

●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**  
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

### 衣

**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。  
**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。  
**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。  
**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。

### 『主な冬野菜』



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。  
冬野菜に限らず、ビタミンCを含む  
果物やビタミンEを含む穀物・豆な  
ども体を温める食べ物です。

**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

**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  
ポカになります。  
**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。

## Event & News

## 各施設の催し・募集など

子ども 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 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

### 育児講座

- 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

### パパとあそぼう

- 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

学び 星の村天文台 ※火曜・水曜日は定休日です ☎78-3638 📠78-3658

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。

### プラネタリウム館

- 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

### 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  
ふ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 (船引町門沢字堂山境内)  
● 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