

市有財産を売却します

市では、今後利用予定のない市有財産（土地）を一般競争入札により売却します。

◆売却物件（土地）の概要 ※土地の所在図は市ホームページで確認できます。

物件番号	所在	地目	地積	最低売渡価格	入札保証金	公法上の規制
1	田村市常葉町常葉字長縄 94 番 1	雑種地	824 m ²	10,374,200 円	518,710 円	都市計画区域内

◆入札方法 入札書持参による一般競争入札を行います。

【入札の参加手順】

- ①入札希望者は現況などを事前に確認してください。
- ②総務部財政課で受け付けし、入札の説明を受けてください。
- ③最低売渡価格の 100 分の 5 以上の入札保証金を入札執行前までに納付してください。
- ④入札書に希望金額を記入し封筒に入れ、入札執行日に持参してください。
- ⑤入札に参加し、開札結果を確認します。

◆入札書配付・入札参加申請受付期間

【期 間】3 月 7 日（月）～ 23 日（水） ※平日のみ 【時 間】午前 9 時～午後 4 時

【場 所】田村市役所 総務部 財政課（3 階）

◆入札執行日

【日 時】3 月 25 日（金） 午前 10 時 【場 所】田村市役所 201 会議室（2 階）

【その他】原則として、申請された方に必ず参加していただきます。

参加できない場合は、他の方へ委任状を提出することで代理参加が可能です。

◆入札資格および条件

- ①指定の入札書により参加していること
- ②地方自治法施行令第 167 条の 4（被後見人、被保佐人及び破産者で復権を得ない者）の規定に抵触しない者であること
- ③地方自治法第 238 条第 3 項（公有財産に関する事務に従事する職員）の規定に抵触しない者であること
- ④一世帯一人とする

※上記（①～④）の資格および条件を有する者以外が行った入札は、無効になります。

問・申 総務部 財政課 ☎81-2118

林野庁からのお知らせ

都路地区における林業活動の再開に向けた実証事業について

原発事故以降、避難が指示された地域などでは林業活動が停滞しています。このような状態が長く続くと、水を蓄える、山崩れを防ぐといった森林の働きが損なわれる恐れもあります。また、林業の再生を進めることは、地域の雇用にとっても重要であり、林野庁では、これらの地域の林業の再生に向けて、次のことに取り組んでいます。

【林業再生に向けた主な取り組み】

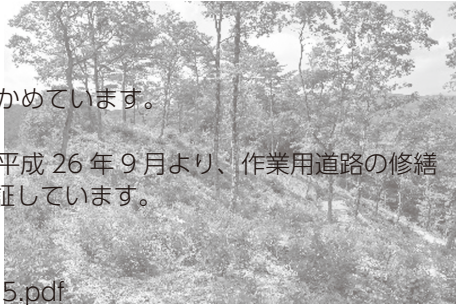
- ①森林内の放射性物質の分布などを調べています。
- ②森林内の放射性物質を流れ出させない技術などを研究しています。
- ③上記（②）の技術や地元の要望を踏まえ、安心して林業を再開する方法を確かめています。
- ④停滞している林業活動の再開を支援しています。

※田村市では、上記（③と④）の取り組みを進めており、このうち都路町では平成 26 年 9 月より、作業用道路の修繕や事故後放置された森林の伐採など、安心して林業が再開できる方法を検証しています。

●実施場所…都路町古道字小滝沢および南作地内（いずれも共有林）

今回から 3 回に分けてこの取り組みについてご紹介します。

【参考】<http://www.ffpri.affrc.go.jp/rad/documents/rad-hukushima2015.pdf>



船引駅北口駐車場の月極駐車場利用者 随時募集中！

市では、船引駅北側の月極駐車場の利用者を募集しています。

利用を希望する方は、車種と車両番号を控え、下記にお申し込みください。



- 利用料金（月額）…5,000 円（税込）
- 受付時間……………平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
- 申込方法……………「定期駐車券発行申請書」に必要事項を記入の上、建設部都市計画課に持参してください。
※申請書は建設部都市計画課窓口にあります。
また、市ホームページからもダウンロードできます。

問・申 建設部 都市計画課 ☎82-1114

3 月は 自殺対策強化月間 です！

最近の自殺をめぐる厳しい情勢を踏まえ、国と県では 3 月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺防止のための普及啓発活動に取り組んでいます。

「うつ」が先か「不眠」が先か？！

うつ病の患者さんの 8 割以上が何らかの睡眠障害を抱えています。一方、長期にわたる不眠が、うつ病発症の原因になることもあります。人生のおおよそ 3 分の 1 を費やす睡眠。できることなら気持ちよく睡眠につきたいものです。とはいえ、日本人の 5 人に 1 人が睡眠の悩みを抱えているといわれています。

まずは、あなたの快眠度をチェックしてみましょう！

- ☐ 床に入ってから、なかなか寝付けない
- ☐ 朝、すっきり起きられないことが多い
- ☐ 長時間眠ったはずなのに疲れが取れない
- ☐ 昼間に強い眠気に襲われることがある
- ☐ 夜中に何度も目が覚めてしまう
- ☐ いつもなんとなく体がだるい
- ☐ 朝早く目覚めてしまい、そのまま眠れない
- ☐ 休日は普段より起床時間が大幅に遅くなる
- ☐ 就寝直前に食事をすることが多い
- ☐ 寝酒を飲む習慣がある

※当てはまるほど、あなたの快眠度は低くなります。

一般的に、必要な睡眠時間は 7 時間から 8 時間といわれますが、睡眠は時間の長さより「質」が重要です。不眠は、日常のちょっとした心掛けにより大きく改善することができたり、重大な疾患の合図だったりもします。心配しすぎる必要はありませんが、気になる点がある方は自己判断せずに、医療機関に相談することをお勧めします。

快眠するための『コツ』

- ①朝は毎日同じ時間に起床する
- ②目が覚めたらすぐ太陽光を浴びて、体内時計を調節する
- ③朝食をしっかり取り、夕食は早めに済ます ※寝る 3 時間前までに！
- ④日中は散歩などで適度に体を動かし、寝る前にも軽いストレッチをする
- ⑤昼寝は午後 3 時までに、20 分程度にとどめる
- ⑥深酒をしない
- ⑦ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- ⑧寝る前に必ずトイレに行く
- ⑨寝室の環境を整える
- ⑩睡眠時間の長さは気にしない

『最近、ちゃんと眠れてる？』

～ 気付いてください！体と心の限界サイン～

自殺対策強化月間中は、市内各図書館で「こころと命のサポートのためのコーナー」を設置します。児童図書も多数ありますので、ご家族で「かけがえのない命」について考える機会としてご利用ください。