

●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 ✉info@city.tamura.lg.jp  
●印刷/総合広告代理業 ZERO (田村市船引町)  
たむら お知らせ版は再生紙を使用しています

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

## ふところも体もあたたかく。「冬のあったか EGO 計画」

### 食

**食** 食べるふところから温まる！  
食材には体を温める食材と、冷や

**足元**：冷たい空気がたまる足元は靴下の重ね履きが有効。布の間に空気の層を作るので、厚めの靴下を1枚履くよりも保温効果があります。

**腹部**：腹巻は腹部だけでなく、腰や背中も温める効果があります。また、内臓の冷えも防げます。

**首元**：タートルネックの服やネックウォーマーは外出時に限らず、室内や就寝時にも使用することで断熱効果があります。

### 衣

**温める部分が重要**  
カーディガンを1枚羽織ると、体感温度は約2度上昇すると言われています。重ね着は体温を上げるのに効果的ですが、見落としがちなのが温める部分。特に太い血管が通る首や、血管が多く集まる腹部を温めることで全身の血行が良くなり、冷え防止に効果的です。

日照時間が短い冬は、照明をつける時間が長くなったり、暖房の使用が増えたりと、エネルギーの使用量が増える季節です。電気やガス、灯油などの光熱費もかさねて、ふところも寒くなりそう…。そんな冬こそ、暖房ばかりに頼らず、自分で体を温める工夫をしましょう。

### 「主な冬野菜」



野菜には体を温める効果があります。冬野菜は体を冷やしてしまいがちですが、トマトやきゅうりなどの夏野菜は、ほてった体を冷やしてくれる作用があります。一方、冬野菜は水分が少なく、固いものが多いのが特徴です。その代表が根菜類。寒い冬には冬野菜を使った温かい鍋やスープを食べて体の芯から温まりましょう。

### なぜ、野菜は体を温めるの？

野菜に含まれるビタミンEは血行を良くし、体内のホルモン分泌を調節する働きがあります。また、ビタミンCには、血液を作る元になる鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保つ働きがあります。

### ねぎやしよぼうがも忘れずに

ねぎやしよぼうがも忘れずに  
体を温める食材として、忘れてはならないのが、ねぎやしよぼうが、とうがらしなどの辛味成分を含むもの。

### 住

**電気には頼らない、昔の知恵**  
エアコンや電気毛布に比べて経済的で、空気を乾燥させず、喉を傷める心配もない「湯たんぽ」。最近では、その手軽さとお財布にも優しいことから、ファッション性にも優れたさまざまなタイプが販売されています。就寝する1時間前に布団の中に入れておけば、寝る頃にはポカポカに。

### 湯船で芯からじんわりと

最近では冬でもシャワーだけという方がいますが、体を芯から温めるには、入浴が効果的です。高温だと長く湯船に浸かれないためかえってすぐに湯冷めしてしまいます。体の芯から温まるには、38〜40℃の少しぬるめのお湯に10分以上浸かった方が、寒さで収縮した血管が広がり、血行が良くなって、体の保温効果が持続します。

### 入浴できない時は…

手足の部分浴だけでも、末端の血行が良くなり、体全体が温まります。足湯はくるぶしの少し上までを手湯は手首までを洗面器に入れたお湯に浸けるだけの手軽な入浴法です。

## 各施設の催し・募集など

### Event & News

<b>子育て支援センター</b> ☎kosodate@city.tamura.lg.jp ☎82-1510 📠82-1510 <b>ひまわりひろば</b> ●日時 2月6日(水)、13日(水) 午前10時30分 ●内容 親子遊び、手遊び、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> ●日時 2月8日(金) 午前10時30分 ●内容 手芸 ●対象 0歳～6歳児と保護者 ●申込 2月1日(金)までに電話でお申し込みください。 ●費用 材料費がかかります	<b>パパとあそぼう</b> ●日時 2月2日(土) 午前10時30分 ●内容 親子遊び、手遊び、製作、絵本の読み聞かせなど ●対象 0歳～6歳児
<b>星の村天文台</b> ※火曜・水曜日は定休日です ☎78-3638 📠78-3658	<b>プラネタリウム館</b> ●内容 「月の誕生」ほか ●所要時間 約30分 ●開演時間 午前11時、午後1時、2時、3時 ●参加料 大人400円 小・中学生250円	

冬は空気が澄み、星がとともきれいに見える季節です。冬の輝く星座を学習してみませんか。冬期は施設周辺の路面が凍結しやすいため、1月・2月の夜間公開は行いません。

**望遠鏡見学ツアー**  
●内容 県内最大級の口径65cm反射望遠鏡の見学  
●所要時間 約15分  
●開演時間 午前10時35分、11時35分、午後1時35分、2時35分、3時35分  
●入館料 大人200円 小・中学生100円

## ふねひきアンテナショップをご利用ください

市特産品の紹介や販売、観光パンフレットの配布、観光写真の展示などを行っています。予算に応じて特産品の詰め合わせや地方発送も承っています。喫茶コーナーでは、エゴマうどんなど地元特産品を使用した軽食メニューもご用意しています。市内観光、商店街利用後の休憩、待ち合わせなどにぜひご利用ください。インターネットショップまちづくりふねひき (<http://funehiki.ocnk.net/>) も併せてご利用ください。

### おすすめ商品



### 「エゴマ」

エゴマの効能  
健康に役立つα-リノレン酸が多く含まれる。動脈硬化や心臓病予防、アレルギー反応抑制効果がある。

### - 利用案内 -

- アクセス JR船引駅から徒歩1分
- 営業時間 午前10時～午後6時
- 定休日 毎週月曜日
- イベント開催時は臨時休業する場合あり
- 問い合わせ 3.ねひきアンテナショップ ☎82-5603

### 「ふるさと恵みの店」認定

「ふるさと恵みの店」は、地産地消に積極的に取り組んでいる県内の物販店・飲食店を福島県が認定したお店です。贈り物などにもぜひご利用ください。



## 募集 市営住宅入居者募集

神俣団地 2号棟 (滝根)  
 ● 部屋番号 13号室  
 ● 建築年 昭和58年  
 ● 構造 中層耐火4階  
 ● 間取り 3DK  
 ● 家賃 15,100円～  
 ● 駐車場 有  
 下川原団地 (船引)  
 ● 部屋番号 11号室・20号室  
 ● 建築年 昭和47年  
 ● 構造 簡易耐火2階  
 ● 間取り 3K  
 ● 家賃 11,300円～  
 ● 駐車場 無  
 ● 申込方法 1月31日(木)までに  
 備え付けの申込書に必要書類を添え  
 てお申し込みください。  
 ※申込者多数の場合は抽選になります。  
 ● 申し込み・問い合わせ  
 建設部 都市計画課 ☎82-1114  
 滝根行政局 産業建設課 ☎78-1205

## 相談 女性一日なんでも相談所

さまざまな問題について、弁護士・  
 税理士・人権擁護委員・法務局職員  
 などが相談に応じます。相談は無料  
 で、秘密は固く守られます。予約は  
 不要です。気軽にご相談ください。  
 ● 日時 2月3日(日) 午前10時  
 30分～午後3時30分  
 ● 会場 ビッグアイ7階 (市民交流  
 プラザ 第2会議室)  
 郡山市駅前二丁目11番1号  
 ● 相談内容 家庭内の問題 (結婚・  
 離婚、DVなど)  
 セクハラ、いじめ、隣近所の困りごと、  
 借地借家、相続、登記、税金など  
 ● その他 男性からの相談も受け付  
 けます。  
 ● 問い合わせ  
 福島地方務局郡山支局 総務課  
 ☎024-962-4500

## 防災 文化財防災訓練

文化財防火デーにあわせ、国指定重  
 要文化財の堂山王子神社で防災訓練  
 を行います。当日は、付近で消防車  
 両がサイレンを鳴らしますが、火災  
 と間違わないようご理解とご協力  
 をお願いします。  
 ● 日時 1月27日(日) 午前10時  
 30分

● 会場 堂山王子神社 (船引町門沢  
 字堂山内地)  
 ● 参加団体  
 堂山王子神社本殿保存会、堂山王子  
 神社自警団、市消防団船引地区隊七  
 郷分団、田村消防署、市教育委員会  
 ● 問い合わせ  
 教育部 生涯学習課 ☎68-3113

### - 堂山王子神社の紹介 -



坂上田村麻呂創建の伝承古社で、本  
 殿は室町時代に建立された禅宗様の  
 荘厳な建造物です。  
 堂山王子神社本殿 (付属棟札8枚)  
 は国指定重要文化財、本殿内に奉納  
 されている木製旧堂山寺観音堂順礼  
 納札は県指定重要文化財、絵馬「神  
 馬の図」は市指定有形民俗文化財に  
 なっています。

## 就職 東北地区国立大学法人等 オープンセミナー

就職活動を行う皆さんに国立大学法  
 人等職員の仕事内容やその魅力を知  
 っていただくため、オープンセミナー  
 を開催します。参加を希望される  
 方は、下記ホームページの専用フォ  
 ームから事前予約を行ってください。  
 ● 日時 2月28日(木) 午後2時  
 ～4時40分  
 ● 会場 福島大学 L講義棟L-4教室  
 ● 内容  
 ①職員採用試験の概要・採用までの  
 流れ  
 ②各国立大学の概要・業務内容  
 ③先輩職員の体験談  
 ④職員による個別相談会  
 ● その他 弘前市、盛岡市、仙台市、  
 秋田市、山形市でも、別日程で同オ  
 ープンセミナーを開催します。詳し  
 くはお問い合わせください。  
 ● 申し込み・問い合わせ  
 東北地区国立大学法人等職員採用試  
 験実施委員会採用試験事務局 (東北  
 大学本部内)  
 ☎022-217-5676  
 ホームページはこちら…  
<http://www.bureau.tohoku.ac.jp/shiken/>

## 募集 「第37回ちびっこ探検学 校ヨロン島」参加者募集

文部科学省所管の財団法人 国際青少  
 年研修協会が主催する、共同生活や  
 野外活動を通して、交流を深め、お  
 互いに助け合い、積極的に挑戦する  
 心を養うための事業です。  
 ● 期間 3月26日(火)～4月1日  
 (月) 6泊7日  
 ● 場所 鹿児島県大島郡与論町  
 ● 対象 日本人小学生200人、在日  
 外国人小学生100人(小学2年以上)  
 ● 参加費 66,000円～168,000円  
 (出発地による)  
 ※与論島までの往復交通費、団体行  
 動中の交通費、宿泊費、食費、教材費、  
 入園拝観費、保険、引率指導費など  
 が含まれます。  
 ● 申込方法 電話・FAXなどで資料  
 請求し、参加申込書・健康ノートを  
 完全記載の上、保険証のコピーを添  
 えて3月6日(水) 必着で郵送して  
 ください。  
 ● 申し込み・問い合わせ  
 108-0073  
 東京都港区三田 5-7-8-921  
 財団法人国際青少年研修協会「ちび  
 っこ探検学校ヨロン島」宛  
 ☎03-6459-4661 ☎03-6459-4633



## 健康 がん検診・健康診査希望 調査の提出にご協力を

5月末から実施の「平成25年度が  
 ん検診および健康診査の希望調査票」  
 を今回の回覧で各戸へ配付していま  
 す。年一回は健診を受け、健康状態  
 を確認して病気の早期発見につなげ  
 ましょう。  
 ● 調査票について  
 ①調査票は区長や組長、保健委員会  
 などを通じて配布、回収します。2  
 月8日(金)までに提出してください。  
 ②隣組に加入していない方は、保健  
 福祉部保健課または各行政局市民課  
 で希望調査票をお受け取りください。  
 ● 問い合わせ  
 保健福祉部 保健課 ☎81-2271

## information

### 犬の飼い主の皆さんへ

#### 🐾 飼い犬の登録と狂犬病予防接種は済んでる？

①毎年1回の狂犬病予防注射を必ず受けてください。  
 ②飼い犬が死んだときや飼い主または所在地などが変わったときは届け出  
 てください。

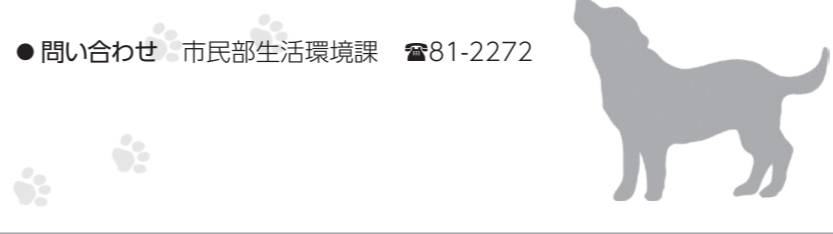
#### 🐾 犬の放し飼いは危険！！

①他人に迷惑をかけ、家畜や農作物に害を与えるおそれがあります。  
 ②散歩をするときはリード(引き綱)を付けましょう。  
 ③首輪に鑑札をつけましょう。  
 ④家人以外が通行する場所(玄関付近など)まで犬が来ないようにクサリの  
 調節をしましょう

#### 🐾 ふんの後始末、忘れてない？

①ふんの処理についての苦情が増えています。散歩をするときにはビニール  
 袋を持参するなど、飼い主が責任をもって持ち帰りましょう。  
 ②飼育場所は常に清潔にしましょう。

● 問い合わせ 市民部生活環境課 ☎81-2272



## 催し 資料館行事「団子さし」

● 日時 2月2日(土) 午前11時  
 ● 会場 市歴史民俗資料館  
 ● 講師 船引町聴青さざなみボラン  
 ティア会、船引町生活研究グループ  
 協議会  
 ● 問い合わせ  
 教育部 生涯学習課 ☎68-3113



## 防災 1月17日は「防災とボ ランティアの日」

災害時には、近所の方々やボランテ  
 ィアによる活動などがとても大きな  
 力になります。いざという時のため  
 に家庭や地域で、自分たちができる  
 ことは何か考え、防災への認識と日  
 頃の備えについて話し合しましょう。  
 ● 問い合わせ  
 市民部 生活環境課 ☎81-2272

## 生活 農薬を処分する場合ごみ 収集所には出さないで

余った農薬や古くなった農薬は、廃  
 棄物として処分する必要があります。  
 ごみの専門業者に処分を依頼するか、  
 農薬の販売店にご相談ください。  
 ● 余った希釈薬液、使用済み容器・  
 散布器具などの洗浄液、使用後に容  
 器内に残った農薬などは、事故や環  
 境への影響を防ぐため、次のとおり  
 取り扱ってください。  
 ①農薬は余らせて廃棄することのな  
 いように全て使い切る。  
 ②使用済み容器の洗浄液などは農薬  
 散布液調製に使うなど、ほ場内で処  
 理する。  
 ③余った農薬は誤用、誤飲・誤食な  
 どを避けるため、他の容器に移し替  
 えない。  
 ④余った農薬、使用済み容器に付着  
 した農薬、散布器具の洗浄液などは、  
 河川、湖沼、用水路、下水などの水  
 系に廃棄しない。  
 ※ほ場内で農作物の植え付けされて  
 いない土壌表面に散布する。  
 ● 問い合わせ  
 市民部 生活環境課 ☎81-2272

### 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…☎75-2112  
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

### - もしもの時に備えて - 「消火栓や防火水槽周辺の 除雪にご協力を」

消火栓や防火水槽は、火災が発生  
 した時に皆さんの大切な命を守る  
 重要な設備です。迅速な消火活動  
 のため、次のことについて皆さん  
 のご協力をお願いします。

- ①自宅近くの消火栓や防火水槽付  
 近の除雪をお願いします。
- ②消火栓や防火水槽付近への排雪  
 はしないでください。



● 問い合わせ  
 市民部 生活環境課 ☎81-2272