

広報 にしごう

2025

7

No.655



表紙

熊倉小学校
交通安全
鼓笛パレード
の様子

目次

- ▶ 特集（高齢者の安全運転） - 2
- ▶ フォトニュース
（鼓笛パレード） - 4
（にしごうワンデーマーチ） - 6
- ▶ ピックアップ情報 - 7
- ▶ 健康・医療情報 - 8
- ▶ 安心安全情報 - 13
- ▶ 福祉情報 - 14
- ▶ 暮らし・その他の情報 - 15
- ▶ にしごうの話題 - 20



相談窓口へ電話

運転に不安を感じたら、まずは気軽に電話してみましょう。家族の方も利用可能です。(福島運転免許センターの相談窓口につながります。)

安全運転相談ダイヤル
(平日 8:30 ~ 17:15)
8080



講習会に参加する

福島県警の参加・体験型の交通安全講習会では、動体視力や判断力を診断できるものや、映像を見ながら危険予測のポイントを学ぶもの等、様々な方法で現在の能力を把握することが可能です。詳細は、下記までお問い合わせください。

ホームページ
はこちら  問 白河警察署
☎ 23-0110



ペダルの踏み間違いによる事故を防ぐために
安全運転支援装置をつける

村が支援を始めました!

安全運転支援装置とは 

ペダルの踏み間違いを検知し、急発進を防ぐ装置です。このほか、障害物を検知して、自動で停止する機能がついているもの等もあります。国土交通省中部運輸局の発表では、衝突被害軽減ブレーキ(安全装置の1つ)を装着した車の事故発生率が、装着していない車よりもおよそ3分の1まで減少したとの調査結果が出ており、装置をつけることで、交通事故の抑制に効果があることが分かっています。

村では今年度から、**後付け**の安全運転支援装置について、設置費用の一部補助を行っています。

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ▶ 対象者
65歳以上で、下記の全てに該当する方
① 有効な運転免許を持っている方
② 車検証の使用者欄に名前がある方
③ 自家用車に初めて安全運転支援装置を取り付ける方 | ▶ 補助金の額
事業対象費の2/3(上限30,000円)
▶ 注意事項
・購入前の申請・審査が必要です。
・国土交通省の性能認定を受けている装置が対象です。 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

詳細は、右記までお問い合わせください。

村ホームページ
はこちら  問 健康推進課(高齢者支援係)
☎ 25-3910

04 運転免許証の自主返納

交通事故は、加害者・被害者双方の家族にとって深刻な問題になります。運転に不安を感じるような体の衰えがあったり、交通事故を起こしそうになった等、思い当たるものがある場合は、ご家族で運転免許証の自主返納について考えてみませんか。



 運転免許証を自主返納すると「運転経歴証明書」を申請できます

運転免許証を有効期限内に自主返納した方または有効期限が切れてから5年以内の方であれば、身分証明書としても使用できる「運転経歴証明書」を警察署に申請することができます。

- ▶ **申請についての問い合わせ先**
問 白河警察署(交通課) ☎ 23-0110
- ▶ **交付手数料を村が助成します**
交付に必要な手数料のうち1,100円分は、村が助成しています。(※65歳以上の方)
問 防災課(地域安全係) ☎ 21-5190

「運転経歴証明書」の提示等で、次のようなサービスや、協賛店舗での特典等を受けることができます。

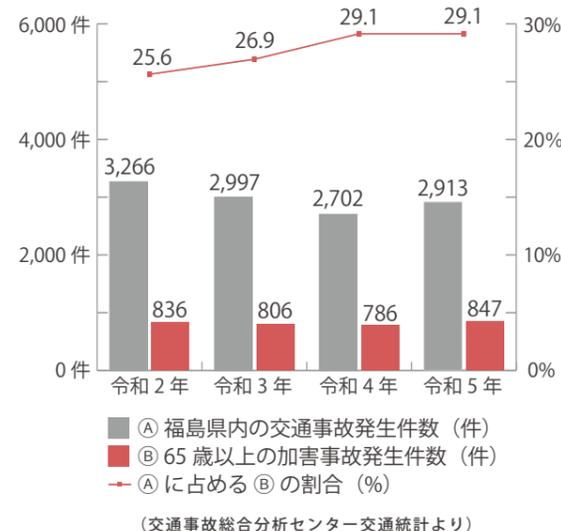
- **村デマンド交通**(事前登録・利用予約が必要)
事前登録時に提示すると利用料金(村内間400円、村内白河市間600円)が半額
- **タクシー料金**
県タクシー協会加盟のタクシー会社利用時に提示すると乗車料金が1割引(※65歳以上の方)

みんなで考えよう
高齢者の安全運転

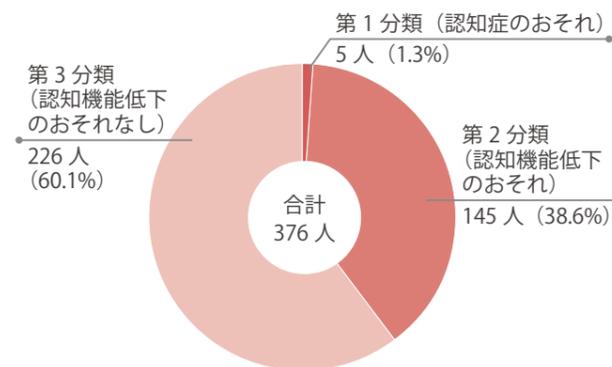
毎月15日は、「シルバー交通安全の日」です。ドライバー本人だけでなく、家族や地域みんなで、高齢者の安全運転について考えてみましょう。

01 現状を知る

近年の交通事故件数(福島県)



死亡事故を起こした75歳以上の認知機能検査結果(全国・令和元年)



65歳以上が加害者となった事故の割合は、年々増加傾向にあります。



「認知症のおそれ」および「認知機能低下のおそれ」と判定された人数を合わせると150人となり、全体の約4割を占めています。

02 運転時認知障がい早期発見チェックリスト

高齢運転者の皆さん、以下の各項に思い当たるものはありますか? □にチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 車のキーや免許証等を探し回ることがある。 | <input type="checkbox"/> 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 道路標識の意味が思い出せないことがある。 | <input type="checkbox"/> 車間距離を一定に保つことが苦手になった。 |
| <input type="checkbox"/> スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。 | <input type="checkbox"/> 合流が怖く(苦手に)なった。 |
| <input type="checkbox"/> よく通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。 | <input type="checkbox"/> 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。 | <input type="checkbox"/> 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。 |
| <input type="checkbox"/> アクセルとブレーキを間違えることがある。 | <input type="checkbox"/> 運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。 |
| <input type="checkbox"/> 曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。 | <input type="checkbox"/> 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 反対車線を走ってしまった(走りそうになった)。 | |



(NPO法人高齢者安全運転支援研究会(監修)日本認知症予防学会理事長 浦上 克哉「運転時認知障がい早期発見チェックリスト30」より抜粋)

3つ以上該当した方は、専門医や専門機関を受診する目安として活用してください。また、次の3ページの内容も検討してみましょう。

小田倉小学校



米小学校



5月から6月にかけて、村内の4つの小学校で、交通安全鼓笛パレードが行われました。児童たちは、息の合った演奏とパフォーマンスを披露し、地域の方々に交通安全を呼びかけました。沿道には、児童たちの晴れ姿を見ようと、多くの皆さんが駆けつけました。

鼓笛パレード

熊倉小学校



羽太小学校



7月20日は 第27回参議院議員通常選挙です



参議院議員の任期は6年で、3年ごとに全体の半数が改選されます。今年はその半数を改選する参議院議員通常選挙が行われます。期日前投票は16日間実施されますので、選挙当日に投票に行けない場合は、期日前投票等をご利用ください。



▲投票所入場券

▶選挙日程

7月20日(日) 7:00～18:00

▶投票所

有権者へ郵送する「投票所入場券」(右記参考)をご確認ください。

▶投票できる方

平成19年7月21日までに生まれた日本国民で、令和7年4月2日以前から引き続き西郷村の住民基本台帳に記録され、選挙人名簿に登録されている方

※入場券が届いた方でも、投票当日に選挙権がない方は、投票できません。

▶投票当日に投票所へ行けない方の投票方法

【期日前投票】

投票日に仕事や旅行等で投票所へ行けない方は、以下の場所・日時に期日前投票ができます。

場所	期間	時間
村文化センター1階 大研修室	7月4日(金)から7月19日(土)まで	8:30～20:00
イオン白河西郷店2階 イベントスペース	7月18日(金)・7月19日(土)	10:00～19:00

【不在者投票】

以下のいずれかに該当する方は、不在者投票ができます。

- ① 仕事や旅行等で村外に滞在している方
→ 滞在先で投票
- ② 県の指定する病院や老人ホーム等に入院・入所している方
→ 入院施設等で投票
- ③ 身体障害者手帳等の交付を受け、一定の要件に該当する方(※事前に登録が必要です)
→ 郵便で投票

※手続き等の詳細は、選挙管理委員会までお問い合わせください。

村ホームページ
はこちら



☎ 選挙管理委員会
25-1112

若者の投票立会人について



村では、選挙を身近に感じていただくとともに、親しみのある投票所づくりを目指して、若い世代の方を対象に投票立会人を募集する取り組みを実施しています。

投票立会人とは

投票所で投票に立ち会い、投票箱の鍵の確認や有権者が投票用紙を投票箱に間違いなく投函しているか等、選挙が公正かつ適性に行われているかどうかを確認する人です。

※投票所には投票管理者や選挙事務職員がいますので、選挙制度等に関する知識がなくても心配ありません。

応募対象者

18歳以上30歳未満の村内在住の有権者

※特定の候補者の選挙運動や政治活動に携わる方は、応募をご遠慮いただいています。

※7月20日に行われる参議院議員通常選挙の投票立会人募集は終了しています。今後、選挙の実施が決定し、投票立会人を募集する際は、村ホームページ等でお知らせします。

☎ 選挙管理委員会
25-1112

第1回 あぶくま川源流の郷 にしごうワンデーマーチ



5月31日(土)に、新白河駅前のニューファクトリーゾーンと雪割橋を出発点に、ウォーキングイベント「にしごうワンデーマーチ」が開催されました。あいにくの雨模様でしたが、北は北海道、南は宮崎県から集まった約220名の参加者が、雪割橋や堀川親水公園、堀川ダム等をめぐり、新緑あふれる景観を眺めながらゴールを目指しました。また、フィニッシュ地点では、地元の食材を使用した西郷汁とメイプルサーモンフライ丼が振る舞われました。



持参物（☆…6月中旬に個別にお送りしている健（検）診のご案内に同封しているもの）

▶ **特定健診受診券（A4・黄緑色）☆**

令和7年4月1日時点で国保加入者の方へ受診券をお送りしています。特定健診を受ける際にご持参ください。（令和7年4月1日以降に加入された方は、随時発行しますので健康推進課へお問い合わせください。）

▶ **健康診断受診カード☆**

健（検）診日当日、忘れずにご持参ください。（昨年度より、問診事項を記入する受診録はなくなりました。変更に伴い、問診は健（検）診日当日にタブレット端末にて入力していただきます。）

▶ **予約日を確認できるもの** 健診の案内封筒表面に予約日を記入してください。

▶ **マイナ保険証、健康保険証、後期高齢者医療被保険者証のいずれか**

受付時に確認しますので、必ずご持参ください。

■ **健診の内容について**

健（検）診名	料金	対象者	健（検）診内容	予約
特定健康診査（特定健診）	無料	国民健康保険加入者（40歳から74歳）	問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図・眼底・貧血検査・ 推定食塩摂取量検査（集団のみ）※2 * 医師診察の聴打診は必要と判断した方のみ実施	予約必要
被扶養者の特定健康診査	※1	国保以外の医療保険加入者の被扶養者（40歳から74歳）	加入している医療保険により検査項目が異なります。受診券と保険証があれば集団健診を受けることができます。	
後期高齢者健康診査	無料	75歳以上（健診日当日の年齢）	問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図・眼底・貧血検査・ 推定食塩摂取量検査（集団のみ）※2	
胃がん検診	無料	40歳以上	エックス線撮影（胃バリウム）	予約必要（当日の食後不可）
大腸がん検診	無料	40歳以上	便潜血反応検査	※4
結核・肺がん検診	無料	結核：65歳以上 肺がん：40歳以上	胸部エックス線デジタル撮影	予約不要 当日可
前立腺がん検診	無料	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	血液検査（PSA検査）※3	
肝炎ウイルス検査	無料	40歳の方、または41歳以上で検査を受けたことがない方	血液検査（B・C型肝炎の感染の有無）	

※1：加入保険によって自己負担額が異なります。

※2：特定健診および後期高齢健康診査対象者に実施する推定食塩摂取量検査は、朝一番に採取した尿中のナトリウムとクレアチニン量を測定することで、概ね前日に摂取した推定食塩量が確認できます。

※3：PSA検査は血液でがん発見の手掛かりになるスクリーニング検査として実施していますが、死亡率減少の有効性が確立された対策型検診ではないこと等の理由から、5年に1回の実施としています。

※4：検査容器がない方は事前に申し出てください。

■ **健（検）診時の注意事項**

- 胃がん検診、血液検査を受ける方は、健（検）診前日の夕食を21時までに済ませてください。
- 健（検）診日当日は、起床後から検査終了まで、飲食、喫煙は禁止です。やむを得ず飲食する場合は、食後（3.5時間未満）の受診は避けて下さい。胃がん検診を受けない方は、水のみ摂取可能です。
- 医師の指示で薬を服用中の方は、起床後、なるべく早い時間に100mlの水で服用してください。
- 尿コップが健（検）診のご案内に同封されていない方は、当日に採尿します。
- 大腸がん検診を受けない方は、容器を開封しないで村保健福祉センターまで返却をお願いします。

問 健康推進課（保健係） ☎ 25-1115

令和7年度

■ **集団健（検）診について**

★ 昨年度より、問診事項を記入する「受診録」がなくなり、「健康診断受診カード」をお送りしています。変更に伴い、問診については健（検）診日当日にタブレット端末を使用して入力していただくようになりますので、ご了承ください。

■ **日程**

7月22日(火)から8月5日(火)まで ※7月27日(日)および8月3日(日)は除く

■ **会場** 村保健福祉センター

■ **定員** 各日150名

■ **受付時間**

① 7:30 ② 8:00 ③ 8:30 ④ 9:00 ⑤ 9:30 ⑥ 10:00 ⑦ 10:30

■ **バスの送迎について**

送迎希望の方は、日時が決まっていますので健康推進課へ電話で予約してください。

7月24日(木)	西一中学区（羽太方面を除く）・小田倉方面
7月31日(木)	川谷中学区・羽太方面

■ **歯科検診実施日について**

7月30日(水)

希望者に無料で実施します。歯科検診の受付時間は10:30までとなりますので、ご希望の方は10:00までにご予約ください。

■ **予約について**

■ **WEB（インターネット）で予約する場合**

【予約期間】6月16日(月)から7月4日(金)まで

6月16日(月)11:00より予約を開始しています。村ホームページの予約専用ページ（総合集団健（検）診のページ）、または右記QRコードからアクセスしてください。

村ホームページ
はこちら



■ **電話で予約する場合 コールセンター ☎ 0570-02-3770**

【予約期間】6月23日(月)から7月4日(金)まで ※土日は除く

【受付時間】10:00～17:00

回線の混雑緩和のため、予約開始日を段階的に設定しています。詳しくは、6月中旬に個別にお送りしている健（検）診のご案内で確認してください。

■ **コールセンターで確認する項目**

- ▶ 個人コード ▶ 氏名、生年月日（西暦） ▶ 受診希望健診種別（特定健診・後期高齢者健診等）
- ▶ 胃がん検診の有無 ▶ 歯科検診の有無 ▶ 希望日 ▶ 住所・電話番号等個人情報の変更有無の確認

■ **健康推進課窓口で予約する場合**

【予約期間】6月30日(月)から7月4日(金)まで

【受付時間】8:30～17:15

予約をせず当日来られた方は、最後の受付時間帯のご案内になります。WEBか電話でのご予約にご協力ください。なお、予約にかかる通信料および通話料は自己負担となります。

7月28日は日本肝炎デーです

世界保健機関（WHO）は、2010年に世界的レベルでの肝炎のまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消や感染予防の推進を図ることを目的として、7月28日を「世界肝炎デー」と決めました。

日本でも同様に、7月28日を「日本肝炎デー」と制定し、国や地方公共団体、医療機関や事業主団体等が協力し、肝炎の知識、予防、治療に係る正しい理解が進むよう普及・啓発を行い、肝炎ウイルス検査の受診を促進しています。

▶ 肝炎について

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染して、肝臓の細胞が壊れていく病気です。肝炎ウイルスに感染することで慢性的な炎症が繰り返され、肝臓が硬くなり、肝機能も悪化します。進行すれば肝硬変や肝がんの状態になります。肝がんの原因の約50%がウイルス性肝炎で、B型・C型肝炎ウイルスの持続感染者は全国に200万人以上いると推計されています。

▶ 肝臓は「沈黙の臓器」

肝炎ウイルスに感染しても、ほとんどの場合自覚症状がありません。気づかないうちに、肝硬変や肝がんへ重症化する恐れがあります。

▶ 肝炎ウイルス検査

血液検査により調べることができます。早期発見し適切な治療を受けることで、深刻な病状に進行するのを防ぐことができます。

村でも集団健（検）診、個別健（検）診にて肝炎ウイルス検査を行っています。詳細は、8～10ページをご覧ください。下記までお問い合わせください。



問 県南保健福祉事務所 感染症予防チーム
☎ 22-6405

問 健康推進課（保健係）
☎ 25-1115

健康な歯を守るために 歯周病と歯周疾患検診について

▶ 歯周病について

現代では、40歳以上の5人に1人が歯周病といわれています。歯周病の主な原因は、歯と歯茎の間の「歯周ポケット」の汚れです。

この歯周ポケットに汚れが溜まり深く大きくなると、歯がグラグラし、噛んで食べるときに痛みが出たりします。また、歯周病は全身の健康にも影響するといわれ、糖尿病や脳梗塞、心筋梗塞の原因にもなります。

▶ 歯周病の予防方法

- ① 家でできる予防（セルフケア）
毎日の歯磨き時に、「歯間ブラシ」や「デンタルフロス」を使って歯と歯茎のケアをしましょう。
- ② 歯科医院による予防（プロケア）
歯周ポケットに溜まった汚れや歯石は、歯科医師による専門的なケアで除去しましょう。

歯周疾患検診について

▶ 料金

無料

▶ 対象者

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方
（対象年齢の基準日は令和8年3月31日）
※ 対象者には受診券を送付しています。

▶ 実施日

11月30日(日)まで

▶ 実施場所

各実施医療機関

▶ 申込方法等

詳細は、6月中旬に個別にお送りしているご案内で確認してください。



村ホームページ
はこちら



問 健康推進課（保健係）
☎ 25-1115

令和7年度 個別健（検）診について

▶ 実施内容

健（検）診名	料金	対象者	健（検）診内容
特定健康診査（特定健診）	無料	国民健康保険加入者（40歳から74歳）	問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、医師の診察等
後期高齢者健康診査	無料	75歳以上（健診日当日の年齢）	
胃がん検診	2,000円	50歳以上の偶数年齢	内視鏡検査（胃カメラ）
大腸がん検診	400円	40歳以上	便潜血反応検査
結核・肺がん検診	500円	結核：65歳以上 肺がん：40歳以上	胸部エックス線デジタル撮影
前立腺がん検診	500円	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	血液検査（PSA検査）
肝炎ウイルス検査	無料	40歳の方、または41歳以上で検査を受けたことがない方	血液検査（B・C型肝炎の感染の有無）
子宮頸がん検診	1,000円	20歳以上で昨年度未受診の女性	問診、子宮頸部の細胞診
乳がん検診	1,000円	40歳以上で昨年度未受診の女性	問診、視触診 マンモグラフィ 40～49歳：二方向 50歳以上：一方向

対象年齢の基準日は令和8年3月31日です。ただし、今年度で75歳になる方で特定健康診査を受診される方は、健診日当日の年齢が基準となります。

▶ 実施期間

特定健康診査、高齢者健康診査、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査については、**7月1日(火)から10月31日(金)まで**となります。
子宮頸がん検診、乳がん検診については、**7月1日(火)から令和8年2月28日(土)まで**となります。

▶ 受診方法

各実施医療機関に直接お申し込みください。
※ 実施医療機関については、全戸配布している「令和7年度 住民健（検）診のお知らせ」または村ホームページをご覧ください。

▶ 持参物

- ① 特定健診受診券（A4・黄緑色）
 - ② マイナ保険証、健康保険証、後期高齢者医療被保険者証のいずれか
- ※ ①は特定健診を受ける方のみご持参ください。個別健診用の受診録は、医療機関にあります。

▶ その他

- ① 年度内、集団健（検）診または個別健（検）診のどちらかを選択し受診してください。
- ② 生活保護・住民税非課税世帯の方は、健診料金の免除が適用になりますが、事前に健康推進課へ申請が必要となります。
- ③ 乳がんおよび子宮頸がん検診は、前年度に村の集団・個別健診および人間ドックで受診された方は対象となりません。なお、健診期間終盤は予約が混み合い受診できないことがありますので、早めの受診をお勧めします。

村ホームページ
はこちら



問 健康推進課（保健係）
☎ 25-1115

福島県警スマートフォンアプリ POLICE アプリふくしまの登録について

福島県警では、皆さんの安全で安心な生活を守るために、住民の事件事故防止と自主防犯意識の高揚を目的としたスマートフォン向けのアプリ「POLICE アプリふくしま」を運用しています。

「POLICE メールふくしま」とも連動し、幅広い世代に向けた情報伝達ツールとなっています。ぜひ、「POLICE アプリふくしま」を登録しましょう。

▶ 搭載される機能

- ・防犯ブザー
- ・事件事故発生情報マップ
- ・ATM 利用時の注意喚起

▶ 登録方法

「POLICE アプリふくしま」と検索するか、下記 QR コードを読み込んで、アプリをダウンロードしてください。

▶ 最新機能の例

なりすまし詐欺に合わないための機能

- ① 県内にある特定の ATM に近づくと、「なりすまし詐欺に注意！」の画面表示や音声で注意を促します。
- ② あらかじめ登録したご家族等に注意を知らせる通知や位置情報が共有されます。

アプリダウンロード
はこちら



App Store



Google Play

問 福島県警察本部 ☎ 024-522-2151

問 防災課（地域安全係）☎ 21-5190

バスの車内事故 防止キャンペーンの実施について

走行中のバス車内での事故を防止するため、以下のとおりキャンペーンを実施します。ご理解とご協力をお願いします。

▶ 実施期間 7月1日(火)から7月31日(木)まで

▶ 事故防止のお願い

- ・バス走行中は、転倒等思わぬけがをする場合があるため、バスが停留所に着き、扉が開いてから席を立ってください。
- ・バスは、走行中にやむを得ず急ブレーキをかける場合があるため、立ってバスを利用する時は、つり革やにぎり棒にしっかりつかまってください。

問 公益社団法人福島県バス協会 ☎ 024-546-1478

第3回 元気からだ塾参加者を募集します

村では、皆さんがこの先もずっと元気に生活を送ることができるよう、健康づくりの方法を学ぶ教室「元気からだ塾」を開講しています。教室に参加して元気の秘訣を学び、健康づくりに取り組んでみませんか。医療の専門職が、座学に体操やレクリエーションを取り入れながらお伝えします。

今回は第3回の「元気からだ塾」参加者を下記のとおり募集します。

▶ テーマ

「上手な薬やサプリメントとの付き合い方」
～お薬悩み相談会～

講師：白河薬剤師会会長 薬剤師 三科 龍平氏

▶ 日時

8月20日(水) 13:30～15:00

▶ 場所

村保健福祉センター

▶ 対象者

村内在住でおおむね65歳以上の方

▶ 定員

50名程度

▶ 参加費

無料

▶ 申込方法

7月16日(水)から8月15日(金)までに電話、または健康推進課（村保健福祉センター内）窓口にてお申し込みください。

※ 事前申込み制で定員になり次第締め切ります。

▶ 令和7年度の今後の予定

・第4回：10月15日(水)
「高齢者の身体づくり」
～専門家に学ぼう、運動と食事の正しい知識について～

・第5回：令和8年1月21日(水)
「転倒予防のコツ伝授教室」
～転ばぬ先の杖～

※ 第4回以降の参加者募集は、都度行います。

また、7月15日(火)開催の第2回元気からだ塾（「難聴と認知症の深い関係について」～聴かざるは一生のそん～）の参加者も7月11日(金)まで募集しています。

村ホームページ
はこちら



問 健康推進課（健康増進係）
☎ 25-1115

健幸ストレッチ教室 参加者を募集します

65歳以上になると筋力が低下し、柔軟性も低下します。ストレッチは筋肉の柔軟性を高めるとともに関節の可動域を広げ、筋肉の緊張緩和や痛みの軽減、さらに転倒予防や介護予防等にも効果があります。

自宅でも出来るストレッチや簡単な筋力トレーニングを行いますので、この機会にストレッチを学び、運動習慣を身につけましょう。

▶ 日時

8月18日(月) 11:00～12:00

8月25日(月) 11:00～12:00

※ 2回で1セットの教室です。

▶ 場所

村保健福祉センター

▶ 対象者

村内在住で65歳以上の方

▶ 定員

10名

▶ 参加費

300円（参加費200円＋保険料100円）

▶ 講師

(株)ボディワークス職員

▶ 持ち物

バスタオル（またはヨガマット）、上履き、飲み物

▶ 申込方法

7月23日(水)から7月29日(火)までに電話、または健康推進課（村保健福祉センター内）窓口にてお申し込みください。

※ 事前申込み制で定員になり次第締め切ります。

▶ 令和7年度の今後の予定

12月1日(月) 11:00～12:00

12月8日(月) 11:00～12:00

※ 今回同様に2回1セットの教室です。募集は都度行います。



村ホームページ
はこちら



問 健康推進課（健康増進係）
☎ 25-1115

ほぐしストレッチ教室 参加者を募集します

普段の生活や仕事で「こころ」や「からだ」は疲れていませんか。ストレッチは身体をリラックスさせたり、疲れをとる等の体調を整える効果があります。

自宅でも出来るストレッチや簡単な筋力トレーニングを行いますので、この機会にストレッチを学んで「こころ」と「からだ」を整えてみませんか。

▶ 日時

8月18日(月) 19:00～20:00

8月25日(月) 19:00～20:00

※ 2回で1セットの教室です。

▶ 場所

村保健福祉センター

▶ 対象者

村内在住で40歳以上の方

▶ 定員

20名

▶ 参加費

300円（参加費200円＋保険料100円）

▶ 講師

(株)ボディワークス職員

▶ 持ち物

バスタオル（またはヨガマット）、上履き、飲み物

▶ 申込方法

7月23日(水)から7月29日(火)までに電話、または健康推進課（村保健福祉センター内）窓口にてお申し込みください。

※ 事前申込み制で定員になり次第締め切ります。

▶ 令和7年度の今後の予定

12月1日(月) 19:00～20:00

12月8日(月) 19:00～20:00

※ 今回同様に2回1セットの教室です。募集は都度行います。



村ホームページ
はこちら



問 健康推進課（健康増進係）
☎ 25-1115

村営墓地について

使用申込を受付している村営墓地について

原中第3墓地

墓地の清掃について

各墓地の管理組合では、墓地の共用部分の清掃委託等を行っていますが、個人区画の清掃については、お盆前やお彼岸前に各自で清掃をお願いします。

お墓参りの際のお供え物やお花等を、墓地周辺に捨てていく事例が見受けられます。墓地内で発生したゴミは、各自持ち帰るようお願いします。

▶ 一斉清掃を実施する墓地

【原中第1墓地（および原中共同墓地）】

8月3日(日) 都合の良い時間に

個人区画の清掃作業

【原中第2墓地】

8月3日(日) 6:30～

個人区画および通路の清掃作業

【下新田墓地】

8月3日(日) 7:00～ 墓地の清掃作業

※ 内山墓地・原中第3墓地の一斉清掃はありません。個人区画の清掃は各自行ってください。

※ 卒塔婆は一般ごみに出すことはできません。法事をお願いした寺院に収めるか、クリーンセンターに予約の上、直接搬入してください。

各種手続きについて

村営墓地管理に関する各種手続きは、住民生活課窓口で行っています。

① 墓地を使用するとき

…墳墓使用許可申請書

② 墓地使用者が亡くなったとき

…墳墓使用権承継申請書

③ 墓地使用者の住所等に変更があったとき

…墳墓使用許可証書替（再交付）申請書

④ 墓じまいをするとき

…墳墓返還届（墓石等の工作物を撤去し更地にする必要があります。）

⑤ 墓石等を建立・築造するとき

…墓所工事着工届・墓所工事完了届

※ 各届出、申請書には添付書類が必要です。

詳細は、村ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

村ホームページ
はこちら



原中第3墓地



各種手続き

問 住民生活課（住民生活係）
☎ 25-1114

社会福祉法人等による 利用者負担額軽減制度について

低所得で生活困難な方の介護保険サービスの利用促進を図るため、介護サービスの提供を行う社会福祉法人等が、その社会的な役割の一環として利用者負担額を軽減するものです。

申請方法、軽減制度を実施している社会福祉法人等については、下記までお問い合わせください。

▶ 軽減の対象となる介護サービス（一部抜粋）

対象サービス	対象費用	軽減割合
介護福祉施設サービス (特別養護老人ホーム)	食費、居住費	4分の1
訪問介護 (ホームヘルプ)	利用者負担額	
通所介護 (デイサービス)	利用者負担額、食費	
短期入所生活介護 (ショートステイ)	利用者負担額、食費、滞在費	

▶ 軽減対象者の要件

次の要件を全て満たす方

- ① 世帯全員が住民税非課税であること
- ② 年間収入が単身世帯で150万円、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額以下であること
- ③ 預貯金等の額が単身世帯で350万円、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下であること
- ④ 日常生活のために必要な資産以外に利用できる資産がないこと
- ⑤ 負担能力のある親族等に扶養されていないこと
- ⑥ 介護保険料を滞納していないこと

▶ 必要書類

- ① 印鑑
- ② 世帯全員「住民票の同一世帯」収入・預貯金等の額がわかるもの

村ホームページ
はこちら



問 健康推進課
(高齢者支援係・介護保険係)
☎ 25-3910

介護助手を募集しています

村の高齢者施設では、福祉資格や経験が不要の「介護助手」を募集しています。直接的な介護業務ではなく、清掃や配膳・下膳等、介護の周辺業務を行います。ライフスタイルに合わせて無理なく働くことができますので、お気軽にお問い合わせください。

ホームページ
はこちら



問 県福祉人材センター
☎ 024-521-5662

認知症サポーター養成講座の 受講者を募集します

認知症に関して正しく理解し、認知症の方との接し方を学ぶことができる講座を開催します。

▶ 認知症サポーターとは

「なにか」特別なことをする人ではなく、認知症のことを理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守ることのできる存在です。

▶ 日時

8月28日(木) 13:30～15:00

▶ 場所

村文化センター 大研修室

▶ 対象者

村内在住または村内在勤の方

※ 過去に受講した方も再受講できます

▶ 定員

40名

▶ 受講料

無料

▶ 内容

認知症の基礎知識

認知症の方との接し方等

▶ 講師

認知症地域支援推進員(村地域包括支援センター職員)

▶ 申込方法

8月15日(金)までに電話、または健康推進課(村保健福祉センター内)窓口へお申し込みください。

村ホームページ
はこちら



問 健康推進課
(高齢者支援係)
☎ 25-3910

西郷村子育てガイドブックについて

妊娠・出産期から子育て期全般にわたる支援の一環として、子育て情報を掲載した、子育てガイドブックを作成しました。「赤ちゃんに会うまで」「赤ちゃんが生まれたら」「子育てに悩んだら」等、子どもに関する情報を持ち運びしやすいA5版(48ページ)に分かりやすくまとめています。

子育てガイドブックは、プレママ訪問事業時にお渡ししています。冊子をご希望の方は、下記までお問い合わせください。

村ホームページ
はこちら



問 福祉課
こども家庭センター
☎ 25-0001

「認知症の人と家族の会」 介護相談会について

「認知症の人と家族の会」では、介護中の方、すでに介護を終えた方、認知症や介護について知りたい方等が、互いに励まし、助け合い、つらい気持ちを少しでも分かち合えるよう、交流や情報交換の場として介護相談会を毎月行っています。

介護の不安や悩みをお持ちの方、お気軽にご相談ください。

▶ 相談日

7月20日(日)

8月23日(土)

9月21日(日)

▶ 時間

13:30～15:30

▶ 場所

白河市中心福祉センター 白寿園

(白河市北中川原313)

▶ 主催

公益社団法人 認知症の人と家族の会

福島県支部 県南地区会

村ホームページ
はこちら



問 健康推進課（高齢者支援係）
☎ 25-3910

さわやか高原森のカフェ 認知症カフェについて

認知症の方とその家族、地域の誰もが気軽に参加して、「はなしをする」「はなしを聞いてもらう」「認知症について知る」ことのできるカフェスタイルの交流の場です。

お茶やコーヒーを飲みながら、ゆっくりとおしゃべりをしたり、介護や認知症のことを聞いたり、相談したりしてみませんか。薬剤師による熱中症予防講話も実施予定です。お気軽にお立ち寄りください。

▶ 日時

7月27日(日) 13:30～15:00 ※途中参加・退出可

▶ 場所

ウエルシア薬局西白河西郷店

(西郷村大字米字中山前84-10)

▶ 参加費

100円

村ホームページ
はこちら



問 村地域包括支援センター
☎ 25-5121
問 健康推進課（高齢者支援係）
☎ 25-3910

学生等の皆さんへ

ふくしま就職面接会&企業説明会について

県内企業との面接会を開催します。若者の採用・育成に積極的で、雇用状況等が優良な中小企業「ユースエール認定企業」を中心に、ここでしか出会えない魅力ある県内企業 150 社が参加を予定しています。ぜひご参加ください。

- ▶ **対象者**
 - ・令和 8 年 3 月に大学等を卒業（修了）予定の方
 - ・令和 5 年 3 月以降に大学等を卒業（修了）した方
 - ・概ね 35 歳未満で現在就職活動をしている方
- ▶ **開催日**
8 月 8 日(金) 13:00 ~ 15:30
- ▶ **会場**
ビッグパレットふくしま（郡山市南二丁目 52）
多目的展示ホール A・B
- ▶ **実施内容**
 - ① 事業所ブースにおける人事担当者との面談
 - ② ハローワーク等各機関による職業相談・情報提供
- ▶ **その他**
 - ・参加申し込みは不要です。
 - ・郡山駅西口から会場まで、無料シャトルバスを運行予定です。
 - ※ 参加事業所は、7 月中旬に福島労働局ホームページで公開予定です。詳しくはそちらをご覧ください。



ホームページは
こちら



☎ 福島労働局職業安定課
☎ 024-529-5396

在宅リハビリマッサージ けやき

- ご自宅・施設への訪問マッサージです。
- マッサージ師は、全員国家資格保持者で、安心なマッサージが可能になります。医療保険適用。

説明 → 手続き → 開始

- ★後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
- ★身体障がい者手帳 1 級または 2 級の交付を受けている方

- お問い合わせ -
白河市双石高田 19-1
0248-22-3419
鈴木 英世

自衛官採用試験について

【航空学生】

海上自衛隊または航空自衛隊のパイロット等を養成します。

- ▶ **応募資格**
(海上) 18 歳以上 23 歳未満の方
(航空) 18 歳以上 24 歳未満の方
※ 海上・航空ともに高卒（見込含）または高専 3 年次修了（見込含）の方
- ▶ **受付期間**
7 月 1 日(火)から 8 月 29 日(金)まで
- ▶ **試験期日**
(1 次) 9 月 20 日(土)、9 月 27 日(土)
※ どちらか 1 日を選択
- ▶ **合格発表**
(1 次) 10 月 10 日(金)
- ▶ **入隊時期**
令和 8 年 3 月下旬から 4 月上旬

【一般曹候補生】

部隊の基幹隊員である陸・海・空自衛官を養成します。

- ▶ **応募資格**
18 歳以上 33 歳未満の方
- ▶ **受付期間**
7 月 1 日(火)から 9 月 2 日(火)まで
- ▶ **試験期日**
(1 次) 9 月 13 日(土)から 9 月 21 日(日)まで
- ▶ **合格発表**
(1 次) 10 月 2 日(木)
- ▶ **入隊時期**
令和 8 年 3 月下旬から 4 月上旬

【自衛官候補生】

自衛官となるために必要な基礎的教育訓練を経て、任用期間が定められた「任期制自衛官」に任官します。

- ▶ **応募資格**
18 歳以上 33 歳未満の方
- ▶ **受付期間**
年間を通じて行っています。
- ▶ **試験期日**
受付時にお知らせします。
- ▶ **合格発表**
試験時にお知らせします。
- ▶ **入隊時期**
令和 8 年 3 月下旬から 4 月上旬

※ 内容は変更になる場合があります。

☎ 自衛隊福島地方協力本部 白河地域事務所
☎ 24-0372

7 月は「社会を明るくする運動」
強調月間・再犯防止啓発月間です

「社会を明るくする運動」は、毎年 7 月を強化月間として、全ての国民が、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。

▶ この運動が目指すこと

- ① 犯罪や非行を防止し、安全で安心して暮らすことの出来る明るい地域社会を築くこと
- ② 犯罪や非行をした人が再び犯罪や非行をしないように、その立ち直りを支えること

☎ 住民生活課（住民生活係） ☎ 25-1114

阿武隈川のかわづくりについて
意見を公募します

阿武隈川水系河川整備計画（大臣管理区間）の変更計画素案に対するパブリックコメント（意見公募）を実施します。流域内にお住まいの方は、ぜひご意見をお寄せください。

▶ 変更計画素案閲覧場所

阿武隈川流域内自治体の役所
仙台河川国道事務所
福島河川国道事務所（出先の出張所等含む）
特設ウェブサイト

▶ 公募期間

7 月から 8 月中（予定）

▶ 意見提出方法

- ① 意見用紙をダウンロードし、変更計画素案閲覧場所に設置される意見箱に投函
- ② 意見用紙をダウンロードし、郵送またはメールにより送信
郵送先：〒 960-8584
福島市黒岩字榎平 36
福島河川国道事務所 流域治水課
メール：thr-abkm_chisui@ki.mlit.go.jp
- ③ 回答フォームより送信

回答フォームは
こちら



詳細は、下記ホームページをご覧ください。

ホームページは
こちら



☎ 福島河川国道事務所
☎ 024-539-6127

戸籍へのフリガナの記載について

令和 7 年 5 月 26 日に改正戸籍法が施行され、戸籍の記載事項に氏名の振り仮名（フリガナ）が追加されることになりました。

本籍地の市区町村長から、戸籍に記載される予定のフリガナが通知されます。

▶ 通知の時期

西郷村に本籍がある方には 7 月下旬から 8 月上旬にかけて通知を行う予定です。

▶ 通知のフリガナが正しい場合

届出は不要です。通知のとおり戸籍にフリガナが記載されます。

▶ 通知のフリガナが異なっている場合

届出が必要です。届出方法については、通知や村ホームページをご覧ください。

※ 小さい「ヤ」「ユ」「ヨ」「ツ」の文字や、濁点の有無についてご自身の認識と相違がある場合が多いため、特に注意してご確認ください。

▶ 問い合わせ先

戸籍のフリガナ制度に関する専用コールセンター
☎ 0570-05-0310

○ 開設期間

令和 8 年 5 月 26 日(火)まで

○ 開設時間

8:30 ~ 17:15

▶ 注意事項

- ・フリガナの届出に手数料は一切かかりません。
- ・届出をしなかったとしても、罰則や罰金はありません。

※ 詐欺にご注意ください。



総務省のホームページはこちら



村ホームページはこちら



☎ 住民生活課（住民生活係）
☎ 25-1114

コミュニティ福島イベント ギモン★ハンターの開催について

コミュニティ福島では、オープン9周年を記念して、イグ・ノーベル賞受賞の研究者を招いたトークライブや「のりのり&ひなひな」によるサイエンスショー、普段入ることができない環境創造センターの本館・研究棟にて、研究員等との対話・交流を行う体験等、子どもたちが自ら疑問に思うことを探し、楽しみながら答えを見つけるイベントを開催します。

- ▶ **日時**
7月19日(土)、20日(日) 9:00～17:00
- ▶ **会場**
コミュニティ福島 県環境創造センター交流棟
(田村郡三春町深作 10-2 田村西部工業団地内)
- ▶ **参加料**
無料
詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページは
こちら  問 コミュニティ福島
ギモン★ハンター運営事務局
☎ 024-932-2232

水生生物調査に必要な教材の 無償提供について

県環境創造センターでは、身近な河川等での水生生物による水質調査を通じて、水環境に親しんでもらうため、毎年、「せせらぎスクール」を実施しています。市民団体等に参加を呼び掛け、申し込んだ団体等に対し水生生物調査に必要な資材を無償で提供しています。
詳細は、ホームページをご覧ください。

ホームページは  問 県環境創造センター
☎ 0247-61-6129

戦没者等のご遺族の方へ 第12回特別弔慰金の支給について

今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金を支給します。

- ▶ **支給対象者**
令和7年4月1日(基準日)時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母)がいない場合に、以下の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

戦没者等の死亡当時のご遺族で

- (1) 令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- (2) 戦没者等の子
- (3) 戦没者等の
 - ① 父母、② 孫、③ 祖父母、④ 兄弟姉妹
 - ※ 戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
- (4) 上記(1)から(3)以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等)
 - ※ 戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

- ▶ **支給内容**
額面 27万5千円、5年償還の記名国債
- ▶ **請求期間**
令和10年3月31日まで
※ 期間を過ぎると請求できなくなりますので、ご注意ください。
- ▶ **請求先**
福祉課地域福祉係
※ 支給対象者ごとに必要書類が異なりますので、事前に福祉課までお問い合わせください。

村ホームページ  問 福祉課(地域福祉係)
☎ 25-1509

令和8年度採用 白河地方広域市町村圏整備組合 消防職員採用候補者試験について

- ▶ **職種・採用人員**
消防職員 若干名
- ▶ **受験資格**
平成11年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方(学歴・性別は問いません。)
- ▶ **試験科目**
(1次) 教養試験(筆記試験)・消防適性検査
(2次) 身体検査・体力検査・作文・口述試験
※ 第2次試験は、第1次試験合格者に通知します。
- ▶ **試験日時**
(1次) 9月21日(日)
受付 9:00～9:30
試験 10:00～13:20
- ▶ **試験会場**
新白信ビル(白河市立石 96)
- ▶ **申込受付期間**
7月1日(火)から8月15日(金)まで
8:30～17:15(土日・祝日を除く)
※ 郵送の場合は8月13日(水)消印有効
- ▶ **申込方法**
試験申込書等に必要事項を記載し、下記まで提出してください。試験申込書等は、消防本部および各消防署で交付またはホームページからダウンロードできます。
- ▶ **提出先**
〒961-0975
白河市立石山 15-1
白河地方広域市町村圏消防本部 総務課総務係

ホームページ
はこちら 

問 白河地方広域市町村圏消防本部 総務課総務係
☎ 22-2168

堀川ダムまつり開催について

ダムの重要性について理解を深めていただくため、「森と湖に親しむ旬間」にあわせて堀川ダムまつりを開催します。

- ▶ **日時** 7月26日(土) 9:30～15:30
- ▶ **場所** 堀川ダム(西郷村真船)
- ▶ **内容** ダム堤体内のトンネル・操作室の見学等
- ▶ **参加料** 無料



問 県南建設事務所 管理課 ☎ 23-1633

「dボタンかわら版」サービスについて

「dボタンかわら版」とは、テレビのデータ放送を活用した情報発信サービスです。テレビでKFB福島放送(5チャンネル)を選局し、テレビのリモコンのdボタンを押すだけで西郷村からの最新情報を見ることができます。

- ▶ **配信内容**
暮らし・手続きに関するお知らせや、子育て・教育に関するお知らせ等、防災Infoにしごうにて配信する情報をお知らせします。
詳細は、ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。



ホームページは  問 総務課(広報広聴係)
☎ 25-1112



私たちが富士システムズは
先見性、独創性、創意工夫により
健やかな暮らしを実現する
サイエンステクノロジーカンパニーです。

医療機器の研究・開発・製造・販売
～シリコンとともに生きる～

白河工場
〒961-8061
西白河郡西郷村大字小田倉字大平200-2

新白河工場
〒961-0004
白河市萱根月ノ入1-23

 企業情報はコチラ

福島県在住の方限定「福島県民コース」を受けてみませんか？

「デジタルPET-CT装置」による全身のがん検診が受けられます。

PET-CT検査のみ: 53,000円(税込) PET-CT検査+ピロリ菌検査(便検査): 57,000円(税込)

オプションで脳検診: 16,500円(税込)を受けることができます。

【実施期間】 令和7年4月1日～令和8年3月31日 【お申込・お問合せ】  白河厚生総合病院 PET画像診断センター
(0248) 22-2282 (月～金 8:30～17:00)

日本中央競馬会の交付金を活用した 環境整備事業を実施しています

村では、日本中央競馬会環境整備事業の交付金を活用し、地域の安全・安心な環境整備づくりを進めています。

※ この交付金は、場外勝馬投票券発売所周辺の環境改善等を目的として交付されるものです。



令和6年度実施事業

右図、緑丸内の以下の箇所を整備しました。

- ・村道上新田大平線の歩道整備
- ・村道岩下4号線の歩道整備



令和7年度実施事業（予定）

- 以下の箇所を整備予定です。
- ・旧みずほ保育園跡地の駐車場整備
 - ・米小学校の施設整備

問 企画政策課（企画政策係） ☎ 25-2943

今月の納税・納付

7/31(木) 前日までに口座入金、期限内に納付をお願いします。

- 固定資産税（2期）
- 国民健康保険税（1期）
- 介護保険料（1期）

生涯学習課 ☎ 25-12371

村内の文芸サークル会員の素晴らしい作品を毎月ご紹介していきます。入会したい方はぜひご連絡ください！

雲間より
声のひびくや揚雲雀
あけひばり
静江

山笑ふ
寺に秘蔵の幽霊図
トキ子

米不足
瑞穂の早苗ゆれにゆれ
容子

木漏日の
影も若葉でありにけり
功

西郷村仰歩句会



5/23

防災備蓄倉庫整備工事 安全祈願祭



▲ 祈願祭の様子

新庁舎建設が進む敷地内において、防災備蓄倉庫整備工事の安全祈願祭（地鎮祭）が行われました。施工者の(有)白岩建設等工事関係者のほか、村長や村議会議長等が参加し、鍬入の儀や玉串奉てんを行い、工事の安全を祈願しました。

6/1

さわやか高原 西の郷ゴルフ大会



▲ 大会の様子

グランディ那須白河ゴルフクラブで、第13回大会が開催されました。117名の皆さんが、初夏の空の下でゴルフを楽しみました。大会結果は、優勝・曾澤広登さん、準優勝・小林重徳さん、第3位・長谷川洋之さんでした。

5/29

受賞報告 教育行政功労者表彰



▲ 受賞を報告した村田さん

村教育委員の村田清さんが、県市町村教育委員会連絡協議会より令和7年度教育行政功労者表彰を受け、村長へ報告しました。村田さんは教育委員として、村の教育行政の充実や教育の進展に長年貢献されています。

ShinEtsu group

私たちは信越半導体グループの一員としてシリコンウエハーの製造・検査を担い世界最高水準の製品を生み出し半導体産業に貢献しています。

シンエツエスアイセミコン株式会社

[本社/事業所] 〒961-8061 福島県西白河郡西郷村大字小田倉字大平150
TEL 0248-25-6058 FAX 0248-25-6720

毎月第2・第4土曜日「塗装・リフォーム勉強会」開催!

7月は12日(土) 26日(土)

今月の外装リフォーム 成功マニュアル

～外装リフォームを考え始めた方へ～

「外装リフォームの全体の流れを知ろう」

無料

通話無料 ☎ 0120-145-380

有宮尾塗工

地元白河で創業87年 白河市合戦坂50-1

午前: 10時～ 午後: 14時～

要予約

「断熱窓導入の集中的支援」今年がラストチャンス

今なら 補助金 もらえます!

例えば マドリモなら 補助金活用で 最大 50%相当還元

1戸あたりの 上限補助額 最大 200万円

内窓設置「先進的窓リノベ2025事業」補助額

既存窓 内窓

1窓あたり 約1時間

☆既存窓の内側に、新たな窓を設置☆

※1申請あたり合計補助額が5万円未満の場合は申請できません。

戸建の場合	Sグレード 熱貫流率 1.5以下		Aグレード 熱貫流率 1.9以下	
	大	中	大	中
2.8㎡以上	65,000円	26,000円	65,000円	26,000円
1.6㎡以上 2.8㎡以下	44,000円	18,000円	44,000円	18,000円
0.2㎡以上 1.6㎡以下	28,000円	12,000円	28,000円	12,000円

マドリモ 内窓ブラマドU

MADOショップ 白河中央インター店

(株)徳商

白河市飯沢39

0248-23-3550

見積り無料! まずは電話を





健康 がもっと楽しくなる 健康コラム

第40回

今回のテーマ
「糖質の種類を知ろう」

ダイエット中にお米を控える方がいますが、「お米を食べると太る」という考えは、誤解です。お米等の炭水化物に多く含まれる糖質には種類があり、性質・消化・吸収等の特徴に違いがあります。今回は、糖質の種類を知り、ダイエットに必要なこと、お米を食べることの大切さをお伝えします。

糖質の種類（大きく3つに分類した場合）

① 単糖類（1個の糖類で構成されているもの）

例：グルコース（ブドウ糖）／フルクトース（果糖）

② 少糖類（2個以上10個以内の糖類で構成されているもの）

例：スクロース（ショ糖）…砂糖／マルトース（麦芽糖）…ビール等／ラクトース（乳糖）…牛乳等

③ 多糖類（多くの糖類が結合して構成されているもの）

例：デンプン…お米、じゃがいも等／グリコーゲン…肝臓で蓄えられるもの



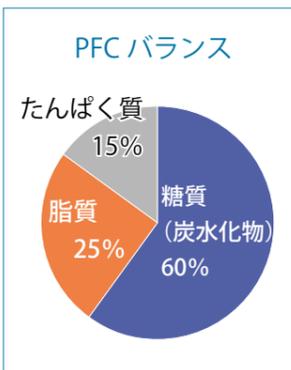
糖質の特徴

お米に含まれているのは、多糖類に分類されるデンプンという種類の糖質で、人間の消化酵素により単糖類まで分解され、ゆっくりと小腸上皮から吸収されエネルギー源（血糖）となります。代謝を上げ、体温が上がり、エネルギーを燃焼させる働きがあります。逆に、少糖類に分類されるスクロース（ショ糖）が主成分の砂糖は、吸収が早く、エネルギーにすぐ変わり、血糖値が上昇することでインスリンが多量に必要になります。

ダイエットに大切なこと

ダイエットには「PFCバランス」が大切です。PFCバランスとは、一食分に占める糖質（炭水化物）、脂質、たんぱく質の割合のことで、エネルギー全体に占める割合が、右図のような割合で摂取すると効率よく代謝（エネルギー燃焼）が上がり、ダイエットに繋がります。

しかし、例えば「とんかつ定食」のごはん（150g）を抜いてしまうと、ごはん分のカロリー（234kcal）はマイナスになりますが、定食分に占める脂質の割合が一気に上がり、代謝（エネルギー燃焼）が上がりません。車にガソリンを入れるのと一緒に、身体にとってはごはんが燃料の役割となります。ごはんを食べることで、エネルギー産生、脂肪燃焼を助け、疲れにくくなるため、「代謝アップ」「免疫力アップ」「体温アップ」で太りにくい体が作られます。



《「PFC バランス」がとれた食事の例》

ご飯・味噌汁・鮭の塩焼き（または納豆）・しらす（またはサラダチキンのサラダ、冷しゃぶサラダ、まぐろの刺身）・冷奴のオクラのせ

今回は、「砂糖の種類」をテーマにご紹介します。

健康のことや健康診断の結果などで気になることがありましたら、下記までご相談ください。保健師・管理栄養士がご相談に対応します。

☎ 健康推進課（保健係） ☎ 25-1115

～医療を軸に地域貢献をめざす～
かねこクリニック
【標榜診療科】
内科、整形外科、消化器内科、糖尿病・内分泌内科、呼吸器内科、循環器内科、脳神経外科、リハビリテーション科、形成外科
その他、専門医外来も行っております。
詳しくはホームページでご確認、又はお問合せください。
TEL 0248-24-3111

夏 KANAHA で新しい自分に出会おう！
医療と連携し、安心サポート。
西原村下前田東6(新白河駅前)
TEL:0248-24-7711

イベント開催に伴うお願いについて

那須高原ロングライド 2025

サイクルスポーツイベント「那須高原ロングライド 2025」が以下のとおり開催されます。自転車の楽しさや、素晴らしい自然環境、地域のグルメを堪能するイベントです。イベントの際、コースの一部で村内を通過します。イベント当日は交通規制はなく、参加者は交通ルールを順守して走行します。地域住民の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- ▶ 開催日 7月13日(日)
- ▶ スタート時間 7:30
- ▶ スタート場所 余笹川ふれあい公園（那須町）
- ▶ 村内通過場所 台上道路、堀川ダム等（白河・甲子ヒルクライム 100 コース）



※ イベントの詳細は、ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

ホームページ
はこちら



☎ 那須高原ロングライド実行委員会事務局
☎ 080-2950-2885（平日 9:00～17:00）

☎ 産業振興課（商工観光係）
☎ 25-1116

図書室だより

☆ 図書室からのお知らせ

今月は、毎月の「親子よみきかせ会」と同時に「夏休みおはなし会」を実施します。夏休みに入った園児・小学生の皆さん、涼しい図書室で、楽しく面白いお話を一緒に聞きましょうか？
皆さんのご来館、お待ちしております。

☆ 7月のよみきかせ会・イベント

23日(水) よみきかせ会
夏休みおはなし会
10:30～ 図書室

☆ 7月の休館日

7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)

おすすめ図書

一般書	児童書	絵本
 小学館 恋とか愛とかやさしさなら 一穂 ミチ：著	 講談社 お金のコンパス 伊藤 みんご：著	 小学館 大ピンチずかん 3 鈴木 のりたけ：著

プロポーズされた翌日、恋人が盗撮で捕まった。信じるとは、許すとは、愛するとは。2025年本屋大賞ノミネート作。

マンガでわかる行動経済学。お金×心理学で経済のしくみがわかる。行動経済学を学びましょう。

新機軸「うっかりメーター」でピンチを考察。大ピンチを乗り越える方法等、知りたい情報が満載の絵本。

遺言作成・遺産分割・交通事故・その他の法律問題でお困りの方へ…
どうか一人で悩まずに、お気軽にご相談下さい。
みなかみ法律事務所
福島県弁護士会所属 弁護士 水上泰真人
ご相談受付時間 / 平日 9:00～17:00
福島県白河市新白河4-61-12 水上新白河ビル2F
http://minakami-law.com/
☎ 0248-21-7712

白河市に待望の樹木葬霊園が誕生！
メモリアルパーク白河霊園
Memorial Park Shirakawa Cemetery
0120-033-900

7月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・ 上下水道お客様センター)	2 資源ごみ		4 燃える・燃えない	
6 ・村内総ぐるみ一斉清掃	7 ・12～13ヶ月児健康相談 (保健福祉センター) ・赤ちゃんとママの ふれあいひろば (保健福祉センター) ・体育施設、図書室休館日	8 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・ 上下水道お客様センター)	9 資源ごみ ・抱っこ・おんぶ講座 (保健福祉センター)	10 ・1歳6ヶ月児健康診査 (保健福祉センター) ・パパ・ママ育児体験教室 (保健福祉センター)	11 燃えるごみ	12 ・まるにしマルシェ (まるごと西郷館) ・川谷フットパス
	14 ・行政相談 (文化センター) ・母子健康手帳の交付 (福祉課こども家庭センター) ・体育施設、図書室休館日	15 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・ 上下水道お客様センター) ・まるごと西郷館休館日	16 資源ごみ ・幼児歯科クリニック ・6歳児歯科クリニック (保健福祉センター)		18 燃える・燃えない ・第1学期終業式 (村内小中学校)	19 ・夏休み (村内小中学校～8/24)
20 	21 海の日 	22 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・ 上下水道お客様センター) ・体育施設、図書室休館日	23 資源ごみ ・よみきかせ会 ・夏休みおはなし会 (10:30 文化センター)		25 燃えるごみ	26 ・まるにしマルシェ (まるごと西郷館)
27 ・さわやか高原森のカフェ (13:30 ウエルシア西白河西郷店)	28 ・母子健康手帳の交付 (福祉課こども家庭センター) ・体育施設、図書室休館日	29 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・ 上下水道お客様センター)	30 資源ごみ	31 ・固定資産税納期限 ・国民健康保険税納期限 ・介護保険料納期限		

※ 乳幼児健康診査・健康相談については、対象となる方に通知をお送りしますので、そちらをご覧ください。

7月の 休日当番医

診療時間 9:00～17:00 

月日	診療科目	医療機関名	所在地	☎(0248)
6日(日)	小児科	にしごうキッズクリニック	西郷村	29-8725
	内科・外科	ありがクリニック	白河市	21-1311
	歯科	白河歯科クリニック	白河市	22-7133
13日(日)	小児科	白河厚生総合病院	白河市	22-2211
	内科・外科	大高整形外科	白河市	23-9988
	歯科	内藤歯科クリニック	白河市	22-7252
20日(日)	小児科	わたなべ子どもクリニック	白河市	21-2166
	内科・外科	いがらし内科クリニック	白河市	21-9111
	歯科	国井歯科医院	白河市	46-2558

月日	診療科目	医療機関名	所在地	☎(0248)
21日(月)	小児科	かんの小児科クリニック	西郷村	21-8500
	内科・外科	白河ひがし透析・内科クリニック	白河市	21-5823
	歯科	吉田歯科クリニック	中島村	51-1661
27日(日)	小児科	ねもとキッズクリニック	白河市	21-5623
	内科・外科	かねこクリニック	西郷村	24-3111
	歯科	白河みなみ歯科クリニック	白河市	24-3730

【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 ☎22-2211
・時間 19:15～21:15 (月・火・木のみ)
※受診するときには、必ず事前に連絡してください。

【救急電話相談】

▼ こども救急電話相談 (19:00～翌8:00)
8000 または ☎024-521-3790
▼ 救急電話相談 (24時間対応)
7119 または ☎024-524-3020

西郷村公式 SNS

X (旧 Twitter) facebook Instagram YouTube LINE



人口と世帯数
(6/1 現在)

区分	人数 (前月比)
男	10,471 (+7)
女	10,134 (+1)
人口	20,605 (+8)
世帯数	9,107 (+17)