



友報 かみうち

福は〜うち!

3

2017.No.616



12/27



第1回 川内村フォトコンテスト 受賞作品が決定！

平成28年度、川内村で第二回目のフォトコンテストを開催し、計151作品（応募者数66名）のご応募を頂きました。応募くださった皆さま、誠にありがとうございました。

1月30日に行われた審査会において、受賞作品が決定いたしました。最優秀作品には、田子保浩さんの作品「村に馬が来た」が選ばれました。また、各賞を受賞されました皆さま、誠にありがとうございます。入賞作品につきましては、今後、川内村の広報等に活用させていただきます。



最優秀賞 「村に馬が来た」 田子 保浩さん



風景部門優秀賞「秋色に包まれて」 黒澤 泰弘さん

遠藤公明氏

瑞宝単光章受章



元川内村消防団分団長の遠藤公明氏が、平成28年秋の叙勲において、消防団の育成強化、団員の資質向上の功績などが認められ瑞宝単光章を受章しました。

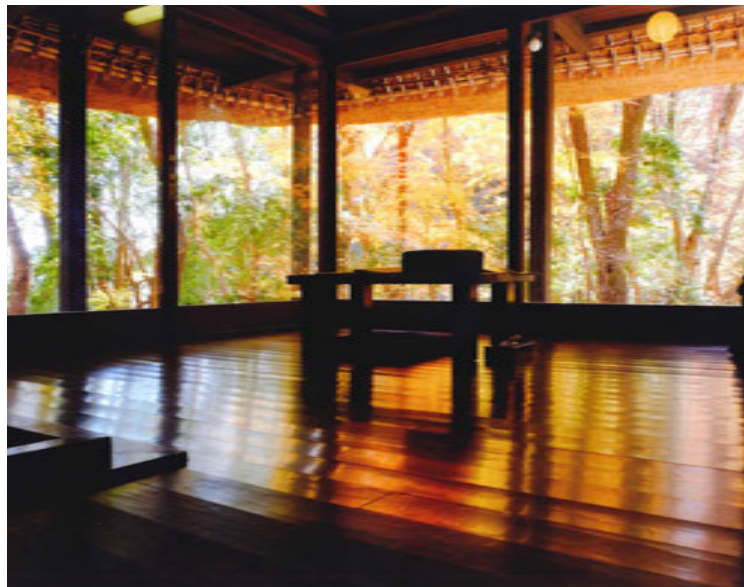
遠藤公明氏は、昭和43年に本村消防団に入団し、約38年間、本村消防団員を務め、第一分団長、本団幹部を経て平成18年9月に退団。その間、消防組織の充実、消防団の規律訓練や予防消防の推進などに尽力されました。

この度の受章は、消防団の士気高揚に繋がり、村としても大変名譽であるとともに、遠藤公明氏の功績を称え祝意を表したいと思います。

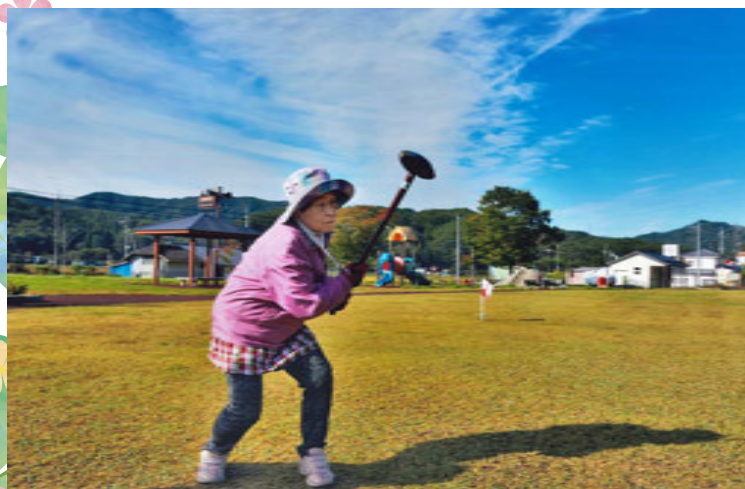
栄ある叙勲受章おめでとうございます。



福島民友新聞社特別賞「祈り」 酒井 和重さん



福島民報社特別賞 「静秋」 吉川 俊紀さん



人物・イベント部門優秀賞「真剣勝負」 丹野 稔さん



審査員特別賞 「又勝ったっちゃ」 柏館 健さん



伝達式では、相双地方振興局長、双葉警察署長及び村議会議長より、更なる記録を目指し交通死亡事故を根絶できるよう挨拶を頂きました。

この記録が達成できたのは、村民の皆さんが交通ルールを守って安全運転に対する高い意識とさらに交通安全協会川内分会・川内村交通安全母の会会員皆さんの地道な交通安全活動による賜物であります。

本村は、平成29年1月24日（火）午前0時をもって、「交通事故死者ゼロ1,000日」を達成し、県交通対策協議会長より表彰されました。

**川内村交通事故
死者ゼロ1000日達成**



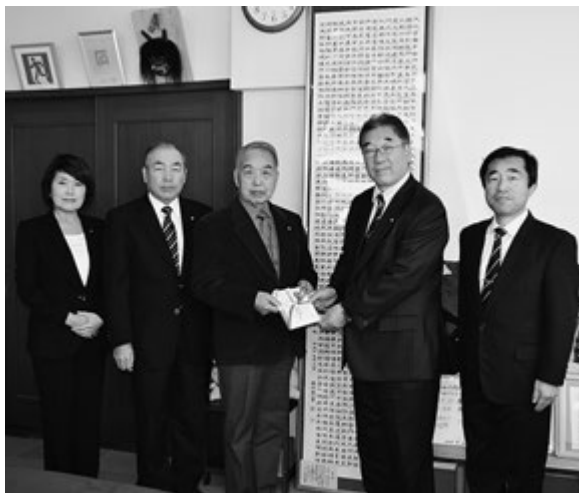
モリタロウ寄付金

ご寄付ありがとうございます。

福島県国際ロータリー第二五三〇地区
2016―2017年度 富岡ロータリークラブ 会長

坂本 勝利 様

100,000円



※ご寄付は村づくりなどの事業に活用させていただきます。

※ご寄付いただいた方で、公開について確認ができた方を掲載しています。

ふくしまっ子元気大賞受賞

福島県教育委員会が主催しているふくしまっ子体力向上総合プロジェクト事業において、川内小学校が「ふくしまっ子元気大賞」を受賞することになりました。川内小学校では、体育の授業だけではなく、行間や放課後に児童と先生が一緒に楽しく運動をしたり、他町村との合同水泳記録会や、川内の郷かえるマラソンに全校生が出場するなど、積極的に体力づくりや仲間づくりに取り組んでいます。

文化財を火災や震災などの災害から守るため

第63回文化財防火デー 防火訓練実施

1月26日の文化財防火デーに伴い、1月29日（日）地蔵院多宝寺において、川内村消防団、婦人消防隊、第7行政区自主防災会、富岡消防署川内出張所のご協力のもと文化財防火訓練が行われました。

訓練は、地蔵院多宝寺付近より火災が発生し、延焼中との想定で実施し、婦人消防隊、第7区自主防災会を中心に初期消火訓練として、バケツリレーをおこないました。また、通報を受けた川内消防団（第7・8分団）が団長の指示のもと川内出張所と連携し消防ポンプ車放水訓練を行いました。

参加された皆さんは、日頃からの火に対する注意力、初期消火の重要性、防火訓練の大切さなどを再認識していました。



こわい鬼をやっつけた！ かわうち保育園豆まき会

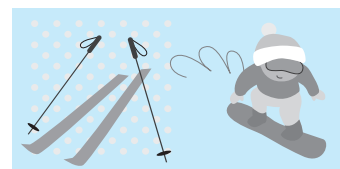


2月3日の節分の日には豆まき会が行われました。子どもたちは、それぞれ手作りのお面をかぶり、先生と一緒に「豆まき」や「鬼のパンツ」の歌を歌ったり踊ったりしながら和やかに過ごし、先生がみんなの中にどんな鬼がかくれているかをたずねると、園児から「おこりんぼ鬼！」「泣き虫鬼！」などたくさんの鬼がいることがわかりました。そこに突然、外から赤鬼たちが登場すると子どもたちは怖くて固まってしまいました。しかし、年長組の男の子たちが勇敢に赤鬼に向かって豆を投げつけると赤鬼たちは退散していきましました。



大自然を満喫♪

親子スキー・スノーボード教室



大自然の中で楽しく活動することにより、村民相互の交流を通じて、絆を深め合い、地域コミュニティの再生を図ることを目的に2月11日（土）、村体協スキー部や地域ボランティアの協力を得て、アルツ磐梯スキー場にて親子スキー・スノーボード教室を開催しました。

親子7組20名が参加し、雪遊びやレッスンを通して、地域ボランティアの方々と交流を深め、大自然を満喫していました。

はじめて、スキー・スノーボードを始めた参加者も帰るころには上手にすべりを楽しんでいました。

聞いてくんつえ♪

昨年、12月後半に開店したYo-Tashi 内ラーメン店「つばさや」の店員です。生まれは満州国大連市です。古くて珍しい人間です。

飲食業務に順応する体力と自身の健康を保持することに留意して毎日勤務しています。

朝、眼が覚めたら寝床の中で20分、準備運動。手指、手首、首筋、肩、眼、こめかみ、リンパ管等を圧迫したり、屈折したりしています。

次は布団から出て、開脚、膝の屈伸と回転、体の丁番でつながっている所すべてを動かします。

仕上げるに、腕立て伏せ・天付き運動、その後浴槽の中で暖まりながら足指、足裏もみ。

湯上がりに冷水シャワーを浴びながら体をたたいて、活を入れ運動終わり。「さあー、仕事へ行くぞ!」と



なかじま いわお
中嶋 巖さん

.....
■次号の人紹介 次回は ^{さとうひろし}佐藤寛志さんをご紹介します。

川内俳句会 新年句会

カ レ ー よ り ホ ワ イ ト シ チ ユ ー 春 隣	み ど り 児 や ハ ミ ン グ の 背 の 暖 か し	梯 子 乗 り 出 初 の 空 を 彩 り ぬ	豆 撒 い た 庭 を バ イ ク の 郵 便 夫	大 晦 日 吾 子 の 恋 話 心 浮 く	真 白 な る う さ ぎ 飛 び 跳 ね 雪 煙	大 雪 や 親 子 で 掃 け ば 吾 は 助 手	冬 ご も り 自 由 な 時 間 欲 し い ま ま	風 や 樋 長 々 と 水 車 ま で	初 笑 ひ ど つ と 笑 っ て デ ィ サ ー ビ ス	失 せ 物 や 目 の 前 に あ り 日 脚 伸 ぶ	南 天 の ポ ト リ と 落 ち て 夜 半 か な	一 貫 の 孫 す や す や と 福 は 内	曾 祖 父 の 枡 に 積 む 年 鬼 は 外	寒 鳥 人 の 真 似 し て 笑 ひ た り	筆 始 め 硯 の 海 に 生 る 波
花 子	花 子	安 志	安 志	さ と	さ と	き い ち	き い ち	美 智 子	美 智 子	山 雀	山 雀	美 穂	美 穂	外	英 水

◆俳句つれづれ

酒断ちて老体かるし漱石忌

飲み忘れたら次の晩酌が不味くなり、その夜から酒を口にすることなく、半年過ぎても飲む気にならず酒と別れたのです。

その頃から非常に体調が良くなり医者からの投薬も減らされ、体脂肪も減り、夜は熟睡でき、ほんとうに良い事ばかりで心から嬉しく毎日が楽しいです。寒さに負けず毎日散歩に出かけます。

漱石忌は十二月九日。小説「吾輩は猫である」の作者、夏目漱石です。彼は酒を愛して若くして世を去りました。

英水

インフォメーション

3月の賠償金請求に関する
東京電力(株)相談窓口開設

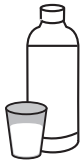
東京電力(株)では、次の日程で賠償金請求に関する相談窓口を開設しています。ご相談にあたっては、東京電力(株)から郵送された「賠償金請求のご案内」などの関係資料をご持参ください。

①川内村コミュニティセンター
(1階会議室)

■日 時 3月23日(木)
午前9時30分～午後2時

②郡山市

若宮前仮設住宅集会所
■日 時 3月28日(火)
午後2時～午後4時

飲料水・沢水モニタリング
検査について

村では、毎週火曜日に飲料水検査を希望している世帯について、福島県食肉衛生検査所にて

飲料水検査を行っています。

平成29年1月11日～平成29年2月10日の受付件数は

井戸水受付件数 1件

表流水(沢水・引き水)

受付件数 0件

となっており、すべての検査結果がNDでありました。

引き続き、飲料水モニタリング検査を受け付けています。

※「ND」とは、測定結果が検出限界値未満であったことを指す。

検出限界値は、測定機器や測定条件(測定時間等)により測定ごとに異なり、本結果においては放射性ヨウ素及び放射性セシウムに関

し、1Bq/kg未満である。

水質検査をご希望の方は、2リットルのペットボトルに1本を

毎週金曜日の午後3時までに①採取場所②月日③時間④天候を添えて、役場住民課に届けてください。

問合せ 住民課

0240-38-2113

新成人の皆さんへ
20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代のみんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手がなくなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります
国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。国民年金のご相談・手続きについては、川内村役場 ☎38-2113 または、平年金事務所 ☎0246-23-5611 までお問い合わせください。

今月の納税(3月)

・国民健康保険税 9期

納期 平成29年3月31日(金)

※口座振替をご利用の方は、3月27日(月)にご指定の口座より引き落としになります。

※村税納付の口座振替をご希望される方は、税務係までご連絡ください。

問合せ 住民課 税務係

0240-38-2114

平成28年分 確定申告相談日程について

平成28年分の確定申告相談（3月）については、下記日程にて実施します。

開催日時	会場
○平成29年 3月5日(日) 午前10時から午後3時まで	郡山市 (郡山市南一丁目仮設住宅集会所)
○平成29年 3月1日(水)～15日(水) 午前9時から午後4時まで (※3・4・5・10日は除く)	川内村コミュニティセンター (1階研修室)

【申告相談に必ず持ってくる書類】

□ 個人番号（マイナンバー）がわかる書類

- ◆マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードのみ。
- ◆マイナンバーカードをお持ちでない方は、下記の書類

番号確認書類
《ご本人のマイナンバーを確認できる書類》
●通知カード
●住民票の写し又は住民票記載事項証明書 (マイナンバーの記載があるものに限ります。)
などのうちいずれか1つ



身元確認書類
《記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類》
●運転免許証
●公的医療保険の被保険者証
●パスポート
●身体障害者手帳
●在留カード
などのうちいずれか1つ

- 公的年金などの源泉徴収票の原票（コピー不可）
- 給与所得の源泉徴収票の原票（コピー不可）
- 農業・事業等所得がある人は、根拠となる帳簿類や領収書など
- 東京電力からの賠償金（農業・事業・就労不能損害）がわかる書類

～東京電力からの賠償金に伴う申告について～

- ・課税されるもの：事業所得等・給与所得の損失に対する賠償金
(営業損害のうち減収分（逸失利益）の損失に対する賠償金、就労不能に係る賠償金)

確定申告相談日程

平成29年3月

日	月	火	水	木	金	土
			1 コミセン 9:00～16:00	2 コミセン 9:00～16:00	3	4
5 郡山 10:00～15:00	6 コミセン 9:00～16:00	7 コミセン 9:00～16:00	8 コミセン 9:00～16:00	9 コミセン 9:00～16:00	10	11 コミセン 9:00～15:00
12 コミセン 9:00～15:00	13 コミセン 9:00～16:00	14 コミセン 9:00～16:00	15 コミセン 9:00～16:00	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

軽自動車廃車手続き

使用していない軽自動車・原付自動車・トラクター等の抹消手続きはお済みですか？

軽自動車税は、毎年4月1日午前0時現在で軽自動車（原付自動車・農耕用トラクター・小型二輪車・四輪乗用・貨物車など）を所有している方に課税されます。

原付自動車やトラクターなども他人に譲渡したり、廃車して使用していない場合は、役場に届出をしなければなりません。

軽自動車税は、名義変更や抹消登録が行われていないと、元の所有者に課税されることになります。（業者へ依頼した場合でも、4月1日午前0時現在で手続きがされていないと課税されます。）

併せて、所有者の方が死亡等で変更になっている場合も、名義変更の手続きをお願いいたします。

廃車する車種	手続き・連絡先
使用していない原付自動車や農耕用のトラクターがある場合 「川内村」ナンバーが付いている車両	○川内村役場 住民課税務係 ☎38-2114
軽乗用車・軽トラック等 「いわき」ナンバーが付いている車両	○お近くの自動車整備工場 ○福島県軽自動車検査協会 福島事務所いわき支部 ☎050-3816-1838

双葉警察署からのお知らせ

■本署機能移転について

双葉警察署は、3月30日から本署機能を富岡町の富岡本庁舎に移転します。

移転に伴い、道の駅ならはに所在する臨時庁舎は、【双葉南部臨時庁舎】へと名称変更になります。

■窓口業務について

本署機能移転に伴う、3月30日以降の窓口業務は、次のとおり行います。

●交通窓口

- ・運転免許更新・記載事項変更等
- ・自動車保管場所証明等
- ・道路使用許可申請

今までどおり【双葉南部臨時庁舎】のみで行い、富岡本庁舎ではできません。

●生活安全窓口

・鉄砲、風俗、警備業、古物関係の申請及び届出【富岡本庁舎】のみで行い、双葉南部臨時庁舎ではできません。

●警備窓口

・示威行進・示威運動の申請
・小型無人機等飛行禁止法に基づく通報書の提出【富岡本庁舎】のみで行い、双葉南部臨時庁舎ではできません。

※ 収入証紙（各種申請に伴う手数料）は、富岡本庁舎、双葉南部臨時庁舎とも売りさばき所がありませんので、事前に購入し、お持ちください。

その他、不明な点については、午前9時から午後5時までの間（土日祝日除く）に問い合わせ願います。

■問合せ先

双葉警察署 ☎0240-22-2121

双葉南部臨時庁舎 ☎0240-25-1500

総 会 日 程

区 分	日 程	時 間	場 所
第1区	日程が決まりましたら区民のみなさんにお知らせいたします		
第2区	3月19日	午前10時～	第2区集会所
第3区	3月19日	午前10時～	第3区活性化センター
第4区	3月19日	午前10時～	第4区集会所
第5区	3月18日	午前10時～	第5区集会所
第6区	3月19日	午前9時～	西山集会所
第7区	3月18日	午後6時30分	第7区集会所
第8区(毛戸)	3月19日	午後1時30分	第8区集会所
第8区(五枚沢・荻)	3月19日	午前10時～	五枚沢集会所

(株)エナジアによる村内巡回バス運行開始のお知らせ

平成29年4月1日より、村内で新しい巡回バスの運行が開始されます。この事業は、下川内糠塚地内において、(株)エナジア（本社・郡山市亀田二丁目11-21代表取締役白石昇央）が設置した「かえるかわうち・メガソーラー発電所（太陽光発電）」の売電利益により、住民皆様の利便性向上等を目的として実施するものです。乗車料金は無料です。

主な運行ルートは、各行政区から役場・かわうちの湯・ショッピングセンターYO、TASHI・ゆふねなどを予定しておりますが、詳細な運行ルートや時刻表等に関しては、来月の広報物にてお知らせします。

問い合わせ先…(株)エナジア
☎024-933-7077
(佐藤氏・生亀氏)

広報物の配布について

「広報かわうち」を含め、現

在まで福島県より郵送にて配布された広報物が、帰村された方に対しては、4月より震災前と同様に各行政区にて配布していただくこととなりました。そのため、広報物の配布内容に変更が生じます。

なお、4月以降も避難されている方につきましては、従来どおり福島県より広報物が郵送されることとなります。

村内に居住されている方に対しては、各行政区の役員の方々にご協力を得ながら月初めにはお手元に配布されるよう手続きを進めますが、諸事情により到着が遅れた場合にはご理解とご協力をお願いいたします。なお、4月より広報物の配布先に変更が生じる方は、総務課企画政策係まで3月20日まで連絡をお願いいたします。

消防からのお知らせ

3月1日～7日は春の全国火災予防運動週間です

①ご家庭に設置されている住宅用火災警報器の設置・維持管理

や放火対策など、身近な防火対策について見直しをお願いいたします！

【住宅用防災機器を設置し、あなたの命と大切な家族を守りましょう】

◇逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

◇火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器を設置しましょう。

◇火災を拡大させないため、防災品を使用しましょう。

◇火災を出さないため、安全装置付き電気機器・暖房器具などを使用しましょう。

②墓地での火災に注意しましょう！

強風や空気が乾燥する日が多く、火災が発生しやすくなっております。ろうそくや線香など、火の取扱いに注意し、無火災にご協力をお願いします。

問合せ

浪江消防署

☎0240-34-7360

富岡消防署

☎0240-25-2119

東日本大震災から6年

来る平成29年3月11日で、東日本から6年が経過いたします。

川内村では、直接的な原因による犠牲者はありませんでしたが、原子力発電所事故の避難等により、身体的、精神的な苦痛で亡くなられた村民の方々をはじめ、震災の津波などで亡くなられた方々の御霊を慰めるため、3月11日午後2時46分に黙祷をいたしますので、村民皆さまのご協力を宜しくお願い申し上げます。



川内村自然環境補助巡視員 募集のお知らせ

高塚高原の巡視員として、川内村自然環境保護巡視員を募集します。

【委嘱期間】 平成29年4月28日から11月30日

【実働日数】 上記委嘱期間内の60日以内

【業務内容】 区域内の一般利用者に対して、その都度助言指導

- (1) 該当区域内の一般的な説明（例 県立自然公園であること）
- (2) 理事要請の注意すべき事項（例 山火事防止等の注意など）
- (3) 保護上注意すべき事項（例 植物採取禁止注意など）
- (4) 該当区域内の美化清掃の実施（例 オートキャンプ場の草刈り、休憩所の清掃など）
- (5) 該当区域内の自然環境の異変の把握（例 山崩れ、松くい虫の発生など）
- (6) 村有施設の状況把握（休憩所、表示看板、仮設トイレ等）

※軽微な損傷などについては補修すること

【応募資格者】 20歳以上65歳以下の方

【応募方法】 川内村産業振興課窓口にて『自然環境保護巡視員申込書』を入手後、必要箇所をご記名の上、同窓口へご提出ください。

【募集期間】 平成29年3月1日から3月31日まで

【窓口】 川内村役場産業振興課商工観光係 ☎0240-38-2112

総合職募集 国家公務員採用試験について

人事院では、次のとおり国家公務員採用試験を実施いたします。

試験名	申込受付期間	第1次試験日
総合職試験 (院卒者試験・大卒程度試験)	【インターネット】 3月31日(金) 9:00 ～4月10日(月) [受信有効]	4月30日(日)
一般職試験 (大卒程度試験)	【インターネット】 4月7日(金) 9:00 ～4月19日(水) [受信有効]	6月18日(日)
一般職試験 (高卒者試験)	【インターネット】 6月19日(月) 9:00 ～6月28日(水) [受信有効]	9月3日(日)

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

問合せ先：人事院東北事務局 第二課 試験係 TEL022-221-2022
人事院ホームページ[<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>]

中央学級 津軽三味線 演奏鑑賞会を開催します

第6回目の中央学級は、郡山市在住で日本民謡協会三味線教授、澤田流津軽三味線会派「仁史会」会主として、福島県を中心に活動されている澤田仁史先生をお迎えし、教養講座「津軽三味線演奏鑑賞会」を開催いたします。

村民皆様多数のご参加をお待ちしております。

- 日 時 平成29年3月14日（火） 午後1時30分
 ■場 所 川内村コミュニティセンター 2階大ホール
 ■問合せ 川内村公民館 ☎0240-38-3806



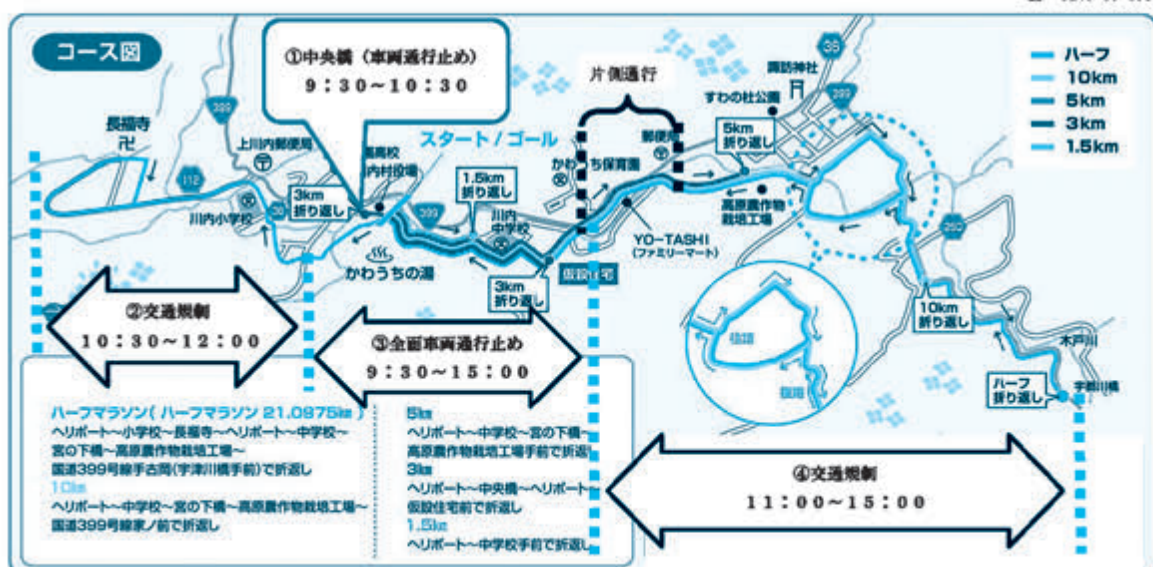
マラソン大会事務局より 川内の郷かえるマラソン大会 当日の交通規制についてご案内

4月30日（日）川内の郷かえるマラソン大会開催のため、以下の範囲にて交通規制を行います。

- ① 役場裏の中央橋 9:30-10:30 車両通行止め
 - ② 県道36号小野・富岡線交差点（居酒屋天華手前）から112号富岡・大越線（長福寺方面）まで 10:30-12:00 車両通行止め
 - ③ 小野・富岡線交差点（居酒屋天華手前）から村道 宮渡・町分線の宮渡橋（仮設住宅先）まで 9:30-15:00 車両通行止め
 - ④ 宮渡橋先国道399号線から手古岡まで 11:00-15:00 一部片側通行 車両通行止め
- 沿道にお住まいの皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

川内の郷かえるマラソン実行委員会

☎0240-38-3838



川内村のむし歯ゼロさん



今年度、村で実施した3歳児健診でむし歯ゼロだった子どもさんをご紹介します。

これからもむし歯ゼロを目指して頑張ってください！



えんどう あゆむ
遠藤 歩 さん



さくま ゆうな
佐久間 結菜 さん



いがり
猪狩 あかり さん



いがり ひろあき
猪狩 宏瑛 さん



いがり ゆい
猪狩 結衣 さん



臨時福祉給付金（経済対策分）について

平成26年4月から消費税率が引き上げられたことに伴い、所得の少ない方々の負担を軽減するため、対象となる方に臨時福祉給付金（経済対策分）が給付されます。この給付金は、消費税率引上げ（8%から10%）が2年半延期されたことを踏まえ、国の経済対策の一環として、平成29年4月から平成31年9月までの2年半分を一括して給付するものです。

対象となる方には、今月中旬に申請書を発送いたしますので、申請期間内（平成29年7月31日まで）の申請をよろしくお願いいたします。

■給付対象者

平成28年1月1日現在、川内村に住民票のある方で、平成28年度の村民税（均等割）が課税されていない方。

※ただし、村民税（均等割）が課税されている方の扶養親族や生活保護の受給者等は除きます。

■給付額

対象者1人につき

15,000円

■申請受付期間

3月下旬（申請書発送後）～7月31日

■申請にあたって

・申請書（3月中旬頃に対象者に発送）記入の際には、記入漏れ押印漏れのないようにご注意ください。

■問合せ

保健福祉課 保健福祉係
☎0240-38-2941

いっしょの相談会

精神保健福祉センターでは。対人関係や不登校・ひきこもり等の思春期の問題やアルコール・ギャンブル等の依存に関する悩みについて、精神科医師による相談を行っています。

相談は無料です。

【日時】平成29年3月9日（木）

午後1時から4時

【場所】福島県精神保健福祉センター（福島市御山町8-30）

※相談日の3日前までにお電話にて予約をお願いします。

※秘密は厳守致します。

【申し込み先】福島県精神保健福祉センター

☎024-535-3556

アルコール家族相談会

お酒の問題で悩んでいる方やその対応に困って、一人で抱え込んでいませんか？

この相談会は「ご家族が自身の生活を豊かにすることで、気持ちに余裕が生まれ、飲酒問題にも上手に対応できるようにする」ことを目的としています。

どんな相談会なのか、一度参加してみませんか？

【対象者】アルコール依存症（あるいはその疑いのある方）の方のご家族

【場所】南相馬市原町保健センター（南相馬市原町区小川町322-1）

【日時・内容】平成29年3月8日（水）13時30分～15時30分

★コミュニケーションを変える★治療をすすめる

★家族相談・交流

【申し込み先】相双保健福祉事務所 保健福祉課 障がい者支援チーム

☎ 0244-26-1132

3月は自殺対策強化月間です。

3月は環境やこころの変化が大きい季節です。

また、さまざまな悩み事、困り

ごとを抱えて疲れていませんか？
こころの健康を保つにはこんな方法があります。

①十分な睡眠をとる

＊就寝前にはアロマを焚いたり、軽い読書をしたりして、リラクゼーションできる雰囲気を作りましょう。

＊寝る1時間前はテレビ、スマホ、パソコンの使用を控え、明るい光を避けましょう。

②からだを動かす

＊運動にはここから動かすリラックスさせる効果があります。

③「今の気持ち」を書いてみる

＊書くことで悩みと距離を取り、客観的に見られるようになります。

④「今、できていること」に目を向けましょう

＊自分の欠点が目に行きがちですが、実際はうまく出来ていることもありませんか？

⑤音楽を聞いたり、歌を歌う。

＊不安や緊張を和らげる効果があります。

⑥一人で我慢しないで、「つらい」と SOS を出すこと

＊誰かに相談したり、愚痴を言ったりすることも

ストレス解消につながります。

これらを参考に
に「こころ」の
休息をしてみよう。



こんにちは 地域包括支援センター です。 (元気になるウォーキング)

積極的にからだを動かしましょう

高齢になってもいきいきと暮らしたい。それは、誰もの願いです。
ウォーキングは足腰・心肺機能を向上させ、全身の血液の循環をよくして、転倒予防に役立つ、手軽にできる運動です。

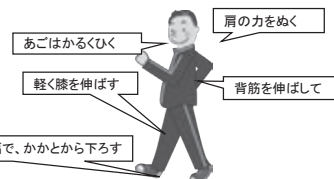
ウォーキングの健康効果

- ① **ストレス解消**：運動が苦手な方でも無理なく始められるウォーキングは、ストレス解消にぴったりです。血流循環が改善され、自律神経のバランスが整えられます。
- ② **生活習慣病予防**：肥満や運動不足が生活習慣病を招くきっかけになりますが、ウォーキングによる身体能力向上や血液循環改善は、動脈硬化などの病気の予防に役立ちます。
- ③ **脳・心肺機能向上**：ウォーキングは有酸素運動の1つです。脳へ多くの酸素を運び、脳の活動を活性化してくれます。

また、適度なウォーキングによって呼吸が活発に行われ、心拍数が上昇し心肺機能向上につながります。

- ④ **筋力アップ**：運動をしているかどうかで高齢になったときの心身状態は大きく変わります。ウォーキングによって刺激を受けた筋肉は徐々に強く成長し、筋力低下を防止します。

～正しい歩き方～



いつもより少し広めな歩幅で、かかとから下ろす

川内村地域包括支援センターは、高齢者等に関わるさまざまな相談を受付けております。

■問合せ 「複合施設ゆふね内」 地域包括支援センター ☎ 0240-38-2941

検診かわら版～健康かわうちを目指して～（19）

今月の「検診かわら版」も先月に続いて、村の総合検診受診者の中から昨年の結果と比較して、体重や腹囲が減った方をご紹介します。

私はこうして、体重・腹囲を減らしました。

②

Cさん（60代男）

3年前の村の検診で保健師から「糖の数字が高い」と言われ心配で病院に行った。もしやと思ったが糖尿病と診断された。それ以来薬を飲み始まった。しかし、去年の検診結果表に真っ黒（▲マーク）がいっぱいあってびっくりした。主治医から「検査をしながら勉強しよう！」と言われ去年の今頃二週間入院した。摂取カロリーの事など毎日勉強したが知らないことだらけで「俺は食べただけ食べて腹いっぱい食べていたんだ」とわかった。酒もたばこもやらない代わりに「甘いもの」が大好きだった。「腹が空く」こともあるが、今は医者言うことは守っている。

（Cさん：体重約7 kg減 腹囲約9 cm減）



★保健師からのコメント

二週間の教育入院をされたのですね。糖尿病の主治医は医師でも栄養士でも無くあなた自身です。

時折「お腹も空く」でしょうが、「俺は食べただけ食べていたんだ」と気づいたことが大きな一歩です。平成29年度の健診結果を楽しみにしています。運動でプールは如何ですか？



Dさん（70代男）

昔は自動車メーカーに勤めていて、たばこは30本/日、晩酌も欠かさず、宴会大好き人間だった。検診では引っ掛かることは無く「病気とは無縁」だった。退職後、好きな山仕事をしながら汗をかけた時は「昼にビール」が楽しみだった。しかし、ここ数年の検診結果に△マークが多くなり去年は▲マークになったので気になり受診した。医師から「アルコール禁止令」がでた。驚いたが今は死ぬわけにはいけないのでアルコールは一切やめた。辞めたら飲みたいとも思わなくなった。

（Dさん：体重約3 kg減 腹囲約6 cm減）

★保健師からのコメント

その人の身体に合った食生活や日々の運動の積み重ねで健康にも病気にもなることを自分の身体で知ったのですね。アルコールは絶ちましたが、好きな山仕事でいきいき川内ライフを満喫してください。次回の検診結果を楽しみにしています。

皆さんも、自分の身体を知って 健康かわうちを目指しましょう。

♥ 善意のご遺志金
ならびにご寄付



次の方からご寄付をいただきました。
厚く御礼申し上げます。

＊ご遺志金

- ・菅波健一様（マリ山）
故菅波ヨシ子様 ご遺志
- ・猪狩守雄様（田ノ入）
故猪狩利夫様 ご遺志

＊一般ご寄付

- ・望月威男様（静岡市）
（株）イシフクフタバ会長
- ・望月隆司様（田村市）
（株）イシフクフタバ代表取締役

第3回カーリンコン大会開催！

2月7日（火）川内村コミュニティセンター大ホールにおいて、川内村老人クラブ連合会主催の第3回カーリンコン大会が開催されました。今回の大会は14チーム93名が参加し、熱戦が繰り広げられ会場はおおいに盛り上がりしました。

大会結果は次の通りです。

優 勝 3区常葉会Aチーム
準優勝 西郷悠遊会Bチーム
第3位 5区Bチーム



♡子育てサロン

子育て中の方たちが、
仲間を作り支え合う場です！
子育て中の親や子育てに関心のあるおじいちゃん・おばあちゃん、気軽に・楽しく・自由に参加して、育児に関する情報交換や交流を図ります。



■日程

3月2日（木）・16日（木）

■時間

午前10時～午前11時30分

■場所

五社の杜サポートセンター

■問合せ

川内村社会福祉協議会

☎0240-38-3802

♡ふれあい・いきいきサロン

身近な方との交流や仲間づくりや楽しい話し合いの機会を持つ、「ふれあい・いきいきサロン」の3月の予定についてご案内します。
対象地区の住民であれば、どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。



【1区住民対象】

■日時

3月10日（金）
午前10時～

■場所

1区集会所

【7区住民対象】

■日時

3月31日（金）

午前10時～
■場所 第3区山村活性化支援センター

■問合せ

川内村社会福祉協議会

☎0240-38-3802

♡小物づくりとお茶会



■日時 3月9日（木）

午後1時30分～午後3時

■場所

五社の杜サポートセンター

■対象者

小物づくりに興味のある方

■用意するもの

裁縫道具（針・マチ針・はさみ）等をご持参ください。

楽しみづくりや仲間との交流を目的に開きますので、お気軽にご参加ください。

交通手段がない方は、川内村社会福祉協議会までご連絡ください。

■問合せ

川内村社会福祉協議会

☎0240-38-3802

心配ごと相談所（3月予定）

3月15日（水）午前9時～11時30分までを受付時間として、複合施設ゆふねにおいて民生児童委員が相談に応じます。

日頃の生活でお困りの事など相談は何でも結構です。秘密は固く守りますのでお気軽にご相談ください。



休日当番医〈3月〉

当番医は変更になる場合があります。事前に電話連絡のうえ受診するようお願いします。

●郡山市

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話(024)
3月5日	渡辺美佳子こどもクリニック	小児科	富田町字下亀田1-35	927-8622
	桜井診療所	内科	方八町二丁目6-16	944-8840
	佐藤眼科医院	眼科	安積町長久保三丁目15-12	947-0221
3月12日	じんキッズクリニック	小児科	字山崎305-6	974-2525
	さかえ内科クリニック	内科	横塚二丁目15-6	941-2202
	植松医院	胃腸科・外科・整形外科・内科	大槻町字六角北30-11	952-6755
3月19日	さかい小児科クリニック	小児科	喜久田町字上田向2-2	921-2216
	根本クリニック	内科・外科・脳神経外科	咲田一丁目5-11	922-9405
	半田整形外科	整形外科	富久山町福原字鳴伊賀62-1	921-6660
3月20日	ユア・クリニックたかはし	小児科	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階	990-0646
	あさひ内科クリニック	内科・消化器科・放射線科	朝日三丁目2-33	921-2525
	矢内耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	安積町荒井字西原山2-1	946-5055
3月26日	緑ヶ丘こどもクリニック	小児科	緑ヶ丘東三丁目1-3	956-6006
	宝沢内科クリニック	内科・小児科	富久山町八山田字大森新田35-3	936-4111
	さとう眼科クリニック	眼科	長者一丁目2-10	925-3820
4月2日	高松小児科医院	小児科	桑野三丁目18-21	923-1206
	ひわだ太田診療所	内科・小児科・皮膚科	日和田町字原12-41	968-2311
	東部整形外科	整形外科	字北畑15	956-1400

●田村市方面

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話(0247)
3月5日	大久保クリニック	心療内科・神経科・内科・他	田村市船引町船引字扇田211	82-2555
3月12日	雷クリニック	内科・消化器科	三春町字担橋2丁目1-2	62-6333
3月19日	大方病院	内科・外科・他	田村市船引町船引字南町通111	82-1117
3月20日	島貫整形外科	整形外科・内科・外科、他	小野町小野新町字中通156	72-2722
3月26日	青山医院	外科・内科・脳神経外科	田村市常葉町常葉字荒町48	77-2015

●ひらた中央病院

月 日	診療科目	所在地	電話(0247)
【3月】12日、20日、26日	内科・外科・整形外科・リハビリテーション科・眼科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科	平田村大字上蓬田字清水内4	55-3333

■公立小野町地方総合病院からのお知らせ

今回は、当院の小児科診療を担当する非常勤医師、福島県立医科大学付属病院 小児腫瘍内科教授 菊田 敦(きくた あつし)医師より「小児科診療について」お知らせいたします。

私は、福島医大の小児腫瘍内科に所属し、地域医療支援として小野町病院で診察を行っています。大学病院では長年、福島県内外の小児がんの患者さんの治療を続けており、皆さまにはあまり馴染みのない骨髄移植などの特殊な治療を行っています。小児がんの患者さんも風邪をひいたり、発疹が出たり、下痢をしたりしますので、このような場合の治療は小野町病院の外来診療と同じように行います。小児の患者さんを診察する場合は、その患者さんだけを診るのではなく、兄弟家族の状況はどうか確認することが大切です。状況をよく聞くことにより、診察を行わなくてもほぼ診断がつくことも多くあります。小野町病院は大学病院と異なり、余裕をもってゆっくりとした雰囲気の中で診察ができ、町の健診など健康な赤ちゃんも診させていただいています。医者としての経験は豊富ですので、何でも相談してください。



内科診療担当
非常勤医師
きくた あつし
菊田 敦 医師

菊田 敦 医師の診療日、受付時間については当院までお問い合わせ下さい。
公立小野町地方総合病院総務課 ☎ 0247-72-3181

村民憲章

- 一、 しまりを守り明るい川内をつくりましょう。
- 一、 心を合わせ、楽しい川内をつくりましょう。
- 一、 自然を愛し、住みよい川内をつくりましょう。
- 一、 健康で、仕事に励む川内をつくりましょう。
- 一、 文化を高め、心豊かな川内をつくりましょう。

（昭和57年1月14日制定）



村章

川内村の「カ」「ワ」の文字を図案化したもので、村民の融和と団結を表し、村勢の着実な前進を象徴しています。

（昭和53年4月制定）

国保診療所より内科・歯科休診と専門医による診察日のお知らせ

ご迷惑をおかけいたしますが、下記のとおり休診にさせていただきますのでご了承ください。また、専門医による診察も予定しておりますので、希望の方はご来所ください。

内 科 休 診	3月	毎週火曜日	終日休診（内科医師研修のため）
	6日（月）	終 日	（内科医師不在のため）
	24日（金）	終 日	（内科医師不在のため）
	29日（水）	終 日	（内科医師不在のため）
	30日（木）	終 日	（内科医師不在のため）
内 科 時 間 休 診	31日（金）	終 日	（内科医師不在のため）
	9日（木）	午 後	（専門医師診療のため）
	13日（月）	午 後	（内科医師研修のため）
	15日（水）	午 前	（専門医師診療のため）
専 門 医 診 察 日	27日（月）	午 後	（内科医師研修のため）
	○整形外科診察日	3月7日・14日・21日・28日	毎週火曜日午前のみ診療
	○内視鏡検査日	3月13日・27日（月）	午前のみ診療 ※要予約制
	○心療内科診察日	3月9日・30日（木）	午後のみ診療
歯 科 休 診	○眼科診療日	3月15日（水）	午前のみ診療
	3月16日（木）	終 日	（歯科医師不在のため）
歯 科 時 間 休 診	17日（金）	終 日	（歯科医師不在のため）
	なし		

※上記「休診」と「専門医診療日」は、予定ですので変更する場合もありますのであらかじめご了承ください。

変更の場合、診療所の受付や診療バスに「お知らせ」を掲示し、防災無線等でお知らせいたします。

愛育文庫のご案内

今月のおすすめ絵本は



ゆふね待合室わきに、絵本、紙芝居、ビデオをおいています。貸し出しを行っていますので、ぜひお気軽にご利用ください。



あしあと

今年度、第一回目を開催したフォトコンテスト。それぞれの写真には、川内村での思い出や、新しい魅力が詰まっていた。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。さて、いよいよ春の到来が予感されるこの時期。新芽や花々の風景が待ち遠しいです。

企画政策係 秋元

表紙について

毎年恒例の節分行事が保育園にて行われました。園児たちが一生懸命作ったオニのかぶりもの。一つひとつに個性が光り、とても素晴らしいです！この節分に関する記事はP5にて紹介しています。

戸籍の窓

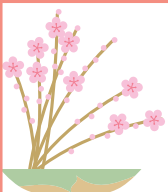
★おくやみ申し上げます。

（死亡届は7日以内です）

氏 名	年 齢	住 所
菅波ヨシ子	86歳	マリ山
松崎スミ子	90歳	田ノ入
蒲生利男	60歳	柳橋
猪狩利夫	91歳	田ノ入
西山金夫	61歳	田ノ入

戸籍の窓に掲載を希望しない方は住民課住民係へ申し出てください。

※なお、川内村に住民登録されていない方も掲載を希望する方は事前に住民課に申し出てください。

日	月	火	水	木	金	土
2/26 友引	27 先負	28 仏滅	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
			プラ・ペット 	子育てサロン (五社の杜) 不燃ごみ	 燃えるごみ 	
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負
	内科終日休診	内科終日休診 午前整形外科	プラ・ペット 	内科午後休診 午後心療内科 小物づくりとお茶会 (五社の杜) カン 	いきいきサロン (第1区集会所) 燃えるごみ 	
12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
	内科午後休診 中学校卒業式	内科終日休診 午前整形外科 中央学級	心配ごと相談所 (ゆふね) プラ・ペット 	歯科終日休診 子育てサロン (五社の杜) ビン 	歯科終日休診 燃えるごみ 	
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
かわうち親子 クラブ	春分の日	内科終日休診 午前整形外科	内科午前休診 午前眼科	小学校卒業式	内科終日休診 保育園卒園式	
		燃えるごみ 	プラ・ペット 		燃えるごみ 	
26 赤口	27 先勝	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口	4/1 先勝
ピアノ成果発表会	内科午後休診	内科終日休診 午前整形外科	内科終日休診	内科終日休診 午後心療内科	内科終日休診 いきいきサロン (第3区集会所)	
		燃えるごみ 	プラ・ペット		燃えるごみ 	
2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引
		内科終日休診 午前整形外科		小学校・中学校 入学式		
		燃えるごみ 	プラ・ペット		燃えるごみ 	