

輝く未来へ新たな門出

〔桑折町二十歳の成人式〕





## Check Photo



町ホームページ

当日撮影した写真はこちらにも掲載しています。思い出の写真をスマートフォンに保存して、友達や家族と共有しましょう！

話に花を咲かせました。式典では、一人一人が呼名を受けた後、代表の矢吹ななこさんが「当時の友人たちと顔を合わせると、悩みを忘れ、楽しく過ごすことができる。ここにいる仲間たち、そして桑折町は、心の拠り所であり、帰る場所になっている。また、家族や恩師、地域の皆さまへの感謝を忘れず、自らの行動に誇りと責任を持ち、精進していく」と力強く宣言。町長をはじめ、中学時代の恩師などが出席し、目を細めて晴れの日を祝福しました。

冬晴れに恵まれた1月12日、「桑折町二十歳の成人式」がイコゼで開かれ、華やかな振袖やスーツに身を包んだ104人の門出を祝いました。参加者は、旧友との再会を喜び、近況報告をするなど、一生に一度の成人式で思い出

祝

輝く未来へ新たな門出

二十歳の成人





▲（写真左から）高橋町長、近藤さん、白石県北地方振興局長

叙位「正六位」を受章された、元町議会議長の故・近藤宏さんへの伝達式が1月15日、役場で行われました。当日は、白石孝之県北地方振興局長が長男の克成さんに位記を伝達。高橋町長は「長きにわたり、町づくりに尽力されたことに深く敬意を表する」

とあいさつし、生前の功績をたたえました。  
近藤宏さんは、昭和54年10月から平成15年10月までの6期24年にわたり町議会議員を務め、議長や副議長、議会文教厚生常任委員会委員長を歴任されるなど、地方自治の進展に尽力されました。

## 生前の功績をたたえて 故・近藤宏さんが叙位「正六位」受章



1\_ 参加した町民や関係者の皆さんを前に式辞を述べる高橋町長 2\_ 町のこれまでの10年の歩みをまとめたスライドショーを見つめる参加者 3\_ 感謝状を受け取る片平さん

## 歩んだ歴史と続く未来に思いを馳せて 町制施行70周年記念式典

昭和30年1月1日に、1町3ヶ村の合併により町制がスタートし、今年で70周年を迎えた桑折町。この記念すべき年を祝う町制施行70周年記念式典が1月11日に開かれ、多くの町民の皆さんとともに、70年の歩みと未来への展望に思いを馳せました。

J A ふくしま未来桑折支店ふれあいホールで開かれた式典には、町民や関係者など約100人が参加しました。町消防団ラッパ隊による華やかなファンファーレが開式を彩り、続く式辞では高橋町長が「これまでの幾多の困難を乗り越えられたのも町民の皆さまのご協力の賜物。これからも町民全てのウェルビーイングを実現し、持続可能なまちづくりを進めていく」とあいさつ。また、感謝状贈呈では、町制施行60周年以降に町議会議長を務められた半澤高さんと片平秀雄さんに感謝状が贈られ、地方自治の進展に尽力された功績を称えました。式典の最後には、先人たちの遺徳への感謝と実りある町の未来に期待を込めて、参加者全員で万歳三唱を行い、記念の年を祝しました。



70周年記念品としてオリジナルタオルを作成。また、辛口桑折「花咲け未来」を披露しました。

## 町民の生命と財産を守る決意新たに 町消防団出初式

桑折町消防団の出初式が1月5日、町内で行われ、団員約180人が参加しました。当日は、諏訪神社で無火災祈願を行った後、団員とポンプ車が列をなして町内を進行。ラッパ隊の演奏のもと、勇壮な姿を披露しま

した。釀芳小学校体育館で行われた式典では、消防団綱領の斉唱や町長式辞、団長訓示、優良団員に対する桑折ライオンズクラブ会長表彰などが行われ、防火・防災へ取り組み気持ちは新たに、士気を高めました。



▶ 晴れやかな空の下、勇壮な姿を披露する団員の皆さん

## 消火活動の技術を磨く 町消防団ポンプ中継送水訓練

町消防団第4分団主催の阿武隈川ポンプ中継送水訓練が12月8日、ビーチパーク1-57で行われ、団員約50人が参加しました。西分署の消防隊員4人を講師に、河川敷から堤防上までの中継送水・放水訓練を実施。

ホース20本、ポンプ4台を使用し、高低差による水圧低下や中継時の圧力調整などについて指導を受けました。団員らは、冬の寒さの中、実践的な訓練に取り組み、消火の基本技術の確認や更なる技術向上に努めました。

## 町の飛躍を願う 町民新年挨拶会

桑折町民新年挨拶会が1月4日、J A ふくしま未来桑折支店ふれあいホールで開かれ、約140人が出席しました。はじめに、高橋町長が「町民や関係団体の皆さまの日ごろからの力添えに感謝。今年も、桑折プライドを胸に、全力でまちづくりに臨む」とあいさつ。続いて、桑折町商工会渋谷浩一会長、ふくしま未来農業協同組合佐藤廣武理事より、新年の抱負が語られました。  
商工業・農業・行政など多様な分野・団体から多くの参加者が集い、親睦を深め、一層の町政発展を願いました。





1\_町長を囲みながらの給食 2\_町自慢の食材をふんだんに使用した給食 3\_大好きなカレーとおしゃべりに笑顔ほころぶ 4\_あんぱ柿の説明を聞き入る園児の皆さん

献立

■麦ご飯（町産コシヒカリ）

■牛乳（県産）

■町産野菜のカレー（町産玉ねぎ、人参を使用）

■ロイヤルピーチポークのベーコンと白菜のサラダ

（町ブランド豚「ロイヤルピーチポーク」と町産白菜を使用）

■あんぱ柿と米粉の蒸しケーキ（町産あんぱ柿を使用）

## 町自慢の食材を活用 「こおりっ子給食」で育む地元愛

町内の幼稚園、小中学校では1月17日、町産の食材をふんだんに活用した「こおりっ子給食」が提供されました。本事業は、幼少期から給食を通して町産の食材に触れ、生産者の思いや町の「おいしい」味わいを知ってもらい、郷土愛を育むために実施しています。当日は、醸芳幼稚園年長組の教室に高橋町長が訪

れ「町内の農家の皆さんが手塩に掛けて作った農作物を、ぜひ味わって」と園児らと一緒に町自慢の味を楽しみました。給食中は、栄養教諭が蒸しケーキに使われたあんぱ柿について、干し柿との違いを解説しながら、生産者の思いを伝えました。園児らは、町長との会話を楽しみながら、特別な給食を楽しみました。

## 部活動指導員・外部指導者

# 募集中！

詳細は、右記二次元コードからご確認ください▶



広告

## 町の農業振興のために 農業委員会が町へ意見書提出

町農業委員会は12月19日、町に対して、地域農業振興のため、現場からの要望や意見などをまとめた「農地等利用最適化推進に関する意見書」を高橋町長に提出しました。

提出後、新規就農者への支援策や地域の担い手となる多様な人材の確保・育成

策検討、遊休農地の発生防止、有害鳥獣対策など、町の農業振興のあり方や地域が抱える課題について町長と意見交換を行いました。今後、町と町農業委員会が協力し、農業のさらなる発展や課題解決に向けてさまざまな取り組みを行い、農業振興を図ります。



1\_高橋町長（左）に意見書を手渡す佐藤徳雄会長（中央）と浅野国英職務代理（右） 2\_農業振興について意見交換

## 地元根差したチーム目指す 福島ユナイテッドFCが来庁

福島市を拠点に活動するサッカークラブチームの福島ユナイテッドFCは12月13日、2024シーズンを終了の報告のため、高橋町長を表敬訪問されました。当日は、同クラブの鈴木勇人代表取締役社長と寺田周平監督、針谷岳晃選手が役場を訪れ、2024

シーズンの結果や来シーズンに向けた決意を報告しました。針谷選手は「全試合に出場した分、J2昇格を逃した悔しさや責任は人一倍強く感じている。その悔しさを活かし、来シーズンに向けて引き続き精進していく」と気持ちを新たにしました。



1\_クラブの取り組みを話す鈴木社長（左） 2\_至福の桃シリーズを手に入れた選手にもPRします」と話す寺田監督（左）と針谷選手（右）

広告



自分や家族の介護予防について考えよう

## 「フレイル」を知っていますか？

高齢期に心身の機能が衰え、寝たきりなどの要介護状態になる前段階のことを指す「フレイル」。この「フレイル」状態に早い段階で気づくことができれば、介護の必要な生活を少しでも遅らせることができます。自分のフレイル状態と介護予防のポイントを確認しましょう。

### 自分のフレイル状態をチェックしてみよう！

#### フレイル診断チェックシート

- ✓ 6ヵ月で2kg以上の体重減少がある
- ✓ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた  
(1秒間で1m進めない)
- ✓ ウォーキングなどの運動を週1回もしていない
- ✓ ペットボトルのふたが開けにくい  
(握力：男性28kg未満、女性18kg未満)
- ✓ (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

1～2つ当てはまったら「フレイル一歩手前」なので今から予防を！  
3つ以上当てはまったら「フレイル」です！早めに対策を！

(参考：国立長寿医療研究センター 改定日本版CHS基準)

#### ◆フレイル予防のポイント

「社会参加」できるだけ外出や交流をしよう。

家庭の中で役割をもつことや買い物、通院、近所や友人とのおしゃべり、地域の活動に参加するなど、できることから社会参加をすることもフレイル予防の1つです。

【運動】週1回以上は動くようにしよう。

ウォーキングやストレッチなど軽めの運動でも良いので、日々コツコツ続けることが大切です。体を動かすことは筋力向上だけでなく、食欲や心の健康にも良い影響をもたらします。

【栄養】1日3食バランス良くしっかり食べよう。

特にたんぱく質を中心に、さまざまな食材を組み合わせて食べることが大切です。また、1食に偏らずに朝夕の3食それぞれに食べると筋肉が多く作られます。

【口腔】しっかり噛んで食べよう。

滑舌が悪くなる、食べこぼす、むせるなどの症状がある場合は、お口のフレイルかもしれません。うまく噛めないために、柔らかいものを好んで食べていると噛む機能も低下し

ていき、心身機能の低下にもつながりかねません。定期的に歯科医院を受診し、自分の口の状況をチェックしてみましょう。お口の体操もおすすです。

#### ◆介護予防の取り組みの一部をご紹介します

##### ①いきいき百歳体操

住民主体の通いの場「いきいき百歳体操」が各地で行われています。社会参加しながら運動もでき、フレイル予防におすすめです。現在約300人が活動しています。

##### ②元気・いきいき体操

火曜日の午前中に公民館でマットとボールを使った介護予防教室を開催しています。

##### ③配食サービス

高齢者または高齢者世帯で、食事準備ができず低栄養状態にある人などへ食事を届けます。食生活改善や在宅での自立と生活の質の向上、また、安全確認も兼ねたサービスです。

※右記事業に關しての問い合わせは、健康福祉課(☎5821134)までご相談ください。

## フレイル予防のポイントをご紹介します！

無理なくできそうなものからはじめて、継続することが大切です。



#### 社会参加

### つながる フレイル予防

できるだけ外出や交流をしよう

地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などをもち続けることがフレイル予防には大切です。趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人とおしゃべり、仕事など、外と関わる機会をたくさん持ちましょう。家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

できることから社会参加を！



他にも 地域では、様々なサロンやオリジナルの健康体操など、多様な活動が行われています。詳しくは各町村へお問合せください。

#### 運動

### 動く フレイル予防

今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ったりしてみましょう。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。



※ご自身の体調に合わせて無理なく行なってください

#### 栄養

### 食べる フレイル予防

たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせて食べよう

●3食しっかりととりましょう。  
●多くの種類の食品を組み合わせて食べましょう。  
フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。肉や魚などのたんぱく質は、1日に食べる量が同じでも、夕食に偏って食べた場合より、朝食やそれぞれに食べた方が、筋肉が多く作れることがわかっています。



毎日なるべく12種類を取り入れることを心がけましょう  
※持病がある方は、主治医の指示にしてください。  
「ふくしま健康応援メニュー」でおいく、オリジナルメニューはコチラ！  
バランスの良い食事を取りましょう！

#### 口腔

### オーラルフレイル

しっかり噛んで、しっかり食べよう

オーラルフレイルとは、お口まわりのフレイルのことです。会話がしづらくなることで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りに繋がったりして、全身のフレイルの危険を高めます。オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなどささいなものです。



#### 食後の歯磨き

食後の歯磨きを習慣づけ、お口を清潔に保ちましょう。歯肉の清掃もとても大切です。

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階)  
Tel:024-521-7165 <https://www.pref.fukushima.lg.jp>



## 管理栄養士のおすすめレシピ

## かんたん洋風おから

塩分  
0.9g

【1食分の栄養価】 エネルギー 173kcal/たんぱく質 8.3g / 脂質 9.4g / カルシウム 160mg / 鉄 0.9mg / 塩分 0.9g

ここが  
ポイント!

おからには、食物繊維や良質なたんぱく質、女性ホルモンに似た働きがある大豆イソフラボンなど、多くの栄養が含まれています。牛乳で煮るので、カルシウムもとれ、まろやかな味に仕上がります。

## ■材料（4人分）

おから…………… 160g  
ベーコン…………… 40g  
玉ねぎ…………… 1個  
しめじ…………… 1/2房  
にんじん…………… 1/4本  
万能ねぎ…………… 少量  
牛乳…………… 400ml  
塩・こしょう…………… 少々

## ■作り方

- ①ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ②万能ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンを熱し、①の材料をよく炒める。
- ④おからを入れざっと炒めたら牛乳を加え、塩こしょうをし、ひと煮たちさせて混ぜながら煮る。水分がなくなったら、器に盛り付け、万能ねぎを散らしてできあがり。

※お好みで黒コショウをふる。

## check

## 美味しく・楽しく「減塩」

高血圧を予防するために、やすらぎ園において「高血圧予防食講座」を開催しました。実習メニューは、麦ごはん、かぼちゃとアスパラののんにく炒め、切干大根のミルク煮、トマト豚汁、りんごのケーキの5品です。24人の参加者は、食生活改善推進員の協力を得ながら、手際よく完成させ、美味しく減塩するポイントや栄養バランスについて楽しく学びました。



広告

広告

広告

広報紙では、3歳6カ月健診時にむし歯のなかったお子さんの写真を掲載していますが、年々むし歯のないお子さんが増えてきています。一方で、むし歯があるお子さんもゼロではありません。むし歯をそのまま放置しておくと、子どもの身体にどのような影響が出るのかチェックしましょう。

## むし歯はどうしてできるの？

歯垢の中に潜むむし歯菌は、口に入ってきた食べ物の糖を摂取・分解し、酸をつくり、歯の表面を溶かします。この状態がむし歯の始まりです。

## 乳歯がむし歯になることで受ける影響

## 1. 全身の発育が遅れる

乳歯がむし歯になると、食べ物をかみ砕くことが不十分となるため、消化不良になり、発育に悪影響が生じます。

## 2. 永久歯の形成異常や変色

むし歯の根に膿がたまると永久歯が成長できず、形成異常や変色を引き起こす場合があります。

## 3. 歯並びが悪くなる

乳歯がむし歯になり抜けてしまった場合、永久歯が生えるスペースが狭くなり、永久歯の生える位置や歯並びが悪くなります。

## 4. あごや顔が歪む

むし歯が痛むために左右どちらかの歯でばかり噛んでしまうと、あごの骨や筋肉の発達が左右非対称となり、あごや顔が歪んでしまいます。

## むし歯を予防するために

## ○よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

※唾液には酸を中和に近づけたり溶けかけた歯を修復したりする働きがあります。

## ○口の中に糖分がいつまでも残るような食材はできるだけ与えないようにしましょう。

※哺乳瓶にジュースを入れて飲ませる、飴やチョコレートなどを頻繁に食べるなど。

## ○保護者による仕上げ磨きを毎日しましょう。

○1歳6カ月を過ぎたら、フッ化物配合の歯磨き剤を使ったり、かかりつけの歯医者さんでフッ化物の塗布をしたりするなど、むし歯に強い歯をつくりましょう。

○もしも、むし歯になってしまったら、歯医者さんへ早めに行きましょう。

3歳6か月児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。

## Information

むし歯の  
ない子うのの ことね  
浦野 琴禰ちゃんさとう みらん  
佐藤 美蘭ちゃんたかはし りく  
高橋 咲良ちゃんえんどう けん  
遠藤 権くんたかの こうが  
高野 航雅くんさとう りく  
佐藤 風爽ちゃんさとう ゆい  
佐藤 結斗くんひらい はな  
平井 陽菜ちゃんなりた もも  
成田 百花ちゃんいちじょう ゆめ  
一條 夢葵ちゃんやまき めい  
八巻 葵ちゃん

## 図書だより

遊学館よもへ ☎ 582-5388

今月のおすすめ

学校や社会で活かせるスキルを習得



■同じ勉強をしていて、なぜ差がつくのか？  
石田勝紀：文  
(ディスカヴァー携書)

「同じ学校で同じ授業を受けていて、同じ勉強をしているのに、なぜあの子はできて、うちの子は…？」そう思ったことはありませんか？実は「できる子はつねに学んでいる」のです。では、その「できる子の習慣」を身につけるには？本書では、誰でも簡単にできる「10のマジックワード」を紹介。ぜひその言葉を手に入れ、子ども（部下）に問いかけてみてください。「問いかけ」だけで、子ども（部下）は変わります。

一般書



■会話やメールで恥をかかない  
敬語の正しい使い方  
鈴木昭夫：著（ロングセラーズ）

「温かいピザ、お持ち帰りできます」「では候補者からご挨拶をいただきます」どちらも敬語の使い方が間違っています。本書は、文化庁の『敬語の指針』に基づき、さまざまな日常生活、仕事の場面などでどのように尊敬語、謙譲語を使い分ければよいかを分かりやすく、数多くの実例をあげて説明しています。「相手に好感度を与える言い方」や「間違いやすい圭吾の実例」も多数紹介。この本を読めば、敬語の使い方に必ず自信がつかますよ！

一般書

NEWS 新年の初読みにおすすめ  
新春企画「紅白図書合戦」



年末が「紅白歌合戦」ならば、新年は「紅白図書合戦」ということで、遊学館よもへで、昨年貸出回数が多かった本を、男女作家別に分けて紹介しました。投票板を設置したところ、今年は紅組（女性作家）が勝利しました。今後の企画もお楽しみに！

第2弾開催！ぬいぐるみお泊まり会

あなたの大切なぬいぐるみを、図書室にお泊まりさせてみませんか？ぬいぐるみたちがお仕事体験したり、館内を探検したり…。夜の図書室で楽しく過ごす様子を写真に撮って、ホームページで每晚公開し、アルバムをプレゼントします。

■日程 3月7日～10日

■申し込み

2月8日～13日【抽選制】  
遊学館よもへへ直接または  
電話・申込フォームより



## マルベリーこおり

図書事務局 ☎ 582-3129

脳の若返りを目指しませんか？

ドイツ式脳トレ！ライフキネティック教室

人や物の名前がパッと出てこなかったり、車の運転時にヒヤッとすることはありませんか？ライフキネティックは、運動に脳トレを組み合わせたエクササイズで、2つ以上の単純な動作を同時に行うことで、認知機能低下の予防や反応速度・記憶力の向上につながります。簡単な運動のため、どなたでも参加できます。

慣れない動きで脳に新しい刺激を与えて、脳の若返りを目指しましょう！

- 活動日 毎週火曜日 10:00～11:30
- 場所 町民体育館  
※2月のみ、イコーゼで実施
- 講師 ライフキネティック日本支部  
公認マスタートレーナー  
大内克泰先生
- 参加費 1回 会員 500円  
未会員 700円
- 持ち物 屋内靴・飲み物・タオル  
※福島県スポーツ振興基金助成事業



INVITING COMMUNITY  
ZONE FOR EVERYONE

## 生涯学習だより

eスポーツで世代間交流  
多世代で楽しくゲーム体験

成人講座「eスポーツ体験」が12月15日にイコーゼで行われ、小学生から大人まで53人が参加しました。

eスポーツとは、エレクトロニック・スポーツの略称で、テレビゲームなどを使って「対戦」するスポーツのこと。認知機能向上やコミュニティー創出、健康づくりにもつながると言われ、全国で活発に行われています。福島県eスポーツ推進協議会代表の中河西宏樹さんを講師に招き、初心者向けの3つのゲーム（ぷよぷよ、太鼓の達人、グランツーリスモ）に挑戦。初心者でも快適にゲームを楽しめるボタン式のコントローラーを使用し、楽しくプレイしました。多世代で対決できるようにグループ分けを行い、子どもが大人に教える姿も見られ、和気あいあいと世代間で交流していました。



暮らしに花を  
和紙の一輪挿し軸教室

「和紙で作る一輪挿し軸教室」が12月13日、イコーゼで行われ、16人が参加しました。工房ゆあさの湯浅寿夫さんの指導により、はじめに掛け軸の台紙となる和紙を選びます。次に、月やうさぎなどの形に切り抜いた型紙を台紙に貼って掛け軸の背景とし、竹製の筒を取り付けて、好きな造花を刺し、オリジナルの掛け軸を仕上げました。参加者からは「色んな工夫で簡単に作成できた」「花を入れ替えて、一年中楽しみたい」などの感想が寄せられました。



木の温もり感じて  
クリスマス飾りづくり

オープンキッズスクール恒例の「木で作ろう～クリスマスかざり～」が12月8日、イコーゼで行われました。子どもたちは、講師のウッドワーク田中育子さんに教わりながら、クリスマスの壁飾りを作りました。

緑色に塗った木片を貼り合わせてもみの木の形にし、そこに星やビーズ、木の実などのかわいい飾りを思い思いに付け完成。廃材が素敵なクリスマス飾りに大変身しました。SDGsにもつながる楽しい活動でした。



インド刺繍に触れる  
郡役所deワークショップ

「インド刺繍リボンでつくるクリスマスオーナメント」が12月14日、15日の2日間、旧伊達郡役所で行われました。参加者13人が美しいインド刺繍がほどこされた色とりどりの生地で、個性豊かな作品を作りました。作業自体はシンプルなものの、できあがり手が手の平サイズと小さめなので、参加者は苦戦するシーンもありましたが、楽しく話しながら、癒しのひと時を過ごしました。今後もさまざまな企画を開催しますので、ぜひご参加ください。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS | ごみ減量化インフォメーション

国生活環境課  
☎ 582-2123



### 不要なカレンダーや新聞紙で作る雑がみ用ごみ袋

町では紙資源の再利用を推進するため、令和6年4月からごみ収集日程を変更し、古紙回収日を増やしました。町民の皆さんのご協力により、古紙回収量も増えていきます（月平均14トン）。今回は、菓子箱やティッシュ箱など、大きさがバラバラでまとめづらい雑紙を簡単にまとめて出すことができるごみ袋の作り方を紹介します。

#### 雑がみ用ごみ袋の作り方

- ① 大きめのカレンダーなど不要な雑がみを用意
- ② 左右両端を中央で2cm程度重なるように折り、のり付け
- ③ 下側1/3程度を上側へ折る
- ④⑤で折った部分を開き、三角形ができるよう広げる



- ⑤ 図の枠内にのりをつける
- ⑥ のり付けした部分が一番上にくるように折り重ね、袋の底部分をつくる
- ⑦ 袋を広げて完成



#### 注意点

- ・種類ごとに分けた雑がみを保管袋に入れる（牛乳パック、お菓子の箱など違う種類を混在させない）
- ・雑がみが溜まったら、中身がでないように口を閉じ、古紙回収に出す（テープ使用不可）

#### 町のごみ排出量

※1人1日あたりの排出量

令和6年12月

979g

前月比-94g

福島県平均（令和4年度）1,021g

#### 分別に困ったら…

伊達地方衛生処理組合のホームページで検索



広告

## わたしの夢

Dreams come true.

### 学ぶ楽しさ伝える教師

つばき  
吉田 椿さん（醸芳中3年生）



TSUBAKI  
YOSHIDA

人前で話すとき、無意識に声が小さくなる癖があるので、ハッキリと相手に伝わるように話す練習をしていきたいです

私の夢は、楽しく勉強ができるよう工夫を凝らした授業ができる教師になることです。小学生のころは、母に憧れて理学療法士を夢みていました。中学校に入り、友達から勉強についてよく質問を受けるようになり、一緒に考えながら答えていくうちに、教えることの楽しさや喜びを感じるようになりました。一度では伝わらないことも、何度も説明をして理解してもらえたときは大きな達成感があります。また、私自身、苦手な社会科を克服するため勉強に励み、成績が改善されていくにつれ、今では一番好きな科目に変わりました。学ぶことの楽しさや喜びを感じることで苦手意識は薄れていくはずです。教師になったら、楽しい授業で生徒の学習意欲を引き出せるよう頑張ります。

## まちのお知らせ

Town information.

### マイナンバーカード申請サポート

### 出張申請受付を行っています

役場職員が職場や町内会館、ご自宅などを訪問し、マイナンバーカードの申請をサポート！  
完成したカードはご自宅へ郵送します。

#### ■対象

企業や団体、家族、友人同士など（人数制限なし）

#### ■対応日時

原則、平日9:00～12:00 / 13:00～16:30の間

#### ■お願い

会場手配や申請者取りまとめ、申請書配布などの準備は、申込団体をお願いします。

図税務住民課 住民国保係 ☎582-2114

広告

広告

| 日                                                                                                                                                                    | 月                                                                  | 火                                                  | 水                                     | 木                                        | 金    | 土                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|------|-------------------------------------------------|
| ●成人講座 ●子ども向け講座 祭休日当番医<br>●母子手帳交付・すくすくの日<br>(☎582-6045)へ事前にご連絡ください。<br>【子育て支援センター】:イコーゼ 10:00～11:30<br>♥ベビールーム(1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者)<br>★キッズひろば(1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者) |                                                                    |                                                    | 5★<br>・広報2月号発行<br>・お知らせ版発行<br>・離乳食教室  | 6♥                                       | 7★◆  | 8                                               |
| 9                                                                                                                                                                    | 10♥<br>・陶芸教室<br>・健康チェック<br>&相談日<br><br>新さとうファミリークリ<br>ニク ☎574-2811 | 11<br>建国記念の日<br><br>◎こばやし子ども・内科<br>クリニック ☎577-0663 | 12★                                   | 13                                       | 14★◆ | 15<br>・桑折学習塾<br>(中学1・2年生)<br>・第63回如月杯<br>囲碁将棋大会 |
| 16<br><br>新すずき医院<br>☎575-2563                                                                                                                                        | 17♥                                                                | 18<br>10・11 カ月健診<br>(R6年2・3月生)                     | 19★<br>・お知らせ版発行<br>・おはなし会<br>(イコーゼ)   | 20<br>・大人の社会科見学<br>(福島県警本部)<br>・すくすくキッチン | 21★◆ | 22                                              |
| 23<br>天皇誕生日<br><br>新ながえクリニック<br>☎575-1118                                                                                                                            | 24<br>振替休日<br><br>新ながのクリニック<br>☎575-2246                           | 25<br>・落語・園芸<br>・すくすくカフェ                           | 26★                                   | 27♥<br>オレンジカフェもんも<br>(イコーゼ)              | 28◆  | 1<br>桑折学習塾<br>(中学1・2年生<br>閉講式)                  |
| 2<br><br>新ばらクリニック<br>☎574-2522                                                                                                                                       | 3♥                                                                 | 4<br>4・7 カ月健診<br>(R6年10・7月生)                       | 5★<br>・広報3月号発行<br>・お知らせ版発行<br>・終活について | 6♥<br>1歳6カ月健診<br>(R5年7・8月生)              | 7★◆  | 8                                               |

## 【編集後記】

▶成人式の撮影中は、自分の成人式を思い出しながらも親目線で式典を見つめる自分がいます。年を取ったんだな...と思いにつけながら、フレッシュなエネルギーに負けないようにシャッターを切りました。とはいえ、あの頃に戻りたいという思いはなく、充実した今を生きていることに改めて感謝をしたところです。ただ、この季節に感じる手足の冷えや肌の乾燥に必要な力強い血流とあふれんばかりのうるおいだけはぜひ取り戻したいです(大越)

## ◆人口(前月比)1月1日付

| 人口                | 計   | 10,951人 | (-23) |
|-------------------|-----|---------|-------|
| ※住民基本台帳<br>/外国人含む | 男   | 5,350人  | (-9)  |
|                   | 女   | 5,601人  | (-14) |
| 世帯数               |     | 4,680世帯 | (-1)  |
| 転入                | 20人 | 出生      | 2人    |
| 転出など              | 25人 | 死亡      | 20人   |

## ◆今月の納税

- ・国民健康保険税(普通徴収8期)
- ・介護保険料(普通徴収8期)
- ・後期高齢者医療保険料  
(普通徴収7期)

期限 2月28日迄

◆住民票・戸籍・印鑑・税証明交付/印鑑登録/マイナンバーカード  
交付など窓口延長(毎週木曜日、午後7時まで。祝日除く。)

※当日下午5時までに税務住民課(☎582-2114)へ要予約。