

●発行/福島県田村市(毎月15日発行)  
●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 ☎0247-81-2522 ✉info@city.tamura.lg.jp  
●印刷/ましてプリント(田村市常葉町)  
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。

## 心と体のメンテナンス

秋深まる今日この頃・・・  
暑すぎず、寒すぎない過ごしやすい今だからこそ、  
自分の生活習慣を見直し、心身の健康状態を改善しましょう。

### メタボリックシンドロームをチェック

#### 診断基準

##### 【必須項目】

<input type="checkbox"/>	<b>内臓脂肪の蓄積</b>
腹囲(へそ周り) 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	
※男女ともに、腹部CT検査の内臓脂肪面積が100cm <sup>2</sup> 以上に相当	

##### 【選択項目】

<input type="checkbox"/>	<b>脂質異常</b>
中性脂肪 150mg/dL 以上 HDL(善玉)コレステロール 40mg/dL 未満 のいずれかまたは両方	

+

=

<input type="checkbox"/>	<b>高血圧</b>
最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上 最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上 のいずれかまたは両方	

<input type="checkbox"/>	<b>高血糖</b>
空腹時血糖値 110mg/dL 以上	

メタボリックシンドローム

#### ●腹囲の正しい測り方

- ①立った姿勢で
- ②息を吐いて
- ③へその高さに巻尺を水平に巻いて測定

### 心身の休息にかかせない睡眠

睡眠時間はある程度必要ですが、最も重要なのは熟睡感や爽快な目覚めがあるかどうか・・・睡眠の「質」の良し悪しです。睡眠は、主に脳が休む深い眠り「ノンレム睡眠」と体のみが休息している浅い眠り「レム睡眠」が、1セットになって90分周期で現れます。特に寝入って最初の3時間は「ノンレム睡眠」が集中して現れ、脳が最大限に休息します。また、90分の倍数時間で目覚めれば脳がすでに活動しているレム睡眠期に目覚めることになるので、心地よく起きることができます。「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」を知って、短時間でも熟睡できる3時間+90分の倍数時間の睡眠を実行してみましょう。

#### 安眠効果UP!「ヨガ」のご紹介

##### 瞑想



##### 【やり方】

足を組んで座る。腰を前後左右、続いて首を前後左右に動かして、一番重さを感じない場所で止める。心地よいと感じられる状態になったら、目を閉じて自分の内側に意識を向けながら、静かに呼吸を続ける。

##### 【効果】

深いリラクゼーション効果が。自然な深い呼吸をすることで、心身がリセットされるだけでなく、美肌効果や安眠効果も。  
注意点…入浴の前後、食後2時間以内は避ける

## 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 (☎兼用)

### ひまわりひろば

- 日時 11月6・13日(水)  
午前10時30分
- 内容 親子遊び、手遊び、製作
- 対象 0歳～6歳児

### 親子ふれあい教室

- 日時 11月8日(金)  
午前10時
- 内容 読み聞かせ、親子遊び、  
ストレス解消法
- 対象 未就学児
- 主催 東日本大震災対策プロジェクト
- その他 申し込みの必要はありません。  
個別相談もできます。

### 育児講座

- 日時 11月15日(金)  
午前10時30分
- 内容 親子でリズム体操
- 対象 0歳～6歳児
- その他 11月13日(水)までに、  
電話でお申し込みください。



子ども 船引児童館

☎82-0690 (☎兼用)

### ともだちつくろう

- 秋の自然に触れて、楽しく過ごしましょう!
- 日時 10月24日(木) 午前10時30分
  - 内容 歌、手遊び、製作、戸外遊び、  
絵本の読み聞かせ など

### 募集 「ハーブクッキング教室」参加者募集

ハーブとスローライフの研究者瀧田勉さんを講師に迎え、手作りウインナーとチキン・チーズの薫製を作ります。食卓にもう一品、お酒のおつまみにもう一品、加えてみませんか?

- 日時 11月17日(日) 午前10時
- 会場 滝根保健センター
- 定員 15人(先着順)
- 参加費 1,500円
- 持参物 エプロン・三角巾・タッパー(食べ切れなかった料理を持ち帰る容器) など
- 申込方法 10月28日(月)から電話などで  
お申し込みください。

☎・申 滝根公民館 ☎78-2001

### 田村市復興シンポジウム 2013

～それぞれが主人公の、新しい田村史づくり～

東日本大震災および原発事故から2年7カ月。復興を担う機運を創り出すことを目的に、田村市復興応援隊によるシンポジウムを開催します。入場無料ですので、お気軽にお越しください。

- 日時 10月26日(土) 午後2時～4時30分  
(開場:午後1時30分)

●会場 市文化センター

●内容

- ①基調講演「地域住民が主役の地域再生」  
講師:いわて連携復興センター 代表理事  
@リアス NPO サポートセンター  
(釜石市) 代表理事  
鹿野 順一 氏
- ②活動報告「住民が主体となった復興の動き」  
発表者:都路町住民代表 ほか

☎田村市復興応援隊 ☎080-5842-1468

### 催し 星の村ふれあい館そばまつり

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食限定ですので、お早めにお申し込みください。

- 日時 11月2日(土)  
午前10時30分～午後2時30分
- 会場 星の村ふれあい館 大広間
- 料金 ざるそば 900円(天ぷら・お新香は食べ放題、デザート付き)
- ※そばのおかわりは500円

●その他 事前予約が必要です。

☎・申 星の村ふれあい館 ☎78-3100



### 催し 船引地区文化祭「下水道コーナー」

震災の影響により、例年開催していた下水道まつりは本年度も見送ります。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26日(土) 午前9時～午後5時
- 会場 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・ポップコーン・コンポストの無料配布 など

☎建設部 下水道課 ☎81-2512

### 赤十字復興支援事業「元気あっぱライブ」

日本赤十字社福島県支部では、復興支援事業として「元気あっぱライブ」を開催します。抽選で750人を無料で招待します。

- 日時 11月17日(日) 午後2時
- 会場 市文化センター
- 出演 天地人、鈴木康博(元オフコース)、  
あんべ光俊、松本哲也、山木屋太鼓
- 応募方法 ハガキまたはFAXで下記の必要事項を記入の上、ご応募ください。
- ①11/17ライブ希望 ②郵便番号・住所  
③氏名(フリガナ) ④年齢 ⑤電話番号  
⑥希望人数(2名様まで)

●応募締切 11月1日(金) ※当日消印有効

●入場券の発送  
11月8日(金)に、当選ハガキ(入場券兼用)を発送します。応募多数の場合は抽選になります。落選通知はしませんのでご了承ください。

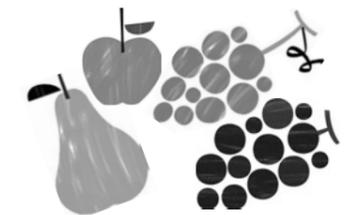
☎・申 〒960-1197 福島市永井川字北原田17  
日本赤十字社 福島県支部  
☎024-545-7996 ☎024-545-7923

## 募集 「総合計画審議会委員」の募集

市では、平成18年度に市総合計画を策定し、15年間の長期ビジョンである「基本構想」と前期基本計画に基づき、市政を推進してきました。この前期基本計画が平成26年度に最終年度を迎えることから、これに代わる後期基本計画を策定するため、総合計画審議会委員を募集します。

- 募集人員 3人以内
- 募集期間 10月15日(火)～11月15日(金)
- 応募資格 ①20歳以上の市民であること。ただし、本市の議会議員および職員を除く。②建設的な意見を提言できること。
- 応募方法 ①応募用紙は自由とします。②応募用紙に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・職業・電話番号・応募の理由を明記し、直接または郵送で総務部企画課へ提出してください。
- 選考方法 応募が募集人員を超えた場合は抽選になります。
- 任期 委嘱日～計画策定終了日
- その他 策定終了まで数回の審議会を開催しますが、いずれも報酬・旅費などをお支払いします。

☎・申 総務部 企画課 ☎81-2135



## 相談 「女性の人権ホットライン」強化週間

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間として、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、電話相談を行います。相談は、人権擁護委員と法務局職員が応じます。相談は無料で秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

- 期間 11月18日(月)～24日(日)
  - 時間 午前8時30分～午後7時 ※23日(土)と24日(日)は、午前10時～午後5時
  - 相談連絡先 ☎0570-070-810 (全国共通ナビダイヤル)
- ☎福島地方務局 人権擁護課 ☎024-534-1994

## 募集 市営住宅入居者募集

- 神俣団地 2号棟(滝根)
- 部屋番号 21号室
  - 建築年 昭和58年
  - 構造 中層耐火4階
  - 間取り 3DK ●駐車場 有
  - 家賃 15,100円～
- 神俣団地 3号棟(滝根)
- 部屋番号 1号室
  - 建築年 昭和59年
  - 構造 中層耐火3階
  - 間取り 3DK ●駐車場 有
  - 家賃 17,700円～
- 本坊団地(常葉)
- 部屋番号 1-14号室
  - 建築年 昭和57年
  - 構造 耐火4階
  - 間取り 3DK ●駐車場 有
  - 家賃 13,200円～
- 備前作団地(常葉)
- 部屋番号 1-13号室
  - 建築年 昭和56年
  - 構造 耐火4階
  - 間取り 3DK ●駐車場 有
  - 家賃 13,700円～

【入居者資格】  
①現在、同居または同居しようとする親族があること②世帯の収入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  
10月25日(金)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、抽選になります。

☎・申 滝根行政局 産業建設課 ☎78-1205  
常葉行政局 産業建設課 ☎77-2356  
建設部 都市計画課 ☎82-1114

## 国保 特定健診を受けて健康維持を!

国民健康保険に加入している40歳から74歳までで、本年度の特定健診が未受診の方は、市指定の医療機関で11月30日まで受診することができます。

- 健診内容 身長・体重・腹囲測定・血液検査・血圧測定・問診など
  - 持参物 国民健康保険証・受診券・昨年の健診結果・自己負担金1,000円
- ☎市民部 市民課 ☎82-1112

## 住基 住基カードの有効期限をご確認ください

当市の住基カードは、平成15年8月の交付開始から10年が経過し、ことしの8月から順次有効期間の満了を迎えています。住基カードをお持ちの方は、カード表面に記載されている有効期限を確認の上、引き続きご利用を希望される場合は有効期限内に更新手続きをしてください。有効期限が切れる3カ月前から更新手続きが可能です。

また、住基カードに格納されている電子証明書は、住基カードの有効期間の満了後も失効せず、電子証明書の有効期限(電子証明書発行日から3年間)まで利用することができます。ただし、住基カードの有効期限が切れていることが分かるように穴開け処理をする必要がありますので、市民部市民課または各行政局市民課窓口にお持ちください。

- 申請時の持参物  
①お持ちの住基カード  
②印鑑  
③交付手数料500円  
④顔写真付き住基カードを希望される方は本人写真(申請受け付け時に撮影可能)  
⑤本人確認書類(運転免許証など)
- ☎市民部 市民課 ☎82-1112  
滝根行政局 市民課 ☎78-1202  
大越行政局 市民課 ☎79-2112  
都路行政局 市民課 ☎75-2113  
常葉行政局 市民課 ☎77-2112



## 介護 要介護・要支援認定の更新申請

要介護・要支援認定期間が11月30日で終了する方は更新申請が必要です。更新申請は、認定有効期間終了日の60日前から申請できます。下記の窓口で更新申請してください。

- 対象者  
・介護保険サービスを利用している方  
・介護保険施設に入所している方  
・要介護3以上で、高齢者福祉事業を利用している方
  - 申請窓口 保健福祉部介護福祉課、各行政局市民課、各出張所
  - その他 更新申請は居宅介護支援事業所や介護保険施設でも代行できます。詳しくは、各事業所に直接お問い合わせください。
- ☎保健福祉部 介護福祉課 ☎82-1115

## 相談 「身近な困りごと相談所」の開催

- 登記・税金・年金・震災関係、身近な困りごとなどの相談に各行政機関が応じます。  
また、弁護士や司法書士による無料法律相談(相続・離婚・金銭貸借・損害賠償請求方法など)も行います。
- 日時 11月6日(水) 午後1時～4時
  - 会場 船引公民館 2階ホール
- ☎総務省福島行政評価事務所 ☎0570-090110

## 催し 第28回常葉商工まつり「ふれあい三日市」

- 年1度限りの安売りデーとして、盛りだくさんの商品を山積み、さまざまなイベントを開催します。
- 日時 11月3日(日) ※小雨決行 午前9時30分～午後3時30分
  - 会場 常葉行政局 駐車場
  - 内容 お買い上げいただいた方を対象に大抽選会、お楽しみ3円セール、スポーツ民謡・よさこい、とん汁無料サービス、フリーマーケット、商工業者による展示即売 など
- ☎常葉町商工会 ☎77-2019

## 雇用 25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・申し込みが必要です。
- 日時 11月20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
  - 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 ハローワーク郡山 (郡山市方八町2-1-26) ☎024-942-8609 ☎024-941-2363



## 各行政局・公民館の問い合わせ先

- 滝根行政局 ☎963-3692  
田村市滝根町神俣字閑場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

## 「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

県産農産物関連商品の消費拡大と応援店での販売促進を図るため、県産の食品や加工品などを購入、宿泊施設・飲食店などをご利用していただいた方に抽選で、「ふくしまの恵み」が当たるプレゼントフェアを行っています。

- フェア期間 11月4日(月)まで(応募期限/11月9日(土) ※当日消印有効)
- 当選商品  
1等…福島県東山温泉高級旅館ペア宿泊券(4万円相当) 5本  
2等…農林水産大臣賞受賞生産者のシクラメン(6号鉢) 50本  
3等…福島の新米(天のつづ2kg) & カレーセット 100本  
4等…ふくしまの福餅セット 1,000本
- 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り、必要事項を記入の上、封筒に入れてお送りください。
- 応募先・お問い合わせ ☎963-0202 福島県郡山市柏山町3番地 「がんばろう ふくしま! 応援店」プレゼントフェア事務局 宛 ☎024-961-9630 ☎024-952-6788
- 当選者発表 厳正な抽選の上、1等～3等の当選者は11月29日(金)に県ホームページで発表します。4等の当選者は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。賞品発送は、12月上旬を予定しています。
- プレゼントフェア紹介Webサイト <http://www.ganbarou-fukushima.jp> がんばろう ふくしま! 応援店 で検索



「がんばろう ふくしま!」応援店は、上記ステッカーとのぼりが目印です。

## 【訂正とお詫び】

市政だより10月号の20ページに掲載した、「文化センター行事のお知らせ」に誤りがありましたので、訂正してお詫びします。  
●催し (誤) 渡辺典子ピアノ教室小学生以下のおさらい会 → (正) 渡辺典子ピアノ教室小学生以下のおさらい会