

Tamura

たむら お知らせ版

10.15号 No.161
2012

- 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。

Information



食欲の秋...でも、ちょっとその前に。 自分のからだを見直してみよう!



暑かった夏が終わり、過ごしやすい季節になりました。「秋」と言えば、食欲、芸術、読書、スポーツなど、さまざまな楽しみがあります。なかでも、「食欲の秋」。気温が下がり過ごしやすくなると、秋の味覚に手を伸ばし、ついつい食べ過ぎていませんか? せっかくの秋の味覚をカロリーを気にせず楽しむために「食欲」の前に、まずは自分のからだを見直してみましょう。

✓ **まずは自分のからだを check! 年に一度は健診を。**

●自分で計算できる BMI(肥満度)チェック

$$\text{あなたの BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

身長から見た体重の割合がわかります。
標準 BMI は 22 です。

▶▶▶
低体重... 18.5 未満
標準... 18.5 以上 25.0 未満
肥満... 25.0 以上



$$\text{BMI から見た適正体重} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

※ BMI 標準値

BMI = 22 は最も病気にかかりにくい体型といわれています。
BMI が 25.0 以上(肥満)を超えると、糖尿病・高血圧・脳卒中、心臓病などの生活習慣病にかかりやすくなる傾向があります。

✓ **自宅で簡単に実践できる筋トレ法などをご紹介します!**

脂肪を落として引き締まった体にするには、ウォーキングのような有酸素運動が効果的ですが、始めることに抵抗があるかたも多いのではないのでしょうか。そこで、理想の体型を目指すのに有効なのが「筋トレ」や「ヨガ」です。筋力をつけ、筋肉量が増えることで、基礎代謝が高くなります。基礎代謝とは体を動かしていないときでも行われているエネルギー消費のことで、基礎代謝が高くなると脂肪が燃焼しやすくなり、太りにくい体になります。有酸素運動と組み合わせると、さらに効率的に脂肪を燃焼することができます。

1

腹筋(筋トレ編)

- ①両手を頭の後ろで組み、あおむけになる。このとき手伝えてくれる人がいれば、両足首を手で押さえてもらう。
- ②腹筋に意識を集中させ、反動をつけないようにして上体を起こし、元の状態に戻す動作を繰り返す。

効果...
ウエストの痩身



POINT!
腰を痛めやすいので、ひざを曲げて行うこと

2

木のポーズ(ヨガ編)

- ①両足をそろえて立ち、片足を軸にして足にかけます。
- ②胸の前で合掌し、息を吸いながら頭の上に伸ばす。
- ③ゆっくり数秒かけて呼吸した後、息を吐きながら手を下ろして体を元に戻す。

効果...バランス感覚
腕・足の筋力アップ



3

脚(筋トレ編)

- ①足を肩幅に開き、両手を前に出して立つ。
- ②前傾姿勢になり、骨盤からゆっくり 10 秒程度かけて椅子のふちに腰かけるように下ろしてから、10 秒程度かけて元に戻る。
※ 10 回×2 セットが目安。

効果...足・腰の筋力アップ



POINT!
椅子のふちにおしりが軽く触れる程度に

船引コミュニティプラザ YOU FIT たむらでは「すっきりボディエクササイズ」や「健康ヨガ」などの各コースを定期的に募集しています。詳しくは、市政だより 10月号 24ページまたは YOU FIT たむら ☎81-2130 へお問い合わせください。

Event & News

各施設の催し・募集など

こども 子育て支援センター ☎kosodate@city.tamura.lg.jp ☎82-1510 82-1510

ひまわりひろば

- 日時 11月14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

ほっとひといき あそびとあーとお届け事業

- 日時 11月7日(水) 午前10時
- 内容 子どもたちのための和太鼓ワークショップ
- 対象 0歳~6歳児
- 参加費 100円程度
- 主催 独立行政法人 福祉医療機構助成事業



福祉 星の村ふれあい館 ☎fureaikan@city.tamura.lg.jp ☎78-3100 78-3010

第4回そばまつり

阿武隈山系で育んだ滝根町産のそばの風味をご賞味ください。100食限定です。お早めにお越しください。

- 日時 10月20日(土) 午前10時30分~午後2時30分
- 会場 星の村ふれあい館
- 料金 ざるそば900円 (天ぷら・お新香は食べ放題) そばのお替り500円



星の村ふれあい館「ふれあいデー」

大浴場・サウナ・大広間などを備えた憩いの施設です。通常より利用料金がお得な「ふれあいデー」をぜひご利用ください。

- 日時 10月24日、11月21日 ※いずれも水曜日 午前10時~午後3時30分
- 料金 1,000円(弁当・休憩料・入浴料・カラオケ利用料含む)
- 申込方法 完全予約制。事前にお申し込みください。
- 定員 60人
- 送迎 20人以上のご利用の場合、無料で送迎します。

学び 大越公民館(図書館大越分館) ☎og-kominkan@city.tamura.lg.jp ☎79-2161 79-2162

臨時休館のお知らせ

蔵書点検のため、11月12日(月)~16日(金)まで休館します。期間中は図書の利用ができません。詳しくは、お問い合わせください。

GUIDE

お探しの本が見つからないときに

最寄りの図書館(本館・分館)にお探しの本がないときは各館から取り寄せることができます。インターネットで所蔵の検索ができます。詳しくは市図書館ホームページからご利用ください。

「がんばろう ふくしま!」応援店パワーアッププレゼントフェア

原発事故に伴う県産農産物への風評被害を払しょくするため「がんばろう ふくしま! 応援店」が一体となって、県産の農林水産物の消費拡大を目指します。期間中、指定の店舗でお買い上げいただいたかたを対象に、県産の「おいしい産品」が当たるフェアに応募できます。

- 応募方法 各応援店での購入額(利用額)合計3,000円分を1口として、応募用紙にレシートを貼付し、封書で応募してください。
- 応募先 「がんばろう ふくしま! 応援店」プレゼントフェア事務局(株式会社 企画室・コア内) ☎024-961-9630
- 期間 9月28日(金)~11月11日(日) ※当日消印有効
- 当選商品
 - ①1等 ふくしまの農林水産物を集めた特製おせち(2万円相当) ... 10本
 - ②2等 ふくしまの新米(福島県オリジナル水稲新品種天のつづ・10kg) ... 30本
 - ③3等 ふくしま冬野菜詰合わせ ... 100本
 - ④4等 ふくしまの福餅セット ... 1,000本
- 当選者 抽選(11月中旬)で当選したかたへ商品を発送(12月中旬)します。
- その他 1等~3等は当選者を県ホームページで発表し、4等は商品の発送をもって当選者の発表にかえさせていただきます。
- 主催・問い合わせ 福島県 農産物流通課 ☎024-521-7354



↑「がんばろう ふくしま!」応援店は、上記のぼろぼろが目印です。

募集 市営住宅入居者募集

神俣団地1号棟(滝根)
● 部屋番号 15号室
● 建築年 昭和57年
● 構造 中層耐火4階
● 間取り 3DK
● 家賃 14,900円～
● 駐車場 有
常葉馬場団地(常葉)
● 部屋番号 9号室
● 建築年 昭和50年
● 構造 簡易耐火2階
● 間取り 3K
● 家賃 10,200円～
● 駐車場 有
● 申込方法 10月31日(水)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
常葉行政局 産業建設課 ☎77-2356

相談 多重債務無料法律相談

借金でお悩みのかたを対象に、弁護士による無料法律相談を開催します。
● 日時 11月14日(水) 午後1時～4時
● 会場 船引公民館 第2研修室
● 主催 県弁護士会
● 申込方法 完全予約制です。前日までにお申し込みください。
● 申し込み・問い合わせ
市民部 生活環境課 ☎81-2272

免除 10月1日以降の医療費一部負担金免除

10月1日から、医療費の一部負担金の取り扱いが、下記のとおり変更になりましたので、医療機関などを受診する際はご注意ください。
● 免除期間・対象者
①原発事故による警戒区域、計画的避難区域、旧緊急時避難準備区域のかた、または特定避難勧奨地点にお住まいのため、避難をしているかたは、平成25年2月28日まで延長されています。
②震災による被災区域(上記①以外の区域)のかたで、国民健康保険、後期高齢者医療制度および全国健康保険協会に加入されているかたのうち、家屋の全半壊、全半壊などの被

害にあわれたかたは、9月30日で免除措置が終了しています。

● 免除証明書
10月1日以降は有効期限欄に、平成24年10月1日以降の日付が表示されている免除証明書の提示が必要です。
● 問い合わせ
市民部 市民課 ☎82-1112

助成 太陽光発電システム設置費補助の受付再開

太陽光発電システム設置補助の受付を再開します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

● 受付期限 平成25年2月28日(木) ※ただし、予定助成件数になり次第、受付を終了します。
● 予定助成件数 太陽光発電システム(一般住宅)30件程度
● 問い合わせ
総務部 企画課 ☎81-2135

交通 田村地方交通安全大会 優良運転者表彰

11月9日(金)に小野町多目的研修施設で本大会が開催され、下記の内容に該当するかたが表彰されます。希望されるかたは期限までにお申し込みください。
● 対象者
原付バイク、小型特殊、大型特殊、自動車普通免許、中型免許、大型免許などのいずれかを所有しているかたで、過去10年間無事故無違反のかた。
※すでに同表彰を受けられたかたは該当しませんのでご注意ください。

● 申込方法
「無事故無違反証明申請書」を市民部生活環境課窓口へ備え付けています。印鑑を持参し10月26日(金)までにお申し込みください。
なお、無事故無違反証明書の申請手数料630円、払込手数料120円は申請者負担になります。
● 問い合わせ
市民部 生活環境課 ☎81-2272

募集 「田村市発明工夫展」作品を募集します

日ごろ「身近にあったら便利だな」、「こんなものがあったらおもしろい」など、オリジナルのアイデアを形にして応募してください。入賞作品に

は記念品を贈呈します。楽しい発明品の応募をお待ちしています。

● 募集期間 10月15日(月)～25日(木)
● 展示日 10月27日(土)・28日(日)
● 展示会場 市文化センター(船引地区文化祭会場内)
● 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お勤め、市内の高校に通学しているかた)
● 申し込み・問い合わせ
産業部 商工観光課 ☎81-2136

防災 船引地域防災無線改修工事に関する説明会

現在、使用中の防災無線受信機が、デジタル化改修工事のため使用できなくなり、デジタル対応受信機に更新されます。地区ごとに改修工事に関する説明会を開催しますので、対象地区のかたは参加してください。

行政区	日にち	会場
栄町	10/20(土)	船引公民館
大町	10/23(火)	大町公民館
北	10/24(水)	北区多目的集会所
下里	10/30(火)	下里公民館

※時間はいずれも午後7時からです。
● 費用 デジタル化改修工事の設置費は無料です。
● その他 他行政区の説明会の開催予定は、市政だより・お知らせ版で随時お知らせします。
● 問い合わせ
市民部 生活環境課 ☎81-2272

頒布 県民手帳・県勢要覧の購入申し込み

県統計協会から「2013 福島県民手帳」と「平成24年版福島県勢要覧」が発行されます。
● 頒布価格
①福島県民手帳 1部500円
※色は濃紺色とさくら色からお選びください。
②福島県勢要覧 1部1,500円
● 申込方法
総務部企画課、各行政局地域振興課でお申し込みください。
※申し込みは随時受け付けています。
● 支払方法 頒布時に現金引き換え
● 問い合わせ 総務部 企画課 ☎81-2135 ☎81-2522

船引東部台地内の宅地を分譲しています

優良宅地7区画の分譲申し込みを、土日、祝日を除いて随時受け付けています。分譲価格以外に別途、上下水道の工事などが必要です。

● 分譲地一覧

No.	所在地	面積(m ²)	m ² 単価(円)	分譲価格(円)
1	一丁目66番地	221.75	22,900	5,078,075
2	一丁目67番地	194.15	23,200	4,504,280
3	二丁目119番地	432.18	21,500	9,291,870
4	三丁目153番地	354.89	20,500	7,275,245
5	三丁目297番地	312.10	20,500	6,398,050
6	四丁目126番地	409.76	20,900	8,563,984
7	五丁目144番地	336.69	20,500	6,902,145

● 問い合わせ 総務部 財政課 ☎81-2118

健康 食品と放射能に関する説明会

放射能に関する知識を深め、皆さんに理解していただけるよう説明会を開催します。この機会に、目に見えない放射線に対する不安や疑問を解消しましょう。

● 日時・会場
船引公民館ホール…11月4日(日)
常葉公民館ホール…11月11日(日)
※いずれも午後1時～3時
● 対象者 市内にお住まいのかた
● 講師 福島大学大学院システム理工学研究科 特任教授 河津賢澄氏
● 主催 県消費生活課
● その他 予約の必要はありません。
● 問い合わせ
市民部 生活環境課 ☎81-2272

健康 街頭献血にご協力を

● 日時 11月10日(土) 正午～午後5時
● 会場 メガステージ田村 ヨークベニマル側駐車場
● 問い合わせ
保健福祉部 保健課 ☎81-2271

催し 下水道への理解を深めましょう

震災の影響により、例年開催していた下水道まつりの開催を今年度も見送ります。代わって、船引地区文化祭で下水道コーナーを開催します。
● 日時 10月27日(土)・28日(日) 午前9時～午後5時
※28日は午後3時まで
● 場所 市文化センター前

● 内容 ミニゲーム、ふわふわ遊具、わた菓子やポップコーンの無料配布
● 問い合わせ
建設部 下水道課 ☎81-2512

催し 第27回常葉商工まつり「ふれあい三日市」

盛りだくさんの商品と、さまざまなイベントを開催します。年1度の安売りデーをお楽しみください。
● 日時 11月3日(土) 小雨決行 午前9時30分～午後3時30分
● 会場 常葉行政局庁舎前 駐車場
①大抽選会、②お楽しみ3円セール、③スポーツ民謡・よさこい・ひょっとこ踊り、④とん汁無料サービス、⑤フリーマーケット、⑥商工業者による展示即売など
● その他 大抽選会はお買い上げいただいたかたが対象です。
● 問い合わせ
常葉町商工会 ☎77-2019

催し 第4回小学校童謡・唱歌音楽祭

「田村の四季を歌おう2012」をテーマに、市内の小学4年生が音楽学習の成果を披露します。
● 日時 11月20日(火) 午前9時30分～11時30分
● 会場 市文化センター
● 申込方法 鑑賞を希望されるかたは、11月12日(月)までに各公民館へお申し込みください。
● その他 無料で入場できますが、座席に限りがあります。
● 問い合わせ
教育部 学校教育課 ☎68-3112

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

平成24年度 こおりやま障害者就職面接会

仕事をお探しの障害者の皆さんと企業の採用担当者が一堂に会し、お互いに理解を深めながら面接できる機会です。事前にハローワークへ登録・申し込みが必要で
● 日時 11月14日(水) 午後1時30分～4時
● 会場 ビッグパレットふくしま多目的展示ホールA(郡山市南2-52)
● 対象 障害者・障害者採用を検討している企業
● 参加企業 約30社(予定)
● 主催 ハローワーク郡山・福島労働局
● 共催 郡山市・田村市・三春町・小野町
● 申し込み・問い合わせ
ハローワーク郡山(郡山市方八町2-1-26)
☎024-942-8609
☎024-941-2363