



友報

かわらち

4

2014
No.581

卒業おめでとう ～川内中学校～



今月のわだい

- 職員人事異動…………… 3ページ
- お知らせ…………… 8ページ
- TOPICS…………… 11ページ

3月13日（木）に、川内中学校で卒業証書授与式が開催されました。卒業生は、在校生や先生方に別れを惜しみながら見送られ、最後に校長先生と記念撮影しました。

関連ページ 2ページ

平成25年度 川内中学校 卒業証書授与式



ご卒業おめでとうございます。
旅立ちのとき、進学先での新しい生活を明るく元気にお過ごしください。



井出 菜々子 さん



遠藤 由樹 さん



卒業生代表答辞



三瓶 菜央美 さん



西山 望 さん



桜の雨



教職員人事異動のお知らせ

転入

☆川内小学校

職名	氏名	前任校
教頭	武内 雅之	富岡二小
教諭	小熊 真奈美	行健二小

☆川内中学校

職名	氏名	前任校
校長	本間 義和	中村二中

転出

☆川内小学校

職名	氏名	新任校
教頭	齋藤 秀樹	飯野小

☆川内中学校

職名	氏名	新任校
校長	高濱 俊彦	豊間中

川内村職員人事異動のお知らせ

氏名	新所属勤務課所等	氏名	新所属勤務課所等
秋元 賢	総務課長（出納室長、会計管理者）	志賀 東	かわうち保育園長
森 雄幸	住民課長	猪狩 克文	住民課 住民係
秋元 英男	復興対策課長	佐久間 政和	住民課 住民係
猪狩 成司	農村振興課長（農業委員会事務局長）	箭内 浩	復興対策課 企画政策係
古内 建治	保健福祉課長（国保診療所事務長・地域包括支援センター所長）	横田 善誉	復興対策課 企画政策係
薄 晃	教育課長（公民館長）	遠藤 修一	農村振興課 農地林務係
三瓶 博史	議会事務局長	渡邊 洋平	農村振興課 農地林務係
古内 秀幸	国民健康保険診療所長	猪狩 直樹	農村振興課 土木係
遠藤 清輝	社会福祉協議会派遣 （社会福祉協議会事務局長）	志賀 真理子	出納室 出納管理係
横田 正義	総務課 総務係長	秋元 佳奈美	川内中学校
秋元 敏博	総務課 財務係長		（派遣）
小沼 裕和	住民課 税務係長	池永 道典	農村振興課 土木係（神奈川県任期付職員）
猪狩 洋一	復興対策課 除染係長	白井 雅也	農村振興課 土木係（ふくしま市町村支援機構）
遠藤 栄治	農村振興課 土木係長		（派遣）
三瓶 義浩	農村振興課 農地林務係長	秋元 秀典	福島県市町村総室
猪狩 恵子	保健福祉課 保健福祉係長 （地域包括支援センター副所長）		（新採用）
吉岡 一清	保健福祉課 医療係長	鹿股 仁	農村振興課 農政係
猪狩 健一	教育課 教育総務係長	服部 芳治	保健福祉課 保健福祉係

民間アパート建設費の助成を実施します

平成26年度より定住を目的とし、川内村に民間アパートを建設する方（個人・法人）に対して、建設費の助成を期間限定で実施します。

○**対象住宅**: 対象となる賃貸共同住宅等とは、建築基準法に規定する共同住宅又は長屋であり次の基準を満たしていること。

- ①建設する1棟につき、2以上の戸数を有すること。
- ②各戸が居間のほか2以上の居住室を有すること。これ以外は減額した助成金額となる。
- ③各戸に玄関、便所、浴室及び台所が設置されていること。
- ④単身者のみを想定したものでないこと。
- ⑤建築基準法の基準に適合する住宅であること。
- ⑥各戸について不特定多数の公募を行い、当該応募者との賃貸借契約の締結により入居者を決定するものであること。
- ⑦附帯施設の設置条件を満たしていること。
 - 1戸当たり車1台以上の駐車場及び概ね2㎡以上の広さの物置を設置すること。
 - ゴミステーションを設置すること。（村の関係課との協議に基づき必要な措置を講ずること。）
 - 入居者へ対して地域活動への積極的な参加及び協力を要請すること。

●賃貸共同住宅等及び附帯設備に関し、環境不良の常態にならないよう、維持管理等必要な措置を講ずること。

○**対象者**: 新たに川内村内で賃貸共同住宅等を建設し、その所有者となる法人又は個人で次の要件を満たしている方。

- ①建設する共同住宅等が専ら自己若しくは自己の親族又は特定の事業者等の従業員等に限定して入居させるためのものでない方。
- ②公租公課に滞納がない方。
- ③暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律に規定する暴力団の構成員でない方。

○**補助額**: 建設する賃貸共同住宅の1世帯あたり300万円、1棟あたり3,000万円を上限とする。

○**対象年度**: なお同制度については、2カ年限りとする。

■**問合せ** 復興対策課 復興係
☎0240-38-2112

太陽光発電システムの設置について

村では、住宅用新エネルギーの普及を図るため太陽光発電システムを住宅に設置する方に対して補助金の交付を行っております。

平成26年4月1日より交付要綱を改正し、補助金額を増額しました。

改正内容は以下のとおりです。

改正前 1kw当り3万円、最大補助金額12万円(最大出力4kw)

改正後 1kw当り10万円、最大補助金額50万円(最大出力5kw)

なお、詳細につきましては、復興対策課 ☎0240-38-2112 までご連絡ください。

※福島県においても、「福島県住宅用太陽光発電補助制度」により補助金の交付を行っております。

募集期間 平成26年4月7日～平成27年3月31日まで

補助金交付の詳細な内容につきましては、福島県再生可能エネルギー推進センター ☎024-526-0070 までお問い合わせ願います。

定住促進化対策新築住宅補助金の改正のお知らせ

平成25年度より定住促進を目的とした新築住宅への補助制度を実施してきておりますが、平成26年度より下記のとおり内容が変更になります。

- 補助対象者 定住促進のために居住することを目的とした新築住宅である、本村住民及び住民になろうとする世帯 1世帯において1件だけとする。
- 補助対象内容 建築費及び土地購入費の合算経費が1,000万円以上（消費税及び地方消費税を除く）
- 補助対象外 別荘や貸付住宅、土地購入費のみ、備品代、増築、解体費等。
- 補助額 助成対象経費の15%（400万円）を上限とする。補助対象経費を100万円未満を切り捨てとして、それに対し上限額を算定する。

例1)

建築費用12,345,678円（税抜）
土地購入費901,234円（税抜）
計：13,426,912円→13,000,000円
（補助対象経費）
 $13,000,000円 \times 15\% = 1,950,000円$
（補助額）

例2)

建築費用34,900,000円（税抜） 土地購入費0円（税抜）
計：34,900,000円→34,000,000円
（補助対象経費）
 $34,000,000円 \times 15\% = 5,100,000円$
 $5,100,000円 \geq 4,000,000円$
 $\neq 4,000,000円$ （補助額）

- 対象年度 なお同制度については、3か年限りと当面する。また、申請時期については、契約後において現場着工をする3か月以内に申請行為をすること。*事前に担当係に連絡すること。*平成25年度から同制度を使用したもの及びまだ未申請のものについては、連絡をお願いいたします。

- 取消し行為 補助後において、売却や貸与・取り壊し、転出、不正申請などがあった場合、返還を求めるものとする。
 - 1年以内：補助額の満額
 - 1年超5年以内：補助額の50%
 - 5年超10以内：補助額の10%

■問合せ 復興対策課 復興係
☎0240-38-2112

川内村火葬場使用料助成制度について

原発事故により、双葉郡内の火葬場が使用できないことから、村では双葉郡外で火葬をされた場合、料金の一部を助成する制度があります。

1. 助成対象

火葬場がある市町村に納めた火葬場使用料
※葬祭費全体を対象としたものではありません。

2. 対象となる場合

平成23年3月11日以降、川内村に住民登録をされている方が亡くなり、双葉郡外で火葬を行った場合。
※住所を移されて亡くなった場合は対象となりません。

3. 申請できる方

火葬場使用料の領収書に名前の記載のある方

4. 助成金の額

実際に支払った金額から、郡内の火葬場を使用した場合の金額を引いた差額。ただし、差額が8万円を超える場合は8万円です。

5. 申請手続き

- ①申請先 川内村役場住民課
- ②申請書類 住民課窓口
- ③添付書類 火葬場使用料の領収書

■問合せ 住民課 ☎0240-38-2113

汲み取り料金補助のお知らせ

村では平成23年3月11日の震災発生後に村民の方が所有する浄化槽並びに汲み取り便槽の汚泥引抜をした場合その料金を補助します。補助の詳細につきましては次のとおりです。

◎補助対象者

平成23年3月11日現在、村内に住所登録のあった方

◎補助内容

- 平成23年3月11日以降に負担した浄化槽並びに汲み取り便槽の汚泥引抜料
- (1)平成23年3月11日～平成24年3月31日まで
の分は全額補助
- (2)平成24年4月1日以降については半額補助

◎申請方法

所定の申請書に領収書を添付し、川内村農村振興課農林土木係まで申請してください。

※領収書を紛失された方

浄化槽は公揚環境（☎0246-32-2430）に、汲み取り便槽は双葉広域圏組合（☎0240-25-4609）に領収書の再発行を申し出てください。

◎申請期日

平成27年3月31日まで

※詳細については農村振興課農林土木係（☎0240-38-2117）までお問い合わせください。

食品放射能簡易検査場が変更になります

現在第8行政区を除く各集会所で食品放射能簡易検査事業を実施しておりますが、4月以降について下記のように変更となりますので、ご理解をお願いいたします。

- 場 所：①第一区食品放射能簡易検査場
（第一分団屯所前）
- ②第三区食品放射能簡易検査場
（たかやま倶楽部ゲートボール場）
- ③第五区食品放射能簡易検査場
（既存のまま）
- ④第六区食品放射能簡易検査場
（手古岡集会場）

○日 時：日曜祝日を除く、平日・土曜日
午前9：00～午後4：00（持込み時間）

○その他：3月末日まで既存事業所に対応していることから、4月上旬においては移動調整をしなければならないため、その際は防災無線等で事前に連絡いたします。

■問合せ：川内村役場 復興対策課
☎0240-38-2112

保険税及び保険料の減免について

川内村に住所を有し東日本大震災により被災された方は、下記の保険税及び保険料が平成26年度も引き続き減免となりますのでお知らせします。

なお、詳細につきましては担当課までお問い合わせください。

○国民健康保険税

○後期高齢者医療保険料

○介護保険第一号被保険者保険料

※平成23年3月11日以降に川内村に転入された方は、原則、罹災証明書がなければ減免となりません。

※平成23年3月11日以降に村外に転出された方についても免除の対象となる場合がありますので、転出先の市町村にお問い合わせください。

■問合せ

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料については
住民課 住民係 ☎0240-38-2113

介護保険第一号被保険者保険料については
保健福祉課 保健福祉係 ☎0240-38-2941

福島大学から講演会開催のお知らせ

福島大学うつくしまふくしま未来支援センターでは、主に川内村の農家の皆様を対象に、土壌中の放射性セシウムが今どのような状態にあり、今後どのような影響があるのかという内容で、講演会を開催いたします。

また、2～3月に農地をお持ちの方を対象に、講演会で聞きたい質問等についてアンケートを行いました。その際に皆様から寄せられた、**普段農業や土壌中の放射性物質について不安に思っていることや疑問などのご質問にもお答えしたいと思います。**

講師は、農林生態系における放射性セシウムの動態や植物への吸収移行を専門としている福島大学の大瀬健嗣准教授です。

より多く皆様の不安や疑問を解決できる機会にしたいと思っておりますので、農家の方でなくても、ご興味のある方はぜひご参加ください。

皆様のお越しをお待ちしています。

◆日時 4月9日(水) 午後1時30分～3時まで

◆場所 コミュニティーセンター2階 大ホール

■問合せ

福島大学うつくしまふくしま未来支援センター
いわき・双葉地域支援サテライト

担当 西川珠美

☎ 0240-25-8995



大瀬 健嗣 先生



国民健康保険の手続きをお忘れなく

次のような時は、国民健康保険の手続きが必要になります。手続きは、忘れずに14日以内に届出しましょう。(届出の際は、下記の必要書類と印鑑を忘れずにご持参下さい。)

国保に加入するとき

届出の必要な事柄	必要書類
他市町村から転入してきたとき	転出証明書
職場の健康保険をやめたとき	健康保険をやめた証明書
子どもが生まれたとき	保険証、母子健康手帳

国保をやめるとき

届出の必要な事柄	必要書類
他市町村へ転出したとき	保険証
職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の両方の保険証
死亡したとき	保険証、死亡を証明するもの

その他

届出の必要な事柄	必要書類
住所、世帯主、氏名などが変わったとき	保険証
保険証をなくしたり、汚して使えなくなったとき	保険証、身分証明書(免許書など)

4月の賠償金請求に関する 東京電力(株)相談窓口の開設

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。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 4月10日(木)、24日(木)
午前9時30分～午後4時

②郡山市 稲川原仮設住宅集会所

◆日 時 4月2日(水)、16日(水)
午前9時～午前11時

③郡山市 若宮前仮設住宅集会所

◆日 時 4月2日(水)、16日(水)
午後1時～午後4時

④郡山市 南1丁目仮設住宅集会所

◆日 時 4月7日(月)、20日(日)
午前9時～午後4時

⑤いわき市 四倉鬼越仮設住宅談話室

◆日 時 4月13日(日)
午前9時～午後4時

■問合せ 東京電力(株)コールセンター

☎0120-926-404
午前9時～午後9時

飲料水・湧水モニタリング 検査の報告とお知らせ

平成26年3月1日～3月18日までの水質検査は、
井戸水受付件数2件
表流水(沢水・引き水) 受付件数2件
を行い、結果はすべてND(検出限界値未満)でありました。

※「ND」とは、測定結果が検出限界値未満のことで、検出限界値は、測定機器や測定条件により異なり、本結果においては放射性ヨウ素及びセシウムに関し、1 Bq/kg未満になります。

水質検査は、毎週火曜日(福島県食肉衛生センター)で実施しています。

飲料水モニタリング検査希望の方は、事前に住民課に連絡し、2ℓのペットボトル1本分を毎週金曜日午後5時まで、役場住民課に持参してください。

水はペットボトルのキャップ口まで入れてください。

■問合せ 住民課住民係

☎0240-38-2113

「飲料水安全対策事業」 説明会開催のお知らせ

東京電力福島第一発電所事故後、飲料水への放射性物質の含有について不安の声が多くあることから、村では沢水・湧水利用の世帯を対象に飲料水の安全確保事業を実施することとしました。

次の日程にて説明会を開催いたしますので、対象となる方はご参加ください。

■対象者

沢水・湧水を飲料水として利用している世帯

震災前は沢水・湧水を利用していましたが、震災後に井戸を掘削した世帯及び井戸工事を計画している方

■開催日

平成26年4月15日(火)
上川内地区の方

平成26年4月22日(火)
下川内地区の方

■場 所

コミュニティセンター

■時 間

2階大ホール
午後6時30分～

■問合せ 住民課住民係

☎0240-38-2113

※方別にしましたが都合に合わせてご出席ください。

復興支援バス無料乗車証発行 のお知らせ

新常磐交通では、川内村と小野町を結ぶ路線バスを月曜日から金曜日に運行しております。昨年10月から、この路線が復興支援バス路線となり、無料乗車証をお持ちの方に限り無料で乗車いただけますが、期限が平成26年3月末までとなっています。

4月1日以降は、新しい無料乗車証が必要となりますので、発行を希望される方は、お手数ではありますが川内村役場復興対策課復興係窓口までお越しください。

なお、更新期間として、4月中は25年度の無料乗車証でご利用いただけます。

○対象路線

「川内～神保～小野新町」線

○期 間

平成26年4月1日～
平成27年3月31日

○対象者

川内村民(避難中の方含む)

■問合せ 復興対策課復興係

☎0240-38-2112

除染後の線量調査とガンマカメラの撮影について

村では、4月より上川内地区の除染後の放射線量測定や線量が比較的高い世帯を対象に、ガンマカメラによるホットスポットの調査を開始します。調査は、線量の高い行政区から実施し、全ての世帯を調査する予定です。調査世帯には、前もって連絡させて頂きますので、ご理解とご協力をお願い致します。なお、調査結果につきましては、行政区毎に報告会を予定しますので、参加を併せてお願い致します。なお、下川内地区につきましても、前回の調査で除染後も比較的高い線量が確認されました世帯は、引き続き調査を継続しますのでよろしくお願い致します。

「寄付ありがっしん」です

モニタロウ寄付金

愛知県の鈴木京子さん 一万円

「寄付は村づくりなどの事業に活用させていただきます。」

※「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。」

税のお知らせ

○固定資産税課税台帳の縦覧

平成26年度の固定資産税を課税するにあたり、4月1日から5月1日まで台帳の縦覧を行います。この台帳には、皆さんの固定資産の状況や課税の内容が明らかにしてありますので、縦覧の上ご確認ください。

■日時 4月1日～5月1日

午前8時30分～午後5時30分まで

■場所 川内村役場 住民課 税務係

○軽自動車税の納期限は4月30日(水)です

軽自動車税の納税通知書は、4月16日ごろお送りします。最寄りの金融機関又は役場出納室で納期限までに納めてください。

なお、軽自動車税の領収書には継続検査用の納税証明書がついていますので、車検証と一緒に大切に保管し、車検の際に使用してください。

■問合せ 住民課税務係

☎0240-38-2114

公立小野町地方総合病院からのお知らせ

今回は、当院の副院長 魚谷 英之（うおたに ひでゆき）医師から内視鏡システム（胃カメラ）についてお知らせします。

当院では、1月に最新の内視鏡システム（胃カメラ）を導入しました。その仕組みとしては、スコープの先端にあるCCDカメラで胃を内側から観察し、その信号を受信してテレビモニターで観察します。最新のハイビジョンになり、食道や胃の上皮（表面細胞）にある細い血管を詳しく観察することができるようになりました。この血管の乱れを観察することで、ピロリ菌感染や早期胃がん状態を見抜くことができます。

これからの検診は、ただ病変を見つけてだけでなく、その早期に起こる変化を観察し、いち早く対応していくことが重要になっていくと考えています。

内視鏡は予約制となります。

内視鏡及び魚谷英之医師の診療日、受付時間については当院までお問い合わせください。

■問合せ 公立小野町地方総合病院総務課

☎0247-72-3181



副院長
魚谷 英之 医師

空き家の情報等を募集します。

川内村では、東日本大震災からの復興を進める上で大変重要な課題となっている住宅問題を解決するため、空き家及び利用していない宅地の情報を募集します。

「川内村に空き家となっている建物があり、管理上困っているので借り手を探している。」など、住宅に関する情報がありましたら、事務担当まで一報ください。

※川内村は、空き家情報の紹介や必要最小限の調整等を行いますが、所有者と利用申込者間で行う、『交渉』・『売買契約』・『賃貸借契約』等の法律行為及びこれに附随して生じたトラブル等については、一切関与しません。

■問合せ 復興対策課復興係

☎0240-38-2112



副村長再任の
ごあいさつ

この度、4月1日付けをもちまして引き続き副村長に就任いたしました。もとより微力ではございますが、本村の復旧復興に併せて「新生村づくり」のため新たな決意をもってその職責を果たしてまいりますので、尚一層のご指導とご鞭撻を賜りますようお願いいたします。

副村長 猪狩 貢

かわうち葬祭センター「ふるさと」オープン



葬儀の際は、これまで村内に式場が無く村民皆様にはご不便をおかけしていましたが、かわうち葬祭センター「ふるさと」が3月4日に竣工式を迎え5日からオープンしました。

ふるさとには、JAふたば川内支店の野菜集荷場を改装し、式場・法要室・遺族控室などが設けられ、個人から団体葬まで対応することが出来ます。

運営は、JAふたばと指定管理協定書によりJAふたばが管理運営をおこないます。

詳しくは、JAふたば川内支店（☎0240-38-2121）までお問い合わせください。

農機具が寄贈されました



農機具目録を受けた村長と松谷所長

旧警戒区域の農地除染工事を請け負ったかわうちJV工事事務所（株）大林組・東亜建設工業（株）共同企業体松谷英之所長が去る3月6日村役場で農地除染工完了記念として除染作業で使用した農機具を村へ寄贈されました。村も農業再開に向けて動き出しましたので、寄贈していただいた農機具を有効に利用してまいります。

寄贈された農機具

- フレームモア 一機
- オフセットモア 一機
- リバーシブルモア 二機
- バーチカルハロー 二機
- ライムソフ 一機
- 深耕ロータリー 一機



更生保護に尽力 法務大臣表彰を受賞

昨年の11月に第30回福島県更生保護大会が開催されました。大会の中で、佐久間正行さんが長年にわたる保護司としての更生保護活動への功績により、法務大臣表彰を受けました。

楽しかったよ！ひなまつりかい

保育園ではお雛様を飾り、みんなの健康を祈りながらひなまつり会を行いました。この日の為に練習してきた歌や踊りではどの子どもも元気いっぱい発表し、少しずつ準備してきたアクセサリやお面等のおもちゃを並べたお店屋さんごっこでは『いらっしゃいませ～！』と年長児の声が響いていました。

特に食べ物の出店が人気でチョコバナナにポップコーン、カルピスにお弁当…と口いっぱいに頬張り笑顔が溢れる子ども達でした。

また、横浜市の飯尾幸子さんから川内村を元気づけたいと、和紙製の折り雛をいただき、かわいらしいお雛様に子どもたちも喜んでいました。ありがとうございました。



若い力で川内村に元気 第10回健康づくりソフトバレーボール大会



優勝…つなぐチーム

村民のふれあいと健康づくりを目的に2月23日（日）第10回健康づくりソフトバレーボール大会を開催しました。スポーツ推進委員をはじめ、川内村体育協会ソフトバレーボール部、KOMERAクラブ、小学校、中学校チームなど14チーム約70人が参加し、熱戦を繰りひろげました。

各チームでは、手作りのユニフォームをそろえたり、おそろいのワッペンなど工夫をこらし、チームワークで勝利をものにしていました。

さらに若者の参加も多く、川内村のパワーを感じました。結果は、次のとおりです。

優勝：つなぐ

準優勝：KOMERAクラブB

第3位：渡辺重建

高齢者ふれあい・いきいきサロンのご案内

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4月の予定についてご案内します。対象地区の高齢者であれば、どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

期日・場所

- 4月11日（金）午前10時
6区集会所
6区・7区高齢者対象
- 4月16日（水）午前10時
五社の杜サポートセンター
5区及び宮渡仮設住宅入居高齢者対象

善意のご寄付

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

- ・秋元 則行様（町分）
故秋元 久子様ご遺志
- ・猪狩 大様（瀬耳上）
故猪狩 康之様ご遺志

*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

子育てサロンのご案内

～子育て中の方たちが仲間を作り支え合う場です～

子育て中の親や子どもに関心のある方々が、気軽に・無理なく・楽しく・自由に参加し、子どもに関する情報交換や親同士の交流を行い、育児に対する不安や負担の軽減を図ります。

- 日時 4月3日（木）午前10時～午前11時30分
4月17日（木）午前10時～午前11時30分
場所 五社の杜サポートセンター

整体・マッサージボランティア 4月予定

月曜日 午前10時～12時まで 午後1時～4時終了

場 所	日 程	場 所	日 程
五社の杜サポートセンター	4月7日	5区集会所	4月14日
6区集会所	4月21日	7区集会所	4月28日

※タオルを1枚お持ちください。服装は出来ればジーパン以外のもの（トレパンがあれば尚可）

※予約等での受付は行いません。

※お住まいの行政区（下川内仮設住宅にお住まいの方及びその近隣にお住まいの方は五社の杜サポートセンター）集会所にご来場ください。

上記に関するお問い合わせは社会福祉協議会 ☎0240-38-3802まで連絡をお願いします。

高齢者ふれあい交流会開催

村内にお住まいの75歳以上の一人暮らし高齢者と高齢者世帯の参加希望者50名を対象に、3月13日は上川内地区の方を対象に第3区山村活性化支援センターにおいて翌日14日は下川内地区の方を対象に複合施設「ゆふね」において開きました。

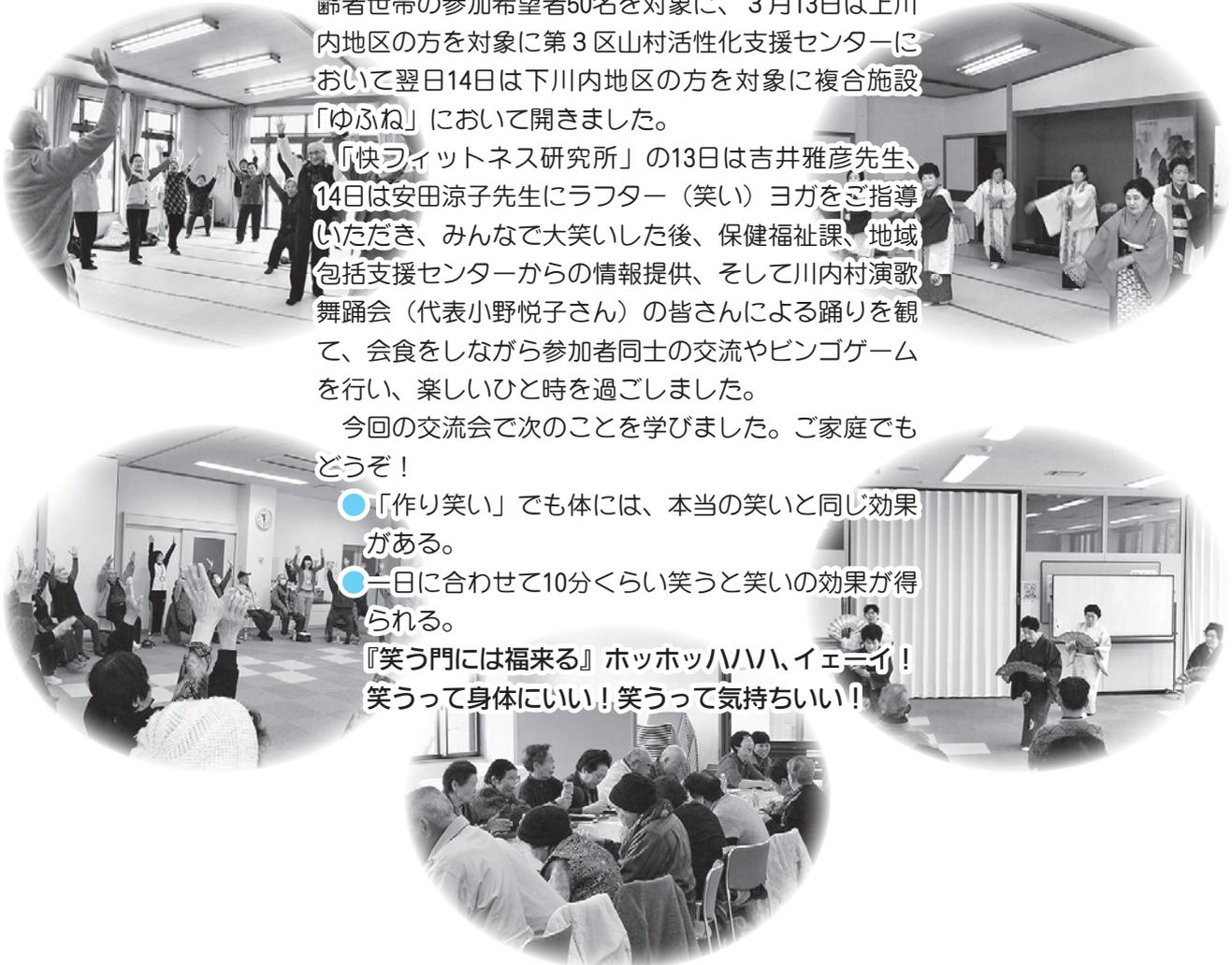
「快フィットネス研究所」の13日は吉井雅彦先生、14日は安田涼子先生にラフター（笑い）ヨガをご指導いただき、みんなで大笑いした後、保健福祉課、地域包括支援センターからの情報提供、そして川内村演歌舞踊会（代表小野悦子さん）の皆さんによる踊りを観て、会食をしながら参加者同士の交流やビンゴゲームを行い、楽しいひと時を過ごしました。

今回の交流会で次のことを学びました。ご家庭でもどうぞ！

●「作り笑い」でも体には、本当の笑いと同じ効果がある。

●一日に合わせて10分くらい笑うと笑いの効果が得られる。

『笑う門には福来る』ホッホッハハハ、イェーイ！
笑って身体にいい！笑って気持ちいい！



みんなで楽しく体と頭の体操教室

長崎大学の支援をいただき、各集会所で体操教室を開催しております。いくつになっても元気で楽しい生活を続けられるように、皆さんと楽しみながら体と頭の体操を行っておりますので、お気軽にご参加ください。

場所・日時 1区集会所 4月17日（木）
午前10時～11時30分まで
3区山村活性化支援センター
4月17日（木）
午後1時30分～3時まで

内 容 運動・頭の体操・レクリエーション
対 象 者 おおむね65歳以上の方ならどなたでも
持 ち 物 飲み物

いきいき教室

太田熱海病院の支援をいただき、転倒予防等の介護予防教室を実施しています。

いつまでも元気で過ごすために、みんなで楽しくワイワイと体を動かしませんか？

場所・日程 あさかの杜ゆふね 4月7日（月）、
若宮前20仮設集会所 4月25日（金）

時 間 午後1時20分～3時

対 象 65歳以上の方ならどなたでも

持 ち 物 タオル1枚・水分補給のための飲み物

■問合せ 保健福祉課（ゆふね内）

☎0240-38-2941

こんにちは 地域包括支援センター です。

(介護予防と歩行・筋力)

～歩行の効果～

歩行は筋力・持久力の維持、血圧を下げるなど体への影響とともに、脳にとっても良い影響があると言われています。

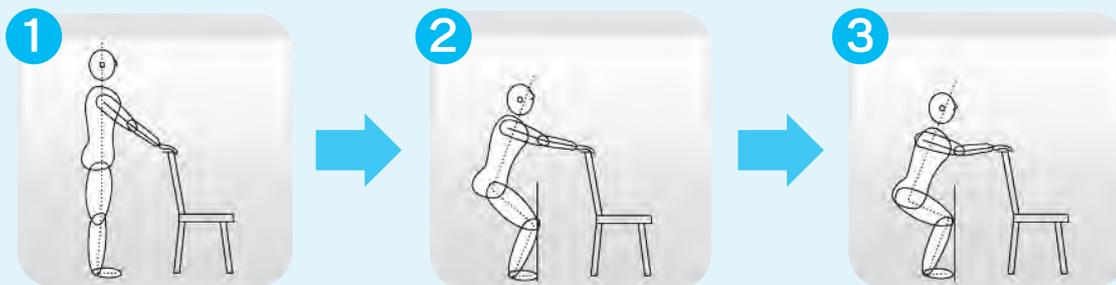
毎日30分程度歩行する方は、歩行しない方に比べて認知症になる確率が下がると言われています。また、外を散歩すると季節の移り変わりを感じることができ、ストレス解消にも良いですね。

上手に体を動かして、体・頭・心の健康を維持していきましょう。

～歩くための筋力～

歩く時に使う筋力は、太ももの筋肉と太ももの付け根の筋肉が重要になります。筋肉が弱ると歩幅が狭くなり、足を引きずって歩くようになります。これはとても転びやすい歩き方です。座ったまま行う足踏みやスクワット^{*}等の筋力トレーニングを行い、安定した歩行、転ばない歩き方を維持できるようにしましょう。

※スクワットのやり方



筋力の低下した高齢者や病人の場合、屈伸運動自体が腰やひざに負担をかけることとなります。そこで、負荷を最小限におさえるために、まずは椅子の背もたれを使ってスクワットをはじめてみましょう。

- ・足を肩幅に開きます。・視線は下げないように常に正面を見ます。
- ・胸を張り、前かがみにならないようにします。

※椅子は、安定したものを選びましょう。

(キャスター付きの椅子などは動かないように壁などで固定します。)

- ・椅子の後ろに立って、背もたれ（腰の高さを目安に机などでもOK）を軽くつかみます。
- ・かかとをつけたままで息を吐きながらお尻を軽く突き出す要領でゆっくり腰を落とします。
- ・ひざの角度は120度程度（90度まで曲げる必要はない）を目安に、つま先より前に出ないようにします。
- ・次に、ゆっくりと息を吐きながら状態を元に戻します。

10回を1セットとして最初は1セットから。慣れてきたら2セット行うようにします。

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

平成26年度 各種検診日程・予防接種

事業名	期日	場所	備考
乳がん検診	5月26日・27日	ゆふね	40歳以上
	5月28日	郡山	※5/28のみ30歳代の受診も可能
子宮がん検診・骨粗鬆症検診	9月30日	ゆふね	子宮がん：20歳以上の女性
	10月14日	郡山	骨粗：30歳以上の女性
総合検診 (特定健診・各種がん検診)	9月1日～3日	体育センター	40歳以上
	9月9日	郡山	

※日程等詳しくは、その都度広報でお知らせします。

乳幼児健診 (乳児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診)	※川内村で実施の際は、対象者の方に個別通知いたします。 ※避難中の方は、避難先の市町村での実施となりますので、最寄りの保健センターにお問い合わせください。
--------------------------------	--

予防接種（積極的に接種勧奨しているもの）

	接種年齢	接種方法	問合せ先
BCG	生後3か月～1歳まで（1回）	居住地の 医療機関での 個別接種	【県内】 川内村
四種混合 ジフテリア 百日咳 破傷風 不活化ポリオワクチン	1期初回 生後3～90か月未満（3回） 1期追加 初回終了後おおむね1年（1回）		
	2期 11歳以上13歳未満（1回）		【県外】 避難先市町村
麻しん風しん	1期 生後12～24か月未満		
	2期 小学就学前1年		
日本脳炎	1期初回 生後6～90か月未満（2回） 1期追加 初回終了後おおむね1年（1回） 2期 9歳以上13歳未満		

○日本脳炎予防接種が再開しています

平成17年からの積極的な接種勧奨の差し控えにより接種機会を逃していた方への特例措置が規定されました。平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれまで、1期・2期の接種が終わっていないお子様は、20歳未満までの間、接種を受けることができるようになりました。接種を希望される方は保健福祉課（ゆふね内）にお問い合わせください。

※1期接種（3歳・8歳・9歳到達者）、2期接種（18歳到達者）にのみ積極的勧奨を行っており、それ以外の方には積極的勧奨を行っていません。

ヒブ (インフルエンザ菌b型)	標準：0～4歳 ※助成は5歳未満	居住地の 医療機関での 個別接種	【県内】 川内村
	①生後2か月～7か月未満から開始の場合 ⇒3回+追加1回 (4～8週間隔) (約1年後)		
	②生後7か月～12か月未満から開始の場合 ⇒2回+追加1回 (4～8週間隔) (約1年後)		
③1歳以上～5歳未満から開始の場合⇒1回	【県外】 避難先市町村		
小児肺炎球菌 ワクチン		標準：0～4歳 ※助成は5歳未満	
		①生後2か月～7か月未満から開始の場合 ⇒3回+追加1回 (7日間以上)(60日間以上空けて12～15か月頃)	
		②生後7か月～12か月未満から開始の場合 ⇒2回+追加1回 (27日間以上) (60日間以上空けて1歳以降)	
	③1歳以上～2歳未満から開始の場合 ⇒1回 + 追加1回(60日間以上空けて)		
④2歳以上～5歳以下から開始の場合⇒1回			

詳しくは保健福祉課（ゆふね内） ☎0240-38-2941 まで