

広報

しらかわ

Public Relations Shirakawa

2026

2

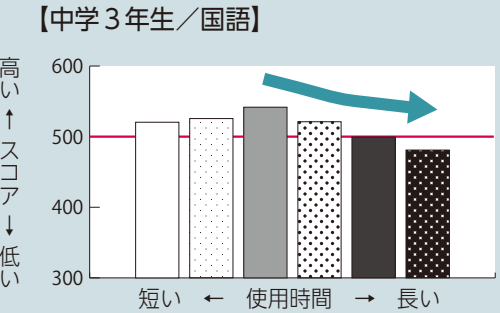
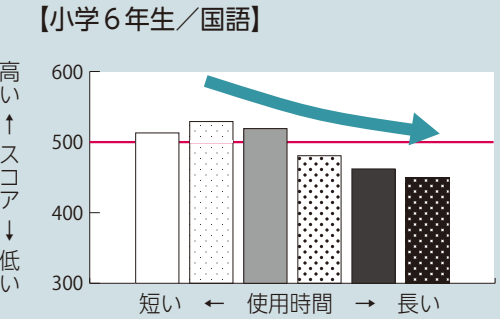
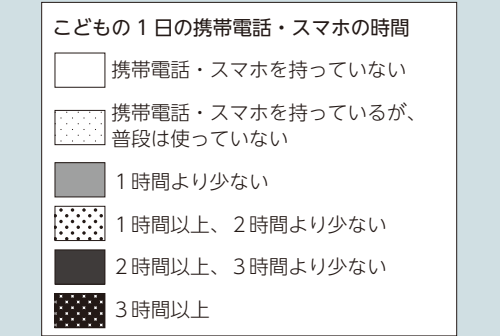
No.243

特集

スマホと
どう付き合う？



調査対象の小学6年生と中学3年生のいずれも、スマホの使用時間が一定程度を超えると、経年変化分析調査のスコアが低下することがわかりました。
※スコアは500が基準となっています。



▷経年変化分析調査とは
「全国学力・学習状況調査」の一部として、特定の調査対象（主に小6・中3児童生徒）の学力や学習状況の変化を、時間を追って継続的に把握・分析する調査です。教育政策の効果検証や改善などに役立てられます。

学力
スマホを長く使うほど学力が下がる傾向があります(左の調査結果を参照)。

睡眠時間
夜に使うと睡眠不足になり、体内時計が狂ってしまいます(脳が昼と夜を区別できなくなります)。

体力
体を動かさないと、骨や筋肉が育ちません。

スマホの「長時間使用」がこどもの成長に与える影響

脳機能
長時間使うと、脳の記憶や判断を司る部分の発達に遅れが出る可能性があります。

コミュニケーション
人と直接話す時間が減り、コミュニケーション能力が育ちません。

視力
目の働きを育てる外遊びの機会が減り、視力が低下してしまいます。

※SNS：LINEやインスタグラムなど、インターネット上で人々がつながり、文章や写真などを発信し交流できる場のこと。

幼少期は脳などが急速に発達する繊細な時期だから、スマホの見過ぎには特に注意が必要だワン。

インターネットを介したトラブルにも注意
スマホの利便性の裏には、常に危険が潜んでいます。サイバー攻撃などの脅威のほか、匿名性の高いSNSでの誹謗中傷や、SNS上で知り合った人と直接会うことで起こる犯罪被害、無断でのアプリ課金など、保護者の目の届かないところで問題が起こっている可能性があります。我が子が被害者になるだけでなく、意図せず加害者になり、精神的・金銭的な被害を被る危険性がある点にも注意が必要です。



親子みんなで考える、
心と体の健やかな成長 ―

特集
スマホと
どう付き合う？

スマホ（スマートフォン）を通してインターネットに接続したり、アプリを利用したりすることは、今や私たちにとって日常であり、自分用のスマホを持つこどもも増えていきます。

スマホは、使い方次第でこどもの成長をサポートする道具になる一方、心と体を疲弊させる原因にもなり得ます。夜更かしによる睡眠不足や、SNS*上での人間関係のトラブルといった、保護者の不安も尽きません。

本特集では、市内の小学校で行われたアンケートの調査結果や、スマホの長時間使用がこどもの成長にもたらす影響などの「実態と課題」を紹介します。

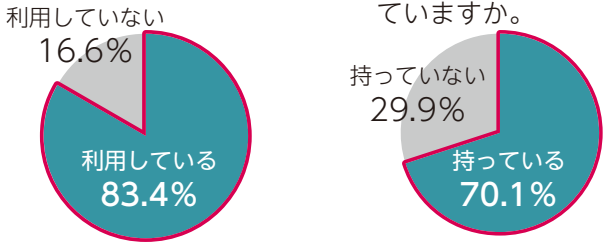
そして、各家庭でスマホの適切な使用に向け、親子がともに考えるための具体的なヒントを一緒に探っていきます。

未来あるこどもたちの健やかな成長のため、家族みんなでスマホとの上手な付き合い方を見つめ直してみませんか。

市内の小学生はどのくらいインターネットやSNSを利用している？

本年度、市内複数の小学校（全学年）を対象に行われた調査（回答者数1,371人）の結果から、児童のインターネット・SNSの利用実態を見てみましょう。

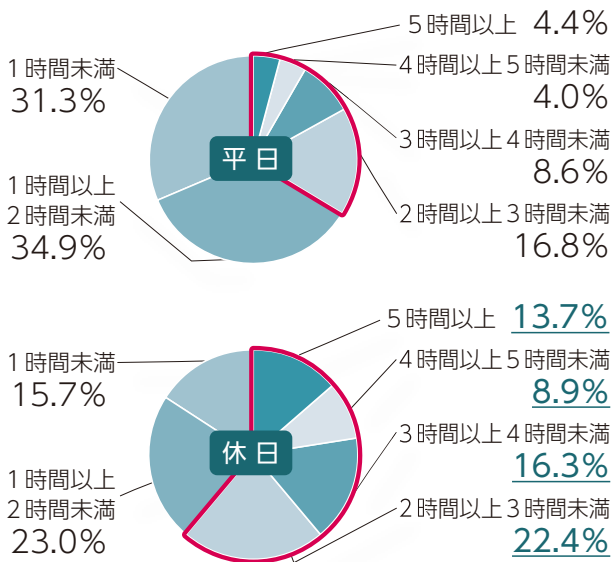
- ① 家庭でインターネットやSNSを利用していますか。
- ② インターネットやSNSを利用するのに、自分用の機器を持っていますか。



- ③ インターネットやSNSを使って何をしていますか。（複数回答可）

第1位	動画を見る	88.9%
第2位	ゲームをする	71.6%
第3位	音楽を聴く	51.1%

- ④ 1日平均でどのくらいの時間、インターネットやSNSを利用していますか。



休日は2時間以上利用する児童が**61.3%**と、平日（33.8%）の倍近くまで増えています。

※②～④の調査項目は、①で「利用している」と回答した児童のみを対象としています。

インタビュー INTERVIEW

のぞいてみよう、学校や家庭での取り組み

こどもがスマホやインターネットとうまく付き合うことができるように、学校と家庭ではどのような取り組みが行われているのでしょうか。

市内の中学校1校と、2つの家庭にリアルなお話を伺いました。



東北中学校
邊見 浩 校長

《本年度の取り組みの例》

- ◇生徒のインターネット利用状況調査を実施
- ◇メディアコントロールデーを強化（取り組みの結果を集計）
- ◇生徒に向けた校長講話や保護者会での啓発を実施
- ◇保健だよりや校内掲示を作成し、目の愛護に関する啓発を実施
- ◇東北中学校区地域保健委員会の取り組みとして、外部講師を招き、こどもと保護者に向けた講演会を実施

スマホ所有の低年齢化が進み、本校でも視力低下や肥満など健康への影響やネット犯罪への関与などを危惧しています。

インターネット利用状況調査の結果、休日は8割の生徒が2時間以上利用し、4割の家庭に利用ルールがない実態が判明しました。そこで、講演会や校長講話、保健だよりなどを通し、生徒と保護者への啓発を強化しました。

加えて、メディアコントロールデーを強化し、週1回はスマホの使用を控えるように徹底した結果、長時間の利用者が減少しました。

こどもの成長には、食事や運動を重視した生活習慣を確立することが重要です。スマホは勉強や睡眠の場に持ち込まないなど、家庭でもルールを作り、サポートをお願いします。

8割以上の保護者がスマホでのインターネット利用を管理

こども家庭庁が実施した「令和6年度青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、低年齢層（0～満9歳）のこどもの保護者の約96%と、青少年（満10～17歳）の保護者の約85%が「いずれかの方法でこどものインターネット利用を管理している」と回答しています。

低年齢層・青少年ともに、利用時間や場所を決めている保護者が多いようです。また、スマホ本体や各種アプリのフィルタリング機能を使うなど、こどもの成長に合わせて技術的な制限に取り組む保護者もいます。

なぜルールが必要か こどもへの説明がとても大切

スマホ利用のルールを決めるにあたり、重要なことは「こどもへの説明」です。スマホやインターネットには、学力低下や健康への悪影響、予期せぬトラブルなど、自分の将来に影響を及ぼす危険性が潜むことを、こども自身も知っておく必要があります。

こどもの発達段階に応じてわかりやすく説明したうえで、まずは時間や場所などわかりやすいルールから始めてみましょう。

- （例）
- ◇宿題が終わってから使う
 - ◇1日の使用時間は1時間まで
 - ◇寝室にスマホを持ち込まない

ネット利用を管理している保護者が 取り組んでいること Best 3

《低年齢層（0～満9歳）の保護者》

- ▷第1位
利用してもよい時間や場所を決めている 59.8%
- ▷第2位
目の前（画面が見える距離）で使わせている 59.2%
- ▷第3位
何（内容）をどれくらい（時間）使っているのか把握している 50.2%

《青少年（満10～17歳）の保護者》

- ▷第1位
フィルタリングを使っている 45.8%
- ▷第2位
対象年齢にあったサービスやアプリを使わせている 39.2%
- ▷第3位
利用してもよい時間や場所を決めている 37.2%



フィルタリングは、こどもにとって不適切な情報を除外する技術。有害な情報からこどもたちを守るのにとても効果的なんだワン！

小学3年生の保護者 T・Hさんの場合



《こどもの使用端末》

タブレット（Wi-Fi接続あり）

《我が家のルール》

◇宿題など、自分のやるべきことを済ませてから使う

我が家では使用時間を決めず、リビングなどの目が届く範囲で使い、使い過ぎているなど感じた時に声をかけるようにしています。また、現在は動画視聴や検索をメインに使っており、フィルタリングはかけていませんが、利用履歴を随時確認して見守るようにしています。

今後、成長するにつれて使い方も変わると思うので、必要に応じてフィルタリングなども取り入れていこうと考えています。

小学6年生の保護者 A・Hさんの場合



《こどもの使用端末》

こども専用のスマホ

《我が家のルール》

◇使用時間は学期ごとに相談しながら決定

◇危険なサイトの閲覧やアプリのインストールなどを制限

◇位置情報を共有

我が家ではフィルタリング機能を活用して制限をかけ、利用履歴も随時確認するようにしています。

1日の使用時間も決めていますが、本人はもともと長く使いたいようです。ただ、現状は動画視聴やゲームに大半を費やしてしまい、調べ物など本来やるべきことに時間を割けていません。親としては、決められた時間の中で優先順位を考え、自分でしっかり時間を管理できるようになってほしいと願っています。

こどもがルールを守るため 親も一緒に取り組みを

こどもは親の行動をよく見ています。「家族団らんの時間は親も子もスマホを置く」というように、親子や家族で共通の使用ルールも決めて取り組むことで、こどもの意欲も高まり、ルールを尊重するようになります。

また、こどもがスマホの使用に際して何か困ったことがあった時、すぐ親に相談できるような雰囲気づくりをしていくことも大切です。



家族みんなで
取り組もう！

デジタル社会を生きる力を 育むサポートを

こどもたちがスマホを持つことにはリスクもありますが、現代社会には欠かせない道具であることも確かです。大切なことは、親子でいっしょにスマホ使用のルールを決め、こどもたちに適切に使う習慣や自己マネジメント能力を身に付けてもらうことです。ぜひ、今日から家族でスマホとの付き合い方を見直してみましょう。

事前予約 申告相談は当日の受付順で案内します。混雑状況により待ち時間が発生するため、事前予約が便利です。

- ▶ **スマホなど** 市ホームページを確認のうえ、予約フォームより予約してください。
- ▶ **その他** 税務課、各庁舎地域振興課窓口にお越しください。 ※電話予約不可



申告に必要なもの ⇒▶ 共通 ▶ 収入関係 ▶ 控除関係から、該当するものを確認しましょう。



▶ 共通

☐ 個人番号（マイナンバー）確認書類

☐ 身元確認書類

※申告書にマイナンバーの記載と、身元確認書類（運転免許証・保険証など）の提示が必要となります。

例①
マイナンバーカード

例②
マイナンバー通知カード＋運転免許証などの身元確認書類

☐ 本人の口座番号が分かるもの（通帳など）

☐ 扶養親族の個人番号（マイナンバー）確認書類

☐ 税務署からの確定申告に関するお知らせ（通知書含む）※送付があった方のみ

▶ 収入関係

☐ 令和7年分の源泉徴収票（給与・年金収入の方）

☐ 令和7年中の収入や経費をまとめた帳簿など

☐ 上記以外の収入がある方は支払い額が分かるもの

※個人で営業・農業・不動産収入がある方や医療費控除を受ける方は、必ず帳簿や明細書を作成のうえ、持参してください。整理していない方は、再来庁をお願いする場合があります。

▶ 控除関係

☐ 生命保険料（一般生命・個人年金・介護医療）、地震保険料の控除証明書

☐ 医療費控除の明細書

医療費控除を受ける方は、事前に「**人ごと・病院（薬局）ごと**」に分け、明細書を作成のうえ提出してください。医療費控除を受ける場合、医療費などの領収書は5年間保存が必要です。

※医療費控除とは、支払った医療費が戻る制度ではありません。市県民税が非課税になる場合や給与・年金などから所得税が引かれていない場合は、医療費控除を申告しても還付は発生しません。

☐ 障がい者手帳・療育手帳など

☐ 令和7年中に納めた国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料、任意継続保険料納付の領収書など

※国民年金保険料の納付額証明書は、白河年金事務所 で 交付してもらうことができます。
☎白河年金事務所 ☎(27)4161

☐ 寄附金（愛の基金・各団体への寄附など）の領収書

※ふるさと納税ワンストップ特例の適用を受けている方は、寄附金控除もあわせて申告が必要です。

※税務署からの指導により、確定申告の方はe-Tax（電子申告）での受付となります。

注意



市に課税情報がないと不都合が生じます。収入状況を確認して、申告をしましょう。

- 申告をしないと…
- ◇課税証明書・非課税証明書の交付ができない
 - ◇国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の軽減判定が受けられない
 - ◇介護保険料が正しく算定されない など

《確定申告はスマホからがおすすめです》

スマホとマイナンバーカードをお持ちの方は、市・県民税（住民税）の申告と所得税の確定申告がスマホでできます。

混雑する申告会場に行く必要がないほか、時間や場所を選ばないため、手軽に申告をすることができます。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



《白河税務署では申告書作成会場を開設します》

- **期間** 2月16日(月)～3月16日(月)（土日祝日を除く）
- **時間** 午前9時～午後4時
- **会場** 人材育成センター2階（中田）

会場では、ご自身のスマホで申告書などを作成していただきます。スマホとマイナンバーカードをお持ちの方は、忘れずにご持参ください。

なお、会場にお越しになる際には、LINEによる事前予約をお願いします。

☎白河税務署 ☎(22)7111（代表）

※音声案内で「2番」を選択してください。



令和7年分 税の申告

期間

2月5日(木)～3月16日(月)

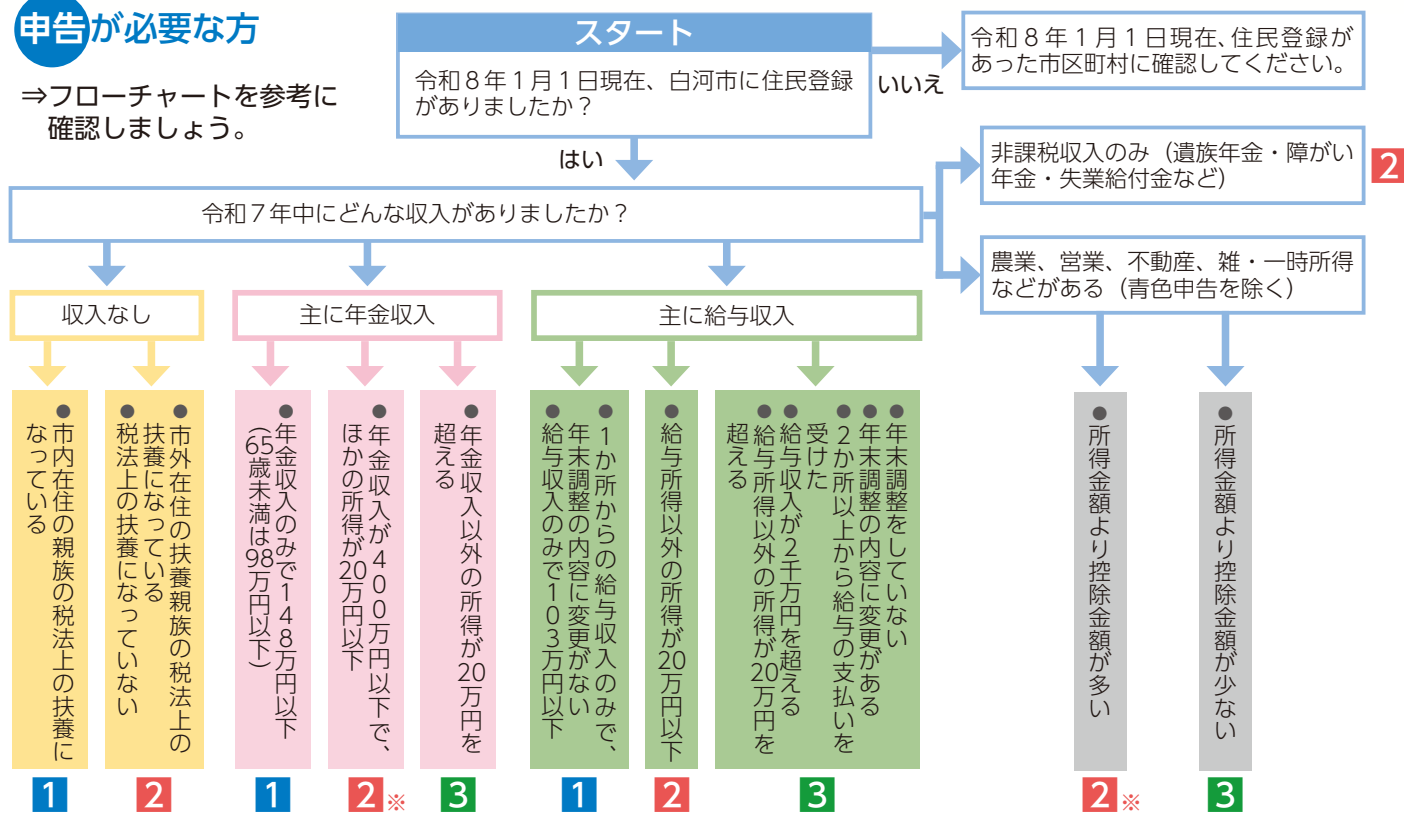
（土日祝日を除く）

市役所で申告が必要と思われる方に、1月下旬に案内を送付しています。案内が届かない方でも、下のフローチャートを参考に、申告が必要な場合は期間内にお越しください。

なお、市・県民税（住民税）の申告、所得税の確定申告は、スマホから24時間いつでもできます。

申告が必要な方

⇒フローチャートを参考に確認しましょう。



フローチャート結果

- 1 市・県民税（住民税）の申告、所得税の確定申告は**不要**です。
- 2 市・県民税（住民税）の申告が**必要**です。所得税の確定申告は**不要**です。
- ※給与・年金から所得税が引かれ、還付になる場合は、所得税の確定申告が必要です。

- ※市・県民税（住民税）の申告のみの場合は、なるべく市役所で申告してください。
- ※給与所得や公的年金収入以外に、20万円以下の所得（不動産所得、個人年金収入など）がある場合は、市・県民税（住民税）の申告が必要です。
- 3 所得税の確定申告が**必要**です。

※このフローチャートは一般的な事例です。当てはまらない事例や記載されていない事例もありますので、ご不明な点は税務課市民税係にお問い合わせください。

二十歳の集い

1月11日／コミネス大ホール



令和8年二十歳の集いが開催されました。平成17年4月2日から18年4月1日生まれの594名が対象で、441名が参加しました。

式典では、齋須撞真さんと大谷純怜さんが二十歳の代表として「これまでの20年間の経験を生かして活気のある白河をつくっていききたい」と誓いの言葉を述べました。

式典に参加できなかった対象者で「二十歳の証書」の受け取りを希望する方は、生涯学習課にご連絡ください。
☎生涯学習課生涯学習係 ☎(28)5542



※情報は1月23日時点のものです。最新情報は、各問い合わせ先にご確認ください。

お知らせ

お知らせ
News

しらかわスポーツ祭2025 結果

☎白河市スポーツ協会事務局（市中央体育館）
☎(29)8655

全21種の競技が行われ、115町内会から1,409人の方が参加しました。

●町内会ポイント総合順位

順位	町内会名	ポイント
1位	第一区	372.4P
2位	旭町	190.0P
3位	みさか	159.0P

●参加率（町内会の人数に対する参加者数の割合）

順位	町内会名	参加率
1位	第一区	13%
2位	南湖ニュータウン	12%
3位	三輪台、中田、旭町	10%



お知らせ
News

高齢者虐待の防止と 相談窓口

☎高齢福祉課高齢者支援係 ☎(28)5519

高齢者虐待には、殴る・蹴るなどの身体的虐待だけでなく、怒鳴る・無視する、必要な受診をさせない、おむつ交換をしない、本人の年金や貯金を無断で使用するなどがあります。

介護負担が大きく、悩んでいる場合や、周囲に気になる方がいる場合は、ぜひご相談ください。

●相談先

お住まいの地域の学区により、相談先が異なります。

相談先	担当区域（学区）
高齢福祉課高齢者支援係 ☎(28)5519	市内全域
地域包括支援センター ☎(21)0332	中央中（白一小・白三小）、東北中
大信サブセンター ☎(21)9565	大信中
西部地域包括支援センター ☎(21)6032	白二中
東部地域包括支援センター ☎(31)8889	中央中（関辺小・五箇小）、南中、表郷中、東中

お知らせ
News

自動車の移転・抹消 手続き

☎▷登録手続きに関すること
東北運輸局福島運輸支局登録部門 ☎050-5540-2015
▷納税通知書の送付先変更などに関すること
県南地方振興局県税部課税課 ☎(23)1519

自動車税種別割は、毎年4月1日午前0時現在で、車検証に記載されている「所有者」または「使用者」に課税されます。例年「所有していない自動車の納税通知書が届いた」などの問い合わせが多く寄せられています。自動車の登録内容に異動（移転・変更・抹消）がある場合は、3月末までに福島運輸支局などで手続きを済ませましょう。

受賞おめでとうございます

県青少年健全育成条例に基づく知事表彰



12月15日、白二小読み聞かせボランティアの皆さんが受賞報告に訪れました。朝の読み聞かせや、演劇の要素を取り入れたスペシャル読み聞かせなどの活動を通し、児童の健全な育成に尽力している功績が認められたものです。



同日、鈴木正さんが受賞報告に訪れました。平成18年から、市少年補導員として街頭補導の活動などに積極的に取り組み、青少年の非行防止や健全育成など地域環境の浄化に尽力している功績が認められたものです。

受賞おめでとうございます

地縁による団体功労者総務大臣表彰



12月18日、三輪台自治会長の佐原勉さんが受賞報告に訪れました。17年間、自治会長として行政との連絡調整や地域のさまざまな問題解決に取り組み、良好な地域社会の維持および形成に顕著な功績があったと認められたものです。

認定おめでとうございます

地域生物多様性増進法に基づく
環境省「自然共生サイト」認定

1月7日、住友ゴム工業(株)白河工場の大平准司工場長が認定の報告に訪れました。工場スローガンの「自然との調和」「公害を出さない」「地域との密着」の実現に向け環境保護などを推進しており『森に抱かれた工場』としての取り組みが評価されました。

話題レポート

多文化共生社会の実現に向けて



12月14日、市立図書館りぶらんで日本語教室が開催されました。市内在住・在勤の外国人住民を対象に、日本文化の体験や日常生活のルールを学ぶ機会を提供することを目的とするもので、今回は図書館見学や年賀状作成、白河かるた体験を行いました。

馴染みの看板メニューが「味の承継」で復活



12月17日、昨年閉店したグリルひがしの名物メニュー「ベトナムラーメン」が、市の事業承継支援により、きつねうち温泉で復活しました。受け継がれたのはレシピだけでなく、地域に刻まれた思い出そのものです。懐かしの一杯をご賞味ください。

地域の資源をみんなできれいに



12月20日、南湖公園清掃ボランティア活動が行われました。94名の方が参加し、南湖への愛着を高め、美しい景観や自然環境を守り、後世に引き継いでいく大切さを再認識する機会となりました。参加者の皆さん、ご協力ありがとうございました。

心弾む演奏で新年の訪れを祝う




1月18日、コミネスで白河市コミネス交響楽団によるNEW YEAR CONCERT2026が開催されました。2回目となる今回は、ソプラノ歌手の松崎ささらさんを招き、総勢80名の出演者が、幅広い世代が楽しめるプログラムで会場を沸かせました。

お知らせ

リブらんからのお知らせ


《特別整理期間（蔵書点検）による休館》
▷りぶらん 2月24日(火)～3月5日(休)
▷表郷図書館 3月10日(火)～17日(火)
▷大信図書館 3月9日(月)～16日(月)
▷東図書館 3月3日(火)～10日(火)
※休館期間中に、本や雑誌などの資料（大型絵本、絵画、本市以外の図書館から借りた資料を除く）を返却する場合は、各館の玄関横に設置されているブックポストをご利用ください。
※CD・DVDは、表郷・大信・東のブックポストには入れないでください。開館している各図書館の窓口か、りぶらんのCD・DVD専用のブックポストに返却してください。

《福田里香さん講演会》
菓子研究家の福田さんによる、食を切り口とした物語の楽しみ方についての講演会です。
●期日 2月21日(土)
●時間 午後1時30分～3時
※開場 午後1時
●会場 市立図書館りぶらん 地域交流会議室
●定員 150人 ※無料
●申し込み方法 申し込みフォーム
●申し込み期限 2月19日(休)



申し込みフォーム▲


《“聞かせ屋。けいたろう”さん登場！
親子向け絵本ライブ&大人向け絵本講演会》
『どうぶつしんちょうそくてい』『たっちだいすき』などでおなじみ、絵本作家の“聞かせ屋。けいたろう”さんがやってきます！
各回終了後にはサイン会も行います。
●期日 3月22日(日)
●会場 市立図書館りぶらん 地域交流会議室
●申し込み方法 申し込みフォーム、電話
●申し込み開始日 2月18日(水)



申し込みフォーム▲

【親子向け絵本ライブ】
●時間／対象
①午前10時～10時30分／0～3歳向け
②午前11時～11時30分／4歳～小学校低学年向け
※①②のどちらかをお選びください。
●定員 各回20組 ※先着順
※対象の年齢以外の方も申し込み可
【大人向け絵本講演会】
●時間／対象
午後1時45分～2時55分／絵本に興味のある大人の方
●定員 50名 ※先着順
※親子向け絵本ライブに参加した保護者の方も申し込み可

※最新情報は図書館にお問い合わせになるか、図書館のWebサイトや館内掲示をご確認ください。



【各図書館の問い合わせ先】
■りぶらん ☎(23)3250 ■表郷図書館 ☎(32)4784
■大信図書館 ☎(46)3614 ■東図書館 ☎(34)1130

図書館カレンダー			
2月	8 日		
	9 月	休館 (りぶらん・大信)	
		休館 (表郷・東)	
	10 火	🚗 11:00～12:00 📍堂山集会所 🚗 13:00～14:00 📍久田野集会所	
		休館 (表郷・東)	
	11 祝	🚗 11:00～12:00 📍中新城構造改善センター	
	12 木	休館 (大信)	
	13 金		
		📖 15:00～15:20 📍りぶらん	
	14 土	📺 こども向け『すみっコぐらしとびだす絵本とひみつのコ』 🕒 13:30～14:40	
	15 日		
	16 月	休館 (りぶらん・大信)	
		休館 (表郷・東)	
	17 火	🚗 14:00～15:00 📍北真舟町内会館	
3月	18 水	📺『メン・イン・ブラック（字幕版）』 🕒 13:30～15:10	
		📖 15:00～15:20 📍りぶらん	
	19 木	🚗 11:00～12:00 📍みさかコミュニティセンター	
	20 金	🚗 11:00～12:00 📍中央老人福祉センター（白寿園）	
	21 土	📖 11:00～11:15 📍大信図書館	
	22 日	📖 10:30～10:45 📍東図書館	
	23 祝	休館 (表郷・東)	
	24 火	休館 (全館)	
	25 水	休館 (りぶらん※)	
	26 木	🚗 11:00～12:00 📍上ノ原集会所 休館 (りぶらん※)	
	27 金	🚗 11:00～12:00 📍緑ヶ丘集会所 休館 (りぶらん※)	
	28 土	休館 (りぶらん※)	
3月	1 日	休館 (りぶらん※)	
	2 月	休館 (りぶらん※・大信)	
	3 火	休館 (りぶらん※・表郷・東※)	
		休館 (全館)	
	4 水	🚗 11:00～12:00 📍南湖集会所 休館 (りぶらん※・東※)	
3月	5 木	🚗 11:00～12:00 📍搦手山集会所	

※蔵書点検のため休館（定期休館日含む）

🚗 移動図書館
ゆるりぶ運行

📺 上映会 📍りぶらん


📖 おはなし会
(3歳～小学校低学年向け)


📖 ちびっこおはなしのくに
(0歳～3歳向け)


ばんこのこころ


作 本町かずこ

バシンタイン









はあはあ言ってもすけ悪い～って思われてたかもしんにえ・・・

SNAP SHOT



会津大学プログラミング出張講座
12月16日／関辺小



市公設地方卸売市場 初市
1月5日／同市場



新春市民交歓会
1月5日／シン鹿島




消防団出初式&パレード
1月11日／コミネス・中心市街地

全国大会出場おめでとうございます

ジャパンマイコンカーラリー2026
全国大会
【1月10日～11日／北海道登別市】



佐川 京太郎さん
(白河実業高3年)



100歳おめでとうございます
荒井 初子さん（八竜神） 大正14年12月23日生まれ

2月は
生活習慣病
予防月間

《生活習慣病とは》

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患のことです。

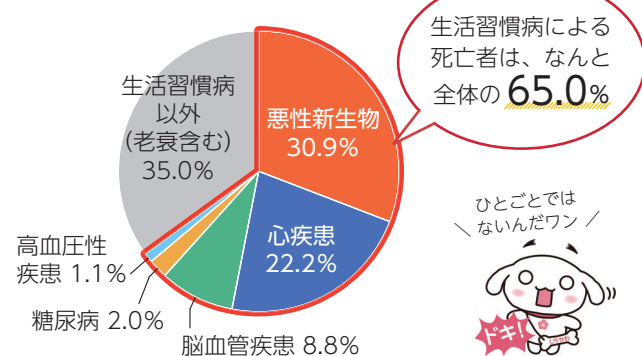
生活習慣病の例

- ◇悪性新生物（がん） ◇心疾患 ◇脳血管疾患
- ◇高血圧性疾患 ◇糖尿病

●本市の令和5年死因別割合（県人口動態統計より）

- ▷第1位 悪性新生物（がん） 30.9%
- ▷第2位 心疾患 22.2%
- ▷第3位 老衰 13.7%

悪性新生物と心疾患のほか、脳血管疾患、高血圧性疾患、糖尿病が死因の方を合わせると、全体の約3分の2が生活習慣病が原因で亡くなっています。



生活習慣病についてもっと詳しく知りたい方は、厚生労働省のホームページをご覧ください。



《生活習慣病の要因 メタボリックシンドローム》

メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積に加えて「脂質異常」「高血糖」「高血圧」の状態が重なることで診断されます。これらは動脈硬化のリスクを高め、心疾患や脳血管疾患といった生活習慣病につながります。本市では男性に多くみられます。



●本市の該当者割合

（令和6年度健康診査・特定保健指導法定報告データより）

- ▷男性 31.6%
- ▷女性 10.9%

《生活習慣病予防のために生活を見直しましょう》

●食習慣の見直し

- ①1日3食しっかり食べましょう。不規則な食事は、血糖値が不安定になります。
- ②脂肪や糖の吸収を緩やかにする食物繊維を意識的にとりましょう。
- ③よく噛んで、腹八分目を心がけましょう。



●運動習慣の見直し

- ①ウォーキングなどの有酸素運動には脂肪燃焼効果があります。ちょっとした外出の際には、車を使わず歩くことを意識しましょう。
- ②筋力トレーニングは、筋力アップだけでなく太りにくい体質をつくれます。家では「テレビを見ながら」「家事をしながら」などの“ながら運動”を取り入れてみましょう。

ちょっとした工夫の積み重ねが未来の健康をつくるんだワン！



3月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
4日(水)		大信保健センター	
11日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
13日(金)		表郷保健センター	
16日(月)	13:30～	中央保健センター	77歳以上
25日(水)		アナビススポーツプラザ	40～70歳

■白河市物価高対応子育て応援手当

国では、物価高の影響を強く受ける子育て世帯を支援し、こどもたちの健やかな成長を応援するため、児童1人あたり2万円の支給を決定しました。市ではさらに独自の取り組みとして5千円を上乗せし、**児童1人あたり合わせて2万5千円を支給します。**

●支給対象者 次のいずれかに該当する方

- ①令和7年9月30日時点で児童を養育しており、市から令和7年9月分^{※1}の児童手当を受給した方
- ②令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の児童手当受給者
- ③令和7年9月30日時点で市に住民登録している公務員で、所属庁から令和7年9月分^{※1}の児童手当を受給した方
- ④令和7年10月1日から令和8年3月31日までに離婚^{※2}により新たに児童手当受給者となった方^{※3}

※¹ 9月に出生した児童については10月分

※² 離婚調停中その他これらに準ずる者を含む

※³ ①の受給者から本手当相当額を受け取っていた場合などは対象外

●申請方法

支給対象となる方には、1月中旬に通知を郵送しています。詳しくは、通知をご確認ください。

▷支給対象者の①に該当する方

申請不要で、2月10日(火)に支給予定です。

▷支給対象者の②～④に該当する方

（市から申請不要の案内が送付された方を除く）

3月31日(火)までに申請してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



こども支援課子育て支援係☎(28)5521

子ども食堂

こども支援課
子育て連携係☎(28)5522

こどもたちに対して食事の提供や学習支援などを行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■一緒に考えましょう「生理の貧困」

「生理の貧困」とは、経済的な理由や、生理用品を入手できない家庭環境、生理についての知識・情報不足などが原因で、生理用品の購入や使用、必要なケアができない状態を指します。



- ◇家計が苦しく、生理用品を買うことができない
- ◇生理や生理痛について家族に話すことができない
- ◇家族に生理用品を買ってもらうことができない
- ◇生理を恥ずかしいもの・隠すものになってしまう
- ◇生理用品の衛生的な使用方法を知らない など

《特に若年層にとって身近で深刻な問題》

厚生労働省が実施した調査[※]によると、生理用品の購入・入手に苦労したことがあると回答した人は**全体の約8.1%**、特に10代・20代の若年層では**約12.8%**に上り、身近な問題となっています。

これは、単に「生理用品が買えない」という経済的な問題にとどまらず、女性の心身の健康や社会参加にも影響を及ぼす、深刻な問題です。

誰もが安心して生理を迎え、健やかな日常生活を送れるように「生理の貧困」への理解と支援の輪を広げていきましょう。



※「生理の貧困」が女性の心身の健康等に及ぼす影響に関する調査（令和3年12月発表）



《市役所窓口で生理用品を無料配布しています》

市役所と各庁舎地域振興課の窓口で生理用品（昼用・夜用ナプキン）を配布していますので、ご利用ください。また、庁舎の女性用トイレに生理用品を備え付けていますので、ご利用ください。

●受け取り方法

窓口にて備え付けてある「生理用品引き換えカード」を職員に渡してください。昼用2袋・夜用1袋と引き換えます。

こども支援課こども企画係☎(28)5523



募集

消防団員



消防団員は、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、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 18歳以上で健康な市民の方
生活防災課防災安全係☎(28)5510
各庁舎地域振興課 表郷☎(32)2111
大信☎(46)2111 東☎(34)2111

市有バス運転手 (運転業務委託)



市有バスの運転手を募集します。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
●募集人数 若干名
●募集期間 随時受付
●業務内容



市の事業や学校・幼稚園・保育園の行事などの送迎、バスの清掃や日常点検
●選考方法 面接
●委託料 待ち時間を含む運転従事時間および走行距離によって決められている単価に基づき月払い
▷令和6年度実績
委託料1人あたり年額約87万円、
運行日数1人あたり約90日
●応募条件 70歳以下で大型二種免許または大型免許を保有し、地方自治法施行令第167条の4の規定に該当しない方 ※性別不問

●応募方法
市販の履歴書と大型二種免許証または大型免許証の写しを財政課へ持参または郵送
▷郵送先
〒961-8602 白河市八幡小路7-1
白河市役所 財政課管財係 宛
財財政課☎(28)5504

公民館教室受講生

市内の4つの公民館（中央・表郷・大信・東）では、教養・趣味・健康づくりなど、誰でも参加できる教室を開催します。気軽にご参加ください。



《主な教室》
歴史・発酵学・漢字・健康体操・ハンドメイド など

●申し込み方法
2月上旬から全戸に配布するチラシをご確認ください。
●申し込み期間
3月2日(月)～13日(金)
●申し込み・問い合わせ先
中央公民館☎(23)3810
表郷公民館☎(32)2526
大信公民館☎(46)2511
東公民館 ☎(34)3159

介護助手



市内の高齢者施設では、福祉資格や経験が不要の「介護助手」を募集しています。直接的な介護業務ではなく、清掃や配膳・下膳など、介護の周辺業務を行います。
ライフスタイルに合わせて無理なく働いてみませんか。気軽にお問い合わせください。
福島県福祉人材センター
☎024-521-5662

お願い

国民健康保険の 脱退手続き



就職などにより社会保険に加入した場合、国民健康保険の脱退手続きをお願いします。オンラインでも手続きができます。

なお、資格喪失後、国民健康保険の資格確認書などを使用して医療機関を受診した場合、市が負担した分の医療費を返還していただくことがありますので、ご注意ください。
国保年金課国保係☎(28)5537

サツマイモ基腐病 に注意！



昨年度以降、県内でサツマイモ基腐病の発生が確認されています。
本病は、株元が黒くなる、つるが急にしおれる、イモのなり首側から腐るなどの症状が見られます。一度発生すると土壤中に病原菌が残り、翌年以降の栽培にも影響します。
家庭菜園でも発生する可能性があるため、苗の状態をよく確認し、生育不良などの異常がある苗は植え付けしないよう、ご注意ください。

また、本病が発生した場所では、2年間ほどサツマイモの栽培を控えてください。

心配な症状を見つけた際は、県病害虫防除所または最寄りの農林事務所へご相談ください。



腐敗したサツマイモの切断面▲
県病害虫防除所☎024-958-1709

案内

3月市議会定例会 日程（予定）

期日	内容
2/25(水)	定例会開会、議案の上程・提案理由の説明
3/3(火)	一般質問 委員会付託（請願・陳情）
4(水)	一般質問
5(木)	一般質問
6(金)	上程議案に対する総括質疑、委員会付託（議案）
9(月) 10(火) 12(木)	総務・市民産業・教育福祉・建設水道常任委員会
16(月)	各委員長報告・質疑・討論・表決、定例会閉会

●時間 午前10時～
●会場 市役所4階 議場
※ホームページで議会中継・動画配信がご覧になれます。
国議会事務局☎(28)5545



地域づくり活性化支援 事業補助金

地域活力の向上を目的に「地域の特性を活かした市民の自発的な取り組みで、独自性のある事業」に対し、経費の一部を補助します。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
●補助率 経費の3分の2以内
●補助額 50万円以内
●受付期限 2月27日(金)
生活防災課地域生活係☎(28)5511



国民年金保険料の 納付方法が選べます



次の5つの納付方法があります。
◇納付書 ◇口座振替
◇クレジットカード ◇スマホアプリ
◇ねんきんネットを活用した納付書によらない納付
※国民年金保険料納付書が手元になくても、ねんきんネットの画面上に表示される納付書情報（収納機関番号、納付番号、確認番号）を利用してPay-easy^{ペイジー}納付ができるようになりました。
また、保険料を前納（前払い）すると、割引となる制度もあります。



《納付額の例》
▷毎月納付
12か月分 210,120円
24か月分 420,240円
▷納付書・クレジットカードによる前納
1年分 206,390円 ※3,730円割引
2年分 409,490円 ※10,750円割引
▷口座振替による前納
1年分 205,720円 ※4,400円割引
2年分 408,150円 ※12,090円割引
※令和8年度の保険料割引率が未定のため、令和7年度を参考にしています。
国保年金課長寿年金係☎(28)5538
ねんきんダイヤル☎0570-05-1165
白河年金事務所☎(27)4161

国の教育ローン (日本政策金融公庫)



高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

●融資額
こども1人あたり350万円以内
●金利 年3.15% 固定金利
※母子家庭の方などは年2.75%（令和7年12月1日現在）
●返済期間 20年以内
●用途
入学金、授業料、教科書代、塾代、自宅外通学に必要な住居費用 など
●返済方法 毎月元利均等返済
※ボーナス時増額返済可
●保証（公財）教育資金融資保証基金
※連帯保証人による保証も可
教育ローンコールセンター
☎0570-008656（ナビダイヤル）、
03-5321-8656

市民交通災害共済



交通事故の被害者を救済する共済制度です。
2月1日(日)から、令和8年度の加入受付を開始します。
所属する町内会で加入の取りまとめを行っている場合は、各町内会を通してお申し込みください。
そのほかの方は、生活防災課または各庁舎地域振興課・各行政センターでお申し込みください。

●申し込み対象
市の住民基本台帳に記載されている方
※令和8年3月末日までに県内13市以外に転出する方は加入不可
●会費 500円
●共済期間
令和8年4月1日（途中加入の場合は加入翌日）～令和9年3月31日
●共済内容 ▷見舞金（入院・通院日数4日以上が対象） 2～30万円
▷弔慰金 100万円
生活防災課防災安全係☎(28)5510



すいらくえん
翠楽苑
入園無料券



本券 1 枚で 1 名様限り
有効期間
令和 8 年 2 月 1 日(日)～
3 月 15 日(日)
(2/12 休、3/11 休・12 休は休園)

すいらくえん
翠楽苑
入園無料券



本券 1 枚で 1 名様限り
有効期間
令和 8 年 2 月 1 日(日)～
3 月 15 日(日)
(2/12 休、3/11 休・12 休は休園)

すいらくえん
翠楽苑
入園無料券



本券 1 枚で 1 名様限り
有効期間
令和 8 年 2 月 1 日(日)～
3 月 15 日(日)
(2/12 休、3/11 休・12 休は休園)

すいらくえん
翠楽苑
入園無料券



本券 1 枚で 1 名様限り
有効期間
令和 8 年 2 月 1 日(日)～
3 月 15 日(日)
(2/12 休、3/11 休・12 休は休園)

すいらくえん
翠楽苑
入園無料券



本券 1 枚で 1 名様限り
有効期間
令和 8 年 2 月 1 日(日)～
3 月 15 日(日)
(2/12 休、3/11 休・12 休は休園)

案内

県立医科大学「県民健康調査」 国際シンポジウム

県立医科大学では県民健康調査に関する最新情報などを国内外に発信する国際シンポジウムを開催しています。オンラインでの視聴も可能です。

詳しくは、ホームページ
をご覧ください。



- 期日 3月12日(休)
 - 時間 午後0時20分～6時10分（予定）
 - 会場 県立医科大学 福島駅前キャンパス（福島市）
 - テーマ 「これまでの15年とこれから―東日本大震災を経て―」
 - 申し込み期限 3月2日(月)
- ※事前申し込み制、参加無料
- 📍県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター 広報・国際連携室
- ☎024-581-5454
- メール kenkani@fmu.ac.jp

マイナンバーカードの 受け取り

交付申請をしたまま、受け取っていない方のカードを市で保管していますので、早めにお受け取りください。➡

受け取りは、必要書類を持参のうえ、指定された場所にお越しください。

なお、カードは原則として本人にのみ交付しますが、15歳未満の方は、法定代理人の同行をお願いします。

詳しくは、市ホームページ
をご覧ください。



●必要書類

①個人番号カード交付・電子証明書発行通知書 ②本人確認書類（顔写真のないものは2点必要） ③住民基本台帳カード（持っている方のみ）

📍市民課☎(28)5513

マイナンバーカード 申請・交付窓口

- 場所 市役所本庁舎1階、各庁舎
- 窓口サービス

マイナンバーカードの申請や交付、暗証番号の再設定、更新など



《時間外窓口（要予約）》

●日時

▷毎月第1・第2・第3木曜日

午後5時30分～7時30分

※各庁舎は、第1・第3木曜日のみ開設

▷毎月第2・第4日曜日

午前9時～正午 ※本庁舎のみ開設

※日曜日を含む連休の場合は、その連

休最終日に開設

《出張申請受付》

交通手段を持たない高齢の方などを対象に出張申請受付を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

📍市民課☎(28)5513

コンビニで各種証明書を 取得できます

マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニで各種証明書が取得できます。

夜間や休日など市役所窓口の閉庁時も利用でき、窓口より安価に取得できます。



●時間 午前6時30分～午後11時

（保守点検日を除く）

●手数料

取得可能な証明書	コンビニ	窓口
住民票の写し	200円	300円
印鑑登録証明書		
所得課税証明書		
戸籍の附票の写し	450円	
戸籍謄本・抄本		

●注意事項

◇住民票コード入りの住民票の写しは対象外

◇印鑑登録証明書は、印鑑登録された本人のもののみ取得可能

📍市民課☎(28)5513

不妊治療費助成事業

不妊治療を行う夫婦の経済的負担を軽減するため、不妊治療にかかる費用の一部を助成しています。令和8年1月から、通院にかかる助成額を一部拡充しました。

詳しくは、市ホームページ
をご覧ください。



📍こども支援課母子健康係☎(28)5523

税理士記念日 税の無料相談会

●期日 2月23日(祝)

●時間 午前10時～午後4時

●会場 人材育成センター（中田）

※予約不要

※申告書など、相談に関する書類をご持参ください。

📍東北税理士会白河支部（鈴木隆司税理士事務所内）☎(27)0316

労働困りごと 相談窓口



県労働委員会事務局では、賃金未払い・解雇・退職などの労使間のトラブルに関する困りごとや疑問についての相談を受け付けています。秘密は厳守します。相談は、平日の面談や電話のほか、メールで随時受け付けていますので、気軽にご相談ください。

●相談方法 来所・電話・メール

※メールはホームページより受付

●相談料 無料

●受付時間

▷来所・電話 午前8時30分～正午、午後1時～5時 ※平日のみ

▷メール 随時

📍県労働委員会事務局

（福島市中町8-2 自治会館4階）

☎024-521-7594

市有財産の売却

市有財産（土地）を売却するため、一般競争入札を行います。

入札参加資格など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●申し込み期限 2月27日(金)



所在地	地目	面積㎡（坪）	最低入札価格
八竜神30番12	宅地	2,796.11（845.82）	27,961,000円
金勝寺57番1ほか1筆		1,566.21（473.77）	27,576,000円
金勝寺57番2		444.05（134.32）	8,278,000円
葉ノ木平25番2		991.25（299.85）	7,993,000円
表郷金山字瀬戸原80ほか1筆		2,532.92（766.20）	12,788,000円
表郷金山字瀬戸原78番		519.75（157.22）	3,748,000円

📍財政課☎(28)5504

福島県の最低賃金

●地域別最低賃金 県内で働く全ての労働者とその使用者に適用されます。

最低賃金額（時間額）	効力発生日
1,033円	令和8年1月1日～

●特定最低賃金 県内で次の業種に該当する事業場で働く労働者に適用されます。

業種	最低賃金額（時間額）	効力発生日
自動車小売業 （二輪自動車小売業〔原動機付自転車を含む〕を除く）	1,033円	令和8年1月1日～7日
	1,098円	令和8年1月8日～
非鉄金属製造業※ 輸送用機械器具製造業※ 計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・理化学機械器具・時計・同部品、眼鏡製造業※ 電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業※ （医療用計測器製造業〔心電計製造業を除く〕を除く）	1,033円	令和8年1月1日～

◇※の業種は、令和7年度は改正されないため、福島県最低賃金（1,033円）が適用されます。

◇次に該当する場合は、福島県最低賃金（1,033円）が適用されます。

①18歳未満または65歳以上の者

②雇い入れ後3月未満で、技能習得中の者

③清掃、片付けその他これらに準ずる軽易な業務に主として従事する者

📍福島労働局賃金室☎024-536-4604


定信紀行

第十一話 谷文晁のこと

寄稿 市文化財保護審議会委員 佐川 庄司

谷文晁は、江戸時代後期に江戸下谷（東京都台東区）の画塾写山楼で渡辺華山をはじめ立原杏所、椿椿山、高久靄厓など多くの画人を育成した江戸絵画の巨匠の一人である。当時、江戸で「この頃のはやりもの、画師は文晁、詩は五山、料理八百善きんぱう」という小唄が流行した。また、文晁は諸大名などからの絵の注文に追われるほどであったという。松平定信はこのように文晁が名を成したのは自分の庇護によるものだ」と『花月日記』の中で吐露している。文晁は天明8年（1788）に定信の生家・田安家の家臣となり、寛政4年（1792）には老中在任中の定信付の絵師となった。そして、寛政年間（2度ほど定信に随伴し白河を訪れており、小峰城三之丸に「小峰山房」「小峰東堂」というアトリエを構え、多くの作品を描いている。

下の写真は、寛政6年10月に小峰山房において定信作庭による三郭四園のうち完成直後の南園を描いた「楽翁公白河御下屋敷真景図」である。



▶白河市歴史民俗資料館蔵

白河かるた

札でつながる今・昔

十一枚目「境の明神」

白河市と那須町の県境に2社並んでいる境の明神は、長年にわたり奥州と関東の玄関口として存在してきました。

白河側には玉津島明神（女神・衣通姫命）、那須側には住吉明神（男神・中筒男命）が祀られています。それぞれ国境の神・和歌の神として知られており、女神は内（国を守る）・男神は外（外敵を防ぐ）という信仰に基づいています。

江戸時代になると、奥州街道は五街道の一つとして整備され、参勤交代で通行する奥州・越後などの諸大名のほか、旅人や商人などの往来も盛んになり、道中の安全を祈願する場として賑わいを見せていました。



と

神社の向かい側には、南部藩出身と伝わる一家が営んだ「南部屋」と称された茶屋跡や、松平定信が藩主の時代に建てられたという「従是北白川領」と刻まれた石柱があります。

しかし、明治時代以降になると、新たな国道・鉄道が開発され、奥州街道の交通量は減少し、宿場の規模が縮小していったことにより、訪れる人も少なくなりました。

奥の細道の旅路を見守った2柱の神は、歴史の変遷の中で静かに鎮座しています。古から連綿と続く物語を今に伝える、歴史の足跡がここにあります。



と

隣り合い
境の明神
旧街道

すいらくえん 翠楽苑 入園無料券	すいらくえん 翠楽苑 入園無料券	すいらくえん 翠楽苑 入園無料券	すいらくえん 翠楽苑 入園無料券	すいらくえん 翠楽苑 入園無料券
※呈茶を希望する方は入園時にお申し込みください。 （呈茶料：600円）	※呈茶を希望する方は入園時にお申し込みください。 （呈茶料：600円）	※呈茶を希望する方は入園時にお申し込みください。 （呈茶料：600円）	※呈茶を希望する方は入園時にお申し込みください。 （呈茶料：600円）	※呈茶を希望する方は入園時にお申し込みください。 （呈茶料：600円）
【開園時間】 午前9時～午後4時30分	【開園時間】 午前9時～午後4時30分	【開園時間】 午前9時～午後4時30分	【開園時間】 午前9時～午後4時30分	【開園時間】 午前9時～午後4時30分
園翠楽苑 ☎(23)6888 （公財）白河観光物産協会	園翠楽苑 ☎(23)6888 （公財）白河観光物産協会	園翠楽苑 ☎(23)6888 （公財）白河観光物産協会	園翠楽苑 ☎(23)6888 （公財）白河観光物産協会	園翠楽苑 ☎(23)6888 （公財）白河観光物産協会

まちかど

書き損じはがきを集めています

カンボジアの地雷被害をなくするため、書き損じはがきなどを集めて換金し、地雷撤去団体へ寄附しています。

はがき2～3枚で1㎡の地雷撤去費用になります。

●対象品

書き損じ・未使用はがき、未使用切手、未使用テレカ、QUOカード など

●期限 3月31日(火) ※必着

●送付先

〒814-0002 福岡市早良区西新1-7-10-702 （一財）カンボジア地雷撤去キャンペーン 宛

園（一財）カンボジア地雷撤去キャンペーン事務局 ☎092-833-7575

施設

白河関の森公園

旗宿白河内7-2 ☎32-2921

《ひな人形展示》

●期日 2月4日(水)～3月3日(火)

※2月12日(水)は休園

●時間 午前9時～午後4時

●会場 管理棟、季節の展示館

歴史民俗資料館

中田7-1 ☎27-2310

開館時間 9:00～16:00

休館日 月曜日

※2月23日(水)は開館し、翌日休館

入館料 無料

●展示内容

◇平常展示 「白河の歴史と文化」

◇コーナー展示

「だるまとひな人形」

3月8日(日)まで



白河だるま
(昭和36年製) ▶

屋内遊び場わんぱーく

本町2マイタウン白河4階 ☎21-9980

開館時間

①10:00～11:30 ②13:00～14:30

③15:00～16:30 ※各回定員50人

休館日 木曜日 ※祝日の場合は翌平日

※3月7日(土)はマイタウン白河の休館に伴い利用できません。

《親子工作教室》

詳しくは、インスタグラムをご覧ください。

●期日 2月21日(土)

●時間 ①午後1時～2時

②午後3時～4時

※材料がなくなり次第終了

※申し込み不要



小峰城歴史館

郭内1-73 ☎24-5050

開館時間 9:00～16:30

※最終入館 16:00まで

休館日 月曜日

※2月23日(水)は開館し、翌日休館

入館料 一般300円(250円)

小中高生・障がい者100円(50円)

※()は20人以上の団体割引

●展示内容

◇展示室1 「小峰城ガイダンス展示

・小峰城VRシアター」

◇展示室2・3

「小峰城の歴代城主

と美術」

◇ロビー展示

「白河だるまと全国

のだるま」

3月15日(日)まで

いとうさとし
韋葉達磨図
(阿部正武) ▶



旧小峰城太鼓櫓

郭内179-3 園文化財課 ☎28-5535

開館時間 10:00～16:00

入館料 無料 ※貸館は有料

●内部公開日

▷2月

11日(水)、22日(日)

▷3月

21日(土)、22日(日)



「男はつらいよ」寅さんが、セールスマンになった甥の満男にお手本を示そうと、手近にあった鉛筆をどう売るかを実演してみせる。まず、思い出語りから始める。「鉛筆を見るとお袋の姿を思い出す。火鉢のそばに座って、子供たちのために肥後守（小刀）で鉛筆を削っている。木の削りかすが、火鉢の火で燃えていい香りがする。俺はその鉛筆で落書きばかりしていたけれど、鉛筆が短くなると、その分頭も良くなった気がした」

向田邦子の随筆。「夜更けにご不浄に向かうと耳馴れた音がする。茶の間をのぞくと、母が私と弟の筆箱を並べて鉛筆を削っていた。夜の廊下は暗くて気味が悪いのだが、母の鉛筆を削る音を聞くと何故かほっとした」ある年代以上の方なら、誰しもこれに似た思い出があるろう。

記憶の彼方にある木造の古い校舎。黒板とチョーク、ノートと鉛筆。黒板の字を書き写す。足し算、引き算をする。芯が減ると、折り畳み式のナイフで木地を削り芯を整える。誰もが貧しい時代。1本の鉛筆を握れなくなるまで使う。最後にはキャップをかぶせて書いたものだ。



「鉛筆への想い」

私は不器用。削り方も雑。筆圧が強く、HBでは芯が折れてしまうから太く削る。私のところに嫁いできた鉛筆は可哀想。初めはすらっと端正な姿をしているのに、たちまち不格好になる。だが私にはこれが合っている。今どき、鉛筆を使う人は少ない。削るのも電動器。まして小刀で削る人など、まずいないであろう。

私は時流に乗れない「鉛筆派」。罫紙に4Bの鉛筆。元の文章に横線を引き、その上に別な言葉を置き換えたり、書き加えたりする。これで原文と修正文の比較ができる。ただ芯が太いので字も大きくなる。すると罫紙の余白がなくなる。そこに修正文を書き込むから、黒一色になり、自分でも判読するのに苦労する。

議会答弁書に手を入れる。職員が芯の先が揃った鉛筆を並べてくれる。でも美形の鉛筆は手になじまない。こっそり小刀で木肌を長く削り、芯を太くする。姿は良くないがよく働いてくれる。脳からの指示が指先から鉛筆に伝わり、作業も捗る。やはり慣れたものがない。

勿論筆が進まなかったり、リズムが悪くなることもしばしば。そういう時は鉛筆を削る。サクサク。いい香りが鼻腔をくすぐる。僅かな時間で心が落ち着く。バラバラになりかけた脳細胞がまとまってくる。寅さん同様、鉛筆を削ることに「利口」になっていくような気がする。

ノートも貴重だった。やたらに落書きできない。自由に書ける紙があれば。当時、役所や学校では、やや黄色味があった粗末な紙を用いて簡易な印刷をしていた。裏は使われていない。ある縁で使用済みの「わら半紙（ザラ紙）」を頂けることになった。大きなザラ紙は漢字や数字、好きな歌詞で埋め尽くされた。

穴ぼこだらけの古い机。新聞紙を敷きその上に紙を置いた。筆圧の強さはザラ紙に書いているうちに身についたのかもしれない。万年筆も好きで、特定のものを愛用している。軽く握るだけで滑らかにペンが走る。インクの匂いもいい。だが鉛筆の感触と匂いには及ばない。

美空ひばりの『一本の鉛筆』。「一本の鉛筆があれば戦争はいやだと私は書く。一本の鉛筆があれば八月六日の朝と書く。一本の鉛筆があれば人間のいのちと私は書く。一枚のザラ紙があればあなたをかえしてと私は書く」1本の鉛筆と1枚のザラ紙で、悲しみと希望を綴れる！

AIにDX。コスパにタイパ。効率が優先される。だがそれは幸せを意味しない。辞書を開き言語を探す。それを鉛筆で書き写す。じっくり本を読み、音楽や名画にひたる。その時間と感動が心を豊かにする。1本の鉛筆と1枚の紙で自分の心と対話してみよう。様々な想いが生きた言葉となり、白紙を埋めるだろう。

3月の無料相談

種類	開設日	時間	会場・問い合わせ先	内容
弁護士法律相談（要予約）	4日(水) 18日(水)	10:00 ～ 12:00	●市消費生活センター（本庁舎地下） ※マスク着用の上、対面式の相談となります。 ☎市消費生活センター☎(22)1133 （平日／午前9時～午後5時）	多重債務、離婚・相続問題など ※当日の弁護士との利益相反の有無により相談を受けられない場合があります。
	11日(水) 25日(水)	13:00 ～ 16:00		
交通事故相談	月～金 曜日	9:00 ～ 12:00 13:00 ～ 16:00	☎県庁県政相談コーナー☎024-521-4281	損害賠償請求や示談の仕方など
心配ごと相談	10日(火) 24日(火)	10:00 ～ 12:00	●中央老人福祉センター（北中川原） ☎白河市社会福祉協議会☎(24)4222	生計、家族に関することなど
こころの健康相談（要予約）	10日(火)	14:00 ～ 15:00	●中央保健センター（北中川原） ※申し込み期限 3月3日(火) ☎健康増進課成人健康係☎(27)2114	専門の医師による心の悩みに関する個別相談
認知症の人と家族の会	22日(日)	13:30 ～ 15:30	●中央老人福祉センター（北中川原） ☎同県南地区事務局☎(53)2394	認知症本人と家族の相談や話し合いなど
あったかカフェ	5日(木) 19日(木)	13:30 ～ 15:00	●マイタウン白河地下会議室（本町） ☎高齢福祉課高齢者支援係☎(28)5519	認知症に関する相談 どなたでも参加可能
市民あったか相談	月～金 曜日	8:30 ～ 17:15	●生活防災課 ☎生活防災課内専用電話☎(22)1717	市行政などに関する相談
空き家の利活用相談			●企画政策課 ☎☎(28)5500	空き家バンクの登録など利活用に関する相談
おくやみ窓口利用の予約			☎市民課☎(28)5513 各庁舎地域振興課 表郷☎(32)2113 大信☎(46)2114 東☎(34)2113	亡くなられた方に関する市役所での各種手続きの相談のための予約
ハートコール（いじめ等相談電話）			☎ハートコール相談専用電話 ☎0800-800-1893（フリーダイヤル）	児童・生徒のいじめなどに関する相談

3月の休日救急医療当番医

診療日	診療科目	医療機関名	電話番号
1日(日)	小児科	にしごうキッズクリニック	(29)8725
	内科・外科	よしだ内科クリニック	(21)5711
	歯科	サンデンタルクリニック	(24)8020
8日(日)	小児科	わたなべ子どもクリニック	(21)2166
	内科・外科	きくち診療所	(21)8672
	歯科	JUN DENTAL CLINIC	(21)8845
15日(日)	小児科	かんの小児科クリニック	(21)8500
	内科・外科	田口医院	(24)1111
	歯科	いがらし歯科クリニック	(21)6222
20日(祝)	小児科	ねもとキッズクリニック	(21)5623
	内科・外科	白河ひがし透析・内科クリニック	(21)5823
	歯科	高山歯科医院	(22)7733
22日(日)	小児科	すずき内科クリニック	(24)4114
	内科・外科	白河市表郷クリニック	(32)2316
	歯科	赤沼歯科医院	(53)2004
29日(日)	小児科	樋口小児クリニック	(42)2040
	内科・外科	いわしなクリニック	(48)1234
	歯科	なみ歯科クリニック	(21)8143

《小児平日夜間救急外来》

- 場 所 白河厚生総合病院 小児科外来☎(22)2211
 - 診療日 月・火・木曜日（祝日を除く）
 - 時 間 午後7時15分～9時15分
- ※受診する時には、必ず事前に連絡してください。
※このほか、次の救急電話相談窓口を開設しておりますので、ご利用ください。
◇県救急電話相談 **#7119**（365日24時間対応）
◇県こども救急電話相談 **#8000**または**024-521-3790**
（午後6時～翌日午前8時）

善意の窓

あたたかい善意をありがとうございました。

- 〈愛の基金〉（12月受付分）
- ♥5万円 菊池 雄一 様（表郷番沢）
 - ♥5万円 芳賀 邦彦 様（東京都中野区）
 - ♥5万円 松田 俊彦 様（天神町）
 - ♥5万円 小松 勇男 様（東深仁井田）
 - ♥5万円 NPO法人 極真カラテ 門馬道場 様
 - ♥5万円 酒井 文夫 様（真舟）
 - ♥5千円 金勝寺ボランティア 佐藤 力 様

- 〈小・中学校教育振興寄附金〉
- ♥3万円 木村可鍛(株) 代表取締役社長 小豆畑 智 様

- 〈スポーツ振興基金寄附金〉
- ♥1万1千円 白河野球連盟受賞者一同 様

- 〈市への寄贈〉
- ♥シクラメン鉢 (株)穂積園芸 様

- 〈小峰城一石城主プロジェクト〉
- ♥6万6千円 個人 14件
 - ♥10万円 団体 1件
- ※寄附者は市ホームページで紹介しています。



3月の献血

※日程と会場が、都合により変更になることがあります。

実施日	時間	会場	所在地
3日(火)	10:00 ～ 11:45	県白河合同庁舎	昭和町
	13:30 ～ 14:30	(株)川金ダイカスト工業 本社工場	白 坂
	15:45 ～ 16:45	西白河地方クリーンセンター	亀 石
22日(日)	11:30 ～ 16:00	メガステージ白河（主催 日本郵政グループ 労働組合福島県南支部）	新高山

♥協力事業所 住友ゴム工業(株)白河工場



Shirakawa Performing Arts Theatre Hall



●問い合わせ先 コミネス ☎(23)5300 (火曜日休館)

第11回ハイスchool劇王 高校生短編演劇競技大会

3/22
[日]

劇作、演出、演技、
舞台技術の全てを高
校生が担う、白河発
の演劇大会です。

全国から応募され
た作品から、脚本審
査を経て選ばれた5
作品を上演します。



前大会劇王『また明日この路切で』
(作／日本体育大学柏高 由甲 桑奈)

- 時間 開演 午後0時45分～4時10分 (予定)
開場 午後0時15分
- 会場 コミネス小ホール
- 料金 ▷一般・友の会 1,000円
▷18歳以下 800円
- ※税込み ※全席自由
- ※未就学児入場不可 (託児サービスあり)
- チケット販売開始日時
2月4日(水)／午前10時 (一般・友の会ともに)
- ※電話予約開始は2月5日(木)／午前10時

白河市コミネス混声合唱団 Spring Concert

4/19
[日]



コミネス附属混声合唱団による第2回演奏会。
東混ゾリストンと作曲家の上田真樹さんを迎え
た特別企画もお届けします。

- 時間 開演 午後3時／開場 午後2時15分
- 会場 コミネス大ホール
- 曲目 『合唱のための6つのソング「ワクワク」』
『異邦人』『緩なす故郷』 ほか
- 料金 ▷一般・友の会 1,000円
▷18歳以下 無料 (要チケット)
- ※税込み ※全席自由
- ※未就学児入場不可 (託児サービスあり)
- チケット販売開始日時
2月18日(水)／午前10時 (一般・友の会ともに)
- ※電話予約開始は2月19日(木)／午前10時
- 友の会招待券受付期間 2月18日(水)／午前10時
～3月18日(水)／午後6時30分

#ふるさと白河 おすすめ景観



みなさんがInstagramに# (ハッシュタグ)
をつけて投稿した景観をご紹介します。
今月は、menokubo963さんが撮影した
「白河藩大名家墓所」です。

おすすめ景観募集中！

皆さんが日常生活の中で見つけた白河の
お気に入りの景色やおすすめ景観を、ぜひ
Instagramに投稿してください。
※詳しくは市ホームページへ
☎都市計画課 ☎(28)5534



市の現住人口と世帯数 (1月1日現在)

- ▷男 27,793人 ▷女 27,813人
- ▷計 55,606人 (-37)
- ▷世帯数 24,451世帯 (-4) ※ () の数字は前月比

3月の時間外窓口など

- 時間外窓口 (一部証明書の発行)
- ▷期日 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)
- ▷時間 午後5時15分～7時
- マイナンバーカード窓口 (本庁舎／予約制)
- ▷期日 8日(日)・22日(日) ▷時間 午前9時～正午
- ☎市民課 ☎(28)5513

市営住宅の入居者募集

市営住宅の入居者募集は毎月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。
☎建築住宅課 ☎(28)5531



今月の納期限／3月2日(月)まで

- ◇固定資産税 (第4期)
- ◇国民健康保険税 (第8期)
- ◇介護保険料 (第8期)
- ◇後期高齢者医療保険料 (第7期)
- ◇下水道受益者負担金 (第4期)
- ※年金から差し引きされる方 (年金
特別徴収) は2月13日(金)です。



福

《市ホームページ》



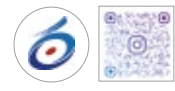
《マチイロ》



《市公式LINE》



《Instagram》



「広報しらかわ」は、環境にやさ
しい再生紙と植物油インキ、見
やすさに配慮したUDフォントを
使用しています。

