「そなえる・ふくしま 2026」開催

問　そなえる・ふくしま 2026 事務局
☎ 024-572-6404

「そなえる・ふくしま」は、体験を通じて楽しみながら防災を学べる総合防災イベントです。ゲストとしてゆうちゃみさんが来場し、トークショーを繰り広げるほか、防災車両の展示や楽しい防災企画が盛りだくさん！ぜひご来場ください。

詳細はこちらから▶

●**日時**　令和８年11月28日㈯
午前10時から午後４時まで
●**会場**　いわき市イオンモールいわき小名浜、小名浜潮目交流館、アクアマリンパーク

秋の全国火災予防運動（11月９日～11月15日）

問　須賀川消防署鏡石分署　☎ 62-4511

●**住宅火災を防ぎましょう！**
これからの季節は、暖房器具を使用する機会が増え、火災が発生しやすくなります。
大切な家族と住まいを火災から守るため、日ごろから火の取り扱いに注意しましょう。

●**住宅火災を防ぐためのポイント！**
①暖房器具の周りに燃えやすいものを置かない！
②コンセントや電源コードの定期的な清掃点検を行う！
③就寝時・外出時は、暖房器具等の火を必ず消す！
④たばこの不始末・寝たばこは絶対にしない！
⑤住宅用火災警報器の設置・点検をする！

●**住宅用火災警報器取り付け支援サービス実施中！**
須賀川消防署鏡石分署では、住宅用火災警報器の取り付け支援サービスを実施しています。お気軽に消防署へご相談ください。



11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です

問　健康環境課　☎ 62-2115

お酒の飲酒量が増えていませんか？
アルコール依存とは、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなり、「自分の意思では止められない」のが特徴です。
「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％）500㎖、日本酒１合（15%）180㎖、焼酎（25度）100㎖です。
１日平均純アルコール40ｇ以上の飲酒は、生活習慣病のリスクを高めます。ストレス解消の手段として飲酒する人は多いと思いますが、飲みすぎると睡眠の質を悪くしたり、うつ病をもたらしたりと、心にも悪影響を及ぼします。

【自身のお酒との付き合い方を振り返ってみましょう】
●**自身の飲酒量を確認する**
→「アルコールウォッチ」とWeb上で検索すると、自身の飲んだアルコール量や分解までにかかる時間を計算することができます。
●**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を抑えられます。
●**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。

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おります。相談を希望する方やご家族がおりましたら、お問い合わせください。

令和８年度 11 月自衛官等採用案内について

採用種目		資　格	受付期間（締切日必着）	試験期日
陸上自衛隊高等工科学校生徒	推薦	男子で中卒（見込含）17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる方	11月27日㈮	令和９年１月９日㈯～11日㈪ ※いずれか１日
	一般	男子で中卒（見込含）17歳未満の方	令和９年 １月14日㈬	１次試験 令和９年１月23日㈯・24日㈰ ※いずれか１日
自衛隊奨学生		大学、大学院、高等専門学校等で理学、工学、文学、又は法学を専攻しており、正規の課程を終了する年の４月１日現在で26歳未満の方（大学院在学者は28歳未満）	11月30日㈪～ 令和９年 １月29日㈮	令和９年２月20日㈯
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の方 （32歳の方は、採用予定月の末日現在で33歳に達していない方）	11月20日㈮	１次試験（WEB試験） 11月28日㈯～12月６日㈰の間
２等陸・海・空士（任期制自衛官）			11月20日㈮	WEB試験 11月28日㈯～12月３日㈬の間 口述試験・身体検査 12月５日㈯

●問い合わせ先　自衛隊福島地方協力本部　郡山地域事務所　☎ 024-932-1424

ヘルスメイト通信 No.1

鏡石町ヘルスメイトは「食」を通して地域の健康づくりを推進するボランティア団体です。
年間を通して様々な活動を実施しています。皆さんにヘルスメイトの活動を知っていただくため、今年度の活動の一部を紹介します！

田んぼアート田植え祭りで特製豚汁をふるまいました！

田んぼアート田植え祭りにて、ヘルスメイト特製の野菜たっぷり豚汁を参加者へふるまいました。
会場では、野菜摂取向上イベントも実施し、１日350ｇの野菜を摂るよう参加者に呼びかけました。





ボランティア活動を通して、仲間づくりや交流の場としても楽しく活動しています。
一緒に活動してみたい方、食や健康に興味のある方はぜひ気軽にお問い合わせください！



●問い合わせ先　健康環境課　☎ 62-2115

医学研修生と調理実習を通して交流しました

地域医療体験で県立医大から 11 名の学生が鏡石町へ研修に来ました。私たちの取り組みや、正しい食生活について伝え、調理実習を通して交流しました。





ヘルスメイト養成講座実施中です

ヘルスメイトになるためには、養成講座の受講が必要です。今年度は７月より養成講座を開催し、健康に関する学習とテーマに沿った調理実習を行っています。全５回の講座受講後はヘルスメイトになることができます。





認知症月間　～2026 主な取り組み～

日本では９月21日を「認知症の日」、９月を「認知症月間」と定め、認知症への正しい理解と支援を進めるための啓発活動が行われております。認知症になっても安心して暮らし続ける共生のまちの実現のため、町内でも様々な取り組みが行われました。

①映画上映会

映画上映会では、「99歳、母と暮らせば」の上映会が町健康福祉センターで開催され、来場者が映画を通じて認知症に対する理解を深めました。
町と天栄村が共同設置する「認知症初期集中支援チーム」の普及啓発と認知症への正しい理解の促進を目的に開催されました。上映会前にはチーム医である天栄クリニックの外島敬久医師が、早期発見・早期対応の重要性について講演を行いました。

②認知症ケア VR 体験会

８月～９月の間、毎週体験会を実施しました。VR ゴーグルを装着し、認知症の方の視点で見えている世界を体験していただくことで、認知症の症状や行動の理解を深めました。



③認知症サポーター養成講座

にじいろ訪問看護ステーションで理学療法士をしている佐久間清香さんを講師にグループワークと体験を中心とした講座を開催しました。
認知症サポーターは「病気」をみるのではなく、「その人の不安」に寄り添い、そっと伴走することが大切であり、認知症の方が見ている世界について詳しく学ぶことができました。

④認知症関連図書の掲示

町図書館で来館される方に、認知症についての正しい理解を深めていただくため、認知症初期集中支援チームと認知症関連図書に関する掲示を行いました。



●問い合わせ先　福祉こども課　☎ 62-2210