

広報

# ふだい

お花見給食

(関連記事 16分)

今月の内容

免疫力を高めよう、特別定額給付金	2~5	みんなのひろば、村の総合発展計画にご協力を	8~11
普代小中で交通安全教室、コロナに負けない商店街、春先のクマ		くらしの情報、カレンダー、各課から	12~15
出没に注意ほか村の話題	6~7	ウォッチング北緯40度	16

# ① 日頃から適度な

## 運動をしましょう

運動は、体を温めて免疫力を高める効果があります。体内に侵入した細菌やウイルスを撃退する免疫細胞は血液の中にいます。体温が上がると血行がよくなり、免疫細胞の活動能力が高まります。

ほかにも運動は、転倒を防いだり、脳を活性化させるなど介護予防にもつながります。一日10分程度の体操やストレッチでも効果があるので、この機会に習慣付けましょう。

💡 **いつでも、どこでも、簡単体操**

### 脚の体操～膝まわりに力をつける～

- ① いすに浅く座り、お腹をへこませます。
- ② 膝を伸ばし、床と水平になるくらいまで（無理はしないこと）脚を左右交互に上げます。つま先は上に立てましょう。



### 肩と腕の体操～肩こりを予防～

- ① いすに座り、両手を組んで背筋を伸ばします。
- ② 両腕を頭上に上げ、伸ばします。
- ③ 肘を後ろへ引き、胸を張ります。
- ④ 両肩を抱くようにして肩甲骨の間を伸ばします。
- ⑤ 体をゆっくり左右へひねります。

### 簡単にできる 新型コロナウイルス感染予防

# 免疫力を高めよう

💡 免疫力に効く栄養素「β-グルカン」  
「ビタミンD」を多く含むキノコ類



β-グルカン は腸内の免疫細胞に直接働きかける食物繊維で、細胞の活動を活性化させます。  
「ビタミンD」は免疫機能を調整する働きがあり、体内に侵入したウイルスなどに対して強い免疫反応を抑えたり、必要な免疫機能を高めたりします。  
どちらの栄養素も、キノコ類全般に多く含まれています。

毎日の食事は免疫力に大きく関係します。免疫細胞の多くは腸にいます。腸内には免疫細胞を活性化させる食べ物を食べれば、免疫力を高めることにつながります。そこでぜひ食べてほしいのは「キノコ類」とみそや納豆、ヨーグルトなどの「発酵食品」。



発酵食品を食べて、腸内環境を整えましょう

# ② 睡眠でゆっくり

## 体を休めましょう

日中の活動から解放され、心も体もリラックスできるのが睡眠中です。睡眠中は、免疫細胞の活動が活発になります。毎日忙しい人も、10分でも早く布団に入ったり、寝る前の生活習慣を見直すなどして、ゆっくり体を休めましょう。

💡 **質の良い睡眠のポイント**

ぬるめ（38℃～40℃）の湯船にゆっくり（20分～30分）入浴しましょう。血行がよくなり、リラックスできます。



就寝の直前までテレビや携帯スマートフォンなどを見ると良眠の妨げに。2時間ぐらい前には、使用を控えましょう。



毎日同じ時間に就寝、起床を心掛けましょう。朝は太陽の光を浴びて、気持ちよく目覚めのスイッチをオンに。



# ③ 免疫力に効く栄養素は？

## 食事で上手に取りましょ



## 特別定額給付金 Q & A

- Q1.** 世帯主の体が不自由で、申請ができません。どのように申請したらいいですか。
- A1.** 本人による申請が難しい場合は、代理人による申請ができます。基準日（4月27日）時点で、世帯主と同じ世帯に属する人や親族、民生委員や地区会長などで世帯主の身の回りのお世話をしている人が代理申請できます。
- Q3.** 本人確認書類は、どのような書類が必要ですか。
- A3.** 世帯主本人のマイナンバーカードや運転免許証、健康保険証、年金手帳の写しが必要です。上に書いてある書類をお持ちでない場合は、ご相談ください。代理申請の場合は、代理人の本人確認書類も必要になります。

- Q2.** 申請書類には口座情報が含まれますが、情報が漏れる心配はないでしょうか。
- A2.** 皆さんからいただいた口座情報などの個人情報、村で定めている個人情報保護条例に基づき、給付に必要な範囲で利用・管理します。通帳やキャッシュカードに、クレジットカード番号などが記載されている場合は、塗りつぶしていただいても構いません。
- Q4.** 給付金を受け取るのに、世帯で口座を分けてもらうことはできますか。
- A4.** 給付金を受け取るのは、その人が属する世帯の世帯主で、世帯主名義の口座（代理申請の場合は、代理人の口座）に振り込みます。世帯で口座を分けて振り込むことはできません。



その他のお問い合わせは、  
 役場総務課 特別定額給付金担当  
 (☎ 35-2111) 受付時間：平日 8:30～17:15  
 特別定額給付金コールセンター  
 (☎ 0120-260020) 受付時間：全日 9:00～18:30

### 給付金の詐欺にご注意ください



国や県、村などが、現金自動預払機（ATM）の操作をお願いしたり、給付金の振り込み手数料を求めること、メールで給付金の申請手続きをお願いすることは絶対にありませんので、注意してください。

- ① 新型コロナウイルス感染症の影響によりひと月の売上収入が前年の同月比で50%以上減少している事業者。
- ▼ 給付対象の主な要件
- 法人：200万円以内  
 個人：100万円以内  
 ※ただし昨年1年間の売上からの減少分を上回る
- ▼ 問い合わせ先  
 持続化給付金事業コールセンター（☎ 0120-115-570）  
 受付時間は、5月中旬日8時30分～19時

### 事業者のための給付金も 売上が減少した事業者へ「持続化給付金」

- 新型コロナウイルス感染症の拡大により、売上が大きく落ち込んでいる各事業者（個人事業主を含む）に対して、事業全般に広く使える給付金を支給します。
- ▼ 給付額  
 法人：200万円以内  
 個人：100万円以内  
 ※ただし昨年1年間の売上からの減少分を上回る
- ▼ 申請方法  
 電子（オンライン）申請で受け付け
- ▼ 申請期限  
 令和3年1月15日まで
- ▼ 申請方法  
 電子（オンライン）申請で受け付け
- ② 令和元年以前から、事業による事業収入があり、今後も事業を継続する意思がある事業者。  
 ※法人の場合は、別要件もあり。



5月12日、13日に行われた地区巡回受け付けの様子（自然休養村管理センター）

# 特別定額給付金

## 5月15日から給付始まる

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、簡単な仕組みで迅速かつ的確に国民の生活支援を行う目的で「特別定額給付金」の給付が始まりました。給付の対象者は、4月27日現在で村の住民基本台帳に記録されている人です。給付を受ける人は、各世帯の世帯主で、給付金は世帯員一人につき10万円です。

### 申請受け付けは8月6日まで

村では、5月1日に申請書類を全世帯に送付。5月7日から申請受け付けを開始しました。

5月12日、13日は、役場職員が各地区にある11施設を巡回し、給付金の申請を受け付けました。

申請した皆さんからは「ありがたい給付金です」「生活費の足しにしたいです」との声が聞こえる一方で「コロナの終息が見えず、生活の見通しが立たない状況です」など不安の声もありました。

村の受給対象者は、1129世帯で、金額は約2億6千万円になります。5月13日現在で全体の8割を超える922世帯が申請しています。

第1回の給付は5月15日に行いました。第2回は5月25日を予定しています。それ以後も月2回程度の給付を予定しています。

申請書の締め切りは8月6日です。まだ申請をしていない人は、お早めに申請してください。

なお、これまでに申請をした人には、役場から「特別定額給付金支給決定通知書兼振込予定通知書」が世帯主あてに送付されます。給付日や給付額が記載されていますので、ご確認をお願いします。



## みんなで守ろう交通ルール 普代小中で交通安全教室



自転車の思いやり運転を呼び掛ける小野寺所長



しっかり手を挙げて横断歩道を渡りました

春の全国交通安全運動期間に合わせて、普代小学校（山本一平校長、児童95人）と普代中学校（瀬川勝司校長、生徒52人）で交通安全教室が行われました。

普代中では4月9日、ビデオ上映と小野寺誠久警察署普代駐在所長の講話が行われました。小野寺所長は「自転車は乗り方を間違えると重大な事故を招きます。思いやり運転を心掛けましょう」と呼び掛けました。自転車通学をしている前川佑雅さん（1年）

は「ヘルメットをかぶり、安全運転で通学します」と決意していました。

普代小では4月10日、1、2年生が実際の道路で横断歩道の渡り方を練習しました。スクールガードや村交通指導員の皆さんに見守られながら、左右を確認した後、しっかり手を挙げ横断歩道を渡りました。

この交通安全教室は、新年度を迎えたこの時期に、子どもたちの交通安全意識を高めるため、毎年行っています。

## コロナの早期終息を願い 見えない敵に立ち向かう商店街

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、商店や飲食店では、さまざまな工夫をしながら営業しています。4月29日と30日、中央区の三船製菓店では、店舗前でおやきとドーナツを販売。

店主の三船隆久さん（68）は「毎年鶴鳥神社の例大祭には出店していましたが、今年は中止になりました。こんな状況ですが、おやきやドーナツを楽しみに待っていてくれるお客さんに、何とか届けた



店舗前でおやきを焼く店主の三船さん

という思いで、店舗前で販売することにしました」と思いを語りました。

同じく中央区の上神田精肉店では、4月29日から5月6日まで創業50周年セールを開催。お店の前には、アルコール消毒液とマスクを置き、お客さんと接する店内には、ビニールフィルムを張って感染予防を行っていました。

店主の上神田敬二さん（47）は「宿泊施設や飲食店からの注文キャンセルが相次



お肉を買い求める家族連れが来店していました

いでいます」と顔を曇らせながらも「感染対策をしながらお店を続け、うつむいた心を元気にできるようなおいしい食材を、皆さんに提供したいです」と力を込めていました。5月15日から、金土日のテークアウトを始めたのは緑区のきんちゃん寿司。店主の赤坂欽哉さん（64）は「少しでも多くのお客さんに食べてもらえたらうれしいです」と期待していました。



きんちゃん寿司でお寿司のテークアウトはいかがですか

## 大型のツキノワグマを捕獲 春先のクマ出没に注意

村有害鳥獣対策実施隊は4月16日、茂市の椋谷牧場付近で体長約1.3m、体重80kgを超えるオスのツキノワグマを捕獲しました。

この時期は、冬眠から目覚めたクマの活動が活発になります。人里へ下りてくる要因になる生ごみや残飯は外に置かないようにお願いします。また、山菜採りや林内作業な

どで山に入る際は、十分に注意してください。

### ■山に入る際の対策

- ①鈴や笛、携帯ラジオを持参する。
- ②子グマには近づかない。近くに親グマがいる可能性が高く危険。
- ③クマの足跡やふんを見つけたら、無理をせず下山する。



捕獲されたツキノワグマ

## 過去の津波を教訓に 命を守る階段で訓練



避難場所を目指し階段を上る生徒たち



先生に誘導され、真剣な表情で避難する児童たち

普代小と普代中の津波避難訓練が、4月22日と27日にそれぞれ行われました。児童生徒は、三陸沿岸道路普代バイパス沿いにある避難場所までの経路を再確認するとともに、素早い避難行動の大切さを学びました。

訓練は、巨大地震が発生し、大津波警報が発令された想定で実施。それぞれの校内で大津波警報発令の放送が流れると、高さ約16段の避難場所を目指し、108段の階段を必

死に上りました。息を切らしながら階段を上り切った熊谷陽太君（普代小6年）は「道徳の時間に学んだ『自分の命は自分で守る』ことを忘れずに、訓練もすっかりやって、津波に備えていきたいです」と汗をぬぐっていました。

津波避難訓練は、毎年普代小中合同で行っている訓練でしたが、新型コロナウイルス感染症予防のため、今年はずりで行われました。



村では、昨年12月に「普代の石碑第二集」を発刊し、販売や村図書室で貸し出しをしています。

## 村の歴史文化の道しるべに 「普代の石碑第二集」を刊行

59年以降に建てられた90基の石碑を紹介。後編では、大津波の教訓が記されている津波碑など31基を写真付きで紹介しています。

この本は、昭和59年に刊行した「普代の石碑」の続編で、村文化財保護委員の事前調査や「普代村の石碑」編さん委員の本調査・編集を経て発刊されました。前編では、昭和

# みんなのイラスト展

「コロナ対策」でできる予防をしっかりとしよう！



中村璃子ちゃん (久慈市・4歳)

5月5日は家で楽しんだかな？



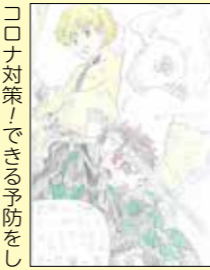
滝澤きららさん (久慈市・11歳)

お兄ちゃんと一緒に名前の練習したのかな？



大坪桜ちゃん (久慈市・3歳)

「コロナ対策」でできる予防をしっかりとしよう！



金子恵美さん (黒崎・14歳)

10万ポルトー！



野崎壘くん (岩泉町・5歳)

ピクニックに行ったのかな？



中村瑠唯ちゃん (久慈市・6歳)



大坪楓くん (久慈市・4歳)

運動会のできるこいね！



滝澤ひびきくん (久慈市・9歳)

**広報クイズ**  
次の2つの問題を読み、3つの答えの中から正しいものを選び、はがきで応募してください。

①は2ヶから、②は7ヶからの出題です。  
①免疫力に効く栄養素は、β-グルカンとビタミン何でしょうか？

- A ビタミンC B ビタミンD C ビタミンE
- ②「普代の石碑第二集」の前編で紹介している石碑は何基でしょうか？
- A 90基 B 100基 C 110基

**応募方法** はがきに答え、郵便番号、住所(地区名)、氏名、年齢、性別、世帯主の名前、電話番号を書いて応募してください。正解者の中から抽選で3人に図書カードをプレゼントします。はがきに広報ふだいの感想やご意見、イラストなどを書いて応募してください。

○あて先：〒028-8392 普代村9-13-2 普代村役場 広報クイズ係

○締め切り：6月9日(火) 当日消印有効

○4月号の答え：①C、②B

○応募総数：8通で8人が正解でした。抽選の結果、次の3人に図書カードをお送りします。

当選者：①滝澤きららさん(久慈市・11歳) ②中村璃子ちゃん(久慈市・4歳) ③野崎壘くん(岩泉町・5歳)

## 『台風災害復旧の力になりたい』



友達の友達は…みんな友達。そんな思いを込めて自分の友人知人をリレーで紹介するマイフレンドコーナー。今月は安保朋哉さん(26)です。



「普代での生活にも慣れてきました」とほほ笑む安保さん。

安保朋哉さんは、秋田県大館市出身の26歳。岩手大学で測量や道路・橋りょうの設計などを学び、卒業後は盛岡市役所に入庁。今年4月からは派遣職員として、役場の建設水産課で働いています。

「昨年の台風19号災害復旧工事の設計・工事監督を担当しています。村でこれまでにない大きな被害があった災害。道路や河川の復旧を通じて、皆さんに一日でも早く元の生活環境を提供できるようにしています。」

「村のイベントに参加して、プライベートも楽しみたいと思っていました。コロナの影響で相次いで中止になり残念です。早く終息してほしいです」と願っていました。

そんな安保さんの趣味は、お酒を飲むこと。「日本酒が好きでよく飲みます」と話し「内陸にすることが多かったのですが、海が間近にある環境がうらやましいです。コロナが落ち着いたら、夏は海でバー

ベキューをやりたいですね」と声を弾ませ「基本はインドアですが、アウトドアにも挑戦したいです」と期待を膨らませていました。

……Q&A……

―休みの日は。料理やゲームをしています。家の中にいることが多いです(笑)

―時間とお金があったらしてみたいことは。コロナが終息したら海外旅行に行きたいです。

―村へ一言。派遣は一年間の予定です。短い間ですがよろしくお願ひします。

本はともだち

図書館へ行こう！



◆幼児向け  
『ノラネコぐんだんカレーライス』 工藤ノリコ

◆小学生から向け  
『みずとはなんじゃ？』 かこさとし

やねのうえからおみせをのぞくノラネコぐんだん。よるにおみせにしのびこんで、シーフードカレーをつくりましたが、そのうしろにはひかるふたつのめが…。だいにんきシリーズのさいしんさくです。

(白泉社)

かこさとしさんの最後の絵本。朝起きて顔を洗う水。うがいをしたり飲んだりする水。水とは一体どんなものなのでしょう？

水の不思議な性質を知り、自然環境に目を向けるきっかけとなる絵本です。

(小峰書店)

普代中 普代小  
はまゆり子ども園  
開室時間：午前9時～正午 午後1時～午後5時  
休室日：毎週月曜日  
電話・FAX：(0194)36-1044  
普代村図書室  
普代村役場

**自動車高価現金買取**

下取り査定0円の車、ローン中の車、車検切れの車など  
お気軽にお問い合わせください

(有)ガレージナカタ 普代村23-22-43 TEL 35-3132

テイクアウト承ります!! 毎週金・土・日

助六寿司 500円(税込)  
にぎり寿司 1,000円(税込)~

※事前のご予約をお願いします

まんちゃん寿司 ☎35-2290

**夏物が入荷しています**

ご来店お待ちしております!!

靴のまわたり

中央区 ☎35-2022

キヤッツアイ CAT'S EYE

1日でも早く、飲んで歌って盛り上がる日が来ますように(^^)/

\* OPEN 19:00~  
\* CLOSE SUNDAY  
\* TEL 0194-35-3625  
080-1875-1408

# 村の第5次総合発展計画にご協力を

「総合発展計画」は、今後、普代村がどんな村を目指し、それをかなえるためにはどうすればいいのか、さまざまな分野(教育や各産業、保健福祉など)にわたって計画を練ったものです。行政はこの計画に基づいて運営されていますが、計画を進めていくためには、皆さんのご協力が必要不可欠です。



## 今、村が抱える2つの大きな問題

### 1 人口減少

4月末時点の村の人口は2,603人です。村人口ビジョンによると、2030年には2,500人、2040年には2,258人になると予想されています。特に20代～30代の若者の人口流出が激しい状況です。この年齢層は、村の経済を担い、子育てをする世代です。若者や子育て世代にとって住みたくなる、住み続けられる村はどんな村でしょう。

### 2 少子高齢化

4月末時点の村の高齢化率(65歳以上の高齢者の割合)は41.5%です。昨年の5月末で、40%を超えました。このままでは、各地区そのものの維持にも影響を及ぼす可能性があります。お年寄りを支える人手がないとき、どうすればいいのでしょうか。お年寄りの皆さんが幸せに暮らすためにはどうすればいいのか、今考える必要があります。

## 未来のふだいを、皆さんと一緒に描き、作りましょう



計画は、皆さんから広くご意見を伺いながら作ります。住民アンケートも行いますので、詳しい内容が決まり次第、お知らせします。お問い合わせ先：役場政策推進室 35-2114

今年の旧暦4月8日は、2回(4/30、5/30)あるんです(笑)ということで…**またやります!**  
**5/30(土)** 店舗前でおやき・ドーナツ販売します!! ぜひお買い求めください!!  
**中央区 三船製菓 ☎35-2020**

いわて牛を食べて応援フェア開催中  
**毎月1度 コスプレショーやってます!**  
**今回は6/13(土) お楽しみに~**  
 『花は咲く。いつかきっと』  
 おいしいお肉とお惣菜  
 上神田精肉店(☎35-2210)

おとうさんは、ゲームが大好きでよくやっています。やるときはやるおとうさんだよ。キーをつくるおしごとをいつもがんばっているよ。おこつたらおにみたいでこわいけど、メガネがあつんだ。

おかあさんは、おけしゅうしているときがかわいんだよ。ひとりで見せばんしているときは、おしつこもれる〜ついでいながら、トイン〜い〜んだ。

おおきくなつたら、キーをつくるおてつだいしてあげるね。

## おとうさん あかね… 395 おかあさん



こたろうくん(左) とりゅうのすけくん (はまゆり子ども園さくら組)

おとうさんは、よくおそくまでおしごとをして、キーをつくるのがうまいよ。ぼくはおこられたことがないんだ。はのひに、おかあさんになにもあげてなかつたね。あげたほうがいいよ。

おかあさんは、ウインナーでてんとつむしやカブトムシをつくつてくれるんだ。じょうずだよ。ほいくえんをやすむつていうと、ぼくをひっぱるちからがあるからまけちゃうんだ。なんでやすんではいけないの? おおきくなつたら、ぞうきんがけしてあげるね。

## 「あかね」から10年後… バドミントンを続けたい

久慈東高校3年 くすかた 葛形 けいご 恵悟

バドミントンを続けるために選んだ高校生活。しかし、最後に迎えるはずだった県高校総体はコロナの影響で中止になりました。「ある程度は覚悟していましたが、やっぱり悔しいです。仲のいい仲間と一緒に大会に出たかったです」と肩を落とす恵悟さん。「中学からずっと続けてきたバドミントンなので、これからも続けていこうと思います」と最後は前を向いて話してくれました。

平成21年3月号「あかね」より

畳工事一式、内装工事、ふすま・障子・屏風張替

**沢口畳店**

普代村13-12-8 TEL・FAX 35-2561

～宿泊・宴会・仕出し 承ります～

**北三陸 ふだい 国民宿舎くろさき荘**

〒028-8351 岩手県下閉伊郡普代村第2地割字下村84番地4  
 TEL 35-2611 FAX 35-2872

お誕生おめでとう(0人)

ご結婚おめでとう(1組)

白石 雄一 盛岡市  
柁屋 晶子 旭日区

お悔やみ申し上げます(4人)

日向 文彦 堀内 54歳  
中居 シヅエ 太田名部 90歳  
野崎 利廣 太田名部 70歳  
前川 治六 白井 102歳

交通安全 対策情報

- 村内の交通事故《4月》  
人身事故 0件(0件)  
物損事故 4件(10件)  
※( )内は1月からの累計
- 救急車の出動件数《4月》 8件
- 飲酒運転検挙状況(県交通安全協議会調べ)  
県内33市町村中ワースト順位…22位  
(令和2年3月31日現在)  
村内の検挙者数《3月》0人(0人)  
県内の検挙者数《3月》25人(74人)  
※( )内は1月からの累計

家庭ごみの状況

	R2.4月の排出量
ごみ総量	65.4トン(-1.8トン)
うち可燃ごみ	53.3トン(-3.0トン)
うち不燃ごみ	3.4トン(-0.2トン)
うち資源ごみ	8.7トン(+1.4トン)
一人一日当たり	838g(±0g)

※( )内は、前年比

くらしの情報

生活あんしん出張相談

久慈市社会福祉協議会では「生活あんしん相談室」出張相談を行います。仕事や家計のことなど、生活でお困りごとの相談を、専門の支援員が受け付けます。相談は無料で個人情報は厳守されますので、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

- ▶日時…7月、9月、11月、1月、3月までの第2火曜日 13:30~15:30
- ▶場所…普代村役場2階 会議室
- ▶問い合わせ先…久慈市社会福祉協議会生活支援課生活あんしん係(☎0194-61-3741)(相談予約可)

生活支援ガイドブックを提供

総務省の「さくみ岩手」では、新型コロナウイルス感染症に関する各種生活支援情報を集めてガイドブックを作成しています。ガイドブックは、ホームページにも掲載しているほか、希望する人に無料で郵送しますので、お気軽にお申込みください。

- ▶申し込み先…さくみ岩手(☎019-622-3470) 平日8:30~17:15
- ▶ホームページ…http://www.soumu.go.jp/kanku/tohoku/iwate/iwate.html

人権相談・行政相談は中止

6月2日(火)に予定していた人権相談・行政相談は、新型コロナウイルス感染予防のため、中止となりました。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしく申し上げます。

狂犬病予防注射を忘れずに

犬の登録と春の狂犬病予防注射を実施します。まだ犬を登録していない人は必ず登録して、予防注射を受けるようお願いいたします。すでに登録している人も、毎年1回予防注射を受けなければなりませんので、忘れずにお願いします。

- ▶日時…6月3日(水)9:20~15:30 ※各地区の公民館などを巡回します。巡回時間は、全戸配布したチラシをご確認ください。
- ▶料金…登録料3,000円、注射料3,100円。ご自宅への訪問注射をご希望される人は、前日までに役場住民福祉課までご連絡ください。(1軒につき手数料1,000円)

そのほかご不明な点は、役場住民福祉課(☎35-2113)まで問い合わせください。

商店街にサンショウウオ!!



4月28日、中央区の上神田精肉店に突然現れたサンショウウオ。店主の上神田敬二さん(47)は「朝、お店のシャッターを開けたら黒いものが。まさかお店にサンショウウオが現れるとはね」と驚いた様子でした。

ごみの搬入自粛にご協力を

現在、久慈地区ごみ焼却場では、長寿命化を行っています。工事期間中は、ごみを焼却できる量が限られるため、水分の多い草木などの焼却処理が難しくなります。

さらに、畳や家具などの「可燃系粗大ごみ」を破砕する設備が一時的に使えなくなります。

ご迷惑をおかけしますが、工事期間中は、可能な限り草木や可燃系粗大ごみの持込みを控えていただくよう、ご協力をお願いします。

- ▶工事期間…5月7日(木)~10月31日(土)
- ▶問い合わせ先…久慈広域連合衛生課(0194-66-9090)

労働保険料の申告・納付を

労働保険は、労災保険と雇用保険の総称のことです。労働者を雇い入れている事業主は、保険料の申告・納付の手続きが必要です。今年度の手続き期間は、6月1日(月)から7月10日(金)までです。労働局や最寄りの金融機関などで忘れずに手続きをお願いします。電子申請による手続きもできますので、ご活用ください。

コロナ予防にご理解を

役場では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、1階窓口にはビニールフィルムを設置しています。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

定期無料相談

6件とも事前に予約が必要です

困っていたら相談を!

久慈地区法律相談

- ▶期日…6月4日(木)、10日(水)
- ▶時間…10:30~15:30
- ▶場所…久慈市役所
- ▶問い合わせ先…久慈市役所生活環境課(☎0194-52-2111)

多重債務者相談

- ▶期日…6月25日(木)
- ▶時間…10:00~15:00
- ▶場所…久慈市・久慈広域消費生活センター
- ▶問い合わせ先…同センター(☎0194-54-8004)

くらしとお金の安心相談会

- ▶日時…6月17日(水)10:00~16:00
- ▶場所…久慈市・久慈広域消費生活センター
- ▶問い合わせ先…同センター(☎0194-54-8004)

久慈保健所での相談

- エイズ・肝炎ウイルス・梅毒・性器クラミジア検査、骨髄バンク登録
- ▶日時…6月9日(火) ①エイズ・肝炎・性器検査:14:00~16:30 ②骨髄バンク登録(要予約):14:00~16:30
- こころの健康相談
- ▶日時…6月19日(金)13:30~(要予約)

ひきこもり相談

- ▶日時…6月15日(月)14:00~15:30
- 3件とも、問い合わせ先は久慈保健所保健課(☎0194-53-4987)

プレミアム付き 20%もお得!!  
普代村共通商品券を販売中  
1セット5,000円で6,000円分(500円×12枚)の商品券を購入できます  
購入限度:20歳以上の人で、1世帯20セット(10万円)まで  
購入方法:商品券販売店にある申込用紙に、必要事項をご記入いただき、商品券をご購入ください。  
商品券有効期限:令和2年11月17日(火)まで  
商品券販売店:㈱マルサ嵯峨商店、㈲まるに、三田地商店、下川原商店、㈲マルコシ商店、三船製菓店、上神田精肉店、フーズショップカネショウ、普代商工会  
問い合わせ先:普代商工会 ☎35-2132

塗装  
茂石総業 代表 茂石祐次 ☎35-2933

使い捨てコンタクトレンズ販売  
各種お電話からのご注文もどうぞ  
プレミアム付き普代村共通商品券  
ポイントも付いて、さらにお得に!!  
まつば時計店 ☎35-2276  
毎週土曜日定休日です

愛車の車検 お気軽にご相談ください。  
早い! 安い!! 代車無料!!!  
東北運輸局長指定 民間指定工場 (有)ナガサワ自工 電話 0194-35-2216 FAX 0194-35-2158



大切な家族のためにも、ぜひ検診を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によつては、検診を中止する場合がありますので、あらかじめご容赦願います。詳しい内容やご不明な点などは、村保健センター(☎35-2211)まで。

女性のがん「乳がん」「子宮頸がん」にかかる人が増加しています。どちらのがんも、初期は自覚症状がほとんどみられないため、早期発見・治療をするためには検診を受けることが大切です。自分や大切な家族のために、ぜひ検診を受けましょう。

▼受付時間 9時30分～11時、13時～14時30分  
▼対象者・料金 30歳以上の女性・超音波検査500円、マンモグラフィ検査500円  
▼子宮頸がん検診 1検査500円  
▼検診日程 6月8日(月)、9日(火)  
▼受付時間 8日(月) 9時30分～11時、13時～14時30分  
▼対象者・料金 20歳以上の女性・超音波検診500円  
今年度の各検診は別日程で行いますので、ご注意ください。

## ◆保健センターから 乳がん・子宮頸がん検診



私たちと一緒に村の皆さんの健康を守りましょう

▼合格発表  
①1次試験：7月上旬  
②2次試験：7月下旬  
※採用予定日は10月1日ですが、欠員の状況によっては、別の日に採用される場合があります。  
詳しくは、役場総務課(☎35-2111)まで。

▼採用予定職種・人員  
①保健師：1名  
②看護師：1名  
▼受験資格  
①保健師：昭和50年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を有している人。  
②看護師：昭和60年4月2日以降に生まれた人で、看護師の資格を有している人。

## ◆総務課から 役場職員の採用試験を実施

▼受付 5月15日(金)～6月12日(金) ※郵送の場合は、消印有効  
▼受験手続 申込用紙は役場総務課で交付します。用紙を郵便で請求する場合は、封筒の表に「採用試験請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先を書いた返信用封筒(A4判サイズ)を同封してください。  
▼試験の日時・場所  
①1次試験：6月28日(日) 午前10時開始  
②2次試験：1次試験の合格者に7月中旬頃、日時や場所を指定して行います。

日	月	火	水	木	金	土
5/31 (赤口) 久慈地区通信陸上乳がん検診	6/1 (先勝) 乳がん検診	2 (友引) 人権なんでも相談は中止になりました。	4 (仏滅) ブックスタート 1歳6カ月児・3歳児健診(受付12:15～12:30、) 青少年劇場は中止になりました。	6 (赤口)	7 (先勝) ビーチヨガ(キラウミ) ※5月31日から変更	8 (友引) 子宮頸がん検診
9 (先負) 子宮頸がん検診	10 (仏滅) お誕生日教室(受付12:30～)	12 (赤口) 人権教室	13 (先勝) 体育施設無料開放日 久慈地区中学校総合体育大会(～14日)	15 (先負) 移動図書(各地区)	17 (大安) 久慈市小学校陸上記録会は中止になりました。	18 (赤口)
21 (大安) 神楽の日～青の国編～鶴鳥神楽定期公演は中止の予定です。	24 (友引)	26 (仏滅)	27 (大安) 県通信陸上大会(～28日)	28 (赤口) ビーチヨガ(キラウミ)	29 (先勝)	30 (友引) 村民税第1期納期限

※各イベントや検診などは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、延期や中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- ㊦は保健センター
- ㊧は北緯40度野球場
- ㊨は社会体育館
- ㊩は管理センター
- ㊪はふれあい交流センター
- ㊫は医科診療所
- ㊬は海洋センター
- ㊭ははまゆり子ども園

貼っても塗っても治らないときは…  
「オキソピタン」がいいですよ！  
オキソピタンは体を温め、血行を良くし、たまった疲れをとる飲み薬です。  
高橋薬局 中央区 電話 35-2045 FAX 35-2827

テープからDVDダビング  
劣化やカビで見られなくなる前に  
大切な思い出をDVDに永久保存！  
LINE Pay PayPay  
(南)坂下電化センター TEL 35-2138

普代ポイントカード会からのお知らせ!!  
毎月普代村共通商品券(500円)と抽選会場加盟店からのプレゼントが20名様に当たるラッキーチャンス。6月の抽選会場は次のとおりです。  
6月 フーズショップカネショウ  
普代ポイントカード会 普代商工会内 ☎35-2132  
ラッキーチャンス抽選会!  
満点カードで買い物をすると抽選券がもらえます。抽選券をもらったなら、赤いのはり旗の抽選会場へ。抽選券の有効期限は、発行日より3カ月となっておりますので、お早目に抽選にご参加ください。詳しくは加盟店店頭チラシをご覧ください。





はまゆり子ども園（鎌田和也園長、園児 53 人）は 4 月 24 日、同園駐車場にある桜の木の下でお花見給食を行いました。満開の桜を見ながらの給食は格別。この日のメニューはミートスパゲッティで、園児たちは口をオレンジ色にしなが、友達と仲良く頬張っていました。



桜きれいだな～



お友達と仲良く食べました



デザートは大きないちご！いただきます！



スパゲッティおいしいな～



園児の口はオレンジ色に



和やかな給食時間になりました

広報ふだいを  
スマホにお届け



### 人口と世帯 4月末現在

	人口	前月比	前年比
人口	2,603人	(-4)	(-70)
(男)	1,297人	(-5)	(-36)
(女)	1,306人	(+1)	(-34)
世帯	1,129戸	(+3)	(-10)

▼緊急事態宣言は解除されたものの、いまだ終息が見えない新型コロナウイルス▼東京オリンピックも延期になりましたが、身近なスポーツも相次いで中止に。特にも学生競技は、今いる場所で、共に戦ってきた仲間や指導者と迎える集大成の場を奪われた選手たちを思うと心が痛みます▼来月号はその選手たちにスポットを当てたいと思っています。選手たちが少しでも前を向いて、次のステージに進めることを願いながら。

(サカシタタカヒロ◎)

ホッと一息