

●発行／福島県田村市（毎月15日発行）
●編集／総務部総務課 〒963-4393 福島県田村市船引町船引字畑添 76番地2
☎0247-81-2117 FAX 0247-81-2522 ✉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 FONT
by MORISAWA
見やすく読み間違えにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日です♪
この機会に、自分の食生活を見直してみませんか？

食育に関する知識を育もう

「食育」って何？

「食育」とは、健康的な生活を送るために「食」に関するさまざまな知識を育むことです。健康的な「食」のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりすることなどが「食育」です。

なぜ「食育」が大事なの？

「食べる力」＝「生きる力」を育てるという行為は、子どもから大人にとって生きるための基本的な営みです。毎日、口に食べる食べ物が私たちの体をつくり、病気に抵抗する力を生み出します。すべての人が心身の健康を確保し、いきいきと暮らすためには、何よりも「食」が大切です。食育を通じて、生涯にわたる「食べる力」「生きる力」を育むことが重要になっていきます。

考えて食べる

近年、栄養の偏りや不規則な食事による肥満、それが原因と考えられる生活習慣病の増加が問題となっています。また、食の安全や信頼にかかわる問題など、「食」を取り巻く環境が大きく変化しています。こうしたなかで、単に食べるだけでなく、心身の健康のためにも、楽しみながら「考えて食べる力」を育てることがとても大切です。

健全な食生活を実践するには？

一日の始まりは、おいしい朝ごはんから！

皆さんは、朝ごはんをきちんと食べていますか？食生活と健康は深く関係しています。朝ごはんを食べないと、一回あたりの食事の量が増えて食べ過ぎてしまい、肥満や生活習慣病の発症につながることがあります。

栄養のバランスを考える

ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な副食などを組み合わせる「日本型食生活」は、栄養バランスに優れています。ライフスタイルに応じて、日本型食生活を積極的に取り入れましょう。

普段の食生活をチェックしてみよう！！

- 朝食は毎日、食べている
- 朝・昼・晩の3食をきちんと食べている
- 間食をしたり、夜遅く食べたりしない
- 食事をとるのは楽しい
- いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べる
- 緑黄色野菜、その他の野菜を毎日食べている
- 牛乳・乳製品を毎日食べている
- 食事はよく噛んでゆっくり食べている
- 魚、卵、大豆製品も食べている
- 適度な運動をしている

【参考】政府広報オンライン

数が多いほど、健康に対する意識が高く、望ましい食生活といえます。

「田村市発明工夫展」作品募集

「こんなものがあれば便利だな」、「こんなものがあれば楽しいな」など、日頃、皆さんが考えているオリジナルアイデアを形にして応募してください。応募者全員に参加賞をプレゼントします。入賞者には記念品を贈呈し、作品を第63回福島県発明展へ出品します。楽しい発明品の応募をお待ちしています。

- 対象者
 - ①小・中学生の部（市内学校在籍に限る）
 - ②一般・高校生の部（市内にお住まい、または勤務・通学している方）
- 応募期間 8月1日（火）～31日（木）
- 申込先
 - ①小・中学生は各学校へ
 - ②一般・高校生は産業部商工観光課へ
- ※応募用紙は産業部商工観光課で配布します。
- 展示日 9月30日（土）・10月1日（日）
- 会場 船引公民館2階ホール
- ☎産業部 商工観光課 ☎81-2136

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 7月5・12日（水）午前10時30分
- 内容 5日：提灯作り 12日：夏祭り
その他、親子遊び、手遊び
絵本の読み聞かせなど
- 対象 0歳～6歳児と保護者

子ども 船引児童館 ☎82-0690 (FAX兼用)

育児講座

- 日時 7月4日（火）午前10時30分
- 内容 心肺蘇生法
- 講師 田村消防署 救急救命士
- 対象 保護者
- 申込 6月30日（金）までに、
来所または電話でお申し込みください。

子ども 船引児童館 ☎82-0690 (FAX兼用)

ともだちつくろう

- 日時 6月22日（木）、7月13日（木）
午前10時30分
- 内容 歌、手遊び、体操、
水遊び（しゃぼん玉・ペットボトル）
絵本の読み聞かせなど
- 対象 0歳～6歳児と保護者

子ども 船引児童館 ☎82-0690 (FAX兼用)

このゆびとまれ

- 日時 6月24日（土）午後1時30分
- 内容 七夕飾り製作
- 対象 どなたでも参加できます

ボランティアを始めてみませんか？

【ボランティア基礎講座】

<第1回>
日本赤十字社と赤い羽根共同募金の違いや、活動に生かせる助成金・活動する際の注意点を説明します。
●日時 6月28日（水）午後1時30分～3時30分
●場所 市役所 201会議室

<第2回>
ボランティアについて、参加者の皆さんと考えていきます。また、活動のために欠かせない保険をご紹介します。
●日時 7月5日（水）午後1時30分～3時30分
●場所 市役所 201会議室

<共通事項>
・事前に申し込みが必要です。各回前日までに、電話または田村市社会福祉協議会まで直接、お申し込みください。（各回、定員20人程度）
・参加費は無料

【たばらカフェ】

ボランティア活動の相談受付、市内外のボランティアをご紹介します。カフェに遊びに来て、ボランティアに触れてみませんか？
●日時 6月21日（水）午前10時～午後3時
●場所 市役所 201会議室
●申込 不要。

どなたでも、
お気軽にお越しください♪

☎・申田村市社会福祉協議会 ボランティアセンター
☎81-2166 FAX 81-2167

募集 市臨時職員募集 「給食業務補助員」

●勤務場所・募集人数
滝根保育所・・・1人
●応募資格 特になし
●職務内容 給食の調理業務等
●雇用期間
8月1日～30年1月31日
※期間終了後も再雇用する場合があります。
●勤務時間
・月～土曜日のうち5日間
・午前8時30分～午後5時
※運営上の都合により変動する場合があります。
●賃金 日額6,500円
※通勤距離2km以上は通勤手当あり
●提出書類
本庁および各行政局の市民課に備え付けの市指定の履歴書に、6カ月以内に撮影した上半身の写真を貼り付けたもの
●募集期限 7月5日(水)
☎保健福祉部 社会福祉課
☎81-2273

教育 田村市少年の主張支部 大会の開催

市内各地区の小学5・6年生が、社会に向けた意見や未来への希望、家庭・学校生活・地域活動など、心に思い描くことなどを発表します。最優秀賞の発表者は、8月5日(土)開催の田村市大会に出場します。
【常葉支部大会】
●日時
7月1日(土) 午前9時30分
●会場 文化の館ときわ
【船引支部大会】
●日時
6月17日(土) 午後1時30分
●会場 文化センター
【その他】
滝根支部、大越支部、都路支部は、滝根小学校、大越小学校、都路小学校の代表が出演しますので、支部大会はありません。
☎各公民館

周知 滝根B&G海洋センター 利用について

滝根B&G海洋センターが6月1日よりオープンしました。無料屋内プールですので雨天時も利用可能です。お気軽にご利用ください。
●期間 6月1日～9月15日
●休館日 6月と9月の毎週火曜日
●利用時間 午前9時～正午
午後1時～5時
☎滝根B&G海洋センター
☎78-3575

募集 「田村市小学生サマースクール」の講師募集

高校生・大学生の皆さん、小学生に算数を教えてみませんか！
市では、小学生算数サマースクール「先輩と学ぼう」を開催します。小学生が高校生・大学生などから勉強を直接教えてもらうことで、学ぶことの意義や楽しさなどを感じることが目的です。
【小学生算数サマースクールの内容】
●対象児童 市内小学校5年生 ※希望者のみ
●日時 7月28日(金)、31日(月)、8月1日(火)
午前9時～正午
※7月28日(金)は、講師研修会のみ
●会場 各中学校区内の小学校
●講師謝金(1日3時間)
1時間1,000円
※高校生は、1時間800円
●指導内容
教科：算数
内容：解答や解説、学習支援
【募集内容】
●募集人数 30人(先着順)
※募集人数に達し次第、募集を締め切ります。
●募集対象
地元出身の高校生、短大生、大学生
●申込
教育部学校教育課に電話または電子メールでお申し込みください。
☎教育部 学校教育課 ☎81-1214
[メール] gakko@city.tamura.lg.jp

周知 河川クリーンアップ作戦

ふるさとの美しい川を守るため、河川クリーンアップ作戦(河川美化作業)を実施しますので、ご協力をお願いします。
●実施日 7月2日(日)小雨決行
※集合時間・場所等は、各行政区長および組長の指示によります。
●作業内容
①河川敷内の雑草・雑木の刈り払い
②河川敷内のゴミの分別収集・搬出
●その他
・当日は、長靴・ゴム手袋などを着用して、ケガや虫さされなどの防止対策を行って作業してください。
・作業中にケガをした場合は、各行政区長または下記担当係まで速やかにご連絡ください。
・本庁建設課につきましては音声ガイダンスの後に緊急連絡先がアナウンスされます。
☎建設部 建設課 ☎81-2513
各行政局 産業建設課

募集 「歴史・文化財めぐり」 参加者募集

～郷土への愛着と感心を深める～
歴史に興味のある方、文化財に触れてみませんか。
●日時 7月7日(金)
午前8時15分に船引公民館に集合。
●場所 県北方面(大蔵寺・宮畑遺跡他)
●参加費 3,000円(昼食代ほか)
●対象 市内にお住まいの成人の方
●定員 25人(先着順)
●申込 6月28日(水)までに、参加費を添えてお申し込みください。
☎船引公民館 ☎82-1133

募集 郡山地方広域消防組合 職員を募集します！

平成30年4月1日採用予定の郡山地方広域消防組合職員採用候補者試験を行います。
受験案内(申込用紙)は、最寄りの消防署、基幹分署、分署、分遣所、救急所で7月1日(土)から配付します。
●募集人員 18人程度
●受験資格
平成4年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた者(学歴は問いません。)
●受付期間
7月21日(金)～8月31日(木)
※郵便による受験申込は、受付最終日の消印まで有効。
※インターネットによる受験申込は8月17日(木)まで
●申込先 消防本部総務課人事教養係
●第一次試験 9月24日(日)
●会場
郡山地方広域消防組合消防本部
●その他
・郵便で請求する場合は、返信先を記入し140円分の切手を貼った返信用封筒【角形2号(縦33.2cm×横24cm)】を同封して、請求してください。
・インターネットによる受験申込も受け付けます。詳しくはホームページ「郡山地方広域消防組合」で検索してください。
☎郡山地方広域消防組合消防本部 総務課人事教養係
☎(024) 923-1708
[郵送先] 〒963-8877
郡山市堂前町5番16号

育児 児童手当の現況届を 忘れずに

児童手当を受けている方は、6月中に現況届の提出が必要です。養育状況など、支給要件を確認します。対象となる方に現況届の案内を送付しますので、忘れずに提出してください。提出がない場合には、6月分以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。
●必要書類
①現況届
②受給者の健康保険証(国民健康保険に加入の場合は不要)
③印鑑
④所得証明書(29年1月1日時点で市内に住所がない方のみ)
⑤申立書(児童と別居している場合、児童を養育している場合など)
⑥児童の属する世帯全員の住民票(児童と別居している場合など)
●提出期限 6月30日(金)
☎保健福祉部 社会福祉課 ☎81-2273

育児 子どものための教育・ 保育給付支給認定現況届

保育所・幼稚園を利用されている方は、年1回、現況届の提出が必要です。対象となる方に現況届の案内を送付しますので、忘れずに提出してください。
●該当者
市内外の公立・私立の保育所および幼稚園(こども園)へ入所・入園している児童の保護者
●必要書類
①子どものための教育・保育給付支給認定現況届
②父母の稼働証明書
※該当者のみ。必要な方については、通知に記載してあります。(65歳未満の祖父母が同居している場合は、祖父母の稼働証明書も必要です。)
③課税証明書(29年1月1日時点で市内に住所がない方のみ)
●提出期限 6月30日(金)
●提出先 入所・入園している各施設
☎保健福祉部 社会福祉課 ☎81-2273

周知 教科書展示会のお知らせ

小・中学校の教科書について、広く保護者や市民の皆さんに知っていただく機会として、教科書展示会を開催します。
●日時 6月20日(火)～30日(金)
午前10時～午後5時(月曜日休館)
●会場 田村市図書館
●主催 福島県市町村教育委員会
連絡協議会田村支会
☎教育部 学校教育課 ☎81-1214

周知 年金を受給できる方の範囲 が広がります

8月1日から老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間(受給資格期間)が、「25年」から「10年」に短縮されます。
日本年金機構では、対象となる方へ年金請求のご案内(黄色い封筒)を送付しています。
まだ請求手続きがお済みでない方は、年金事務所で手続きを行ってください。
☎ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

周知 国民年金保険料の免除・ 学生納付特例制度

国民年金保険料の納付が困難な場合に、申請により納付が「免除」または「猶予」される制度です。
失業が理由の場合は、雇用保険受給資格者証などの失業した事実が確認できる書類、学生の場合は、在学証明書または学生証の写しが必要です。免除申請などの手続きは、市民部市民課、各行政局市民課、各出張所で行ってください。
※なお、免除された期間については、将来の年金額が減額となります。
☎市民部 市民課 ☎82-1112

周知 森林に関する各種届出に についてのお知らせ

【伐採届について】
森林法により、立木を伐採するときには、伐採を始める90日から30日前までに届出が必要です。
【小規模林地開発について】
1ha未満の森林を開発する場合(土砂採取、太陽光発電施設の設置など)小規模林地開発計画書の提出が必要です。
※1haを超えて森林を開発する場合は知事の許可が必要なため、県中農林事務所森林林業部森林土木課までお問い合わせください。
【森林の土地の所有者届出制度について】
個人・法人に関わらず、売買契約のほか、相続・贈与・法人の合併などにより森林の土地を新たに取得した場合は、事後の届出として森林の土地の所有者届出が必要です。
※面積が小さくても対象となります。
☎産業部 農林課 ☎81-2511
各行政局 産業建設課
県中農林事務所 森林林業部 森林土木課 ☎024-935-1373

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) ☎81-2522
※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) ☎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) ☎79-2953
●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) ☎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) ☎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5時15分【延長窓口】
●開設日…月～金曜日(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
※木曜日については、各行政局でも開設

暮らしの税情報

今月の納期限【6月30日(金)】

●市県民税…1期
☎市民部 税務課 ☎81-2119

星の村ふれあい館 臨時休館・利用案内

★休館日 7月6日(木)
※館内清掃を実施するため、休館となります。
★利用案内
大浴場・サウナ・大広間・個室などを備えた憩いの施設です。
休憩や宴会などにご利用ください。
★入浴料
・大人400円
・4歳以上小学生まで200円
★利用時間
午前8時30分～午後8時30分
☎星の村ふれあい館 ☎78-3100
☎78-3010