

広報

しらかわ

3

2018
No.148

◎特集

国保制度が変わります

笑う門には福来たる





今月号の表紙

今月号の表紙は『白河だるま市』の一コマです。寒さにも負けず一日中だるまを売っていた売り子さんに、お疲れさまの思いも込めてカメラを向けたところ、こんなに素敵な笑顔をくださいました(感謝)! 本紙14ページに、だるま市レポートを掲載しています。ぜひご覧ください。



市の人口と世帯数 (2月1日現在)

男: 30,326人
女: 30,786人
計: 61,112人 (-27)
世帯数: 23,441世帯 (4)
※ () の数字は前月比

4月の日曜窓口

本庁舎市民課 内2154

一部証明書の発行や市税の納付などの手続きを受け付けます。取り扱い業務については、事前にお問い合わせください。
◇時間/午前8時30分~正午
◇期日/1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・30日(月)

市営住宅の募集

本庁舎建築住宅課 内2262

市営住宅の募集は毎月15日に発表しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



- 02 今月の表紙/目次
- 03 特集
国保制度が変わります
- 08 Topics
- 10 Information 1
はるか 2018 ~戌辰の風 花の雲~ ほか
- 12 Information 2
通学路安全点検結果を公表します ほか
- 14 ラウンジ~様々な情報をお届け~
- 16 図書館情報
- 17 白河文化交流館「コミネス」情報
- 18 施設情報
歴史民俗資料館、集古苑、中山義秀記念文学館、大信公民館 ほか
- 19 しらかわコーディネーションプロジェクト
/白河歴史人物伝
- 20 暮らしの情報館
- 24 子育て情報
- 25 保健情報
- 26 無料相談、休日救急医療当番医 ほか
- 27 市長の手控え帖
- 28 今月号の締め一杯/地域の風になる

健康の秘けつは 大切に育てた自家野菜

ご家族で農業を営む藤田文子さん。「冬場は、ハウスの中と外で気温差があるので、風邪をひかないよう体調管理に気を付けています」と話してくれました。

(写真は上から、お孫さんの楓莉さん・梨月さん・紀柳さん・彰良くん、文子さん)

4月に国保制度改革
その背景とは？
ここ10年で、70歳以上の高齢者数と国民の医療費はともに約1・3倍になりました。団塊の世代が全員75歳以上になる2025年度には、国民医療費の総額は61・8兆円になると見込まれています(2015年度は42・4兆円)。
このような状況のなか、国民皆保険制度を将来にわたって守り続けるため、都道府県が財政の責任主体となり、市区町村とともにその運営を担うという、半世紀ぶりの国保制度の大改革が実施されます。
今月号では、変わる国保制度の解説と、健康づくりの原点となる特定健康診査および市の保健事業などについてお知らせします。

「広報しらかわ」は、環境にやさしい再生紙と植物油インキ、UDフォントを使用しています。



◆白河市役所 本庁舎
〒961-8602 福島県白河市八幡小路7-1 ☎@1111 (代)
Fax@2577 / Eメール hisho@city.shirakawa.fukushima.jp
◇表郷庁舎
〒961-0492 表郷金山字長者久保2 ☎@2111 / Fax@2234
◇大信庁舎
〒969-0392 大信町屋字沢田15-1 ☎@2111 / Fax@2409
◇東庁舎
〒961-0392 東釜子字殿田表50 ☎@2111 / Fax@3584

みなさんの疑問に しらかわんが 答えします！

4月から、県と市町村と一緒に国民健康保険（国保）制度を運営します。現在、国保は市町村がそれぞれ保険者となって運営していますが、今後はその運営に県も加わります。

お医者さんにかかるときは？窓口はどうなるの？など、みなさんの生活に関わる疑問をしらかわんが解説します。



加入者にはどんな影響があるの？

医療の受け方や保険税の納付、届け出などは
今までどおりです！



財政運営の仕組みは大きく変わりますが、みなさんの医療の受け方は変わりません。保険税もこれまでどおり市に納めます。また保険給付の申請・各種届け出なども、引き続き市の担当窓口で受け付けます。

◇4月から変わること

1 被保険者証の様式が変わります

県で統一された様式の保険証になります。市で交付済の被保険者証（保険証）は、**10月1日**に変更予定です。



2 資格取得・喪失は県単位に

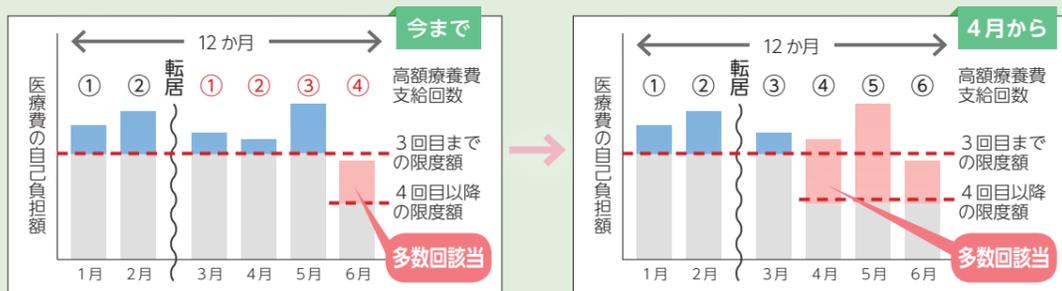
県内の他の市町村へ住所が変わった場合でも、国保資格の取得・喪失は生じません。ただし、他の都道府県へ住所が変わった場合には、国保の資格の取得・喪失が生じます（いずれの場合も、各市町村での転出・転入の届け出は必要です）。

3 高額療養費の多数回該当も県単位で通算加入者の負担軽減

県内の他の市町村へ住所が変わった場合でも、転居前と同じ世帯であると認められるときは、高額療養費の多数回該当※が通算されます。

※「多数回該当」とは？
過去12か月で、高額療養費の支給対象月が4回以上となった場合、4回目から自己負担限度額が引き下げられる制度のこと。

【高額療養費の多数回該当の考え方】



▷他の市町村に転居すると高額療養費の支給回数が引き継がれず、また初めから数えられていました。

▷県内の他の市町村に転居しても、高額療養費の支給回数は通算して数えられます。



なぜ国保制度の改正が必要なの？

国保が抱えている構造的課題を解決するためです



◇構造的課題とは？

1 年齢構成が高く医療費水準が高い

高齢者の加入割合が高く、その影響で医療費も多くかかり、保険給付のための支出が多くなっています。

市の国保加入者に占める
前期高齢者(65歳~74歳)の割合
▷42.7% (平成30年1月末現在)

加入者1人あたりの医療費
▷月額25,582円 (平成28年度)

2 所得水準が低く保険税の負担が重い

国保は、日本の国民皆保険制度*の基盤として、退職した人などが多く加入するため、どうしても所得水準が低く、保険税という形での収入が少なくなっています。

※「国民皆保険制度」とは？
すべての国民が、被用者保険（社会保険など）や国民健康保険といった公的な医療保険制度に加入し、いつでも必要な医療を受けることができる制度のこと。

3 赤字運営の小規模保険者が多い

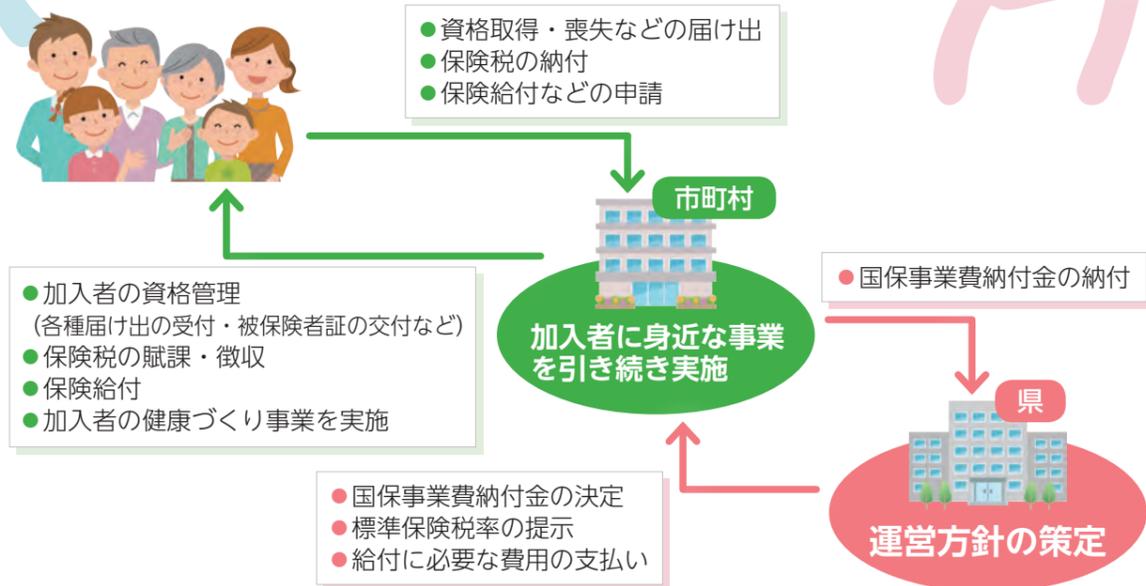
国保は、市町村単位のため加入者が少ないところも多く、さらなる人口減少も見込まれます。加入者の少ない市町村では、医療費負担が大きく、安定した財政運営が難しくなっています。

市の国保特別会計
▷歳入 77億2,487万2千円
▷歳出 74億3,459万2千円
(平成28年度決算)



県と市町村の役割はどうなるの？

4月からは県と市町村が協力して運営します

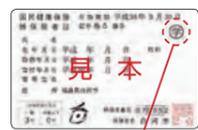


Notice /

就学のために転出する国保加入者の方へ

国保加入者が、就学のために市外に住所を移す場合、特例により学生用の被保険者証（マル学被保険者証）を使用することができます。マル学被保険者証の交付を希望する場合は、在学証明書（原本）と被保険

者証を持参し、届け出をしてください。卒業などにより学生でなくなった場合には、マル学被保険者証は使用できませんので、非該当の届け出をお願いします。詳しくはお問い合わせください。



◎マークが入ります

◎本庁舎国保年金課 内2172 / 各庁舎地域振興課 表郷 ☎
②2114 大信 ☎④2114 東 ☎③2113

健(検)診を受診して、健康づくりを始めましょう！

市では、生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐための特定健康診査(特定健診)を行っています。また、各種がん検診など、国保加入者以外の方も受けられる検診があります。
健康状態を確認できる貴重な機会ですので、ぜひ受診しましょう(特定健診は、通院治療中の方も対象となります)。

Voice /

食事を減らし、ほぼ毎日ウォーキングをするようになりました。(60代 男性)

Voice /

栄養指導が役に立ちました。定期的に健康をチェックしてもらえるので安心です。(70代 女性)

健診後の健康づくりをサポート！

市では、特定健診結果をもとに、国保加入者を対象とした生活習慣病の発症・重症化予防事業を行っています。

特定保健指導	重症化予防対策事業	
	生活習慣病重症化予防	糖尿病性腎症予防
どんな人が対象？ メタボ基準該当者 ・腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上、またはBMI25以上で、 ①高血糖 ②高血圧 ③脂質異常のうち1つ以上該当する方 ※健診結果により、「積極的支援」と「動機づけ支援」に分かれます。 	・Ⅱ度高血圧以上(収縮期160mmHg以上または拡張期100mmHg以上) ・HbA1c(血糖)6.5%以上 ・LDLコレステロール180mg/dl以上 ・中性脂肪300mg/dl以上 ・尿酸8mg/dl以上 ・尿たんぱく(+)以上またはe-GFR50ml/分/1.73m ² 未満 ・心房細動	糖尿病で通院中で、以下に該当する方 ・Ⅱ度高血圧以上 ・HbA1c9%以上 ・LDLコレステロール180mg/dl以上 ・尿たんぱく(+)以上 ・e-GFR60ml/分/1.73m ² 未満 ・BMI30以上
どんなことをするの？ ①健診結果説明会／家庭訪問 ②初回面談 ・本人に実施可能な生活改善目標を設定してもらい、6か月間の支援開始(希望者には、栄養指導や運動指導を行います)。 ③中間評価(3か月目) ・面談や電話による支援。 ④最終評価(6か月目) ・面談や電話による支援。 ・目標の達成状況や生活改善の状況を確認。 	①健診結果説明会／家庭訪問 ↓ ②「主治医への連絡票」を持参のうえ、かかりつけ医などを受診してもらう。 ↓ ③主治医による「保健指導情報提供書」で受診結果を確認。 ↓ ④主治医の提供書で保健指導が「要」となった方への保健指導を実施し、生活改善の状況の確認を行う。 ▲体重・血圧などの測定結果を見ながら、健康づくりの日々の取り組みについて保健師・管理栄養士と面談します。	※平成29年度より事業開始 【平成29年度】 ・該当者 223人
どのくらいの人を受けているの？ 【平成28年度】 ・健診受診者 4,169人 ・該当者 473人(該当率11.4%) 【平成29年度】(平成30年1月末現在) ・健診受診者 4,269人 ・該当者 524人(該当率12.3%)	【平成28年度】 ・該当者 531人 【平成29年度】 ・該当者 646人	

健(検)診で健康チェック！

◇受診の流れ

申込・予約

受診券や健(検)診機関の案内などが送られてきたら、内容を確認します。
※過去3年間に1度も集団検診を受診していない方は、申し込みが必要です。
※個別検診を希望の場合は、必ず実施医療機関に予約しましょう。

受診

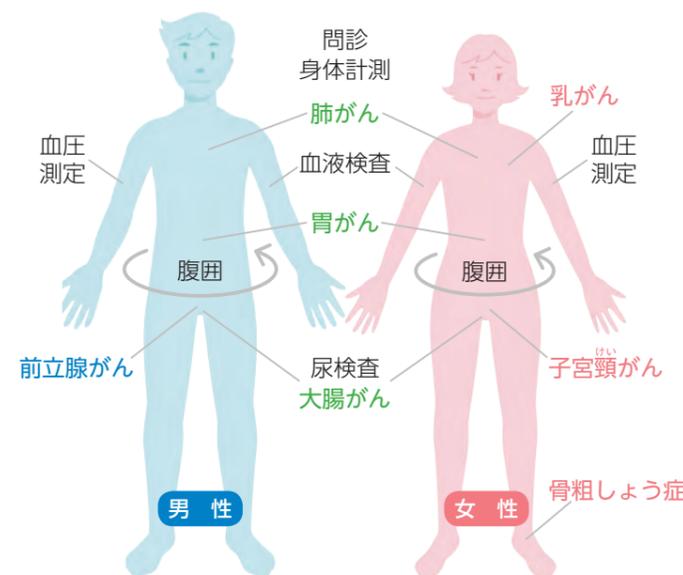
集団検診実施日または個別検診予約日に受診します。
※受診券と保険証を忘れずに！

結果の送付

後日、健(検)診結果が通知されます。
※特定保健指導・重症化予防対策事業の対象となった方には、別途連絡します。

◇主な検診内容(年齢や条件により異なります)

※黒字は特定健診の検診内容



※来年度の健(検)診については、4月に配布する「平成30年度市民検診のお知らせ(保存版)」をご覧ください。

健診結果はからだの通知表!?

～結果から分かること・異常値の際に疑われる病気～

◎特定健診

- 内臓脂肪型肥満(メタボ判断基準)
- 高血圧
- 動脈硬化
- 脂質異常症
- 肝炎
- 脂肪肝
- 糖尿病
- 腎臓病
- 痛風

◎その他の検診

- 各種がんの有無
- 骨粗しょう症

Memo / 生活習慣病ってなあに？

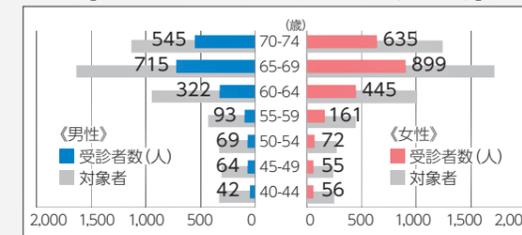
生活習慣病とは、その名のとおり生活習慣が原因で発症する病気のこと。偏った食事・運動不足・喫煙・お酒の飲み過ぎなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高まります。

生活習慣病の主な病気は、高血圧症・脂質異常症・糖尿病など。これらの病気がいくつか重なったり、重症化したりすると、虚血性心疾患・脳血管疾患・腎不全などの重大な病気の要因になります。自覚症状が現れにくいので、血液検査で異常がないかどうか定期的に確認することが大切です。またこれらは、生活習慣を見直し改善すれば、ほとんどが良くなる病気です。

市(国保加入者)の健康課題

- ▷生活習慣病のうち、高血圧症・糖尿病・腎不全における医療費が国や県・同規模市と比較すると高い。
- ▷脳血管疾患・虚血性心疾患・腎不全は、40歳代という若い世代から発症し、60歳代が最も多い。
- ▷平成28年度の特定健診受診率は40.8%で上昇傾向にはあるが、若い世代の受診率が低い。特に、40歳代男性の受診率は16.7%と低い。

【平成28年度特定健診受診者数(年代別)】



Interview /



健康増進課 村越 美穂子 課長

みなさんの健康を応援しています！

市では、「いきいきと健やかで明るい笑顔があふれるまち」を目指し、健康長寿を実現するために健康づくり事業を進めています。平成28年度から、白河市いきいき健康プロジェクトとして、減塩・肥満・喫煙対策のほか、健(検)診を受診して健康増進に取り組むとポイントが貯まる『いきいき健康マイレージ』を開始しました。

健診受診者の約半数が高血圧という現状から進める減塩対策「へる塩プロジェクト」では、3歳児と保護者、健診で高血圧と判定された方に、尿中塩

分検査を行って1日の塩分摂取量を見える化するほか、1食3グラム以下のへる塩ハッピーメニューを提供する「へる塩健康応援店」の認定や「へる塩講演会」「へる塩チャレンジ塾」を開催し、子どもから高齢者までの減塩を推進しています。

食卓に醤油を置かないなど、健康のためには日々の生活をほんの少し見直し、継続することが大切です。減塩と肥満予防の食生活、適度な運動で健康長寿を実現しましょう！





▲協定締結式の鈴木市長、川井田理事長

**空き家の適正管理推進に関する協定
安全、安心なまちづくりへ**

2月5日、本市は空き家の適正な管理を進めるため、白河・西郷広域シルバー人材センター（川井田元理事長）と『空家等の適正な管理の推進に関する協定』を締結しました。

同センターでは、所有者との契約により、建物の破損状況や郵便受け内の状況など、家屋・敷地内外の現状をチェックシートで確認して、写真付きの報告書を郵送します（税込み1回2千円）。また、依頼に応じて庭木のせん定や草刈りなどの維持管理も請け負います。お問い合わせは同センター（☎②9128）まで。



▲2本のなわを交互に跳ぶダブルダッチ

**なわとび×ダブルダッチチャレンジ
なわとびで笑顔あふれる**

1月27日、東風の台運動公園体育館（東釜子）で『なわとび×ダブルダッチチャレンジコンテスト2018 in しらかわ』が開催され、小学1年生から40歳を超える大人まで、約150人が出場しました。

個人の部（単なわ・ダブルダッチ）と、団体の部（長なわ・ダブルダッチ）で競われ、参加者は練習の成果を発揮しようと懸命に競技に取り組んでいました。長なわに挑んだ小学5年生は「本番が近づくにつれ、チームワークが良くなってきた」と笑顔で話しました。



▲語り手の皆さん。同ボランティアの活動は17年続いています

**白二小スペシャル読み聞かせ
凝った演出で児童を魅了**

2月14日、白二小体育館で、同校読み聞かせボランティア（金内里絵代表）による『白二小スペシャル読み聞かせ』が行われ、節分にちなんだ二つの紙芝居が語られました。

大型スクリーンには紙芝居の画像が映され、登場人物にふんじた複数の語り手が児童の前後から語るなど、物語の世界に引き込まれるような演出があり、参加した全児童540人は、じつくりと聞き入っていました。

同ボランティアは、年に一度のスペシャル読み聞かせのほか、毎月学年ごとに読み聞かせを行っています。



▲市長から受賞記念の白河だるまを受け取る梓澤さん

**第23回中山義秀文学賞贈呈式
梓澤要さんをたたえる**

2月4日、新白信ビル（立石）で『第23回中山義秀文学賞贈呈式・受賞記念講演会』が開催されました。贈呈式では、受賞作「荒仏師運慶」の作者、梓澤さんに、市長から賞状と副賞の賞金100万円、本市産コシヒカリ1俵のほか、受賞を記念した白河だるまが手渡されました。

贈呈式後の記念講演会では「天才仏師運慶を語る」と題し、梓澤さんが運慶の生きた時代背景や、運慶に対する自身の思いなどを語りました。講演会終了後は、サイン会が開かれ、来場者と交流を深めました。



▲検定試験を受ける受験者たち

**第2回しらかわ検定
225人が白河の歴史に挑む**

2月17日、鹿島ガーデンヴィラ（北中川原）で、本市のご当地検定『第2回しらかわ検定』が開催され、小学生から80代まで225人が受験しました。

問題は四者択一方式で、腕試しの3級には白河歴史の手引き「れきしら」入門編から、昨年の3級合格者を対象とした2級の検定試験には、同上級編から出題されました。

張り詰めた空気の中、参加者は真剣な面持ちで試験に挑んでいました。来年は1級の試験も行われる予定です。



▲リポーターの経験から学んだことを語る阿部さん

**消費者教育講演会
リポーター阿部祐二さんがアドバイス**

2月4日、コミネス（会津町）で、テレビリポーターなどで活躍する阿部祐二さんを招き『消費者教育講演会』が開催されました。

講演では、阿部さんがリポーターになったきっかけや体験談のほか、消費生活アドバイザーの資格を持つ福島中央テレビアナウンサーの須賀宣之さんと、最近の消費生活に関するトラブルや、賢い消費者になるためのアドバイスを語りました。

約300人の来場者は、二人の軽妙なトークに熱心に耳を傾けていました。



お知らせ
News
**地元企業を紹介！
白河市魅力ある事業所集**

本庁舎商工課 内2247

UIターンを促進するため、市内事業所の採用情報をまとめた「白河市魅力ある事業所集」を作成しました。

製造業を中心に建設業、縫製業、食品、医療・福祉など43社の事業内容などを分かりやすくまとめています。配付を希望する方はお問い合わせください。



▲給与や勤務形態、福利厚生などの採用情報のほか、白河での暮らし情報（住まい、教育、子育て情報など）も掲載しています。

イベント
Event
**春のぐるり白河文化
遺産ツアー**

本庁舎まちづくり推進課 内2746



▲前回の様子（鹿嶋神社にて）

稲荷山など戊辰戦争にちなんだ場所を『白河大戦争』の作者とめぐるツアーを開催します。

- 日時 4月14日(土)午後1時～4時
- テーマ 『白河大戦争』作者とめぐる白河の戊辰戦争
- 定員 40人 ※先着順
- 参加料 300円

同時開催！
歩いて
スタンプラリー
市内の名所や寺院を巡って
賞品をもらおう！

※スタンプラリーは4月23日(月)まで

お知らせ
News
ごみの適切な分別と排出

本庁舎環境保全課 内2165

ごみ集積所は、利用する地域単位での管理となっていて、違反ごみが出されると、管理をする方に多大な迷惑が掛かります。

違反ごみをなくし、市民の皆さんが気持ちよく利用できるよう、また、環境保全のためにも、ごみの適切な「分別」と「排出」にご協力をお願いします。



《ごみの出し方》

ごみは指定袋に入れて収集日の午前8時30分までに、指定の集積所に出してください。

粗大ごみは、クリーンセンターに自己搬入するか戸別収集により処分してください。

《集積所に出せないごみ》

法律で、次のごみは集積所に出すことができません（細かく砕いても回収できません）。それぞれの処分方法に従い、正しく処分してください。

- テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・エアコン
処分の際にはリサイクル券が必要となります。郵便局でリサイクル券を購入のうえ、自己搬入または戸別収集により処分してください。
- 農薬の空容器
家庭菜園やガーデニングなどで使用した農薬の空容器は、本庁舎環境保全課または各庁舎地域振興課で無料回収しています。キャップや容器をしっかりと洗浄したうえで、毎月1日または15日（休日の場合は翌日）に持参してください。

《平成30年度ごみ収集カレンダー》

ごみの収集日や分別の方法が分かる「ごみ収集カレンダー」を町内会を通じて各家庭へ配布しています。

同カレンダーは、市ホームページに掲載しているほか、本庁舎環境保全課・各庁舎地域振興課（表郷 ☎ ③2112 大信 ☎ ④2113 東 ☎ ③2112）にもありますので、必要な方は各窓口にお越しください。



RAG FAIRが出演！

美しい歌声で知られるRAG FAIRが復興支援ソング「花は咲く」を歌います。



平成30年

4/7 (土) **入場無料**
※完全予約制
3月1日受付開始

- ▷ 1回目：午後7時～7時20分
- ▷ 2回目：午後8時～8時20分

会場：小峰城跡特設会場

臨時駐車場：JRAウインズ新白河駐車場

(西白河郡西郷村大字小田倉字前山50)
※臨時駐車場からシャトルバスを運行予定。
※小峰城城山公園内には駐車できません。

主催：fukushimaさくらプロジェクト
共催：白河市
後援：福島県
企画・制作：NHKエンタープライズ
協力：ふくしま県南推進協議会／白河商工会議所／(公財)白河観光物産協会／JR東日本株新白河駅／JRAウインズ新白河

はるか

2018 ～戊辰の風 花の雲～

南湖公園でのプロジェクションマッピングから1年。今年、小峰城跡が花の雲に包まれる――

「福島プロジェクションマッピングはるか」が、戊辰150年にちなんでその舞台であった小峰城で行われます。白河に息づく“試練に立ち向かう勇気”と“不屈の魂”をプロジェクションマッピングで描き、復興に向かって歩み続ける人々にエールを送ります。三重櫓や石垣に映る映像美をお楽しみください。

《表郷中で先行イベントを開催しました！》



▲子どもたちの映像などが校舎に美しく映しだされました。

復興のシンボルである八重桜「はるか」に込められた想いを届けるため、2月2日、表郷中で「学校でプロジェクションマッピング！」が開催されました。

当日はマッピングに関するミニ授業も行われました。

▷ 予約方法：先着順で「往復はがき」もしくは「インターネット」から予約できます。

往復はがき

はがき1枚につき、5人まで受け付けます。以下のとおり記入し、ご予約ください（3月28日(水)必着）。

往信面 (A)	(B)	返信面 (Bの裏)	(Aの裏)
961-8602 白河市八幡小路7-1 白河市 観光課 宛	※注意！ 何も記入しないでください。	代表者の ①郵便番号 ②住所 ③氏名	①代表者の氏名・年齢・性別 ②同行者の氏名・年齢・性別（4人まで） ③電話番号 ④希望時間（第2希望まで）

インターネット

1回の予約につき、5人まで受け付けます。専用サイト（<http://www.fukushimasakura.jp/2018/>）からお申し込みください。



本庁舎観光課 内2214

お知らせ News もうお済みですか？
自動車、軽自動車の変更手続き

☎本庁舎税務課 内2128・2129

自動車税、軽自動車税は、毎年4月1日時点の車検証に登録されている内容で課税されます。

使用していない・住所が変わった・他人に譲渡したなど、登録内容に変更が生じた場合は、3月末までに必ず所定の手続きをしてください。

手続きをしないと、平成30年度分も、今年度と同様に課税されるので注意だワン！



区分	自動車税 (県税)	軽自動車税 (市税)		
分類		▶251cc以上のバイクを所有している方	▶126cc以上250cc以下のバイク ▶軽自動車を所有している方	▶原動機付き自転車 ▶125cc以下のバイク ▶小型特殊自動車を所有している方
注意事項	◎納税通知書は5月上旬に発送する予定です。 ◎被災された方は、減免等の対象になる場合があります。	◎軽自動車税には月割課税はありません。 4月2日以降に名義変更しても1年分の軽自動車税が課税されます。 ◎納税通知書は5月中旬に発送する予定です。		
移転・抹消登録などの窓口	福島運輸支局登録部門 ☎050-5540-2015 白河自家用自動車協会 ☎③3850	福島運輸支局登録部門 ☎050-5540-2015 白河自家用自動車協会 ☎③3850	軽自動車検査協会 (軽自動車) ☎050-3816-1837 県軽自動車協会 (バイク) ☎024-546-2577 白河自家用自動車協会 ☎③3850	本庁舎税務課 内2121・2122 各庁舎地域振興課 表郷☎②2111 大信☎④62113 東☎④2112
問い合わせ先	県南地方振興局県税部 課税第二チーム☎③1519			



お知らせ News 高齢者向けサービスの申請が始まります

☎本庁舎高齢福祉課 内2722

高齢者を対象にした以下の福祉サービスは、毎年申請が必要です。対象条件や申請に必要なものなど、詳しくはお問い合わせください。

- 申請開始 4月2日(月)から
- 申請方法 本庁舎高齢福祉課、各庁舎地域振興課で申請書にご記入ください。

高齢者向けサービス	内容
はり・きゅう・マッサージ等施術費助成事業	1回につき1,000円の助成券を年間6枚交付
要介護高齢者巡回理・美容券交付事業	理・美容師による訪問散髪の助成券(1枚2,500円)を年間5枚交付
在宅高齢者介護用品支給事業	紙おむつなどの介護用品と引き換えできるサービス券を月額5,000円を限度に交付

お知らせ News 高齢者虐待を防ごう

☎本庁舎高齢福祉課 内2728

高齢者虐待は、暴力的な行為による身体的虐待のほか、介護や世話の放棄・放任、高齢者の財産を勝手に使う経済的虐待なども含まれます。

■虐待に気づいたら…

虐待に気づいた方は、高齢者の生命や身体に重大な危険がある場合、市町村へ通報する義務があります。また、施設等の職員が虐待に気づいた時にも、市町村へ通報する義務があります。通報者の秘密は守られます。虐待かな?と思ったら、一人で悩まず、早めに相談しましょう。

■相談窓口

- ①本庁舎高齢福祉課
- ②市地域包括支援センター ☎②0332
- ③市東部地域包括支援センター ☎②8889



通学路安全点検結果を公表します



市では「通学路交通安全プログラム」を策定し、平成26年からの3年間で市内すべての小学校区通学路の安全点検を行いました。

今年度からは中学校区の点検も加わりました。今後も通学路の安全を確保するため、合同点検を継続するとともに、対策実施後の効果もチェックし、改善していきます。

平成29年度の点検実施校
【小学校】
白一小、白二小、白三小
関辺小、みさか小
【中学校】
中央中、白二中

3年に1回、定期点検する予定だワン！



通学路安全推進会議では、各機関(市教育委員会、市生活防災課・道路河川課、白河警察署、福島県南建設事務所、郡山国道事務所)が連携して円滑な対応を図っています。

点検～改善まで

各校からの情報をもとに通学路の問題点を設定します。夏休み期間中に、推進会議メンバーと各校の教員・保護者・地域住民と一緒に現地を点検します。

【白二中の一例】

Before



歩道から横断歩道を渡る際の危険な段差(市道登町線)

After



現地を点検した後、歩道の段差を一部取り除いて改善しました。

平成26～28年度に点検を実施した箇所も、継続して改善しています。



【白四小の一例／平成27年度点検実施】
交通量が多く、横断歩道がなかった危険な交差点(市道久田野本沼線)に、横断歩道と緑色のラバーポールを設置しました。

各校の点検結果詳細などは、市ホームページをご覧ください。
☎本庁舎学校教育課 内2365





●問い合わせ先 コミネス ☎05300 (火曜日休館)

スペースオペラ KEGON

3/18 [日]



壮大なスケールの創作舞台を市民参加により上演します。

▷開演 午後2時30分
▷会場 コミネス大ホール
▷入場料 S席 3,500円 A席 3,000円 B席 2,500円

▷発売日 好評発売中
▷出演者 森山 開次 (ダンス) 松下 功 (作曲・指揮) ほか

※コミネス友の会会員は表記価格より各席500円引きです。

M & Oplays プロデュース 市ヶ尾の坂 - 伝説の虹の三兄弟 -

6/7 [木]



岩松了『市ヶ尾の坂』が26年ぶりに再演! 大森南朋、麻生久美子、三浦貴大など豪華キャストが贈るミステリアスな家族劇をお楽しみください。

▷時間 開場 午後6時/開演 午後6時30分
▷会場 コミネス大ホール
▷入場料 特等席 8,000円/指定席 7,000円 ※未就学児入場不可
▷発売日 友の会先行 発売中 一般販売 3月3日(土)/午前10時から

3月24日(土)・25日(日)、県内の中・高生によるミュージカル『タイムライン』がコミネスで公演されます。

▷入場料 無料 (要申込み)
※申込方法など、詳しくは特設ホームページをご覧ください。

☎県文化振興課 ☎024-521-7154



～新刊の一部を紹介～

●一般図書



起源図鑑 ビッグバンからへそのゴマまでほとんどあらゆることの歴史 プレラム・ロートン&ジェニファー・ダニエル

物事には始まりがあります。生命、お酒の起源から、キーボードの配置まで、様々な起源にふれてみませんか。

もっとおいしい、だし生活。

梅津 有希子



カレーに、鯉の「だし」。インスタントラーメンに、昆布の「だし」。だし愛好家として活動する著者が、健康的なだし生活を提案します。



探偵フレディの数学事件ファイル

ジェイムズ・D・スタイン

短編ミステリーと数学解説の二つから構成されています。どちらかだけ読んでも、両方読んでも楽しめ、ミステリーを読みながら数学が好きになるかもしれない1冊です。

●児童図書



わたしのこねこ

澤口 たまみ/文 あずみ虫/絵

おうちにこねこがきた。あたらしいペットを迎えるとき、実は人もペットも緊張しているのかも?互いに歩み寄っていく様子が丁寧に描かれた心温まる絵本です。



動物たちは、お医者さん! 自分で自分を治すすごい力! アンジー・トリウス&マーク・ドラノ/文 フリオ・アントニオ・プラスコ/絵

野生の動物がケガをしたら?カゼをひいたら?自然の中で暮らす動物たちは、どうやって治しているのでしょうか。治療法が書かれたカルテのページが、谷折りになっている仕掛けも面白い一冊です。

●子ども向け催し案内

おはなしの小屋で開催しています。
『ちびっこおはなしのくに』
▽日時 4月5日(木)/午前11時~11時30分
▽対象 0歳~3歳程度
『おはなし会』
▽日時 3月24日(土)、4月7日(土)/午後5時~5時50分

●図書館からのお知らせ

『地域交流会議室第2四半期受付』
▽申請可能な利用期間 7月~9月分
▽申請受付日時 4月5日(木)~15日(日) (休館日の9日(月)を除く) / 午前9時~午後5時15分
※受付は窓口でのみ行います。電話などによる予約はできません。重複した場合は抽選となります(先着順)

●本の展示

毎月、季節に合わせた本を展示しています。ぜひ、ご覧ください。
※大人向け展示はお休みです。4月まで新着本を展示します。
『子ども向け』
▽テーマ 「春がきた!入園入学おめでとう」
春を感じられる本、幼稚園や保育園、小学校に入園・入学する子におすすめの本を紹介いたします。

●図書館ボランティア募集

▽活動期間 4月1日(日)~平成31年3月31日(日)
▽内容 ブックスタートの協力、おはなし会での読み語り、棚の整理など。詳しい内容については、館内で配布するチラシをご覧ください。
▽申込方法 館内で配布する申込書を記入のうえ、提出してください。
『ブックポストに返却する際のお願』
りぶらんでは、「本の返却」と「CD・DVDの返却」が分かれています。返却の際は、間違えないようお願いいたします。表郷・大信・東図書館には、「CD・DVDの返却」用のブックポストはありません。お手数でも窓口で直接返却いただくか、りぶらんまでお越しください。
また、複製絵画・大型本など大きなサイズの資料は、休館してない各館の窓口へ直接ご返却ください。

市立図書館 りぶらん



【りぶらん】 ☎03250
▷開館時間 平日/10:00~20:00 土・日・祝日/9:30~18:00
▷休館日 月曜日・第1水曜日(祝日の場合は開館し、翌日に休館)
【表郷図書館】 ☎04784
▷開館時間 10:00~18:00
▷休館日 祝日・火曜日・第1水曜日(祝日の場合は翌日も休館)
《おはなし、よんで!》 毎週水・土曜日/随時 ※0歳~小学生対象
【大信図書館】 ☎03614
▷開館時間 10:00~18:00
▷休館日 月曜日・第1水曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)、祝日の翌日(祝日が金曜日のときは木曜日)
【東図書館】 ☎041130
▷開館時間 10:00~18:00
▷休館日 祝日・火曜日(祝日の場合は翌日も休館)・毎月月末(火曜日の場合は翌日も休み)

《人間はいつまでも成長期!》

年齢を重ねると、すべての能力が低下するのでしょうか?実は、積極的に動く能力は衰えても、人と人、情報と情報をつなぐ能力は若いころに比べて伸びます。日本には翁の発想があり、村を治める長老や、江戸幕府の要職である老中・大老のように「老」という文字には、社会的な調整力に長けているという意味があります。単に身体の老化という観点で見れば、視覚は1歳半から能力が低下していきます。しかし、人間の能力を総合的に見ると、いつまでも成長期であると言えます。

《転倒予防にCOT》

高齢になると転びやすくなりますが、どのようなトレーニングが効果的なのでしょうか?COTでは、伸び続ける人間の能力に働きかけ、簡単な運動(くの字運動・Sの字運動など)をすること

で、身体のイメージ・動きをしっかりとつかみ、バランスが良くなって、転倒を防ぎます。

《くの字運動》



▼身体を「く」の字に曲げる運動。足を肩幅に開き、頭を固定して、腰を左右にくねくね振るよう動かします。

《Sの字運動》



▼上半身を2つに分けて動く運動。足を肩幅に開き、「S」の字を作るように、肩から腰の順に左右に平行移動させます。

毎日10回程度行くと、1週間ほどで効果が期待できます。ぜひ、お試しください!

★次回「学校などの取り組み」をご紹介します。

本庁舎学校教育課 内2365

シリーズで学ぶ
白河歴史人物伝 Vol.23
白河口の戦いを生き抜いた新選組隊長 齋藤一 (1844~1915)

齋藤一は、明石藩の足輕であった山口家に生まれたとされています。生涯に何度も改名しており、齋藤一のほかには山口次郎(二郎)、藤田五郎などの名でも知られています。

文久3年(1863)、齋藤は近藤勇らとともに壬生浪士組(のちの新選組)を結成し、京都守護職を務めた会津藩主松平容保の配下となります。若くして副長助勤、三番隊長を務め、池田屋事件などに参加しました。

《戊辰戦争に参戦》
慶応4年(1868)鳥羽・伏見の戦いが勃発すると、新選組も参戦しますが、旧幕府軍の敗走に伴い関東へと戦場が広がります。宇都宮の戦いで、方歳三が足を負傷した後は、齋藤が代わって隊長役を任ぜられることになりました。

齋藤率いる新選組は、閏4月5日、松平容保に拝謁し、白



齋藤一肖像写真(個人蔵、福島県立博物館寄託)近年発見された、晩年に撮影した肖像写真です。

河方面の戦線に加わり、同月25日、会津など東北諸藩の守る白河を新政府軍が攻撃しますが、新選組は白坂の守備隊に加わり、これを撃退しました。

齋藤らはここで下野と陸奥の国境まで兵を進め、敵を迎え撃つべきと進言しましたが、会津藩家老で司令官の西郷頼母はこれを退けました。

5月1日の激戦では、齋藤ら隊士は稲荷山で新政府軍を迎撃しますが敗れ、勢至堂峠まで撤退します。それ以降も各地で奮戦しますが、会津藩が降伏すると齋藤らも投降しました。

《明治以後の生活》
戊辰戦争後、謹慎や斗南藩での生活を経て、明治7年(1874)齋藤は警視庁の職員となり、西南戦争で奮戦します。その後もいくつかの職を務め、若者に剣術を教えるなどして暮らします。大正4年(1915)に72歳で死去し、阿弥陀寺(会津若松市)に葬られました。



脳本陣柳屋の様子
慶応4年(1868)閏4月29日、齋藤らは本町にあった柳屋に宿泊し、陣を休めました。
〔諸国道中商人鑑〕「福島県史」第2巻所収

文化財課 2310

Facilities information

施設情報

歴史民俗資料館 (中田7-1 / ☎2310)

- 【利用案内】
●開館時間 午前9時~午後4時
●休館日 毎週月曜日
●入館料 無料
【催し案内】
◇平常展示「白河の歴史と文化」
◇コーナー展示「新収蔵品展」
●会期 3月6日(火)より



浦生羅漢筆 群鶴図屏風
(白河市歴史民俗資料館蔵)

白河集古苑 (郭内1-73 / ☎245050)

- 【利用案内】
●開館時間 午前9時~午後4時
●休館日 毎週月曜日
※展示替えのため、3月12日(月)~15日(木)まで休館します。
●入館料 大人320円(250円)
小中高生100円(80円)
※()は20人以上の団体料金
※毎週土曜日は小中高生入館無料

- 【催し案内】
◇結城家古文書館
「重要文化財 白河結城家文書と中世の美術」
◇ミニテーマ展
「江戸時代の結城家-結城家のその後-」
◇阿部家名品館「伝来の遺宝と武家の装い」
◇特集展示
「江戸時代の小峰城」

- 会期 3月11日(日)まで
◇企画展「桜・さくら」
●会期 3月16日(金)から



谷文晁筆 桜・紅葉圖
(白河集古苑蔵)

中山義秀記念文学館 (大信町屋字沢田25 / ☎463614)

- 【利用案内】
●開館時間 午前10時~午後6時
※土・日・祝日は午後5時まで
●休館日 毎週月曜日、祝日の翌日
●入館料 大人200円/小中学生100円
【催し案内】
◇テーマ展 義秀書簡展「芥川賞のころ」

大信公民館 (大信増見字北田58 / ☎462511)

- 【催し案内】
◇ロビー展「大信書道クラブ作品展」
●開催期間 3月2日(金)~29日(木)

ひじりん館 (大信増見字北田76-1 / ☎463500)

- 【催し案内】
◇春彼岸売出
●日にち 3月17日(土)~20日(火)
●時間 午前9時~午後6時

マイタウン白河 (本町2 / ☎317595)

- 【催し案内】
◇第17回白河写真クラブ写真展
●日にち 3月9日(金)~11日(日)
●時間 午前9時~午後5時
●会場 ギャラリー1・2・4
◇第10回記念白河・那須文化交流美術展
●日にち 4月8日(日)~15日(日)
●時間 午前10時~午後5時
※15日のみ午後3時まで
●会場 ギャラリー1~4

関の森公園 (旗宿白河内7-2 / ☎2921)

- 【催し案内】
◇かたくりまつり
●日にち 4月7日(土)・8日(日)予定
●時間 午前10時~午後3時
●主催 白河旗宿まつり実行委員会
☎白河観光物産協会 ☎21147

●内容
販売・体験コーナーやフリーマーケット、子ども向けステージイベントなどが盛りだくさん!ぜひご家族そろってお越しください。



春の訪れを告げるかたくりの花▶

募集

消防団員

市では、消防団員を募集しています。消防団員は、各種訓練で知識や技術を習得し、火災時の消火活動や災害発生時の救助活動、避難誘導、予防活動などを通して、地域住民の生命や財産を守る重要な役割を担っています。

- 対象 市内在住で18歳以上の健康な方
●本庁舎生活防災課 内2166 / 各庁舎地域振興課 表郷 2111 大信 2111 東 2111

パソコン講座

- 《昼間入門講座》
●日時 4月16日(月)～5月11日(金)
●日間初級講座》
●日時 5月14日(月)～6月4日(日)

引っ越したら住民票を移しましょう

転勤や就職・進学などで住所が変わる場合には、住所異動の届け出が必要です。《異動の手続き》
●市外への転入 引っ越し前に転出届出を行い、転出証明書を受け取って、引っ越し先の市町村で転入の手続きを行ってください。

- 市外からの転入 引っ越し前の市町村から受け取った転出証明書添えて、引っ越した日から14日以内に転入の手続きを行ってください。
●届出義務者 本人または世帯主、親権者、代理人(委任状必要)
●届出に必要なもの 運転免許証など顔写真付きの身分証明書もしくは健康保険証および診察券など
●受付時間 午前8時30分～午後5時15分 ※平日のみ

日(月) (毎週月・水・金曜日) / 午前9時～正午
●内容 ワード・エクセルの初歩
●申込開始日 4月16日(月)
《夜間基礎講座》
●日時 5月7日(月)～6月8日(金)

●日時 5月7日(月)～6月8日(金) (毎週月・水・金曜日) / 午後6時30分～8時30分
●内容 ワード・エクセル・パワーポイントの基本
●申込開始日 4月9日(月)
●会場 市産業プラザ人材育成センター(中田)
●受講料 11,000円
●定員 各15人 ※先着順
●受付時間 午前9時～午後5時 ※平日のみ
●申込方法 受講料を添えて、センター窓口へ直接お申し込みください。

お願い

3月から4月にかけては、空気が乾燥し山火事が発生しやすくなります。山に入る場合は、山火事に注意

山火事に注意

●本庁舎市民課 内2159 / 各庁舎地域振興課 表郷 2114 大信 2114 東 2113

固定資産税の縦覧制度

縦覧制度とは、納税者が市内に所在する他の土地や家屋の評価額を確認することにより、自ら所有している土地や家屋の評価額が適正であるか判断できるように、縦覧帳簿を閲覧できる制度です。

- 縦覧期間 4月2日(月)～5月1日(火) / 午前8時30分～午後5時15分 ※平日のみ
●縦覧できる方
▽市内に所在する土地や家屋に対して固定資産税が課税されている納税者
▽代理人(委任状が必要)
▽法人の社員(委任状が必要)
※窓口で本人確認をさせていただきます。
●縦覧できる帳簿
▽土地価格等縦覧帳簿
▽家屋価格等縦覧帳簿
※土地のみを所有している方は家屋の帳簿は閲覧できません。同様に家屋のみを所有している方は土地の帳簿は閲覧

案内

春季全国火災予防運動

「火の用心 ことばを形に習慣に」をスローガンに、春の全国火災予防運動が実施されます。火の取り扱いには十分注意し、火の用心を心がけましょう。

また、すべての住宅には住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。必ず設置し、定期的に点検するなど、適切に維持管理しましょう。
●期間 3月1日(木)～7日(水)
●白河地方広域市町村圏整備組合白河消防署 2155
●西白河地方クリーンセンター

草・せん定枝葉の受け入れ制限解除

1では、燃えがら・ばい塵の放射性セシウム濃度が低い値で推移していることから、草・せん定枝葉の収集および受け入れ制限を平成30年4月2日(月)より解除します。
●本庁舎農林整備課 内228

井戸水をご利用の皆さんへ

下水道(公共下水道、農業集落排水)および市町村設置型浄化槽を使用している方で、井戸水を使用(井戸水と水道水の併用を含む)している方は、世帯の人数が使用料金算定の基準となります。出生や転入出などで世帯人数が変わった場合には、「世帯人員異動届」の提出が必要ですので、速やかにご連絡ください。
●本庁舎下水道課 内223

選挙管理委員会からのお知らせ

選挙で投票する場所は、原則として住民票のある市区町村です。異なる市区町村に転出した方で、住民票を移していない、または住民票を移して3か月経過していない場合は、新しい住所地で投票できません。
●手数料 無料
●本庁舎税務課 内2131
●住民票は、選挙人名簿などの各種登録や行政サービスにつながる大切な情報です。進学や就職などで引っ越しをされる方は必ず住民票を移してください。
●選挙管理委員会事務局 内2511
●介護支援いきいき長寿事業ポイントの付与
平成29年度にたまったスタンプの「ポイント付与」および付与されたポイントを換金する「活用の申し出」の受け付けを4月から行います。いきいき長寿ポイント事業へ登録している方は、忘れず

専業主婦(主夫)の年金手続き

厚生年金等の加入者に扶養されている配偶者(第3号被保険者)は、加入者の退職や自身の所得が増えて扶養から外れた期間がある場合には、第3号被保険者から第1号被保険者への切り替え手続きが必要です。
●受付期間 4月2日(月)～5月31日(木) / 午前8時30分～午後5時15分 ※平日のみ
●受付方法 いきいき長寿ポイント手帳、印鑑、振込先の通帳を持参のうえ、市社会福祉協議会でお手続きください。
●社会福祉協議会 2115
●過去に2年以上この手続きに遅れがある方は、「特定期間該当届」をすることで、時効となった未納期間を受給資格期間に算入することができます。さらに平成30年3月31日(土)までは、この期間の保険料を特例追納することができます。お早めにご相談ください。
●白河年金事務所 27416

案内

「第6回震災復興音楽祭」希望

東日本大震災からの復興・発展を願い、音楽の力でまちを元気にするため、しらかわ音楽の祭典「震災復興音楽祭」を開催します。

- 期日 3月11日(日)
●時間 ▽市民ステージ/午前9時〜午後5時 ▽ゲストステージ/午後6時30分〜8時15分

- 会場 コミネス(会津町)
●入場料(支援金) 1000円
●ゲスト フルーツ奏者 山形由美氏 ※ゲストステージは、整理券が必要です。整理券は、本庁舎文化振興課、コミネスで配布しています。

点字広報・声の広報をお届けします

視覚障がいのある方に「広報しらかわ」をお届けするため、ボランティア団体の協力

ふれあい農園

白河実業高校では市内在住の方を対象に、農場の一部を開放し「ふれあい農園」を開園します。

- 日時 4月20日、5月11日、9月7日、11月16日 金曜日/午後1時50分〜3時20分
●講師 農業科の生徒と教師
●参加費 2,000円
●定員 14グループ(定員を越えた場合は抽選)

- 申込期限 4月2日(月)
●申込方法 住所・氏名・性別・年齢・電話番号・簡単な応募理由を記入のうえ、はがきまたはFAXでお申し込みください。

- 申し込み・問い合わせ先 白河実業高校開放講座係 ☎1176/FAX 2781/〒961-0822 白河市瀬戸原6-1-1

市民天体観望会

- 日時 3月31日(土)/午後6時30分〜8時 ※曇りや雨の場合は中止
●会場 白河駅前イベント広

により点字・CD版を作成しています。希望される方は社会福祉課までご連絡ください。なお、市立図書館ららんども閲覧することができます。
●本庁舎社会福祉課 内2714

働きたいあなたを応援します!
ふくしま県南地域若者サポートステーション(愛称「サポステ」)は、15歳から39歳までの無業の方を対象とした一般就労相談機関です。就職活動に関する相談や就職活動をサポートする様々なプログラムを無料で利用できます。詳細はホームページをご覧ください。

- 開所時間 午前10時〜午後6時 ※平日のみ
●サポステ ☎9730
●確定申告・納付はお済みですか
●申告・納付期限 ▽3月15日(木)/所得税および復興特別所得税・贈与税 ▽4月2日(月)/個人事業者の消費税および地方消費税

- 振替日 ▽4月20日(金)/所得税および復興特別所得税
●場駐車場(駅交番西側)
●内容 月のクレーター、話題のベテルギウスを見よう。
●参加費 無料
●白河天文同好会 小椋 ☎901678512503

立教志塾定例研修会

- 日時 3月26日(月)/午後6時30分から
●会場 市立図書館ららんど地域交流会議室
●内容 ▽演題「北朝鮮情勢と日本の安全保障」▽講師 ジャーナリスト・フジサンケイビジネスアイ関東総局長 佐伯浩明氏
●入場料 500円 ※塾生無料
●(公財)立教志塾 ☎1427

関山山開き

- 日時 3月25日(日)
●受付時間・場所 午前8時

▽4月25日(水)/消費税および地方消費税
●白河税務署 ☎7111

供用開始区域の縦覧

4月1日から公共下水道が供用開始になる区域の縦覧を行います。

- 縦覧期間 3月16日(金)〜30日(金)/午前8時30分〜午後5時15分 ※平日のみ
●場所 本庁舎下水道課
●対象区域 大搦目前、大牛帰の一部
●本庁舎下水道課 内2234

白河司法書士総合相談センター(無料)

- 日時 4月5日(木)/午後5時〜8時 ※要申込み
●会場 マイタウン白河(本町)
●内容 不動産登記・会社登記、相続・遺言、多重債務、少額の裁判、成年後見等に関する法律相談
●申し込み・問い合わせ先 白河司法書士総合相談センター ☎01201811553
9(平日)/午前10時〜午後0

- 9時〜関辺市民体育館
●駐車場 関辺小隣接地
●イベント 関辺小児童クラブの和太鼓演奏、シンガーソングライター Laughのライブ、山頂では数量限定の記念守札や豚汁の提供もあります。
●(公財)白河観光物産協会 ☎1147

第1回地域猫相談会

- 日時 3月27日(火)/午前10時〜正午
●会場 市立図書館ららんど地域交流会議室
●内容 野良猫のお世話をしている、猫のふん尿等で迷惑しているなどの相談会です。
※保護・引き取りの相談はお断りします。
●NPO法人白河花里倶楽部 ☎090164541212

いじも座禅会

- 日時 3月30日(金)/午前11時〜午後1時 ※参加無料
●会場 大統寺本堂(馬町)
●対象 小・中学生(幼児も可)

時30分、午後1時30分〜4時)
●不動産鑑定士による無料相談会
(公社)福島県不動産鑑定士協会では、市民の方を対象に同協会所属の不動産鑑定士による無料相談会を開催します。

- 日時 4月7日(土)/午前10時〜午後3時
●会場 市立図書館ららんど地域交流会議室(道場小路)
●相談内容 不動産の価格等に関する事
●同協会 ☎024193114360

まちかどミニコンサート

- 日時 3月18日(日)/午後4時〜5時
●会場 えきかふえSHIRAKAWA(郭内)
●入場料 無料
●福島県ミニコンサート実行委員会 遠藤 ☎0901149617610

- 定員 20人 ※先着順
●申込方法 電話・FAX・Eメールでお申し込みください。
●大統寺 ☎2723/FAX 3731/Eメール soutetsu7@ybb.ne.jp

春の音供養(音楽会)

- 日時 4月8日(日)/午後1時開場、1時30分開演、3時終演予定 ※参加無料
●会場 大統寺本堂
●内容 ▽二胡弦楽器と現代音楽 ▽出演者 稲田美和子と須藤あつ子たち
●大統寺 ☎2723

ランプマルシェ

- 日時 4月8日(日)/午前10時30分〜午後4時
●会場 南湖公園内(ランプカフェ・藤田記念館付近)
●内容 ゴスペルコンサートのほか、県内外から飲食店やハンドメイド雑貨、占いなど20店舗が集まります。
●入場料 無料
●同実行委員会(魔法のランプ内) ☎0727

保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎2112

■がん検診を受けましょう!

《胃がん検診》

胃がんを早期発見するためには、定期的に検診を受診することが大切です。市では、5月21日(月)から市民検診を実施します。過去3年間に胃がん集団検診を受診した方には受診録を送付しますが、しばらく受診していない方、初めて受診する方は、健康増進課までお申し込みください。



なお、来年度から対象年齢などが変わりますので、ご注意ください。

- **バリウム検査** (集団検診のみ)
40歳以上の方が対象、毎年検診
 - **内視鏡検査** (個別検診のみ)
50歳以上の偶数年齢の方が対象、隔年検診
- ※内視鏡検査の申し込みは**6月25日(月)**からです。受診を希望する方は、医療機関に直接お申し込みください。

【健康マイレージ対象】 200ポイント

《乳がん検診》

乳がんは、女性のかかるがんの中で最も多く、一生涯に乳がんにかかる女性は11人に1人(「がん情報サービス」統計'13より)とされています。特に、40歳代から乳がんにかかる危険性が高くなるため、40歳を過ぎたら、自覚症状がなくても2年に1度は乳がん検診を受けましょう。

集団検診を希望する方は、健康増進課までお申し込みください。なお、申し込みは**4月11日(水)**からです。

- **5月の検診日・会場**
8日(火) / 国体記念体育館 (北中川原)
11日(金) / 中央保健センター (北中川原)
29日(火) / 表郷保健センター (表郷金山)

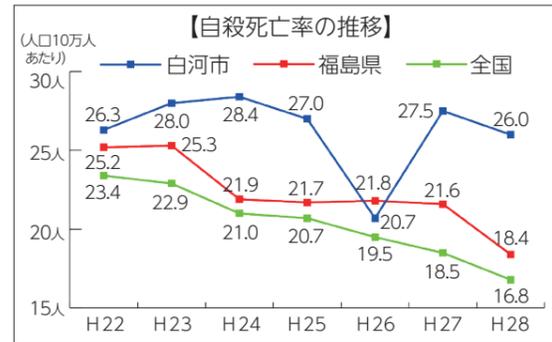
- **受付時間・対象者**
午前9時～10時 (50歳以上)
午後1時～1時30分 (40歳代)
- 【健康マイレージ対象】 200ポイント

▷各種検診について詳しくは、4月に配布する「平成30年度市民検診のお知らせ(保存版)」をご覧ください。



■3月は「自殺対策強化月間」です

自殺は、様々な問題を抱えて追い込まれた末の死といわれています。市では年間15人前後が自殺で亡くなっており、人口10万人あたりの自殺死亡率は、国や県よりも高い状況です。



(資料: 福島県保健福祉部「保健統計の概況」より)

《あなたもゲートキーパー宣言!》

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聞いて」「必要な支援につなげ」「優しく見守る」人のことです。

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか? 普段より疲れた顔をしている、口数が減った、食事量が減ったなど、「いつもと違う」様子に気づいたら、「疲れていない?」「眠れている?」「大丈夫?」と声をかけることから始めてみませんか?

～身近な相談窓口～

- ▷ ところの健康相談
健康増進課 ☎2114 / 県南保健福祉事務所 ☎5649 (平日午前8時30分～午後5時)
- ▷ 様々な悩み相談
福島いのちの電話 ☎024-536-4343 (毎日午前10時～午後10時) / よりそいホットライン ☎0120-279-226 (24時間)

4月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	開始時間	会場	対象年齢
4日(水)	9:45～	東保健センター	40歳～
11日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
16日(月)	13:30～	中央保健センター	71歳～
20日(金)	9:45～	表郷保健センター	40歳～
25日(水)	9:45～	大信保健センター	40歳～

【健康マイレージ対象】 300ポイント

子育て情報



■家族みんなで「ノーメディア」

乳幼児期の子育ての場面でも、スマートフォンやタブレット型端末が多く利用されているのを目にする機会が多くなりました。

子どもへの影響については、まだ研究段階ですが、「言葉の遅れ」「表情が乏しい」「親と視線を合わせない」などの症状を抱えている幼児の中に、テレビや動画などの長時間視聴をやめることで症状が改善するケースが、小児科医や発達専門家から相次いで報告されています。

～日本小児科医会による提言～

- ① 2歳まで、テレビ・ビデオの視聴は控えましょう。
- ② 授乳中・食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアに接触する総時間を制限することが重要です。総時間は1日2時間まで、テレビゲームは1日30分までを目安にしましょう。
- ④ 子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもと一緒に、メディアを上手に利用するルールを作りましょう。

乳幼児の発達に大きな影響を与えるのは、絵本の読み聞かせや外遊びなどを通じた、人とのコミュニケーションです。乳幼児の言語能力は、大人との双方向の関わりの中で発達します。スマートフォンなどは便利なものですが、家庭内のルールを決め、親子のふれあいの時間を増やしましょう。



☎本庁舎こども支援課 内2716

ダウンロードはこちら

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

★保育士を募集しています



- **資格** 保育士資格を有する方
- **勤務時間** ▷月曜日～土曜日までのうち5日間 (祝日および年末年始を除く)
▷午前8時30分～午後5時15分 (休憩1時間含む)
※上記は基本的な勤務時間です。早番・遅番があります。
- **勤務場所** さくら保育園・わかば保育園・おもてごう保育園・ひがし保育園・たいしん保育園・関の森保育園
※勤務保育園は要相談
- **賃金** ※経験年数による
▷嘱託職員 月額162,400円～191,000円
▷臨時職員 日額7,400円～7,800円
- **社会保険等** 健康保険・厚生年金・雇用保険・労災保険加入
- **応募方法** こども育成課にお電話ください。
- **その他** 希望する勤務条件などがある場合は、お気軽にご相談ください。

☎本庁舎こども育成課 内2736

SNAP SHOT
子育て編

オニは～外 / 福は～内!

自分がサヨナラしたいオニのお面をかぶった年少・年中さんに、年長さんが豆をまき、年長さんには福の神から、素敵な小学生になれるよう願いを込めて豆がまかれました。

いっぱいひろったよ☆

サヨナラしたいオニは泣き虫オニ? 怒りんぼオニ?

2月2日
白坂幼稚園
豆まき会

見て見て! 自分で作ったお面と升だよ



①おすすめの一杯「ラーメン」。スープまで飲み干したい。 ②「ざるそば」は白河産そば粉100%使用。香り、コシ、のど越し、ともに一級品。

一杯入魂

「おもてなしの心」で打つ、絶品手打ちラーメン

「何千杯と作ってきたけど、お客様が食べるのは一杯のラーメン。一杯一杯を大切につくりたい」と、一杯入魂の姿勢で厨房に立つのは、麺しよう店主の渡辺昇さん。「とら食堂」(双石)で修行した後、うつくしま未来博など、数々の観光イベントに参加した経験を持つ渡辺さんは「ここでしか味わえないものを提供したい」と、おもてなしの心を大切にしています。

おすすめは「ラーメン」。鶏のうまみが濃縮された醤油スープに、コシの強い手打ち縮れ麺が絡みます。また、白河産の自家製そば粉を使った手打ちの「ざるそば」も人気メニューの一品です。



第23回

今月号の

締め一杯

白河は全国的にも知られるラーメン処で、市内には100軒を超える店が点在しています。毎月、おすすめの一杯を紹介します。

麺しよう

所在地：白坂石阿弥陀5-1
電話：0248-23-1066
営業時間：11:00～16:00
(スープが無くなり次第終了)
定休日：火曜日 ※祝日は営業
駐車場：有り



地域の風になる

大信地区隊員

一地域おこし協力隊員の活動と
発見した地域の魅力

しまもと まさゆき
嶋本 雅之 さん

現在、大信地域の史跡・自然を紹介するパンフレットを製作中です。その中で私が気になっている史跡を紹介します。

下小屋の熊野神社には県指定重要文化財の御正体六面が納められていますが、注目したのは狛犬です。社前のものは、なんとも言えない味わいがあります。マニアには日本一脚の短い狛犬として知られているそうです。隈戸の春日神社も鳥居前のものはりりしいのですが、社前のものは愛きょうのある姿形をしています。残念ながら経年劣化で表情が分かりにくいのですが、一見の価値があります。是非一度お越し下さい。

▶春日神社社前の狛犬

▼「他の狛犬には無い魅力があります」(熊野神社にて)



▲アクセスはこちら

「広報しらかわ」は、市ホームページやスマートフォンアプリ(マチイロ)でもご覧いただけます。

《市ホームページ》



《マチイロ》



市の旬な情報を市公式フェイスブックで発信中!

《フェイスブック》



今月号の「締め一杯」

取材協力店を募集しています。ご連絡ください。

◎本庁舎秘書広報課 内2373

