

広報

おみや

11

NO.35

2009年

平成21年11月1日発行



平成21年11月号の主な内容

- えほか、白沢総合支所落成式
- 第21回ふくしま駅伝選手紹介
- 岩根幼稚園園舎増築工事

えほか(本宮市民元氣いきいき 応援プラザ)がオープンしました

10月1日に、えほかのオープンに伴い、落成式が行われました。
(写真は落成式のテークアップ)

※2・3ページに記事を掲載しましたのでご覧ください。

本宮市民元氣いきいき
応援プラザ(愛称:えぼか)

拠点施設が オープン



オープニングセレモニーでの愛称披露

■笑顔がいっぱい「えぼか」

10月1日に、本宮市民元氣いきいき応援プラザ(愛称:えぼか)がオープンしました。

記念のセレモニーでは、佐藤市長をはじめとする関係者の皆さんによるテープカットと愛称名発表、バス披露などが行われました。

落成式後は、施設の内覧会が行われ、出席者の皆さんは、木のぬくもりを感じる真新しい施設を見学しました。

「えぼか」は、毎週火曜日が休館日で、土曜・日曜・祝日も開館しています。ぜひ、ご利用ください。



上右: 落成式では、施設の愛称入賞者表彰が行われました。写真は、最優秀賞に選ばれた杉山真記子さん(本宮字中台)です。

上左: 施設の内覧会の様子。写真は、工作などを行う「わくわく広場」です。

下右: 内覧会では、イベント交流広場において、TBC子ども音楽コンクール東北大会に出場した本宮まゆみ小学校合唱部による合唱が披露されました。

下左: えぼかを団体で利用される皆さんを送迎する専用バス「えぼか号」です。事前の申し込みによりご利用いただけます。



▼利用された方の感想



服部 智恵さん
(本宮字塩田入)

えぼかには、ほぼ毎週来ています。子どもも行くのをとても楽しみにしています。木のおもちゃがあつて、子どもが飽きないで遊べるのが良いですね。



上川 悦子さん
(本宮字千代田)

近所なので主人と二人で休み以外はほぼ毎日利用しています。マッサージ機を利用したり休憩したりいい施設だと思います。今日は娘の代わりに孫のお守りに来ています。

◆問い合わせ先

えぼか(本宮市民元氣いきいき応援プラザ)

☎ 63-2780



■明るく開放的
白沢地区の拠点施設

10月13日に装いも新たに白沢総合支所がオープンしました。

これを記念して行われた式典では、佐藤市長、白沢地区代表区長の渡辺君雄さんをはじめ関係者で施設銘板の除幕およびテープカットを行い、オープンを祝いました。

式典のあと、施設の内覧を行い、大きな窓と広いホール、吹き抜けなどにより明るく開放的な施設に仕上がった白沢総合支所の各部屋を見て回りました。



オープニングセレモニーでのテープカット

上右：落成式で式辞を述べる佐藤市長

上左：市民ホールで行われた落成式には、多くの皆さんが出席されました。

下右：総合支所の窓口。低めのカウンターの前に椅子が設置してあり、座って手続き等を行っていただけます。

下左：正面玄関横のラウンジは、市民の皆さんにご利用いただけます。お気軽にお立ち寄りください。



白沢総合支所 ダイヤルイン(直通電話)導入のお知らせ

ご用件のある課に直接電話をかけることができます。

地域振興課 ☎44-2113

市民福祉課 ☎44-2114

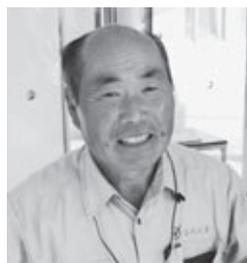
産業建設課 ☎44-2115

※代表電話は44-2111で変わりありません。

今日はじめて総合支所を利用しました。

窓口で座って書類を書くことができるようになったのがいいですね。

白沢公民館と文化ホールも近くて、明るいよい施設だと思います。



石川 良訓さん
(白岩字堤崎)

▼利用された方の感想

市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会

第21回

ふくしま駅伝

11月15日(日)

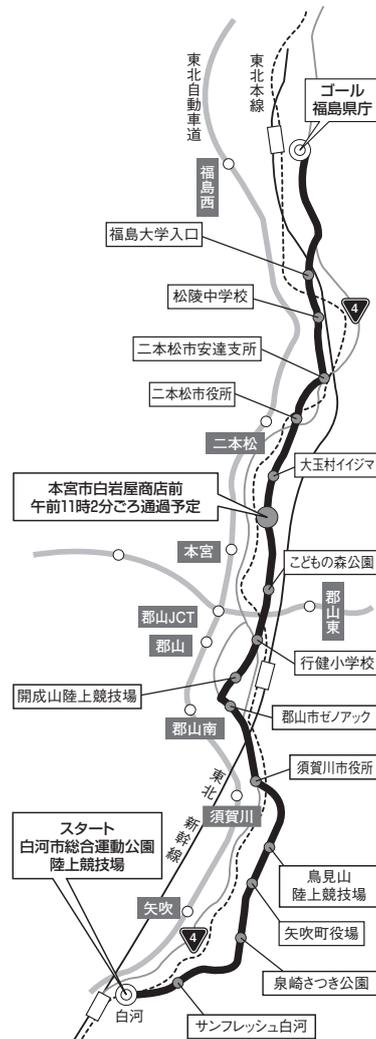
午前7時40分 スタート!!



本宮市の
ナンバー
カードは
13



コース・中継所



第21回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会、通称「ふくしま駅伝」は11月15日に開催されます。大会には51チーム(市の部13チーム、町の部29チーム、村の部9チーム)が参加し、昨年より10分早い午前7時40分に白河市総合運動公園陸上競技場をスタートし、ゴールの福島県庁まで96・2kmを16人の選手でタスキをつなぎます。

市内を通る旧国道もコースの一部になっており、中條地内の(株)白岩屋商店前に中継所が設けられます。本宮中継所の通過予定時刻は、午前11時2分ごろになります。

昨年は、雨中の激しいレース展開でしたが、橋本康子選手の激励に選手も粘り強い走りで応え、通算タイムは5時間26分40秒、総合17位、市の部で12位と健闘しました。

昨年同様、チームは中高生を中心とした選手構成で、選手一人ひとりの持ち味を生かして総合力で昨年以上の成績を目指します。本宮のタス

キを胸に、チーム一丸となって疾走する選手皆さんに温かいご声援をお願いいたします。



▲監督・コーチの皆さん
(左から橋本 真コーチ、遠藤 隆選手兼コーチ、高橋寛紀監督、石橋正彦コーチ、武田真二コーチ)



主将
菅野 勝子さん
(あぶくま養護学校)



コーチ兼務
遠藤 隆さん
(自衛隊福島)

選手紹介

市民の皆さまのご声援を追い風に激走しますので、沿道でのご声援をよろしく願います。

特に、本宮中心街を上位でタスキをつなぐことは、応援してくださる市民への感謝の証であり、代表選手としての使命だと考えています。

今年も主力の大学生を招集することができず、高校生と中学生主体の構成で挑みます。それぞれの区間でそれぞれの役割を果たせば、自ずと結果はついてくると確信しています。

■声援を追い風に激走します
監督 高橋寛紀さん
昨年度は総合17位、市の部12位と苦杯をなめました。13市最少人口とは言え「悔しい」の一言に尽きます。



河野 哲成さん
(福島大学2年)



石橋 俊雄さん
(自衛隊福島)



佐藤 篤志さん
(電気通信大4年)



西崎 亮さん
(埼玉大4年)



石川 昌伸さん
(西武信用金庫)



渡辺 晋史さん
(日大東北高1年)



難波 美彰さん
(日大東北高2年)



作田 康輔さん
(田村高2年)



渡辺 祐也さん
(安達高3年)



小椋建大朗さん
(安達高3年)



喜多 駿也さん
(白沢中3年)



森 潮風さん
(白沢中3年)



村上 秀さん
(白沢中3年)



国分 理沙さん
(安達高1年)



菊地 悠樹さん
(帝京安積高1年)



津守 哲也さん
(本宮二中2年)



細矢 春佳さん
(本宮二中3年)



長井 彩香さん
(本宮二中3年)



鈴木 駿太さん
(本宮一中3年)



佐々木勇輔さん
(白沢中3年)



二瓶 優さん
(本宮二中1年)



熊谷 美緒さん
(白沢中2年)



吉田 薫さん
(白沢中2年)

**本宮中継所(白岩屋商店前)通過予定は
午前11時2分ごろ、ご声援をお願いします。**

◆問い合わせ先 生涯学習センター (☎33-2611)

スポーツの秋、橋本康子選手も応援

第3回もとみや駅伝競走大会

小学生から一般まで4部門に36チームが参加



10月18日に第3回もとみや駅伝競争大会が開催され、小学生から一般まで36チーム、315人が参加して健脚を競いました。
大会は、高木の本宮運動公園をスタート、本宮第一中学校体育館をゴールとする全長21・4キロメートルの特設コースで行われました。
この日は、霧の中のスタートとなりましたが、徐々に晴れ渡り、秋晴れのぬけるような青空のもと、選手たちは沿道の応援を背にタスキをつなぎました。

また、この大会に、本宮市出身のマラソンランナー橋本康子選手が監督を務める「チーム橋本」も第3部（健康の部）に出場しました。この「チーム橋本」はランニング初心者の方を中心に構成し、9月中旬から毎週日曜日に練習を重ね、今大会に臨みました。参加者のひとり「橋本選手にアップの仕方から教えてもらったおかげで自己ベストが出せた。来年も参加したい」と話し、走ることに楽しさと自信を深めていただいたようです。
大会の結果は次のとおりです。

【各部門の成績】

第1部門（小学生の部）

- 第1位 五百川小A……………(1:22:20)
- 第2位 まゆみオールスターズ
……………(1:24:27)

- 第3位 本宮小学校A……………(1:25:08)

第2部門（中学生の部）

- 第1位 本宮一中B……………(1:25:22)
- 第2位 本宮二中B……………(1:27:15)
- 第3位 本宮一中A……………(1:29:07)

第3部門（健康の部）

- 第1位 チーム橋本……………(1:34:41)
- 第2位 まゆみ少年BBC ……(1:41:29)
- 第3位 もとみやJC ……(1:49:57)

第5部門（一般駅伝の部）

- 第1位 南消防署A……………(1:17:59)
- 第2位 よせ集め軍団……………(1:24:42)
- 第3位 もとみやRC 補欠……………(1:25:15)

※第4部門（中学生駅伝の部）にはエントリーがありませんでした。



右上：選手宣誓は細矢春佳選手（本宮第二中学校）

左上：大会終了後、橋本康子選手によるランニング教室が開催された

右下：橋本康子ランニング教室の皆さん



本宮市文化祭が開催中です ぜひ、ご来場ください

10月17日から11月15日まで、第3回本宮市文化祭が開催されています。開会式はサンライズもとみやで開催され、アトラクションとして、本宮小学校合唱部とコーラスしらさわの皆さんによる合唱が披露されました。約1カ月間の日程で、中央公民館、白沢公民館、サンライズもとみや、白沢ふれあい文化ホールなどにおいて、各種展示発表や芸能披露などが行われています。ぜひ、ご覧ください。

詳しい日程は、下記へお問い合わせください。

◆問い合わせ先

- 生涯学習センター
☎33-2611
- 白沢ふれあい文化ホール
☎44-3185



▲初日行われた茶会



▲開会式でのテープカット



▲本宮小学校合唱部の皆さん



▲現在の岩根幼稚園

園児の増加に対応するため 岩根幼稚園に2クラス分を増築

岩根幼稚園は年長・年少各一クラスで保育を進めてきましたが、近年、学区内の住宅団地への入居者が増え、今年度は定員を超える入園者数となりました。今後も増え続けることが見込まれます。

このため、現園舎の南側の園庭に鉄骨造平屋建ての園舎を建設します。完成予定は、平成22年2月です。

▼新園舎の東側立面図



■増築延べ床面積 136㎡
■総工事費 2,619万円

◆問い合わせ先
教育総務課 教育施設係
(☎内線244)

人事異動のお知らせ

人事異動の発令がありましたので、お知らせします。

— 9月1日付 —

【課長補佐相当職】

- ▽ 税務課課長補佐兼資産税係長 国分健寿（市民課副主幹兼市民窓口係長）
- ▽ 税務課課長補佐兼収納係長 佐藤 司（監査委員事務局副主幹兼監査係長）
- ▽ 市民課課長補佐兼市民窓口係長 渡辺和義（税務課副主幹兼資産税係長）
- ▽ 高齢福祉課主任主査兼介護保険係長 渡辺秀紀（幼保学校課主任主査）
- ▽ 複合施設開設準備室室長補佐 遠藤文芳（高齢福祉課課長補佐兼介護保険係長）
- ▽ 複合施設開設準備室副主幹 武田かよ子（保健福祉課副主幹）
- ▽ 幼保学校課主査 小木 浩（農政課主査）

— 10月1日付 —

【課長相当職】

- ▽ 社会福祉課長 金子勝英（保健福祉課長）
- ▽ 本宮市民元気いきいき応援プラザ所長兼保健課長 根本真弓（複合施設開設準備室長）
- ▽ 社会福祉課主幹 田中安嗣（保健福祉課主幹）
- ▽ 社会福祉課主幹兼課長補佐 菅野秀昭（保健福祉課主幹兼課長補佐兼社会福祉係長）
- ▽ 本宮市民元気いきいき応援プラザ主幹兼所長補佐兼元気いきいき応援係長 大和田淳（複合施設開設準備室主幹）

【課長補佐相当職】

- ▽ 保健課課長補佐 遠藤文芳（複合施設開設準備室室長補佐）
- ▽ 保健課専門保健技師兼健康増進係長 八木沢典子（保健福祉課専門保健技師兼健康づくり係長）
- ▽ 社会福祉課副主幹兼生活支援係長 加賀谷宏明（保健福祉課副主幹兼生活支援係長）

- ▽ 保健課副主幹 武田かよ子（複合施設開設準備室副主幹）
- ▽ 保健課副主幹 国分恵子（保健福祉課副主幹）
- ▽ 保健課副主幹 瓜生睦子（保健福祉課副主幹兼保健技師）

【係長相当職】

- ▽ 社会福祉課主査 野内千恵（保健福祉課主査）
- ▽ 社会福祉課主査 遠藤勝夫（保健福祉課主査）
- ▽ 社会福祉課主査 松本達也（保健福祉課主査）
- ▽ 本宮市民元気いきいき応援プラザ主査 加藤真由美（保健福祉課主査）

【係員の職】

- ▽ 社会福祉課副主査 佐藤英之（保健福祉課副主査）
- ▽ 保健課保健技師 有我菜子（保健福祉課保健技師）
- ▽ 保健課保健技師 安江尚美（保健福祉課保健技師）
- ▽ 子ども福祉課主事 大内麻美
- ▽ 農政課主事 吉田尚史

子育て応援特別手当の 執行停止が決定されました

子育て応援特別手当（平成21年度版）については、国の補正予算成立後、市においても事業に向けた準備を進めていたところですが、この度、事業が執行停止になりましたのでお知らせします。

DV（配偶者からの暴力）被害者の方で、お住まいの市区町村に住民登録できない方について、子育て応援特別手当（平成21年度版）の事前申請受け付けを、10月1日より開始していましたが（事前申請期間は、10月1日（木）～10月30日（金））、受付はできませんので、ご了承くださいませようお願いいたします。

また、DV被害者以外の方には、12月中旬頃に受付を開始する予定でしたが、こちらも停止します。

なお、厚生労働省ホームページに子育て応援特別手当（平成21年度版）執行停止について掲載されています。
(<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/juyou/kosodate/h21/>)

※子育て応援特別手当（平成21年度版）とは

平成21年度限りの措置として、幼児教育期の子ども（生年月日が平成15年4月2日～平成18年4月1日まで）1人あたり3万6千円を、対象となる子どもと同居している住民基本台帳、外国人登録原票上の世帯主（基準日：平成21年10月1日）に支給するとしたもの。

◆問い合わせ先

子ども福祉課（☎内線133・134）

本宮市成人式 参加申込をお忘れなく

本宮市では、これからの市を担う新成人の皆さんをお祝い励ますために、次の日程で「本宮市成人式」を挙行します。

新成人の皆さんは、参加申込をお忘れにならないようお願いいたします。

◆日時

平成22年1月10日（日）

受付：午前9時00分から

式典：午前10時00分から

◆場所

「サンライズもとみや」住所：本宮市本宮字矢来39-4

◆対象者

平成元年4月2日～平成2年4月1日までに生まれた方

◆参加申込

市内在住（市内に住民票のある方）の該当する方には11月中旬頃までに往復はがきでご案内いたします。返信はがきに必要事項をお書きの上投函してください。

市内にお住まいでない方は、生涯学習センターまでお申し込みください。

◆申込期限 11月27日（金）

◆問い合わせ先

生涯学習センター ☎33-2611

多文化共生の

まちづくりを推進します

外国人と日本人が共に支えあうまちづくり

国際化の進展に伴い、様々な国籍の人々が地域に暮らしており、本宮市内においても、異なる文化に柔軟に対応することが求められています。

市では、出身国にかかわらず、外国人も日本人もお互いを尊重し理解を深めることによって、共に支えあうまちづくりを進めるため「本宮市多文化共生基本方針」を定めました。

「本宮市多文化共生基本方針」の取り組み

- I 多文化共生の意識づくり
- II 外国籍市民が安心して暮らせるまちづくり
- III 未来へ活動をつなげる体制づくり

この方針を基に、多文化共生に貢献する活動を行っている市民の皆さんに対して、助成金を交付し、活動を支援します。

申請は、随時受け付けていますので、活動を実施および検討している団体・個人の方は、担当係までご相談ください。

■多文化共生活動助成金

国際理解の推進や地域の外国人との交流活動等、多文化共生のまちづくりを目的とした活動を行う市内に活動拠点を持つ団体、個人を交付の対象としています。

交付額は、年間を通じた活動の場合、助成対象活動費の3分の2以内、上限20万円。単発的なイベント等活動の場合、助成対象活動費の2分の1以内、上限10万円です。

◆問い合わせ先

政策推進課 政策推進係（☎内線223）

高齢者インフルエンザ 予防接種を行います

インフルエンザの発病を予防し、重症化やまん延を防ぐためには、予防接種が最も効果的です。次に該当する方は料金の一部が助成されますので、接種を希望される場合はお受けください。

◆対象者

- 満65歳以上の方（年齢は接種日当日の年齢）
- 満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に自己の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（内部障害による身体障害者手帳1級程度の方）

※いずれも接種を希望する方のみとなります。詳しくは主治医にご相談ください。

◆実施期間

10月19日(月)から12月26日(土)まで

◆実施方法

指定医療機関に直接電話予約のうえ、お受けください。

◆料金 自己負担額 1,640円

(指定医療機関で接種した場合)

※その他の医療機関では料金が異なります。

◆市内の指定医療機関

- いしわたクリニック ☎63-2826
- 兼谷胃腸科外科医院 ☎33-4141
- (医)上遠野内科医院 ☎33-5866
- 今野外科整形外科医院 ☎33-3711
- (医)坂本クリニック ☎34-1188
- (医)谷病院 ☎33-2721
- (医)東北病院 ☎33-2588
- (医)よしだ内科 ☎63-2333
- (医)渡辺クリニック ☎34-3311
- 国保白岩診療所 ☎44-2008

◆問い合わせ先

保健課 健康増進係 (えぼか内)
☎63-2780
白沢保健センター ☎44-4188

麻しん(はしか)は感染力が非常に強く、かかると、まれに急性脳炎を起したり、死亡したりすることがあります。麻しんは予防接種により発症や重症化を予防することが期待できるため、予防接種は大変重要です。

また、麻しんは1回の予防接種では免疫を獲得できない方がいるため、確実に「2回」の予防接種を受けることが大切です。

「はしかにならない。
はしかにさせない。」
「麻しんの予防接種を受けましょう」

麻しんの定期予防接種の対象年齢のお子さんは、ぜひ予防接種を受けましょう。

◆麻しんの定期予防接種対象年齢

【第1期】

生後12カ月以上
24カ月未満



【第2期】

小学校入学前
年度の1年間



また、麻しんの予防接種を1回しか受ける機会がなかった次の年齢の方を対象に、2回目の予防接種を実施しています。平成24年度まで対象となります。

◆麻しんの定期予防接種の対象年齢(平成24年度まで)

【第3期】

中学1年生相当

【第4期】

高校3年生相当



○どうして2回の予防接種が必要なの？

①1回の接種で免疫を獲得できなかった子どもたちに免疫を与えます(1回の接種

で免疫を獲得できなかった子どもたちが数%存在すると考えられます)。

②1回の接種で免疫を獲得したにもかかわらず、その後の時間の経過とともにその免疫の力が弱まった子どもたちに再び刺激を与え、免疫を強固なものにします。

◆予防接種に関するお問い合わせ先

保健課 健康増進係

(えぼか内)
☎63-2780

【参考】福島県ホームページ

http://www.pref.fukushima.jp/inu/yobousessyu/osirase.htm

転出または転入をされた方で 女性特有のがん検診推進事業対象者の方へ

子宮がん検診または乳がん検診を無料で受けられる「クーポン券」が、今年6月30日現在お住まいの市町村から受診対象者に送付されています。もし、未受診のまま転出あるいは転入された場合は、手続きが必要となります。

【転出された方】

転出先の市町村の役所にお問い合わせください。

【転入された方】
以前お住まいだった市町村から交付された「クーポン券」をお持ちの上、保健課健康増進係(えぼか内)までお問い合わせください。

◆**無料受診の対象者**
▽子宮がん検診
20歳・25歳・30歳・35歳・40歳
▽乳がん検診
40歳・45歳・50歳・55歳・60歳
※平成21年3月31日現在の年齢

◆お問い合わせ先

保健課 健康増進係

(えぼか内)
☎63-2780

読書の街もとみや キャラクター・キャッチフレーズ決定

しらかわ夢図書館では、本宮市子ども読書活動推進計画の一環として、夏休み期間中に市内の小中学生を対象として、「読書の街もとみや」にふさわしいキャラクターとキャッチフレーズを公募しました。

その結果、192人から延べ320点の応募がありました。選考会は10月5日に行われ、各部門の最優秀賞（1点）優秀賞（2点）佳作（4点）が決定しました。受賞者は左記のとおりです。表彰式は、読書週間の始まる10月27日に行われます。なお、最優秀賞の作品は、今後、本宮市の子どもの読書を推進する広報活動に使用する予定です。

■キャラクターの部



渡辺 雅さん
(五百川小6年)

最優秀作品



- 優秀賞 武田 悠(五百川小3年)
優秀賞 三浦 涼太(五百川小6年)
佳作 松崎 愛(五百川小3年)
佳作 古宮 稔紀(五百川小5年)
佳作 根本 京佳(糠沢小4年)
佳作 渡辺こころ(白岩小1年)

敬称略

■キャッチフレーズの部



熊田 友奈さん
(糠沢小6年)

最優秀作品

「本宮は
みんなが愛する
本の街」

- 優秀賞 佐藤 朱里(和田小3年)
優秀賞 中野 陶哉(和田小6年)
佳作 山崎 将寛(糠沢小2年)
佳作 辻本 拓海(和田小4年)
佳作 三瓶綺良々(和田小4年)
佳作 栗原 健吾(本宮一中1年)

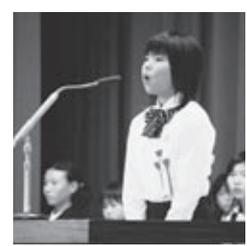
敬称略

私たちの思いを伝えます 第3回青少年主張コンクール

青少年の健全育成を目的として、10月2日にしらかわカルチャーセンターで、青少年主張コンクールを開催しました。市内の小中学生17人が参加し、自分の体験や夢、家族や身近な人について、今考えていることなどを発表しました。会場には、児童・生徒をはじめ保護者や一般の方など約650人が来場し、発表に耳を傾けていました。



吉村琴美さん
(白沢中2年)
題名：「笑顔」



国分未波さん
(糠沢小6年)
題名：「私の誇り」



▲参加者の皆さん

第3回本宮市青少年健全育成推進大会を開催します

青少年の健やかな成長を願い、家庭・学校・地域社会が一体となった市民運動への積極的な参加を促すために、第3回本宮市青少年健全育成推進大会を開催します。どなたでもご参加いただけますので、ぜひ、おいでください。

- ◆日時 11月8日(日)
午後1時～3時30分
- ◆会場 サンライズもとみや
- ◆内容
 - 「青少年主張コンクール」最優秀作品発表(小学生の部、中学生の部)
 - 記念講演
講師：福島大学 人間発達文化学類 教授 白石 豊 氏
演題：「青少年の心と体の健全育成について」
 - 大会宣言
 - ◆主催 本宮市青少年育成市民会議
 - ◆共催 本宮市・本宮市教育委員会
 - ◆問い合わせ先
生涯学習センター ☎33-2611

市内の秋のイベントをご紹介します!

■2009本宮市しらさわ秋祭り

◆日時

11月8日(日)
午前9時～午後4時

◆会場

白沢公民館・白沢総合支所周辺

◆主な開催内容

子どもビンゴ大会／藤めぐみ歌謡ショー／仮装餅まきなど

【産業祭】地元産新鮮野菜と特産品展示即売会／特産品のつめ放題など

【商工祭】三角抽選券とスタンプラリーで抽選会／しらさわ寄席とマジックショー／親子木工教室など

【健康と福祉まつり】食生活改善コーナー／健康と福祉相談コーナーなど

【文化祭】(11月7日～13日)

幼稚園児・小中学生作品展／文化団体連絡協議会白沢支部作品展など

◆参加者募集

湯どうふ食べくらべ大会／麦とろ飯早食い大会／牛乳早飲み大会

◆問い合わせ先(運営委員会事務局)

白沢ふれあい文化ホール

☎44-3185

■第3回本宮市民俗芸能大会 & 食育講演会

◆日時

11月29日(日)
午後0時30分～5時30分

◆会場

しらさわカルチャーセンター

※入場無料ですが、整理券が必要です(11月5日から市役所、白沢総合支所、中央公民館、白沢公民館、歴史民俗資料館、白沢ふれあい文化ホールで配布します)。

【民俗芸能大会の出演団体】

北部先囃子、南部先囃子、東部太鼓台運営委員会、稲沢御田植踊保存会、高松神社太々神楽保存会

【民俗芸能の演目解説】

福島県文化財保護審議会委員

懸田弘訓 先生

【食育講演会の演題・講師】

○地産地消のすすめ 浜 美枝 先生

○食べ物と健康 清田マキ 先生

◆問い合わせ先

白沢ふれあい文化ホール

☎44-3185

■自給自足パーティー

◆日時

11月29日(日)
午後6時～8時

◆会場

白沢公民館 大ホール

◆入場料金

1,000円(前売券発売中)

◆内容

①「もとみやの一品」、「もとみや食の店」の発表

②住民組織活性化支援交付金事業による白沢農産加工グループの新商品発表

③もとみや元気回復チャレンジ事業によるもとみや元気回復チャレンジ協議会の新商品発表

④地元特産品によるコースメニュー堪能

◆問い合わせ先

本宮市観光物産協会

(市役所商工労政課内)

☎33-1111 (☎内線151)

日本の総人口は、平成17年から減少に転じ、人口減少時代に突入しました。国の研究機関による将来推計では、40年後の平成61年には1億人を切り、約9千6百万人にまで減少するという数値も出されています。このまま人口が減り続け、少子高齢現象による人口構造が急激に変化すると、生産年齢人口(15～64歳)が減少するとともに、地域の活力低下や社会保障費の増加、産業構造にも大きな影響を及ぼすと考えられ、国家的な対策が求められています。

また、本市のファンを増やしていく施策も必要です。首都圏の大学生との交流事業や農産物直売事業などを通して「本宮市の応援団」の拡大を図り、本市のネームバリューを高めていきたいと思っています。「住んでみたい、住んでよかった」と、市民の皆さまに実感していただけるよう、人と人とのつながりを大切に、今後のまちづくりを進めてまいります。



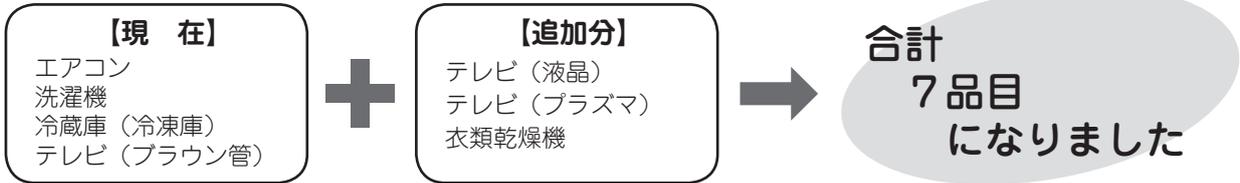
本宮市長 佐藤嘉重

「未来に輝くまちづくり」(16)

シリーズ

家電リサイクル法対象家電品と指定引取り場所が変更になりました

【安達地方広域行政組合で処理できないもの】



●処分方法は3つの方法があります。

①小売店に依頼する場合

- ・お近くの小売店に依頼する。
- ・過去に購入した店に依頼する。
- ・買い換え時に、購入する店に依頼する。

②収集業者に依頼する場合

- ・NTT タウンページなどから廃棄物の収集運搬許可事業者を選び、引き取りを依頼する。

※リサイクル料金の他に運搬経費がかかります。

③自分で指定引取場所へ運ぶ場合

- ・最寄りの郵便局でリサイクル券を購入し、指定引取場所へ搬入する。

メーカーに関わらず以下の場所で引き取ります

【指定引取場所】

- ・豊富産業有限会社
福島市鎌田字樋口3番地の2 (☎024-533-3714)
- ・八五流通株式会社福島支店
福島市南矢野目字桜内8-4 (☎024-558-6551)
- ・日本通運株式会社郡山支店郡山東営業所谷島倉庫
郡山市谷島5-37 (☎024-943-2660)
- ・株式会社釜屋リサイクルセンター
岩瀬郡鏡石町成田東9番地 (☎0248-92-3877)

〈リサイクル料〉平成21年4月現在

エアコン	2,625円～3,664円	
テレビ ブラウン管、 液晶、 プラズマ	1,785円	(15型以下)
	2,835円	(16型以上)
	2,835円～ 3,795円	上記区分を 設定してい ない場合
冷蔵庫 (冷凍庫)	3,780円	(内容積 170ℓ以下)
	4,830円	(内容積 171ℓ以上)
	5,869円	上記区分を 設定してい ない場合
洗濯機 衣類乾燥機	2,520円～3,444円	

※メーカーによっては、上記価格で処理できない場合があります。

【本宮市の人権擁護委員】

- 小野 進さん (☎33-3491)
住所 仁井田字下ノ原40-1
- 清水マサ子さん (☎33-3798)
住所 本宮字万世121-3
- 五十嵐住男さん (☎33-3587)
住所 本宮字馬場74-6
- 伊藤 久子さん (☎34-2685)
住所 本宮字上町44-1
- 国分八重子さん (☎44-3683)
住所 糠沢字小田部146
- 鈴木 哲弥さん (☎44-3632)
住所 白岩字寺内113

毎月、下記のとおり相談に応じています。
また、相談は自宅でも応じています。

- 毎月第4水曜日 (午前9時～11時30分)
場所：社会福祉協議会 (えぼか内)
 - 毎月15日 (午前9時～11時30分)
場所：白沢老人福祉センター (和田字石上)
- ※15日が土、日、祝日の場合は翌平日となります。



本宮市の人権擁護委員に、仁井田の小野進さんが法務大臣から委嘱を受けました。任期は平成21年10月1日から3年間です。小野さんは10月8日に市役所で、福島地方務局橋本人権擁護課長から委嘱状の交付を受けました。

なお、人権擁護委員の皆さんは、いじめや虐待、近所のもめごとなど人権に関する相談を、自宅でも受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

人権擁護委員を再委嘱

お気軽にご相談ください

油断大敵！ うっかりミスが大きな被害に…

毎年、秋口から冬にかけて、灯油などを取り扱う機会が多くなり、油類の流出事故が多発しています。

灯油等が河川へ流出した場合、火災の危険はもちろんのこと、魚をはじめとする水生生物に影響があるほか、川の水を利用しての方々や周辺住民の方々にも油の臭いなどで多大な迷惑をかけることになります。

このような被害が発生しないように、以下の点に注意しましょう。

【流出事故の原因】

- ▼給油中にその場を離れ、灯油缶から灯油をあふれさせてしまった。
 - ▼ホームタンクの栓をしっかりと閉めていなかったため、灯油が漏れだした。
 - ▼ホームタンクの配管等が劣化していたため、灯油が漏れだした。
- ※流出した場合、水道、農業用水、工業用水、養魚池などの取水停止を行う場合があります。

【流出事故の防止策】

- ▼給油中には目をはなさない。
 - ▼ホームタンクの栓の閉め具合を確認する。
 - ▼ホームタンクなどの灯油の貯蔵設備を点検する。
- 灯油などが流出したり、流出を見つけたら、消防署または、市役所に連絡をお願いします。

◆問い合わせ先

安達地方広域行政組合消防本部 (☎22-1211)
生活安全課 環境保全係 (☎内線114)

消防署からのお知らせ

11月9日(月)～15日(日)

秋の全国火災予防運動

～消えるまで ゆっくり火の元 にらめっ子～

これからの季節は、空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。火の取り扱いには十分注意し、大切な「命」を火災から守りましょう。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント —3つの習慣・4つの対策—

【3つの習慣】

- 寝たばこは、絶対やめましょう。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。

【4つの対策】

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器などを設置しましょう。
- 家具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用しましょう。
- 火災を小さいうちに消すために、消火器などを使用しましょう。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくっておきましょう。

◆問い合わせ先

安達地方広域行政組合消防本部 (☎22-1211)
生活安全課 消防防災係 (☎内線114)

消火器の破裂事故にご注意!!

老朽し腐食した消火器の使用により、思わぬ破裂事故を招く恐れがあります。消火器は整備点検を怠ることなく、正しい管理を行ってください。

■なぜ、破裂するのか

消火器内部には圧縮された二酸化炭素ボンベが内蔵されています。消火器のレバーを握ると、ボンベが破られ、本体容器の内部に二酸化炭素が充満し、その圧力で薬剤が放出されます。その時、消火器本体に腐蝕や変形があると、その部分が圧力に耐えられなくなり、破裂が起こります。

■破裂の恐れのある消火器はこのような消火器です。

・製造後8年以上経過している(消火器交換の目安は約8年です。)

・キャップ(首の部分)や底部がさびついている(事故の多くはさびによる腐蝕が原因です。)

■本体にへこみや変形がある。

■消火器の適正な管理方法

【設置してはならない場所】

- ・直射日光のあたる場所(容器の酸化を進めます。)
- ・建物の外部(外に設置する場合は、専用ボックスに収納しましょう。)
- ・温度変化の大きい場所(腐蝕を早める場合があります。)

【次に該当するような消火器は至急点検、廃棄をしてください。】

- ・消火器本体にさびが発生している場合(特にキャップや底部のさびは要注意)
- ・消火器のレバーや本体にへこみなどの変形がある場合
- ・製造年から5年を経過して点検を行っていないもの

■不要になった消火器を廃棄するときには…

不要になった消火器は一般ごみの回収には出さなくてください。消火器の廃棄は、取り扱い業者に相談、依頼してください。詳しくはお問い合わせください。

◆問い合わせ先

生活安全課 消防防災係 (☎内線114)

資源循環型のまちづくりを目指して

環境基本計画の今月号の内容は、循環型社会の形成についてです。

私たちが生活するうえで排出されるごみの処分には、多くのエネルギーを消費し、処分の量が多ければ多いほど、環境への負荷も大きくなります。分別を徹底する、ごみとなるものを家庭にできるだけ持ち込まない、リサイクルできるものは再利用するなど、ごみを減らすには何をすべきかをみんなで考えましょう。

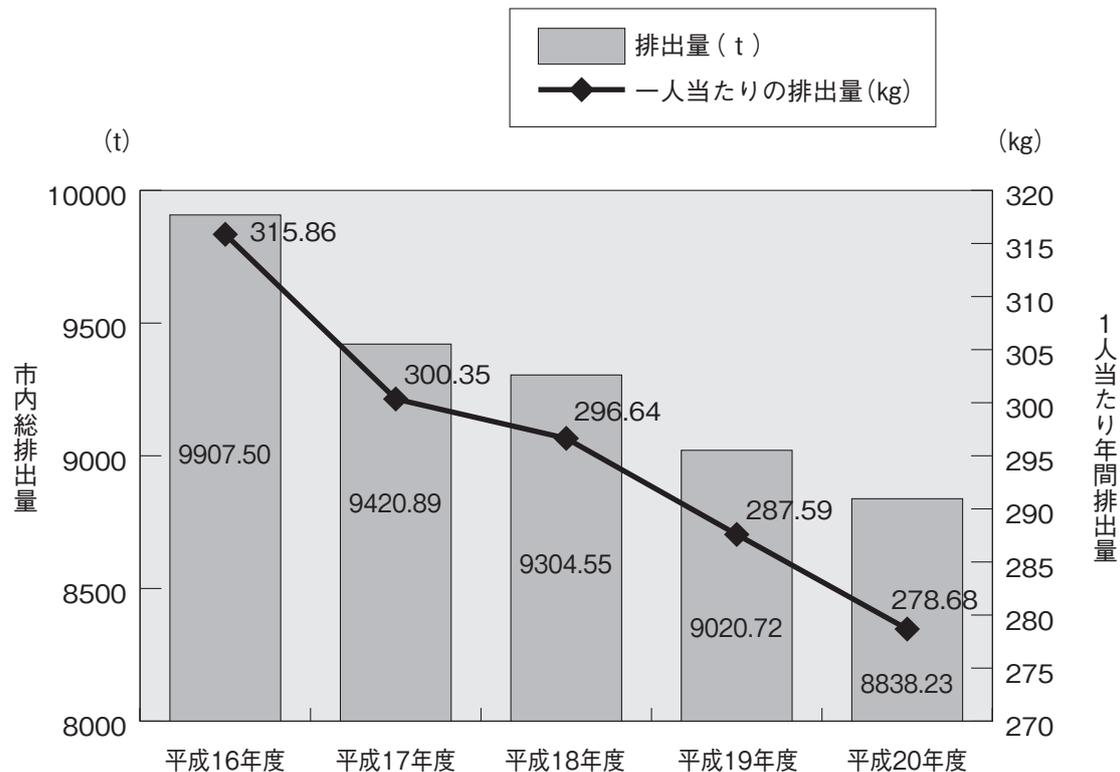
一般廃棄物の減量化、資源化への取り組み

経済の急速な成長と、それに伴う都市化の進展や生活様式の変化は、ごみの排出量の急激な増加と質の多様化をもたらしました。これら「大量生産・大量消費・大量廃棄型社会」を根本的に見直し、生活や企業活動から発生、消費されるあらゆるものを資源として循環させていく、「循環型社会」に変えていかなければなりません。

本宮市においても、「循環型社会」の実現のため、各家庭におけるごみの減量化や生ごみの堆肥化さらに資源物（缶、びん、ペットボトル、紙類など）の分別収集の徹底、また、平成19年10月からは、プラスチック製容器包装の分別収集も開始し、さらに、資源化が進んでいます。しかし、今後も環境への負荷を低減するため、各主体の連携のもと、より一層の減量化、資源化が求められています。

■本宮市の年度別排出量の推移

	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度
市内総排出量	9,907.50 t	9,420.89 t	9,304.55 t	9,020.72 t	8,838.23 t
一人当たりの年間排出量	315.86kg	300.35kg	296.64kg	287.59kg	278.68kg



取り組みの目標

日常生活の中で、ごみの減量化、資源化が実践されている。

〈目標達成のための指標〉 減量化率 **10%** 資源化率 **30%**

§ 私たちに出来ること

- 買い物袋（マイバッグ）の持参や簡易包装商品の選択、リターナブル容器の活用などにより、ごみが発生しないよう努めます。
- 生ごみは、堆肥化し土壌へ還元するなど、ごみの減量化に努めます。
- ルールに基づいた適正なごみの分別方法を守ります。
- ごみステーションの管理を徹底し、利用者が互いに分別方法を確認します。
- もとみやクリーンセンターなどの見学を推進し、ごみの分別意識の向上を図ります。
- 再生資源の回収を推進します。
- 3R運動を推進します。

ごみ減量の基本は3R 3R（スリーアール）とは……

Reduce（リデュース）

発生抑制＝すぐに不要となるものは、家庭内に持ち込まない
無駄なく買い物をしましょう／詰め替え商品を購入しましょう／買い物袋（マイバッグ）を持参しましょう

Reuse（リユース）

再使用＝使い終わったものでも繰り返し利用する
詰め替え容器を利用しましょう／なるべく修理して使いましょう／不用になったときは人に譲ったり、別な用途を考えましょう

Recycle（リサイクル）

再利用＝もう一度資源として再生利用
資源ごみは正しく分別しましょう／リサイクルされた製品を買いましょう



▲もとみやクリーンセンター



▲分別された収集ステーション

産業廃棄物の適正な処理による環境負荷低減への取り組み

事業活動で発生する産業廃棄物は、一般家庭と比べ環境に与える負荷が大きいと考えられており、適正に処理する必要があります。産業廃棄物は、有害物質や感染性などの特性を有し、特別な管理を要する廃棄物もみられるなど、質の多様化も進んでいます。

事業活動で排出される産業廃棄物については、排出事業者が自らの責任により、適正に処理することが原則となっていますが、全国的に産業廃棄物の最終処分場の残存容量が年々減少する中で、一層の減量化・資源化が求められています。

取り組みの目標

適正処理が確保され、減量化、資源化の進展により処分量が極力抑制されている。

§ 私たちに出来ること

- 産業廃棄物の不法投棄など不適正処理を発見した際は、関係機関への情報提供に努めます。

◆問い合わせ先 生活安全課 環境保全係 (☎内線114)

本宮市の皆さんを
紹介するページ

みんなのひろば

今月の人

三瓶 広子さん
HIROKO SANPEI
(本宮字下町)

三瓶さんは夫と父親の3人家族で、仕事は洋品店を営んでいます。

趣味はドライブと映画鑑賞で、仕事が終わった後や休日に、家族や友人と映画鑑賞を楽しむそうです。

今後の目標は、お店で扱う商品を婦人服だけでなく小物など、トータルコーディネートできるようにし、「地元でもいろいろ買えることができるんだ」と思われるようにしたい、と話していました。



▲祭りが大好き！と話す三瓶さん

私の随想録

「私らしく生きる」

幼かった頃、よく大人たちは「1年が早いねえ。お正月が来たかと思つたら、もうお盆かい」とか、「お盆が来たかと思つたら、もうお正月かい」などとよく口にしていました。当たり前のことを何言っているのだろうと、当時は思っていました。が、その意味が理解できる年になったかと思うと、ちよつぱり寂しさを感じます。

家は家族で洋品店を営んでいます。主に婦人服を販売していますが、男子中学生の学生服や作業服(事務服)、ギフトや祭用品も扱っています。

また、私が楽しみにしている秋祭りには特に力が入ります。数年前まで旦那も、若連や消防に在籍していましたが、今は引退して、秋祭りには、旦那と友人家族たちと一緒に、うどんとそばのお店を出しています。本当に楽しいです。

形はどうあれ、人と関わりあっていたい、つながっていたいと常に思っています。壁にぶつかるともよくあります。

そんな中にも幸せを感じることは多々あり、「物事をマイナスに考えたらさりがない！プラスに考えて頑張るしかない！」と年齢を重ねることである見えてくるようになっていきます。「もう年をとってしまったのではなく、まだまだ自分の人生を楽しまなきゃ！」

多くの「ぜいたくを望むわけではありませんが、ごく普通の生活を送ることが難しいこの世の中で、周りの人を大切に、家族を大切に。私の人生、プラス、マイナス、ゼロで終われるように、これから先の長い人生、頑張ります。

◇◇◇
来月は、国分せい子さん(白岩字大岩入)の予定です。



今回紹介するのは、本宮ソフトテニススポーツ少年団です。今年で9年目を迎えるスポーツ少年団を紹介させていただきます。

こどものひろば

「本宮ソフトテニススポーツ少年団」

登録者数：22名
活動日および場所：
●毎週火・金曜日 午後7:00～9:00
本宮一中体育館(旧本宮体育館)
●毎週土曜日 午前8:30～午後12:30 白沢庭球場
連絡先：小野間幸一 電話：34-2344

「ポーン」、「パコーン」、「さあこい」、「ラッキー」、秋晴れの青空の下、テニスコートには子どもたちの元気なかけ声と笑顔があふれています。本宮ソフトテニススポーツ少年団は、平成12年、市町村対抗小学生ソフトテニス大会に出場しようと発足し、今年で9年目を迎えました。団員は、小学生が3年生から6年生までの13名と、中学生9名の合計22名が在籍しています。「明るく、楽しく、元気よく」をモットーに、小中一貫指導を目指し、4名のコーチの優しく、時に厳しい指導のもと毎週火・金・土曜日の週3回練習に励んでいます。





◀教室に掲示の校歌と丹治先生

今回紹介するのは、白岩小学校勤務で、5年2組の担任の丹治剛俊先生です。丹治先生は福島市出身。教師になって今年で4年目で、今年度から白岩小学校に勤務となりました。得意科目は日本史で、趣味は休日に子どもと散歩をすることと、観光名所を巡ること。他の先生は「丹治先生は、児童に対して、とてもいい先生でやさしく教えます。とてもすばらしい先生で



おしえて せんせい

白岩小学校
5年2組
丹治 剛俊 先生

先生になったきっかけは…
「大学で『児童文化研究』に所属し、公民館などで集まった子どもたちと楽しく遊んだことがきっかけです」と話してくれました。

す」と話していました。先生になってよかったことは「行事などで、児童がとてもいい表情を見せてくれたとき、とてもうれしいです。また、以前に学習発表会があったとき、とてもいいものができ、一緒になって頑張りが、喜び合ったことが、いい思い出として残っています」と笑顔で話し、先生になって大変なことは「事務や行事などで大変な時期に、授業の遅れを取り戻したり、時間割を入れ替えたりと、しっかりと教えたい!と思うときがあります。また、高学年の児童は大人になる途中で繊細なため、言葉など誤解されないように、しっかりと伝わるように気をつけています」と真剣に話していました。

今後の目標として「健康に注意しながら先生を続け、同じ職場の先生からご指導をいただきながら、先生としての経験をつんでいきたいです。まだまだ勉強不足です」と話していました。

クラスの児童へ「みんなとても穏やかで、仲のいい子たちです。これからも仲良く、大人になっても良い関係でいつづけてほしいと思います」と笑顔でメッセージをいただきました。

エフエム モット コム
FM Mot.Com 秘 情報

http://www.fm-mot.com
FM 77.7
Mot.Com
(FM 77.7MHz)

あの声は、私です…



《パーソナリティ紹介》

◆ラジオネーム：
DJ Reform

◆本 名：氏家 源貴

◆出 身：本宮市

◆趣 味：音楽鑑賞、ゴルフ

◆担当番組：Rock'n Roll を撃ちまくれ
(毎週土曜日 午後7時30分～8時)

◆リスナーに一言：
僕が選ぶ Rock Star を紹介している番組です。また、仲の良い BAND の曲を紹介したりもしているので、皆さんよろしくお願ひします。

「今年最後の頑張ることの大切さ」を身につけて欲しいと願っています。

今年の市町村対抗小学生ソフトテニス大会では、子どもたちが頑張りが、Aチームが3部ながら優勝し、Bチームも4部の準優勝と大健闘でした。また、中学生も中体連県大会で初優勝するなど各種大会で好成績を収めるまでに成長してきました。これからはソフトテニスを通じて、人間的にも大きく成長して欲しいと心から願っています。

ソフトテニスはいくつになっても楽しめる生涯スポーツです。初心者の見学や体験



も大歓迎です。一度テニスコートに足を運んでみませんか。みんな待ってます。

カメラ散歩

～まちのホットな話題～



秘書広報課広報広聴係 ☎33-1111 (内線220)

▶敬老会に参加した皆さん
(本宮地区)



歌や踊りなどを
楽しみました
各地区敬老会

10月5日までに、市内の各地区で敬老会が開催されました。

本宮地区では、えぼか(本宮市民元氣いきいき応援プラザ)がオープンしてから初めての行事として、本宮地区敬老会が行われました。

敬老会では、地元の皆さんによる歌や踊りなどが披露され、参加したお年寄りの皆さんは、とても楽しんでいました。

▶金婚夫婦表彰の様子(松沢地区)



いつまでもお元気で!

敬老祝金が贈られました

9月18日と24日に、77歳の喜寿、88歳の米寿、99歳の白寿を迎えられた452人の皆さんに、敬老祝金が贈られました。

これからも健康に留意され、若い世代の皆さんにたくさんのご指導ください。

▶市長から敬老祝金を受け取る
菅野ヤスさん(仁井田字樹形)



精一杯がんばりました

五百川小学校大運動会



9月19日に、五百川小学校で運動会が行われました。

当日は天気にも恵まれ、『君が主役!ゴールテープにまつしぐら!!』のスローガンのもと、歓声と大声援の中、子どもたちも保護者の皆さんも、精一杯最後まで頑張りました。

▶3年生による
「めざせポルトだ!1000m!!」

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、広告主の方へお願いします。

水道工事はお任せ! 本宮市水道工事指定店会

- (南) 須藤住機工業(34-15528)
本宮市本宮字小幡33番地1
- (株) 小山設備(33-3031)
本宮市本宮字仲町39番地
- (株) タカマツ(33-5242)
本宮市本宮字一ツ屋12番地7
- (南) 光設工業所(33-18095)
本宮市青田字孫市2番地25
- (南) 佐藤商会(33-5875)
本宮市仁井田字富士内1番地1
- オオナミ(株)(33-1001)
本宮市高木字戸崎63番地3
- (南) 本宮設備(33-2599)
本宮市本宮字南町裡144番地1
- (南) タカトク設備(33-2183)
本宮市本宮字南町裡109番地
- (南) 浜野和水道(33-2788)
本宮市本宮字塩田49番地2

太陽と地球の元氣玉 自然エネルギー有効活用

エコキュート IHクッキングヒーター
水廻り機器 水栓類全般 各種給湯機器・販売メンテナンス
住宅・設備リフォーム エコ省エネのご相談 見積 無料

タカマツ
TAKAMATSU

TEL 33-5242

FAX 34-1240

本宮市上水道・下水道工事指定店
〒969-1168 本宮市本宮字一ツ屋12-7

TOTOリモデルクラブ会員の店
Eメール takamatsu.remo@gmail.com

カメラ散歩では、皆さんの「ホットで楽しい」話題を掲載しています。皆さんからの情報もお待ちしています。

▶本宮地区での奉仕活動
(みずいろ公園)



本宮市シルバー人材センター会員互助会は、10月4日にみずいろ公園と白沢公民館でごみ拾いや草むしりなどの奉仕活動を行いました。

10月は、「シルバー人材センター普及啓発促進月間」であることから、地域参加型ボランティア活動・地域環境の美化活動運動を全国の会員が一斉に行いました。

秋晴れの天気にも、心地よい汗を流しました。

きれいになりました

本宮市シルバー人材センター会員互助会による美化活動



▲白沢地区での奉仕活動（白沢公民館）

交通安全と防犯を呼びかけ

本宮市内の小学校が鼓笛隊パレード



▲児童による鼓笛隊パレード



◀児童による呼びかけ

9月25日に、市内の小学校による「本宮市小学校鼓笛隊パレード」が秋晴れのもと行われました。

パレードは、市の交通・防犯などの団体の協力をいただき、市内の旧国道を中心に約1.7キロのコースで行われました。市内7つの小学校から約700人が参加し、校歌やアニメなどの音楽を奏でながら交通事故や防犯を訴えました。

晴天にも恵まれ、沿道ではたくさんの方が児童のパレードを見守っていました。

ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所 秘書広報課へお申し込みください。

ありがとう
心静かに手を合わす。

ヨサン イイクヨー
0120-43-1194

●年中無休 ●24時間受付 ●大駐車場完備
ほうりん大山斎場



豊かな緑に囲まれた静寂な施設なか、

祭壇 葬儀用品 お料理 花輪 贈答品

など、満足のいくサービスを提供いたします。

社の中の斎場

ほうりん

二本松店 二本松市上竹2-286-1
TEL.0243-23-5520 FAX.0243-22-7377
東和斎場 二本松市針道字鍛冶屋敷15
大山斎場 大玉村大山字玉貫19

学び・文化・スポーツの広場

- 生涯学習センター(中央公民館内)
本宮字矢来39-1 ☎33-2611
- 白沢公民館
白岩字堤崎500 ☎44-2350

世代間交流で グラウンドゴルフを楽しむ ～世代間交流 グラウンドゴルフ教室～

9月26日に、白沢公民館主催の、世代間交流グラウンドゴルフ教室が、グリーンパークサッカー場で開催され、児童とお年寄りがスポーツを通じて交流を深めました。

白沢公民館の青少年教育事業『ジュニアスクール』と高齢者教室『新生大学』の受講生合わせて41名が参加し、7グループに分かれてグラウンドゴルフの腕前を競い合いました。

初めてクラブを持つジュニア生もあり、ホールになかなか近づけずにお年寄りから励まされる姿もみられました。

8ホールずつ2回、16ホー

ルをプレーし、2ラウンド目にはジュニア生も上手にボールを打ち、プレーを楽しんでいました。



プリザーブドフラワーを使った壁掛けづくり ～レディースアカデミー 第3回学習会～

9月29日に、白沢公民館主催の女性教育事業、レディースアカデミー第3回学習会『プリザーブドフラワーを使った壁掛けづくり』が開催されました。

講師に福島市でフラワースクールや生花店を営んでいる鈴木さちこ先生をお迎えし、16名の受講生が参加しました。

最初に先生が準備した、赤とピンクのバラとユーカリの葉のプリザーブドに細い針金をつけ、フラワーテープを使用し、茎をつくりました。

次に壁掛けの枠に茎をつけたプリザーブドや、リボンを自由にレイアウトして、受講生それぞれの個性が生きた動きのある壁掛けを完成させました。

出来上がった壁掛けは白沢文化祭で展示予定です。



楽しく歌いませんか！ 歌を歌って健康生活 ～生涯学習講座～

10月から中央公民館で、7コースの生涯学習講座がス

タートしました。最初のコースは、10月3日に中央公民館で『楽しく歌いませんか！歌を歌って健康生活』が開催されました。

講師に神野藤シゲ子先生と湯浅理恵子先生をお迎えし、10月3日から10月24日までの毎週土曜日に開催されました。

本講座は、幼い頃歌った歌や、現在も歌われ、今後も歌い継いでいきたい歌などを大声で歌うことにより、心も体もリラックスさせることを目的としています。

第1回目の講座には、40名の受講生が参加し、楽しく歌を歌いました。



映画鑑賞を楽しみました ～もとみや 親子ドリームシアター～

9月19日に、サンライズもとみやの大ホールで、市民を対象に「もとみや親子ドリームシアター デイズニアニメ 魔法にかけられて」の上映会が開催されました。

午前の部・午後の部とも多くの家族が来館され、文化の秋に親子で映画鑑賞をすることができました。

上映された物語は、アニメの世界から現代の世界へ出て来てしまった可愛らしい主人公が、真実の愛を見つける素敵な内容で、ところどころに「魔法使い」や「怪獣」なども出てきて、子どもたちはとても楽しんでいました。



しらさわ夢図書館・中央公民館図書室からのご案内

しらさわ夢図書館

白岩字堤崎500 (☎44-2112)

中央公民館図書室

本宮字矢来39-1 (☎33-2611)



新着本

[絵本・児童書・紙芝居]

- ・特急おべんとう号 (岡田よしたか)
- ・おひさまぼかぼか (笠野裕一)
- ・好奇心の部屋デロール (今森光彦)
- ・こんにちは、ピーパー (佐藤英治)
- ・アラスカたんけん記 (星野道夫)
- ・魔女に会った (角野栄子)
- ・手でたべる? (森枝卓士)
- ・世界あちこちゆかいな家めぐり (小松義夫)
- ・つな引きのお祭り (北村皆雄)
- ・もっと!ほんとのおおきさ動物園 (松橋利光)

[一般書・実用書]

- ・佐々木正美の子育てトーク (佐々木正美)
- ・こころの問題事典 (上杉 喬)
- ・忘れられない、あのひと言 (「いい人に会う」編集部)
- ・どうせ、あちらには手ぶらで行く (城山三郎)
- ・人生はロングラン (森 光子)
- ・心の病を癒す脳内食品 (神津健一)
- ・半島へ、ふたたび (蓮池 薫)
- ・昭和に学ぶエコ生活 (市橋芳則)
- ・差別と日本人 (野中宏務)
- ・1分で大切なことを伝える技術 (齋藤 孝)
- ・地球にここがあったなら (まゆはらようこ)

※これらの図書は、どちらの窓口からも借りることができます。ただし、移送などで少々時間を頂く場合がありますので、ご了承ください。



※図書館・図書室の行事については、その都度内容が若干変わる場合があります。あらかじめご了承ください。

しらさわ夢図書館のおはなし会

●赤ちゃんおはなし会

と き：11月27日(金) 11:00~11:20

と ころ：しらさわ夢図書館 視聴覚室

ないよう：赤ちゃん絵本のよみきかせ、わらべうた、てあそび、ふれあいあそび、赤ちゃん紙しばいなど。

対 象：乳幼児(0~2歳くらいまで)とその保護者

●ジュニアおはなし会

と き：11月28日(土) 14:00~14:45

と ころ：しらさわ夢図書館 おはなしコーナー

ないよう：絵本の読み聞かせ、ストーリーテリング、紙しばい、ブックトーク、工作など

対 象：長いお話を楽しんで聞けるお子さん(おおむね5歳~小学生)とその保護者

●リトルおはなし会

と き：11月29日(日) 11:00~11:30

と ころ：しらさわ夢図書館 視聴覚室

ないよう：絵本の読み聞かせ、紙しばい、パネルシアター、手遊び

対 象：短いお話を楽しんで聞けるお子さん(おおむね3~5歳)とその保護者

●読書週間特別企画

講話・実技『お話を語ること』 ~ストーリーテリングを学ぶ講座~

と き：11月8日(日) 14:00~15:30

と ころ：しらさわ夢図書館 視聴覚室

ないよう：お話を語ること(ストーリーテリング)について、専門講師よりその意義や子どもに与える影響について実技を通して学びます。

講 師：(財)東京子ども図書館 内藤直子先生

対 象：市民

申込み方法：参加を希望される方は事前にしらさわ夢図書館(☎44-2112)までご連絡ください。

参加費：無料

※上記講座はブックスタートおよびブックスタート推進事業・おはなしボランティア養成講座と共催となります。

※託児などはありません。上記講座は大人を対象としているため、上記学習会へのお子様の同伴はご遠慮ください。

ここから下は広告欄です。

つらいつらい
誰にも話せない
借金の悩み...



ご相談ください
秘密は厳守いたします

司法書士法人 あおば事務所

福島事務所：TEL024-533-0243 福島市南中央3丁目7-2
須賀川事務所：TEL0248-72-7057 須賀川市岡東町177
二本松事務所：TEL0243-62-2515 二本松市木藤次郎内85-27

年金

だより

NEINKINDAYORI

国民年金加入の方に

「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が届きます

平成21年中に国民年金保険料を支払った方が、確定申告、または年末調整の際に社会保険料控除を受けようとする場合、国民年金保険料を納付したことを証明する書類を申告

書などに添付しなければなりません。

このため、生命保険会社などが発行する控除証明書と同様の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が、社

会保険庁より発行されます。
対象者および発送時期

平成21年1月1日から9月30日までの間に、保険料の納付があった方には、11月中旬に控除証明書が発送されます。

なお、10月1日から12月31日までの間に、はじめて保険料を納付された方については、平成22年2月中に控除証明書が発送される予定です。

配偶者やご家族の負担すべき国民年金保険料を納付したときは、納付した方がその保

険料額を申告することができます。

◆問い合わせ先

東北福島社会保険事務所
国年第二課
☎024-534-0444



年金受給者の方で、住民票コードが確認できた方は、現況届の提出が不要になりました

年金を受給している方が誕生月に毎年提出していた現況届は、一昨年より住民票コードが確認できた方に限り不要となり、現況届は送付されなくなりました。

これは住民基本台帳ネットワークシステム(住基ネット)を活用することにより、受給者の生存確認ができるようになったためです。

なお、住民票コードが確認できない方、もしくは住基ネットと社会保険庁の記録が異なる方については、引き続き現況届の提出が必要です。

〈注1〉

住民票コードについては、平成14年当時にお住まいだった市区町村より通知されています。通知を紛失してしまい、番号を再度確認したい場合は、住民票コード記載の住民票(有料)で確認できます。(免許証などの身分証明書が必要です。)

〈注2〉

障害基礎年金を受給している方で、所得状況の確認が必要な方は、従来どおり市民課国保年金係まで、所得状況届の提出が必要です。

〈注3〉

加給年金額対象者の生計維持確認や診断書などの提出は引き続き必要となります。

◆問い合わせ先

現況届については「ねんきんダイヤル」へ
☎0570-05-1165
※IP電話・PHSからは☎03-6700-1165へ
住民票コードについては、市民課市民窓口係へ
☎33-1111(内線123、124)

年金証書は大切に保管してください

現在年金を受給されている方は、受給時に年金証書が交付されています。証書は基礎年金番号などが記載されていますので、大切に保管してください。

ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所 秘書広報課へお申し込みください。

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! 給湯機など水道設備の修理も承ります

本宮市水道工事指定店 (株) 小山 設備

代表取締役 小山 宏

〒969-1124 本宮市本宮字仲町39
TEL 0243-33-3031 FAX 0243-33-3036



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

健康づくり特別シリーズ⑧

体温と免疫力の関係

本宮市の死亡原因1位は「がん」です。また、2位の「心臓病」、3位の「脳疾患」といった循環器系の疾患で亡くなる方も大変多いのですが、どの病気も自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下することにより、病気の発症に影響します。

■あなたの体温は何度？

平 熱が36度以下の人を低体温と判断します。低

体温は、放っておくと様々な病気を招くとても危険な状態です。

肌荒れ、便秘、胃潰瘍、糖尿病、骨そしょう症、潰瘍性大腸炎、がん、メニエール、

■体温が1度下がると免疫力は30%低下

体 温が低い人は、自律神経のバランスが崩れており、免疫力が低下しています。

体温が1度下がると免疫力は30%低下します。また、ドロドロ血液も低体温が影響するといえるそうです。

■人生は、免疫細胞に支配されています

免 疫力の低下は、気分をも左右します。また、自分の持っている免疫の力を信じて、前向きな気持ちでいると免疫力が上がってくるそうです。

精神神経免疫学に基づいたプラス思考は、アメリカでは、うつへの代替医療に用いられています。暗い気持ちで日々を過ごしてしまわないことが大切です。

■あなたの便の匂いは？

バ ランスのとれた食事を取っている方の便は、臭くありません。これは、腸の状態が良いことの目安となります。

腸の状態が悪いと、がんになりやすいと言われていますが、がん細胞は、35度の低体温のときに最も活発に増殖します。小腸にある免疫細胞を活性化し腸内バランスを整えるために、新鮮な果物や野菜を毎日摂取したいものです。

■体温を上げる方法

体 温を上げるには、運動をする。上手な入浴をする（10分はつかる）。玄米を炊く。朝食を生活に取り入れる。よく噛んで食べる。冷たい水は飲まない。夕食後4時間は寝ないようにする。といった事が大切です。

◆問い合わせ先

保健課 健康増進係

☎63-2780

ヘルスサポーター21事業 参加者を募集します

ヘルスサポーターとは、健康づくりに取り組むために、自分の健康指標に基づき目標達成を目指すとともに、自ら実践者となり、身近に支援が必要な方がいればサポートしてあげる人です。皆さんも、ヘルスサポーターになりませんか？

- ◆日時 11月27日(金)
午前9時30分～午後2時30分
- ◆場所 えぼか
(本宮市民元いきいき応援プラザ)
- ◆内容 ヘルスサポーター趣旨説明、体脂肪のチェック、1日10gをめざした食生活、調理実習 など
- ◆定員 30名(一般成人を対象とします)

※以前にヘルスサポーター21事業を受講されたことのある方は参加できません。

- ◆申込期限 11月16日(月)
- ◆参加費 500円
- ◆申し込み先
保健課 健康増進係 (えぼか内)
☎63-2780
白沢保健センター ☎44-4188

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、広告主の方へお願いします。

今年の冬もホットな夢を届けま〜す!!

ホクホクキャンペーン (平成21年11月2日～平成21年12月30日まで)

期間中、対象商品をご契約された方(個人限定)に、ちょきんぎょグッズプレゼント!

(対象商品)

- 定期貯金 ●証書式定期20万円以上の新規・増額お預入の方。
- 総合口座セット定期10万円以上の新規・増額お預入の方。
- 定期積金 ●満期受取額50万円以上の新規ご契約の方。

くわしくはお近くのJA支店または
MA(マネーアドバイザー)まで…♪

 JAみちのく安達

福島県民手帳 好評発売中です

福島県民手帳は、日常生活に役立つ情報満載の2010年ダイアリーです。

販売価格 **500円** (税込)

〔規格：8cm×14cm 装丁：ビニール〕

◆販売方法

下記販売場所で、現金引換にて販売します（平日：午前8時30分～午後5時15分）。

◆販売場所

- ・本宮市役所
商工労政課
☎33-1111
(内線153)
- ・白沢総合支所
地域振興課
☎44-2113



税についての無料相談所を開設します

11月11日から17日までは、「税を考える週間」です。

二本松税務署管内地区税務協議会と東北税理士会「二本松支部」では「無料税務相談所」を開設し、日ごろ税金で悩んでいる問題などについて解決のお手伝いをします。

相談には、税の専門家の税理士があたりますので、お気軽にご相談ください。

◆日時 11月11日(水)

午前10時～午後4時

◆場所 本宮市中央公民館

第2研修室

◆問い合わせ先

二本松税務署 総務課

☎22-1192

戦没者追悼式を行います ～ご参列をお願いします～

祖国の安泰と繁栄を願いつつ、戦火に殉じた戦没者および戦時災害死没者を追悼し、そのめい福と平和を願うため、戦没者追悼式を行います。

◆日時 11月13日(金)

午前10時 開式

◆場所 サンライズもとみや

◆問い合わせ先

・社会福祉課 社会福祉係

☎33-1111

・白沢総合支所 市民福祉課

☎44-2114

特設人権相談所を 開設します

「人権週間」(12月4日から

10日まで)にあわせ、本宮市の人権擁護委員による特設人権相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

◆日時 12月4日(金)

午前10時～午後3時

◆場所 中央公民館

白沢公民館
(2ヵ場で開催)

◆問い合わせ先

生活安全課 生活安全係
(☎内線112)

女性の人権ホットラインを 開設します

全国一斉「女性の人権ホットライン」の強化週間として、DVやセクハラなど、女性をめぐる様々な人権問題について、電話相談が実施されます。

◆開設期間・受付時間

11月15日(日)～21日(土)

午前8時30分～午後7時

※ただし15日(日)・21日(土)は、午前10時～午後5時

◆相談電話番号(ナビダイヤル)

☎0570-070-810

◆問い合わせ先

福島県方法務局人権擁護課

☎024-534-1994

多重債務無料相談会を 開催します

国の多重債務者対策本部が主催する「多重債務者相談強化キャンペーン」の一環として、福島県では、深刻な社会問題になっている多重債務問題を抜本的に解決するため、借金などを抱えてお困りの方を対象とした無料相談会を開催します。当日は、福島県司法書士会所属の司法書士から、対処の方法など適切なアドバイスを受けられますので、お気軽にご相談ください。

◆予約先・問い合わせ先
本宮市役所 生活安全課
☎33-1111
(☎内線112)

市民プール冬季券を発売します

11月1日から冬季券が発売されます。有効期間は、11月から翌年2月までの4カ月間です。買ったその日からご利用いただけます。冬季間の体力づくりや運動不足解消、気分転換などに、ぜひご利用ください。

【使用料金】

区分	一般	中・高校生 65歳以上	小学生
1回券	500円	300円	200円
回数券	5,000円	3,000円	2,000円
冬季券	5,000円	4,000円	3,000円
半年券	11,000円	6,500円	4,500円
年間券 (ファミリー券)	20,000円 (15,000円)	12,000円 (9,000円)	8,000円 (6,000円)

※回数券は、12回分使用できます。

※ファミリー券は、一般の年間券(20,000円)の有効期間中に、同居の家族が購入できます。

◆問い合わせ先 市民プール ☎34-3003

生活安全課へ来庁し、予約をしてください。予約時に相談カードをお渡しします。

◆日時 11月19日(木)

午後10時～午後3時

◆場所

えぼか(本宮市民元気いきいき応援プラザ)

本宮市本宮字千代田60-1

☎63-2780

◆予約先・問い合わせ先

本宮市役所 生活安全課

☎33-1111
(☎内線112)

入札参加資格審査申請の追加受付のお知らせ

本宮市では、「平成21・22年度入札参加資格審査申請」の平成22年度分追加受付を次のとおり行います。

◆受付期間

平成21年12月1日(火)～12月25日(金)
※土曜、日曜および祝祭日は除きます。
郵送の場合は、期間内消印有効です。

◆受付時間

午前9時～正午
午後1時～午後4時

◆受付対象者

市が平成22年度において発注する建設工事、測量等の委託、製造、物品の買入れ、修繕および役務の提供の競争入札に参加を希望する方

◆受付方法

持参または郵送

◆資格の有効期限

平成22年4月1日～平成23年3月31日(1年間)
※詳しくは、本宮市ホームページ(入札・契約)をご覧ください。

◆提出先・問い合わせ先

財政課 契約係(☎内線231)

建設工事、測量等の委託、製造、物品の購入、修繕および役務の提供の一定規模以上の契約に際して市が行う競争入札に参加するためには、あらかじめ「入札参加資格審査申請」を行い、「入札参加資格者名簿」に登載されている必要があります。

テレビについての大切なお知らせ

2011年(平成23年)7月24日に、今までのテレビ放送(アナログ放送)が終了します。それ以降は、アナログテレビをお使いの方は、そのままではテレビ放送(デジタル放送)を視聴することができません。それまでに、地上デジタル放送を視聴するための対応をしていただく必要があります。

◆地上デジタル放送を視聴するためには

- ①デジタルチューナーを買い足す
- ②デジタル放送対応のテレビに買い替える

大部分の方は、上記いずれかの方法で視聴できますが、お住まいの地域の電波状況や各家庭に設置されたアンテナの受信設備によっては、対応機器を購入しても視聴できない場合があります。

◆わからないことは相談窓口へ!

我が家に電波は届いているのか?
アンテナなどの設備は大丈夫か?

といった皆さんの不安を解消するため、地デジ受信のアドバイスを行っている窓口があります。

詳しくは、下記へお気軽にご相談ください。

○総務省地デジコールセンター

※電話対応のみとなります。

☎0570-07-0101

☎03-4334-1111

(受付時間) 平日 午前9時～午後9時
土日祝 午前9時～午後6時

○福島県テレビ受信者支援センター(デジサポ福島)

※内容によっては自宅まで出張してくれます。

☎024-526-0685

(受付時間) 平日 午前9時～午後6時
土日祝は休み

カシノナガキクイムシの被害にご注意ください!

本宮市で、ナラ菌によって広葉樹が枯れる「ナラ枯れ」の発生が確認されました。

この病気は、カシノナガキクイムシ(以下カシナガ)が集団で木に穴をあけ、菌を持ち込むことで発生します。被害の大きい地域では、真夏に突然山が真っ赤に枯れることから「第二の松くい虫」と恐れられています。福島県では平成12年に西会津町で初めて確認され、平成20年度までに会津地方を中心に3市8町1村で発生が確認されています。

カシナガは様々な樹種に穴をあけますが、集団で穴をあけられ枯れてしまう樹種は、ブナ科の樹種です。その中で、特に枯れやすい樹種はミズナラ、次いでコナラです。穴をあけられると、全ての木が枯れてしまうわけではありません。樹種の違いや同じ樹種でも穴をあけられた程度などによって枯れないものもあります。枯れるもの・枯れないものの違いについては、現在、国や大学などの専門機関で研究が進められている段階です。

◆カシナガ被害を見分けるポイント

- (1)木の表面に沢山の穴があり、木くずが出ている。
- (2)穴の大きさは「つまようじ」の先っぽがはいるくらい
の大きさ
- (3)穴は地面に近い方に集中している。
- (4)木くずが地面にたまっている。
- (5)真夏に急に葉が赤くなって枯れてしまう

被害を見分けるポイントに当てはまる木や虫を見つけたら、市役所農政課農林係(☎内線158)または県北農林事務所森林林業部林業課(☎024-521-7708)へお知らせください(補助による駆除が可能な場合があります)。

漏水当番のお知らせ

月 日	水道工事指定店	電話番号
11月1日(日)	(有)光設工業所	48-2413・33-1895
11月3日(火)	(株)小山設備	33-3031
11月7日(土)	(有)タカトク設備	33-2183
11月8日(日)	(有)佐藤商会	33-5875
11月14日(土)	(株)タカマツ	33-5242
11月15日(日)	(有)須藤住機工業	48-2357
11月21日(土)	(有)浜野和水道	33-2788
11月22日(日)	(有)本宮設備	33-2592
11月23日(月)	オオナミ(株)	33-1001・33-2412
11月28日(土)	(有)光設工業所	48-2413・33-1895
11月29日(日)	(株)小山設備	33-3031
12月5日(土)	(有)タカトク設備	33-2183
12月6日(日)	(有)佐藤商会	33-5875
12月12日(土)	(株)タカマツ	33-5242
12月13日(日)	(有)須藤住機工業	48-2357

※宅内の漏水で、早急に修理の必要がある場合のみの対応となります。通常の修理には対応できませんので、ご了承ください。

納期のお知らせ

国民健康保健税	5期
介護保険料	5期
後期高齢者医療保険料	4期
住宅使用料	11月分
住宅駐車場使用料	11月分
保育所・幼稚園保育料	11月分
放課後児童保育料	11月分

納期限 11月30日(月)

※口座振替をご利用の方は、上記納期限の前日まで、残高の確認をお願いします。

毎週月曜日(祝日は除く)は、窓口業務を午後7時まで延長していますので、税金などの納入および納付相談にご利用ください。

水道メーター検針のお知らせ

10月～11月分の水道メーター検針を、11月20日(金)から25日(水)に実施しますので、メーターボックスの上には物など置かないよう、ご協力をお願いします。

市営住宅の募集状況

※ただいま募集はしていません。

◆問い合わせ先
建設課 建築係
(☎内線145)

市のすがた(平成21年10月1日現在)

男性	15,530人(-17)
女性	16,212人(+14)
総人口	31,742人(-3)
世帯数	9,644世帯(+2)

()は、対前月比 本宮警察署より ()は1月からの累計

9月の交通事故発生状況

	件数	死者	傷者
本年	9(118)	0(0)	9(148)
前年	9(124)	0(0)	13(158)
増減	0(-6)	0(0)	-4(-10)

編集後記

「広報もとみやに載っている写真はもらえるんですか?」と、本人やご家族から聞かれることがあります。もちろん、差し上げていきます。このように言っていただけのこと、大変うれしく思います。良い写真が撮れるよう、頑張っていくしたいと思います。



【おわびと訂正】
広報もとみや10月号6ページ「H20年度末残高」の上段の表において、「企業会計163億1,650万円」と掲載しましたが、正しくは「特別会計163億1,650万円」でした。おわびして訂正します。

ここから下は広告欄です。

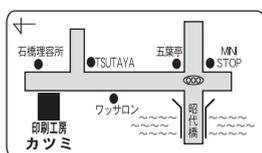


《印刷のことなら》

名刺 ハガキ チラシ 封筒
パンフレット 伝票 タクシール その他の印刷

印刷工房カツミ

〒969-1101
福島県本宮市高木字金瀬25-1
TEL&FAX. 0243-24-1408
携帯 090-4880-5661



ごみの収集を休みます 11月3日(火)文化の日

11月3日(火)は、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。

祝日におけるごみ収集日 11月23日(月)勤労感謝日

11月23日(月)は、通常通り収集を行います。なお、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。

◆問い合わせ先

もとみやクリーンセンター ☎33-5499
生活安全課 環境保全係 ☎33-1111
白沢総合支所 市民福祉課 ☎44-2114



▲子育てサロン



▲たたみコーナー



▲健康増進広場



▲イベント交流広場



▲健康コーナー



『えぽか』をご利用ください

10月1日にオープンした「えぽか（本宮市民元気いきいき応援プラザ）」は、たくさんの皆さんにご利用いただいています。
 「えぽか」には、写真のほかにも、市民交流ラウンジやメディアコーナー、わくわく広場、ふれあい広場、料理実習室などがあり、健康増進機能、子育て支援機能、多世代交流機能を備えた施設となっています（休館日は、毎週火曜日）。



編集・発行／本宮市 市長公室 秘書広報課
 〒969-1192 福島県本宮市本宮字万世212 ☎ 0243-33-1111 F A X 0243-34-3138
<http://www.city.motomiya.lg.jp> E-mail info@city.motomiya.lg.jp

「広報もとみや」は、再生紙を使用しています。



QRコード→

携帯版ホームページへ
 簡単アクセス