

暖房時の室温を20℃で快適に過ごすスタイルの提案

CHOICE!

衣 ぽかぽかアイテム

- ・ストールやひざ掛けなどの追加アイテムで、3つの首「首、手首、足首」を温めよう!
- ・軽くて薄い腹巻など、機能性素材の下着で体幹を温めよう!

CHOICE!

住 家であったかグッズ

- ・断熱シートや厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさない工夫をしよう!
- ・湯たんぽ、毛足の長いスリッパやクッションなどを活用しよう!

あなたは、この冬どんなウォーム

WARM BIZ

をしますか?

CHOICE!

食 ぽかぽかメニュー

- ・みんなで鍋を食べて、暖房も使わず、体も室内もぽかぽか!
- ・しょうがを使った温かい飲み物で体の中から温まろう!

CHOICE!

楽 楽しくあったかアクション

- ・足や首のストレッチなど、簡単な運動で血行を良くして冷えを改善しよう!
- ・なるべく階段を使って、体温上昇にも健康にも効果的!

WARM BIZ(ウォームビズ)とは、寒い季節でも暖房に頼り過ぎないで快適に過ごそうという取り組み。寒い時は一枚多く着る、温かいものを飲むなど、ちょっとした工夫で20℃以下の室内で快適に過ごすことができます。地球温暖化対策のため、暖房時のエネルギー使用量と二酸化炭素の発生量を削減して、地球に、みんなに、やさしい冬にしましょう。

「しょうがのはちみつ漬け」はいかがですか?

しょうが湯はもちろん、肉料理、味噌汁など・・・いろいろな調理に使えます! 作り方も簡単で、保存ビンに入れて常備しておけば、すぐに使えて便利です♪

<材料>

- ◆しょうが 好きなだけ
- ◆はちみつ しょうがより多め
- ◆お好みでレモン、ゆずなど

<作り方>

熱湯消毒をしたビンに、すり下ろしたしょうがとはちみつを入れて、混ぜれば出来上がり。

※注意※ はちみつよりしょうがの量が多いと腐敗の原因になります。



各施設の催し・募集など

Event & News

子ども 子育て支援センター ☎82-1510 (FAX兼用)

ひまわりひろば

- 日時 11月7・14日(水) 午前10時30分
- 内容 7日:七五三の袋づくり
14日:シーツ遊び
その他 季節の歌、体操、手遊び
絵本の読み聞かせなど
- 対象 0歳~6歳児と保護者

育児講座

- 日時 11月9日(金) 午前10時30分
- 内容 親子でリズム体操
- 講師 郡司 泰子さん
- 対象 0歳~6歳児
- 申込 11月7日(水)までに、電話または来所時に申し込みください。

催し 星の村ふれあい館 ☎78-3100 (FAX 78-3010)

そばまつり

- 日時 11月10日(土)
午前10時30分~午後2時30分
- 会場 星の村ふれあい館 大広間全室
- 料金 ざるそば1,000円
おかわりそば500円
天ぷら、漬物(セルフサービス)
- 販売方法
①前売り券 ※11月9日(金)までの販売
②当日券

限定100食



せがわ新そば収穫祭 & 軽トラマルシェ

新鮮な野菜などが盛りたくさん!

<日時> 11月11日(日)
午前10時~午後2時

<場所> 瀬川住民センター

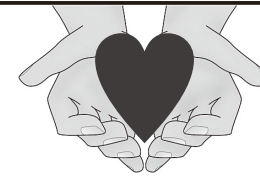
問 やってみっ会 代表 新田
☎090-4553-5637

西日本豪雨 北海道胆振東部地震

義援金

を受け付けています

市では、9月に発生した北海道胆振東部地震被災者への義援金の受付を開始しました。先の西日本豪雨災害被災者への募金もあわせて行います。市役所ほか下記公共施設等に募金箱を設置しましたのでご協力をお願いします。



~市民の皆さんの
温かいご支援をお寄せください。~

<設置場所>

市役所(市民課窓口)、各行政局(市民課窓口)、各出張所、船引総合福祉センター、老人憩の家針湯荘、星の村ふれあい館、老人憩の家寿楽荘、常葉老人福祉センター、都路診療所、あぶくま洞管理事務所、スカイパレスときわ

問 総務部 総務課 ☎81-2111

タウンシップレース

ウォーキングやランニング、公共交通機関を利用して、田村市の持つ大自然や歴史・伝統、食の魅力を仲間と共に楽しみながら五感で感じてください。

- 開催日 11月11日(日)
- 集合時間 午前10時30分(受付:午前10時)
- 集合場所 ウェディングプラザ丸美集合
- 参加資格 健康な方ならどなたでも参加できます。
- 申込期限 10月31日(水)
- 申込方法 WEBでの申し込みになります。



仲間とともに、
No.1を目指そう!

◆タウンシップレースとは? ◆◆◆◆◆

3~4名を1チームとし、主催者から配られた地図をもとに、エリア内に多数設置されたチェックポイントを、スタンプラリーの要領で自分の足で制限時間内にまわり、得られたポイントの合計点数を競うアクティビティ(遊び)です。

申込み・詳細については: [スポーツエントリー タウンシップレース 福島大会](#) [検索](#)

問 株式会社ブリッジタウンシップレース受付事務局 ☎03-6807-0655

募集 臨時保育士募集

- 職種・人数 保育士 若干名
 - 勤務場所 船引保育所 大越こども園
 - 応募資格 保育士の資格を有する方
 - 雇用期間 11月1日～31年3月31日 ※期間満了後も再雇用します。
 - 勤務日等 月曜日から土曜日までのうち施設長が指定する日時(週5日、1日7時間45分勤務予定) ※勤務日、時間などは相談に応じます。
 - 賃金 日額7,700円(パート:時給990円) ※社会保険、厚生年金の加入有。パートの場合、加入の有無は、勤務時間により変わります。 ※通勤距離2km以上は通勤手当有
 - 提出書類
 - ・本庁および各行政局市民課に備付けの市指定履歴書に、6カ月以内に撮影した上半身の写真を貼り付けたもの
 - ・資格証の写し
 - 募集期限 随時、受け付けています。ただし、募集定員になり次第、終了します。(土日・祝日を除く午)
- ☎ 保健福祉部 こども未来課 ☎82-1000



周知 「うつ病の方を支える家族教室」

- うつ病に関することや本人との接し方について学び、ご家族自身が元気を取り戻していただくことを目指して開催されます。
- 日時 11月8日(木) 午後1時30分～4時
 - 会場 県中保健福祉事務所(須賀川市旭町153-1)
 - 対象 うつ病と診断された方のご家族
 - 内容 臨床心理士によるミニ勉強会、懇談会
 - 参加費 無料
 - 参加申込 事前申込が必要です。
- ☎ 福島県中保健福祉事務所 障がい者支援チーム ☎0248-75-7811

催し 大人のおはなし会

読み聞かせボランティア「どんぐり」による大人のおはなし会を開催します。おはなしの世界に耳を傾け、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか？

- 日時 11月25日(日) 午後2時
- 場所 田村市図書館 本館 視聴覚室
- 対象 18歳以上の大人
- 定員 20人程度
- 内容 絵本の読み聞かせ、朗読、素語りなど

☎ 市図書館 本館 ☎82-1001



催し 一緒にチェア作りをしませんか

- 日時 10月20日～11月24日の土曜日で6回 午前10時～
 - 場所 市歴史民俗資料館
 - 参加費 無料
 - その他 各回、先着6名となります。事前予約は、不要です。当日、直接、歴史民俗資料館へお越しください。
- ☎ 教育部 生涯学習課 ☎81-1215

こんなチェアを
作ります！



相談 司法書士による 成年後見相談会

高齢者・障害者に関わる法律問題や、遺言・相続・遺産分割・贈与・登記など皆さんの身の回りでお困りになっていることはありませんか？「福島県司法書士会」と「成年後見センター・リーガルサポートふくしま支部」では、下記の日程で無料相談会を開催します。お気軽にご相談ください。

- 開催場所・日時
 - 【福島】福島県司法書士会館内
 - ・11月10日(土) 午後1時～4時10分
 - ・11月21日(水) 午後5時30分～7時50分
 - 【郡山】郡山市労働福祉会館
 - ・11月7日(水) 午後6時～8時20分
 - 【会津】会津若松市会津稽古堂
 - ・11月3日(土) 午後1時～4時
 - 【須賀川】須賀川市中央公民館
 - ・11月15日(木) 午後1時～4時
 - 【いわき】いわき市労働福祉会館
 - ・11月21日(水) 午後6時～8時30分
 - 【南相馬】南相馬災害復興支援事務所
 - ・11月15日(木) 午後1時～4時
 - 【広野】ふたば災害復興支援事務所
 - ・11月15日(木) 午後1時～4時
- 予約専用ダイヤル 0120-81-5539 (平日 午前10時～午後4時)
- ☎ 公益社団法人成年後見センターリーガルサポートふくしま支部 ☎024-534-7502



旧門沢小学校・旧柵山小学校内の物品をお売りします

- 旧門沢小学校および旧柵山小学校内で使用していた物品を有効活用していただくために、販売会を開催します。多くの方のご来校をお待ちしています。
- 開催日時 11月4日(日)
 - ・旧門沢小学校 午前9時から12時まで
 - ・旧柵山小学校 午後1時から午後4時まで
 - 販売物品 小学生用机、椅子、ロッカーなど
 - その他
 - ・物品は、先着順で販売します。
 - ・購入した物品はその日のうちにお持ち帰りください。
 - ・数量には限りがありますので、あらかじめご了承ください。
 - ・当日は旧門沢小学校の駐車場および旧柵山小学校の校庭を開放します。
 - ・建物の管理上、案内の場所以外には立ち入らないようお願いいたします。
- ☎ 教育部 教育総務課 ☎81-1213

後期高齢者医療保険に加入中の皆さんへ

～歯科口腔健康診査を実施しています～



被保険者の皆さんの歯科健康保持および疾病予防などのため、下記の内容で歯科健診を実施しています。歯の健康は、口腔状態の悪化による歯周病や、噛む力の低下による誤えん性肺炎を予防するために、大変重要です。まだ歯科検診を受診していない方は、この機会に受診しましょう。

- 対象者 福島県後期高齢者医療の被保険者で、昭和17年4月2日から昭和18年4月1日までに生まれた方 ※対象者の方には5月下旬に案内状兼受診券を送付しています。
 - 健診項目 問診、歯(入れ歯)、かみあわせ、歯周組織、のみこむ力の状態など
 - 健診費用 無料
 - 健診期限 11月30日(金)
 - 留意事項
 - ①歯科健診は、実施登録された医療機関で受診することができます。詳しくは受診券に同封された「実施登録医療機関一覧」をご覧ください。
 - ②歯科健診が無料で受診できるのは1回です。
 - ③東日本大震災により避難されている方も、避難先で受診できる場合があります。
 - ④長期入院されている方や介護施設へ入所されている方は、対象とならない場合があります。
- ☎ 福島県後期高齢者医療広域連合 ☎024-528-9024

ビジネスシーンに合わせた

仕事の「スゴ」技パソコン術講座

パソコンを使えるか自信がない、自己流をなんとかしたい…。そんな方！「自分のできる！」をハッキリさせて、就活のアピールポイントを増やしましょう。レベルに合わせて3つのコースから選択ができ、組み合わせ受講も可能です。

- 開催日 <基礎編> 11月26日(月)～11月30日(金) 5日間 <応用編> 12月10日(月)～12月20日(木) 9日間 (土・日除く)
- <ビジネスメール編> 12月21日(金) 1日
- 受講時間 午前9時20分～午後4時
- 郡山会場 内藤ビル(エヌケー・テック株式会社) 郡山市鶴見坦1-14-5
- 定員 各20人
- 申込期限 基礎編：11月15日(木) 応用編、ビジネスメール編：12月2日(日)



今すぐ、チェック！

※雇用保険受給者で証明書が必要な方に参加証明書を発行します。上記の他、当協議会では、無料の講習やセミナーを開催しています。詳細は、当協議会ホームページをご覧ください。【チラシ設置場所】田村窓口、行政局、商工会、田村市地域職業相談室アルファ ☎ 福島広域雇用促進支援協議会 田村窓口(田村市役所産業部商工課内) ☎61-5585 FAX 61-5586 詳しくは [働きたいネット](#) [検索](#)

主な問い合わせ先

- 田村市役所 〒963-4393 田村市船引町船引字畑添76番地2 ☎81-2111(代表) FAX81-2522
- ※時間外の緊急時連絡先 ☎81-1220
- 滝根行政局 〒963-3692 田村市滝根町神俣字開場118番地 ☎78-2111(代表) FAX78-3710
- 大越行政局 〒963-4192 田村市大越町上大越字水神宮62番地1 ☎79-2111(代表) FAX79-2953
- 都路行政局 〒963-4701 田村市都路町古道字本町33番地4 ☎75-2111(代表) FAX75-2844
- 常葉行政局 〒963-4692 田村市常葉町常葉町裏1番地 ☎77-2111(代表) FAX77-2115

休日・延長窓口の開設案内

- 取扱業務…各種証明書の発行のみ【休日窓口】
- 開設日…日曜日
- 場所…田村市役所 本庁
- 時間…午前8時30分～午後5時15分【延長窓口】
- 開設日…毎週木曜日(祝日を除く)
- 場所…田村市役所 本庁
- 時間…午後5時15分～6時30分

暮らしの税情報

- 今月の納期限【10月31日(水)】
- 市県民税…3期 ☎市民部 税務課 ☎81-2119
 - 国民健康保険税…4期
 - 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…3期分 ☎市民部 市民課 ☎82-1112
 - 下水道事業受益者負担金…2期分 ☎建設部 下水道課 ☎81-2512

大越町文化祭の会場が変わります

- 大越体育館の耐震改修工事に伴い、今年の大越町文化祭は大越行政局・おおごえふるさと館で開催いたします。みなさん、お誘いあわせのうえお越しください。
- 日時 10月27日(土) 午前9時15分～午後5時 10月28日(日) 午前9時～午後3時
 - 内容 各種創作展 体験・参加コーナー 民俗芸能発表会など
- ☎ 大越町文化祭実行委員会(大越公民館) ☎79-2161