

／笑顔とがんばりの町／

Public Relations ONOMACHI

おのまち

2023

2

報

祝 令和5年 小野町 二十歳の集い

No.720



二十歳の門出晴れやかに――



久しぶりに会う同級生と再会を喜びあう二十歳の皆さん。凛とした晴れやかな笑顔から明るい未来を感じました。

広報おのまちは



iOS用



android用



で配信中！

INDEX

- 02 INDEX / 令和5年小野町二十歳の集い
- 04 揮毫者に橋名板のレプリカを贈呈／
笑顔とがんばり子育て応援金贈呈
- 05 おのまち認定こども園通信
- 06 小野小通信／小野中通信
- 08 小野高通信／寿大学閉講式
- 09 県統計協議会名誉会長表彰受賞／第27回書きぞめ大会
- 10 第39回小野町長杯武道(剣道・柔道)大会
- 11 全国大会出場者へ激励金交付／ふるさと文化の館情報
- 12 小野町消防出初式／新年交通安全祈願祭
- 13 人権擁護委員に委嘱／固定資産評価審査委員に委嘱
- 14 小野小町ふるさと応援寄附金
- 15 おのまち地域おこし協力隊活動記
- 16 住民票などのコンビニ交付が始まりました
- 17 マイナンバーカード、マイナポイントについて
- 18 軽自動車の譲渡・廃車手続きなどは3月31日までに！
- 19 自動車は3月31日までに運輸支局へ登録を！
- 20 ふくしま就職ガイダンスを実施しますなど
- 21 町税など納期のご案内／国民年金コーナー
- 22 みんな笑顔で健康づくりコーナー
- 24 公立小野町地方総合病院からのお知らせ／
地域包括支援センターからのお知らせ
- 25 夜間診療所当番医・休日当番医
- 26 各種健診・教室日程
- 27 食品放射能測定結果／上水道水質検査結果／
お誕生日おめでとう／おくやみ申し上げます／
町の人口と世帯数
- 28 Happy 1st Birthday

令和5年 小野町 二十歳の集い



令和5年小野町二十歳の集いが1月8日、多目的研修集会施設大ホールで行われました。

今年の対象者は、平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、式には70人が出席しました。

式では、柳沼凛さん(谷津作)が町民憲章を朗読した後、町長の式辞において、二十歳を迎えられた方にお祝いとお励ましのことが添えられました。

次に二十歳を迎えられた方一人ひとりの名前が読み上げられ、代表の小野幸菜さん(雁股田)に二十歳の証書が授与されました。

田村議長からの祝辞の後、齊藤盛さん(夏井)が「大人としての自覚と責任を果たし、社会に貢献できる人になれるよう努力していきたい」と二十歳の抱負を述べました。

二十歳を迎えられた皆さんの今後ますますのご活躍をご祈念します。



- 1_町民憲章を朗読する柳沼さん
- 2_二十歳の証書を授与される小野さん
- 3_二十歳の抱負を述べる齊藤さん



—— 二十歳の皆さん、おめでとうございます ——



03年		02年				
3月	1月	10月	9月	8月	5月	4月
宮崎駿監督「千と千尋の神隠し」がアカデミー賞長編アニメ賞を受賞	第65代横綱貴乃花が引退	テレビアニメ「NARUTO」が放映開始	初の日朝首脳会談	多摩川にアゴヒゲアザラシの「タマちゃん」が出現	FIFAワールドカップ開催(日本・韓国の協同開催)	多くの公立小・中・高校が完全週5日制になる

日本・世界のできごと

02年	
9月	4月
無量寺のしだれ桜(小野赤沼)が小野町天然記念物に	小野町火葬場「おの悠苑」が完成

小野町のできごと

二十歳の皆さんが生まれた2002年(平成14年)の主なできごと

きこう 揮毫者に橋名板のレプリカを贈呈 橋名板の揮毫に謝意

県は、整備中の県道吉間田滝根線と右支夏井川筋河川改修で架設する「こまち大橋」「大倉橋」「荒町橋」の3橋について、身近にある道路や河川に親しみを持ってもらおうと小野小学校と小野中学校の皆さんに橋名板の文字を書いていただきました。

3つの橋の橋名板の揮毫に協力していただいた小野小学校の児童ならびに小野中学校の生徒に謝意を込めて、昨年12月20日、発注者である福島県県中建設事務所の宗像誠也所長が両校を訪れ、橋名板のレプリカを贈呈しました。

●こまち大橋



長久保迪男
(小野中3年)



近野 大輔
(小野中1年)



成田 百花
(小野小6年)

●大倉橋



木村 心音
(小野中3年)



岩塚 結咲
(小野小5年)

●荒町橋



佐藤 真子
(小野中3年)



白石 陽
(小野中2年)



今泉 幸斗
(小野中1年)



揮毫に協力いただいた皆さん



健やかな成長を願って
笑顔とがんばり子育て応援金贈呈



新たな町民の誕生を祝福し、赤ちゃんの健やかな成長を願い、「小野町笑顔とがんばり子育て応援金」が贈られました。あわせて町有林の間伐材で作られた子ども用いす「おめでたいっすー」と乳児期から読書にふれてもらうための「絵本セット」が贈られました。

贈呈を受けたお子さんは次のとおりです。(敬称略)

大山 凛と 村上 紗奈 村上 らら





初めての冬

おのまち認定こども園が開園してから初めての冬がやって来ました。日に日に寒さが増えてきて、子どもたちから「息が白くなったね」「雪、降らないかな?」と、冬の遊びや雪遊びを楽しみにしている声が聞かれましたが、先日念願の雪が降り、お家の人に準備してもらったスノーウェアを着て、わくわくしながら外に行く子どもたちの姿をほほえましく感じました。

3歳以上児のクラスは、雪が降ると、雪合戦を楽しみ「ジャンパー暑いよー!」と寒さにも負けず元気いっぱい遊んでいました。みんなで雪を集めて雪だるまを作り、園庭のあちこちにちょっと泥の混じった大小さまざまな雪だるまが並ぶと、冬景色らしくなりました。また給食のデザートのカップを利用して水を入れ、次の日に氷ができて

いるのを見て「水が氷になったよ!」と、その変化を喜んでいました。

年長児は園の裏山の「森の広場」に散歩に出掛け、大きな霜柱を見つけると、自然の不思議を感じたようで、観察したり触ったりしていました。実際に持ってみるとずっしりと重かったので、みんなで力を合わせてこども園まで持ち帰り、大切にしていました。

3歳未満児のクラスは、空から降ってくる雪を不思議そうに眺め、中庭での雪遊びを楽しみました。雪の冷たさに驚くだけでなく、溶けてなくなった雪に「なくなったね」と興味津々の子ども達でした。寒さに負けず、今しかできない冬の遊びを存分に経験し、冬でも園の活動を楽しんで過ごせるようにしていきます。



地域子育て支援事業のお知らせ



■開設日

月曜日・水曜日・金曜日

■料金 無料

■開設時間

午前10時から午後3時まで

■予約先

おのまち認定こども園
☎73-8321

●2月のイベント

★絵本の読み聞かせ

2月22日(水)

午前11時から午前11時30分まで

※イベントには定員がありますので
あらかじめご了承ください。

学校運営協議会

第2回小野町学校運営協議会が、昨年11月22日に小野小学校を会場として行われました。

学校運営協議会は、学校運営に関して、町教育委員会および校長の権限と責任のもと、保護者および地域住民の学校運営への参画や支援・協力を促進することにより、学校と保護者および地域住民相互の信頼関係を深め、学校運営の改善や児童生徒の健全育成に取り組むことを目的としています。

今回は、委員の皆さんに児童が学ぶ姿をご覧いただき、その後、地域や学校の課題についての情報を共有、これからの対応について活発な意見交換が行われました。



小野中通信 *junior high school*

ふるさとの先輩に学ぶ

ふるさと小野町会の皆さんから小野中学校全校生239人に「私のコンピュータ黎明期回顧録」という冊子を寄贈いただきました。神奈川支部の横田尚恭さんの回顧録です。

会長の春山泰さんのまえがきには「これから将来に向けて、夢と希望を持って旅立たれる若人の皆さんに、一人でも多くバトンリレーができれば」という気持ちが込められています。横田さんの後記にも「これからふるさとを旅立つ若人が、楽しい人生を歩むヒントに役立てていただきたいとの思いが湧いて」と書かれていました。この冊子を読んだ中学生の感想をご紹介します。(次ページ)

冊子を寄贈していただいた、ふるさと小野町会の皆さんに紙上より厚くお礼を申し上げます。



左から)教育長、副町長、町長、春山さん、横田さん



小野中学校1年
西牧 晏那さん

人と人のつながりと努力の行き先

私が回顧録を読んで学んだことは人と人のつながり、努力の行き先です。

私はコンピューターのことは、よくわかりません。しかしこの回顧録を読んでコンピューターの歴史について知ることができました。昔のコンピューターは、今と比べるとまだまだ未熟なものでした。その未熟なコンピューターがここまで大きく成長できたのは、多くの人々が協力し、努力を重ねてきた成果だと思いました。今の世の中はほとんどすべてのものにコンピューターが使われています。私も生活の中でスマートフォンを活用して、便利に楽しく日々を送れています。自分の身近なモノひとつひとつに、人々の努力が秘められていることを思うと感謝の気持ちでいっぱいです。

私は自分の小さな努力が時に実を結び、誰かの役に立つことを学びました。小さなことにも挑戦し、努力することを大切に生きていきたいです。



小野中学校2年
泉 陽太さん

将来への希望と意欲

私は「私のコンピュータ黎明期回顧録」を読んで、今の世の中の便利な機械や情報通信機器を使って、簡単にコミュニケーションがとれるのは、横田さんのような方々がいらっしゃったからなのだと思います。私がイメージする現代のコンピューターになるまでには、きっと想像することもできないようなたくさんの困難や問題があったのだと思います。そうなるまでの過程に横田さんが考案し、提案した回路が使われているというのはとてもすごいことだと思います。私も将来、何かの発展に携わってみたいと思いました。

また「ふるさと」はとても大切なのだなとも思いました。理由は、横田さんの体験の中で地元が同じ福島県で距離が一気に近くなったという話があったからです。もしかしたら私も横田さんのように将来、仕事先などで福島県出身の人に会うかもしれません。その時はその人と仲良くなりお互いに助け合える関係になりたいと思います。



小野中学校2年
矢内 陽人さん

努力と決意

私は「私のコンピュータ黎明期回顧録」を読んで、最初に印象に残ったのは表紙の写真でした。私は普段、パソコンを使います。しかしこの回顧録の表紙に写っていた大きな机いっぱいにおかれた機械が1台のパソコンと知った時、驚きました。しかも、とても大きいのに今のパソコンの何百分の一の性能であると知り、なおさら驚きました。

私がこの本を読んで学んだことは、筆者の方やこの時代のカスタマーエンジニアの方々はとても大変な毎日だったということです。毎日のように起こるシステムトラブルやお客様への対応などは現代よりも、もっと大変だったと思います。しかし、そのような人たちの努力のおかげで、今のコンピューターやWi-Fiなどがあります。私はこのことに感謝するとともに、どんなことでも努力し続けるようにしていきたいと思いました。今、やるべきことは勉強と部活です。たとえ大きな困難があったとしても解決方法を見つけられるようにしたいと、この冊子を読んで、決意したいと思いました。

創立80周年記念式典を挙行政

創立80周年記念式典を昨年12月17日に小野町多目的研修集会施設でご来賓の方々の多くの出席を賜り、盛大に挙行了しました。その後アトラクションも披露され、小町夢太鼓の皆さんとシンガーソングライターのMANAMIさんの演奏で花を添えていただき、80年という本校の長い歴史の節目を心に刻むことができました。



課題研究発表会

課題研究発表会が昨年12月9日に行われ、3年生が自ら設定したテーマについて研究成果を発表しました。

小野町の観光から日本の諸問題まで幅広いテーマを取り上げ、いずれの発表も工夫が図られ、とても素晴らしい内容でした。各発表の最優秀は次のとおりです。(敬称略)

【口頭発表部門】 3年2組 宮内 美生咲

「夢をカタチに～学校の良さを広めるために私にできること～」

【展示発表部門】 3年2組 渡邊 永恋

「絵本の読み聞かせは子どもたちにどのような影響があるのか」

【文書発表部門】 3年1組 西山 かやの

「高校生の睡眠の質を上げるためには」



君の夢をカタチに！！
福島県立小野高等学校

福島県田村郡小野町大字小野新町字宿ノ後63

☎0247-72-3171 FAX 0247-72-6211

<http://www.ono-h.fks.ed.jp>

寿大学 閉講式が実施されました

寿大学の閉講式が昨年12月21日に行われました。

式典では、町長から式辞があり、受講生を代表して郡司多以子さんに、修了証書が授与されました。

また講師としてお世話になった、ちぎり絵クラブの郡司茂子先生から「皆さんの意欲的に学習に取り組まれている姿勢は、私たちにとても大変刺激となり、一緒に楽しく活動をさせていただいた」とご祝辞をいただきました。

受講生を代表して望月孝

之さんから「寿大学で得た知識や教養を生かして、地域社会に貢献していききたい」と謝辞をいただきました。

式典終了後は教養講座を開催し、町と健康増進に関する包括連携協定を結んでいる明治安田生命保険相互会社の菅野さんから「ちよつと健康に詳しくなるセミナー」と題して講演していただきました。



1_修了証書を受け取る郡司多以子さん
/ 2_祝辞を述べる郡司茂子先生 / 3_受講生代表謝辞を述べる望月孝之さん

県統計協会 名誉会長表彰受賞

阿部徳夫さん(本町)が県統計協会の名誉会長表彰を受賞し、昨年12月6日、町長から賞状の伝達を受けました。

阿部さんは、国勢調査や農林業センサスなどの各種統計調査に、調査員として長年従事された功績により表彰されました。

今後も統計調査の普及発展のため、ご尽力いただきますようお願い申し上げます。

このたびの受賞、誠にありがとうございます。



気持ち新たに 力強く 第27回書きぞめ大会



課題に真剣に取り組む参加者

町と小野町青少年健全育成町民会議主催の「第27回小野町書きぞめ大会」が1月15日、多目的研修集会施設で開催されました。

これは、日本の伝統文化である書道に親しんでもらうことを目的に毎年開催しているものです。

大会には、町内の小・中学生77人が参加し、学年ごとに決められた課題に真剣

に取り組みました。

参加者はそれぞれに日々の練習の成果を発揮し、みごとな作品を完成させていました。審査員の白石修子先生(県書写書道教育研究会・三春町立御木沢小学校校長)、海野浩先生(県書写書道教育研究会・田村市立大越中学校教頭)の厳正

な審査の結果、入賞者を次のとおり決定しました。(敬称略)

▽大賞

村上 穂花(小野小1年)
齋藤 美月(小野小2年)
穴戸 彩花(小野小3年)
春日望愛琉(小野小4年)
岩塚 結咲(小野小5年)
成田 百花(小野小6年)
宗像 奏美(小野中1年)
長久保育男(小野中2年)
佐藤 真子(小野中3年)

▽準大賞

高橋 大翔(小野小1年)
黒田 恵未(小野小2年)
本多 陽葵(小野小3年)
池田 蓮斗(小野小4年)
根本 藍(小野小5年)
穴戸 万葉(小野小6年)
今泉 幸斗(小野中1年)
白石 陽(小野中2年)
郡司 涼雅(小野中3年)

▽特選

先崎 藍都(小野小1年)
武藤 流依(小野小2年)
宇佐見果音(小野小3年)
國分 琉生(小野小4年)
渡邊 芽依(小野小5年)
西牧 萌衣(小野小6年)
草野娃久理(小野中1年)
鈴木 彩葉(小野中2年)
齋藤 遙人(小野中3年)

▽準特選

水野 睦仁(小野小2年)
遠藤 楓芽(小野小3年)
吉田 彩乃(小野小4年)
郡司 杷奈(小野小5年)
村上 優衣(小野小6年)
新沼 千咲(小野中2年)

▽秀作

岡田 真奈(小野小3年)
小松 滯那(小野小3年)
今泉ひかり(小野小4年)
吉田愛里依(小野小4年)
宇佐見采音(小野小5年)
蒲生 怜音(小野小5年)

齋藤 優七(小野小5年)
白石 董(小野小5年)
先崎 旭(小野小5年)
高橋 陽菜(小野中2年)
西牧 柚葉(小野中2年)

日ごろの鍛錬の成果を披露 第39回小野町長杯武道(剣道・柔道)大会

■柔道の部

▽小学生低学年

優勝 山口 斗碧
準優勝 先崎 東杏
第3位 山口 舞愛
第3位 佐藤 夏歩

▽小学生中学年

優勝 橋本 洋斗
準優勝 坂詰 美咲
第3位 山口 結愛
第3位 高橋 弥

▽小学生高学年

優勝 石井 茉優
準優勝 宇佐美 琴音
第3位 先崎 杏花
第3位 村上 真唯

▽中学生男子

優勝 吉田 優斗
準優勝 木村 心真
第3位 村上 梓竜
第3位 石井 静空

▽中学生女子

優勝 佐藤 希海
準優勝 草野 里奈
第3位 常恒 結愛
第3位 大竹 美羽

■剣道の部

▽小学生低学年

優勝 村上 隆太
準優勝 吉田 悠斗
第3位 生天目 悠仁
第3位 先崎 柊人

▽小学生高学年

優勝 橋本 結翔
準優勝 斎藤 優七
第3位 長窪 歩夢
第3位 鈴木 啓介

▽中学生男子

優勝 吉田 騰貴
準優勝 斎藤 綾介
第3位 長窪 俊哉

▽中学生女子

優勝 先崎 梓
準優勝 宗像 佑歩
第3位 吉田 莉子
第3位 野崎 珠里

▽高校・一般

優勝 飯豊 A チーム
準優勝 飯豊 B チーム
第3位 小野 A チーム

第39回小野町長杯武道(剣道・柔道)大会が昨年12月4日、B & G 海洋センターで開かれました。新型コロナウイルス感染症予防のため開会式および閉会式は簡略化して行われました。

選手たちは冬場の寒さをものともせず、日ごろの鍛錬の成果を十分に発揮し、熱戦を繰り広げました。また試合の後はお互いの健闘を称え、選手同士の交流も深まりました。

本大会開催にあたり、小野町剣道協会、小野柔道会など関係者の皆さんに深く感謝申し上げます。

大会の成績は次のとおりです。(敬称略)



社会福祉法人 田村福祉会 特別養護老人ホームこまち荘 職員募集のお知らせ

- ◇ 採用情報を随時更新
- ◇ 交流会・職場説明会を継続中(第4日曜日)
詳しい内容は、ホームページをご覧ください。→
ご連絡お待ちしております。

田村福祉会本部事務局 0247-61-2761
〒963-7752 田村郡三春町字六升蔭68



聞こえる 補聴器 お試し体験
伝わる



補聴器
メガネ トミタ 小野店
小野町大字小野新町字八反田 16-1
☎0247-72-5411

10時開店
水曜定休

広告欄

ふるさと文化の館情報



図書館
library

☎ふるさと文化の館
72-2120

読書マラソン完走

山口万央華さんが3回目のゴールを迎え300冊読破を達成しました。

山口さんにはバッチと記念品が贈られました。読書マラソンへの参加は随時カウンターで受け付けています。皆さんの参加をお待ちしています。



山口さん



美術館
Museum

卒園児絵画展 もうすぐ1年生

3月に町内のこども園、保育園を卒業する子どもたちの作品展です。

■会期 2月25日⑤から3月5日⑥まで

特別整理期間休館のお知らせ

文化の館では、図書館の蔵書点検や館内整備を行うため、下記の期間全館休館いたします。

■期間 3月14日④から3月26日⑥まで

ご寄付ありがとうございます
小野ロータリークラブ様
ならびに松月堂本店渡邊直
栄様から、「地域の振興発展
に役立ててほしい」と、町に
ご寄付をいただきました。
このたびのご厚意に対
し、紙上より厚くお礼申し
上げます。

全国大会出場者へ激励金交付 小野町・文化体育振興基金

全国大会出場者に対し、昨年12月22日、小野町・文化体育振興基金から激励金が贈られました。日ごろのご努力に敬意を表し今後ますますのご活躍を期待申し上げます。各大会への出場者は次のとおりです。(敬称略)

- 第6回CBS少年軟式野球「6年生選抜大会」全国大会
- 村田 蒼真(小野小学校6年)
- 第29回日本リトルシニア野球全国選抜大会
- 琴田 裕次郎(小野中学校1年)



左から教育長、副町長、村田さん、琴田さん、町長

防衛大臣感謝状贈呈 自衛官の募集活動を推進しています

防衛省から小野町に対し「防衛大臣感謝状」が贈呈されました。

この感謝状は、自衛隊員の募集活動などを継続的に行っていることが評価されたもので、1月16日に、防衛省自衛隊福島地方協力本部の岡本本部長から、感謝状の伝達が行われました。町では、引き続き自衛隊福島地方協力本部と連携し、自衛官募集活動を行ってまいります。



左から岡本本部長、副町長

火災・災害のない安全・安心な町に 小野町消防出初式

■無火災分団表彰

(令和5年1月4日付け)

第1分団 第4分団 第6分団
第2分団 第5分団

■優良団員表彰

(令和5年1月4日付け)

第2分団	団員	矢内総一郎
第2分団	団員	鈴木雄大
第2分団	団員	猪狩信輔
第2分団	団員	穴戸朗
第2分団	団員	先崎利彦
第3分団	副班長	吉田侑太
第3分団	団員	草野和也
第3分団	団員	宇佐美好秀
第4分団	団員	吉田大地
第4分団	副班長	今泉洋
第4分団	団員	先崎公幸
第4分団	団員	村上俊樹
第5分団	団員	石井翔吾
第5分団	団員	郡司知典
第5分団	団員	佐藤宏
第7分団	班長	草野拓哉
第7分団	団員	駒木根洋輔

(敬称略)

小野町消防出初式が1月4日、B&G海洋センターアリーナで行われました。

式に先立ち、令和5年中の無火災・無災害を願い、無火災祈願が行われました。

出初式では、統監である町長から「令和5年も消防団が丸となって、火災や災害のない安全で安心なまちづくりのため、各分団・各班において技術向上に努め、なお一層の精進をお願いしたい」と年頭の訓示がありました。続いて須藤昭雄

団長から「自分の地域は自分で守るという使命のもと、精力的に活動していくことを望む」との訓示がありました。

その後、昨年分団管内の無火災を達成した第1・第2・第4・第5・第6分団が表彰を受けたほか、入団から8年が経過し、消防活動が優良と認められる優良団員表彰が行われました。

寒い季節となり、火気を使う機会が増えていきます。空気が乾燥していますので、火の取り扱いには十分注意しましょう。



1_ 出初式の様子 / 2_ 無火災分団表彰を受ける第4分団長 吉田 智通さん / 3_ 優良団員表彰を受ける第7分団第1班 班長 草野 拓哉さん / 4_ 無火災祈願の様子

交通安全を祈願 新年交通安全祈願祭

小野町交通対策協議会および田村地区交通安全協会小野支部主催の令和5年小野町新年交通安全祈願祭が1月7日、塩竈神社で行われました。

祭典では、小野町交通対策協議会長(町長)が「交通事故のない安全で安心なまちをつくるためには、町民一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故を起こさない、遭わないという強い意識をもっていただくことが重要である」とあいさつしました。

現在町内では、平成29年10月に発生した交通死亡事故を最後に、死亡事故ゼロの日が1,900日以上続いています。引き続き町民の皆さんの安全運転など事故防止のご協力をお願いします。

交通事故を防ぐためには、ゆとりをもって行動することが大切です。慌てず落ち着いて、交通事故を起こさない、遭わないように努めましょう。

福島県警察のシンボルマスコット



人権擁護委員に委嘱

人権擁護委員に、佐藤喜春さん（小野赤沼）と大方峯子さん（飯豊上）が法務大臣から委嘱されました。

お二人は、令和2年から人権擁護委員として活動されており、今回が2期目となり、任期は令和5年1月1日から3年間です。

人権擁護委員は、議会の同意を得て町長が推薦し、

法務大臣が委嘱します。人権相談所を開設して相談にあたるほか、小中学校における人権教室や街頭での啓発活動を通して、人権思想の普及に取り組んでいます。

一人ひとりの人権が尊重され、明るく住みやすい小野町にしましょう。



佐藤喜春さん



大方峯子さん

固定資産評価審査委員に委嘱

小野町固定資産評価審査委員会委員辞令交付式

村上政洋さん（浮金）に対する小野町固定資産評価審査委員会委員の辞令交付式が昨年12月19日、町長室で行われました。

村上さんは前任の中村重夫さん（飯豊上）の任期満了に伴い新たに選任され、任期は12月18日から3年間となります。村上さんには今後、固定資産評価の厳正な

審査をしていただくこととなります。

また前任の中村さんには、2期6年間にわたり委員としてご尽力いただきました。紙上より厚くお礼申し上げますとともに、今後ますますのご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。



村上政洋さん

ご寄付ありがとうございます 歌と舞の祭典in小野町実行委員会より

歌と舞の祭典in小野町実行委員会から文化・体育振興基金にご寄付をいただきました。

これは町民の皆さんの元気を復活させようと昨年12月18日に開催された「歌と舞の祭典in小野町」の収益金の一部を、文化・体育振興に役立ててほしいとの願いから寄せられたものです。

このたびのご厚志に紙上より厚くお礼申し上げます。

小野町文化・体育振興基金は、町の文化と体育の振興・充実を図るために個人や団体からの寄付により積み立てているもので、小・中・高校生の全国大会出場時の激励金や表彰・町の社会体育団体や芸術文化団体、スポーツ少年団への補助や活動費など、有効に活用させていただきます。



左から教育長、副町長、町長、実行委員の宇佐見さん、会田さん

小野小町 ふるさと 応援寄附金

ご寄附ありがとうございます

「小野小町ふるさと応援寄附金」にご協力いただき、誠にありがとうございます。
令和4年10月から12月の「小野小町ふるさと応援寄附金」の寄附状況は次のとおりです。

寄附にご協力いただいた皆さんにあらためてお礼申し上げます。

〈令和4年10月から12月までの寄附状況〉

■寄附者 244人 ■寄附額 7,797,000円

■寄附の内訳

▽子育て環境の向上 (2,422,000円)

- ・小島 菊江さん(神奈川県横浜市)
- ・岩崎 礼子さん(東京都北区)
- ・桑原 崇さん(埼玉県さいたま市)
- ・大倉 孝治さん(宮城県仙台市)
- ・藤木 智之さん(大阪府大阪市)
- ・大塚 昭彦さん(東京都豊島区)
- ・後藤 ヒサさん(埼玉県さいたま市)
- ・石井奈々実さん(兵庫県姫路市)
- ・近藤 定信さん(福島県伊達市)
- ・永尾江里子さん(大阪府大阪市)
- ・佐藤佳奈子さん(埼玉県越谷市)
- ・倉富 慶子さん(福岡県福岡市)
- ・立山 正邦さん(熊本県熊本市)
- ・黒澤金三郎さん(埼玉県戸田市)
- ・榊原 律子さん(千葉県浦安市)
- ・石橋 剛一さん(千葉県千葉市)
- ・高崎 真也さん(神奈川県藤沢市)ほか

▽美しい里山風景を残す (628,000円)

- ・細田 有美さん(東京都葛飾区)
- ・井澤 好寿さん(兵庫県西宮市)
- ・村上 賢吾さん(東京都墨田区)
- ・柳橋 篤子さん(神奈川県横浜市)
- ・青木 美穂さん(山梨県甲府市)
- ・春山 泰さん(埼玉県さいたま市)
- ・菅原 徹さん(千葉県君津市)
- ・岩崎 礼子さん(東京都北区)
- ・丸山 和恵さん(大阪府門真市)
- ・江川 善博さん(兵庫県西宮市)
- ・黒澤金三郎さん(埼玉県戸田市)
- ・日向 雅春さん(岩手県滝沢市)ほか

▽図書・新聞に親しむ環境づくり (314,000円)

- ・安達 淳子さん(茨城県つくば市)
- ・吉田 利宏さん(東京都東久留米市)ほか
- ・藤木真由美さん(大阪府大阪市)

▽小野高校の魅力向上 (895,000円)

- ・橋本 文雄さん(神奈川県横浜市)
- ・吉田 利宏さん(東京都東久留米市)ほか

▽発酵のまちづくり (138,000円)

▽交通弱者の支援 (86,000円)

- ・安達 淳子さん(茨城県つくば市)
- ・新田 貴子さん(埼玉県越谷市)ほか

▽町の事業全般 (3,314,000円)

- ・土井 邦博さん(岡山県倉敷市)
- ・片柳 耕平さん(埼玉県三郷市)
- ・歌川 秀人さん(大阪府富田林市)
- ・石郷岡ウナさん(東京都杉並区)
- ・前村 悠樹さん(熊本県菊陽町)
- ・松崎 浩司さん(福島県福島市)
- ・武藤 大輝さん(愛知県名古屋市)
- ・磯村 正さん(神奈川県鎌倉市)
- ・郷野 博さん(長崎県長与町)
- ・原武ひとみさん(愛知県春日井市)
- ・西前 侑里さん(千葉県松戸市)
- ・岩崎 礼子さん(東京都北区)
- ・伊藤 文恵さん(山形県山形市)
- ・吉田 正喜さん(埼玉県新座市)
- ・中橋 佐織さん(千葉県柏市)
- ・今泉 満臣さん(福島県福島市)
- ・吉田 速雄さん(石川県金沢市)
- ・中村 孝志さん(福島県郡山市)ほか



※寄附者名は、寄附申し込みの際に広報紙への氏名などの掲載について承諾をいただいた方を記載しています。

ふるさと納税 返礼 募集

町では、ふるさと納税の返礼品を募集しています。
自社製品をふるさと納税の返礼品にしたい！という方は下記までご相談ください。

☎企画政策課 ☎ 72-6939

おのまち 地域おこし協力隊活動記

「ドローン講習で 学んできたこと」



せていただきました。今年もいろいろと挑戦していきたいと考えています。

今年は、昨年取得したドローン操縦士認定証を活用して、さまざまな上空からの写真や動画を撮影したいと考えています。ただ、ここ最近では風が強くて雪も降るので、飛行できずにいます(汗)。

昨年11月に沖縄の石垣島まつりで放映された小野町の紹介動画内に私が撮影したドローンからの映像も入れたかったのですが、講習を受けたタイミングなどが合わなかったため、断念しました。町の紹介動画内で使用されているドローンの映像は前隊員が撮影したものを使用させていただきました。なので今年は何かしらの企画で、上空か

らの映像を使用したいと考えています。

ドローンに関してですが、昨年は急速に法体制が変わっていききました。昨年6月にはドローン本体の機体登録が義務化され、上空を飛んでいるドローンを誰が操縦しているのか、発信機や機体番号を付けることで車のナンバーと同じように照会できる仕組みになりました。



ドローンで撮影した千本桜



小野町の紹介動画

また昨年の12月にはドローンの国家資格制度が始まりました。2023年1月現在、受講はできないようですが、徐々に始まっていくようです。今後の民間資格はエビデンスとしての効力が3年ほどで無くなるようです。そのため少しずつ操縦者は、国家資格へ移行しなければならぬ流れが予想されます。

国家資格が始まった理由としては、レベル4飛行(第三者上空の目視外飛行)の実現のためのようです。今までレベル4飛行は民間資格を取得しても飛行禁止とされていた。レベル4飛行の実現は物流の課題解決に向けての動きです。特に過疎地への物流を行う考えがあります。国家資格には1等と2等の資格があります。物流関係の業者が主に取得するのが1等、それ以外の空撮用等は2等を取得することになると予想されています。

ここまでドローンを飛ばすには資格が必要のように思えるかもしれませんが、さまざまな条件を満たしている飛

行であれば実は資格は不要です。機体登録やパイロットの登録は必要です。興味のある方はぜひ調べてみてください。

ある条件下において資格は不要ではありますが、事故を起こさないためにも安全に留意した飛行を心がけることや操縦技術は必要だと、個人的に思います。

今年はドローンを使う機会が増えるかと思っています。撮影のご協力をお願いさせていただく方もいるかと思いますが、その際はどうぞよろしくお願いいたします。

☎ つどっておのまち
61-6731

今回の担当は…



山田 淳輝 隊員
担当 / 情報発信分野
主な活動場所 /
つどっておのまち

こんにちは！地域おこし協力隊の山田です。この記事は2月号に掲載されるかと思いますが、あらためまして新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。

最近では冬真っ只中ですね。昨冬は寒さで頭痛に悩まされましたが、今年も頭痛が起きているので、冬が来たなと実感しているところなんです。

昨年はさまざまな経験をさ

○住民票などのコンビニ交付が

始まりました

1月16日からマイナンバーカードを利用した各種証明書のコンビニ交付が始まりました。マイナンバーカードをお持ちの方は全国にある左記のコンビニエンスストアのマルチコピー機を利用して証明書を取得できます。

■取得可能なコンビニ

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

■利用可能時間

午前6時30分から午後11時まで（12月29日から翌1月3日、システムメンテナンス日などを除く）

■取得できる証明書

住民票、印鑑証明書、戸籍謄本・抄本、戸籍の附票、所得証明書、課税・非課税証明書（税証明書は最新年度のものに限ります）

■利用できる方

小野町に住所もしくは本籍地がある方のみご利用できます。

※小野町外にお住まいで小野町に本籍地がある方は、別途利用登録が必要です。また取得できるのは戸籍謄本・抄本、戸籍の附票のみです。

■必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・利用者証明用電子証明書の暗証番号（マイナンバーカード受け取りの際に設定した4桁の暗証番号）
- ・各種証明書手数料

■証明書の取得方法

コンビニのマルチコピー機にある【行政サービス】のボタンから証明書の申請ができます。マルチコピー機により操作方法が異なりますので、それぞれの操作方法に従い、申請してください。コンビニ交付について不明な点は町民生活課までお問い合わせください。

■町民生活課

72-6933

各マルチコピー機のイメージ表示です。参考にしてください。

セブンイレブン



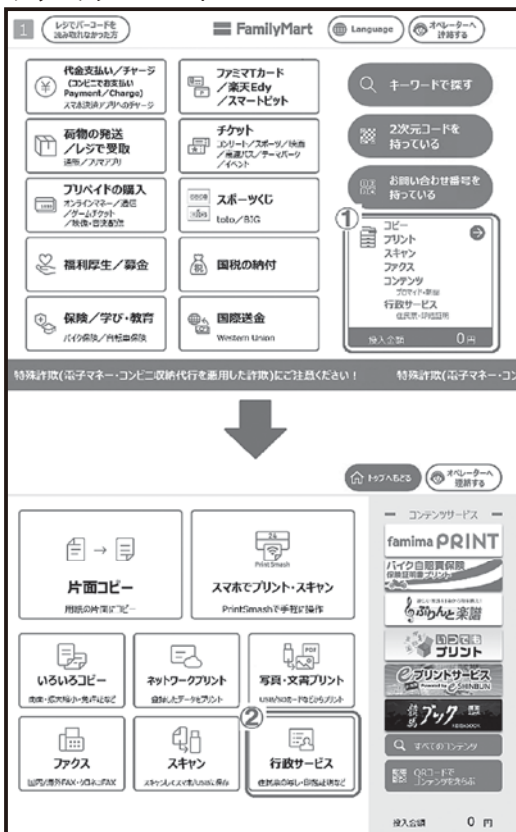
ローソン



ミニストップ



ファミリーマート



詳細は町公式ウェブサイトをご確認ください。



町公式ウェブサイト



証明書の取得方法について

○マイナンバーカード マイナポイントについて

マイナンバーカードの申請や受け取りをされたい方で、仕事や学校などで平日に役場に来ることが難しい方のために、休日・延長窓口を開設しています。

なお混雑緩和のため【予約制】とさせていただきます。予約については、町民生活課までご連絡ください。

【マイナポイントの申請はお済みですか】

2月末までにマイナンバーカードを申請された方は、マイナポイントの申請をすることができます。（現在、マイナンバーカードをお持ちの方は全員が申請の対象となります。）

《マイナポイントとは？》

対象のキャッシュレス決済のカードやアプリをお持ちの方が、マイナンバーカード受け取り後、マイナポイントの

申し込みをするとお買い物のときに使えるポイントが最大20,000円分もらえる制度です。

① キャッシュレス決済の登録および入金（チャージ）またはお買い物

↓最大5,000円分

② 健康保険証としての利用登録※

↓7,500円分

③ 公金受け取り口座の登録※

↓7,500円分

※すでに②および③の登録をされている方についても、令和4年6月30日以降にマイナポイントの申し込みをしないとポイントがもらえません。

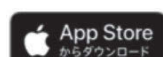
マイナポイントの申請がまだお済みでない方は、お早めに申請手続きをしましょう。

またご自身や家族のスマートフォンからも申し込みができます。

ます。ご自身での手続きが困難な方は、役場窓口で申請のお手伝いをしています。

問 町民生活課

7216933



マイナポイント



マイナポータル



マイナンバーカード休日窓口・延長窓口日程表(3月分)

日	月	火	水	木	金	土
			01 延長窓口 17:15~ 19:00	02	03	04 —
05 —	06	07	08 延長窓口 17:15~ 19:00	09	10	11 —
12 休日窓口 8:30~12:00 13:00~17:00	13	14	15 延長窓口 17:15~ 19:00	16	17	18 —
19 窓口開庁日 ※手続き不可	20	21 春分の日	22 延長窓口 17:15~ 19:00	23	24	25 —
26 —	27	28	29 延長窓口 17:15~ 19:00	30	31	

※第3日曜日は窓口開庁日ですが、システムメンテナンスのため受け付けなどはできません。

※休日・延長窓口では、マイナンバーカードの「申請」と「受け取り」業務を優先しますので、マイナポイントの申し込み支援は行っていません。マイナポイントの申し込みを希望される方は、役場備え付けの端末を使用してご自身で申請をするか、平日の開庁時間内に窓口までお越しください。

軽自動車の譲渡・廃車手続きなどは 3月31日までに！

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在で軽自動車やバイク、耕運機、トラクターなどを所有している方に課税されます。

自動車税種別割(県税)とは異なり、4月1日以降に廃車した場合は、1年間分の税額を納めていただくようになります。

《チェック項目》

☑その1

廃車や名義変更などの手続きは3月31日までに行之ましょう。

軽自動車を譲渡または廃車した場合には、必ず3月31日までに手続きをしましょう。すでに車両を処分して手元がない場合や長年使用せず放置したままの場合、廃車の届け出をしないと、課税されたり、譲渡しても旧所有者に課税されたりしてしまいます。また亡くなられた方が所有してい

た車両についても、名義変更や廃車の手続きをお願いします。

☑その2

県外で廃車・住所変更・名義変更などをされた方は「税止め」の手続きを行います。

「税止め」とは、小野町で課税されている「いわき」ナンバーの軽自動車やバイクなどを県外で廃車したり、県外ナンバーに変更したりした場合に課税を止める手続きを言います。この手続きは、基本的に自己申告となっていますが、軽自動車検査協会が有料で代行手続きを行っています。代行手続きの詳細については、軽自動車検査協会へお問い合わせください。自己申告により税止めの手続きをする場合は、受付印のある次の書類のいずれかを税務課に持参するか郵送してください。

【軽四輪・二輪の小型自動車の場合】

- ・軽自動車税変更申告の控え
- ・自動車検査証返納届の写し
- ・変更前後の自動車検査証の写し

【軽一輪の場合】

- ・軽自動車届済証返納証明書
- ・変更前後の自動車検査証の写し

☑その3

いわきナンバーの小型特殊自動車は運輸支局で手続きを行い、手続きの後は役場にも届出をしましょう。

いわきナンバーの小型特殊自動車(農耕作業車など)を廃車する場合は、福島運輸支局で手続きを行うようになります。そのときには、廃車したことが分かる書類を発行してもらい、その書類を役場税務課に持参してください。この届出をしないと、役場では車両の登録状況を把握できないため、軽自動車税(種別割)が課税されたままとなります。

☑その4

個人売買もしくは知人間の譲渡は、名義変更を確実にしましょう。

バイクなどを個人で売買や譲渡した場合には、名義変更や廃車の手続きを確実にしましょう。名義変更をしないと、車両がなくても旧所有者に課税されてしまいます。特に、インターネットを介したやりとりでは、後から問題が起きて相手と連絡が取れなくなってしまう可能性があります。売買や譲渡をする前にナンバープレートを取り返すなどして、トラブルを未然に防ぎましょう。

※車両を処分しただけでは廃車したことにはなりません。必ずナンバープレートを取り返すとともに、廃車の手続きを行ってください。また個人で売買や譲渡をして名義変更などを相手方に依頼した場合は、必要な手続きが済んでいることを必ず確認してください。



【小野町ナンバーの車両】

- ◆ 原動機付自転車、小型特殊自動車など

税務課

☎ 72-6932

【いわきナンバーの車両】

- ◆ 軽自動車、特殊けん引車など

軽自動車検査協会福島事業所いわき支所

☎ 050-3816-1838

- ◆ 125ccを超え250cc以下のバイク

福島県自動車協会いわき支所

☎ 0246-72-0656

- ◆ 250ccを超えるバイク、小型特殊自動車

福島運輸支局いわき自動車検査登録事務所

☎ 050-5540-2016

お忘れではないですか？ 自動車は3月31日までに運輸支局へ登録を！

自動車税種別割は、毎年4月1日現在で運輸支局に登録された名義上の所有者（割賦販売による購入の場合）は使用者が5月末日までに納めることになっています。自動車を譲渡したり、廃車したりした場合には、必ず運輸支局で登録手続きをしましょう。

《自動車税種別割トラブル防止3カ条》

◆その1

抹消などの手続きは、3月31日までに運輸支局で行いましょう。

自動車を譲渡したり、下取りに出したり、廃車したりしたときは、3月31日までに運輸支局で登録手続きが終了しないと、実際に使用をやめても、自動車税種別割が課税されます。

◆その2

転居したら、運輸支局で車検証の住所変更をしま

しょう。

住民票を移しただけでは車検証の住所は一緒には変わりません。運輸支局に登録しましょう。

やむを得ず手続きができないときは、県中地方振興局県税部までご連絡をお願いします。

◆その3

納税証明書は車検証と一緒に大切に保管しましょう。

自動車の継続検査（車検）を受けるときには、運輸支局で納税確認をしますの
で、自動車税種別割を納めたときに交付される領収証書と納税証明書は保管しましょう。またリサイクル券も次回車検時、廃車時に必要となりますので、廃車時まで車検証と共に大切に保管するようにしてください。



※登録手続きを依頼した場合、登録が済んでいることを依頼先に必ず確認しましょう。

【自動車の登録について】

☎ 東北運輸局福島運輸支局

☎ 050-5540-2015

☎ いわき自動車検査登録事務所

☎ 050-5540-2016

【自動車税種別割について】

☎ 県中地方振興局県税部課

税第二課

☎ 024-935-1261

郡山税務署からのお知らせ

消費税の「インボイス制度説明会」および「登録申請相談会」の開催について

開催日時	2月22日(水)	10：00から12：00まで	課税事業者向け
		14：00から16：00まで	免税事業者向け
	3月14日(火)	10：00から12：00まで	免税事業者向け
		14：00から16：00まで	課税事業者向け
	3月23日(木)	10：00から12：00まで	免税事業者向け
		14：00から16：00まで	
開催場所	ビッグパレットふくしま 3階 中会議室(郡山市南二丁目52)		
定員	2月22日・3月14日 各60人 3月23日 120人		
予約方法	郡山税務署法人課税第一部門(☎024-932-2045(直通))へ 開催日前々日17時までにお電話ください。		
備考	新型コロナウイルス感染症の拡大などによっては中止することがあります。		

○ふくしま就職ガイダンスを開催します 学生、既卒者の皆さんへ

令和6年3月に大学などを卒業
(修了)予定の方、令和3年3月以
降に大学などを卒業(修了)され
た方などを対象に、県内に就業場
所があり、参加対象学生などを正社
員として採用する計画のある事業
所の企業説明会を開催します。
ぜひご参加ください。

◆開催日時など

○ふくしま就職ガイダンス
(オンライン)

【日時】

3月2日(木)から5日(日)まで

問 福島県雇用労政課

☎ 024-521-7290

○ふくしま就職ガイダンス
(福島会場)

【日時】

3月6日(月)

午前10時30分から午後4時30分
まで

【会場】

ビッグパレットふくしま多目的
展示ホール

問 福島労働局職業安定課

☎ 024-529-5396

○ふくしま就職ガイダンス
(東京会場)

【日時】

3月9日(木)

午前10時から午後4時まで

【会場】

東京都立産業貿易センター浜松
町館

問 福島県雇用労政課

☎ 024-521-7290

◆主催

厚生労働省福島労働局、福島県

◆その他

事前にウェブサイトから参加予
約をお願いします。



福島労働局ウェブ
サイト



福島県ウェブ
サイト

新型コロナウイルス感染症に伴う 傷病手当金の支給について

国民健康保険および後期高齢者医療に加入
する方が、新型コロナウイルス感染症に感染
または感染が疑われる場合に、仕事を欠勤す
ることを余儀なくされ、給与の全部または一
部を受けることができなくなってしまった場
合に傷病手当を支給しています。

令和2年1月1日から令和5年3月31日
までの間に療養のため就労できなかった方が
対象で、就労ができなくなった日から起算し
て4日目以降の就労できない期間が支給対象
期間となります。

申請には、医師の意見書(医療機関を受診
した場合)および事業主の証明書が必要とな
りますので、事前に必ず電話でご相談くださ
い。

問 町民生活課
☎ 72-6933

福島県最低賃金が令和4年 10月6日から変わりました

時間額 858円

福島県最低賃金は、常用、臨時、パート
タイマー、アルバイトなどの名称にかかわ
らず県内のすべての労働者に適用され、使
用者はその金額以上を支払わなければなり
ません。

最低賃金には、次の賃金は算出されません。

- *精皆勤、通勤、家族手当
- *時間外、休日の割増賃金および深夜手当
- *臨時に支払われる賃金、1カ月を超える
期間ごとに支払われる賃金

詳しくは下記連絡先までお問い合わせく
ださい。

問 福島県労働基準部賃金室
☎ 024-536-4604

町税など納期のご案内

納期限

2月28日(火)

固定資産税 4期
国民健康保険税 8期
後期高齢者医療保険料 7期

※口座振替の方は、納期限の前日までに口座残高の確認をお願いします。



スマートフォン決済アプリでの納付について
詳しくは、町公式ウェブサイトをご覧ください

◆町では口座振替での納付を推進しています

口座振替は、指定の口座から納期限日に自動的に振り替えて納付できる便利な制度です。ぜひご利用ください。なお利用するためには申し込みが必要です。申し込み方法の詳細については、税務課へお問い合わせください。

◆固定資産税・国民健康保険税はコンビニエンスストアやスマートフォン決済アプリでも納付できます

ただし納付書1枚の金額が30万円を超えたり、納期限後30日を経過した納付書は使用できません。

問 税務課 ☎72-6932

国民年金コーナー

－「令和4年分公的年金などの源泉徴収票」が発送されました－

令和4年中に国民年金や厚生年金などの老齢または退職を支給事由とする年金を受給された方に支払われた年金額や源泉徴収された所得税額などをお知らせする『令和4年分公的年金等の源泉徴収票』が日本年金機構から順次発送されました。

源泉徴収票に記載されている事項は、令和4年中に支払われた年金の合計額、年金から特別徴収された社会保険料の金額(国民健康保険税、介護保険料および後期高齢者医療保険料)、源泉徴収税額および所得控除内容となっています。

源泉徴収票は確定申告の際に必要となりますので大切に保管してください。



◆源泉徴収票を紛失したときは

源泉徴収票を紛失した場合には、日本年金機構で再交付の受け付けをしていますので、ねんきんダイヤルへお問い合わせください。なお電話による再交付の場合には、発送まで2週間程度かかります。お急ぎの方はお近くの年金事務所までお問い合わせください。

再交付の申請には基礎年金番号などが必要となりますので年金証書などをご準備ください。

《源泉徴収票の再交付に関する問い合わせ》

ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

☎03-6700-1165

(050で始まる電話でかける場合)

問 郡山年金事務所 ☎024-932-3434

問 町民生活課 ☎72-6933

「ごはんを食べると太る」と思っていますか？

ごはんには「炭水化物(糖質)だから太る」などといったマイナスのイメージを持っている方が多くいるのではないかと思います。

ごはんなどの糖質を極端に制限するダイエットは、体重が比較的簡単に落ち効果が出やすいですが「筋肉量が落ちやすい」「リバウンドしやすい」「体調不良を起こしやすい」などのデメリットもあります。

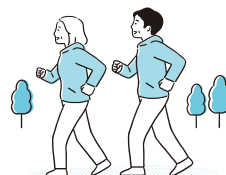
食べ過ぎると肥満や糖尿病などのリスクを高める糖質ですが、脳や筋肉のエネルギー源となる重要な栄養素なので、毎日の食事できちんと適量をとることが大切です。

ごはんの適量を知ろう

ごはんの適量は、普段の体の動かし方・性別・年齢・体重によって異なります。下記の①・②の手順で、ご自身のごはんの適量を知り、普段のごはん量と比べてみましょう。

①身体活動レベル(=体の動かし方)を知ろう

普段自分が平均してどの程度活動しているかを考えて、身体活動レベルⅠ(低い)、Ⅱ(普通)、Ⅲ(高い)を選択します。下表のとおり身体活動レベルと年齢で、ご自身の身体活動レベルの数値を確認してください。



<身体活動レベル>

- Ⅰ(低い)…自宅でも仕事でも1日のうち、座っていることがほとんどの場合。
- Ⅱ(普通)…座り仕事がほとんどだが、立ち仕事や通勤・家事などでの歩行、散歩など軽い運動を含む場合。
- Ⅲ(高い)…立ち仕事がほとんど、またはジムでのトレーニングやスポーツなどの運動習慣がある場合。

年齢	身体活動レベル		
	Ⅰ(低い)	Ⅱ(普通)	Ⅲ(高い)
18歳から64歳まで	1.50	1.75	2.00
65歳から74歳まで	1.45	1.70	1.95
75歳以上	1.40	1.65	—

②ごはんの適量を計算してみよう

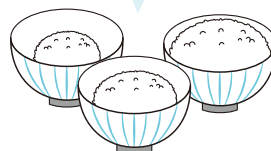
次ページのとおりに、性別・年齢・身体活動レベルの数値、体重で1日のごはんの適量が計算できます。1日のごはん量を3で割ると、1食あたりのごはん量が分かります。

(例)男性、65歳、身体活動レベル1.45、体重65kgの場合

1日のごはん量 $540g \div 3 = 180$

1食のごはん量 180g となります。

目標体重がある場合は、その体重で計算してみると、目標体重に近づくためのごはんの量が分かります。



ごはん100gはコンビニのおにぎり約1個分です。
ほかの主食に置き換えると…？
ごはん100g＝乾麺40g＝食パン6枚切1枚＝ゆでうどん150g

【男性】

単位：g

年齢		18歳から29歳まで			30歳から49歳まで			50歳から64歳まで			65歳から74歳まで			75歳以上	
身体活動レベル		1.50	1.75	2.00	1.50	1.75	2.00	1.50	1.75	2.00	1.45	1.70	1.95	1.40	1.65
体重	55kg	540	660	780	500	620	740	460	580	700	420	540	660	420	540
	60kg	580	740	910	540	700	820	540	660	780	500	620	740	460	580
	65kg	660	820	990	620	780	910	580	740	870	540	700	820	540	660
	70kg	740	900	1,100	700	870	1,000	660	820	990	620	780	910	580	740
	75kg	820	1,000	1,200	740	950	1,100	740	910	1,100	660	900	1,000	660	820
	80kg	870	1,100	1,300	820	1,000	1,200	780	990	1,100	740	910	1,100	700	870
	85kg	950	1,200	1,400	910	1,100	1,300	870	1,000	1,200	820	990	1,200	780	950
	90kg	1,000	1,300	1,500	950	1,100	1,400	910	1,100	1,300	870	1,100	1,300	820	1,000

【女性】

単位：g

年齢		18歳から29歳まで			30歳から49歳まで			50歳から64歳まで			65歳から74歳まで			75歳以上	
身体活動レベル		1.50	1.75	2.00	1.50	1.75	2.00	1.50	1.75	2.00	1.45	1.70	1.95	1.40	1.65
体重	40kg	260	340	460	260	340	460	220	300	420	220	300	380	220	300
	45kg	340	420	540	340	420	540	300	380	500	300	380	460	260	340
	50kg	420	500	620	380	500	620	380	460	580	340	460	540	300	420
	55kg	460	580	700	460	580	700	420	540	660	420	500	620	380	500
	60kg	540	660	820	540	660	780	500	620	740	460	580	700	420	540
	65kg	620	740	910	580	740	870	540	700	820	540	660	780	500	620
	70kg	660	820	990	660	820	990	620	740	910	580	740	870	540	700
	75kg	740	910	1,100	740	910	1,100	660	820	990	660	780	950	620	780

食事のポイント

ごはんを適量食べることは大切ですが、食事でごはんなどの糖質を摂取すると血糖値が上昇します。血糖値が急激に上昇すると、体に脂肪をため込みやすくなり、肥満や糖尿病などのリスクを高めます。血糖値が急上昇しないための食事のポイントを紹介します。

■食べる順番を気にしてみましょう！

⇒ごはんより先に、野菜・きのこ・海藻類やたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)を食べると、血糖値の上昇が緩やかになります。

■ごはんを適量食べ、できるだけ間食しないようにしましょう！

⇒甘い間食やジュースなどに多く含まれる砂糖はごはんと同じ糖質ですが、ごはんより砂糖の方が血糖値を急上昇させます。菓子パンや甘いもので食事を済ませている方は要注意です。



公立小野町地方綜合病院からのお知らせ

～「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」と「もしバナゲーム」～

突然ですが、もしも皆さんが病気やけがで意思疎通が難しくなってしまったとき、どうしたら自分の希望する医療やケアを選択できるでしょうか？

人生の最終段階における医療やケアについて、自分が大切にしていることや希望を、自分の大切な人と前もって話し合っておくことを、アドバンス・ケア・プランニング、略して「ACP」と言います。日本では「人生会議」が愛称です。

このACPをしておくことと「もしものとき」に、自分の考えに沿った治療やケアを受けられる可能性が高いと言われています。

しかしACPを実際にやろうとしても、何をど

うやったらいいのか結構難しいものです。そこで「もしバナゲーム」というカードゲームを活用すると、ACPがスムーズに進みます。このゲームは、もしも自分が余命半年と宣言を受けたとして、その時自分が大切と思うことを考え、その気持ちに近いカードを集めるゲームです。

公立小野町地方綜合病院ACPプロジェクトチームでは、このACPを地域に広める活動を行っています。出前講座もやっていますので「もしバナゲーム」を体験してみたいというご用命があれば、お気軽にお問い合わせください。

ACPプロジェクトチーム 久保木

問 公立小野町地方綜合病院 ☎72-3181



地域包括支援センターからのお知らせ

～小野町介護支援推進会議を開催しました～



介護支援推進委員の香西さん

介護支援推進会議は、町内高齢者に関わる介護支援専門員および介護サービス事業職員の連携・資質の向上を図ることを目的に開催しています。

昨年12月7日に開催した介護支援推進会議では、高齢者の『権利擁護』をテーマに「日常生活自立支援事業」や「成年後見制度」についての講話を聞きました。

日常生活自立支援事業は「あんしんサポート」と称し、小野町社会福祉協議会が窓口になり、福祉サービスの利用援助を基本とし、日常的な金銭管理サービスなどを行います。



介護支援推進委員の松本さん

成年後見制度は、判断能力が不十分な方々を法的に保護し、支援するための制度です。財産管理や契約手続きなどの法律行為や、生活を支えるためのサポートを行います。

本人が不利益を被ることがないように、本人に代わって、財産の管理・保護・生活の支援をすることを目的としています。

地域包括支援センターでは、住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように支援を行う機関として、さまざまな取り組みを行っています。

問 地域包括支援センター ☎72-2128

当 番 医

休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
2月 23日(祝)	清水医院	田村市船引町	82-3535
26日(日)	せんざき医院	三 春 町	61-2777
3月 5日(日)	白岩医院	田村市常葉町	77-2036
12日(日)	南東北病院滝根診療所	田村市滝根町	78-2442

- 夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず 事前に電話確認の上、受診してください。
- 詳しい情報は「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご確認ください。
ふくしま医療情報ネット
<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>



こども救急電話相談

- ◆ 受付時間
午後7時から翌朝8時まで(年中無休)
- ◆ 電話番号
〈短縮ダイヤル〉☎#8000
〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790

—発熱などの症状がある方へ—

まず電話で「かかりつけ医」や身近な医療機関へご相談ください。かかりつけ医がいない場合やどこに相談してよいか分からない場合は、「受診・相談センター」にご相談ください。

- ◆ 受診・相談センター
(平日・休日問わず24時間対応)
☎0120-567-747



田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療機関が交替で診療しています。

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により診療の状況が変更になる可能性があるため、下記に電話をしてから受診してください。

◆ 診療場所

田村市船引町船引字源次郎68番地2
(福祉の森公園地内)
☎0247-81-2233

◆ 受付時間

午後7時から午後9時30分まで

月日	当番医
2月 20日(日)	なごみファミリークリニック
21日(火)	まつざき内科胃腸科クリニック
22日(水)	清水医院
24日(金)	のざわ内科クリニック
27日(日)	のざわ内科クリニック
28日(火)	矢吹医院
3月 1日(水)	石川医院
2日(木)	秋元医院
3日(金)	雷クリニック
6日(日)	船引クリニック
7日(火)	かとうの内科クリニック
8日(水)	青山医院
9日(木)	さとう耳鼻咽喉科クリニック
10日(金)	石塚醫院
13日(日)	のざわ内科クリニック
14日(火)	橋本医院
15日(水)	島貫整形外科
16日(木)	東部台こどもクリニック
17日(金)	のざわ内科クリニック

- 田村医師会では、地域の医療・介護に関する皆さんのご意見・ご質問を募集しています。

問 田村医師会事務局
〒963-3401
小野町大字小野新町字品ノ木 123
FAX 0247-72-6178

各種健診・教室などの日程

内 容			日 時		場 所	申し込み・問い合わせ先
乳幼児健診	4 カ月児健診	令和 4 年9月23日から 11月22日 生まれのお 子さんが対象です。	2 月22日(水)	13:00～		
	10カ月児健診	令和 4 年 3・4 月生ま れのお子さんが対象で す。				
	1 歳 6 カ月健診	令和 3 年 6・7・8 月 生まれのお子さんが対 象です。	3 月 3 日(金)			
親子の教室	ママのリフレッシュ 教室	産前・産後・子育て中 のお母さんを対象に体 操教室を実施します。	2 月20日(月)	※要申し込み	子育て支援課 キッズルーム	子育て支援課 ☎72-2212
	親子ふれあい教室	就学前のお子さんとし その家族の遊びの教室で す。	2 月24日(金)			
	育児教室	生後 1 カ月から 2 カ月 までのお子さんとその 親を対象とした教室で す。 対象者には母子保健推 進員から案内します。	2 月28日(火)			
	幼児のわくわく タイム	親子の運動遊びや交流 のための教室です。	3 月 7 日(火) 3 月 8 日(水)			
健康づくり	フィットネスクラブ	ヨガなどを中心とした 運動を行います。	2 月24日(金)	19:00～20:30 ※要申し込み	B&G海洋センター	健康福祉課 ☎72-6934
	夜間ヘルスアップ 運動教室	運動不足解消を目的と したストレッチや有酸 素運動を行います。	3 月 9 日(木)			
	ヘルスアップ運動教室	60歳以上を対象に介 護予防を目的とした運 動を行います。	2 月24日(金) 3 月 3 日(金)	10:00～11:30 ※要申し込み	多目的研修集会 施設	
	すずらんサークル	精神障がい者の方たち の交流の場です。	3 月 9 日(木)	10:00～15:00 ※初めて利用する 方はご連絡くだ さい。		

お誕生おめでとう

(敬称略)

届出月	氏 名	(父・母)	行政区
	三輪 うれの 嬉乃	(善 幸・満理奈)	本 町
12月	橋本 しょう 昇	(善 次・史 歩)	大 八
	大和田 あきと 暁斗	(彰 宏・奈 帆)	皮籠石

おくやみ申し上げます

(敬称略)

届出月	氏 名	年齢	行政区
10月	鈴木 春市	80	飯豊下
	野川 初雄	74	反 町
	亀田 理	40	平 館
	高瀬 ナカ	94	平 館
11月	村上ナミ子	89	飯豊中
	石井ヒロ子	96	浮 金
	大竹 良治	77	塩庭二区
	二瓶 ヨシ	99	上羽出庭
	先崎トメヨ	97	仲 町
	草野 西吉	95	谷津作
	志比奈忠利	89	谷津作
	村上 ハナ	97	谷津作
	横田トモイ	91	谷津作
12月	郡司 トミ	94	吉野辺
	佐久間恵子	91	吉野辺
	遠藤 ミヨ	90	浮 金
	佐久間節夫	52	浮 金
	先崎 明男	75	夏 井
	吉田 有朋	83	南田原井
	岩塚 喜次	73	湯 沢
	松本 政友	92	上羽出庭

人口と世帯 (令和4年12月1日現在)

人口	男	4,457人(△19人)
	女	4,524人(△16人)
	計	8,981人(△35人)
世帯数		3,374世帯(△19世帯)

※()内は前月比

人口と世帯 (令和5年1月1日現在)

人口	男	4,446人(△11人)
	女	4,511人(△13人)
	計	8,957人(△24人)
世帯数		3,366世帯(△8世帯)

※()内は前月比

食品などの放射能測定結果

町で実施している簡易検査および非破壊式測定器による検査結果(12月分)をお知らせします。

■非破壊式測定器による測定結果

区分	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
基準値を超えたもの	1	エノキダケ	566.7±65.3
基準値未満 または 検出限界値 以下のもの	4	井戸水、引き水	

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

飲料水	...	10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品	...	50Bq/kg
一般食品	...	100Bq/kg

◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

☎健康福祉課 ☎72-6934

上水道水質検査結果

1月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	10.0mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.6mg/l
PH値	5.8～8.6	7.0
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

☎地域整備課 ☎72-6936



HAPPY 1ST BIRTHDAY

今月は令和3年11月生まれのお子さんを紹介します。



吉田 れいちゃん

これからお兄ちゃんたちと仲良く遊んだり、けんかしたりして楽しく元気に大きくなろうね。ありがとう。

お子さんの1歳の記念に

町内にお住まいで、1歳の誕生日を迎えたお子さんを紹介しています。

大切なお子さんの1歳の記念に、お気に入りの写真を掲載しませんか？

対象の方には、10カ月児健診時に詳細をご案内します。

☎ 子育て支援課 ☎ 72-2212

法務省からの お知らせ

所有者不明土地^(※)の解消に向けて、 不動産に関するルールが大きく変わります！

※登記簿を見ても所有者が分からない土地の面積は、全国で九州本島の大きさに匹敵するともいわれています

令和6年4月1日から 相続登記の申請が 義務化^(※)されます！

※正当な理由がなく義務に違反した場合、10万円以下の過料が科されることがあります

新制度について
詳しくは、以下の
二次元コードか、
「法務省 所有者不明」
で検索！



- 今のうちから、相続した土地・建物の相続登記をしましょう！
今なら、**相続登記の免税措置も、拡大されています**
- 相続の際、**遺産分割**をちゃんと済ませましょう！
- 登記の手続きは、**法務局のホームページ**をご覧ください
- 相続・登記の**専門家への相談も、ご検討ください**