

●発行/福島県田村市(毎月15日・月1回)  
●編集/市長公室 963-4393 福島県田村市船引町船引字馬場川原20番地  
 0247-81-2117 メール info@city.tamura.lg.jp  
●印刷/イシイ印刷(田村市大越町)  
 たむら お知らせ版は再生紙を使用しています

**UD** 見やすく読みまちがえにくい  
**FONT** ユニバーサルデザインフォント  
by MORISAWA を採用しています。

9月は食生活改善普及月間です。

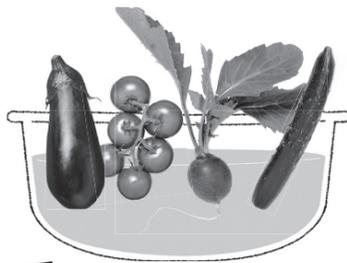
## Information

### 毎朝、きっちり、朝ごはん。

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなく、勉強や仕事がかどらないことはありませんか?これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、体内には大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。

#### 野菜不足を解消しよう。

1日に必要な野菜摂取量の目標値は350g。  
※厚生労働省『健康日本21』より日本人は毎日、平均約250gの野菜を食べています。足りないのはあと100g…。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。温野菜なら野菜が苦手な人でも食べやすく、生野菜に比べ、体も温まるので新陳代謝の向上にも効果的。



#### 朝ごはんは9時まで。

朝ごはんは、健康な成人であれば約3時間で消化されてしまいその後、ブドウ糖の血中濃度は下がっていきます。昼食を12時ごろに食べるとすれば、その3時間前、遅くても朝9時までには食べると、良い間隔でブドウ糖が補給できます。朝ごはんを食べることで勉強や仕事の集中力が上がり、精神的にも体力的にも安定して1日を始めることができます。

とくに学生の皆さん、夏休みで乱れがちな生活リズムを今のうちにリセットしましょう。



#### Q: 朝ごはんを食べると太る…?

A: 太りたくないからと言って朝ごはんを抜いていませんか?実は朝ごはんを毎日食べている人のほうが肥満傾向率が低いのです。ダイエットを気にする場合は、適度な量の朝ごはんが効果的。

#### Q: なぜ朝ごはんを食べるほうが太りにくくなるの?

A: 適切な食事の間隔を保つことで、エネルギーが効率的に燃焼され、脂肪の分解能力の低下を防ぐことができます。また、いちどにまとめて食べないことで、血糖値が急激に上がることを防ぎます。

#### 野菜を効果的に食べる、定番レシピ。

材料(4人分)  
にんじん…50g ジャがいも…100g だいこん…100g しめじ…70g こんにゃく…100g  
ごぼう…50g ねぎ…80g 豚肉…80g 豆腐(木綿)…1/2丁 エゴマ…30g  
味噌…大さじ2 しょうゆ…少々 だし汁…カップ8 サラダ油…適量

#### 作り方

- ①にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、じゃがいもは適当な大きさに切る。
- ②こんにゃくはひと口大にちぎり、塩もみしてアクを抜く。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚肉と①・②を入れて炒め、しめじとだし汁を加えて煮込む。
- ④エゴマを炒り、油がにじむくらい、よくすりつぶす。
- ⑤野菜が煮えたら、④と味噌を加える。
- ⑥最後にねぎとくずした豆腐を加え、しょうゆで味を調える。



名前の由来…子どもたち(やろ)が喜んで食べたことから付いたそうです。

#### MENU

- 田村の郷土料理 -  
やろけんちん

地元産の野菜を  
たっぷり入れる  
のがポイント。

#### Smart Life Project … スマート ライフ プロジェクト

厚生労働省が推進する健康寿命を伸ばすための運動です。食生活改善普及月間である9月は「朝食を食べること」と「野菜不足の解消」を目標に取り組みが行われます。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

## Event & News

## 各施設の催し・募集など

<b>船引公民館</b> fu-kominkan@city.tamura.lg.jp ☎82-1133 📠82-5530	<b>総合体育館</b> taiikukan@city.tamura.lg.jp ☎82-0039	<b>子育て支援センター</b> kosodate@city.tamura.lg.jp ☎82-1510
<b>生涯学習スクール</b> 「ハイキング教室」参加者募集 ●開催日 9月9日(金) ●場所 裏磐梯五色沼自然探勝路 ※現地の状況や天候によりコースを変更する場合があります。 ●対象 市内にお住まいまたはお勤めの成人 ●定員 30人 ●参加費 500円程度(写真代、郵送料など) ●申込方法 8月26日(金)までに電話またはFAXでお申し込みください。 ※定員を超えた場合は抽選になります。	<b>総合体育館サブアリーナを無料開放します</b> ●日時 9月11日(日)、24日(土) 午前9時～午後4時 ●対象 未就学児 ※保護者同伴 ●持参物 上履き、動きやすい服装、遊び道具など <b>使用上の注意</b> ①喫煙、飲食は指定の場所でお願ひします。(飲食は1・2階ラウンジ、喫煙は正面玄関脇の喫煙所) ②貴重品はコインロッカーを利用するか、各自が責任をもって保管してください。 ③ゴミは必ずお持ち帰りください。(自動販売機で購入した飲み物もお持ち帰りください)	<b>ひまわりひろば</b> ●日時 9月7日(水)・14日(水) 午前10時30分 ●内容 親子遊び、手遊び、体操、製作、絵本の読み聞かせなど ●対象 0歳～6歳児 <b>育児講座</b> 心肺蘇生 ●日時 9月13日(火) 午前10時30分 ●申込方法 9月9日(金)までに電話でお申し込みください。 



### 船引コミュニティプラザで なりたい自分になろう!健康増進のススメ。

普段、運動不足になりがちなたにオススメの健康法。  
家事の合間や、放課後、仕事帰りに…。  
中学生以上であればどなたでも参加できます。

#### 1 太極拳初級コース ▶▶▶

- 時間 午後3時～
- 定員 20人
- 持参物 上履き
- 内容 未経験者でも気軽に始められる入門編。足腰などの強化に最適です。



#### 2 すっきりボディエクササイズコース ▶▶▶

- 時間 午後6時30分～
- 定員 20人
- 持参物 上履き
- 内容 有酸素運動の効果がります。踊りながらシェイプアップしましょう。



#### 3 健康ヨガコース ▶▶▶

- 時間 午後7時30分～
- 定員 30人
- 持参物 なし
- 内容 深呼吸して身体をほぐします。リラクゼーション効果で気持ちも穏やかに。



information

#### 各コースの 参加者を募集します

- 開催日 9月5日・12日・26日  
 10月3日・17日・24日  
 ※いずれも月曜日
- 場所 船引コミュニティプラザ  
 多目的ホール(船引駅2階)
- 受講料 3,000円(各コース2ヵ月6回分) ※初回参加時に納入してください
- 申込方法 8月16日(火)から電話でお申し込みください(先着順)。キャンセルは8月31日(水)までにご連絡ください。それ以降は受講料を納めていただきます。
- その他 駐車場は駅前駐車場(ゲート式)をご利用のうえ、駐車券を持参してください。
- 問い合わせ  
 船引コミュニティプラザ ☎81-2130

## 募集 緊急雇用創出基金事業 市臨時職員募集

震災の影響や企業の業績悪化等の理由により離職を余儀なくされ、ハローワーク郡山に登録されているかたを市臨時職員として募集します。

- 募集人数 40人  
(事務員19人、作業員21人)
- ※業務内容・勤務場所・勤務時間・雇用期間等はハローワーク求人票でご確認ください。
- 賃金月額  
事務員 6,000円、作業員 6,500円
- 面接試験 9月22日(木)、26日(月)
- 面接会場 船引公民館 2階 第1研修室
- 申込方法 9月1日(木)～9日(金)にハローワーク郡山または船引公民館内の田村市地域職業相談室(アルファ)へご相談ください。
- その他 面接試験には、市指定の履歴書とハローワーク紹介状をご持参ください。市指定の履歴書は産業部商工観光課、市民部市民課、各行政局地域振興課または田村市地域職業相談室(アルファ)に備えています。
- 問い合わせ  
産業部 商工観光課 ☎81-2136

## 募集 市臨時職員募集

- 募集職種・応募資格
- ①歯科衛生士1人  
歯科衛生士免許を有するかた
- ②歯科事務兼歯科助手1人  
資格は必要ありません
- ※①、②いずれも市内にお住まいで普通自動車運転免許証をお持ちの20歳～60歳未満のかた
- 雇用期間 9月1日～翌年2月29日
- 勤務場所 都路歯科診療所
- 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
- ※パート勤務を希望するかたはご相談ください
- 休診日 土・日曜、祝日、年末年始
- 提出書類
- ①市指定の履歴書(6カ月以内に撮影した上半身の写真を貼り付けたもの)
- ②歯科衛生士を希望するかたは歯科衛生士免許証の写し
- ③運転免許証の写し
- 募集期間 8月17日(水)～26日(金)
- その他 賃金月額など詳しくはお問い合わせください。

●応募・問い合わせ  
〒963-4701  
田村市都路町古道字下50  
都路診療所事務局 ☎75-2003

## 募集 田村富士ロードレース 大会出場者募集

- 日時 10月16日(日) 雨天決行  
受付：午前7時30分～  
競技：午前9時20分～
- 会場 陸上競技場(スタート・ゴール)
- 部門 小学4年生男女2km～ウォーク5kmなど(26部門)
- 参加料  
小中学生 800円  
高校生・ウォーク 1,000円  
一般・親子 2,500円
- 申込方法 9月2日(金)までに市役所、各行政局、各公民館、各出張所に備え付けの申込書にご記入のうえ、お申し込みください。
- 招待選手 村上康則選手  
(田村高卒・富士通陸上競技部所属)
- 申し込み・問い合わせ  
田村富士ロードレース大会実行委員会事務局(総合体育館内)  
☎82-0039 ☎82-5678  
※月曜を除く  
船引公民館  
☎82-1133 ☎82-5530  
※土・日曜・祝日を除く

## 福祉 敬老会のご案内

- 日時 9月18日(日) 午前10時
- 対象 平成23年3月31日現在で満73歳以上のかた(昭和13年4月1日以前生まれのかた)
- その他 対象者には9月初めに案内状を送付します。
- 会場

地区	会場
滝根	滝根体育館
大越	大越体育館
都路	旧石森小学校体育館
常葉	常葉体育館
船引	船引小学校体育館
文珠	旧春山小学校体育館
美山	美山小学校体育館
瀬川	旧瀬川中学校体育館
移	移中学校体育館
芦沢	芦沢農業センター
七郷	船引南中学校体育館
要田	要田小学校体育館

- 問い合わせ  
保健福祉部 介護福祉課 ☎82-1115  
各行政局 市民課

## 福祉 中途失明者緊急生活訓練事業 手引き歩行・生活講習会

- 日時 9月7日(水)  
午後1時30分～3時30分
- 会場 三春町保健センター
- 内容  
①歩く時の手引きの仕方・され方  
②白杖の選び方や使い方  
③点字について など
- 申込期限 8月26日(金)
- 申し込み・問い合わせ  
保健福祉部 介護福祉課 ☎82-1115

## 開催 災害復興支援事業 「がんばっぺ！たむら。 スペシャルチャリティライブ」

- 開催日 9月4日(日)
- 時間 ①開場 午後0時30分  
開演 午後1時30分  
②開場 午後4時30分  
開演 午後5時
- 会場 文化センター
- 出演者 竹島宏、さくら、蒼彦太
- その他 座席指定チケット(無料)が必要です。チケットは市社会福祉協議会本所、各支所で配布しています。(平日午前9時～午後5時)
- 問い合わせ  
市社会福祉協議会 ☎81-2166



## 防災 防災訓練に 参加しましょう

避難訓練、初期消火訓練、応急救護訓練など実践的な対応を経験し、災害時に慌てず対処できるよう備えましょう。各自治体や町内会などが行う訓練に積極的に参加し、防災に対する行動力を身に付けましょう。

- 問い合わせ  
郡山消防本部消防課  
☎024-923-8173

## 県民健康管理調査のお知らせ

県では、放射線の影響による不安の解消や将来にわたる県民の皆さんの健康管理を目的に「県民健康管理調査」を実施します。調査票は県から個別に郵送されますので、同封の返信用封筒で返信してください。

- 【基本調査】
- 対象 平成23年3月11日現在で県内にお住まいのかた(県外避難者を含む)  
※住民票異動を行っていないかた(滞在者など)は、福島県立医科大学(☎024-547-1243)へお問い合わせください。
- 内容 自記式質問票への記入による被ばく線量の推計評価  
3月11日～4月上旬の行動記録を中心に、被ばく線量を推計します。  
当時のことを思い出し、行動を記録しておいてください。
- その他  
①質問票の見本は、福島県のホームページからも入手できます。  
アドレス <http://www.pref.fukushima.jp/j/>  
②調査結果は後日、各自に通知します。

- 【詳細調査】
- 対象 ア) 避難区域にお住まいのかた  
イ) 上記の【基本調査】の結果、必要と認められたかた
- 内容 質問紙調査(生活習慣、心の健康など)、身体計測、血液検査、尿検査
- 実施時期 10月頃

- 【小児甲状腺検査】
- 対象 18歳以下(平成4年4月2日～平成23年4月1日生まれ)の県外避難者を含む全県民
- 実施時期 未定

上記全般の問い合わせ先はこちら⇒ 福島県災害対策本部 ☎024-521-6931

## 図書館分館の臨時休館のお知らせ

- 滝根分館  
●期間 9月5日(月)～7日(水)  
お近くの図書館(本館・分館)にお探しの本がないときに市外の図書館から借り受けることができますので気軽にお問い合わせください。
- 大越分館  
●期間 8月23日(火)～26日(金)  
●問い合わせ  
図書館滝根分館(滝根公民館内) ☎78-2001  
図書館大越分館(大越公民館内) ☎79-2161
- 問い合わせ  
図書館(本館) ☎82-1001

## 観光 「灯籠流しと花火大会」 灯籠を出品しませんか

- 8月21日(日)、開催当日に灯籠の出品を受け付けます。(賞金あり)
- 灯籠流し
- 会場 船引小学校裏駐車場
- 受付 午後1時～4時
- 流し 午後6時30分～
- その他  
・花火の打ち上げは午後8時から船引字扇田地内(市役所前)で行います。  
・交通規制については新聞折込チラシをご覧ください。
- 問い合わせ 船引町観光協会(船引町商工会内) ☎82-4264

## 保健 「東日本大震災の心の相談電話」開設

- 被災されたかたの悩みや問題、支援活動をされているかたの精神的なサポートをしています。
- 受付時間 午後7時～9時  
(月・火・木・金曜)
- 専用電話 ☎03-3813-9960
- 相談員 臨床心理士
- 問い合わせ  
東日本大震災心理支援センター  
☎03-3817-6392  
一般社団法人日本臨床心理士会  
☎03-3817-6801

## 各行政局の問い合わせ先

- 滝根行政局  
963-3692  
田村市滝根町神俣字開場118番地  
地域振興課…☎78-2111  
市民課…☎78-1202  
産業建設課…☎78-1204
- 大越行政局  
963-4192  
田村市大越町上大越字水神宮62番地1  
地域振興課…☎79-2111  
市民課…☎79-2112  
産業建設課…☎79-2193
- 都路行政局  
963-4701  
田村市都路町古道字本町33番地4  
地域振興課…☎75-2111  
市民課…☎75-2113  
産業建設課…☎75-3550
- 常葉行政局  
963-4692  
田村市常葉町常葉字町裏1番地  
地域振興課…☎77-2111  
市民課…☎77-2112  
産業建設課…☎77-2371
- 滝根公民館…☎78-2001
- 大越公民館…☎79-2161
- 都路公民館…☎75-2063
- 常葉公民館…☎77-2013
- 船引公民館…☎82-1133

都路行政局の事務は市役所1階の第6会議室で行っています。  
お問い合わせの電話番号・FAX番号は変更ありません。

## 都路公民館を仮移転しました。

8月1日から都路公民館の事務は都路行政局2階で行っています。なお、しばらくの間、船引公民館内においても引き続き事務を行います。お問い合わせの電話番号・FAX番号は変更ありません。

- 問い合わせ  
都路公民館(都路行政局内)  
☎75-2063 ☎75-2210  
都路公民館(船引公民館内)  
☎82-5505 ☎82-5530