

町結婚新生活支援事業について

☎ 企画財政課 ☎ 62-2117

町では結婚に伴う新生活の経済的負担を軽減し、地域における少子化対策の強化を目的として新婚世帯の居住に係る費用を補助します。

●対象者

令和7年1月1日から令和8年3月31日までに婚姻届けを提出、受理され次の要件を満たす夫婦

①申請時において夫婦の双方または一方が町内に住民登録していること

②夫婦の合算した所得が500万円未満であること（直近の所得証明書にて判断します）

※申請時に奨学金を返還している方については、年間返済額を所得額から控除して計算します。

③夫婦ともに婚姻日における年齢がいずれも39歳以下であること

④夫婦のいずれも町税等の滞納がないこと

⑤他の公的制度に基づく家賃補助等を受けていないこと

⑥過去にこの制度に基づく補助金の交付を受けていないこと

●支給対象となる費用

令和7年4月1日から令和8年3月31日までの間に支払われた経費で次の項目に該当するもの

①婚姻を機に新たに住宅を取得した際にかかった費用、リフォームにかかった費用、住宅賃貸借費用等

②婚姻に伴う引越し費用（業者への支払いにかかった経費）

水道メーター検針のお知らせ

☎ 上下水道課 ☎ 62-2348

11月13日(休)から20日(休)までの予定で水道メーターの検針を実施します。

町が委託した検針員（腕章着用）が検針に伺いますので、メーターボックスの開閉ができるよう、周囲の整頓等についてご協力をお願いします。

あーさー！レンタサイクルを利用してみませんか？

町民の皆様の日常利用や健康増進、また、観光客の皆様の利便性の向上等のため、レンタサイクルを実施しています。ぜひご利用ください。

●自転車台数 クロスバイク5台 シティサイクル大人用1台、子ども用1台

●貸し出し場所 かんかんてらす（JR鏡石駅内）

●利用時間 9時～18時30分（かんかんてらすの営業日のみ）

●利用方法 利用申込書へ必要事項を記入してお申し込み※受付で身分証明書を提示

●問い合わせ先 かんかんてらす ☎ 94-8110



旭町浄水場跡地を売却します

町では、旭町浄水場跡地を条件付一般競争入札により売却します。購入を希望される方は、次のとおりお申し込みください。

※条件付一般競争入札…土地の利用条件を設定し、町があらかじめ決めた最低売却価格以上で、最高価格入札者の方に売却する方法

●申込受付 11月28日(金)まで

※土日祝日除く

●申込場所 上下水道課（鏡石浄水場内）

●申込方法

所定の様式（町ホームページからダウンロード可）に、住民票（登記事項証明書）や納税証明書等の添付が必要になります。

※詳細は町ホームページでご確認ください。



〈所在地〉旭町336番1、337番1、441番
〈地目〉宅地
〈地積計〉2,000.75㎡
〈最低売却価格〉33,400,000円
〈土地利用条件〉戸建住宅用の分譲地又は集合住宅用地



●問い合わせ先 上下水道課 ☎ 62-2348

献血にご協力ください

☎ 福祉こども課 ☎ 62-2210

町では、次のとおり献血を行いますので、町民の皆様のご協力をお願いします。

●日時 12月8日(月)

9時30分～12時

●場所 町健康福祉センター

※本人確認のため、身分証明証（運転免許証、保険証等）の提示をお願いします。

	全血献血	
	400ml	200ml
年齢	男性	16歳～69歳
	17歳～69歳※	
	女性	
体重	男女とも50kg以上	男性
		45kg以上
		女性
間隔	前回献血時より、男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日	40kg以上
		男性
		前回献血時より、男女とも4週間後の同じ曜日

ゲートキーパー養成研修のお知らせ

☎ 健康環境課 保健師

☎ 62-2115



「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は不要です。

話をよく聞き、一緒に考えてくれる「ゲートキーパー」がいることは悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。あなたもゲートキーパーになりませんか？

●日時 11月28日(金)

13時30分～15時

●場所 町健康福祉センター多目的室

●内容

こころといのちを支える地域づくり
自身のこころの健康について

●講師 針生ヶ丘病院

公認心理士 大森 洋亮氏

●申し込み

Google フォームまたは電話

「けんこう貯筋教室」参加者募集

この教室は、理学療法士等による運動指導により、体力づくりを行う短期集中型の介護予防サービスです。

皆さんも、理学療法士と一緒に運動をして、筋肉を貯める「貯筋」をしませんか？

3か月間（週に1回）継続することにより、参加者の方からは「足が上がるようになって歩行が安定した」「身体が疲れにくくなった」「和やかな雰囲気毎回参加できている」との声が聞かれています。

1月から開始となる第3クールへの参加者を募集しますので、参加を希望する方は下記までお問合せください。

●対象者 ①または②に該当する方

①鏡石町にお住まいで要支援1・2の認定を受けている方

②65歳以上で基本チェックリスト（※）に該当した方

●期 間 1月6日(火)～3月24日(火)

（毎週火曜日14：00～15：30全12回）

●場 所 池田記念病院（リハビリ室）※自宅から会場までの送迎付き

●料 金 月2,000円

●内 容 健康に関するプチ講座「フレイルってなに？」「認知症予防について」など / 簡単なストレッチや体操 / トレーニングマシンを使った筋力アップのための運動
※初回と最終日には運動器の検査（筋力や体脂肪、握力など）もしています！



※基本チェックリスト：日常生活に必要な機能が低下していないかチェックするもの。
該当するか簡単にチェックできますので、お気軽に問い合わせください。

●問い合わせ先 福祉こども課 ☎ 62-2210 地域包括支援センターあんしんかん ☎ 92-3212

適正飲酒できていますか？



11月10日～16日は、アルコール関連問題啓発週間です。

福島県健康データベース（FDB 報告書 2023 年、2024 年）によると、鏡石町の「飲酒頻度が毎日」と答えた女性の割合が高いことが分かりました。

「健康日本21」によると、節度ある適度な飲酒とは、1日平均純アルコール量で約20g程度とされています。純アルコール量20gに相当する酒類の目安として、ビール（5%）500ml、日本酒（15%）1合（180ml）、焼酎（25度）100mlです。

女性の身体は、男性よりも体脂肪が多く水分量が少ないため、アルコールの代謝速度も遅くなります。

また、一般に、女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、同じ量を飲むと臓器障害を起こしやすいため、女性のアルコール量の目安は、男性の1/2～2/3程度が適当です。

町では、アルコール関連問題についての相談も受け付けています。相談を希望する方やご家族がいましたら、下記までお問い合わせください。

ご自身のお酒との付き合い方を振り返ってみましょう

①自身の飲酒量を確認する

→「アルコールウォッチ」とWeb上で検索し、ご自身の飲んだアルコール量を入力すると、アルコール分解までにかかる時間を計算することができます。

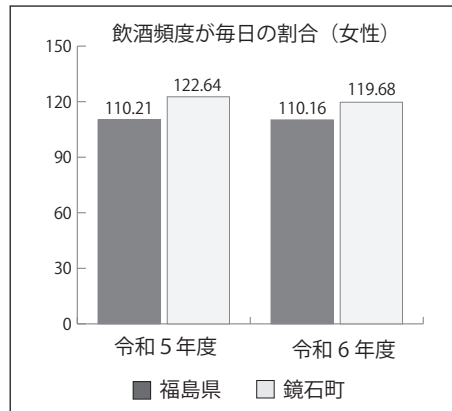
②飲酒前や飲酒中に水や食事をとる

→胃の中に水や食べ物が入ることで、胃の中のアルコール滞在時間が長くなり、吸収がゆっくりになるため、血中アルコール濃度の急上昇と抑えられます。

③休肝日を一週間の中で設ける

→休肝日を設けると、肝臓へのダメージが少なくなります。

※グラフの指数は、2016～2018年度の福島県の該当割合を100とした場合の出現比



●問い合わせ先 健康環境課 ☎ 62-2115