

たむら

市政だより

2025

9

No.247

夏色のひまわり
心に咲く。

TAMURA CITY PUBLIC RELATIONS

認知症やその家族を見守る「応援者」になろう



1 認知症について学ぼう！認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や接し方を学び、自分ができる範囲で認知症の人や家族を温かく見守る「地域の応援者」になるための講座を開催しています。さらに学びを深めたい方、地域で活動したい方に、「認知症サポーターステップアップ講座」も開催しています。



認知症サポーター養成講座

日 時	会 場	申込（3日前まで）
10月23日（木） 午後1時30分～4時 受付 午後1時～	市役所1階 多目的ホール	市地域包括支援 センター ☎68-3737

認知症サポーターステップアップ講座

※内容は2日とも同じです。都合の良い日にお申込みください。

日 時	会 場	申込（3日前まで）
11月14日（金） 午後1時30分～4時30分 受付 午後1時～	市役所1階 多目的ホール	市地域包括支援 センター ☎68-3737
12月6日（土） 午前9時30分～午後0時30分 受付 午前9時～		市ふねひき地域包括 支援センター ☎73-8762

チーム
オレンジの
メンバーに
なることも！

2 できることから始めよう！ 「チームオレンジたむら」の メンバーになってみませんか？

チームオレンジとは、認知症サポーターステップアップ講座を受講した認知症サポーター等が支援チームを作り、認知症の人やその家族の支援ニーズに合った具体的な支援につなげる仕組みのことです。認知症の人やその家族の方もメンバーとなり、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをチームで考えていきます。市では、今年5月、2つのチームオレンジが立ち上がり、活動をしています。チームオレンジの活動に興味がある方は、地域包括支援センターにお問い合わせください。



地域の人が
会う場所があって、
ひとりでも多くの人に
関わって
応援できるといいね



地域の気になる人を
オレンジカフェに誘ったり、
自分ができることを
やっていきたい！

どんなまちにしていきたいか、自分たちでなにができるかを話し合うチームオレンジメンバー

たむら

市政だより

2025年9月号・目次

- 2 **特集** 認知症になっても自分らしく安心して暮らせるまちへ
- 5 **特集** 敬老の日
- 6 たむらほっとニュース
- 10 TAMURA
Summer photo collection
- 11 第7回市政アンケート結果
- 12 第19回市町村対抗福島県
軟式野球大会
- 12 新常磐交通路線バス「川内～小野～
上三坂線」市内停留所廃止
- 26 各施設の催し
- 28 ほけんだより

市の募集・申請に関する 各記事の共通事項

問 問い合わせ **申** 申し込み先
市への申込・書類提出について明記してい
ないものは、期間中の土・日・祝日を除く
午前8時30分から午後5時15分まで

心の バリアフリーを

「認知症だから」と遠巻きにするの
ではなく、少しの配慮で当たり前
のコミュニケーションを

認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

- 1. 驚かせない
- 2. 急がせない
- 3. 自尊心を傷つけない

認知症になっても自分らしく 安心して暮らせるまちへ



「大切な人が認知症になったら」「自分が認知症になったら」と考えたことはありませんか？認知症は誰もがなる可能性のある病気です。予防や早期発見・早期治療のほか、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりが求められています。認知症の人もそうでない人も、住み慣れたまちで大切な人とともに笑顔で過ごせる。そんな田村市を一緒に目指していきませんか。

問 保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115

支え合いの輪をみんなで

一人ひとりにできることがあります！

「認知症おかえり支援事業」にご協力ください

チェック！



事前に登録した認知症の高齢者が行方不明になった際、警察と連携し、地域の方の協力を得て早期発見に努めます。多くの方々のご協力が早期発見・安全確保につながります。

【行方不明者がでたら】

- ①防災無線や市 LINE で行方不明者の特徴をお知らせします。
- ②情報に該当しそうな方を見つけたら、
田村警察署（☎62-2121）へ連絡をお願いします。

地域で交流しよう！つながろう！「オレンジ（認知症）カフェ」にぜひ参加を

どなたでも気軽に参加でき、認知症について知る、学ぶ、考えることができる場です。また、情報交換や交流を通した、新たな出会いや地域とのつながりの場です。「行ったことがない」という方、「そんなカフェがあるなんて知らなかった」という方のご参加大歓迎です。

名 称	開催日時	会 場	参加費
は～とカフェ	第3日曜日 午後1時30分～3時30分	JA 福島さくらは～とらいふ船引「は～と交流館」 問は～とらいふ船引 ☎73-8580	200 円
ふれあいカフェ 「ひまわり」	第4火曜日 午後1時30分～3時30分 祝日変更あり	大越行政局 2階「大研修室」 問市地域包括支援センター ☎68-3737	100 円
ふれあいカフェ 「たんぽぽ」	第1日曜日 午前10時～正午	神俣駅前のマルタカ 問NPO 法人サポートたむら ☎78-3112	200 円
まどかカフェ	第3土曜日 午前9時30分～11時30分	旧田村市都路在宅介護支援センター 問特別養護老人ホーム都路まどか荘 ☎75-3133	無 料
あがらんしょ	第3火曜日 午後2時～3時30分 4、5月は除く	ふねひき地域包括支援センター 問ふねひき地域包括支援センター ☎73-8762	100 円
ふれあい喫茶 「とこのは」	第3土曜日 午前9時30分～11時30分	特別養護老人ホームときわ荘「地域交流ホール」 問特別養護老人ホームときわ荘 ☎77-4033	無 料



認知症 気になることはありませんか？

大友式認知症予測テスト 出典：(公財) 認知症予防財団ホームページより抜粋

項目	点数
1 同じ話を無意識に繰り返す	点
2 知っている人の名前が思い出せない	点
3 物のしまい場所を忘れる	点
4 漢字を忘れる	点
5 今しようとしていることを忘れる	点
6 器具の説明書を読むのを面倒がる	点
7 理由もないのに気がふさぐ	点
8 身だしなみに無関心である	点
9 外出をおっくうがる	点
10 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

＜採点法＞

ほとんどない=0点

時々ある=1点

頻繁にある=2点

＜合計点＞

0～8点=正常

9～13点=要注意

14～20点=専門医などで診断を

01 認知症かも?と思ったら } まずはかかりつけ医に相談しましょう

02 1人で悩まずご相談ください } 地域包括支援センターに配置されている認知症地域支援推進員が認知症についての相談を受け付けています。

03 本人が医療機関を受診したがないときは？

認知症と診断されることへの恐怖や不安、自分の状態を認めたくないというプライドから受診を拒否する場合があります。また、認知症の症状で、拒否や攻撃的な言動がみられることがあります。一番苦しいのも不安なのも本人です。本人の気持ちに寄り添ったうえで受診を勧めましょう。

まずは家族がかかりつけ医に相談する

「健康診断」を提案し受診の機会をもつ

友人、孫、離れて暮らす子どもに勧めてもらう

地域包括支援センターに相談する

相談窓口

●市地域包括支援センター ☎68-3737

(担当地区：滝根町、大越町、都路町、常葉町)

●市ふねひき地域包括支援センター ☎73-8762

(担当地区：船引町)

●受付時間 平日 午前8時30分～午後5時30分

土曜日 午前8時30分～午後0時30分 ※10月以降、土曜日閉館

認知症ケアパスを配布しています

認知症を理解し、支援するためのさまざまな情報や「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービスを受けられるか」などの情報をまとめたものです。各地域包括支援センター、高齢福祉課、行政局市民係で配布しています。

私たちが
「認知症地域支援推進員」です。
お気軽にご相談ください。



特集 敬老の日

元気の秘訣は仲間と笑顔！
地域の運動サロンがつなぐ、
生きがいと絆



本郷サロン代表
桑原 信子さん

「運動は一人ではなかなか続きませんが、みんなが集まれば笑顔も元気も湧いてきます」と、話してくれたのは、地域の運動サロンを立ち上げた代表の桑原信子さん。もともと月に1回、地区の60代の方を中心に体操やダンスを行ってきましたが、「もっと年上の方にも気軽に集まれる場を」との思いから、今年4月から毎週水曜日の午前中に新たな運動サロンを始めました。

サロンでは、参加者そ

れぞれの体調に合わせた「元気、筋力モリモリ体操」や「ラジオ体操」などの運動に加え、声を出すことも大切にしており、毎回みんなで「市民の歌」や懐かしい童謡を歌っています。

「最初はお互いにどこか遠慮がありました、今は打ち解けてにぎやかですよ」と、桑原さん。取材の日も会場のあちこちで笑い声が絶えず、お互いをほめ合ったり談笑したり、笑顔が広がるひとときでした。

『もっと年上の方にも気軽に集まれる場を』



参加者の佐藤善光さんは、桑原さんに声をかけられたことをきっかけにサロンに参加。「一人だどつい家にこもりがちですが、ここに来ると外に出るきっかけになりますし、みんなで作る体操はとても楽しいです」と話してくれました。

また、参加者の吉田ツヤ子さんは、「ここに来ると若いころに戻ったような気分になり、気持ち軽くなります。一人暮らしなので、地域の人たちとの交流はとてもありがたいです。これからも地区の皆さんと一緒に運動を楽しんで、心も体も若くいたいです」と笑顔で話します。

このサロンには、健康づくりだけでなく、「人とつながり、笑顔になれる場所」という魅力があります。

桑原さんは、「毎回いろいろな工夫をしながら楽しんでもらい、口コミで交流の輪を広げていきたいです」と話してくれました。皆さんもぜひ、地域の運動サロンに足を運んでみませんか？笑顔で体を動かし、仲間とおしゃべりを楽しめば、きっと元気が湧いてきます。市では「生きがいを持って元気に暮らせる、支え合いあふれるまちづくり」の実現に向けて、これからも皆さんを応援します。



運動サロンの詳細は、

市民部 市民課 ☎82-1112 までお問い合わせください。



第16回都路町行政区対抗 家庭バレーボール大会

7月6日、古道体育館で、都路町スポーツ振興会主催の第16回都路町行政区対抗家庭バレーボール大会が開催されました。町内行政区から10チームが参加し熱戦が繰り広げられました。

- ① 6区A (第6行政区)
- ② あんちゃんと愉快的仲間達 3区 (第3行政区)
- ③ 9区 (第9行政区)
- 10区A (第10行政区)



市通園・通学のあり方に関する検討委員会

6月26日、市役所で第1回市通園・通学のあり方に関する検討委員会が開催されました。

この会議では、子どもたちの通園・通学方法や安全確保等のあり方について、市内学校の関係者が改善および充実に向けた検討を行いました。

市への提言書を取りまとめるために、同会議を本年度中に複数回開催し、市内の子どもたちにとってより良い通園・通学のあり方について議論を深めます。



第39回ふるさと常葉会 総会

6月22日、第39回ふるさと常葉会総会が東京都のアートホテル日暮里ラングウッドで開かれ、会員や来賓、市関係者など約50人が出席しました。

総会では、本年度の事業計画・予算などが承認され、終了後の懇親会では、カラオケ大会、ふるさと産品が当たる抽選会や参加者全員による「常葉盆踊り」などが行われました。久しぶりに顔を合わせた会員は楽しいひと時を過ごしました。

TAMURA HOT NEWS

～話題の情報をピックアップ～

たむらほっとニュース・9月号



「社会を明るくする運動」 街頭キャンペーン

7月15日、市と田村地区保護司会田村市支部（渡辺新一支部長）は、リオン・ドール船引店駐車場で「社会を明るくする運動」に係る街頭キャンペーンを実施しました。

副市長をはじめ、田村警察署長や更生保護女性会など約40人が、ポケットティッシュやボールペンを配布しながら、犯罪や非行のない明るい地域づくりを目指して呼びかけを行いました。今後も、さまざまな行事を通し、安全で安心な明るい社会の実現に向け、理解と協力を訴えます。



MEET@たむら ～手のひらから始まる、恋のご縁。～

7月12日、ダイニング月・天で、さまざまな出会いを創出する交流イベント「MEET@たむら」を開催し、14人が参加しました。

手相鑑定士の高橋英樹先生を講師に迎え、結婚への前向きな考えなどをお話いただき、その後、交流を図りました。また、結婚世話やき人へ相談をされる方もいらっしゃいました。

市は、これからも婚活支援を行います。お気軽にお問い合わせください。

企画調整課 ☎61-7615



市食生活改善推進員 育成研修

7月10日、市食生活改善推進員育成研修が船引保健センターで開かれ、14人の推進員が参加しました。

講師に、たむら市民病院の管理栄養士橋本絹子さんをお招きし、「たむら市民病院監修生活習慣病予防のための栄養バランス・減塩レシピ」と題して、講話と調理実習を行いました。

参加者は病院で提供されている栄養バランスのとれた減塩食を調理し、1食2g以下に抑えた味つけ、栄養バランスを考えたごはんや野菜の量などを実際に食べて学びました。



夏のおはなし会

7月26日、市図書館で「夏のおはなし会」が開催され、親子13人が参加しました。

おはなし会どんぐりによる、絵本やビッグブックの読み聞かせ、手あそび、紙芝居など夏にちなんだプログラムを楽しみました。

最後に、折り紙で作った夏のお花のプログラム入りフレームやひまわりの風車をもらった子どもたちは、みんなうれしそうに手に取り、早速風車を回して楽しんでいました。



市少年の主張大会 明日へきらめく言葉のチカラ

7年度市少年の主張大会は7月26日、市文化センターで開かれ、各学校から選ばれた13人が登壇し、真っすぐな言葉で堂々と発表しました。

小学生の部では、「地球を代弁して」を発表した冨塚光咲子さん（船引小6年）、中学生の部では「私が俺になるまで」を発表した先崎星愛さん（滝根中3年）が、それぞれ最優秀賞に輝きました。



大成ロテックが開所式を実施

7月18日、市と令和5年に立地協定を締結した大成ロテック（株）が田村市東部産業団地に建設した、国内の民間企業では初となる次世代舗装実験施設の開所式が行われました。

この施設は1周909mの舗装テストコースを5台の自動運転車両を昼夜問わず走行させ、舗装耐久実験を行います。

開所式では、市長が「地域に開かれた研究施設として地域の活性化につながることを期待する」とあいさつしました。

TAMURA HOT NEWS

～田村市の楽しいがたくさん～

たむらほっとニュース・9月号



テノール歌手秋川雅史さんに 市昆虫サポーターを委嘱

7月30日、大阪・関西万博福島復興展示（5月20日～24日）に、ムシムシランドが出展するミニカブトムシドームへ訪れたテノール歌手の秋川雅史さんを「田村市昆虫サポーター」に委嘱しました。

今後は、市のイベントへの参加や、昆虫に関する情報の発信など、さまざまな場面でご協力いただく予定です。



全国・東北中体連大会に 本市生徒が出場

東北中体連大会に福島県代表として選出された船引中学校の女子バスケットボール部、陸上部3年三輪奈槻さん、2年渡邊莉央さんが、7月28日市役所を訪問しました。

バスケットボール競技の東北大会は8月2日、3日に秋田県で開催され、惜しくも予選リーグ敗退でした。陸上競技の東北大会は8月5日～7日に福島市で開催され、三輪さんが第3位、渡邊さんが第5位に入賞し、三輪さんは8月17日～20日に沖縄県で開催された全国大会に出場し、第4位に入賞しました。



公民館事業「せせらぎ スクール水生生物観察」

7月27日、福島県環境創造センター、国立環境研究所福島地域協働研究拠点の職員を講師に、水生生物観察を開催し、市内の親子11組が参加しました。

参加者は大滝根川に入り、川幅や水深、川の流れの速さを調査したり、川の生き物に触れ、採集した虫を観察しました。普段なかなかできない体験を親子で夢中になって学びました。



お人形様衣替え 魔除け・疫病退散の守り神

8月3日、JR船引駅ホームで、JR東日本および船引町観光協会の協力のもと、船引町お人形様保存会連絡協議会員11人による衣替えが行われました。

年に一度の作業では、わらで編み上げた材料を組み立て、お人形様のお面を塗り直し、青々とした杉の葉をお面の周囲に取り付けました。船引駅のお人形様は、お盆・年末年始の帰省客へふるさと船引の再認識をしていただくことと、列車運行の安全を目的に、平成元年12月に設置されたものです。



友好都市の埼玉県川口市長 と昆虫の意見交換

7月31日、埼玉県川口市の奥ノ木信夫市長が来訪しました。

市と川口市は友好都市関係にあるとともに、お互いに昆虫の聖地協議会に加入しており、それぞれの地域資源である昆虫を活用した情報発信などについて、活発な意見交換が行われました。

意見交換後、市内のムシムシランドや昆虫生息域で昆虫視察や調査も行い、参加者はその種類や数の多さに驚くとともに、雄大な自然と豊かな里山をいつまでも残していくことを約束しました。



第3回たむらチャレンジ塾

7月30日、市役所で、小学5・6年生の希望者を対象に「第3回たむらチャレンジ塾」を開催しました。昨年度に引き続き、元筑波大学附属小学校副校長の細水保宏先生を講師にお招きし、算数の授業を行いました。昨年の2倍を超える40人が参加し、算数の不思議さ・面白さに触れました。



TAMURA HOT NEWS

～話題の情報をピックアップ～

たむらほっとニュース・9月号



**昆虫先生ムネリンの
たむら昆虫図鑑**

NO.22

アブラゼミ



「ジジジ……」と油で揚げた音のような鳴き声を出す昆虫だ。カメムシの仲間、全国でも見られるけど、実はハネが不透明なゼミは世界的にも珍しい。涼しくなる夕方や山間部でオスが鳴くため、そこがチャンスだ。



第4回全国クワガタ サミット

8月9日、10日の両日、市文化センターで、第4回全国クワガタサミットが開催され、昆虫有識者にご参集いただき、市内の昆虫生息域調査をしました。また、クワガタサミットに合わせて2日間にわたり昆虫講演会も開催され、田村市会場と大阪・関西万博会場で延べ380人が参加しました。参加者からは、「昆虫を通して、自分たちの身の回りの自然に目を向けるきっかけとなった」などの声が聞かれました。



都路町複合商業施設 愛称決定

8月9日、12月に都路町岩井沢内にオープン予定の都路町複合商業施設の愛称発表を、都路灯まつり＆盆踊り大会の開会セレモニーで行いました。

愛称は、地元愛をより醸成してもらうため、次世代を担う都路小・中学生を対象に募集を行い、48人から80点の応募がありました。審査の結果、都路小4年生の山中彩愛さんの「コ・ラッシェ都路」に決定しました。愛称の由来は、「来て」を方言で「こらっしえ」と表現し、都路に来てほしいという思いが込められています。

祝 100 歳! 末永くお元気で

2 人には、福島県、田村市、田村市社会福祉協議会などから賀寿や記念品などが贈られました。

上石 トクヨさん



常葉町常葉の上石トクヨさんが7月6日、満百歳を迎えられました。

トクヨさんは、農業一筋で、90歳を過ぎてからも畑に行き、草むしりなどをして体を動かしていました。若い時は、カラオケを楽しんだり、本を読んだり、特に野菜の育て方の本が好きで良く読んでいました。

長寿の秘訣は「よく食べ、よく体を動かすこと」だそうです。

桐山 富雄さん



船引町桐山の桐山富雄さんが7月27日、満百歳を迎えられました。

富雄さんは、平成7年4月から2期8年にわたり船引町長を務められました。本を読むことが好きで、現在もたくさんの本を読んでいる、特に歴史の本を好んで読まれているそうです。新聞も毎日欠かさず、眼鏡なしで読んでいます。

長寿の秘訣は「三食きちんと食べて、規則正しい生活を心がけること」だそうです。

手話 初心者向け

よく使う日常会話

Vol.
10

難しい・できない



親指と人差し指で頬をつねるように返します。



「無理」「～できない」という意味でも使われます。

田村市制施行20周年記念式典・子育てイベント「にこたむ fes.」

日にち 9月28日(日) 場所 市総合体育館

①市制施行20周年記念式典 午前9時～10時

市は、平成17年3月1日に旧5町村が合併し、今年3月で20周年を迎えました。これまでの20年を振り返り、市の未来に向けた機運を醸成するため記念式典を開催します。

- ・にこたむfes.時間内に、記念イベント「スマイル大相撲」、記念動画上映、写真パネル展示を随時実施します。
- ・会場内でどなたでもご覧いただけます。
- ・詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 総務部 総務課 ☎ 81-2117

②子育てイベント「にこたむfes.」 午前10時～午後3時

親子・家族で楽しめる子育てイベントを今年も開催します。

●杉浦太陽さんの子育てトークショー

午前11時40分～午後0時50分

俳優、タレントとして幅広く活躍され、好きなパパラキングで上位にランクインする杉浦太陽さんに、子育てのコツや家族円満の秘訣についてお話していただきます。

●それいけ! アンパンマン ショー 【観覧無料】

1回目/午前10時15分～ 2回目/午後1時40分～

※諸般の事情によりショーの内容が変更・中止となる場合がございます。

●ゴジてれChu! 「きぼう」 はいはい・よちよちコンテスト

参加人数に限りがありますので、当日に整理券を配布します。

●スマイル大相撲

先に笑った赤ちゃんが勝ち! 20周年部門では市内在住のお子さんを9月18日まで募集中。

●どきどきサイコロゲーム ●ぼくらはふくしまキッズマン

●親子で運動教室

●にこたむマルシェ

●キッチンカー・屋台出店

問 子育て支援センター ☎ 82-1510

福島中央テレビ営業企画部 ☎ 024-923-3306





8月9日 都路灯まつり&盆踊り大会2025



8月17日 第74回 灯籠流しと花火大会



TAMURA Summer photo collection

夏

各地で行われた田村市の夏祭り。久しぶりの再会、仲間と流した汗、幻想的な風景など、忘れられない夏の思い出となりました。夏祭りの様子を写真で紹介します。

8月13日 第30回 鬼の里納涼夏まつり



8月15日 ときわ盆フェスタ 2025



第7回市政アンケート結果

田村市民の声



〓 田村市を良くするために

市政への満足度・期待などをお聞きしました〓

市

では、市民の皆さんの声を市政に反映していくため、市政アンケートを行っています。

市政に対する率直な意見を今後のより良いまちづくりに活用します。

アンケート結果の一部をお知らせします。

アンケートの概要

- 対 象** 市内に居住する 18 歳以上の
1,000 人（無作為抽出）
- 期 間** 7 年 2 月 18 日～ 3 月 14 日
- 項 目** 市政評価 9 問
市民意識・市政要望など 21 問
- 回答数** 349 人（回答率 34.9%）
- 詳細は、市ホームページをご覧ください。
今年度も市政アンケートを行う予定です。
皆様のご協力をお願いします。



☎総務部 総務課 ☎81-2117

田村市の住みやすさ

- ・住みやすい（どちらかと言えば住みやすい）…………… 69.1%（前回 64.6%）
- ・住みにくい（どちらかと言えば住みにくい）…………… 24.6%（前回 25.0%）
- ・わからない…………… 5.4%（前回 7.3%）
- ・無回答…………… 0.9%（前回 3.1%）

住みやすい 69.1%

住みにくい 24.6%

わからない 5.4%

無回答 0.9%

市民サービス

- ・満足（ほぼ満足）…………… 51.5%（前回 31.5%）
- ・不満（やや不満）…………… 10.7%（前回 15.7%）
- ・ふつう…………… 36.3%（前回 44.9%）
- ・わからない（無回答）…………… 1.5%（前回 7.9%）

満足 51.5%

ふつう 36.3%

不満 10.7%

わからない 1.5%

「市民サービス」で改善すべき点

- 1位 接客態度
- 2位 説明能力
- 3位 言葉づかい



窓口に行った時すぐに対応しない、担当者の業務の理解力が不足しているなど多くの声をいただきました。皆さまの声を真摯に受け止め、田村市職員として市民の皆さまに満足いただけるような行政サービスの向上に努めます。

市政各分野における市民満足度

市民満足度 …………… 16.84%（前回 15.43%）

「満足度」が高い3項目

- 1位 幼稚園・保育園
(前回2位)
- 2位 義務教育(前回1位)
- 3位 福祉(前回4位)

「満足度」が低い5項目

- 18位 公共交通(前回19位)
- 18位 移住・定住(前回22位)
- 18位 商工業振興(前回19位)
- 21位 農林水産業振興(前回19位)
- 22位 道路(前回18位)

特に求められている施策 5項目

- 保健・医療
- 公共交通
- 子育て支援
- 福祉
- 道路

第19回市町村対抗 福島県軟式野球大会

経験豊富なベテランと元気あふれるフレッシュな若手選手が協力し、ベスト4を目標に一丸となって練習に取り組んでいます。田村市チームの応援をお願いします。

●試合情報

1 回 戦：9月14日（日）
午後2時30分開始予定
場 所：あいづ球場（会津若松市）
対戦相手：塙町



高橋 公助 監督

市の代表として、この大会に臨めることを大変光栄に思います。選手一人ひとりが力を合わせ、最後まであきらめず戦い抜きますので、ご声援よろしくお願いします。



●選手団名簿

役職・守備位置	氏 名	所属チーム等
代表	三瓶 智恵	田村市野球協会長
監督	高橋 公助	都路ダイナマイツ
主将	久保田大祐	船引ベースボールクラブ
コーチ	美輪 泰徳	瀬川BBC
	岩沢 惇史	都路ダイナマイツ
投手	宇佐美将太	梵天川T・A野球部
	白石 恭介	オール大越
	今泉 道也	西美田野球部
	吉田 征翔	美山ベースボールクラブ
	箭内 優咲	美山ベースボールクラブ
	大和田零士	VーTOP
	橋本 綾斗	美山ベースボールクラブ
	石井 光祐	三春球友クラブ
	原竹 敏裕	都路ダイナマイツ
	横山 尚則	船引ベースボールクラブ
捕手	高橋 公太	都路ダイナマイツ
	吉田 健祐	西美田野球部
	小檜山瑠偉	瀬川BBC
	勝沼 拓海	西美田野球部
内野手	本間蓮玖斗	都路ダイナマイツ
	菅野 公士	西美田野球部
	宗像 樹	瀬川BBC
	本田 悠太	オール大越
	鹿又 浩平	瀬川BBC
外野手	佐々木翔武	瀬川BBC
	郡部 凌太	新光レジェンド
	舞木 健太	都路ダイナマイツ
	松本 祐樹	西美田野球部
	雨谷 和真	西美田野球部
	菅野 守	都路ダイナマイツ
バックアップスタッフ	管野 公治	西美田野球部
マネージャー	吉田 美姫	美山ベースボールクラブ
顧問	鹿保 満	瀬川BBC
	志田 正幸	トプコンオプトネクスス

新常磐交通路線バス「川内～小野～上三坂線」市内停留所廃止

10月1日（水）からの運行経路変更に伴い、市内の停留所は全て廃止となります。廃止に伴う代替移動手段は、JR磐越東線や田村らくらくタクシーをご利用ください。ご理解とご協力をお願いします。

9月30日（火）で廃止となる停留所

入新田消防屯所前、五郎山、川向集会所前、JR神俣駅

問 総務部 企画調整課

☎61-7615



げんき アツプ通信

No.16

9月は、健康増進普及月間・食生活改善普及運動の期間です

厚生労働省では、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～」を統一標語に、生活習慣病やその予防の重要性、健康づくりの実践を推進しています。市は、市内セブン・イレブン 8 店舗で、食品を選ぶ場面で生活習慣病予防を呼びかける POP 掲示を行っています。これは、こおりやま広域連携中枢都市圏「公民協奏パートナーシップ包括連携協定」を結んでいる株式会社セブン・イレブン・ジャパンの協力で、来年 2 月まで実施します。※詳細は、市ホームページへ



栄養成分表示で生活習慣病予防・健康づくりに役立つ情報をキャッチ！

どんな栄養成分がどのくらい含まれているかを知ることができます。上手に活用して、自分や家族の健康を考えて食品を選びましょう！

☐ 肥満や、やせの予防のため、食品のもつエネルギー量を確認して選ぶ

☐ 減塩は、高血圧などの生活習慣病予防に効果あり
☐ どのくらいの食塩をとることになるのかを確認し、減塩を意識する

日本人の 1 日の食塩目標摂取量
男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

栄養成分表示 1 食 (Og) 当たり	
● エネルギー	○ kcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
● 食塩相当量	Og

☐ たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとる
☐ 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせで選ぶ

減塩を意識する
カブ！



栄養成分表示について
詳しくは消費者庁
ホームページへ



問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

たむら市民大学 たまひ

挑戦状

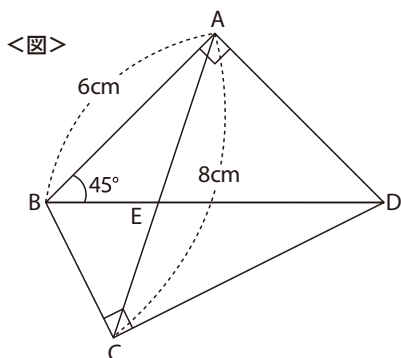
No.13

福島県算数・数学ジュニアオリンピック問題や、全国の中学入試や高校入試問題をアレンジした問題などを出題していきます。

問題

四角形 ABCD があります。辺 AB の長さは 6cm で、角 A と角 C の角度は直角です。四角形 ABCD の対角線 AC の長さは 8cm です。また、四角形 ABCD の対角線 BD をひくと、三角形 ABD ができます。三角形 ABD の角 B の角度は 45° です。

次の (1)、(2) の間に答えましょう。



- (1) 三角形 ABD の面積は何 cm^2 ですか。
(2) 四角形 ABCD の面積は何 cm^2 ですか。

応募期限 9月25日(木) (必着)

応募方法 ● 解答用紙に名前、年齢を明記してください。
● 郵送・直接持参・オンライン申請にて受け付けます。

応募先 ● 田村市教育委員会学校教育課
・〒963-4393
田村市船引町船引字畑添76番地2
・田村市HPより
オンライン申請

問合せ ☎81-1214

応募と前回の
解答はこちら▶



<7月号の正解者> (エレガント賞)

・耕田 俊緑さん ・北川 栄子さん
・安瀬 弘宣さん ・武田 正司さん
・鈴木 敬子さん ・服部 克也さん
・箭内 邦夫さん ・紺野 祐寿さん
・神田 収さん ・佐藤 颯祐さん
・志田 竜彦さん ・春田 直記さん
・佐藤 裕子さん ・白石 竹美さん

エレガント賞該当者には「田村市教育委員会」と印字された特別な鉛筆を贈呈いたしますので、身分が証明できるものをご持参のうえ、学校教育課までお越しください。

市営住宅入居者募集

●入居者資格

- ①同居、または同居しようとする親族があること ②世帯の所得が基準額を超えないこと
③現在、住宅に困窮していること ④市税を滞納していないこと ⑤暴力団員でないこと

●申込方法

9月12日(金)～9月30日(火)までに建設部都市計画課または各行政局産業建設係に備え付けの申込書に必要な書類を添えて、申し込みください。必要書類や所得基準などは、お問い合わせください。

●抽選会

同一の市営住宅に対して複数の申し込みがあった場合は、抽選会を開催します。

抽選会は、市役所で10月15日(水)に一般公開にて開催予定です。詳細は申し込みをされた方へ通知します。

※その他、随時申し込み受付可能な団地もあります。詳しくは、お問い合わせください。

問・申 建設部 都市計画課 ☎82-1114 各行政局 産業建設係

▼入居者募集中の団地 ※家賃は所得に応じて金額が変わります。

地域	団地名	部屋番号	建築年	間取	家賃	駐車場
大越	久保田団地 2 棟	407号(4階)	昭和 54 年	3DK	12,400 円～ 49,600 円	有
大越	久保田団地 2 棟	408号(4階)	昭和 54 年	3DK	12,400 円～ 49,600 円	有
船引	東部団地 3 棟	15号(2階)	平成 4 年	3DK	18,100 円～ 53,800 円	有
船引	東部団地 6 棟	7号(1階)	平成 6 年	3DK	18,400 円～ 53,700 円	有

ちょこっと

田村市×獨協大学

エコライフ ～身近な省エネを実践しよう!～

vol.25 マイボトルを持ち歩こう!



みなさんは普段、ペットボトル飲料をどれくらいの頻度で購入していますか? 日本国内では、清涼飲料用のペットボトルの出荷量が年々増加傾向にあります。2023 年度には約 267 億本が出荷されており、これは国民 1 人当たり年間約 215 本を消費している計算になります。

田村市では、ペットボトルはキャップを取って軽く水ですすいで、ラベルを剥がしてから指定袋に入れて分別回収しています。日本のペットボトルのリサイクル率は 2023 年度で 85.0%と高く、ペットボトルから再びペットボトルを作る水平リサイクル率も 33.7%となっています。しかし、回収・リサイクルの工程でも CO₂ が排出されるので、リサイクルが必ずしも環境によいとは言えず、ペットボトル自体を減らすことが、根本的な対策になります。

そこでペットボトルを減らすために、マイボトルを使ってみませんか? 例えば、毎日 500ml のペットボトル飲料を購入していた人がマイボトルに変えると、年間で 3 万円以上の節約になり、約 20kg もの CO₂ 排出量の削減につながると試算されます。また、おしゃれなマイボトルにハーブティーやフルーツ入りウォーターを入れたり、中身にこだわってみると気分も上がりますよね。

マイボトルはお財布にも、環境にも、優しいのです。マイボトルを持ち歩くという小さな習慣が、未来の地球と子どもたちの生活を守ることにつながります!

(獨協大学経営学科 4 年 松森)



ペットボトルの現状とマイボトルの節約効果、CO₂ 削減効果の算出根拠はこちらから▶



今月のごみ量 (6月分)

- 1 日 1 人あたりのごみの量: 838g ● 田村市のごみの量の目標: 750g
- 目標達成まであと 88g 減! ※ 5 月のごみの量と比べて、1g 減!



今日も、たむら日和。

初めまして、地域おこし協力隊の谷口恭平です。昨年、娘が生まれてから暮らし方を考えるようになりしました。「この子がこれから見る景色は、どんなものがいだろう」とって、福島への移住を考え、妻の実家の三春町の近くで仕事を探していたとき、田村市の地域おこし協力隊の募集を見つけました。不思議と心が動いて、「楽しそう、やってみたいな」と思ったのです。

今は、移住定住コーディネーター

プロフィール

三重県津市出身。直前まで大阪に在住。プライダル業界でウェディングプランナーや式場責任者として数々の結婚式をお手伝い。昨年第一子が生まれたことをきっかけに、この春、妻と娘と共に田村市に移住。



Instagram
始めました！
これから田村市の
魅力を発信します！



として活動しています。でも僕は、移住者のサポートだけで終わりたいくなくて。地域の方とちゃんと関わって、このまちに生きるひとりとして、日々を重ねていけたらと思っています。きっかけは協力隊だったけれど、気づけば田村というまちそのものが、どんどん好きになってきました。まだまだ知らないことばかりですが、家族と一緒にこの田村で、家族の時間も、地域とのつながりも、大切に育てていきたいです。どうぞ、よろしく願います。

海を越えて 英語指導助手 ペンリレー No. 146

イギリスへの旅



ライリー・マドセンさん
アメリカ合衆国・
インディアナ州出身
(田村市に来て1年目)

私は、21歳の時に家族とクリスマスをイギリスで過ごしました。海岸沿いの美しいスコットランドの町、セント・アンドリュースに短時間立ち寄ったほか、旅の大部分はイギリスのヨークとスコットランドのエディンバラで過ごしました。

エディンバラは、歴史的な名所、近代建築、息を呑むような自然などが混在する、活気に満ちた都市です。フィッツシュ・アンド・チップスからレンズ豆入りマッシュポテト、バクラヴァ（トルコの伝統菓子）まで、料理はどれも美味しかったです。

旅行で一番楽しかったのは史跡を訪れることでした。ヨーク・ミンスター大聖堂が私のお気に入りでした。大聖堂は250年かけて建設され、その壮麗な建築、ステンドグラスの窓、そして精巧な彫刻の数々に、長年の労苦がはつきり見て取れます。

大聖堂に加えて、墓地にも数多



く立ち寄りしました。J・K・ローリングの「ハリー・ポッター」シリーズのファンなら、ハリー・ポッターからシリウス・ブラック、ヴォルデモートまで、愛されている登場人物たちの名前の一部が、エディンバラのグレイフライアーズ・カーキヤード墓地に埋葬されている人々の名前から取られていることに驚くかもしれません。この墓地は16世紀に造営されたので、ローリングが着想を得た墓石を探してみました。多くの墓石は浸食がひどく、文字が読めない状態でした。それでも、私のお気に入りの人物、マクゴナガル先生と同じ名字を持つ、ウィリアム・マクゴナガルの墓石を見ることができました。ウィリアム・マクゴナガルはひどい詩人として広く知られていましたが、真面目な先生に彼の名前を付けることがとても滑稽だとローリングは感じたそうです。イギリスに旅行する機会があれば、ぜひエディンバラとヨークを訪れてみてください。



福島県立

たむら支援学校だより



vol.30

小学部 水泳教室

7月1日（火）、8日（火）の二日、小学部3年生から6年生までの児童、あだち支援学校の児童、総勢24名は、一緒に滝根B & G海洋センターで水泳教室を行いました。

浮輪を使って浮かんだり、ビート板でバタ足の練習をしたり、ゴーグルをつけて水にもぐったり、大きなプールで伸び伸びと、元気いっぱい活動することができました。



小学部・中学部 あだち支援学校とのおわかれ会

7月15日（火）、第一学期、春山校舎と一緒に学校生活を過ごしたあだち支援学校の友だちとのおわかれ会を行いました。おわかれ会では、両校の校長先生からのお話、代表児童生徒の「おわかれのことば」の発表がありました。中学部3年生の発表では、友だちへの激励と先生方への感謝の言葉が述べられ、思い出に残る時間になりました。最後に、両校の校歌を斉唱し、会場は大きな拍手に包まれました。

※「福島県立あだち支援学校」令和7年4月開校
 高等部は「本宮校舎」（本宮高等学校併設）
 小学部・中学部は「二本松校舎」（新設）
 小学部・中学部は、第二学期より「二本松校舎」にてスタートしました。



高等部 第13回特別支援学校作業技能大会

7月30日（水）、「第13回特別支援学校作業技能大会」は、ビッグパレットふくしまを会場に開催、高等部から15名の生徒が出場しました。これまで合同職業等で取り組んできた成果を生かして、ビルクリーニング部門、喫茶・接遇部門、PC部門、品評部門にそれぞれ臨みました。品評部門「手工芸製品部門」において、『刺繍しおり』が「最優秀品質賞」を受賞、個人種目においても好成績を収めることができました。



福島県立たむら支援学校



【春山校舎】Tel…0247-82-4114 Fax…0247-82-4119
 【石崎校舎】Tel…0247-82-4627 Fax…0247-82-4629
 HP…<https://tamura-sh.fcs.ed.jp> mail…tamura-sh@fcs.ed.jp



お知らせ

原発事故の損害賠償に納得できていない方へ

文部科学省に設置された原子力損害賠償紛争解決センター（ADR センター）では、原発事故による東京電力への損害賠償請求について和解の仲介を行っています。東京電力とは全く別の中立・公正な国の機関です。東京電力から賠償を受けたものの金額に納得できない方、東京電力へ請求しても賠償されなかった方、まだ請求していない損害がある方などを始め、どなたでも利用可能です。

●平日夜間・土曜窓口の開設

通常の窓口に加え、平日昼間にはお時間が取れない方のための平日夜間・土曜窓口を開設します。ご自宅や避難先から電話・オンラインでも利用できます。

●開設日時 8年3月までの

偶数月 第1土曜日
(午後1時～午後5時)

⇒10月は4日

奇数月 第1水曜日
(午後4時～午後8時)

⇒11月は5日

無料で弁護士等と話すことができ、その場で申立ても可能です。

●利用方法

- ・福島事務所への来所（郡山駅東口徒歩5分）⇒予約優先制
- ・電話・オンライン（ZOOM会議）⇒完全予約制（先着順）

詳しくはこちらのADRセンターホームページからご確認ください。

☎原子力損害賠償紛争解決センター

☎024-941-0164

予約電話受付 平日
午前10時～午後4時



年金受取口座の名義変更

年金を受給されている方が戸籍の振り仮名を変更する場合、年金受取金融機関の口座名義の変更が必要となる場合があります。日本年金機構から「氏名変更のお知らせ」が届いた場合は、金融機関の窓口等で口座名義（フリガナ）の変更手続きが必要です。ただし、「氏名変更のお知らせ」が届く前に口座名義を変更すると、年金の支払いが一時的に止まることがありますのでご注意ください。

☎市民部 市民課

☎82-1112

ひとり親家庭の就職活動をサポートします

福島県県中保健福祉事務所では、ひとり親家庭の方の就職活動を無料でサポートしています。



●利用時間

平日午前9時～午後5時

☎福島県県中保健福祉事務所

☎0248-75-7809

弁護士によるB型肝炎特措法電話相談会（無料）

●日時

9月13日（土）
午前10時～正午

●内容

B型肝炎特別措置法に基づく給付金支給手続きに関する電話相談。
※相談料は無料ですが通話料はかかります。

☎全国B型肝炎訴訟新潟弁護団

☎025-223-1130

市いきいき健康づくりフォーラム2025

テーマは「楽しく運動、楽しく体験！～みんなでチャレンジ！動いて笑ってリフレッシュ～」です。講演会やさまざまな企業・団体による出展ブースにより、食事や運動の実践について楽しく学べ、楽しく体験できるイベントです。また、高齢者専門運動指導者のてつまる氏やいわき市出身のお笑い芸人あかつ氏と一緒に楽しく体を動かしたり、料理研究家のコウケンテツ氏からおいしく食べて健康になるポイントを聞いたり、会場内ブースをめぐるビンゴスタンプリヤや参加型運動体験など親子で楽しめます。

●開催日 10月11日（土）

午前10時～午後3時

●会場 市総合体育館

●事前申し込み 不要＊入場無料

●その他 上靴をご持参ください

☎保健福祉部 保健課

☎81-2271

たむら地域農業の現地見学会

●開催日

9月26日（金）27日（土）
（1泊2日）

●内容

たむら地域（田村市、三春町、小野町）でピーマン等の夏秋野菜、畜産農家を訪問し、農作業の様子を見て、農業経営の実際を見て、聞いて、たむら地域での就農をイメージする体験型イベント。



●宿泊費 無料

●申込期限 9月8日（月）

☎・☎田村農業普及所

☎62-3113

広告欄 Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課（☎0247-81-2117）へ

ひきこもりサポート事業 居場所「ふらっと」

市社会福祉協議会は、ひきこもりに悩んでいる方やご家族、人や社会との関わりが苦手な方のための、居場所「ふらっと」を各町で週1回開催しています。

【船引町】

- 場 所 地域交流スペース ship
- 日にち 9月3日(水)
- 内 容 ワークショップ

【大越町】

- 場 所 おおごえふるさと館
- 日にち 9月10日(水)
- 内 容 ワークショップ

【都路町】

- 場 所 都路保健センター
- 日にち 9月17日(水)
- 内 容 ワークショップ

【常葉町】

- 場 所 常葉保健センター
- 日にち 9月24日(水)
- 内 容 ワークショップ

◇予約不要、無料
◇時間 午後1時～4時
問市社会福祉協議会
生活サポートセンター
☎68-3434



船引地方史研究会誌第23号 刊行

船引地方史研究会から新しい会誌を刊行いたしました。

- B5版 53ページ
- 定価 1,000円(税込み)

●頒布場所

中央公民館

※既存号も頒布中

問船引地方史研究会

(事務局：中央公民館内)

☎82-1133

市発明工夫展

第14回市発明工夫展に応募いただきました作品を以下のとおり展示します。市内小学校の児童が創意工夫を凝らして作成した作品となりますので、ぜひお越しください。どなたでも入場可能です。

●日時

9月21日(日)
午前9時～午後4時

●会場

市役所1階101、102会議室
問産業部 商工課
☎82-6677



あぶくま洞秋まつり2025

●日時

9月21日(日)
午前10時～午後4時※雨天決行

●会場

あぶくま洞広場特設ステージ

- その他 環境整備金として500円を頂戴します(中学生以下無料)が、お支払いいただいた方は500円割引で入洞いただけます。

問・申あぶくま洞秋まつり実行委員会

☎81-2136



田村市の人口

令和7年8月1日現在

総人口 **31,899人**

世帯数 **12,341世帯**

7月の出生数 **9人**

この数値は、令和2年国勢調査の確定値を基に毎月の自然動態・社会動態を加減したものです。
※国・県の公表結果と異なる場合があります。

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) FAX 81-2522

※時間外の緊急時連絡先 ☎81-1220

※市民の声専用ダイヤル ☎82-0066

- 滝根行政局 ☎963-3692
田村市滝根町神保字閑場 118 番地
☎78-2111(代表) FAX 78-3710
- 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) FAX 79-2115
- 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) FAX 75-2844
- 常葉行政局 ☎963-4692
田村市常葉町常葉字町裏 1 番地
☎77-2111(代表) FAX 77-2115

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0時30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～午後6時30分
- ※各行政局の延長窓口は廃止となりました。

上水道の窓口案内

- 上下水道局 上下水道課
☎963-4312
田村市船引町船引字上川原 33 番地
☎82-1527 FAX 82-4564
- 漏水事故・水質異常がある場合は、ご連絡ください。
- 開栓・閉栓は平日(土日・祝日を除く)の午前9時～午後4時に行います。申込みは、3営業日前までの平日にご連絡ください。

オンライン申請はコチラ▶▶



暮らしの税情報

今月の納期限【9月30日(火)】

- 国民健康保険税…3期
- 後期高齢者医療保険料…2期

問市民部 市民課 ☎82-1112

お知らせ

たむらのお試し就農体験
野菜・花コース

●開催日

10月17日(金) 18日(土)
(1泊2日)

●内容

市内の園芸農家で、実際に農業を体験します。ピーマン、キク、リンドウの収穫、出荷調整、その他管理作業等

●宿泊費 無料

●申込期限 10月3日(金)

●定員 2人

問・申 田村農業普及所

☎62-3113

ぼくの、わたしの、おさがり
交換会@にこたむ fes.

●日時

9月28日(日)
午前10時～午後3時

●場所 市総合体育館

●入場料 無料

※不要になった子供服・靴・小物を当日お持ちください。(次の人が気持ちよく使える状態のものに限ります)

問 地域交流スペース ship

☎82-6110

星の村ふれあい館
入浴施設休業

●休業日 9月11日(木)

※定期清掃のため

●その他

宿泊、レストランは営業中。

問 星の村ふれあい館

☎78-3100

就職応援マルシェ

【参加無料・予約不要】

田村市役所に求職者カフェがやってきます！就職活動に役立つ支援が無料で受けられます。

●日時

9月18日(木)
午前10時～正午

●場所

市役所1階多目的ホール

●支援メニュー

証明写真撮影・応募書類作成・面接対策・適職診断等



問 福島広域雇用促進支援協議会

☎024-524-2121

ふくしま人材確保支援事業

福島県は、東日本大震災で被災された求職者の被災12市町村における安定的な雇用(期間の定めのない雇用)を目指す事業を実施しています。

【企業】

求職者の実習期間中の人件費、人材育成・資格取得に要する経費の支援が受けられます。

【求職者】

就労に必要な知識・技能を習得しながら安定的な就職を目指せます。

詳細はHPをご覧ください。

問 株式会社ワールド
スタッフィング

☎0120-03-0652



農地利用状況調査

市農業委員会は、農地法の規定に基づき毎年、市内全域の農地を対象として、農地利用状況調査を実施しています。調査は9、10月を農地パトロール月間に設定し、市内の農地利用の総点検、遊休農地の発生防止・解消、違反転用防止対策を重点的に推進することを目的に、実施しています。農地を所有している方は、調査の際に農地に立ち入ることもありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

問 市農業委員会

☎81-1216

障害者スポーツ教室・
スポーツ大会

障害者のスポーツ振興と積極的な参加、明るく生きがいのある社会参加の促進を図ることを目的に障害者スポーツ教室・スポーツ大会を開催します。

●日時

10月4日(土)
午前8時30分受付開始、
午前9時開会

●場所

市総合体育館サブアリーナ

●対象者

市内に居住または市内の障害福祉サービス事業所に通所している障害のある方

●競技種目

フライングディスク、ボッチャ

●費用 無料

●申し込み方法

9月12日(金)までに来所、電話またはFAXでお申し込みください。

※FAXの場合は、氏名・住所・電話(FAX)番号をご記入の上、お申し込みください。

問・申 保健福祉部 社会福祉課

☎81-2273、FAX 82-6003

9月の稼働日 エゴマ搾油北部作業所

稼働日…28日(日)

●受付 午前8時30分～11時30分

●場所 北部作業所(船引町新館)

●問い合わせ 産業部 農林課 ☎81-2511

※事前予約制となります。予めご了承ください。





ホームページはこちら▶



ホームページはこちら▶

問市民部 環境課

 81-2272

廣告欄 Advertisement

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ

お知らせ

70歳以上の方に5,000円分の
利用券を交付しています

市は、市内の日帰り入浴施設や運動施設、タクシー運賃等の支払いに使用できる「高齢者健康長寿サポート事業利用券」を交付しています。本年度の申請がお済みでない方は、高齢福祉課、最寄りの行政局・各出張所で申請をお願いします。

●対象者

市内に住所を有する70歳以上の方（昭和31年4月1日までに生まれた方）※本年度中に70歳になる方であれば、誕生日が来る前でも申請できます。

●交付内容

9月までの申請は5,000円分、10月以降の申請は2,500円分を交付。

●必要書類

マイナンバーカード、運転免許証、保険資格確認書など対象者の本人確認書類を1点持参してください（代理申請も可能です）。

●申請期限

8年3月31日（火）

問 保健福祉部 高齢福祉課

☎ 82-1115

たむら市民大学たまりホーム
ページとLINE運用

たむら市民大学たまりでは、市民の皆さんによりよく情報をお届けできるよう、新たにホームページとLINEの運用をはじめました。ぜひご覧ください。

問 教育部 生涯学習課

☎ 81-1215



暮らし

北海道・三陸沖後発地震
注意情報が発表されたら？

2024年8月8日、運用開始以来、初の南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されました。この情報の発表中、関東から九州の各地で、日頃からの地震への備えの再確認などが呼びかけられました。これは、北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表された際に田村市の皆さまに呼びかけられる内容と同じです。この機会に、北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表された際に適切な行動をとれるよう、情報について再確認しておきましょう。

北海道・三陸沖後発地震
注意情報について
（内閣府ホームページ）



南海トラフ地震
臨時情報について
（内閣府ホームページ）

住宅用火災警報器の点検を
しましょう

住宅用火災警報器は、定期的な点検が必要です。警報器は、部品の劣化や汚れなどによって正常に機能しなくなる場合があります。内蔵電池の寿命は約10年です。使用環境によっては電池寿命が短くなる場合があります。お掃除の際などに点検ボタンを押して、正常に作動するか確認しましょう。

問 郡山消防本部 予防課

☎ 024-923-1886

後払い決済サービス
ご利用は慎重に！

「後払い決済サービス」とは、商品が届いた後で支払える決済手段です。主にインターネット通販で使えて、クレジットカード番号等を販売業者に伝えずに決済できるため、気軽に利用できる点が大きなメリットとされています。その一方で、全国の消費生活センター等には後払い決済サービスが利用された取引に関するトラブルも多く寄せられています。

- ・申込前には料金や契約条件などをしっかり確認し、申込画面はスクリーンショットを撮って記録に残しましょう。
- ・販売業者とトラブルになった場合は、後払い決済サービス事業者にも連絡しましょう。

不安に思った際には、田村市消費生活センターへ相談してください。

問 市消費生活センター

☎ 61-5009

（平日午前9時～午後4時）

広告欄 : Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課（☎0247-81-2117）へ

暮らし

9月9日は救急の日

突然、心肺停止になった人を助けるためには、その場に居合わせた方の適切な心肺蘇生法の実施が必要です。心肺停止となり倒れた人に対して3～4分以上適切な処置が行われない場合、救命が困難になると言われています。この機会に応急手当や、本当に必要な人に救急車がいち早く駆け付けられるよう救急車の適正利用について学び、救急医療について一人ひとりができることを考えましょう。

問 郡山消防本部 消防課

☎024-923-8173



介護や認知症、高齢者虐待などの高齢者に関する相談

●市地域包括支援センター

☎68-3737

(担当地区：滝根町、大越町、都路町、常葉町)

●市ふねひき地域包括支援センター

☎73-8762 (担当地区：船引町)

●受付時間

平日

午前8時30分～午後5時30分

土曜日

午前8時30分～午後0時30分

※10月から土曜日は閉館となります。

募集

福島第一原子力発電所を視察しませんか？

●開催日

10月21日(火)

午前9時～午後5時(予定)

●募集人数 15人

※定員になり次第、締め切ります。

●申込期限 9月22日(月)

●参加条件

- ・18歳以上の方
- ・市民または市内に勤務する方
- ・中央公民館駐車場、常葉行政局駐車場、都路行政局駐車場に集合できる方

●申し込み方法

申込書に必要事項を記入のうえ、本人確認証明書(運転免許証、パスポート、マイナンバーカード(写真付)、住民基本台帳カード(写真付)など)の写しを添付し、生活安全課または各行政局市民係まで提出または郵送により申し込みください。また下記QRコードから電子申請も可能です。

※申込書に写しを添付した本人確認証明書の原本は、当日必ず持参ください。

※申込書は、生活安全課または各行政局市民係でお渡しします。郵送で用紙を請求する場合は、生活安全課までご連絡ください。

問・申 市民部 生活安全課

☎82-1116



県合同婚活イベント

●日時

10月25日(土)

午前11時～午後3時30分

●会場

スカイパレスときわ

●対象者

おおむね20～40歳の独身者

●参加費

男性3,000円、女性2,000円

●定員

男女各15人

●申し込み

QRコードからお申し込みください。



●申し込み締切

10月5日(日)

●内容

BBQ、1対1トーク、カービン体験

問 総務部 企画調整課

☎61-7615



広告欄 Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ

市シルバー安全運転講習会

高齢者の自動車運転技術の向上と、交通事故を防止するため、シルバー安全運転講習会を開催します。この機会に、ご自分の運転を見直してみませんか？申し込みは1年のうち、1人1回です。

●対象

市内に住所を有する70歳以上の方

●日にち

10月11日(土)
(申込期限10月3日(金))
11月15日(土)
(申込期限11月7日(金))

●時間

午後1時15分～3時45分

●人数 各回10人

●受講料 無料

●場所 田村自動車学校

問・申 市民部 生活安全課

☎82-1116

中央公民館事業
「文化財巡り」

歴史に興味のある方、文化財に触れてみませんか。

●日時

10月10日(金)
午前8時～午後5時

●場所 会津方面

●対象

市内にお住まいの成人の方

●定員 20人(先着順)

●参加費

3,000円(拝観料・昼食代ほか)

●申込期間

9月16日(火)～30日(火)

●参加方法

①中央公民館窓口へ直接、または82-1133で申し込み。

②QRコードを読み取り、応募フォームから申し込み。



●その他

船引地方史研究会協賛事業です。

問・申 中央公民館

☎82-1133

第49回田村市ビートル
駅伝大会

●日時 11月3日(月) 雨天決行

●会場

市常葉体育館前スタート・ゴール

●部門

- ①小学生の部
- ②中学生の部
- ③高校・一般の部

●参加料

- ①5,000円
- ②6,000円
- ③7,000円

●コース

小学生の部：全6区間
(1区間の距離は1.8kmで共通)
中高一般の部：全6区間
(奇数区は2km、偶数区は3km)

●参加資格

健康で完走できる方

●申し込み方法

webエントリー



問・申 市ビートル駅伝実行委員会事務局
(市教育委員会生涯学習課内)

☎81-1215

特設人権相談

人権に関する相談(家族、近隣関係、学校・職場の問題など)をお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

●特設相談所(午前10時～午後3時)

・10月7日(火) 市役所1階102会議室

・10月15日(水) 大越行政局

問 福島地方方法務局 郡山支局 ☎024-962-4500

行政相談

役所の仕事や手続、サービスに関するお困りごとをご相談ください。その解決や実現を促進し、行政の制度や運営の改善に生かします。

●日時 10月7日(火) 午後1時30分～3時30分

●場所 都路行政局2階研修室1

●相談委員

渡辺 清徳さん(都路町) 助川 富士子さん(船引町)

問 総務部 総務課 ☎81-2111

◆市の最新情報や魅力などをSNSで配信中!◆

Facebook (フェイスブック)

市のニュースやイベント情報などを配信しています。田村市に「いいね!」をお願いします!



LINE (ライン)

友だち登録することで、市のニュースやイベント情報などを受け取ることができます。



X (エックス)

市のニュースやイベント情報などを140文字以内で簡潔にタイムリーにお伝えします。



Instagram (インスタグラム)

市の魅力や観光情報をキャンペーンクルーと共にお届けします。ぜひフォローしてください!



募 集

地域コミュニティ活動の 整備費用を助成

宝くじの助成金で地域コミュニティ活動に必要な設備などの整備費用を助成します。

【コミュニティ助成事業】

一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として実施するもので、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目指すものです。

●助成内容

8年度以降に実施する事業に対し、経費の総額以内の額を助成します。

●募集期限 9月19日（金）

●実績（整備内容）

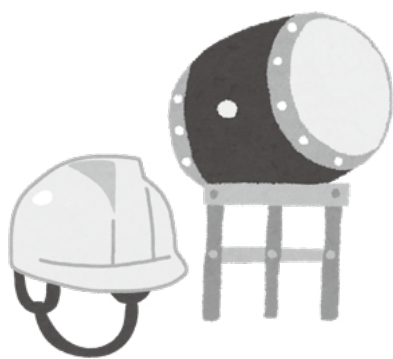
やぐら、太鼓、神輿、防災資機材など

●その他

応募される前に必ずご相談ください。詳しい内容は企画調整課へお問い合わせください。

☎・☎総務部 企画調整課

☎61-7615



介護予防教室

【栄養士が教える食事の秘訣～意識 していますか？たんぱく質～】

●日時

10月3日（金）
午前10時～11時30分

●講師

管理栄養士 千原 ふみ子 氏

●会場

市役所3階301会議室

●持ち物

筆記用具・飲み物

【理学療法士が教える身体づくり～ 今できる体力&筋力アップ～】

●日時

10月17日（金）
午後1時30分～3時

●講師

たむら市民病院 理学療法士
草野 直樹 氏

●会場

市役所1階107多目的ホール

●持ち物・服装

筆記用具・飲み物・動きやすい
服装

●申し込み方法

開催日の2日前までに高齢福祉
課へ電話申し込み。

☎保健福祉部 高齢福祉課

☎82-1115



介護職員初任者研修

市の介護サービスの維持、充実を図るため、市では介護職員を養成・確保し、市内の介護事業所への就業につなげることを目的として初任者研修を開催します。

●研修実施期間

10月15日（水）～
8年1月21日（水）全14回

●研修会場

市役所3階301会議室

●募集人員

20人（先着順）

●対象者

市内の介護サービス事業に従事することを希望する方、従事することが確定している方、または既に従事している方。

●受講料 無料

※補講料などは自己負担。

●申込期限

9月26日（金）

●申し込み方法

備え付けの受講申込書に必要な書類を添えて、高齢福祉課にお申し込みください。また、申込書は市のホームページからダウンロードできます。



●決定通知

受講決定者には個別通知します。

☎・☎保健福祉部 高齢福祉課

☎82-1115



広告欄 : Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課（☎0247-81-2117）へ

子ども 子育て支援センター

☎82-1510

※事業実施のため、9月11日(木)のホール・所庭の利用は午後1時からとなります。

すくすく教室

お子さんの「言葉が遅い」「落ち着きがない」「友達とうまく遊べない」など相談がある方の遊びの教室です。親子遊びや専門職との相談をとおして、お子さんに合った接し方などを一緒に考えていきましょう。

- 日時 10月9日(木) 午前10時～11時30分
(受付時間 午前9時30分～9時50分)
- 対象 就学前までのお子さんとその保護者
(市に住所のある方)
- 内容 親子あそび、指先あそび、感覚あそび、全身運動、大型絵本の読み聞かせなど
- 参加人数 親子8組
- 申込方法 子育て支援センター(母子保健担当)に電話等でお申し込みください。参加人数の都合上、希望に添えない場合がありますのでご了承ください。
- 参加費用 無料(飲み物、タオルを持参してください)

子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 10月27日(月) 午後1時30分～4時30分
- 対象 お子さんの「落ち着きがない」「友達とうまく関われない」など相談のある方(おおむね4歳から18歳までの方と保護者)
- 内容 臨床心理士による個別相談 ※1人40分程度

ひまわりひろば

- 日時と内容 午前10時30分～11時
9月10日(水) 敬老の日のプレゼント製作をしよう
17日(水) 10月のカレンダー製作をしよう
24日(水) おひさまドームで遊ぼう
10月4日(土) 運動会
- 対象 田村市にお住まいの0歳～就学前の子どもとその保護者
- 申込方法 電話、または来所時にお申し込みください。
- ※「運動会」の受付は、9月10日(水) 午前9時～となります。
子ども20人限定になりますので、お早めにお申し込みください。

すくすく教室 学習会

- 日時 9月25日(木) 午前10時～11時30分
(受付 午前9時45分～10時)
- 対象 未就学児の保護者
- 内容 講話「子どもとの日々のかかわりについて」、
講師 たむら地方児童発達支援センター 管理者兼アドバイザー持
館 純子氏、個別相談(希望者)※学習会終了後に予定しています。
- 申込方法 9月19日(金)までに電話でお申し込みください。
※託児を希望される場合、申込時に「託児希望」とお伝えください。
お子様には、水分補給ができるよう飲み物を持参ください。

育児講座

- 日時 9月12日(金) 午前10時30分～11時30分
- 内容 親子料理教室
- 場所 船引保健センター
- 講師 市こども未来課栄養技師
- 持ち物 エプロン・三角巾・マスク・水分
- 対象 市にお住まいの0歳～就学前の子どもとその保護者10組
※人数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。
- 申込方法 電話、または来所時にお申し込みください

子ども 三世代ふれあい交流館

☎78-1112
(FAX 兼用)

遊びの教室

- 日時と内容 午前10時～11時30分
9月2日(火) 水で遊ぼう
9日(火) 手作り楽器で遊ぼう
16日(火) 秋の製作をしよう
30日(火) 体を動かして遊ぼう
- 対象 0歳～就学前の子どもとその保護者
- 「遊びの教室」以外でもご自由にご利用ください。

催し 文化センター

☎市文化センター ☎82-5030

文化センター自主文化事業「まちそわシネマ Vol.5 まちそわシネマまつり」

1日目 11月2日(日)

- ①映画「それいけ!アンパンマン チャボンのヒーロー!」
【バリアフリー上映(UDCast 対応)】
午前10時上映(午前9時30分開場)※本編59分
なんのために生まれて、なにをして生きるのか。日本中に「愛と勇気」を届けてきたみんなのヒーロー、アンパンマン。アンパンマンの原点ともいえる愛と勇気の物語が始まります。
声のゲスト出演:蒼井優(チャボン)、パンサー(ロボ2号ほか)



- ②「104歳、哲代さんのひとり暮らし」【バリアフリー日本語字幕付上映】
午後2時上映(午後1時30分開場)※本編94分
老いてなお、ごきげん!「人生100年時代のモデル」として新聞やテレビで紹介された哲代さんのいくつになっても幸せに生きるヒントをくれる“人生を味わいつくす”ドキュメンタリー。
ナレーション:リリー・フランキー



2日目 11月3日(月・祝)

- ③「ゴットマザー コシノアヤコの生涯」【バリアフリー上映(UDCast 対応)】
午後1時30分上映(午後1時開場)/午後5時30分上映(午後5時開場)※本編117分
日本のファッション界に革命をおこし、昭和から平成を駆け抜けたコシノ三姉妹の母コシノアヤコ。猛烈な人生の審判が始まる!クスッと笑って、ホロッと泣ける物語。
出演:大地真央、黒谷友香、鈴木砂羽、水上京香ほか



各回先付特別上映「もぎりさん」&「もぎりさん season2」
「もぎりさん」:1日目午後2時の回のみ上映 「もぎりさん season2」:2日目上映
映画館スタッフたちの映画愛、映画館あるあるを作品の舞台となった映画館ゆかりの映画人たちによって映画化された作品。映画と映画館と映画好きな人々の素敵な関係を描きつつ、「街の映画館が元気になるように!」と願いを込めた作品。昔懐かしい、街の映画館に思いをはせてみては?
出演:片桐はいり、佐津川愛美、川瀬陽太、前野朋哉、久保田紗友、伊勢志摩

- 入場料 全席自由
一般:500円/高校生以下:300円(未就学児膝上鑑賞無料)
- チケット販売
①9月17日(水)より、出張所を除く各公民館で販売。(土・日・祝日を除く)②Livepocketによる電子チケットもご購入いただけます。※手数料は購入者負担 ※「高齢者健康長寿サポート事業利用券」をお持ちの方は、公民館窓口でのチケット購入の際にご利用いただけます。※低学年の鑑賞は、必ず保護者の同伴をお願いします。



ご自身のスマートフォンなどの端末・アプリを使って日本語字幕と音声ガイドをお楽しみいただけます。目の見えにくい方、耳のきこえにくい方も一緒に映画を楽しめます。



9・10月の文化センター行事予定

開催日	催し	開演時間	対象・入場料	主催・問い合わせ先
9/10 (水)	船引町老人クラブ連合会 「幸せ金婚夫婦表彰・老人自慢大会」	午後1時30分	一般・無料	船引町老人クラブ連合会 ☎82-2943 (社協船引支所)
9/15 (月・祝)	まちそわシネマ Vol.4 『片思い世界』	午後1時30分 午後5時30分	一般：500円 高校生以下：300円	市文化センター ☎82-5030
10/5 (日)	秋の芸能まつり	午前9時30分	一般・無料	中央公民館 ☎82-1133
10/12 (日)	船引中学校定期演奏会	午後1時30分	一般・無料	船引中学校 ☎82-0102 (佐藤)

図書

図書館(本館) 10月の休館日 6日・13日・20日・27日



✉toshokan@city.tamura.lg.jp
☎82-1001 FAX 82-1291

必読、今月のオススメ。

ぼくたちのヒミツの
おかたづけ



くらしま かずゆき/作・絵

児童向け

ママが出かけている間に、ポチと一緒に海賊ごっこ。楽しんでいたら、ママから「ちゃんとかたづけした?」と電話が。いそいそおかたづけスタートだ! 毎日のおかたづけが、ちょっと楽しくなる絵本。

Love Letter
～私への手紙～

くすのき しげのり/作
松野 春野/絵

児童向け

町のはずれに「Life (ライフ)」という小さなお店があります。でも、だれかが働いているわけでも、なにかを売っているわけでもありません…。お店を舞台にたくさんの人生(ライフ)が交差する心温まるストーリー。

正しく疑う
新時代のメディアリテラシー



池上 彰/監修

一般向け

いまや誰もが発信者の時代。気を付けないと自分が加害者になることもあります。また、情報の受け取り方にもコツが必要です。情報との向き合い方、発し方を、マンガやイラストでわかりやすく紹介している本です。

ビジネスエリートのための
教養としての文豪



富岡 幸一郎/著

一般向け

教科書ではお馴染みの太宰治、川端康成、三島由紀夫、樋口一葉…。病気・お金・酒・戦争・死などをテーマに、文豪42人の崇高なイメージとは別の、人間味あふれる仰天エピソードを紹介する。便利な折り込み年表付き。

10月のおはなし会

会場	開催日	名称	時間	対象	内容
本館	3(金) 17(金)	ひだまりおはなし会 (図書館 おはなしの部屋)	午前10時30分～ (15分程度)	0～2歳児	絵本の読み聞かせ、わらべ歌遊びなど
滝根分館	23(木)	おはなし会 (滝根公民館)	午前10時30分～ (15分程度)	0～2歳児	絵本の読み聞かせ、わらべ歌遊びなど
常葉分館	15(水)	おはなし会 (文化の館ときわ)	午前10時30分～ (15分程度)	0～2歳児	絵本の読み聞かせ、わらべ歌遊びなど
大越分館	7(火)	おはなし会 (大越行政局)	午後3時30分～ (30分程度)	乳幼児～ 小学校低学年	絵本の読み聞かせなど



たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital

福島県地域医療センターってどんなところ？



▲市民病院
ホームページ

福島県の医療の現状について

福島県の医師不足の現状把握、
分析と対応策の企画を行う。



医師不足病院の医師確保支援

医師が不足する医療機関を支援すべく、
医療機関への医師派遣の調整を行う。



地域医療センターからの派遣で
たむら市民病院に
勤務している医師がおります。

キャリア形成支援と県内定着促進

医師の県内定着につなげるべく、修学資金貸与医師への研修会、勤務先の調整、キャリア形成の構築と運用を行う。県外から指導医・専門医を招へいし、県内の医療機関で若手医師の指導、相談等を行い、環境整備を図る。



情報発信と相談への対応

県内の医療情報や医師確保等の取組について情報発信するとともに、県内外の医師・医学生・高校生からの相談に応じる。



☎たむら市民病院 ☎82-1117

■ #7119 救急電話相談(24時間受付)

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったらご相談ください。

- 携帯電話、固定電話（県内のプッシュ回線）#7119
- 固定電話（ダイヤル回線）、IP 電話 ☎024-524-3020

■ 田村地方夜間診療所

医師によって専門分野が異なるため、その日の担当医が対応できるか受診前に必ずお電話ください。

☎81-2233 船引町船引字源次郎（福祉の森公園地内）
月～金（土日祝日、お盆、年末年始は休診）

【診察受付時間】午後7時～午後8時30分

【診療時間】午後7時30分～午後9時

■ #8000 こども救急電話相談 (午後7時～翌朝8時)

夜間に突然、お子さんの体調が悪くなった場合ご相談ください。

- 携帯電話、固定電話（県内のプッシュ回線）#8000
- 固定電話（ダイヤル回線）、IP 電話 ☎024-521-3790

《急病時の問い合わせ先》

■郡山市休日・夜間急病センター ☎024-934-5656

■日曜休日夜間当番医案内 ☎024-933-4000



10月の休日当番医

月日	医療機関	地区	電話番号
10月5日	さいとう医院	小野町	☎72-2500
10月12日	まつえ整形外科	船引町	☎81-1222
	げんじろう調剤薬局船引店		☎81-1555
10月13日	都路診療所	都路町	☎75-2003
	みはる調剤薬局ときわ店		☎61-5530
10月19日	まつぎき内科胃腸科クリニック	大越町	☎61-7030
	ノート薬局大越店		☎61-6177
10月26日	島貫整形外科	小野町	☎72-2722



診療時間 9:00～18:00

※医療機関によっては17:00まで

変更される場合があります。受診前に、医療機関に確認してください。
福島医療情報ネットのホームページからも検索することができます。





毎年、9月1日は大腸がん検診の日です

大腸がんは、40歳頃からかかる人が増え、日本人に最も多いがんです。早期の大腸がんでは、ほとんど自覚症状がないため「症状が出たら病院に行く」と思っていると進行している場合があります。大変キケンです。早期発見、早期治療のためには、毎年検診を受けることが大事です。市では、40歳以上の方を対象に大腸がん検診（便潜血検査）を実施しています。ご希望の方は、保健課にお申し込みください。検診録を郵送します。

- 受診方法** ①保健課から検診録を受け取る。
②受診する病院を選び、予約する。
③病院から検査容器を受け取り、検査する。
- 実施場所** 指定医療機関（検診録を郵送する際、医療機関一覧を同封します）
- 自己負担額** 400円（検診費用の約8割を市が助成しています）
- 受診期限** 12月27日（土）
- 問保健福祉部 保健課
☎81-2271

大腸がん検診について詳しくはこちらをご確認ください（NPO法人ブレイブサークル運営委員会）



〈お願い〉

集団健診で大腸がん検診を受けなかった方へ
大腸がん検診未使用容器の返却をお願いします。

- 返却期限** 9月26日（金）
- 返却場所** 保健課、行政局市民係、出張所
※この容器は医療機関では使用できません。
医療機関で大腸がん検診を受診する場合は、
医療機関から受け取った容器を使用してください。



こころの健康相談

- 日時** 10月15日（水）
午後1時30分～3時30分
- 会場** 船引保健センター
- 申し込み** 1週間前までに保健課。
※臨床心理士による相談無料、秘密厳守。

年間の日程はこちら▶



- その他の相談先**
福島いのちの電話 ☎024-536-4343
・年中無休 時間 午前10時～午後10時
毎月第3土曜日は午前10時から
翌日午前10時までの24時間相談
いつでも、誰でも、どこからでも利用できる
相談です。ひとりで悩まずお話しください。

市図書館では、「心と命のサポートのためのコーナー」を開設中です。自殺予防週間に心の健康に関する本や生きる支援となる本をご紹介しますので、ぜひご家族でご利用ください。

問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

9月10日から16日は「自殺予防週間」です

毎年、日本では2万人超、市では10人前後の自殺死亡者がいます。「誰も追いつめられない社会」の実現のためには、私たち一人一人がこころの健康に関心を持つことが大切です。今回は、市のこころの健康相談を担当している臨床心理士の富森崇氏に心の健康を保つポイントについてお聞きしました。



Q 心が疲れているサインとは？

A 「いつも楽しみにしていたことが、楽しめない」「笑うことが減った」「なんとなく、元気が出ない」そんなふうに感じる日が続いていませんか？心の疲れは、普段の暮らしの中に、そっとサインとして現れます。眠れない、寝すぎてしまう、食欲がない、つい食べすぎてしまう、あるいは、理由もなく涙が出たり、イライラしたりすることもあります。「気のせいかも」「自分の甘えかもしれない」と見過ごしてしまいがちですが、それは、心が「これ以上がんばると、しんどいよ」と伝えてくれている合図です。「なんかおかしいな」「いつもとちがうな」と感じたら、どうか少し立ち止まって、自分の心に耳をすませてみてください。気づくことは、決して弱さではなく、大切な“自分を守る力”です。

Q 心の健康を守るために大切なことは何ですか？

A 心の健康は、特別なことをしなくても、毎日の暮らしの中で守ることができます。まずは、よく眠ること。眠りは、心と体をリセットしてくれる時間です。そして、

体を動かすこと、バランスよく食べること。体と心はつながっています。でも、それだけではありません。「疲れた」と言える相手がいること、気をつかわずに笑える時間があること、一人でぼんやりできる空間をもつこと、そんな日常の小さなゆとりが、心をふっと軽くしてくれます。大切なのは、「完璧を目指す」より、「自分をゆるめる」こと。頑張りすぎず、無理しすぎず、ちょっとだけ「自分を大切に時間」をつくってみましょう。

Q 心が疲れている時、どうすればよいですか？

A 心が疲れているとき、まずしてほしいことは「頑張る」ことではなく、「立ち止まる」ことです。「しんどいな」と感じた自分を責めずに、「今の自分は、それでもよくやっている」と認めてあげてください。そして、信頼できる誰かに、ぽつりと気持ちを話してみてください。すぐに答えは出なくても、「話せたこと」そのものが、心の回復につながります。ひとりで抱えこむ必要はありません。「相談する＝弱いこと」ではなく、「相談する＝自分と向き合う勇気」なのです。

My Angel



ふうな 石井 楓来ちゃん・楓絃ちゃん
ねえね だいすき♡



きあ えな 大和田 貴愛ちゃん、笑那ちゃん
虹色だ♪自分でシロップかけたよ



ななか 鈴木 菜々花ちゃん
すくすく育ってね♪



わが子の笑顔を、たむら市政だよりに掲載しませんか？

住所・氏名・電話番号・一言(15字以内)をメールでお送りください。

●対象 市在住の就学前の子ども

問・申 総務部 総務課 ☎81-2117

✉info@city.tamura.lg.jp

イチオシ!



たむら旬野菜 たっぷりピザ

価格:1,100円(税込)

問 スカイパレスときわ

☎77-2070

家族でシェアするにはちょうどいい直径20cmサイズの生地、タマネギ、ナス、トマトなどの田村市産夏野菜を使用。またハム工房都路のベーコンも入っている食べ応えのある一枚です。トマトソースの酸味と野菜の甘みが楽しめる一品です。



プレゼントコーナー



今月の
プレゼント
(7名様)

とろ〜りチーズ
煮込みハンバーグ

スカイパレスときわ

田村市常葉町山根字殿上 160 ☎77-2070

田村市常葉町にある宿泊施設「スカイパレスときわ」は、殿上山の頂上付近、標高800m超の高地にあります。宿泊のほか、日帰り入浴やレストラン、BBQテラスなどが利用可能です。レストランでは、とろ〜りチーズ煮込みハンバーグが人気。「昆虫の聖地 田村市」をPRしようと、クワガタをかたどったとろけるチーズがハンバーグの上に乗っています。

クイズ正解者の中から抽選でプレゼントが当たります!

※当選者には引換券を送付します。(商品の発送はしません)引換券を指定の場所と交換してください。



たむら市政だより クイズ&アンケート

クイズ正解者から抽選で7人にプレゼント!



広報クイズ

Q 田村市制施行20周年記念式典・子育てイベント「にこたむfes.」の開催日は? 「9月〇〇日」(数字2文字)

アンケート ①〜③の内容に答えてください。

- ①今月号でよかった内容と、その理由を教えてください。
- ②認知症月間特集の感想を教えてください。
- ③認知症月間特集を読んで、もっと知りたいと思った内容がありましたか?

応募方法

応募専用フォームに、クイズ・アンケートの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレスを入力してご応募ください。



9月30日(火)締切
＜応募専用フォーム＞

お店・商品をPRしませんか。広報クイズのプレゼントを提供していただけるお店を募集しています。詳しくは、総務課☎81-2117へご連絡ください。