

町等の動き

【地震発生から1週間】

3月11日(金)

- 14:46 東北地方太平洋沖地震発生
- 14:58 第1回対策会議(町内被害状況の確 認開始)
- 16:30 第2回対策会議(人的被害や家屋倒 壊なし、その他建物の損壊等を報告)
- 19:03 政府が原子力緊急事態宣言発令

3月12日(土)

- 5:20 南会津地方振興局より炊き出し要請
- 7:20 日赤奉仕団に依頼し炊き出し開始。 婦人消防、学校給食調理場職員も協 カした
- 20:55 県災害対策本部より被災者受入要請

3月13日(日)

- 8:50 町避難支援対策本部を設置
- ・今後の炊き出しは町観光公社、道の駅、湯 野上温泉観光協会に依頼。引き続き日赤奉 仕団、婦人消防、学校給食調理場職員が協 力した。ホイップからもパンが提供された
- ・ガソリン等の物流が停滞する

3月16日(水)

- 11:30 町商工会に支援物資受入窓口を開設
- 13:30 コミュニティセンターで避難者受け 入れ開始

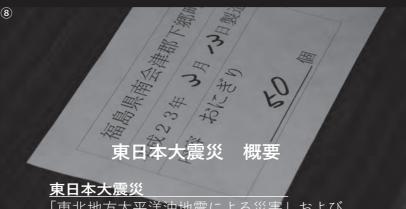
3月17日(木)

21:00 ふれあいセンターに病院機能が一時 移転。患者、医師ら約170名が避難 (23 日に受け入れ先の病院へ移転)

【その後の動き】

- 4月5日(火) 避難者が避難所を退所。湯野 上温泉などに二次避難する
- 5月7日(土)「楢葉町民とのふれあい交流会」 開催(主催:町商工会)
- 5月17日(火) 江川小児童らが楢葉町民へメッ セージカードや千羽鶴をプレゼント
- 5月22日(日) 「湯野上温泉と楢葉町の集い・ 出前寄席 | 開催(主催:湯野上温泉 観光協会)
- 5月24日(火) 避難している楢葉町民の皆さ んが、感謝の意を込め環境美化活動 を実施
- 6月19日(日) 湯野上親老会による楢葉町民 とのペタンク交流大会開催
- ◆6月上旬までに町内の個人、企業、団体より、 被災地への義援金として約450万円が集ま る。集まった義援金は日本赤十字社と中央共 同募金会へ送金した
- ◆7月中旬から仮設住宅への入居が始まり、町 内の避難者が徐々に移転





「東北地方太平洋沖地震による災害」および これに伴う「東京電力福島第一原子力発電 所事故による災害 | の呼称

東北地方太平洋沖地震

- **源:**三陸沖、深さ 24 km
- ◆地震の規模:マグニチュード 9.0
- ◆各地の震度
- 震度7 …宮城県北部
- 震度6強…宮城県南部・中部、福島県浜 通り・中通り、茨城県北部・南部、栃 木県北部・南部
- 震度6弱…岩手県沿岸南部・内陸北部・ 内陸南部、福島県会津、群馬県南部、 埼玉県南部、千葉県北西部
- ◆被 害 状 況: 死者 15,899 名、行方不明者 2,527 名、負傷者 6,157 名
 - ※警察庁緊急災害警備本部広報資料「平 成23年(2011年)東北地方太平洋沖 地震の警察活動と被害状況」より(令 和 2 年 12 月 10 日発表)

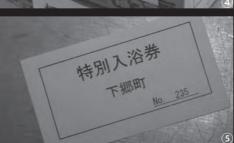
東京電力福島第一原子力発電所事故

東北地方太平洋沖地震による津波の影響 により、東京電力の福島第一原子力発電所 で発生した原子力事故。国際原子力事象評 価尺度(INES)において最も高いレベル 7(深 刻な事故)に分類される。











東日本大震災から、間もなく 10 年を迎えま す。多くの方が犠牲になり、いまだに 2.500 名を超える方が行方不明、今でも避難生活を続 ける方がいます。

振り返る

当時、下郷町では震度5弱を観測。建物の外 壁剥落や落石、水道水の濁りなどが報告されま した。

それでも人的被害のなかった本町は関係機関 と連携し、被災者の支援にあたりました。この 支援活動には、炊き出し、物資提供、義援金、 避難者の受入れ、交流などさまざまな形で多く の町民が関わっています。

あれから10年が経過しようとしています。 少しずつ、あのときの恐怖や危機感、記憶その ものが薄れてはいないでしょうか。

当時の様子を振り返り、改めて防災について 考えましょう。



①外壁が剥落した土蔵(小松川) ②町外から避難さ れた方々(ふれあいセンター) ③役場前の放射線量 (平成23年4月28日) ④炊き出し品は段ボールに 入れ、トラックで被災地に送られた ⑤湯野上温泉 の旅館・民宿が避難者の入浴支援を実施 ⑥商工会 に集められた支援物資 ⑦炊き出し品として、一日 に数千個のおにぎりをつくった ⑧炊き出し品の段 ボールに貼った荷札

次に備えて

10年前、建物損傷等の被害はあったものの、主に被災者支援にあたった下郷町。しかし、「今、もし自分が被災したら?」と想像してください。地震、台風、豪雨――。各地で大きな災害が多発する今、"備えること"の重要性が高まっています。次の災害はいつ、どこで発生するかわかりません。さまざまな状況を想定し、必要なものを備えましょう。



どこに避難しますか?

町内ではふれあいセンターや大川ふるさと公園などが避難所に指定されています。ハザードマップで確認しましょう。どこが避難所として開設されるかは、災害時に防災無線等でお知らせします。

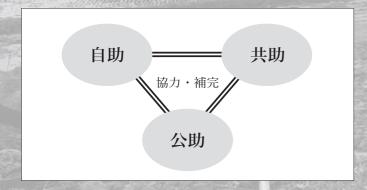
また、必ずしも指定避難所に避難する必要はありません。密集を避けるためにも、親戚や知人宅なども避難先として検討しましょう。



移動手段はありますか?

車があっても燃料がなければ意味はありません。 10年前はガソリンスタンドに長い列ができました (左の写真)。こまめな給油、充電を意識しましょう。

また、お年寄りや障がいのある方など、単独での避難が困難な方はいませんか。行政だけでは対応しきれないこともあります。避難には地域の皆さんの協力が不可欠です。



自助、共助、公助

自分の命は自分で守る「自助」、地域コミュニティなどで協力する「共助」、個人や地域では解決できない課題を公的機関が解消する「公助」。このどれか1つだけがあればいい訳ではありません。3つが機能し合うことで被害を最小限に抑えることができるのです。まずは「自助」を意識し、備蓄品などを用意してみましょう。

今、あの震災を振り返る

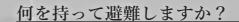
いまだに東北地方太平洋沖地震の余震が続いています。しかし、10 年前と今とでは、新型コロナウイルス感染症という大きな違いがあり ます。感染症という"負の要素"が加わった状況で大きな災害が起こっ たとき、冷静に素早く、身を守る行動をとれるでしょうか。

10年目を迎えるこの3月。あの震災を1つの教訓として振り返り、今できる防災について考えてみませんか。

備蓄品はありますか?

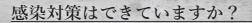
飲料水や食料は、最低でも3日分を用意しましょう。必要な医薬品や衛生用品は、年齢や性別、健康状態によって異なります。災害発生後に揃えることは困難です。「ないと困るもの」は何か、考えながら準備してみましょう。

下郷町ハザードマップや『広報しもごう令和2年8月号』のチェックリストを参考にしてください。



非常食や衣類などの非常持出品は、リュックに 入れて玄関など持ち出しやすい場所に置いておき ましょう。事前に用意しておくことでスムーズな 避難につながります。災害発生時は、ここに貴重 品を加えて避難してください。

また、重すぎては避難の妨げになってしまいま す。運ぶ人に合わせて重さも考えましょう。



10年前と今との大きな違いは、新型コロナウイルス感染症が蔓延していることです。

避難先に十分なマスク、消毒液があるとは限りません。季節によってはインフルエンザや胃腸炎などの流行も懸念されます。自分や家族が数日使える量を用意しましょう。







広報しもごう 令和3年(2021年) 3月号 広報しもごう 令和3年(2021年) 3月号 4

防災速報アプリについて

では、ヤフー株式会社と防災協定を締結しま した。締結に伴い、町が発信する災害情報を Yahoo! 防災アプリにより無料で受信することがで きるようになりました。

このアプリでは、地震や豪雨などの災害情報をい ち早く知ることができます。ぜひご利用ください。







▲アプリアイコン

F

才

防災

あらゆる災害情報をプッシュ通知でお知らせします

地震・津波・豪雨などの情報を迅速に通知します。通知のオン・オフも設定可能です。



















1-1

(Jアラート)

◆初期設定

アプリをインストールしたら、下記の手順で初期設定を必ず行ってください。 初期設定が完了していないと、通知を受け取れないことがあります。



◆生活安全係 ☎0241-69-1133

◆対象となる業務

- ①転入・転居・転出届
- ②戸籍・住民票・印鑑証明等の交付事務
- ④個人番号制度 (マイナンバー) に関すること
- ⑤国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金 の加入・離脱等の業務
- ⑥税関係証明書の交付事務

- ・窓口業務延長は「本庁のみ」となります。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、 日時等が変更となる場合があります。

◆延長実施日および開庁時間

令和3年3月25日(木)~3月26日(金)、 3月28日(日)~4月2日(金)

3/1/20 H (H) 1/1/2 H (W)						
日	月	火	水	木	金	土
				3/25 19時まで	3/26 19 時まで	3/27 休み
3/28 9時~15時	3/29 19 時まで	3/30 19 時まで	3/31 19 時まで	4/1 19時まで	4/2 19時まで	

◆戸籍保険係 ☎0241-69-1133

平日 17 時以降も開庁。

詳細につきましては、お問い合り窓口業務の延長を実施します。サービス向上を目的に、左記のと

合

3年にスカービスが

が向上を目れ 知です。 に 知です。 に

的町書

に、民の

に、左記のとお民の皆さまへの時求などが多

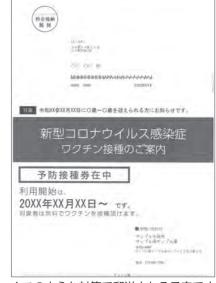
新型コロナワクチン接種

月下旬より、65歳以上の方へ新型コロナ ウイルス感染症のワクチン接種券が郵送 されます。ワクチン接種は4月から始まる予定で す。詳細は別途お知らせいたします。

また、これに便乗した詐欺が全国で多発してい ます。ご注意ください。



◆健康係 ☎0241-69-1199



▲このような封筒で郵送される予定です (※デザインは変更になる可能性があり

7 広報しもごう 令和3年(2021年) 3月号

接種券が 郵送され ます

戸別受信機の配布

防 災行政無線の戸別受信機の配布 が始まります **** により、貸与希望のあった世帯および 事業所です。

新しい戸別受信機は、令和3年4月 中旬から順次配布予定です。日程や業 者等の詳細については、「広報しもごう 令和3年4月号」にてお知らせいたし ます。設置の際はご協力をお願いしま

申

よ

ご不明な点については役場町民課生 活安全係までお問い合わせください。



旧受信機(アナログ受信機)

下の写真の旧受信機(アナログ受信機)は、令和3年8月ごろから使用 できなくなります。防災無線の受信を希望される場合は、新しい受信機(デ ジタル受信機)への更新が必要です。

新しい受信機の使用には、申請書を提出していただく必要があります。 まだ提出していない方は、町民課生活安全係までお早めにご連絡ください。





◆生活安全係 ☎0241-69-1133

感染予防品の購入に。

令和3年2月2日時点で下郷町の住民基本台 帳に登録されている方

◆支 給 額 1人あたり 5,000円

◆申請方法

2月上旬に配布した「下郷町民定額給付金申請 書」に必要事項を記入し、押印の上、提出して ください。

◆申請期限 令和3年3月16日(火)

◆その他

申請書の確認が済み次第、順次お振込みいた します。

◆総合政策課 ☎0241-69-1144

| 「一感染予防品購入のの拡大に伴う経済への拡大に伴う経済へ



火災警報器の設置

さんのご自宅に、火災警報器は取り付けられてい ますか。住宅用火災警報器は、 消防法により設置が義務づけら れています。未設置の場合は、 早急に取り付けをお願いします。

また、すでに設置済みでも定 期的に確認を行い、適切に管理 しましょう。住宅用火災警報器 は一般的に電池で動いています。 火災を感知するために常に作動 しており、その電池の寿命の目 安は約10年とされています。

「いざ」というときにしっかり 作動するよう、適切に維持管理 をしましょう。

住宅火災~命を守るポイント~

◆対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。 ②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、
- 防炎品を使用する。 ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を
- 使用する。 ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所 の協力体制をつくる。
- ◆習慣
- ①寝たばこは、絶対にやめる。
- ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用す
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

◆生活安全係 ☎0241-69-1133

万が一に備えて。

福島県内実施スケジュール

1 日目 2021年 3月25日(★)

2 日目 2021年 3月26 日金

3月25日、26日の実施スケジュールは、情報サイト「ふくしまプラス2020」をご覧ください。



3 日目 2021年 3月27日(土)

市町村名	実施時間	出発予定地	到着予定地
南会津町	9:00 ~ 9:29	びわのかげ運動公園 健康交流センター	南会津町消防団田島支団第1分団第1部
下郷町	9:38 ~ 9:45	大内宿駐車場	食堂前
白河市	11:19 ~ 12:15	白河市総合運動公園 陸上競技場	白河小峰城
本宮市	14:01 ~ 14:20	白沢公民館前ふれあい夢広場	プリンス・ウィリアムズ・パーク英国庭園
須賀川市	14:41 ~ 15:14	栄町東交差点(須賀川二本松線)	須賀川市役所
田村市	15:59 ~ 16:14	都路大橋付近	古道体育館
郡山市	16:29 ~ 17:22	郡山駅西口駅前広場	開成山公園自由広場(セレブレーション)

新型コロナウイルス感染症対策について



マスクの着用



体調不良等の場合は

観覧しない



大声を出さない





距離を取る

接触確認アプリ の活用

聖火リレーを沿道等で観覧される際には、上記の新型コロナウイルス感 染症対策にご理解とご協力をお願いします。

また、聖火リレーの模様は NHK 聖火リレー専用サイトで中継されます のでぜひご覧ください。





盛り上げ事業(下郷町区間)

東京 2020 オリンピック聖火リレーのルートに、本町 の大内宿が選定されました。新型コロナウイルス感染 症の感染対策を講じながらとなりますが、この機会に、 町の魅力を発信する盛り上げ事業を実施します。

- **時** 令和3年3月27日(土) 9:00~ (聖火リレーは9:38 スタート)
- ◆場 所 大内宿
- **◆内 容** ・郷人による演舞
 - ・大川渓流太鼓保存会による演奏
 - ・大内区青年会による盛り上げ
 - ・「しもごろー」参列 他
- **◆お願い** お越しの際は、感染拡大防止のためマスク の着用等にご協力ください。



盛り上げ事業についてのお問い合わせ

◆社会教育係 ☎0241-69-1168

福島県 東京 2020 オリンピック聖火リレー

下郷町 交通規制のお知らせ

2021年3月27日出 9:30頃~10:00頃

ご協力のお願い

- ・コースおよびコース周辺の道路では、交通規制が行われるため交 通渋滞が予想されますので、当日の自動車利用は極力ご遠慮くだ さい。なお、自動車を利用される場合は、う回等のご協力をお願
- 歩行者、自転車共にコース横断はできません。
- ・路線バス等に一部、運休・う回運転、遅れが生じる場合がありま すので、あらかじめご了承ください。
- 規制時間内は、沿道の駐車場・駐輪場からの出入庫規制にご協力 をお願いします。

観覧上の注意事項

- ・必ず歩道上や指定された場所から観覧くださいますようお願いします。 (車道には出られません。)
- ・聖火ランナーや隊列を追って移動することは非常に危険ですので、絶対に 行わないでください。また、前後の人を押さないようにしてください。
- 危険物の持ち込みは禁止です。また、紙テープ等の物の投げ入れは大変危 険ですので、絶対におやめください。
- ・コース及び会場周辺での無人航空機(ドローン等)の飛行は法律により禁
- ・マスクの着用や密集の回避など新型コロナウイルス感染症対策(裏面参照) にご理解とご協力をお願いします。



主催 公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 / 東京 2020 オリンピック聖火リレーふくしま実行委員会

橋以合成 024-983-9415 (コールセンター) (受付時間:10:00~17:00/土日祝日は除く)

ふくしまプラス 2020 Q







ア童らが行いました。風景や のC M動画を制作しました。 4班に分かれ、6本の動画 4班に分かれ、6本の動画 で約半年かけて制作。湯野上 温泉の魅力を多くの人に知っ でもらいたいと考えながら、 に動、取材、編集のすべてを でもらが行いました。

年生がCMを制作 Cており、「湯野上愛」が詰 cったCMができあがりまし













CM動画はインターネットで公開中

下記URLまたは湯野上温泉観光協会ホームページ、江川小学校ポータルサイトからご覧ください。

◆動画の URL

- ① https://youtu.be/-QueUdaPH7M
- ② https://youtu.be/N5mxbPjwEvU
- ③ https://youtu.be/QToiCB7WZiY
- 4 https://youtu.be/2jkjYlnnmiM
- ⑤ https://youtu.be/LyYbNM-Cgpw
- 6 https://youtu.be/-EtgP8Zonk0



①江川小4年生の皆さん ②ストップウォッチで時間を計りつつセリフ考え中 ③土台となる絵コンテを作成 ④湯けむりの中で露天風呂を撮影 ⑤テイク2、テイク3…納得がいくまで何度も撮影 ⑥いい湯だな♪ ⑦編集も自分たちで ⑧、⑨試写会での発表は少し緊張しました ⑩ CM 制作を提案した渡部真大くん。試写会では代表あいさつをしました



湯野上温泉観光協会 事務局 鹿目 信和 さん

~動画の感想~

とても面白かったです。お宿だけでなく、湯野上温泉の玄関口である湯野上温泉駅にも注目してもらえて嬉しいです。湯野上温泉をもっと PR するために、皆と一緒に新しいキャラクターを作ってみたいなと思いました。

すべて自分たちで作ったのは、本当にすごいことです!皆が湯野上温泉を好きだということ、そしてこの地区に住んでいるということが、他にはない強みになっていると感じました。今後の活動が楽しみ。期待しています。



湯野上温泉観光協会 やまなだくみこ 会員 山名田久美子 さん

JAK 先生 &JODI 先生 REPORT

皆さん、お元気ですか。先日の地震では、か なり衝撃を受けました。2011年の大震災を強 く思い出させるものでしたが、あの経験がどれ ほど恐ろしかったか、想像するのも難しいです。

さて、寒い時期を3カ月過ごしたので、春到 来の準備はできています! イングランドの実家 でからは、先月の雪が降っている様子の写真が 送られてきました。

イギリスでは、2千万を超える人々がワクチ ンを接種したと聞きました。とてもホッとして います。日本でも間もなくワクチン接種が始ま ることでしょう。うまくいけば、元の日常に近 づけるかもしれませんね!



▲ジャック先生の実家(イングランド)からの写真

善意ありがとう



月28日、田島ロータリークラブよ り、小中学校の新型コロナウイルス 感染防止対策のためとして20万円が寄附 されました。

クラブを代表し、渡部正晴会長と渡部憲 一社会奉仕委員長が来庁し、星學町長に寄 附金を手渡しました。

心より御礼申し上げます。

スキーじゃなくて雪遊び!

旭田小学校 SNOW SPORTS DAY

月10日、旭田小学校でSNOW SPORTS DAY が開催されました。この日はスキー教 室の予定でしたが、郡内で新型コロナウイルス感 染症が拡大していたため、やむなく中止に。運動 会など他にも多くの学校行事が中止になっていた

ため、楽しい1日にしようと5、6年生がこのイ ベントを企画しました。

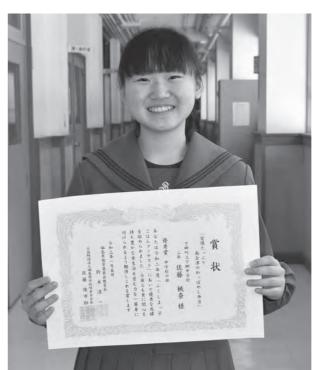
参加した児童らは、バケツ落としゲームやタワー 作りなどの5種目をはじける笑顔で楽しんでいま した。





▲身長より高い雪のタワー建設(タワー作り) ▲落ちないように気を付けて(そりリレー)





▲優秀賞を獲得した佐藤さん



▲ 10 月に行われた実技審査の際のお弁当

1月

28日 姫川区来庁/南会津地方振興局長来庁

2月

2日 議会運営委員会/第1回町議会臨時会

5日 南会津地方広域組合管理者会/南会津地方 土地開発公社理事会/会津高原ふるさと推 進協議会理事会/南会津地方町村会総会/ 南会津地方衛生組合管理者会

会議/南会津地方振興局長来庁

9日 聖火リレー事業町実行委員会総会/町商工 会来庁

15 日 地域課題検討会

委員会の主

調理までの

にニジマ

たとのこ わっぱ

佐藤さんは来年度の応募も 年賀状ありがとう

しもごろーに 242 通

年も、しもごろーにたくさんの年賀状が届きま した。年賀状をくれた242名全員へ返信を送り、 さらに抽選で30名にしもごろーのグッズをプレゼント しました。

プレゼント対象者の抽選会は1月28日に町役場に おいて、浅沼弘志町観光協会長、佐藤岩男楢原郵便局 長、五十嵐浩江川郵便局長が行いました。



▲左から佐藤局長、浅沼会長、しもごろー、五十嵐局長

15 広報しもごう 令和3年(2021年) 3月号

しまっ子ごはんコンテスト

安心・安全のために住宅用火災警報器を設置しましょう。

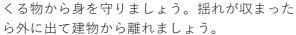


できていますか? 災害時の備え

月11日で、東日本大震災から10年を迎 えます。災害発生時の動きについて、今一 度家族や近隣住民と相談しておきましょう!!

地震が起きたら…

- ◆屋内にいる時
- 揺れが収まるまで机など に隠れ、落下物や倒れて



- ・火を使用している場合、揺れが収まってから消 しに行きましょう。
- ・寝室には、倒れそうな物や落ちてきそうな物は 置かないようにしましょう。
- ・学校や施設にいる場合は勝手に行動せず、学校 の先生や従業員の指示に従い行動しましょう。

ライフラインが止まってしまう可能性も!

飲料水や保存食など、生活に必要なものを準備 しておきましょう。

◆屋外にいる時

- ・屋内同様、倒れてきそうな物や落ちてきそうな物 から離れましょう。(自動販売機、電柱、ブロッ ク塀など)
- ・車の運転中に揺れを感じたら、徐々に速度を落と し左側に寄って停車しましょう。(急ブレーキを 避け、揺れが収まるまで車から出ないように!)
- ・山や崖の近くは落石や崖崩れの恐れがあります。 近くにいる場合はすぐに離れましょう。

🕸 春の全国火災予防運動 🕸

「春の全国火災予防運動」が3月から始ま





こんにちは!! 駐在所です

楢 原☎67-2325 湯野上☎68-2259

島県警では、下記の 試験を実施します。 島県警では、下記のとおり警察官採用候補者

◆令和3年度福島県警察官 採用候補者試験日程 (予定)

	警察官 A	警察官 B	
	第1回	第2回	(高卒程度)
受験資格	で、大学を卒業した	た方または令和4年	昭和 63 年 4 月 2 日 から平成 16 年 4 月 1 日までに生まれた 方 (大卒および大学卒業 見込みを除く)
受付期間	3月1日(月) ~4月9日(金)	7月26日(月) ~8月20日(金)	7月26日(月) ~8月20日(金)
1次試験	5月16日(日)	9月19日(日)	9月19日(日)
2次試験	6月29日(火) ~7月2日(金)	10月28日(木) ~10月29日(金)	10月24日(日)~10月27日(水)

考 ①身長、体重、胸囲の身体基準はありません。

②警察官 A (第1回) 採用予定者数は男性 46 名程度、女性 10 名程度です。

◆お問合せ 福島県警察本部採用担当係

フリーダイヤル

3 024-522-2151

3 0120-276-314







楢原小学校が最優秀賞

令和2年度「福島議定書」事業

のたび、楢原小学校が県の「福島議定書」事業で ← 最優秀賞に輝きました。この事業は、県知事と議 定書を交わした事業所や学校が、温室効果ガス排出削減 や節電など自主的な地球温暖化対策に取り組むものです。

楢原小学校は平成26年からこの事業に参加し、昨年 度は優秀賞を受賞。今年度は休校などもあったため大き な取り組みはできなかったそうですが、児童らは毎日の 学校生活の中で節電や節水、リサイクル活動を堅実に実 践してきました。また、家庭や地域住民とも連携し、空 き缶やペットボトルなどの回収にも取り組みました。

2月8日、酒井健校長が来庁し、星敏惠教育長に受賞 を報告しました。

1人で悩まないで

「何でも相談 BOX」設置

原小学校では、昨年12月から保健室の前に「何でも相 談 BOX」を設置しています。児童が相談したいことを紙 に書いてこの箱へ入れると、養護教諭の田代芽衣先生が話を聞 き、解決に向けて助言などをしてくれます。

箱と看板はマルヨ建匠の代表である渡部一さん(成岡)の手 作り。箱は某アニメの主人公が背負っているものをイメージし、 看板にもそのアニメのキャラクターが描かれています。

田代先生は箱と看板の完成度の高さに驚きつつ、「アニメを通 じてこの相談 BOX に興味をもってほしい。そして保護者の方や 担任の先生にも話しづらいことがあれば、その悩みを打ち明け る1つのツールとして活用してもらえれば」と話してくれました。 ▲「何でも相談して」と田代先生





▲渡部さんと酒井校長

出会いに感謝

マルヨ建匠・渡部一さんに感謝状

月5日、楢原小学校では渡部一さんへ感謝状を贈 呈しました。「何でも相談 BOX」制作や、校舎周 辺を無償で除雪してくれたことへ感謝を表したものです。

校舎周辺の除雪は、給食配送車やゴミ収集車が通行で きるよう、今までは学校職員が行っていました。渡部さ んは「除雪の時間を子どもたちのために使ってほしい」 と協力を決意。校舎周辺を除雪し、校庭には子どもたち の遊び場にもなる雪山も作りました。渡部さんは、「私が ボランティアをできるのは、会社で働いてくれるスタッ フのおかげ」と、従業員の皆さんへの感謝を口にします。

酒井校長は、「"子どもたちのため"という思いを行動で 表してくださった。渡部さんに出会えてうれしい。本当 に感謝している」と語りました。

健やかに暮らせる まちを目指して

健康しもごう 21 計画 便り第52号

◆質の良い睡眠のために

- ・毎日同じ時間に起きて朝日を浴び、朝 食を食べる
- ・二度寝はしない
- ・休日は寝溜めをしない
- ・夜10時以降は飲食を避ける
- ・夜、強い光を浴びない(スマホやパソ コン、タブレットなどのブルーライト はメラトニンの分泌を抑制します)
- ・高齢者は午後5時頃に軽い運動をしま しょう(体温を底上げし、就寝時間へ 向けて体温が下がり良い寝つきにつな がります)

◆子どもの睡眠

社会全体の生活が夜型化していること に伴い、子どもたちの就寝時間も遅くなっ ている傾向があります。

日本小児保健協会の調査によると、「夜 10 時以降に寝る子ども」の割合は、1歳 6カ月、2歳、3歳で半数を超えています。 小・中・高校と成長するにつれ、睡眠リ ズムは乱れやすくなります。

■年齢別の睡眠時間目安

1~2歳	11~14時間(昼寝含む)
3~5歳	10~13時間(昼寝含む)
小 学 生	9~12時間
中学生・高校生	8~10時間

■できることから1つずつ対策を

- ・朝起きる時間を一定にする(早起きか らリズムをつくる)
- ・寝る1時間前は、タブレットなどを見 ない (ブルーライトを浴びない)
- ・寝る前のルーティーンをつくる(本や を読む、照明の調節、音楽を流すなど)
- ・日中(特に午前中)、運動などで体をよ く動かす

よと さんは、普段よく眠れていますか?今月は睡眠についてお伝えします。

質の良い睡眠は、心身の健康にとても大切なものです。睡 眠により、脳の老廃物がきれいになり、翌日の活動につなが ります。

人は、人生の約3分の1を睡眠時間に充てていますが、生 活スタイルが大きく変わった昨今、睡眠の質が低下している といわれています。よりよい眠りは、心身の健康や日々の活 力の源です。この機会に睡眠の質を見直してみませんか?

■睡眠に関わるホルモン

睡眠には複数のホルモンが作用し、体内リズムを調整 しています。これらがうまく作用しなくなると、睡眠不 足だけでなく体と心の健康に影響を及ぼします。

名 称	分泌時間	主な作用
セロトニン	起床後から	・幸せホルモンともいわ れ、気分を穏やかにする
メラトニン	暗くなってから (眠りにつく準備)	・体温を下げ、眠りにつき やすくする ・抗酸化作用(癌予防など)
成長 ホルモン	入眠後、最初のノ ンレム睡眠(深い 眠り)のときに一 番多く分泌される	・からだの成長を促す ・脂肪を分解する

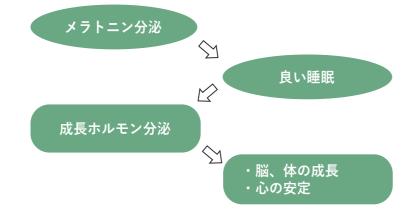
■睡眠の妨げになっているものはありませんか?

スマートフォン、タブレット、テレビ、ゲームなど

→液晶画面から出る「ブルーライト」は睡眠ホルモンの「メ ラトニン」を減少させてしまいます。睡眠ホルモンが分 泌されることで深い眠りにつながります。

※ブルーライトとは?

ヒトの目で見ることのできる光の中で最も強いエネルギー を持ち、脳への刺激がとても強いため、睡眠ホルモン(メラ トニン)の分泌に影響を及ぼします。



睡眠習慣は数日では変化しません。 続けることで効果があります。

市村隊員

おこ

音金地区で

そば作りの見学とお手伝 金地区の宮本屋高 年12月29日 年越しそば作り ムにて、 年越し 活動記録

▲1食分ずつそばを包んでいきます

したが、

今年は冬らしい冬で

少ない年が続いていま

下郷町も雪が

原ファ

いをさせていただきまし

ら販売していました。 手作業で計量し、 上がったそばを一食分ず れてきます。 の力でそばが押 その後、 茹で 出さ Ó

生地を製麺機に入れま 地をこね、こねあがった

すると、

コンプレ

製粉してから、

機械で生

まず、そばの実を乾燥・

断面が丸い いたのですが、コシがあっきたてを試食させていただ なりました。 て見る工程ばかりで勉強に 導入されていたため、 丸そば」 ほぼ全ての工程で機械が 音金地区のそばは と言 んです。 包んでか そばの 私もで 初め

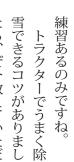


トクラインガ

冬期閉鎖期間中ですが、現在、クラインガルテーすね。 まだまだ慣れず、 けで練習を行っていますが を使用した除雪作業の 時期を利用 うに上手に除雪できません しています。 クラインガルテンは 管理棟の周りだ 皆さんのよ トラクター 練習を この

いた分、 等で恩返しができるよう 郷町は本当に優し に頑張ろう! かりだな」と改めて感激 お世話になりました。「下 たって、たくさんの方に しています。 皆さんに助けていただ 私も地域おこし と思いまし

を行ったため大変でした 引っ越しました。 きました。 が、家にとても愛着がわ 坂地区から鶴ヶ池地区に 鶴ヶ池地区に 今回、 カ月かけて掃除と修繕 空き家を借りてから 引っ越しました! 年 の 12 まで住んで 家を借りるにあ 月に、 それ 、た橋



トラクターでの

除雪を練習中です

きたいです。

たら、ぜひ教えていただ

information information

引越し時期の 分散にご協力ください

現在、運送業は深刻な人手不足 に陥っています。スムーズに引越 すためにも、3~4月の混雑時期 を避けた引越しをご検討ください。 問 合 先 東北運輸局福島運輸支局





1 月				
最高気温	8.0°C (25日)			
最低気温	— 1 5.0℃ ^(21日)			
平均気温	-5.1℃			
月計降水量 3 2.0 mm				
月計降雪量 185.0cm				
環境放射能	最高0.062			
(μSv/ 時)	最低0.027			

※町役場前観測・測定

【相続Q&A】 ②相続登記をしなかったら?

○:先日、父が亡くなりました。 実家の土地・建物は父の名義で すが、相続登記はいつまでにす ればよいですか?また、相続登 記をしないでおくと、どのよう なデメリットがありますか?

A:現在、不動産の相続登記に 期限はなく、長期間相続登記を しなくても罰則等はありません。

しかし、亡くなった方の名義 のままでは建て替えや売却がで きないため、いつかは必ず相続 登記をしなければいけません。

また、遺産分割協議について も、時間が経つと相続人同士の 関係性などが変わったり、更に 相続人が亡くなり、スムーズに 進まなくなる場合もあります。 不動産の所有者が亡くなったら、 早めに遺産分割協議を行い、相 続登記をしましょう。

問合先 福島地方法務局

☎ 024 (534) 2045 福島県司法書士会

☎ 024 (534) 7502

自動車の登録状況を 確認してみましょう!

自動車税種別割は、4月1日 現在の登録名義人である所有者 に課税されます。転居や自動車 の売買等を行った場合は、登録 内容の変更手続きが必要です。

◆自動車を手放したとき

自動車を下取りに出したり、 他人に譲渡した際は、必ず運輸 支局で登録変更の手続きをしま しょう。3月末までに手続きを しないと、翌年度分の税金が課 税されます。

◆転居したとき

必ず運輸支局で車検証の住所変 更の手続きをしましょう。住民票 の異動だけでは、新しい住所へ納 税通知書は送付されません。

◆車検切れで使用していない

使わない自動車は運輸支局で抹 消の手続きをしましょう。車検切 れでも、登録されている限り自動 車税種別割が課税されます。

問合先 福島県南会津地方振興局 県税部

3 0241 (62) 5214



確定申告の申告・納付期限を 4月 15 日まで延長します

新型コロナウイルスの感染拡大 状況を鑑み、十分な申告期間の確 保と申告会場の混雑回避を図るた め、申告期限と納付期限を令和3 年4月15日(木)まで延長します。

- 象 ・申告所得税(及び復 興特別所得稅)
 - 贈与稅
 - ・個人事業者の消費税 (及び地方消費税)
- 振替日 振替納税をご利用の方 の振替日も変更となり ます。変更後の振替日 は次のとおりです。

【申告所得税】

令和3年5月31日(月) 【個人事業者の消費税】 令和3年5月24日(月)

問合先 田島税務署

☎ 0241 (62) 1230 確定申告に関するご相談 は、音声案内に従い「0」 を選択してください。税 務署にご用の方は「2」 を選択してください。

誰もかもコロナ

の話冴返る

る

川

林

道子

国家公務員「国税専門官」 採用試験のお知らせ

仙台国税局では、国税専門官 を募集しています。

受験資格 (1) 平成3年4月2日

~平成12年4月1日生 まれの者

> (2) 平成12年4月2 日以降生まれで次に掲 げるもの

> ①大学を卒業、または 令和4年3月までに卒 業見込みの者

②人事院が大卒と同等の 資格があると認める者

受付期間 令和 3 年 3 月 26 日(金) ~4月7日(水)

申込方法 インターネット申込み 国家公務員試験採用情 報 NAVI (https://www. jinji.go.jp/saiyo/saiyo. html)

1次試験 問合先

令和3年6月6日(日) 仙台国税局人事第二課

☎ 022 (263) 1111 人事院東北事務局

h

ル

☎ 022 (221) 2022

20歳になった方へ

国民年金制度のご案内

日本国内に居住している 20歳 以上60歳未満の方は、国民年金 の被保険者(加入者)となります。 手続きはお住まいの市区役所ま たは町村役場で行ってください。

また日本年金機構では、20歳 になった方へ年金制度の内容や 保険料の手続きについて、動画 によりご案内しています。ぜひ ご覧ください。

H P https://www. nenkin.go.jp/ tokusetsu/20 kanyu.html



▲ QR ⊐ - F

問合先 下郷町役場町民課 **2** 0241 (69) 1133

> 会津若松年金事務所 **☎** 0242 (27) 5321

グリーンプラザ田沼文藏記念館 図書便り

今月の新着図書

【一般図書】

□心淋し川

西條奈加/集英社 □推し、燃ゆ 宇佐美りん/河出書房新社 □逃げ出せなかった君へ 安藤祐介 /KADOKAWA

ヤマザキマリ/中央公論新社

□たちどまって考える 【児童図書】

□ 10 かいだての おひめさまの おしろ のはなはるか /PHP 研究所

□メシが食える大人になる!もっとよのなかルールブック 高濱正伸 / 日本図書センター

おすすめ図書

【休館日】毎週月曜·年末年始

『ネコばあさんの家に魔女が来た』 著者:赤坂パトリシア 出版:KADOKAWA

「しゃべっても、しゃべっても、誰にも届か ないの|

過干渉気味な母親、杓子定規な担任。日常に 息苦しさを感じるユキノは、高校に行けず食事 もままならない。だけど、自称"魔女"たちと 楽しく過ごすうち、心の中で絡まっていた気持 ちが少しずつほどけはじめる。

不思議な魔女たちと心を取り戻す物語。



塩 生 玉川テル子

春来るやコ

ロナワ

クチ

ン待ち遠し

音

金

星

宏侑

本増や し玄関雪し 中 妻 まく 佐藤 和子

杖



雪晴れや一



暮らしガイド

◆下郷町役場

開庁時間 午前8時30分~午後5時15分 ※各課直通電話をご利用ください。

- ●総務課………(代) 69-1122
- ・総務係・財政係・管財係
- ●総合政策課………69-1144
- ・企画政策係 ・商工観光係
- ●税務課……69-1155
- ·課税係 · 収納係
- ●町民課⋯⋯⋯⋯⋯69-1133
- · 戸籍保険係 · 生活安全係
- ●健康福祉課……69-1199
- ·福祉係 ·介護保険係 ·健康係
- ●農林課・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・69-1188
- · 農政係 · 農林係
- ●建設課………69-1177
- ・管理係 ・工務係 ・水道係
- ●出納室………69-1121
- 教育委員会事務局
- 学校教育係·······69-1166
- · 文化財係 · 社会教育係……69-1168
- ●議会事務局………69-1123
- ●農業委員会事務局……69-1188
- ◆江川出張所………69-5111
- ◆公民館·······67-2211
- ◆保育所
- ・しもごう保育所………69-1135
- · 湯野上保育所………68-2315
- ◆地域子育で支援センター……69-1137

◆子育て世代包括支援センター…69-1199 ◆社会福祉協議会……69-5111 **◆下郷ふれあいセンター**······69-1112 ◆大川ふるさと公園………67-2905 ◆町民体育館…………68-2542 ◆田沼文藏記念館……67-3251

3月の納税等

payment of taxes

3月はありません。

◆問い合わせ先 税務課2 69-1155



人口と世帯数

令和3年2月1日現在()は前月比

男	…2,695 人	(—	8)

女……2,723 人 (-1) 出生…… 2人

計………5,418人 (-9) 死亡…… 9人

世帯数……2,203 世帯 (- 2)

~お知らせ~

今月の「ぼくたち・わたしたちのクラス・先生」と「す こやかちゃん」はお休みです。

願望する ちょって だけれ i 防 れ 恐 つ が 、 怖 て 今 皆 な に 被 や て 月 さ 被災 そして^をして^ ば幸 5 書 形で、んが、 東 いて 地 の です。 少しで、一少しで、一少しで、一分でもない。 様なし 大震災 ほ 避祈ら 考 どあ ち 難りれま のの を続た多 強い揺の す。 出



うごき

遺言・相続/成年後見/建設業の許可

行政書士

ほし あき 明人 事務所

遺言 + 任意後見契約 ⇒ 認知症後リスク予防

〒 967-0022 南会津町塩江字根岸乙 328 TEL · FAX 0241-64-5004 □akito.houmu@gmail.com

3月0日旗行事

₿ 健康福祉課健康係 **差 ☎** 69-1199

内容		日時	会 場	対象者等	
3~4ヵ月児	9日	(受付)	南会津町	令和2年10月生まれ。 ※2月に中止となった分です。	
健康診査	12:15~12:45 10日	保健センター(御蔵入交流館)	令和2年11月生まれ。 案内が送付されます。		
育児相談会			•		
なかよしサークル	新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、 中止とさせていただきます。				
元気はつらつ教室					

※新型コロナウイルス感染症の影響により、お元気サロンや各地区での 介護予防教室等も3月末まで中止となります。

育児や高齢者の健康に関する相談がありましたら、お気軽にご相談く ださい。 **(69**-1199**)**

※診察は午前のみ

7 □ 馬場医院

3 62-0141 (南会津町)

14 日 なかやクリニック

73-2036 (南会津町)

21 日 伊南小野木クリニック

2 76-7780 (南会津町)

28 日 舘岩愛輝診療所

78-8688 (南会津町)

4月

4日耳鼻咽喉科あべクリニック

62-8733 (南会津町)

11 □ 只見町朝日診療所

84-2221 (只見町)

18日 きむらクリニック

2 62-5576 (南会津町)

25 日 佐藤医院

67-2134 (下郷町)



地域子育て支援センターは、 皆さんの子育てを応援します

地域子育て支援センター **是 25** 69-1137

支援センターでは、絵本の貸出をして います。楽しい絵本がたくさんあるの で、ぜひ遊びに来てください。

育児相談会

★育児相談会は、毎月1回、第2火曜 日に開催していましたが、新型コロ ナウイルス感染症の拡大防止の観 点から、中止とさせていただきます。 なお、お子様の発育や健康のこと で気になる点があれば、お気軽に ご相談ください。

(子育て支援センター ☎69-1137)

新しい本を購入しました。

【絵本】『いろいろぱっ』

『かおかお ばあ』 『べろべろ ばあ』

『しろいおひげで なにたべた?』 『ごめんやさい』 『しかくいので』

Sassy、DADWAY / KADOKAWA 山口真美/KADOKAWA 新井洋行/ KADOKAWA Miya Uni / KADOKAWA

> わたなべあや/ひかりのくに 新井洋行/講談社

【育児本】『子どもが育つ魔法のことば』 ドロシー・ロー・ノルト他/PHP文庫 『はじめてママ&パパ しつけと育脳』 成田奈緒子/主婦の友社

センターの本棚から

―きれいな街がすき―

土木建築工事・水道工事・解体工事・ 砕石販売・一般・産業廃棄物収集運搬

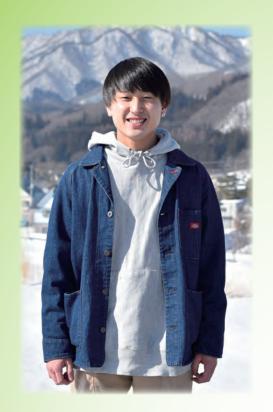
株式会社 しもごう環境サービス

代表取締役 齋藤 理 【本社·工事部】 下郷町大字豊成字下川原115

☎(67)4265 FAX(67)4275 下郷町大字豊成字下川原115 【環境部・プラント部】 ☎(69)1231 FAX(69)1232

【衛生課】(東部聖苑火葬受付番号) ☎(67)3707





我妻 幹比古さん (塩生)

Mikihiko Azuma

気込みを話してくれました。

製造所(南会津町) インストラクターとしても活動 たそうですが、「下郷で生活できたら できたと話 ないものです。 のこと。 4 月に帰郷。 せだな」と考えるようになり よさこいの延長でダンスに 月から町内のダンススタジオで 前 ٢ 東京でレッスンを受け 皆にとって身近なも 学校でもダンスの授業が ことを身に 今は昭和KDE㈱会津 町全体を視野に 町の人にはまだ馴 「町にダンスを浸透 で働いています。 つけること ŧ の にで 染み ずる 昨年 て

374

じ

気持ちや

んできた我妻さん。

付く前

からよさこい

に親





~下郷町内の企業紹介~

蕎麦処 ゆう

代 表 渡部 浩人(塩生)

所在地 下郷町塩生字下タ原 1660-1

電 話 0241-67-4655

定休日 木曜日

営業時間 11:00~14:00/17:00~21:00

手打ちの十割そばが自慢の「蕎麦処ゆう」。そば粉は「会津の香り」を使っており、店主の渡部さんのおすすめはそばと天丼がセットになっている"蕎麦定食"です。

昨年から新型コロナウイルス感染症の影響を受けているそうですが、県の時短要請解除後は17時以降の営業も再開。現在は感染症対策のため、お客さまが密集しないよう使用できる席数も制限しています。「ご家族など普段一緒にいる人と、密にならない人数で気兼ねなく来ていただければ」と話す渡部さん。来店前にお電話いただければ確実とのことです。

夜の営業時間中は、お好み焼きとカツサンドのテイクアウトも行っていますが、ご注文いただければ、他の料理でもテイクアウトに対応してくれるそうです。

今年で開店 12 年目。「町の皆さんのおかげで何とかやってこれました。 今後ともよろしくお願いいたします」と話してくれました。