

もっと

「まち」と「ひと」をつなぐ情報紙

広報もとみや

2024
Feb.
No.205

2

**公共施設を元気に
利用しよう！**



目次

- 03
- 特集** 公共施設を元気に利用しよう！
- 06 **注目記事①**
令和6年本宮市二十歳を祝う会
- 08 **注目記事②**
元気にフレイル予防
- 09 英国との絆
- 10 まちの話題
- 12 私の随想録
- 13 2050 未来につなごう！ /
地域防災マネージャーの防災いろいろ
- 14 地震発生！そんなときどうする
- 15 本高通信 /# もっともとみや
- 16 本宮の書斎から
- 17 情報なび
- 25 イベントカレンダー
- 26 令和6年能登半島地震 / 本宮市長 今月の逸品

令和5年度の広報紙テーマは…『元気』です！

令和5年度の広報紙のテーマを「元気」とし、毎号、「元気」を届ける人、受け取る人を表紙として掲載しています。

●今月の表紙と特集

今月の特集は「公共施設を元気に利用しよう！」です。

表紙は、新しくなった白沢公民館の2階大ホールで開催された「本宮市民俗芸能大会」です。上演されているのは和田神社太々神楽保存会、演目「種時楽」で餅まきを行っています。

市では、住みよいまちづくりを目指し、市民生活・活動を支え、利便性・快適性に優れた『魅力あふれる公共施設』の実現に努めています。

今回は、公共施設を利用する際に役立つポイントについてご紹介します。



ご意見・ご提案をお寄せください

市では、市政全般や窓口サービスなどへのご意見を、以下の方法で受け付けています。



本宮 ご意見

検索



FAX:0243-34-3138
(秘書広報課宛)



〒969-1192
本宮市本宮字万世 212 番地
本宮市役所 秘書広報課宛



市役所、総合支所、えぽか、中央公民館等に提案箱と用紙を設置しています。

本宮市公式ウェブサイト

くらしに関わることや、イベント・観光、施策に関する情報を発信しています。

本宮市

検索



防災行政無線放送

行政情報と有事の際の災害情報をいち早くお知らせするため、防災ラジオを通して、防災行政無線を放送しています。定時放送は毎日、朝6時45分と夜18時55分の2回です。

本宮市公式 SNS



[LINE]
興味のある情報が届きます。

LINE アプリで『本宮市』と検索し、友だち追加してください。



[Instagram]
本宮の素敵な写真を紹介。

Instagram で『@motomiya_city_fukushima』と検索し、フォロー。



[Facebook]
市の最新情報をお知らせします。

Facebook で『本宮市役所』と検索し、いいね！してください。



[YouTube]
市政情報や観光情報を動画で配信。

YouTube で『本宮市』と検索し、公式チャンネルを登録。

市政広報番組

FM モットコム・ラジオ福島で市政情報を発信しています。



【へそのまち まゆみちゃん情報コーナー】
毎月第2・第4金曜日 11:30～11:43



1098kHz/
90.8MHz

【本宮市民ニュース】
毎月第1・第3土曜日 8:35～8:40

NHK データ放送

①テレビのチャンネルをNHKにします。→②リモコンの d ボタン を押します。→③矢印キーで「新型コロナウイルス（福島）・防災・生活情報」を選び、「決定」ボタンを押します。→④矢印キーで「市町村からのお知らせ」を選び、「決定」ボタンを押すと閲覧できます。



白沢トリニティ JVC (白沢体育館)



岩根サッカースポーツ少年団 (まゆみアリーナ)



高齢者ふれあい将棋 (中央公民館)



公共施設を元気に利用しよう!



市では、住みよいまちづくりを目指し、市民生活・活動を支え、利便性・快適性に優れた『魅力あふれる公共施設』の実現に努めています。インターネットから予約することができる公共施設予約システム(愛称:もとNET)の導入や、白沢公民館のリニューアルなど、さまざまな取り組みを行っています。その他にも、公共施設などへの移動に便利な公共交通サービスの提供を行っています。

ポイント① **公民館や体育館などの予約が簡単!**
下記で紹介します。

ポイント② **白沢公民館リニューアルオープン!**
4 ページで紹介します。

ポイント③ **公共施設の移動に便利な公共交通サービス!**
5 ページで紹介します。

簡単

公民館や体育館などを予約して利用しよう!

予約方法 1 スマホやパソコンで簡単予約! 公共施設予約システム(愛称:もとNET)



問い合わせ先 教育部 生涯学習センター ☎ 33-2611

利用方法



- 施設で利用者登録申請書を提出
- 登録番号を取得
- 施設で利用者登録申請書を提出
- 登録番号を取得
- 空き状況は利用者登録をしなくても確認できます
- 公共施設予約システムにログイン
- 施設管理者が承認
- メールで予約完了通知

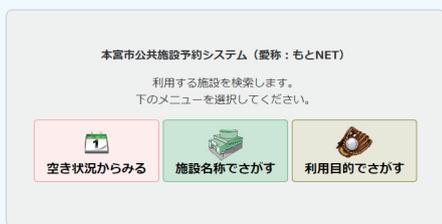
※インターネットから予約するには、窓口で事前の利用者登録が必要です(初回のみ)。

詳しい利用方法や対象施設などについては、下記QRをご覧ください。



オンライン予約の方法

① システムにアクセスする



施設名称や利用目的などから、公共施設を検索できます。

② 空き状況を確認し、仮予約する

日別状況	月別状況	2024年02月28日(水) 中央公民館予約状況						
空き状況		09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	
第1研修室(1F)		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
第2研修室(1F)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
展示ホール		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
第3研修室(2F)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
音楽室(2F)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

空き状況を確認し、仮予約することができます。

③ 予約完了



後日、予約完了メールが届きます。 ※料金が発生する場合は事前にお支払いください。

予約方法 2 施設窓口での予約

施設窓口に備え付けられている利用申請書を記入し、窓口へ提出してください。

※電話での事前仮予約も可能ですが、窓口への利用申請が必要です。



リニューアルオープン

白沢公民館

リニューアルオープンした白沢公民館には、中央部にエレベーターが設置され、1階の和室と研修室、2階の大ホールとロビーをそれぞれ増築、大ホールには、283席の固定座席が設置されました。



2階大ホール



2階研修室 5・6



エレベーター



1階研修室 2・3



1階視聴覚室



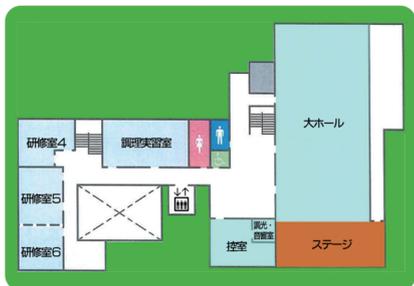
1階和室

白沢公民館 館内案内

2階

- 研修室4 15人
- 研修室5 25人
- 研修室6 15人
- 調理実習室 18人
- (調理台5台)
- 大ホール 283席
- 車イス2席

※研修室5・6は1部屋として使用できます。



1階

- 研修室1 18人
- 視聴覚室 30人
- 和室 30人(36畳)
- 研修室2 40人
- 研修室3 40人

※研修室2・3は1部屋として使用できます。



避難所としての機能も充実!

避難所としての機能充実のため、シャワー設備や太陽光発電・蓄電設備、非常用電源設備を設置しました。



POINT! 発電状況などを確認できます!



1階入口に設置している太陽光発電モニターでは、発電・蓄電状況などを確認できます。



公共施設の移動に便利な公共交通サービス！



本宮市の公共交通サービスは、通勤や通学、通院、買い物など、それぞれの生活シーンに合わせて、みんなが安全・安心・快適に移動することができます。今回は、予約利用ができる公共施設行きのサービスをピックアップしてご紹介します。

■ 本宮市コミュニティバス バス停で乗り降りする市内運行バス 圖市民部 生活環境課 ☎ 24-5361

バスで公共施設



POINT どなたでも利用可能！

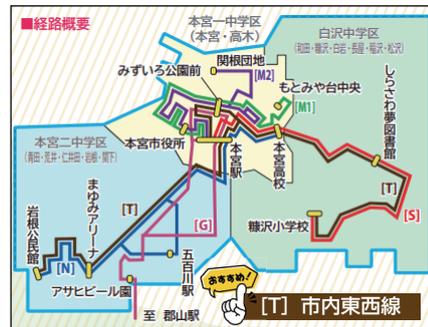
【T】市内東西線

《主なバス停》糠沢小～光が丘～しらさわ直売所～白岩柳内～しらさわ夢図書館（隣：白沢公民館）～プリンス・ウィリアムズ・パーク～糠沢礼堂～本宮高校～みずいる公園前～えぼか～本宮駅西口～仁井田吹上～荒井青田原～まゆみアリーナ～みずきが丘～岩根公民館

《利用運賃》

●大人：200円 ●小学生：100円 ●障がいのある方・付添人：100円 ●未就学児：無料

その他の運行路線や時刻表などについては右記QRをご覧ください。



■ 定額タクシー「まちタク」 自宅⇄指定乗降場所を運行する小型タクシー

「まちタク」で公共施設



※公共施設を一部抜粋

POINT 本宮一中学区（本宮・高木地区）在住の方であれば、どなたでも利用可能！（事前利用登録制）

●モコステーション ●中央公民館 ●本宮市総合体育館 ●高木地区公民館 など

《利用運賃》

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

その他の指定乗降場所や詳しい利用方法などについては右記QRをご覧ください。



■ 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

「チョイソコもとみや」で公共施設



※公共施設を一部抜粋

POINT 白沢中学区（和田・糠沢・白岩・長屋・松沢・稲沢地区）、本宮二中学区（青田・荒井・仁井田・岩根・関下地区）在住の方であれば、どなたでも利用可能！（事前利用登録制）

白沢中学区在住の方

- 白沢公民館 ●モコステーション
- 白沢体育館 ●本宮市総合体育館
- 中央公民館 ●高木地区公民館
- 白沢シルバースポーツセンター など

本宮二中学区在住の方

- まゆみアリーナ ●モコステーション
- 中央公民館 ●本宮市総合体育館
- 青田・荒井・仁井田・岩根・高木地区公民館 など

その他の指定乗降場所や詳しい利用方法などについては右記QRをご覧ください。



《利用運賃》 学区内巡回便 ●大人：200円 ●小学生：100円 ●障がいのある方・付添人：100円 ●未就学児：無料
市街地便 ●大人：400円 ●小学生：200円 ●障がいのある方・付添人：200円 ●未就学児：無料

本宮市公共交通地域別ガイドブックを作成しました！

このたび、お住まいの地域ごとにオススメのバス路線や公共交通サービスについてまとめた「本宮市中学校区別公共交通ガイド」を作成しました。ガイドブックをご活用いただき、新しい公共交通サービスをぜひご利用ください。
※こちらのガイドブックは、1月17日(水)に全戸配布を行っています。
また、市役所本庁生活環境課の窓口でも配布しています。



▲詳しくはこちら



笑顔晴れやか

二十歳を祝う会



令和6年本宮市二十歳を祝う会は、1月7日、サンライズもとみやで行われました。

令和5年度に20歳を迎える対象者339人のうち258人が出席し、会場の様子はYouTubeでライブ配信されました。

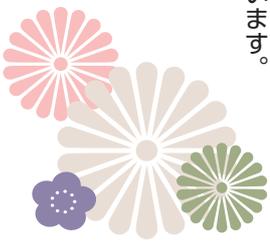
式典では、二十歳を代表して小林結衣さんが市民憲章を朗読し、各出身中学校を代表して、奥山せなさん、川名輝莉さん、熊田実莉さんに二十歳の証書が授与されました。高松市長から「自分の人生に誇りを持ち輝きを与えてください。これから、パワーと笑顔あふれる人生を送ってほしい」とエールが送られました。謝辞では、菊地里咲さんが「これまで支えてくださった多くの方々を忘れず、変革の時を生きていきたい」と決意を新たにしました。

参加した二十歳の皆さんは、久しぶりの友人との再会を喜びながら晴れやかな笑顔を浮かべていました。

18歳のみなさんへ

今年度18歳を迎えられた皆さん、成年まことにおめでとうございます。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。





二十歳のみなさんに聞きました！
 二十歳になってからの**目標**や**やりたいこと**はありますか？

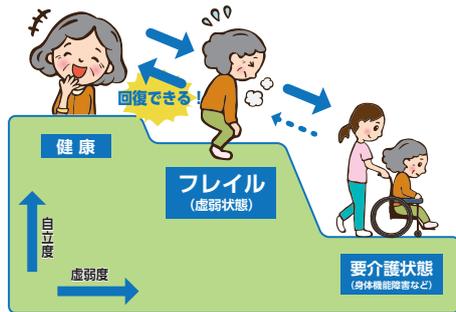


元気にフレイル予防



◆フレイルってなに？

フレイルは、加齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。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。元気なうちから対策することが大切です。



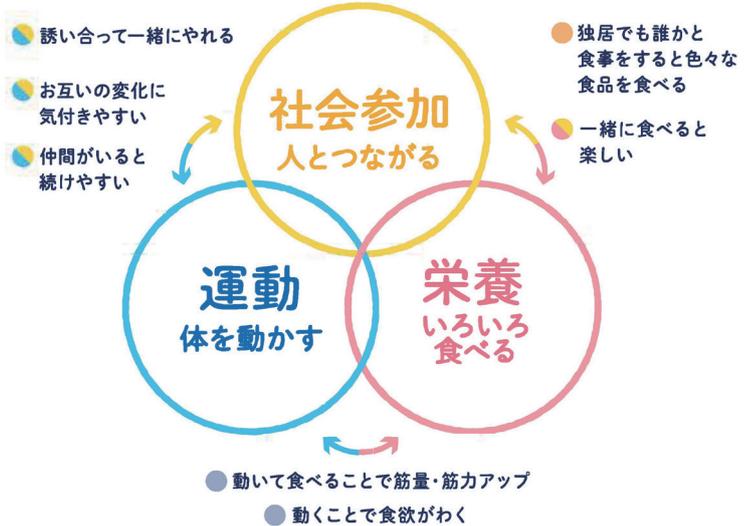
◆それ、フレイルかも？

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) わけもなく疲れたような感じがする。
 - 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)
 - 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。
- ✓ 1つ以上…フレイル予防を意識しましょう！
✓ 3つ以上…すでにフレイル状態です。早めの対策で改善しましょう！

◆フレイル予防のポイント

「人とつながる」、「体を動かす」、「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



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いい影響があります。今より10分多く、できる範囲で元気に動きましょう。

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、目標などを持ち続け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。

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。

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。

「ごぼう先生と笑顔で元気！健康体操」参加者募集

イスに座って行う健康体操です。笑顔で元気になれる介護予防講座に参加してみませんか。

- 対象者：市内在住、在勤の認知症・介護予防に興味のある方
- 日時：3/2(土) 13:30～15:00
- 会場：サンライズもとみや 大ホール
- 講師：ごぼう先生 (株式会社GOBOU^{やなせひろし} 築瀬 寛氏)
- 参加費：無料
- 定員：先着 200人
- 申込：2/26(月)までに電話または二次元バーコードから

《申し込み・問い合わせ先》

- ・保健福祉部 高齢福祉課 ☎ 24-5204
- ・本宮第一地域包括支援センター (本宮・高木) ☎ 24-6220
- ・本宮第二地域包括支援センター (青田・荒井・仁井田・岩根・関下) ☎ 34-3344
- ・白沢地域包括支援センター (和田・糠沢・白岩・長屋・稲沢・松沢) ☎ 24-5131



▲申し込みはこちら



▲ごぼう先生
^{やなせひろし}
(株式会社GOBOU 築瀬 寛氏)



英国との絆

～国際交流のまち MOTOMIYA～



英国グルメを本宮で楽しもう！ Enjoy British food in Motomiya!



Part19. イギリスカレー

英国風メニュー創作に参加している市内飲食店を毎月紹介していきます。



▲イギリスカレー 800円(税込み)

カレーはイギリスの国民食！以前から提供していた「ランチカレー」が「イギリスカレー」に生まれ変わってよりおいしくなりました。具材はひき肉と玉ねぎで、スパイスにこだわったルーの豊かな香りを引き立てます。サイドメニューのカツとも相性抜群です。仕込みの関係で火曜日のみ提供となります。火曜日の夜はぜひ「ランチ」でカレーを楽しんで。

Information

店名：ランチ
営業時間：18:00～24:00
所在地：本宮市本宮字南町裡 32-3
電話番号：33-3855
定休日：毎週日曜日



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、イギリスの都市の1つ、ヨークを紹介したいと思います。



みなさん、イギリスに旅行したいと考えたことはありますか？

確かに、観光客にとっても人気な場所といたらロンドンですが、イギリスの北部にも素晴らしい観光地がたくさんありますよ！そういった場所の1つとして挙げられるのは、やはり歴史ある街、ヨークです。ヨークの有名な観光地の中には、ヨーク城のカッスルキープ（日本でいう天守閣）の「クリフォーズタワー」、それとヨーク城跡があります。また、ローマ時代に由来する石壁もあり、その上を歩くこともできます。



9世紀にはバイキングがヨークに住み着き、市名をローマ時代につけられたエブラクム (Eboracum) からヨーヴィック (Jórvík) に変えました。それにちなんで毎年2月、バイキング祭りが一週間にわたって開催されます。また、ヨーヴィック・バイキング・センターという博物館に行けば、その時代の歴史を楽しく学べます。



中世から残るビルがぎっしりと並ぶ通り「ザ・シャンブルズ」もあります。菓子店や洋服店がたくさんあり、懐かしい雰囲気のリゾートでアフタヌーンティを楽しむこともできます。甘党の方は、「ザ・シャンブルズ」へ行くに限ります！

ではみなさん、機会があれば、ぜひ歴史溢れるヨークを訪れてみてください！



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」を開催します。今月は、イギリスの伝統的なダンスについて楽しく学びましょう！初心者の方も大歓迎です。参加は無料です。

日時 2/28(水) 18:30～20:00

場所 モコステーション 2階 中会議室

対象 中学生以上 ▶定員：30人(先着順)

申込 2/22(木)までに電話か電子メールで申込。

国際教育部 国際交流課 ☎ 24-5303

mail:kokusai@city.motomiya.lg.jp

1/3

1年の福を願う 岩角山大梵天祭

岩角山岩角寺の大梵天祭は、1月3日、岩角寺境内で開催されました。

祭りは、梵天清め式で始まり、岩角山奉賛会の皆さんが大梵天を毘沙門堂まで運ぶ梵天奉納行列を行い、護摩祈禱を受けました。その後、新春の風物詩として江戸時代から約350年間続く梵天争奪戦が行われ、一片を身につけると無病息災・家内安全のご利益があるとされる奉納を受けた梵天を、参拝者は男女に分かれ我先にと奪い合いました。

また、境内に設けられたステージでは奉納太鼓や歌謡ショー、招福餅まきなどのステージイベントも行われ、一年の福を願う多くの参拝者でにぎわいました。



12/19

全国中学生 人権作文コンテスト入賞

「第42回全国中学生人権作文コンテスト」に、市内中学校から6人の生徒の作品が入賞し、12月19日、福島県大会奨励賞に入賞した本宮第一中学校の木村太陽さんに人権擁護委員から表彰状が手渡されました。

人権作文コンテストは、次代を担う中学生が作文を書くことを通して、人権尊重への理解と豊かな人権感覚を身に付けることを目的に毎年開催され、今年は市内155人の生徒が参加しました。



12/19

市内企業見学バスツアー開催

市内企業見学バスツアーが12月19日に開催され、就職を検討する本宮高校の2年生52人が参加し、3グループに分かれて(株)青木食品、日の丸サンス(株)(安達太良サービス上り)、アサヒロジ(株)福島支店、(株)福島芝浦電子の4社を見学しました。

高校生たちは、実際に働いている人との意見交換などを通して、就職に対する具体的なイメージを育むとともに、地元企業への理解を深めました。



12/10

みんなに伝わる 「やさしい日本語講座」

12月10日に、モコステーションで「やさしい日本語」講座が行われ、14人が参加しました。

講座では、外国人の方をはじめ、子どもや高齢者など配慮が必要な方に分かりやすく伝える「やさしい日本語」に言い換えるポイントについて学んだ後、実際に伝えるグループ練習をしました。受講者からは、「思った以上に難しい」、「積極的にコミュニケーションをとっていきたい」などの声が聞かれました。



1/5

新春恒例 ふれあい書き初め大会

第15回本宮ふれあい書き初め大会は、1月5日、白沢公民館で開催されました。

小学校3年生から中学校3年生、一般の計41人が参加し、年代ごとに課された題材を清書しました。参加者らは真剣な表情で何度も練習を重ね、渾身の一枚を書きあげていました。



12/26

長芋の生産状況を 報告しました

12月26日、白沢長芋生産組合の伊藤善春組合長と鍋島正則会計が市役所を訪れ、高松市長に長芋の進呈と懇談を行いました。

懇談の中で、伊藤組合長から特産品である長芋の生産状況や販売状況について説明があり、例年よりも良い長芋が収穫できたとの報告がありました。



12/24

もとみやダンス& クリスマスフェス 2023

もとみや商店街協同組合主催の「もとみやダンス&クリスマスフェス2023」は、12月24日、ネーブルシティもとみやオーブで開催されました。

県内の高校ダンス部やフラダンスのステージイベントが行われたほか、サンタクロースが子どもたちにプレゼントを届け、多くの来場者でにぎわいました。



1/12

野球しようぜ！ 大谷翔平選手から グローブが贈られました

大リーグ・ドジャースの大谷翔平選手から右利き用2個、左利き用1個の3個のグローブが市内各小学校それぞれに届きました。

1月12日は本宮小学校で、寄贈されたグローブの贈呈式が行われ、3人の代表児童がキャッチボールなどをし、全校生の前で披露されました。

最後に代表の佐藤佑咲さんから「みんなでボロボロになるまで大切に使います」とお礼のことばがありました。



1/11

南達交通安全祈願祭を 行いました

南達交通対策連絡協議会は、1月11日、安達太良神社で南達交通安全祈願祭を執り行い、一年の無事故を願いました。

本殿での御祈祷の後、社務所ではダルマ目入式が行われ、佐藤郡山北警察署長（南達交通対策連絡協議会副会長）と佐々木本宮地区交通安全協会会長（同会副会長）の介添えのもと、高松市長（同会会長）と押山大玉村長（同会副会長）が今年一年の無事故を祈願して、ダルマに「目」を入れました。



1/7

防火を呼びかけ 消防出初式

本宮市消防団の消防出初式は、1月7日、総合体育館で行われ、消防団員268人が参加しました。

式終了後には、阿武隈川堤防約100メートルにわたって並んだポンプ車10台から、川に向かって一斉放水を行い、市民の防火、防災意識の高揚を図りました。

その後、中心市街地を消防団員・消防車両でパレードを行い、沿道で見守る多くの市民に一糸乱れぬ分列行進を披露しました。



私の 随想録



今回のライター

幸田 宗市朗さん

(荒井)

— Kouda

Souichirou —



美容師が自由に使える、県内初のレンタル美容室です。



「美容師が豊かに楽しく

仕事を続けられるか。」

美容師になって今年で20年になります。ありがたいことにたくさんの方に支えていただき、今では2店舗を運営させていただいております。

一つの店舗は、シェアサロンというもので、美容師が店舗を持たずに独立できるお店を福島県で初めてスタートしました。美容室は25万件以上あり、なんとコンビニの5倍以上の件数になる業界なので独立するリスクやコストがとて大きく、経営に影響します。

そこで、店舗をもたない独立という「フリーランス」という働き方が一つの選択肢となりました。

ところが、シェアサロンをスタートしたのですが、その当時はまだ認知もされておらず、周りにフリーランスとして活動している美容師さんを、

見たことも聞いたこともないという状況の中、正直なところ、数カ月間利用者ゼロというとても厳しい現実がありました。

説明会を開いたり、広告で宣伝したりSNSで情報発信したりすごく必死で活動しました。今では利用者の人数も増え、満席で1日が終わることも多くなりました。席が稼動するほど多くの美容師さんに貢献できていると実感しています。

ある日から自分の中で「美容師が豊かに楽しく仕事を続けられるか。」が大きなテーマになりました。

自分も含め、美容師を長く続けるために考え行動して、誰かの道しるべになる人になれるように、これからも頑張っていきたいと思います。



2050 未来につなごう！



市民部 生活環境課 ☎ 24-5362

環境に優しい暮らしの活動「デコ活」をご存じですか？

「デコ活」とは、ゼロカーボンにつながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動の愛称で、二酸化炭素（CO₂）を減らすデカーボナイズーション（Decarbonization）と、環境に良いエコ（Eco）を含む“デコ”と“活動・生活”を組み合わせた新しい言葉です。

国は、2050年ゼロカーボンおよび2030年度削減目標（温室効果ガス46%削減 [2013年度比]）の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル変革を強力に後押しするため、新しい国民運動「デコ活」を展開中です。

デコ活アクションに取り組みましょう

<p>デ</p> <p>電気も省エネ 断熱住宅</p> <p>（住宅の改修・建替を行う場合は電気代を抑える断熱・省エネ機能を検討する）</p>	<p>コ</p> <p>こだわる楽しさ エコグッズ</p> <p>（LED・省エネ家電を選ぶ）</p> 	<p>カ</p> <p>感謝の心 食べ残しゼロ</p> <p>（食品の食べきり、食材の使い切り）</p> 	<p>ツ</p> <p>つながるオフィス テレワーク</p> <p>（どこでもつながれば、そこが仕事場に）</p> 
---	--	---	--



脱炭素に貢献していく活動はすべてデコ活アクションとなります。市民のみなさまにも一人ひとりができることから実践していただき、ゼロカーボンシティの実現に向けた取り組みのご協力をお願いします。

地域防災マネージャーの防災いろいろ

地域防災マネージャー **こまきひろし**

～「非常持ち出しの点検」について～

能登の地震があり、改めてテレビなどで非常用持ち出しや備蓄の重要性が見直されています。みなさん、非常持ち出しのチェックをしてみませんか。季節は巡るもので、暑いとき寒いときそれぞれ特性があり、必要とされるものも違ってきます。一年を通し必要なものもありますが、機会を作って点検・交換・補充などを行っておくことをおすすめします。

例えば、寒い時には防寒のためのものが必要ですし、暑い時には防暑のためのものが必要でしょう。また、通年で入れておくものについても使用期限や状態を確認しておくことが望ましいです。

そして大事なのが防水の処置です。せっかく用意した衣類やタオルも、いざ使用する時に濡れては元も子もありません。個別に包装するのがいちばんいいですが、最低限大きい厚手のビニール袋に入れてからリュックに入れましょう。その際には中の空気をできるだけ抜いておくことが、濡らさないコツです。



 次のページで持ち出し品をチェックしよう！



地震発生！そんなときどうする

地震は、大雨や台風とは違い、日常の中で突如発生します。そのため、常日頃の備えや準備が重要です。大きな被害の発生を防ぐために、地震発生時の行動や身の回りについて改めて確認して、安全対策をしましょう。



地震発生時の時間経過別行動マニュアル



広報紙から切り離して掲示しよう！

地震発生

揺れを感じたり、緊急地震速報を見聞きしたら

- まず、手近な座布団などで頭を保護するなどの避難行動をとる
- 大きな揺れが来る前に、テーブルや机の下などで身の安全を確保する



1～2分

揺れがおさまったら

- 火元を確認 ・火が出たら、落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認 ・倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく ・家の中はガラスの破片が散乱 靴や厚手のスリッパをはく
- 避難するときは、ブロック塀や自動販売機などに注意



3分

みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

隣近所に声をかけよう

- 隣近所で助け合う ・要配慮者の安全確保
- 行方不明者はいないか ●ケガ人はいないか

出火防止
初期消火

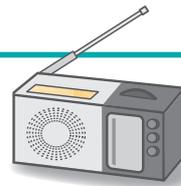
- 初期消火 ●消火器を使う ●バケツリレー ・風呂の水はため置きをしておく
- 漏電、ガス漏れに注意 ・ガスの元栓、電気のブレーカーを切る ●余震に注意



5分

ラジオなどで正しい情報を

- 大声で知らせる ●救出・救護を ●防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように ●避難時には車は使用しない
- 電話は緊急連絡を優先する



10分
数時間
3日

協力して消火活動、救出・救護活動を

- 災害情報・被害情報の収集 ●無理はしない
- 助け合いの心が大切 ●こわれた家に入らない
- 水、食料は蓄えているものでまかなう ・3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく



非常持ち出し品の準備・チェックをしよう！

水・食料など

- 非常食
- 水

貴重品

- 身分証明書・預金通帳など
- 現金

情報収集ツールなど

- 防災ラジオ
- 携帯電話・バッテリー
- 乾電池

医薬品類

- 常備薬
- 歯ブラシ
- マスク

赤ちゃんがいる場合

- 紙おむつ
- ベビーフード
- ミルク
- おしりふき

その他

- 軍手
- 懐中電灯
- 雨具
- 生理用品
- 衣類

※上記は一例です。ご自身の環境に合わせて、必要なものを準備しましょう。

本宮通信

ココで創ろう君のミライ!



地域のために何ができるか? ~本宮高校の「クリーン作戦」~

本校の毎年恒例の行事のひとつに「クリーン作戦」があります。

これは本宮高校の有志によるボランティア活動で、いつもお世話になっている地域の方々への感謝の意味も含め、学校周辺や通学路のゴミ拾いを行っています。

12月18日には、今年度2回目となる「クリーン作戦」が行われ、50人の生徒が懸命にゴミを拾って地域の美化に努めました。※写真は1回目(7月18日)に行われたものです。

本宮高校では、「クリーン作戦」以外でも地域のために何ができるかを考え、地域貢献に取り組んでいます。

次回の「クリーン作戦」は2月13日を予定しています。



▲一見きれいな街。普段は意識しない場所へ目を向けると…



▲地域の方々からの「頑張ってるね」にパワーチャージ完了!!



▲暑い一日でした。



#もっともとみや

「#もっともとみや」のコーナーでは、みなさんが撮影した本宮の写真を紹介していきます! 詳しくはHPをご覧ください。



えぼかのトンネル

お外が見える場所にある、娘が大好きな木製トンネルでの1枚です。(伊藤 広和さん)

写真大募集!!

「#もっともとみや」に掲載する写真を募集しています。掲載された方には本宮市イメージキャラクターまゆみちゃんのグッズをプレゼントしています。応募方法は下記をご覧ください。また、本宮市の公式Instagramでは市の情報を発信しています。下記のURLからぜひフォローしてください!

応募方法

Instagram

本宮市公式Instagramをフォローして、ハッシュタグ「#もっともとみや」をつけて写真を投稿する



メール・郵送

①住所②氏名③連絡先④タイトル・一言コメント
⑤撮影場所を記入し、メールまたは郵送で応募する
mail: mottomotomiya@gmail.com
〒969-1192 本宮市本宮字万世212
広報もとみや「もっともとみや」コーナー

RECOMMEND

今月の一冊



『図書館にまいこんだ こどもの大質問』

▶編 こどもの大質問編集部 ▶出版 青春出版社

「さいしょのにんげんはこどもなの？おとななの？」「魔法がつかえるようになりたい」「動物がなぜしゃべれないかしりたいたい」このような質問を子どもたちにされたら、みなさんは何と答えるでしょうか。

本書は、公共図書館や学校図書館に子どもたちから実際に寄せられたレファレンス（調べもの相談）の質問とその質問に司書がどう答え、どのような本を子どもに手渡したかが分かりやすく書かれています。子どもたちからの難問・珍問を、司書が質問者の年齢や気持ちに寄り添いながら、納得いく本にたどりつけるまでのお手伝いしている様子はとても微笑ましいです。「こんな答え方があったのか」と視野が広がり、図書館や司書の仕事についてより理解が深まる一冊です。

今度ぜひ、図書館へきて疑問を解決したり、お気に入りの本を探してみましよう。

しらさわ夢図書館 ☎ 44-2112 中央公民館図書室 ☎ 24-1932

どちらの窓口からも借りることができます。

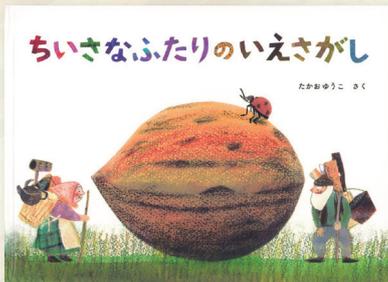
【利用時間】(火)～(土) 9:30～20:00 (日)・(祝) 9:30～17:00

【休館日】2月5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

※上記以外の休館日や開館時間が変更となる場合もあります
ホームページや電話でご確認の上、ご来館ください

NEW ARRIVALS

おすすめ新着本



『ちいさなふたりのいえさがし』

▶たかおかゆうこ



『いもうとなんかいらない』
ロイス・ダンカン



『18枚のポート』
柏葉幸子作品集
柏葉 幸子



『オムライスヘイ!』
武田 美穂



『絵本力ーSNS時代の
子育てと保育』
浅木 尚実



『暮らしは楽しく
エシカルに。』
梨田 莉利子



『シェニール織とか黄肉
のメロンとか』
江國 香織

LIBRARIAN

学校図書館の現場から



「津田梅子」
山口 理

今年から新たな五千円札の肖像となる津田梅子の伝記を小学5年生向けにブックトークの授業の中で紹介しました。

本書は、明治時代の男性優位の時代に、社会で活躍できる女性を育てるための学校を作ることに尽力した津田梅子の生い立ちやエピソードが書かれたものです。「津田梅子さんがいなければ、もしかしたら女の人には夢を持つことも、あこがれの職業につくこともできなかったかもしれませんね」と紹介すると子どもたちは今の時代と大きく違っていたことに大変驚いていました。
【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14日(水) 10時30分～11時00分

場所 中央公民館 児童室

内容 小さい子(2才～未就学児)向けの季節の絵本の読み聞かせやわらべうた、紙芝居などを行います。

対象 幼児(2才～)とその保護者

赤ちゃん・妊婦さんのおはなし会

とき 2月16日(金) 11時00分～11時20分

場所 しらさわ夢図書館 視聴覚室

内容 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。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。

対象 赤ちゃん(0・1・2才くらいまで)とその保護者、妊婦さんとその家族

ドリームおはなし会

とき 2月25日(日) 11時00分～11時45分

場所 しらさわ夢図書館 視聴覚室

内容 季節の絵本の読み聞かせ、紙しばい、手遊び、パネルシアター、エプロンシアターなどを親子で一緒に楽しみます。

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

「子ども健康セミナー」のお知らせ

日々の子育ての中でお子さんの食事について悩むことはありませんか？「アレルギーが心配で離乳食が進まない」「偏食があって大変」「栄養はたりているの」「おやつって何をあげればいいの」など、育児をしている方が誰しも感じたことのある疑問や不安について管理栄養士の先生からアドバイスをもらいませんか。

これから育児に携わる妊婦さんの参加もお待ちしています。
お子さんの食事と栄養について正しい知識を一緒に学びましょう。

■演題 「知っておくと役に立つ！子どもの食事と栄養のお話」

～食物アレルギーの正しい理解と日々の食事の困りごとへのアドバイス～

■講師 郡山女子大学 食物栄養学科 栄養学教室 教授 水野時子先生

■日時 3/8(金) 10:00～11:30

■場所 えぼか 2階 中会議室

■対象者 乳幼児の保護者および妊婦とご家族 定員 30人(先着順)
※託児あり定員 10人(先着順)

■参加料 無料

■申込方法 保健課 健康増進係(24-5112)へ電話でお申し込みください。

※2/13(火)より申込開始

圏保健福祉部 保健課 ☎24-5112

相談 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

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をお手伝いします。

相談には税の専門家である税理士が当たりますのでお気軽にご相談ください。事前の予約は不要です。

▶日時：2/26(月) 10:00～16:00

▶場所：二本松福祉センター3階 第1会議室

圏東北税理士会二本松支部
遠藤 吉道 ☎24-6601

相談 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：2/21(水) ①13:00～

②14:00～③15:00～

▶場所：えぼか2階 相談室

▶申込：2/7(水)から受付。予約制。

事前に電話でお申し込みください。

圏保健福祉部 保健課 ☎24-5112

相談 就職相談会

専門のキャリアカウンセラーが就職に関するさまざまな相談に応じます。当日でも相談でき(要電話予約)、費用は無料です。

▶日時：2/15(木) 13:00～16:00

▶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：電話予約(当日可)

圏ふくしま生活・就職応援センター
郡山事務所 ☎024-925-0811

info 情報なび

「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
<https://www.city.motomiya.lg.jp/>

子育て 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。電話でお申し込み)

▶日時：2/21(水) ①10:00～

②10:20～③10:40～

▶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 ☎24-5112

子育て 「さんきゅうパパプロジェクト」について

こども家庭庁では、配偶者の出産後2カ月以内に半日または1日以上のお休みを取得した男性の割合を2025年に80%とすることを目標として「さんきゅうパパプロジェクト」を実施しています。

ママの出産直後の大変な時、パパがそばにいて家族との時間を過ごし、育児や家事にかかわることで、家族の結びつきを深めましょう。



▲こども家庭庁HP ▲さんきゅうパパプロジェクト動画

圏総務政策部 政策推進課 ☎24-5323



オーブの「ご法宴」

会席膳 5,000円～
(税別)

■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 3500円(税込)～
- ・飲み放題 1500円(税込)～
- ・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 本宮市本宮南町裡38 URL <http://www.m-mot.com/aube/>

募集 第18回市民卓球大会
参加者募集

- ▶日時：3/10(日) 8:30～
 - ▶場所：本宮市総合体育館
 - ▶参加費：
 - ・団体戦 2,000円(中学生 1,000円)
 - ・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：2/19(月)までに下記問い合わせ先に申し込み。
- 園教育部 生涯学習センター
(総合体育館内) ☎ 33-2611

募集 第18回市民ハンド
ボール大会参加者募集

- ▶日時：3/3(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：2/8(木)までに下記問い合わせ先に申し込み。
- 園教育部 生涯学習センター
(総合体育館内) ☎ 33-2611

募集 介護福祉士養成科
訓練生募集

- ▶募集コース：介護福祉士養成科
 - ▶訓練期間：令和6年4月～令和8年3月(2年間)
 - ▶訓練会場：県内の介護福祉士養成施設
 - ▶受講料：無料(※テキスト代、保険代は個人負担)
 - ▶対象者：ハローワークに求職申請をし、受講あっせんを受けられる方
 - ▶募集期間：2/29(木)まで
 - ※申込、選考内容については、問い合わせ先にご確認ください。
- 園福島県立テクノアカデミー郡山
教務課委託訓練担当
☎ 024-944-1663
FAX:024-943-7985

募集 市営住宅の募集

住宅名	戸数	間取り	トイレ	募集
兼谷平(本宮字兼谷平122)	1	6畳1室、4.5畳2室、DK	水洗	一般公募
兼谷平(本宮字兼谷平136-1)	5	6畳2室、4.5畳1室、DK	水洗	一般公募
村山(仁井田字村山7)	2	6畳2室、4.5畳1室、DK	水洗	一般公募
吹上(仁井田字吹上37-40)	1	3LDK	水洗	一般公募
石神(糠沢字五味内208)	1	6畳3室、DK	水洗	一般公募
柳内(白岩字柳内67)	1	6畳2室、4.5畳1室、DK	水洗	一般公募
柳内(白岩字柳内67)	1	6畳3室、DK	水洗	一般公募
下田(和田字下田5-1)	1	6畳2室、DK	水洗	一般公募

※入居を希望される人は、入居基準の確認と必要書類の提出があります。
▶募集期間：2/1(木)～2/29(木)
園建設部 建築住宅課 ☎ 24-5393

相談 女性のミカタ
健康サポートコール

県北保健福祉事務所では、女性のこころからだの悩み(月経、妊娠、メンタル、更年期障害など)に保健師などが相談に応じます。相談無料。
▶相談窓口：
県北保健福祉事務所 専用コール
☎ 024-535-5615
▶相談時間：平日 9:00～17:00
園保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

募集 再就職のための
離職者訓練受講者募集

- ▶場所：ポリテクセンター福島
 - ▶訓練科目と期間：
 - ・CAD/NCオペレーション科
 - ・住宅建築デザイン科
 - 4/2(火)～9/30(月)
 - ▶料金：無料(テキスト代、作業服などは個人負担)
 - ▶申込：2/9(金)～3/7(木)
- 園ポリテクセンター福島
☎ 024-534-3644



令和6年度本宮市社会福祉協議会「正職員」募集のお知らせ

本宮市社会福祉協議会では、令和6年6月1日採用予定の正職員を募集します。

職種	採用人数	受験資格
相談支援職	1人	<ul style="list-style-type: none"> ・平成元年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学・短大(高専を含む)専門学校、高等学校を卒業した方または令和6年3月末日までに卒業見込の方。 ・社会福祉士または令和5年度社会福祉士国家試験受験により資格取得見込みの方。 ・普通自動車免許所持している方または見込みの方。

■試験日 令和6年3月下旬

■試験案内・職員採用受験申込書

本宮市社会福祉協議会本所と同協議会本宮支所(えぼか)で交付、またはホームページからダウンロードできます。

■申込方法

3/8(金)までに本宮市社会福祉協議会本所と同協議会本宮支所(えぼか)に提出してください。(受付時間 土日・祝日を除く 8:30～17:15)

※郵送の場合は、上記期間内の消印有効

園本宮市社会福祉協議会 総務課 ☎ 24-7780



▲詳しくはこちらから

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



福島トヨタくるまックス本宮店

本宮市荒井字青田原209-1 ☎0243-63-5555



広告

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代後半から増えるとされ、定期的に検診を受診し、がん化の可能性がある細胞がないか調べて、がんになるリスクを減らすことが大切です。もしがん化していても早期のうちに治療をすれば多くが治ります。

乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかるとされ、定期的な検診が大切です。もしがんがあっても早期のうちに発見し治療をすれば多くが治ります。

■対象者（令和6年3月31日時点の年齢）

子宮頸がん検診：20歳以上の偶数年齢の女性（※奇数年齢は前年度未受診者のみ可）

乳がん検診：40歳以上の偶数年齢の女性（※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

※2/29(木)まで、安達管内および郡山市内の指定医療機関で受診ができます。

（指定医療機関については受診録に同封の医療機関一覧をご参照ください。）

受診の際には専用の受診録が必要となりますので、お持ちでない方は保健課へお問い合わせください。

▶詳しくはこちらから



圖保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

本宮市の各種検診が令和6年度から新しくなります！

【集団検診】

◇完全予約制になります！

- ・これまでは地区ごとに日程が決まっていたが、検診日程の中から好きな日と時間を予約できるようになります。
- ・当日の待ち時間が少なく、自分の予定に合わせて予約可能です。

◇受診録の事前記入がなくなります！

- ・受診録が不要になり、代わりに「受診カード」で予約内容が届きます。

◇検診結果が早く届きます！

- ・これまでは1カ月以上かかっていましたが約2週間で検診結果が届きます。

■申し込み・予約方法

検診項目		変更前 (令和5年度まで)	変更後 (令和6年度から)
集団検診	総合検診	予約不可	いずれかの方法で予約 ・専用コールセンター（通話料無料） ・インターネットサイト（24時間受付）
	女性がん検診	インターネットから各自予約	
施設検診	総合検診	意向調査書で希望	
	女性がん検診		
人間ドック			

【施設検診】

◇受診録が1枚のシールになります！

- ・受診録が検診項目ごとにありましたが、1枚のシールにまとまりわかりやすくなります！

◇受診期間が延長され、予約が取りやすくなります！

- ・特定健診と後期健診の受診期間が12月まででしたが翌年2月まで受けられるようになり、がん検診の受診枠も拡大されます。



◀市のホームページからも情報を確認することができます。



※詳細については広報もとみや3月号でも引き続きお知らせします。

圖保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

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

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

暮らし 産前産後期間の国民健康
保険税の軽減について

子育て世帯の負担軽減、次世代育成支援などの観点から、令和6年1月から国民健康保険の被保険者が出産する際、産前産後期間に係る国民健康保険税の所得割額および均等割額が軽減となります。

- ▶対象者：令和5年11月1日以降に出産（予定を含む）された人
- ▶対象期間：出産予定日または出産日の属する月の前月から4カ月間
- ▶軽減税額：出産する被保険者の令和6年1月以降の対象期間に係る国民健康保険税の所得割額と均等割額
- ▶届出期間：出産予定日の6カ月前から（出産後も届出可能）
- ▶届出方法：

- 以下の書類を税務課市民税係へ提出
- ・産前産後期間に係る国民健康保険税軽減届出書（窓口設置、HPからダウンロード可）
 - ・出産予定日又は出産日が確認できる書類（母子健康手帳など）のコピー
 - ・本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカードなど）



▲詳しくはこちらから

閩財務部 税務課 ☎ 24-5345
市民部 市民課 ☎ 24-5342

暮らし 交通事故発生状況

・令和5年12月1日～12月31日

	件数	死者	傷者
本年	6(53)	0(1)	7(56)
前年	4(47)	0(0)	4(56)
増減	2(6)	0(1)	3(0)

郡山北警察署本宮分庁舎より
カッコ内は令和5年1月からの集計

令和5年度 健康力アップ応援事業「食の力講座」

■テーマ「楽しい日々を過ごすために

～健康な毎日を過ごすための食べ方のコツ～

- 講師 郡山女子大学 食物栄養学科 栄養学研究室 水野時子先生
- 日時 2/17(土) 13:30～15:00
- 場所 えばか 1階 健康増進広場
- 内容 日々の食事の見直し、ライフステージに必要な食事のとり方、大人の間食など
- 対象 市民
- 定員 35人（先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具
- 申込方法 2/14(水)までに電話でお申し込みください。



※当日、発熱、体調不良などがある場合は参加を見合わせてください。

閩保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

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入会説明会を実施します。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：3/7(木) 10:00～
 - ▶場所：中央公民館 第2研修室
 - ▶対象：以下のすべての要件を満たす方
 - ①本宮市に在住で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

募集 国際理解講演会「地球の食卓」参加者募集



写真集『地球の食卓』に収められた世界24か国の家族の一週間分の食材の写真を見ながら、食文化について読み取っていきます。

- ▶講師：福島県国際交流協会 竹田有理氏
 - ▶日時：3/3(日) 14:00～15:30
 - ▶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
 - ▶参加料：無料
 - ▶準備物：筆記用具
 - ▶申込方法：電話かメールで、氏名・住所・電話番号をお伝えください。
mail: kokusai@city.motomiya.lg.jp
 - ▶申込期限：2/28(水)
- 閩教育部 国際交流課 ☎ 24-5303

今月の手話

「手話言語条例」の制定に伴い、毎月1つ、手話を紹介していきます。

「生まれる」



両手を腹の前で構えてから、指先を前に向けて出す

閩保健福祉部 社会福祉課 ☎ 24-5371

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)

※広報もとみやを見たとお伝えいただければ、上記の割引価格で対応します。

本宮字戸崎77-3
定休日 毎週水曜日
予約制

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

広告

暮らし 本籍地以外でも戸籍証明書などが取得できます

令和6年3月1日から、これまでは本籍地の市区町村でしか取得できなかった戸籍証明書などが、本籍地以外でも取得できるようになります。

取得できるのは戸籍謄本および除籍謄本で、戸籍抄本や昔の戸籍など、一部取得できない戸籍証明書はこれまで通り本籍地に請求するようになりますのでご注意ください。

※戸籍証明書などを請求できるのは、本人や配偶者、直系親族に限られます。
※取得の際は、窓口に来られる方の顔写真付きの身分証明書が必要です。

詳しくは、法務省のHPをご覧ください。市民部市民課または法務局戸籍課にお問い合わせください。



▲法務省HP

圏市民部 市民課 ☎ 24-5341
福島地方法務局 戸籍課
☎ 024-534-1933

暮らし 車検時の納税証明書は原則不要です！

軽自動車の納税確認は、軽自動車検査協会窓口で電子的に行えますので、納税証明書の提示は原則不要です。

※納税後すぐに車検を受ける場合や総排気量 251CC 超のバイクの車検などの場合は、電子的な確認が行えませんので納税証明書を窓口で提示してください。

圏財務部 税務課 ☎ 24-5345

春季火災予防運動を実施します

3/1 (金)～ 3/7 (木)の間、春季火災予防運動を実施します。

命を守るために、コンロの周りや火の取扱いに注意しましょう。

火災予防の注意点

- ①コンロの周りには燃えやすい物を置かない。
- ②寝たばこをしない。
- ③ストーブの周りに燃えやすい物を置かない。
- ④コンセントは清掃し、たこ足配線にしない。



～住宅用火災警報器の設置をお願いします～

住宅用火災警報器の設置は義務化されており、設置から **10年を目安**に、交換することを推奨しています。定期的に点検し、電池切れがないか確認しましょう。

圏安達地方広域行政組合 南消防署 ☎ 33-2875

特定計量器定期検査を実施します

「適正な計量の実施を確保する」ため、令和6年度はかりの定期検査が実施されます。

商店、工場、病院、調剤薬局、直売所、コンビニおよび事業所などで、取引または証明に使用されている「はかり、分銅およびおもり」は、2年に1回の定期検査を受けなければなりません。

市では、定期検査対象のはかりの事前調査を行いますので、ご協力をお願いします。また、はじめて検査を受けられる方は、その「はかり」がどのような種類なのか確認しますので、産業部商工観光課までご連絡ください。

スケジュール

月	内容
1月～2月	はかりなどの事前調査
4月～10月	所在場所検査（はかりの使用場所で検査）
5月	集合検査（指定した検査日時・会場で検査）

※詳しくは二次元バーコードから、または「福島県計量検定所」で検索し、県のホームページをご覧ください。



圏産業部 商工観光課 ☎ 24-5381

白沢ふれあい文化ホール・歴史民俗資料館 休館のお知らせ

休館期間中は、ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

※再開については、決定次第お知らせ致します。

	白沢ふれあい文化ホール	歴史民俗資料館
休館期間	1/29 (月)～ 9月頃 ※改修工事のため	1/29 (月)～令和6年度末 ※耐震診断・分館などの解体工事のため
休館中のお問合せ	白沢公民館 (白岩字根崎 500) ☎ 44-2350 FAX: 44-4284	

広告

医療法人 佑和会

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

水道工事はお任せ！ 本宮市水道工事指定店会

- オオナミ (株) (33-1001)
- 本宮市高木字戸崎63番地3
- (有)光設工業所 (33-1895)
- 本宮市青田字孫の2番地25
- (株)小山設備 (33-3031)
- 本宮市本宮字仲町39番地
- (有)須藤住機工業 (34-5528)
- 本宮市本宮字小幡33番地1
- (株)タカマツ (33-5242)
- 本宮市本宮字一ツ屋12番地7
- (有)浜野和水道 (33-2788)
- 本宮市本宮字塩田49番地2
- (有)本宮設備 (33-2092)
- 本宮市本宮字南町裡144番地1
- (有)三和設備 (44-4542)
- 本宮市和田字作田3番地1

ヤングケアラーを知っていますか？

ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

■ どうして支援が必要なの？

家庭内のお手伝いなのか、ヤングケアラーなのか、という判断は大変むずかしいものです。家族をケアすることは、家族との絆を実感し、他者へのおもいやりが育つなどの面もあります。ただし、学校生活に支障が出るほど日常的に家事や家族の世話などを行っている場合や、年齢や成長の度合いに不釣り合いな責任や負担がある場合は、次のような問題が発生する可能性があります。

【学業や就職への影響】

勉強やスポーツに費やす時間が確保できず、学力や運動能力が低下し、進路が狭まる。

【健康への影響】

疲労や睡眠不足、周囲に相談できずストレスを抱えるなど心身に不調をきたす。

【友人関係への影響】

友達と遊ぶ時間がないことから、友好関係を築けず、孤立しがちになる。

■ ご相談ください

「自分はヤングケアラーかもしれない」「ヤングケアラーかもしれない子どもがいる」といった相談や、その他の子どもと家庭に関する困りごとがありましたら右記にご相談ください。

▶ ふくしまヤングケアラー SNS 相談窓口

平日 16:00 ~ 21:00
(土・祝日・年末年始を除く)
※相談は 24 時間受付



▶ ふくしま 24 時間子ども SOS

24 時間受付 (年中無休、無料)
☎ 0120-916-024

▶ 本宮市子ども家庭総合支援拠点まゆみ

平日 8:30 ~ 17:15
(土・祝日・年末年始を除く)
☎ 24-5376
mail:kateijidou@city.motomiya.lg.jp

圏保健福祉部 子ども福祉課 ☎ 24-5376

相続・遺言・土地と建物の名義変更

いぬい

乾亮太郎 司法書士事務所

不動産登記・会社登記・債務整理・その他

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



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

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



広告

子どもとお出かけ情報サイト「いこーよ」年間ランキング2位！

子育て世代のお出かけ情報を集めたインターネットサイト「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2023（2022年12月1日～2023年11月30日）が発表され、**プリンス・ウィリアムズ・パーク（スマイルキッズパーク）**が、「福島県内の総合ランキング」「北海道・東北の総合公園・アウトドア施設ランキング」で**第2位**に輝きました。

みなさんも、ぜひ遊びに来てください。



▲屋内あそび場



▲屋外あそび場

屋内あそび場：保健福祉部 子ども福祉課 ☎ 24-5368

屋外あそび場：建設部 都市整備課 ☎ 24-5406



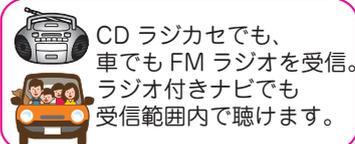
子どもとお出かけ情報サイト
「いこーよ」

<https://iko-yo.net/>



いつでも災害に対する準備を。

いろんな方法でラジオは聴けるよ！



CD ラジカセでも、
車でも FM ラジオを受信。
ラジオ付きナビでも
受信範囲内で聴けます。



ListenRadio スマホなら全国から
聴けます。リッスン
ラジオアプリをダウ
ンロードし FM モッ
トコムを選択！



ListenRadio パソコンでも聴けま
す。リッスンラジオ
を検索し FM モッ
トコムを選択！

防災ラジオ販売中
ご自宅の2台目として、
企業各所に設置として。



1台
10,000円

停電時は、
防災ラジオに
電池を入れて
お聴き下さい。

音量が小さい？ 本宮市防災ラジオの使い方

- 防災行政無線放送の自動起動時の音量が小さいと感じる場合。
- 行政無線の放送中にラジオの音量を上げても、次の放送から元に戻ってしまう。

「なんだべ！ラジオ壊れてるの？」

《対処方法》

- ①一度、「ラジオ ON/OFF」のボタンを押してラジオを起動します。
- ②次に、ラジオの音量を適正音量まで上げて OFF にします。
- ③次の自動起動から設定した音量で行政無線の放送が入ります。

※FM モットコムでは行政情報や、さまざまな地域情報から音楽番組などを毎日放送しています。ぜひ！聞いてね！
※万が一の災害時には、地域情報を常に放送します。



みんなでつくるみんなのラジオ
FM mot.Com 77.7MHz

エフエム モットコム

TEL0243-63-0008 FAX0243-63-0050 web@fm-mot.com

広告

相続遺言の無料相談会

4日間開催 事前予約制 10:00～15:00

2/7 [水] 14 [水] 21 [水] 28 [水]

相談会場 おおたま法務事務所

福島県安達郡大玉村 玉井字の崎86番地1 M-epulハイム的崎C号室

専門家 司法書士 丹治 泰弘

行政書士 (福島県司法書士会 福島支部 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



うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽にご連絡ください

024-953-5434

結婚相談所ムスベル

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
- サ サンライズもとみや
- え えばか
- 夢 しらさわ夢図書館
- 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
1/28	1/29 窓口延長（各種証明書の発行） ～19:00 市民課	1/30 	1/31	1 ごみの個人搬入休み ～2/29（休まで） ²⁴	2 	3
4	5 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	6	7 	8 ごみの収集を休みます ²⁴ 3～4カ月児健診 ^え （プレブックスタート） 市民ハンドボール大会 参加申し込み締切 ¹⁶	9 ごみの収集を休みます ²⁴ へそのまぢまゆみちゃん情報コーナー 放送 11:30～11:43 ^{FM}	10 ごみの収集を休みます ²⁴
11 	12 ごみの収集を行います ²⁴	13 認知症カフェ（あつたかカフェまゆみ） ※予約 ☎ 34-3344 10:00～	14 ちびっこおはなし会 ¹⁶ 10:30～11:00 ^{中公}	15 1歳6カ月児健診 ^え （ブックスタートプラス ¹ ） 就職相談会 ¹⁷ ^{モコ} 13:00～16:00	16 赤ちゃん・妊婦さんへのおはなし会 ¹⁶ ^夢 11:00～11:20	17 認知症カフェ（ひまわりカフェ） ※予約 ☎ 24-6220 10:00～ 食の力講座 ²⁰ ^え 13:30～15:00
18 	19 窓口延長（各種証明書の発行） ～19:00 市民課 市民卓球大会参加申し込み締切 ¹⁶	20	21 親と子の健康相談 ¹⁷ ^え ① 10:00～② 10:20～（ブックスタート） ③ 10:40～ こころの相談室 ¹⁷ ^え ① 13:00～② 14:00～ ③ 15:00～	22 10カ月児健診 ^え （ブックスタート）	23 ごみの収集を休みます ²⁴	24 
25 ドリームおはなし会 ¹⁶ 11:00～11:45 ^夢	26 窓口延長（各種証明書の発行） ～19:00 市民課	27	28 3歳児検診 ^え （ブックスタートプラス ² ） フレンドシップカフェ ⁹ 18:30～20:00 ^{モコ} 国際理解講演会「地球の食卓」参加者申し込み締切 ²⁰	29 2月の納期限 ²⁴ 	3/1 2/24はわたしの誕生日！	3/2 介護予防講座「ごぼう先生と笑顔で元気！健康体操」 ⁸ ^サ 13:30～15:00



▲左から武ミュージックスタジオの畑武宏代表と原田雪見さん、高松市長



▲左から石橋建設工業株式会社 SDGs 推進チームの安部芳則常務取締役社長室長、石橋宏章代表取締役専務、高松市長、山崎工土木部課長

- 皆さんの善意**
ご寄付ご支援に感謝します
- 寄付金**
- ▽石橋建設工業株式会社 SDGs 推進チーム
 - ・子育て・教育分野へ
 - ▽武ミュージックスタジオ 原田雪見
 - ・能登半島地震災害支援のため
- その他**
- ▽しらさわ未来会議
 - ・新刊書 16冊
 - ▽本宮スナップ会
 - ・みずいるスクール券

令和6年能登半島地震発生 富山県氷見市へ職員を災害派遣

このたびの石川県能登地方を震源とする地震で犠牲となられた方々に謹んでお詫を申し上げますとともに、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

「総務省応急対策職員派遣制度」に基づき、福島県が富山県氷見市の対口支援団体として決定されたことから、本宮市では、能登半島地震で甚大な被害を受けた氷見市へ10人の応援職員を派遣し、また支援物資として、ペットボトル水（500ml）1,000本、ブルーシート500枚、土のう袋5,000枚を災害支援物資輸送車で氷見市へお届けしました。

1月15日、市役所で能登半島地震災害派遣職員出発式が行われ、高松市長は「自らを守ることを第一とし、被災者に笑顔で寄り添い、復旧のために尽力してほしい」と訓示を述べました。

派遣された職員は、1月15日から1週間交代で、主に被害家屋の現場調査や罹災証明書申請・受付などを行いました。派遣職員からは、「東日本大震災の本宮市での被害状況とは違い、海沿いの被害が大きく、地面の液状化や地割れなどにより外観では分からないものも多かった」「復興に向けて前進している氷見市の人々からも元気をもらった」など支援活動の状況や被災地の様子についての報告がありました。

被災者に寄り添い、被災地のニーズを汲み取って支援活動を行うことができるよう、今後も、被災地の復興に向けた支援を継続していきます。



訓示を述べる高松市長



災害支援物資輸送車および職員の出発



氷見市役所で支援物資を運び出す職員

令和6年能登半島地震災害義援金を受け付けています

被災された皆さんを支援するため、災害義援金を受け付け、被災地にお送りします。

また、市内6カ所に募金箱も設置していますので、ご協力をお願いします。

※物品（日用生活品、衣類など）については、受け付けていませんのでご了承ください。

【義援金受付場所・問い合わせ先】

保健福祉部 社会福祉課（えぼか2階） ☎ 24-5371

募金箱設置場所



- ・市役所本庁
- ・白沢総合支所
- ・中央公民館
- ・白沢公民館
- ・えぼか
- ・モコステーション



ご協力をお願いします

今回の大地震、13年前の東日本大震災や、5年前の台風19号による水害を思い出された方も多かった事と思います。被災後避難所や対策本部に届けられる、おにぎりやパンを有難く頂いた事も思い出します。発災3日か4日後の事でした。一つの塩むすびとスープ代わりですとカップラーメンが。今までで一番美味しいと思った「おにぎり」とカップラーメンでした。体が欲している時の食事は美味しいのですが、加えて多くの方々の温かい心と愛情の籠った食事は、涙が出るほど有難くホッとする味でした。心と体に『沁みる味』です。

被災者の皆様お一人お一人に思いを寄せ、出来ることを少しずつ続けてまいります。令和6年1月11日



本宮市長 高松義行

令和6年1月、1年のスタートです。今年も宜しくお願いいたします。

能登半島地震、元日に大変な災害が起きてしまいました。翌2日には羽田空港において2次災害・悲しい出来事です。尊い命を亡くされた皆様に哀悼の意を表しますとともに、被災された多くの皆様に御見舞いを申し上げます。1日も早い復興のために、市は災害募金箱を1月4日から設置しております。多くの皆様にご協力いただきたくお願いいたします。

本宮市長 今月の逸品

第9回

～沁みる味～

