

- ◇本庁舎 八幡小路7-1  
☎② 1111/Fax ⑦ 2577
- ◇表郷庁舎 表郷金山字長者久保2  
☎③ 2111/Fax ③ 2234
- ◇大信庁舎 大信増見字北田58  
☎④ 2111/Fax ④ 2409
- ◇東庁舎 東釜子字殿田表50  
☎④ 2111/Fax ④ 3584

## 東日本大震災追悼イベント

◁昨年の震災復興音楽祭の様子



## あれから4年～音楽とキャンドルに思いを込めて～

### ■しらかわ音楽の祭典事業

#### 「第3回震災復興音楽祭～希望～」

- 日時 3月11日(水)／正午～午後8時15分  
※午後2時46分に黙とうを行います。
  - 会場 市民会館(手代町)
  - 駐車場 永蔵寺駐車場(本町)
  - 入場料 100円(福幸菓子をプレゼントします)
  - 内容
    - ▷ステージイベント ①公募で選ばれた29グループによる演奏/フォークソング、舞踊、和太鼓など
    - ②全体合唱/市民歌「このまちがすき」、NHK復興支援ソング「花は咲く」(午後8時から)
    - ▷ゲストステージ ジャズピアニスト 山下洋輔さん(午後7時から) ※整理券が必要です。整理券は文化振興課、市民会館で配布します。
    - ▷その他 浪江焼きそばほか、多数の飲食店が出店
- ☎本庁舎文化振興課 ☎②1111 内2384

### ■3.11ふくしま追悼復興祈念行事

#### 「キャンドルナイト～希望のあかり～」

- 日時 3月11日(水)／午後5時30分～8時
  - 会場 市民会館駐車場・2階ホール(手代町)
  - 内容
    - ▷キャンドルナイト キャンドルアーティスト Candle JUNEさんのプロデュースにより、県内の7か所で開催されます。県南では、本会場で2,000本のキャンドルが点灯されます。※会場では、キャンドルホルダーにオリジナルのメッセージを書き込むことができます。
    - ▷記帳所の設置・震災復興関連のパネル展示  
午前11時30分～午後8時
- ☎福島県県南地方振興局復興支援・地域連携室 ☎③1524



## 中心市街地活性化事業～ソフト事業～/利用者の声②

### Interviews 頼 志安さん

一お店の紹介をお願いします。  
白河では数少ない自家製とんこつ醤油スープの「がっつり」ラーメン店です。麺は極太、野菜・背油・玉ねぎ・にんにくのトッピングが無料で、野菜・背油の量も「増し」「増し増し」に調整できます。一家賃補助を受けての感想は、補助のおかげで家賃の負担が減り、質のよい材料の仕入れができるようになりました。

### ☐ 麺屋 頼

(昼の部 11:00～14:30 定休日は不定休)



道場小路80-3 (YMOビル1階)  
☎③3823



- ①写真はラーメンの全部増し(野菜・背油増し、玉ねぎ・にんにくあり) 720円。
- ②「見た目よりはあっさりしているので、女性や年配の方にもおすすめです。ぜひお越しください」と頼さん。(夜の部 17:00～21:00(スープ、具材無くなり次第終了))

## 中心市街地 空き店舗対策事業

中心市街地の空き店舗に出店する事業者に、家賃の一部(月額最大25万円)を補助します。詳しくはお問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ先  
白河商工会議所 ☎③3101

# 募集

## シルバー人材センター会員

公益社団法人白河・西郷広域シルバー人材センターでは、健康で働く意欲がある60歳以上の方を募集しています。毎月15日ごろに説明会を開催しますので、詳しくはお問い合わせください。

- **仕事の内容** 清掃作業（屋外・屋内）、草刈・除草作業、施設管理（施設点検、駐車場・公園管理等）、福祉サービス（高齢者の生活支援、子育て支援等）、技能作業（大工、表具、植木剪定・刈り込み）、事務（あて名書き・筆耕、受付事務等）
- **問** 同事務局 ☎ 29128

## 第7回市長杯健康まーじゃん大会参加者

「お酒を飲まない・お金を賭けない・たばこを吸わない」がモットーの健康まーじゃんです。お気軽にご参加ください。

- **日時** 3月8日(日)／午前9時30分から
- **会場** マイタウン白河（本町）
- **参加料** 2,000円（昼食代含む）
- **定員** 60人 ※先着順
- **申し込み・問い合わせ先** 健康まーじゃん雀健 ☎ 240707

## お願い

### 水道管の凍結に注意を

気温がマイナス4度以下になると水道管が凍り、破裂することがあります。

北向きや風当たりの強いところにあるもの、むき出しになっているものなどは、特に注意が必要です。定期的に水道管を点検し、凍結に注意しましょう。

### 《水道管が凍結してしまった場合》

凍ってしまった部分にタオルや布などをかぶせて、その上からゆっくりぬるま湯をかけてください。その際は、蛇

口は開けたままにせず、必ず閉めてください。

### 《水道管が破裂してしまった場合》

不凍止水栓を締めて水を止めてから、お近くの市指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。

なお、ご不明な点はお問い合わせください。

### 《水道メーターの凍結防止》

水道メーターの凍結を防ぐため、使い古しの毛布や布切れ、発砲スチロールなどを濡れないようにビニール袋に詰めて、保温してください。

● **問** 水道部 ☎ 272541

## 案内

### 生涯学習講演会

- **日時** 3月8日(日)／午前10時から
- **会場** 市立図書館りぶらん
- **内容** 地域交流会議室（道場小路）
- **内容** ▼演題 「心ある音楽で生きる力をく音楽が果たす心の安らぎ」 ▼講師 日本音楽療法学会認定音楽療法士 近藤美智子氏

### 消防サイレンの吹鳴

春季火災想定防衛訓練のため、3月1日(日)午前7時から10時まで断続的に、消防サイレンが流れます。

火災とお間違えのないようにご注意ください。

- **問** 本庁舎生活環境課 内2166
- **各庁舎地域振興課** 表郷 ☎ 2111 大信 ☎ 462111 東 ☎ 342111

### ふるさとの便り

白河を離れて暮らすあの方へ、白河の話題いっぱい「ふるさとの便り」(広報白河 毎月1日号)を送りませんか。

### 市ホームページバナー広告

市では、ホームページに掲載するバナー広告を募集しています。

なお、公共性を損なう恐れのある広告は掲載できません。

- **広告料** 掲載1か月につき2万円（縦65ピクセル×横180ピクセル）
- **申込方法** 申込書に作成したバナー広告のデータを添えて、本庁舎秘書広報課にお申し込みください。
- **問** 本庁舎秘書広報課 内2373

### 白河関の森公園ひな祭り

- **日時** 2月28日(土)、3月1日(日)／午前10時～午後3時
- **会場** 関の森公園（旗宿）
- **《ひな人形展示》**
- **日時** 3月8日(日)まで／午前10時～午後3時
- **会場** ふるさとの家（関の森公園内）
- **問** 白河関の森公園 ☎ 29221



## 図書館休館のお知らせ

蔵書の状態確認・調査のため、各館ごとに特別整理を行います。期間中は休館となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

- **休館日** ▽市立図書館りぶらん 3月1日(日)～3月12日(水) ▽表郷図書館 3月11日(水)～17日(火) ▽大信図書館 3月18日(水)～24日(火) ▽東図書館 3月25日(水)～31日(火)
- 市立図書館りぶらん ☎ 23 3 250 / 表郷図書館 ☎ 32 4 7

## 3月市議会定例会日程 (予定)

3月に開催する市議会定例会の日程をお知らせします。なお、本会議・委員会ともどなたでも傍聴できます。

- **日程** 下表のとおり
- **時間** ▽本会議 午前10時から  
▽委員会 13日は午後2時から、16日・17日は午前10時から
- **会場** ▽本会議 議場傍聴席 (本庁舎5階)  
▽委員会 委員会室 (本庁舎4階)

### 《3月の日程 (予定)》

開催日	区分	内容
3日(火)	本会議	開会、議案の上程、提案理由の説明
9日(月)		委員会付託 (請願・陳情)、一般質問
10日(火)		一般質問
11日(水)		一般質問
12日(木)	委員会	総括質疑、委員会付託
13日(金)		総務・市民産業・教育福祉・建設水道委員会
16日(月)		総務・市民産業・教育福祉・建設水道委員会
17日(火)	本会議	各委員長報告、質疑、討論、表決、閉会
19日(木)		各委員長報告、質疑、討論、表決、閉会

☎ 議会事務局 内2412

84 / 大信図書館 ☎ 361  
4 / 東図書館 ☎ 1130

## 輝く女性のための ヨーガレッスン

ヨーガインストラクターの石川正子さんを招いて、女性が職場や家庭で健康で充実した生活を送れるように、「ココロも体もリフレッシュ」輝く女性のためのヨーガレッスンを開催します。

- **日時** 3月15日(日) / ▽第1部 午前9時30分～10時40分  
▽第2部 午前11時～正午

● **会場** サンフレッシュ白河 (久田野)

● **対象** 市内在住または在勤の女性

● **定員** 20人程度 ※先着順

● **参加料** 無料 ※要申込

● **持ち物** バスタオル・飲み物 ※当日は動きやすい服装でお越しください。

● **申込期限** 3月6日(金)まで ※第1部のみ、第2部のみ、両方参加が選択できます。詳しくはお問い合わせください。

● **申し込み・問い合わせ先** 本庁舎地域支援課 内2257

## スポーツ教室

参加料を添えて、NPO法人白河市体育協会(総合運動公園陸上競技場管理棟内)にお申し込みください。電話での受け付けはできません。

### 《バランス調整講座》

● **日時** ① 3月16日(月) / 午後1時30分～3時30分 ② 3月22日(日) / 午前10時～正午

● **対象** ① 一般男女 30人 ② 小学生以上 30人 ※先着順

● **申込期間** 3月2日(月)～10日(火)

● **会場** サンフレッシュ白河 (久田野)

● **対象** 市内在住または在勤の女性

● **定員** 20人程度 ※先着順

● **参加料** 無料 ※要申込

● **持ち物** バスタオル・飲み物 ※当日は動きやすい服装でお越しください。

● **申込期限** 3月6日(金)まで ※第1部のみ、第2部のみ、両方参加が選択できます。詳しくはお問い合わせください。

● **申し込み・問い合わせ先** 本庁舎地域支援課 内2257

## 大卒等合同企業説明会 (シヨスフェア)

平成28年3月に大学等を卒業予定の方を対象に、県内企業の説明会を開催します。

● **日時** 3月19日(木) / 午前10時30分～11時40分(オリエンテーション)、午前11時50分～午後0時40分(事業所PRタイム)、午後1時30分～4時(合同企業説明会)

● **会場** ビッグパレットふくしま(郡山市南)

※申し込みは不要ですので、

お気軽にお越しください。  
☎ 福島労働局職業安定課 ☎ 24152915396

## 福島財務事務所からのお知らせ

福島財務事務所では、次のような相談窓口や出前講座を行っています。お気軽にお問い合わせください。

《多重債務・貸金業に関する相談窓口》

● **相談内容** 多重債務・国や県の登録を受けずに貸金業を営む業者(ヤミ金融)・不正に利用されている預貯金口座に関すること

● **開設時間** 午前8時30分～午後4時30分(平日のみ)

● **相談窓口** 福島財務事務所 理財課(福島市松木町)

● **相談専用電話** 024153310064

《金融犯罪被害防止等のための出前講座》

「なりすまし詐欺」等の金融犯罪被害に遭わないための出前講座を行っています。講演料は無料です。

☎ 福島財務事務所理財課 ☎ 241533510303

# 案内

## 国民年金保険料の納付

国民年金保険料は、日本年金機構から送られる納付書で、金融機関やコンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付や口座振替なども利用できます。白河年金事務所では、保険料を納期限までに納めていない方に対して「特別催告状」を送付し、早期に納めていた

だくよう案内しています。

未納のまま放置すると、法的な手続きで督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方（被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主）の財産を差し押さえることがありますので、速やかな納付をお願いします。保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除される制度や猶予される制度がありますので、ご相談ください。

1 ① 白河年金事務所 ☎ 416

## LPガスの雪害事故にご注意を

冬季の降雪等によるLPガス事故件数が増加しています。事故の大半はガス設備（容器バルブ、調整器、供給管等）からのガス漏れです。

雪囲い等LPガス設備の雪害対策は、LPガス販売事業所に直接ご確認ください。また、雪下ろしや除雪によるガス設備の損傷には十分ご注意ください。

② 経済産業省関東東北産業保安監督部東北支部 ☎ 0221-22114959

## 城下町白河おひな様のめぐり

江戸から平成までの様々なおひな様が、大工町・本町・中町の店舗に飾られます。また、メイン会場のマイタウン白河（本町）には、1,000体のひな人形が展示されます。お気軽にご覧ください。

● 期間 2月22日(日)～3月3日(火) ※3日は午前10時30分から、市内の幼稚園児による歌の発表があります。  
③ 本町町内会 洪水 ☎ 225566

## まちかど伝言板

### 立教志塾講演会

- 日時 2月25日(水)／午後6時30分～8時
- 会場 市立図書館りぶらん地域交流会議室（道場小路）
- 内容 ▼講演「浄土真宗と大綱奥之坊常瑞寺」 ▼講師 常瑞寺住職 大綱信融氏
- 入場料 500円（塾生無料）

## ふれあい春の集いin表郷

- 日時 3月8日(日)／午前10時～午後2時
- 会場 すばく表郷（表郷番沢）
- 内容 遊び体験、ごはん炊き出し体験、屋台、フリーマーケット、ステージなど
- 表郷ボランティア交流フェスティバル実行委員会事務局 藤田 ☎ 0801555717072

## 「引越相談所」開設

- 福島県トラック協会では、引越シーズンのピークとなる3月・4月の2か月間、「引越相談所」を開設し、電話等で引越業者の紹介に応じます。
- 相談先 同協会県南支部 ☎ 273644 / FAX 273687
  - 相談時間 ▼電話 午前9時～午後4時（平日のみ）
  - ▼ FAX 終日受付

## 「出張！なんでも鑑定団inしらかわ」 鑑定出場者・観覧者募集

- 日時 4月29日(祝)／午後1時から
- 会場 市民会館（手代町）
- 入場料 無料
- 申込方法
  - ▷ 鑑定出場者 折り込みチラシまたはホームページ (<http://jc166.jp>) から取得できる申込書に必要事項を記入し、郵送またはご持参ください（2月28日(土)必着）。
  - ▷ 観覧希望者 往復はがきに必要事項を記入し、郵送してください（3月31日(火)当日消印有効）。
- 申し込み・問い合わせ先 (公社)白河青年会議所 ☎ 28289 / 〒961-0908白河市大手町4-2 白河JC会館

## 善意の窓

### <愛の基金>

- ♥10万円 (株)佐藤春洋商店 様
- ♥10万円 橋本登行 様 (金屋町)
- ♥5千円 金勝寺ボランティア 佐藤 力 様

### <小峰城城郭復元基金>

- ♥14,600円 野方商店街振興組合 様
- ♥1,987,500円 白河市町内会連合会 様

### <歴史民俗資料館資料等取得基金>

- ♥2千円 白河史耕会 様

### <ふるさと納税>

- ♥5万円 阿部正靖 様 (千葉県茂原市)
- ♥1万円 矢吹尚彦 様 (神奈川県横浜市)
- ♥1万円 川田健司 様 (埼玉県川口市)
- ♥3万円 野崎孝夫 様 (埼玉県川口市)

### <義援金・寄附金>

- ♥22,963円 理容まるや白河店 様
- ♥32,020円 東産直の会企業組合 様

### <学校給食への提供>

- ♥小松菜 江戸川区学校給食友の会代表 小原英行 様

### <仮設住宅等支援者>

- 日本カイロプラクターズ協会 様

各子育て支援センターなどでは、子育て支援や相談などを行っています。詳しい内容・時間は、各施設にお問い合わせください。

### ■子どもの一時預かりサービス

- ファミリーサポートセンター《七番町》☎②19907
- 内 容 お子さんの一時的な預かりや送迎など
- ※乳幼児から小学6年生までが対象です。利用するには会員登録が必要です。

### ■子育て相談・親子交流・情報交換

- 子育て支援センター・あいの一広場《わかば保育園内》☎③2594
- 開催日 月～金曜日/10:00～16:00
- ※0歳から5歳児までが対象です。年齢別の相談や教室なども行っています。
- おひさまひろば《マイタウン白河2階》☎③17595
- 開催日 月～土曜日(第1水曜日は休み)/10:00～16:00
- ※0歳から3歳児までが対象です。

### 《子育て支援事業》

- ことりの日《さくら保育園内》☎③2269
- ゆうゆう広場《ひまわり保育園内》☎⑦2863
- ほほえみキッズクラブ《ひがし保育園内》☎④3643
- のびのびひろば《たいしん保育園内》☎④2280
- おもてGO!ひろば《おもてごう保育園内》☎③2300
- 森のポケット《関の森保育園内》☎③4391
- なかよし保育園《白河保育園内》☎③2306
- わくわくランド《白河みのり保育園内》☎②2160
- にこにこひろば《こどもの園保育園内》☎③12058
- スマイルクラブ《西保育園内》☎②18861
- さくらんぼクラブ《さくらの園保育園内》☎②3293
- ペンギンランド《丘の上幼稚園内》☎⑦3363
- ことりグループ《白河カトリック幼稚園内》☎③3438

### ■屋内遊具施設

- わいわい広場《五箇市民センター内》☎②2051
- 開館日 火～日曜日(月曜日は休み。祝日の場合は開館し、翌日休み)/9:00～16:00(12:00～13:00は除く)
- ※0歳から小学2年生までが対象です。

### ■救急カードをご利用ください

「救急カード」は、救急車で駆け付けた隊員に、氏名、住所、生年月日のほか病歴など、緊急時に必要な情報を速やかに伝えるためのものです。

本庁舎高齢福祉課、各庁舎地域振興課、各地域包括支援センターで配布していますので、ぜひご利用ください。

- 対象 高齢者、障がいのある方および希望する方

### ●配布・問い合わせ先

本庁舎高齢福祉課☎②1111 内2723 / 各庁舎地域振興課 表郷☎③2114 大信☎④2114 東☎④2116 / 市地域包括支援センター☎②0332 / 市東部地域包括支援センター☎③18889

### 救急カード



個人情報が含まれますので、紛失にご注意ください。

- 申込受付期間 3月2日(月)～10日(火)/午前8時30分～午後5時(平日のみ)
- 抽 選 日 3月12日(木)
- 申し込み・問い合わせ先 本庁舎建築住宅課☎②1111 内2262 / 各庁舎事業課 表郷☎③4786 大信☎④2115

団地名	建設年度	棟	部屋番号	階	間取り	家賃月額(円)	敷金	備 考	
広畑	昭和55年度	A	204	2階	3DK	12,700～24,900	家賃の3か月分	表郷庁舎受付	
	昭和56年度	B	302	3階		12,900～25,300			
石久保	昭和59年度	2	406	4階		13,500～26,500			大信庁舎受付・風呂リース
	昭和61年度	3	302	3階					



☎健康増進課(中央保健センター)☎⑦2112

各庁舎地域振興課 表郷☎③2114 大信☎④62114 東☎③42116

## ■高齢者の肺炎球菌予防接種 ～接種は3月31日までに～

昨年の4月1日から、高齢者の肺炎球菌（高齢者の肺炎の主原因となる病原体）感染症の予防接種を、65歳から5歳刻みの年齢の方および100歳以上の方を対象に実施しています（右表参照）。

なお、接種期限は3月31日(水)までで、過去に接種された方は対象外となります。

※接種には接種券が必要です。対象の方には、昨年の5月に発送しています。紛失等で接種券が無い方や、自分が対象になっているか不明な場合はお問い合わせください。

☎健康増進課(中央保健センター)☎⑦2112

到達年齢	接種対象となる方
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日生まれ
101歳以上	大正3年4月1日以前の生まれ

## ■女性の健康週間 ～女性のための健康相談会～

3月1日から8日までの「女性の健康週間」にちなみ、「女性のための健康相談会」を開催します。

女性は性ホルモンの影響を受けやすく、思春期や成人期、更年期といった各年代で、特有の症状や健康障害を引き起こしやすくなります。中でも、閉経前後の女性に多い更年期障害は、女性ホルモン（エストロゲン）の低下が原因で、ホットフラッシュ（顔のほてり）や発汗などの自律神経失調症のほか、家庭環境や社会環境の変化による心理的ストレスが原因で、気分の落ち込みや情緒不安定な

どの精神症状を引き起こすことがあります。これらの症状は、適切な治療で改善するケースが多く見られます。

相談会は、体のことや心の悩みなどなんでも相談できますので、お気軽にお越し下さい。

●日にち 3月4日(水)

●受付時間 午後1時30分～2時

●会場 中央保健センター

※3月4日(水)の白河地域健康相談会と同時開催です。

☎健康増進課(中央保健センター)☎⑦2112

## ■3月の健康相談会

成人の方を対象に、健康相談や筋力アップ体操等を行っています。お気軽にお越しください。

なお、健康手帳をお持ちの方は、持参してください。

実施日	開始時間	白河地域会場
4日(水)	13:30～	中央保健センター
24日(水)		

実施日	開始時間	表郷地域会場
5日(木)	10:00～	高木集会所
9日(月)	10:00～	内松集会所
10日(火)	10:00～	上願ふれあいセンター
13日(金)	9:30～	三森集会所
16日(月)	10:00～	表郷保健センター
20日(金)	10:00～	犬神集会所

実施日	開始時間	大信地域会場
18日(水)	9:30～	大信保健センター

実施日	開始時間	東地域会場
12日(木)	10:00～	蕪内公民館
13日(金)	10:00～	大竹公民館
16日(月)	10:00～	蔭ノ原公民館
18日(水)	9:30～	東保健センター
19日(木)	10:00～	坂本集会所

※急病患者のための制度です。

▶診察時間 午前9時～午後5時

◎広報白河1月15日号でお知らせしました2月22日(日)の休日救急医療当番医（小児科）が、「おかざきクリニック」から「みうら小児クリニック」に変更になりました。

小児科	病・医院名	住所	電話番号
1日(日)	岡崎小児科内科医院	結城	③7811
8日(日)	関医院	横町	③3003
15日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040
21日(祝)	みうら小児クリニック	白坂	⑧1001
22日(日)	わたなべ子どもクリニック	老久保	⑩2166
29日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
1日(日)	佐藤循環器科内科クリニック	中山南	④2311
8日(日)	すずき内科クリニック	森の内	④4114
15日(日)	鈴木ホームクリニック	南真舟	③18181
21日(祝)	千葉医院	外薄葉	④2080
22日(日)	田口医院	郭内	④1111
29日(日)	つかはら内科クリニック	郭内	④1011

携帯電話用ホームページから「検診」などの情報がご覧いただけます。



## ■ 3月の母と子の保健事業

### ◆ 健康診査

● 会場 中央保健センター（北中川原）

種類	対象	実施日	受付時間	持参品など
4か月児健康診査	平成26年10月3日～11月5日生まれ	11日(水)	12:30～ 13:20	母子健康手帳、問診票、子育てアンケート、バスタオル
10か月児健康診査	平成26年4月1日～30日生まれ	10日(火)		母子健康手帳、問診票、バスタオル、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布料金500円
1歳6か月児健康診査	平成25年7月21日～8月10日生まれ	12日(木)		母子健康手帳、問診票、聞こえのアンケート、バスタオル、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布料金500円
3歳児健康診査	平成23年9月1日～9月15日生まれ 平成23年9月16日～9月30日生まれ	5日(土) 19日(土)		母子健康手帳、問診票、目と耳のアンケート、尿、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布料金500円
歯科クリニック	※該当者には個別に案内します	18日(水)	12:45～ 13:30	母子健康手帳、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布料金500円

## ■ 子どもの生活習慣病 ～予防は幼児期から～

肥満の子どもの半数以上は成人肥満に移行し、将来、生活習慣病になる可能性が高いことが分かっています。子どもは、身近にいる親の姿を見て生活習慣を覚えます。家族で規則正しい生活をするところからはじめましょう。

### ● 生活のリズムを整える

早起きをして、朝食をきちんと食べ、夜は早く寝るといって規則正しい生活のリズムをつくりましょう。

### ● 食事はバランス良く

食事は主食・主菜・副菜を基本に、いろいろな

食材をバランス良くとり、子どもが好きなメニューに偏らないようにしましょう。また、おやつも食事の一部です。時間・量・内容に気を付けましょう。

### ● ゆっくりよくかんで食べる

### ● しっかり体を動かす

テレビ・ビデオの視聴や、ゲームなどで遊ぶ時間が長くと運動不足になります。家族で運動する習慣をつくり、汗をかくことの気持ちよさを体験しましょう。

☎健康増進課（中央保健センター） ☎2112

## ■ こころの健康相談

眠れない、うつ状態など心の悩みについて、専門の医師による個別相談を開催します。

● 日にち 3月20日(金)

● 受付時間 午後0時45分～1時15分（要予約）

● 会場 中央保健センター

● 申込先 健康増進課(中央保健センター) ☎2112

## ■ 3月の献血

実施日	実施事業所	住所	時間
1日(日)	ベイシア白河モール店	老久保	11:30～16:30
26日(木)	住友ゴム工業(株)白河工場	双石	11:00～16:00
31日(火)	パナソニックセミコンダクターソリューションズ(株)白河工場	白坂	9:30～11:30
	味の素製薬(株)福島工場	白坂	13:00～15:00
	東北ポール(株)白河第二工場	新白河	16:00～17:00

## ■ 3月の休日救急医療当番医

歯科	歯科医院名	住所	電話番号
1日(日)	岩谷歯科医院	矢吹町中町	424363
8日(日)	海野歯科医院	西郷村米	257474
15日(日)	かたの歯科医院	結城	228833
21日(祝)	河島歯科医院	天神町	232739
22日(日)	国馬歯科医院	矢吹町奉行塚	452781
29日(日)	小林歯科医院	みさか	283691

■3月の無料相談

種類	開設日	時間	会場・問い合わせ先	内容
弁護士法律相談 (要予約)	4日(水) 18日(水)	①10:00～12:00 ②13:00～16:00	●本庁舎地下第4会議室 ☎本庁舎生活環境課 ☎②1111 内2162	多重債務、離婚・相続問題などの法的なトラブル、被災者の抱える二重ローン問題の相談など
	10日(火)	10:00～12:00	●表郷庁舎(表郷金山) ☎表郷庁舎地域振興課 ☎②2111	
	11日(水)	10:00～12:00	●本庁舎地下第4会議室 ☎本庁舎生活環境課 ☎②1111 内2162	
	25日(水)	13:00～16:00	●本庁舎地下第4会議室 ☎本庁舎生活環境課 ☎②1111 内2162	
市民あったか相談所	月～金曜日	8:30～17:15	●本庁舎生活環境課(1階) ☎本庁舎生活環境課内専用電話 ☎②1717	市行政等に関する相談
心配ごと相談	第2・第4火曜日	9:00～12:00	●中央老人福祉センター「白寿園」(北中川原) ☎社会福祉協議会 ☎④4222	生計、家族に関することなど
障がい者相談会 (要予約)	24日(火)	13:30～	●本庁舎地下第1会議室 ☎本庁舎社会福祉課 ☎②1111 内2714	障がいに関する相談
心の健康相談 (要予約)	18日(水)	13:30～15:00	●県南保健福祉事務所(郭内) ☎県南保健福祉事務所 ☎②5649	うつ状態、ひきこもりなどに関すること
認知症の人と家族の会	22日(日)	13:30～15:30	●中央老人福祉センター「白寿園」(北中川原) ☎同県南地区事務局 ☎③2394	認知症本人と家族の相談や話し合いなど
県政相談	月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	●白河合同庁舎3階(昭和町) ☎県南地方振興局 ☎0120-899-723 ※相談員が不在の場合がありますので、事前に電話でご確認ください。	県政に関する相談、県民生活に関することなど
ハートライン (いじめ等相談電話)	月～金曜日	9:00～18:00	☎ハートライン相談専用電話 ☎0800-800-1893(フリーダイヤル)	児童・生徒のいじめ等に関する相談

■時間外窓口サービス

日曜窓口 《本庁舎》●開庁日時 3月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日)／午前8時30分～正午  
 証明書コンビニ交付 《セブン-イレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマート》●利用時間 午前6時30分～午後11時  
 ☎本庁舎市民課 ☎②1111 内2158・課税課 内2121

■放射線量測定結果(2月5日午前9時現在)

▶本庁舎 0.15 ▶表郷庁舎 0.13 ▶大信庁舎 0.16 ▶東庁舎 0.12 【単位:マイクロシーベルトパーアワー(μSv/h)】  
 ※市内の公共施設等における放射線量の測定結果は、市ホームページでご覧いただけます。

■市水道水の放射性物質測定結果

本市の水道水の放射性物質検査結果は、1kg当たり1ベクレル未満です(飲料水の基準値は1kg当たり10ベクレル)。なお、検査は2週間に1度行われています。

■今月の納期

◇固定資産税…第4期 ◇国民健康保険税…第8期 ◇介護保険料…第8期 ◇後期高齢者医療保険料…第7期  
 \*納期限は3月2日(月)です。

■市の人口(2月1日現在)

▶人口 62,673人(前月比+0) 男 31,005人 女 31,668人  
 ▶世帯数 23,292世帯(前月比+12)