「まち」と「ひと」をつなぐ情報紙 もっと

広報 もとみや

2026 Dec. No.239 12



【本宮市誕生 20 周年記念ロゴマーク】
令和 9 年 1 月 1 日で本宮市は誕生 20 周年を迎えます。

特集 健康増進！「温活」のすすめ

寒い冬を元気に過ごすポイントを紹介します

今月の表紙

しらさわ秋祭りで出店されていた、若手農業団の皆さん。
地元産の恵みで
おいしく冬を乗り切りましょう！

今年の表紙のテーマは
「あふれる笑顔 ひろがる未来」です

注目記事　P4 ～ 5　令和 8 年度本宮市表彰式
P6　もとみや秋祭り・しらさわ秋祭り / 20 周年記念イベントのご紹介
健康・福祉だより、情報なびは 11 ページから

健康増進！温活のすすめ

からだの内側から あたたかく。



寒い季節は、からだが冷えやすく、体調を崩しやすくなります。
「温活」で、からだをあたため、元気に冬を乗り切りましょう！

温活とは？

温活とは、生活の中で「からだをあたためること」。
体温を上げることで血行を良くし、冷えの改善や疲れにくいからだづくりにつながります。
今日からできる、４つのポイントをご紹介します！

運動



適度に体を動かして血行を良くしましょう。

おすすめの運動
・軽い筋トレ（スクワットなど）
・ウォーキング　・ストレッチ

ココが、ポイント！
・こまめに体を動かす（通勤・買い物・家事など）
・無理のない範囲で、少しずつ続けることが大切

◀もとみや健康づくりポイント事業も実施中！
ふくしま健民アプリに登録すると、健康情報や特典が受け取れます。詳細は QR からご覧ください。

問保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

食事



からだをあたためる食材を取り入れましょう。

冬の健康づくりにおすすめの食材



白菜
ビタミンＣや食物繊維が豊富で、腸内環境を整えます。



ネギ
ビタミン類やアリシンを含み、エネルギーの代謝を助けます。



しょうが
辛味成分が消化を助け、体を温める効果があります。



椎茸
食物繊維やビタミンＤが豊富で、骨の健康を支えます。

ココが、ポイント！
・温かい料理を食べる（鍋、スープ、みそ汁など）
・たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）もしっかりとる
・発酵食品（みそ・納豆・ヨーグルトなど）を取り入れる

入浴

正しく入浴して体をあたためましょう。



あたたまった後は、ストレッチなどでリラックス♪

ココが、ポイント！
・入浴前に脱衣所や浴室をあたためておく
・38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
・入浴前後は水分補給を忘れずに
・食後すぐや飲酒後の入浴は避ける
・のぼせに注意し、無理をしない

寒い季節の入浴は、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす「**ヒートショック**」に注意が必要です。



睡眠

質のよい睡眠で体を整えましょう。



しっかり寝ると体温が上がり代謝もUP♪

ココが、ポイント！
・寝る前のスマホを控える
・寝る直前の食事や夕方以降のカフェインに注意
・毎日同じ時間に寝起きする
・寝室は暗く静かに、暑すぎず寒すぎない快適な温度に

本宮市の
冬を楽しむ温活スポット



本宮運動公園 散策路内
「夕日の丘」からの景色▶

運動施設

市内には他にもウォーキングスポットがあるので、
お気に入りを見つけてみてくださいね。



①本宮運動公園散策路



◀コース詳細は
こちら

- 複数のコースから選べる
- 道や階段が整備されている
- ビュースポットあり！

②恵向公園



- 平坦で歩きやすい
- 休憩するベンチも多数
- 駐車場完備

問建設部 都市整備課 ☎ 24-5406

入浴施設

あだたら憩の家・あぶくま憩の
家には本宮市コミュニティバス、
ふれあいプラザにはふれあいバスが便利です♪
ぜひご利用ください。





▲利用料金など
詳細はこちら

多世代交流施設 あぶくま憩の家

所在地：本宮市本宮字立石 39-2
電話番号：33-1838
利用時間：午前 10 時～午後 4 時（公衆浴場）



▲利用料金など
詳細はこちら

多世代交流施設 あだたら憩の家

所在地：本宮市和田字石上 127
電話番号：44-2133
利用時間：午前 10 時～午後 4 時（公衆浴場）



▲利用料金など
詳細はこちら

高齢者ふれあいプラザ（荒井）

所在地：本宮市荒井字南ノ内 65（荒井地区公民館近く）
電話番号：34-1616
利用時間：午前 10 時～午後 4 時（公衆浴場）



▲利用料金など
詳細はこちら

高齢者ふれあいプラザ（岩根）

所在地：本宮市岩根字下年神 137-1
電話番号：39-2772
利用時間：午前 10 時～午後 4 時（公衆浴場）



問保健福祉部 高齢福祉課 ☎ 24-5208

ウォームシェアスポットでみんなであたたかく、地球にもやさしく

本宮市では、ゼロカーボンシティの実現に向けて、ウォームシェアの取り組みを行っています。
家庭の暖房を抑え、みんなであたたかく過ごすために、ウォームシェアスポットとして公共施設などを開放しています。
市内の対象施設を利用して、快適で環境にやさしい冬を過ごしましょう。

【本宮市内のウォームシェアスポット】
●本宮市役所　●中央公民館　●白沢公民館　●えぽか
●しらさわ夢図書館　●モコステーション　●ソレイユ MOTOMIYA

◀詳細はこちら

問市民部 生活環境課 ☎ 24-5362

令和8年度本宮市表彰式

11月3日、サンライズもとみやで令和8年度本宮市表彰式を開催しました。多年にわたり教育行政の振興や地域防災、地域振興、福祉の充実などの各分野で地域に貢献された皆さんや、市の振興発展に多大なる貢献をされた皆さん28人に表彰状と記念品を贈り、感謝の意を表しました。



自治功労章



渡辺 俊之さん（白岩）

本宮市教育委員会委員として多年にわたり常に熱意と高い見識をもって教育行政の振興発展に尽力されました。



渡辺 明弘さん（稲沢）

本宮市消防団長および団員として多年にわたり消防行政に携わり常に団員の模範として地方自治の確立と住民の生命財産の保護に尽力されました。

一般功労章



佐々木 嘉宏さん（本宮）

本宮地区交通安全協会会長として多年にわたり交通道徳の向上と交通安全の普及啓発に尽力されました。



桑原 恵美さん（高木）

本宮市スポーツ推進委員として多年にわたり地域スポーツの普及振興と市民の健康増進に尽力されました。



石川 真さん（仁井田）

本宮市消防団船舶部長および団員として多年にわたり消防行政に携わり地方自治の確立と住民の生命財産の保護に尽力されました。



五十嵐 公晃さん（和田）

本宮市消防団ラッパ隊長および団員として多年にわたり消防行政に携わり地方自治の確立と住民の生命財産の保護に尽力されました。



西村 諭さん（本宮）

本宮市消防団分団長および団員として多年にわたり消防行政に携わり地方自治の確立と住民の生命財産の保護に尽力されました。



三瓶 真満さん（本宮）

本宮市消防団分団長および団員として多年にわたり消防行政に携わり地方自治の確立と住民の生命財産の保護に尽力されました。



加藤 卓也さん（荒井）

本宮市消防団分団長および団員として多年にわたり消防行政に携わり地方自治の確立と住民の生命財産の保護に尽力されました。



佐野 竜也さん（白岩）

本宮市消防団分団長および団員として多年にわたり消防行政に携わり地方自治の確立と住民の生命財産の保護に尽力されました。

※氏名は常用漢字で表記しています。



渡辺 裕志さん
（稲沢）

本宮市消防団分団長および団員として多年にわたり消防行政に携わり地方自治の確立と住民の生命財産の保護に尽力されました。



国分 悦子さん
（本宮）

民生委員・児童委員として多年にわたり社会福祉および児童福祉の増進に尽力されました。



角沖 利美さん
（糠沢）

民生委員・児童委員として多年にわたり社会福祉および児童福祉の増進に尽力されました。



広瀬 英男さん
（本宮）

本宮盆踊り保存会会長として多年にわたり観光振興と郷土文化の継承に尽力されました。

特別善行章



宗教法人 浅草寺
代表役員 執事長
守山 雄順さん
（東京都台東区）

多年にわたり東日本大震災に伴う原発事故による風評払拭に尽力され本市をはじめ福島県および安達地方の安全・安心と地域産業の振興に多大なる貢献をされました。

善行章



本宮ロータリークラブ
会長
大内 貴志さん
（本宮）

多年にわたり小学校新入学児童に対し交通安全ランドセルカバーの寄附を寄せられ交通道徳の向上と交通安全教育の普及啓発に多大なる貢献をされました。



本宮ライオンズクラブ
会長
加藤 隆さん
（本宮）

「本宮市いのちを救う愛の献血運動推進連絡会」協力団体として多年にわたり本市の献血運動の推進に多大なる貢献をされました。



本宮市健康を守る連盟
会長
三坂 トモ子さん
（本宮）

「本宮市いのちを救う愛の献血運動推進連絡会」協力団体として多年にわたり本市の献血運動の推進に多大なる貢献をされました。



本宮市食生活改善
推進員協議会
会長
武田 満里子さん
（糠沢）

「本宮市いのちを救う愛の献血運動推進連絡会」協力団体として多年にわたり本市の献血運動の推進に多大なる貢献をされました。



福島県立本宮高等学校
校長
渡辺 武彦さん
（高木）

「本宮市いのちを救う愛の献血運動推進連絡会」協力団体として多年にわたり本市の献血運動の推進に多大なる貢献をされました。



二本松薬剤師会
会長
保坂 泰斗さん
（高木）

「本宮市いのちを救う愛の献血運動推進連絡会」協力団体として多年にわたり本市の献血運動の推進に多大なる貢献をされました。



二本松信用金庫
理事長
朝倉 津右工門さん
（二本松市金色久保）

市の図書充実のため多額の寄附をされ本市の社会教育の振興に多大なる貢献をされました。



株式会社 佐々木電気商会
代表取締役
佐々木 嘉宏さん
（本宮）

指定避難所である本宮市総合体育館に空気清浄機を寄贈され避難所の衛生環境の充実に多大なる貢献をされました。



株式会社 小山設備
代表取締役
小山 宏文さん
（本宮）

指定避難所である本宮市総合体育館に空気清浄機を寄贈され避難所の衛生環境の充実に多大なる貢献をされました。



川名建設工業株式会社
代表取締役
橋谷田 邦男さん
（本宮）

市の振興発展のため多額の寄附をされ本市の市政進展に多大なる貢献をされました。



平 哲夫さん
（東京都港区）

市の振興発展のため多額の寄附をされ本市の市政進展に多大なる貢献をされました。



橋本 佐久さん
（千葉県千葉市）

未来を担う子ども達のため多額の寄附をされ本市の子育て支援と教育環境の充実に多大なる貢献をされました。



橋本 文子さん
（千葉県千葉市）

未来を担う子ども達のため多額の寄附をされ本市の子育て支援と教育環境の充実に多大なる貢献をされました。



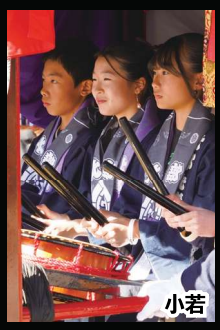
10/23~25 もとみや秋祭り

先囃子・太鼓台の合同出発式や合同火入れ式が行われ、提灯に火が灯りました。40周年を迎えた真結女御輿は、節目の年にふさわしい盛大で華やかな運行を披露し、ちびっこ御輿や裸神輿などが祭りを盛り上げました。雨に見舞われながらも、3日間多くの来場者で賑わいました。



本宮第一中学校研学祭パレード


ちびっこ御輿


小若


ちびっこ御輿


先囃子


真結女御輿


裸神輿


裸神輿

11/8 しらさわ秋祭り

白沢地区幼稚園児によるちびっこ御輿で幕を開け、ステージでは楠木康平さん歌謡ショー、麦とろ飯早食い大会などたくさんのイベントが行われました。
子育てトークショーでは、たんぽぽ白鳥久美子さんやMCの登坂淳一アナウンサーが自身の育児エピソードを交えながら、子育てについて語りました。


湯どうふ二人羽織チャレンジ


野菜詰め放題ちびっこ選手権


楠木康平さん歌謡ショー


麦とろ飯早食い大会


白鳥久美子さん子育てトークショー


ちびっこ御輿

本宮市誕生20周年記念イベントのご案内

◀特設サイト

エバリー Everly クリスマス ワクワクファミリーコンサート

子どもから大人まで楽しめる体験型コンサートを開催します。〈要申込〉

開催日 12月13日(日) ①11:00~ ②13:30~



会場 サンライズもとみや

入場料 一般1,000円　高校生以下無料

問生涯学習部 文化課　☎44-2350

本宮市消防団 消防出初式

地域の安全・無火災を祈願する伝統行事です。消防団員・消防車両でパレードを行います。

開催日 令和9年 1月10日(日)



会場 本宮市総合体育館 など

問市民部 防災対策課　☎24-5365

本宮市誕生20周年記念式典

本宮市誕生20周年を記念し、式典を開催します。

開催日 令和9年 5月29日(土)

会場 サンライズもとみや

プリンス・ウィリアムズ・パーク 英国庭園開園10周年記念式典

英国庭園開園10周年を記念し、式典を開催します。

開催日 令和9年 5月30日(日)

会場 プリンス・ウィリアムズ・パーク 英国庭園

Let's explore the UK! ケイティと一緒に英国探検



クリスマスのご馳走「クリスマスディナー」を食べる時間は家庭によって違いますが、私の家族は午後２時頃に食べます。メインは、伝統的にはローストターキーですが、ローストチキンやサーモンを食べる人もかなり多いです。私の一番好きな料理はメインではなく、「pigs in blankets」というものです。日本語に訳すと「毛布に包まれた豚ちゃん」で、ベーコンを巻いた小さなソーセージです。

pigs in blankets

付け合わせの野菜は、ローストされたポテト、人参、芽キャベツなどで、「スタッフィング」というパンやハーブから作られた料理も定番です。

私の出身地であるヨークシャーで発祥した「ヨークシャープディング」も大人気です。小麦粉、ミルク、卵で作る甘くないパンのような料理です。料理を全部一皿に盛り付け、グレービーソースをかけて食べます。食事と一緒にワインを飲む人も多いです。

食後にはクリスマスプディングも食べます。クリスマスプディングは、小麦粉、牛脂、卵、砂糖、ブランデー、ドライフルーツなどを「願いごとをしながら」混ぜて焼き上げ、クリスマスまで２か月ぐらい寝かせて熟成させるデザートです。食べる前にプディングの上に温かいブランデーをかけ、火をつけると、青い炎が立ち上ります。炎が消えたら、取り分けていただきます。楽しい伝統で、プディングも美味しいです。



フレンドシップカフェのお知らせ

今月は、クリスマスパーティをしましょう！イギリス人のクリスマスの過ごし方、そして素敵な伝統や美味しい食べ物もご紹介します。

国際交流員や外国語指導助手と交流しながら、さまざまなクリスマスのゲームを行いますので、お楽しみに！

親子も大歓迎で、参加は無料です。



日時 12/16 ㈫　18:30 ～ 20:00

場所 モコステーション２階 中会議室

対象 小学生以上　▶定員：40 人（先着順）

申込 12/11 ㈭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

令和８年度上半期 財政運営状況

問財務部　財政課　☎ 24-5305

市では、市民の皆さんに納めていただいた税金などがどのように使われているのかをお知らせするため、「本宮市財政状況の作成及び公表に関する条例」に基づき、半年ごとに財政運営状況を公表しています。

今回は令和８年度上半期（令和８年４月から９月）の状況についてお知らせします。

▲詳しい財政運営状況はこちらから

当初予算	＋	補正予算	＋	前年度繰越	＝	合計額
246 億 5,061 万円		11 億 3,693 万円		12 億 9,912 万円		270 億 8,666 万円
一般会計 185 億 800 万円		一般会計 9 億 9,717 万円				一般会計 208 億 429 万円
特別会計 61 億 4,261 万円		特別会計 1 億 3,976 万円				特別会計 62 億 8,237 万円

一般会計補正予算（9 億 9,717 万円）

■ 主な補正予算項目

- 小学校・中学校空調設備整備設計・工事
- 認定こども園整備設計
- 道路維持補修工事
- 富士内・上沢線整備設計
- 総合体育館防災設備・放送設備更新工事　など



pick up!

■ 小学校・中学校空調設備整備設計・工事



学校生活環境の向上と災害時避難所機能の強化を図るため、小・中学校体育館に空調設備を計画的に整備していきます。



人もげんき！まちも元気！

まちの話題

10/19 柏谷潔さんが文部科学大臣賞を受賞されました



生涯スポーツ功労者として文部科学大臣賞を受賞された柏谷潔さんが高松市長に報告しました。柏谷さんは本宮市スポーツ協会長や福島県クラブ卓球連盟理事長を務め、長年にわたり地域のスポーツ振興に尽力されています。

10/13 いきいき百歳体操を続ける参加者へ表彰状が贈られました



「いきいき百歳体操」を続けている「いきいきふれあい元気クラブ」の 90 歳以上の参加者へ、地域包括支援センターから表彰状が贈られました。おもりを使った筋力運動などの体操は、転倒や骨折の予防、健康増進を図ることができます。

10/30 「安達太良ガーデンプロジェクト」ウェルカムパネルがお出迎えします



安達太良サービスエリア（下り線）に、ウェルカムパネルが設置されました。本宮市・二本松市・大玉村のキャラクターが描かれたパネルと季節ごとの草花が植えられた花壇が、訪れる人を温かく迎えてくれます。

10/20 赤十字奉仕団の皆さんが金色・銀色有功章を受章されました



日本赤十字社福島県支部主催「赤十字ボランティアのつどい」で表彰式が行われました。同日、赤十字奉仕団員の皆さんが高松市長に受章を報告し、市長から功労表彰の伝達が行われ、金色有功章と銀色有功章が手渡されました。

11/3 本宮市読書感想文・読書感想画コンクール市内小学生を表彰



本宮市読書感想文・読書感想画コンクール受賞者表彰式が開催され、受賞した児童に表彰状と記念品が授与されました。受賞者と受賞作品は右の QR からご覧いただけます。ぜひご覧ください。

11/2 12 月 5 日のハンドボールリーグ H 公式戦を前に市長を表敬訪問



レガロッソ宮城の阿部直人監督と桑名茂雄 GM が訪れました。トヨタ自動車東日本㈱より応援特別企画として、12 月開催のリーグ H 公式戦「福島県民無料招待企画」を発表され、市長には選手全員のサイン入りユニフォームが贈られました。

YouTube　Facebook　Instagram　本宮市 HP



いろいろな方法でたくさんの情報を発信しているよ！

東京もとみや会通信

第 12 回東京もとみや会定期総会・懇親会を開催しました

東京もとみや会 理事　山崎 清博さん



10 月 11 日に東京四ツ谷の主婦会館「プラザエフ」にて開催されました。渡辺副市長はじめ多くの来賓の方が駆けつけて下さいました。

冒頭、2019 年 10 月 12 日～ 13 日にかけての台風 19 号による水害にて、尊い命を落とされた 7 名の方に黙祷を捧げさせて頂き開会となりました。当会の福本会長から『本宮市誕生 20 周年おめでとうございます。東日本大震災や台風水害などの大災害に遭いながらも、それらを乗り越え「住みよさランキング」4 年連続県内第 1 位という素晴らしいまちに発展している事は、離れて暮らす私たちも大変喜ばしくまた誇りに思います。今後も、本宮市発展のため､微力ながら応援させて頂きます｡』とエールが送られました。続いて、商工会会長の渡辺弘一様の音頭で懇親会の幕が開け、市瀬由美さん（当会監事）の踊りやカラオケなどで大いに盛り上がりました。また市職員の方による恒例の「本宮市ミニ物産展」も好評で完売。最後にみんなで「ふるさと」を歌って閉会となりました。

会員募集中

首都圏在住の本宮市出身者などで組織する「東京もとみや会」では、ふるさと「本宮」を応援する会員を募集しています。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください！



ふるさと本宮の発展支援



会員相互の親睦や交流

問 東京もとみや会事務局　事務局長　野地
☎ 04-7175-0517　✉ hiroshi-nj@jcom.home.ne.jp

11/9 一日消防団長の渡辺知奈さんが火災予防を呼びかけました



一日消防団長に渡辺知奈さんが任命され、全国火災予防運動の一環として、市内事業所や幼稚園を訪問し、火災予防を呼びかけました。空気が乾燥し火災が発生しやすい時期ですので、火の取り扱いには十分注意しましょう。

11/14 冬のまちを彩るイルミネーションの点灯式が行われました



みずいろ公園でイルミネーション点灯式が行われました。みずいろ公園や JR 本宮駅周辺などでは､色鮮やかなイルミネーションが冬の夜を華やかに彩ります。点灯期間や時間など詳しくは、右の QR からご確認ください。

11/15 ふくしま駅伝 本宮市チーム市の部 8 位、総合 11 位



本宮市チームは昨年を上回る､総合 11 位の成績を収めました。目標の総合 9 位には届きませんでしたが、本宮市誕生以来初めて繰り上げスタートをすることなく、ゴールまでタスキをつなぎました。詳しくは、広報もとみや 1 月号で紹介します。

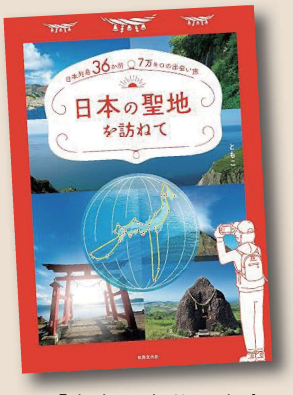
本活のススメ

本宮の書斎から

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】㈫～㈯ 9:30 ～ 20:00　㈰・㈷ 9:30 ～ 17:00
【休館日】（共通）12/7㈰、14㈰、21㈰、12/28㈰～ 1/4㈰
※休館日や開館時間が変更になる場合もあります。ホームページやお電話でご確認のうえ、ご来館ください。
本宮市立図書館ホームページ

今月の一冊　電子書籍もあり

『日本の聖地を訪ねて』
著者：ともこ　出版：世界文化社



この本は、「日本の成り立ちに関わる聖地を訪ねて美しき日本の姿を伝える」をテーマに全国 36 カ所のひとり旅をつづった本です。

旅先の選定、交通手段を含めた旅程は、すべて著者自らが選択し、撮影はスマートフォンひとつで行いました。聖地といわれる寺社仏閣や景勝地を訪れると、古来より人々の祈りの場であったことに気づきます。その土地で出会った人々や文化に触れることで、もう一つの旅のテーマ「本当の自分に出会う」ことができ、その次の旅先も決まっていきました。その時の自分のインスピレーションに従って旅するような方法もありなのだと思わせてくれる一冊です。

来たる新年のために本書を読んで、聖地のもつパワーを享受する旅へ出かけてみませんか？

「もとみや電子夢図書館」の利用案内はこちら▶
いつでも好きなときに電子書籍が借りられます。

図書館（室）イベント情報

ちびっ子おはなし会
■日時　12/9 ㈬ 10:30 ～ 11:00
■場所　中央公民館　児童室

令和 8 年度 子どもの読書フォーラム（読書ボランティア養成講座と共催）
■日時　12/13 ㈯
講演会 10:00 ～ 11:00
ワークショップ 11:15 ～ 12:30
■場所　白沢公民館
■講師　絵本作家　山口 マオ 先生

わらべうたの会
■日時　12/17 ㈭ 11:00 ～ 11:20
■場所　中央公民館　児童室

赤ちゃん・妊婦さんへのおはなし会
■日時　12/25 ㈭ 11:00 ～ 11:20
■場所　しらさわ夢図書館　視聴覚室

冬の特別おはなし会
■日時　12/27 ㈰ 11:00 ～ 11:45
■場所　しらさわ夢図書館　視聴覚室

新春企画・おたのしみ本の福袋
■期間　1/5 ㈫～ 1/31 ㈯

今年もオーダーメイド福袋あり！ご希望の方はカウンターまで！



文団連

「一緒に楽しもう！」

文化団体連絡協議会では、加盟団体や各団体会員を募集しています。
文団連に加盟することで、発表や展示する機会が増え、
加盟団体同士の交流により活動の幅が広がります。
あなたも参加して、楽しみながら本宮の文化を
発信してみませんか？



将棋クラブ

将棋クラブは、本宮市文化団体連絡協議会の設立のときから加盟しています。正式名称は本宮将棋連盟ですが、文団連には将棋クラブの名称で登録しています。

主な事業は、誰でも参加できる将棋大会として、新春将棋大会と文化祭将棋大会の開催です。経費は大会参加費のみで運営しています。

定期的に将棋を楽しみたい有志が集い、平成 9 年に愛好会を立ち上げ、平成 19 年からは「本宮市将棋愛好会」として、日曜日に中央公民館で将棋を指しています。また、木曜日には高齢者を対象とした「高齢者ふれあい将棋」も行っています。

「本宮市将棋愛好会」の特色は、会則にボランティア活動をする団体であることを明記していることです。5 月の子どもまつりへの参加や、児童館将棋クラブの講師、子ども将棋大会の審判などを行っています。

将棋に興味のある方は、活動日に中央公民館においでください。



■例会日
本宮市将棋愛好会　毎週日曜日　13:00 ～ 17:00
高齢者ふれあい将棋　毎週木曜日　13:00 ～ 17:00
■場　所　中央公民館
■会　費　年会費 3,000 円（本宮市将棋愛好会のみ）
■連絡先　☎ 090-3125-7185（幹事長　橋本 鉱一）



本宮市文化団体連絡協議会では、各団体の会員の募集と併せて、文団連に加盟する団体も募集しています。興味のある方は事務局本宮市ふれあい美術館（☎ 44-3185）までご連絡ください！

健康・福祉だより



「子育て」「健康」「福祉」などに関する情報をお知らせします。

買い物支援事業所を募集します

外出や買い物などに不便を感じている方の利便性向上のため、買い物支援サービスなどを提供する事業者を市のホームページ上に掲載しています。掲載を希望される場合は申請・審査がありますので、詳しくは保健福祉部高齢福祉課までお気軽にお問い合わせください。

▶該当事業：
①食料品や食材、日用品などの配達サービス
②御用聞きサービス
③買い物代行サービス
④移動販売サービス
⑤理髪や電球交換など、自宅での役務提供サービス

▶公表条件：①から⑤までの事業を継続的に少なくとも1つの中学校区以上の区域で提供する事業者または団体（商工会、事業協同組合、NPOなど）

問保健福祉部 高齢福祉課 ☎ 24-5204

困ったら認知症サポーターにお声がけください

「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を推進するため、市職員向けの認知症サポーター養成講座を実施しました。

受講した職員は、「認知症サポーター」の証である缶バッジを身に着けています。来庁の際、困り事がございましたら、ぜひお声がけください。

※一般の方にも認知症サポーター養成講座を開催しています。講座を受講したい場合は、お住いの地域の地域包括支援センターや保健福祉部高齢福祉課へご相談ください。

問保健福祉部 高齢福祉課 ☎ 24-5204

缶バッジのデザイン





高齢者の補聴器購入費用を助成します



■対象者　全ての項目に該当する人
・住民票が本市にあり65歳以上の人
・両耳の聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満の人
・耳鼻咽喉科医により難聴のため補聴器が必要と診断された人
・聴覚障害による身体障害者手帳の交付を受けていない人

■対象となる補聴器　耳かけ型補聴器、耳あな型補聴器

■対象とならないもの　ポケット型補聴器、骨伝導補聴器、集音器、補聴器本体の購入以外の費用（附属品、部品交換代、修理費など）、市からの助成決定前に購入した補聴器

▲ホームページはこちらから

■補助の内容　助成は1回限りです。

区分	平均聴力レベル	補助率	上限額
生活保護受給者または市民税等の非課税者	40～55デシベル	2分の1	40,000円
	56～69デシベル	3分の2	70,000円
上記以外	40～55デシベル	2分の1	30,000円
	56～69デシベル	3分の2	50,000円

※申請書の様式は下記問い合わせ先に備え付けてありますので、えぽか2階の窓口までお越しください。また、ホームページからダウンロードもできます。

問保健福祉部 高齢福祉課 ☎ 24-5208

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：12/23㈬ ① 13:00～ ② 14:00～ ③ 15:00～
▶場所：えぽか2階 相談室
▶申込：12/7㈪から受付。予約制。事前に電話で申し込みください。

問保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

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（みよう こころまる）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。

問保健福祉部 保健課 ☎ 24-5112

あだたらの里フォーラム開催

▶日時：12/15㈫　19:00～20:30
▶場所：アーバンホテル二本松
▶対象：どなたでも参加できます（申込不要・入場無料）
▶講演内容：
『はりきりすぎない災害医療支援』
・座長 枡記念病院 院長 太田守先生
・演者 福島県立医科大学附属病院 ふたば救急総合医療支援センター 教授 島田二郎先生

問一般社団法人安達医師会 事務局 ☎ 22-0366

広告

NAVEL CITY MOTOMIYA
aube オーブ

オーブの「ご法宴」
会席膳 6,050円～（税込）
■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～（税込）
飲み放題 2,000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

特別児童扶養手当をご存じですか？

▶対象者：身体または精神に中度もしくは重度の障がいを有する 20 歳未満の児童を監護している父母や、父母にかわって児童を養育している人
※受給資格者本人や、生計を同じくする扶養義務者などの前年の収入が一定額以上の場合、手当は支給されません。
▶内容：認定されると請求した月の翌月から手当が支給されます。
・1 級該当児童 1 人につき 58,450 円
・2 級該当児童 1 人につき 38,930 円
問保健福祉部 子ども福祉課
☎ 24-5375



心の健康相談のお知らせ

職場や地域社会・家庭の中でのストレスなどにより、心に悩みを抱えている人やその家族が専門の医師に相談する場として、「心の健康相談」を実施しています。ひとりで抱え込まずにお気軽にご相談ください。
▶日時：12/11 ㊎ 13:30 ～ 15:30
▶場所：福島県県北保健福祉事務所（福島市御山町 8-30）
▶申込：12/7 ㊊までに電話でお申し込みください。
問福島県県北保健福祉事務所 障がい者支援チーム
☎ 024-534-4300



こどもまんなか へそのまち プロジェクト

子育てママのための運動・相談事業「にこママプレイス」

相談や計測のほか、ママが育児で疲れた体をストレッチしたり、リフレッシュするための運動ができます。ママが運動している間はお子さんをお預かりしますのでお気軽にご参加ください。
スタッフによる計測や相談をご希望の方は、「母子モ」での予約が必要です。
※運動だけの参加は予約不要です。10 時 30 分までに直接会場へお越しください。
※妊婦さんは相談のみご利用できます。



■日時　12/23 ㊌ 10:00 ～ 計測・相談〈要予約〉
10:30 ～ 11:10 運動〈予約不要〉
※体を動かすことが苦手な方も無理なく楽しめます。
■場所　えぽか 1 階 健康増進広場
■持ち物　母子健康手帳、バスタオル（計測用）、その他（替えのおむつ、水分など）

◀計測・相談の予約は「母子モ」から！

問保健福祉部 保健課 ☎ 24-5152

笑顔の奥の SOS、あなたの気づきが支援になります



「ヤングケアラー」という言葉を聞いたことがありますか？
病気や障がいのある家族の介護をしたり、小さな兄弟の世話や家事を担ったりしている子どものことです。
こうした子どもたちは、家族の支えになっている一方で、勉強や部活、友人との時間がとれず、心身に負担を感じていることもあります。
頑張っている子どもに、周囲の人が気づき、繋がりをもつことで、「相談してもいい」「頼ってもいい」と思える環境づくりが重要です。



●見守り、気づきのポイント

□ 学校へ行っているべき時間に、学校以外で姿をみかけることがある
□ 家族の付き添いをしている姿を見かけることがある
□ 家族の介護（介助）をしている姿を見かけることがある
□ 幼い兄弟の送迎をしている姿をよく見かける
□ 幼稚園や保育園に通園しなくなった
□ 季節に合わない服装や汚れた服を着て歩いている

【ヤングケアラー向け相談窓口】ふくしまヤングケアラー SNS 相談窓口

ヤングケアラーのための相談窓口で、LINE で気軽に相談できます。一人で悩みを抱え込まずぜひご相談ください。
●相談受付：24 時間受付
●返信対応：平日 10:00 ～ 20:00（12/29 ～ 1/3 を除く）

▲ご利用はこちらから

問保健福祉部 子ども福祉課（こども家庭センター） ☎ 24-5375

住宅サポート楠木（くすのき）
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
◎お見積り 無料
〒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！
まずはご相談ください
未来へ　くらしをつなぐ
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

広告

交通事故を防ぎましょう！午後４時を目安にライト点灯を！

２月28日まで、「PM4ライトオン運動」が実施されています。秋口から冬期にかけ、日没時間が早まることで、横断歩行者などが被害者となる重大事故の発生する可能性が非常に高まります。

交通事故を未然に防ぐため、ドライバーの皆さんは、ライトの早め点灯とこまめな上下切り替えを行い、歩行者や車両をいち早く発見しましょう。

歩行者の皆さんは、夜光反射材やLEDライトなどを活用し、自分の存在をドライバーに知らせて交通事故を防ぎましょう。



問市民部 防災対策課 ☎ 24-5366

年末年始の飲酒に注意しましょう！

忘年会や新年会など、飲酒の機会が増える季節です。

お酒は楽しい時間を過ごす手助けになりますが、飲み方を間違えると、思わぬ事故や体調不良につながることがあり、消防車や救急車が出場するケースがあります。「楽しく飲む」ことを心がけましょう。



飲酒時の注意点

①適量を守り無理に飲まない、飲ませない。
②飲酒後の運転は絶対にしない。
③体調が悪くなったら無理せず休む。



楽しい時間を過ごすために、みんなで思いやりを持って行動しましょう。
体調に異変を感じたらすぐに周りに知らせ、必要に応じて119番

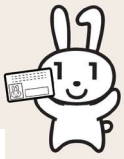
問安達地方広域行政組合 南消防署 ☎ 33-2875

マイナンバーカード休日窓口を開設します

平日、仕事や学業などで手続きが難しい方は、休日窓口をご利用ください。

■日時・場所

・12/12㈯　9:00～12:00…本宮市役所（1階 市民課）
・12/27㈰　9:00～12:00…白沢総合支所



■手続きできる内容

マイナンバーカードの申請、更新、受け取り、
暗証番号の再設定、健康保険証とのひもづけなど
※マイナンバーカード以外のお手続きはできません。
※マイナンバーカードを使ったキオスク端末での証明書取得は可能です。

◀休日窓口はこちら

■出張申請

マイナンバーカード作成のご来庁が難しい人のために出張申請を行っています。お気軽にお問い合わせください。

◀出張申請はこちら

問市民部 市民課 ☎ 24-5341　市民部 白沢総合支所 ☎ 44-2114

本宮市社会福祉協議会 嘱託職員を募集します

本会では、令和９年４月１日採用予定の嘱託職員採用試験を行います。

■職種・採用予定人員・応募資格

職種	人数	応募資格
生きがいデイサービス バス運転手 兼デイサービス補助員	１人	①学歴不問 ②60歳未満（60歳定年）※65歳まで再雇用制度あり ③中型免許（８トン限定無し）または大型免許 ④パソコン操作（Word、Excel）ができる方

■受付期間　令和９年１月８日㈮まで
※郵送の場合は、当日消印有効

■申込方法　詳しくは右のQRからホームページをご覧ください。

■試 験 日　令和９年１月27日㈬

問本宮市社会福祉協議会 総務課 ☎ 24-7780

info 情報なび

「行事」「募集」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。

暮らし　交通事故に気をつけよう！交通事故発生状況

・令和８年10月１日～10月31日

	件数	死者	傷者
本年	4(53)	0(0)	4(67)
前年	5(57)	0(0)	5(79)
増減	−1(−4)	0(0)	−1(−12)

郡山北警察署本宮分庁舎より
カッコ内は各年１月からの集計

暮らし　特別弔慰金の受付を行っています

戦没者などのご遺族による第12回特別弔慰金の受付を行っています。

▶支給対象者：戦没者等の死亡当時のご遺族で令和７年４月１日（基準日）において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族一人に支給します。

(1) 令和７年４月１日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
(2) 戦没者等の子
(3) 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
(4) 上記(1)～(3)以外の戦没者等の三親等内の親族（甥・姪など）
※戦没者の死亡時まで引き続き１年以上の生計関係を有していた方に限る。

▶支給内容：額面27.5万円（5年償還の記名国債）
▶請求期限：令和10年３月31日まで
▶請求窓口：以下の問い合わせ先まで
問保健福祉部 社会福祉課 ☎ 24-5371
市民部 白沢総合支所 ☎ 44-2114

令和９年度会計年度任用職員（保育士等）募集！！

市立保育所・幼稚園の保育を支援していただく会計年度任用職員を募集します。子どもたちの笑顔を一緒に育んでいきませんか？

職種	採用予定人員	業務内容	勤務時間	資格	報酬
保育士（保育業務）	15人程度	クラス副担任、クラス代替保育業務、障がい児支援員など	①7:00～19:00までの間で7時間30分勤務（週37時間30分勤務） ②土曜保育２カ月に１回程度あり ③週５日勤務 ④シフト勤務もしくは早番・遅番勤務	保育士（幼稚園教諭、小学校教諭、養護教諭のいずれかの有資格者も保育士とみなします）	①月給215,903円～243,387円（学歴に応じる） ②通勤手当（2km以上）、期末手当・勤勉手当（年4.7月分）あり
				子育て支援員研修修了者（地域型保育コース）	①月給201,677円～215,903円（学歴に応じる） ②通勤手当（2km以上）、期末手当・勤勉手当（年4.7月分）あり

※保育所および幼稚園、こども誰でも通園制度の保育業務間で異動する場合もありますので、あらかじめご了承ください。
※月給については、福島県人事委員会勧告により変更となる場合があります。
※勤務時間については、ご相談に応じますが、短時間勤務を希望の場合も、シフト勤務もしくは早番・遅番勤務になります。ご相談は下記問い合わせ先までご連絡ください。
※従事者に特定性犯罪前科があることが確認された場合などは、内定取消しや試用期間中の解約を行います。

■締め切り：12/21㈪
■応募方法：指定履歴書に必要事項を記入し、顔写真を貼付の上、教育部幼保学校課へ提出してください。（郵送可）

▲募集について詳しくはこちら



問教育部 幼保学校課 ☎ 24-5446

みんなでつくるみんなのラジオ ON AIR 77.7 FMモットコム情報

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
御贈答品・遠方の知人、親戚に「本宮」を届けます




本宮烏骨鶏生産組合 本宮烏骨鶏酵母卵 25個入


松太郎柿園 柿渋石けん


ランプ AKARi 3wayライト


わかな園茶舗 朝露


ぬか茂かりんとう＆きねやお菓子３種セット


糀和田屋 フリーズドライ糀みそ汁


御稲プライマル無洗米 300g 五百川


柳原ブレンドコーヒー＆こやまレモンケーキセット


イシフク 白ふくろう


名郷糀屋 甘酒２本


御菓子司虎屋 安達太良羊羹 栗きんつば


ナックス あだたらラーメン＆いづみやお菓子２種セット


光大 Cocomo アニマル＆カー


花の箱 お祝用 アレンジメント


大天狗酒造「純米吟醸」（13種類）


本宮方言 Tシャツ

「インターネットはわからない」という方はモコステーションにお越しください。スタッフが丁寧にお手伝いいたします。

新規店舗大募集
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

FM Mot.Com 77.1MHz みんなでつくるみんなのラジオ エフエム モットコム
TEL0243-63-0008 FAX0243-63-0050 web@fm-mot.com

美容室 イノセント 0243-34-6030

カット ￥2,500（一般）、￥3,500（メンズ）、￥2,300（高校生）
￥1,800（中学生以下） ※ロングはプラス￥300
カラー ￥5,000（全体）、￥3,800（リタッチ）
※シャンプーはプラス￥1,000、カット別料金
※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。
※上記以外のメニューについてはお問い合わせください。



本宮字戸崎77-3
定休日 毎週水曜日
予約制


※年末年始のお休み 12/31㈬～1/4㈰



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

募集 本宮ふれあい書き初め大会参加者募集

今年度も新しい年へ希望を込めて、ふれあい書き初め大会を開催します。参加者を募集しますので、ぜひご参加ください。

▶日時：1/5 ㈫ 9:00 ～ 12:00
▶会場：白沢公民館
▶対象者：小学生・中学生・一般の部…市内在住の方
※市内小中学校在籍者は、学校を通して案内します。
▶題材：
小学生・中学生の部…「第 71 回福島県書きぞめ展」の課題
一般の部…お申し込みの方へお手本を送付します。
▶準備物：書道用具・新聞紙・練習用紙・上履き・ごみ用の袋
▶申込：12/22 ㈫までに電話または右記申込フォームからお申し込みください。
▲申込フォーム
▶展示：令和９年１月９日㈯から本宮市ふれあい美術館で展示する予定です。

問本宮市ふれあい美術館 ☎ 44-3185

募集 定住促進住宅の入居者を募集します

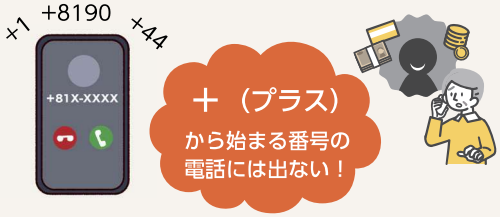
階	募集戸数	間取り	家賃（月額）	駐車場使用料（月額）
5 階	1	6畳2室、4.5畳1室、DK	30,000 円	2 千円／台
4 階	5		34,000 円	
3 階	1		38,000 円	

▶住宅名：本宮市定住促進住宅「サン・コーポラスしらさわ」
▶所在地：糠沢字小田部19番地1
▶建築年：平成6年
▶構造：鉄筋コンクリート5階建（エレベーターなし）
内覧も随時受け付けています。

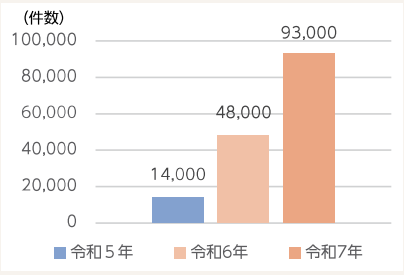
問建設部 建築住宅課 ☎24-5393

みんなでとめよう！！国際電話詐欺

詐欺の犯人は国際電話番号を使って詐欺の電話をかけています！



特殊詐欺の犯行に利用された国際電話番号の件数（未遂等含む）



具体的な手口



●実在する会社や公的機関を名乗る自動音声電話があり、「未納料金がある」「電話が使えなくなる」「訴訟・法的措置に移行する」などと告げる。
●「詳細を確認するには 1 を押してください」とガイダンス案内をして、個人情報を聞き出す。



身に覚えのない国際電話や知らない電話番号の電話には出ないようにしましょう。電話に出てしまっても個人情報は絶対に教えず、すぐに電話を切りましょう。

問市民部 防災対策課 ☎ 24-5366

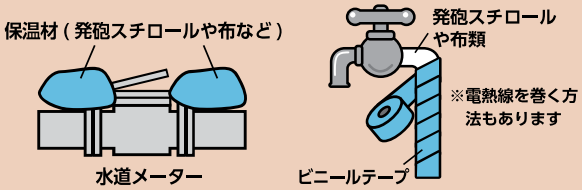
水道管の凍結・破損防止のために防寒を！

水道管の破裂や亀裂により漏水した場合、水道料金が高くなってしまいます。
凍結の恐れのあるところでは、あらかじめ、水道メーターボックス内の水抜きバルブを閉める、保温材や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。
※普段水道を利用しない建物は、閉栓の手続きを行うことをおすすめします。

◆万一、水道管が破裂してしまったら…

水抜きバルブを閉め、市に登録している水道工事指定業者に修理を依頼してください。業者は、18 ページに記載の漏水当番でご確認ください。
※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。

【対処方法】



問建設部 上下水道課 ☎ 24-5411

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㈱（33-1001）本宮市高木字戸崎63番地3
㈲光設工業所（33-1895）本宮市青田字孫市2番地25
㈱小山設備（33-3031）本宮市本宮字仲町39番地
㈲須藤住機工業（34-5528）本宮市本宮字小幡33番地1
㈱タカマツ（33-5242）本宮市本宮字一ツ屋12番地7
㈲浜野和水道（33-2788）本宮市本宮字塩田49番地2
㈲本宮設備（33-2592）本宮市本宮字南町裡144番地1
㈲三和設備（44-4542）本宮市和田字作田3番地1

広告

もっとさんかく通信　～男女共同参画コラム～
『「デート DV」という言葉を聞いたことはありますか？』



デート DV とは、交際中の相手から受ける暴力のことです。
言葉で相手を傷つけたり、相手の気持ちを聞かずに行動を制限したりすることはデート DV にあたります。
デート DV は、人間関係を維持しにくくなったり、学校や仕事を続けられなくなったりするなど、日常生活にさまざまな悪影響を及ぼします。
デート DV は重大な人権侵害です。ひとりで悩まず相談しましょう。また、友達などから相談を受けたら、専門の相談機関があることを教えてあげてください。

【人権侵害に関する相談窓口】
▶みんなの人権 110 番（法務局） ☎ 0570-003-110
▶「法務局 LINE じんけん相談」
※いずれも平日 8 時 30 分から 17 時 15 分まで

▲LINE じんけん相談　▲法務省 HP

問市民部 生活環境課 ☎ 24-5361

来年に向けて空き家について振り返ってみませんか？

人が住まなくなった家は、時間がたつにつれて老朽化が進み、草木が伸びたり、建物の一部が壊れたりするなど、周囲の生活環境に影響を及ぼすことがあります。
「いつか考えよう」と思っている空き家も、年末年始の家族や親族が集まる機会に、これからのことを話し合ってみませんか？

空き家のこれから、考えてみましょう！



●売りたい・貸したい ⇒「もとみや空き家バンク」に登録する
●改修したい・解体したい ⇒ 改修や除却に対する補助制度を活用する
●どうすればよいか分からない ⇒ 専門事業者と連携した相談窓口を利用する

市では上記の取り組みを行っています。補助制度の利用を検討している人は、要件や申請時期がありますので、契約や工事を始める前に下記へご相談ください。

問建設部 建築住宅課 ☎ 24-5393

暮らし　議会をインターネットで視聴できます！

議会中継をお手持ちのスマートフォンやタブレット・パソコンなどでご覧いただけます。
※録画配信は、公開まで 2 週間程度時間がかかります。
12 月定例会は 12/1 ㈫午前 10 時より開会予定です。
「本宮市議会中継サイト」で検索、もしくは QR からアクセスしてください。
問議会事務局 ☎ 24-5435

暮らし　NHK 福島の桜フォトコンテスト写真展開催

県内各地の多彩な桜の姿をとらえた入賞・入選作品約 50 点を展示しますので、ぜひご鑑賞ください。
▶開催期間：12/2 ㈬～ 12/26 ㈯
▶開館時間：9:00 ～ 17:00
（最終入館：16:30）
▶休館日：毎週月曜日
▶観覧料：無料
問本宮市ふれあい美術館
☎ 44-3185



暮らし　タンクからの油流出事故にご注意！

冬の期間は、灯油などを使う機会が増えるため、油漏れによる流出事故に注意が必要です。
灯油などの油が流出すると、火災の危険、さまざまな生物への悪影響、川の水質汚染、悪臭などの大きな問題につながります。

■万が一、河川や水路に流出すると…
▶水道、農業用水、工業用水などの利用をストップする場合がある。
▶流出した油の回収や処理、清掃などに要した費用は原因者負担となる。

■流出事故はうっかりミスが大半
ちょっとした心がけで事故防止を！
▶給油中にその場を離れ、灯油缶から灯油があふれてしまった。
⇒給油が終わるまで、その場を離れないようにしましょう！
▶ホームタンクの栓をしっかり閉めていなかったため、灯油が漏れた。
⇒きちんと栓や蓋が閉まっているか確認しましょう！
▶ホームタンクの配管などが劣化していたため、灯油が漏れ出した。
⇒普段の目視点検、専門業者の定期点検を行いましょう！
問安達地方広域行政組合 南消防署
☎ 33-2875
市民部 生活環境課 ☎ 24-5362

暮らし　市内体育施設の利用希望調査について

令和 9 年度における体育施設（サンライズもとみやなどの文化施設は除く）の大会などの団体利用調整を行います。下記施設に備えつけの調書に必要事項を記入の上、期限内にご提出ください。
▶調書備えつけ・提出先：
・生涯学習課（総合体育館内）
・文化課（白沢公民館内）
・中央公民館
▶提出期限：12/25 ㈭まで
問生涯学習部 生涯学習課（総合体育館内）
☎ 33-2611

もとみや・ユニフォーム
MOTOMIYA・UNIFORM
作業服、事務服、オリジナル T シャツ
ポロシャツ、各種制服やユニフォーム
刺繍、プリントお気軽にご相談下さい。
ワタナベ洋服店
本宮市白岩字馬場 178-1　☎44-2427
営業時間 AM8:00～PM7:00　定休日月曜日

上下水道・合併処理浄化槽・給湯機器・各種配管
株式会社タカマツ
TAKAMATSU
本　社 / 本宮市本宮字一ツ屋12-7 TEL0243-33-5242 FAX0243-34-1240
洗車場 / 本宮市高木字平内13-1
土 日 祝祭日の修繕対応致します（二日前までに要予約）
門型（ドライブスルー）洗車機
高圧スプレーガン式洗車機
マット洗い機
タイヤ空気充填機
水洗トイレ（ウォシュレット）完備
思わず洗いたくなるほど よく落ちる
洗車のフレディー
FREDDY THE CAR WASH

広告

各施設の年末年始の休館予定

年末年始の各施設の休館予定は下記のとおりです。

施設名	12月 27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1月 1日(金)(祝)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	特記事項
本宮市役所・支所	休	通常	休					休	通常	通常	
えぽか (子育てサロン・フリースペース)	通常	通常	休					休	通常	休	2階事務所は市役所同様 ※ 12/28　子育てサロンは9:00～12:00まで
プリンス・ウィリアムズ・パーク屋内あそび場	通常	休							休	通常	
あぶくま憩の家	通常	休							休	通常	
あだたら憩の家	通常	休							休	通常	
ふれあいプラザ荒井	通常	休							休	通常	
ふれあいプラザ岩根	通常	休							休	通常	
中央公民館	通常	休							休	通常	図書室の空き時間は下記のしらさわ夢図書館と同様です
しらさわ夢図書館 (中央公民館図書室)	通常	休							休	通常	【開館時間】 火～土は 9:30～20:00 日・祝日は 9:30～17:00
本宮市ふれあい美術館	通常	休							休	通常	
本宮市民プール	通常	休							休	通常	
総合体育館	通常	休							休	通常	
本宮市地域交流センター (モコステーション)	通常	休						休	通常	通常	【開館時間】 月～金は 7:00～21:30 土日・祝日は 9:00～18:00
白沢公民館	通常	休							休	通常	
本宮市歴史文化収蔵館	通常	休							休	通常	



開館時間やその他定休日などは、市のホームページをご覧いただくか、直接各施設までお問い合わせください。

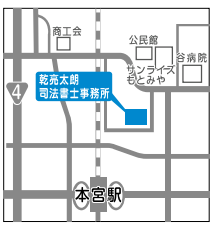
◀市HP「地図で探す」

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
12/2【水】9【水】16【水】23【水】
相談会場 おおたま法務事務所
福島県安達郡大玉村 玉井字的場86番地1 メープルハイム的場C号室
専門家 司法書士 行政書士 丹治 泰弘
(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



遺産相続・土地と建物の名義変更
乾(いぬい)亮太朗 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
☎0243-24-9913
初回相談無料・随時受付中(要予約)お気軽にお電話下さい。



市民のうごき（11月1日の現住人口）

人口　29,503人（+24）
男性　14,671人（+17）
女性　14,832人（+7）
世帯　11,543世帯（+19）

前月比　カッコ内は

自然増減（出生数-死亡数）　−14人
社会増減（転入数-転出数）　+38人
その他職権等　0人

※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

6日㈰	佐藤内科胃腸科医院【小児】	☎22-0174
	谷病院	☎33-2721
	青木整形外科医院【整形】	☎22-3103
13日㈰	佐久間内科小児科医院【小児】	☎22-0570
	マインドさくらクリニック	☎24-7277
	きくち整形外科【整形】	☎23-2627
20日㈰	上遠野内科医院【小児】	☎33-5866
	二本松病院	☎23-1231
27日㈰	和田医院【小児】	☎55-2303
	枡病院	☎22-2828
	鈴木皮フ科クリニック【皮膚】	☎22-6877
30日㈫	土川内科小児科【小児】	☎22-6688
	さくらクリニック	☎62-3931
	やなぎほり皮膚科クリニック【皮膚】	☎24-1028
31日㈬	東和クリニック【小児】	☎66-2122
	二本松ウイメンズクリニック	☎24-1322
	あだち眼科【眼】	☎62-2520
1月1日㈭	二本松市岩代国保診療所【小児】	☎56-2461
	しんいち内科	☎24-8420
1月2日㈮	土川産婦人科医院【小児】	☎22-0035
	枡記念病院	☎22-3100
	もとみや整形外科クリニック【整形】	☎24-7035
1月3日㈯	よしだ内科【小児】＋	☎63-2333
	東雲堂内科・循環器内科クリニック	☎24-2830
1月10日㈯	よしだこどもクリニック【小児】	☎34-6418
	いしわたクリニック	☎63-2826
1月11日㈰㈷	みうら内科クリニック【小児】	☎22-5512
	二本松病院	☎23-1231

※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

㊐財務部　税務課　☎24-5347

●固定資産税…3期　●国民健康保険税…6期
●介護保険料…6期　●後期高齢者医療保険料…5期
●上下水道使用料…10・11月分
●下水道受益者負担金…3期

≪納期限≫ 12月25日㈭

※納付が困難な場合は、随時納付相談を行っています。

漏水当番表

受付時間：8:30～17:00

5日㈯	㈲本宮設備	☎33-2592
6日㈰	オオナミ㈱	☎33-1001・☎33-2412
12日㈯	㈲光設工業所	☎33-1895
13日㈰	㈱小山設備	☎33-3031
19日㈯	㈱タカマツ	☎33-5242
20日㈰	㈲須藤住機工業	☎48-2357
26日㈯	㈲三和設備	☎44-4542
27日㈰	㈲浜野和水道	☎33-2788
28日㈪	㈲本宮設備	☎33-2592
29日㈫	オオナミ㈱	☎33-1001・☎33-2412
30日㈬	㈲光設工業所	☎33-1895
31日㈭	㈱小山設備	☎33-3031
1月1日㈭㈷	㈱タカマツ	☎33-5242
1月2日㈮	㈲須藤住機工業	☎48-2357
1月3日㈯	㈲三和設備	☎44-4542
1月9日㈮	㈲浜野和水道	☎33-2788
1月10日㈯	㈲本宮設備	☎33-2592
1月11日㈰㈷	オオナミ㈱	☎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

12月29日㈫～1月2日㈮	年末年始のため

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。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。

※年始は4日㈰からごみの収集を行います。

もとみやクリーンセンターへの個人搬入時のお願い

ステーションに出すことができないごみなどをはじめ、やむを得ず、直接もとみやクリーンセンターに持ち込むときは、道路などにごみが散乱しないよう、十分に注意して運んでください。

㊐もとみやクリーンセンター☎33-5499　市民部 生活環境課☎24-5362

休日・夜間の救急医療機関

◎夜間（18時～翌日8時）●休日＋夜間（8時～翌日8時）

月	12月																													1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	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
枡記念病院			◎				◎						●			◎					◎			◎				◎					●			◎			◎		
枡病院					◎			◎			◎				◎				◎				◎			●				●					◎						●
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。枡記念病院☎22-3100　枡病院☎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。（18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）

12月のイベント情報

※〇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 えぽか 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
11/29	11/30	1 	2 NHK 福島の桜フォトコンテスト写真展⑯美 9:00 ～ 17:00 ～ 12/26	3 	4	5 ハンドボールリーグ H 公式戦＆エキシビションマッチ 総体 ①エキシビションマッチ 10:00 ～ ②リーグ H 公式戦 13:30 ～
6 	7 5 歳児健康相談 え 認知症カフェ （カフェさとやま） ※予約 ☎ 24-5131 10:00 ～	8 認知症カフェ （あったかカフェまゆみ） 10:00 ～	9 3 歳児健診 え ちびっ子おはなし会⑩中公 10:30 ～ 11:00	10 3～4 カ月・10 カ月児健診 え 	11 へそのまちまゆみちゃん情報コーナー 放送 FM 11:30 ～ 11:43	12 マイナンバーカード休日窓口（本宮市役所）⑬ 9:00 ～ 12:00
13 子どもの読書フォーラム⑩白公 10:00 ～ Everly クリスマスワクワクファミリーコンサート⑥サ ①11:00 ～ ②13:30 ～	14 	15 	16 1 歳 6 カ月児健診 え フレンドシップカフェ⑦モコ 18:30 ～ 20:00	17 5 歳児健康相談 え わらべうたの会⑩中公 11:00 ～ 11:20	18 	19 認知症カフェ （ひまわりカフェ） 10:00 ～
20 	21	22 	23 にこママプレイス⑫え 計測・相談　10:00 ～ 運動　10:30 ～ 11:10 こころの相談室⑪え ❶13:00 ～ ❷14:00 ～ ❸15:00 ～	24 3～4 カ月・10 カ月児健診 え 	25 赤ちゃん・妊婦さんへのおはなし会⑩夢 11:00 ～ 11:20 へそのまちまゆみちゃん情報コーナー 放送 FM 11:30 ～ 11:43	26 
27 マイナンバーカード休日窓口⑬（白沢総合支所） 9:00 ～ 12:00 冬の特別おはなし会⑩夢 11:00 ～ 11:45	28 	29 ごみの収集を休みます⑱	30 ごみの収集を休みます⑱	31 ごみの収集を休みます⑱ 	1/1 ごみの収集を休みます⑱ 	1/2 ごみの収集を休みます⑱ 

編集後記

秋はイベントがたくさんありましたね！本宮市はイベントが多くて賑やかなまちだな～と改めて実感しました。撮影であちこち走り回ったあと、優柔不断な私を悩ませるのは、写真選び。６ページのもとみや秋祭り・しらさわ秋祭りの編集では、あれも！これも！と迷うばかりで、写真いっぱいのページに…。今年はサンタさんに、写真をスパッと選べる決断力のプレゼントをもらいたいぐらい…。（八代靖奈）

今年の秋も、祭りやスポーツなどのイベント盛りだくさんでしたね！もとみや秋祭りでは、真結女御輿が40周年を迎え、参加者が例年の倍以上！人数多すぎて集合写真ははとやさんの屋上からスナイパーのごとく撮影！屋上は風が強かった…（渡辺涼太）

寒くなりましたね～。冬がやってきています。冬と言えば…鍋です。鍋の季節です。温活の特集でもおすすめ食材を載せておりますが、本宮市で作られているお野菜は鍋料理にぴったりのものがいっぱいで、さてさてどんな鍋にしようかと、編集しながらつい想像が膨らみました。寄せ鍋などの王道パターンからチーズなどを使った洋風鍋など、おいしいレシピ追求が止まりません。おいしくあったまって、つつがなく、今年を締めくくりたいですね。（虻川佳香）



◀11月に開催された、20周年記念事業 おへそマルシェにも撮影にお邪魔してきました。ご協力くださった皆様、ありがとうございました！

本宮市防災士の会が発足しました！

11月5日、本宮市防災士の会設立総会が開催されました。26名の防災士（設立時）が加入しており、災害から市民を守るために活動していきます！





防災士の力を結集し、災害に強いまちへ

本宮市防災士の会
会長 浜崎光則さん

水害を経験した地域で防災活動に取り組んできたことをきっかけに、防災士同士が連携し、知識や技術を高め合う場の必要性を感じていました。個人や地区だけでの活動には限界があることから、みんなで力を合わせる仕組みとして本会を設立しました。防災士が力を合わせ、市全体の防災力向上と地域の安心・安全のために活動していきたいと思います。

主な活動内容



○地域や学校、施設などでの防災教育活動支援
○防災訓練などへの助勢・協力
○地区自主防災組織活動への参画・支援
○災害時のボランティア活動　など

『防災士資格取得補助金』をご活用ください！

市では、災害に強いまちづくりを目指し、防災士の資格取得費用を補助しています。（上限101,000円）
※交通費や宿泊費も一定額助成します。

▲詳しくはこちら

会員募集中！

本宮市防災士の会では会員を募集しています。地域の防災力・減災力向上のために活動したい方は、ぜひご参加ください。

対象 防災士の資格を持ち、本宮市内に居住または在勤している方

申込 市民部 防災対策課へご連絡ください。
☎24-5365

本宮市長「20年の備忘」

第9回　一難去って



本宮市長
高松義行

震災、原発事故の復旧事業がようやく軌道に乗り始め少しずつ元気を取り戻しつつあった令和元年10月13日深夜、阿武隈川越水、安達太良川堤防決壊、亡くなられた方7名、住家や事業所被害棟数約2400棟、心痛む大惨事でありました。しかし、全国各地からのご支援や本宮高校生をはじめ多くのボランティアの皆様、イギリスケンジントンチェルシーからの温かなお見舞い等々、多くの皆様が泥だらけになり強い気持ちで復旧に当たり、それを支えて頂いた、関係自治体、国、県、消防、警察、自衛隊、地元業者の皆様の懸命なサポートのお力添えには感謝しかありませんでした。さらに天皇皇后両陛下のご訪問はどれほどの市民に勇気と温かさをお与え頂いたか計り知れません。とにかくオール本宮で力を一つに復旧・復興に頑張れた時期ではなかったかと思います。

次の年、前から世界中に恐怖が広がっていた新型コロナウイルスが、4月市内初感染以来、令和4年9月26日までに市内感染者延べ3099名これ以降の公式発表は無くなりましたが、この年の12月私と副市長が同時期に感染（感染経路は別）師走議会に欠席を余儀なくされ、議員、職員の皆様にご迷惑を、市民の皆様に多大なるご心配をお掛け致しました事、慙愧に堪えません。市内が飲食店を中心に疲弊していたなか、何とか元気にしようと事業費1億強を使い『食べて得得キャンペーン』を実施、経済効果約4億強を生み出し、多くの協力者の御蔭で窮状を凌ぐことが出来ました。震災・水害・コロナ・福島沖地震と続いた災害も、多くの皆様の力強いご協力で、ここ3年市内は比較的穏やかに時が過ぎておりますが、全国全世界の災害は後を絶ちません、私たちも更に準備は整えなくてはなりません。

さて師走です、皆様のご健勝と穏やかな新年を迎えられます事を心よりお祈り申し上げ今月の備忘といたします。



新型コロナウイルス感染症
非常事態宣言の注意喚起

【編集・発行】本宮市　総務政策部　秘書広報課
〒969－1102　和武橋1丁目6番地の1
☎0243-24-5332　FAX0243-34-3138
ホームページアドレス　http://www.city.motomiya.lg.jp

UD FONT by MORISAWA