

もっと

「まち」と「ひと」をつなぐ情報紙

広報もとみや

2023
Jan.
No.192

1



もとみやで
笑顔あふれる暮らしを

本宮市長・本宮市議会議長

年頭のごあいさつ

あけましておめでとうござい
ます。

輝かしい希望に満ちた新春を
お健やかに迎えのことと心か
らお慶び申し上げます。

市民の皆さまには、日ごろよ
り市政にご理解とご協力をいた
だき、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス
感染症に加え、国際情勢や円安
などによる電力、ガス、食料品
等の価格高騰により、市民生活
や事業者の活動に大きな影響を
及ぼしました。市では、感染拡
大防止の呼びかけやワクチン接
種の推進など対策を徹底すると
ともに、市民の皆さまの生活や
事業者、農家の皆さまへの緊急
支援に取り組みさせていただきま
した。そのような中、市はウイ
ズコロナに舵を切り感染予防を
適切に行いながらさまざまな事
業を実施いたしました。

英国庭園5周年フラワーフェ

ステイバルや本宮市夏まつり、
もとみや秋祭りの開催など、多
くの方々のご協力により賑わい
や笑顔を共有し、本市の元気を
発信することができました。

本年は、本宮市第二次総合計
画5年目となります。本市にお
いても少子高齢化が進んでおり、
未来を担う次世代の確保・育成
が喫緊の課題となっております。

本年は、人口減少対策として
移住・定住の取り組みを進め、「住
んでよかった」「これからも住み
続けたい」と思っていただけ
よう事業を展開してまいります。

また、引き続き防災・減災へ
の取り組みに努め、被災を経
験した自治体として、「本宮市
2050ゼロカーボンシティ」
宣言のもと、地球温暖化対策に
取り組み脱炭素社会の実現を目
指してまいります。そして、ウ
イズコロナが私たちの日常とな

る中で、これまでの経験で培っ

た感染対策を万全に

進めながら、皆

さまの命と健康、

地域経済と暮ら

しを守るため全

力を尽くし、「笑

顔」あふれる「人」と「地域」

が輝くまちもとみや」のさら

なる魅力発信に努めてまいりま

す。

今年の干支「卯」は、穏やか
で温厚な性質であることから「家
内安全」を、その跳躍する姿か
らは「飛躍」「向上」を象徴して
います。また、新しいことに挑
戦するのに最適な年とされてい
るそうです。

市民の皆さまにとりまして、
新しい年が穏やかな、幸多い飛
躍の年となりますよう心よりお
祈り申し上げます、新年のご挨拶と
いたします。

本宮市長 高松義行



謹賀新年

謹んで年頭のご祝詞を申し上げます。

市民の皆さま方におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より本市議会に格別のご理解とご協力を賜り、衷心より厚く御礼を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は、現在も油断はできない状況ではありますが、接種が可能な方の積極的なワクチン接種などにより、市ではウィズコロナ向けにさまざまなイベントが再開されております。市民の皆さまには、引き続き基本的な感染対策のご協力をお願いいたします。

そのような中、「街の幸福度ランキング2022」福島県内第一位となりました。これからも市民の皆さまが幸福感をもち、住み続けたいと思っ

ていただけるまちづくりをすべく市議会も行政と一致協力して取り組んでまいります。

本宮市議会は、七月に議員の任期が満了いたしますが、今後、定住促進や少子高齢化対策などといった、もとみや創生に取り組み、本宮市が『笑顔』あふれる『人』と『地域』が輝くまち』になるとともに、議会活性化と市民に開かれた議会を目指し、意見交換会の実施や情報発信、議員一人ひとりのスキルアップ等を図り、皆さまの負託に全力で応えられるよう、邁進していく所存であります。

現在、本宮市議会では議会のインターネット中継を行っております。中継や録画は本宮市議会のホームページから視聴できますのでぜひご覧いただき、市議会活動に対するご指導、ご鞭撻をお願いいた

します。

なお、今年の「市民との意見交換会」は一月二十八日の開催を予定しております。市民の皆さまのご意見をお聞かせいただき、今後の政策形成や議会運営の参考にさせていただきます。開催はコロナウイルスの感染状況を注視し、検温や消毒など感染症予防を実施して開催する予定です。

結びに、今年一年が市民の皆さまにとりまして、健康で希望に満ちた年でありますことを心よりお祈りし、新年のご挨拶いたします。



本宮市議会議長 三瓶裕司

目次

- 02 年頭のごあいさつ
- 05
- 特集** もとみやで 笑顔あふれる 暮らしを。
- 10 **注目記事**
新型コロナウイルス関連情報
- 11 まちの話題
- 14 ヒトとシゴト (株式会社 青木食品)
- 15 本高通信 /# もっともとみや
- 16 防災のススメ
- 17 エイミーとの英国散歩
- 18 本宮の書齋から
- 19 情報なび
- 29 イベントカレンダー
- 30 第34回ふくしま駅伝



令和4年度の広報紙テーマは…『笑顔』です！

令和4年度の広報紙のテーマを「笑顔」とし、毎号、「笑顔」を届ける人、受け取る人を表紙として掲載していきます。

●今月の表紙と特集

今月の特集は「もとみやで 笑顔あふれる暮らしを。」です。「いい部屋ネット 街の幸福度ランキング2022<福島県版>」で県内第1位となった本宮市では、移住定住の支援を行っています。

表紙では、結婚を機に本宮市に移住された宍戸弘樹さん・叶恵さん・磐梯くん・あさひちゃんご家族に登場いただき、良く利用されるみずいる公園のイルミネーション前で撮影しました。(関連記事 P6)



ご意見・ご提案をお寄せください

市では、市政全般や窓口サービスなどへのご意見を、以下の方法で受け付けています。



本宮 ご意見 検索



FAX:0243-34-3138
(秘書広報課宛)



〒969-1192
本宮市本宮字万世 212 番地
本宮市役所 秘書広報課宛



市役所、総合支所、えぽか、中央公民館等に提案箱と用紙を設置しています。

本宮市公式ウェブサイト

くらしに関わることや、イベント・観光、施策に関する情報を発信しています。

本宮市 検索



防災行政無線放送

行政情報と有事の際の災害情報をいち早くお知らせするため、防災ラジオを通して、防災行政無線を放送しています。定時放送は毎日、朝6時45分と夜18時55分の2回です。

本宮市公式 SNS



[LINE]
興味のある情報が届きます。

LINE アプリで『本宮市』と検索し、友だち追加してください。



[Instagram]
本宮の素敵な写真を紹介。

Instagram で『@motomiya_city_fukushima』と検索し、フォロー。



[Facebook]
市の最新情報をお知らせします。

Facebook で『本宮市役所』と検索し、いいね！してください。



[YouTube]
市政情報や観光情報を動画で配信。

YouTube で『本宮市』と検索し、公式チャンネルを登録。

市政広報番組

FM モットコム・ラジオ福島で市政情報を発信しています。



みなでつくるみんなのラジオ
Mot.Com 77.7MHz

【へそのまち まゆみちゃん情報コーナー】
毎月第2・第4金曜日 11:30～11:43



1098kHz/
90.8MHz

【本宮市民ニュース】
毎月第1・第3土曜日 8:35～8:40

NHK データ放送

①テレビのチャンネルをNHKにします。→②リモコンの d ボタン を押します。→③矢印キーで「新型コロナウイルス (福島)・防災・生活情報」を選び、「決定」ボタンを押します。→④矢印キーで「市町村からのお知らせ」を選び、「決定」ボタンを押すと閲覧できます。

もとみやで 笑顔あふれる 暮らしを。

昨年11月16日に発表された「いい部屋ネット 街の幸福度ランキング 2022〈福島県版〉」で、本宮市は県内第1位となり、昨年の第6位から大きく順位を上げました。また、同調査の「住み続けたい街ランキング」では県内第4位、「街の住みこちランキング」と「街に誇りがあるランキング」では県内第5位となりました。市民のみなさんがより笑顔で暮らせるように、また、これから本宮市で暮らすみなさんが、笑顔で新生活をスタートできるよう、市では移住・定住の支援を行っています。

「福島のへそのまち」本宮市ってこんなところ！



福島県のほぼ中央に位置し、東西南北アクセス抜群！
市内には本宮インターチェンジを有し、南北に伸びる東北自動車道と東西に伸びる磐越自動車道が交差する郡山ジャンクションが最も近接しているため、「仕事」も「遊び」も「学校」も、選択肢が豊富です。
コンパクトな市内には生活や遊びに必要な施設が集約。
「便利な都市部」から「のどかな山間部」まで、暮らし方は思いのままに。
「住むまち」としての高いポテンシャルを持っています！

地元で生活しながら リモートワーク

埼玉県戸田市

▼
本宮市（Uターン）



たい
佐藤 汰 さん

職業：IT 関連会社社員、
会社経営

世帯構成：本人、妻、長女、次女

移住年月：2022年10月

高校を卒業してから10年以上、東京や神奈川、埼玉で生活をしていて、いつか居心地の良い本宮に帰ってきたいと思っていました。

IT関連の企業に勤めていますが、昨年、店舗の企画・プロデュースやPRをする会社を立ち上げ、今はそちらの仕事をメインに、主に自宅で仕事をしています。コロナ禍で働き方が変わり、リモートで仕事ができるようになったことが一番のきっかけになりました。移住することを決断しました。

もうすぐ完成する家は、私の実家の隣に建てていて、妻と2歳の長女、生まれたばかりの次女との家族4人で暮らす予定です。私は本宮市へ昨年の10月に帰ってきたのですが、妻と子どもたちは里帰り出産をしているので、家族そろっての本格的な本宮での暮らしはもう少し先になりそうです。

移住に関する支援や補助は、積極的に活用したいと思っています。県で行っている補助の申込はしていますが、本宮市の補助はまだ申請をしていなかったのですが、ぜひ活用したいです。

今知りたいのは、子どもたちと楽しめる遊び場やイベントの情報です。また、移住してきた人が集まるコミュニティがあるのかも気になります。本宮市の暮らしや子育てに関する情報が、移住してきた時にわかると嬉しいですね。

自宅から車ですぐ行ける場所に趣味のゴルフやキャンプができる場所がたくさんあるのでいいですね。駅前にある居酒屋など、大人になってからも楽しめる場所が多いところが気に入っています。本宮の暮らしを満喫しています。これから、家族そろっての本宮での生活が楽しみです。

子育ての手厚いサポートで 魅力を実感

北海道苫小牧市

▼
本宮市（J・Iターン）



かなえ
戸 叶恵 さん

職業：団体職員

世帯構成：本人、夫、長男、長女

移住年月：2017年4月

出身は北海道ですが、関東の大学に進学し、就職先の東京で夫と出会いました。結婚をきっかけに、夫のふるさとである福島県に移り住むこととなりました。

居住先を色々探す中で、通勤するにも生活するにも便利そうな本宮市を選びました。夫の祖母が住んでいて何度か来たことがあったのも理由の一つでした。実際に暮らしてみると、生活に不便はなく、アウトドア好きなので自然環境も気に入りました。

特に、子育てをきっかけに、本宮の良さに気づかされることが多くありました。出産後には、保健師の方が健康状態を見てくれたり、親身になって相談に乗ってくれて、精神的に安心して子育てすることができました。

また、さくらんぼ広場（市内の子育て支援施設）では、たくさんのママさ

らんと出会い、子育ての悩みや子供の成長を共に話し合えた事も支えになりました。地域の方が子どもに話しかけてくれるなど、温かい地域柄もとても心強かったです。

2人目が生まれてから助かったのは、ママヘルプ事業です。忙しいときなど、ワンコインでヘルパーさんが自宅に来てくれて、料理や洗濯などの家事をお手伝いしてくれました。おかげで、子どもとの1対1の時間を作ることができました。

子どものあそび場がたくさんあるのも良いところの1つですね。赤ちゃんの頃は、さくらんぼ広場。もう少し大きくなったら、えぼかの子育てサロン。遊具で遊べるようになったら、みずいろ公園とプリンス・ウィリアムズパークと、子どもの成長に合わせて色々なあそび場を利用しています。

聞いて・見て・体験！

市では、移住を考えている方向けの相談受付や、実際にお越しいただき、本宮市での暮らしを体験してもらう「モニターツアー」を行っています。

移住相談



具体的に移住を考えている方や地方暮らしに興味がある方など、それぞれの理想の暮らし方をお聞きし、それに合わせた市の環境や取り組み、住まいや仕事、子育てなどに関する支援について、ご紹介しています。



相談会に参加してみたの感想は？



本宮市への移住を考えている

山縣 裕子さん

- ▶ 出身：本宮市糠沢
- ▶ 在住：千葉県松戸市

出身は本宮市ですが、東京で就職、結婚・出産をして、現在は千葉県の松戸市で暮らしています。今の場所では、子どもを連れての買い物や移動が大変で、自然や遊び場も多く、なにより実家があり安心できる本宮市で子育てがしたいと思い、旦那さんと子どもと3人で移住することを考えるようになりました。

東京からUターンで移住した地元の先輩に相談したところ、移住コーディネーターさんが各地域にいることを教えてもらいました。インターネットで東北地区のコーディネーターさんを見つけて移住について相談し、移住・定住のイベントがあることを教えてもらい、本宮市のブースに相談しました。

相談会では、就職に関することや、どのような支援金があるのかなど、移住をした後の生活の不安について相談しました。

移住に関して何をどうしたらいいかわからない状態だったので、相談会で詳しく説明してもらえたことで、安心して一歩を踏み出すきっかけになりました。

移住相談は都内で開催される相談会のほか、現地訪問・オンライン・電話・メールなどでも随時、受け付けています。お気軽にご相談ください。

総務政策部 政策推進課 ☎ 24-5323

iju-teiju@city.motomiya.lg.jp

移住定住ポータルサイト「もとみやぐらし」



(相談会展出予定)

7月下旬 東北移住&つながり大相談会

9月17日 ふるさと帰郷フェア 2023

11月頃 福島くらし&しごとフェア

モニターツアー

(ツアーに関する支援)

移住定住モニターツアー宿泊費補助金 (本宮市)

モニターツアーを行い、ツアーの感想やレポートをSNSなどに掲載し、PRに協力いただいた場合に、市内宿泊施設への宿泊費を補助する制度

ふくしま移住希望者支援交通費補助金 (福島県)

移住を検討している方が、実際に地域を訪れ、移住する際に必要な現地調査・現地活動を行った場合に、交通費を補助する制度

※いずれも事前相談が必要です

モニターツアーは、本宮市にお越しいただき、市の職員の案内により、生活環境などを実際に見学・体験してもらうツアーです。



※令和5年1月時点での支援内容になります。



◀本宮市移住定住ポータルサイト「もとみやぐらし」
本宮市での暮らしの情報がまとまっています。

問合せ先



建設部 建築住宅課 ☎ 24-5393

総務政策部 政策推進課 ☎ 24-5323

もとみや移住支援金給付事業補助金 移 政策推進課

東京圏*から本宮市へ移住・定住する方へ移住支援金を交付しています。

※東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県

▶ 単身世帯：60万円

▶ 2人以上の世帯：100万円

(18歳未満の世帯員1人につき30万円を加算します)

本宮市多世代ファミリーなかよし奨励金 移 在 政策推進課

政策推進課

市内で新たに多世代で同居または近居することを目的として、住宅を新規取得した方、増改築をした方を対象に最大50万円を交付しています。

基本額	市内事業者を利用して新築・増改築をすると	空き家バンクに掲載されている中古物件を取得すると
30万円	+ 10万円	+ 10万円

申込期限
令和5年3月31日(金)

本宮市結婚新生活支援補助金 移 在

政策推進課

新規に婚姻した世帯に対して、新居の家賃や取得費などの住居費および引越費用の一部を補助しています。

▶ 補助金額

最大 30万円

▶ 対象者

- ・令和4年1月1日から令和5年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された夫婦
- ・夫婦ともに、婚姻時における年齢が39歳以下
- ・所得証明書をもとに算出した夫婦の過去1年間の所得合計額が400万円未満

申込期限

令和5年3月31日(金)



問合せ先



保 保健福祉部 保健課 ☎ 24-5152

子 保健福祉部 子ども福祉課 ☎ 24-5375

幼 教育部 幼保学校課 幼保教育係 ☎ 24-5446

学 教育部 幼保学校課 学校教育係 ☎ 24-5445

小・中学校

親子で遊べる場所がたくさんあります！ 子

市内には3カ所(地域子育て支援センター、えぼか子育てサロン、さくらんぼひろば)の子育て支援拠点があります。親子同士の交流の場はもちろん、各拠点で工夫を凝らした季節のイベントの開催や子育て情報の発信、子育ての相談に応じています。

その他にも「プリンス・ウィリアムズ・パーク」や「みずいる公園」があり、子どもたちが自由に遊び、元気に育つことができる施設が無料で利用できます。



▲えぼかで行った「クリスマスマーケット」

スクールソーシャルワーカー (SSW) 学

2人のスクールソーシャルワーカーが、家庭や学校、関係機関との連携・調整を行い、児童・生徒が安心して学校生活を送れるよう支援しています。



私たちが学校生活を支援します！

チャレンジ学習 学

市内小・中学生の漢字検定、算数・数学検定、英語検定の受験希望者に対して、受験料の一部を補助しています。

本宮市での子育てがこれひとつに！



◀「子育てハンドブック」のダウンロードはこちら

妊娠期からの子育てを支援します！



◀「本宮市子育てアプリあゆみ」のダウンロードはこちら

新生活をサポート！

本宮市で新生活を始める方向けの住まいの情報や、補助などの支援を紹介します。

移 …新しく移住してくる方対象
在 …市内在住の方対象

本宮市定住促進住宅

「サン・コーポラスしらさわ」**移****在**

建築住宅課

市民や市内に転入を希望する新婚世帯や子育て世帯などへ安い家賃で住宅を提供しています。入居にあたっては所得などの入居基準がありますが、市営住宅の入居条件を超える収入がある方でも対象となります。

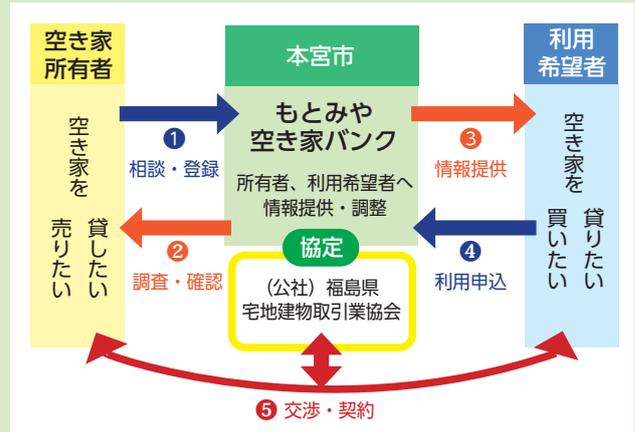
間取りなどの詳しい情報は
26 ページをご覧ください



もとみや空き家バンク **移****在**

建築住宅課

空き家を売りたい方や貸したい方から、市へ相談・登録申し込みがあった物件について、市が物件の調査・確認をしたのち、「もとみや空き家バンク」へ情報を掲載しています。



子育てをサポート！

妊娠期から子育て期を中心に、お子さんの成長に合わせた切れ目のない支援を行っています。



妊娠・出産

妊婦さんと赤ちゃんを訪問します！ **保**

妊娠後期と赤ちゃんが生まれてから、保健師や助産師が訪問します。訪問時にオムツ（妊娠期）やギフト（出産後）をお配りしています。

産前産後の家事育児をお手伝いします！ **保**

妊娠届出時から産後6カ月まで、1回500円（2時間）でヘルパーさんによる家事育児の支援を行っています。

タクシー券を交付しています **保**

妊娠届出時に、妊産婦健康診査（妊娠36週以降）や、出産による入退院時に利用できるタクシー券10,000円分を交付しています。

産後の心や体のケアが受けられます **保**

ご家族などからの支援が難しい出産後から産後1年未満のお母さんと赤ちゃんを対象に、助産所や産科医療機関での休養や心身のケア、育児相談などを行っています。（日帰りまたは宿泊・自己負担あり）

出産・子育て応援金 **子**

妊娠届出時に、妊婦さん一人あたり5万円、出産後は赤ちゃん一人あたり5万円を支給します。（令和4年4月以降の出産が対象です）

幼児期

子どもの医療費を助成しています！ **子**

生まれた日から18歳まで（18歳に到達した最初の3月31日まで）の、お子さんの保険適用分の医療費の自己負担分を助成しています。入院時の食事代も助成されます。

地域で子育てをサポートします！ **子**

本宮いどばたファミリーサポートセンターでは、「子どもを一時的に預けたい人」と「子どもを自宅などで預かれる人」を仲介し、育児を援助しています。

安心して保育所・幼稚園に通えます！ **幼**

市内の保育所・幼稚園の3・4・5歳児クラスの保育料が無料となります。このほか、兄弟が同時に保育所・幼稚園に入所・入園している場合の減免制度もあります。市内の保育所・幼稚園では、延長保育や預かり保育、子育て相談といったサービスを通して子育て世帯を応援しています。

新型コロナウイルス関連情報



圖保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

自分で検査し感染拡大を防ごう！

これまで新型コロナウイルスは冬に特に流行しています。感染拡大を防ぐためにも、体調に異変を感じたり、感染に不安がある場合は、抗原検査キットを使用し、自分でチェックしましょう！

抗原検査キットの入手と無料検査について

事前に購入する場合

県薬剤師会に登録されている市内の医療用抗原検査キット販売薬局

- ▶ コスモ調剤薬局 本宮西店 (本宮字一ツ屋 2-4)
- ▶ コスモ調剤薬局 本宮店 (高木字平内 67-8)
- ▶ そうごう薬局 本宮店 (本宮字南町裡 117-3)
- ▶ 遠藤薬局 (本宮字中條 51)
- ▶ 有国崎薬局 (本宮字下町 15)

そのほか市外の販売薬局は福島県薬剤師会のHPで確認できます



無症状の場合

「感染不安がある無症状の福島県民」を対象とした無料検査を実施しています。市内の会場で検査を希望する場合は各施設にお申込みください。

- ▶ 本宮市国民健康保険白岩診療所 (白岩字田中 225-8)
- ▶ そうごう薬局 本宮店 (本宮字南町裡 117-3)
- ▶ ウエルシア薬局福島本宮店 (本宮字館町 194)

そのほか市外の実施場所は福島県のHPで確認できます



症状のある場合

濃厚接触者や発熱などの症状のある方に対して、抗原検査キットを配布しています。インターネットまたは電話でお申込みください。

- ▶ 電話による申し込み ☎ 0120-941-546 (9:00 ~ 19:00)
- ▶ インターネットによる申し込み 下記QRコードからお申込みください。



重い症状がある方、重症化リスクの高い方は医療機関を受診してください

検査の結果、陽性だった場合

症状が軽く、医療機関の受診を必要としない方



福島県陽性者登録センターに登録してください



小学生未満の方、65歳以上の方、基礎疾患がある方、妊婦の方



事前に連絡の上、医療機関を受診してください。

※検査の結果、陰性だった場合でも、体調が悪いときは、外出を控え、人との接触を控えてください。

1月のえぽか接種会場の接種日程

日曜集団接種

【対象者】 3～5回目接種対象の方 (いずれも18歳以上) 【会場】 えぽか1階 健康増進広場

実施日	接種時間	接種人数	使用ワクチン
1月29日(日)	午前の部 10:00 ~ 11:30 午後の部 13:30 ~ 14:30	240人	オミクロン株対応 モデルナ社2価ワクチン

えぽか接種会場 (谷病院)

【対象者】 3～5回目接種対象の方 (いずれも12歳以上) 【会場】 えぽか2階 中会議室

実施日	接種時間	接種人数	使用ワクチン
1月6日(金) 1月13日(金) 1月20日(金) 1月27日(金)	10:00 ~ 11:30	各144人	オミクロン株対応
1月7日(土) 1月14日(土) 1月21日(土) 1月28日(土)	午前の部 10:00 ~ 11:30 午後の部 14:00 ~ 15:30	各276人	ファイザー社2価ワクチン

11/26・27

浅草寺で本宮産品をPR

11月26日・27日の2日間、東京都浅草寺境内で本宮市・二本松市・大玉村の安達地方3市村と福島県が主催する「福島県と安達地方の観光物産展」が開催され、国内外から訪れる多くの観光客や、首都圏在住者へ本宮産品の魅力を発信しました。

この観光物産展は、東日本大震災に伴う原発事故からの復興を目的とし、平成25年3月に「本宮市大復興市」として初めて開催され、その後、県と二本松市、大玉村も参加して現在の形となりました。

今年は本宮市、二本松市、大玉村から20店が出店し、本市と包括連携協定を結ぶ相模女子大学の学生が販売にご協力いただきました。新鮮な野菜や新米、和菓子、日本酒、工芸品などを販売したほか、県のブースでは名所の観光パンフレットを配布し、多くの来場者で賑わいました。11年目となる今年は、昨年より来場者も多く、大盛況の開催となりました。



多くの来場者で賑わう浅草寺境内



地元産品を販売し、本宮の魅力を発信



高松市長から浅草寺の守山執事長に特産の白沢とろろ芋を贈呈



11/19

学生と楽しく交流

11月19日、包括連携協定を締結している郡山開成学園と市内の高齢者との交流事業、「高齢者いきいき交流事業」がえぼかで開催されました。

参加した和田1区ふれあいサロンの皆さんと、郡山女子大学の学生の皆さんは「グーパーゲーム」や「棒渡しゲーム」などのレクリエーションを通じて心身の活性化を図り、交流を深めました。



11/17

本宮小3年生が認知症について理解を深めました

本宮小学校では3年生の授業の一環として、11月17日、認知症サポーター養成講座を開催しました。白沢地域包括支援センターの職員が講師を務め、画面越しで子どもたちの反応を把握しながら、新型コロナ感染防止対策としてオンラインで講座を行いました。子どもたちは、動画や講師の説明から、高齢者の人や認知症への理解を深め、76人の認知症キッズサポーターが誕生しました。



11/12

地域活動講演会を開催

行政区の加入率やウイズコロナ時代における地域コミュニティのあり方など、各行政区を取り巻くさまざまな課題改善のための「地域活動講演会」が、11月12日にサンライズもとみやで開催され、各行政区の代表者90人が参加されました。

合同会社フォーティ R&C 代表の水津陽子氏を講師としてお招きし、全国の自治会のさまざまな取り組みや、行政区運営の見直し方法などをお話いただきました。



11/30

統計調査員の佐藤剛さんに 叙勲を伝達

令和4年秋の叙勲で、統計調査員の佐藤剛さんが瑞宝単光章を受章されました。11月30日には叙勲伝達式が本宮市役所で行われ、荒川総務政策部長が伝達を行いました。

佐藤さんは、昭和40年から統計調査員として、11回の国勢調査を始め、計50回の統計調査に従事され、統計調査の普及発展にご尽力いただいています。



11/27

闘腕川上塾生が多数入賞 県アームレスリング選手権

県アームレスリング連盟主催の第27回福島県アームレスリング選手権大会が、11月27日、郡山市・労働福祉会館で行われ、市内のアームレスリングジム・闘腕川上塾から8人が参加。市内在住の長谷川淳彦さんが優勝（ライトハンド・-85kg）、川上龍太さんが準優勝（レフトハンド・-65kg）、川上健太さんが3位（レフトハンド・-75kg）に輝くなど所属選手7人が入賞しました。また、川上龍太さんが新人賞（福島民友新聞社賞）を受賞しました。



11/27

青少年健全育成推進大会

第16回本宮市青少年健全育成推進大会が、11月27日、サンライズもとみやで行われました。

第1部「少年の主張」では、市内各小中高校の代表11人の児童・生徒が学校生活や家庭で感じたこと、学んだことなどを発表しました。

第2部「記念講演」では、ラグビー元日本代表の大野均氏を講師にお招きし「弱小チームからワールドカップで勝つまで」と題した講演が行われました。



12/6

年末年始の交通事故防止を 呼びかけました

年末年始の交通事故防止県民総ぐるみ運動の合同出動式が、12月6日、サンライズもとみやで行われ、交通安全や防犯の各種団体の皆さんが参加しました。

式では、高松市長と荒井郡山北警察署長が、年末年始の交通事故防止に向け協力を呼びかけました。

式終了後には飲酒運転防止ポスター配布や街頭キャンペーンが行われ、飲食店や駅利用者などに事件事故の防止を呼びかけました。



12/6

いきいき元気クラブ 百歳体操開催 300回達成

和田11区集会所で活動しているいきいき元気クラブでは、健康増進や介護予防を目的に「いきいき百歳体操」の取り組みを開始し、12月6日に300回を達成しました。

当日は22人が参加しました。高松市長は、「コロナ禍でも通いの場に来て顔を合わせて話しをすることが介護予防に大事で、男性の参加者がとても多くすばらしい」と300回達成の活動を激励しました。



12/1

民生委員・児童委員 委嘱状を伝達

本宮市民生委員・児童委員の任期満了による改選に伴い、12月1日、サンライズもとみやで委嘱状伝達式が行われました。新たな委員71人に、市から委嘱状が伝達されました。

民生委員・児童委員の皆さんは、厚生労働大臣からの委嘱を受け、担当地域内の皆さんの福祉全般の相談に応じるほか、一人暮らし高齢者宅への訪問、子どもたちの見守りなどを行います。

『新年のご挨拶』

東京もとみや会 会長
福本 賢太郎さん



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。昨年はコロナ収束の願いもむなしく、第7波の襲来そしてインフルエンザとの同時流行が懸念される第8波の襲来の兆しと、一昨年同様コロナ禍に翻弄された1年でありました。その様な中であって、ふるさと本宮では、春・夏・秋のお祭り復活や、東京地区での物産展の再開などコロナ禍を乗り越えてのイベント復活もあり、徐々にではありますが“元気”を取り戻しつつある年であったと感じます。

一方で私たち東京もとみや会の活動は役員会の開催もままならず、3年連続「総会・懇親会中止」というほとんどの活動が制限されました。わずかに“本宮市が参加した物産展における購買支援”や“会報の発行”などの活動が出来ただけで誠に残念な1年となりました。

本年は何とか昨年より一歩でもコロナ禍前の活動に近づけるように努力して行きたいと思っております。結びに、皆様のご健勝で、楽しく過ごせる年であります様に心よりお祈り申し上げ新年のご挨拶と致します。

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



12/9

統計功労者表彰受賞を報告

12月9日、令和4年度福島県統計協会名誉会長表彰の受賞報告会が本宮市役所で行われ、受賞された5人の統計調査員の皆さんが、高松市長に受賞を報告しました。皆さんには、通算7年以上統計調査員として各種統計調査にご協力いただいています。

【受賞者の皆さん】前列左から内野富雄さん、大内秀夫さん、国分真一さん、後列左から根本昭吉さん、高橋広一さん



12/12

市内企業見学
バスツアーを開催

市では市内企業見学バスツアーを12月12日に開催しました。

ツアーには就職を希望する本宮高校の2年生35人が参加し、アルス(株)、(株)東北村田製作所、(有)飯田製作所、(株)福島芝浦電子の4社を見学しました。高校生たちは、普段立ち入ることのできない施設・工場内部の見学や、実際に働いている方との意見交換などを通して、就職に対する具体的なイメージを育むとともに、地元企業への理解を深めました。



12/7

「天のつぶ」を使った
スーパードライが発売

アサヒビール株式会社福島工場の宮崎工場長と鶴田総務部長が、12月7日、市役所を訪れ、福島県産米「天のつぶ」を使用した「アサヒスーパードライ福島工場限定醸造」の発売を高松市長に報告しました。

地域振興などの一環として製造しているもので、今年で6回目。12月6日から数量限定で販売がスタートし、県内の酒販店やスーパーで購入することができます。売上1本につき1円が福島県に寄付されます。



12/11

3年ぶりに本宮市民俗芸能
大会が開催されました

本宮市民俗芸能大会が、12月11日、サンライズもとみやで3年ぶりに開催されました。今年は、南部先囃子、高松神社太々神楽保存会、荒井の太々神楽保存会の3団体が地域に伝わる民俗芸能を披露しました。

南部先囃子の演奏では、太鼓や笛の軽快な音色などに会場は大いに盛り上がりました。また、各保存会の太々神楽では、面をかぶり太鼓や小鼓、笛の音色に合わせて、明治時代から伝わる神楽の舞を披露しました。

Life!

Work!

ヒトとシゴト つながるもとみや

福島県の『へそのまち もとみや』。

交通の要衝の本宮市には多数の企業が立地し、地元で生活する若者も多く働いています。このコーナーでは、そうした働く若者と企業を紹介していきます。

地元で働き、暮らす選択を考えてみませんか。

Work!

紹介者：株式会社 青木食品

渡邊 悠斗 さん (19)

本宮市荒井在住



Q. どんなお仕事をしていますか？

A. 青木食品はうどんやラーメン、焼きそばなどの麺類を製造する食品メーカーです。皆さんもよくスーパーで「麺屋あおき」のパッケージを見たことがあると思います。

私は入社2年目で、今年から販売グループに所属し、小売店さんの陳列・価格帯調査や県内・県外のお取引先様との商談を担当しています。



Q. 仕事でやりがいを感じることはありますか？

A. 自分の提案した商品がお取引先様に扱っていただき、売上に繋がることが嬉しいです。現在弊社では約40種類の商品を取り扱っていて、一つ一つの商品の特長、魅力を説得力を持ってお客様に伝え、選んでいただけるよう、もっともっと自社商品を深く学んでいきたいです。



▲青木食品の商品の一例



▲「食の安全と品質を守る」をモットーとした生産・品質管理

Life!

Q. 休みの日は何をしていますか？

A. 高校生の頃から車が好きで、ホイールやエアロ、足回りなどのチューニングを楽しんでいます。ドライブに出かけることも多いです。

Q. これから本宮市で働く人へ！

A. 遊びに出かけるにしても働くにしても、県内どこでも近く、アクセスも良いのがメリットの1つです。



取材企業

株式会社 青木食品

本宮市荒井字恵向 121-16

TEL:0243-63-5201

事業内容：麺は、私たち日本人の命をつなぐ、大切な食材。だからこそ、品質に妥協は許されません。大正11年に麺類の生産を目的に郡山市に青木製麺所を設立。長く地元・福島の地で皆さまに愛される商品づくりを目指してきました。2011年、本宮市に新工場を建設し本社機能を移転しましたのも、この地が、品質の高い麺づくりに欠かすことのできない良質な水に恵まれていること、その品質保持に関わる物流面での利便性にも優れていることが大きな理由でした。豊かな自然に囲まれ、きれいな空気と水、そして大地の恵み豊かな福島。この地から「品質・安全・安心」を限りなく追求する企業として、福島県の皆さまに愛されるおいしい麺をお届けしていきます。

本高通信

ココで創ろう君のミライ!



インターンシップを行いました

昨年に引き続きインターンシップを実施しました。

昨年度は、コロナ禍で受入企業が少なく就職希望者のみでしたが、本年度は、受入企業数も増え2学年全生徒（94名）参加で行いました。3日間のインターンシップを終えて、働くことの大切さ、やりがい、社会人としてのマナーなどを学ぶことができたと思います。この経験を、来年度の就職活動に活かして欲しいと思います。

【インターンシップ受け入れ企業様】（順不同。敬称略）

フラワーショップ・レザン
株式会社 イワキ
リオンドール 本宮店
イオン郡山 フェスタ店
コマルドアド・グリーン 本宮店
SUPER CENTER PLANT-5
郡山銘菓庵 大黒屋
本宮市商工会
ハローワーク 二本松

橋本産業 株式会社 福島営業所
株式会社 光大
飯田製作所 福島第二工場
東和 株式会社
三光化成 株式会社 福島工場
柏洋硝子 株式会社 二本松工場
株式会社 田口型範 二本松工場
株式会社 サンライト
有限会社 エイシー技研

株式会社 平井屋 本宮庵
株式会社 栄楽館 ホテル華の湯
株式会社 東館
伊藤洋子の店
Mot.com もとみや
二本松信用金庫
アサヒフードクリエイト 株式会社
株式会社 サカイ引越センター 郡山
アズビル金門エンジニアリング 株式会社

株式会社 ナックス
株式会社 丸や運送
矢田工業 株式会社
本宮市役所
睦特殊金属工業 株式会社
株式会社 北斗型枠製作所 日和田工場



生徒の声

一つの工場でもたくさんの方の違った作業があり、どの作業も大変だと思いました。また、責任・技術・資格など多くの人たちの苦労が合わさって一つの製品ができることを知ることができました。

接客は、コミュニケーションを積極的にとることや、お客様の立場になって考えることが大切だと学びました。温かく指導して下さった職場の方々に感謝し、今までより成長できるよう、思いやりをもって行動していきたいです。

保護者より

毎日の生活の中で自身が関わっている事や、あらゆることの裏側には、細やかな業務がある事を知ったようです。

社会に出て、働くことの大変さを、少し実感することができたのではないかと思います。これから卒業までの間に、自分に足りない所を成長されて、社会人になる準備をして欲しいと思います。

#もっともとみや

「#もっともとみや」のコーナーでは、みなさんが撮影した本宮の写真を紹介していきます！詳しくはHPをご覧ください。



ゆるキャラ大集合

まち歩きのとぎに見つけました！
家族でふねを漕ぐの楽しそう！
(@motomiya_plat)



蛇ノ鼻清水の紅葉ライトアップ

丁度色付きも良く下に湧き水もあったので
自分のお気に入りポイントでした！
(@feelsonjce)

応募方法

インスタグラム

本宮市公式インスタグラムをフォローして、ハッシュタグ「#もっともとみや」をつけて写真を投稿する



メール・郵送

①住所②氏名③連絡先④タイトル・一言コメント
⑤撮影場所を記入し、メールまたは郵送で応募する
mail : mottomotomiya@gmail.com
〒969-1192 本宮市本宮字万世 212
広報もとみや「もっともとみや」コーナー

防災のスズメ



宮市民部 防災対策課
☎ 24-5365

1月のテーマは 知っていますか？火山のリスク です

本宮市の西にある安達太良山は、私たちに豊かな恵みを与えてくれると同時に、活火山という災害リスクのある山でもあります。真冬の降雪期は、火山の噴火により大量の雪が融け水災害を引き起こすなど、本宮市にとって火山のリスクが最も高くなります。今月は火山災害について学び、今年の防災始めとしましょう。

火山に関する警報とキーワードを学ぼう

火山に関する警報は「命の危険が及ぶ範囲」と「とるべき行動」をまとめた5段階の噴火警戒レベルによって発表されます。大雨などほかの災害による警戒レベルとは違うことに注意してください。

自宅や職場のリスクを本宮市防災マップ2022で確認して、噴火したときに自分が取るべき行動を考えておきましょう。

種別	レベル	キーワード (とるべき行動)	名称	命の危険が及ぶ範囲	事例
特別警報	5	避難	噴火警報（居住地域） または噴火警報	居住地域と それより火口側	令和4年7月24日 桜島の噴火
	4	高齢者等避難			平成27年8月～9月 桜島の活動
警報	3	入山規制	噴火警報（火口周辺） または火口周辺警報	火口から 居住地域近くまで	平成26年9月27日 御嶽山の噴火
	2	火口周辺規制			令和元年5月～6月 吾妻山の活動
予報	1	活火山であることに留意	噴火予報	火口内など	現在の安達太良山

※御嶽山の噴火では噴火警戒レベル1の状態から噴火し噴火警戒レベル3になりました。山に登るときは今のレベルを見て油断せずに、噴火したときにとるべき行動や避難経路などを確認しておくようにしましょう。



本宮市防災マップ
2022の37ページ
も確認しよう



火山活動によって起きる現象を学ぼう

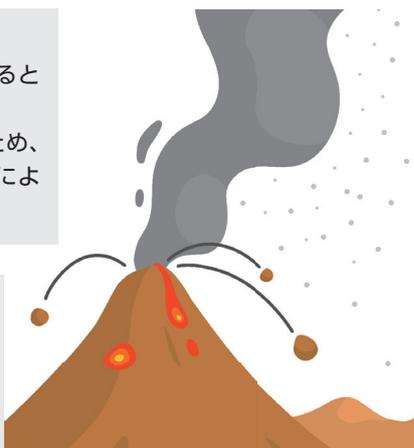
火山の活動ではさまざまな現象が起きますが、代表して3つの現象を紹介します。

火山ガス

火山の周辺では有毒な火山ガスが発生しているところもあります。
火山ガスは低いところに溜まる性質があるため、登山道を外れてしまい窪地に迷い込んだことによる死亡事故も発生しています。

噴石

大規模な噴火では火口付近に大きな噴石が降ります。登山中に巻き込まれた場合はリュックなどで頭を守りながら頑丈な建物に避難しましょう。



火山灰

降った火山灰によって健康被害や家屋の倒壊、停電などさまざまな被害が起こります。
また、火山灰により視界が悪くなる上、タイヤも滑りやすくなるため交通事故の危険性が増えます。
火山灰は風下に向かって流れるためテレビや防災ラジオの情報に注意しましょう。

噴火で発生する水災害もあります

大規模な噴火のあとに雨が降ると、流れた火山灰が土石流を引き起こすこともあります。

また、冬の積雪時に大量の雪が溶けることによって発生する「融雪型火山泥流」は噴火から短時間で河川を下り甚大な被害をもたらします。川から離れた避難所や高台に逃げるのが重要です。

避難所の場所や被害が想定されている範囲は本宮市防災マップ2022の35ページから36ページで確認しましょう。

Spill the Beans エイミーとの英国散歩



こんにちは！国際交流員のエイミーです。
今月は、英国の町「ウィットビー（Whitby）」を紹介したいと思います。



▲ウィットビーの港

ウィットビーは、英国の北部、イングランドのノースヨークシャー州東岸にある港町です。人口は本宮市の半分以下ですが、歴史的な場所がたくさんあり、雨の日にも景色がきれいなことから大勢の観光客が毎年英国内外から訪れます。

数世紀前、海洋探検家のキャプテン・ジェームズ・クックがオーストラリアやニュージーランドまで乗った帆船「エンデバー」はウィットビーで造られました。ウィットビーでは、その帆船のレプリカを見ることができたり、クックの探検やウィットビーの歴史を展示している博物館を散策できたりします。海岸と近い坂の上にクックの像が立てられ、像の周りには、約6メートルの高さのあるクジラの顎骨アーチも見ることができます。



▲ジェームズ・クックの像



▲私の3倍くらい！
クジラの顎骨アーチ



▲ウィットビー修道院の遺跡

ウィットビーの一番有名な観光スポットは、Whitby Abbey（ウィットビー修道院）だと思います。ウィットビー修道院は7世紀に築かれたましたが、現在は修道院の遺跡しか残っていません。修道院の近くには、ウィットビーの199 Steps（199段）があります。この199段は、小説家ブラム・ストーカーの名著「ドラキュラ」の舞台の一つです。

ウィットビーをはじめ、英国の多くの港町では、おいしいフィッシュアンドチップスを楽しむことができます。

皆さん、いつかウィットビーでフィッシュアンドチップスを食べてみませんか。



▲雨の日のウィットビー海岸

英国グルメを本宮で楽しもう！

Enjoy British food in Motomiya!

Part8. ブランチの「カレーはイギリスの国民食！ブランチカレー」

英国風メニュー創作に参加している市内飲食店を毎月紹介していきます。



▲カレーはイギリスの国民食！ブランチカレー
800円（税込み）

※じゃがいもやウインナー、卵焼き、ハンバーグがトッピングできます

皆さんは、カレーがインドから英国に、そして日本へと伝えられたことをご存じでしょうか？英国から日本に伝わる際に小麦粉のとりみが追加されたため、今のカレーができたのだとか。

ブランチさんでは、毎週火曜日を「ブランチカレーの日」として、火曜日限定カレーを作っています。カレーのトッピングも豊富で、テイクアウトもOKです。なくなり次第終了ですので、お早めにご注文ください！

Information

店名：ブランチ
営業時間：18:00～24:00（ラストオーダー 23:30）
所在地：本宮市本宮字南町裡 32-3
電話番号：0243-33-3855
定休日：日曜日



RECOMMEND

今月の一冊



しらさわ夢図書館 ☎ 44-2112 中央公民館図書室 ☎ 24-1932
 どちらの窓口からも借りることができます。
 【利用時間】(火)~(土) 9:30 ~ 20:00 (日)・(祝) 9:30 ~ 17:00
 【休館日】1月1日(日)~4日(水)
 10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)
 ※上記以外の休館日や開館時間が変更となる場合もあります
 ホームページや電話でご確認の上、ご来館ください

『老~い、どん! ② どっこい生きてる 90歳』

▶著者 樋口恵子 ▶出版 婦人之友社

本書は90歳を迎えた評論家である著者が、90代という本格的な高齢期を「ヨロヘタ期」と名付け、その中でどう老いと付き合い、日々を過ごしていくかを綴った連載をまとめたものです。本書で著者は世界に先駆けて超高齢化社会になる日本の市民生活、地域生活をどうするかを考え、見果てぬ夢を見るのが高齢者の特権であるといっています。いくつになっても前向きで、世の中に働きかけて、世の中を変えたいという生きるエネルギーに満ちた著者の言葉や姿勢は、読者に生きる希望と勇気を与えてくれます。

本活のススメ
本宮の書齋から

NEW ARRIVALS

おすすめ新着本



『赤ちゃんのふしぎ科学ずかん』
▶高橋 孝雄



『自然を再生させたイエロー・ストーンのおオカミたち』
キャサリン・パー



『かんたんレベルアップ 絵のかきかた ①風景をかこう』
女子美術大学付属高等学校・中学校



『ちくまQブックス 科学はこのままでいいのかな? 進歩?いえ進化でしょ!』
中村 桂子



『日本怪異妖怪事典』
朝里 樹



『ウンをつく生きものたち』
森 由民



『NHK出版 からだのための食材大全』
池上 文雄

LIBRARIAN

公共図書館の現場から



『ごてやん』／稲盛和夫

昨年8月、京セラの創業者稲盛和夫氏の訃報を受け、図書室で所蔵している稲盛氏関連の図書を展示したところ、常にどなたかが手に取りご覧になっていました。本書は展示した中の1冊で、稲盛氏が自身の人生に最も影響を与えたというご両親からの教えについて、特に人として生きていく上で大事なことを教えてくれた母との絆が、数々のエピソードと共に綴られています。

【斎藤美香さん / 公共図書館司書】

図書館(室) イベント情報

※検温・マスク着用の上でご参加ください。感染状況によっては、開催を中止する場合があります。

新春企画・おたのしみ本の福袋 今年もオーダーメイド福袋・お年玉つき福袋あり!

とき 1月5日(木)~29日(日)
場所 しらさわ夢図書館 入口ホール
内容 オススメ本を福袋に入れて貸し出しします。(子ども向けにはお年玉プレゼント付)
 ※好評につき、今年もオーダーメイド福袋もお作りします。ご要望があれば、図書館・図書室のカウンターにある「オーダーメイド福袋申込み書」でお申し込みください。

ちびっ子おはなし会

とき 1月11日(水) 10時30分~11時00分
場所 中央公民館 児童室
内容 小さい子向けの季節の絵本の読み聞かせ・わらべうた・紙芝居など

赤ちゃん・妊婦さんのおはなし会

とき 1月27日(金) 11時00分~11時20分
場所 白沢公民館 和室
内容 絵本の読み聞かせ・わらべうた・親子でのふれあいあそび。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

ドリームおはなし会

とき 1月29日(日) 11時00分~11時45分
場所 白沢公民館 和室
内容 季節の絵本の読み聞かせ・紙芝居・手遊び・エプロンシアター・パネルシアターなど



国際交流課 × SDGs



市民や地域がグローバル感覚に優れ、国内外に開かれた可能性の広がるまちを目指します。

●国際理解推進事業

小中学生や市民を対象に、世界の現状や環境問題、国際理解に関する講座などを実施しています。

●国際交流推進事業

英国の生徒と市内中学生との交流や姉妹庭園交流を通して、グローバル人材の育成を行っています。また、英国出身の国際交流員 (CIR) による語学力向上や英国文化の理解を深めるための市民向け講座を実施しています。

●外国人住民サポート事業

外国人住民のための防災講座や「やさしい日本語」の普及に関する講座を実施しています。また、今年度本宮市での生活情報をわかりやすい(やさしい)日本語でまとめた外国人住民向けのガイドブックを作成中で、より外国人住民が暮らしやすい環境を整えています。

【私たち一人ひとりができること・・・】

- ★自分とは異なる文化や習慣について学び、異文化を尊重しましょう
- ★学校の外国語指導助手 (ALT) や市内に住む外国人にあいさつをするなど、積極的にコミュニケーションをとりましょう



▲英国の生徒と市内中学生との交流



▲外国人住民のための防災講座

問 総務政策部 政策推進課 ☎ 24-5321

相談 きぼうホットライン 電話相談

毎週水曜日の10時から17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ます。相談して34-5560までお気軽にお電話ください。相談は無料、秘密は厳守します。 闘保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

暮らし 電線の不具合に要注意

雪や倒木、強風で飛んできたものにより、電線が切れてしまう場合があります。切れて垂れ下がっている電線には、絶対に手を触れないでください。また、木や看板、アンテナが触れている場合も大変危険です。見つけたらすぐに下記にご連絡ください。 闘東北電力ネットワーク ☎ 0120-175-366

info 情報なび

「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。

本宮市役所 ☎ 0243(33)1111 (代表)
〒969-1192 本宮市本宮字万世212
<http://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(要電話予約)、費用は無料です。

- ▶日時: 1/19(木) 13:00 ~ 16:00
 - ▶場所: モコステーション2階 中会議室
 - ▶対象者: 就職を希望する市民や学生、原発事故の影響により市内へ避難されている人、コロナ禍の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
 - ▶申込方法: 電話予約(当日可)
- 闘ふくしま生活・就職応援センター 郡山事務所 ☎ 024-925-0811

行事 ボディリメイク スクール(運動教室)

運動を通して健康になりたいという方など、体を動かしてみましょ。

- ▶日時: 1/27(金)、2/13(月)、2/27(月)、3/13(月)、3/27(月) いずれも 13:30 ~ 14:30
 - ▶場所: えぼか 1階 健康増進広場
 - ▶内容: 椅子を使った運動
 - ▶用意するもの: 動きやすい服装、水分補給のための飲み物、マスク着用
 - ▶定員: 各30人
 - ▶申込: 予約制となりますので、事前に電話でお申し込みください。
- 闘保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

ネーブルシティもとみや aube

オーブ「テイクアウト」お弁当

■ハンバーグ弁当	650円	■エビフライ&カニクリームコロッケ弁当	700円
■ソースカツ弁当	650円	■和食弁当	1000円
■肉焼シューマイ弁当	650円	■洋食弁当	1000円
■豚生姜焼き弁当	680円	■中華弁当	1000円
■チキン南蛮弁当	680円	■牛ステーキ弁当	1380円
■若鶏唐揚げ弁当	680円		

●当日注文OK ※税込価格
●10個以上は2日前までにご予約を

TEL.24-8140 FAX.24-8141
〒969-1131 本宮市本宮南町裡38 日祝日: 休

放課後児童クラブの令和5年度利用児童を募集します

令和5年4月から放課後児童クラブを利用する児童を下記により募集します。

■対象

保護者が仕事などで日中家にいない小学校就学児

■募集施設・保育時間

クラブ名	開設場所・申込受付場所	電話番号
もとみや放課後児童クラブ	本宮小学校内	☎ 090-2027-9248
まゆみ放課後児童クラブ	本宮第2児童館*	☎ 33-5244
五百川放課後児童クラブ	五百川小学校内	☎ 080-6052-4423
岩根放課後児童クラブ	岩根小学校内	☎ 080-9071-3585
和田放課後児童クラブ	白沢公民館和田分館	☎ 080-6052-4424
糠沢放課後児童クラブ	白沢公民館糠沢分館	☎ 44-4435
白岩放課後児童クラブ	白岩コミュニティーセンター	☎ 080-6052-4422

*まゆみ放課後児童クラブは、令和5年4月よりまゆみ小学校内で開催予定です。

■保育時間及び保育料

基本利用	授業終了後～18:00	月額：2,000円～7,000円 (市民税額により変わります)
土曜日・長期休業期 (夏休み等)	7:00～18:00	
延長利用	18:00～19:00	月額：2,000円 日額：100円

※一時的に児童を保育することができない場合は、臨時放課後児童保育(月8日以内)を利用することができます。

■申込方法

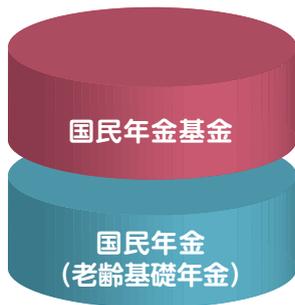
学区内の放課後児童クラブにある申込用紙に必要事項を記入し、書類をすべて揃えた上で、下記受付期間内に、利用を希望するクラブへ直接提出してください。

受付期間 1/10(火)～1/20(金) 14:00～18:00(土日は除く)
提出書類・利用申込書

- ・就労証明書など、児童を保育することができないと証明できる書類(父と母および、同一住所にお住まいの祖父母分が必要となります。)

園教育部 幼保学校課 ☎ 24-5446

暮らし 基礎年金にプラス! 国民年金基金



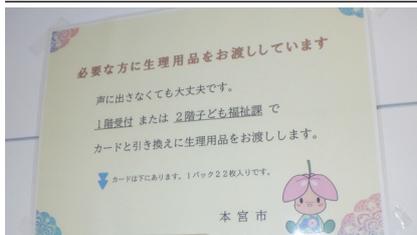
国民年金基金は、自営業、農業などの国民年金の第一号被保険者の皆さんがゆとりある老後を過ごせるよう、国民年金に上乘せる公的な年金制度です。現在の状況や将来設計に合わせていろいろな給付タイプを選ぶことができます。受給前や保証期間内の死亡の際、ご家族に一時金が支給される保証を選択することもできます。

また、掛金は税制面で優遇されます。

園福島県国民年金基金

☎ 0120-65-4192

暮らし 必要とする方に生理用品 をお配りしています



長引くコロナ禍や物価高騰などにより不安を抱える方々に、無償で生理用品を提供しています。

下記施設にご用意していますので、必要な方はお持ち帰りください。

生理用品は、中身が見えない袋に入れてお渡ししています。

▶えぼか

【設置場所】1階受付または2階子ども福祉課(女子トイレ内に設置してあります引換カードをお出しただけで、声に出すことなくお渡しすることができます。)

▶白沢公民館

【設置場所】1階女子トイレ

園市民部 生活環境課 ☎ 24-5361

行事 「認知症講演会」の お知らせ

▶日時：2/4(土) 14:00～15:30

▶場所：えぼか 1階 健康増進広場

▶内容：「支え合いによる地域づくり～認知症になっても安心して暮らせる地域～」

▶講師：全国コミュニティライフサポートセンター 橋本 泰典氏

▶定員：先着 50名

▶申込締切り：1/24(日)

※定員となり次第締め切らせていただきます。ご了承ください。

▶参加費：無料

▶申込先：下記にお申し込みください。

園保健福祉部 高齢福祉課

☎ 24-5204

本宮第一地域包括支援センター

☎ 24-6220

本宮第二地域包括支援センター

☎ 34-3344

白沢地域包括支援センター

☎ 24-5131

DISCOVER
YOUR
CROWN.



CROSSOVER

福島トヨタくるまックス本宮店

本宮市荒井字青田原209-1 ☎0243-63-5555



水まわりのリフォームで
快適な暮らしを!
まずはご相談ください

未来へ 暮らしをつなぐ
株式会社 小山設備

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

広告

新春ミニ街頭献血を行います

- 日時 1/25 (水) 9:00～12:30
- 場所 えぼか
- 献血の種類 全血献血 (400ml)



- 対象者 17歳から69歳までの人で、男女とも体重が50Kg以上で健康な人
※輸血を必要とする人のために、できるだけ400ml献血にご協力ください
※65歳以上の献血については、60歳から64歳の間に献血経験がある人が可能です

感染症対策にご協力ください

献血にご協力される方は、当日の体温測定、マスク着用にご協力ください。

あなたの献血で救える命があります！～400ml献血が必要な理由～

輸血を受ける患者さんにとって200ml献血に比べ400ml献血からの血液を輸血した方が、副作用（発熱、発疹）発生が大幅に減少し、安全が向上するためです。

今、医療機関では、95%程度が400ml献血による輸血を求めており、200ml献血の需要は5%程度しかありません。輸血が必要なのは、“がん”白血球病“などの病気の治療に80%以上が使われています。ぜひ、400ml献血にご協力をお願いします。

圖保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

行事 1月22日は 本宮市長選挙の投票日

1月22日(日)は、本宮市長選挙の投票日です。

- ▶投票日：1/22 (日) 7:00～18:00
- ▶期日前投票：

期間	場所	時間
1/16 (月) ～ 1/21 (土)	本宮第一中学校体育館	8:30 ～ 20:00
	白沢総合支所	
	本宮市地域交流センター (モコステーション)	

圖本宮市選挙管理委員会 ☎ 24-5438

募集 介護福祉士養成科 訓練生募集

県立テクノアカデミー郡山では、ハローワークに求職の申し込みをし、受講あっせんを受けられる方を対象に、教育訓練を委託により実施します。

- ▶募集コース：介護福祉士養成科
- ▶期間：令和5年4月～令和7年3月(2年間)
- ▶会場：県内の介護福祉士養成施設
- ▶受講料：無料(テキスト代や保険代などは個人負担)
- ▶その他：受講対象者・申し込み方法については問い合わせください。

圖県立テクノアカデミー郡山
☎ 024-944-1663

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。(完全予約制。電話でお申し込み)

- ▶日時：1/19 (木) ① 10:00～
② 10:20～③ 10:40～
- ▶場所：えぼか 1階 健康増進広場
- ▶持ち物：母子手帳、バスタオルなど
- ▶その他：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

圖保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

高齢者肺炎球菌ワクチンのお知らせ

令和4年度は下記の方が接種対象となっておりますので、希望される方は早めに接種してください。

なお、予防接種を受けるには予診票が必要です。紛失された方やお手元ない方は保健課で交付していますので、事前にお問い合わせください。

高齢者肺炎球菌



対象者	今年度内(4月2日から令和5年4月1日まで)に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になり、過去に接種していない人*
接種期間	令和5年3月31日金まで
必要なもの	・予診票 ・接種済証 (対象者には4月に個別通知しています)

※上記のほか60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(身障手帳1級所持者)も対象となります。
圖保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

ご存じですか? 「ヘルプマーク」 援助が必要な方のためのマークです

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

「ヘルプマーク」を身に付けた方を見かけた場合には、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」を身に付けている方の例

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・聴覚障がいなどの方



▲ヘルプマーク

圖保健福祉部 社会福祉課 ☎ 24-5371

くすのき 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 本宮市岩根字みずきが丘 1-539



ぬか茂の 紅茶かりんとう



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



「本宮市勤労者互助会」に加入しませんか？

Q. 勤労者互助会ってなに？

A. 労働組合のない事業所で働く皆さんの生活や福祉向上を図るために設立された団体で、互助会に加入すると、月会費 700 円で慶弔見舞金の給付などを受けることができます。令和 4 年 11 月末現在、16 事業所・40 人が加入しています。



Q. どんな人が加入できるの？

A. 労働組合のない市内事業所に勤務する労働者・事業主で、入会時の年齢が満 70 歳以下の人です。

Q. もっと詳しく聞きたい場合や、入会したい場合はどうすれば良い？

A. 市役所 1 階商工観光課内で受付を行っています。また、詳細は右記の QR コードから市のホームページをご覧ください。ご興味のある人は、ぜひお気軽にお問い合わせください。



▲詳しくはこちら

本宮市勤労者互助会事務局（産業部 商工観光課内） ☎ 24-5381

暮らし ころの病気ってなんだろう

日本人のおよそ 30 人に 1 人はころの病気で通院や入院をしています。ころの病気は特別ではなく、わたしたち誰もがかかりうる可能性があります。

① 依存症

アルコールやギャンブルなどが日々の生活に悪影響を及ぼしているのにも関わらず、本人はやめたくてもやめられない状態です。ころの弱さのために起きている現象ではありません。

② うつ病

一日中気分が落ち込んでいる、眠れないなど、生活に大きな支障が生じている状態で、ものの考え方が否定的になります。早目に専門家に相談し、しっかりと休養をとることが大切です。

③ 統合失調症

ころや考えがまとまりづらくなり、幻覚などがみられる状態で、周囲から見ると、独り言を言ったり実際はないのに悪口を言われたと被害を訴えるなどの変化が見られます。

■ ころの病気を理解しましょう

ころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があり、家族など周りの方が気づいてあげることが大切です。みんなが安心して暮らしていくために、正しくころの病気を理解しましょう。

國保健福祉部 社会福祉課 ☎ 24-5371

暮らし 餅による窒息事故にご注意！

餅による窒息事故の多くは 12 月から 1 月にかけて発生しています。

■ 事故を防ぐポイント

- ▶ 餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- ▶ 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んで食べましょう。
- ▶ 乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時様子を見るなど注意しましょう。
- ▶ いざという時に備え、応急手当の方法をよく理解するようにしましょう。

■ もしも詰まらせてしまったら・・・

すぐに 119 番通報と背部叩打法（平手で背中を中心を叩く）など応急手当を行いましょう。



※ 応急手当については、安達消防本部ホームページからご覧いただけます。

國安達地方広域行政組合消防本部 南消防署 ☎ 33-2875

相談 令和 4 年度心の健康相談（県北保健福祉事務所）

職場や地域社会・家庭の中でのストレスにより、心に悩みを抱えている人やその家族が専門の医師に相談する場として、「心の健康相談」を実施します。

- ▶ 日時：1/16 (月) 13:30 ~ 15:30
 - ▶ 場所：福島県県北保健福祉事務所（福島市御山町 8-30）
 - ▶ 申込：1/11 (水)まで電話か来所によりお申し込みください。初めての参加の場合、事前に個別面談を行いますので、お早めにご連絡ください。
- 國福島県県北保健福祉事務所 障がい者支援チーム ☎ 024-534-4300

暮らし 交通事故発生状況

・令和 4 年 11 月 1 日～ 11 月 30 日

	件数	死者	傷者
本年	8 (43)	0 (0)	11 (52)
前年	7 (68)	0 (0)	9 (76)
増減	1 (-25)	0 (0)	2 (-24)

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

相談 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：1/20 (金) ① 13:00 ~ ② 14:00 ~ ③ 15:00 ~
 - ▶ 場所：えぼか 2 階 相談室
 - ▶ 申込：1/4 (水)から受付。予約制。事前に電話でお申し込みください。
- 國保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112



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

水道工事はお任せ！本宮市水道工事指定店会

- オオナミ (株) (331-1001) 本宮市高木字戸崎 63 番地 3
- (有) 光設工業所 (331-1809) 本宮市青田字孫手 2 番地 25
- (株) 小山設備 (330-3031) 本宮市本宮字仲町 39 番地
- (有) 須藤住機工業 (341-5528) 本宮市本宮字小幡 33 番地 1
- (株) タカマツ (331-5242) 本宮市本宮字一ツ屋 12 番地 7
- (有) 浜野和水道 (331-7880) 本宮市本宮字塩田 49 番地 2
- (有) 本宮設備 (331-25590) 本宮市本宮字南町 1-4 番地 1
- (有) 三和設備 (441-4542) 本宮市和和字作田 3 番地 1

広告

子宮頸がん検診・乳がん検診はお済みですか？ 2月末までの実施です！

子宮頸がん…20代後半から増えるとされ、定期的に検診を受診し、がん化の可能性がある細胞がないか調べて、がんになるリスクを減らすことが大切です。もしがん化していても早期のうちに治療をすれば多くが治ります。

乳がん…日本人女性の9人に1人がかかるとされ、定期的な検診が大切です。もしがんがあっても早期のうちに発見し治療をすれば多くが治ります。

■対象者（令和5年3月31日時点の年齢）

子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢（※奇数年齢は前年度未受診者のみ可）
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢（※奇数年齢は前年度未受診者のみ可）

■検診料金

子宮頸がん検診		乳がん検診		
年齢	受診者負担金	年齢	検査項目	受診者負担金
20歳	無料	40歳	マンモグラフィ2方向	無料
21～69歳	800円	41～49歳	マンモグラフィ2方向	600円
70歳以上	無料	50～69歳	マンモグラフィ1方向	600円
		70歳以上	マンモグラフィ1方向	無料

2月28日(火)まで、安達管内及び郡山市内の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、お持ちでない方は保健課へお問い合わせください。

※注意※

指定医療機関については受診録に同封の医療機関一覧をご参照ください。

予約不要の医療機関であっても受付時間等の急な変更もありますので事前にご確認のうえ受診されることをお勧めいたします。なお、二本松病院は、1月17日から1月25日までの間、マンモグラフィ装置入れ替えのため、検診は実施しておりませんのでご了承ください。

圏保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

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方の権利や尊厳がおびや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。
- ※虐待を発見した方は、市への通報義務があります。虐待かと思われたら、市へご相談ください。

圏保健福祉部 社会福祉課 ☎ 24-5371

暮らし 「医療費のお知らせ」を送付します

福島県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者の皆さまに自己の健康管理と医療に関する関心を高めていただくために、毎年1回「医療費のお知らせ」を送付しています。

- ▶対象：令和4年1月～12月の間に保険診療を受けた福島県後期高齢者医療広域連合の被保険者
- ▶通知時期：2月下旬より順次発送
- ・医療費のお知らせを受け取ったことによって発生する手続きはありません。
- ・医療費のお知らせは、原則再発行しませんので、なくさないように大切に保管してください。
- ・個別の発送には応じておりません。
- ・確定申告を急がれる場合は、領収書により申告手続きをお願いいたします。

圏福島県後期高齢者医療広域連合 ☎ 024-528-9025

消費税のインボイス制度に関する説明会

税務署では、事業者の方を対象に消費税のインボイス制度説明会を開催します。

	日時	定員	主な対象者
1/26(木)	10:00～11:30	10人	主に消費税の課税事業者の方向け
	14:00～15:30	10人	消費税の仕組みから知りたい方向け

説明会終了後、希望者を対象に、登録申請手続きをサポートする「登録申請相談会」を同時開催します。個人事業者で、マイナンバーカードをご持参いただいた方は、ご自分のスマートフォン（一部機種を除く）を利用して「e-Tax」での登録申請手続きができます。

■会場 二本松税務署 1階会議室 二本松市亀谷 1-29

■申込先 0243-22-1192（代表）

※お電話の際は、音声ガイダンスに沿って「2」を選択してください。

■申込締切日 1/23(月) 17:00

説明会は、事前予約制により、各回とも定員になり次第、受付を終了します。

会場駐車場は、利用台数に限りがありますので、公共の交通機関等をご利用ください。

圏二本松税務署 ☎ 22-1192

医療法人 佑和会

雷クリニック

雷クリニック

理事長 医学博士 雷 毅

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

美容室 イノセント

0243-34-6030

昨年、前の店舗からのお客様として初めてのお客様にもたくさん来店いただきました。ありがとうございます。

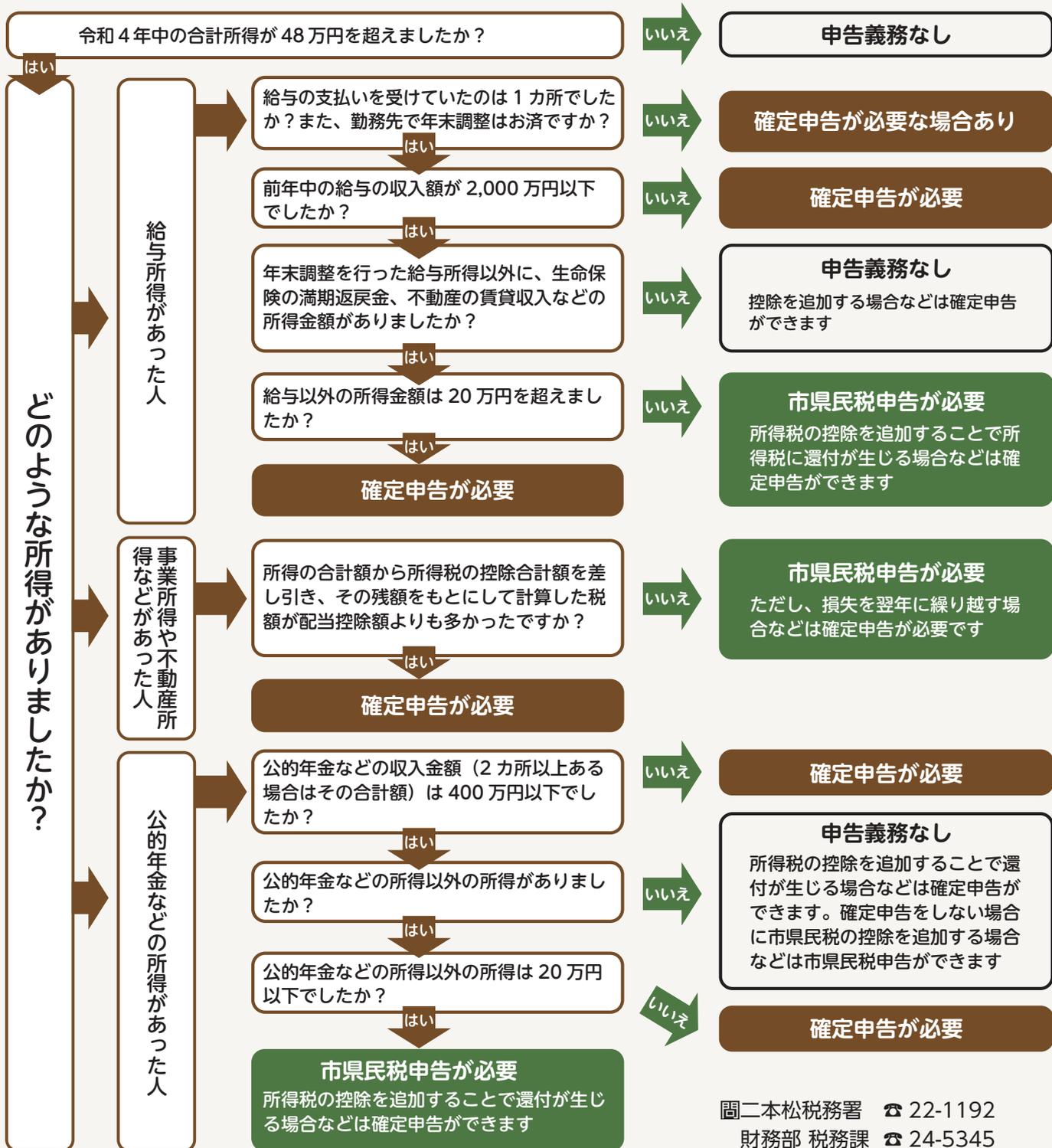
今年も、さらにキレイになりましょう！

皆さまのご来店をスタッフ一同心よりお待ちしております。

美容室 イノセント

確定申告が必要かチャートで判別しよう！

令和4年分の所得税と市県民税の申告が必要か下のチャートで確認してみましょう。所得税の還付を受けるためには、チャート結果にかかわらず、必ず確定申告が必要です。



洋服お直しお任せ下さい

スソ上げ・ウェスト直し・袖丈直し
着丈直し・ファスナー交換・かけはぎ
etc・・・お気軽にご相談下さい。



白岩小学校前 **ワタナベ洋服店**

本宮市白岩字馬場 178-1 ☎44-2427

設備機器・各種配管・水廻りリフォーム 相談及び見積無料
キッチン・浴室・トイレ・洗面・給湯器・エアコン 販売 設置



株式会社 **タカマツ**

TAKAMATSU

本宮市本宮字一ツ屋12-7

☎ 33-5242

本宮市 大玉村 二本松市 三春町 郡山市 上下水道工事指定店



クレジットカード 電子マネー QRコード等 キャッシュレス決済 対応可

広告

ご自宅での確定申告がさらに便利に

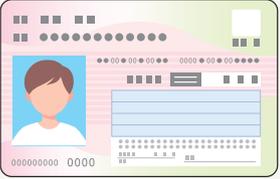
国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで申告書の作成ができます。

<p>直接税務署に いなくてOK!</p>  <p>郵送・e-TAX（電子申告） で提出が可能。</p>	<p>計算の誤りがなくなります!</p>  <p>必要事項を入力すれば、自動で計算。スマホで源泉徴収票を読み取ることも。</p>	<p>e-TAX（電子申告）を利用して送信もできます!</p>  <p>ホームページで作成し、そのまま送信*。</p>
<p>▶確定申告書等作成コーナーはこちら </p> <p>*令和4年分確定申告コーナーは令和5年1月上旬公開予定です</p>		

*税務署で発行される利用者識別番号、もしくはマイナンバーカードが必要です。

マイナンバーカードをお持ちの方はますます便利に!

■パソコンで申告書を作成しe-TAX送信する場合、スマホのアプリでパソコン上に表示された2次元バーコードを読み取り送信できるようになりました。また、マイナンバー読取対応のスマートフォンを利用して、申告書の作成・送信もできます。

 <p>マイナンバーカード</p>	+	 <p>パソコンとスマホの連携で申告 ※ICカードリーダライタ不要</p>
	+	 <p>スマホのみで申告 (収入・控除の種類による)</p>

■マイナンバーで行政の手続きができるサイト「マイナポータル」を利用すれば、ふるさと納税や医療費、公的年金などの源泉徴収票のデータをまとめて取得し、自動入力することができます。

▶確定申告書の作成方法、マイナンバーカードを利用した申告方法等動画で案内しています  **〒二本松税務署 ☎22-1192**
(音声ガイダンスが流れたら「0」を選択)
確定申告期間中のみ、電話相談センターでお受けします。

暮らし 確定申告書作成会場を開設します

二本松税務署では下記の期間「二本松福祉センター」に確定申告書作成会場を開設します。

なお、混雑緩和のために入場の際には「入場整理券」が必要です。

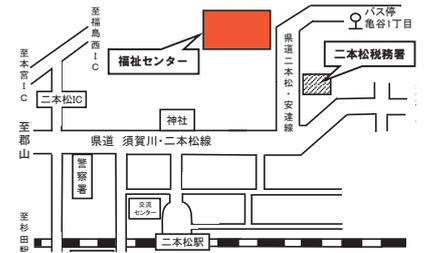
▼日時

2/16(木)～3/15(水)

9:00～16:00 ※土日、祝日は除く

▼場所

二本松福祉センター3階 第3会議室



▼入場整理券配付方法

- ①当日分：申告会場で配付
※配付状況に応じて後日の来場をお願いする場合があります。
- ②LINEによる事前発行
※事前発行の詳細は国税庁ホームページをご覧ください。

〒二本松税務署総務課
☎22-1192

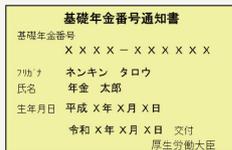
※音声案内に従って「2」を選択



20歳になったら国民年金

国民年金は、老後やいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた制度です。また、国民年金は20歳以上60歳未満の人は加入することが義務付けられています。

20歳になった人には、日本年金機構から資格取得のお知らせが届きます。その後、1週間から2週間後に基礎年金番号通知書が送付されます。(厚生年金加入者を除く)



本人が
65歳になったとき
老齢基礎年金

10年以上納付した人が65歳から受け取る老後のための年金です。

病気やケガで
障害が残ったとき
障害基礎年金

加入中、病気やケガが原因で障害が残ったときのための年金です。

もしも
亡くなったとき
遺族基礎年金

加入中の人が亡くなったときの遺族のための年金です。

3つのメリット

- ①生涯にわたって受け取れます
- ②物価変動など経済変化に対応しています
- ③保険料の納付免除・猶予制度があります

〒東北福島年金事務所 ☎024-535-0141

女子力UPの知活

☆草月流いけばな教室 ☆きもの教室 ☆習字教室

- ◎ジュニアコース
 - ◎女子大生・高校生特設コース (習得心得あれば海外でも強みよ)
 - ◎成人及び講師養成コース ◎ロイヤルシニアコース
- 振袖・留袖・卒業式袴・十三参り着付け承ります。

ビューティーライフ
青桐塾

本宮市本宮字一ツ屋 44-8
TEL:090-8925-6637
お気軽にお問い合わせください

アットホーム おおたま



アットホーム自慢の温泉は、アルカリ泉質で「とろみ」があり、湯冷めしにくくカラダを芯から温めてくれます。

— 料金案内 —

ご宿泊 1泊2食付 9,150円～
ご休憩 大広間 大人1,000円
大広間 (ご宴会) 2,500円～
ご入浴 大人500円 子供300円

各プランすべて消費税込

《ご予約・お問い合わせ》
TEL:0243-48-2026

定休日 毎週水曜日

除雪作業時のご理解・ご協力のお願い

市では積雪が概ね15cmになると見込まれる場合、市道や通学路の除雪作業を実施しています。除雪機・人員に限りがありますので、除雪完了までお時間を要しご迷惑をおかけいたします。

企業・市民の皆さまには、住宅地内の道路や事務所・自宅の前の除雪について、ご協力よろしくお願ひします。

■路上駐車は控えください

路上駐車は除雪作業に支障をきたすだけでなく、吹雪や夜間の事故を誘発する恐れがあります。

■深夜・早朝に作業を行います

通勤・通学の時間帯までに除雪を完了させるため、深夜や早朝に作業を行う場合がありますのでご理解ください。

■道路からご自宅までの除雪にご協力ください

皆さまの玄関や倉庫の前にどうしても雪が残ってしまう場合があります。玄関から道路までの除雪は皆さまのご協力が必須です。また、側溝へ雪を捨てた場合は、必ず側溝の蓋を閉めてください。

■除雪車などには近寄らないでください

除雪作業中は大変危険です。除雪車に近寄らないでください。



園建設部 建設課 ☎ 24-5391

大雪予想時は不要・不急の外出を控えましょう

大規模な車両滞留は、社会経済活動のみならず、人命にも影響を及ぼすおそれがあります。そのため、短期間の集中的な大雪時に、車両滞留を防ぐため道路通行止めをすることがあります。広域迂回へのご理解をお願いします。

やむを得ず外出する場合には、気象情報や交通情報を確認頂き、万全の備えをお願いします。

園国土交通省 東北地方整備局 福島河川国道事務所 道路管理課 ☎ 024-539-6130



▲国道4号車両滞留(平成26年)

行事

脳の健康度を検査してみませんか？

脳の機能検査として開発された「ファイブ・コグ検査」では、映像を見ながら、記憶・言語・注意・思考などについて測定ができ、結果を認知症の予防に役立てることが出来ます

▶対象：2回とも参加できる65歳以上の方

▶定員：先着50名

▶日時：

【1回目】2/15(水) 10:00～11:30

【2回目】3/1(水) 10:00～11:30

▶場所：えぼか 1階 健康増進広場

▶検査内容：

【1回目】①検査の説明 ②検査の実施(約45分間) ③認知症や転倒予防のための運動と講話

【2回目】①検査結果の返却と見方

②認知症や健康に関する栄養と口腔の講話

▶持ち物：鉛筆またはシャープペン、眼鏡(必要な方)

▶申込締切り：1/27(金)

※定員となり次第締め切らせていただきます。ご了承ください。

▶参加費：無料

▶申込先：下記にお申し込みください。

園保健福祉部 高齢福祉課

☎ 24-5204

本宮第一地域包括支援センター

☎ 24-6220

本宮第二地域包括支援センター

☎ 34-3344

白沢地域包括支援センター

☎ 24-5131

今月の手話

「手話言語条例」の制定に伴い、毎月1つ、手話を紹介していきます。



「おめでとう」

すばめた両手をパッと開きながら上げる。

園保健福祉部 社会福祉課 ☎ 24-5371

募集

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	2	6畳2室、4.5畳1室、DK	3万円	2千円/台
4階	4		3万4千円	
3階	1		3万8千円	
2階	0	4万円		
1階	0			

▶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

▶建築年：平成6年

※内覧も随時受け付けています。

※市営住宅の募集は現在行っていません。

園建設部 建築住宅課 ☎ 24-5393

暮らし

農地の貸借は農地中間管理機構(農地バンク)へ

農地中間管理機構(農地バンク)とは、各都道府県に設置されている「信頼できる農地の中間的受け皿」です。高齢のため農業を辞めて誰かに頼みたい方や農地を集約化して作業を効率化したい方など、農地を貸したい方、借りたい方はぜひご相談ください。

園公益財団法人福島県農業振興公社(福島県農地バンク) ☎ 024-521-9845



2023年がみなさまにとって 幸多き年になりますように

本宮のピアノ教室 アヤナイ・ミュージック講師一同

2022年4月開講以来、多くの体験レッスンお問い合わせをいただきありがとうございます。ただいま、ほぼ満席となっており、空き待ちの状態です。



*火曜日15:00～(30分レッスン・45分レッスン)のみご案内可能
*土曜日午後開講できる講師の方を募集しています!!

1月よりFM mot.comにて

アヤナイのラジオ番組が
はじまります。
乞うご期待!

FMモットコム

検索

アヤナイ・ミュージック
I&MUSIC
小林音楽教室 (本宮校)



広告

ヤングケアラーを知っていますか？

ヤングケアラーとは、法令上の定義はありませんが、一般に、「本来、大人が担うと想定されている家事や家族の世話を日常的に行っている子ども」とされています。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいはしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



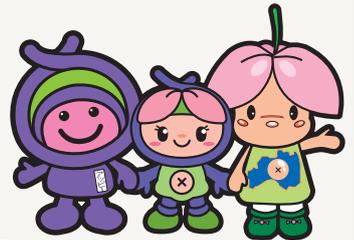
障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

◆相談してください！

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

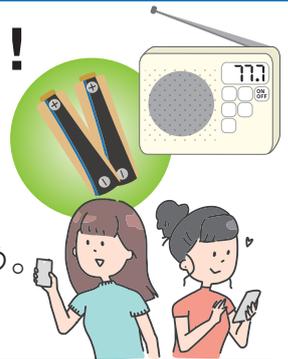
「自分はヤングケアラーかもしれませんが」「ヤングケアラーかもしれない子どもがいる」といった相談やその他の子どもとその家庭に関する困りごとがありましたら右記にご相談ください。

- ▶ 子どもの人権 110 番（土日・祝日・年末年始を除く 平日 8:30～17:15、無料） ☎ 0120-007-110
- ▶ 24 時間子供 SOS ダイヤル ☎ 0120-0-78310(24 時間受付、年中無休、無料)
- ▶ 本宮市子ども家庭総合支援拠点まゆみ（土日・祝日・年末年始を除く平日 8:30～17:15） ☎ 24-5376 E-mail : kateijidou@city.motomiya.lg.jp



冬だ！雪だ！安全生活！
各種警報時は
「ラジオ」の準備を！

- ラジオの電池は大丈夫？
持ち運びに備えて、防災ラジオの脇に単三電池を準備しておきましょう。
- 車でもラジオは聞こえます。
FM77.7 メガヘルツに合わせれば、車で常にチェックできます。



みんなでつくるみんなのラジオ **FM mot.Com 77.7 MHz** エフエム モットコム
TEL0243-63-0008 FAX0243-63-0050 web@fm-mot.com

相続・遺言のことなどご相談ください。

いぬい

乾亮太朗 司法書士事務所

不動産登記・会社登記・債務整理・その他

福島県本宮市本宮字南町裡 143-1 (中央公民館前)

☎ 0243-24-9913

お気軽にお電話ください

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽にご連絡ください

☎ 024-953-5434

結婚相談所 ムスベル

1月のイベント情報

※○の中の数字は掲載ページ番号です

- 総体 総合体育館
- 中公 中央公民館
- 白公 白沢公民館
- サ サンライズもとみや
- え えばか
- 夢 しらさわ夢図書館
- FM FM モットコム
- モコ モコステーション

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 ごみの収集を休みます 	2 ごみの収集を休みます 	3 ごみの収集を休みます	4  新春企画・おたのしみ本の福袋 ^⑧ (~1/29) ^夢	5	6	7 
8 本宮市二十歳を祝う会(旧成人式) 	9 ごみの収集を行います ^⑩	10 認知症カフェ(あったかカフェまゆみ) ※予約 ☎ 34-3344 10:00 ~	11 ちびっこおはなし会 ^⑧ 10:30 ~ 11:00 ^{中公} 1歳6カ月児健診 ^え (ブックスタートプラス ^①)	12 3~4カ月児健診 ^え (プレブックスタート)	13 へそのまぢまゆみちゃん情報コーナー 放送 11:30 ~ 11:43 ^{FM}	14 
15	16 窓口延長(各種証明書の発行) ~ 19:00 市民課 認知症カフェ(カフェさとやま) ※予約 ☎ 24-5131 10:00 ~	17 	18 	19 就職相談会 ^⑩ 13:00 ~ 16:00 ^{モコ} 親と子の健康相談 ^② ① 10:00 ~ ② 10:20 ~ ③ 10:40 ~ ^え	20 こころの相談室 ^② ① 13:00 ~ ② 14:00 ~ ③ 15:00 ~ ^え	21 認知症カフェ(ひまわりカフェ) ※予約 ☎ 24-6220 10:00 ~
22 本宮市長選挙 ^② 	23 窓口延長(各種証明書の発行) ~ 19:00 市民課	24 	25 3歳児健診 ^え (ブックスタートプラス ^②) 新春ミニ街頭献血 ^② 9:00 ~ 12:30 ^え	26 10カ月児健診 ^え (ブックスタート) 	27 赤ちゃん・妊婦さんへのおはなし会 ^⑧ 11:00 ~ 11:20 ^{白公} ボディリメイクスクール(運動教室) ^⑩ 13:30 ~ 14:30 ^え へそのまぢまゆみちゃん情報コーナー 放送 11:30 ~ 11:43 ^{FM}	28
29 ドリームおはなし会 ^⑧ 11:00 ~ 11:45 ^{白公}	30 窓口延長(各種証明書の発行) ~ 19:00 市民課	31 1月の納期限 ^⑩	2/1 個人搬入のお休み ^⑩ (~ 2/28)	2/2 3~4カ月児健診 ^え (プレブックスタート)	2/3 	2/4 認知症講演会 ^⑩ 14:00 ~ 15:30 ^え
2/5	2/6 窓口延長(各種証明書の発行) ~ 19:00 市民課	2/7 	2/8	2/9 ごみの収集を休みます ^⑩ 10カ月児健診 ^え	2/10 ごみの収集を休みます ^⑩	2/11 ごみの収集を休みます ^⑩ 

編集後記
今年の干支は「卯」で、飛躍と向上の年と言われています。今年は、より広報の腕を磨きたいと思います。今月のなぞかけ、「卯」とかかまして、「ハイハイしている赤ちゃん」ととく。その心はどちらも次は「辰立つ」でしょう。(紺野遼雅)



▲左から福島県北部地区郵便局長会の橋本安達西部会長、高島会長



▲ふくしま未来農業協同組合の数又代表理事組合長(右)



▲こころの山脈のDVDを手渡す本田代表(左)

- 皆さんの善意**
ご寄付ご支援に感謝します
- 寄付金**
- ▽本宮市商工会
 - ・ 商工業振興のため
 - その他**
 - ▽ふくしま未来農業協同組合
 - ・ 獣害対策カメラ10台
 - ▽福島県北部地区郵便局長会
 - ・ ほすくまのおてがみりょうこうフ冊
 - ▽NPO法人本宮の映画文化を継承する会・カナリヤ映画祭実行委員会
 - ・ ブルーレイディスク1枚、DVD14枚(映画「こころの山脈」)
 - ・ 株式会社たまのや
 - ・ 空気清浄機

第34回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会 本宮市チーム



激走

第34回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会（ふくしま駅伝）が、11月20日、16区間95キロメートルのコースで行われました。本宮市チームは5時間22分56秒の記録で、昨年の成績を上回る総合17位、市の部11位となりました。それぞれの選手が全力で激走し、ゴールまでタスキをつなぐことができました。応援いただいた皆さんありがとうございました。

区間	選手名 / 所属	記録	区間順位	通算順位
1区	国分 美杏 / 本宮一中1年	0:15:10	28位	28位
2区	国分 遥哉 / 田村高2年	0:25:32	13位	18位
3区	小川 煌斗 / 白沢中2年	0:21:01	38位	24位
4区	斉藤 陽一郎 / 学法石川高1年	0:23:48	17位	22位
5区	樋口 拓海 / 帝京安積高1年	0:21:26	17位	20位
6区	渡辺 晋史 / (株)デンソー福島	0:25:35	6位	18位
7区	佐藤 悠生 / 本宮二中3年	0:18:22	17位	18位
8区	猪狩 礼央 / 白沢中2年	0:14:24	16位	18位
9区	有馬 千尋 / 本宮一中2年	0:12:41	21位	18位
10区	佐藤 勝茂 / 警視庁	0:30:24	24位	18位
11区	先崎 夢姫 / 本宮二中1年	0:15:47	27位	18位
12区	小野 陽平 / 自衛隊郡山	0:22:58	10位	18位
13区	三瓶 朔弥 / 白沢中3年	0:17:12	20位	18位
14区	村上 秀 / 自衛隊郡山	0:18:45	10位	17位
15区	猪狩 樹莉亜 / 須賀川桐陽高1年	0:12:46	14位	17位
16区	遠藤 滉己 / 順天堂大1年	0:27:05	15位	17位