



みんなの願いが
かないますように

認定こども園たまかわクックの森「たなばた飾り」(関連記事 16 ページ)

広報
たまかわ
2023 7
No.683
<https://www.vill.tamakawa.fukushima.jp>

高齢者・障がい者等の
生活を支援する
サービスがスタート!

高齢者等QOL 向上サービス実証事業のお知らせ

玉川村では今年度、高齢者・障がい者・免許返納者・移動等に支援が必要な方々等を対象に、日常生活における支援を実施し、QOL(生活の質)の向上を目指すことを目的とした「御用聞きサービス(コンシェルジュ)事業」及び「移動販売事業」の実証事業を実施しています。

コンシェルジュ 御用聞きサービス事業

支援対象者

村内在住の高齢者・障がい者・免許返納者・外出時の移動に支援が必要な方

事業対応曜日と時間

毎週火・水・木・金の午前10時から午後5時まで

サービス支援内容

- ①外出支援…買い物支援、役場や金融機関等への付添支援、病院受診時の支援
- ②在宅支援…家の中で困っていること
(介護保険サービスやボランティア団体によるサービス外のご要望等)

サービス支援料金／1時間：1,000円

※1時間未満の場合でも1,000円となります。

※病院内の検査の待ち時間がある場合は、支援待機時間として1時間500円で算出します。

※お支払いは、当日現金での支払いまたは月単位でのお支払い(現金または銀行振込)。

※依頼の内容によっては、シルバー人材センターやもちもたの会に情報提供することもあります。

ご相談からサービス支援までのながれ

ご相談
電話予約

訪問

内容確認
ヒアリング

利用登録
サービス開始



ご相談・電話予約に関する問い合わせ

ひつじ百貨店 ☎090-9030-4498 (担当：関根)

移動販売サービス事業

一人暮らしで外出が不自由な方や移動が困難で買い物が難しい方をサポート。

移動販売日

毎週月曜日

提供商品

日用品・食品（生鮮食品を除く）など

対象地区

南須釜・北須釜・吉・山小屋・四辻新田・青井沢・河平地区
※移動販売の実証事業は、対象地区を限定しております。



◆移動販売のようす

移動販売サービスの販売時間及び場所

販売時間	販売場所【第1・3月曜日】	販売場所【第2・4月曜日】
午前10時30分～11時00分	青井沢集会所	北須釜生活改善センター
午後1時30分～2時00分	ZASSOU (四辻新田字村中地内)	吉集会所
午後3時00分～3時30分	河平集会所	山小屋コミュニティセンター

- ※1 毎週月曜日に移動販売事業の実証を実施いたします。
- ※2 実証事業期間中、要望等により販売場所・時間を変更することもあります。
- ※3 実施する際は、移動販売車が来たことをお知らせする、BGM(音楽)を流しながら実施させていただきます。

御用聞きサービス事業・移動販売サービス事業

【高齢者等QOL向上サービス実証事業受託事業者】

ひつじ百貨店 ☎ 090-9030-4498 (担当: 関根)
✉ hitsujihyakkaten@gmail.com
所在地 玉川村大字岩法寺字上代100-7



高齢者等QOL向上サービス実証事業に関する問い合わせ先

玉川村企画政策課 企画調整係 ☎ 57-4628/57-2104

プレミアム

プレミアム率：30%

デジタル地域商品券の**購入額(上限 20,000 円)**に応じて**プレミアム(最大 6,000 円)**が付与されます。

※予算の範囲内で実施いたします。(登録予定者数 750 名) 予告なくデジタル地域商品券の販売を停止する場合があります。

事前登録・商品券購入

■ 期 間：7月24日(月)午前10時から7月29日(土)まで

スマートフォンやパソコンなどから専用サイトにアクセスし、必要事項を登録し、デジタル地域商品券を購入してください。専用サイトは村ホームページのバナーからアクセスできます。

デジタル地域商品券の購入にはクレジットカードの登録が必要です。

デジタル地域商品券の購入後の換金・返金はできませんのでご了承ください。



利用登録(生体登録)

■ 場 所：玉川村就業改善センター 1 階産就室 ■ 期 間：7月30日(日)から8月5日(土)

■ 時 間：午前11時から午後7時

事前登録をしなかった方もこの期間中に利用登録することが可能です。

スマホ等の操作が不安な方へは、スタッフが丁寧にお手伝いしますので、メールが受信できる携帯電話とクレジットカードを準備してご来場ください。※マイナンバーカードをお持ちいただくと登録がスムーズに行えます。

事前登録・商品券購入と利用登録(生体登録)のながれ

■ 前回参加した方(令和4年度実証事業参加者)

(1)ポータルログイン



- ・昨年度からポータルサイトのURLが変更となっています。
- ・新ポータルサイトは村ホームページでご確認ください。

(2)商品券を購入



エントリー完了!!

- ・購入金額の30%がプレミアムとして付与されます。
- ・通算20,000の購入分迄がプレミアムの付与対象です。

(3)お店でお買い物



- ・7月30日(日)から協力店舗での決済にご利用いただけます。

■ 初めて参加する方(新規参加者)

(1)新規登録



- ・ポータルサイトにアクセスし、利用者情報とクレジットカード情報を登録してください。
- ・新ポータルサイトは村ホームページでご確認ください。

(2)商品券を購入



エントリー完了!!

- ・購入金額の30%がプレミアムとして付与されます。
- ・通算20,000の購入分迄がプレミアムの付与対象です。

(3)生体情報登録



- ・7月30日(日)～8月5日(土)の生体情報登録期間に、役場で生体情報を登録してください。

(4)お店でお買い物



- ・生体情報の登録完了後、協力店舗での決済にご利用頂けます。

ご利用期間(実証期間)

■ 令和5年7月30日(日)から令和6年1月12日(金)まで

協力店舗

あぶくまビール
ウエルシア福島玉川店
魚秀
釘屋商店
クスリのアオキ福島玉川店
グラントマト 玉川店
小原精肉店
関根商店
セブンイレブン福島玉川竜崎店
セブンイレブン福島玉川店

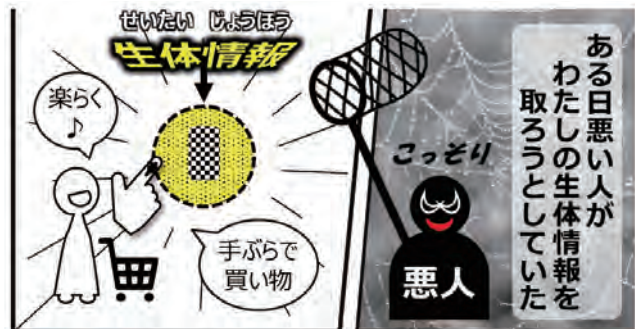
セブンイレブン福島玉川南須釜店
たまかわ観光交流施設 森の駅 yodge
日の丸亭玉川店
ふくしま逸品堂・ヤマザキショップ福島空港店
福島エアポートサービス福島空港店
フレッシュカトヤ
道の駅たまかわ(こぶしの里センター)
リオン・ドール玉川店
ローソン玉川中店
cycle village TAMAKAWA(アーバンスポーツたまかわ)

第3回 『デジタルのチカラで安心・安全・便利な村に』

大切な生体情報を守る新しい技術

生体認証は、指など自分の体を使って買い物やカギに使える便利な仕かけです。

でも、もしも大切な生体情報が悪い人に取られ、使われたらどうしよう。いったいどんな工夫がしてあるのかな？



▶ 問い合わせ先：企画政策課 ☎57-4628

※本事業は「令和5年度福島特定原子力施設地域振興交付金事業」を活用して実施します。



豊かな森林を未来につなぐために

緑の募金、ご協力ありがとうございました

6月6日、玉川第一小学校、須釜小学校の児童代表が役場を訪れ、みんなで集めた「緑の募金」を須釜村長に手渡しました。

各学校の児童は「豊かな森林と自然を大切に育てて行けるようにチラシを作成し、各家庭に配布しました」「各教室を回り募金活動を行いました。緑の募金活動で自然を守っていききたいです」や、「村の未来がより良いものになるために募金活動をしました」と、それぞれの取り組みを報告しました。

募金総額263,879円は、県内の森林活動整備や各小中学校の緑化推進事業に活用されます。

今年4月から5月までの期間で行われた緑の募金は、村内の各家庭や事業所などから多くの募金を寄せていただきました。
みなさんのご協力ありがとうございました。



玉一小緑の少年団の児童たち



須釜小の児童たち

玉川村から火災を出さないために

令和5年度春季検閲式

5月28日、玉川村消防団(佐久間福男団長)の令和5年度春季検閲式が玉川村民グラウンドにおいて行われました。

消防団員、関係者らが約200人が参加し、統監(須釜泰一村長)による観閲、通常点検では各団員が整然とした隊列を編成し、日頃の訓練の成果を発揮し、気持ちの引き締まる式典となりました。

また、式では、退職された団員などに感謝状を贈り、長年の功績を称えました。

【敬称省略】

●団長感謝状【退職分団長】

関根 聡(川 辺)／曲山裕太(蒜 生)／添田浩樹(小 高)
角田国俊(中)／倉鎌憲治(岩法寺)／小林安貴(竜 崎)
島田邦久(南須釜)／塩澤勝徳(北須釜)／溝井英樹(四辻新田)

●一般協力者表彰(防火水槽用地)

(株)アメリカ屋 代表取締役 鈴木金一(郡山市)



統監による観閲



車両点検



ラッパ隊による演奏



美味しいお米づくりを目指しています

たまかわ水稻栽培研究会

6月1日、たまかわ水稻栽培研究会（小林喜裕会長）は、村内の研究ほ場（小高地内）で田植えを行いました。

当日は、会員らが集まり、この日のために丹精込めて育てた苗と肥料を田植え機に寄せ、植え付けました。

研究会では、村内6か所に研究ほ場があり、会員が食味と品質の向上を図るため、土づくり、種まきや苗の成長管理、肥料にこだわったりと美味しいお米づくりを目指して活動しています。



田植えを行う研究会のメンバー



白熱したソフトバレーボールの様子

テニールと ソフトバレーボールで熱戦

村民球技大会

行政区対抗の村民球技大会が、6月4日に村民グラウンド及びたまかわ文化体育館を会場に開催されました。

今年からは新たな種目で、誰もが親しめるスポーツとしてテニール（6チーム）とソフトバレーボール（8チーム）で行われました。4年ぶりとなる大会で熱戦を制したのは、テニールは竜崎チーム、ソフトバレーボールは南須釜チームでした。結果は次のとおりです。

【テニール】
優勝……竜崎
準優勝……吉
3位……中

【ソフトバレーボール】
優勝……南須釜
準優勝……川辺1
3位……中

桜で“美しい森づくり”

ふくしま森づくり大賞受賞

玉川村桜愛好会（飯島三郎会長）が美しい森づくりや緑化活動、地域の活性化等に大きく貢献していることが認められ、「ふくしま森づくり大賞」を受賞しました。6月9日、（公社）福島県森林・林業・緑化協会総会の席上で表彰されました。

玉川村桜愛好会は昭和47年発足時から毎年、村内各地に桜の苗木を植えています。また、近年では南須釜区の大寺城公園周辺の整備を手掛けており、桜の名所として毎年多くの人でにぎわっています。



ふくしま森づくり大賞を受賞した玉川村桜愛好会の皆さん



百歳を迎えられた増子さん

いつまでもお元気に

賀寿おめでとうございます

6月17日、増子ヨシノさん（南須釜）が満百歳の誕生日を迎えられ、自宅において百歳高齢者賀寿贈呈式が執り行われました。村からは賀寿と特別敬老祝金を贈り、内閣総理大臣からのお祝い状と、福島県からは知事賀寿と記念品を伝達しました。

式では、親族から花束が贈られ、増子さんは笑顔で受け取りました。

長寿の秘訣は「好き嫌がなく、よく食べて運動すること」と話されていました。



■ 公民館学習講座「大人の美術館見学」



6月1日、茨城県笠間市「茨城県陶芸美術館」へ！
天気にも恵まれ、参加者の皆さんと楽しく笠間市内を巡りました。
「笠間稲荷神社」では有名な「胡桃いなり」を食べました。

●「花いっぱい運動」参加団体の皆様、ご協力ありがとうございます！



これから、村内がサルビアとマリーゴールドで華やかに咲き誇ります。
村民の皆様、「花いっぱい」な玉川村を楽しみにお待ちしております！

花いっぱい運動協議会より

＊参加団体募集中＊

花いっぱい運動協議会では、村内各所で「花いっぱい」活動へご協力いただけるボランティア団体を募集しています！

令和6年度、一緒に玉川村を盛り上げていきましょう！

ご参加いただける団体又は事業所などがありましたら、公民館へご連絡ください！

問い合わせ先：公民館 ☎57-4632

地域おこし協力隊だより

Facebook



■ 楽しく充実した3年半。これからもよろしくお願いします！

7月5日をもって任期満了に伴い地域おこし協力隊を卒隊することとなりました。3年間半という短い期間、村民の皆様には大変お世話になりました。自分が活動していることが果たして村にとって良いことなのか、不安や悩みがたくさんありましたが、皆様のおかげで楽しく充実した日々を過ごすことができました。ありがとうございました！

卒隊後も玉川村に居住していますので、今後ともよろしくお願いいたします。

にぎわいプロモーション隊員 鈴木愛子



子どもたちに沢山の笑顔をもらいました(アートワークショップ)



■ 日本橋ふくしま館で“たまかわ”の美味しさ発信！

◎東京都出張販売をしました

5月26日～28日の3日間、東京都にある「日本橋ふくしま館 MIDETTE」で、玉川村産の新鮮なしぼりトマトや、さるなしジャム、さるなしコンポートなどの加工品を出展、販売しました。完売した商品もあり、盛り上がった3日間でした。また、玉川村のイメージキャラクター「山鳩のクックちゃん」もPR隊長として元気に翼を動かし大活躍！握手や写真撮影を求めて人が集まり、東京都でも大人気でした。



クックちゃんもPR活動しました



MIDETTEで“たまかわ”の美味しさを発信

◎さるなし100%ジュースの試飲も実施

試飲された方からは「ひと口目の強い酸味に驚いたが、ふたぐち目からコクのある甘みを感じた！」と感想を頂きました。



■ 縁日コーナーがオープンしました！

6月10日(土)、地域おこし協力隊の谷田川晃平さん主催の常設型イベントコーナー「遊&会^{ゆうあい}」がすがまプラザ交流センターの中庭にオープンしました。

縁日で人気の「金魚すくい」や「型抜き」、「手作りスマートボール」のコーナーに加え、水槽内の砂利に埋まった天然石を探す「天然石探し」があり、見つけた石でアクセサリを作ること可能です！

このイベントコーナーは11月26日(日)までの土日祝日に開催されます！

なお、不定休となりますので、開催日については玉川村地域おこし協力隊のSNSでご確認ください。

◆問い合わせ先：玉川村地域おこし協力隊(谷田川) ☎57-2104



地域おこし協力隊
Instagram
詳細はこちら



令和5年度

住民集団総合健診のご案内

下記の日程で住民集団総合健診を実施します。当日会場での申し込みも可能です。

日程

※都合により変更する場合があります。

日 程	受付時間	会 場	受診対象地区
9月11日(月)	7:30～9:30	たまかわ文化体育館	四辻・山小屋・北須釜
9月12日(火)			南須釜
9月13日(水)			吉・竜崎
9月14日(木)			川辺
9月15日(金)			中・岩法寺
9月16日(土)			蒜生・小高

健診内容と自己負担金

健診内容	自己負担金	健診内容	自己負担金
特定健診(40～74歳国保加入者・社保被扶養者)	(国保)500円 (社保)受診券で確認	胃がん(バリウム検査)検診(40歳以上)	500円
後期高齢者健診(75歳以上)	無料	大腸がん検診(40歳以上)	500円
若年者健診(19～39歳)	500円	前立腺がん検診(50歳以上男性)	500円
胸部レントゲン(40歳以上)	無料	肝炎検査(未検査者のみ)	無料

健診受診録等の配布について

- ❖国保加入者で特定健診対象者(40～74歳)・後期高齢者健診対象者(75歳以上)
⇒対象者全員に受診録、尿コップ、スポイトを8月頃に配布
- ❖上記以外の健診(若年者健診やがん検診など)
⇒令和3年度の意向調査を基に受診録、尿コップ、スポイトを8月頃に配布

健診会場への送迎について(申込み先:保健センター)

- ❖健診会場への送迎を希望される方は、9月8日(金)までに必ず電話でお申込み下さい。

その他

- ❖健診会場の混雑を避けるため、可能な限り受診対象地区の日程での受診をお願いいたします。なお、これまでどおり、どの日程でも受診は可能です。

▶各種健診に関する問い合わせ先:保健センター ☎37-1024

さるなしの苗木を配布します

玉川村の特産品である「さるなし」をより身近に感じていただけるよう、愛情をもって栽培してくださる方を対象に、苗木をお配りします。

- ❖対象者:村内に住所を有する方・村内事業所
- ❖内 容:2本(1世帯・1事業所あたり)を無料配布
- ❖配布日及び場所:8月26日(土)午前9時から午前11時 さるなし圃場(四辻新田字諏訪平地内)
- ❖申込方法:電話又はメール
- ❖申込期限:8月10日(木)
- ❖申込・問い合わせ先:産業振興課 ☎57-4629 ✉sangyo@vill.tamakawa.fukushima.jp

玉川村の未来を一緒に創り上げませんか

玉川村職員を募集
(高校卒程度)

令和6年度の玉川村職員(高校卒程度)の採用候補者試験を次のとおり実施します。

- 試験職種……………一般事務
- 採用予定人員……………若干名
- 受験資格……………平成14年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人※学歴は問いません
- 試験方法……………
 - 第1次試験：教養試験・適性検査
 - 第2次試験：面接・小論文等
(第1次試験合格者に別途通知します)
- 試験期日……………令和5年9月17日(日)
- 試験場所……………石川町役場(石川町字長久保185-4)
- 申込用紙の請求……………総務課で交付します。
- 申込の受付期間……………7月12日(水)から8月10日(木)までに総務課に提出してください。
郵便による申込書提出の場合は、8月8日(火)までの消印のあるものに限りします。
- 問い合わせ先……………総務課総務係 ☎57-4621



家屋異動調査にご協力を! ~住民税務課からのお願い~

現在、回覧板で「家屋異動調査」へのご協力をお願いしております。

この調査は、年内に新築や増築、取壊しをしたもの、またはこれらを予定している建物についてご報告いただき、住民税務課職員による現地確認をはじめ、各種届出のご案内を行うことを目的に実施するものです。

なお、毎年1月1日の賦課期日に存在する家屋は固定資産税の課税対象となります。建物を1月1日までに取り壊した場合、次年度は課税されませんので、本調査に関わらず、速やかに「家屋滅失届」を住民税務課に提出してください。

家屋滅失届の様式は、住民税務課窓口にて備え付けております。

※登記されている建物については、法務局で滅失登記の手続きをお願いします。

▶問い合わせ先：住民税務課固定資産税係 ☎57-4622

玉川夏祭り 開催のお知らせ

「玉川夏祭り」を4年ぶりに開催されます。

当日は、縁日をはじめとして、ステージイベントや目の前で打ち上げられる迫力の花火など盛りだくさんの催しが予定されていますので、ご家族そろってお出かけください。

- 開催日時 8月13日(日) 午後5時より
※雨天順延 8月14日(月)
- 会 場 たまかわ文化体育館駐車場
- 花火打上 午後8時(※空港最終便 到着後)

イベント案内

- ★歌謡ショー
- ★ダンス発表
- ★極真空手演武
- ★豪華景品大抽選会
- ★懸賞付き盆踊り大会
- ★第34回玉川花火大会



消防職員を募集します

須賀川地方広域消防組合では、令和6年度採用の消防職員（高校卒程度）を募集します。

募集職種

消防職

採用予定人員

3名程度

受付期間

6月19日(月)から

8月4日(金)まで

受験資格

平成11年4月2日から平成18

年4月1日までに生まれた人

※学歴は問いません

試験期日及び会場

第1次試験

9月24日(日)

須賀川地方広域消防本部

第2次試験

11月上旬予定

須賀川地方広域消防本部

(1次試験合格者のみ)

7・8月のお知らせやイベントをご案内します。

《マークの見方》

日	日時	場	場所・会場
内	内容	対	対象
定	定員	申	申込方法
¥	費用	問	お問い合わせ
他	その他		

試験内容

第1次試験…教養試験、適性検査、作文

第2次試験…口述試験、体力試験、健康診断

申込用紙

須賀川地方広域消防本部総務課、各消防署(分署等)または管内の市町村役場総務課で受け取ることができます。

郵便請求する場合

封筒の表に「採用試験受験申込書請求」と朱書きし、94円分の切手を貼り付けた、あて先明記の返信用封筒を同封のうえ、須賀川地方広域消防本部総務課職員係あてにお送りください。詳しくは、須賀川地方広域消防組合のホームページをご覧ください。



消防組合HP

問 須賀川地方広域消防本部 総務課職員係

0248763112

福島県警察官を募集します

福島県警では、令和6年度採用の警察官(高校卒程度)を募集します。

募集職種

警察官B

採用予定人員

男性51名程度、女性16名程度

受付期間

7月24日(月)から

8月18日(金)まで

受験資格

平成2年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人

※大学を卒業した方又は令和6年3月末日までに大学を卒業する見込みの方を除きます。

※身長、体重、胸囲の身体基準はありません。

試験期日及び会場

第1次試験

9月17日(日)

福島大学、会津大学、福島県

いわき合同庁舎

第2次試験

10月22日(日)から10月25日

(水)のうち指定する2日

福島県警察学校

試験内容

第1次試験…教養試験、作文
第2次試験…口述試験、適性検査、体力試験、身体検査

申 インターネット(電子申請)により申込ください。

受験案内(申込書)は石川警察署または各駐在所で受け取ることができます。

問 石川警察署警務係

0247262191



県警HP

うんめえ農産物が大集合！ 農産物直売実習を開催

内 福島県農業総合センター農業短期大学校(アグリカレッジ福島)では、農業者としての喜びを体感し、就農への意欲の醸成を図るとともに、お客様と接することによる販売技術等の経営能力向上を目的として、学生が生産した農産物の直売会を開催します。

日 7月20日(木)

8月9日(水)

9月20日(水)

11月1日(水)

11月22日(水)

午前10時から午前11時

※販売農産物が無くなり次第終了
場 農業短期大学校内「アグリハウス万葉(まんさい)」

問 福島県農業総合センター 農業短期大学校

0248424138

車内事故防止 キャンペーン実施中

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。お降りの際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席をお立ち願います。

また、バスは安全運転に徹しておりますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、お立ちになつてご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりとつかまり下さい。

バスの車内事故防止に皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

問 東北運輸局福島運輸支局 福島県バス協会

02445461478

国民健康保険に加入のみなさまへ

令和5年度の国民健康保険税について

医療費の動向や加入者の所得状況等により、令和5年度の国民健康保険税については下記の税率となりました。

納税通知書及び納付書は7月中旬に送付となりますので、納期限までに納付くださいますようお願いいたします。

区分	医療給付費分	後期高齢者支援金分	介護保険納付金分 (40歳から65歳未満の方のみ課税)
所得割額	7.06%	2.82%	2.54%
均等割額 (1人あたり)	20,500 円	8,400 円	10,600 円
平等割額 (1世帯あたり)	16,200 円	6,500 円	5,400 円
賦課限度額	650,000 円	220,000 円	170,000 円

**未就学児にかかる
均等割額が
軽減されます**

子育て世帯の負担軽減を図るため、令和4年度分から国民健康保険に加入している未就学児(小学校入学前の子ども)である被保険者がいる場合、未就学児分の均等割額の2分の1が減額されます。

下記の7割・5割・2割の軽減が適用される世帯は、軽減後の均等割額の2分の1が減額されます。

※この軽減について申請は不要です。

国民健康保険税の軽減について

世帯主と被保険者等※₁の総所得金額等の合計額が下記左表の金額に該当する場合、均等割額と平等割額が軽減されます。申請は不要ですが、前年中の所得が確認できない場合、軽減の判定ができませんので、未申告の方は必ず所得申告をしてください。

※₁被保険者等：国民健康保険加入者と国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した方

軽減割合	世帯主と被保険者等※ ₁ の総所得金額等の合計額	収入の種類	基準額
7割軽減	43万円+{10万円×(給与所得者等※ ₂ の人数-1)}以下	給与収入	55万円
5割軽減	43万円+(29万円×被保険者等の人数)+ {10万円×(給与所得者等※ ₂ の人数-1)}以下	公的年金等の収入	65歳未満 60万円 65歳以上 125万円
2割軽減	43万円+(53.5万円×被保険者等の人数)+ {10万円×(給与所得者等※ ₂ の人数-1)}以下		

※₂給与所得者等…上記の基準額を超える方

▶問い合わせ先：住民税務課賦課徴収係 ☎57-4622

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| ● 総務課 57-4621 | ● 産業振興課・農業委員会... 57-4627/57-4629 |
| ● 企画政策課 57-4628 | ● 地域整備課 57-4626/57-4631 |
| ● すがまプラザ交流センター 57-2104 | ● 遊水地対策室 57-6130 |
| ● 住民税務課 57-4624/57-4622 | ● 議会事務局 57-4630 |
| ● 会計室 57-4625 | ● 教育委員会 57-4633 |
| ● 健康福祉課 57-4623 | ● 公民館(文化体育館) 57-4632 |
| ● 保健センター 37-1024 | ● 須釜行政センター 57-2061 |



糖質とりすぎていませんか？

血糖値を上げない食事のコツ



血糖値とは何かご存知ですか？

血液内のブドウ糖（グルコース）の濃度の値のことをいいます。食べ物で糖質を摂取すると、血糖値が上昇します。血糖値が急上昇すると、上昇した血糖値を下げるためにインスリンと呼ばれるホルモンが分泌されますが、このホルモンが不足したりすると、うまく血糖値が下がらなくなりこの状態が慢性的に続くと“糖尿病”という病気を引き起こしてしまいます。

- 毎日の食事の内容や食べ方を工夫するだけで、血糖値の上昇をゆるやかにすることができます。
- コンビニや外食のときも、メニューを上手に選んで、糖質のとりすぎや血糖値の急上昇を防ぎましょう！

血糖値を上げない食事のコツとは？

● 1日3食食べる

欠食した後に食事をすると、血糖値が急上昇する原因になります。また、夜寝る2時間以上前には夕食を済ませておくと、寝ている間に高血糖状態になるのを防げます。

● 炭水化物だけでなく、おかずをしっかり食べる

糖質を多く含むご飯やパン、麺類だけでなく、食物繊維を豊富に含む野菜や、たんぱく質が摂れる肉や魚などのおかずをバランスよく食べると、血糖値の上昇スピードが緩やかになります。

● 血糖値を上げにくい食べ物を選ぶ

食べものには血糖値を上げやすい食べ物と、上げにくい食べ物があります。

ご飯であれば白米よりも“玄米”や“雑穀米”、パンであれば、食パンよりも“全粒粉”や“ライ麦”を使ったパンの方がおすすめです。

● 野菜から食べる（ベジファースト）

食物繊維の多い野菜や、わかめなどの海藻類を先に食べることで、血糖値の急上昇を防ぐことができます。できるだけご飯などの炭水化物（糖質）は最後に食べましょう。野菜の中でも、じゃが芋などの芋類やコーンなどは糖質が多いので、食べ過ぎないようにしましょう。

▶ 問い合わせ先 健康福祉課 ☎57-4623



クックちゃん文庫から お知らせ

★ 今月の新着オススメ本 【クックちゃん文庫（公民館内）☎57-4632】

クックちゃん文庫イベントのお知らせ 夏休み図書館ツアー

話題の先進的図書館、那須塩原市「みるる」と14ひきシリーズ作者「いわむらかずお絵本の丘美術館」を巡る旅です。

日時 8月8日（火）
出発 玉川村公民館 9:00 予定
募集人数 20名
※1 小学生以上 ※2 小学3年生までは保護者の同伴が必要
参加費 大人……………2,000円
中・高校生……………1,000円
小学生……………500円
※昼食は那須ガーデンアウレットで各自負担
申込方法 公民館窓口に直接お越しいただくか、お電話（☎57-4632）で。
申込期間 7月1日～7月25日まで

魔女と過ごした七日間

東野 圭吾 著 KADOKAWA刊

その夏、信じられないことばかり起きた。「ラプラスの魔女」シリーズ！
AIによる監視システムが強化された日本。指名手配犯捜しのスペシャリストだった元刑事が殺された。「あたしなりに推理する。その気があるなら、ついてきて」

不思議な女性・円華に導かれ、父を亡くした少年の冒険が始まる。

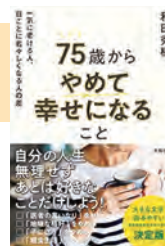


75歳からやめて幸せになること

和田 秀樹 著 大和書房刊

我慢しないこと、それがいちばん大事。長寿・健康のために、これもあれもと制限されている人に朗報！

『80歳の壁』ベストセラー作家が、75歳以降の人生を存分に楽しむために「やめていいこと」を具体的に伝える。



ぼくも！わたしも！

虫歯がないよ！

今年度2回目の3歳児健診が、6月6日、保健センターで行われました。

健診項目の歯科検診の結果、虫歯が1本もなかったおともだちを紹介します。(順不同。―は保護者と地区名)



坂本 ひより 妃由ちゃん
【寛和：小高】



遠野 りゅうき 竜輝くん
【利幸：南須釜】



田中 ぎん 銀くん
【亮：吉】

お誕生おめでとうございます (6月届出分)

地区名	出生児氏名	保護者名
蒜生	新田 大智	健斗
山小屋	石森 鈴人	金幸

おくやみ申し上げます (6月届出分)

地区名	死亡者	世帯主名
川辺	熊田 トミエ	和也
〃	関根 一夫	一夫
中	鈴木 ヒサノ	正雄
南須釜	榊 枝金	作
北須釜	草野 ツメヨ	達也
吉	森 成子	博

寄付ありがとうございます

次の方々から社会福祉活動資金として寄付をいただきました。厚く御礼申し上げます。(村社会福祉協議会：6月受領分)

川辺 関根てる子様 竜崎小林等様
〃 熊田和美様 北須釜草野新一様
中 鈴木正雄様 吉森博様

7月1日現在の村のようす (前月比)

世帯数	2,142 戸	(+ 7 戸)
人口	6,093 人	(+ 3 人)
男	3,029 人	(+ 4 人)
女	3,064 人	(- 1 人)

マルシェ
イベント

“乙な夜市”開催します！

お食事やドリンクは夏にピッタリのメニューが出揃い、アクセサリ作りなどのワークショップの開催や、ハンドメイド雑貨、多肉植物、メダカの販売まで、個性豊かな店舗が約20店出店します。

夏の夜を彩るライトアップやオカリナの生演奏も予定していますので、お誘い合わせの上、ぜひお越しください♪

▶日 時：8月5日(土)午後4時～午後8時

▶場 所：乙字ヶ滝公園

▶問い合わせ先：玉川村観光物産協会 ☎57-7230

人事

副村長就任

7月1日付で、新たに丹内一彦氏(64歳・元玉川村職員)が選任され、7月3日、就業改善センターで選任書交付式が行われました。

丹内副村長は、7月1日から4年間の任期となります。



たんない かずひこ

丹内 一彦氏

■丹内氏からひと言

遊水地対策、人口減少対策等、課題は山積しておりますが、それらの課題に一つひとつ丁寧に取り組んでまいりたいと思いますので、村民の皆様のご指導、お力添えをいただきますようお願いいたします。

文芸

literature

さるなし俳句会六月句会吟詠

初夏の風触れ合う音を恋の絵馬 由記

松蟬の賑やかなりし湯宿かな 春恵

従姉逝き偲ぶは庭のバラの花 真知

バラ好きの母の想い出 三姉妹 公

夏燕建売ハウスの軒を借り 美枝

「卒哭」を胸に刻みて 初夏の風 仁美

「暑いね」と言えば「そだね」と素っ気なし 剛

日	月	火	水	木	金	土
●休日当番医の診療時間は、午前8:30～午後4:30までとなっています。 ※須賀川地区の在宅当番医は、須賀川市保健センター内の休日夜間急病診療所で診察しています。 ☎0248-76-2980 須賀川市諏訪町67-1 ◆玉川村虐待防止センター専用ダイヤル ☎080-5220-4623 ※毎日24時間体制で虐待にかかわる通報(連絡)や相談を受け付けています。		1 ●玉川大学生による学習支援2日目 ●1歳6か月児健診(13:30保セ) ●3歳児健診(13:00保セ) ●(元)バドミントン(19:00文体) 燃えるゴミ	2 ●玉川大学生による学習支援3日目 ●(元)レクダンス教室(13:30保セ) 延長窓口(～19:00) 資源ゴミ:東部 不燃ゴミ:西部	3 ●玉川大学生による学習支援4日目 ●(元)ラージボール卓球(9:30文体)	4 ●玉川大学生による学習支援5日目 ●離乳食教室(9:15保セ) ●1歳バースデー健診(13:15保セ) ●(元)3Bたいそう教室(9:30文体) 燃えるゴミ	5
6 (休医)味原医院(玉川村)	7 ●クックちゃん文庫休館日 ●体育施設定期休場日	8 ●(元)フラダンス教室(9:30就改) ●(元)ランニング教室(18:30すばーく) ●(元)バドミントン(19:00文体) ●(元)フットサル教室(19:00プラザ) 燃えるゴミ	9 ●(元)げんきっず(15:30文体) 延長窓口(～19:00) 資源ゴミ:西部 不燃ゴミ:東部	10 ●中学1年生玉川大学研修 ●すくすくクラブ(9:45プラザ) ●(元)ラージボール卓球(9:30文体) ●(元)げんきUP教室(13:30文体) ●(元)トレーニング教室(19:00文体)	11 山の日 (休医)やまもと内科クリニック(石川町)	12
13 ●玉川夏祭り (休医)ひらた中央病院(平田村)	14 (休医)ひらた中央病院(平田村) ●クックちゃん文庫休館日 ●体育施設定期休場日	15 (休医)ひらた中央病院(平田村) 燃えるゴミ	16 ●3～4か月児健診(13:30公立岩瀬病院) ●(元)レクダンス教室(15:30保セ) 延長窓口(～19:00) 資源ゴミ:東部 不燃ゴミ:西部	17 ●(元)ラージボール卓球(9:30文体)	18 ●(元)3Bたいそう教室(9:30文体) 燃えるゴミ	19
20 ●役職員親善スポーツ大会 (休医)ひらた中央病院(平田村)	21 ●クックちゃん文庫休館日 ●体育施設定期休場日	22 ●(元)フラダンス教室(9:30就改) ●(元)ランニング教室(18:30すばーく) ●(元)バドミントン(19:00文体) ●(元)フットサル教室(19:00プラザ) 燃えるゴミ	23 ●地区小中学校音楽祭 ●(元)げんきっず(15:30文体) 延長窓口(～19:00) 資源ゴミ:西部 不燃ゴミ:東部	24 ●すくすくクラブ(9:45保セ) ●(元)ラージボール卓球(9:30文体) ●(元)げんきUP教室(13:30文体) ●(元)トレーニング教室(19:00文体)	25 ●小中学校第2学期始業式 ●認定こども園クックの森第2学期始業式 ●(元)プール教室(13:30矢吹町温水プール) 村 県 民 税:第2期 国民健康保険税:第2期 介護保険料:第2期 後期高齢者医療保険料:第1期 燃えるゴミ	26 東京玉川会 会員募集中 東京近郊にお住いの玉川村出身者や村と関わりのある方々が会員の楽しい集まりです。 お問合せ先:村企画政策課 ☎0247-57-4628
27 (休医)大野診療所(石川町)	28 ●クックちゃん文庫休館日 ●体育施設定期休場日	29 ●(元)バドミントン(19:00文体) 燃えるゴミ	30 延長窓口(～19:00) 資源ゴミ:東部 不燃ゴミ:西部	31 ●県南中体連駅伝大会 ◆防災行政無線の放送内容の問い合わせ 防災行政無線で放送した内容が下記の電話番号からお聞きいただけます。 ※村ホームページには放送内容が文字情報として掲載されています。 ☎0247-57-2815	粗大ゴミ 申込・収集 申込先 きららクリーンセンター TEL 26-7500 FAX 26-7800	

●(休医)・休日当番医／●(元)・元気スポーツクラブ／●文体・文化体育館／●クラブ・文化体育館クラブハウス／●保セ・保健センター／●健た・健康の駅たまかわ
●村グ・村民ランド／●就改・就業改善センター／●ドーム・クックドーム／●すばーく・すばーく玉川／●プラザ・すまプラザ交流センター

短冊に願いを込めて

6月30日、認定こども園たまかわクックの森で七夕行事の準備が行われました。

園児たちは自分で作った色鮮やかな飾りや願いが書かれた短冊を丁寧に笹に飾りつけ、完成した竹を見ると「わあ！すごい大きいね！」「きれいに飾れたよ！」と笑顔になり喜んでいました。

