

／ 笑顔とがんばりの町 ／

広
報

おのまち

2022

1

No.707

HAPPY
NEW
YEAR
2022 ●





明けましておめでとうございます。
いつも「広報おのまち」を読んでくださりありがとうございます。
皆さんにとって、笑顔あふれる一年となりますように。
今年も「広報おのまち」をよろしくをお願いします。
(日影山登山口から矢大臣山方面を望む)

広報おのまちは



iOS用



android用



で配信中！

- 02 INDEX
- 03 まちトピック
- 04 年頭のごあいさつ
- 06 まちトピック
- 08 小野高通信
- 09 突然死の要因！～心筋梗塞を防ぐために～
- 10 新型コロナワクチン接種に関するお知らせ
- 12 所得税・住民税申告相談のお知らせ
- 14 おのまち地域おこし協力隊活動記
- 15 ふるさと小野町会ふれあい通信
- 16 ふるさと文化の館情報
- 17 国民年金コーナー
- 18 お知らせ
- 20 公立小野町地方総合病院からのお知らせ／
地域包括支援センターからのお知らせ
- 21 当番医
- 22 各種健診・教室日程
- 23 食品放射能測定結果／上水道水質検査結果／
お誕生おめでとう／おくやみ申し上げます／
小野町の人口・世帯数／町税等納期案内
- 24 小野高校うまいもんレシピ

小野町 LINE 公式アカウント はじめました

あなたに合わせた 役立つ情報をお届けします

小野町では LINE 公式アカウントを開通し、
令和 3 年 10 月 1 日から運用を開始しました。
町の最新情報や観光・イベント情報、災害時の緊急情報など、
くらしに役立つ情報をお届けします。
どなたでも登録できますので、ぜひご利用ください。

①友だち登録する

※お使いのスマートフォンなどに LINE 株式会社が発行するコミュニケーションアプリ
「LINE」をインストールしておく必要があります。



LINE を開き、「ホーム」画面の
右上にある「友だち追加」(人)
のアイコンをタップします。

次のいずれかの方法で登録します。
①「QRコード」のアイコンをタップし、
右の QR コードを読み取る。
②「検索」のアイコンをタップし、ID
検索で「@onotown」と検索する。

②受信設定する

最初のトーク画面で受信設定をします。
受信を希望する情報を選択しない場合は、一斉通知を除き、町から配信する情報は受信されません。
設定した内容は、あとで変更することができます。



リッチメニューから
「受信設定」をタップします。

「世代」「性別」「地域」
「希望する情報」を選択します。

受信設定内容を確認し、「設定」を
タップしたら登録完了です。

※通知料やパケット料金は利用料金となります。定額制にしている場合などは通話料が高額になることもありますので、ご注意ください。

小野町総務課 ☎ 0247-72-2111

小野町 LINE 公式アカウント 友だち募集中！

町では、LINE公式アカウントで最新の町政情報や観光・イベント情報、災害時の緊急情報など、くらしに役立つ情報を随時配信しています！

友だちの登録方法は簡単！「友だち追加」の画面から、以下のいずれかの方法で登録してください。

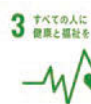
①右下のQRコードを読み込む

②ID「@onotown」で検索する

登録後、年代や性別、必要な情報など「受信設定」をすることで、あなたに必要な情報だけを受け取ることができます！

ぜひご登録ください。





小野町チーム総合28位 — 敢闘賞受賞 — 第33回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会

第33回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会（ふくしま駅伝）が昨年11月21日、しらかわカタルスポーツパーク（白河市総合運動公園）陸上競技場から福島県庁（福島市）までの16区間、95キロメートルで繰り広げられました。

小野町チームは中学生・高校生の活躍が光り、前半区間は上位でレースを進め、後半区間は粘りの走りでタスキをつなぎました。

結果は、前回大会の42位から順位を14位上げて総合28位（町の部11位）となり、敢闘賞を受賞しました。敢闘賞は前回大会から大きく順位を上げたチーム（町の部は2チーム）に贈られるものです。

レース後、吉田正宏監督は「選手一人ひとりが力を発揮したので、昨年より大きく順位を上げることができ、さらに敢闘賞を受賞することができた。選手一人ひとりに感謝したい」と語っていました。

応援していただいた町民の皆さんに、紙上より厚くお礼申し上げます。選手をはじめ小野町チームの皆さん、長期間にわたり本当にお疲れさまでした。

区間	距離	区分	選手名	記録
1	4.0	女子	久下はる菜	14分45秒
2	8.2	男子	村上 明真	26分01秒
3	5.8	男子	吉田 政昭	19分51秒
4	7.3	男子	清野 快斗	26分03秒
5	6.4	男子	鈴木 峻真	21分47秒
6	8.3	男子	矢吹 恭叶	29分01秒
7	5.4	中学男子	大竹 雄大	18分39秒
8	4.1	中学男子	宗像 海斗	15分03秒
9	3.0	中学女子	先崎 百音	12分56秒
10	9.3	男子	先崎 洋樹	31分51秒
11	3.9	女子	上遠野澄枝	18分02秒
12	7.0	男子	吉田 悟志	25分22秒
13	4.8	男子	長谷川陽仁	16分58秒
14	5.7	男子	菅原 卓	21分12秒
15	3.4	女子	小島 礼成	15分14秒
16	8.4	男子	先崎太空海	28分34秒
総合成績	95.0			5時間41分19秒 【参考(第31回)】 6時間02分10秒



1_ 1区で力走する久下はる菜選手／2_ 2区で28位から20位に順位を上げた村上明真選手／3_ゴールする先崎太空海選手／4_小野町チーム報告会の様子



未来創造新時代へ

小野町長 村上 昭正

明けましておめでとうございませう。町民の皆さまにおかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症の対応に終始した一年となり、感染予防対策のため、多くの方々が楽しみにしていたさまざまな行事を中止せざるを得なかったことは、非常に残念なことでありました。

町民の皆さま、事業者の皆さまには、感染拡大の不安に加え活動の自粛、そして地域経済への多大な影響などを受け、それぞれのお立場で心身ともに負担を抱え、我慢の年であったと思いますが、そのような中でも日頃から感染予防対策にご協力をいただき、心から感謝申し上げます。引き続き、基本的な感染対策の徹底をお願いいたします。

これまで町では、感染予防対策をはじめ地域経済対策や生活支援に全力で取り組んでまいりました。特に、ワクチン接種については、

大きな混乱もなく12歳以上の希望された方々への2回目の接種を終えることができ、3回目の接種についても準備を進めております。

新たな年においても、町民の皆さまの安全・安心の暮らしを第一に考え、感染予防対策と地域経済の活性化の両立を図り、日常生活への影響をできる限り抑えるようしっかりとした対策を講じてまいります。

このような困難な状況ではありましたが、町に活気をよぶ明るい話題も多くありました。小野高校家庭クラブが「第10回 当地！絶品うまいもん甲子園決勝大会」において2年連続の準優勝に輝くなど、これらの世代を担う小・中・高の児童・生徒の皆さまがさまざまな分野で素晴らしい活躍をされました。また県内の市町村対抗の軟式野球大会、ソフトボール大会、そしてふくしま駅伝では、各選手が小野町代表としてベストを尽くし、熱い戦いが繰り広げられました。今年も更なる活躍を期待した

と思います。

近年、人口減少と少子高齢化の加速化に加え、生活様式の変化などから、地域が抱える課題は多種多様化しています。令和4年は、このような状況をあらためて受け止め「未来へ おのまち総合計画」の主要プロジェクトを中心に各種計画に掲げる施策を職員と一丸となつて着実に進め、魅力ある持続可能なまちづくりに取り組んでまいります。

子育て支援、教育環境の充実については、今年の4月には「おのまち認定こども園」が開園いたしますが、事業者と町が連携して万全な体制で子どもたちの健全育成に努めてまいります。また児童・生徒の基礎学力の向上にも取り組んでまいります。

健康づくりについては、健診受診率の向上、食生活改善の推進、運動のできる環境づくり、さらには、健康づくりを総合的かつ計画的に推進することを目的とした条例の制定などに努め、町全体で健康意識の高

揚を図ってまいります。

支え合う地域づくりに向けては、これまで以上に地域の方々が地域課題の解決や地域の活性化に取り組めるような「新たな仕組み」を構築し、地域コミュニティの維持に努めてまいります。

このほかにも、高齢者・障がい者の福祉の充実、農林業・商工業の振興、生活道路を中心とした社会資本の整備、地域資源を生かした関係人口や交流人口の増、新しい生活様式に対応したデジタル化の推進などに取り組んでまいります。

そして常に10年先、20年先を見据えながら、時代の変化にも柔軟に対応できる新たな発想を持つて、今年の干支「とら」のように勇猛果敢に突き進み、町民の皆さまと共に、希望に満ちあふれた新しい時代を切り拓いてまいります。

結びに、本年が皆さまにとりまして、健康で素晴らしい年となりますよう心からご祈念申し上げます、新年のあいさついたします。

新たな年に

小野町議会議員 田村 弘文



明けましておめでとうございませう。町民各位におかれましては、ご家族と共に輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より議会活動に特段のご指導とご協力、ご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の拡大が引き続き全国的にまん延する中で、令和3年度は、感染拡大に対処するための医療関係者および12歳以上の希望者に対するワクチン接種が年度当初から全国的に順調に進んだことから、10月以降発症者が日々減少しており、このまま終息してくれることを願うものであります。

私も12名の議員は、おとしの2月に就任以来、町民皆さまの負託に応えるための活動を続けてまいりましたが、令和3年度においても前年度同様、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、例年町と共に進めてきた各種行事が中止になる

など、全員による活動および議員個々による活動などが制限されたことにより、議会活動が見えない状況が続いております。

このような状況の中で、新型コロナウイルスから町民の健康を守り、新型コロナウイルスの影響による経済活動の疲へいに対応するために、町と共に年明け以降、定例会のほか臨時の議会を7回開催し、町民皆さまの健康維持のための各種施策に伴う給付金の支出、商工業者の新型コロナウイルスの影響による減収分に対する給付金の支出、農業者への農畜産物の価格低迷に対する臨時の交付金支出などに、新型コロナウイルス感染症対策に係る国の臨時交付金などを積極的に活用してまいりました。

いま小野町では、県道吉間田滝根線の道路改良に伴うあぶくま高原道路の延伸工事、右支夏井川の街なかでの河川改修および橋梁の架け替えなど、インフラ整

備が急ピッチで進んでおり、ここ2、3年で街なかおよび小野インター周辺が大きく変わるものと思われます。

一方、懸案でありました幼児施設においては、本年4月から公私連携・幼保連携の認定こども園が民設民営で開園いたします。幼児、児童、生徒の教育環境の施設整備が整うことにより、町が掲げる教育目標の実現に大きく寄与することと期待するものであります。

全国的に少子高齢化、人口減少が進む中で、今度は地域間の競争が一段と進んでくることが懸念されます。町民に選んでもらえる町づくりを目標に、町が掲げる持続可能な町づくりを達成するには、町民、行政、議会の三位一体で対応することが必要であります。

私たち議員の任期も2年を経過し、折り返しに入りました。この2年間は大きく制約された中での活動でありましたが、今後は残さ

れた任期の中で、私も議員も町民皆さまの福祉向上のために、積極的な議会活動を通して町の課題に取り組み、町民の皆さまが安心して暮らせる町づくり、希望の持てる町づくりを進めてまいります。今後ともより一層のご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、町民の皆さまのご多幸とご活躍をご祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

謹賀新年

小野町議会

議長 田村 弘文
副議長 竹川 里志
議員 久野 峻
水野 正廣
宗像 芳男
吉田 康市
会田 明生
渡邊 直忠
先崎 勝馬
緑川 久子
中野 孝一
會田百合子



町の自然や文化に親しむ おのまち文化財ウォーク



参加者の皆さん(翁スギ嫗スギの前で)

おのまち文化財ウォークが昨年11月13日に開かれ、町内から約20人が参加しました。

JR夏井駅前駐車場を出発し、諏訪神社に到着後、^ね禰宜の先崎千吉子さんから翁スギ嫗スギについてお話いただきました。

その後、夏井川堤防沿いから旧夏井第一小学校へ周回して光明寺までの約1時間、秋晴れのもと風景を堪能しながら歩きました。

光明寺到着後、松本仁榮住職から光明寺の縁起やお釈迦様についてお話しいただきました。参加者からは「貴重なお話が聞けて良かった」と喜びの声がありました。

5.5キロメートルの道のりでしたが、参加者全員がそれぞれのペースで歩みを進め、終始笑顔があふれ達成感に満ちた様子でした。



にぎわいを見せる

つどってまるしえ(地域づくり応援事業)

おのましまるしえ実行委員会主催の「つどってまるしえ」が昨年11月14日、多目的研修集会施設で開催されました。

この「つどってまるしえ」は、町内事業者がそれぞれの農畜産物や加工品などを持ち寄り、販売やワークショップを通じて地元産品の魅力向上と消費拡大を図るとともに、地域でさまざまな活動をしている人と来場者との交流の場を創出することを目的として開かれたものです。

当日は、多くの人が会場を訪れ、出展した事業者と交流するなどにぎわいを見せていました。またサックスとピアノの演奏や太極拳のステージ披露も行われ、来場者の目と耳を楽しませていました。

「つどってまるしえ」は、2月中旬以降にも開催する予定です。

なお、この事業は住民活動団体が取り組むまちづくり事業を支援する「小野町地域づくり応援事業補助金」を活用しています。

町では、今後も魅力あるまちづくりに取り組む団体を支援していきます。まちづくりに興味のある団体は、企画政策課までお問い合わせください。

☎企画政策課 ☎72-6939



木製アクセサリーのワークショップに挑戦する参加者



太極拳の披露





住民の安全・安心を守るため

小野町消防団防災訓練

小野町消防団防災訓練が昨年12月11日、町民体育館で行われました。

今回の訓練では、さまざまな災害状況に対応する現場指揮力の強化を目的とした「図上訓練」と、消防アシストアプリ「S.A.F.E.」の運用訓練、住宅火災における延焼メカニズムを研修する「ファイヤーコントロールボックス燃焼実験」などが行われ、参加した団員からは「さまざまな災害に対し、迅速な現場指揮が行えるよう、日頃からの準備を大切にしたい」との声がありました。

今後も小野町消防団は、住民の安全・安心を守るため、一人ひとりが消防技術の維持・向上に努め、関係機関と連携した消防団活動が行えるよう、日々鍛錬を継続していきます。

－ 消防アシストアプリ「S.A.F.E.」とは？ －

消防団活動時(火災・災害対応など)における情報共有や事務作業の効率化を図ることを目的としたICTを活用した消防団の活動を支援するアプリです。プッシュ通知による火災発生のお知らせ・団員の出勤状況の把握・周辺水利の表示といった機能のほか、行方不明者捜索・水防団の出勤要請などのメッセージ配信も行うことができます。

現在、県内11市町村で当アプリが導入されており、小野町では昨年10月1日から消防団員や消防関係機関の方々の間で運用を開始しています。



図上訓練の様子



ファイヤーコントロールボックス
燃焼実験の様子

飯豊ひまわり保育園 キジを放鳥

福島県獺友会小野支部(吉田孝支部長)によるキジの放鳥が昨年11月4日、飯豊ひまわり保育園で行われました。

この放鳥は、福島県獺友会の取り組みで、20年以上の歴史があるものです。

放鳥に際し吉田支部長からあいさつがあり、園児が実際にキジに触れ、その後放鳥されたキジは園児たちが見守る中、勢いよく大空へと飛び立ちました。

手を振って見送った園児からは「初めて見た」「かわいかった」などの声が聞かれました。



◆ 一部活動の活躍 ◆

「放送部」東北大会・全国総合文化祭出場

▽放送部の皆さんから一言

私たち放送部は、昨年11月15日に行われた新人戦県大会に出場しました。そしてアナウンス部門とラジオキャンペーン部門において、それぞれ県大会を勝ち抜き、東北大会に出場します。

私たちはこの新人戦に向けて、夏休みから準備をしてきました。発声や発音の練習から始まり、アナウンスの練習をしたり、作品の構想を練り、録音・編集したりするなど、一生懸命に部活動に取り組みました。その努力がむだにならないよう、東北大会へ向けて、よりいっそう気を引き締めて、作品作りにいそしみたいと思います。

また機材や編集ソフトなどが整っている恵まれた環境と、いつも的確なアドバイスをくださる顧問の先生方への感謝を忘れず、最後の新人戦を全力で楽しもうと思います。



左から西山かやのさん、会田晏都さん

◆ 遠足 ◆

昨年11月12日に遠足がありました。

秋晴れの中、各学年とも楽しいひとときを過ごすことができました。

◇1 学年 会津方面(磐梯高原南が丘牧場・世界のガラス館)



◇2 学年 小野町内(緑とのふれあいの森公園)



◇3 学年 茨城方面(アクアワールド大洗水族館)



君の夢をカタチに！！
福島県立小野高等学校

福島県田村郡小野町大字小野新町字宿ノ後63
TEL 0247-72-3171 FAX 0247-72-6211
<http://www.ono-h.fks.ed.jp>

突然死の要因！ 心筋梗塞を防ぐために

福島県の急性心筋梗塞による死亡率は、全国男女ともにワースト1位となっています。

心筋梗塞とは

心臓の筋肉に血液を供給している血管(冠動脈)が動脈硬化により、血栓ができて血流が妨げられることで起こります。動脈硬化は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣や喫煙習慣によって引き起こされ、血管の壁が傷付き、そこにコレステロールなどが溜まり、血管が硬く狭くなる状態を言います。

心筋梗塞は、突然「胸がしめつけられるような痛み」「焼けつくような痛み」と表現する人もいるほど強い胸の痛みに襲われ、冷や汗・吐き気・嘔吐などの症状を伴う疾患です。

心筋梗塞の原因

① 食習慣の乱れ

○ 塩分・糖質の取り過ぎ
血液中の塩分が多くなると、血圧が上がる要因になります。糖質を取り過ぎると、血液中の中性脂肪や血糖値が上昇し、脂質異常症や糖尿病の原因となります。

○ 脂肪分の取り過ぎ

肉、乳製品などの動物性脂肪などに多く含まれる飽和脂肪酸を取り過ぎると、血液中にLDL(悪玉)コレステロールが増えて動脈硬化が進行します。

② 運動不足

運動不足で筋肉量が減ると基礎代謝が悪くなり、太りやすくなることで、内臓脂肪が付きやすくなります。

③ 喫煙

たばこの煙に含まれるニコチンや一酸化炭素は、血管の細胞を傷付け、血液の粘度を高め血流を悪くします。

予防について

① 食習慣の改善

塩分・脂肪分・糖質を控えめに、野菜や魚介類中心の食事を取ると、血圧や血液中のLDLコレステロール、中性脂肪が減少し、動脈硬化や生活習慣病を予防します。魚に含まれるDHAやEPAは、血栓ができるのを防ぐ効果があります。

② 運動

有酸素運動がおすすめです。しっかりと呼吸をしながら続ける軽いゆったりとした運動で、散歩・早歩き・自転車こぎなどを30分

程度、少なくとも週に3日を目標に行いましょう。

③ 禁煙

たばこをやめるとHDL(善玉)コレステロール値が改善します。動脈硬化の進行や血栓ができるのを抑えられるので、心筋梗塞や狭心症のリスクを減らすことができます。

▽ 町では、運動不足の解消を目的とした「夜間ヘルスアップ運動教室」「フィットネスクラブ」「ヘルスアップ運動教室」を実施しています。自分ひとりでは運動が長続きしない、楽しみながら運動を行いたい方など、ぜひご参加ください。日程は22ページをご確認ください。



新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

<町のワクチン接種状況>

町民の9割以上の方が初回接種(1・2回目)を完了しています。県内の接種率は1回目89.8%、2回目88.2%、全国の接種率は1回目73.53%、2回目72.74%であり、県や全国と比較して、町の接種率は高い状況です。

	対象者	1回目		2回目	
		接種人数 (人)	接種率 (%)	接種人数 (人)	接種率 (%)
全年代	8,935	8,349	93.4	8,299	92.9
12歳から19歳まで	657	579	88.1	576	87.7
20歳から29歳まで	785	693	88.3	684	87.1
30歳から39歳まで	820	722	88.0	715	87.2
40歳から49歳まで	1,077	991	92.0	980	91.0
50歳から59歳まで	1,224	1,143	93.4	1,139	93.1
60歳から64歳まで	811	762	94.0	759	93.6
65歳以上	3,561	3,459	97.1	3,446	96.8

※令和3年12月14日時点

※人口は住民基本台帳に登録している人口を示しています。

※対象区分の年齢は、年度末の到達年齢による区分です。

※接種日時点で、町に住民票のあった方のデータです。接種後、町外へ転出された方は除外していません。

<今後のワクチン接種について>

◆初回接種(1・2回目接種)を希望される方へ

町民の9割以上の接種が完了しており、国からのワクチン供給量が減少しているため、接種まで時間をいただく場合があります。日程を調整次第ご案内しますので、希望される方は、お早めに健康福祉課までご連絡ください。

◆追加接種(3回目接種)を希望される方へ

現在のところ、追加接種は、初回接種を受けた18歳以上のすべての方を対象とし、初回接種の完了から原則8カ月以上の間隔をあけて接種することとなっています。

町では、先行接種として早めに接種した医療従事者から順次接種開始予定です。先行接種として町外の医療機関で接種した方で、すでに初回接種から8カ月が経過した方には、順次接種券を送付しています。基本的には初回接種と同じ会場で接種していただきますが、退職などの理由により同じ会場での接種が難しい場合は、健康福祉課までご連絡ください。

医療従事者以外の接種体制については現在検討中のため、体制が決定次第、対象者にお知らせします。

追加接種にあたり、初回接種の情報を確認していますが、登録内容に誤りがある場合があります。接種済証での確認が必要な場合がありますので、接種後も大切に保管してください。

<マイナンバーカードで、接種証明書が取得できます>

- ◆新型コロナワクチンの接種証明書(電子版)は、スマートフォン上で専用アプリから申請・取得し、表示可能となります。
※マイナンバーカードを読み取ることができるスマートフォンに限ります。
- ◆接種証明書(電子版)の申請には、**マイナンバーカードが必要です**。
※マイナンバーカードは、申請から交付の準備ができるまで**おおむね2カ月**かかります。
お早めに申請・受け取りいただくようお願いします。
- ◆スマートフォンまたはマイナンバーカードをお持ちでない方は、紙の接種証明書の交付となります。窓口での申請が必要ですので、健康福祉課までお越しください。

■申請時に必要なもの

- ・接種済証
- ・本人確認書類(保険証、運転免許証など)
- ・パスポート(海外渡航用接種証明書希望の方のみ)

接種証明書(電子版)の活用ポイント



Point 1 目視確認

- ・紙の証明書と同様の内容がスマートフォンの画面で確認できる

Point 2 二次元コード読み取り

- ・スマートフォンなどで二次元コードを読み取ることで内容の確認ができる
- ・二次元コードに含まれる電子署名により、偽造を防止

☎健康福祉課(平日 8 時30分から17時15分)
☎72-6934



令和3年分

所得税・住民税申告相談のお知らせ

令和3年分の所得税・住民税の申告相談を次のとおり実施しますので、各地区の指定日にお越しください。

平日の申告相談に来られない場合は、2月27日⑩に休日受付を行いますので、ご利用ください。ただし大変混雑すると予想されますので、できる限り平日にお越しください。

なお今年度も、新型コロナウイルス感染症防止対策のため、職員の数を減らして対応させていただく予定です。スムーズな申告相談のためにも、あらかじめご自身で領収書などを整理し、収支計算などを行った上でお越しくださいようお願いいたします。

またパソコンやスマートフォンなどをもちでインターネットが接続可能な方は、できる限りe-Tax^{イー・タックス}や郵送による提出をお願いしま

す。詳しくは「広報おのまち12月号」をご覧ください。

■所得税・住民税の申告とは

令和3年1月1日から12月31日までの所得を申告するものです。この申告を基にして

所得税を計算し、町は令和4年度の町県民税を課税する根拠の一部とします。

■申告が必要な方

令和4年1月1日現在、小野町に住民登録をしている方で、令和3年次に次の要件に当てはまる方。

① 主な所得が給与または公的年金で、それ以外の所得があった方

② 営業、農業（自家消費除く）、不動産、配当などの所得があった方

③ 土地や建物を売った所得（譲渡所得）があった方

④ 医療費控除や社会保険料控除などの所得控除を受ける方

⑤ 初めて住宅借入金等特別控除を受ける方

⑥ 給与所得者で年末調整を行わなかった方

■申告しなくてもよい方

① 所得が1つの勤務先からの給与のみで、勤務先から町に「給与支払報告書」が提出されている方

② 所得が公的年金のみで、支払い先から町に「公的年金等支払報告書」が提出されている方

■申告に必要なもの

① 共通するもの
・ 通帳もしくは口座番号の分かるもの（申告者ご本人のもの）

・ マイナンバーカードまたは通知カード＋運転免許証などの本人確認書類

② 給与、年金所得のある方
・ 源泉徴収票

③ 営業、農業、不動産、配当所得のある方

・ 収支内訳の明細が分かるもの（会計帳簿や領収書など）

④ 譲渡所得のある方
・ 売買契約書
・ 譲渡のために要した費用の領収書

※ 公共事業による収用に伴う譲渡所得があった方で特別控除を受けられる方は「収用証明書」「公共事業用資産の買取りの申出証明書」「公共事業用資産の買取り等の証明書」が必要となります。

⑤ 医療費控除を受ける方
・ 医療費控除の明細書
※ 人ごと、病院ごとに振り分けて作成してください。

※ 医療保険者から発行される「医療費のお知らせ（医療費通知）」に代えることもできます。

・ 保険金を受け取った場合、その金額が分かる書類

⑥ 所得控除を受ける方

・ 生命保険料、地震保険料の控除証明書など
・ 障害者手帳、介護保険証、療育手帳など

⑦ 住宅借入金等特別控除を受ける方
・ 登記事項証明書
・ 工事請負契約書
・ 住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書

※ 長期優良住宅やリフォームなどの場合、必要な書類が異なります。詳しくはお問い合わせください。

■農家の方へお願い

「令和3年分農業経営状況調査票」（集落農政推進協議会長から配布されたもの）に必要な事項を記入してお持ちいただく、申告相談にかかる時間が短縮できますので、必ず記入してお持ちください。

■申告にお越しになる前に

受け取った源泉徴収票や保険料の控除証明書、帳簿などがそろっているかご確認ください。

申告相談日程

日	月	火	水	木	金	土
—	—	—	2月16日 本町 仲町	2月17日 横町 反町 大八	2月18日 荒町 中通	2月19日 —
2月20日 —	2月21日 谷津作	2月22日 平館 小野赤沼	2月23日 —	2月24日 地区指定なし (延長日)	2月25日 菖蒲谷 雁股田 皮籠石	2月26日 —
2月27日 地区指定なし (休日受付)	2月28日 飯豊上 飯豊中	3月1日 飯豊下 吉野辺	3月2日 地区指定なし (延長日)	3月3日 浮金	3月4日 小戸神 小野山神	3月5日 —
3月6日 —	3月7日 夏井	3月8日 南田原井 塩庭一区 塩庭二区	3月9日 地区指定なし (延長日)	3月10日 湯沢 上羽出庭 和名田	3月11日 地区指定なし	3月12日 —
3月13日 —	3月14日 地区指定なし	3月15日 地区指定なし	—	—	—	—

■会 場 役場分庁舎講堂(旧母子健康センター)

■受付時間 平日・休日受付：午前8時30分から午後4時まで
延長日：午前8時30分から午後6時まで

※番号札は午前8時から会場で配布します。

■未申告の場合

所得証明書が発行できない、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減判定ができず正しい税額等にならない、高額な医療費を支払っても高額療養費の対象とならないなど、各種行政手続きに影響が出る場合があります。

所得がなかった方も申告が必要なお知らせがありますので、ご不明な点があればお問い合わせください。

■注意点

①申告には世帯の生計内容などが分かる方がお越しください。

②月曜日や水曜日(延長日)、相談期間の終盤は大変混雑し、長時間お待ちいただくこととなります。できるだけ期間の前半にお越しください。

なお全期間を通して午前中は混み合いますので、時間の調整ができる方は午後の時間帯にお越しください。

③確定申告書は電子送信(e-Tax)で税務署へ送付して

います。

ご自身でe-Taxを利用したことがある方は、納税者IDの分かるものをお持ちください。

■申告会場における新型コロナウイルス感染等防止対策について

町では、町民の皆さんの健康と安全を考え、職員の健康チェックやマスク着用など、感染防止策に努めています。申告相談受付時においても来場者の検温や手指のアルコール消毒、「新たな生活様式」に基づく各種感染防止対策を徹底しますので、ご協力くださいますようお願いいたします。なお体調不良の方はご来場いただかないようお願いいたします。

※役場では青色申告や消費税申告の受け付けは行っていないです。

●税務課

☎7216932

おのまち 地域おこし協力隊活動記

ロコモティブシンドローム について

こんにちは。高齢者生活支援分野担当の山口愛です。寒い時期を迎えた今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか。私はというと、小野町に来て初めての冬を迎え、住民の皆さんから「小野は寒いよ」「寒いより痛く感じる」などと教えていただきながら、寒さに負けず頑張っています。

最近の活動としては、上羽出庭サロンの体操教室をやらせていただいたり、『ゆ〜こまち』で町民の皆さん向けに体操教室・健康講話をさせていただいたり、

少しずつですが私がやりたいなと思いついて描いていたことが形になってきています。資料作成などの準備をしている時は、どういうお話をしよう？という体操をしよう？など、ワクワクしていますが、日にちが近づくにつれて緊張感が高まり…という日々を過ごしています。

当日は30人以上の皆さんの参加がありました。講話の内容は、肩こり・腰痛・膝関節痛の原因と、予防についてです。私が話し始めると、皆さん一生懸命にメモを取り始め、質疑応答の時間にはたくさんの質問や相談を受けました。参加されている皆さんの熱意の高さに圧倒されました。人それぞれからだの悩みは多種多様だと思えます。生活する上での注意点や、ストレッチ方法などを個別にお伝えしました。少しでもお力になれたらうれしいです。

私が担当させていただく月には、健康についてのお話や、ご自宅でもできる簡単な体操・ストレッチを紹介したいと思っています。今回は、ロコモティブシンドロームについてです。

皆さん、ロコモティブシンドロームとは、運動器の障がいのために移動機能の低下をきたした状態のことを言います。運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、からだを動かすしくみのことです。普段私たちは何気なくからだを動かしていますが、それは運動器の各パーツの働きが連動して成り立っています。どれか1つが悪くても、からだはうまく動きません。運動器は、普段の生活でからだを動かして負荷をかけることで維持されます。筋肉量は50歳以降、特に下肢で減少し、85歳以上では20代に比べて約60パーセントまで減ってしまします。ロコモを防ぐには、若い頃から適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが不可欠です。

今回の担当は…



山口 愛 隊員

出身／静岡県浜松市
担当／高齢者生活支援分野
主な活動場所／
役場健康福祉課

運動器の障がいが行進すると、要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。いつまでも自立した生活を送るためには、定期的に運動器のメンテナンスを行いながら、大切に使い続けていきましょう。

ここで、ロコモチェック

次は私が担当させていただきます。月では、ロコモ予防のストレッチなどをお伝えしたいと思います。

ロコモチェックしてみましょう

チェック欄

- 1 片足立ちで靴下がはけない ☐
- 2 家の中でつまずいたり滑ったりする ☐
- 3 階段を上るのに手すりが必要である ☐
- 4 家のやや重い仕事が困難である ☐
- 5 2キログラム※程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ☐
※1リットルの牛乳パック2本程度
- 6 15分くらい続けて歩くことができない ☐
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない ☐

※チェックが1つでも付いた方は要注意です。複数のチェックが付いた方は、医師へのご相談をおすすめします。



ふるさと小野町会 ふれあい通信



若いころの自分
新婚旅行の思い出

柏原 信夫

千葉支部・小戸神出身

映画『ダブルオーセブン』シリーズ『ロシアより愛をこめて』を鑑賞した際、スイスの雪山の景色のすばらしさに感動し、「新婚旅行はヨーロッパに行く!」と決め計画を立てました。

各国の観光地を調べていると、知人に「言葉も話せずに行くのはむちゃだ」と言われ、神田外語学院に入学し、英語、ドイツ語、フランス語、イタリア語などを2年間勉強しました。

新婚旅行は1973年10月17日、最新鋭の大型ジェット旅客機DC8-62で羽田空港を出発。経由地となるモスクワの国際空港に到着し、機体点検と給油のため2時間ほど待合室にいました。当時は、ソ連領内に入ると外の景色が見えないように、乗務員が機内のすべての窓の

シェードを下ろしていたので、何も見ることができず残念でした。

最初の目的地デンマークに到着し、ホテルから市内の景色を見ると、日本の勝どき橋のような跳開橋（はうかいきょう）があり、ちょうど船が通過しようとしているときでした。実際に橋が開閉するところを初めて見て、びっくりしました。

デンマークではアンデルセンの人魚姫の像を見学。ここは1年のうち300日は強風が吹くところだそうです。お土産にメノウの首飾りを買いました。

次に、フランス・パリに移動。朝3時頃サンマルタンリバーヘタクシーで行き、薄暗い明りのもと、マロニエの木陰から運河を眺め、しばし旅情に浸りました。この運河は、水門の開閉と水の流出入で水位を変えて船を行き来させる手法を用いており、ここでも船が通過する様子を目にし、そのみごとさに驚きました。

その後、ルーブル美術館で「モナ・リザ」や「落穂拾い」などを見学し、その迫力に圧倒されました。またセーヌ川のほとりを歩きながら「枯葉」を口ずさみ、散策を楽しみました。



広告募集中

■ 1号広告(各ページの下1段)
掲載料: 1回10,000円/連続6回50,000円

■ 2号広告(各ページの下1段の2分の1)
掲載料: 1回5,000円/連続6回25,000円
※詳しくは、お問い合わせください。

☎総務課 ☎72-2111



図書館
library

ご寄贈ありがとうございます

関東エラストマー株式会社の竹川^{しげる}林工場長と村上初雄課長が昨年11月24日、町長室を訪れ、町に図書カードを寄贈されました。

これは、子どもたちの読書に役立ててほしいとの願いから寄贈されたもので、本年度で6回目となります。

いただいた図書カードは、こどもの笑顔ひろばの絵本購入に使わせていただきます。

このたびのご厚志に対し、紙上より厚くお礼申し上げます。



町長に図書カードを手渡す竹川工場長(左から2番目)と村上課長(左)

読書マラソン完走



先崎藍都さん

先崎藍都さん(あおぞら保育園)が2回目のゴール(=200冊読破)を迎え、バッチと記念品が贈られました。

読書マラソンは、図書館カウンターで随時受け付けています。皆さんの参加をお待ちしています。

ふるさと 文化の館 情報

☎ ふるさと文化の館
72-2120



美術館
Museum

小野町 小学校・中学校美術展

町内の小学生・中学生の美術作品を展示します。子供たちの感性豊かな作品をぜひご覧ください。

■期間 1月5日(水)から16日(日)まで



過去の美術展の様子

書きぞめ展

小野町書きぞめ大会に参加した小中学生の作品を展示します。ぜひご覧ください。

■期間 1月22日(土)から30日(日)まで

国際平和ポスター展

小野町ライオンズクラブが募集した小野小学校6年生の作品を展示します。ぜひご覧ください。

■期間 2月5日(土)から13日(日)まで

国民年金コーナー

～新成人の皆さんへ～
20歳になったら国民年金

国民年金は年をとったとき、病気や事故で障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られたしくみです。20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

《国民年金のポイント》

◆将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保証されます。

◆老後のためだけのものではありません

国民年金には高齢となったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が亡くなった場合にその加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取ることができます。

《国民年金保険料のお支払いについて》

◆国民年金の保険料

国民年金第1号被保険者および任意加入者(被保険者)の1カ月当たりの保険料は16,610円です。(令和3年度)

◆「付加年金制度」があります！

定額保険料(16,610円)に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算され、年金額を多く受け取ることができます。

◆「前納割引」制度があります！

保険料をまとめて前払い(前納)すると、割引が適用されます。

◆口座振替のご案内

口座振替を利用すると、金融機関などに行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに「早割(当月末納付)」や「前納」で納めると、保険料が引き下げられます。

※付加年金保険料および前納は申し出月からの開始となりますので、20歳到達月(20歳の誕生日の前日が含まれる月)からの納付を希望される場合は、20歳到達月中にお申し出ください。

《学生納付特例制度と「納付猶予制度」》

◆「学生納付特例制度」

学生の方は、ご本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である過程)、一部の海外大学の日本分校に在学の方です。

◆「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される制度です。

問 郡山年金事務所 ☎024-932-3434

問 町民生活課 ☎72-6933



お知らせ information

ご案内

自動車急発進防止装置設置費用を助成しています

町では、自動車急発進防止装置の設置費用を助成しています。

高齢者のブレーキペダルとアクセルペダルの踏み間違いによる事故の防止を目的としています。

助成の対象となる方

非営利目的のオートマチック（ＡＴ）車にこの装置を設置する、次の（１）から（４）までのすべてに該当する方
（１）当該装置を設置する日に
おいて、町内に住所を有する満70歳以上の方

（２）自動車運転免許証を所持している方

（３）自分の車（車検証の所有者または使用者の氏名または名称欄が自分の名義となっている車）をお持ちの方

※ただし、車検証の名義が自分でなくても、同居している配偶者や子の名義の車で運転する高齢者が、その車に当該装置を設置する場合は、この要件を満たしているとして取り扱います。

（４）過去にこの助成および国の助成を受けていない方（１人につき１回限り）

助成額など

当該装置と設置費用の9割（上限4万円）

※設置する当該装置は、障害物を検知するもの（おおよそ9万円程度）・障害物を検知しないもの（おおよそ4万4千円程度）どちらでも構いません。

申請方法

当該装置を設置した後、次の書類を添えて町民生活課まで提出してください。

（１）小野町高齢運転者自動車急発進防止装置設置支援事業報告書兼請求書

（２）車検証の写し

（３）自動車運転免許証の写し

（４）当該装置の概要がわかる書類（装置の説明書など）

（５）当該装置の購入および設置に要した経費の領収書

（６）振込口座の分かるもの（通帳・キャッシュカードなど）

町民生活課

7216933

国民健康保険からのお知らせ

交通事故などで保険証を使用する場合は、

交通事故など第三者の行為により傷病が生じた場合でも、国民健康保険被保険者証（保険証）で治療を受けることができます。この場合の治療費は、本来、加害者が全額負担（過失割合があればその割合相当）することになります。国民健康保険が医療費を一時的に立て替え、後日加害者に請求することになります。

求することになります。

保険証を使用する際は、必ず町民生活課にご連絡ください。連絡後は、速やかに「第三者行為の傷病届」を提出することが必要です。

なお加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませてしまったりすると、その事故などについては国民健康保険が使えなくなる場合がありますので、示談の前に必ずご相談ください。

町民生活課

7216933

後期高齢者医療費のお知らせ

福島県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の方に自己の健康管理と医療に対する関心を高めていただくために、毎年1回「医療費のお知らせ」を送付しています。

令和3年1月から12月までの「医療費のお知らせ」を、令和4年2月下旬から順次発送しますので、到着しましたら、ご自分の受診状況などについて確認をお願いいたします。なお対象期間

内に医療機関への受診がなかった場合は、通知は発行されません。

「医療費のお知らせ」は、県内全域に順次発送する関係上、個別の発送には応じられません。確定申告を急がれる場合は、領収書により申告手続きをお願いいたします。また「医療費のお知らせ」を確定申告の参考資料として使用する場合で、「自己負担相当額」と実際に負担した額が異なるときは、補填された金額（高額療養費など）を差し引くなど、ご自身で訂正し、申告してください。

ご不明な点などありましたら、福島県後期高齢者医療広域連合までご連絡ください。

福島県後期高齢者医療広域連合

024-528-9025



第38回「女性一日なんでも相談所」を開設します

福島地方事務局郡山支局管内の人権擁護機関では、昭和60年から毎年2月に女性の人権問題への取り組みとして、「女性一日なんでも相談所」を開設しています。

女性が抱えるさまざまな問題について弁護士や人権擁護委員など各分野の専門家が相談に応じます。

相談は無料で予約の必要はありません。秘密は守られますので、困りごとや悩みごとなどお気軽にご相談ください。

日時

2月6日①

午前10時30分から午後3時30分まで

場所

市民交流プラザ会議室
(郡山市駅前ビッグアイ7階)

相談内容

家庭内の問題(結婚・離婚、夫婦・親子関係、扶養、DVなど)、セクハラ、いじめ、隣近所のもめごと、

借地借家、相続など

① 福島地方事務局郡山支局

☎ 024-962-14500

郡山税務署からのお知らせ

郡山税務署では、次のとおり申告書作成会場を開設します。

開設場所

南東北総合卸センター

開設期間

2月16日②から3月15日

② まで

開設時間

午前9時30分から午後4時まで

留意事項

申告書作成会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。

「入場整理券」は、オンラインでの事前発行および当日会場で配布します。なお整理券配布状況により後日来場をお願いする場合があります。

「e-Taxの利用手順のご案内」
国税庁ホームページの

「確定申告等作成コーナー」

では、マイナンバーカードとICカードリーダーライタまたは読み取り機能付きスマートフォンを利用した方式によりe-Tax(電子申告)がご利用できます。

また、スマートフォンまたはタブレット端末からの操作がしやすい「スマホ専用画面」もご用意しています。

詳しくは、国税庁ウェブサイトをご覧ください。



募集

介護福祉士養成科の訓練生を募集します

テクノアカデミー郡山では、求職中の方を対象として、国家資格「介護福祉士」の取得と介護福祉業界への正社員就職を目指すことを目的とした2年間の教育訓練を実施します。

募集コース

介護福祉士養成科

訓練期間

令和4年4月から令和6年3月まで(2年間)

訓練会場

県内の介護福祉士養成施設

受講料

受講料は無料です。

※テキスト代や保険代などは、個人負担となります。

その他

募集期間は、1月中旬から2月下旬を予定していますが、受講対象者・申し込み方法などについては、問い合わせ先でご確認ください。

① 福島県立テクノアカデミー

郡山 教務課委託訓練担当

☎ 024-944-11663

FAX 024-943-7985

気をつけましょう

水道の凍結にご注意ください

冬季期間は気温が低下し、水道管が凍結して破損するおそれがあります。凍

結防止に努めましょう。

凍結を防ぐために

水抜き栓がある場合は、栓を閉めて蛇口を開け、水抜きをしましょう。

屋外に露出している水道管は、布や発泡スチロールなど保温材を巻き付けると効果的です。

凍結したら

蛇口を全開にし、ぬるま湯でゆっくり溶かしてください。急に熱湯をかけると水道管が破損するおそれがあります。

水道管が破損したら

指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。

② 地域整備課

☎ 72-6936

公立小野町地方総合病院からのお知らせ

「食べる幸せ」のサポートに

要介護者が増加している中、食べる機能の低下による誤飲によって肺炎などを発症し、状態が重症化する患者さんが増えています。

そこで当院では「^{えんげ}摂食嚥下サポートチーム」を結成し、多職種で共同して、食べる機能が低下した患者さんへの食支援に取り組んでいます。食べ方や食事の形態、食事姿勢などを工夫し、安全に口から食べられるようにするためのケアを行っています。

このような患者さんが、退院した後もケアが継続できるように、県中地区で「摂食嚥下連絡票」が考案されました。これは、病院とケアマネジャー、介護職が情報を共有するための連絡ツールです。

当院では、昨年6月から摂食嚥下サポート

チームが中心となり、連絡票の運用を開始しました。連絡票がより活用されるように、介護に携わる方々への普及活動も行っています。

今後、要介護者の方々の「食べる幸せ」を地域全体で支えられるように、当院が中心となって、支援していきたいと思います。

※摂食嚥下とは、食べものを認識してから、口を経由して胃の中へ送り込む、一連の動作のことです。

摂食嚥下障害看護認定看護師 菊池知美

☎ 公立小野町地方総合病院

☎ 72-3181

地域包括支援センターからのお知らせ

いつまでも住み慣れた地域で暮らすために



令和3年度の小野町自立支援型地域ケア会議が昨年11月19日、役場分庁舎講堂で開かれました。

小野町地域包括支援センターから3事例を提供し、専門職(薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士)から、運動・口腔・栄養などの観点から、事例に応じて助言をいただきました。

今後も地域包括支援センターでは、よりよいケアマネジメントの提供と小野町に不足する資源の発見に、力を入れて取り組んでいきます。

自立支援型地域会議とは？

「困っていることを解決する」「できなかったことができるようになる」「ご本人のこうなりたいをかなえる」ために、どうしたら達成できるかをみんなで一緒に考える会議です。

☎ 小野町地域包括支援センター

☎ 72-2128

当 番 医

休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
1月 16日⑤	せんざき医院	三 春 町	61-2777
23日⑤	都路診療所	田村市都路町	75-2003
30日⑤	南東北病院滝根診療所	田村市滝根町	78-2442
2月 6日⑤	石川医院	三 春 町	62-2630
11日⑤	なごみファミリークリニック	三 春 町	62-2473
13日⑤	青山医院	田村市常葉町	77-2015

- 夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず事前に電話確認の上、受診してください。
- 詳しい情報は「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご確認ください。
ふくしま医療情報ネット
<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>



こども救急電話相談

- ◆ 受付時間
午後7時から翌朝8時まで(年中無休)
- ◆ 電話番号
〈短縮ダイヤル〉 ☎ #8000
〈一般ダイヤル〉 ☎ 024-521-3790

一発熱などの症状がある方へ

まず電話で「かかりつけ医」や身近な医療機関へご相談ください。かかりつけ医がいない場合やどこに相談してよいかわからない場合は、「受診・相談センター」にご相談ください。

- ◆ 受診・相談センター
(平日・休日問わず 24 時間対応)
☎ 0120-567-747



田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療機関が交替で診療しています。

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により診療の状況が変更になる可能性があるため、下記に電話をしてから受診してください。

◆ 診療場所

田村市船引町船引字源次郎68番地2
(福祉の森公園地内)

☎ 0247-81-2233

◆ 受付時間

午後7時から午後9時30分まで

月日	当番医
1月 17日⑤	橋本医院
18日⑤	秋元医院
19日⑤	青山医院
20日⑤	まつざき内科胃腸科クリニック
21日⑤	白岩医院
24日⑤	まつえ整形外科
25日⑤	のざわ内科クリニック
26日⑤	矢吹医院
27日⑤	のざわ内科クリニック
28日⑤	石塚医院
31日⑤	船引クリニック
2月 1日⑤	雷クリニック
2日⑤	清水医院
3日⑤	遠藤医院
4日⑤	石川医院
7日⑤	なごみファミリークリニック
8日⑤	かとうの内科クリニック
9日⑤	島貫形成外科
10日⑤	さとう耳鼻咽喉科クリニック

- 田村医師会では、地域の医療・介護に関する皆様のご意見・ご質問を募集しています。

● 田村医師会事務局

〒963-3401
小野町大字小野新町字品ノ木 123
FAX 0247-72-6178

各種健診・教室などの日程

区 分	内 容	日 時		場 所	予約・ 問い合わせ先		
乳幼児健診	4カ月・10カ月健診	1月26日(水)	受付13:00～13:15	子育て支援課 キッズルーム	子育て支援課 ☎72-2212		
	3歳児健診	1月7日(金)					
親子の教室	ママのリフレッシュ教室	1月17日(月)	受付10:00～10:15 実施10:15～12:00 ※要予約				
	親子ふれあい教室	1月27日(木)					
	おやこの食育教室	1月20日(木)					
	すくすく発達教室	2月4日(金)					
	幼児のわくわくタイム	1月11日(火)	9:30～12:00				
		1月12日(水)					
		2月8日(火)					
		2月9日(水)					
健康づくり	夜間ヘルスアップ運動教室	1月13日(木)	19:00～20:30 ※要予約			B&G海洋センター	健康福祉課 ☎72-6934
		1月20日(木)					
		1月27日(木)					
		2月3日(木)					
		2月10日(木)					
	フィットネスクラブ	1月21日(金)	19:00～20:30	B&G海洋センター			
		1月28日(金)					
		2月4日(金)					
	ヘルスアップ運動教室	1月14日(金)	10:00～11:30	多目的研修集会施設 (大ホールおよび 第1・2研修室)			
		1月21日(金)					
		1月28日(金)					
		2月4日(金)					
	精神保健デイケア (すずらんサークル)	2月3日(木)	10:00～15:00				
	こころの相談室	1月21日(金)	14:00～16:00 ※要予約	役場分庁舎			

【乳幼児健診】

次のお子さんが対象です。

▽4カ月健診

令和3年9月生まれ

▽10カ月健診

令和3年3月生まれ

▽3歳児健診

平成30年6・7月生まれ

◆持ち物

母子(親子)健康手帳・問診票・
お子さんに必要なもの(ミルク・おむつなど)

【ママのリフレッシュ教室】

産前・産後・子育て中のお母さんを対象に、体操教室を実施します。

◆持ち物 動きやすい服装・タオル

【親子ふれあい教室】

就学前のお子さんとその家族の遊びの教室です。

【おやこの食育教室】

就学前のお子さんとその家族を対象に手作りのおやつ作りや離乳食についてのお話、相談を行います。

◆持ち物

エプロン・バンダナ・マイス
ブーン・手ふきタオル

◆参加費 1家族100円

【すくすく発達教室】

お子さんの発育や発達、親子遊びや保護者同士の交流の場です。

【幼児のわくわくタイム】

親子の運動遊びや交流のための教室です。

【夜間ヘルスアップ運動教室】

成人の運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動などを行います。

【フィットネスクラブ】

成人の運動不足解消を目的に、スポーツジムインストラクターを講師として、ヨガやピラティスなどを行います。

【ヘルスアップ運動教室】

60歳以上を対象に、介護予防を目的としたストレッチや筋力向上・有酸素運動などを行います。

【精神保健デイケア】

精神障がい者の方たちの交流の場です。初めて利用される方は健康福祉課までご連絡ください。

【こころの相談室】

専門医による相談を行います。

お誕生おめでとう

氏名 父・母 行政区
吉田 零(れい) 裕之・早妃子 平 館
(11月届出分)

おくやみ申し上げます

氏名 年齢 行政区
林 暢 90 小野赤沼
羽生市太郎 89 飯豊上
宗像 朋子 57 飯豊下
宗方 義吉 95 夏井
(11月届出分)

■町の人口・世帯数

令和3年12月1日現在の人口については、福島県推計人口の公表日の関係上、2月号でお知らせします。

町税等納期のご案内

納期限 **1月31日** 日①

町県民税 4期
国民健康保険税 7期
後期高齢者医療保険料 6期
介護保険料 6期

※口座振替の方は、納期限の前日までに口座残高の確認をお願いします。

町では口座振替での納付を推進しています。

口座振替は、指定の口座から納期限日に自動的に振り替えて納付できる便利な制度です。ぜひご利用ください。なお利用するためには申し込みが必要です。申し込み方法の詳細については、税務課へお問い合わせください。

※町県民税および国民健康保険税はコンビニエンスストアやスマートフォン決済アプリでも納付できます。

ただし納付書1枚の金額が30万円を超えたり、納期限後30日を経過した納付書は使用できません。

詳しくは、町公式ウェブサイトをご覧ください。

🍴 食品などの放射能測定結果

町で実施している簡易検査、ゲルマニウム半導体放射能測定器および非破壊式測定器による検査結果をお知らせします。

非破壊式測定器による測定結果

■基準値を超えたものの内訳

月	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
11	0	—	—

※測定結果の数字はセシウム^{セシウム}Cs134およびCs137の合計値です。

■基準値未満または検出限界値以下のもの

月	検体数	検体名
11	4	井戸水、引き水
	4	玄米(2件)、ヤーコン、エゴマ

食品中の放射性物質(Cs)の基準値

飲料水 … 10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品 … 50Bq/kg
一般食品 … 100Bq/kg

◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

☎健康福祉課 ☎72-6934

💧 上水道水質検査結果

12月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	9.3mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.8mg/l
PH値	5.8~8.6	7.0
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

☎地域整備課 ☎72-6936



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。

小野高校 うまいもんレシピ vol.3

Ono High School Presents
Recipes Of Delicious Food

小野町の
おいしい農産物を
よりおいしく。

小野町特産の
いんげん

塩麴
発酵食品を取り入れ、
健康に美味しく

小野町・小野高産の
おいしいお米

Recipe 4

小野肉巻き揚げあげ！



◀今回レシピを紹介するのは、家庭クラブのこちらの2人！
(左から)吉田悠我さん(1年生)、白岩真奈さん(2年生)

材料(6人前)

にんじん……………1本
いんげん……………30本
チーズ……………54g
(スライスチーズ ……3枚)
塩麴……………少々
豚ロース肉(薄切り)…450g
塩……………少々
ごはん……………240g
しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1弱
みりん……………小さじ1
みそ……………小さじ1と1/2
揚げ油……………適量
小麦粉……………適量
卵(溶き卵)……………1個
パン粉……………適量

《タルタルソース》

卵(ゆで卵)……………3個
たまねぎ……………3/4個
マヨネーズ……………大さじ2
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
塩……………少々
コショウ……………少々
乾燥パセリ……………適量

作り方

- ①いんげんはさっと茹でる。にんじんは皮をむいて5mm程度の細切りにし、茹でる。
- ②豚ロース肉に塩麴を塗り、ラップをして冷蔵庫で数分置く。
- ③ごはんにしょうゆ、砂糖、みりん、みそを混ぜる。
- ④②2枚をすき間なく広げ、塩、小麦粉を薄く振る。
- ⑤④の端に、③・にんじん・いんげん・5mm程度の細切りにしたチーズをのせて巻く。
※チーズと野菜と一緒に巻くことで、子どもも食べやすくなります。
- ⑥⑤を混ぜ合わせた塩・小麦粉→溶き卵→パン粉の順に付ける。
- ⑦170℃に熱した油の中で転がしながら、こんがりと揚げる。

《タルタルソース》

- ①たまねぎを2mm程度のみじん切りにして、水に10分さらし、水気をしっかりと切る。
- ②ゆで卵は殻をむき、粗めのみじん切りにする。
- ③①・②をボウルに入れ、マヨネーズ・酢・砂糖・塩・コショウを加え混ぜ合わせる。お好みでパセリを加える。

Point1

塩麴にはお肉をやわらかくする効果やうま味成分をアップする効果あり！



Point2

油の中で転がしながら揚げること、中まで火が通り、均一に色付く。



Point3

たまねぎの水気が残ると、ソースが水っぽくなるので注意！

