

広報

my hometown TOMIOKA

2024

とみおか

2
No.736



Contents

令和6年富岡町二十歳を祝う会	02~03	TOMIOKA MONTHLY NEWS	04~06
令和5年分確定申告の相談	08~09	とみおか写真館	28~29



三瓶 具身さん(左・二小)
「声優をめざし、今年から養成所に通います。『めげない、あきらめない』気持ちで頑張りたいです」

吉田 小百合さん(中央・一小)
「児童クラブで支援員をしています。これからも健康に気をつけて頑張ります」

望月 すずみさん(右・二小)
「夢はパティシエになることで、4月からパンの店で働きます。仕事を頑張りがら、好きなことにも取り組んでいきたいです」



三春校でお世話になった先生方との嬉しい再会



立派に成長した我が子の姿に感慨もひとしおのご両親と



岡田 唯知さん(一小)
「富岡のことはよく覚えています。大学で法律を学んでいますが、これからも富岡に関わっていきたいです」



小泉 愛さん(左・一小)
「兄も姉も富岡での成人式に出たので私も出席しようと思いました。大学で化学を学んでおり、環境に関わる仕事に就きたいです」

工藤 未来さん(右・二小)
「避難のため点々としましたが、思い入れは富岡が一番です。将来は舞台制作に携わる仕事に就きたいです」



福島 雅俊さん(二小)
「中学校の事務員をやっています。生徒からもらう挨拶や感謝の言葉がとても嬉しく、改めて大切なことだなと感じています」



新しく芽生えた友情にあふれる笑顔



長谷川 優貴さん(二小)
「今はいわき市でコンピュータについて学んでいます。これからたくさんの方の資格を取り、それを活かせる仕事を頑張りたいです」



話の花が咲いた恩師を囲んでの懇親会



古里で輝く未来を誓う 令和6年 富岡町二十歳を祝う会

令和6年富岡町二十歳を祝う会を、1月6日、文化交流センター「学びの森」で挙行了しました。今年二十歳を迎えた153人のうち、8人が出席。式典では山本町長と高橋議会議長が祝福の言葉を贈り、新成人を代表して三瓶具身さんが誓いの言葉を述べました。会場にはご家族や恩師も駆け付け、震災の困難を乗り越え立派に成長した姿を温かく見守っていました。

本日は、成人を迎えた私たちの門出に対し、このような盛大な式典を催していただき誠にありがとうございます。東日本大震災発生及び福島第一原子力発電所の事故当時、私たちは小学1年生でした。震災後、私たちは避難し新たな環境の中で、進学や就職活動など楽しいこと、辛いこと様々なことを経験しました。富岡町から着の身着のままの避難を余儀なくされたあの日。学校に通うためのランドセルや服がなく困っていた時、ボランティア活動をして下さる方々にランドセルや服を譲っていただきました。十三歳の時の流れの中で、私たちはたくさんの方々から手を差し伸べていただき、人の温かさに触れることができました。その恩を、返していくことも私たちの役目なのではないかと思えます。

目の前に立ちただけだった困難やそれを乗り越えるための努力、そして人の温かさに触れた経験は、私たちの糧となり、今後の人生の中で必ず役に立つと思っています。

富岡町で生まれ育った仲間たちも、各地で成人式を迎えているかと思えます。今日、こうして仲間たちと成人式を迎えられたことは、この上ない喜びです。この日まで励まし、どんな時でも支えてくれた家族、友人、先生方、そして、このような式を催して下さった富岡町の皆様、ならびに、日々復興に大変なご尽力をしてくださっている皆様に対して、この場をお借りしまして感謝申し上げます。

私たちはこれから新たな扉を開き、歩みだしていきますが、自分らしく歩み、笑顔と思いやりを忘れず日々精進し続けることを約束し、誓いの言葉といたします。



誓いの言葉
新成人代表 三瓶 具身さん



走り方の基礎を教える高橋尚子さん

メダリストの走りを伝授 高橋尚子さんがランニング教室

シドニーオリンピック女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんが、昨年12月16日、町総合スポーツセンターで小中学生を対象としたランニング教室を開きました。

この教室は、第6回とみおか復興ロードレース大会のプレイベントとして行われたもので(大会は荒天により中止)、県内外から約40人が参加。高橋さんは、現役時代の経験談を織り交ぜながら、効率的なウォーミングアップの方法や、タイムアップにつながる練習メニューなどを小中学生たちに伝授しました。



トップアスリートの指導に充実した表情の参加者



効率的なウォーミングアップの方法を指導



寒さに負けず、グラウンド・ゴルフを通して交流を深めた中央行政区の皆さん

投稿 中央行政区 グラウンド・ゴルフ大会

中央行政区主催によるグラウンド・ゴルフ大会を、昨年11月26日、富岡町総合スポーツセンター内グラウンド・ゴルフ場で開催しました。

曇り空で寒さが厳しい日となりましたが、16人にご参加いただき、心身のリフレッシュを図りながら、笑顔あふれる時間を過ごすことができました。

競技終了後は、中央会

館にて昼食を囲みながら表彰式を行い、親睦を深め合いました。

入賞されたのは次の皆さんです。

一位 渡邊 鉄男さん
二位 草野 陽子さん
三位 大塚 克己さん
四位 大原 明彦さん
五位 林 徳夫さん

寄稿
中央行政区長
大河原宗英さん

華やかに、艶やかに観客を魅了 梅沢富美男劇団特別公演2023「アッ!とおどろく夢芝居」



公演の合間に楽屋を訪問した山本町長

俳優の梅沢富美男さんと歌手の研ナオコさんが出演する「梅沢富美男劇団特別公演2023「アッ!とおどろく夢芝居」が、昨年12月23日、文化交流センター「学びの森」で開かれました。

公演は三部構成で行われ、第一部は「明朗人情芝居」。アドリブを織り交ぜた二人の掛け合いや心に染みるシーンなど、笑いあり、涙ありの人情喜劇が客席を感動で包み込み、続く第二部の歌謡ステージでは



笑いあり、涙ありの人情喜劇「明朗人情芝居」

梅沢さんが代表曲の「夢芝居」を、研さんが「夏をあきらめて」など数々のヒット曲を熱唱。一緒に歌を口ずさむ人も見られるなど、二人の歌声が観客を魅了しました。

公演は第三部からフィナーレへ。色鮮やかな着物をまとった梅沢さんと劇団員の皆さんが、迫力ある立ち回りや華やかな踊りを披露し、目の前で繰り広げられる舞踊絵巻に客席から大きな拍手が送られました。



珠玉の女形で観客を魅了する梅沢富美男さん



ヒット曲を披露する研ナオコさんと梅沢富美男さん



劇団員の皆さんによる華やかな舞踊ステージ



とみっぴー新聞 No.95

とみっぴー フェイスブック 検索

とみっぴー 95



身の回りの出来事をお寄せください。お寄せいただいたエピソードを4コマまんがでご紹介します。ご応募先 企画課 広聴広報係

笑顔あふれる一年に！だっぴ！

みんなはどんなお正月を過ごしたっぴか？とみっぴーは、今年も子安橋に初日の出を見に行ってきたっぴ。水平線の向こうに雲があってなかなか太陽が顔を出さなかったんだけど、少しするとご来光が見えてきて、眩しい光がみんなの顔を明るく照らしてくれたっぴ。そのあと諏訪神社へ元朝参りに行って、富岡の明るい未来とみんなの健康をお祈りしてきたっぴ。

役場は1月4日が仕事始めだったんだけど、山本町長さんが「町内全域の復興・創生に向けて未来志向の取り組みを更に推し進め、『笑顔と希望あふれる富岡町』を一丸となって創造していこう」と挨拶したっぴ。

みんな、今年もどうぞよろしくだっぴ！



2024年の初日の出だっぴ！



諏訪神社でみんなの幸せをお祈りしたっぴ

皆さまの温かいご支援に感謝いたします (令和5年10月～12月分、順不同・敬称略)

- ◇義 援 金 名もない花たちの会 山下 剛(宮城県)
廣川 賢二(東京都)
- ◇ふるさと納税 伊藤 諒(東京都) 谷口 徹(岐阜県) 吉田 厚人(神奈川県)
菊地 美博(茨城県) 大串 淳子(東京都) 内田 美栄(神奈川県)
二口 政信(東京都) 細田 敏和(埼玉県) 兼子 伸彦(神奈川県)
橋本 茂伸(茨城県) 堀本 信行(埼玉県) 彦坂 英一(神奈川県)
竹下 敦宣(東京都) 新井 里香(埼玉県) 佐藤 正章(神奈川県)
荒木 祥太(千葉県) 伊豆 隆義(埼玉県) 小野 雅彦(神奈川県)
土志田 嘉(神奈川県) 高橋 勲(神奈川県)

◇企業版ふるさと納税

あぶくま信用金庫 理事長 太田 福裕(福島県)

京浜警備保障株式会社 代表取締役 岡本誠一郎(神奈川県)

◇一般寄附金 明治安田生命保険相互会社 いわき支店長 佐藤 力也(福島県)

有田工業株式会社 代表取締役 有田 宏(千葉県)

TM phoenix合同会社 代表社員 佐藤 美里(東京都)

株式会社デューデリ&ディール 代表取締役 山本 高広(大阪府)

株式会社アリス 代表取締役 小西 勝(栃木県)

有限会社コーネン 代表取締役 鬼頭 祐子(愛知県)

株式会社三和(東京都)

合同会社ラ・カリテ 代表社員 片山 祐子(東京都)

株式会社トリプル・スリー 代表取締役 佐久間 勇(東京都)

株式会社タキダエンタープライズ(福井県)

平井 健広(東京都) 西山 正一(福島県) 伊藤 秀也(神奈川県)

齋藤 壮(東京都)



山本町長に目録を手渡す太田理事長(左から3人目)、左隣は末永常務理事と林支店長、町長の右隣は高野副町長と杉本企画課長

あぶくま信用金庫から 多額の寄附金をいただきました

昨年12月24日に開設から70周年を迎えたあぶくま信用金庫から、12月18日、企業版ふるさと納税50万円をご寄附いただきました。贈呈式には太田福裕理事長、末永浩常務理事、林政典富岡・夜の森支店長が出席。太田理事長が山本町長に目録を手渡しました。あぶくま信用金庫は、原町信用金庫として昭和25年に発足。令和元年には町と地域密着総合連携協定を結び、地域の活性化や住民サービスの向上を図られています。

申告に必要なもの

- 必要書類・本人確認書類・マイナンバーの分かるもの
- 確定申告のお知らせ(税務署より届いた方のみ)

対象項目(該当者のみ)	必要書類・持参物
給与・年金所得	源泉徴収票(原本)
事業所得(営業・農業) 不動産所得	収入と経費をまとめた収支内訳書
一時所得・雑所得	収入・経費が分かる書類
東電賠償(就労不能分)	金額・合意した日が分かる明細書等
譲渡所得	売買契約の写し、領収書等
社会保険料控除	国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険・国民年金等の控除証明書
生命保険料控除 地震保険料控除	支払保険料の証明書
医療費控除	医療費の明細書と保険金等の補てん金額が分かるもの

●還付を受ける人

本人名義の金融機関名、口座種別、口座番号が分かるもの

来場される方へのお願い

- ▷ 手指消毒用アルコールは受付に設置してあります。また、当日の体温が37.5度以上の方の入場はお断りさせていただきます。
- ▷ 待ち時間の短縮や混雑緩和のため「収入と経費をまとめた収支内訳書」「医療費控除の明細書」は、資料をまとめるまたは事前に作成してお越しください。
- ▷ 申告会場の混雑緩和のため、受付日ごとに対象とする地区(富岡または夜の森)を指定させていただきます。ご都合がつかない場合、指定地区以外の受付も可能ですが、日程等調整のうえご来場くださいますようお願いいたします。

令和5年分 確定申告相談日程表

月日	指定地区	受付場所	月日	指定地区	受付場所
2月15日(木)	富岡	ビッグパレット ふくしま 3階研修室	3月4日(月)	指定なし	いわき地区 多目的集会施設
16日(金)	夜の森		5日(火)	指定なし	
19日(月)	富岡		※6日(水)	指定なし	
20日(火)	夜の森		7日(木)	富岡	
21日(水)	指定なし		8日(金)	夜の森	富岡町役場 正庁
26日(月)	富岡	11日(月)	富岡		
27日(火)	夜の森	12日(火)	夜の森		
28日(水)	富岡	13日(水)	指定なし		
29日(木)	夜の森	14日(木)	指定なし		
3月1日(金)	指定なし		※15日(金)	指定なし	

【受付時間】9:00~15:00 ※3月6日(水)、15日(金)は午前みの受付

町相談窓口以外での申告方法

ー 税務署での申告 ー

全国の税務署で開催している相談会場で受付可能です。
最寄りの税務署の相談会場をご確認ください。

ー 電子申告 ー

インターネットで申告手続きができます。詳しくは「e-Tax」で検索するか、お問い合わせください。



税務署で行う確定申告

次に該当する申告は町の相談会場では受付できません。最寄りの税務署で申告してください。

- ①平成31年~令和4年分の所得税確定申告
- ②青色申告
- ③消費税
- ④贈与税、相続税



令和5年分 確定申告の相談

受付時間 9:00~15:00

※3月6日(水)、15日(金)は午前のみ

確定申告の相談を次のとおり実施します。各会場ともに待合室の席に限りがあるため受付簿記入後は、可能な限り車等での待機をお願いいたします。

2月15日(木)

▼

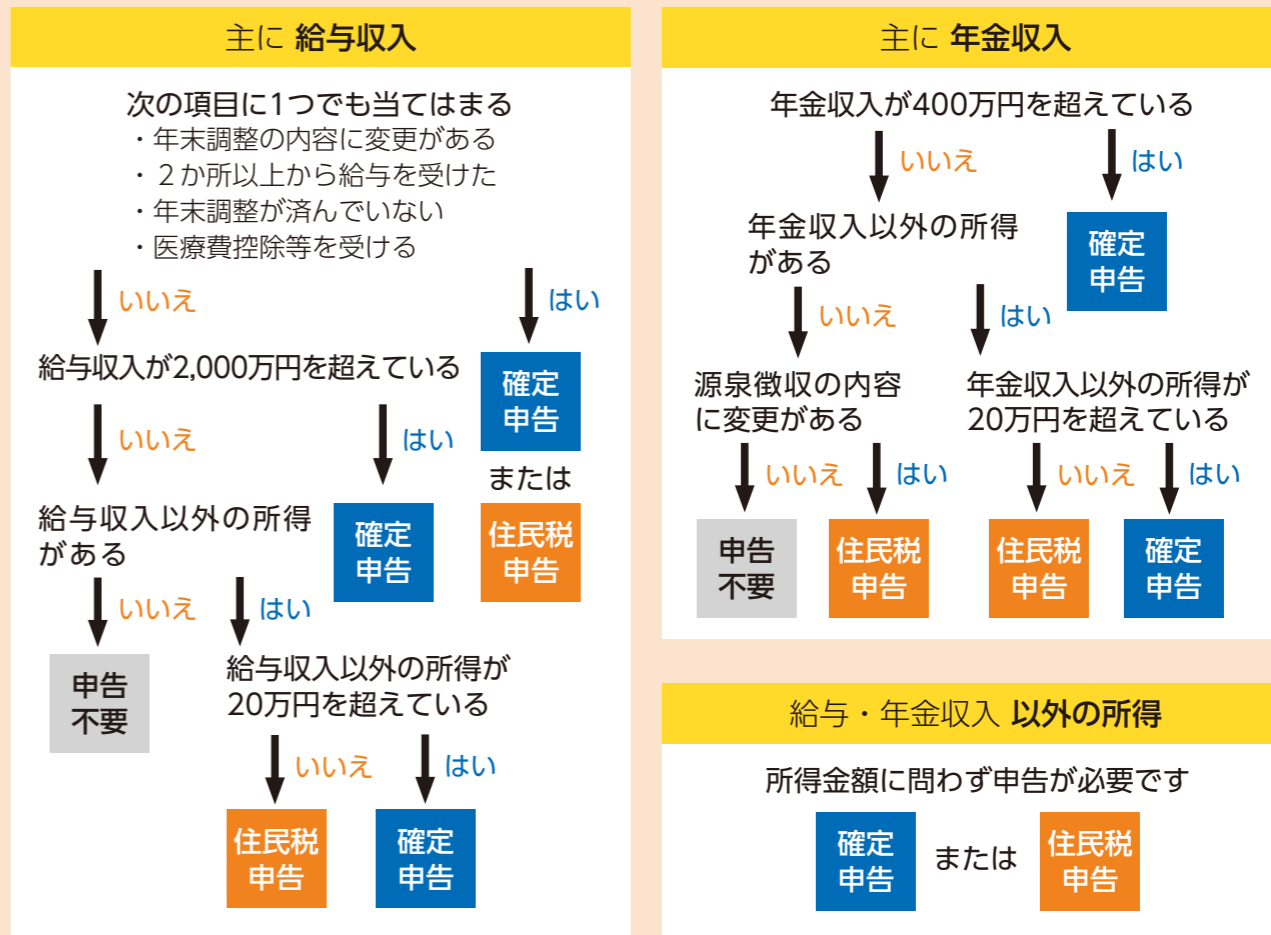
3月15日(金)

申告フローチャート

令和6年1月1日現在、富岡町に住民登録がある方は、このフローチャートで「申告が必要かどうか」簡単に判断できます。

令和5年中の収入種類別に確認してみてください。

- 還付申告の方は必ず確定申告が必要です。
- フローチャートに沿わない場合もあります。詳細は税務課までお問い合わせください。



※前年の収入が「0円」であっても住民税申告は必要です。その場合は、税務課までご連絡ください。
 ※分離所得の申告の場合は、書類等確認し申告が必要か判断しますので必要書類を用意して相談窓口までお越しください。
 ※前年分の確定申告書をお持ちいただくとスムーズに受付できる場合があります。
 ※扶養控除を使う場合は、該当者のマイナンバーが分かる書類をお持ちください。



おうちレシピ

レンチンおからのココアケーキ



バレンタインや甘いものが食べたいときに、糖質や脂質を抑えたヘルシーなスイーツはいかがですか。

食物繊維を豊富に含むおからや善玉菌を含むヨーグルトには腸内環境を改善してくれる働きがあります。

ライフスタイルに合わせて適度に間食をとりましょう。

◆材料：450ml 容量1個分

- A おから 30g
- 卵 1個
- ヨーグルト(無糖) 50g
- 砂糖 15g(大さじ1と2/3)
- ココアパウダー 6g(大さじ1)
- ベーキングパウダー 3g
- ミックスナッツ(無塩) 10g

◆栄養成分

	1/4カット	全量
エネルギー	69.5kcal	278kcal
たんぱく質	3.2g	12.6g
脂質	3.8g	15.2g
炭水化物	6.7g	26.7g
-糖質	5.2g	20.9g
-食物繊維	1.5g	5.8g
食塩相当量	0.2g	0.8g

◆作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせます。
- ②①にベーキングパウダーを入れてさっくり混ぜます。
- ③耐熱容器にクッキングシート(またはラップ)を敷いて②を流し入れ、容器を軽く台に打ちつけて空気を抜きます。
- ④ミックスナッツをのせて、電子レンジで3分程加熱します。
- ⑤爪楊枝などを刺してみて生地がつかなければ、粗熱をとり、食べやすい大きさに切って器に盛り付けたら完成です。



◆ポイント

- *電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調整してください。
- *ココアパウダーの代わりに抹茶パウダーや紅茶の茶葉などでも作れます。
- *ドライフルーツを入れたり、仕上げにパウダースーガーをかけても美味しく召し上がれます。

関 健康づくり課 健康づくり係

双葉郡立診療所の診療案内

診療時間等が変更となる場合がありますので、事前に電話でご確認ください。

医療機関名	診療科	診療日	受付時間・休診日など
双葉郡立好間診療所 (いわき市好間町北好間字外川原12-1) ☎0246-84-8500	内科・歯科	月・水・金曜日	8:30~11:30 13:00~16:00
	整形外科	第3・第5月曜日	
双葉郡立勿来診療所 (いわき市勿来町酒井青柳14-1) ☎0246-85-5861	内科・歯科	火・木曜日	8:30~11:30 13:00~16:00
	整形外科	第3・第5火曜日	

県子ども救急
電話相談 ☎024-521-3790
または
#8000(プッシュ回線・携帯電話)
毎日19:00~翌朝8:00

県夜間救急
電話相談 ☎024-524-3020
または
#7799(プッシュ回線・携帯電話)
毎日19:00~翌朝8:00

とみおか保健だより



「ある日突然、激痛が～食から尿酸値を改善しましょう～」

今年度の健診で、尿酸値はいかがだったでしょうか。尿酸値が高い状態が続くと、痛風発作が起こることがあります。

【痛風とは】
痛風は、尿酸値7.0mg/dlを超えた高尿酸血症の方で肥満した成人男性に多く、女性では閉経後にはやや増加する病気で、血液中の尿酸の量が多いこと、または尿酸が上手に排泄されないこと、およびその両方が重なることで起こります。

【痛風の症状】
ある日突然、足の指などの関節が腫れ、激痛を覚えます。痛みは数日で治まる場合が多いですが、治療しないと発作が繰り返されて悪化し、他の関節や腎臓にも影響を及ぼします。

【尿酸とプリン体】
尿酸はプリン体が分解されてできます。プリン体は細胞の新陳代謝によって作られますが、食事からも作られます。アルコール飲料は、それ自体にプリン体を多く含んでいなくても、体内での尿酸を増加させると同時に尿酸の排泄を抑制します。

【痛風にならないために】
予防には、食事の摂り方や軽い運動など、健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。

- ① **バランスの良い食事を**
主食・主菜・副菜をそろえて、夕食は就寝2時間前までに食べ終え、食べ過ぎないようにしましょう。また、揚げ物や洋菓子などの油の多い食品や糖分の多いジュースは控えましょう。
 - ② **野菜や海藻類を十分に**
野菜や海藻類は、尿をアルカリ化して尿酸の排泄を促します。サラダや煮物、汁物などで積極的に取り入れましょう。
 - ③ **プリン体の多い食品を控える**
次にあげるようなプリン体を多く含む食品は控えましょう。
・レバーなど動物の内臓
・白子(イサキ、ふぐ、たら等)
・干物(マイワシ、マアジ等)
・魚類(カツオ、マイワシ等)など
また、ラーメンはスープにカツオや豚骨などが使われ、プリン体が多く溶け出しているため注意が必要です。
 - ④ **アルコールは適量に**
1日の適量は日本酒1合、ビール500ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)までとし、週に2日以上禁酒日をつくりましょう。
- 今年度の健診の結果を確認し、生活習慣を見直していきましょう。



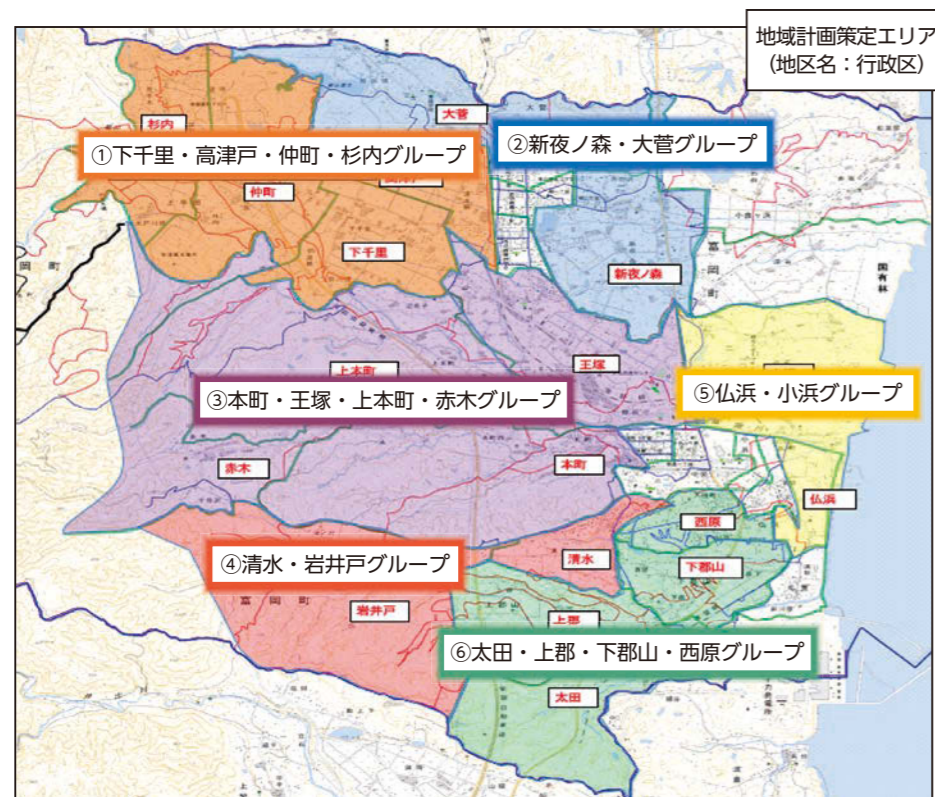
町内医療機関の診療案内【2月・3月】

診療時間等が変更となる場合がありますので、事前に電話でご確認ください。

医療機関名	診療科	診療日	受付時間・休診日など
とみおか診療所 (富岡町中央3丁目70) ☎0240-22-6522	内科・外科	火曜日	9:00~12:00(午後休診)
		水・木・金・土曜日	9:00~12:00 13:30~16:30
富岡中央医院 (富岡町中央1丁目119) ☎0240-22-6560	外科・内科 小児科・麻酔科	月・火・水・木曜日	8:30~12:00 13:00~17:30 ※事前に電話予約が必要です。
		金曜日	9:00~12:00(午後休診)
穴田歯科医院 (富岡町字夜の森南3丁目54) ☎0240-22-3522	歯科	月・火・水・木曜日	9:00~12:00 14:00~17:00
さくら歯科医院 (富岡町大字本岡字関ノ前197-7) ☎0240-23-6479	歯科	火・水・木・金曜日	9:30~13:00 14:00~17:00
さいとう眼科 (富岡町本町2丁目53-2) ☎0240-21-0123	眼科	月・火・水・木曜日	9:00~12:00 14:00~17:30 ※月末に休診日があります。
川村医院 (富岡町小浜字中央737) ☎0240-22-3311	整形外科・内科 外科・リウマチ科	金曜日	9:00~12:00 13:30~17:00
		土曜日	9:00~12:00 13:30~15:00

これまで「地域計画」の概要を掲載してきましたが、今回は「地域計画」の策定に向けた座談会のご案内です。
 将来の農業について話し合う大切な機会ですので、ぜひご参加ください。

■各地区において地域計画を策定します！



◆地域計画とは
 将来、農地をどのように利用していくか、農業関係者が集まり話し合っ決めていくものです。

◆策定地区について
 昨年12月に、地域計画策定に向けた説明会を開催しました。その中で、地域計画を策定する地区を、左の図のとおり定めました。今後、この地区ごとに座談会を開催していきます。



説明会の様子

◆農業の未来について話し合ってみませんか？

地域計画の策定に向けた座談会を、下記のとおり開催しますので、ぜひご参加ください(参加申込不要)。

- 【対象者】 避難指示解除区域において、農業を営んでいる方・農地を所有されている方
 【参集地区】 地域計画を策定する下記行政区

開催日	場所	参集行政区
3月2日(土) 10:00開始 12:00終了予定	富岡町保健センター	①下千里、高津戸、仲町、杉内グループ ②大菅、新夜ノ森グループ
3月3日(日) 10:00開始 12:00終了予定	富岡町文化交流センター「学びの森」 2階大会議室	③本町、王塚、上本町、赤木グループ ④清水、岩井戸グループ
3月3日(日) 13:30開始 15:30終了予定	富岡町文化交流センター「学びの森」 2階大会議室	⑤小浜、仏浜グループ ⑥下郡山、太田、上郡、西原グループ

図 産業振興課 農業振興係

まな森 TIME

富岡町文化交流センターかわら版



大熊町よりブックトラックを贈呈いただきました

今年度からlinkの大熊への移動図書館巡回が始まったことをきっかけに、大熊町教育委員会よりブックトラックを寄贈していただきました。

このブックトラックは、震災前に大熊町図書館の移動図書館ひまわり号で使用していたものを同図書館ボランティアの皆さんがクリーニングしたもので、デザインには大熊町内への巡回に対する感謝が込められているそうです。

贈呈式には大熊町の佐藤由弘教育長が来館され、「ボランティアの方が心を込めてきれいにしてくれました。ブックトラックが富岡町図書館の活動の一助になれば幸いです」とご挨拶をいただきました。

移動図書館の巡回は、町内のほか県内の復興公営団地や周辺地域にも活動の場を広げ、連携強化にも努めています。



岩崎教育長に目録を手渡す佐藤教育長(左)

図書館古本市を開催します

古くなった雑誌や捨てるにはもったいない図書を提供する古本市を開催します。出品するのは図書館の保存年限が過ぎた雑誌、除籍になった一般図書・児童図書などです。

すべて無料でお持ち帰りいただけますので、ぜひご来館ください(無くなり次第終了となります)。

- 【場所】 学びの森正面玄関 右側通路
 【期間】 2月10日(土)～28日(水) 10:00～18:00(図書館休館日を除く)
 ※冊数制限はありませんが、持ち帰るための袋等をご自身でご用意ください。

図 富岡町図書館

図書館だより TOMIOKA Library Letter

● 2月の移動図書館運行日

8日(木) いわき②コース

13日(火) 福島コース

15日(木) いわき①コース

21日(水) 町内コース

28日(水) 近隣・いわき支所コース

※時間や場所など詳細は「令和5年度 富岡町ふれあいカレンダー」をご覧ください。

※災害等により中止となる場合があります。

● 新着図書のご案内

新しく受け入れた本の一部をご紹介します。
 一覧表は、「学びの森」ホームページでご覧いただけます。

はじめてのスマホトラブル・お悩み解決ブック
 岡嶋 裕史/監修(NHK出版)

ユダヤ人は、いつユダヤ人になったのか バビロニア捕囚
 長谷川 修一/著(NHK出版)

ツレが「ひと」ではなかった 異類婚姻譚案内
 川森 博司/著(淡交社)

天守のない城をゆく
 澤宮 優/著(青土社)

予幻
 大沢 在昌/著(徳間書店)

● おはなし会 小さいお子さんに向けて絵本や紙芝居の読み聞かせを行います。申込みは不要です

【日時】 2月10日(土) 10:30～11:00 【会場】 富岡町図書館内 おはなしのへや

図 富岡町図書館

それ、フレイルかも？

もっと詳しい情報はこちら！



フレイル 健康ふくしま
検索

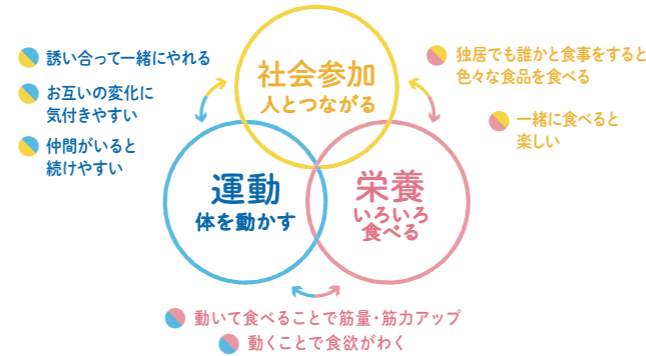
1 フレイルとは

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩んでいくために、フレイル予防をはじめましょう。



2 予防のポイント

「人とつながる」「体を動かす」「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



社会参加 つながる フレイル予防

できるだけ外出や交流をしよう

地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などをもち続けることがフレイル予防には大切です。趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人とおしゃべり、仕事など、外と関わる機会をたくさん持ちましょう。家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

できることから社会参加を！

- 外出しよう
- 友人・知人と交流する
- やりがいのある活動に参加しよう

運動 動く フレイル予防

今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままでできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ったりしてみましょう。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。

体幹に効く筋トレ 片ひざ立ち

- ①両ひざ立ちの姿勢から片ひざ立ちになり、バランスを取る。反対側も同様に取り組む。
- ②不安定な場合は、片側に椅子などを用意してつかまる。



栄養 食べる フレイル予防

たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせて食べよう

- 3食しっかりととりましょう。
- 多くの種類の食品を組み合わせて食べましょう。

フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。肉や魚などのたんぱく質は、1日に食べる量が同じでも、夕食に偏って食べた場合より、朝昼夕それぞれに食べた方が、筋肉が多く作られることがわかっています。



毎日なるべく12種類を取り入れることを心がけましょう

口腔 オーラルフレイル

しっかり噛んで、しっかり食べよう

オーラルフレイルとは、お口まわりのフレイルのことです。会話がしづらいことで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りに繋がったりして、全身のフレイルの危険を高めます。オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなどささいなものです。お口のささいな衰えは見逃しやすいので、普段から気にかけることが大切です。

食後の歯磨き

食後の歯磨きを習慣づけ、お口を清潔に保ちましょう。義歯の清掃もとても大切です。



「トータルサポートセンターとみおか」のご紹介 vol.10

トータルサポートセンターとみおかでは、町内の皆さまが安心して生活することができるよう、「介護予防教室」や「交流サロン事業」、「高齢者への配食事業」のほか、指定管理者(社会福祉法人光美会)によるカフェやフィットネスも運営されております。



今回は、昨年秋に開催した交流サロン事業(料理教室)の様子をご紹介します。まず、秋に旬を迎える食材を管理栄養士が紹介し、食材の栄養素や特徴についてご説明しました。

トータルサポートセンターとみおかでの交流サロンは、「理学療法士」や「管理栄養士」などが講師役を務め、高い専門性が特徴の一つです。

実技では、「さつまいもご飯」「鶏肉ときのこのポン酢炒め」「かぼちゃのハロウィンポタージュ」の3品を調理しましたが、スタッフがお声がけする前に参加者同士で役割分担をされ、手際よく調理を行われていました。大変上手に調理され、皆さんからは「秋の食材を使い楽しくできた」「手際よくスムーズにできた」といったご意見・ご感想をいただきました。

今回の料理教室も、交流サロンの目的でもある「人と人との交流」が、しっかりと達成することができました。旬の食材を使用した料理教室は定期的で開催されておりますので、皆さまのご参加をお待ちしております。

□ 今後の交流サロン事業

【内 容】 健康講話・栄養講話・認知症予防体操・料理教室・ヨガ・健康太極拳等

【開 催 日】 毎週土曜日(開催時間は開催内容により変動します)

サロン事業について、詳しくはお電話でお問い合わせください。

☎0240-25-8912

▼トータルサポートセンターとみおか

ホームページ



公式 LINE



▼特別養護老人ホーム桜の園

Instagram



X(旧Twitter)



▼Re-Birth Instagram

Fitness



Cafe





お知らせ



一時立入

3月・4月の帰還困難区域一時立入り(個人)について

3月・4月は、国が行う個人の一時立入りにおいて「立入り休止日」が設けられています。該当する日に立入りを希望される方は、次のとおりお手続きください。

【立入りスケジュール】

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

立入り実施日(当日受付可) 立入り実施日(当日受付不可) 立入り休止日

※3/1(金)、2(土)、16(土)～24(日)、4/17(水)、18(木)は、立入り前日までに一時立入り受付コールセンターへの申請により立入りが可能です。

☎0120-220-788 (平日 8:00～20:00 土日祝日 8:00～17:00)

【立入り休止日の手続きについて】

立入り申請は、町が受付し通行証を発行します。年度末及び年度始は混雑が予想されますのでお早めに住民課生活支援係へご連絡ください。

詳しくは、対象者へお送りしております「一時立入りに関するお知らせ」や町ホームページをご確認ください。ご不明な点は住民課生活支援係までお問い合わせください。

富岡町一時立ち入り

検索



住民課 生活支援係

広報紙発送に関するご連絡、お問い合わせはこちらまで

広報紙がご自宅に届かず、役場へ戻ってくるケースが多く見受けられます。今後、転居等のご予定がある方は、企画課広聴広報係までご連絡をお願いします。また、最寄りの郵便局への転居届も忘れずに行ってください。

- 広報紙の発送を停止、または新たに送付してほしい……………企画課広聴広報係
または、いわき支所、郡山支所
- 広報紙が届かない、または送付先を変更したい……………企画課広聴広報係

人と町をつなぐ

とみおかアプリ ~教えて!とみっぴー66~



「教えて!とみっぴー」は、「とみおかアプリ」の使い方や、アプリからのお知らせや配信している内容、現在の町の様子について、とみっぴーと「とみおかアプリ」スタッフが一緒に紹介するコーナーです。

2月1日にとみおかアプリがバージョンアップしました!

とみおかアプリがバージョンアップ!

大きなボタンで使いやすい・見たい情報が探しやすい

- 町からのお知らせ
- 暮らし
- 移住・定住
- 子ども・教育
- もしものとき 防災・防犯・救急
- コミュニティ広場
- 知る見る富岡
- カレンダー
- とみっぴーカメラ
- 知りたい聞きたい

とみっぴーカメラもバージョンアップ!

みんなが大好きなとみっぴーと一緒に写真が撮れるカメラ「とみっぴーカメラ」もバージョンアップ!

撮影した写真にとみっぴーを合成できるあとから合成機能を搭載!

使いやすくて便利になった「とみっぴーカメラ」で写真を撮影しよう!

とみおかアプリ操作説明会のスケジュールは、同送のチラシやアプリから確認できます。

こんなところに!? 隠れとみっぴー! part37

今回はふたば医療センター附属病院から出題!どこかにとみっぴーが隠れているようです。見つけた方は、コミュニティ広場>自由広場>ご自由に投稿してください>こんなところに!? 隠れとみっぴー! part37まで!

写真のどこかにとみっぴーが隠れているっぴ



「とみおかアプリ」を使ってみませんか?

タブレット端末やスマートフォンでご利用いただけます。QRコードを読み取り、ダウンロードしてお使いください。

QRコードを読み取ってアプリをインストール



アプリの詳しい使い方を知りたい、また新しいアプリへの引継ぎ方法が分からない場合などは、サポートセンターまでお問い合わせください。

とみおかアプリ・サポートセンター

☎0570-051-030

(平日9:00～18:00)

高速
無料

ふるさと帰還通行カードの適正な利用について

ふるさと帰還通行カード(以下「通行カード」)は、遠方の避難先から生活再建のために一時帰宅や所有地の保全作業を行うための移動の支援を目的にNEXCO東日本で発行・貸与しているもので、本来の目的に沿わない通勤やレジャー等で通行カードを利用することはできません。

不適正な利用が発覚した場合には、NEXCO東日本より通行料金の支払いや通行カードの返却を求められる場合がありますので、通行カードの適正な利用にご協力をお願いします。

【制度の趣旨に合った利用例】

1	一時帰宅
2	町内の所有地(農地や宅地)の保安全管理
3	帰還後、避難していた地域の医療機関への通院
4	避難により離散した家族間の往来
5	避難先からの墓参り
6	避難先から役場への来庁

【制度の趣旨に合わない利用例】

1	通勤や通勤のための送迎
2	通学や習い事、そのための送迎
3	レジャーや買い物、ドライブ
4	旅行や観光
5	仕事(営業等)や運搬業務での移動

☎ 通行カード全般、再発行：NEXCO東日本お客さまセンター
☎0570-024-024 または ☎03-5308-2424
通行カードの利用目的：国土交通省道路局高速道路課
☎03-5253-8500

健診

令和5年度県民健康調査「健康診査」のご案内

県内にお住まいで今年度の町総合健診を受診しなかった方に、福島県立医科大学から県民健康調査「健康診査」のご案内を令和5年12月にお送りしました。健康診査では、県内公共施設で受ける集団健診と、県内医療機関で受ける個別健診のどちらかを選んで受診することができます。なお、県外にお住まいの方には県外健診のご案内をお送りしました。詳細は健康診査のご案内をご覧ください。

【対象者】 福島県立医科大学から健康診査のご案内が届いた方

【健診期間】 ・集団健診：1月13日(土)～3月20日(水)

・個別健診：1月4日(木)～3月15日(金)

【健診項目】 身長・体重・腹囲(又はBMI)、血圧、尿検査、血液検査

【健診費用】 無料

☎ 福島県立医科大学 放射線県民健康管理センター
☎024-549-5130(平日9:00～17:00)

広告



有限会社シティハウジング

賃貸アパート・貸家の仲介・管理・貸事務所
売家・売地や、貸倉庫等土地・お住い・建物のことなら当社に
お任せください！ TEL：0240-22-8212

〒979-1111 福島県双葉郡富岡町大字小浜字大膳町2番地1
FAX：0240-22-2995 URL：https://www.city-housing.co.jp/
担当：杉本 定休日：土・日・祝日 営業時間：9:00～16:00 【福島県知事(5)第2205号】

賠償

原子力災害による中間指針第五次追補に関する賠償のお知らせ

原子力損害の賠償に関する法律に基づき、原子力損害賠償紛争審査会は被害者の早期救済を目的として賠償指針となる中間指針を見直し、第五次追補を決定しました。

☐ 東京電力ホールディングス(株)(以下、「東電」)への賠償請求方法

東電ウェブサイトによる手続き	令和5年4月10日から請求受付が開始されました。すでに請求手続きを済ませた方につきましては、順次手続きを進めています。
請求書による手続き	東電ウェブサイトでの請求手続きをされていない方には、順次請求書を送付しています。

※世帯代表者が亡くなった場合は、第五次追補専用ダイヤルまたは、東電相談窓口へご連絡ください。

☐ 第五次追補専用ダイヤル及び、東電相談窓口について

福島第一原発事故による損害については請求期限が設けられておりませんので、「第五次追補専用ダイヤル」や「東電相談窓口」が混み合っている場合は少々お待ちくださるようお願いいたします。なお、東電が設置している相談窓口でも手続きが可能です。

【第五次追補専用ダイヤル】

☎0120-926-470
受付時間 9:00～19:00(月～金曜日)
9:00～17:00(土日祝日)



東電ウェブサイト



東電相談窓口

【東電相談窓口開設場所】

- ・文化交流センター「学びの森」2階 IT研修室
開設日 毎週火・木・金曜日(祝日と学びの森休館日は除く) 10:00～15:00
※2月8日(木)、9日(金)、13日(火)、23日(金)は開設していません。
- ・富岡町役場郡山支所
開設日 毎週水曜日 10:00～15:00

☎ 住民課 生活支援係

融資

住宅再建のための融資相談会のご案内

独立行政法人住宅金融支援機構(旧「住宅金融公庫」)は、東日本大震災やその他の自然災害で被災した住宅を復旧するための災害復興住宅融資(公的住宅ローン)を受け付けています。

災害復興住宅融資に関する相談会を下記のとおり開催しますので、お気軽にご参加ください。

【対象者】 ①住宅の「り災証明書」を交付された方 ②原発事故による避難指示を受けられた方

【日時】 3月4日(月) ①13:00～14:00 ②14:00～15:00

※相談は無料ですが、事前予約が必要です。

【場所】 富岡町役場 1階相談スペース

【相談会の予約・お問合せ先】

住宅金融支援機構東北支店 東北復興支援室
☎022-227-5030(平日9:00～17:00)
※住宅金融支援機構では、災害復興住宅融資に関するご相談を随時承っております。

☎ 住民課 生活支援係

ごみ 令和6年度以降の旧特定復興再生拠点区域でのごみの出し方

令和5年4月1日に避難指示が解除された、夜の森地区を中心とする旧特定復興再生拠点区域におけるごみの出し方等が、令和6年4月1日から次のとおり変更となります。「富岡町ごみカレンダー」や「ごみの分別早見表」をご覧ください、町の環境維持にご協力をお願いします。

【主な変更点】

- ①ごみの収集は、これまでの環境省に変わり双葉地方広域市町村圏組合が実施します。
- ②ごみを分別し、双葉郡の指定ごみ袋(燃えるごみ・燃えないごみ・ビン類・カン類・プラスチック製容器・ペットボトルの6種類)に入れて最寄りのごみステーションに出してください。分別をせず指定ごみ袋以外に入れられたごみは違反ごみとなり、回収されません。
※指定ごみ袋は、さくらモールとみおかや町内のコンビニエンスストア等で購入できます。
- ③ごみの種類ごとに定められている、指定日の午前8時30分までにごみ出しをしないと違反ごみとなり、回収されません。
- ④指定ごみ袋に入らない粗大ごみは、ごみステーションに出すことができません。
- ⑤収集できないごみ(家電リサイクル法対象品目・パソコンリサイクル法対象品目・宗教的物品・産業廃棄物等)はごみステーションに出すことができません。

「令和6年度富岡町ごみカレンダー」と「ごみの分別早見表」は、3月1日以降、生活環境課窓口で配布するほか、町ホームページからもダウンロードできます。なお、ごみカレンダーは広報3月号に、ごみの分別早見表は広報5月号に同封を予定しています。

図 生活環境課 環境衛生係



令和6年3月に配布するごみの分別早見表は、色合い等若干仕様が異なります

水道利用

小良ヶ浜地区・深谷地区における上水道の利用について

令和5年11月30日に、小良ヶ浜地区及び深谷地区の集会所や共同墓地など(点拠点)と、それらへのアクセス道路(線拠点)の避難指示が解除となりましたが、家屋の上水道については復旧していません。

このため、小良ヶ浜浄化センターに給水場を開設しましたので、家屋の片付けやお墓参りの際にご利用ください。なお、同センターには警備員が常駐していますので、ご利用の際はお声がけください。

【場 所】 小良ヶ浜浄化センター(富岡町大字小良ヶ浜字赤坂404-3)

【利用時間】 8:30~17:15



図 生活環境課 環境衛生係

広告

広告

FUKUSO 福双エステート株式会社

土地・家屋のご売却・リフォーム・売買、賃貸の仲介・管理、土地・家屋を有効活用したい等、土地やお住まいの事ならお気軽にご相談ください。

〒979-1112 福島県双葉郡富岡町中央3丁目145
TEL: 0240-23-6296 FAX: 0240-23-6297 URL: <https://www.fukusoestate.com>

【福島県知事(1)第3408号】 担当: 志賀・蒲生
定休日: 土・日曜日 営業時間: 9:00~18:00

明るい快適なまちづくり

ワタナベ電建株式会社

電気設備設計施工・空調機器設置施工・オール電化機器設置施工
電気器具販売及び修理・一般伐採(根切・中断切・枝切・下刈)
墓地清掃雑草除去・樹木のチップ化

~見積もり無料です。ご相談ください~ | 住所: 〒979-0402 広野町大字下北迫字ニツ沼44-60
☎0240-23-6720 FAX 0240-23-6721

富岡ホテルからのご案内

~各種大好評!! ご予算に応じて様々な料理を承ります~

ご法要	5,000円(税別)より	全11品
ご宴会	5,000円(税別)より	全9品+飲み放題付
特製弁当	1,000円(税別)より	10名様分から配達いたします

町民割引のご宿泊予約も継続中です!

お問い合わせ **富岡ホテル(株)** 福島県双葉郡富岡町駅前27
TEL: 0240-22-1180 FAX: 0240-22-1182
*ご予約の際は、町民割プランとお伝えください。

司法書士法人

わたなべ法務事務所

【主な取り扱い業務】・相続、売買、贈与等による不動産の名義変更
・会社の登記・裁判所提出書類作成 等

〒979-1112 双葉郡富岡町中央二丁目20番地
TEL 0240-22-1919 FAX 0240-22-1939
HP: <https://www.watanabe-houmu.com>



西原行政区 令和5年度総会開催のお知らせ

- 【日 時】 3月17日(日) 11:00より
 【場 所】 西原集会所
 【議 事】 ①令和5年度 事業報告及び会計報告
 ②令和6年度 事業計画(案)及び収支予算(案)
 ③役員改選
 【出 欠】 総会終了後に懇親会を行いますので、出席される方は3月10日(日)まで電話にてご連絡ください。
 【連絡先】 副区長 平良 克人
 ☎090-1492-1132(携帯) 0240-23-7607

仏浜行政区 令和5年度総会開催のお知らせ

- 【日 時】 3月16日(土) 11:00より
 【場 所】 富岡ホテル(富岡町駅前27) ☎0240-22-1188
 【議 事】 ①令和5年度 事業報告及び会計報告
 ②役員改選
 【出 欠】 総会終了後に懇親会を行いますので、出欠の有無を3月2日(土)までご連絡ください。
 【連絡先】 区 長 原田八十治
 副区長 渡邊 耕清

本町行政区 令和5年度総会開催のお知らせ

- 【日 時】 3月30日(土) 11:00より
 【場 所】 本町集会所
 【議 事】 ①令和5年度 事業報告及び会計報告
 ②令和6年度 事業計画(案)及び収支予算(案)
 ③役員改選
 【出 欠】 昼食を用意しますので、出席される方は3月16日(土)までご連絡ください。
 【連絡先】 区 長 坂本 栄司 ☎090-2021-4677
 副区長 宇佐見正幸 ☎090-1499-3497

仲町行政区 令和5年度総会開催のお知らせ

- 【日 時】 3月17日(日) 10:00より
 【場 所】 文化交流センター「学びの森」2階 第3会議室
 【議 事】 ①令和5年度 事業報告及び会計報告
 ②令和6年度 事業計画(案)及び収支予算(案)
 ③役員改選
 【連絡先】 区 長 坂本 仁 ☎080-6017-9499
 副区長 金森 文明 ☎080-1800-2789

仮設
トイレ

旧特定復興再生拠点区域 仮設トイレの撤去について

令和5年4月1日に避難指示が解除された、夜の森地区を中心とする旧特定復興再生拠点区域に設置している仮設トイレは、利用状況等を考慮し令和6年3月に撤去することとなりました。皆さまのご理解をよろしくお願いいたします。

【撤去する仮設トイレ】

- ①桜公園(富岡町桜1丁目27番地)
 ②新夜ノ森消防屯所跡地(富岡町大字本岡字新夜ノ森219番地の3)
 なお、次の仮設トイレは令和6年度以降も継続して設置します。
 ①深谷集会所(富岡町大字小良ヶ浜字深谷401番地の1)
 ②小良ヶ浜多目的集会所(富岡町大字小良ヶ浜字赤坂314番地)

☎ 生活環境課 環境衛生係

見学
体験

双葉町や浪江町の見学や、内部被ばく線量測定を体験しませんか

放射線リスクコミュニケーション相談員支援センター(放射線リスクセンター)は、双葉町や浪江町の見学、内部被ばく線量測定の体験をする会の参加者を募集します。

- 【日 時】 3月2日(土) 8:00~16:45(予定)
 ※見学状況により、時間が前後する場合があります。
 【内 容】 ・東日本大震災・原子力災害伝承館の見学 ・内部被ばく線量測定の体験
 ・震災遺構 浪江町立請戸小学校の見学 ・意見交換、感想など
 【対 象】 富岡町、大熊町、双葉町、浪江町にお住まいの方、町外に避難、または勤務している方
 【交通手段】 バス(全行程)、いわき駅集合・解散もしくは自家用車等で現地へ直接集合
 【定 員】 15名程度(最少催行人数5名)
 【参 加 料】 無料
 ※いわき駅までの交通費及び昼食代、また、自家用車等で現地へ直接集合される場合は自己負担となります。
 【申込方法】 電話、メール、またはQRコードよりお申し込みください。
 【申込期限】 2月16日(金)
 【申し込み・問い合わせ】
 放射線リスクコミュニケーション相談員支援センター
 ☎0120-478-100(土日祝日を除く9:00~17:00)
 メール risukomi_center@nsra.or.jp



広告

困ったら一人で悩まず 行政相談
～富岡町の定例相談日(無料・秘密厳守)～

- 【日 時】 毎月第2土曜日 10:30~14:00
 (さくらモールとみおか 交流広場)
 毎月第4水曜日 13:00~16:00
 (富岡町いわき地区多目的集会施設)
 【担 当】 行政相談員 塩澤 龍造
 (☎・FAX 0246-36-1854)

古里の情報をスマホ、パソコンで
福島民報 オンライン新聞
 fukushima minpo-online

お問い合わせ先
福島民報社 デジタルメディア局
 ☎024-531-4168
 (平日9:00~17:00)

申し込みからはこちら

相馬税務署からのお知らせ

□ 確定申告はとっても便利なスマホからがおすすめです！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、お手持ちのスマートフォン・タブレット等で、ご自宅から所得税の確定申告ができます。

◎ スマホ申告の便利機能

- ・青色申告決算書や収支内訳書の作成も入力可能!!
- ・給与所得の源泉徴収票をスマホで撮影するだけで自動入力!!



確定申告書等
作成コーナー

【スマホからの送信方法】

①マイナンバーカード方式：マイナンバーカードとマイナンバーカード対応のスマートフォンで申告

②ID・パスワード方式：IDとパスワードを取得して申告

※IDとパスワードの発行を希望される場合は、申告されるご本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください(確定申告期間中に限らず、随時申請可能です)。

※ID・パスワード方式は暫定的な対応ですので、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。なお、従来どおりパソコンから「確定申告書等作成コーナー」を利用して、申告書を作成・印刷し、税務署へ郵送等により提出することもできます。

国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp>

□ 令和5年分の所得税等の確定申告書作成会場について

令和5年分の所得税(及び復興特別所得税)、消費税(及び地方消費税)及び贈与税の確定申告期における申告書作成会場は、次のとおり開設する予定です。

【開設場所】 相馬市振興ビル6階 相馬市中村字塚ノ町65-16

【開設期間】 2月16日(金)～3月15日(金) ※土日祝日を除く

【受付時間】 9:00～16:00

※申告書作成会場では、原則としてご自身のスマートフォンやタブレットを操作して確定申告書を作成しますので、ご来場の際は忘れずにお持ちください。また、マイナンバーカードをお持ちの方はマイナンバーカード(暗証番号：数字4桁、英数字6～16桁)も忘れずにお持ちください。

※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。入場整理券は当日会場で配付しますが、LINEを通じたオンラインによる事前発行も可能です(配付方法の詳細は、国税庁ホームページ等によりお知らせします)。

※入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。

※書面での申告書提出は郵送でお願いします。また、今年から提出コーナーは相馬税務署1階窓口に変更になりました(申告書作成会場に提出コーナーはありません)。

※期間中は、税務署内での申告書作成相談を行っていません。

※会場の駐車台数には限りがありますので、公共交通機関等をご利用ください。

□ 「決算のしかた」の説明動画について

国税庁では、確定申告のための決算の方法や注意点等を説明する動画「決算のしかた(青色申告編・白色申告編・農業所得編)」をYouTube国税庁動画決算チャンネルに掲載しておりますので、是非ご覧ください。

国税庁動画決算 検索

高校1・2年生と保護者の皆さまへ「高校生就職応援ナビ」

【公式LINE 友だち募集中!】

福島で働きたい高校生必見! 就職の準備に役立つ情報をお届けします。魅力的な企業の情報が満載で、掲載企業も拡大中です。

【登録で何が分かるの?】

・どんな企業? ・どんな仕事? ・職場の雰囲気、先輩社員の声など

□ 登録、最新情報はこちらから



📍 ホームページ **働きたいネット**

福島広域雇用促進支援協議会 福島統括窓口
福島市中町4-20 エスケー中町ビル202号
☎024-524-2121

全国の市町村窓口で戸籍証明書等が請求できます

戸籍法の一部を改正する法律が令和6年3月1日から施行され、これまで本籍地の市町村窓口でしか請求できなかった戸籍証明書等が、お近くの市町村窓口で請求できるようになります。

ただし、請求できるのは本人や配偶者等に限られ、代理人による請求はできませんのでご注意ください。詳しくは、市町村戸籍担当窓口または法務局戸籍課までお問い合わせください。

📍 福島地方法務局戸籍課 市町村戸籍担当窓口

☎024-534-1933

双葉地方水道企業団からのお知らせ

— 水道水中における放射性物質のモニタリング結果 —

1. 測定機関 双葉地方水道企業団
2. 分析装置 ゲルマニウム半導体検出器
3. 検査頻度 毎日
4. 測定方法 水道水等の放射能測定マニュアル(厚生労働省)
5. 検査結果 以下のとおり

令和5年12月1日～令和5年12月31日分(毎日採水、毎日検査)

採水場所	水源	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
小山浄水場	木戸川(ダム放流水)	不検出	不検出	不検出
関根浄水場	富岡川(伏流水)	不検出	不検出	不検出

※いずれの検体も、12月31日時点で放射性物質は不検出です。

※「不検出」とは、一定の条件で測定機器が検出できる最小値(1Bq/kg)未満であることを示しています。

※最新の検査結果は、企業団ホームページ(<https://www.f-mizu.jp>)をご覧ください。

《参考》検査日現在の目標値 (単位: Bq/kg)

	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
食品衛生法の規定に基づく新たな基準による目標値	—	10	—

※これまで暫定規制値が設定されていた放射性ヨウ素については、半減期が短く、国に平成23年7月15日以降の検出報告がないことから、規制の対象から除外されました。

📍 双葉地方水道企業団

〒979-0515 楢葉町大字上小高字小山6-2

☎0240-25-5315(代)/5323(営業係)

【開庁時間】8:30～17:15(平日)

問合せ先

- 富岡町役場・富岡町議会事務局
〒979-1192
福島県双葉郡富岡町大字本岡字王塚622-1
☎0240-22-2111
- 富岡町役場いわき支所
〒970-8024
福島県いわき市平北白土字宮前8
☎0246-88-1987
- 富岡町役場郡山支所
〒963-0201
福島県郡山市大槻町字原ノ町49-1
☎024-983-9021
- 富岡町文化交流センター「学びの森」・富岡町教育委員会
〒979-1151
福島県双葉郡富岡町大字本岡字王塚622-1
☎0240-23-7555(教育総務課)
☎0240-22-2626(生涯学習課)
☎0240-21-3665(図書館)
- 町立にこにここども園
〒979-1111
福島県双葉郡富岡町大字小浜字大膳町152
☎0240-22-2358
- 町立富岡小学校・富岡中学校
〒979-1111
福島県双葉郡富岡町大字小浜字中央237-2
☎0240-22-2014(小学校)
☎0240-22-2020(中学校)
- 共生サポートセンターさくらの郷
〒979-1151
福島県双葉郡富岡町大字本岡字王塚36
特別養護老人ホーム桜の園
☎0240-23-7839
トータルサポートセンターとみおか
☎0240-25-8912
- とみおかアーカイブ・ミュージアム
〒979-1151
福島県双葉郡富岡町大字本岡字王塚760-1
☎0240-25-8644
- 富岡町地域交流館 富岡わんぱくパーク
〒979-1112
福島県双葉郡富岡町中央3丁目11
☎0240-25-8590

郵便局の「避難先届」による転送取り扱いが終了します

現在、東日本大震災に伴い避難されている方への郵便物等は、郵便局へお客様確認シート(避難先届)を提出することにより避難先へ転送されていますが、帰還困難区域(富岡町については小良ヶ浜地区、深谷地区)を除き、令和6年2月29日(木)をもって転送取扱いが終了となります。

なお、「お客様確認シート(避難先届)」による転送取扱い終了後も、現在のお住まいに郵便物等の転送をご希望の場合は、郵便局に通常の「転居届」を提出する必要があります。

※対象の方へは、郵便局から個別に通知をお送りしています。

※震災時、帰還困難区域(富岡町については小良ヶ浜地区、深谷地区)に住所があった方への転送は継続します。

また、金融機関等からの郵便物など「転送不要」扱いのものについては転送されなくなるため、ご自身で金融機関等へ送付先の変更を依頼してください。ご不明な点は下記までお問い合わせください。

☎ いわき郵便局コールセンター
☎0570-943-573

富岡消防署からのお知らせ

昨年双葉消防本部管内において、尊い命が犠牲となった住宅火災が発生しました。

この季節は、暖房器具を使用する頻度が高くなりますので、日頃から**火の取扱い**には、十分注意しましょう。

☆住宅火災対策チェックポイント☆

- ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- 寝たばこは絶対にしない、させない。
- コンロを使うときは火のそばを離れない。
- コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



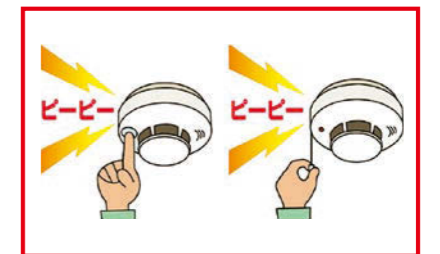
住宅用火災警報器の設置と維持管理をしましょう！

住警器を設置することで、火災を早期に発見し速やかな通報や消火、避難が可能となり、被害を防止・軽減することができます。



設置から10年を経過している場合は、電池切れや故障が考えられますので、**取替え**をお願いします。

～点検方法～



ボタンを押すタイプ ひもを引くタイプ

- 設置する場所
 - ・寝室
 - ・寝室が2階にある場合は階段の上
※煙感知器の設置が必要です。
- その他、設置をすすめている場所
 - ・台所
※熱感知器の設置を推奨しています。

火事と救急は119番

◆問い合わせ先◆

- ☎ 富岡消防署 ☎0240-22-2119
- ☎ 櫛葉分署 ☎0240-25-2119
- ☎ 川内出張所 ☎0240-38-2119

町のすがた (令和6年1月1日現在)

※()内は先月との比較

◆富岡町の人口◆		◆町内居住者◆	
世帯数	5,684	居住世帯数	1,638
人口	11,516	居住者数	2,307
男	5,987	※町内居住者とは「町内居住届出を提出された方で、新規転入者も含みます。」	(19)
女	5,529		(15)

渡邊	遠藤	三瓶	緑川	坂本	中山	池田	坂本
幸雄	和夫	俊彦	盛雄	秀一	トヨ	サダ	チエ子
67	88	82	90	88	102	96	85
(新)	(清)	(仲)	(王)	(仲)	(夜の森駅前南)	(新夜ノ森)	(本)
町	水	町	塚	町			町

佐藤 良明・友美

ご結婚

お悔み



富岡高校でのバドミントン教室【2008年2月18日】



夜の森保育所豆まき【2010年2月3日】



国際親善交流パーティー【2008年2月9日】



富岡ロードレース大会【2008年2月10日】



冬の風物詩となっていた紅葉川(毛萱)の白鳥【2008年2月8日】

とみおか写真館 Vol.82

とみおか写真館では、富岡町が復興していく様子や皆さんの思い出の場所などをお伝えします。今回は、震災前の2月に町内で行われたイベントなどの様子をご覧ください。



遠藤勝也町長(当時)(左)による富岡町消防団夜警激励【2011年2月16日】



震災後初めて紅葉川に帰って来た白鳥【2023年12月30日】

町内の放射線量

富岡町が独自に実施した町内の空間線量の測定結果をお知らせします(単位：マイクロシーベルト/h)
 ※令和3年4月より、町内の施設利用状況等を踏まえ、測定点を一新しました。

測定結果の詳細については、
 QRコードからアクセスして、
 「とみおか放射線情報まとめサイト」を
 ご覧ください。



No.	測定場所	R 6. 1月9日・10日	
		地上1m	地上1cm
1	滝川ダム出入口手前駐車場	0.22	0.18
2	麓山神社境内	0.21	0.18
3	杉内消防屯所前	0.16	0.19
4	杉内集会所前	0.18	0.20
5	ローソン富岡上手岡店出入口	0.22	0.17
6	第二工業団地出入口	0.45	0.26
7	富岡インターバス待合所前	0.24	0.27
8	上千里消防屯所前	0.15	0.14
9	地藏院出入口	0.20	0.19
10	上手岡多目的集会所前	0.14	0.13
11	高津戸スクリーニング場	0.11	0.10
12	高津戸集会所前	0.18	0.21
13	富岡養護学校正門前	0.19	0.18
14	大菅集会所前	0.24	0.25
15	蛇谷須宅地開発公園	0.30	0.54
16	蛇谷須浄化センター出入口	0.31	0.25
17	躑躅橋歩道(一橋)	0.22	0.44
18	夜ノ森駅東西自由通路西口出入口	0.12	0.10
19	夜ノ森駅東口待合室前	0.13	0.12
20	リフレ富岡跡地出入口	0.22	0.20
21	桜開花基準木	0.32	0.29
22	第二躑躅橋歩道(二橋)	0.20	0.22
23	上本町橋進入路	0.31	0.23
24	下千里集会所前	0.18	0.17
25	三春街道路線橋歩道(三橋)	0.14	0.13
26	富岡第二中学校正門跡地前	0.18	0.19
27	新町消防屯所前	0.21	0.36
28	総合運動場東側駐車場	0.29	0.31
29	防災備蓄北部倉庫出入口	0.17	0.13
30	旧富岡第二小学校体育館前	0.20	0.24
31	特別養護老人ホーム桜の園出入口	0.08	0.09
32	宝泉寺前	0.28	0.36
33	王塚集会所前	0.31	0.55
34	王塚消防屯所前	0.23	0.28
35	王塚第一なかよし広場	0.30	0.35

No.	測定場所	R 6. 1月9日・10日	
		地上1m	地上1cm
36	富岡河川公園	0.35	0.29
37	ふたば医療センター附属病院前	0.10	0.11
38	学びの森前	0.20	0.20
39	役場1階玄関前	0.19	0.35
40	役場2階玄関前	0.18	0.19
41	食品検査所前	0.12	0.15
42	満開橋歩道	0.25	0.23
43	汚泥再生処理センター出入口	0.21	0.48
44	NHK電波塔出入口	0.32	0.55
45	ホテル蓬人館前	0.17	0.15
46	町営野球場前	0.17	0.17
47	防災備蓄拠点倉庫前	0.15	0.15
48	富岡町武道館前	0.12	0.12
49	富岡町総合体育館前	0.14	0.14
50	グリーンフィールド富岡跡地	0.14	0.10
51	小浜住宅団地内公園	0.30	0.35
52	富岡合同庁舎出入口	0.17	0.17
53	子安橋歩道	0.08	0.11
54	上本町集会所前	0.15	0.15
55	成沢の滝山道入口前	0.19	0.16
56	赤木集会所前	0.12	0.11
57	富岡工業団地公園	0.16	0.20
58	ビッグイン富岡出入口	0.27	0.26
59	本町赤木橋歩道	0.18	0.24
60	諏訪神社参道入口前	0.23	0.22
61	保應寺出入口	0.17	0.15
62	岩井戸農村広場	0.12	0.13
63	上郡山多目的集会所前	0.13	0.15
64	猪狩電気通信工業看板前	0.23	0.23
65	本町なかよし広場	0.16	0.13
66	本町集会所前	0.18	0.20
67	本町消防屯所前	0.17	0.16
68	富岡郵便局前	0.11	0.11
69	岡内東児童公園	0.09	0.08
70	双葉警察署出入口	0.16	0.26

No.	測定場所	R 6. 1月9日・10日	
		地上1m	地上1cm
71	大東銀行富岡支店前	0.14	0.11
72	東邦銀行富岡支店前	0.14	0.11
73	総合福祉センター前	0.16	0.15
74	岡内中央児童公園	0.12	0.11
75	大原本店旧店舗会館前	0.19	0.15
76	中央消防屯所前	0.16	0.20
77	富岡中央医院出入口	0.14	0.11
78	とみおかくらし情報館前	0.15	0.24
79	さくらモールとみおか出入口	0.12	0.13
80	さくらモールとみおか前	0.11	0.15
81	富岡わんぱくパーク前	0.08	0.08
82	福島銀行富岡支店前	0.16	0.27
83	とみおか診療所出入口	0.09	0.10
84	曲田第一団地集会所前	0.07	0.07
85	富岡小・中学校正門前	0.11	0.10
86	富岡小・中学校校庭	0.09	0.10
87	富岡小・中学校駐車場	0.07	0.07
88	富岡小・中学校進入路	0.14	0.14
89	富岡漁港	0.08	0.08
90	龍台寺出入口	0.19	0.19
91	富岡中央会館前	0.25	0.23
92	富岡高等学校正門前	0.13	0.15
93	ローソン富岡小浜店出入口	0.16	0.14
94	富岡公園	0.06	0.07
95	清水集会所前	0.14	0.14
96	西原なかよし広場跡地前	0.15	0.13
97	福島富岡簡易裁判所前	0.20	0.20
98	西原消防屯所前	0.15	0.17
99	大膳原児童公園	0.10	0.11
100	にこにここども園正門前	0.13	0.15
101	にこにここども園正園庭	0.10	0.10
102	にこにここども園駐車場	0.15	0.15
103	にこにここども園進入路	0.13	0.12
104	西原集会所前	0.15	0.18
105	防災備蓄南部倉庫前	0.09	0.09

No.	測定場所	R 6. 1月9日・10日	
		地上1m	地上1cm
106	サンライズイン富岡出入口	0.11	0.11
107	富岡ホテル前	0.08	0.11
108	富岡駅前	0.06	0.07
109	富岡駅前なかよし広場	0.10	0.09
110	浄化センター出入口	0.08	0.07
111	原下消防屯所前	0.11	0.10
112	下郡山運動場	0.14	0.16
113	下郡山集会所前	0.13	0.14
114	満留賀出入口	0.14	0.15
115	猪狩スタンド前	0.14	0.13
116	富岡産業団地公園	0.09	0.09
117	セブンイレブン福島富岡上郡山店出入口	0.11	0.09
118	太田集会所前	0.16	0.23
119	太田消防屯所前	0.10	0.10
120	リプルンふくしま出入口	0.12	0.12
121	夜の森さくら通り	0.21	0.24
122	夜の森公園石碑前	0.13	0.13
123	夜の森駅前南集会所前	0.21	0.27
124	夜の森つつみ公園	0.19	0.21
125	新田第三なかよし広場	0.16	0.16
126	新田団地出入口	0.26	0.21
127	和伊んや前	0.35	0.33
128	サトウ事務器機出入口	0.61	0.43
129	新夜ノ森集会所前	0.16	0.17
130	華の樹出入口	0.40	0.30
131	旧富岡消防署跡地前	0.16	0.13
132	太平洋ブリーディング手前広場	1.46	1.68
133	松の前待避所	0.73	0.60
134	深谷消防屯所前	1.43	2.64
135	深谷集会所前	0.33	0.33
136	小良ヶ浜浄化センター前	0.39	0.41
137	小良ヶ浜集会所前	0.31	0.42
138	赤坂神社境内	0.39	0.32
139	小良ヶ浜第二なかよし広場出入口	1.18	0.85
140	町境道路(小良ヶ浜地区)	0.70	0.58

測定器：γ線用シンチレーションサーベイメーター(日立アロカメディカル社製)

富岡町生活環境課 除染対策係



発行／富岡町
編集／富岡町役場企画課広報係
〒979-1192 福島県双葉郡富岡町大字本岡字王塚622-1
TEL: 0240-22-2111 FAX: 0240-22-0899

富岡町公式ホームページ <https://www.tomika-town.jp/>
富岡町公式フェイスブック <https://www.facebook.com/Tomikamachi/>
とみかび公式フェイスブック <https://www.facebook.com/tomippy/>
Eメールは富岡町公式ホームページの「メールはこちら」をクリックし、各課あてにお送りください。
▼縦じ穴を開ける目印にしてください

「健康と幸せを願う初日の出」

撮影：広報担当



雲の切れ間から昇る2024年の初日の出。町内外から訪れ、明るい未来や一年の健康、幸せを願う人々の顔を、ご来光が明るく照らしていました。皆さまにとって今年が素晴らしい一年になりますように。

「2023 白鳥飛来」

写真提供：泉 実さん(王塚)



友人から富岡川の河口に白鳥が飛来していると聞き、行ってみると数羽が優雅に羽を休めていました。

昨年12月中旬から観察を始めましたが、北へ旅立つ3月までたくさんの白鳥を見る楽しみがあります。

町内はもちろん、遠方からも見に来ていただき、ここが観光地になってくれると嬉しいですね。

— 今月の表紙「輝かしい二十歳の門出」 —

1月6日に行われた令和6年二十歳を祝う会。震災当時、小学1年生だった子どもたちはたくましく成長し、古里・富岡で未来への新たな一歩を踏み出しました。



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証され、適切に管理された森からの木材を含んだ用紙を使用して印刷しています。

