど自覚症状がなく、普通に生活している間に症状がどんどん進行していきます。

福島はメタボ率ワースト3

厚生労働省の平成28年国民健康・栄養調査によると40～70歳の男性約2人に1人、女性約6人に1人がメタボリックシンドローム、またはその予備軍と考えられるという結果が出ています。

また、平成27年度の特定健診データでは、メタボリックシンドロームに該当した福島県民の割合が17.1パーセントに上り、全国順位では、沖縄、宮崎に続くワースト3位でした。健康寿命の延伸のためにも、今、メタボの解消と予防が課題となっています。



肥満＝メタボ

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満

腹囲（へそまわりのウエストサイズ）が
男性で85センチ以上、女性で90センチ以上



脂質

中性脂肪150mg/dL以上
かつ/また
HDLコレステロール
40mg/dL未満

血圧

130/85mmHg
以上

血糖

空腹時血糖
110mg/dL以上



3項目のうち
2項目以上の該当

メタボリックシンドローム

キーワードは「食」と「運動」

そんな中で、本宮市は、平成29年に県で実施した市町村別「お達者度（対象年齢65歳の健康寿命）」において男性で13市中1位、女性で13市中5位と高い結果が出ました。しかし、その結果に満足することなく、誰もがより健康で長生きできるよう、メタボリックシンドロームの解消という観点からも取り組んでいく必要があります。

では、脱メタボにはどのようなことが大切なのでしょう。キーワードは「食」と「運動」です。今回の特集では、この2点を中心に考えていきます。

Interview

メタボ解消のポイントをお聞きしました

自身の食生活と運動を見直すことから始めましょう。

メタボリックシンドロームは、自覚症状がないため、それ自体で医療機関を訪れる人が多くないのが現状です。特定健診や会社の健康診断で診断されても放置されがちです。そうして本人が気づかない、あるいは無関心でいるうちに、動脈硬化が進行して、ある日突然心筋梗塞や脳梗塞を起こす、ということも少なくありません。

メタボリックシンドロームの予防と治療のためには、まず、自分自身の食生活と日頃どれくらいの

運動をしているかを振り返ることが大切です。当クリニックでも、まずは、食事は油ものが多いのか、炭水化物が多いのか。運動量の多い仕事をしているのか、屋内で座っていることが多いのか、などその人の生活習慣を把握します。その上で、食事と運動のバランスを取ることによってメタボを解消することができます。

脱メタボのため、生活習慣を見直し、自分に合った運動と食生活を身に付けましょう。



安達医師会副会長
(医) 幹正会 よしだ内科

吉田 幹男 院長

く 運 動

——運動は無理せずちょっとずつが大切。

個人で、みんなで、取り組んでみましょう。



月2回えぽかで開催されるボディリメイクスクール

最近運動していますか？

メタボリックシンドロームの解消に取り組む際に、痩せようと極端な食事制限や無理な運動をすると、体調を壊してしまいますし、長続きしません。大切なのは無理せず続けることです。

例えば、ウォーキングは、続けることで脂肪を燃焼し、血圧を下げる効果が大きいとされています。その他、インスリンの働きをよくして血糖値を下げたり、コレステロールを下げる効果も期待できます。頑張りすぎず、一日10分

みずいろ公園で行われたパークヨガ教室



から始めてみましょう。水分補給もお忘れなく。

イベントに参加しよう

市では、運動習慣の定着と健康づくりのため、さまざまな教室を開催しています。

えぽかでは月2回、ボディリメイクスクールを行い、ヨガやストレッチを中心とした筋力アップに取り組んでいます。また、もとみやスポーツネットワークでは筋膜体操教室、夏限定のパークヨガなどもあります。仲間と体を動かしながら、健康づくりに取り組んでみませんか。

▶今後の運動イベント

・ボディリメイクスクール

日時：8月2日(木)・10日(金)

9月14日(金)・28日(金) いずれも13:30～

会場：えぽか 問 保健課 ☎ 63-2780

・筋膜体操教室

日時：8月9日(木) 10:00～・22日(水) 13:30～

9月13日(木) 10:00～・27日(木) 10:00～

会場：中央公民館

問 もとみやスポーツネットワーク事務局 ☎ 33-2611

・パークヨガ教室

日時：8月26日(日) 6:30～

会場：みずいろ公園

問 もとみやスポーツネットワーク事務局 ☎ 33-2611

▶▶ Interview

パークヨガに参加して



後藤貞子さん 小山真理子さん

屋外でのヨガ、開放感が気持ち良い

6年前から「よしのえみ」さんのヨガ教室に参加しています。ヨガによって自分の体が良い方向に変わっていき、気持ちが良いのはもちろん、体幹が鍛えられて普段の生活がすごく楽になりました。

みずいろ公園の芝生の上でのヨガは、屋内とは違い開放感があり、とても気持ち良い汗を流すことができました。

食 事

——1日3食バランス良く取るのが理想。

減塩、野菜も取り入れましょう。

▶食生活を学ぶイベント

・第1回食の力講座（コッシーの野菜の時間～野菜の魅力とおいしさ再発見～）

日時：8月19日(日) 10:30～11:30

会場：えぽか 申 保健課 ☎ 63-2780

※詳しくはP19 参照

・えぽかの台所（食品添加物について）

日時：①9月5日(水)②9月7日(金)③10日(月)
10:00～13:00

会場：えぽか

料金：300～500円 申 保健課 ☎ 63-2780

・第2回男性の料理教室

日時：8月31日(金) 10:00～13:00

会場：えぽか

料金：300～500円 申 保健課 ☎ 63-2780

バランス良い食生活

運動をしていますが、食生活が乱れていれば効果は表れにくくなります。

理想は1日3食バランス良く食べること。野菜のおかず（副菜）、魚や肉などのメインのおかず（主菜）、ごはんやパン（主食）をそろえ、これを基本に牛乳・乳製品、果物などから2品加えると理想的な食事になります。特に朝食は、欠食すると栄養バランスが偏り、食べ過ぎによる肥満のもとにもなります。

減塩＋野菜

塩分の取りすぎは、高血圧や胃がんの原因になります。目標は現在の摂取量からマイナス2グラム。だしのうま味や柑橘類・香辛料などの風味を活かすことで美味しく減塩に取り組むことができます。また、野菜は大人で1日350グラム摂取することが必要だと言われています。現在の食卓に野菜料理を1皿プラスすることで、肥満予防になり、体内のナトリウムを排出して減塩につながります。

減塩＋野菜レシピの紹介



栄養士 鹿野幸恵

材料（1人前）

- ・玉ねぎ 30g
- ・ズッキーニ、パプリカ 各 20g
- ・ミックスベジタブル、ハム 各 10g
- ・トマトジュース 100cc ・コンソメ 1/3 個
- ・塩、コショウ 少々 ・ケチャップ 大さじ 2
- ・にんにく 少々

作り方

- ①玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカ、ハムは角切りに切る。
- ②にんにくはみじん切りに切る
- ③鍋にサラダ油をひいて、②を炒め、香りが立ってきたら、①とミックスベジタブルを入れよく炒める。玉ねぎが透明になったら、水を入れ柔らかくなるまで煮る。煮えたらトマトジュース、コンソメ、塩・コショウ、ケチャップで味を調える。冷蔵庫で冷やせば完成！



トマトには、うま味成分が含まれているので減塩につながります



夏野菜たっぷりの
冷製ミネストローネ

から始める 健康づくり

—健康になり、特典ももらえる
『健康づくりポイント事業』に
参加してみましょう！

健康になり、特典ももらえる『健康づくりポイント事業』に参加してみましょう！

前章では、メタボリックシンドロームの解消に大切な、運動と食事について紹介しました。しかし、皆さんがいざ取り組みようと思ったとき、何から始めて良いのか悩むこともあるかもしれません。

そんなとき、市では「もとみや健康づくりポイント事業」という、気軽に始めることのできる取り組みを用意しています。

健康づくりポイント事業は、自身で毎日できる健康づくりの目標を立てて、その日達成するとポイントを獲得できるというもの。継続して取り組み、一定のポイントを貯めると、協力店で

健康になって特典ゲット！

■ふくしま健民カード市内の協力店

店舗名	特典
(有)秋田屋	おすすめ茶のティーバッグ 1 個
安達太良 SA 下り レストランお食事処 あだたら亭	お食事をご注文された人に コーヒー 1 杯サービス
(有)糀和田屋	1,000 円以上お買い上げで インスタント味噌汁プレゼント
菓子処 いずみや	購入金額から 10% オフ
リオン・ドール本宮店	毎月 10・20・30 日に税抜 1,000 円以上 お買い上げでポイント 10 ポイント進呈
(有)ぬか茂菓子店	本宮みずいろゆめカードのポイント 2 倍
ベーカリーヌカザワ	購入金額から 10% オフ
むてんかパンの店 ほびっと	1,000 円以上お買い上げで 10% オフ
一二三食堂	コーヒー 1 杯サービス
花と歴史の郷 蛇の鼻	入園料 100 円割引

※その他県内の協力店は「ふくしま健民カード」ウェブサイトをご覧ください。

健康づくりポイント事業の進め方



広報広聴係 のチャレンジ！

広報紙を編集している秘書広報課広報広聴係。係長の川名と清水が、「もとみや健康づくりポイント事業」に参加して、半年間でどれだけ健康になれるか挑戦します。挑戦の結果は、今後の広報もとみやで紹介します。



▶ DATA

川名隆裕
176cm 86kg
健康目標：
週2回休肝日を設ける

清水邦彦
178cm 89kg
運動目標：
1日10分歩く

今日か 健康づ

さまざまな特典が受けられる「ふくしま健民カード」のほか、抽選で豪華賞品が当たるプレゼントキャンペーンに応募できるはがきがもらえます。脱メタバに限らず、日々の健康づくりに役立ちますので、ぜひご参加ください。台紙は保健課（えぽか内）で配布しているほか、「ふくしま県民カード」ウェブサイト（<http://kenkou-fukushima.jp/appli-info/>）でもダウンロードして利用することができます。

目標が意識を変える

健康づくりポイント事業では、健康目標と運動目標を自分自身で設定します。

「1カ月でマイナス5キロ」といったいきなり無理な目標を立てる必要はありません。「休肝日を設ける」や「1日●●歩歩く」など毎日続けられる簡単な目標で十分です。日々のちょっとした積み重ねが、健康への意識を変え、健康づくりの習慣が身に付いていきます。

今日から始めよう

メタボリックシンドロームの解消や健康づくりに取り組むのに、いつというタイミングはありません。皆さんが始めようと思えばいつでも始めることができます。

市には、運動の『ボデイリメイクスクール』に『筋膜体操』や『百歳体操』、食生活の、『えぽかの台所』に『食の力講座』、そして、目標を立てて継続的に取り組み、特典ももらえる『健康づくりポイント事業』があります。

それらをうまく活用し、いつまでも健康でいられるように、今日から始めてみませんか。

Interview

健康づくりポイント事業に取り組んでみて



桑名 英幸さん
敬子さん 夫妻

目標ができ、やりがいが生まれた。

健康づくりポイント事業は、総合検診の際に勧められて始めました。健康目標は「1日5,000歩歩く」、運動目標は「グラウンドゴルフ、ゲートボール、パークゴルフをする」としました。

以前から、万歩計で歩数は計っていましたが、目標ができ、達成するのを楽しみに取り組んでいます。これからも健康で自分たちのことは自分たちでできるように運動を継続していきたいです。



提言書を手渡す今西委員長（右）

第6回目となる五百川駅前広場整備検討委員会は、7月6日、市役所で開催され、委員会で取りまとめられた五百川駅前広場整備に関する提言書が市長に提出されました。提言書では、駅利用者の安全性を確保するための整備計画の検討と、将来を見据えた規模を確保し、利用者のスムーズな動線が確保され、かつ使いやすい機能を備えた整備計画の検討を行うよう示されました。

今後、市では提言書を尊重し、より良い駅前広場の整備を行ってまいります。

市の外国語指導助手（ALT）として平成28年8月の着任から2年間、白沢中学校区で勤務された、ジェナ先生が8月2日に退任されました。

ウィルソン ジェナ

私は本宮市で2年間、自分自身を見つめなおすことや、文化や新しいことにチャレンジすることなど多くを学びました。

日本に来てから、着物を着たり、お茶を習ったり、琴を弾いたり、祭りで踊ったり新しいことをたくさん経験しました。その度に、地域の皆さんはとても親切にしてくれました。私は国際社会との間に強いつながりを作りたいと考えています。生徒の皆さんには、英語など日本語以外の第2言語が人生をどれほど豊かにしてくれるかを理解してほしいです。本宮市は成長しています。今後もさらに発展することを願っています。大変お世話になりました。そして、本当にありがとうございました。



総会であいさつする遠藤会長

平成30年度の本宮市納税貯蓄組合連合会の総会は、6月26日、市役所で開かれました。各組合長が出席し、遠藤会長、高松市長があいさつ、久本二本松税務署長、長谷川県税部長が祝辞を述べ、今年度の事業計画などを協議しました。総会では、納税功労者2人と5年継続完納5組合の功績が称えられ、市長から表彰状が贈られました。

●納税功労者表彰

川名清さん・佐藤允英さん
●5年継続完納納税貯蓄組合表彰

反町・大学・幸伸会・和田11区第1・和田11区第2組合

一般社団法人「福島子どもの未来を考える会」が主催するベラールシ派遣団への参加報告会が、7月9日、市役所で行われ、本市から参加する中学生2人、高校生1人が8月からの訪問を報告しました。この事業は国際交流活動を経験し、ふくしまの未来を支える人材育成を目指すことを目的にしています。

報告会で生徒は「積極的に交流し、帰国後に体験を伝えたい」と意気込みを語りました。市長は「ベラールシの現状を体験し、多くの人に伝え、将来の糧にしてほしい」と激励の言葉を送りました。



参加する橋本友真さん（前列左から2番目）、高橋爽太さん（前列中央）、関歩夢さん（前列右から2番目）



啓発活動を行う保護司会の皆さん

犯罪の防止と罪を犯した人の更生について理解を求める『社会を明るくする運動』の街頭広報活動が7月2日、JR本宮駅前行われました。本宮方部保護司会や本宮方部更生保護女性会の皆さんら約25人がティッシュを配り、電車を利用し通勤通学する人へ啓発しました。

その他にも、小中学生の作品を展示する『第39回ポスター・標語展』が7月に中央公民館で行われ、8月19日までは白沢ふれあい文化ホールで開催されています。

第69回全国植樹祭

森林への功労者を表彰

6月10日に南相馬市東地区で開催された「第69回全国植樹祭」で、市内園芸農家の遠藤誠一さんが福島県森林の功労者として表彰されました。

遠藤さんは「花いっぱい運動」での花苗の寄付を毎年行っていることや、JR五百川駅周辺の花壇整備など、長年の緑化活動への功績が称えられ、今回の受賞となりました。

クリーンアップ作戦

多くの市民が参加

本宮市のクリーンアップ作戦は、7月1日、行政区ごとに市内で一斉に実施されました。

この活動では、河川や道路、公園などの草刈作業、ポイ捨てされた空き缶などのゴミの回収が行われました。ゴミのない、美しく快適な環境づくりのために、多くの市民が美化活動に参加しました。ポイ捨てのない本宮市にしていきたいと思います。



住宅地周辺の美化活動を行った市民の皆さん



緑化活動への功労者として表彰された遠藤誠一さん(右)

東京もとみや会通信 その39

『ふるさと本宮の史跡めぐりに参加して』

- 本宮地区の感想 -

蛇の鼻御殿にて
東京もとみや会 副会長
野尻 大七さん

私がふるさと本宮を18歳で離れて、早50年が経ちました。団塊の世代に生まれ、競争が激しく、受験戦争のせいもあり、しっかりとふるさとの歴史を訪ね歩くことが出来ずじまいでした。今回、まず最初に歴史民俗資料館を訪ね、館長の案内で古代から現代にいたるまでの本宮の歴史の説明を受けました。その中で、かつて本宮に70軒の宿屋があり、交通の要所として繁栄していたことを知り、「福島のへそ」の由来を納得しました。次に、大河ドラマで見た伊達政宗の仙道人取橋古戦場を訪ね、正宗の運の強さに驚きました。それからかつて小学校の遠足で訪れた、源義家ゆかりの「岩井の清水」が今でもこんなに湧いていたのでとても懐かしく思いました。次にすぐ近くの「蛇の鼻御殿」を訪ね、いつ見ても素晴らしい国登録有形文化財に感動しました(本宮の宝です)。町にはいり、太郎丸観音、薬師堂の案内を受けた後に、同級生がやっている「一二三食堂」で初めて本宮烏骨鶏の親子丼をおいしくいただきました。最後に、氏神の安達太良神社を訪れ、本殿の柱にある戊辰戦争時の弾痕跡を確認して、歴史を肌で感じました。50年間の胸のつかえもあり、次回がとても楽しみです。この度の史跡巡りに携わっていただいた方々に深く御礼を申し上げます。ありがとうございました。

こんにちは！市長です vol. 68

本宮市長
高松 義行

「被災された皆様にお見舞い申し上げます」

暑中お見舞い申し上げます。

6月18日に発生した大阪府北部地震、並びに6月28日から7月8日にかけて西日本を中心に襲った豪雨により、お亡くなりになられた方に対しまして謹んで哀悼の意を表しますとともに、被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

市では、平成30年7月豪雨災害義援金を受け付けております。また、市役所、白沢総合支所、えぼか、中央公民館、白沢公民館に義援金箱を設置しました。日赤支部を通じて全額被災地にお届けしますので、ご賛同いただける市民の皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

7月2日に本宮地区を中心に雹(ひょう)による果樹や野菜など農作物に被害が発生しました。また、気温35度を超える猛暑日が続くなど、地球温暖化や気候変動に起因する災害等が発生している状況にございます。行政が行う公助だけ

では対応が困難なこともあり、自らの身は自分で守る自助、地域の皆様が連携し協力する共助が必要であります。日ごろから災害に備えることが大切であり、市民の皆様が一人ひとり自助・共助の意識を高め、安全に安心して過ごせますようご協力をお願いいたします。

先月「クールシェアスポット」の実施についてご紹介しましたが、熱中症の予防に市内施設をご活用いただきたいと思っております。特に、熱中症弱者と呼ばれております65歳以上の高齢者の方や乳幼児の皆さんに注意が必要といわれております。熱中症は屋内・屋外を問わず発症しますので、水分や塩分を補給し、体調管理に充分ご留意のうえ、お過ごしください。

8月15日、16日には第12回の本宮市夏まつりが夢広場をメイン会場に開催されます。伝統ある舟こぎ競争、恒例のお化け屋敷や「もとみや みずいろ花火」が盛大に打ち上げられる予定であります。元気なもとみやを発信してまいりたいと思っておりますので、多くの市民の皆様のご参加をお願いいたします。

みなさんで元気に夏を乗り切りましょう！

(7月20日執筆)

スポーツ分野で活躍の報告 出場報告が行われる

市内の小中高校生が各大会で活躍し、報告会が行われました。

- ・福島県高等学校体育大会剣道競技
個人第2位 金沢里佳子さん(高3)
- ・第7回福島県小学生長距離競技会大会
男子6年1500m走
第1位 斉藤陽一郎さん(小6)
- ・福島県中学校体育大会砲丸投げ
第1位 遠藤新さん(中3)
- ・県総合体育大会スポーツ少年団体育大会
第1位 和田スポーツ少年団
渡辺俊介くん(小6)、市川晟
太くん(小6)、鹿野真也くん
(小6)、根本泰志くん(小5)、
本田友誠くん(小5)



①全国高等学校総合体育大会剣道競技に出場する安達高校3年の金沢里佳子さん ②1500m走で東日本大会へ出場する本宮まゆみ小学校6年の斉藤陽一郎くん ③砲丸投げで全国大会への出場が決まった本宮第二中学校3年の遠藤新さん ④全日本小学生男子ソフトボール大会に出場する和田スポーツ少年団の皆さん

まゆみクラブ連合会 芸能発表大会 優雅な舞踊などを披露

本宮市まゆみクラブ連合会が主催する第12回芸能発表大会は、6月28日、白沢カルチャーセンターで開催されました。

芸能発表大会では、各地区の新生会や福寿会に所属する約250人が、舞踊や楽器演奏、フラダンス、詩吟など45演目を披露し、来場者は多彩な演技を楽しみました。



舞踊を披露する参加者

英国庭園の清掃を行った参加者



JC主催「英国庭園を知ろう」 英国庭園の環境整備を行う

本宮青年会議所が主催する「Feel English 英国庭園を知ろう」は、6月24日、英国庭園で開催され、市内の小中学生約30人が参加しました。

参加者は、駐日英国大使館元専属庭師で英国庭園アドバイザーの濱野義弘さんから、英国庭園について話を聞いたあと、庭園内で花の剪定や草むしりなどを行いました。

市 ちょっと素顔のもとみやの旅 市内の名所を散策しました

ちょっと素顔のもとみやの旅は、6月20日と25日に開催され、市内外からの参加者54人が市内の名所を巡りました。

参加者は市内にある英国庭園や花と歴史の郷 蛇の鼻などを訪問し、庭園の散策や池に咲くスイレンやバラ園を散策するなど、初夏の本宮を楽しみました。



花と歴史の郷 蛇の鼻を散策する参加者

涼 みずいろ公園ミストシャワー をとるスポットを設置

(株)タカマツからの寄付により、みずいろ公園にベンチ付きミストシャワーが設置され、6月25日、贈呈式が行われました。ミストシャワーはみずいろ公園内のみんなの原っぱの一角に設置され、人を感じるとミストが降り注ぎます。

みずいろ公園を訪れた際には、涼をとるスポットとしてご利用ください。



ミストシャワーを体感する子どもたち

ミュージカルで二宮金次郎の姿を学びました



二 ミュージカル KINJIRO ! 開催 二 宮金次郎の生涯を鑑賞

「ミュージカル KINJIRO !」は、7月1日、サンライズもとみやで開催されました。

二宮金次郎は、激動の時代の中、さまざまな分野に才を発揮し、多くのまちの再建に力を尽くしました。その姿を和太鼓や三味線などの楽器が演奏されるミュージカルをとおして、多くの市民の皆さんが金次郎の功績を楽しく学びました。

白熱のラリーを繰り広げる参加者



県 まゆみ杯卓球大会 県内外からの選手が熱戦

まゆみ杯卓球大会は、7月8日、本宮総合体育館で開催され、県内外から60人を超える選手が参加しました。

大会は車椅子の部、身体障がいの部、知的障がいの部、精神障がいの部の4部門に分かれて開催され、参加者は大会に向けて練習した成果を披露し、熱戦を繰り広げました。



私の 随想録



今回のライター

三 和夫さん

— Kazuo (仁井田)
Misuge —



春季消防連合観閲式
と本宮市夏まつり
で行っている消防
団の舟こぎ競争



「仲間の輪」

私は元々、旧白沢村の出身ですが、現在は仁井田地区に住み、消防団に入団しています。30歳代半ばでの入団で、同期の子はまだ10代だったりと、いろんな意味で不安はありましたが、年齢関係なく仲良く楽しくやらせていただいています。

とはいえ、地域の皆さんの生命・財産を守る事が第一の使命でして、そのためにいろいろな訓練や点検・整備、また、心構えなども大事だったりします。ポンプ操法という火災消化を想定した操作の訓練も大切な活動の一つです。ポンプ操法には、迅速さや正確さを分団間で競う大会があり、私が入団したてのときにその一員を任せられました。ただ単純に操作すればいいのではなく、頭から足の先までの動き一つ一つに神経を注がないとダメだという事で、何度も何度も反復練習し大会に挑みました。結果は思ったほどでは

なく、悔しい思いをした覚えもあります。結果よりも、仲間と一つの目標に向かって必死に汗をかいて取り組んだ事に、得るものがあつたのかなと感じました。

災害はいつ起こるかわからないので、時間に拘束されたり、危険な場面に立たなければいけない時もあります。結構大変だったりしますが、仲間がいるから頑張れる、みたいな意識でみんなやっているんだと思います。私はこの消防団でそういった仲間の輪を広げていければと思っています。団員募集は常に行っていますので、興味のある方は、是非気兼ねなく声をかけて下さい。

10月号は
私が書きます！



今回は
栗田 英子さん（糠沢）です

日替わりランチ（平日限定）／680円



良質な肉をリーズナブルに

焼肉 大榮

■営業 11:00～14:30（ランチメニューは平日のみ）
17:00～23:00（L.O.22:30）

SHOP INFO

■住所 本宮字万世
153-6
■電話 33-2989
■駐車場 12台
※お店の前に案内図あり

今回のお店「焼肉 大榮」は、お肉屋さん直営店だからこそできる価格帯で良質な肉をリーズナブルに提供するのが特長です。

昼の人気メニューの日替わりランチ（平日限定）は、メインの肉料理にご飯、味噌汁、選べるドリンクが付いて税込680円。取材した日はジンドギスカンが主菜のランチが提供されていました。

熱した鉄板の上で肉汁とたれがジュージューと音を立て、料理が運ばれた瞬間から食欲をかきたてる香りが広がります。頬張るとうま味が溢れるやわらかな肉を堪能することが出来ます。「昼休みのお客さんでも気軽に来られるようにしたい」とのオーナーの考えから、味はもちろん、価格やオーダーから提供までの時間にもこだわり、お客さんの心をつかんでいます。

■岩井の清水

青田字岩井 地内

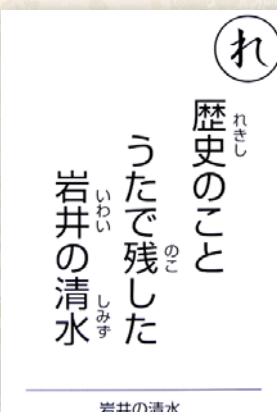


岩井の清水

本宮かるた巡礼

岩井の清水

その十七



岩井の清水

岩井の清水は青田字日記沢にあります。昔、源義家が蝦夷征伐の時に水をほしがる兵士のために、ヤドリで岩を掘ったところ、清水が湧き出たと伝えられており、「岩井の清水」の起源となっています。しかし、この伝説より百年あまり昔、平安時代のころ曾根好忠が「安積の岩井」の題で和歌を詠んでおり、本宮の国学者の小沼幸彦が平安時代に詠まれた碑を発見して「安積の岩井」が「岩井の清水」であることを発表しました。

清水は東側の山の地表から浸透した水が、岩盤の間から染み出て、どんな日照りの時も枯れることなく、濁らないといわれています。今では、名勝として親しまれて、「ふくしまの水30選」にも入選し、多くの人が訪れています。

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



■全 29 品目・89 検体の測定結果

【集計期間 6 月 1 日～ 29 日】

品目	検査数	検出有の内訳			
		検出数	最小値 (Bq/kg)	最大値 (Bq/kg)	100Bq/kg 以上の 検出数
まめだんご	1	1	37.90	37.90	—
梅	20	放射性セシウム (Cs134 並びに Cs137) が検出された品目はあり ませんでした ※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			
キュウリ、ジャガイモ	各 9				
タマネギ	8				
サヤインゲン、大根	各 5				
ズッキーニ、ナス、ニンニク	各 3				
キャベツ、ブロッコリー、レタス	各 2				
赤しそ、青しそ、杏、インゲン豆、 カボチャ、カリフラワー、シイ タケ (菌床)、タケノコ (煮)、 チンゲン菜、ツルムラサキ、ト マト、ニンジン、はちく、ブルー ベリー、水菜、ワラビ (煮)	各 1				
計 29 品目	89				

6 月は全 29 品目・89 検体の測定を行いました。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。

『あゆみ 1 歩』

— 6 月の農産物
モニタリング結果

【測定の申し込み先】(受付時間 (平日)
午前 9 時 30 分から午後 4 時 30 分まで)
放射能除染・
モニタリングセンター ☎ 63-2682
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

市内 3 か所の測定所では、自家消費用農産物の放射性物質検査を受け付けています。今の時期に採れる夏野菜などの持ち込み相談や受付、予約などお気軽にお問い合わせください。



市内の仮置き場では、中間貯蔵施設への輸送作業が完了するまで除染によって発生した除去土壌を引き続き保管しています。今後ご理解とご協力をお願いします。

『あゆみ 2 歩』

— 仮置き場の
放射線量

問 放射能除染・モニタリングセンター
☎ 63-2682

市のキノコ類、山菜類の制限

出荷制限※	キノコ類	原木シイタケ (露地)
		野生キノコ (菌根菌類、腐生菌類)
	山菜類	タケノコ
		コシアブラ
		タラの芽 (野生のものに限る)
		フキノトウ (野生のものに限る)

※自家消費は可能ですが、販売や譲渡はできません

■搬入後の仮置き場の放射線量

【7 月 17 日現在】

地区名	測定値 (平均値) 30シーベルト / 時
和田	0.11
長屋	0.07
高木	0.14
仁井田	山田 0.08
	下ノ原 0.07
	瀬戸川 0.08
関下	0.09
白岩	0.06
稲沢	0.07
松沢	0.06
糠沢	0.09
荒井	0.08
本宮等	0.08
青田	西万風 0.07
	政ヶ入 0.08
	猪森 0.05
岩根	障子石 0.07
	殿田 0.07
	上川原 0.07
	五百淵 0.07
	北原 0.07

■対象地区別検査予定表

対象月	対象地区
7 月	和田・長屋・松沢地区
9 月	高木・稲沢地区
10 月	糠沢・白岩地区
11 月	荒井・仁井田地区
12 月	本宮 1 区から 9 区
平成 31 年 1 月	本宮 10 区、11 区、14 区
平成 31 年 2 月	本宮 12 区、13 区、青田地区
平成 31 年 3 月	岩根・関下地区

※対象月が終了した地区についても他の月で受診できます

『あゆみ 3 歩』

— ホールボディ
カウンター検査
について

問 保健課 健康増進係
☎ 63-2780

市で実施しているホールボディカウンターによる内部被ばく検査を、現在、地区ごとに実施しています。対象月の 1 カ月前に、全戸配布で検査日程をお知らせしますので、電話で予約してください。対象地区以外でも受けられますので、保健課までお問い合わせください。



毎年、各地で災害が起こっています。
FM モットコムは万が一の災害時に全力で
地域の皆さんに役立つ情報を伝えていき
たいと思っています。

本宮市のハザードマップ、知ってます？

本宮市は、古くから水害の被害を受けてきました。
市では、市民の皆さんの避難に役立てていただくため、国土交通省東北地方整備
局で発表（平成 14 年 4 月 30 日告示）した図面をもとに、150 年に 1 回程度
起こる大雨（2 日総雨量 257 ミリ）が降ったことにより、阿武隈川がはん濫した
場合に想定される浸水の状況を示した地図を作成・発表しています。



ハザードマップの入手先

- 1) 市役所の窓口で受け取る。
本宮市役所市民部防災対策課の窓口で申し出てください。
- 2) 本宮市ホームページ、右上の QR コードから印刷してください。（文面 本宮市ホームページ参照）

避難勧告等に関するガイドライン

避難準備・高齢者 等避難開始

- ・避難に時間のかかる要配慮者とその支援者は立退き避難する。
- ・その他の人は立退き避難の準備を整えるとともに、以後の防災
気象情報、水位情報などに注意を払い、自発的に避難を開始する
ことが望ましい。

避難勧告

- ・予想される災害に対応した指定緊急避難場所へ速やかに立退き
避難する。
- ・指定緊急避難場所への立退き避難はかえって命に危険を及ぼし
かねないと自ら判断する場合には、「近隣の安全な場所」への避
難や、少しでも命が助かる可能性の高い避難行動として、「屋内
安全確保」を行う。

避難指示（緊急）

- ・既に災害が発生していてもおかしくない極めて危険な状況とな
っており、未だ避難していない人は、予想される災害に対応した
指定緊急避難場所へ緊急に避難する。
- ・指定緊急避難場所への立退き避難はかえって命に危険を及ぼし
かねないと自ら判断する場合には「近隣の安全な場所」への避難
や、少しでも命が助かる可能性の高い避難行動として「屋内安全
確保」を行う。

あなたの情報を！「情報リポーター募集」

メール、Twitter、facebook で地域の安心を連絡

昨今の豪雨災害、ゲリラ豪雨、異常気象…。地域の「今の情報」を届けたい。
東日本大震災の際も、リスナーの皆さんから沢山の情報をメールしていただきました。地域リス
ナーさんからいただいた情報を確認し、放送に役立たせていただきました。
さまざまな気象状況だけでなく、今後も地域情報、迷い犬猫、交通災害状況などを伝えたく「情
報リポーター」を募集します。
皆さんの地域を「皆さんから発信」する「情報リポーター」
にぜひ登録してください。

まずは、FM モットコムにメールしてください。

web@fm-mot.com



RECOMMEND

今月の一冊



『3000万語の格差』

赤ちゃんの脳をつくる親と保育者の話しかけ』

▶著者 ダナ・サスキンド ▶訳 掛札 逸美

▶出版 明石書店

現代は格差社会であるといわれています。本書では、3歳までにどれだけたくさんの豊かな言葉を聞いたかによって、その子の将来の学力や所得が高くなるという研究結果を基に、家庭での話しかけ方を詳しく紹介しています。最も話しかけている家庭と話しかけていない家庭との差が3歳児ですすでに「3000万語」になるとのことです。子どもがもつ本来の能力を十分に発揮できるためには、大人の言葉かけがとても重要になるのです。

NEW ARRIVALS

おすすめ新着本



『カブトムシがいきる森』

筒井 学



『髪がつなぐ物語』

別司 芳子



『子どもおもしろ歳時記』

金井 真紀



『クマのパディントン』

マイケル・ボンド



『夫婦道ががんばらない幸せ』

ザビエル



『カズオ・イシグロ入門』

日吉 信貴



『リンドグレーンの戦争日記 1939-1945』

アストリッド・リンドグレーン

MEMORIES

私の一冊



『最初の質問』／長田 弘
作 いせひい、絵

この本を最初に手にした時、表紙の長靴を履き水溜りの中に下を向いて立っている女の子の絵が目に入りました。本を開いて、そこに描かれている絵を見ると、やさしさに包みこまれました。何気なく過ごしていた日々の生活を自然に問いかけられているような気持ちになりました。この本は日々の生活の中で少し時間をとって、自分に質問することの大切さを教えてくれているように思いました。【三瓶恵美子さん／仁井田】

図書館（室） イベント情報

※会場はいずれも夢図書館視聴覚室

百科事典で調べ学習にチャレンジ！

とき 8月1日(水) 13時30分～14時(親子向け)

14時30分～16時(保護者・先生向け)

内容 百科事典の活用についての説明と実践

読書ボランティア養成講座 第3回学習会

とき 8月2日(木) 10時～11時30分

内容 講話「学校図書館とは何か？～学校司書の仕事～」

申込 しらさわ夢図書館へお申し込みください。(参加無料)

Let's 理科読！

とき 8月5日(日) 10時～11時

内容 ①葉脈のお話、葉脈標本しおり作り②科学の絵本の読み聞かせ、ブックトーク③ムシテックふれあい体験

赤ちゃん・妊婦さんへのおはなし会

とき 8月24日(金) 11時～11時20分

ドリームおはなし会

とき 8月26日(日) 11時～11時30分

イベント・講座

えぼか人形劇鑑賞会

時 8月25日(土) 午前10時30分から11時30分
場 えぼか (1階 健康増進広場)
内 劇団「赤いトマト」による人形劇です。親子でお楽しみください。
問 えぼか ☎ 63・2780

えぼかの台所

時 ①9月5日(水) ②7日(金) ③10日(月) いずれも午前10時から午後1時
場 えぼか (2階 調理室)
内 調理実習代 300円から500円
● 準備物 エプロン、三角巾(バンダナ)、筆記用具、調理実習代

定 25人 ※10日前までにお申し込み
申 問 保健課 健康増進係(えぼか内) ☎ 63・2780

第2回男性の料理教室

時 8月31日(金) 午前10時から午後1時
場 えぼか (2階 調理室)
料 調理実習代 300円から500円
内 「野菜の切り方について」をテーマに実習を行います。
● 準備物 エプロン、三角巾(バンダナ)、筆記用具、調理実習代

申 問 締め切りは、実施日の10日前。
保 健康増進係(えぼか内) ☎ 63・2780

第1回食の力講座

時 8月19日(日) 午前10時30分から11時30分
場 えぼか (2階 中会議室)
内 ●演題 「コシシの野菜の時間」野菜の魅力とおいしさ再発見」
講 藤田浩志氏(野菜ソムリエ)
対 市内の小中高生とその保護者 ※保護者のみ参加可
料 無料
申 問 8月13日(月)までに電話で申し込み。
保 健康増進係(えぼか内) ☎ 63・2780

市民パークゴルフ大会

時 9月13日(木)
場 コミュニティ交流広場パークゴルフ場

対 市内在住または在勤の人、本宮市パークゴルフ協会員

申 8月30日(木)までに参加費千円を添えて、生涯学習センターにお申し込みください。
問 生涯学習センター ☎ 33・2611

就職相談会開催のお知らせ

時 ①8月2日(木) ②17日(金) いずれも午後1時から午後4時
場 中央公民館(第2研修室)
対 ①本宮市内に居住する人(新卒学生なども含む) ②原発事故の影響により本宮市内に避難されている人
内 就職相談、職業紹介、応募書類の書き方など。申込み不要(予約受付も可能)。
問 ふくしま生活・就職支援センター 郡山事務所 ☎ 024・925・0811

あだち福祉社会職員募集

1. 職種・採用予定人数

職種	予定人員	応募資格など ※
介護福祉士	3人程度	昭和44年4月2日以降に生まれた高等学校を卒業した人で、介護福祉士有資格者または平成30年度中に資格取得見込みの人
介護職員(無資格)	若干名	平成31年3月高校卒業見込みの人または平成5年4月2日以降に生まれた高校卒業以上の人
看護師	5人程度	昭和44年4月2日以降に生まれた人で、看護師または准看護師の有資格者
社会福祉士	3人程度	平成元年4月2日以降に生まれた人で、社会福祉士の有資格者または平成31年3月までに資格取得見込みの人
介護支援専門員	若干名	昭和44年4月2日以降に生まれた人で、介護支援専門員の有資格者

※共通資格要件 普通自動車運転免許を有すること(取得見込み可)

2. 応募期間

8月20日(月)～9月14日(金)まで
 (選考日 10月3日(水))

問 社会福祉法人あだち福祉会 法人本部事務局
 ☎ 62-0515 (本部直通)
 〒964-0938
 二本松市安達ヶ原一丁目291番地1

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主へお願いします。



オーブの「ご法宴」
 会席膳 4,000円～
 (税別)
■イス席でのご準備■
 室料無料・バス送迎有 (有料)

オーブのランチ
¥870
 (週替わり)
 A ハンバーグ
 B パスタ
 C オムライス
 月～土 11:30～14:30
 (LO14:00)
 ドリンクバー + ¥120

ネーブルシティもとみや **aube** TEL.24-8140 FAX.24-8141
 〒969-1131 本宮市本宮南町裡38 URL <http://www.m-mot.com/aube/>

募 集

見守りボランティア募集

「えぽか」子育てサロンとプリンス・ウィリアムズ・パーク屋内あそび場」での見守りボランティアを募集します。

内 お子さんの見守り、おもちゃの片付け、消毒など

時 ①午前9時から午後0時半 ②午後0時30分から4時のいずれか ※定休日は除く

対 継続してボランティアに入ることが出来る女性（月1回から8回程度）

申 問 えぽか ☎63・2780

健 康

不妊症をご存知ですか？

妊娠はするものの、流産、死産や生後1週間以内の新生児死亡を繰り返す状態を「不妊症」と呼んでいます。不妊症の要因はさまざまですが、適切な検査と治療を行うことで、無事に赤ちゃんを出産する場合があります。報告されています。

県では不妊症の相談窓口を設置し、治療が必要な人には、特定の治療法に対して費用を助成しています。

詳しくは、県のホームページ「不妊症に対する支援のお知らせ」(https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21035b/fukusyou.html)をご覧ください。

問 不明な点は「子育て応援センター あゆみ（えぽか内）」にご連絡ください。
☎63・2780

検診のご案内

8月から「施設検診」と「子宮頸がん検診・乳がん検診」がスタートします。2月実施の意向調査で希望した人には必要書類を送付しています。希望する場合はこれからの申し込みも可能です。

施設検診について

時 ①特定健診・後期高齢者健診 8月1日(水)から12月末日 ②がん検診・一般健診 8月1日(水)から平成31年2月28日(木)まで

※12月末日までに必ず予約を済ませてください

検診名		対象者	料金 (自己負担)	無料になる 対象者
一 般	健康 診 査	30 ～ 39 歳	無料	◆ 70 歳以上の人 ◆ 生活保護世帯の人 ◆ 市民税非課税世帯の人 （特定健診は有料） ◆ 身体障害者手帳 1 ・ 2 級、精神障害者手帳 1 ・ 2 級、療育手帳 A ・ B を所持する人
特 定		40 ～ 74 歳 国保加入者	1,000 円	
後期高齢者		75 歳以上	無料	
肺がん検診（胸部）		40 歳以上	200 円	
胃がん検診	バリウム検査 40 歳以上	1,300 円		
	内視鏡（カメラ） 検査 50 歳以上（偶数年齢）			
大腸がん検診		30 歳以上	100 円	
前立腺がん検診		50 歳以上	300 円	
肝炎ウイルス検診		40 歳から 70 歳 までの 5 歳刻みの 人・今まで受けた ことがない人	無料	

子宮頸がん検診・乳がん検診について

内 ①集団検診 日程は「健康カレンダー」をご覧ください。乳がん検診は完全予約制です。必ず事前に保健課へご予約ください。

②施設検診 指定医療機関で受診します。必要書類を発行しますので、事前に保健課へお

申し込みください。

検診名	対象者	料金（自己負担金）	
		集団検診	施設検診
子宮頸がん	20歳以上の希望者	300円	700円
乳がん	30歳以上の希望者	30歳代 600円	30歳代 600円
		40歳代 800円	40歳代 900円
		50歳代 600円	50歳代 900円
		60歳代 400円	60歳代 600円
			60歳代 600円

※子宮頸がん検診は20歳、乳がん検診は40歳の人が無料です。（年度末での年齢）その他、無料になる対象者は上段の表と同様です

「筋力体操教室」参加者募集

筋力を伸ばし、筋力やバランス能力をアップさせ、肩こり、腰痛を解消しましょう。

時 ①8月9日(木)午前10時から11時 ②8月22日(水)午後1時から2時30分 ③9月13日(木)午前10時から11時 ④9月27日(木)午前10時から11時

場 中央公民館（集会室）
料 もとみやスポーツネットワーク会員1回200円 非会員300円

申 不要。運動ができる服装、水分補給用飲料、汗ふきタオル、ヨガマット（無償貸出あり）。
問 もとみやスポーツネットワーク事務局（中央公民館内） ☎33・261

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主へお願いします。

水道工事はお任せ！ 本宮市水道工事指定店会

- オオナミ ㈱ (3311001) 本宮市高木字戸崎6番地3
 ㈱ 光設工業所 (3311805) 本宮市青田字孫市2番地25
 ㈱ 小山設備 (3313031) 本宮市本宮字仲田39番地
 ㈱ 須藤住機工業 (3415528) 本宮市本宮字小幡33番地1
 ㈱ タカマツ (3315242) 本宮市本宮字一ツ屋12番地7
 ㈱ 浜野和水道 (3312788) 本宮市本宮字塩田49番地2
 ㈱ 本宮設備 (3312592) 本宮市本宮字南町144番地1
 ㈱ 三和設備 (414542) 本宮市和和字作田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



いきいき百歳体操で元気に長生き！

市では、介護予防の取り組みとして『いきいき百歳体操』を推進し、多くのグループが取り組んでいます。



■和田1区ふれあいクラブ

【活動】毎週月曜日

午前9時

【会員数】14人

【活動場所】和田1区集会所

【参加者の声】



「体操を始めて良かったことは？」

○ひざが痛かったが、正座すわりのできるようになった

○立ち上がる時に腰が痛かったが、痛みが無くなった

いきいき百歳体操をはじめたい人は？

まずは体験してみませんか？参加者3人以上で、いきいき百歳体操の実技・内容説明を行っています。お住まいの地域包括支援センターにお申し込みください。

問 本宮・高木地区 ☎24-6220

青田・荒井・仁井田・岩根・関下地区 ☎34-3344

和田・糠沢・白岩・長屋・稲沢・松沢地区 ☎24-5131

ボディメイクスクール

時 ①8月2日(木) ②8月10日(金) ③9月14日(金) ④9月28日(金) いずれも午後1時30分～

場 えぽか(健康増進広場)

内 ストレッチと筋力アップトレーニング

※水分補給用の飲み物・ヨガマットなど(持っている人)をご持参ください。

申 不要。会場に直接お越しください。

問 保健課 健康増進係(えぽか内) ☎63・2780

心の健康づくり事業「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。

時 8月24日(金) ①午後1時から ②午後2時から ③午後3時から

場 えぽか

申 完全予約制ですので、事前に電話などでお申し込みください。

保健課 健康増進係(えぽか内) ☎63・2780

「きぼうホットライン」電話相談

市では、毎週水曜日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。

午前10時から午後5時まで、専門の精神保健福祉士が相談をお受けします。

相談して 34・5560(みょうこうまる) までご連絡ください。相談は無料。秘密は厳守します。

問 保健課 健康増進係(えぽか内) ☎63・2780

■利用者負担割合

	負担割合
年金収入等 340 万円以上 ※1	2 割 → 3 割
年金収入等 280 万円以上 ※2	2 割
年金収入等 280 万円未満	1 割

※1「合計所得金額(給与収入や事業収入等から給与所得控除や必要経費を控除した額)220万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得金額340万円以上(単身世帯の場合。夫婦世帯の場合463万円以上)」

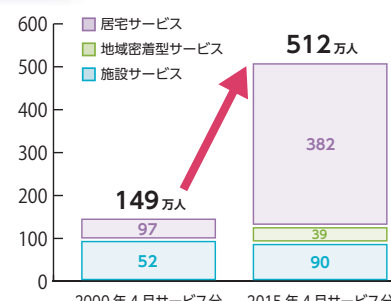
※2「合計所得金額160万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得金額280万円以上(単身世帯の場合。夫婦世帯の場合346万円以上)」

問 高齡福祉課

介護保険係

☎63・2780

ご確認ください。



た だ し、3割負担でも、月々の負担に上限額が設定されており、上限額を超えて支払う部分は高額介護サービス費が支給されます。7月下旬に要介護認定を受けている人には、負担割合が記された「負担割合証」を送付しましたので、負担割合をご確認ください。

介護サービス利用者負担が一部変更

介護保険制度を今後も持続可能なものとするため、介護保険法の改正により、今年8月から、現役並みの所得のある人には、介護サービスを利用したときの費用を3割に負担いただくこととなります。

福祉

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主へお願いします。



本宮市岩根字苗代田 101-2

渡辺まゆみ

まつ毛パーマ・ヘッドスパ
パーマ・カラー・カットの
時間を癒しのひとときに。

予約優先制

(予約のお客様10%off)

※お気軽にお問い合わせ下さい。



天恵鶏(本宮烏骨鶏)

(株)本宮烏骨鶏

本宮市岩根字苗代田 8-1
TEL&FAX 0243-24-8553

健康を食べて
みませんか

本宮烏骨鶏 酵母卵
Motomiya Ukokei



県民介護講座のご案内

●介護ワンポイント講座

時 8月4日(土)午後1時から3時

内「介護する側される側の心理」についての講座です。高齢者のこころのしくみやその変化について知り、介護者である家族が無理なく介護を続けるコツを学びます。

●介護実技基本講座

時 8月18日(土)午後1時から4時

内「清潔を保つ方法」についての講座です。着替えの介助や口腔ケアなど、身体の清潔を保つ方法について介護福祉士に学びます。

●介護ワンポイント講座

時 8月25日(土)午後1時から3時

内「元気に体を動かそう(介護予防)」についての講座です。高齢者も介護者も、いつまでも元気に過ごすためのコツと、普段からできる体操などについて作業療法士に学びます。

●共通

場 福島県男女共生センター

申 福島県社会福祉協議会

問 介護実習・普及センター ☎23・8306

子育て・教育

定期予防接種のお知らせ

今年度が接種期間となっている予防接種は次のとおりです。夏休み期間を利用して早めに接種することをお勧めします。接種に必要な予防接種票は対象者に送付していますが、紛失や手元がない人は保健課で交付しています。

対 ①麻疹風しん第2期(対象：平成24年4月2日から平成25年4月1日生まれ)

8月の乳幼児健診日程など

種類	対象	日にち	受付時間
3～4カ月児健康診査	平成30年4月1日～30日生まれ	23日(木)	13:00～13:30
10カ月児健康診査	平成29年10月1日～31日生まれ	30日(木)	13:00～13:30
1歳6カ月児健康診査	平成28年12月27日～平成29年1月25日生まれ	9日(木)	13:00～13:30
3歳児健康診査	平成27年3月31日～4月30日生まれ	8日(水)	13:00～13:30
親と子の健康相談	妊婦・乳幼児～高校生の保護者	22日(水)	10:00～11:00

※場所はいずれも『えぽか』です。

※健診対象者には、個人通知をお送りします。

(すでに受診している人は対象外となります。)

※健康相談には「母子健康手帳」をお持ちください。

問 保健課 健康増進係(えぽか内) ☎63-2780

②二種混合(対象：11歳から13歳未満)

③日本脳炎(対象：(1)高校3年生(18歳)相当年齢の人(2)9歳から13歳未満)

問 保健課 健康増進係(えぽか内) ☎63・2780

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

いじめや嫌がらせ、虐待、体罰など子どもの抱える人権問題について、電話相談を実施します。秘密は守られます。

時 8月29日(水)から9月4日(火) 午前8時30分

から午後7時 ※9月1日(土)2日(日)は午前10時から午後5時まで ※期間以外の平日午前8時30分から午後5時15分も受付しています

問 フリーダイヤル ☎0120・007・110
福島県方法務局人権擁護課 ☎024・534・1994

ファミサポ提供会員を募集しています

本宮いどばたファミリースポーツセンターでは、忙しいお父さんお母さんに代わって、自宅でお子さんを預かる提供会員を募集しています。心身ともに健康で子育て経験のある人が対象ですが、研修を受講するなど諸条件がありますので、詳しくは本宮いどばた会までお問い合わせください。

問 NPO法人本宮いどばた会 子育て支援事業部 ☎090・1375・6941

くらし

後期高齢者30・31年度の保険料について

後期高齢者医療保険の保険料率は、2年ごとに見直しを行っています。平成30・31年度の保険料率は次のとおりです。

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主へお願いします。

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

洋服お直しお気軽に！

どなたも
必需品

礼服

直せば着れる物
沢山あります
—ご相談無料—

紳士・婦人各種

衣料品全般

学生服全般

こんなお困りありませんか

- ・なんか体に合わない！・なんかみっともない！
- ・サイズが大きい・小さい・長い・短い！
- ・お譲り品で体に合いたい・病気で瘦せてしまった！



お直し工房

TEL33-4512

本宮市本宮字中條14〔二本松信金となり〕

時日時 場場所 内内容 料料金 講講師 対対象

定定員 申申込み 問問い合わせ先

70歳以上の高額療養費の 限度額が変わります

8月1日(水)から、70歳以上の高額療養費1カ月あたりの限度額が下表のとおり変わります。高額療養費制度は、医療機関の窓口で支払った医療費が自己負担限度額を超えた場合に超えた分の金額を払い戻す制度です。課税所得が145万円以上690万円未満の人は、「限度額適用認定証」を申請することができます。

□…変更となる箇所

適用区分		外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役並み	課税所得が 690万円以上の人	252,600円+ (医療費-842,000円)×1% (多数回140,100円)※1	
	課税所得が 380万円以上の人	167,400円+ (医療費-558,000円)×1% (多数回93,000円)※1	
	課税所得が 145万円以上の人	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% (多数回44,400円)※1	
一般	課税所得が 145万円未満の人	18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 (多数回44,400円)※1
非課税	Ⅱ住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	Ⅰ住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円

※1 診療月を含めて過去12か月の間に、高額療養費の支給が4回以上あった場合は、4回目から「多数回」該当となり、限度額が下がります

※2 住民税非課税世帯の変更はありません

問 市民課 国保年金係 ☎24-5342

国民年金保険料の免除制度があります
国民年金には、経済的な理由などにより保険料を納めることが困難な場合、免除・納付猶予制度があります。免除の期間は、毎年7月分から翌年6月分です。
保険料免除制度は、本人、配偶者、世帯主

問 市民課 国保年金係 ☎24-5342
申 市役所市民課国保年金係、白沢総合支所市民福祉課、または、東北福島年金事務所まで受け付けます。

■平成30・31年度の保険料率

区分	保険料率
均等割額	41,600円
所得割額	(総所得金額など-33万円)×7.94

平成30年度の保険料額、納付方法については、8月中に送付します。所得の低い人や被用者保険の被扶養者であった人に対しては「保険料の軽減」が適用されます。

の前年所得を審査します。全額または一部免除があり、一部免除の承認となった場合、その期間の一部納付分を納付しないと、未納期間として取り扱われてしまいますのでご注意ください。
納付猶予制度は、50歳未満の人で本人と配偶者の前年所得を審査します。
※失業・倒産・事業の廃止や天災などに見舞われた人は審査基準の特例がありますので、添付書類などについてはお問い合わせください。

限度額適用認定証の更新について

現在お持ちの「限度額適用認定証」の有効期限は、7月31日(火)までです。8月以降も引き続き認定証が必要な人は、8月中に更新手続きをお願いします。

対 70歳未満または70歳以上75歳未満の住民税非課税世帯で次の要件に当てはまる人

- ①国民健康保険税に滞納がないこと
- ②世帯に平成30年度(平成29年分)の所得未申告の人がいないこと

●必要なもの・印鑑(世帯主)・対象者の保険証・現在お持ちの認定証・来庁者の身分証明(免許証など)・世帯主と対象者のマイナンバーが分かるもの

問 市民課 国保年金係 ☎24-5342

個人事業税のお知らせ

個人事業税は、県内に事務所・事業所を設け、物品販売業や不動産貸付業など、法律で定められている事業を行う個人に納めていただく県の税金です。

課税対象者には、県北地方振興局県税部から8月10日頃に納税通知書をお送りします。第1期分は8月31日(金)まで、第2期分は11月30日(金)まで2回に分けて納めていただくことになっていますので、納期内の納付をお願いします。また、便利な口座振替の制度がありますので、ぜひご利用ください。

問 福島県県北地方振興局県税部
課税第一課(個人事業税の照会)

☎024-521-2692

納税課(口座振替制度の照会)
☎024-521-2682

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主へお願いします。

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まかせ!
給湯器など水道設備の修理も承ります



(株)小山設備

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

InnoCent

美容室 イノセント

毎週月曜・金曜日はカットデー!

●カット1,600円 シャンプー・ブロー込み

(ロングは+300円) 月・金以外はカット2,200円

●カラー4,800円(シャンプー+1,000円)

●パーマ4,300円~(カット料金込み)

※女性限定メニューになります(男性は成人男性カット3,300円)

ご予約できます!(月・金以外)

本宮市本宮字館町9-1 毎週水曜定休日 tel 0243-34-6030



いす式階段昇降機が設置されました

サンライズもとみやでは階段の上り下りの困難な人がステージへ登壇できるよう、1階東側廊下奥にいす式階段昇降機を設置しました。ご利用の際には中央公民館受付までお気軽にお声掛けください。

問 生涯学習センター ☎33・2611

全国一斉子どものための養育費相談会

司法書士による養育費に関する電話相談会を開催します。

時 9月8日(土) 午前10時から午後4時まで

●フリーダイヤル ☎0120-567-301
相談は無料。秘密は厳守します。

問 福島県青年司法書士協議会(担当…内藤)
☎0247・61・6131

緑の募金実績のご報告

今年度の緑の募金にご協力いただき、誠にありがとうございました。「続けよう 植えて育てて 緑の輪」をテーマに皆さんからご協力いただいた募金は、市内の緑化推進として実施する「花いっぱい運動」の資金として有効に活用させていただきます。(マリーゴールドの花苗などを公共施設33カ所、行政区69カ所合計102カ所に配付し、植栽しました)

■平成30年度募金額

募金区分	箇所	募金総額
家庭募金	行政区(100区)	663,000円
企業募金	67カ所	461,400円
職場募金	45カ所	88,682円
学校募金	11校	74,784円
合計	223カ所	1,287,866円

今後とも緑の募金へ

問 のご理解とご協力をよろしくお願いします。

農政課 農林係 ☎24・5386

高齢者の運転免許証自主返納支援について

市内の公共交通の利用促進と高齢者運転の事故抑止を図るため、運転免許証を自主返納し、運転免許経歴証明書が交付された人に、市内公共交通機関で利用できる利用券を交付し、運転免許証の自主返納者を支援します。

対象者

市内にお住まいの65歳以上で、平成29年1月以降に運転免許証を自主返納し「運転経歴証明書」をお持ちの人。

※自主返納とは…有効期限内に運転免許証を返納することです。

支援の内容

巡回バス、イクタンタクシーなどに乗車できる共通利用券 **50,000** 円分を交付します。
(希望者は、5,000 円分を市内タクシー会社で利用できるタクシー利用券に替えることができます)

※本人のみが使用可能です。

※換金はできません。

※タクシー利用券には使用期限があります。

申し込み方法

- ①郡山北警察署本宮分庁舎で運転免許証を自主返納し「運転経歴証明書」を申請してください。
- ②「運転経歴証明書」を受け取ったら、市役所生活環境課または白沢総合支所 市民福祉課で「高齢者運転免許証自主返納支援事業」の申請をしてください。

※持参するもの：運転経歴証明書、印鑑

問 生活環境課 地域交流係 ☎24-5361

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主へお願いします。



今年で何歳？車検は愛車の誕生日！
「安い」「早い」「安心」

車検のコバック 本宮店

ご予約・お見積りは「車検証」を見ながらお電話どうぞ

本宮市本宮字中台 22 (国道4号沿い)

フリーダイヤル **0120-589-550**



カメムシ防除に対する補助金制度

水稲のカメムシ防除を行うための費用の一部を補助します。補助率は事業費の10パーセント以内です。対象となる経費は、防除に必要な委託料、薬剤代、燃料代、防除に必要な機材の借料となります。

対 市内農業者が組織する生産者団体（構成員が3人以上かつ防除面積が5ヘクタールを超える団体）

問 本宮市地域農業再生協議会（本宮市役所農政課内） ☎24・5385

野鳥の死骸処分について

鳥インフルエンザの感染拡大を防ぐため、市内でカモや白鳥などの渡り鳥の死骸を発見した場合は市役所までご連絡をお願いします。なお、スズメやツバメ、カラスなどの野鳥に関しては、鳥インフルエンザ感染の危険性が極めて低いため、死骸を発見した場合は、新聞などで包み、ビニール袋で封をし、焼却ゴミとして処分するように協力願います。

問 農政課 農林係 ☎24・5386

シートベルトの正しい着用をお願いします

夏の時期は、車での交通事故が多発する傾向にあります。全ての座席のシートベルト着用とチャイルドシートの正しい使用が、交通事故被害の防止・低減につながります。運転者だけでなく、同乗者、さらには家庭、学校、地域などみんなが一丸となってシートベルトとチャイルドシートの着用を呼びかけ、交通事故から身を守りましょう。

問 防災対策課 防犯安全係 ☎24・5366

試行巡回バスの運行ルート変更のお知らせ

市内観光地や公共施設を結ぶ「試行巡回バス」の運行ルートが**8月4日(土)**から変更になります。土曜日はあだたら憩の家、あぶくま憩の家へのルートが加わります。どなたでも無料でご利用できますのでお気軽にご利用ください。

バス停留所・時刻表

停留所	1便	2便	3便	4便
本宮駅前	9:20	11:00	13:30	15:10
みずいろ公園	9:24	11:04	13:34	15:14
えぽか	9:28	11:08	13:38	15:18
プリンス・ウィリアムズ・パーク英国庭園	9:38	11:18	13:48	15:28
あだたら憩の家	9:40	11:20	13:50	15:30
しらさわ夢図書館	9:43	11:23	13:53	15:33
岩角山 岩角寺	9:51	11:31	14:01	15:41
プリンス・ウィリアムズ・パーク英国庭園	10:03	11:43	14:13	15:53
本宮駅前	10:13	11:53	14:23	16:03
あぶくま憩の家	10:21	12:01	14:31	16:11
みずいろ公園	10:25	12:05	14:35	16:15
花と歴史の郷 蛇の鼻	10:34	12:14	14:44	16:24
えぽか	10:44	12:24	14:54	16:34
本宮駅前	10:47	12:27	14:57	16:37

※「あぶくま憩の家」「あだたら憩の家」は土曜日（国民の祝日除く）のみ停車します。

運行期間

11月4日(日)までの土・日・祝日
※ 10月27日(土)・28日(日)は、もとみや秋祭りのため運休

運賃

無料（どなたでも無料で利用できます）

注意事項

- ・バスの乗車は指定の停留所のみです。
- ・降車場所は乗車時に運転手へお伝えください。
- ・道路状況、気象状況、その他の事情により遅延または運休する場合があります。
- ・試行運行のため、運行コースが変更となる場合があります。

問 商工観光課 観光物産係 ☎24-5382

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主へお願いします。

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

**N
VAN**

HondaのNシリーズが、
こんどは軽バンの
世界に新しい
基準をつくります。

NEW



“ダブルビッグ
大開口”が、画期的な
使いやすさを実現。



Honda Cars 福島県央 本宮店

〒969-1165 本宮市本宮字中台21
営業時間 9:00～18:30
定休日 毎週水曜日、第1～3火曜日

TEL0243-24-8188 **HONDA**

マンホールカードを配布します

マンホールカードとは、下水道をより身近に感じていただくことを目的に、全国の各自治体が制作し、訪れた人に無料で配布するコレクションカードです。直接来られた人に1人1枚のみ配布します。

※郵送不可

日時 8月11日(土)から

場所 市役所 上下水道課窓

□(土日祝日は日直窓口で配布します)

問 上下水道課 下水道係 ☎24・5413



水道量水器は8年に1回交換です

市では、計量法に基づく検定満了期間である8年が経過する水道量水器(メーター)の交換を実施しています。今年も8月に交換を予定しており、該当するお宅には、市から直接通知しています。

なお、交換は市で委託した事業者が行います。特に立ち会いが必要ありませんが、留守のお宅につきましても交換させていただきますので、ご了承ください。交換に要する費用などは、市が負担します。

問 上下水道課 業務係 ☎24・5411

安達地方防災フェア

日時 8月5日(日) 午前10時から午後2時30分

場所 スーパーセンタープラント5大玉店 南側駐車場

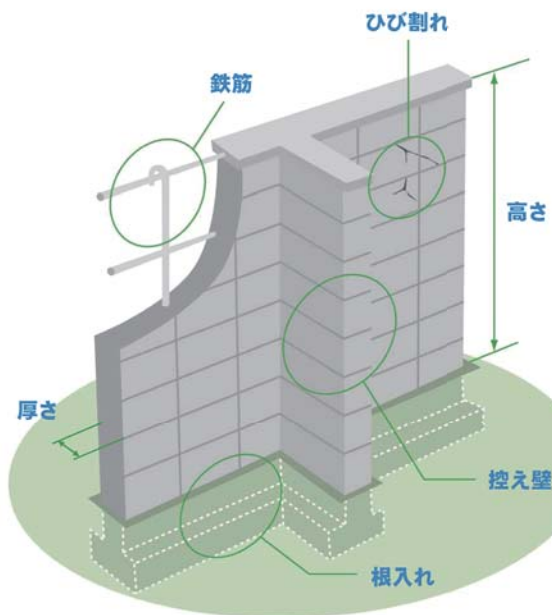
内 はしご車搭乗体験など、親子で楽しめるイベントを多数開催します。ぜひお越しください。

問 安達地方広域行政組合消防本部 警防課 ☎24・1579

ブロック塀などの安全点検について

市では、平成30年6月18日に発生した大阪府北部を震源とする地震による塀の倒壊を受け、小中学校の塀の安全点検に取り組んでいるところです。

また、国土交通省からブロック塀の安全点検についてチェックポイントが公開されています。自宅の塀の安全点検の参考にしてください。



ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。

まず外観で1～5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。

- 1. 塀は高すぎないか
・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- 2. 塀の厚さは十分か
・塀の厚さは10cm以上か。(塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上)
- 3. 控え壁はあるか。(塀の高さが1.2m超の場合)
・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
- 4. 基礎があるか
・コンクリートの基礎があるか。
- 5. 塀は健全か
・塀に傾き、ひび割れはないか。

<専門家に相談しよう>

- 6. 塀に鉄筋は入っているか
・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかき掛けされているか。
・基礎の根入れ深さは30cm以上か。(塀の高さが1.2m超の場合)

組積造(れんが造、石造、鉄筋のないブロック造)の塀の場合

- 1. 塀の高さは地盤から1.2m以下か。
- 2. 塀の厚さは十分か。
- 3. 塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか。
- 4. 基礎があるか。
- 5. 塀に傾き、ひび割れはないか。

<専門家に相談しよう>

- 6. 基礎の根入れ深さは20cm以上か。

出典：
パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会 2013.1より一部改

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主へお願いします。

お客様“ありがとう”抽選会

今月の当選番号

02-030 (中條) 03-125 (高木)
04-179 (高木) 05-211 (栄田)
10-378 (小原田) 12-320 (富ヶ峰)
12-500 (南ノ内) 13-065 (仁井田)
14-230 (桝形) 16-226 (和田)

■今月、買物券の使えるお店は

▶山本家(駅前)▶宝寿司(駅前)
▶ムラヤマバーカリー(上町)▶カフェ蔵(中條)
▶ぬか茂菓子店(馬場)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9月末日です。

【みずいろ夢カード】始めました。
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

ごみの収集を行います

8月11日(土)

山の日

通常通り、ごみの収集を行います。

ただし、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。

問もとみやクリーンセンター ☎33-5499
 生活環境課 環境係 ☎24-5362 白沢総合支所 市民福祉課 ☎44-2114

ごみの収集を休みます

8月14日(火)

8月15日(水) お盆のため

8月16日(木)

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

また、もとみやクリーンセンターへの個人搬入もできませんのでご注意ください。

今やろう、防災家族会議

大切な人を守るため、いつ起こるかかわからない災害に備えて、家族そろって防災について話し合いましょう。

①避難場所、家族との連絡方法を確認しよう

避難場所や経路を確認し、避難場所までの地図を作成する。

②避難経路を歩いてみよう

避難場所、避難経路を確認したら、実際に歩いて避難時の危険な箇所を確認する。

夜間は昼間と危険な箇所が違ってくることもあるので、夜間にも歩いてみる。

③持ち出し品をチェックしよう

非常時の持ち出し品がそろっているか確認する。
定期的に保存状態や使用期限を点検・交換をする。

④災害に備えて家のまわりを点検・整備しよう

家のまわりに吹き飛ばされそうな物はないか、雨戸や雨どいが痛んでないかを点検する。

溝が詰まっていないか点検する。

⑤天気予報や気象情報に気をつけよう

台風シーズンなど、洪水が起こりやすい時期には、テレビ・ラジオ・新聞などで天気予報や気象情報を確認する。



問 南消防署 ☎33-2875

地震への備え 再チェック！

①家具を固定しましょう

家具の転倒や落下、移動によってケガをしないよう、金具やポール、滑り止めなどでしっかり固定しましょう。また、ドア付近や避難経路上、寝る場所の近くに大きな家具を置かないようにしましょう。

②ブロック塀やベランダを点検しましょう

ブロック塀が倒壊すると大変危険です。自宅のブロック塀に傾きやひび割れがないかなど、26ページのチェック項目を参考に点検しましょう。また2階のベランダには地震で落下すると危険なものを置かないようにしましょう。家族だけでなく付近にいた人の被害を防ぐことにもなります。

③火災に備えましょう

万一の出火に備え、消火器をすぐに使え場所に用意しましょう。正しい使い方を理解しておくことも大切です。また電気器具やガス器具、石油ストーブの近くに燃えやすいものを置かないようにしましょう。

問 防災対策課 消防防災係 ☎24-5365

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主へお願いします。

「本宮市ホームページ」バナー広告募集中

- ◆掲載規格(縦60ピクセル、横120ピクセル)
トップページ右側上部および下部で、市が指定する位置とします。
- ◆広告掲載料(1月あたり)
1枠10,000円
※12カ月連続で掲載された場合は、12カ月目は無料で掲載します。
- ◆問い合わせ先 秘書広報課 広報広聴係 ☎24-5332



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

8月のイベント情報

※○の中の数字は掲載ページ番号です

み みずいる公園
え えばか

サ サンライズもとみや
夢 しらさわ夢図書館

中公 中央公民館
FM FM モットコム

白公 白沢公民館
ふ文 白沢ふれあい文化ホール

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
7/29	7/30 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課	7/31	1 百科事典で調べ学習にチャレンジ! ⑩ ⑩ 1 13:30～14:00 2 14:30～16:00	2 読書ボランティア養成講座 ⑩ 10:00～11:30 ⑩ 就職相談会 ⑨ 13:00～16:00 中公 ボディメイクスクール ⑪ 13:30～ ⑩	3 	4 県民介護講座 ⑫ 13:00～15:00
5 Let's 理科読 ⑩ 10:00～11:00 ⑩ 安達地方防災フェア ⑫ 10:00～14:30	6 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課	7 	8 3歳児健診 ⑫ 13:00～13:30 ⑩	9 筋膜体操教室 ⑫ 10:00～11:00 中公 1歳6カ月児健診 ⑫ 13:00～13:30 ⑩	10 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 ⑪ 13:30～ ⑩	11 ごみの収集を行います
12 	13 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課	14 ごみの収集を休みます	15 ごみの収集を休みます 本宮市夏まつり ⑬ 12:00～21:00	16 ごみの収集を休みます 本宮市夏まつり ⑬ 12:00～20:55	17 就職相談会 ⑨ 13:00～16:00 中公	18 県民介護講座 ⑫ 13:00～16:00
19 第1回食の力講座 ⑬ 10:30～11:30 ⑩	20 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課	21 	22 親子の健康相談 ⑫ 10:00～11:00 ⑩ 筋膜体操教室 ⑫ 13:30～14:30 中公	23 3～4カ月児健診 ⑫ 13:00～13:30 ⑩	24 赤ちゃん・妊婦さんへのおはなし会 ⑩ 11:00～11:20 ⑩ へそのまぢまゆみちゃん情報コーナー 放送 11:30～11:43 FM こころの相談室 ⑫ 1 13:00～2 14:00～ ⑩ 3 15:00～（要予約） ⑩	25 えばか人形劇鑑賞会 ⑬ 10:30～11:30 ⑩ 県民介護講座 ⑫ 13:00～15:00
26 パークヨガ教室 ⑭ 6:30～7:30 ⑩ ドリームおはなし会 ⑩ 11:00～11:30 ⑩	27 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課	28 	29 子どもの人権 110番 ⑫ （～9/4まで） 8:30～19:00	30 10カ月児健診 ⑫ 13:00～13:30 ⑩	31 第2回男性の料理教室 ⑬ 10:00～13:00 ⑩ 8月の納期限	9/1 

今回の特集で紹介した冷製ミネストローネを家で作ってみたのですが、とても絶品でした。これを食べながら健康づくりに取り組もうと思います。8月からは夏まつりの舟こぎ競争の練習も始まりますので、舟サライズで頑張ります。（彦）

編集後記

▽本宮市水道工事指定店会（会長 渡辺泰志さん）
◎市政発展のため
・現金 3万円



▽公益財団法人日本公衆電話会
福島支部（支部長 松浦勝信さん）
◎中学校生徒の安全・安心のため
・ネット安全ガイドブック
960冊



▽アサヒビール(株)福島工場（理事 工場長 岡田祐策さん）
◎教育振興のため
・現金 163,303円

皆さんの善意

今月の納期

■納期限 8月31日(金)

- ・市県民税 (2期)
- ・国民健康保険税 (2期)
- ・介護保険料 (2期)
- ・後期高齢者医療保険料 (1期)
- ・水道使用料 (6・7月分)
- ・下水道使用料 (6・7月分)
- ・下水道受益者負担金 (2期)

人口と世帯

- ・平成30年7月1日現在
本宮市現住人口・世帯数

総人口	30,625人	(-18)
男性	15,108人	(-11)
女性	15,517人	(-7)
世帯数	10,467世帯	(5)

前月比
カッコ内は

6月の自然増減	0
6月の社会増減	-18
その他職権等	0

※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

交通事故発生状況

- ・平成30年7月1日現在

	件数	死者	傷者
本年	6(42)	0(1)	6(42)
前年	11(51)	0(0)	14(61)
増減	-5(-9)	0(1)	-8(-19)

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

定住促進住宅の募集

階	募集戸数	間取り	家賃(月額)	駐車場使用料(月額)
5階	3		3万円	
4階	1	6畳2室、	3万4千円	
3階	1	4.5畳1室、DK	3万8千円	
2階	1			2千円/台
1階	1		4万円	

住宅名：本宮市定住促進住宅「サン・コーポラスしらさわ」

所在地：本宮市糠沢字小田部19番1

建設年：平成6年

※入居を希望される人は、入居基準の確認および必要書類の提出が必要です。建設課建築係(☎24-5392)へお問い合わせください。

漏水当番表

4日(土)	(有)三和設備	☎44-4542	26日(日)	(有)須藤住機工業	☎48-2357
5日(日)	(有)浜野和水道	☎33-2788	9月1日(土)	(有)三和設備	☎44-4542
11日(土)	(有)本宮設備	☎33-2592	9月2日(日)	(有)浜野和水道	☎33-2788
12日(日)	オオナミ(株)	☎33-1001 ☎33-2412	9月8日(土)	(有)本宮設備	☎33-2592
18日(土)	(有)光設工業所	☎33-1895	9月9日(日)	オオナミ(株)	☎33-1001 ☎33-2412
19日(日)	(株)小山設備	☎33-3031	9月15日(土)	(有)光設工業所	☎33-1895
25日(土)	(株)タカマツ	☎33-5242	9月16日(日)	(株)小山設備	☎33-3031

※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。

5日(日)	土川内科小児科【小児】 (二本松市槻木) ☎22-6688	9月2日(日)	佐久間内科小児科医院 (二本松市本町) ☎22-0570
	◎青木整形外科医院 (二本松市榎戸) ☎22-3103		◎辰星会 栢病院 (二本松市本町) ☎22-2828
	本宮市国保白岩診療所 (本宮市白岩字田中) ☎44-2008		池田眼科医院 (本宮市本宮字仲町) ☎34-4100
11日(土)	◎森小児科医院【小児】 (二本松市郭内) ☎22-3215	9月9日(日)	土川内科小児科【小児】 (二本松市槻木) ☎22-6688
	◎しかの眼科 (二本松市油井) ☎62-2520		ぱぱクリニック (二本松市油井) ☎24-7122
	◎幹正会 よしだ内科 (本宮市本宮字一ツ屋) ☎63-2333		本宮市国保白岩診療所 (本宮市白岩字田中) ☎44-2008
12日(日)	社団実生会 土川産婦人科医院 【小児】(二本松市松岡) ☎22-0035	9月16日(日)	かさい小児科クリニック 【小児】(二本松市油井) ☎22-8800
	◎三浦内科医院 (二本松市亀谷) ☎23-3883		独立行政法人地域医療機能推進機構 二本松病院 (二本松市成田町) ☎23-1231
	いしわたクリニック (本宮市荒井字東学壇) ☎63-2826		吉田耳鼻咽喉科医院 (本宮市本宮字万世) ☎34-1330
19日(日)	◎佐藤内科胃腸科医院【小児】 (二本松市油井) ☎22-0174	9月17日(月)	◎森小児科医院【小児】 (二本松市郭内) ☎22-3215
	野地眼科医院 (二本松市若宮) ☎23-0024		整形外科内科リウマチ科 小林医院 (二本松市根崎) ☎22-0682
	◎渡辺クリニック (本宮市高木字高木) ☎34-3311		やなぎほり皮膚科クリニック (本宮市高木字平内) ☎24-1028
26日(日)	二本松市岩代国保診療所 (二本松市百目木) ☎56-2461	9月23日(日)	◎博愛会 東和クリニック 【小児】(二本松市針道) ☎66-2122
	和田医院 (二本松市小浜) ☎55-2303		さくらクリニック (二本松市藤之前) ☎62-3931
	◎上遠野内科医院【小児】 (本宮市本宮字荒町) ☎33-5866		◎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+夜間8時～翌日8時

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	28	29	30	31
曜	日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
栢記念病院				◎				◎				●				◎					◎		◎					◎				◎
栢病院				◎				◎				●				◎					◎		◎					◎				
谷病院	◎					◎				◎			◎				◎		●							◎			◎			
二本松病院		◎			●					◎				◎				◎				◎				●					◎	

月	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
曜	日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
栢記念病院				◎					●			◎				◎
栢病院		●			◎			◎					◎			
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。診察については、事前に病院へお問い合わせください。

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

全力で遊ぼう! みずいるSUMMERパーティー!



今年もパワー全開!! もとみや
みずいる花火!!

絶叫!! 第4弾
戦慄の館

さらなる恐怖があなたを襲う!!

お化け屋敷

第12回

本宮市

お楽しみ花火に大感動!!
ラジオでも生中継していますので、
ラジオをご持参下さい。

夏祭り

メインステージ 夢広場
※中條 セブイレブン協

8月
15日水 16日木



チャンバラ水合戦



舟こぎ競争



盆踊り
(子ども・一般・仮装)

YOSAKOI

- 12:00 開会式
12:30 SSSダンス/お化け屋敷/チャンバラ水合戦/フワフワバルーン
13:00 大道芸 羽舞
14:00 ベリーダンス
14:30 フラダンス
16:00 大道芸 羽舞
16:20 SSSダンス
17:00 LIVE(いしはしざちこ/メヒカリボーイズ)
18:10 豪華!! みずいるビンゴ大会
19:30 LIVE ロックンロール
ダンスパーティー
21:00 終了花火(予定)

- 12:00 あだたらYOSAKOIまつり
お化け屋敷
フワフワバルーン
13:00 舟こぎ競争/大道芸/子ども魚つかみ
14:30 舟こぎ競争表彰式/大道芸
17:30 子ども盆踊り
18:00 一般・仮装盆踊り
20:00 もとみや みずいる花火
20:55 閉会式(予定)

▲上記ステージイベントや催しは、運営都合により時間や内容が変更となる場合があります。詳しくは、8月上旬の折込チラシをご参照ください。

ステージイベント



大道芸人羽舞



SSSダンス



ベリーダンス



メヒカリボーイズ



いしはしざちこ



フラダンス



Good Rockin' Daddy

豪華!! みずいるビンゴ大会
15日 18:10~[メインステージ]
Get!! 任天堂スイッチ/温泉へ宿泊券他
当日、まつり大会本部にて販売いたします

夏まつり情報-もとみやみずいる花火の実況中継 本宮の夏まつりをもっと楽しむために「ラジオ」を持って夏まつりに行こう!!
FM Mot.Com (77.7MHz) でチェック!!
(詳しくはMot.Comもとみや Tel.0243-63-0008まで)

もとみや みずいる花火 先着順
・有料観覧席/1席1,000円 1分団地所裏:300席
・安達橋有料観覧席/1マス5,000円(サイズ1.5m×1.5m)
販売所 本宮市商工会/(株)Mot.Comもとみや
有料観覧席を販売いたします
「もとみやみずいる花火」は観客の安全を考慮し、有料観覧席を設けています。詳しくはHPのロードまたは下記にお問い合わせ下さい。
※夏まつり期間中は、まつり大会本部にて販売いたします。

阿武隈川にぎわいプロジェクト

主催 本宮市夏まつり運営委員会
後援 国土交通省東北地方整備局福島河川国道事務所/福島民報社/福島民友新聞社/福島中央新報社/NHK福島放送局/福島テレビ/福島中央テレビ/福島放送/テレビユー福島/ラジオ福島/ふくしまFM
協力 本宮市議会/本宮市教育委員会/本宮市農業委員会/安達地方広域行政組合南消防署/本宮市消防団/(株)Mot.Comもとみや
お問い合わせ先 本宮市商工会 Tel.0243-33-2541 本宮市観光物産協会 Tel.0243-24-5382(本宮市役所 商工観光課内)

8月16日(木)の『子供盆踊り』と
『一般・仮装盆踊り』の参加者を募集します

・当日、夏祭り本部前で受け付けを行います
・団体でのご参加の場合、事前に本宮市商工会(33-2541)にお申し込みください
・子供・一般ともに参加賞があります。たくさんのご参加をお待ちしています