

もっと

「まち」と「ひと」をつなぐ情報紙

広報もとみや

2025
Feb.
No.217

2

祝二十歳！
はたち



特集

使ってますか？マイナ保険証

注目記事 P4 本宮市二十歳を祝う会

今月の表紙

令和7年二十歳を祝う会
実行委員の皆さん
▶P4

保健課だより・情報なびは12ページから

使っていますか？マイナ保険証



START!

マイナンバーカードを
持っていますか

持っている

マイナンバーカードを
健康保険証として使うための
登録はしていますか

登録していない
わからない

持っていない

マイナンバーカードを申請しましょう

■窓口（市役所・白沢総合支所）、郵送、オンライン、
証明用写真機で申請

■自宅や企業・施設などで申請（出張申請）

職員が個人宅や企業、福祉施設などに伺い、マイナンバーカードの申請をお手伝いします。下記まで電話でお申し込みください。

※申請から受け取りまで約1カ月かかります。
余裕をもってお早めに申請してください。

必要なものなど詳しくは市のホームページをご覧ください。また、下記までお問い合わせください。

☎市民部 市民課 ☎ 24-5341



すでに登録している

マイナ保険証を登録しましょう

おすすめ

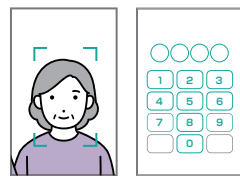
■医療機関や薬局で登録（そのまま保険証として使えます）

1



受付にある顔認証付き
カードリーダーにマイ
ナンバーカードを置く

2



本人確認をする
（顔認証または暗証番号
入力）

3

マイナンバーカードを
保険証として登録

登録せず終了

登録

マイナ保険証の登録がされて
いないと、登録画面になり
ます。「登録」を選択してく
ださい。登録画面にならない
方はすでに登録済みです。
登録が終わったら、下のピン
ク枠の③にお進みください。

■窓口（市役所・白沢総合支所）で登録

必要なもの：マイナンバーカード

※登録には4桁の暗証番号が必要です。暗証番号を
忘れた方や不安な方は、右記の本人確認書類も
お持ちください。

A (1点)

運転免許証、パスポート、在留カード、
身体障がい者手帳など

B (2点)

イ…健康保険証、介護保険証、年金手帳
ロ…医療受給者証、病院等診察券、
学生証（写真付き）などの「氏名と
住所」または「氏名と生年月日」が
わかるもの

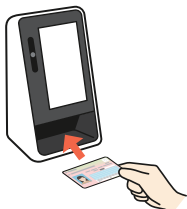
■マイナポータル・セブン銀行ATMで登録



◀登録方法は厚生労働省 HP「マイナンバー
カードの健康保険証利用方法」をご覧ください。

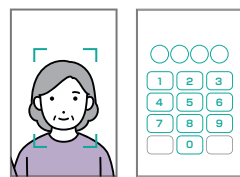
医療機関や薬局でマイナ保険証を使ってみましょう

1



受付にある顔認証付き
カードリーダーにマイ
ナンバーカードを置く

2



本人確認をする
（顔認証または暗証番号
入力）

3

過去の情報を
利用します

同意しない

同意する

画面の案内に沿って、情報提供に「同
意する」「同意しない」どちらかを
選択します。

同意すると、医師や薬剤師が過去の健
康医療情報を確認できる
ようになり、正確なデー
タに基づく、より良い医
療が受けられます。



※マイナンバーカードを置くカードリーダーは複数の種類があります。
また、表示画面もカードリーダーの種類によって変わります。



えぽかで出張申請を開催します

日時

2/20(木)・27(木)
13:00~16:30

場所 えぽか 1階エレベーター横

手続きできること

- マイナンバーカードの申請
- マイナ保険証の登録
(すでにマイナンバーカードをお持ちの方のみ)

必要なもの

- マイナンバーカードの申請：
右ページ「[マイナンバーカードを申請しましょう](#)」のQRから市のホームページをご覧ください。
- マイナ保険証の登録：
右ページ「[マイナ保険証を登録しましょう](#)」の「窓口（市役所・白沢総合支所）で登録」をご確認ください。

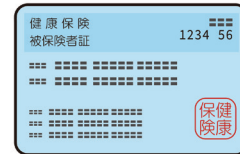
☎市民部 市民課 ☎ 24-5341

今までの保険証は新規発行を終了しました

▶有効期限をご確認ください

今までの保険証は有効期限があります。ご自身の保険証を確認し、マイナ保険証への移行をお願いします。

- ・ 保険証に有効期限の記載がない場合：令和7年12月1日まで
- ・ 保険証に有効期限の記載がある場合：記載されている有効期限まで



▶マイナ保険証を持っていない方は「資格確認書」をご利用ください

加入している医療保険者から「資格確認書」が交付されます。

- 国民健康保険（保険証の記載内容に変更がある場合）
 - ・ マイナ保険証がない方 → 「資格確認書」を交付
 - ・ マイナ保険証をお持ちの方 → 「資格情報のお知らせ」を交付
- 後期高齢者医療（保険証の記載内容に変更がある場合）
 - ・ 7月31日までマイナ保険証の有無に関わらず「資格確認書」を交付

国民健康保険・後期高齢者医療の問い合わせ ☎市民部 市民課 ☎ 24-5342

／ほかに！マイナンバーカードを使った便利なサービス／ コンビニで各種証明書が取得できます

マイナンバーカードを使って、全国のコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機（キオスク端末）で各種証明書が取得できます。

市役所の開庁時間に窓口に来られないときや急に証明書が必要になった場合など、お近くのコンビニを利用して証明書を受け取ることができるので大変便利です。



利用できる店舗 マルチコピー機が設置されている全国のコンビニエンスストア
(セブン・イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップなど)

必要なもの マイナンバーカード、4桁の暗証番号、発行手数料

発行できる証明書

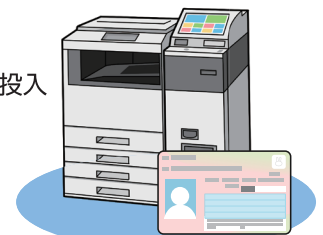
証明書	手数料（1通あたり）
住民票の写し	300円
印鑑登録証明書	
所得証明書	450円
課税証明書	
戸籍謄本・抄本	300円
戸籍の附票の写し	

利用時間 6:30~23:00

※臨時的なメンテナンス日などは利用できません。

発行の手順

- ① マルチコピー機で「行政サービス」を選択する
- ② マイナンバーカードをマルチコピー機にセットする
- ③ 4桁の暗証番号を入力する
- ④ マルチコピー機に手数料を投入
- ⑤ 必要な証明書を選択
- ⑥ 証明書が発行されます



本宮市二十歳を祝う会

「走り出せ～二十歳だよ!!全員集合～」

令和7年本宮市二十歳を祝う会は、1月12日、サンライズもとみやで行われました。

令和6年度に二十歳を迎える対象者356人のうち255人が出席しました。

式典では、二十歳を代表して渡辺敦也さんが市民憲章を朗読し、各出身中学校を代表して、松本蓮生さん、高橋爽太さん、渡辺菜月さんに二十歳の証書が授与されました。高松市長から「若さ溢れる力で未来を切り開き、『為すべきことを為す』そうした気概と努力を忘れず、自分の人生を力強く歩んでほしい」とエールが送られました。謝辞では、国分陽菜さんが「目まぐるしく変化するこの世界情勢の中を生き抜く力を身につけていきたい」と決意を新たにしました。



20年間の感謝を胸に



希望あふれる新たな未来へ



18歳を迎えられた皆さんへ

今年度、18歳を迎えられた皆さん、成人 誠にありがとうございます。皆さんへは、お祝いのメッセージとともに、市内体育施設の無料優待券をお贈りしましたので、ぜひ、ご利用ください。

皆さんが二十歳を迎える年には「本宮市二十歳を祝う会」へのご参加をお待ちしています。

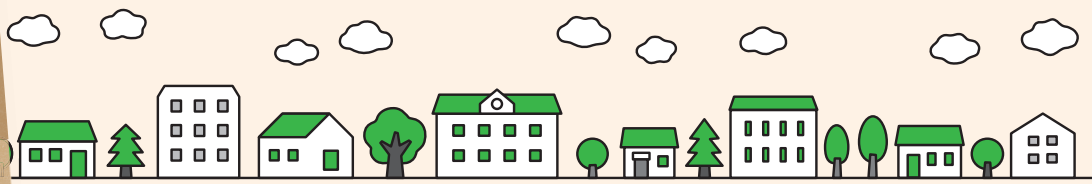


もとみや 公共交通だより

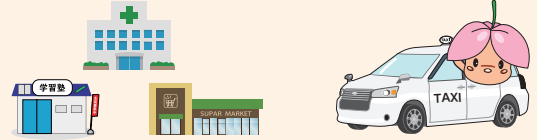
第5回

▼詳しくはこちら

岡市民部 生活環境課
☎ 24-5361



通勤・通学・通院・買い物など、市民の皆さんの生活の中で、「使いやすい」、「わかりやすい」移動手段として、主に4つの公共交通サービスを展開しています。
今月は本宮一中学区にお住まいの方を対象とする定額タクシー「まちタク」について掲載します。



／日中のまちなか移動にオススメ！／

定額タクシー「まちタク」

(本宮一中学区在住の方が対象)

一般の小型タクシーを3段階の定額運賃で利用できる公共交通サービスです。自宅⇄指定乗降場所での乗降となりますが、安くて気軽に利用できるサービスです。

こんな時に便利です！

- ▶ 買い物をした後の荷物が多いとき
- ▶ 夏休みや冬休みの塾通いに
- ▶ 雨の日に学校からの帰宅に

利用者登録が必要です！

事前に利用者登録が必要となります。

- 申込先 市民部 生活環境課（市役所1階）
- 申込方法 窓口もしくは電話で受け付けています。
☎ 24-5361



運行内容

- 利用できる区間
自宅⇄本宮一中学区内の指定乗降場所
- 運行日
8:00～17:00 ※日曜・祝日・年末年始を除く
- 利用運賃

メーター運賃	支払金額
初乗り 580円～670円	→ 300円
760円～1,480円	→ 500円
1,570円超	→ 800円

利用者の声



鈴木 敏子さん

私は、週に1～3回お買い物や通院のためにまちタクを利用しています。一般のタクシーとは違って、行ける場所は決まっていますが、自宅の前まで送迎してくれるのでとても助かっています。

／本宮二中・白沢中学区の方はこちらにご注目！／

乗合タクシー「チョイソコもとみや」

自宅⇄指定乗降場所を時刻表に沿って運行する予約制の乗合タクシーです。まちなかへの移動や学区内の移動にも便利で、安く利用できるサービスですので、ぜひご利用ください。

詳しくはホームページをご覧ください。



◀ 詳細はこちらから

【利用できる区間】



次号は、福島交通路線バス「がくとくん⇄まゆみちゃんライン」について掲載予定です

人もげんき!
まちも元気!

まちの話題

12/8

プチ・フレンドシップカフェを
開催しました



11月24日から12月8日にかけて、小学1～3年生を対象に開催しました。子どもたちは、国際交流員のエイミーさんと英国の児童文学・王室・食べ物をテーマに英語や英国文化を楽しく学び、海外への関心を深めていました。

12/8

「サーカス冬のコンサート」
会場が温かな音色に包まれました



サンライズもとみやでコーラスグループ「サーカス」による「サーカス冬のコンサート」が開催されました。代表曲である「アメリカン・フィーリング」など全10曲が披露され来場者を魅了しました。

12/20

ふくしま未来農業協同組合と
包括連携協定を締結しました



本宮市とJAふくしま未来は、地域の農業振興に寄与することを目的として包括連携協定を締結しました。今後も引き続き、農家の経営所得安定対策や新規就農者支援など農業分野をはじめ、さまざまな分野で連携を図ります。

12/11

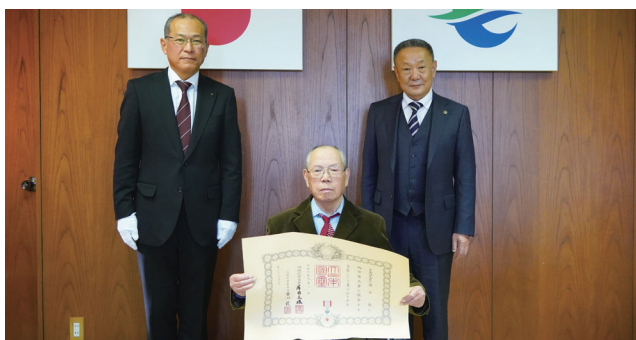
外国人にも伝わる「やさしい日本語講座」
を開催しました



えぼかで民生児童委員を対象に「やさしい日本語講座」を開催し、15人が参加しました。講座では、市内に住む外国人の現状とやさしい日本語を使うポイントについて学び、実際にグループで練習しました。

12/24

国分真さんが高齢者叙勲を
受章されました



元本宮町議会議員の国分真さんが、高齢者叙勲（旭日単光章）を受章し、市役所で高齢者叙勲伝達式が行われました。国分さんは、16年間にわたり本宮町議会議員を務め、町の発展に尽力されました。

12/24

遠藤達男さんが高齢者叙勲を
受章されました



元本宮町議会議長の遠藤達男さんが、高齢者叙勲（旭日単光章）を受章し、市役所で高齢者叙勲伝達式が行われました。遠藤さんは、17年間にわたり本宮町議会議員を務め、うち4年間は議長として、町の発展に尽力されました。



1/3

**一年の福を願って
岩角山大梵天祭が開催されました**

岩角山岩角寺の大梵天祭が開催され、新春の風物詩として江戸時代から350年以上続く梵天争奪戦が行われました。参拝者は、無病息災・家内安全などのご利益があるとされる梵天を男女に分かれ、われ先にと奪い合いました。

12/25

**高齢者元気パワーアップ講座を
開催しました**

介護老人保健施設明生苑から講師をお招きし、えぼかで開催されました。「心と体を動かそう!!! どうするフレイル予防～お家でできるながら運動～」と題し、自宅でできる簡単な運動について学びました。

1/9

**南達交通対策連絡協議会
南達交通安全祈願祭を開催しました**

一年の南達地域での無事故を願い、安達太良神社で交通安全祈願祭を執り行いました。御祈祷の後、参集殿でダルマ目入式を行い、昨年の死亡事故ゼロ達成と、今年の無事故を願いダルマに目を入れました。

1/5

**ふれあい書き初め大会を
開催しました**

第16回本宮ふれあい書き初め大会が白沢公民館で開催され、小学3年生から中学3年生、一般の部に全38人が参加し、部門ごとの課題を清書しました。作品は、2月9日まで本宮市ふれあい美術館に展示されています。

1/18

**ハンドボールリーグH公式戦 開催！
佐原奈生子選手が地元で躍動しました**

本宮市総合体育館でハンドボール女子プロリーグ「リーグH」公式戦が福島県で初めて開催されました。佐原選手がキャプテンを務める北国ハニービー石川はブルーサクヤ鹿児島と引き分け、MIP※に佐原選手が選ばれました。

※MIP…Most Impressive Player（最も印象に残った選手）

1/12

**本宮市消防団
消防出初式が開催されました**

令和7年消防出初式が本宮市総合体育館で行われ、消防団員271人が参加しました。式終了後には、場所を中心市街地に移し、消防ポンプ車による一斉放水と分列行進を披露し、市民の防火・防災意識の高揚を図りました。

私の随想録



今回のライター

遠藤 拓朗さん

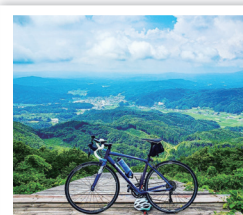
(仁井田)

— Endou

Takurou —



ツーリング仲間を募集します！ラーメンもぜひ食べに来てください！



「趣味も仕事」

私は、郡山市で「麺工房えんた

香りを良くしています。

く」というラーメン屋を経営しています。高校生の頃に飲食店でのアルバイトを経験し、卒業後は、美容関係の専門学校に進学するも、就職先は飲食店を選択しました。

妻と一緒に仕事ができればと思

より美味しく味わえます。

い、飲食店の従業員として働きながら、ラーメンについて独学で勉強し、昨年9月、自分の店をオープンさせました。

店をオープンしてから約4カ月がたちますが、忙しい日々です。バイクが趣味で、以前はバイク仲間とよくツーリングしていました。

ラーメンは十人十色。スープの味はもちろん、麺の太さや種類など、好みが特に分かれる料理だと思っています。同じラーメンでも、人によっていろいろな感想をいただきます。ラーメンの難しさでもあり、その一方で、それが楽しさでもあると感じています。

た。ロードバイクも趣味で、ロードバイクで本宮から喜多方まで、ラーメンを食べに行ったこともありました。今はなかなか趣味に時間を充てられませんが、落ち着いてきたら少しずつ趣味にも時間を使えたらいいなと思います。

私はラーメンを作る上で、何か1つに強くこだわることはありませんが、チャーシューには少しこだわっており、燻製くんせいにすることで

最後にありますが、将来的には、本宮市の実家の近くで店を開くことを目指しています。これからもたくさんの人に美味しいラーメンを届けていきたいと思えます。



地域防災マネージャーの防災いろいろ

～つれづれと冬の寒さを思い出し～

寒い日が続いています。「冬来たりなば春遠からじ」と申しますが、今回は冬の非常持出品にあったらいいものをいろいろと・・・。

冬の避難所は寒いと思っていた方が無難です。暖房設備があったとしても停電や燃料不足、災害時には何らかの理由により稼働しないことも考えられます。避難時の寒さを防ぐためには、防寒の準備を万全にしておいた方がいいですね。

足先の冷えは辛いもの。私は最近ウールの靴下を愛用しています。多少値は張りますがとても暖かく数日間履いても臭いがしません。（実験ですよ、実験！）ウールの衣類は直接着込むことで多少濡れていても暖かく感じる特性がありますのでご参考までに。

ひざ掛け、小さめの毛布、アルミの保温シートなんかも多目的に使い、特に保温には有効に作用します。人間は体の先端から冷えていくとも言われていますので、手袋、靴下、帽子、マフラー、カイロなどは非常持出品に入れておきましょう。

東日本大震災時の避難所はとても寒かったようです。記憶にとどめておいてください。

地域防災マネージャー こさいひろし 小斎広志



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、イギリスの代表的な食べ物を1つ紹介したいと思います。



皆さん、「フィッシュ・アンド・チップス（英：Fish and Chips）」という食べ物を聞いたことがありますか？簡単に説明すると、これは揚げた魚と厚切りフライドポテトを盛り合わせたものです。主に使う魚はタラ（cod）やコダラ（haddock）で、それぞれ大きさや味が異なりますが、どちらもおいしいです！どろどろになるまで煮た鮮やかな緑色のエンドウ豆（mushy peas）を添えて食べる人が多く、味を変えたければ、とろりとしたグレービーソース（gravy）や独特な風味のカレーソース（curry sauce）をかけることもできます。また、チップスに塩（salt）と麦のお酢（malt vinegar）をかけるとより一層おいしくなります！

家でも作れますが、そうする人は実はあまりいません。イギリスでは「チップー（Chippy）」と呼ばれるフィッシュ・アンド・チップス専門店が田舎の小村を含めてあちこちに点在し、そこから持ち帰って小柄の木製フォークで食べる習慣があります。レストランやパブでも注文できますが、チップーの方が安いし、特に海沿いの町の店で買うとより本格的な体験になります！

イギリスの海岸を訪れたら、海辺で新鮮なフィッシュ・アンド・チップスを食べるのがおすすめです！（腹ペコのお茶目なかもめに注意してね！）



フレンドシップカフェのお知らせ

国際交流員と英会話や英国文化を学ぶ「フレンドシップカフェ」を月に1回開催しています。今月は、2月14日に祝う「聖バレンタインデー」の由来やバレンタインデー文化を学びましょう！

日時 2/26(水) 18:30～20:00

場所 モコステーション2階 中会議室

対象 小学校高学年以上 ▶定員:30人(先着順)

申込 2/21(金)までに電話か電子メールで申し込み。

問教育部 国際交流課 ☎ 24-5303

メール: kokusai@city.motomiya.lg.jp

本高通信

ココで創ろう君のミライ!



市内を探検！"フォトロゲイニング"を行いました

フォトロゲイニングとは地図をもとに制限時間内にチェックポイントを回り、写真を撮影するスポーツです。集めた写真に応じて得点を獲得し、合計点を競います。今年度も楽しみながら本宮市を知るために、本宮高校1年生64人13チームと教員チーム、市役所チームが参加しました。



▲チェックポイント発見!



▲開会式の様子



▲見事優勝! 校長先生から賞状が手渡されました

班のみんなで頑張ったフォトロゲイニング

優勝チーム班長 渡辺 陸

私たちは班のみんなで、心に残る思い出を作るために、優勝を目指して作戦会議をしました。作戦会議後、始まる時間が近づくとワクワク感が高まってきました。いよいよ開始です。「始め!」の合図で外に出ました。計画した通りに進み、班のみんなで作像を撮っていきました。全制覇できなかったことは残念ですが、班のみんなとの連帯感が強まりました。駆け足で行動した甲斐があり、優勝することができました。班の仲間との仲も深められ協力することの大切さを学ぶ機会となりました。

この経験を、今後の生活にも活かしていきたいと思いました。

がんばる
もとみやっ子!

学校ひろば

「学校ひろば」のコーナーでは、市内小中学校のイベントや行事などを毎月紹介していきます!

今月は、本宮第二中学校『本校の道徳は……』です。

本校では昨年11月に、「道徳教育総合支援事業」の一環として授業公開を行いました。開催するに当たり、学校や家庭、地域の方と連携を取り、道徳の授業を進めてきました。

今年の道徳は、ローテーション授業を取り入れています。学年の先生方が輪番制で全ての学級で道徳の授業を行うという方法です。

また、家庭との連携としては、2学年の授業で、保護者の方々に協力していただき、生徒に向けた手紙を書いていただきました。普段は読むことがない親からの手紙に生徒一人一人が感謝と喜びにあふれていました。

地域との連携では、学区内の通学路で活動しているスクールガードの方にインタビューし、その動画を授業で

紹介しました。生徒たちはいつもお世話になっている人の気持ちを知り、社会参画のあり方について見つめ直すことができました。



▲授業公開の様子

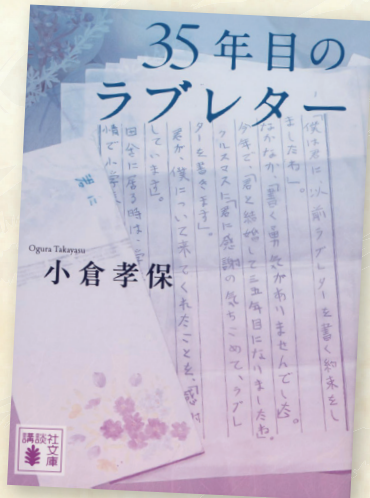


▲スクールガードの方のインタビュー

このようにさまざまな人と関わった分だけ、生徒が考えを深めていく様子を感じることができました。今後も、学校と家庭、地域の方々に協力をしていただきながら教育活動に取り組んでいきたいと思ひます。

RECOMMEND

今月の一冊



35年目のラブレター

▶著者 小倉 孝保 ▶出版 講談社

本書は、64歳まで字を書くことができなかった西畑保さんの半生を描いた実話です。西畑保さんは、昭和11年和歌山県で生まれました。貧困によりいじめられ、小学校低学年で通学を諦め、読み書きができないまま社会に出ました。そのことで差別を受けたり、劣等感を抱きながら人生を送り続けます。

結婚後も読み書きができないことを隠していましたが、町内会の回覧板に署名ができないことで、妻の餃子さんが気が付きます。別れを覚悟した西畑さんの告白に対し、餃子さんの「ずっと辛い思いをしてきたんやろな」という言葉と深い愛情に救われます。その後、西畑さんは結婚35年目に夜間中学に通うことを決めます。支えてくれた妻に感謝の気持ちを伝えるラブレターを書くためでした。逆境を乗り越えて前を向いていく西畑さんの姿に感銘をうける一冊です。

NEW ARRIVALS

おすすめ新着本



『おかあさん観察図鑑』
フォン・ジョンミン



『名なしのこねこ』
とりごえ まり



『アンリくん、
どうぶつだいすき』
エディット・ヴァシュロン



『インフルエンサーのママを
告発します』
ジェ・ソンウン



『桃太郎のユーウツ』
玄侏 宗久



『犬が看取り、猫がおくる、
しあわせのホーム』
石黒 謙吾



『大予言獣図鑑』
長野 栄俊

LIBRARIAN

学校図書館の現場から



『ダチョウのくびはなぜながい?』
／ヴァーナー・アーダマ

本書は、「世界の昔話」というテーマで小学3年生へのブックトークで取り上げた一冊です。

「むかし、ダチョウは短い首をしていました」と紹介し始めます。川で虫歯を痛がっているワニが、出会った動物たちに虫歯をみてほしいと頼みますが動物たちは断ります。そこへやってきたダチョウだけは、ワニの口の中に頭を突っ込み、虫歯をつついてあげます。悪いことはしないといていたワニですが、朝ご飯を食べていなかったことに気づき、そして…と紹介すると児童の緊張は一気に高まり、続きを読みたがる児童が続出しました。

【小林 美穂さん / 学校司書】

図書館(室) イベント情報

ちびっ子おはなし会

- とき 2月12日(水) 10時30分～11時00分
- 場所 本宮市中央公民館 児童室
- 対象 幼児(2歳～)とその保護者
- 内容 小さい子向けの季節の絵本の読み聞かせやわらべうた、紙しばいなど

ドリームおはなし会

- とき 2月23日(日) 11時00分～11時45分
- 場所 しらさわ夢図書館 視聴覚室
- 対象 幼児～小学生とその保護者、子どもの本に関心のある大人
- 内容 季節の絵本の読み聞かせ、紙しばい、パネルシアターなど

赤ちゃん・妊婦さんのおはなし会

- とき 2月28日(金) 11時00分～11時20分
- 場所 しらさわ夢図書館 視聴覚室
- 対象 赤ちゃん(0～2歳くらいまで)とその保護者、妊婦さんとその家族
- 内容 赤ちゃんへの絵本の読み聞かせやわらべうた、親子でのふれあい遊びなど。また、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についてもお話しします。

本活のススメ
本宮の書齋から

HPV ワクチンのキャッチアップ接種 期間延長のお知らせ

HPV ワクチンの接種はお済みですか？

HPV ワクチンは、子宮頸がんの原因となる、ヒトパピローマウイルス (HPV) の感染を防ぐワクチンです。

これまでの積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方に、改めて接種の機会が提供されていますが、このキャッチアップ接種期間 (令和4年4月1日～令和7年3月31日まで) 中に1回以上接種している方については、期間終了後も公費で3回接種を完了できるように接種期間の延長が決定しました。

対象者	平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、キャッチアップ接種期間 (令和4年4月1日～令和7年3月31日) 中に1回以上接種しており、接種完了していない方
接種期間	令和8年3月31日まで
接種回数	3回 (過去に1回受けた方は残りの2回、過去に2回受けた方は残りの1回)
接種に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳 予診票 本人確認書類 (マイナ保険証、健康保険証、運転免許証などの現住所が確認できるもの) ※予診票は、令和4年度に送付しています。紛失・転入などで予診票が手元にない場合は再発行します。母子健康手帳を持参の上、保健福祉部保健課までお越しください。

圏保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112



保健課だより

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 ^{みょう} ^{こころ} ^{まる} 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。
圏保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

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。お子さんの身長・体重測定もできます。(完全予約制。電話で申し込み)

- ▶日時：2/5 (水) 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、その他 (替えのおむつなど)

圏保健福祉部 保健課 ☎ 24-5152

こころの相談室

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：2/27 (木) ① 13:00～
② 14:00～③ 15:00～
- ▶場所：えぼか2階 相談室
- ▶申込：2/6 (木) から受付。予約制。事前に電話で申し込みください。

圏保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

みんなでチャレンジ! 減塩・禁煙・脱肥満

県では「第3次健康ふくしま21計画」において「みんなでチャレンジ! 減塩・禁煙・脱肥満」をスローガンに掲げています。これらの健康指標改善のため、安達医師会からのアドバイスを掲載します。全文はホームページに掲載していますので、下記のQRよりご覧ください。

第1回 減塩について (抜粋)

塩分を摂り過ぎると高血圧のリスクが高まり、最終的には脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあります。

減塩をするにはまず自分がどれくらい塩分を摂っているか把握する必要があります。尿検査でだいたいどのくらい塩分を摂っているか調べることができ、最近では健康診断の一環として行っている場合もあります。また内科に通院中の場合には担当の先生に相談すると検査してくれると思います。病院に相談するのが面倒な場合は簡単なチェックシートもありますので、インターネットで「あなたの塩分チェックシート」と検索してみてください。

買った食べ物や飲み物を確認することで、塩分の摂り過ぎを抑えることができますので、ぜひ確認してみてください。(文責：安達医師会)



全文はこちら→



次回3月号では「禁煙」をテーマにした内容の掲載を予定しています。

圏保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

NAVEL CITY MOTOMIYA



オーブの「ご法宴」

会席膳 5,500円～
(税サ別)

■イス席でのご準備■

室料無料・バス送迎有 (有料)

各種会合承ります。

- ・料理 3,500円～ (税別)
- ・飲み放題 1,500円～ (税別)
- ・室料無料《180名様迄可能》

[各種ご宴会をお客様のプランにてご提案いたします]

ネーブルシティもとみや aube

TEL.24-8140 FAX.24-8141

〒969-1131 本宮市本宮南町38 URL <http://www.m-mot.com/aube/>

子宮頸がん検診、乳がん検診はお済みですか？

今年度の検診は2月末までです

子宮頸がんは、20代後半から増え、特に30～40歳代の女性で近年増加傾向にあるがんです。早期のうちに治療すれば、90%以上が治癒します。早期には自覚症状がないため、「異常を感じたら受診」ではなく、2年に1度定期的に検診することが大切です。

乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかると言われています。乳がんは、早期に発見して治療すれば95%以上が治癒します。2年に1度定期的にチェックしていくことが大切です。

■対象者（令和7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日金まで、安達管内および郡山市内の指定医療機関で受診できます。

受診の際には「受診シール」が必要となりますので、お持ちでない方は保健福祉部保健課へお問い合わせください。



「本宮市女性がん施設検診について」
詳しくはこちら▶



保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

もとみや健康づくり ポイント事業のお知らせ

もとみや健康づくりポイント事業は、毎日の健康づくりの取り組みをポイント化し、貯まったポイントに応じて特典が受けられる制度です。

10,000ポイントを達成した方には、本宮市商品券1,000円分の引換券をお渡ししています。また、市の特産品（烏骨鶏酵母卵や手作り味噌など）や県のプレゼント（福島県産いちごや福島牛など）が当たるキャンペーンにも応募ができます。

今年度のキャンペーンの締め切りまであとわずかです。申請がお済みでない方は、忘れずに保健福祉部保健課へ申請してください。

▶市の特産品応募期限：3/7（金）まで

▶本宮市商品券引換期限：3/31（月）まで
保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112



▲昨年贈呈された市の特産品セット

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



水まわりのリフォームで 快適な暮らしを！

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



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



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

こんなときどうする!? ～外出中に大きな地震が～

「もしもここで地震が起きたら…」と想像しながら生活することも防災への第一歩です。普段の生活の中で実践してみましょう。

■頭をしっかりと守ろう!

街中や住宅街では、ガラスが飛散したり、瓦や看板などが落下したりする恐れがあります。周囲の状況を確認し、カバンやタオルなど身近なもので頭を守り、安全な場所へ避難しましょう。



■建物から離れ、道路状況を確認しながら避難しよう!

倒壊や崩落の危険があるため、建物やブロック塀、自動販売機などからは離れましょう。電柱が倒れたり、電線が垂れ下がっていたりする場合は、感電する恐れがあるため近づかないようにしましょう。

■情報収集を行い、適切な行動を! SNSの誤情報に気をつけよう!

防災行政無線やラジオなどの情報に耳を傾け、情報収集を行いましょう。その際、SNS などには誤情報も多いため、信頼できる発信元からの情報を確認しましょう。



閩安達地方広域行政組合 南消防署 ☎ 33-2875

info 情報ナビ

「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

【本宮市公式ウェブサイト】

<https://www.city.motomiya.lg.jp/>

暮らしやイベント・観光、施策などに関する情報を発信しています。

本宮市 検索

【本宮市公式 LINE】

LINE アプリで

「本宮市」と検索し、
友達追加してください。



相談

就職相談会

ふくしま生活・就職応援センターの相談員が、職業の紹介や応募書類の書き方など、就職に関するさまざまな相談をお受けします。

▶日時：2/19(水) 13:30～16:30

▶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

▶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)

閩ふくしま生活・就職応援センター
郡山事務所 ☎ 024-925-0811

募集

求職者支援制度のご案内

再就職、転職、スキルアップを目指す人を対象として、毎月10万円の生活支援給付金を受給しながら、無料の職業訓練が受講できる制度があります。今すぐ転職せず、働きながらスキルアップを目指す人も対象です。受講者の要件など詳細は下記の担当窓口へお問い合わせください。

閩ハローワーク二本松 訓練担当
☎ 23-0343

相談

税の無料相談所

東北税理士会二本松支部では2月23日の税理士記念日行事として「無料税務相談所」を開設し、税務に関する問題などの解決のお手伝いをします。

▶日時：2/26(水) 10:00～16:00

▶場所：二本松福祉センター3階
第1会議室

閩東北税理士会二本松支部 遠藤吉道
☎ 24-6601

募集

「パートナーシップ構築宣言」に登録しませんか

「パートナーシップ構築宣言」とは、企業が「発注者」の立場から、取引先との共存・共栄の取り組みや「取引条件のしわ寄せ」防止を宣言する国の制度です。宣言企業は国や県の補助金等で加算・優遇措置を受けることができます。詳細は右記のQRから市のホームページをご覧ください。



閩産業部 商工観光課 ☎ 24-5381

暮らし

交通事故発生状況

・令和6年12月1日～12月31日

	件数	死者	傷者
本年	7(54)	0(0)	8(71)
前年	6(53)	0(1)	7(56)
増減	1(1)	0(-1)	1(15)

郡山北警察署本宮分庁舎より
カッコ内は令和6年1月からの集計

募集

シルバー人材センター 入会説明会開催

本宮市シルバー人材センターでは現在約200人の会員が入会し、健康維持や社会貢献など、楽しみながらいきいきと働いています。皆さんも一緒に働いてみませんか。

▶日時：3/6(木) 10:00～

▶場所：中央公民館 第2研修室

▶対象：以下の全ての要件を満たす方

- ①市内在住の60歳以上の方
- ②無職の方
- ③健康で働く意欲のある方
- ④センターの趣旨を理解し賛同する方

閩本宮市シルバー人材センター
☎ 24-6080

Innocent 美容室 イノセント 0243-34-6030

カット	¥2,200 (一般)、¥1,600 (中学生以下)、 ¥3,300 (メンズ) ※ロングはプラス¥300
カラー	¥4,800 (シャンプーはプラス¥1,000、カット別料金)
パーマ	¥4,300～¥10,000 (シャンプー・カット込)
縮毛矯正	¥9,700 (ショート)、¥12,900 (セミロング)、 ¥16,000 (ロング) (シャンプー・トリートメント・カット込)

※こちらの広告を切り取り、お持ちいただくと、上記の割引価格でご案内します。

本宮字戸崎77-3
定休日 毎週水曜日
予約制

水道工事はお任せ! 本宮市水道工事指定店会

- オオナミ(株) (33-10001)
本宮市高木戸崎63番地3
(有)光設工業所 (33-18995)
本宮市青田字孫子2番地25
(株)小山設 備 (33-303031)
本宮市本宮字仲町39番地
(有)須藤住機工業 (34-55228)
本宮市本宮字小幡33番地1
(株)タカマツ (33-52242)
本宮市本宮字一ツ屋12番地7
(有)浜野和 水道 (33-27888)
本宮市本宮字塩田49番地2
(有)本宮設 備 (33-25922)
本宮市本宮字南町榎144番地1
(有)三和設 備 (44-45442)
本宮市和田字作田3番地1

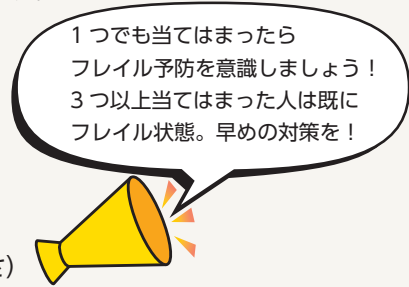
2月はフレイル月間 ～人生100年時代をいつまでも自分らしく！元気にフレイル予防～

■フレイルってなに？

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のことです。兆候に早く気づき、生活習慣を見直すことで、進行を遅らせたり、健康な状態に引き返したりすることができる段階でもあります。いつまでも自分らしく人生を歩んでいくために、元気なうちから対策することが大切です。

■それ、フレイルかも？チェックして確認しましょう！

- 6カ月間で、意図せず体重が2kg以上減った。
- ペットボトルのふたが開けにくくなった。(握力：男性28kg、女性18kgより低い)
- (ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする。
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない。
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった。(歩いて1秒間に1m進めない速さ)



■フレイル予防のポイント

運動 (動くフレイル予防) …運動は筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。今より10分多く、できる範囲で元気に動きましょう。

栄養 (食べるフレイル予防) …食事は活力の源です。たんぱく質を中心に、バランスのとれた食事を3食しっかり食べましょう。

社会参加 (つながるフレイル予防) …地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などを維持することがフレイル予防には大切です。自分に合った活動を見つけましょう。

口腔 (オーラルフレイル) …会話がしづらいことで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りにつながるなど、お口の衰えは全身のフレイルの危険を高めます。普段からお口の健康に気を配ることが大切です。



圖保健福祉部 高齢福祉課 ☎ 24-5204

あなたの家が狙われている!? ～次々販売・過量販売に要注意～

- 一人暮らしの母親を訪ねたところ、明らかに使いきれない量の布団や呉服を購入していた。訪問販売で来た営業の人に言われるがまま何度も契約していたようだ。今から解約できないだろうか。
- ネットで初回無料と見たエステサロンに行き、施術を受けた後、しつこく痩身エステを勧められ契約してしまった。来店する度にダイエット商品や化粧品を勧められ次々とクレジットカードで契約してしまっている。もう払えないため解約したい。

高齢者だけでなく若い世代でも注意が必要です！

1. 複数の業者でリストを共有されているかも!?

強く勧めれば断れない、話し相手になり親切にしていれば信用してすぐ契約するなど最初の契約で「カモ」とみられると、別の業者とリストを共有されて、次々と悪質な業者が訪問してくることもあります。

2. はっきりと断る練習をしてみましょう！

不要な契約ははっきり「いりません」、「二度と勧誘しないでください」と断りましょう。特定商取引法では、再勧誘は禁止されています。帰ってくれない、電話口で脅される場合は警察に通報しましょう。



消費者庁イラスト集より

困ったら福島県消費生活センターへ相談してください ☎ 024-521-0999 圖市民部 防災対策課 ☎ 24-5366

広告

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

住設機器・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

土日祝祭日の修繕対応いたします(二日前までに要予約)

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

募集 痛みが“笑顔”に変わる
～エアリハ講演会～

介護予防講座の参加者を募集します。落語とリハビリが融合した「エアリハ」は、笑いながら健康を学べる講演会です。心も体も元気になれる介護予防講座に参加してみませんか。

- ▶日時：3/8(土) 13:30～15:00
- ▶場所：白沢公民館 大ホール
- ▶講師：お笑い理学療法士 日向亭 葵氏
- ▶対象：市内在住または在勤の方
認知症・介護予防に興味のある方
- ▶定員：先着 150人
- ▶参加費：無料
- ▶申込期限：2/28(金)
- ▶申込：下記QRまたは地域包括支援センターへ電話で申し込み。
本宮第一 ☎ 24-6220
本宮第二 ☎ 34-3344
白沢 ☎ 24-5131



園保健福祉部 高齢福祉課 ☎ 24-5204

募集 要介護高齢者
訪問理髪料助成事業

在宅の要介護高齢者の衛生的な生活のため、訪問理髪の際の出張費の一部を助成します。

- ▶対象：要介護4・5に認定された市民を介護する同居の家族の方
- ▶内容：年4回助成券を発行(1回1,500円まで)。事業に登録されている店舗のみ利用可能。
- ※カット代、顔剃り代の費用は対象になりません。

Check! 要介護高齢者訪問理髪料助成事業に登録される理容店・美容室を募集します。

- ▶対象：市内に住所を有する理容店または美容室

園保健福祉部 高齢福祉課 ☎ 24-5208

募集 高齢者元気パワーアップ
講座を開催します

チョコレートを食べたら太る、虫歯になる…そんなイメージをガラッと変えるチョコレートの栄養素や魅力、原料のカカオについて学んでみませんか。

- ▶日時：2/26(水) 10:00～11:30
- ▶場所：えぼか1階 健康増進広場
- ▶内容：チョコレートにまつわるカカオセミナー
- ▶講師：(株)明治 企画部ダイレクトリレーションー課 栄養士 吉田 美保
- ▶対象：市内在住の65歳以上の方
- ▶定員：先着 50人
- ▶参加費：無料
- ▶申込：地域包括支援センターへ電話で申し込み。
本宮第一 ☎ 24-6220
本宮第二 ☎ 34-3344
白沢 ☎ 24-5131



園保健福祉部 高齢福祉課 ☎ 24-5204

募集 市営住宅の入居者を
募集します

住宅名	戸数	間取り
兼谷平(本宮字兼谷平122)	1	4.5畳2室、6畳1室、DK
兼谷平(本宮字兼谷平136-1)	3	4.5畳1室、6畳2室、DK
北川原田(本宮字北川原田54)	1	4.5畳1室、6畳2室、DK
村山(仁井田字村山7)	5	4.5畳1室、6畳2室、DK
村山(仁井田字村山7)	1	6畳3室、DK
下田(和田字下田5-1)	1	6畳2室、DK
石神(糠沢字五味内208)	1	6畳3室、DK
柳内(白岩字柳内67)	2	4.5畳1室、6畳2室、DK
榊形第二(仁井田字榊形21-83)	1	6畳3室、LDK

入居を希望される方は、入居基準の確認と必要書類の提出があります。

- ▶募集期間：2/3(月)～2/28(金)
- 園建設部 建築住宅課 ☎ 24-5393

募集 国際理解講座「スリランカカレーをつくろう」

料理を通して海外に親しむ国際理解講座「世界の料理 スリランカカレーをつくろう」を開催します。スリランカについて学びながら、本場スリランカカレーをスパイスから作ります。

- ▶日時：3/1(土) 10:30～13:30
 - ▶場所：えぼか2階 調理室
 - ▶参加費：無料
 - ▶対象：中学生以上(先着20人)
※エプロン、タッパーを持参してください。
 - ▶申込方法：電話またはメール
 - ▶申込期限：2/21(金)
- 園教育部 国際交流課 ☎ 24-5303
メール：kokusai@city.motomiya.lg.jp

募集 第19回市民ハンド
ボール大会参加者募集

- ▶日時：3/2(日) 8:30～
- ▶場所：本宮第一中学校体育館
- ▶参加費：無料
- ▶種目：①競技部門(一般男子・女子)
②交流部門
- ▶申込：2/6(木)までに下記問い合わせ先に申し込み。

園生涯学習部 文化スポーツ振興課
(総合体育館内) ☎ 33-2611

募集 第19回市民卓球大会
参加費募集

- ▶日時：3/9(日) 8:30～
- ▶場所：本宮市総合体育館
- ▶参加費：
 - ①団体戦 2,000円(中学生1,000円)
 - ②個人戦 800円(中学生500円)
(60歳以上ラージボール600円)
- ▶種目：団体戦(男女別1チーム4人)
個人戦(男女別中学生、男女別一般、60歳以上ダブルス)

- ▶申込：2/17(月)までに下記問い合わせ先に申し込み。

園生涯学習部 文化スポーツ振興課
(総合体育館内) ☎ 33-2611



相続遺言の無料相談会

4日間開催 事前予約制 10:00～15:00
2/5[水] 12[水] 19[水] 26[水]

相談会場 おおたま法律事務所

福岡県安達郡大玉村 玉井字の場6番地1 メーブルハウムの場0号室

専門家 司法書士 丹治 泰弘

(福岡県司法書士会 福岡支部 支部長)

ご予約ダイヤル | 事前予約制(お電話でお申込下さい)

0243-24-6585



相続・遺言・土地と建物の名義変更

乾亮太郎 司法書士事務所

義務化された相続登記のご相談を承ります。

本宮市本宮字南町裡143-1(サンライズもとみや前)

☎ 0243-24-9913

夜間・休日・出張相談可(要予約)お気軽にお電話ください



広告

今月の手話

手話は音声言語と同様に一つの言語です。誰もが手話をしやすい環境を目指して、毎月1つ、手話を紹介しています。



「雪」

右手人さし指で歯を示し、両手2指で作った輪をひらひらしながらおろす(雪の降る様子)



関保健福祉部 社会福祉課 ☎ 24-5371

暮らし 戸籍にフリガナが記載されます

令和7年5月26日以降から戸籍にフリガナが記載されます。本籍地の市区町村から戸籍に記載される予定のフリガナの通知が届きますので、誤っている場合は届出をしてください。

※マイナポータルでオンライン届出ができます。

※正しいフリガナが通知された場合は、届出は不要です。

※フリガナの届出に手数料はかかりません。詐欺にご注意ください。

関市民部 市民課 ☎ 24-5341

子育て 児童手当制度改正のお知らせ

令和6年10月分から児童手当の制度が改正されています。詳しくは18歳以下のお子さんがある世帯に8月上旬に発送しているお知らせ、またはホームページをご確認ください。

※今回の制度改正に伴い申請が必要な方で、まだ申請をされていない方は3/31(月)までに申請をしていただければ、令和6年10月分からさかのぼって手当が支給されます。

※12月および1月分の手当は2/7(金)に支払われます。登録されている口座をご確認ください。

関保健福祉部 子ども福祉課 ☎ 24-5375

募集 介護助手を募集しています

本宮市の高齢者施設では、福祉資格や経験が不要の「介護助手」を募集しています。直接的な介護業務ではなく、清掃や配膳・下膳など、介護の周辺業務を行います。ご自身のライフスタイルに合わせて無理なく働いてみませんか。ぜひお気軽にお問い合わせください。

関福島県福祉人材センター ☎ 024-521-5662



暮らし 本宮市写真コンクール作品展を開催します

第18回本宮市写真コンクールに応募のあった作品を本宮市ふれあい美術館で展示します。ぜひご覧ください。

▶日程：2/22(土)～3/16(日)

▶会場：本宮市ふれあい美術館

▶休館日：毎週月曜日 ※月曜日が祝日の場合は開館し、翌日休館

▶観覧料：無料

関本宮市ふれあい美術館 ☎ 44-3185

暮らし お済みですか？ 追加賠償請求手続き

東京電力福島第一原子力発電所事故に係る追加賠償の請求がお済みでない方を対象に、行政書士による請求書作成支援を無料でを行います。お電話にてご予約の上、会場までお越しください。

▶日程：①2/1(土)、②2/15(土)、③2/27(木)、④2/28(金)

▶会場：①②④…NDF 福島事務所(郡山市駅前1-15-6)

③…二本松市市民交流センター(二本松市本町2-3-1)

関 NDF(原子力損害賠償・廃炉等支援機構) ☎ 0120-330-540

(通話料無料・予約受付時間は(月)～(土)9:30～17:00 ※祝休日除く)



本宮をネット販売!

インターネット通販ショップ ふるさと魅力逸品ネット

2月3日 オープン

現在17店舗商品 アイテム数約190点

セット商品や季節商品等準備

随時商品拡大中

新規店舗大募集

お店の商品を、お店の値段そのままに全国に発送(送料別途)致します。遠方の親戚、知人に、本宮の味・逸品をお届けください。

お中元、お歳暮や各種返礼品としてのご利用時にも、本宮の味・逸品をお届けください。



ぬか茂かりんとう&きねやお菓子3種セット

ナックス あだたらラーメン&いづみやお菓子2種セット



名郷糀屋 甘酒2本

柳原ブレンドコーヒー&こやまレモンケーキセット



本宮方言 Tシャツ(各種)

運営：もとみや商店街協同組合
お問合せ：web@furunet.com : 0243-63-0008

ふるさと魅力逸品ネット 🔍 検索



広告

「本宮市ホームページ」バナー広告募集中

◆掲載規格(縦60ピクセル、横120ピクセル)

トップページ右側上部および下部で、市が指定する位置とします。

◆広告掲載料(1月あたり)

1枠10,000円

※12カ月連続で掲載された場合は、12カ月目は無料で掲載します。

◆問い合わせ先 総務政策部 秘書広報課 ☎ 24-5332

学業応援!!

中高生に大人気!!

高級筆記具 続々入荷

OA機器、ハンコ作成、お困りことは気軽にご連絡ください。

文具・オフィス用品 総合センター

株式会社

大坂屋

営業時間【月～金】8:30～18:30【土】9:00～18:00

定休日【毎週日曜日】 本宮市本宮字中條36 TEL0243-33-2117

市民のうごき (1月1日の現住人口)

人口	29,794人 (-10)	前月比	自然増減 (出生数 - 死亡数)	-32人
男性	14,788人 (-11)	カッコン内は	社会増減 (転入数 - 転出数)	+26人
女性	15,006人 (+1)		その他職権等	-4人
世帯	11,252世帯 (+22)		※国・県の公表結果と異なる場合があります	

日曜・休日当番医 診察時間：9:00～11:30、14:00～16:30

2日(日)	上遠野内科医院【小児】	☎ 33-5866
	二本松病院	☎ 23-1231
	青木整形外科医院【整形】	☎ 22-3103
9日(日)	かさい小児科クリニック【小児】	☎ 22-8800
	マインドさくらクリニック	☎ 24-7277
11日(火)祝	佐久間内科小児科医院【小児】	☎ 22-0570
	しんいち内科	☎ 24-8420
16日(日)	佐藤内科胃腸科医院【小児】	☎ 22-0174
	東雲堂内科・循環器内科クリニック	☎ 24-2830
23日(日)祝	土川産婦人科医院【小児】	☎ 22-0035
	柘記念病院	☎ 22-3100
24日(月)振休	よしだこどもクリニック【小児】	☎ 34-6418
	二本松ウイメンズクリニック	☎ 24-1322
3月2日(日)	和田医院【小児】	☎ 55-2303
	本宮市国保白岩診療所	☎ 44-2008
	きくち整形外科【整形】	☎ 23-2627
9日(日)	よしだ内科【小児】	☎ 63-2333
	みずのクリニック	☎ 23-5158
	あだち眼科【眼】	☎ 62-2520
16日(日)	三浦内科医院【小児】	☎ 23-3883
	渡辺クリニック	☎ 34-3311
	鈴木皮フ科クリニック【皮膚】	☎ 22-6877

※定期的な診察や予防接種など緊急性のない受診はご遠慮ください。
上記以外のスケジュールは安達医師会 HP をご確認ください。



今月の納税 園財務部 税務課 ☎ 24-5347

- 固定資産税…4期
- 国民健康保険税…8期
- 介護保険料…8期
- 後期高齢者医療保険料…7期
- 上下水道使用料…12・1月分
- 下水道受益者負担金…4期

≪納期限≫ 2月28日(金)

※納付が困難な場合は、納付相談を随時行っています。

漏水当番表 受付時間：8:30～17:00

1日(土)	(有)三和設備	☎ 44-4542
2日(日)	(有)浜野和水道	☎ 33-2788
8日(土)	(有)本宮設備	☎ 33-2592
9日(日)	オオナミ(株)	☎ 33-1001・☎ 33-2412
11日(火)祝	(有)光設工業所	☎ 33-1895
15日(土)	(株)小山設備	☎ 33-3031
16日(日)	(株)タカマツ	☎ 33-5242
22日(土)	(有)須藤住機工業	☎ 48-2357
23日(日)祝	(有)三和設備	☎ 44-4542
24日(月)振休	(有)浜野和水道	☎ 33-2788
3月1日(土)	(有)本宮設備	☎ 33-2592
3月2日(日)	オオナミ(株)	☎ 33-1001・☎ 33-2412

※宅内の漏水で、早急に修理の必要がある場合のみ。その他の水道修理や工事は、登録店へ依頼してください。登録店一覧は、右記 QR をご確認ください。市では、特定の業者の紹介はしていません。



ごみの収集を休みます

2月6日(休)～2月8日(土)	定期点検整備
2月24日(月)振休	天皇誕生日の振替休日

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。

ごみの収集を行います

2月11日(火)	建国記念の日
----------	--------

通常通りごみの収集を行います。ただし、もとみやグ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。

個人搬入のお休み

2月1日(土)～2月28日(金)	施設点検整備
------------------	--------

2月中は、施設点検整備のため、もとみやグ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。

園もとみやグリーンセンター ☎ 33-5499 市民部 生活環境課 ☎ 24-5362

休日・夜間の救急医療機関

月	2月										3月																												
	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
柘記念病院	○				○				●			○					○						●			○				○				○					●
柘病院			○			○				○						○						○		●						●				○					○
谷病院				○			○				●			○							○					○			○				○				○		
二本松病院		●						○				○					●				○							○				○					○		

※診察については、事前に病院へお問い合わせください。柘記念病院 ☎ 22-3100 柘病院 ☎ 22-2828 谷病院 ☎ 33-2721 二本松病院 ☎ 23-1231

【救急電話相談】 … 病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったら、下記のダイヤルをご利用ください (24時間受付)
7119 (県内のプッシュ回線・携帯電話から) 024-524-3020 (ダイヤル回線・IP電話・PHSから)

【こども救急電話相談】 … 夜、急に子どもさんの具合が悪くなった場合にご利用ください。(19時～翌日8時)
8000 (県内のプッシュ回線・携帯電話から) 024-521-3790 (ダイヤル回線・IP電話・PHSから)

フレッシューズスーツ 好評販売中

入学式・入社式 就職活動

自社工場で縫製した安心の日本製。ストレッチ性のあるベーシックなスーツをお手頃な価格でご提供いたします。

MEN'S スーツ (ジャケット&パンツ) ¥23,760 (税込)～

WOMEN'S スーツ (ジャケット&スカート) ¥22,000 (税込)～

シャツ、ブラウス、ネクタイ、WOMEN'S パンツもご用意。サイズも豊富に取り揃えております。

短期間だけなら
レンタルスーツ (上下)
3週間 ¥8,800 (税込)
送料無料 / クリーニング不要

アクセス **(株) アルバトowa** 本宮市本宮字館町 2-1
完全予約制 各来店の際は必ず事前にお電話ください TEL 0243-33-5121 (平日 8:30～17:00)

ONLINE SHOP



広告

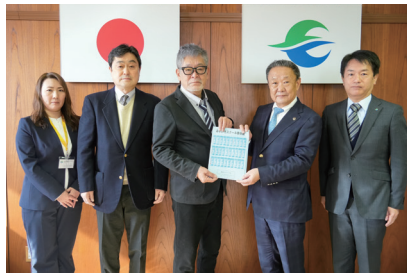
2月のイベント情報

※○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 え えぼか サ サンライズもとみや
夢 しらさわ夢図書館 美 本宮市ふれあい美術館 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
1/26	27 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課	28 	29	30	31 	1
2 	3 認知症カフェ（カフェさとやま） ※予約 ☎ 24-5131 10:00～ 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課	4	5 親子の健康相談⑫ え ① 10:00～② 10:20～ ③ 10:40～	6 ごみの収集をお休みします⑩ 3～4 カ月児健診 え （プレブックスタート）	7 ごみの収集をお休みします⑩	8 ごみの収集をお休みします⑩ 
9	10 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課	11 ごみの収集を行います⑩	12 ちびっ子おはなし会⑪ 中公 10:30～11:00 	13 1 歳 6 カ月児健診 え （ブックスタートプラス①）	14 へそのまぢまゆみちゃん 情報コーナー 放送 FM 11:30～11:43 	15 認知症カフェ（ひまわりカフェ） ※予約 ☎ 24-6220 10:00～
16 	17 窓口延長（各種証明書の発行） ～ 19:00 市民課	18 	19 就職相談会⑭ モコ 13:30～16:30	20 10 カ月児健診 え （ブックスタート）	21	22 
23 ドリームおはなし会⑪ 夢 11:00～11:45	24 ごみの収集をお休みします⑩ まゆみちゃんの誕生会 わーい！ 	25	26 高齢者元気パワーアップ講座⑯ え 10:00～11:30 税の無料相談所⑭ （二本松福祉センター） 10:00～16:00 フレンドシップカフェ⑨ モコ 18:30～20:00	27 3 歳児健診 え （ブックスタートプラス①） こころの相談室⑫ え ① 13:00～② 14:00～ ③ 15:00～	28 赤ちゃん・妊婦さんへのおはなし会⑪ 夢 11:00～11:20 へそのまぢまゆみちゃん 情報コーナー 放送 FM 11:30～11:43	3/1 国際理解講座「スリランカカレーをつくろう」⑯ え 10:30～13:30 

編集後記
 二十歳の皆さん、そして新成人の皆さんおめでとう
 ございます。気付けば皆さんの二倍ほどの年齢に
 なった私は最近脂っこいものがあまり食べられなく
 なってきました。皆さんも今を大切に。（宇田寛之）
 私も気づけば、二十歳の皆さんの1.5倍ほどの年齢
 になりました。脂っこいものはまだ食べられますが、
 だんだんお腹がぶよぶよしてきて、健康診断の数値
 に表れてきました。適度な運動も大切に。（渡辺涼太）
 おじさんたちがなんか言ってますね。でも私も人
 のことを言えなくなってきました…。毎年キラキラ
 した二十歳の皆さんに会える撮影が本当に楽しみです。
 おめでとーございませう！（片桐菜）



▲左から、本宮スタンプ会 事務局
 三瓶洋子さん、副会長 大沼康成さん、
 会長 野内秀一さん、高松市長、
 大内教育長

皆さんの善意
 ご寄付ご支援に感謝します
その他
 ▽しらさわ未来会議
 ・書籍 13冊
 ▽本宮市文化団体連絡協議会白沢支部
 ・掃除機 2台
 ▽本宮スタンプ会
 ・みずいろスクール券
 ▽株式会社たまのや
 ・書籍 28冊



Prince William's Park

プリンス・ウィリアムズ・パーク

プリンス・ウィリアムズ・パークが、子どもとお出かけ情報サイト「いこーよ」の年間人気ランキングで「福島県内の総合ランキング」、「北海道・東北の公園・総合公園ランキング」の第1位に輝きました。そのほかにも「北海道・東北の室内遊び場ランキング」で第3位、「北海道・東北の総合ランキング」で第7位に選ばれています。

子どもとお出かけ情報サイト

「いこーよ」

県内総合

お出かけ人気ランキング No.1



2024
お出かけ人気ランキング
福島県 総合
第1位

2023.12.1~2024.11.30

子どもとお出かけ情報サイト



2024
お出かけ人気ランキング
北海道・東北
公園・総合公園
第1位

2023.12.1~2024.11.30

子どもとお出かけ情報サイト



2024
お出かけ人気ランキング
北海道・東北
室内遊び場
第3位

2023.12.1~2024.11.30

子どもとお出かけ情報サイト



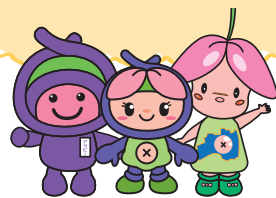
2024
お出かけ人気ランキング
北海道・東北
総合
第7位

2023.12.1~2024.11.30

子どもとお出かけ情報サイト



みんなで遊びに来てね!



プリンス・ウィリアムズ・パークのホームページはこちら→



本宮市長 今月の

「いとおかし」事

第10回



本宮市長 高松 義行

張って行きますので宜しくお願いいたします。

さて・私が小学生の高学年の頃だったでしょうか？お正月元日母にこんな話をしてもらったことを今年のお正月に家族で話題になりました。初夢は何時見る夢の事か？大晦日から日付が変わり元旦に見る夢か、元日から二日にかけて見る夢か、他にも諸説あるようですが我が家では元日から二日ですんなりとまとまりました。

母の話は「ななかきよのとおのねふりのみなめさめなみのりふねのおとのよきかな」この和歌を書いて帆掛け船を折り枕の下に置いて寝ると良い初夢が見られますよ、悪い夢ならその船を水に流せば良いのです。こんな話だったと記憶しており、私が高校生になる前頃まで行っていたような思い出があります。

初夢は見る事ができたのか？叶わなかったのか？帆掛け船を水に流した事はあったのか？まったく記憶に残っていませんが、『初夢に纏わる回文和歌』今年の正月に家族でこんな話が出来たことを、何となくホッコリして少し穏やかで嬉しくなりました。

よし！今夜は初夢和歌を書いて帆掛け船をそっと枕に忍ばせ寝るぞ〜と思う元日の昼頃でしたが・その後美酒に酔ってしまい夢心地・皆様の良い年でありますように。

