



福島のへそのまち もとみや



本宮市イメージキャラクター  
まゆみちゃん

## 平成27年1月号の主な内容

- 年頭のあいさつ
- ふくしま駅伝結果報告
- Topics

## あけましておめでとうございます

12月22日、本宮シルバー人材センターでは、お正月飾り付け用の門松の作成を行っていました。竹は節の間で切り、断面が笑った顔のように見えるように作ることがポイントです。

今回作成した門松は18基。それぞれ市内の関係機関にお配りしたそうです。

# 新年

## 新年のごあいさつ

本宮市長

明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日ごろより市政運営に格別のご理解、ご協力を賜り心より厚く御礼を申し上げます。

さて、未曾有の大災害となりました東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所の事故から、間もなく4年の月日が経過しようとしています。

これまで多くの市民の皆様をはじめ、関係機関や各種団体の皆様からご支援とご協力をいただき、復興事業を進めて参ることができました。あらためまして、心より感謝を申し上げます。

現在、市内全域にわたる住宅除染を最優先として進め、農産物の風評被害対策では、安全・安心の確保のため、検査体制を強化しながら、市内外へのPRを積極的に進めております。

また、昨年制定いたしました、本宮市民憲章および市民の歌は、市民の皆様との共通の目標として、また、多くの市民の皆様が歌い継がれ、ふるさとに対する誇りと郷土愛を持っていただき、心のよりどころとなることを念願するものであります。

さらに「住んでみたい市 もとみや」を目指し、「定住促進事業」として子育て支援の充実や雇用の確保など、複合的に事業展開を行い、本宮市の魅力を広く発信しながら、人口増を効果的に図るためさまざまな施策を実施し、お年寄りからお子様まで誰もが安心して暮らせる、魅力ある「もとみや」として、未来に希望を持ち、震災前にも増して元気溢れる本宮とするため、農商工のバランスの取れた「まちづくり」に強い心で取り組んでおります。

本年も元氣な本宮市を創るため、市の復興計画に掲げた「安全と安心を大きな夢につなげる『福島のへそのまち』本宮」をスローガンに、更なる強い心で臨んでまいりますので、今後ともなお一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、市民の皆様にとりまして新しい年が健やかで幸多い年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

## 新年のごあいさつ

本宮市議会議長

謹んで年頭のご祝詞を申し上げます。

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

あの東日本大震災から、早いもので3年9ヵ月が経ち、本市では復興に向けた着実な足音が聞こえてきたように感じております。

昨年12月25日には「記念樹の杜」屋外あそび場がオープンし、子どもたちがより一層元気に遊べる環境が整備されました。また、スマイルキッズパークも皆様に愛されて利用者は10万人を超えたところであります。

しかしながら、依然として原子力災害という大きな課題が残っていることも事実であります。

市議会といたしましては、東日本大震災対策特別委員会において継続して調査を行ってきた結果をまとめ、昨年の6月には除染の推進や市民の健康を守ることを、風評被害の払拭などを求める要望書を市長に提出しました。

今後、市民の皆様が安心して生活できる環境を取り戻せるよう、皆様のお声を強く発信して参ります。

市議会では市政や議会活動の状況を市民の皆様へ直接報告し、ご意見をいただく場として「市民との意見交換会」を昨年度より開催しています。本年度は「定住人口増加への取り組み」と「地域の助け合い」をテーマとし、市民の皆様から貴重なご意見をいただきました。今後は、いただいたご意見を政策形成に生かし、より良い本宮市をつくるため、努力、邁進していく所存でございますので、引き続き本市議会に対しまして、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、さらなる開かれた議会を目指し、議会基本条例および議員政治倫理条例の制定に向けて着手しており、春先にはパブリックコメントなども予定しておりますので、これらの条例案について、ぜひ皆様のご意見をお聞かせいただきたいと思います。

結びに、市民の皆様にとりまして、今年一年が健康で希望に満ちた幸せな年であることを、心よりお祈りし、新年のごあいさつといたします。

主催

福島陸上競技場  
福島民報社

特別  
協賛

サントリ  
東邦銀行  
東北電力

# ふくしま駅伝



## 中学生の活躍で16位

レースは午前7時40分白河陸上競技場スタート。花の1区は4年連続の長井彩香選手。高校生エースが揃う2区は根本崇裕選手。生中継のテレビでは我慢の走りが放映された。本宮市民の応援が聞こえたかのように、3区高橋優生馬選手、4区村上秀選手、5区二瓶豊選手、6区穂積健選手、7区高橋歩夢選手まで、11人抜きを果たしタスキは開成山中継所に届いた。

しかし、トップチームから10分以内に通過できなかった本宮市チームは、8区内山凌選手、9区服部結希乃選手と繰り上げスタートが続き、エース橋本隆光選手の故郷凱旋に期待がなかった。

橋本選手は不調ながらも区間3位の激走で国内入り。地元本宮市民の大歓声を浴びた。

この流れを受け、11区菅野勝子選手、12区佐藤圭太選手、13区二瓶竜也選手、14区遠藤隆選手、15区渡辺花音選手までひたすら前を追う粘りの駆伝が続いた。

アンカー16区大学3年渡辺晋史選手は、区間賞の力走で総合順位を1つ上げゴール。仲間と本宮市応援団の待つ県庁に飛び込んだ。

総合16位。市の部11位。昨年より総合順位は2つ下げたが、ケガで走れなかった社会人と大学生の代役を中学生が見事果たした。

白河から県庁までの95.1キロの激走。沿道からの「もとみや、ガンバレ!」の大声援と絆で結ばれた本宮市チーム力が今年も16人の選手に力強い追い風を与えてくれた。



## 選手と応援団に感謝

監督 高橋 寛紀

今年も晩秋福島県の風物詩「第26回ふくしま駅伝」が、絶好の天候のもとに開催されました。

過去最高の順位を目標にチームは結束して練習に励み、初出場3人と経験者13人で最終登録をしました。

当日は中心選手のケガにより中学生が6人走る展開となりましたが、中軸選手が「流れ」をその都度修正し、16位を死守しました。目標には届きませんでした。チーム力を発揮した16人の選手は素晴らしかったと思います。

スタート地点には市長さんが応援に駆けつけてくださり、白河から福島県庁まで途切れることなく本宮市の応援部隊に追い風をいただきました。選手OB・OGも補助員として選手を支えました。また、今年「へそのまち」本宮市が選手宣誓の機会をいただき、長井選手が立派に役割を果たしました。

年間を通して練習を支えていただいた家族の皆さん・もとみやRCの皆さん、大会をご支援ご協力いただいた市民の皆さんなど、心をひとつに取り組んだ「チームもとみや」の皆様へ深く感謝申し上げます。

### ランニングクラブ員募集

○小学生以上、走ることに興味がある人なら誰でも歓迎します。  
○年間を通して毎週土曜日午前8時から練習しています。  
○本宮・中体館前駐車場集合  
震災後、陸上競技人口が減少し、将来の本宮市を担う高校生層が厳しい現状にあります。今後も駅伝選手育成にあたり、皆様のご支援ご協力をよろしく願っています。

区間	選手名	所属	記録	区間順位	通算順位
1区	長井彩香	松蔭大2年	14秒03秒	17	17
2区	根本崇裕	日大東北高2年	28分32秒	34	27
3区	高橋優生馬	本宮一中2年	19分11秒	12	24
4区	村上 秀	郡山自衛隊	23分40秒	12	19
5区	二瓶 豊	安達高2年	22分46秒	16	18
6区	穂積 健	本宮陸協	27分32秒	19	17
7区	高橋歩夢	本宮一中3年	17分50秒	14	16
8区	内山 凌	本宮一中3年	14分40秒	29	18
9区	服部結希乃	白沢中1年	11分53秒	24	17
10区	橋本隆光	小森コーポレーション	27分36秒	3	16
11区	菅野勝子	浪江高津島校教	15分29秒	21	16
12区	佐藤圭太	本宮市役所	24分40秒	31	16
13区	二瓶竜也	白沢中2年	17分08秒	33	17
14区	遠藤 隆	福島自衛隊(コーチ兼)	19分38秒	23	17
15区	渡辺花音	本宮一中2年	13分15秒	22	17
16区	渡辺晋史	亜細亜大3年	25分46秒	1	16



ふるさとへの誇りと愛を形に

## 市民憲章・市民の歌発表会が開催

「市民憲章・市民の歌発表会」が11月22日にサンライズもとみやで行われました。

来場者全員での市民憲章の唱和に続いて、市民の歌詞公募入賞者表彰と制作協力者および作曲者の紹介・感謝状贈呈が行われました。

また、市民の歌は、ソプラノ歌手橋本妙子さんによる独唱、小学生二部合唱、中学生二部合唱および吹奏楽演奏、市民コーラスグループ混声四部合唱で披露されました。



▲小学生二部合唱（本宮小、本宮まゆみ小、岩根小）

尊い命に哀悼

## 戦没者追悼式

11月18日、戦没者追悼式が白沢公民館で挙行されました。戦没者追悼式は、戦争で尊い命をささげられた方、空爆などの戦禍で尊い命を奪われた方を追悼するため毎年開催されます。

今年約1000人の皆さんが参列し、亡くなられた方を追悼するとともに、恒久平和を祈りました。



▲追悼と恒久平和を祈る参列者

本宮菊友会

## 菊品評会にて大臣賞を受賞

11月24日、二本松市で「福島県菊花品評大会」が開かれ、本宮菊友会から10鉢が出品されました。県内の23団体から230点の出品があり、文部科学大臣賞に野内勝典さん（本宮字館町）、内閣官房長官賞に渡辺雄一さん（仁井田字上野台）、復興大臣賞に作田裕さん（本宮字兼谷平）、国家公安委員会委員長賞に渡辺ミヤノさん（仁井田字上野台）がそれぞれ輝きました。また、団体の部では三等賞を受賞されました。



▲受賞された本宮菊友会の皆さん

白岩小学校合奏部

## ソロ&アンサンブルコンテストで 全国金賞を受賞!

11月9日、千葉県で行われたソロ&アンサンブルコンテスト全国大会に白岩小学校合奏部が出場。見事、アンサンブル部門で金賞に輝きました。

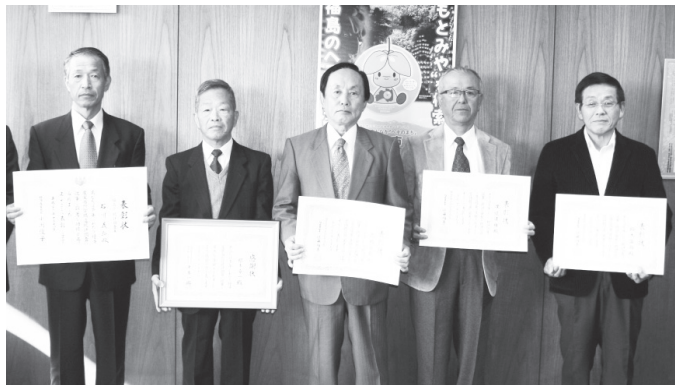
演奏曲に選んだ「チャルダッシュ」は、難易度が高い曲なので、合わせるのがとても大変でした。100時間の練習の成果が出て、金賞が決まった瞬間はみんなでハイタッチして喜んだそうです。



▲代表して市役所に報告に来てくださった石川奏来さん（左）、渡辺那菜さん（中央）、梶川東馬さん（右）の3人

統計調査員

## 表彰・感謝状を授与



▲受賞された皆さん

経済産業大臣表彰を石川義弘さん（白岩字塩ノ埼）が、経済産業省所管統計調査功労統計調査員に対する感謝状を根本幸一さん（本宮字花町）、がそれぞれ授与されました。

また、統計調査従事年数が7年以上の方が対象となる福島県統計協会名誉会長表彰を高橋正彰さん（本宮字太郎丸）、渡辺豊さん（長屋字鋤柄壇）、鈴木富弥さん（糠沢字礼堂）、渡辺達雄さん（荒井字羽山）の4人が授与されました。

故郷と東京をつなぐ架け橋

## 東京あだたら会の総会が開催されました

11月22日、関東在住の旧本宮町出身者がふるさと本宮を思い本宮の発展を願うことを目的とする「東京あだたら会」の総会が東京都のスクワール麹町で開催されました。会では、本宮物産の販売のほか、本宮出身のトランペット奏者「Noby」さんによる華麗な演奏などがあり、皆さんは故郷を懐かしみ、本宮の発展を願い心を一つにしました。



東京あだたら会は、同じの目的を持つ「東京しらす会」と今年合併し、「東京もとみや会」として発足する予定です。

それを記念し、来月号より会員の皆さんから寄せられたコラムの連載を開始します。第1回目は、東京あだたら会副会長の野尻大七さんです。



東京あだたら会副会長  
野尻大七さん

2・3月号のコラムを書きます、「東京あだたら会」の野尻と申します。どうぞよろしくお願いたします。



# 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 224)

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。



▲迫力満点の『杜の番人の館』

## 屋外あそび場完成!

### スマイルキッズパーク記念樹の杜

スマイルキッズパーク『記念樹の杜』屋外あそび場が完成し、12月25日のクリスマスにオープンセレモニーが行われました。

園内には、地形を生かした大型木製遊具、巨大な岩を使った沢登りクライム、砂場など子どもたちの冒険心を刺激する遊具がたくさんあります。皆さんご家族連れでぜひお越しください。

## 今年のフェスはダンスにテカペラ

### モトミヤ・ヤングフェスタ

11月15日、ネーブルシティもとみや「オーブ」を会場に、モトミヤ・ヤングフェスタが開催されました。今年2月の第1回に続き、2回目の開催。

今年は約120人の男女が集まり、立食パーティ形式で、お酒を楽しみながら交流を深めていました。

モデルでタレントの植木安里紗さんが司会で参加し、ダンスやアカペラが会場を盛り上げました。



▲福島大学ストリートダンス愛好会「D.FOOL」が会場を盛り上げました

## まゆみ鉄道、出発進行!

### 手作りS.L.が走るお宅

市内在住の野内照雄さんの庭は普通の庭とは一味違う。家を取り囲むように敷かれた線路、本物の踏切、そして人を乗せて走るミニS.L.（ライブスチーム）。実はこのS.L.、野内さんが5年の歳月をかけて完成させたもので、パーツも一から作ったそうです。

この日は、市内育児クラブのウサギコースのみんなが野内さんの運転するS.L.に乗せてもらっていました。



▲まゆみ鉄道は4月から10月の第3土曜日に一般開放しているそうです



## まっぷる二本松・本宮・大玉版が完成!

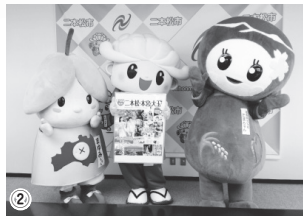
地元の魅力を再発見

安達地方観光物産振興協議会（二本松市、本宮市、大玉村）は、安達地方を紹介する安達地方広域観光情報誌「まっぷる二本松・本宮・大玉」を作成しました。

この観光情報誌は「ドライブ、街なか巡り、レジャー、グルメ、桜巡り」など市町村の枠を超えた安達地方の魅力が凝縮された一冊になっています!

今後は、市内の公共施設や、県内外の施設への設置、各種イベントでの配布などPR活動に役立てます。

今月には全戸配布をする予定です。まっぷるを片手に、ぜひ安達地方の魅力を再発見してください!



- ①まっぷると協力して作成した観光情報誌。スマートフォンにそのままダウンロードして読むこともできます
- ②二本松市での完成発表会。まゆみちゃん・菊松くん・たまちゃんがそろってPR

## ゴミ拾いをするヒーロー?

オハナ戦隊おうえんじゃー登場!

11月21日、市役所周辺で謎のヒーロー集団が現れました。名前はオハナ戦隊おうえんじゃー。市役所からまゆみ小までの歩道のゴミ拾いをしています。

実は、このヒーロー、市内の障がい者支援のためのNPO法人オハナ・おうえんじゃーの皆さんです。地域交流を目的に、このゴミ拾いを月に1度いような場所で行っているそうです。



▲ゴミ拾いしてくれているオハナ戦隊おうえんじゃーの皆さん

## 駅前イルミネーション点灯

イルミネーション点灯式

11月14日、JR本宮駅前特設ステーションでイルミネーション点灯式が催されました。同時開催のもとみやテント村では、地域グルメが集合。本宮市商工会青年部からは、この日のために開発した、とろろと本宮烏骨鶏を使った「とろろ白湯うどん」が販売されました。

イルミネーションの点灯期間は11月14日から2月15日までの午後4時30分から午後10時までです。



▲本宮駅前での点灯の瞬間。友好都市島村市長をはじめ多くの来賓の皆さんが点灯を行いました

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 ■

**石川 昌利さん**  
 MASATOSHI ISHIKAWA  
 (白岩字塩ノ崎)

趣味：ネットの口コミで人気の高い育毛剤を購入し、その効果を試すこと  
 →6打数ノーヒット



## 私の随想録

### 「七福神の里に生まれて」

私の住む白岩塩ノ崎の八ッ田内という集落では、300数十年前より七福神舞を保存継承しています。保存会は10軒で構成し、子どもからおじいちゃんまで一家総出で毎年1月7日に勤行しています。

この七福神にデビューできるのは小学校1年生からで、私も物心の付いた頃には、早く1年生に

なりたい！そう思っていたものです。学年が進むにつれ、華のある恵比寿様をやりたい！刀と槍を持ってカッコいい毘沙門天をやりたい！そう思いながら1月7日を心待ちにしておりました。

ところが大人になるにつれ、次第にこういう行事が億劫になり、さらには無くなってもいいとさえ思った年代もありました。

しかし伝統というのは怖いもので、自分の子どもたちが私の幼少期と同じことを言うようになりました。そうなるとうと父親としては積極的にならざるを得ず、今では子どもに踊りや歌詞を教えながら楽しんで取り組んでいます。

伝統行事の保存継承は、形を残すことも重要ですが、それ以上に心をつないで行くことの重要性をこの歳になってわかり始めました。楽しそうにやっている親父や先輩たちは、もともと好きでやっているものだと思っていました、それは誤りでした。

ぼちぼち私の長男も、「やりたくねーよ」そう言い出すのかなと思っている今日この頃です。

来月は、国分頭一郎さん（本宮字竹花）の予定です。

## こどものひろば

えぼか子育てサロン

えぼか（本宮市民元氣いきいき応援プラザ）は、健康増進機能、子育て支援機能、多世代交流機能の3つの機能の連携融和を目的とする施設です。その中の1階にある子育てサロンは、未就学児のための遊びのコーナーです。

木材を使ったぬくもりのある室内には、すべり台やつみき、おままごををするためのこどもキッチンなどが自由に楽しめるよう配置されていて、毎日約40組、多い日で約60組の親子連れが遊びに訪れています。



▲木のぬくもりを感じるサロン

そのほかにも、親子で聞くおはなし会や、いっしょにうたおう、季節に合わせた工作など皆さんを楽しませるイベントが定期的に企画されています。

開放時間は、えぼかと同じ午前9時から午後6時まで。火曜日が定休日です。登録は不要で、未就学児であればどなたでも利用可能です。専門のスタッフが常に入っているので安心して遊ぶことができます。

◆問い合わせ先  
 えぼか  
 ☎ 63-2780

# 活躍人訪問



▲太極拳をするクラブの皆さん

本宮太極拳クラブ  
会長 渡辺 久男さん

■太極拳で健康に

本宮太極拳クラブは今年で10年目になる太極拳のクラブです。太極拳は、皆さんご存じの通り中国古来より継承されてきた武術ですが、その独特の動きから、健康・長寿にとっても良いと言われています。

私たちのクラブでは、全日本太極拳協会の堀田ヤイ子先生を講師にお迎えして、週に1回活動をしています。タオル体操や練功などで準備体操をしてか

ら、24式太極拳と呼ばれる24の型を音楽に合わせてながら行います。

私自身、8年間続けてきましたが、以前と比べて足腰が強くなったのを実感しています。また腹式呼吸でストレス発散、内臓にも良いらしいです。

毎週木曜日10時からサンライズもとみや2階で活動を行っていますので、興味のある方は、ご友人などお連れになつてぜひ見学に来てみてください。

■新しいことにチャレンジ!

最近では、24式太極拳の上の、48式太極拳に挑戦しています。始めたばかりなのでまだまだですが、いずれは習得して、音楽に合わせて演武してみたいです。会員は60代から80代ですが、皆さん元気に挑戦しています!

■私にとって太極拳とは

健康増進です。腹式呼吸による体幹づくりと、血液の流れをよくすることで、長生きをめざしています。大勢の仲間とのふれあいは脳の活性化にもなります。ぜひ皆さんも一緒に太極拳をしませんか。



- ① いっしょにうたおう。季節に合わせたおうたをみんなで歌います
- ② おはなし会。小さい子からお母さんまで一緒に絵本を楽しみます
- ③ 昨年寄付いただいたハンドメイドのおまごとセット。子どもたちにも人気です

FM Mot.Com 秘情報

あの声は、私です...



《パーソナリティ紹介》

- ◆ 本名：清野哲大
- ◆ 出身：伊達市
- ◆ 趣味：楽器演奏

◆ 担当番組：清野哲大のHOP STEP MUSIC  
(毎週日曜日 午後7時00分)  
(再放送毎週水曜日 午後9時30分)

◆ リスナーに一言：  
浅い音楽知識でお送りしている「なんちゃって音楽バラエティ番組」です。日曜日の夜に「暇だなあ〜」って時に聞いて下さい。

# 国保年金

だより

KOKUHONENKINDAYORI

加入しよう。

## ハタチからの国民年金

国民年金は国が保障する公

的年金制度です。20歳になっ

たときには、日本国内に住所

を有するすべての方が加入し

ます。保険料を納付して、年

金を受け取るとは、義務で

あり権利でもありません。

国民年金は終身年金なの

で、受給開始から生涯にわた

り老齢基礎年金を受け取るこ

とができます。現在20歳の方

も、平均的に長生きすれば、

納付した保険料額以上の年金

を受け取ることができるお得

な仕組みです。

将来給付される基礎年金

は、皆さんが納める保険料と

国庫負担（税金）が財源とな

ります。もし、保険料の未納

期間が多い場合、たとえ年金

に充てられる税金を負担して

いても、年金は受け取れませ

ん。

つまり、20歳から60歳にな

るまで保険料を納付して、満

額の基礎年金を受け取ること

が一番お得なのです。

※老齢基礎年金を受け取るた

めには、原則として保険料の

納付済期間などが25年以上必

要です。また、満額の老齢基

礎年金を受け取るためには40

年の保険料納付済期間が必要

です。

### ■保険料の免除制度があります

年金の種類は、老齢基礎年

金のほか、障害年金、遺族年

金があります。未納期間が

多いと年金を受け取ることが

できない場合があります。

納めるのが困難なときは、

免除制度のご利用をお勧めし

ます。

### ①免除（全額・一部）制度

本人・世帯主・配偶者の前

年所得が一定額以下の場合に

納と同じになります。

※免除の期間について、将来

受け取る年金額に計算される

部分があります。

### ②若年者納付猶予制度

30歳未満の方で本人・配偶

者の前年所得が一定額以下の

場合に、保険料の納付が猶予

されます。

### ③学生納付特例制度

学生の方で本人の前年所得

が一定額以下の場合に保険料

の納付が猶予されます。なお、

申請の際には学生証の写し若

しくは在学証明書をご持参く

ださい。

※免除、若年者納付猶予、

学生納付特例の期間は10年ま

で遡って納めることができます。

保険料が全額または一部免除

になります。なお、一部納付

額が納められない場合は、未

### ■2年前納（口座振替）がお得

平成27年4月末の口座振替

分より、割引額により大きな

2年前納がご利用いただけま

す。

### 《2年前納のメリット》

メリット1…2年間で1万4

千円程度の割引となります。

メリット2…2年前納分の金

額がその年の社会保険料控除

の対象となります。

メリット3…口座振替を利用

することにより、収め忘れを

防ぐことができます。

2年前納は口座振替のみ利

用が可能です。お申込み期限

は毎年2月末までです。

詳しくは、お近くの年金事

務所へお問い合わせください。

◆問い合わせ先

市民課 国保年金係

☎ 2445342

東北福島年金事務所

☎ 024453510141

(自動音声案内)

## 国民年金基金制度についてのご案内

国民年金基金は、自営業、農業などの国民年金の第一号被保険者の方々やゆとりある老後を過ごせるよう、国民年金に上乘せする公的な年金制度です。加入できるのは、国民年金に加入している20歳以上60歳未満の方および60歳以上65歳未満で国民年金に任意加入している方で、色々な年金のタイプから現在の状況や将来設計にあわせて選ぶことができます。

年金受給前や保証期間内にお亡くなりになった場合、ご家族に一時金が支払われ（保証のないタイプの年金もございます）、また、掛金は全額社会保険料控除、受け取る年金は公的年金等控除の対象になり、税制面で優遇されるものとなっております。

### ◆問い合わせ先

福島県国民年金基金

☎ 0120(65)4192

福島市中町1番19号 中町ビル5F

<http://www.fnpf.or.jp/>

# おいしく食べて 楽しく動いて 肥満予防

## 体重に関心を持とう！体重をはかろう！

体重は、日本人の主要な生活習慣病や健康状態との関連が強く、「肥満」はがん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病、若い女性の「やせ」は骨量減少や低出生体重児出産のリスクとの関連があります。ちょうどよい体重の人（適正体重）は、15歳以上で67%しかいません。20～60歳代の男性の31%、40～60歳代の女性の22%が肥満、20歳代の女性の29%がやせという驚くべき状態なのです。



**まず、自分の体重や体調の変化に関心を持ちましょう。**  
 体重をはかることは健康づくりの基本です。  
**適正体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22** (身長に見合った最も病気に罹りにくい体重)

## おいしく食べよう！

適正体重を維持するためには、食事と身体活動のバランスが大切です。1日3食規則正しく、必要な量をしっかり食べることが大切です。そして、何よりも「おいしく」食べましょう！おいしく食べることは、精神的に満足して明日への活力になります。

## 楽しく動きましょう！


身体活動には、日常生活のための活動（生活活動）と運動があります。健康づくりや適正体重の維持のためには、両方の活動量を増やすことと継続することが大切です。歩いたり、階段を使ったり、運動する機会を作るなど、からだを動かすことを意識してみましょう。そして、継続していくためには「楽しく」動かすことが大切です。

## 基礎代謝量を高めましょう！

基礎代謝は、生命を維持する活動に必要なエネルギー量で筋肉、肝臓、脳で使われています。しっかり食事を食べることで高まり、筋肉で盛んに行われます。体温が高いと基礎代謝量も高くなります。

### 自分の食生活を振り返りましょう

- がつかなかった食習慣は改善しましょう
- 1日3食 食べていますか？
- 食事食べる時間はほぼ決まっていますか？
- 毎食、次の3つの料理を食べていますか？
  - ・主食 (ご飯、パン、麺類などの穀物の料理)
  - ・主菜 (魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかず)
  - ・副菜 (野菜、海藻、芋を使ったおかず)
- 腹八部目に食べていますか？
- よく噛んで食べていますか？
- おやつや嗜好飲料は適量ですか？
- 適正体重を維持できていますか？



◆問い合わせ先  
 保健課（えぼか内） 健康増進係  
 ☎63-2780

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。

### 「広報もとみや」有料広告募集中

- ◆掲載規格（A4版5段組）
  - ①1枠…各ページの下1段、②半枠…下1段2分の1
- ◆広告掲載料（1回あたり）
  - ①1枠…20,000円、②半枠…10,000円
  - ※12カ月連続掲載となった場合、12カ月目は無料で掲載します。
- ◆問い合わせ先 秘書広報課 広報広聴係 ☎24-5332

車検・点検・板金塗装  
**オートボディーエフ** まで!!

車検 最大6,000円割引  
 まずはお電話 ☎0120-77-2658

日曜祝日も営業していますので来店ください  
 〒969-1159 福島県本宮市本宮小幡6-3  
 (株) 船生商会 オートボディーエフ



# 学び・文化・スポーツの広場



The CORNER of LEARNING / CULTURE / SPORTS

◆問い合わせ先  
生涯学習センター (中央公民館内)  
中央公民館図書室  
本宮字矢来39-1 ☎33-2611  
白沢公民館  
白岩字堤崎500 ☎44-2350  
しらさわ夢図書館  
白岩字堤崎500 ☎44-2112

## 南国気分でウクレレ演奏

### 生涯学習講座

中央公民館では、三浦ウクレレサークルの三浦博之先生を迎え、11月16日から5回コースで『ウクレレ教室』を開催しました。

初心者を対象とした教室で、基本的な弦の調律、弾き方などを学び、フラダンスでよく使われるハワイアン「タフワフワイ」という曲を弾けるまでになりました。

受講生は、日頃のストレスも忘れ、ゆつくりながらも弾けるようになったウクレレを楽しんで練習していまし

## 楽しいクリスマスケーキ作り

### 生涯学習講座

生涯学習講座「親子で作るクリスマスケーキ」を11月30日白沢公民館調理実習室でガトーかしわやの本名宏明先生をお招きし開催しました。

フランスのクリスマスケーキである「ブッシュ・ド・ノエル」を、生地から仕上げのデコレーションまでプロのちよつとしたコツを交えながら指導いただき、参加者は感心することひとしきりでした。また、小さなお子さんと参加したお母さんからは「親子で一緒にキッチンに立って学ぶことができていい機会だった。」との感想も



▲親子でクリスマスケーキ作り



▲ウクレレの優しい音色を楽しむ参加者

ありました。

キャラクター  
モトム(本夢)くん



本宮は みんなが愛する 本の街

しらさわ夢図書館 中央公民館図書室 からの ご案内

## 新着本

\* 絵本・児童書・紙芝居 \*

- ・月へ行きたい……………松岡徹
- ・かえるの竹取ものがたり…齋藤隆夫
- ・はちかつきひめ……………中井智子
- ・日本の発明・くふう図鑑…発明図鑑編集委員会
- ・おにはそと……………せなけいこ
- ・とらたとおおゆき……………中川李枝子
- ・ゆきがふる……………蜂飼耳
- ・ゆきのよあけ……………いまむらあしこ
- ・ヘリコプターのぶるたくん…キム ソンジン
- ・幸福の王子……………オスカー ワイルド

\* 一般書・実用書 \*

- ・おとなの教養……………池上 彰
- ・「知」の読書術……………佐藤 優
- ・カウンセラーは何を見ているのか…信田さよ子
- ・日本人に生まれて、まよかった…平川祐弘
- ・いちばんよくわかる!集团的自衛権…佐瀬昌盛
- ・手抜き力……………齋藤 孝
- ・「メディア漬け」で壊れる子どもたち…清川輝基
- ・「食べてはいけない」「食べてもいい」添加物……………渡辺雄二
- ・ダイエットは運動1割、食事9割…森 拓郎
- ・おうちごはんレッスン……………大島菊枝

※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、移送等で少々時間を頂く場合がありますので、ご了承ください。(視聴覚資料は、図書館でのみ貸出・返却となります)

## イベント

### しらさわ夢図書館のおはなし会

■赤ちゃん・妊婦さんおはなし会  
と き：1月30日(金) 11:00~11:30  
対 象：妊婦さんとその家族、赤ちゃん(0・1・2才くらいまで)とその保護者  
内 容：赤ちゃんへの絵本の読み聞かせやわらべうた、親子でのふれあいあそびなどを行います。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。

### ■ドリームおはなし会

と き：1月25日(日) 11:00~13:40  
対 象：幼児~小学生とその保護者、一般  
内 容：季節の絵本の読み聞かせ、紙芝居、手袋人形、手あそび、ストーリーテリング、パネルシアター、エプロンシアターなどをお子さんと一緒に楽しめます。

## 平成27年度 放課後児童クラブ・幼児クラブの利用児童を募集します

### 放課後児童クラブ

放課後児童クラブは、保護者が仕事などで昼間いない家庭のお子さんに、適切な遊び・生活の場を提供します。利用できるのは、小学校就学中のお子さんです。

#### ◆募集クラブ

※申込状況により開設場所を変更する場合があります。

クラブ名	開設場所（電話番号）
もとみや放課後児童クラブ	本宮第1児童館 (☎63-1611)
まゆみ放課後児童クラブ	本宮第2児童館 (☎33-5244)
五百川放課後児童クラブ	旧第4保育所 (☎080-6052-4423)
岩根放課後児童クラブ	岩根小学校体育館 (☎39-2585)
和田放課後児童クラブ	白沢公民館和田分館 (☎080-6052-4424)
糠沢放課後児童クラブ	白沢公民館糠沢分館 (☎44-4435)
白岩放課後児童クラブ	白岩コミュニティーセンター (☎080-6052-4422)

#### ◆保育時間

基本利用  
授業終了後～午後6時  
土曜、夏休み等の利用  
午前7時～午後6時  
延長利用  
午後6時～午後7時

#### ◆保育料

基本利用（おやつ代を含む）  
月額：2,000円～7,000円  
（市民税額による）  
日額：500円  
延長利用  
月額：2,000円  
日額：100円

◆申込方法 各クラブに備え付けの申込み用紙に必要事項を記入のうえ、利用を希望するクラブへ直接提出してください。

◆受付期間 1月19日（月）～28日（水）

◆必要書類 父母等の就労証明書

◆問い合わせ先 各放課後児童クラブ



### 幼児クラブ

幼児クラブは、市内在住の幼児と保護者を対象に、集団遊びを通して幼児の豊かな心と社会性を養い、保護者同士の仲間づくりの場を提供します。利用できるのは、3歳～6歳の幼児とその保護者です。

#### ◆募集クラブ

クラブ名	開設場所	募集人員	曜日
幼児クラブ	本宮第2児童館	30組	月・水・金

#### ◆保育時間

午前9時30分～11時30分

#### ◆保育料

月額：1,500円

◆申込・問い合わせ先 本宮第2児童館 ☎33-5244

ここからは広告欄です。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。



JAみちのく安達

お気軽にご相談ください

マイカーローン・教育ローン復興金利取扱中 お近くのJA各支店へご相談ください

住宅ローン・リフォームローン・マイカーローン・教育ローン

ローンのことならローンセンター（二本松支店となり）へ 日曜日 午前9時～午後3時まで営業中

本宮市中心の健康づくり事業  
「心の相談室」の  
お知らせ

◆ 内容  
・「自殺の現状」  
・うつ病の原因、症状、治療、対応  
講師 東北病院  
医師 和田 明氏

◆ 日時  
2月9日(月)  
午後1時30分～4時

◆ 場所  
えぼか

◆ 定員  
80人

◆ 申込方法  
電話で申込

◆ 申込期限  
1月28日(水)

◆ 内容  
「効果的な話の聴き方・伝え方・相談機関へのつなぎ方」  
講師 公立大学法人 福島県立医科大学  
臨床心理士 本谷 亮氏

◆ 申込・問い合わせ先  
健康増進係  
631-2780

心の健康づくり事業  
「ゲートキーパー養成講座」  
開催のお知らせ

◆ 内容  
全国的自殺者数は年間3万人を下回った状況になりましたが、未だに心の病気を抱え、自ら命を落とす方が多く見られる状況です。  
今回、多くの方に「ゲートキーパー」になつていただくために身近に潜むうつ病などの心の病気について理解を深め、自殺の現状や普段から活用できる話の聴き方・話し方などを学びます。  
これまでに受講された方もお申し込み可能です。お気軽にお申し込みください。

◆ 日時  
2月5日(木)  
午後1時30分～4時

◆ 場所  
えぼか

◆ 定員  
80人

◆ 申込方法  
電話で申込

◆ 申込期限  
1月28日(水)

【基礎編】

※「ゲートキーパー」とは、本人が抱えている悩みに気づき、手を差し伸べ、支援につなげる方をいいます。

◆ 日時  
2月5日(木)  
午後1時30分～4時

◆ 場所  
えぼか

◆ 定員  
80人

◆ 申込方法  
電話で申込

◆ 申込期限  
1月28日(水)

◆ 内容  
「効果的な話の聴き方・伝え方・相談機関へのつなぎ方」  
講師 公立大学法人 福島県立医科大学  
臨床心理士 本谷 亮氏

◆ 申込・問い合わせ先  
健康増進係  
631-2780

◆ 日時  
2月9日(月)  
午後1時30分～4時

◆ 場所  
えぼか

◆ 定員  
80人

◆ 申込方法  
電話で申込

◆ 申込期限  
1月28日(水)

◆ 内容  
「効果的な話の聴き方・伝え方・相談機関へのつなぎ方」  
講師 公立大学法人 福島県立医科大学  
臨床心理士 本谷 亮氏

◆ 申込・問い合わせ先  
健康増進係  
631-2780

◆ 日時  
2月9日(月)  
午後1時30分～4時

雪の季節です！  
除雪作業へ  
ご協力ください

道路沿いにお住まいの皆さんへ

◆ 出入口の除雪は各戸の協力で  
道路の安全を確保するため、降雪時に除雪作業を行います。そのため、作業上、各戸の出入口に雪が残る場合がありますので、お手数でも出入口の除雪は、各戸のご協力をお願いいたします。

歩道や消火栓・防火水槽の除雪は  
皆さんの協力で

歩道の除雪は、皆さんのご協力をお願いいたします。  
消火栓・防火水槽はいつでも使用できるように、あらかじめ除雪を行い確認

◆ 路上駐車は絶対にやめましょう  
路上駐車は除雪作業の妨げとなり、多くの人の迷惑となります。絶対にやめましょう。

◆ 除雪作業中は一時通行止めにするこ  
とがあります  
除雪作業中の、危険防止や効率的な除雪作業のため、除雪中の区間を通行止めにする場合がありますので、ご協力ください。

◆ 通行は児童・生徒・高齢者を優先的に  
雪道は、特に道路幅が狭くなります。児童・生徒・お年寄りに配慮した運転をお願いします。

◆ 問い合わせ先  
本宮市役所 建設課 土木係  
241-5392  
白沢総合支所  
産業建設課 建設係  
441-2115  
《県道の場合は》  
二本松土木事務所業務課  
221-1151

ドライバーの皆さんへ

◆ 路上駐車は絶対にやめましょう  
路上駐車は除雪作業の妨げとなり、多くの人の迷惑となります。絶対にやめましょう。

◆ 除雪作業中は一時通行止めにするこ  
とがあります  
除雪作業中の、危険防止や効率的な除雪作業のため、除雪中の区間を通行止めにする場合がありますので、ご協力ください。

◆ 通行は児童・生徒・高齢者を優先的に  
雪道は、特に道路幅が狭くなります。児童・生徒・お年寄りに配慮した運転をお願いします。

◆ 問い合わせ先  
本宮市役所 建設課 土木係  
241-5392  
白沢総合支所  
産業建設課 建設係  
441-2115  
《県道の場合は》  
二本松土木事務所業務課  
221-1151

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。

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

Honda Cars 福島県央 本宮店

〒969-1165 本宮市本宮字中台21  
営業時間 9:00～18:30  
定休日 毎週火曜日

GRACE ハイブリッド4WDセダン、グレイス誕生。 TEL0243-24-8188

全タイプ(4WD)  
JC08モード  
走行燃料消費率\*  
29.4 km/L  
(国土交通省認定)  
\*詳しくは来店スタッフまでお問い合わせください。



★燃料消費率は定められた試験条件での値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。



## 確定申告が始まります

2月9日～3月16日

(土・日・祝日を除く)

平成26年分所得の申告時期が間近になりました。申告の必要な方は、1月下旬に各戸へ配布する『申告受付日程表』をご確認のうえ、各地区の指定日時に申告受付会場へおいください。申告のお知らせは、市のホームページにも掲載しています。なお、**本宮地区会場が昨年と変更**になりましたので、ご注意ください。

### ◆受付時間

【午前の部】午前9時～11時30分

【午後の部】午後1時～4時30分

### ◆申告受付会場

本宮地区の方 **本宮市役所2階会議室**

白沢地区の方 白沢総合支所2階会議室

※和田1区、2区、11区、糠沢1区の礼堂、糠沢2区、3区、4区、5区の方は、白沢総合支所・本宮市役所のどちらでも申告受付できます。

### ◆問い合わせ先

税務課 市民税係 ☎24-5345

白沢総合支所 地域振興課 ☎44-2113

## 2015農林業センサスに

### ご協力をお願いします

農林水産省では、平成27年2月1日現在で2015年農林業センサスを実施します。

農林業センサスは、我が国の農林業・農山村の実態を明らかにすることを目的に、5年ごとに実施している農林業に関する最も基本的な統計調査であり、「農林業の未来を導く」重要な統計調査です。

1月下旬に統計調査員が調査票記入のお願いに農家世帯へお伺いしますのでご協力をお願いします。

### ◆問い合わせ先

政策推進課 行政経営係

☎24-5322

## 東日本大震災に係る

### 被災者生活支援金(基礎支援金)の

### 申請期間が延長となりました

東日本大震災により実際にお住まいの住宅に被害(全壊・大規模半壊・半壊以上で建物全解体など)を受けた方へ被害状況に応じた支援金が支給される「被災者生活再建支援金」の基礎支援金の申請期間が下記のとおり延長となりました。

**申請期限 平成28年4月10日**

※これまでの申請期限(平成27年4月10日)から12カ月間延長となりました。

詳しくは、お問い合わせください。

### ◆問い合わせ先

防災対策課 消防防災係

☎24-5365



## ボディリメイクスクール

と き: 1月10日(土)・1月14日(水)  
2月4日(水)・2月18日(水)  
いずれも午後1時30分～

と ころ: えぼか 健康増進広場

内 容: ストレッチ  
筋力アップトレーニング

持ち物: 水分補給用の飲み物  
ヨガマット等(持っている方)

申込は不要です。動きやすい服装でおいください。

### ◆問い合わせ先

保健課(えぼか内) 健康増進係

☎63-2780

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。

## 女子力の知活

- ・草月流いけばな教室
- ・きもの教室
- ・習字教室

- ◎ジュニアコース
- ◎女子大生・高校生特設コース  
(習得心意あれば海外でも強味!)
- ◎成人および講師養成コース
- ◎ダイヤモンドシニアコース

振袖・留袖・卒業式袴・十三参り着付け承ります。

ビューティーライフ

青桐塾

本宮市本宮字館町 21-3

TEL 0243-33-5013 携帯 090-8925-6637

## 大玉村直営の温泉宿泊施設 アットホーム おおたま



《営業時間》 …年中無休…

・入浴 AM9:00～PM8:00 大人400円

・休憩 AM9:00～PM4:00 大人950円(大広間)

部屋の状況により、不可の日あり

・宿泊 PM3:00～翌日AM10:00

1泊2食付で大人6,850円

(1室3名以上・入湯税込)

《無料送迎》 宴会…15名様以上 宿泊…少人数でもOK

まずはお問い合わせください

アルカリ性温泉で  
お肌ツルツルッ!!

《ご予約・お問い合わせ》

TEL:0243-48-2026

FAX:0243-48-4554 大玉村玉井字前ヶ岳国有林7林班に13小班

おトクな入浴回数券もあり  
12枚つづりで4,000円



# ひとり親支援制度のお知らせ

◆申請・問い合わせ先  
子ども福祉課 子育て支援係  
☎24-5375

## 自立支援のための教育訓練経費を助成します

ひとり親家庭の経済的な自立を図るために、対象講座を受講し修了した場合、支給要件を満たせばその経費の20%が支給されます。

- ◆対象者 本宮市内に住所を有する母子家庭の母または父子家庭の父で次の要件を全て満たす方
- ①児童扶養手当の支給を受けているか、同等の所得水準であること
  - ②対象講座の受講開始日において、雇用保険法による教育訓練給付の受給資格が無いこと
  - ③教育訓練を受けることが適職に就くために必要であると認められること

- ④過去に訓練給付金を受給していないこと
- ◆対象講座
  - ①雇用保険法による教育訓練給付の指定教育訓練講座
  - ②それ以外で厚生労働大臣または市長が認めるもの
- ◆支給額 対象講座の受講のために支払った費用の20% (4,001円以上で、100,000円を上限とする)

※制度利用の際は、事前相談が必要です。詳しくはお問い合わせください。

## 高等技能訓練経費を助成します

ひとり親家庭で、就職する際に有利で生活の安定につながる資格を取得するため、2年以上養成訓練機関に通う場合、支給要件を満たせば、高等技能訓練促進費（以下「訓練促進費」）や入学支援一時金（以下「一時金」）を支給します。

- ◆対象者 本宮市内に住所を有する母子家庭の母または父子家庭の父で次の要件を全て満たす方
- ①児童扶養手当の支給を受けているか、同等の所得水準であること
  - ②養成機関において2年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれること
  - ③仕事または育児と修業の両立が困難と認められること
  - ④過去に高等技能訓練促進費等を受給していないこと

- ◆対象資格  
(1) 看護師 (2) 介護福祉士 (3) 保育士 (4) 理学療法士 (5) 作業療法士 (6) 准看護師 (7) これらの資格に準じるもので、市長が定める資格

- ◆支給期間  
訓練促進費（月額）…修業する期間の全期間で、上限は2年になります。（平成25年3月31日までに修業された方については上限3年）

- 一時金…修了日以降に支給します。
- ◆支給額  
訓練促進費（月額）
  - ・市民税非課税世帯で平成24年度以降に入学された方…100,000円
  - ・市民税課税世帯の方…70,500円
- 一時金
  - ・市民税非課税世帯の方…50,000円
  - ・市民税課税世帯の方…25,000円

- ◆必要書類  
①高等技能訓練促進費等支給申請書（様式第1号）（窓口にあります。）②申請者および扶養している児童の戸籍謄本（または戸籍抄本および世帯全員の住民票）③児童扶養手当証書（または当該年度の所得証明書）④市民税非課税証明書（非課税世帯の方のみ）⑤修業している養成機関の長が発行する入校（入所）証明書⑥印鑑

- ◆申請の時期  
訓練促進費…修業を開始した日以降  
一時金…修了日以降で、修了日から起算して30日以内

※養成機関における教育課程を修業することにより経済的な自立が図られるよう、申請前の事前相談を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

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。



真心・親切、お客様の足となり日々安全運転！  
一般貸切旅客自動車運送業  
小型バスから大型バスまで

観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご用命は

**協和交通株式会社**

TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481

〒969-1101 福島県本宮市高木字猫田53-1

## 水道工事はお任せ！ 本宮市水道工事指定店会

- オオナミ ㈨03-11001  
本宮市高木字戸崎63番地3
- ㈨光設工業所 03-11805  
本宮市青田字孫子2番地25
- ㈨小山設備 03-3031  
本宮市本宮字仲町39番地
- ㈨須藤住機工業 04-55528  
本宮市本宮字小幡33番地1
- ㈨タカマツ 03-5242  
本宮市本宮字一ツ屋12番地7
- ㈨浜野和水道 03-2788  
本宮市本宮字塩田49番地2
- ㈨本宮設備 03-2593  
本宮市本宮字南町裡144番地1
- ㈨三和設備 04-1542  
本宮市和和田字作田3番地1

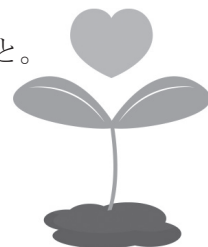
## 障がい者を虐待から守りましょう

「障害者虐待防止法」は、虐待を防止し、障がい者が安心して暮らせる社会にするための法律です。こんなことが虐待です。

- ◆身体的虐待 体に痛みや傷が生じる暴力や体罰を与えること。
- ◆心理的虐待 どなったり、悪口を言ったりして、心に苦痛を与えること。
- ◆性的虐待 わいせつな行為をしたり、させたりすること。
- ◆放棄・放任（ネグレクト） 食事や入浴などの身の回りの世話や介助をしないこと。
- ◆経済的虐待 本人の同意なしに財産や年金、賃金などを勝手に使うこと。

○虐待を発見した人は、通報する義務があります。

◆問い合わせ先 社会福祉課 社会福祉係 ☎24-5371



## ノロウイルスにご注意ください！



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、年を通して発生していますが、特にこれから冬季に急増します。

ノロウイルスは手や食品などを介して、口から感染し腸内で増殖することで、吐き気や嘔吐・腹痛・下痢をおこします。健康な方は軽い症状ですみませんが、小さいお子さんやお年寄りの方は重症化することがありますので注意が必要です。

予防のために食事の前やトイレの後はきちんと手洗いをしましょう。タオルが感染源になることがありますので、手を拭くときには家族内でもタオルの共用を避け、ペーパータオルなどを使用するようにしましょう。下痢や嘔吐などの症状が出た場合には調理等はしないようにしましょう。また、便や嘔吐物を処理する際には直接触れないように気をつけ、処理した後は手洗いをきちんとしましょう。

◆問い合わせ先 保健課（えぽか内）健康増進係 ☎63-2780

## 税務署から相続税に関するお知らせです

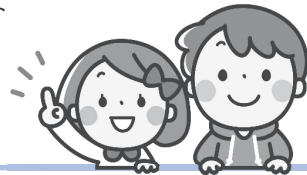
今年1月1日以後の相続または遺贈に関する相続税については、基礎控除の額が引き下げられ、次のようになりました。

**3,000万円+（600万円×法定相続人の数）**

（注）亡くなられた人から相続などによって財産を取得した人それぞれの課税価格の合計額が、相続税の基礎控除額を超える場合、財産を取得した人は、相続税の申告が必要です。

※ 税務署での面接による個別相談を希望される方は、あらかじめ電話等により予約の上、税務署にお越しくください。

◆問い合わせ先 二本松税務署 個人課税部門  
☎22-1192（自動音声でご案内します）



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。

### 洋服お直しお気軽に！

礼服

直せば着れる物  
沢山あります  
—ご相談無料—  
もったいない  
運動推進中！

紳士・婦人各種

衣料品全般

学生服全般

こんなお困りありませんか

- ・なんか体に合わない！・なんかみっともない！
- ・サイズが大きい・小さい・長い・短い！
- ・お譲り品で体に合いたい・病気で痩せてしまった！



**お直し工房**

ロゼクリーニング本店（機カミカワ服飾）

■お問合せ TEL33-4512

本宮市本宮字中條14〔二本松信金となり〕

住宅設備・水廻りのリフォーム 見積および相談無料

業務用家庭用/ストーブ ファンヒーター エアコン販売 設置工事  
超省エネ機種/石油 ガス 電気 各種給湯機器類

各種器具・水栓類・機械機器類の修理メンテナンス



**タカマツ**



TAKAMATSU

TEL33-5242

FAX34-1240

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

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

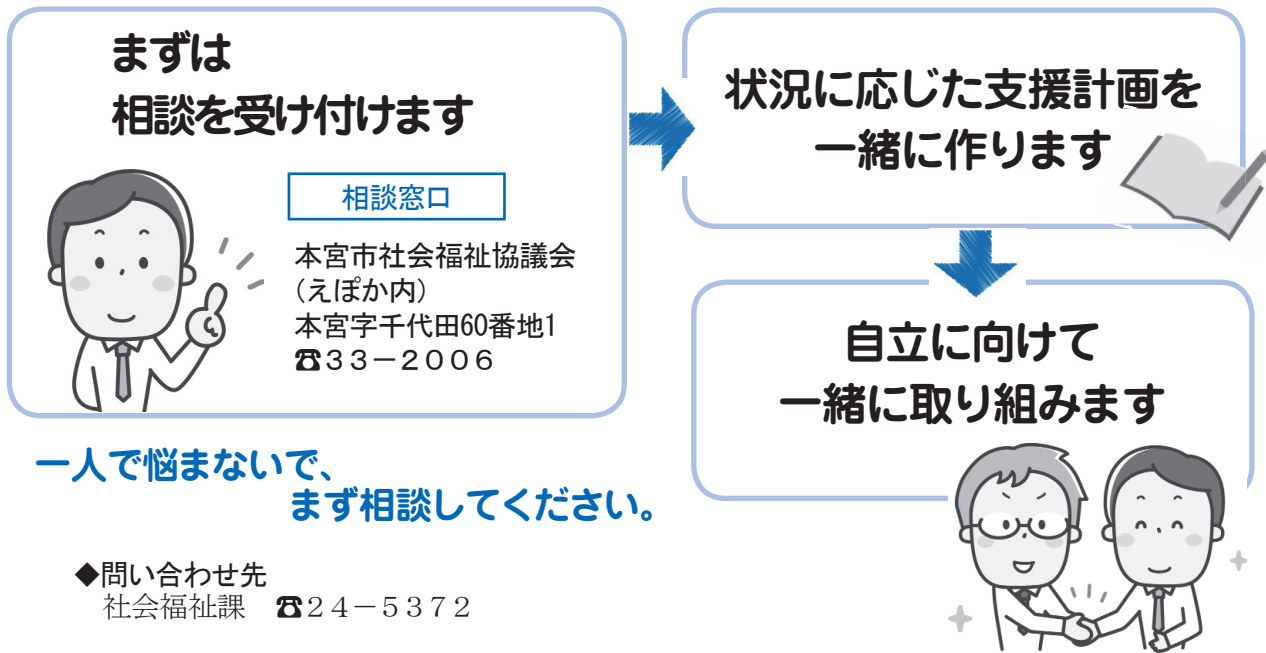
平成27年4月～ 生活困窮者自立支援法スタート

仕事や暮らしのことで困ったら…ご相談ください!

長引く景気低迷により、働ける世代の生活保護受給者が増加しています。また、核家族化が進み、地域との交流が薄れつつあり、相談もできない状況の人が増えています。

このような状況を踏まえ、生活困窮に至るリスクの高い層が増加しています。そのため、平成27年4月から生活困窮者自立支援法がスタートし、さまざまな事情により、悩みや不安、経済的に困りの方などを対象とした、相談窓口を開設します。

そのうえで、一人ひとりの状況に応じて、自立のために必要な支援計画を立てながら、目標に向けて一緒に取り組んでいきます。



ためらわず 知らせて つなぐ命の輪

児童虐待を防ぎましょう

地域の方々のちょっとした「目くばり」「気くばり」で子どもたちを虐待から救えます。

「おやっ?」と気になることがありましたら迷わず連絡してください。



◆問い合わせ先  
子ども福祉課内 家庭児童相談室  
☎24-5376

虐待を受けたと思われる子どもがいたら。

出産や子育てで気になることがあったら。

子育て支援サービスを利用したいと思ったら。

全国共通ダイヤル  
**0570-064-000**  
24時間、児童相談所につながります

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。

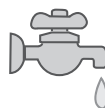
国が設立した無料の法律相談窓口、それが法テラスです。

日本司法支援センター  
**法テラス 二本松**  
☎050-3381-3803  
二本松市本町1-60-2 (駅から徒歩5分・図書館前)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
弁護士	弁護士 行政書士 社会福祉士 社会保険労務士	弁護士 司法書士	弁護士 税理士 建築士 土地家屋調査士	弁護士

予約受付: 平日9時～17時 / 相談時間: 10時～16時

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! 給湯器など水道設備の修理も承ります

**(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

## ごみの収集を行います

1月12日（月） 成人の日

通常通り、ごみの収集を行います。  
ただし、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。

## ごみの収集を休みます

祝日・定期点検整備のため  
2月11日（水）～ 14日（土）

上記期間中は、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。

## 個人搬入の休み

2月1日（日）～ 28日（土）

上記期間中は、もとみやクリーンセンターへの個人搬入はできません。

### ◆問い合わせ先

もとみやクリーンセンター ☎33-5499  
生活環境課 環境係 ☎24-5362  
白沢総合支所 市民福祉課 生活安全係  
☎44-2114



## イベント

### ■新春お茶会

と き：1月10日（土）  
午前10時30分～正午  
午後1時～2時

ところ：イベント交流広場

内 容：おいしいお抹茶をいただきながら、穏やかな心で新年をお祝いしましょう。

### ■子育て支援事業「いっしょにあそぼう」

と き：1月11日（日）  
午前10時30分～11時30分

ところ：健康増進広場

内 容：郡山女子大学短期大学部幼児教育学科の学生の皆さんによる劇や幼児体操など。親子でお楽しみください。

### ■もとみやかるたとりと昔話を聞く会

と き：1月17日（土）  
午前10時30分～11時30分

ところ：健康増進広場

内 容：もとみやかるたとりを楽しみながら、本宮の名所や言い伝えに触れてみませんか。本宮むかしむかしの会の語り部による話もお楽しみください。

※いずれも参加は無料で申込は不要です。

◆問い合わせ先 えぼか ☎63-2780

## 1月19日は 家庭消火器点検の日です

初期消火に使用する『消火器』あるだけで満足していませんか！？

備えてある場所、器具の状態、使用方法など、あなたのご家庭では大丈夫ですか。

消火器本体に記載されている内容（特に次のポイント）をよく読み、注意点検・維持管理し、いざというときに備えましょう。

### ～消火器点検のポイント～

- 1 容器の変形、サビやキズの確認
- 2 ホースのひび割れの確認
- 3 消火器本体に記載されている使用期限、耐用年数の確認

※使用期限が過ぎている消火器は、販売店または専門業者にご相談ください。



◆問い合わせ先 安達地方広域行政組合消防本部 ☎22-1211

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のなか、

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。

—— 杜の中の斎場 ——

ほうりん

ほうりん斎場  
ほうりん法要ホール  
東和斎場  
大山斎場  
福島平野斎場

二本松市上竹2-286-1  
TEL.0243-23-5520 FAX.0243-22-7377  
二本松市針道字鍛冶屋敷15-1  
大玉村大山字玉貫19-7  
福島市飯坂町平野字大前田1-4  
TEL.024-542-6444 FAX.024-542-4960

## 漏水当番のお知らせ

月 日	水道工事指定店	電話番号
1月10日(土)	(有)浜野和水道	33-2788
1月11日(日)	(有)本宮設備	33-2592
1月12日(月)	オオナミ(株)	33-1001・33-2412
1月17日(土)	(有)光設工業所	48-2413・33-1895
1月18日(日)	(株)小山設備	33-3031
1月24日(土)	(株)タカマツ	33-5242
1月25日(日)	(有)須藤住機工業	48-2357
1月31日(土)	(有)三和設備	44-4542
2月1日(日)	(有)浜野和水道	33-2788
2月7日(土)	(有)本宮設備	33-2592
2月8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

市県民税	4期
国民健康保険税	7期
介護保険料	7期
後期高齢者医療保険料	6期
住宅使用料	1月分
住宅駐車場使用料	1月分
保育所保育料	1月分
幼稚園保育料	1月分
幼稚園預かり保育料	1月分
放課後児童保育料	1月分

**納期限**  
2月2日(月)

※口座振替をご利用の方は、左記納期限の前日までに、預金残高の確認をお願いします。

## 水道メーター検針のお知らせ

12月～1月分の水道メーター検針を、1月20日(火)から25日(日)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

場 所	住宅名	戸数	間取り	トイレ	募集方法
青田字戸ノ内95-1	瀬戸川	1戸	6畳1室、3畳2室、DK	汲取	一般公募
荒井字山神20-1	瀬戸川	1戸	6畳1室、4.5畳1室、3畳1室、DK	汲取	一般公募
本宮字兼谷平136-1	兼谷平	1戸	6畳1室、4.5畳1室、3畳1室、DK	水洗	一般公募
仁井田字村山7	村山	1戸	6畳2室、4.5畳1室、DK	水洗	一般公募
和田字大谷戸1-1	大谷戸	1戸	6畳3室、DK	汲取	一般公募
糠沢字石神	石神第2	1戸	6畳3室、DK	汲取	一般公募

※入居を希望される方は、入居基準の確認および必要書類の提出の必要がありますので、建設課建築係へお問い合わせください。

なお、一般公募の募集期間は、1月13日(火)から1月23日(金)までとなります。

◆問い合わせ先 建設課 建築係  
☎24-5393

## 水道管凍結にご注意を!

本格的な冬を迎え、気温低下による水道管の凍結や破裂が多く発生します。

凍結の恐れのあるところでは、電熱線を巻くなどして、水道管やメーター器を寒さから守る処置をしてください。

万一、水道管が破裂した場合は、水道メーターボックス内の水抜きバルブを閉め、本宮市指定の水道工業者に修理を依頼してください。

また、凍結等によりメーター器が破損した場合は、お客様(水道使用者)のご負担で修理となりますのでご注意ください。

## 11月の交通事故発生状況

	件数	死者	傷者	郡山北警察署本宮分庁舎より
本年	13(120)	0(2)	20(156)	( )は1月からの集計
前年	9(122)	0(1)	11(142)	
増減	4(△2)	0(1)	9(14)	

## 市のすがた(平成26年12月1日現在)

男 性	14,991人 ( 8 )	( )は、対前月比
女 性	15,517人 ( 11 )	※集計方法の違いにより福島県が発表する数値と異なることがあります
総人口	30,508人 ( 19 )	
世帯数	9,851世帯 ( 11 )	

## 編集後記

今回の2～3ページの背  
景写真は、名倉山頂上から  
見た本宮に昇る朝日です。  
うちの係長とふたり朝5時  
半出発で登ってきました。  
本当に寒いと鼻水つて気づ  
かないうちに垂れてくるん  
ですね。でもおかげで素晴  
らしい景色でした。(彦)

▽伊藤正一郎さん  
(埼玉原越(谷市))  
◎本宮まゆみ小学校の教育  
振興のため  
・絵画(油絵) 1枚

◎まゆみちゃんの結婚のお  
祝いとして  
・まゆみちゃん石像 1体  
▽大宮中央ロータリークラブ  
(会長 長谷川政功さん)  
上尾ロータリークラブ  
(会長 斎藤博重さん)  
◎震災復興支援金として  
・現金 48,343円

▽株式会社イシフク  
(代表取締役社長 望月秀康さん)  
・現金 10万円  
◎市の進行発展のため  
▽けんしん本宮支店十店会  
(会長 門馬秋夫さん)  
福島県商工信用組合本宮支店  
(支店長 大野政夫さん)

**善意** ありがとう  
ございます





広報もとみや 毎月1日発行

【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番地  
☎ 0243-24-5332 FAX 0243-34-3138

ホームページアドレス <http://www.city.motomiya.lg.jp>  
E-mail [info@city.motomiya.lg.jp](mailto:info@city.motomiya.lg.jp)

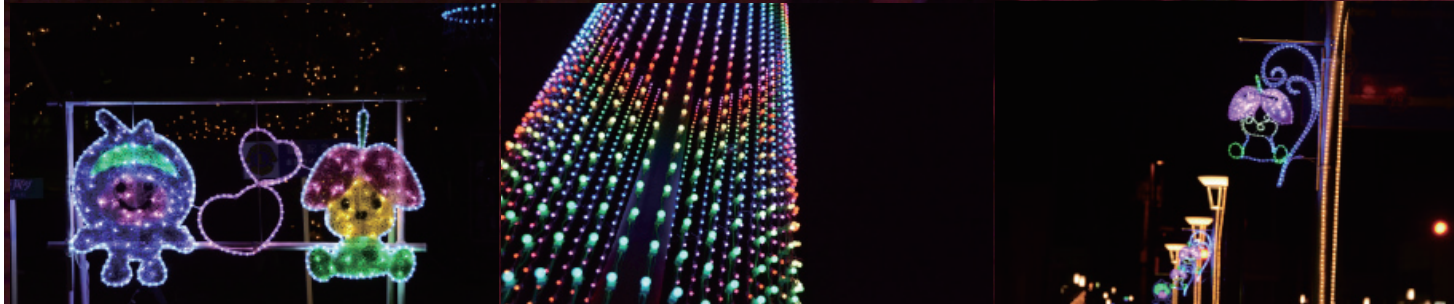
〈再生紙使用〉



イルミネーション点灯中

～2月15日 PM4:30～PM10:00

@駅前大通、サンライズもとみや、白沢公民館ほか



↑QRコード  
携帯版ホームページ  
画面が小さく  
見にくい場合があります