



02 特集

～認知症になっても、自分らしく暮らしていける地域をめざして～
しらかわチームオレンジの輪を大きくしていきましょう!

04 お知らせ

新型コロナワクチンのお知らせ
後期高齢者医療制度からお知らせです ほか

09 ラウンジ

東京ドームPR 読売新聞東京本社白河物産展
第1回敬老川柳コンテスト ほか

今月号の表紙

8月2日、東京ドームで本市の魅力をもPRするプロモーションを実施しました。選手や観客をはじめ、テレビなどを通して全国の皆さんに本市を知っていただく素晴らしい機会となりました。(詳しくは本紙9ページへ)



しらかわチームオレンジで活動している皆さんを紹介します

Voice



認知症地域支援推進員
十文字 香織さん

認知症は誰でもなる可能性があり、症状があっても認知症と診断をされていない方も少なくありません。認知症になっても、住み慣れた環境で、できる限りこれまで通りの生活が送れるようサポートしてくれる方を増やしていきたいです。地域の皆さんのご協力をお願いします。



認知症高齢者等ボランティア
「あんしんメイト」

認知症サポーターの中で、ステップアップ講座受講者が、認知症コミュニティルーム「あったかカフェ」の運営を補助するとともに、施設や自宅へ訪問しての傾聴などを行っています。認知症があってもなくても一緒に楽しむことをモットーに活動しています。赤色のエプロンが目印です。



キャラバンメイト
藤田 恵さん(左)
相川 綾乃さん(右)

平成15年から認知症サポーター養成の講師を務め、年々地域の皆さんの認知症への関心の高まりと熱意を感じます。皆さんの生活がより良いものになるよう取り組んでいきます。(藤田)

誰かに寄り添い、寄り添ってもらえる社会を目指し、活動の輪を広げていきたいと思えます。(相川)



認知症初期集中支援チーム
鈴木 まゆみさん

認知症は早期発見、早期治療が大切といわれています。早期に受診できるよう、地域包括支援センターや初期集中支援チームでは、本人や家族を支援する活動をしています。また、認知症やその対応について研修会を開催し、地域の専門職のスキルアップにつなげたいと考えています。



福島県認知症介護指導者
石井 利幸さん

私は、医療・福祉の専門職や市民向けの講座などで講師を務めながら認知症の正しい理解や対応方法などを発信しています。認知症の方の暮らしは、専門職だけでは支えきれませんので、地域の皆さんの力が必要です。支援のネットワークを拡大していくため、ぜひ一緒に活動しましょう！



認知症の人と家族の会

認知症と初めて向き合う家族の混乱や不安は、経験した人でなければわからないこともあります。「家族の会」は、悩んでいることを話して気を紛らわせたり、いろいろな介護・対応方法があることを知ることができる場です。頑張りすぎないけれどあきらめない介護と一緒に考えていきましょう。



キッズサポーター
竹井 美晴さん
(白三小6年)

小・中学生向けサポーター養成講座では、認知症があると過去のことが今のことになってしまうということや、新しく記憶したことを忘れてしまうということを知りました。実際に認知症の人がいて困っていたら、あせらずに冷静に考えて、その人に合わせて声をかけたいと思いました。



地域包括支援センター

地域包括支援センターは地域で暮らす高齢者を介護・福祉・医療・保健などさまざまな面から支える「高齢者の相談窓口」です。認知症介護のアドバイスや医療機関への受診、地域のサポートを受ける方法など、できる限り自宅で生活ができるためのお手伝いをします。

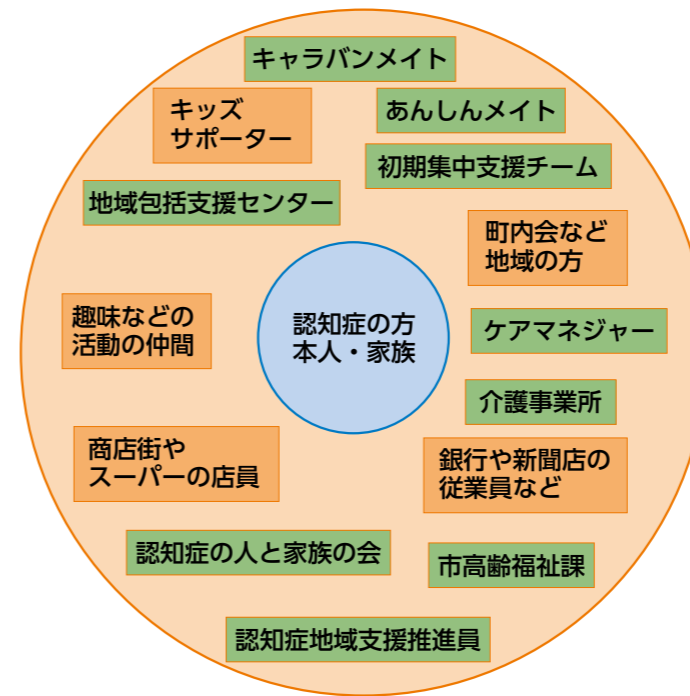
今月は、認知症の方やその家族を地域住民が一体となって支えていく仕組み「しらかわチームオレンジ」を特集します。

しらかわチームオレンジは、認知症になっても、これまでと変わらずに暮らしていけるよう、認知症の方や家族の声を聞き、その人らしく生活していくためのサポートを一緒に考える仲間であり応援者です。

市民の皆さんが、認知症を知り、理解することで、その輪を大きくしていくことができます。皆さんもチームオレンジの一員になりませんか？



目指すチームオレンジの形



キャラバンメイトなどの専門家や行政の支援のもと認知症サポーターの養成講座を開催する

↓

町内会など地域の方、商店街の従業員やキッズサポーターなど、認知症の症状や対応の仕方を学んだサポーターが身近に増える

↓

市民一人ひとりが少しの声かけや見守りをしてくれる（早期発見につながる）
《認知症の方への対応 3つの「ない」》
1.驚かせない
2.急がせない
3.自尊心を傷つけない

↓

認知症になっても住み慣れた地域で生活し、その人がやりたいさまざまな活動に参加し続けることができる

本市の認知症に関する主な取り組み

《認知症サポーター養成講座》
市民が認知症の正しい知識や接し方を学び、自分ができる範囲で認知症の人や家族を手助けする「応援者」になるための講座を開催しています。

《認知症高齢者等徘徊SOSネットワーク事業》
事前に登録した認知症の高齢者などが行方不明になった際、警察と連携し、地域の方や関係機関の協力を得て早期発見に努めます。

《認知症高齢者保険事業》
「SOSネットワーク」に登録した方が、誤って損害を与え賠償責任を負った場合に備える、個人賠償責任保険です。

《「認知症ケアパス」の配布》
認知症の発症により、生活に支障が出てくる中で、どのような医療・介護・福祉サービスが利用できるのかや相談先などをまとめた冊子を本庁・各庁舎等で配布しています。なお、市ホームページでもご覧いただけます。



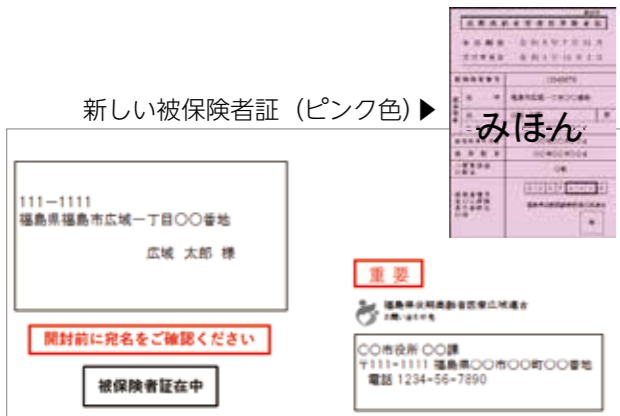
このほか市では、目指す「しらかわチームオレンジ」の形をつくるために、さまざまなことに取り組んでいます。詳しくは、本庁舎高齢福祉課にお問い合わせください。
☎本庁舎高齢福祉課 内2153・2154・2155

お知らせ News 後期高齢者医療制度からのお知らせです

本庁舎国保年金課 内2164

10月から被保険者証が新しくなります

《新しい被保険者証（ピンク色）を郵送します》
75歳以上および一定の障がいがある65歳以上74歳以下の方がお持ちの「後期高齢者医療被保険者証」(紫色)の有効期限は、9月30日(金)です。
10月1日(土)から令和5年7月31日(月)まで使用する被保険者証（ピンク色）は9月下旬に郵送しますので、10月からはピンク色の被保険者証を医療機関に提示してください。

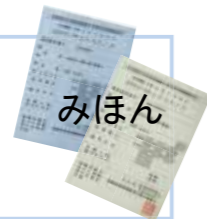


▲この白い封筒に入れて郵送します。

高額医療費返還口座を登録しよう

月額で高額医療費が発生した場合は、福島県後期高齢者医療広域連合へ高額医療費返還口座を登録することで、自動的に振り込まれます。
案内通知が届いたら、速やかに手続きをお願いします。

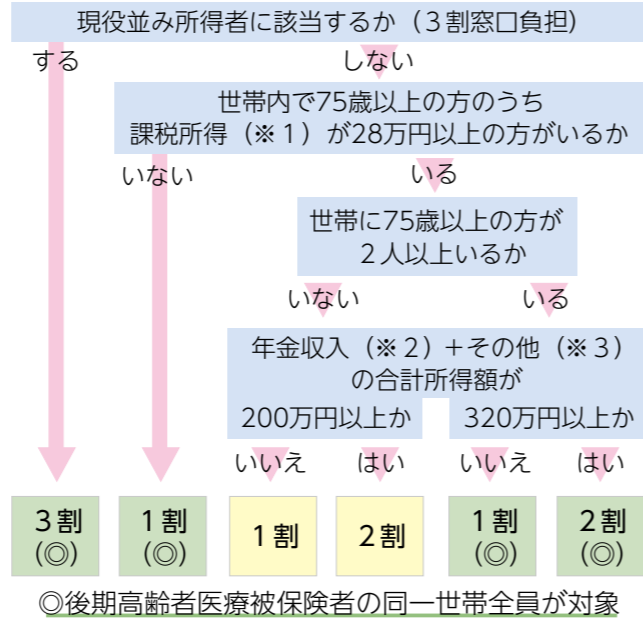
- ▷ 限度額適用認定証
 - ▷ 限度額適用・標準負担額減額認定証
- 有効期限は令和5年7月31日(月)です。
※すでにお持ちの方は、有効期限までお使いください。



医療費の負担割合が変わります

10月1日(土)から、後期高齢者被保険者で一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。世帯の窓口負担割合が2割になるかどうかは、75歳以上の方等の課税所得や、年金収入（令和3年中のもの）等をもとに、世帯単位で判定します。

《2割負担対象者判定フローチャート》



◎後期高齢者医療被保険者の同一世帯全員が対象

- ※1 住民税納税通知書の「課税標準」額です。前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除等を差し引いた後の金額です。
- ※2 遺族年金や障害年金は含みません。
- ※3 事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除額等を差し引いた金額です。

2割負担の方を対象とした軽減措置

10月1日(土)から令和7年9月30日まで2割負担となる方には、月の負担増額分を3,000円までに抑える措置が取られます。入院は対象外で、同一の医療機関は相殺して計算します。
1か月に2か所以上の医療機関を受診した場合は、後日高額医療費として福島県後期高齢者医療広域連合から振り込まれます。

■新型コロナワクチンのお知らせ

《追加接種（4回目）対象者拡大》

7月22日から、ワクチン追加接種（4回目）の対象者に、18歳以上60歳未満の医療従事者と高齢者施設等従事者が追加されました。
市では、事前に実施した対象者に関する調査で「医療従事者」または「高齢者施設、障がい者施設従事者」と回答した方へ、7月25日に接種券と関係書類を送付しました。新たに接種対象者となった方で、調査票未回答の方は、コールセンターにご連絡ください。



新型コロナワクチン接種関連情報



《新型コロナワクチン接種コールセンター》

☎0120-567-343

●対応時間 午前9時～午後5時 ※平日のみ

年齢区分	条件区分	1・2回目	3回目	4回目
5歳以上	-	●	-	-
12歳以上	-	●	●	-
18歳以上	-	●	●	-
	※1	●	●	●
	医療従事者※2	●	●	●
	施設従事者※3	●	●	●
60歳以上	-	●	●	●

- ※1 基礎疾患を有する方または、重症化リスクが高いと医師が認める方。 ※今回の拡大範囲
- ※2 救急隊員・保健所職員・調剤薬局の薬剤師・離島地域の消防団員など、多くの方にサービスを提供する従事者を含む。
- ※3 高齢者や障がい者にサービスを提供する従事者を含む。



水のきれいなまちに 9月10日は「下水道の日」

下水道課（白河都市環境センター） ☎@0910

《下水道に接続しましょう》

下水道法では、公共下水道が整備されたら、速やかに接続することが義務付けられています。下水道に接続することで、家庭からの生活排水を直接流せるようになり、悪臭や害虫の発生を抑え、生活環境が改善されます。また、道路側溝や河川がきれいになり、自然環境を守ることもつながります。

清潔で住みよい街にするために、下水道が整備された地域にお住まいで、まだ接続していない方は、早期接続をお願いします。

同様に、農業集落排水区域にお住まいの方も接続のご協力をお願いします。

なお、浄化槽を使用している方は、下水道等に接続するまで、適切に清掃・点検・検査をお願いします。

《皆さんに代わり、合併処理浄化槽を設置します》

将来的に公共下水道や農業集落排水の事業計画がない区域では、市が住宅や事業所などに合併処理浄化槽本体を設置し、維持管理までを行う事業を実施しています。

浄化槽本体の設置工事費用および浄化槽使用に伴う維持管理費用は市が負担し、使用者は流した汚水の量（水道水・井戸水の使用水量）に応じて使用料を納めます。

※現在、当事業区域内で合併処理浄化槽を使用している方は、市に維持管理を委託することができます。詳しくは、お問い合わせください。

《接続の手続き》

工事は、市が定める「白河市下水道排水設備工事指定業者」「白河市浄化槽に関する設置工事公認業者」が行います。各指定業者・公認業者へ直接お申し込みください。

▶詳しくは、市ホームページをご覧ください。



お知らせ
News
**国民健康保険
被保険者証の更新**

☎本庁舎国保年金課 内2168

現在使用している国民健康保険被保険者証の有効期限は、9月30日(金)です。新しい被保険者証を9月中旬に世帯主宛てに送付しますので、10月1日(土)からは新しい被保険者証を使用してください。

新しい被保険者証が届いたら、記載してある住所・氏名・生年月日や国民健康保険に加入している方全員分の保険証があるか確認をお願いします。

なお、右の表に該当する方は、更新の届け出が必要です。

※有効期限の切れた被保険者証は、個人情報に記載されているため、本庁舎国保年金課または各庁舎地域振興課へ返却するか、ご自身で破棄するようお願いいたします。

▶国民健康保険の脱退は、市ホームページからオンラインで手続きができます。



	届け出が必要な場合	持参するもの
国保加入	他の市区町村から転入した	転出証明書
	他の健康保険を脱退した	資格喪失証明書
	他の健康保険の扶養を抜けた	
国保脱退	子どもが生まれた	被保険者証
	他の市区町村へ転出した	
	他の健康保険に加入した	国保と健保の被保険者証
その他	他の健康保険の被扶養者になった	
	加入者が死亡した	
	市内で住所が変わった	被保険者証
	世帯主が変わった	
	世帯分離・世帯合併	
	被保険者証を紛失した	身分証明書

※上記のほかにも、窓口に来る方の本人確認ができるもの(運転免許証など)が必要です。顔写真のない身分証明書の場合(年金手帳など)は2点必要です。
※別世帯の方が代理人で申請する場合は「委任状」が必要です。

お知らせ
News
**信頼される行政を推進します
情報公開・個人情報保護制度**

☎本庁舎総務課 内2350

《情報公開制度》

市民の皆さんに市政に対する理解と信頼を深め、市政に参加していただくために、市が保有する行政情報を請求に応じて公開する制度です。

●情報公開を請求できる方

- ①市内に住所がある方
- ②市内に事務所や事業所がある個人・法人、その他の団体
- ③市内の事務所や事業所に勤務する方
- ④市内の学校に通学する方
- ⑤市が行う事務や事業に利害関係がある方

《個人情報保護制度》

市が保有する、個人に関する情報を適正に管理するルールを定め、開示および訂正などを請求する権利を保障する制度です。

●個人情報の開示を請求できる方

どなたでも、公文書に記載されている本人に関する情報の開示を請求できます。

《請求の受付》

公文書の公開または個人情報の開示請求は、本庁舎総務課・各庁舎地域振興課で受け付けています。

また、個人情報の内容が事実でないときや本来の目的以外の利用がなされた場合は、訂正・利用停止を請求できます。

《情報公開・個人情報開示運用状況(令和3年度)》

区分	請求件数	処理状況(内訳)				
		公開・開示	部分公開・部分開示	非公開・非開示	取り下げ	審査請求
公文書公開	13件	6件	6件	0件	1件	0件
個人情報開示	21件	19件	1件	1件	0件	0件

マイナンバーカードに関するお知らせ

☎本庁舎マイナンバーカード申請・交付特設窓口 内2174・2175

マイナポイントをもらおう

9月末までにマイナンバーカードを申請し、マイナンバーカード取得後にマイナポイントの**手続きをする**と、キャッシュレス決済で使えるマイナポイントがもらえます。早めに申請をお願いします。

最大 **20,000円** 分のマイナポイントがもらえます!

健康保険証としての利用申し込みをすると7,500円分

キャッシュレス決済の利用金額の25%(最大5,000円分)

公金受取口座を登録すると7,500円分



▲詳しくはこちら

マイナンバーカード交付申請書を送付します

マイナンバーカードをまだお持ちでない方に、9月上旬までにQRコード付きマイナンバーカード交付申請書が送付されます。この申請書を利用して、パソコン、スマートフォン、証明用写真機、郵送でマイナンバーカードの申請ができます。

時間外窓口を開設しています

市では、マイナンバーカードの申請ができる時間外窓口を開設しています。

※本庁舎のみ・予約制(特設窓口にご連絡ください)

●日時

- ①9月4日(日)、11日(日)、25日(日)／午前9時～正午
- ②9月1日(木)、8日(木)、15日(木)／午後5時30分～7時30分

電子証明書を更新しよう

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限を迎える方に、通知書を送付しています。有効期限が切れると、コンビニ交付など一部の手続きができなくなります。忘れずに更新してください。

●申請窓口

本庁舎市民課または各庁舎地域振興課

●必要書類

▷本人が来庁する場合

マイナンバーカード

※更新手続きの際、暗証番号が必要になります。暗証番号は、再設定することもできます。

▷代理人が来庁する場合

①申請者のマイナンバーカード ②代理人の本人確認書類 ③署名用電子証明書・利用者証明用電子証明書・照会書兼回答書(必ず本人が記入し、同封の封筒に入れて持参ください)

※記入した暗証番号が誤っている場合は、手続きができません。

※代理人は暗証番号の再設定ができません。

コンビニで証明書を取得できます

市内在住で、マイナンバーカードもしくは住民基本台帳カードをお持ちの方は、全国のコンビニで各種証明書を安く取得できます。

●利用できるコンビニ

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート ミニストップ

●利用時間

午前6時30分～午後11時(保守点検日を除く)

●取得できる証明書と手数料

区分	コンビニ手数料	窓口手数料
住民票の写し	200円	300円
印鑑登録証明書	200円	300円
所得課税証明書	200円	300円
戸籍謄抄本	450円	450円

※マイナンバーや住民票コード入りの住民票の写しは取得できません。

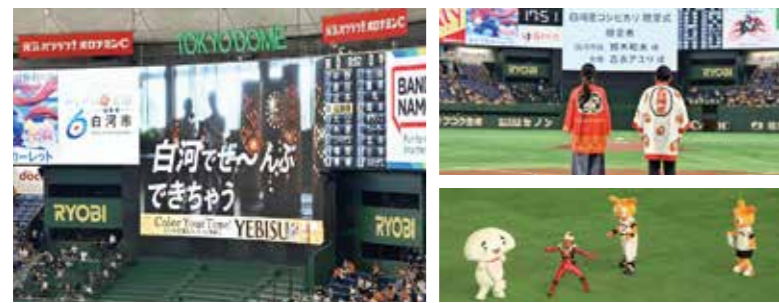
※印鑑登録証明書は、本人のものだけ取得できます。

※戸籍謄抄本は、本籍・住所がどちらも市内にある方のみ取得できます。

～白河が応援、白河を応援プロジェクト～

東京ドームPR 読売新聞東京本社白河物産展

8月2日 東京ドーム 福島県白河市スペシャルデー



巨人・阪神戦を前に、市長と女優・吉永アユリさんから両チームへ白河産コシヒカリを贈呈し、会場に駆けつけたしらかわん、ダルライザーと一緒に、試合での活躍を応援しました。

球場では、オーロラビジョンや通路の大型モニターで本市PR動画（吉永さん出演）を放映するとともに、抽選で試合観戦者へ市特産品をプレゼントし、来場者に本市の魅力をもPRしました。

8月3日 白河物産展



読売新聞東京本社（東京都千代田区）の1階で、白河物産展を開催しました。

全国新酒鑑評会で金賞を受賞した千駒酒造（株）・有賀醸造（株）の日本酒や、北條農園の桃、白河産コシヒカリをはじめとした地元特産品を販売し、賑わいを見せました。

お知らせ News 白河リノベ義塾 家守実践講座

本庁舎まちづくり推進課 内2242

リノベーションによる地域資源を活用した事業の創出、コミュニティ形成などによりエリアマネジメントを行う民間事業者（家守）を育成する講座です。

《実践講座》

- 期 日 10月30日(日)、11月12日(土)～13日(日)
- 会 場 マイタウン白河
- 参加費 1,000円
- 定 員 最大6チーム（チーム、個人いずれも申し込み可能。応募多数の場合、審査あり）

《公開プレゼンテーション》

- 期 日 11月13日(日)
- 会 場 マイタウン白河
- 参加費 無料
- 参加方法 会場もしくはオンラインでの聴講
- 定 員 50人（うち会場での聴講30人）
- 申込先 本庁舎まちづくり推進課



イベント Event 福島ビエンナーレ2022 「風月の芸術祭in白河」

本庁舎文化振興課 内2341

市内の各エリアを会場に、現代アートの芸術祭が開幕します。会期中は、さまざまな芸術作品の展示や、アニメーション上映、講演会などを開催します。



アートで彩られたまちなかを巡り、芸術の秋を堪能してみませんか。

- 期間 9月10日(土)～10月9日(日)
- ※プレイベント 9月4日(日)
- 会場 小峰城、南湖公園、市立図書館りづらん、コミネス、マイタウン白河、エマノン など

▶各施設の展示時間など詳しくは「風月の芸術祭in白河」公式ホームページへ



イベント Event なすびさんと歩こう！ 南湖公園

本庁舎観光課 内2247

南湖森林公園案内人の会やツアーリズムガイド白河の案内のもと、タレントのなすびさんと一緒に秋の南湖公園を歩きましょう！

- 期 日 10月16日(日)
- ※コースにより受け付け・スタート時間などが異なります。
- ※南湖森林公園主催「健康ウォーキング大会」との合同開催となります。詳しくは、お問い合わせください。
- コース（各2時間）

- ①動植物を観察する南湖森林公園遊歩道
▷開始 午前9時（受付 午前8時30分）
- ②南湖十七景を巡る湖畔一周
▷開始 午前10時（受付 午前9時30分）
- 定 員 各コース50人（先着順）
- ※少人数のグループに分かれて歩きます。

- 参加料 無料
- 申込方法 本庁舎観光課へ電話で申し込みください。
- その他 小学生以下の方は、保護者同伴での参加をお願いします。また、参加の際は、マスク着用などの感染症対策をお願いします。



【健康ポイント事業対象】
50ポイント

同時開催！ 《南湖フェスティバル》

子どもから大人まで楽しめるイベントです。ぜひ遊びに来てください！

- 期 日 10月16日(日)
- 時 間 午前10時～午後3時
- 会 場 南湖公園（湖畔エリア ほか）



9月19日は「敬老の日」

高年齢社会、高齢者の日々の生活などをテーマに、400句もの応募がありました。学生から高齢の方まで、多くの作品をお寄せいただき、ありがとうございました。

第1回
敬老川柳コンテスト

市長賞	痛む足	市長特別賞	百歳の	町内会連合会長賞	泣き笑い	老人クラブ連合会長賞	胃の中も	もうすぐだ	社会福祉協議会長賞	介護運営協議会長賞	ハンバーグ
丸山 和子	笑いに変わる サロンの日	三食昼寝 言う事なし	共に手を取り 八十路坂	祖母の味	祖母の味	心も満たす	祖母の味	百の目標 一歩ずつ	祖母の味	祖母の味	祖母の味
久我 フク子	飛知和 玲子	岡部 希星	沼田 テル子	菊地 寧々	菊地 寧々	菊地 寧々	菊地 寧々	菊地 寧々	菊地 寧々	菊地 寧々	菊地 寧々

※受賞作品は、市ホームページにも掲載しています。

ばっこのこころ

作 本町かずこ

あやまった～！



家電って1個ぼっこれと連鎖してぼっこれるって言うべ？・・・おっかね～！

SNAP SHOT

白河ユネスコ協会
「平和の鐘を鳴らそう！」運動
7月19日/永蔵寺

第76回県展 工芸美術の部
県立美術館長賞 受賞
菊地 隆さん

第6回しらかわ検定
7月31日/東京第一ホテル新白河

「ベビーファースト運動」活動宣言
8月5日

森公美子さんがお試し居住！
7月27日～29日

100歳おめでとうございます

長谷川 清子さん (丸小山) 大正11年7月25日生まれ
 邊見 キンさん (新夏梨) 大正11年7月28日生まれ
 安齋 ヨシさん (新夏梨) 大正11年8月6日生まれ

話題レポート

英語指導助手(ALT) 退任あいさつ



7月19日、英語指導助手のウィルソン・リー・アランさん(写真右)とテイラー・マーリー・ジーンさん(写真左)が任期満了による退任のあいさつに訪れ、JET絆大使任命書を授与されました。

受賞おめでとうございます

全国新酒鑑評会で金賞を受賞



7月29日、千駒酒造(株)と有賀醸造(株)が受賞報告に訪れました。全国826点の出品があった中、千駒酒造(株)の「千駒 大吟醸」は前年に続き2度目、有賀醸造(株)の「陣屋」は初となる金賞を受賞しました。

輝きの記録



令和4年度全国高等学校総合体育大会出場

◇陸上競技【8月3日～7日/徳島県鳴門市】
吉田 桃子さん(旭高3年)
齋藤 慧舟さん、星 友哉さん、佐藤 唯さん、穂積 美晴さん(日大東北高3年)、陣野 莉心さん(同高1年)
◇剣道【8月3日～8日/高知県高知市】
丹野 菜々子さん(白河高2年)、廣谷 美桜さん、西舘 藍里さん、後藤 ゆうかさん(同高1年)

第46回全国高等学校総合文化祭出場

◇書道 穂積 真緒さん(白河高3年)

第22回全日本中学生男女ソフトボール大会出場

【8月13日～15日/大阪府大阪市】
福島あすなるソフトボールクラブ
辺見 亜未さん(中央中2年)、根本 真愛さん(東中2年)

全農杯2022年全日本卓球選手権大会出場

【7月28日～31日/兵庫県神戸市】
白河中央キッズ 藤田 梨月さん(白四小6年)

ミズノベースボール ドリームカップ
ジュニアトーナメント2022 全国大会出場

【7月29日～8月1日・熊本県熊本市】
表郷スポーツ少年団の皆さん

第49回全日本中学校陸上競技選手権大会出場

【8月18日～21日/福島県福島市】
會田 輝匡さん(中央中3年)

第64回小学生・中学生全国空手道選手権大会出場

【7月30日～31日/群馬県高崎市】
石井 陽翔さん(白二中1年)

図書館からのお知らせ

【第39回白河手づくり絵本展開催のお知らせ】
子どもから大人まで、みんなが手づくりした絵本が並びます。ぜひご来場ください。
●期間 10月6日(休)～10月10日(祝) 午前10時～午後4時
●会場 市立図書館地域交流会議室 中会議室3
※応募作品は、10月26日(休)から市立図書館総合サービスデスクで返却します。忘れずにお越しください。

【郷土講演会開催のお知らせ】
近代日本思想文化史が専門で、渋沢栄一の社会的文化的貢献を研究している見城悌治先生を講師に迎え、講演会を開催します。入場は無料です。ぜひご参加ください。
●日時 10月23日(日) 午後1時30分～(午後1時開場)
●会場 市立図書館地域交流会議室 多目的ホール
●演題 「近代日本の松平定信顕彰と渋沢栄一の役割」
●定員 150人程度
※9月17日(土)から市内4図書館と小峰城歴史館で入場整理券を配布します(各館の開館時間中)。

今月のテーマ展示

大人向け
皆さんは、防災週間(8月30日～9月5日)を知っていますか。いつ起こるか分からない災害は、本当に恐ろしいものです。今月は、災害・防災に関連する本を紹介します。あらためて「備え」について考えてみませんか？

子ども向け
まだまだ、夏の暑さが残っている9月。つめたいジュースやアイスもいいですが、怖いおばけやモンスターが出てくる本を読んでヒヤッとしませんか？ほかに、都市伝説にUMAなど、読むとずしくなる本を集めました。

※ホームページでもオススメの本を紹介しています。

おすすめ新刊

【一般図書】 J.K.、インドで常識ぶっ壊される
熊谷 はるか
親の転勤により、普通の子供高生が突然インドで暮らすことに。想像との違いに戸惑いながらも、温かな人々との交流やその中で見えてきた格差や不条理を、軽快にそして真面目につづった一冊。

【児童図書】 た
田島 征三
「た」から始まる言葉だけで農耕の様子を描いた絵本。勢いよく成長する作物や、力いっぱい働く人々を見ていると、不思議と力がみなぎってきます。

図書館カレンダー

9月	4日	休館
	5日	休館 (りづらん・大信)
	6日	休館 (表郷・東)
	7日	休館 (全館)
	8日	休館
	9日	休館
	10日	▷ミニミニおはなし会 りづらん 15:00～15:15
	11日	休館
	12日	休館 (りづらん・大信)
	13日	休館 (表郷・東)
	14日	休館
	15日	▷ミニミニおはなし会 りづらん 15:00～15:15
	16日	休館
	17日	▷子ども向け上映会『パンダのタオ タオ絵本館 TAOTAO世界動物 ばなし サギとチョウの冒険』 りづらん 13:30～15:10
	18日	休館
	19日	休館 (表郷・東)
	20日	休館 (全館)
	21日	▷大人向け上映会『鬼平犯科帳 スペシャル 引き込み女』 りづらん 13:30～15:00
	22日	休館 (大信)
	23日	休館 (表郷・東)
	24日	▷ミニミニおはなし会 りづらん 15:00～15:15
	25日	休館
	26日	休館 (りづらん・大信)
	27日	休館 (表郷・東)
	28日	休館
	29日	休館
	30日	休館
10月	1日	▷大人向け上映会 『モンスターハウス』 りづらん 13:30～15:00
	2日	休館
	3日	休館 (りづらん・大信)
	4日	休館 (表郷・東)

【各図書館の問い合わせ先/開館時間など】
■りづらん ☎3250/10:00～20:00
※土・日・祝日の開館 9:30～18:00
※エントランスの開館 9:00～21:00
◇ミニミニおはなし会 (3歳～小学校低学年向け)
感染症対策にご協力ください。
■表郷図書館 ☎4784/10:00～18:00
■大信図書館 ☎463614/10:00～18:00
■東図書館 ☎1130/10:00～18:00

※最新の情報は、図書館にお問い合わせいただくか、ホームページや館内掲示板をご確認ください。



しらかわの 身近な文化財 第六話 各地に残る 中世城館

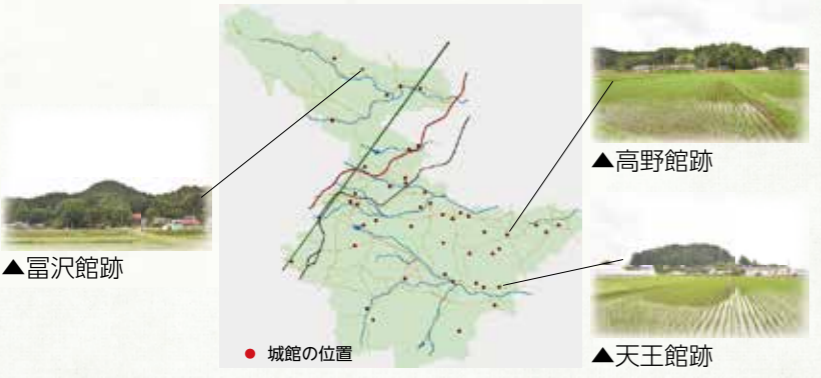
市内のお城と言えば、小峰城や白川城がよく知られていますが、この他に、鎌倉時代から戦国時代にかけて、堀や土塁(土を盛り上げて作った土手)で築かれた城館跡が多く確認されています。今回は、その中から3か所をご紹介します。

【天王館跡(表郷河東田)】
社川左岸の独立丘陵に位置します。浅川や棚倉に通じる道を見渡す重要な場所に、曲輪(平場)や空堀などが東西約120m、南北約160mの範囲に残っています。頂上部には主要な曲輪があり、曲輪を取り巻くように空堀が配置されています。

【富沢館跡(大信下小屋)】
隈戸川左岸の丘陵に位置します。曲輪や空堀などが、東西約420m、南北約450mの範囲に残っています。城館としては、白河結城氏の本拠であった白川城に次ぐ規模があります。

【高野館跡(東栃本)】
矢武川左岸の丘陵に位置します。曲輪や空堀などが、東西約350m、南北約190mの範囲に残っています。茨城県側から白河に通じる重要な地点に築かれています。

《中世城館位置図》



多くは、丘陵などの自然地形を利用して、各地へ通じる主要な道を監視できるような場所に築かれています。
市内では、約50か所で確認されており、みなさんの身近な所にも地域を治めた武士の拠点の跡を見ることが出来ます。

おすすめ景観募集中!
日常生活で見つけた白河のおすすめ景観をインスタグラムで教えてください。
※詳しくは市ホームページへ



～白河の景観を守り・つくり・育てる～ 景観まちづくり通信 Vol.6

今月号は「歴史的まちなみ修景事業」をお知らせします。
私たちのまちは、建物のほか、道路や公園、街路樹などさまざまな要素で構成されています。
市では、歴史的な建物が数多く存在する旧奥州街道(現在の国道294号)沿いを、重点的に景観形成を推進する地区に指定し、さまざまな取り組みを行っています。
その一つとして、街道沿いに残る歴史的な建物と現代の街並みが調和する良好な景観を形成するため、景観形成ガイドラインに基づく建物の修景などに対し費用の一部を補助する「歴史的まちなみ修景事業」に取り組んでいます。

▶補助の対象区域や対象事業など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



修景事例をご紹介します。
ビニール製の庇を撤去し、壁は1階を木板、2階を漆喰調に修景しました。勾配の屋根が通りから見えるようになり、窓には木製の格子を設けるなど、歴史的な街並みと調和を図りました。



9月は健康増進普及月間・食生活改善普及月間です

健康寿命をのばすため、運動・食事・禁煙など、生活習慣の改善に努めましょう。

《適度な運動》

寝たぎりの予防や心の健康、生活の質の改善に効果的です。運動習慣がない方は、日頃から体を動かすことを意識して歩行時間を10分増やしてみましょう。



《健康的な食事》

多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとりましょう。そのためには主食・主菜・副菜を組み合わせ「野菜多め」「減塩」を心がけましょう。

《禁煙》

たばこには、約4,000種類の化学物質が含まれ、その中には200種類の有害物質が含まれます。禁煙に取り組み、受動喫煙にも注意しましょう。

9月24日(土)～30日(金)は結核予防週間

結核は「結核菌」が含まれたせきやくしゃみの飛沫を吸い込むことで感染します。感染者の1～2割が2年以内に発病し、せき・発熱などの症状があらわれます。結核は、服薬により治りますが、薬剤が不適切であったり飲み忘れたりすると、長期入院・治療が必要になる場合があります。

早期発見できれば周囲への感染の心配はありません。長引くせき、微熱、寝汗、だるさなどの「かぜ症状」が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。



《結核を予防するために》

- ◇市民健診や職場での健診などで、胸部レントゲン検査を年に1回受けましょう。
◇生後1年までにBCG接種を受けましょう。結核に対する免疫がつき、重症化を防ぐ効果があります。

こころの健康相談を開催します

心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人・家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。お悩みの方は一度相談してみませんか。

- 日にち 9月28日(水)
●受付時間 午後0時45分～1時15分
●会場 市中央保健センター
●申込期限 9月22日(木) ※要予約
●申込先 健康増進課☎2114



総合健診 (集団健診) のお知らせ

10月実施分の予約が9月12日(月)から始まります。

- 健診日 10月12日(水)～15日(土)
●受付時間 午前7時30分～10時
※密を防ぐため受付時間を指定します。
●会場 市中央保健センター
※完全予約制。事前予約をお願いします。



●予約方法

WEB予約 (右のQRコードから)、電話、中央保健センター窓口で予約できます。
※詳しくは、各世帯に配布した「令和4年度市民健診のお知らせ (保存版)」をご確認ください。
健康増進課☎2112/本庁舎国保年金課 内2166



9月9日は「救急の日」



近年、救急車の出動件数が増加していますが、実際のところ、搬送された人の約半数は入院を伴わない軽症と診断されています。

軽症もかかわらずに救急車を呼ぶと、本当に救急医療を必要とする人に迅速な対応ができなくなってしまいます。いざというときの安心のため、救急車は適正に利用しましょう。

もし、救急車を呼んだほうがいいのか、迷う場合は、消防本部 (119番) に連絡し、落ち着いて状況を話してみましょう。

また、救急車が到着するまでには時間がかかります。応急手当が必要な場合には消防本部から電話で指示されるので、落ち着いて対応しましょう。

《小児救急医療電話相談》

子どもの場合、救急医療の相談窓口があります。

- 相談時間 毎日 午後7時～翌朝8時
●電話番号 #8000
※つながらない場合は☎024-521-3790へ

10月のいきいき健康チャレンジ相談会

Table with 4 columns: 実施日, 時間, 会場, 対象年齢. Rows include dates like 5日(水), 12日(水), 14日(金), 17日(月), 19日(水) and locations like 大信保健センター, 東保健センター, 表郷公民館, 中央保健センター, アナビススポーツプラザ.

【健康ポイント事業】50ポイント 1回/月

離乳食の不安や疑問、相談してみませんか？

《離乳食は上手に食べるための練習となる食事》

母乳・ミルクだけを飲んで育った赤ちゃんは、急にいろいろな食材を食べることはできません。赤ちゃんの口や消化機能の発達に合わせ、食べられるものを食べやすい形状に変えてあげましょう。

《離乳食はいつから始めるの？》

発達には個人差がありますが、生後約5～6か月で
①首がすわり、寝返りができる
②5秒以上座ることができる
③食べ物に興味を示す
④スプーンを口にあてても舌で押し出すことが少なくなる
などの様子が見られたら、離乳食を開始しましょう。

だんだん上手になるから、焦らず少しずつ進めていくワン。



《離乳食相談会のご案内》

「何をあげればいいの?」「この月齢ではどんな離乳食?」「食べる量が少ない?」など、不安や疑問に思うことを管理栄養士に相談してみませんか? お気軽にお申し込みください。

- 日程 電話でお問い合わせください
●時間 午前9時30分～11時30分 (1人につき30～45分程度)
●場所 市中央保健センター
●対象 生後5か月～1歳6か月の子ども
●持参物 母子手帳、おむつ・ミルク・バスタオルなど子どもに必要なもの
●申込先 子ども支援課☎2113
※予約制 (前日までにお申し込みください。)



令和5年4月から保育園・幼稚園に入園する園児を募集します

《保育園》

- 願書配布 10月3日(月)から各受付場所で配布 ※土日祝日を除く
●受付期間 10月17日(月)～31日(月) ※土日祝日を除く
※丘の上のみ10月14日(金)～31日(月)



Table with 4 columns: 保育園名, 電話番号, 受付場所, 受付時間. Rows include 公立 (さくら, わかば, おもてごう, ひがし, たいしん) and 私立 (白河みのり, 白河, ともいく, ニチキッズ, 新白河, 丘の上, なないろ, ぴよぴよ) and 私立認定園 (ぼだい樹, ぼだい樹, 西子ども園, さくらの木, らのみな).

※申し込み順で入園を決定するものではありません。

《幼稚園》

- 願書配布 10月3日(月)から各園で配布 ※土日祝日を除く
※丘の上は午前8時～午後5時のみ配布
※白河カトリックは10月1日(土)の説明会より配布
●受付期間 ※各園にて受付 ※土日祝日を除く

Table with 3 columns: 幼稚園名, 電話番号, 受付期間. Rows include 公立 (大沼, 白坂, 小田川, 五箇, 関辺, 表郷, ひがし, 大信) and 私立 (白河カトリック, 丘の上) and 私立認定園 (ぼだい樹, ぼだい樹, 西子ども園, さくらの木, らのみな).

本庁舎子ども育成課 内2124・2125/各庁舎地域振興課 表郷☎2114 大信☎2114 東☎2116

募集

第67回白河市総合美術展覧会作品

- 出品資格 市および西白河・東白川郡の在住者・出身者（高校生以上）
 - 作品規格 ▷絵画 6号以上50号以内（額装・表装・額入り）▷彫塑 等身大以内、床面積100cm×150cm以内 ▷工芸 制限なし▷書 縦240cm×横180cm以内（額装・軸装）▷写真 A4以上A3ノビまで（額入り・パネル張り）
- ※作品は、市内において未発表のものに限ります。
- 詳しくは、市ホームページをご覧ください。



- 出品料 1,000円
- ※1部門につき、一人1点まで。
- 作品搬入日時 10月9日(日)／午前10時～午後3時

- 作品搬入先 マイタウン白河（本町）
- ※搬入口は、白河中町郵便局裏側です。
- 〒白河市総合美術展覧会実行委員会事務局（文化振興課内）内2342

《第67回白河市総合美術展覧会》

- 会期 10月12日(水)～16日(日)
- 会場 マイタウン白河（本町）
- 表彰式 10月16日(日)／正午から



防衛大学校・防衛医科大学校学生

- 《防衛大学校学生一般》
- 受付期限 10月26日(水)

《防衛医科大学校医学科学生》

- 受付期限 10月12日(水)

《防衛医科大学校看護学科学学生》

- 受付期限 10月5日(水)

詳しくは、ホームページをご覧ください。

〒白河地域事務所 ☎②0372



ふるさとビジネス創業支援事業補助金

地域へ貢献する事業に取り組む創業希望者に、経費の一部を助成します。審査などがありますので、詳しくはお問い合わせください。

- 補助額 補助対象経費の3分の2以内（上限100万円）

- 募集期限 10月14日(金)

〒商工課 ☎②5910



創業者支援施設らくり利用者

共用型のワークスペースです。無料Wi-Fi、プリンター完備。在籍するインキュベーションマネージャーによる伴走型の創業支援も行っています。詳しくは、お問い合わせください。

- 住所 中町65番地（楽蔵内）
- 対象 創業予定の方・創業して間もない方など
- 時間 平日午前9時～午後6時
- 料金 1か月あたり

▷指定席6,000円 ▷自由席2,000円▷商業（法人）登記住所利用4,000円
〒商工課 ☎②5910／創業者支援施設らくり ☎②8775



白河ユネスコ協会 第40回白河英会話教室

- 日時 10月11日～11月29日／火曜日（全8回）／午後7時～9時

- 会場 本庁舎5階正庁
- 定員 30人 ※先着順
- 受講料 4,000円
- 申込期限 9月30日(金)

〒白河ユネスコ協会事務局（本庁舎生涯学習スポーツ課内）内2502



お願い

動物愛護週間

9月20日～26日は「動物愛護週間」です。動物を殺傷する・飼育を放棄する・捨てることなどは「動物愛護管理法」に違反する犯罪行為です。懲役や罰金が科される場合がありますのでやめましょう。

また、野良猫などにむやみに餌付けを行うことは近隣住民への迷惑になるので、行わないようにしましょう。
〒本庁舎環境保全課 内2187／各庁舎地域振興課 表郷 ☎②2111 大信 ☎④2111 東 ☎③2111

不法投棄防止強化月間

県では、6月・9月を「不法投棄防止強化月間」として、不法投棄の未然防止と早期発見に努めています。

不法投棄を見かけた場合、県または最寄りの警察、市までご連絡ください。
〒県南地方振興局 県民環境部 ☎②1421／本庁舎環境保全課 内2187



お願い

令和4年産米のモニタリング検査

令和3年産米に引き続き、モニタリング検査を行います。検査の結果が出るまで、米の出荷・販売の自粛をお願いします。
〒本庁舎農政課 内2249



就業構造基本調査

総務省では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。この調査は、国民の就業・不就業の状態を調査するもので、結果は働き方改革や女性活躍推進に向けた取り組みの基礎資料となるなど、各種行政施策に活用される重要な資料となります。

統計調査員が対象地域のお宅を訪問しますので、ご協力をお願いします。
〒本庁舎企画政策課 内2331

道路穴ぼこ通報強化週間

市内の道路で穴ぼこを見つけた場合は、場所を特定したうえで、ご連絡ください。

- 期間 9月12日(月)～22日(水)
- 〒本庁舎道路河川課 内2226／各庁舎事業課 表郷 ☎②4786 大信 ☎④2115 東 ☎③2114



▲改修前 ▲改修後

公立中学校夜間学級の設置に関する調査

県教育委員会では、公立中学校夜間学級の設置を検討するうえで、戦中戦後の混乱で中学校を卒業できなかった方、不登校や家庭の事情で授業を十分に受けられなかった方などを対象に、需要がどのくらいあるかを把握する調査を行っています。

夜間学級の設置を要望する方や、関心のある方は、ご連絡ください。
〒本庁舎学校教育課 内2363
県南教育事務所 ☎②1665

案内

予約型乗合タクシー実証実験の利用登録

自宅から指定目的地まで運行する予約型乗合タクシーの実証実験を開始します。事前の利用登録が必要です。ぜひお申し込みください。



《実証実験》

- 実施地区 小田川地区、大沼地区
- 実施期間 10月3日(月)～令和5年9月29日(金)
- 運行日 毎週月・金曜日
- ※祝日、年末年始を除く
- ※運行時間・指定目的地は、お問い合わせください。
- 料金 1人500円（障がい者・小学生250円）

《利用登録》

- 受付開始 9月12日(月)から
- 申込方法 利用登録申請書を本庁舎企画政策課または小田川行政センター、大沼行政センターに提出してください。
- 登録料 無料
- 〒本庁舎企画政策課 内2332

介護激励金

令和3年10月1日から令和4年9月30日までの間、要介護3・4・5の認定を受けた65歳以上の高齢者を、在宅で180日以上介護している方に、激励金を支給します（入院・施設入所・ショートステイの期間は除く）。

- 要件 在宅介護期間に、要介護高齢者と介護者が市内に住所を有すること
- 支給金額 一律3万円
- 支給時期 12月下旬
- 申請方法 申請書と介護者本人名義の通帳の写しを提出してください。※前年度に受給した方には、申請書を郵送します。
- 申請期間 10月3日(月)～31日(月)
- 〒本庁舎高齢福祉課 内2155／各庁舎地域振興課 表郷 ☎②2114 大信 ☎④2114 東 ☎③2116

敬老会式典中止のお知らせ

今年度の敬老会式典は、新型コロナウイルス感染症のリスクを払拭できないため、中止します。なお、対象の方に「敬老祝い記念品」を郵送します。

- 中止 市敬老会（市全体）／9月26日(月)、表郷・大信・東地域敬老会／9月16日(金)
- 対象者 75歳以上（昭和22年9月1日までに生まれた方）で、令和4年9月1日現在、市内に住所を有する方
- 記念品 敬老祝い商品券（2,000円分）、菓子券（300円分）
- ※9月上旬から順次郵送します。お届けが前後する場合がありますので、ご了承ください。
- 〒本庁舎高齢福祉課 内2156／各庁舎地域振興課 表郷 ☎②2114 大信 ☎④2114 東 ☎③2116

お知らせ

ラウンジ

りばうん

シリーズ

子育て

保健

情報館

ゼロカーボン

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の帖

案内

秋のぐるり白河文化遺産ツアー

城下町の酒造りの歴史を巡るツアーを開催します。

- 日時 10月8日(出)
- ▷午前 午前8時30分～11時30分
- ▷午後 午後1時～4時
- 定員 40人(先着順)
- ※午前・午後の部 各20人
- ※9月12日(月)申し込み受付開始

●参加料 300円
本庁舎まちづくり推進課 内2239



omochaフリマ開催！

新しい「おもちゃ」「人」「宝もの」に出会いましょう。

- 期日 10月9日(日)
- 時間 午前10時～午後3時
- 会場 白河駅前イベント広場

《出店者募集》

- 募集ブース 20ブース(小学生以下の子どもと親子で参加できる方)
- 出品物 おもちゃ、絵本、衣類

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

本庁舎まちづくり推進課 内2242

結婚世話やき人セミナー「結婚をどう応援するか」

結婚を応援したい親御さんに向けたセミナーを開催します。世話やき人



に興味のある方もぜひご参加ください。

- 日時 10月1日(土)午前10時～
- ※参加には、事前予約が必要です。
- 会場 倉美館(棚倉町)
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

本庁舎まちづくり推進課 内2239

肢体不自由者巡回相談会

- 期日 10月17日(月)
 - 時間 午後1時～3時
 - 会場 サンフレッシュ白河(久田野)
 - 内容 義肢などの補装具の処方、診察および医療相談
 - 担当医師 白河厚生総合病院副院長兼手術部長 鈴木 幹夫氏
 - 申込期限 10月5日(水)
- 本庁舎社会福祉課 内2146

森林の立ち木を伐採する際は届け出が必要です

地域森林計画の対象となっている民有林の立ち木を伐採する際は、伐採を始める30日前までに「伐採及び伐採後の造林の届出書」と、伐採後の造林が完了した後に「伐採及び伐採後の造林に係る森林の状況報告書」の提出が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

本庁舎農林整備課 内2262

秋の全国交通安全運動

- 期間 9月21日(水)～30日(金)
- 運動のスローガン 「ヘルメットかぶるだけでも 救える命」
- 運動の重点



- ①子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
 - ②夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶
 - ③自転車の交通ルール遵守の徹底
- 本庁舎生活防災課 内2704

男性のためのお料理セミナー

- 講師 本田 よう一氏(料理家)
- 申込期間 9月3日(土)～20日(火) ※定員になり次第締め切り



《第1回 親子で作る簡単クッキング！「チーズバーガーを作ろう」》

- 日時 10月9日(日)午前10時
- 会場 白二中 調理室
- 定員 10組(20人)
- 対象 市民、市内在勤者の父と子/祖父と孫

《第2回 だれでもかんたん！「sobaパスタ」》

- 日時 10月9日(日)午後2時
 - 会場 白二中 調理室
 - 定員 10人程度
 - 対象 市民、市内在勤者の男性
- 本庁舎生涯学習スポーツ課 内2502

裁判所の調停制度100周年

10月に、裁判所の調停制度は100周年を迎えます！

調停とは、裁判所が当事者の間に入って話し合いを進め、問題の解決を図る手続きです。手続きの案内を希望する方は、裁判所までご連絡ください。

本庁舎簡易裁判所 ☎05557
福島家庭裁判所白河支部 ☎05591



手話に関するお知らせ

《小峰城ブルーライトアップ》
毎年9月23日は手話言語の国際デーです。今年に制定5年目を記念し、小峰城が青色にライトアップされます。

《知ってみよう！やってみよう！手話》
市では、白河地区聴力障害者会・白河手話サークル「草原」の皆さんと、手話動画を配信しています。

《手話サークル「草原」を見学しませんか？》

見学を希望される方は「草原」までご連絡ください。☎02528

- 日時 毎週水曜日/午後7時～9時
- 会場 市中央公民館

本庁舎社会福祉課 内2147



年金生活者支援給付金

所得が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして給付されます。新たに対象となる方へは、9月上旬に日本年金機構から請求書が送付されますので、令和5年1月4日(水)までに請求をお願いします(継続して受給対象となる方には、請求書は送付されません)。

- 《給付金の支給要件》
- 老齢基礎年金
①65歳以上 ②世帯全員の住民税が非課税 ③前年の年金収入額とその他の所得額の合計が88万1,200円以下
 - 障害・遺族基礎年金
前年の所得額が472万1,000円+扶養親族の数×38万円で算出した額以下
- 本庁舎年金課 ☎0570-054092/白河年金事務所 ☎04161/本庁舎国保年金課 内2163



まちかど

市民総合体育大会

- 《登山/10月2日(日)》
※予備日10月16日(日)
 - 会場 蔵王山熊野岳(山形県)
 - 申込期限 9月22日(休)
 - 《剣道/10月2日(日)》
●会場 表郷体育館
 - 申込期限 9月17日(出)
 - 《弓道/10月16日(日)》
●会場 市武道館弓道場
 - 申込期限 9月30日(金)
 - 《陸上/10月10日(祝)》
●会場 市総合運動公園陸上競技場
 - 申込期限 9月30日(金)
 - 《スポーツウェルネス吹矢/10月15日(出)》
●会場 市中央体育館
 - 申込期限 9月30日(金)
 - 《バドミントン/10月16日(日)》
●会場 市中央体育館
 - 申込期限 9月30日(金)
- 本庁舎NPO法人白河市体育協会事務局 ☎028655



スポーツフェスティバル

- 期日 10月10日(祝)
- 時間 午前8時30分～正午
- 会場 市総合運動公園
- ※屋内用シューズを持参してください。
- 参加費 無料
- 内容 ▷体力測定 握力、反復横跳びなど ▷50歳以上向けの体力測定 肺機能チェック、下肢・体幹バランスチェックなど ▷スポーツギネスに挑戦 ストラックアウト、ポッチャなど
- ▷まちの保健室 血圧測定、健康相談など

※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容が変更になる場合があります。

本庁舎NPO法人白河市体育協会事務局 ☎028655



こども将棋教室(後期)

- 期日 9月17日、10月1日・15日、11月5日・19日、12月3日・17日、1月21日/土曜日
 - 時間 午前10時～正午
 - 会場 市中央老人福祉センター
 - ※10月1日は市中央公民館
 - 対象 小・中学生
 - 参加費 2,000円(全8回)
 - ※希望者には、盤駒セットを1,500円で販売します。
- 本庁舎日本将棋連盟白河支部 遠藤 ☎090-1933-5031



転入女性のしゃべり場 tenten cafe@白河

移住・転入女性(Uターン可)の交流会を開催します。

- 期日 9月27日(火) ※要申し込み
- 時間 午前10時～正午
- 料金 500円
- 会場 コミュニティカフェ EMANON(本町9)

本庁舎一般社団法人tenten(担当 藤本) ☎024-529-5895



福島県フォークソング協会20周年記念コンサート

- 日時 9月25日(日)正午～午後5時
 - ※午前11時30分開場(出入り自由)
 - 料金 無料 ※ギター弾き語り
 - 会場 表郷公民館(表郷番沢)
 - 主催 福島県フォークソング協会県南支部(白河)
- 本庁舎吉田 ☎090-7792-1179



お知らせ

ラウンジ

りぼらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの情報館

ゼロカーボン

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

しらかわ ゼロ・カーボンチャレンジ

Vol. 6 ●本庁舎環境保全課 内2187

気候変動がスポーツに影響

気温上昇による熱中症リスク増加や、冬スポーツでの雪不足、自然災害による競技の中止など、多くの人々に親しまれているスポーツの場でも、目に見える形で気候変動の影響が出ています。

このまま地球温暖化が進行すると、将来、スポーツを気軽に楽しんだり、観戦することができなくなるかもしれません。



ONE EARTH, ONE TEAM

スポーツの世界でも、脱炭素化が不可欠になりつつあり、国際オリンピック委員会は、2030年の冬季オリンピック・パラリンピックからCO2排出量

を実質ゼロにする取り組みを進めています。また、多くのスポーツチームで、プラスチックごみの削減、応援グッズのリサイクル、会場照明のLED化や再生可能エネルギーの活用など、ファンや地域住民と一緒にさまざまな活動をしています。みなさんも、応援しているチームと一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。



私たちは、この地球を守る一つのチームです。よい地球環境なくして、スポーツは楽しむことができません。

「ONE EARTH, ONE TEAM」。いつまでもスポーツを楽しむことができる環境を守るため、私たち一人ひとりが脱炭素型のライフスタイルへ転換していきましょう。



(環境省ホームページより)

高齢者 あったか広場

Vol.42

●問い合わせ先 本庁舎高齢福祉課 内2156

ぼんこちゃん げんきのマメ知識

秋バテ

じいちゃん、ばあちゃん、元気け？「秋バテ」って知ってっけ？夏は、暑い屋外と冷房が効いた屋内との寒暖差から自律神経が乱れて、そのままの状態では秋を迎えると「なんとなくだるい」とか、夏バテみたいになることがあるんだって。

体を温める栄養のあるものを食べて、軽い運動をして、ゆっくり寝るといいよ。

よ〜く気を付けて、いつまでも元気でいてよ。



サロン紹介No.38

あったかセンター いきいきサロン板倉

各地域の
高齢者サロンを
紹介します！

- 開催日 毎月1回 第1木曜日
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 板倉集会所(東上野出島字板倉前160)

《サロンから一言》

心と頭の健康を保つことができ、笑い声が絶えないサロンです。良いリハビリにもなり、帰りは皆さんすっきりと笑顔で帰られます。



※開催日時などは変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

まちかど

立教志塾定例研修会

- 日時 9月28日(水)午後6時30分
 - 会場 市立図書館りぼらん地域交流会議室
 - 内容 「写真家 椎名亮介 スライドトーク」▷一部「南湖の四季」▷二部「小峰城と帯曲輪」
 - 講師 風景写真塾NE主宰 写真家 椎名亮介氏
 - 参加料 500円(塾生無料)
- 〒(公財)立教志塾 ☎21427

白河子ども食堂 大統寺 寺子屋教室

《白河子ども食堂》

- 期日 10月20日(木)
 - 時間 午後3時30分～7時
 - 会場 市公設地方卸売市場内(五番町川原)
 - 参加費 子ども無料
- ※大人は募金のご協力をお願いします。
※参加する方は、公式LINEから登録をするか、お問い合わせください。



〒白河子ども食堂支援センター(大統寺内) ☎2723

《大統寺 寺子屋教室》

- 参加を希望する方は、電話・FAX・メールでお申し込みください。
- ▷写経会(参加費500円)
 - 期日 10月27日(木)
 - 時間 午前7時～8時30分
 - ▷早朝座禅会(無料)
 - 期日 10月7日(金)
 - 時間 午前6時30分～8時10分
 - ▷茶道会(無料 菓子代各自負担)
 - 期日 10月3日(月)、17日(月)

- 時間 午後3時～4時30分
 - ▷華道会(無料 花代各自負担)
 - 期日 10月31日(月)
 - 時間 午後7時～8時30分
- 〒大統寺 ☎2723 / FAX ☎3731
メール soutetsu7@ybb.ne.jp

施設

体育施設無料開放

- 期間 10月10日(祝)
 - 時間 午前9時～午後4時
 - ▷市総合運動公園 テニスコートなど ☎28971 ▷しらかわの森スポーツ公園 テニスコート ☎2322 ▷表郷総合運動公園 体育館 ☎4613 ▷大信総合運動公園 トレーニングセンター・テニスコート ☎46284 ▷東風の台運動公園 テニスコート・多目的グラウンド ☎3644 ▷各市民体育館
- 〒本庁舎生涯学習スポーツ課 内2504

中山義秀記念文学館

大信町屋字沢田25 ☎46-3614
開館時間 10:00～18:00
※土・日・祝日は17:00まで
休館日 月曜日、祝日の翌日

●展示の内容/会期

◇テーマ展「中山義秀の愛した武具展」白河歴史文化協会の甲冑を展示/9月27日(火)～10月20日(木)まで
◇「齋藤義雄水彩画展」『威風堂々小峰城』などの水彩風景画を展示/9月23日(祝)まで

南湖森林公園

菅生館1-1 ☎27-1101

《健康ウォーキング大会》

「なすびさんと歩こう!南湖公園」との合同開催となります。詳しくは、

本紙8ページをご覧ください。

旧小峰城太鼓櫓

郭内179-3 ☎27-2310 (文化財課)
開館時間 10:00～16:00
入館料 無料

- 一般公開日 9月17日(土)・18日(日)

歴史民俗資料館

中田7-1 ☎27-2310
開館時間 9:00～16:00
休館日 月曜日 入館料 無料
※9月19日(月)は開館し翌日休館

- 展示内容 ◇「白河の歴史と文化」

小峰城歴史館

郭内1-73 ☎24-5050
開館時間 9:00～16:30
※特別企画展会期中は17:00まで(最終入館は開館30分前まで)
休館日 月曜日
※9月19日(祝)は開館し翌日休館
入館料 一般300円(250円)
小中高生・障がい者100円(50円)
※()は20人以上の団体割引料金

- 展示内容 ◇展示室1「小峰城ガイダンス展示・小峰城VRシアター」◇展示室2・3「小峰城歴代城主と美術」/9月4日(日)まで
◇特別企画展「松平定信と渋沢栄一」/9月17日(土)～11月13日(日)
※10月23日(日)開催の講演会は、事前に整理券を配布します。詳しくは、本紙12ページをご覧ください。

屋内遊び場わんぱーく

本町2マイタウン白河4階 ☎21-9980
開館時間
①10:00～11:15 ②13:00～14:15
③15:00～16:15 ※各回定員30人
休館日 木曜日
※祝日の場合は、翌平日

《おもちゃづくり教室》

- 期日 9月17日(土)
 - 時間 午後1時～2時
- ※申し込み不要です。詳しくは、同施設のInstagramをご覧ください。



「ウルグアイ」と聞いて何を思い出すだろう。サッカーの強豪国。貿易の自由化や多国間通商交渉を開始した国。日本の半分ほどの面積に340万の人口。大部分はスペインとイタリア系。南米の小さな国に世界の注目を浴びたリーダーがいた。ホセ・ムヒカ。2010年から5年間大統領を務めた。就任時は、75歳。元左翼ゲリラの闘士だった。

ウルグアイは1828年スペインから独立。当初は外国の干渉と内戦で混乱したが、徐々に政情は安定。20世紀に入るとスイスをモデルに社会経済改革を行った。民主主義が根つき経済も発展し、南米のスイスと呼ばれた。主要産業は牧畜。2度の世界大戦では、欧州に牛肉や羊毛を供給し、特需景気にわいた。

だが戦後、欧州の復興は進み、化学繊維の台頭もあり輸出は伸び悩む。インフレが進み、失業者も増え、所得格差が広がる。1960年代。社会不安の中、キューバ革命の英雄、チェ・ゲバラの影響を受けた社会主義者たちが過激武装勢力を結成した。ムヒカも格差のない自由な社会を夢みて、革命運動に身を投じた。



「人生の豊かさを説く人」

1972年8月、4回目の逮捕。ここから13年の獄中生活が始まる。厳しい拷問。換気口もトイレもマットもない独房。銃弾の後遺症で何度も生死をさまよう。恐るべき孤独。這っているアリの話しかけた。幻覚に幻聴。発狂寸前の状態。だが希望を捨てなかった。9年経ち、読書が許された。物理、化学、生物学、哲学。貪るように読んだ。人間とは、生きるとは、幸せとは、「孤立無援のこの時期、最も多くを学んだ」という。

ある日、頭に青く澄んだ空が広がった。マット1枚だけで幸せな気持ちになれた。人はわずかなもので満ち足りるものなんだ！。足るを知る者は富む。政府への憎しみも消えた。富の無益さや暴力の無意味さを悟った。再び民主主義の世になり、自由の身となる。49歳だった。

妻はかつての同志。二人で栽培した野菜と花を売り、生計を立てた。昔の仲間と中道左派政党に入る。1999年、上院議員へ。2004年、農牧大臣として入閣。虚飾を嫌う公正無私な人柄は、国民の心を捉えた。そして大統領へ！

ムヒカは官邸での生活を拒み、郊外の農場の粗末な家に住んだ。部屋は三つだけ。水道はなく雑草の繁みの井戸から水をひいた。警備は警察官一人。給料の9割を寄付し、1か月10万円で生活した。あくまで質素な暮らしを貫いた。

ムヒカを有名にしたのは、2012年リオでの「国連持続可能な開発会議」のスピーチ。各国首脳の演説は無味乾燥場にそぐわないラフな身なりで、ストレートに問いかける。「ドイツ人が持て持つ車と同じ数の車をインド人が持てば、この惑星はどうなるでしょう。残酷な競争で成り立つ消費社会で、共存共栄の議論はできるのでしょうか。貧乏な人とは、少ししか物を持っていない人ではない。いくらあっても満足しない人のこと」会場は沸きかえった。

こうも語る。「自由とは物で溢れることではなく、時間で溢れること。人生の時間を好きなことに使っているときが本当の自由であり、物質的欲求を満たすために働く時間は自由でない」

ムヒカは資本主義を否定せず、マルクスも受け入れる。自分の尺度を持つ真のリベラリストだ。よくドン・キホーテに言及する。風車に挑む騎士を象徴するのは、夢とユートピアへの挑戦。従者サンチョ・パンサが象徴するのは、今日のパンとベッド。彼の人生は、理想と現実の間でバランスをとる闘いだ。

「大統領であつても、我々がある程度の責任を与えただけで平等な存在だ」。ムヒカは任期を終えると農夫に戻り、清貧な暮らしを楽しんでいる。我々が失った真の豊かさがここにはある。

10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)	5日(水) 19日(水)	10:00 ~ 12:00	●新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため当面の間、電話での相談となります。 ☎市消費生活センター ☎21133 (平日/午前9時~午後5時)	多重債務、離婚・相続問題などのトラブル、被災者の抱える二重ローン問題の相談など
	12日(水) 26日(水)	13:00 ~ 16:00		
交通事故相談	月~金 曜日	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00	☎県庁県政相談コーナー ☎024-521-4281	損害賠償請求や示談の仕方など
心配ごと相談	11日(火) 25日(火)	10:00 ~ 12:00	●中央老人福祉センター(北中川原) ☎市社会福祉協議会 ☎4222	生計、家族に関する事など
認知症の人と家族の会	15日(土)	13:30 ~ 15:30	●中央老人福祉センター(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
あったかカフェ	6日(木) 20日(木)	13:30 ~ 14:30	●マイタウン白河地下会議室(本町) ☎本庁舎高齢福祉課 ☎1111内線2153	認知症に関する相談どなたでも参加可能
心の健康相談(要予約)	27日(木)	13:30 ~ 15:00	●県南保健福祉事務所(郭内) ☎県南保健福祉事務所 ☎5649	うつ状態、ひきこもりなどに関する事
市民あったか相談所	月~金 曜日	8:30 ~ 17:15	●本庁舎生活防災課 ☎本庁舎生活防災課内専用電話 ☎1717	市行政等に関する相談
空き家の活用相談			●本庁舎まちづくり推進課 ☎☎1111内線2238	空き家バンクの登録など活用に関する相談
おくやみ窓口利用の予約			●本庁舎市民課 ☎1111内線2173 各庁舎地域振興課 表郷 ☎2113 大信 ☎42114 東 ☎32113	亡くなられた方に関する市役所での各種手続きの予約
ハートコール(いじめ等相談電話)			☎ハートコール相談専用電話 ☎0800-800-1893 (フリーダイヤル)	児童・生徒のいじめなどに関する相談

10月の休日救急医療当番医

診療日	診療科目	医療機関名	電話番号
2日(日)	小児科	にしごうキッズクリニック	☎8725
	内科・外科	きたむら整形外科	☎5533
	歯科	佐久間歯科医院	☎3118
9日(日)	小児科	わたなべ子どもクリニック	☎2166
	内科・外科	小針医院	☎2366
	歯科	安部歯科医院	☎1123
10日(祝)	小児科	ねもとキッズクリニック	☎5623
	内科・外科	まつやまクリニック	☎2311
	歯科	鈴木歯科医院(立石)	☎6191
16日(日)	小児科	樋口小児クリニック	☎2040
	内科・外科	よしだ内科クリニック	☎5711
	歯科	鈴木歯科医院(表郷)	☎2029
23日(日)	小児科	白河厚生総合病院	☎2211
	内科・外科	きくち診療所	☎8672
	歯科	すずき歯科	☎5555
30日(日)	小児科	すずき内科クリニック	☎4114
	内科・外科	白河市表郷クリニック	☎2316
	歯科	須藤歯科医院	☎6460

《小児平日夜間救急外来》

●場所 白河厚生総合病院 小児科外来 ☎2211
●時間 午後7時15分~9時15分(土・日・祝日を除く)
※受診するときには、必ず事前に連絡してください。

善意の窓 あたたかい善意をありがとうございました。

《愛の基金》 (7月受付分)
♥10万円 薄井強 様(表郷社田)
♥10万円 吉成裕一 様(天神町)
♥5万円 宮田つや子 様(本沼)
♥5万円 大戸文治 様(大信増見)
♥5万円 金勝寺ボランティア 佐藤力 様

《小・中学校教育振興寄附金》 (4月~7月受付分)
♥10万円 片野直紀 様(桜町)
♥4万円 薄井克己 様(大信上新城)
♥4万円 吉田哲 様(東釜子)
♥3万円 我妻一俊 様(表郷河東田)
♥2万円 住山五郎 様(東釜子)
♥1万円 水野谷敏彦 様(東本)
♥1万円 大竹巨 様(大信上新城)
※今月号で改めて報告させていただきます。

10月の献血

対象	実施日	時間	会場	所在地
市民	5日(水)	13:15 ~ 14:30	JA夢みなみ 営農経済本店	弥次郎窪
	27日(木)	10:00 ~ 13:30	福島県 白河合同庁舎	昭和町
事業所	5日(水)	9:30 ~ 11:00	(株)三谷精密 白河工場	白坂
		15:15 ~ 16:45	東北ポール(株) 白河工場	新白河
	7日(金)	9:45 ~ 11:30	パナソニック(株) 白河工場	白坂
	27日(木)	15:30 ~ 17:00	東北電力(株)白河 営業所・白河電力センター	中田

※日程および事業所は、都合により変更になる場合があります。



Shirakawa Performing Arts Theatre Hall



白河文化交流館

コミネス

cominess



●問い合わせ先 コミネス ☎⑤300(火曜日休館)

ピアノ・パッション！
三浦一馬デュオ×寺井尚子カルテット
～ピアノ生誕100周年によせて～

9/24
[土]



(C)Toshinori Iida

(C)Katsunari Kawai

ピアノ・フェスタの決定版！圧倒的人気を誇るバンドネオン奏者の三浦一馬と、日本を代表するジャズ・ヴァイオリニスト寺井尚子による豪華なジョイントコンサート！

- 時間 開場 午後2時30分／開演 午後3時
- 会場 コミネス大ホール
- 出演 三浦一馬デュオ、寺井尚子カルテット、浦久俊彦 (ナビゲーター)
- 料金 全席指定 (友の会価格は1人2枚まで)
S席 一般 5,000円 (友の会 4,500円)
A席 一般 4,000円 (友の会 3,600円)
29歳以下 3,000円
高校生以下 1,000円
※税込み ※未就学児入場不可
※託児サービスあり

白河まちなか音楽3Days2022
みんなショパンに恋してる!! (10/9-10)

「ピアノとチェロの午後」
オール・ショパン・コンサート

10/9
[日]



▲山本貴志

▲羽川真介

▲浦久俊彦

(C)新津保建秀

- 時間 開場 午後1時／開演 午後1時30分
- 会場 コミネス大ホール
- 出演 山本貴志 (ピアノ)、羽川真介 (チェロ)、浦久俊彦 (ナビゲーター)
- 料金 全席指定 一般 3,000円
友の会 2,500円 (1人2枚まで)
高校生以下 1,000円 ※税込み
※未就学児入場不可 ※託児サービスあり

「デュオと名曲の花束」
2台ピアノによるショパン・コンサート

10/10
[月・祝]

- 時間 開場 午後2時30分／開演 午後3時
- 会場 コミネス大ホール
- 出演 デュオ・グレイス (高橋多佳子 & 宮谷理香ピアノデュオ)、浦久俊彦 (ナビゲーター)
- 料金 全席指定 一般 3,000円
友の会 2,500円 (1人2枚まで)
高校生以下 1,000円 ※税込み
※未就学児入場不可 ※託児サービスあり



(C)Akira Muto

市の現住人口と世帯数 (8月1日現在)

男：29,044人
女：29,163人
計：58,207人 (-43)
世帯数：24,004世帯 (17)
※()の数字は前月比

今月の納期限／9月30日(金)まで

- ◇国民健康保険税 (第3期)
- ◇介護保険料 (第3期)
- ◇後期高齢者医療保険料 (第2期)
- ◇下水道受益者負担金 (第2期)

市営住宅の入居者募集

市営住宅の入居者募集は毎月15日に発表しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎本庁舎建築住宅課 内2279

10月の日曜窓口など

- 日曜窓口 (一部証明書の発行・市税の納付など)
▷時間／午前8時30分～正午
▷期日／2日(日)・10日(祝)・16日(日)・23日(日)・30日(日)
- マイナンバーカード受け取り窓口 (本庁舎のみ・予約制)
▷時間／午前9時～正午 ▷期日／10日(祝)・23日(日)
☎本庁舎市民課 内2174

市役所・各庁舎

- ◆白河市役所 本庁舎 ☎⑤1111 (代) / FAX⑤2577
〒961-8602 福島県白河市八幡小路7-1
メール hisho@city.shirakawa.fukushima.jp
- ◇表郷庁舎 ☎⑤2111 / FAX⑤2234
〒961-0492 表郷金山字長者久保2
- ◇大信庁舎 ☎④2111 / FAX④2409
〒969-0392 大信町屋字沢田15-1
- ◇東庁舎 ☎④2111 / FAX④3584
〒961-0392 東釜子字殿田表50



新型コロナウイルス感染症関連の情報は、各窓口へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

