



health  
保健

**二本松保健センターの  
開所時間が変わります**

4月1日より、次のとおり  
開所時間が変更になります。

**変更後開所時間**

平日  
午前9時～午後4時30分

※二本松保健センターの電話  
受け付け時間も、開所時間  
と同様に変更となります。  
※安達保健福祉センターの開  
所時間は変更ありません。

**◎問い合わせ…**

**健康増進課予防管理係**

☎(23)6591  
Fax(23)1714



今月の両親学級  
**安心した出産に向けて**

**一般コース**

日時・内容 4月20日(日)  
午前9時～正午

・赤ちゃんのお風呂の入れ方  
と助産師交流  
・早産予防のためのお口の手  
入れ

**対象者**

市内在住の妊婦さんとその  
パートナー、育児中の方、祖  
父母

講師 助産師・歯科衛生士

申込期限 4月17日(木)

**場所**

安達保健福祉センター

**持ち物**

母子健康手帳、筆記用具、  
水分補給できる物

**託児 無料**

※事前に申し込みが必要です。  
※託児を希望される方は、オ  
ムツや着替え、ミルクなど  
をお持ちください。

**◎問い合わせ・申し込み…**

子ども家庭課母子保健係

☎(55)5110  
Fax(23)1714



welfare  
福祉

**肢体不自由者来所相談会**

日時 4月11日(金)  
午後1時～2時

場所 県庁北庁舎1階

福島県障がい者総合福祉セ  
ンター  
(福島市杉妻町2-16)

**相談内容**

補装具(義肢、装具、車い  
す等)の購入・修理、医療  
その他更生に関する相談  
※身体障害者手帳をお持ちの  
方は持参してください。

相談料 無料

**申込方法**

事前に左記まで電話等でお  
申し込みください。

申込期限 4月7日(月)

**◎問い合わせ・申し込み…**

福祉課障がい福祉係

☎(55)5113  
Fax(22)1547

または各支所地域振興課市  
民福祉係

**ワンポイント手話**

「コーデ(CODA)」

「Children of Deaf Adults」

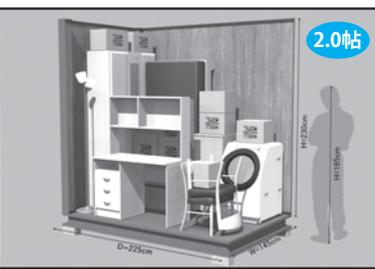
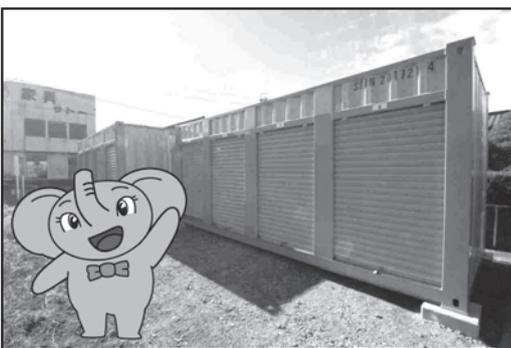
の略称。

両親または父母の一方がろ  
う者であるなど、聴覚に障害  
のある親のもとで育った聞こ  
える子どもです。手話  
は、コーデの当事者が使用し  
ている表現を引用。



アルファベット「C」の指先を  
耳に近づけ続けて口元に置く。

[出典：一般財団法人全日本ろうあ連盟「わたしたちの手話 新しい手話2025 P12」]



2.0帖  
レンタル収納賃貸用地  
オーナー同時募集



**レンタル収納  
二本松竹田店オープン!!**

他、本宮・郡山に展開中

まずはお気軽にお問合せください  
郡中丸木株式会社ストレージ事業部 ☎070-6615-2687



## おいしく食べるって、からだにいい

二本松市の健康課題ナンバー1「高血圧」。

対策にかかせないのが、適切な量の塩を摂る「適塩」です。

12月1日に安達公民館で「にほんまつ食育フェスタ」を開催し、家族で楽しく適塩について学びました。本号では、ふくしま未来農業協同組合による主食ブースとみやぎ生協・コープふくしまによる主菜ブースで提供した「素材を味わう」取り組みを紹介します。

## 主食の基本は「白米」! ~ご飯食のススメ~



主食ブースでは、炊きたてのごはんをおにぎりにして提供しました。炊きたてのごはんは風味が良く、味付けをしなくても、ほのかな甘みを感じ、おいしく味わうことができました。

主食には、ごはん、パン、麺などありますが、その中でもごはんは塩分ゼロの主食です。腹持ちが良く、わたしたちの体や脳を動かすエネルギーになります。「適塩」のはじめの一步として、主食をごはんにしてみませんか。

## 素材の味を活かす調理方法

油揚げを「素焼き」で味わいました。素焼きにすることで香ばしさが際立ち、より大豆の風味を感じられ、おいしく味わうことができました。濃い味を付けたり、調味料を使いすぎると、素材の味や香りが感じにくくなってしまいます。素材をおいしく味わうために調理方法も意識してみましよう。「焼く」ほかにも、「煮る」「蒸す」など素材の味を生かした調理方法を普段の食事の中に取り入れることで、余分な調味料や油を抑えることができ、適正体重の維持につなげることができます。



## 『適塩』でおいしく

からだが喜ぶ食べ物を食べることで、自分や家族の健康づくりにつなげましよう。

◎問い合わせ…健康増進課成人保健係 ☎(55)5109 Fax(23)1714

「食プロ」を市ウェブサイトで紹介しています。



みんなでチャレンジ!

減塩・禁煙・脱肥満(3)

(一社)安達医師会会長 青木 良仁(青木整形外科医院院長)  
生活習慣病対策委員長 上遠野 健(上遠野内科医院院長)

肥満は高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病、睡眠時無呼吸症候群、関節障害などさまざまな病気につながります。福島県の肥満者の割合は男性39.5%(全国ワースト6位)、女性26.9%(全国ワースト3位)になっています(2021年度特定健診情報)。しかし何をしてもやせないという方も多いでしょう。もちろん持病や現在使用している内服薬の影響でどうしても体重が増えてしまう方もいます。しかし、そうでない方は必ずやせることはできます。

体重を減らすのは単純明快に、1日の摂取カロリーより消費カロリーを多くすればやせます。摂取カロリーを減らすには、まずは余計なものを食べていないか生活を見直しましょう。

食事以外の間食、ジュースや砂糖入りのコーヒーなどを摂っているのであれば少し減らしたり、砂糖の入っていない飲み物へ変えましよう。

普段の食事でも揚げ物などカロリーの多い料理を減らし、茹でたり煮たりと調理方法を工夫ましよう。

消費カロリーを増やすには運動ですが、なにもスポーツジムでの運動が全てではありません。駐車場に車を停めるときはなるべく遠くに停めてその分歩く、エレベーターではなくて階段を使う、休日はゴロゴロしないで外に遊びに行き歩いて歩くなど普段から体を動かすように意識するだけで大分違います。またバンザイストレッチやかかと落としなど、すき間時間にできる運動もあります。

やせるコツは一気にやせようとしません。極端なカロリー制限や運動のやりすぎは長続きしません。数日だけ頑張るのは意味がありません。少しずつカロリーを減らし、運動量を増やすことを継続ましよう。またやせても筋肉も一緒に落ちてしまうのも避けたいです。ウォーキングなどの有酸素運動以外に筋力トレーニングもましよう。ジムでの筋トレが理想ですが、家でのトレーニングでもいいです。今は動画で家トレ、自宅トレと検索すればたくさんやり方ができます。必ずやせると信じて頑張りましよう。



**固定資産税の縦覧等**

所有する土地や家屋の価格（評価額）が、他の土地・家屋の価格と比較して適正かどうかを判断できるよう、土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧を行います。

**縦覧期間**

4月1日(火) ~ 6月2日(月)  
午前8時30分 ~ 午後5時15分  
(土・祝日を除く)

**縦覧場所**

税務課(市役所1階)  
縦覧できる方

市内に土地や家屋を所有する納税者およびその代理人  
※課税標準額が免税点(土地30万円、家屋20万円)未満で固定資産税が課税されていない場合は、縦覧できません。  
手数料 無料

**課税台帳の縦覧**

縦覧期間中に限り、無料で課税台帳(土地・家屋名寄帳)の縦覧をすることができます。縦覧できる方は、固定資産税の納税義務者(所有者)のほか、借地・借家人等です。

**閲覧場所**

・税務課(市役所1階)  
・各支所地域振興課  
・持参物

・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)  
・印鑑  
・委任状(代理人の場合)

・納税者以外の方が閲覧する場合は、該当する資産との関係が分かる書類

**◎問い合わせ:**

税務課資産税係  
☎(55)5086  
Fax(22)0790



**令和7年度 市税等納期限一覧**

市税等の納付は**口座振替**または**スマホ**から

口座振替は**確実・安心・便利**。納期限日に自動で振替されます。  
QRコード付き納付書なら好きなタイミングで24時間支払い可能です。



税目 納期	納期限 (口座振替日)	市県民税・ 森林環境税 ※QRコード 付き	固定資産税 ※QRコード 付き	軽自動車税 ※QRコード 付き	国民健康 保険税 ※QRコード 付き	介護保険料	後期高齢者 医療保険料
令和7年	5月	6 / 2 (月)		1期	全期		
	6月	6 / 30 (月)	1期				
	7月	7 / 31 (木)		2期		1期	
	8月	9 / 1 (月)	2期			2期	1期
	9月	9 / 30 (火)				3期	2期
	10月	10 / 31 (金)	3期			4期	3期
	11月	12 / 1 (月)				5期	4期
	12月	12 / 25 (木)		3期		6期	5期
8年	1月	2 / 2 (月)	4期			7期	6期
	2月	3 / 2 (月)		4期		8期	7期

※口座振替の申し込みは、市内の金融機関に備え付けの「口座振替依頼書」に必要事項を記入、押印の上、預貯金口座のある金融機関窓口へ提出してください。

※QRコード付きの納付書は、地方税お支払いサイトから納付書に印字されたQRコードを読み取って決済することで納付ができます。詳しくは、地方税お支払いサイトをご覧ください。

※現金の場合は、納付書裏面に記載の金融機関窓口やコンビニエンスストアで納付できます。  
(QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。)



地方税お支払いサイト

◎問い合わせ…税務課収納係 ☎(55)5087 Fax(22)0790

**水銀体温計を**

**回収しています**

体温計や血圧計、温度計には水銀が使用されているものがあります。それらが破損し、水銀を摂取した場合、健康被害を及ぼす恐れがあります。家庭で不要となった水銀体温計等は、市で設置する『回収ボックス』をご利用ください。

**回収できるもの**

- ・水銀体温計
- ・水銀血圧計
- ・水銀温度計

**回収ボックス設置場所**

- ・生活環境課(市役所1階)
- ・各支所地域振興課
- ・二本松保健センター
- ・安達保健福祉センター
- ・岩代保健センター



**水環境について**

**考えましよう**

市内の21河川34カ所 で年2回水質検査を行っています。

**水質検査実施河川**

- 六角川、鯉川、杉田川、羽石川、平石川、原瀬川、弘川、油井川、浅川、阿武隈川、箕輪用水、水原川、轟川、小浜川、移川、口太川、針道川、木幡川、若宮川、安達太田川、立石川

**令和6年度の検査結果概要**

・BOD(※)の数値が環境基準を超過

杉田川、油井川

・大腸菌数が環境基準を超過

鯉川、口太川、若宮川

※BOD:

水の汚れを微生物が分解するときを使う酸素の量のこと、水の汚れのものさしとなる指標

**考えられる汚れの主な原因**

- ・家庭からの生活排水
- ・野積みされた堆肥からの染み出し
- ・事業者から排出される事業に伴って生じる汚水

**解決策**

下水道区域での下水道への

**接続**

- ・単独処理浄化槽(みなし浄化槽)や汲み取り便所から合併処理浄化槽への転換
- ・水を汚さない生活の工夫
- ・貴重な水を大切に使用し、できるだけ綺麗にして、自然へ戻しましょう。

**◎問い合わせ:**

生活環境課環境衛生係

☎(55)5103

Fax(22)4479

または各支所地域振興課

**合併処理浄化槽**

**新設・転換へ補助**

合併処理浄化槽の設置、または下水道への接続はお済みですか？

下水道の事業計画に定められた区域以外の地域では、合併処理浄化槽の普及促進が課題となっています。

トイレのみを浄化する単独処理浄化槽では、台所や風呂、洗濯の排水は浄化されないまま河川等に放流されてしまいます。汲み取り便槽も含めて合併処理浄化槽への転換をお願いします。

**合併処理浄化槽設置費補助金**

新築・増改築に合わせたトイレの水洗化等を予定している方は、浄化槽工事業者にご相談ください。

なお、申請が予算額に達した場合、先着順で補助を締め切ります。

**対象地域**

下水道の事業計画に定められた区域以外の市全域

**補助対象**

自らが居住する住宅に、10人槽以下の浄化槽を設置する方で一定の要件を満たす場合

**補助金の額**

**【新設(新築)】**

・5人槽:16万6千円

・7人槽:20万7千円

・10人槽:27万4千円

**【転換(トイレ改造)】**

・5人槽:33万2千円

・7人槽:41万4千円

・10人槽:54万8千円

※転換で一定の要件を満たす場合には、撤去費・宅内配

管工事費の加算があります。

**◎問い合わせ:**

上下水道課下水道管理係

☎(55)5138

Fax(62)1033

または各支所地域振興課

**相続遺言の無料相談会**

5日間開催 事前予約制 10:00~15:00

4/2[水] 9[水] 16[水] 23[水] 30[水]

相談会場 おおたま法務事務所

福島県安達郡大玉村 玉井字の場68番地1 ヌーブルハイムの増設棟2号室

専門家 司法書士 丹治 泰弘

行政書士 (福島県司法書士会 福島支部 支部長)

ご予約ダイヤル | 事前予約制 (お電話でお申込下さい)

**0243-24-6585**



**うちの子「結婚」しないのかしら?**

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎ **024-953-5434**

結婚相談所ムスベル