

東北に春を告げるまち

広報

ひろの



うんとこしょ! どっこいしょ!

— ふたば未来生徒と保育所児童の芋掘り —

●Contents

まちの話題.....	2~3	双葉警察署からのお知らせ.....	19
復興状況.....	4	広野町内ごみ収集カレンダー.....	20
まちからのお知らせ.....	5~13	Jヴィレッジ仮設フィットネスジム	
広野文芸欄.....	14	利用のご案内.....	21
A L Tケースの英語であれこれ.....	15	保健だより.....	22~25
図書室だより.....	16	ひろのっこ.....	26~27
水道修理当番表.....	17	第4回広野“ふる里ふれあい”	
消防署からのお知らせ.....	18	マラソン.....	28

No.556

2017.12

広野町老人クラブ連合会が 厚生労働大臣表彰を受賞



↑報告に訪れた大和田会長（写真中央）と門馬副会長（写真左）

10月27日、広野町老人クラブ連合会の大和田会長と門馬副会長が広野町役場を訪れ、優良市町村老人クラブ連合会として老人クラブ育成成功労者等厚生労働大臣表彰を受けたことを遠藤町長に報告しました。

これは、広野町老人クラブ連合会が東日本大震災と原子力災害により全会員が避難した後も、役員を中心に高齢者の交流や生きがい事業を継続させたことが認められたもので、10月18日～19日に京都市で開催された第46回全国老人クラブ大会で表彰されたものです。

東日本大震災復興チャリティー プロレスから義援金



↑義援金を手渡す宮本和志代表（写真右）

10月16日、広野夢大使で富岡町出身の東日本大震災復興チャリティープロレス宮本和志代表が広野町を訪れ、10月9日に榎葉町で開催したチャリティープロレスで集まった義援金を遠藤町長に手渡しました。

宮本さんは、「チャリティープロレスでは、広野町の皆さんが観戦に来ていただき、大きな励みとなりました。来年もチャリティープロレスを通じた支援を続けていきたいです。」と今後の抱負を話していました。

ひろの秋まつりを開催



↑文化展の様子

11月4日、5日にひろの秋祭りを広野町中央体育館や広野町公民館前駐車場で開催しました。初日の4日は、地産の野菜などの販売があった収穫祭や落語家による「笑い与健康」をテーマとしたユーモアあふれる話が行われたほか、2日間の日程で文化展を開催し、広野町の各種文化団体会員が丹精込めて仕上げた絵画や手芸、生け花、盆栽などの作品や地元の子どもの絵や習字など、多数の作品が展示され来場した多くの人が鑑賞しました。

日本司法書士会連合会 ふたば災害復興支援事務所が開所



↑テープカットの様子

11月1日、日本司法書士会連合会ふたば災害復興支援事務所が二ツ沼総合公園の南隣に完成し、開所式が行われました。

ふたば災害復興支援事務所は、相双司法書士総合センターふたば相談所としても機能し、司法書士で広野町出身の石名部穰ゆたかさんが常駐しています。

同所では相続や登記、原子力損害賠償紛争解決センターへの手続きなど様々な相談を無料で応じてくれます。

ふるさと応援寄付金返礼品が出発



↑出発の様子

11月1日、平成29年度ふるさと応援寄付金の返礼品出発式を広野町役場前で実施しました。広野町のふるさと応援寄付金に3万円以上寄付していただいた方へ広野産の特別栽培米40キロと広野産大豆を使用した無添加味噌1キロを返礼品として贈るもので、今年は95件の申し込みをいただきました。

津波避難訓練を実施



↑双葉消防本部の講評を聞く参加者

10月21日、福島県沖地震を起因とする津波警報発令を想定した津波避難訓練を実施しました。

訓練は、下浅見川地区や折木高萩地区の沿岸部を対象として実施され、対象地区の住民や企業関係者などに参加をいただき、避難経路の確認や負傷者救助訓練を行いました。また、災害対策本部では、町幹部職員の招集訓練、警察・消防への連絡、消防団との連携、町職員への緊急連絡体制などを確認しました。

「広野町を思う中学生」の詩コンクールの優秀賞を表彰



↑表彰を受ける大和田さん（写真中央）

10月11日、広野町役場全員協議会室で、「広野町を思う中学生」の詩コンクールで優秀賞となった作品の表彰式を実施しました。

同コンクールは、広野中学生を対象に作品を募集し、52人から114点の作品応募がありました。優秀作品に選ばれたのは、広野中学生3年の大和田美月さんの「生きる」で、作品には広野町の自然を愛し、力強く未来に進む気持ちが込められていました。

大平哲也先生に健康づくりアドバイザー委嘱状を交付



↑大平さん（写真左）に委嘱状を手渡す遠藤町長

10月20日、福島県立医科大学医学部教授の大平哲也先生へ広野町健康づくりアドバイザー委嘱状を交付しました。

大平先生は、広野健康まつりで「笑いと健康」と題した健康セミナーを実施していただいたこともあり、健康づくりアドバイザーとして町の健康づくりについての助言や健康づくり計画策定への支援、講演会や研修会などの講師を務めていただく予定です。

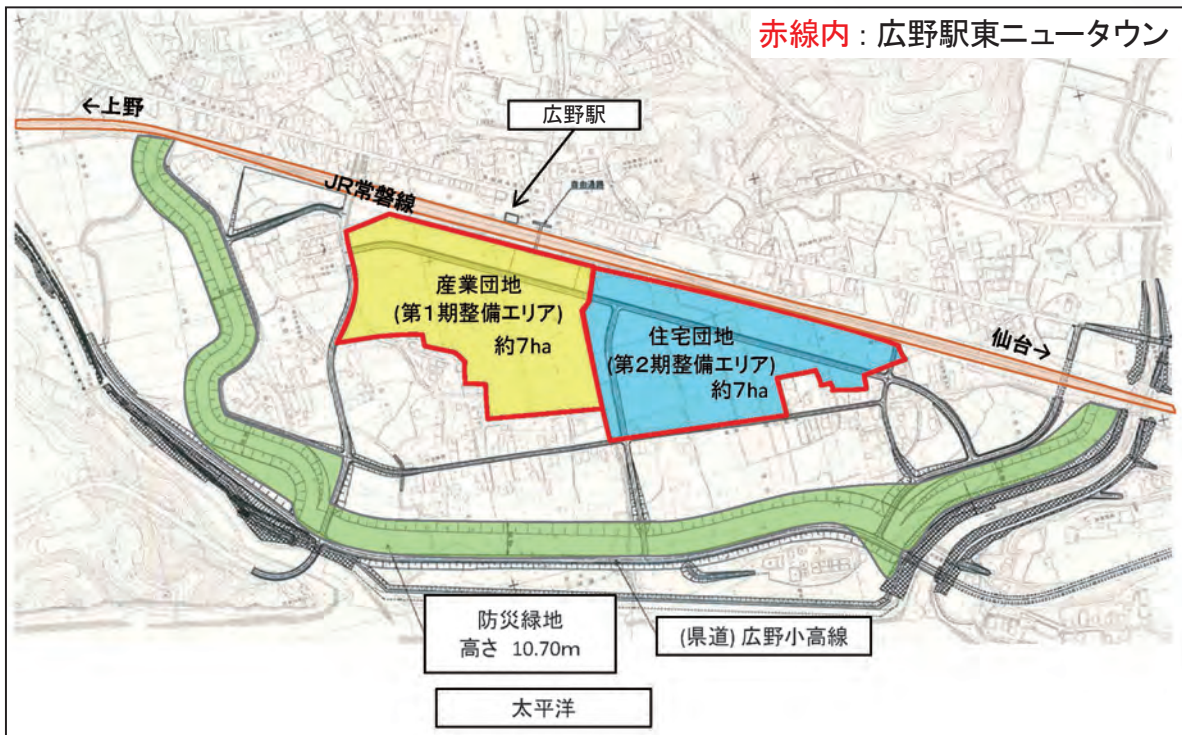
復興・再生が進む広野町内（平成29年9月撮影）

～写真で見る町の復興・再生の様子～

広野町復興ゾーンの愛称決定

当町は地震・津波の被害を大きく受けた広野駅東側の地域を復興ゾーンとして位置付け、新たなまちづくりを進めています。この地域が広野町の復興の核として発展していくために、誰もがわかりやすく、親しみをもてるような愛称を募集し、平成29年10月23日に全国から20点の応募作品について検討し「**広野駅東ニュータウン**」に決定しました。愛称は、現在整備中の広野駅東口広場に設置する案内看板などに利用していきます。

今後も、当地域が広野町の復興の核として発展していくようにまちづくりを進めていきます。



復興ゾーン現況写真



平成30年広野町成人式のお知らせ

平成30年広野町成人式を次のとおり開催します。

1. 開催日時 平成30年1月7日(日)
午前10時開始
(午前9時30分受付開始)
2. 開催場所 広野町中央体育館

3. 該当者 平成9年4月2日～平成10年4月1日までの間に生まれた広野町に住所がある方(平成24年度広野中学校卒業生、平成23年度広野中学校第2学年在学学生であれば在しなくても参加できます。)

問 生涯学習課(公民館内) ☎0240-27-3244

お世話になります 11月1日付新規採用職員

広野町は、復興業務の進展による業務量の増大に対応するため、11月1日付で行政職の職員2人を採用しました。新規採用職員が、これからお世話にな

る町民の皆さんに対して、一問一答形式でごあいさつします。

健康福祉課 保険年金係 ^{あきた} 秋田 さとみ

Q出身地は？

広野町

Q趣味や特技は？

趣味は、読書・カラオケ

Q好きな言葉は？

ありがとう

◇広野町民の皆さんに

一言

自分が生まれ育った

広野町・町民の方々の役に立てるよう一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。



学校教育課(幼稚園) ^{まつもと} 松本 ^{あき} 亜紀

Q出身地は？

楢葉町

Q趣味や特技は？

趣味は、映画鑑賞

Q好きな言葉は？

十人十色

◇広野町民の皆さんに

一言

これから少しずつ広

野町の良さを知って

いきたいと思います。よろしくお願いいたします。

◇子どもたちに一言

たくさん遊んで楽しい思い出をつくりましょう。



「労働困りごと相談会」開催について

職場の中で起きている、賃金や退職、人間関係などに関する困りごとや疑問についての相談をお受けします。相談は無料で秘密は厳守します。

現地相談会では、労働問題に精通している労働委員会委員が対応します。お気軽にご相談ください。

●開催日 12月17日(日)

●現地相談会
・南相馬市労働福祉会館
・県いわき合同庁舎

午前10時～午後4時

※電話予約による時間指定も可能です。

●電話相談 ☎024-521-7594(県内全域対象)
午前10時～午後5時

問 福島県労働委員会事務局 福島市中町8-2
☎024-521-7594

E-mail roudousoudan@pref.fukushima.lg.jp

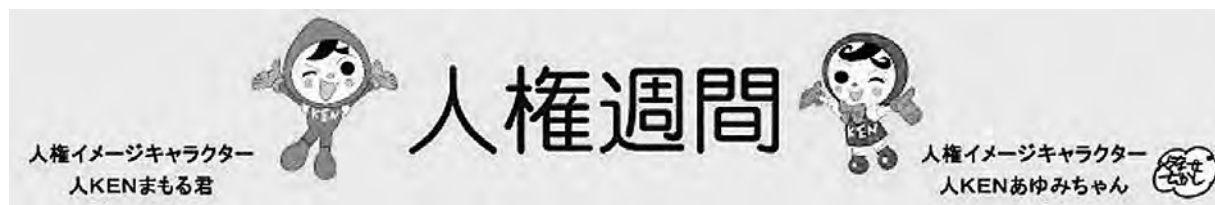
人権擁護委員制度をご存じですか

人権擁護委員は、地域の住民の中から、人権問題に理解や熱意のある人たちが市町村長の推薦を受け、法務大臣から委嘱されています。人権に関する相談を受けたり、小中学校で人権教室を開いたりして、命や思いやりの大切さについて理解を深めてもらう活動をしています。

人権擁護委員は、皆さんの問題解決のお手伝いをします。



第69回人権週間の特設相談所



昭和23年12月10日、国連総会で「世界人権宣言」が採択されました。翌年から毎年12月10日を「人権デー」とし、12月10日を最終日とする一週間を「人権週間」としています。福島地方法務局および福島県人権擁護委員連合会では、人権週間の啓発活動の一環として「特設人権相談所」を開設します。

- 日 時 12月5日(火)
午前10時から午後3時
- 場 所 広野町役場3階 301会議室
- 相談例 いじめ、体罰、虐待、セクハラ・パワハラ、名誉毀損、プライバシー侵害などの困りごと

お気軽にご相談ください・常設相談所

福島地方法務局いわき支局では、人権擁護委員と法務局職員による常設人権相談所を設置しています。

- 開設場所 福島地方法務局いわき支局
(いわき市平堂根町4-11 いわき地方合同庁舎3階)
- 相談時間 毎週月・水・金曜日
午前9時30分～午後4時30分

問 福島地方法務局いわき支局 ☎0246-23-1651 町民税務課戸籍係 ☎0240-27-4160

福島地方法務局富岡出張所「出張窓口」開設のお知らせ

法務局では、富岡出張所管内の8町村（富岡町、広野町、楡葉町、大熊町、川内村、浪江町、双葉町、葛尾村）の復興支援および帰還住民に対する行政サービスの向上を図ることを目的として、「出張窓口」を開設します。

●出張窓口

1. 開設日時 毎月第1・3木曜日
午前10時から午後3時まで
2. 場 所 福島地方法務局富岡出張所庁舎
福島県双葉郡富岡町小浜字554番地7
3. 取扱事務
(1) 登記相談に関する事務
登記相談は予約制により取り扱っています。
※予約先：福島地方法務局富岡出張所
☎0246-35-5670

- (2) 登記申請に関する事務
不動産登記事務の受付などを行います。
なお、会社などに関する事務は取り扱いませ
ん。
- (3) 証明書などに関する事務
登記事項証明書、地図の写しなどおよび印鑑
証明書の交付請求の受付を行います。
※各証明書は、後日法務局から郵送されます。
※なお、出張窓口以外の各法務局に、いつで
も郵送請求をすることができます。
- (4) その他
収入印紙および郵便切手の取扱いを行って
おりませんので、郵便局などでお買い求め
ください。

問 福島地方法務局総務課 ☎024-534-1983

自動車事故被害者救済制度のお知らせ

●交通遺児等育成資金の貸付

1. 対象者 自動車事故が原因で死亡または
重度の後遺障害を残すこと
となった家庭の中学校卒業までの
お子様
2. 貸付金額 一時金…155,000円
毎月…1万円または2万円
3. 利 子 「無」
4. 貸付条件 生活困窮家庭
5. 返 還 原則として20年以内の月々均等
払い

●重度後遺障害者への介護料支給

1. 対象者 自動車事故により「脳」「脊髄」
または「胸腹部臓器」に重度の
後遺障害が残り、日常生活にお

いて「常時」または「随時」の
介護が必要な方で自賠責保険の
後遺障害等級が次に該当する方
Ⅰ種（常時要介護）…1級1号または2号に
認定
Ⅱ種（随時要介護）…2級1号または2号に
認定など

2. 支給額

- 特Ⅰ種（最重度）……68,440円～136,880円
Ⅰ種（常時要介護）…58,570円～108,000円
Ⅱ種（随時要介護）…29,290円～54,000円

問 独立行政法人自動車事故対策機構 福島支所
☎024-522-6626 FAX024-522-6627
(詳しくはHPをご覧ください)

認知症カフェ「みかんカフェ」の開催について

認知症を持つ方やそのご家族、知識を深めたい方
などの交流の場として、カフェを開催します。お気
軽にご参加ください。

- 主催 広野町地域包括支援センター
- 日 時 平成30年1月7日（日）午前10時～
正午（毎月第1日曜日開催）
- 会 場 デイサービスセンター広桜荘
- 内 容 認知症に関する勉強会、悩みごと相談、

茶話会（お茶やコーヒーを飲みながら
の情報交換）など

- 参加費 無料
- 申込み 原則、事前申込み制となりますので、下
記の問い合わせ先までご連絡ください。

問 広野町地域包括支援センター ☎0240-27-1885
健康福祉課 保険年金係 ☎0240-27-2113

厚生労働省福島労働局委託事業「福島雇用促進支援事業」 福島広域雇用促進支援協議会からのお知らせ

行くしかない!! 合同就職面接会 in いわき

参加企業30社。参加無料!入退場自由!履歴書不要!

企業プレゼンでは、求人票に載ってない魅力を直接あなたにアピール。

ダイレクトに話を聞くことで、知らなかった企業に興味湧き、選択の可能性も広がります。

参加者限定のメリット盛りだくさん。午後0時30分会場へ集合!

●日 時 12月12日(火) 午後1時~午後3時30分(受付開始 午後0時30分)

●会 場 L A T O V 6 F いわき産業創造館企画展示ホール(いわき市平字田町120番地)

※雇用保険受給者は求職活動実績になります。参加証明書を発行します。



自分再発見セミナー

就職活動にお悩みの方へ、世代で異なる悩みにアプローチ!さらに性格診断テストから、新たな自分を発見し、就職への一歩を踏み出しましょう!

●日 時 12月12日(火)

◆40代までの再発見セミナー 午前10時~正午

◆50代からの再発見セミナー 午前10時~正午

●会 場 L A T O V 6 F いわき産業創造館 会議室1・セミナー室(いわき市平字田町120番地)

●定 員 各20人程度 ●申込締切 12月7日(木)



ビジネスシーンに合わせた仕事のスゴ技パソコン術講座

就職に有利!!即戦力をアピール!!仕事に求められる実践テクニック教えます。初心者OK!こんな方におすすめ!

■ 自己流をなんとかしたい

■ パソコンを使えるか自信がない

■ 「自分のできる!」がハッキリする

■ 就活のアピールポイントを増やしたい

●日 時 1月9日(火)~1月29日(月)15日間 午前9時~午後3時50分

●会 場 ニュータウンセンタービル(いわき市中央台飯野4-2-4)

●定 員 20人 ●締切日 12月24日(日)

受講料・テキスト代無料 全課程修了の方に修了証を発行します。



共通事項

※当協議会の各種セミナー、講習会へご参加いただいた方(雇用保険受給者)で、証明書が必要な方へ参加証明書を発行します。

※申込者多数の場合は、早めに受付を締め切る場合があります。

※詳しくは、チラシまたはホームページをご覧ください。

●申込方法 申込書設置場所 広野町役場、広野町商工会、各ハローワーク
お 申 込 み ファクス、郵送、ホームページ



はたラッコ



問 福島広域雇用促進支援協議会 福島統括窓口(福島市中町4番20号 みんなゆビル202号)

☎024-524-2121 FAX024-524-2125

ホームページ [働きたいネット](#) 検索

平成30年度 公立双葉准看護学院 学生募集要項

●学科・修業年限・定員 学科：准看護学科 修業年限：2年（全日制） 定員：30名（男女共学）

●受験資格 中学校卒業以上の心身健全なる者（年齢不問）

●願書受付期間 平成30年1月5日（金）～1月26日（金）必着
 ※窓口持参の場合、土・日・祝祭日を除く午前9時～午後4時30分まで
 ※郵送の場合、必ず簡易書留にすること

●試験日程および科目

日 時	平成30年2月1日（木）午前9時30分
科 目	（1）筆記試験（国語・数学）（2）面接（3）作文
受 付 時 間	午前8時30分～午前9時00分
会 場	公立双葉准看護学院

●合格発表

平成30年2月9日（金）午前11時 ※本学院玄関およびHPに受験番号を掲示

●出願書類

提出書類		備 考
入学検定料（10,000円）		郵送の場合、普通為替証書（一切記入不要）を同封すること
入 学 願 書	1通	本学院指定用紙に黒ボールペンで記入すること 写真（4.5×4.5cm、カラー、脱帽上半身正面）を貼付
調 査 書	1通	最終学校の所定様式により学校長が発行したもの 〈最終学校とは〉 ・専門学校および専修学校卒業者は、中学校または高等学校 ・短大、大学卒業者は、高等学校 ※卒業年数経過のため調査書を発行できない場合は、発行できない旨の証明書を提出
卒業証明書 または 卒業見込証明書	1通	最終学校の所定様式により学校長が発行したもの （最終学校とは、上記の調査書と同様）

※入学願書を希望する場合は、電話でお問い合わせください。

問 公立双葉准看護学院

〒975-0036 福島県南相馬市原町区萱浜字巣掛場45-76

☎0244-32-0990 FAX0244-32-0991

メールアドレス futajyun-kango@aiores.ocn.ne.jp

相馬税務署からのお知らせ

1. 平成29年分確定申告書にはマイナンバーの記載が必要です。

税務署に所得税などの確定申告書を提出する都度、マイナンバーの記載と本人確認書類（番号と身元の確認できるもの）の提示または写しを添付していただく必要があります。（昨年マイナンバーを記載して、申告書などを提出された方につきましても記載が必要となります。）

《本人確認書類の例》

- (1) マイナンバーカード（番号確認と身元確認）
- (2) 通知カード（番号確認）＋運転免許証、健康保険の被保険者証など（身元確認）

※申告書作成会場においてになる際は、本人確認書類の持参をお願いします。確定申告書を郵送する場合は、本人確認書類の写しの添付をお願いします。

2. 確定申告書は、自宅で作成し郵送などで提出できます。

所得税、消費税および贈与税の確定申告書の作成に当たっては、24時間利用でき、自動計算機能のある国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」が便利です。

作成コーナーで申告書を作成して紙に印刷し、税務署へ郵送などにより提出することができます。申告書の計算誤りの防止、来署される納税者の皆さまのご負担も軽減できますので、ぜひとも国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をお試しくささい。

※平成29年分については、平成30年1月に掲載予定です。国税庁ホームページ<http://www.nta.go.jp>

3. 平成29年分の所得税などの確定申告書作成会場について

平成29年分の所得税（および復興特別所得税）、消費税および贈与税の確定申告期における申告書作成会場は、次のとおり開設する予定です。

▶申告書作成会場

『相馬市振興ビル』相馬市中村字塚ノ町65-16

▶開設期間など

平成30年2月16日（金）～3月15日（木）
午前9時～午後4時

※1 申告書作成会場の開設期間前および開設期間中、相馬税務署内では用紙の交付は行いますが、申告書作成相談は行いませんので、開設期間内に申告書作成会場にお越しください。

※2 土曜日・日曜日は、作成会場を開設いたしません。

4. 「確定申告のお知らせ」の持参について

昨年、各市町村の申告相談会場で確定申告書提出された方につきましては、今年より確定申告書などの用紙（確定申告書、収支内訳書など）が送付されないこととなりました。

今後は、確定申告書などの用紙に代えて、予定納税額などの申告に必要な情報が記載された「確定申告のお知らせ」が送付されますので、各市町村や税務署の申告相談会場に来場する際は、申告に必要な書類とともに「確定申告のお知らせ」についても持参されますようお願いいたします。

問 相馬税務署 ☎0244-36-3111

県立テクノアカデミー浜 追加募集

『福島県立テクノアカデミー浜』（南相馬市原町区設置）では、平成30年4月入学生を募集します。

1. 追加募集科（募集人員：11月1日現在）

- (1) 短期大学校
 - ①計測制御工学科（12人）
- (2) 能力開発校
 - ①機械技術科（10人）
 - ②自動車整備科（6人）
 - ③建築科（12人）

※一般入学試験（11月10日実施）の結果により、募集人員が変更になる場合があります。

2. 募集日程（平成29年）

- (1) 2次入学試験
 - ①出願期間 12月4日（月）～12月8日（金）
 - ②試験日 12月15日（金）
 - ③合格発表 12月20日（水）

3. 試験内容

- (1) 筆記試験：数学Ⅰ（短期大学校）、数学Ⅰまでの基礎（能力開発校）
- (2) 面接試験

4. 対象者

高等学校卒業生および卒業見込みの者

※離職されている方または転職を考えている方で、専門技術を身につけて再就職を目指したい方も対象としています。

5. その他

(1) 平成30年度は授業料などが減免措置となり、入学検定料、入学料、授業料がすべて無料となります。

※対象者は、東日本大震災時に被災地（福島・宮城・岩手県全域）に居住されていた方

(2) 出願の手続き方法など詳しい説明および学校見学などを希望する方は、お問い合わせください。

問 福島県立テクノアカデミー浜 ☎0244-26-1555
（ホームページ）<http://www.tc-hama.ac.jp/>
〒975-0036 南相馬市原町区萱浜字巣掛場45-112
学生募集担当 星・後藤・藤田

● ナイスレディ講座第6回に参加して

根本 千恵子（上北迫字二本柵）



10月1日、ナイスレディ講座6回講座（最終回）に参加しました。内容は陶芸教室でした。

講師は、陶房・新谷窯 陶芸家 新谷辰夫先生（いわき市大久町）でした。

偶然ですが、陶芸に興味があり公民館でナイスレディ講座受講生募集する前（今年の春先）に先生の窯元を訪ね、茅葺き屋根、囲炉裏の陶房に並んでいる先生の素晴らしい作品を鑑賞させていただきました。それで、この度の教室を大変心待ちにしていました。

教室では、益子の土の粘土を各々1kg（希望で2kg使用した方もいます。）使用しての作品作りでした。私は生け花の花器を作ろうと思い作品作りを始めました。粘土を練って器の底の大きさを決めて、淵を作って…と作業進めていると、いつまでも同じ場所をいじっていたらひびが入ってしまいました。どうにか仕上げることができ、釉薬の色は、先生のアドバイスで底に付けた模様が映える黄色っぽい色にしました。作品は粘土が固まるまで、2、3日公民館で乾燥させた後、先生の陶房で素焼き、本焼きをして町の文化展に間に合うように仕上げたことでした。仕上がりがとても楽しみです。花器がどんぶりになって仕上がらないかとの心配もあります。しかしながら粘土に触れている時の感触は心地よく、また機会があったら作品作りをしてみたいです。

公民館主催のナイスレディ講座の6回コースが終わりました。楽しい体験、勉強させていただきありがとうございました。

来年は町バスなどを利用した移動研修を組み込み、月1回開催の1年間コースを希望する教室生の声が多いようです。

皆さんも機会がありましたらぜひ受講してみたいはいかがでしょうか。



先生と作品を囲んで

広野町婦人会のお知らせ

● 双葉郡連合婦人会交流会 (パークゴルフで交流) を開催して

広野町婦人会会長 木幡 綾子



双葉郡連合婦人会交流会は、震災前も開催していましたが、震災後は昨年から再開し、出来る町村は単独で、出来ない町村は2町村合同で協力して開催することになりました。昨年は川内村会場で『震災後の現状を学ぶ』という目的で川内高原農産物栽培工場を見学、遠藤雄幸村長の「被災地からの脱却を目指し」という講話がありました。

今年は、広野町会場が決定していましたので、何ヵ月も前から遠藤智町長、関係各位の皆さんにお願い、協力を頂き、当日を迎えることが出来ました。そして、最高のパークゴルフ日和となりました。遠藤町長には公務が重なる中「双葉地方の復興・展望について」の講話をいただきました。本当にありがとうございました。

広野町婦人会の皆さんは、前日の会場作り、豚汁の材料刻み、当日の豚汁作り、車の誘導受付、集金を担当していただき、広野町婦人会員一丸となっておもてなしをしました。

他町村の婦人会の皆さんは、まだ避難されている方も多く、筑波市、小野町、三春町、いわき市などから集まりまして、総勢110人の参加でした。午前9時30分受付、午前8時前には次々と姿が見えはじめ、予定どおり午前10時にはパークゴルフ大会開始となり、秋晴れの中、皆さん気持ち良い汗を流しました。昼食時には豚汁をいただき公民館子ども茶道教室の皆さんが点てた美味しいお茶を味わいました。表彰式には郡婦連で用意してくれた心のこもった商品が並び、同点の時はじゃんけんでは順位を決めるなど賑やかな表彰式でした。最後に全員で県婦連の歌を歌って閉会しました。

震災後の広野町での交流会開催、町婦人会で受入にとっても不安でしたが皆さんの温かい御協力が無事終了

することが出来ました。復興するにはこのような小さな取り組み、交流の積み重ねが大事なのかなと感じ、会場を受け入れて良かったと思いました。そして、皆さんの温かいお気持ちに感謝します。



●「第4回 広野町ふるさと創生大学」を開催しました。

8月号から開始させていただいたこの「広野町ふるさと創生大学通信」。

今回は10月5日に開催した第4回の講義風景を掲載します。

第4回講義は、ジャーナリスト、福島県男女共生センター初代館長 下村満子 先生による『生き方を考えるー今、なぜ「生き方塾」なのか』と題して開催されました。

今回は講師が震災後に開塾した「生き方塾」の経緯、震災後から毎年3月11日にいわき市の海岸で行っている「福島を忘れない！祈りの集い」の取り組みなどを講義しました。

●広野町ふるさと創生大学 修了式

教室生を代表して石井三郎氏が修了証書を授与しました。



第4回講義の様子



遠藤学長（町長）より修了証書授与

●「第3回広野町ふるさと創生大学」受講生から感想が寄せられましたので何件かご紹介いたします。

講義：「ほっとけ心のアップレ介護」
講師：講談師 田辺 鶴瑛 先生

- ・介護する側は笑顔でいる事が大切→気持ちが明るい事が大切なのだろうと理解しました。
- ・介護する人は本音で語れ→本音で介護しないとうつになるとわかりました。
- ・介護に対する考え方→やってあげるのだという考え方を変えて、相手になっていただくというふうに考える。
- ・介護は一人でがんばらないで、プロに任せることが大切。
- ・手を出さない、お金も出さない家族、親族は何も言わないこと。
- ・認知症カフェ、近くにあれば良いと思った。
- ・どうしても介護は大変なイメージがありましたが、頑張りすぎず、自分のストレスにならない程度でいいのだと思いました。
- ・介護する時、嘘も方便→嘘をつくことは良いイメージはありませんでしたが、そこは臨機応変にしていくことが大切だとわかりました。
- ・介護する人の意識を変える→気持ちを抑えない。無理しなくて良い。
- ・みんなで介護する→家族みんなで介護すること。見守る。一人に負担を負わせないこと。
- ・高齢者を抱える者として認知症への対応は必ず生じてくる。今回の体験談を聞いたことで介護の大変さがわかった
- ・田辺先生は若くして義父の介護を全うし終えた。今後、夫の介護もあるだろうが、若いというも力であり1年1年できることが減ってくる不安ある。自宅介護が主になる後は、せめて自分だけでも筋力、知力の衰えをゆっくりにするべく何かをしなくてはと思いました。
- ・人は、とにかく自分で声を出すことが大事。→健康維持に良いということがわかりました。
- ・実体験のお話で大変参考になりました。
- ・まったく面白かった。本当のことばかりで、聞いていても「うん。うん。」と頷くことばかりで大変良かったです。来年も話を聞いてみたい。大ファンになりました。

問 広野町生涯学習課（公民館内）
☎0240-27-3244

広野文芸欄

季節を詠む 時流を読む

広野町俳句会 猪狩行々子選

秋の夜や教え子よりの長電話
ふるさとの高倉山の夕しぐれ

宮下 純子

秋深し空にぼつりとはぐれ雲
天空に光を散らす秋茜

悟 峯

風呼びて少し遠くへこぼれ萩
亡き姉と話したきこと夕紅葉

遠藤 和子

免許証の返納語る秋の夕
秋蝶の迷ひ込みたる水族館

塩 史子

鱗雲スカイツリーを俯瞰して
台風一過ドミノ倒しの箒草

芦川 鋭章



地芝居の立ち見の傘や通り雨
コンバイン描く刈田の幾何模様

令 子

刈田道風真つ直ぐに通りぬけ
朝寒の波音近き玻璃戸かな

遠藤 恵美子

大好きと熟柿に笑顔見せる子よ
小春日や母には母の一代記

暁 月

句仲間の集ふ離れや神の留守
海祀る社に映ゆる石路の花

遠藤 健太郎

会員募集のお知らせ

広野町俳句会では、会員を募集しています。俳句に興味のある方大歓迎です。俳句を通してみなさんと交流してみませんか。詳しくは、下の連絡先までお問い合わせください。

問 広野町俳句会 ☎090-7063-1676

町県民税（第4期）、国民健康保険税（第6期）、介護保険料（第6期）納期限は12月28日です

町県民税（第4期）、国民健康保険税（第6期）、介護保険料（第6期）の納期限などは、次のとおりです。

■納期限 12月28日（木）

- 納付場所
- ①あぶくま信用金庫 本・支店
 - ②福島さくら農業協同組合 本・支店
 - ③東邦銀行 本・支店
 - ④いわき信用組合 本・支店
 - ⑤ゆうちょ銀行 東北6県の各支店
 - ⑥福島銀行 本・支店

⑦大東銀行 本・支店

⑧広野町役場 出納室

⑨コンビニエンスストア

■口座振替日 あぶくま信用金庫 12月28日（木）

その他の金融機関 12月26日（火）

※口座振替については、振替日前に口座残高のご確認をお願いします。

問 町民税務課 収 納 係 ☎0240-27-4160

健康福祉課 保健年金係 ☎0240-27-2113



キース・ドウゾワ

Life of a Canadian in Japan

カナダ人の日本滞在記

Many people ask me what I miss most about Canada. Though I am very happy here in Japan I do like to think about all the things my friends and family back home are doing. I hope to share a little bit of my culture with you here. Hopefully you enjoy as I learn more about Japanese culture.

カナダのことを思い出して一番つらくなることは何ですか、と多くの人に尋ねられます。日本にいてとても楽しいですが、ふるさとの友達や家族がどうしてしているかはよく考えます。ほんのわずかですがカナダの文化を紹介し、皆さんと楽しく共有できたらと願います。私が日本文化を楽しく学んでいるように、皆さんも楽しんでいただけたら幸いです。

Thanksgiving: This is a special holiday that happens on the 2nd Monday in October. It is a big meal that the whole family enjoys. The popular food to eat is turkey with stuffing (bread and vegetables). This is served with lots of different food. There is no work on Thanksgiving since it is a holiday. America has Thanksgiving too but it is on a different day in November.

サンクスギビング（感謝祭）：10月の第2月曜日に行われる特別な祝日です。家族みんなでごちそうを囲んで楽しく過ごします。七面鳥に詰め物（パンや野菜）をした料理が特に人気です。さまざまな料理とともに供されます。「感謝祭」の祝日は、みんな仕事がお休みです。アメリカにも「感謝祭」はありますが、多少時期が異なり11月に行われます。

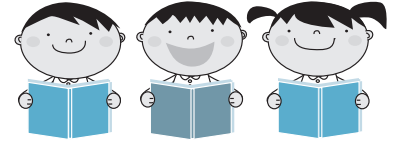
Halloween: Halloween is much more popular in Canada. Every year on October 31st children go to as many houses as possible and knock on the door. They say "Trick or Treat". This means give me a treat or I will play a trick on you. Adults give candy to the children. As a child I loved Halloween for this reason.

ハロウィン：ハロウィンは更に人気があります。毎年10月31日、子供たちは出来るだけ多くの家を訪れてドアをノックします。その際「トリック・オア・トリート」と言います。「ごちそうをくれなかったら、いたずらしちゃうぞ」という意味です。大人は子供たちにキャンデーを配ります。このような理由で、子供のころはハロウィンが大好きでした。



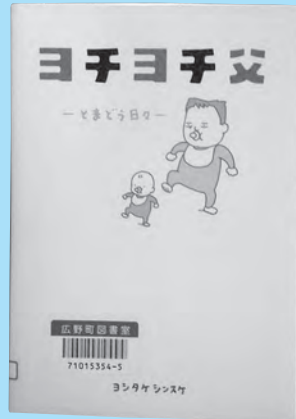


図書室だより



『ヨチヨチ父』 ヨシタケ シンスケ:著 (一般図書)

ママっていつもイライラしてるよね? パパって何か蚊帳の外だね...? 本書では、人気絵本作家でお馴染みのヨシタケ シンスケが父親になって初めて分かった“トホホな真実”が面白くもリアルに描かれています。初めて父親になった著者自身は、妻に度々小言を言われながらも、戸惑いながらも育児に奮闘する描写が見所です。最近、男性の育児休暇(育休)取得が推進されていますが、現時点の取得率はわずか数パーセントに過ぎないのが現状です。本書をきっかけに、少しでも男女ともに働きながら子育てし易い環境が整い、少子化に歯止めが掛かれば良いと思います。



『漫画君たちはどう生きるか』 吉野 源三郎:原作 (児童図書)

人間としてあるべき姿を求め続ける主人公のコペル君と伯父さんの物語。本書では、ちょうど80年前に子ども向けの哲学書である「君たちはどう生きるか」が漫画化されました。長い間、多くの人に読み継がれて、人間としてどう生きればいいのか? 楽しく読んでいるうちに、自然と考えるように仕上がっています。子どもだけでなく、大人の方にも共感を持てる内容が数多く掲載されています。勇気・いじめ・貧困・格差・教養...etc. 昔も今も変わらない人生のテーマに真摯に向き合う彼らの姿勢には、生き方の指針となる言葉の意味を考えながら、もう一度人生を見つめ直すきっかけにして欲しい一冊です。



広野町図書室 平成29年11月新着本入庫一覧

書名	著者名	巻数	出版社
くるねこ	くるねこ大和著	20	KADOKAWA
ときどき旅に出るカフェ	近藤 史恵著		双葉社
居酒屋ぼったくり	秋川 滝美著	1	アルファポリス
居酒屋ぼったくり	秋川 滝美著	2	アルファポリス
居酒屋ぼったくり	秋川 滝美著	3	アルファポリス
居酒屋ぼったくり	秋川 滝美著	4	アルファポリス
居酒屋ぼったくり	秋川 滝美著	5	アルファポリス
居酒屋ぼったくり	秋川 滝美著	6	アルファポリス
居酒屋ぼったくり	秋川 滝美著	7	アルファポリス
居酒屋ぼったくり	秋川 滝美著	8	アルファポリス
表目と裏目だけで編むニット	ベルンド・ケストラー著		NHK出版
ホビットの冒険	J.R.R.トールキン作	上	岩波書店
ホビットの冒険	J.R.R.トールキン作	下	岩波書店
ストロベリーライフ	荻原 浩著		毎日新聞出版
枯れてたまるか!	嵐山 光三郎著		新講社
もうちょっと「雑」に生きてみないか	和田 秀樹著		新講社
「ゆっくり力」でいい人生をおくる	斎藤 茂太著		新講社
息子が殺人犯になった	スー・クレボルド著		亜紀書房

書名	著者名	巻数	出版社
マスカレード・イブ	東野 圭吾著		集英社
マスカレード・ナイト	東野 圭吾著		集英社
今日すべきことを精一杯!	日野原 重明著		ポプラ社
そっと無理して、生きてみる	高橋 幸枝著		小学館
旅するように生きてみたら	有川 真由美著		毎日新聞出版
恋する猫さんぼ	新美 敬子著		中央公論新社
ヨチヨチ父	ヨシタケ シンスケ著		赤ちゃんとママ社
まいにちおやつ	なかしま しほ著		KADOKAWA
クックパッドのおいしい厳選! おつまみレシピ	クックパッド株式会社監修		新星出版社
つくおき	nozomi 著	3	光文社
しずくちゃん	ぎぼ りつこ作・絵	8	岩崎書店
しずくちゃん	ぎぼ りつこ作・絵	10	岩崎書店
しずくちゃん	ぎぼ りつこ作・絵	12	岩崎書店
しずくちゃん	ぎぼ りつこ作・絵	24	岩崎書店
君たちはどう生きるか	吉野 源三郎著		マガジンハウス
漫画君たちはどう生きるか	吉野 源三郎原作		マガジンハウス
こねてのぼして	ヨシタケ シンスケ作		プロンズ新社



図書室の開室時間について

開室時間は午前8時30分から午後5時15分となります。

12月の休室日のご案内

5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)
29日(金)～1月3日(水)

※図書室では、利用者から本のリクエストを受け付けています。
また、ご家庭で不要となった本をリサイクル図書などとして活用しています。
詳しくはスタッフまでお尋ねください。

浄水場を見学してみませんか？

双葉地方水道企業団では、『どのようにして安全な水道水が作られているか』を皆さんに直接ご覧いただき、水道水の安全・安心を再確認していただくことを目的に、浄水場の見学を随時受け付けています。ご家族やお友達同士、学校・企業など、どのようなグループでもOKです！
まずは、お電話にてご相談ください。

見学のご相談・お申し込みは 双葉地方水道企業団 総務課 総務係 ☎0240-25-5315 まで

水道水中における放射性物質のモニタリング結果

■採水場所：小滝浄水場 ■水源：大船水源（表流水）

採水年月日	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
2017/10/ 1 ～ 2017/10/31	不検出	不検出	不検出

※いずれの検体も、10月31日時点で放射性物質は不検出です。
※「不検出」とは、一定の条件で測定機器が検出できる最小値（1Bq/kg）未満であることを示しています。
※現在、広野町内の水道水は、小滝浄水場および小山浄水場より給水しています。

■採水場所：小山浄水場 ■水源：木戸川（ダム放流水）

採水年月日	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
2017/10/ 1 ～ 2017/10/31	不検出	不検出	不検出

測定機関：双葉地方水道企業団
分析装置：ゲルマニウム半導体検出器
検査頻度：毎日
測定方法：水道水等の放射能測定マニュアル（厚生労働省）

《参考》検査日現在の目標値

（単位：Bq/kg）

	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
食品衛生法の規定に基づく 新たな基準による目標値	—	10	

※これまで暫定規制値が設定されていた放射性ヨウ素については、半減期が短く、国に平成23年7月15日以降の検出報告がないことから、規制の対象から除外されました。

【双葉地方水道企業団から凍結防止のお願い】

気温が氷点下を下回ると、水道管や水道メーターが凍結して破損する恐れがあります。水道管は毛布などで包みビニールテープで固定し、メーターボックス内には布切れなどを入れたビニール袋を詰めるなど、早めの凍結防止準備をお願いします。

蛇口における水道水中の放射性物質モニタリング検査について

双葉地方水道企業団では、安心して水道水をお使いいただくために、ご家庭の蛇口から出る水道水の放射性物質検査を実施しています。

この検査は、随時皆様からのお申し込みを受け付けておりますので、検査を希望される方は、右の方法により検査受託事業者へお申込みください。

お申し込みには、平成29年6月広報に同封した専用の申込用紙（チラシ）が必要です。

紛失などの場合は、双葉地方水道企業団までご連絡ください。
（連絡先：施設課浄水係 ☎0240-25-5341）

《お申込み方法》

・検査受託事業者：(株)江東微生物研究所
環境衛生事業部いわき

①郵送の場合

〒970-1144 福島県いわき市好間工業団地4-18

②FAXの場合 FAX番号：0246-36-7142

平成29年度 水道修理当番表

【緊急時連絡先】 双葉地方水道企業団 ☎0240-25-5315

業者名	年月	平成29年12月	平成30年1月
北陽管工(有) ☎0240-27-3419		11日～17日・30日・31日	5日～7日・22日～28日
(有)山忠設備工業 ☎0246-21-1022		4日～10日・25日～29日	3日・4日・15日～21日
(有)吉田鉄工所 ☎0240-27-3241		1日～3日・18日～24日	1日・2日・8日～14日 29日～31日

問い合わせ **双葉地方水道企業団**

〒979-0515 福島県双葉郡楢葉町大字上小埜字小山6-2
☎0240-25-5315（代表） FAX0240-25-5385
E-mail : soumu@f-mizu.jp



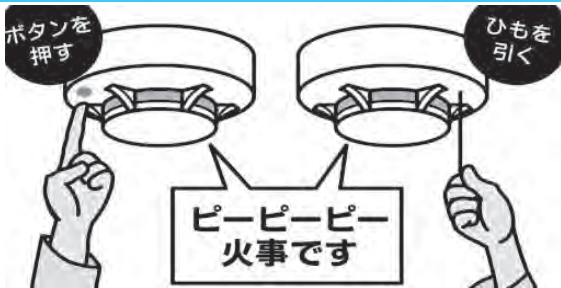
消防署からのお願い



年末年始をご安全に！！

年末年始を迎えるにあたり、ご家庭での暖房器具や電気器具の使用に起因する火災の発生が危惧されます。年末の大掃除と併せて清掃・点検をお願いします。

・住宅用火災警報器の点検方法



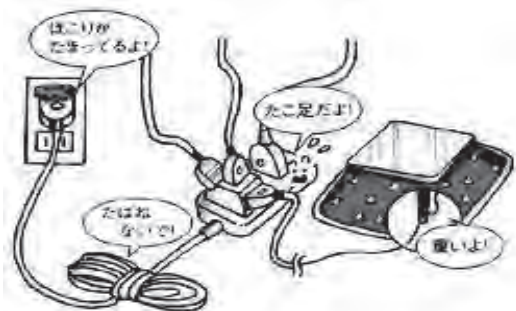
- 1 機器にホコリが付着していると正常に作動しない場合があるので、軽く汚れを拭き取ってください。
- 2 電池式になっているので音が鳴らない場合は電池切れか故障が疑われますので交換をお願いします。

・暖房器具のチェックポイント



- 1 周囲に可燃物を置かない。
 - 2 外出の際や寝るときは火を消す。
 - 3 給油は火を消してから行う。
 - 4 異常を感じたら使用を中止する。
- ※ストーブでは電気ストーブの火災が多い。

・電気器具のチェックポイント



- 1 破損している物は使用しない。
- 2 プラグ部分をこまめに清掃する。
- 3 配線の上に重い物を乗せない。
- 4 タコ足配線をしない。
- 5 使用後は必ずスイッチを切る。
- 6 コードを束ねて使用しない。

火事と救急は119番

<消防署連絡先>

- ◇浪江消防署 ☎0240-34-7360
- ◇富岡消防署 ☎0240-25-2119



双葉警察署からのお知らせ

広野町の刑法犯認知件数

(平成29年10月末現在)

侵入盗	1件 (前年同期比-3)
非侵入盗	6件 (前年同期比-4)
その他	6件 (前年同期比-1)
合計	13件 (前年同期比-8)

広野町の交通事故発生状況

(平成29年10月末現在)

物件事故	111件 (前年同期比-30)
人身事故	19件 (前年同期比-2)
死者数	0人 (前年同期比-1)
傷者数	26人 (前年同期比-3)

侵入盗とは、空き巣や忍び込みなどの侵入窃盗のことで、非侵入盗とは、それ以外の窃盗のことです。

広野町では、平成28年4月8日以降、死亡事故が発生していません。
引き続き安全運転をお願いします。



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「キュuttoちゃん」

犯罪被害者支援活動って何？



福島県警察では、犯罪の被害にあわれた方に対して、被害者の方の心に寄り添いながら様々な支援活動を行っています。

被害者の支援を担当する警察官や職員が、実況見分・病院診察・カウンセリングなどへ付き添ったり、被害者の意向を確認した上で、医師に対する被害状況の説明を行ったりすることができます。

また、犯罪被害によって怪我をした際の診断書料(文書料)や性犯罪被害における初診料、犯罪被害によって自宅に住むことができなくなった場合の一時的なホテルの宿泊費用などについて、県警察の公費でお支払いできる制度があります。(被害状況や加害者との関係によっては、適用にならない場合もあります。)

この他にも、ふくしま被害者支援センターなどの関係機関の紹介や再被害防止のアドバイスをすることもできますので、ぜひご相談ください。

お問い合わせ先

双葉警察署警務課相談・支援係 0240-22-2121

県警察本部県民サービス課 024-522-2151

(月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始は除きます)

県警察本部性犯罪被害110番 0120-503-732

(月～金 9:00～17:00 祝日・年末年始は除きます)

詳しくは
双葉警察署
HPまで



広野町内ごみ収集カレンダー

12月

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	可燃	ペットボトル プラスチック	不燃	可燃		
10	11	12	13	14	15	16
	可燃	ペットボトル プラスチック	カン類	可燃		
17	18	19	20	21	22	23
	可燃	ペットボトル プラスチック	ビン類	可燃		
24/31	25	26	27	28	29	30
	可燃	ペットボトル プラスチック		可燃		

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				可燃		
7	8	9	10	11	12	13
		ペットボトル プラスチック	不燃	可燃		
14	15	16	17	18	19	20
	可燃	ペットボトル プラスチック	カン類	可燃		
21	22	23	24	25	26	27
	可燃	ペットボトル プラスチック	ビン類	可燃		
28	29	30	31			
	可燃	ペットボトル プラスチック				

広野町内でのごみの収集について

12月および1月の広野町内でのごみ収集日は次のとおりです。

ごみステーション周りの汚れが大変目立ちます。ごみを出す場合は「ごみと資源の分け方・出し方」を確認し、指定ゴミ袋に分別して、収集日当日にごみステーションボックス内に出してください。

カセットボンベ・スプレー缶類を出す際は、爆発や火災など事故になる恐れもあります。必ず使い切ってから穴をあけて出してください。なお、ライター類も同様に使い切ってから出すようにしてください。

粗大ごみを出すときは、南部衛生センター【TEL0240-25-4609】へ3日前まで連絡してください。受付時間は、午前8時30分から午後3時45分までです。広域職員がご自宅まで回収しにお伺いします（有料です）。

ご家庭で不要となった衣類は、広野町役場、広野町公民館に古着リサイクルボックスを設置しています。資源の再利用によるごみの減量にご協力ください。

また、古紙類（新聞、ダンボール、雑誌など）については、広野町役場車庫にて随時回収しています。

【指定袋販売店】

- ・島村金物店
- ・福島さくら農協広野支店
- ・ニツ沼直売所
- ・ローソン広野
- ・渡辺金物店
- ・広野薬局
- ・イオン広野店
- 下北迫店
- ・四倉屋精肉店
- ・セブンイレブン広野町店
- ・ニューヤマザキデイリース
- ・堀江商店
- ・ファミリーマートJヴィレッジ前店
- トア広野みらいオフィス店

Jヴィレッジ

仮設フィットネスジム利用のご案内

Jヴィレッジ仮設フィットネスジムが利用できます。
体づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。



こちらJヴィレッジフィットネスジムです

皆さんこんにちは！外が寒くなってきましたね！Jヴィレッジフィットネスジムでは、室内でも有酸素運動ができるマシンをそろえております。今回は、2種類の有酸素マシンと自宅で出来る運動をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね♪寒さに負けず運動しましょう♪

～有酸素運動編～



ウォーキングマシン (マイマウンテン)

ジムには2種類のウォーキングマシンがあります。今回ご紹介するマシンは、自動で速さや傾斜が変わるプログラムが内蔵されています。実際に登山をしているような運動をすることができます。気持ちの良い汗をかけるので、皆さんに大人気のマシンです。



エアロバイク (m3)^{スリー}

自転車に乗ることも有酸素運動のひとつです。負荷の調節ができるのでお好きな強度で使用していただけます。歩くよりも強度が低めなので、腰痛や膝痛をお持ちの方でも無理なくトレーニングできます。

《道具いらず！ いつでもどこでもウォーキング》

ウォーキングはいつでもどこでもできる運動です！安全で道具もいらずにできるので、時間を見つけて挑戦してみてください！

◎正しい姿勢

- ・あごを引いて目線はまっすぐ前へ
- ・背すじをまっすぐにして、肩の力を抜く
- ・肘を後ろへ引き、大きく腕を振る
- ・歩幅を大きく、かかとから着地する

◎ポイント

少し息があがる程度の速さがおすすめで。何人かで一緒に歩く場合は、お話をしながら歩き続けたときに苦しすぎない強度が良いでしょう。



《なぜ有酸素運動を するといいの？》

有酸素運動とは酸素を使って体内の脂肪をエネルギーとして使います。動いて汗を流すだけに限らず、長い時間動くことで脂肪が燃焼されやすくなり、代謝も活発になるので、ダイエット効果が期待できます。脂肪が燃焼されることにより、代謝の改善が見込めるため、メタボなど生活習慣病の予防や改善にもなります。さらに、動くことで筋肉が使われるため、筋力低下を防ぐこともできます。健康づくりのためにはもってこいの運動です。



スタッフ紹介

- ・名 前／庭瀬 泰頌
- ・出身地／南相馬市
- ・好きなこと／筋力トレーニング
- ・好きな食べ物／カレーライス

★ Jヴィレッジよりおしらせ ★

12月23日(土)、「V・明日夢プロジェクトのこどもバレーボール教室」を行います。元日本代表で活躍された選手によるバレーボール教室です。経験者、未経験者問わず参加できます。興味がある方はぜひお越しください。お申し込みはJヴィレッジフィットネスジムまでお問い合わせください。

☎0246-46-0201

げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、就園前のお子さんを対象に、テーマ遊びや保護者同士で情報交換をする場です。保健師などによる育児相談なども行っています。

走って、転んで、いろいろな体験をしましょう。

開催日	開催時間・会場	内容
12月12日 (火)	午前10時～ 午前11時30分 会場 保健センター	クリスマス会 おやつが 出ます！

問 こども家庭課 ☎0240-27-2115

予約不要です！



10/24 保育所のお友達と一緒にあそびました！

子どもの遊べる場所を開放しています！

～なかよしランド～

☆開放日：月・水・金曜日

(ただし、12/13、29、
1/1、3、8、17は除く)

☆時間：午前9時から正午まで

☆場所：保健センター（健康増進ホール）

☆対象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内容：おもちゃや絵本はお貸しします。

毎週、月・水・金の午前中は、
保健センターの
健康増進ホールが利用できます。

申し込みは不要です！
気軽にお越しください。



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

休日など診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月日	曜日	医療機関	診療時間
12月23日	土	馬場医院	9:00～15:00
24日	日	高野病院	9:00～15:00
30日	土	年末年始のため休診	
31日	日		
1月1日	月		
2日	火		
3日	水		
6日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
1月7日	日	高野病院	9:00～15:00
8日	月	馬場医院	9:00～15:00
13日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
14日	日	馬場医院	9:00～15:00

【医療機関連絡先】

- ・高野病院 広野町大字下北迫字東町214
☎0240-27-2901
- ・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6
☎0240-27-2231

内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は申請が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備考
保健センター	午前9時～正午	○	○	○	○	○	予 ₂	○：実施 －：未実施 予 ₁ ：前日（月曜日）までに予約が必要 予 ₂ ：第2・4土曜のみ実施。前々日（木曜日）までに予約が必要 ※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。
	午後1時～5時	○	○	○	○	○	－	
	午後5時～6時30分	－	予 ₁	－	－	－	－	
馬場医院	午後2時～4時30分	○	○	○	○	○	○	希望日の2週間前までに予約が必要 ※土・日・祝祭日は実施していません

※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

【検査できない日】

12/21(午後)、29～1/3、9、11(午後)、17

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

日時：12月15日（金）、1月26日（金）

午前10時～正午

場所：保健センター

自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

事前に予約が必要となります。2日前までに、保健センターへご連絡ください。



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

医療機関ほか診療日時状況（平成29年11月20日現在）

●高野病院

☎0240-27-2901

月曜日 9:00～12:00
火曜日 9:00～12:00
水曜日 9:00～12:00
木曜日 9:00～12:00
金曜日 9:00～12:00
土曜日 9:00～12:00

●新妻歯科医院

☎0240-27-4020

火曜日 9:30～12:30
13:30～18:00
木曜日 9:30～12:30
13:30～18:00

●馬場医院

（5月8日以降駅東側）

☎0240-27-2231

月曜日 8:00～12:00
14:00～18:00
火曜日 8:00～12:00
14:00～18:00
水曜日 8:00～12:00
14:00～18:00
木曜日 8:00～12:00
14:00～18:00
金曜日 8:00～12:00
14:00～18:00
土曜日 8:00～12:00

●広野薬局

（5月8日以降駅東側）

☎0240-27-2265

月曜日 8:30～18:00
火曜日 8:30～18:00
水曜日 8:30～18:00
木曜日 8:30～18:00
金曜日 8:30～18:00
土曜日 8:30～12:00

●花ぶさ苑

☎0240-27-1755

面会時間 8:30～17:00

糖尿病のはなし（7）

広野町健康づくりアドバイザー
鳥取大学医学部 尾崎 米厚 先生

糖質制限

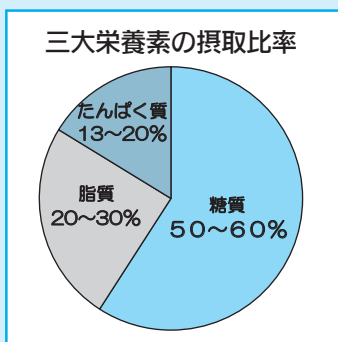
食物中の糖質、脂質、たんぱく質は、主要なエネルギー源であり、三大栄養素と呼ばれています。日本人は一日のエネルギー摂取の50～60%を糖質（ご飯、パン、麺類等）から摂っていますが、この摂取量や摂取比率を減らすのが糖質制限です。脂質やたんぱく質を制限せず自由に摂って良いのも特徴です。提唱されている糖質制限の程度はまちまちで、「痩せる」や「血糖値が下がる」というのが一般の評価になっています。痩せるのは摂取カロリーが減少したためである場合も多く、糖質を制限したためであるとは言いにくい様です。糖質を制限しすぎると食の楽しみが減り、食欲が減退することもあります。また、体重減少が認められても数年後にリバウンドしてしまうという報告もあります。

副作用に注意！

糖質制限では、糖質の代わりに脂質を多く摂るので、血中の脂質が悪化し、心臓病を起こしやすくなるとの報告が多くみられます。また、たんぱく質の摂取量も増えるので、慢性腎臓病の患者には腎臓の負担が増えるため勧められません。尿酸値も糖質制限によって悪くなるのが心配されています。

糖尿病学会の推奨

日本糖尿病学会は日本人の糖尿病の食事療法について、体重を適正にするために1日のエネルギー摂取量の制限を最優先とし、糖質の比率は50～60%（150g以上/日）が妥当であるとし、少々の糖質の比率低下は認めるとしています。晩御飯の糖質を減らす位は許容できますが、3食すべてで糖質を一切食べないような制限は推奨されません。



糖質150g以上/日

⇒ 50g以上/食

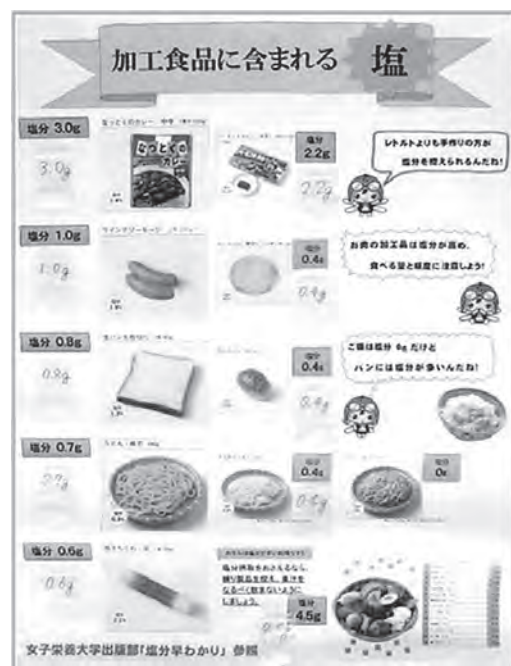
- ・ご飯 1 杯（130g）：糖質48g
- ・パン1枚（6枚切り）：糖質26.6g
- ・茹でうどん（250g）：糖質54g
- ・茹でそば（170g）：糖質44.2g
- ・蒸し中華麺（200g）：糖質58.4g

健康な体づくりは食生活から!!

保健センターでは毎月、料理教室（ヘルスアップ教室）を開催しています。10月は「加工食品に含まれる塩分」について、5つの食品を塩分量が多い順に並べ替えをしてみました。

今回のポイントは…

1. レトルト食品は塩分量が多い！
2. ハムやウインナーなどの加工肉は塩分量が多い！食べる量や頻度に注意する！
3. パンには塩分が多く含まれている！主食としてパンを食べる場合はおかずで塩分の調節をする！
4. 麺料理は汁の塩分を調節したり、汁を残そう！
5. 練り製品は塩分量が多い！煮物にするとさらに塩分増↑これからの季節は練り製品の多いおでんに要注意!!



10月は、甘酢しょうがのいなりずし、山形芋煮、青菜ときのこのツナ和えを作りました。

次回の料理教室は12月18日（月）です！お申込みは、保健センター（☎27-3040）まで。



ヘルスアップ教室に参加して

減塩でも香辛料やだしなどでしっかり味が付いていて、美味しいメニューでした。調理実習と聞いて、難しく思う方もいるかと思いますが、指示を受けながら調理するので、料理が苦手な方でも大丈夫です。興味のある方は、一緒に参加してみませんか？

管理栄養士
オススメ

ヘルシーメニュー

～食事の糖が気になる方へ～

広野町では血糖値が高い人が多いのが現状です。普段の食生活から糖尿病予防を心掛けましょう。

Q. 野菜にも糖質は含まれているの？



A. 野菜に含まれている糖質の量は、全般的に少な目なので、それほど気にする必要はありません。かぼちゃ、れんこん、とうもろこしなどのように、糖質の多い野菜も一部ありますが、料理のアクセントに使うなど、1回に食べる量を少なくすれば問題ありません。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれているため、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。



大根ぎょうざ

小麦粉を使った皮の代わりに薄切りにした大根で包めば糖質ダウン↓



エネルギー205kcal
糖質8.3g
塩分0.9g(※酢じょうゆ除く)
野菜85g

◆材料(2人分)◆

大根:5cm(130g) 塩:少々 にら:1/3束(30g) 豚ひき肉:120g
☆にんにく(すりおろし):小さじ1 ☆しょうが(すりおろし):小さじ1
☆酒:小さじ1 ☆ソース:小さじ1/2 ☆しょうゆ:小さじ1/2
片栗粉:小さじ4 ごま油:小さじ2
酢じょうゆ:適量(好みで) ラー油:適量(好みで)

◆作り方◆

- ①大根は3～4mm厚さの薄切りにして、これを約14枚用意し、塩をまぶしてしんなりさせる。にらは細かく刻む。
- ②ボウルにひき肉を入れ、☆を加えて粘りが出るまでよく練り混ぜる。にらを加えてなじむまで混ぜ合わせる。
- ③大根の水けをペーパータオルでふき取り、片面に片栗粉を薄くまぶす。②を等分に分けてのせ、半分に折ってはさむ。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、③を並べ入れる。両面を焼きつけて蓋をし、弱めの中火で3～4分焼いて火を通す。器に盛り、好みで酢じょうゆにラー油をたらして添える。



汁にとろみをつけると、具材によくからまって美味しく食べられます。

白菜のスープ

◆材料(2人分)◆

白菜:160g ホタテ貝柱(缶詰):80g 水:1と2/3カップ
中華スープの素:小さじ1 こしょう:少量
片栗粉:小さじ2 水:大さじ1と1/3

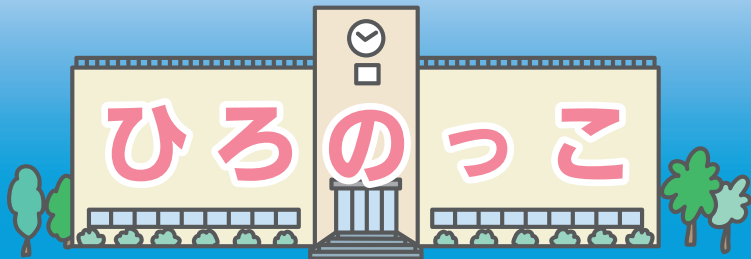
◆作り方◆

- ①白菜は軸と葉に分け、軸は3cm長さの細切りにし、葉はざく切りにする。
- ②ホタテ貝柱はあくをほぐす。
- ③鍋に水を入れ火にかけ、煮立ったら白菜の軸を入れ、軸が透き通ったら葉とホタテ貝柱を加えて野菜に火が通るまで弱火で煮、中華スープの素とこしょうで味を整える。最後に水溶性片栗粉を加えて、とろみをつける。



エネルギー62kcal 糖質5.0g
塩分1.0g 野菜80g

- ・ 広野町教育委員会事務局 : ☎0240-27-4166
- ・ 広野中学校 : ☎0240-27-3224
- ・ 広野小学校 : ☎0240-27-2332
- ・ 広野幼稚園 : ☎0240-27-2221
- ・ 広野町保育所 : ☎0240-27-2345
- ・ 広野町児童館 : ☎0240-27-3288



おじいさんたちと一緒に会食 楽しいな

広野町児童館



←スイートポテトおいしいなー

11月17日、サツマイモを使って、おじいさんたちととびきりおいしい「スイートポテト」を作りました。ゆであがった芋をつぶし、サツマイモの形にしてオーブンで焼き、みんなで会食しました。おじいさん、おばあさんとの会話ははずみ、子どもたちも幸せいっぱいでした。

広野火力発電所見学

広野小学校



←熱心に話を聞く生徒たち

10月31日、5年生の総合的な学習の時間で広野火力発電所の見学を行いました。広大な敷地をバスでまわり、施設の説明を受けるとともに、発電の仕組みについて学習しました。間近で見る巨大な煙突や燃料タンク、また、126万軒分もの電力を作ることができることに子ども達は驚いていました。

葉っぱ綺麗だね

広野町保育所



←イチョウの葉で遊ぶ子どもたち

イチョウの葉で元気に遊ぶ子ども達。たくさん集めて「それ！」と空へ。イチョウの葉が風で舞い、とっても綺麗でした。自然は子ども達にとって宝の山ですね。色とりどりの葉っぱを集めるのに夢中です！

気をつけてね、火の用心

広野幼稚園



←大きな声で「火の用心！」

11月16日、防火パレードを行いました。ハッピーと拍子木で気分はすっかり消防団。町の中を「火の用心！」と大きな声で防火を呼びかけてきました。いつものお散歩よりちょっと疲れたけど、寒さも吹き飛ばす子どもたちの元気な声が響いていました。

問

広野町に住所を有し、避難先の私立幼稚園に通園している幼児の平成29年度入園料・保育料の補助制度があります。町民税額（世帯内の合計額）により補助金額を決定します。税額によっては該当しない場合もあります。また、通園先の自治体で補助される場合は、対象となりません。書類などの配布は、通園先の幼稚園を通して行いますので、現在通園している人、途中入園した人および退園した人などは、早めにお知らせください。詳しくは広野幼稚園へお問い合わせください。

☎ 0240-27-2221

問

広野幼稚園

私立幼稚園就園奨励費補助事業

問

広野町では、原子力災害により避難先市町村の認可保育所および認定こども園内保育所に入所している児童の保護者に対し、申請に基づき保育料の2分の1を助成しています。助成期間は、平成29年4月分から平成30年3月分までです。詳しくは、広野町保育所にお問い合わせください。

☎ 0240-27-2345

問

広野町保育所

保育料を助成します



学校給食に使用する食材については、毎日放射性物質の検査をしています。

児童・生徒数

小学校	146人	中学校	82人
幼稚園	59人	保育所	23人
児童館	73人		H29.11.20 現在

アカデミー通信



←目指せ全国制覇

U14近況報告

JFAアカデミー福島 11期生 尾崎太亮

僕たち11期生は、リーグ戦で1学年上のカテゴリーに所属しており、年上の選手を相手に静岡県1部リーグを戦いました。

1学年違うだけで、スピード、パワーの差が大きく、相手選手の身長も僕より頭1つ分高いです。しかし、身体が大きい相手とマッチアップしても自分のプレーができれば選手として成長できるということをリーグ戦のなかで学びました。

中学3年生になると、日本クラブユース選手権、高円宮杯といった全国大会があります。11期生全員で全国制覇を目指してこれからも頑張っていきますので、応援よろしくをお願いします。

ふたば未来通信



←現地の人から現況を聞く生徒たち

双葉郡生徒会連合九州北部豪雨災害被災地訪問

10月21日、双葉郡生徒会連合（ふたば未来と双葉郡の各中学校）の各校で集めた九州北部豪雨災害に対する募金を本校2年次生の松本佳弥さんと富岡第二中学校3年生の遠藤雅也くんが現地へ直接届けに行きました。

訪問した福岡県の朝倉市立杷木中学校では、杷木中学校の生徒会役員とお互いの被災・復興の状況について伝え合いました。

その後、土砂崩れなどの被害にあった黒川地区などを見学し、現地で復興のために働いている方々から貴重な話を聞くことができました。

双葉郡の様々な方々の支援があり復興に向かっていくということや復興の現状や問題点などを改めて確認できる機会となりました。

道徳の授業

広野小学校



←道徳の授業の様子

10月27日、2年1組で他校の教職員も参加して道徳の授業研究会が行われました。友情・信頼について考える授業で、物語を通して友達がいることのよさについて話し合いをしました。最後に、保護者に協力していただいたアンケートの話を聞き、子ども達は友達の大切さを改めて実感することができました。

第2回花いっぱい運動 広野中学校



←花いっぱい運動で汗を流す
赤十字奉仕団の方々

10月25日、広野町赤十字奉仕団の方々による第2回花いっぱい運動が行われました。この運動は今年5月にも行われ、いつも校舎の玄関前はきれいな花で飾られ、子ども達の素晴らしい学習環境となっています。お越しの際は、ぜひ、玄関前のきれいな花をご覧ください。

檜葉町主催「バドミントン教室」 広野中学校



←講師の方々と記念撮影

10月22日、檜葉町主催「バドミントン教室」が開催され、本校バドミントン部も参加させていただきました。

講師は、元日本代表の陣内貴美子さんと今別府香里さんでした。シャトルの動く早さとともに正確なショット、そしてシャトルを打つ音に一喜一憂、一流のプレーとともにスポーツの楽しさを味わうことができました。



平成30年1月28日(日) 9:00スタート ※小雨決行
(リレーハーフ/キッズの部 9:30スタート)

【スタート・ゴール】防災緑地公園(浅見川河口付近)

リレーハーフマラソンの部

リレーキッズマラソンの部 (小学生以下)

リレーファミリーマラソンの部

申し込み締め切り 平成29年12月8日(金)まで

問い合わせ先 NPO法人広野みかんクラブ 事務局 ☎0240-27-1234

■主催:広野町 ■共催:広野町教育委員会 ■協力:広野町スポーツ推進委員 ■主管:NPO法人広野みかんクラブ

あなたの写真が広報ひろのに載っていたら、総務課の窓口でお渡しできます。お気軽にお問い合わせください。

人口と世帯数 (住民基本台帳人口による) 町内へ戻った人は必ず役場に届け出をしてください。
平成24年7月9日の住民基本台帳法の改正により外国人住民についても集計しています。

● 町のすがた ●

世帯数 2086世帯(+17)
総人口 4909人(+8)
(男) 2548人(+8)
(女) 2361人(±0)

平成29年10月31日現在

● 人のうごき ●

転入 37人
転出 25人
出生 2人
死亡 6人

平成29年10月の異動

● 現居住者数 ●

町内居住者数 4041人(+21)
町内居住世帯数 1870世帯(+18)

平成29年11月20日現在

※現居住者数は届け出をした人の数です。()内は、前月号との比較

防災行政無線電話応答サービス ☎0240-28-0120 ※本サービスは、通話料のみ有料となります。

Hirono Town Public Information



発行/広野町 編集/総務課政策広報室
☎0240-27-2111

ホームページ <http://www.town.hirono.fukushima.jp>
Eメール soumu@town.hirono.fukushima.jp

● 広野町役場

福島県双葉郡広野町大字下北迫字苗代替35
☎0240-27-2111(代)