

# 飯 館

いいたて

お散歩中  
だった  
つぼみ組



[www.vill.iitate.fukushima.jp](http://www.vill.iitate.fukushima.jp)



- 2 今月の話題「第6次総合振興計画」
- 4 報告「2月13日福島県沖地震」
- 6 特集「10Years 震災10年の栞」
- 10 いいたて百景「10年目のスナップ」
- 12 お知らせのページ「暮らしの情報」
- 14 ほけんとふくし「百歳体操のコツ」
- 16 いいたて便り
- 18 話題のパレット
- 19 そのころはっ／おすすめ図書
- 20 おしらせのページ
- 21 入札結果
- 22 いいたてDIARY／ラオス通信。
- 23 ふるさと資源／ひとのうごき
- 24 HOPES (ホープス)

# 4月発効！第6次総合振興計画

「ふるさとの担い手」の新たなスタートライン

新しいふるさとを  
創っていきましょう！

「飯舘村第6次総合振興計画」に基づくふるさとづくりがスタートします。

総合振興計画は、ふるさとづくりの長期的な目標、村政運営の基本を示す計画で、各分野における指針ともなります。

村は、大震災以降、「いいたてまでいな復興計画」に基づき復興事業を進めてきました。続く新たな計画については、令和元年から話し合いを重ね、さら

にはアンケートや地域別懇談会を実施。現状にマッチした、未来につながる計画を練り、計画書は昨年9月に完成しました。

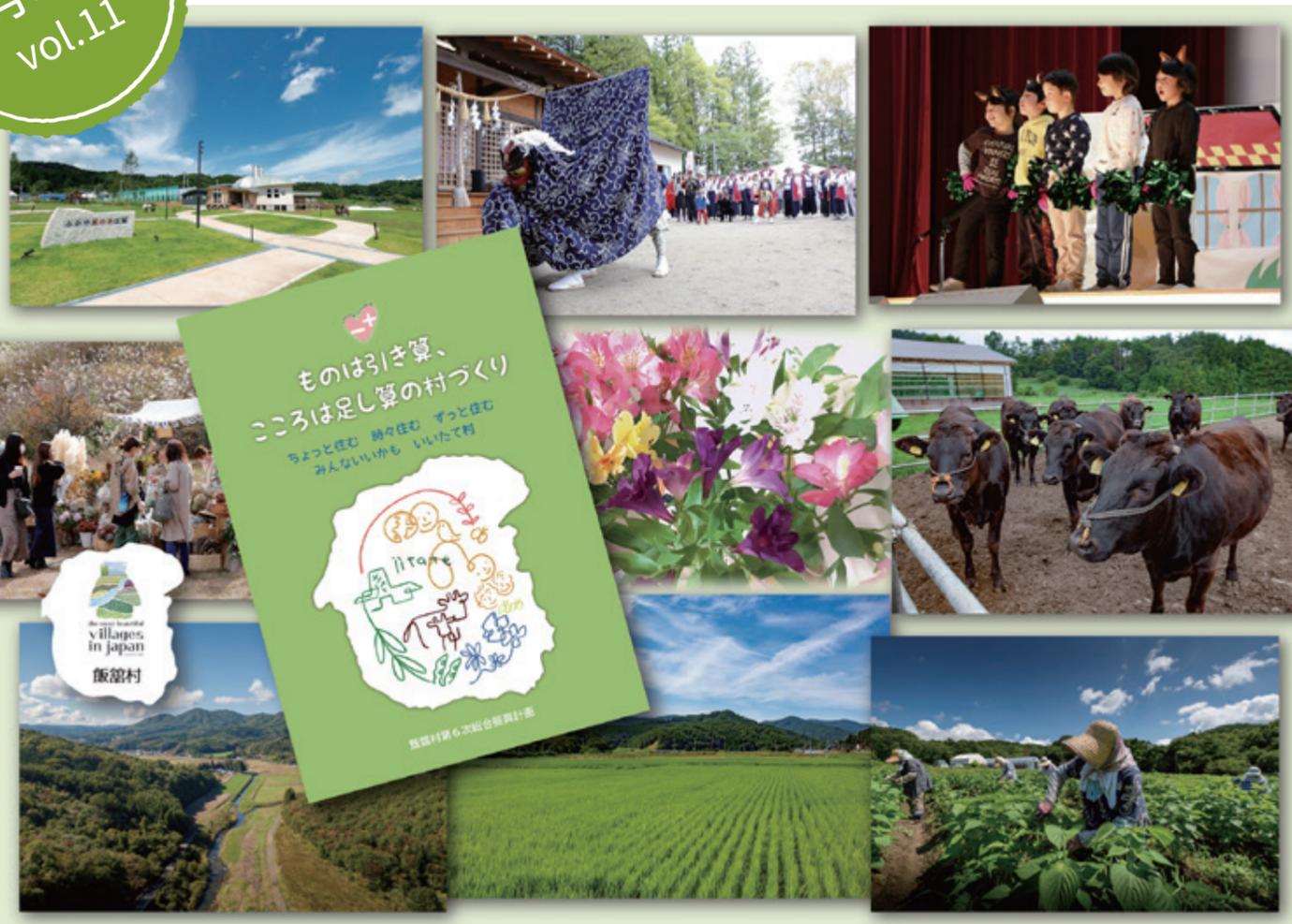
この計画の実施期間は、令和3年度からの5年間です。一人を取り組めるものから、村に関わるみんなで取り組むものまで、いろいろなアイデアが盛り込まれました。4月からの発効に合わせて、全世帯に計画のダイジェスト版を配付する予定です。



策定委員会は、村民・有識者・役場職員などで構成されました。(令和元年9月)



4つの部会が各分野で話し合いを進め策定委員会に中間報告。(令和2年1月)



## 多くの人と計画を共有して動き出そう

旗を振っても、集まってくれる人がいなければ、計画は動き出しません。一つひとつの項目は、いろいろな人に参加していただき、成り立っていくものです。たくさんの思いをこめたこの計画を、どこに住まいがあっても村の皆さんと共有していくこと、さらには子ども達にどう伝えていけるかが、とても大切です。



鈴木 典夫 さん

飯舘村第6次総合振興計画策定委員会委員長。福島大学行政政策学類長。全村避難中は「福島大学災害ボランティアセンター」の顧問として仮設住宅などで長期の支援を行っていただきました。



策定委員の皆さんが村民の目線で課題を語り、ふるさとの未来を思い描いて計画にアイデアを盛り込みました。



お散歩から帰るつぼみ組さん



## 今月の表紙

季節はずれの暖かさとなった2月22日、「までの里のこども園」を訪ねると…子ども達のかわいらしい笑顔が、園庭にあふれていました。子どもは村のたからもの。震災後に生まれた子ども達が、こうして元気に毎日を過ごし、すくすく成長していることは、私達みんなの大きな「希望」です。

## 日頃の備えが大切です。

災害は、いつどこで発生するか分かりません。いざという時のために日頃から準備をしておきましょう。

### 非常時の持ち出し品&備蓄品 チェックリスト

#### 食料品 最低3日分は用意しましょう。

- 非常食  
(レトルト食品、インスタント食品など)
- 飲料水 (1日3ℓが目安です。)

#### 避難用品

- 携帯電話 (充電器を含む)
- 携帯ラジオ (予備電池を含む)
- 防災ずきんかヘルメット

#### 衛生品

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレットペーパー

#### 新型コロナ対策

- マスク
- 消毒液・ウエットティッシュなど
- 体温計
- 予備のタオルを多めに

#### その他

- ビニール袋
- 雨具 (レインコート、長靴など)

- ポイント**
- 自分や家族の状況に応じて、必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
  - 定期的に中身をチェックしましょう。
  - 避難の妨げにならないように、まとめておきましょう。

## 住まいが被害を受けた時 片付ける前に被害状況を写真で記録しよう！

災害で住まいが被害を受けた時は、あまりのショックに何から手を付けたらいいか分からなくなるかもしれません。1日も早く日常生活を取り戻せるように、行政も様々な支援に動き出します。それらの支援も受けながら、一歩ずつ再建を進めていきましょう。

支援を受けるためにも、片付けや修理の前に、被害状況を写真に撮って保存しておきましょう。り災証明書を取得する際や、保険会社に損害保険を請求する際などに、大変役立ちます。家の外側と室内の被害状況を確認し、被害があれば両方の写真を撮ります。

### 家の外の写真の撮り方

- ポイント**
- カメラ・スマホなどでなるべく4方向から撮りましょう。
  - 浸水した場合は、浸水の深さが分かるように撮りましょう。
  - ★ メジャーなどをあてて「引き」と「寄り」の写真を撮ると、被害の大きさがよく分かります。

### 家の中の写真の撮り方

- ポイント**
- 家の中の被害状況は、下記①②の両方を撮影しましょう。
  - ① 被災した部屋ごとの全景写真
  - ② 被害か所の「寄り」の写真
  - ★ 被害を受けた部屋・被害を受けたか所は、全て撮影しましょう。

2月13日午後11時8分、福島県沖を震源とする地震が発生し、村内では震度5強を観測しました。

村は、2月14日午前0時25分に、災害対策本部を設置して被害状況の情報収集・対応を図りました。村全域を確認した結果、大きな被害がなかったため、対策本部は、同日正午付けで解散。同日同時刻から、特別警戒体制に移行し、情報の収集を継続しています。地震被害の情報は、総務課総務係(☎0244-42-1611)までお知らせください。

一方、新たな余震活動も想定されますので、火の元、落下物、倒壊物、道路陥没、道路浸水等には、引き続き十分にお気をつけください。また、避難所等に避難する際には、新型コロナウイルス感染症対策にもご留意ください。

### 被害情報 (2月14日概略)

- 1) 村内独居世帯126戸すべての安否を確認。けが人等なし
- 2) 道路パトロールにより散乱物をほぼ撤去。通行に支障なし
- 3) 主なため池について被害なし
- 4) 公共施設、設備、工事現場に大きな被害なし
- 5) 村営住宅14戸でテレビの不通あり(2月14日仮復旧済み)
- 6) 瓦の落下、塀の倒壊、お墓の倒壊等あり(継続集計中)
- 7) 宿泊体験館きこりの天井、壁、給湯設備等に被害あり(2月14日より当面休館)

塀の倒壊等の被害が確認されています



宿泊体験館きこりの宿泊棟の被害



## り災証明書の申請を受け付けています

この地震で家屋などに被害を受けた方を対象に、り災証明書の申請受付を行っています。り災証明書は、後日現場調査を行った後に発行します。

- 申請窓口 住民課税務係
- 持参物 被害状況が分かる写真・本人確認ができるもの・印鑑

**問** 住民課税務係 ☎ 0244-42-1615

# 10 Years

まさかの全村避難  
平成23年の飯館村 3月11日の地震発生以降を振り返ります

- 3月 11日 東北地方太平洋沖地震発生 ライフライン断絶
- 飯館村災害対策本部設置 役場職員が炊き出しを開始
- 12日 避難所を開設。消防団、女性消防隊、婦人会が協力
- 15日 放射線量が急上昇。1時間あたり44・7マイクロSvを記録
- 18日 役場燃料班がガソリンを確保し自主避難者、避難者に配給開始
- 19日 栃木県鹿沼市避難所へ村民511人が避難
- 20日 村内避難所をすべて閉鎖
- 21日 村職員が全戸訪問し飲用水のペットボトルを配布
- 22日 村職員が村民・自衛隊と共に飲用水を20行政区の集会所へ運搬
- 22・23日 県がいちばん館でスクリーニング検査実施
- 23・24日 村民向け「非常用住民給油カード」でガソリン供給
- 29日 15歳未満の子どもの対象に甲状腺被ばく検査実施
- 4月 12日 村議会特別委員会がこの年の農作物作付け見送りを決定
- 13日 16日 村内6か所で計画的避難住民説明会を開催
- 20日 幼稚園、小学校、中学校の合同入学式
- 21日 川俣町内の幼稚園、中学校、高校の校舎を借り授業再開
- 22日 国が村全域を計画的避難区域に指定
- 30日 東京電力が飯館中学校体育館で住民説明会を開催。副社長が謝罪
- 5月 9日 来庁した片山善博総務大臣に「二重の住民登録」を提案
- 14日 計画的避難に伴う避難者の第1陣が離村
- 17日 「いいたてホーム」を含む村内9事業所の事業継続を国が承認
- 30日 避難先からのスクールバス本格運行
- 6月 1日 村役場飯野出張所開設。同22日 役場機能を出張所に移転
- 5日 応急仮設住宅への入居が順次始まる
- 6日 「いいたて全村見守り隊」が村内の防犯パトロールを開始
- 9月 12日 飯坂温泉に保養施設「いやしの宿いいたて」を開所
- 10月 19日 「いいたて復興計画村民会議」を開始
- 12月 25日 川俣中央公民館で幼稚園小学校校合同の平成22年度卒園卒業式

## 長期化した避難生活 平成24年から28年の飯館村

- 平成24年 草野・飯樋幼稚園仮設園舎開園
- 草野・飯樋・白石小学校仮設校舎開校
- 帰還困難区域、居住制限区域、避難指示解除準備区域に再編
- 「村民の声ネットワークシステム」タブレット端末運用開始
- 避難先での学童保育・預かり保育スタート
- 飯館中学校仮設校舎開校
- 平成25年 秋篠宮ご夫妻が飯館中学校をご訪問
- 平成26年 平成天皇皇后両陛下が小学校と菊池製作所をご訪問
- 2月豪雪 大雪対策本部設置
- 飯館村役場本庁舎に一部機能を戻す
- 「飯野町団地」が完成。入居開始
- いいたて子育て支援センター「すくすく」を福島市に開所
- 平成27年 「飯館村デジタルアーカイブ」公開
- 相馬福島道路工事の発生土砂を復興拠点造成に受け入れ
- 平成天皇皇后両陛下下行幸啓。復興公営住宅で村民とご懇談
- 飯館村営農再開検討会議スタート
- 蕨平減容化施設 運用開始
- 平成28年 中学1年生の「村長さんと語る会」学校の帰村を話し合う
- 増設したモニタリングポストの運用開始
- 宿泊体験館「きこり」一部再開
- 大火山太陽光発電所竣工
- 福島県立美術館で「よみがえるオオカミ」展
- 国が避難指示解除時期の方針を決定
- 飯館村役場庁舎
- 避難指示解除準備区域・居住制限区域で長期宿泊
- 交流センター「ふれ愛館」再開
- 「いいたてクリニック」再開
- 繁殖牛の飼養実証開始
- 交流センターで村制60周年記念事業「いいたて60祭」
- 飯館中学校「博報賞・文部科学大臣賞」受賞

## 応援と支援への 感謝を忘れない



村役場帰庁式



村制60周年「いいたて60祭」

祝 村制60周年記念 いいたて60祭

子育て支援センター「すくすく」



避難先での運動会



中学生の海外研修「未来への翼」



仮設住宅でのリスコミ



いいたてクリニック 再開



村民のつどい「子ども広場」

- 国内外の動き
- 平成23年 東日本大震災 九州新幹線全線開通
- 復興基本法成立
- サッカー女子ワールドカップ日本初優勝
- 平成24年 復興庁発足
- 国内50基の全原発停止
- 東京スカイツリー オープン
- 九州北部豪雨
- ロンドンオリ・パラ開催
- 安倍晋三内閣再び発足
- 平成25年 国の借金が1000兆円を超える
- 2020オリ・パラ東京開催決定
- プロ野球楽天 初の日本一
- 平成26年 ロシアソチ冬季オリ・パラ開催
- 東京国立競技場閉鎖
- 御嶽山噴火
- はやぶさ2打ち上げ
- 平成27年 北陸新幹線開業
- 口永良部島噴火
- 戦後70年の終戦の日を迎える
- 関東東北豪雨
- 平成28年 北海道新幹線開通
- 電力自由化スタート
- 熊本地震
- オバマ大統領 広島訪問
- リオデジャネイロオリ・パラ開催
- トランプ大統領が当選



キャンドルナイト

飯館村 震災から10年の菜

# 10Years

2011年~2021年

ふるさとの再生へ  
平成29年から令和3年

平成29年  
長泥地区を除く村内の避難指示解除  
水田放牧実証事業スタート  
村内産サイヤインゲン出荷再開  
村内産カスミノウ初出荷  
「いいたて村の道の駅までい館」グランドオープン  
飯館村サポーターセンター「つながっぺ」開所  
「メモリアルホールいいたて」開所  
平成30年

「新春村民のつどい」を村内で開催  
ふるさと住民票 交付開始  
相馬福島道路 霊山飯館IC開通  
「あたりまえをありがとうと思う日」宣言  
飯館駐在所 開所

小学校・中学校が村内校舎に戻る  
「まていの里のこども園」開園  
村役場飯野支所 閉所

大雷神社例大祭・飯樋四区復興祭  
「いいたてつ子運動会」を村内で開催  
一般放牧実証事業開始  
移住・定住・交流推進対策室を設置

「いいたてスポーツ公園」グランドオープン  
コミュニティバス村内運行スタート  
平成31年/令和元年

「おかえりなさい」補助金申請500人達成  
いいたてプレミアム付商品券 販売開始  
ラオスパラ水泳選手団村内で合宿  
飯館村第6次総合振興計画策定委員会 発足  
ラオスパラリンピック委員会と覚書締結

台風19号災害対策本部を設置 水害・土砂災害発生  
令和2年  
飯館村新型コロナウイルス感染症対策本部設置  
「いいたてクリニック」院内処方を開始  
「いいたて希望の里学園」開校

新型コロナウイルス感染拡大 緊急事態宣言  
「ふかや風の子広場」オープン  
移住者100人達成

「いいたてパークゴルフ場」オープニングセレモニー  
「いいたてまでいな再エネクロス発電」本格稼働  
菅野典雄前村長・門馬伸市前副村長 退任  
杉岡誠村長 初登庁  
令和3年

成人式中止 新成人へ「ふるさとの花」を発送  
令和2年あなたが選ぶ飯館村10大ニュース動画公開  
福島県沖地震 発生



ふかや風の子広場 オープン



いいたて希望の里学園 開校



ラオスパラ水泳選手団が合宿



大雷神社例大祭



水田放牧実証事業



カスミノウ初出荷



いいたてスポーツ公園 オープン



いいたて村の道の駅までい館 オープン

国内外の動き  
平成29年  
プロ棋士・藤井聡太四段(当時) 29連勝の新記録  
九州北部豪雨  
桐生祥秀選手 陸上100mで日本人初の9秒台  
平成30年  
ピョンチャン冬季オリ・パラ開催  
西日本豪雨  
北海道胆振東部地震  
平成31年/令和元年  
メジャーリーグ イチロー引退  
5月1日から新元号「令和」に  
Jヴィレッジ全面再開  
ラグビーワールドカップ日本大会  
令和2年  
新型コロナウイルス感染拡大  
東京2020オリ・パラの開催延期決定  
緊急事態宣言発令  
GOTOキャンペーンの開始と中断  
安倍晋三総理大臣が辞任、菅義偉内閣発足  
アニメ映画「鬼滅の刃」日本の興行収入新記録

## この10年を未来へつなごう

あの時から10年の月日が過ぎようとしています。  
東日本大震災では、大津波などにより1万5000人以上の方が亡くなり、今も25000人を超える方が行方不明となっています。被災各地で多くの人が家族を亡くし、家や職場を失いながら、それぞれの暮らしの再建に力を尽くしてきました。

飯館村でも土砂崩れなどの被害がありました。しかし何より大きなしかなかったのは原発事故の影響です。これまでの暮らしを手放し、先の見えない避難生活に戸惑い、大きなマイナスからの復興を余儀なくされました。

これらの被災は、今も一人ひとりの人生に大きな影響を残しています。年表などには要約できない、数えきれないできごとが、この10年間に積み重なっています。

10年の節目。一度立ち止まることで、起きたできごとや自らの足跡について改めて考える機会にできるかも知れません。そして、これまでの歩みを、よりよい未来につなげていきましょう。



スポーツ公園で開かれたグラウンド・ゴルフ大会



コロナで縮小も園児は元気いっぱいの運動発表会



避難指示解除から4年目。年々広がる水田の緑



3,000本の開花が待ち遠しい「飯館復興の桜」

# 飯館 百景

ごくごく  
一部ですが

## 10年目のスナップ

10年前。手塩にかけた農地や大切な家を置いて、避難することを強いられた飯館村民。事業所もほとんどが避難を余儀なくされ、村民に愛された店舗も苦渋の決断を迫られました。長期の避難を経て、帰還困難区域の長泥地区を除く村の大部分で避難指示が解除されたのは、平成29年3月末日です。



地道な活動で地域貢献を続ける婦人会の皆さん



多くの親子でにぎわう「ふかや風の子広場」



道の駅の直売所をカラフルに彩った夏の花々



長年の整備がつくり出す絶景。大火山ツツジの森



花塚山で生涯学習講座のウォーキング交流会



多くの人が役場前に集まった杉岡村長の初登庁



ホストタウンプロジェクトを進める生徒の活動



義務教育学校の特性を生かした学園の授業

避難からおおよそ6年が経過していました。先の見通せない避難の間も、村と村民は、一つひとつの局面に向き合い、村の復興、暮らしの再建に取り組んでいました。その地道な一歩一歩の足取りが、現在の村の姿に表れているのです。その現在のふるさとを見つめることから、新しいふるさとづくりは始まります。多くの人の10年間にわたる努力の先に「未来」を描く、飯館村第6次総合振興計画がスタートします。村民の一人ひとりが、そして村に関わるすべての人が「ふるさとを担い手」であり、ふるさとづくりの主役です。10年の節目を越えて、新たな成長の日々をつむいでいきましょう。



移住して和牛繁殖を行う天野浩樹さんの新牛舎



飯館村商工会によるイルミネーションイベント



大会で躍動！飯館村ソフトボールチーム



作業を通じて交流も。「結い農園」のエゴマ栽培

## 農業

4分の3事業が継続されることになりました。

まずはぜひ  
ご相談  
ください！

なりわい農業(販売を目的とした農業)に要する農機・施設等の導入等を支援する「原子力被災12市町村農業者支援事業(県直接補助)」(※通称4分の3事業)は令和2年度で終了の予定でしたが、令和3年度も継続されることとなりました。

この事業の申請受付は最大年4回で、1回目の受付は2月に終了しています。農機具の納品までには期間を要しますので、営農開始を予定している方は期間に余裕をもって、見積書とカタログをご準備の上、農政第一係までご相談ください。

問 産業振興課農政第一係  
☎ 0244-42-1621

営農再開、新規就農をお考えの方は、必ず事前に相談を。

● 豆類・エゴマ作付けの届け出は3月12日まで。

令和3年に豆類(大豆、青ばた、黑豆、小豆)およびエゴマの作付けをする圃場は、作付け前に土壌のかり含有量検査を行う必要があります。令和3年に村内で作付けする予定があり、まだ届け出をしていない方は、3月12日までに、農政第二係まで届け出をしてください。

問 産業振興課農政第二係  
☎ 0244-42-1625

## 住宅解体

東日本大震災において、居住していた住宅を解体(一部解体を除く)した場合、被災者生活再建支援金を申請することができます。なお、過去に申請された方は除きます。申請期間が延長され、令和4年4月10日までとなっています。

問 住民課税務係  
☎ 0244-42-1615

## 野焼き

これまで野焼きの実施時期を、「3月中旬から5月上旬」としていましたが、令和3年度からは、地域の合意があれば、いつでも実施できるようになりました。計画は、行政区内で取りまとめ、実施日の7日前までに、区長が産業振興課まで届け出てください。また、実施日当日に、必ず消防飯館分署に連絡してください。日程の変更や中止の場合も、飯館分署に連絡してください。野焼きを実施できる条件は、従来と変わりません。住民合意のもと、火災予防を徹底して実施してください。

問 産業振興課農政第二係  
☎ 0244-42-1625

問 消防飯館分署  
☎ 0244-42-0119

## 郵便物の転送

村内に住所を有したままで、村外に避難中または住んでいる方は、郵便局で郵便物の転送手続きを行ってください。村や県、国からの重要な文書は、住所地に郵送されます。郵便局での転送期間は申請から1年間で、期限が切れると転送されません。帰村した方についても、転送届が必要な場合があります。現状が不明な場合は、郵便局でご確認ください。

## ふるさと帰還通行カード

原発事故の警戒区域等に居住していた人の一時帰宅等の支援を目的に高速道路の無料措置を行っている「ふるさと帰還通行カード」は、令和3年3月31日が有効期限となっています。それ以降の制度延長については、国の方針が確定されていないため、事業主体のNEXCO東日本でも把握できていない状況です(2月24日現在)。延長または終了の情報が入り次第、お知らせ版等で周知します。

問 住民課住民係  
☎ 0244-42-1618

# 暮らしの情報を お知らせします

年度替わりに向けた「暮らし」のお知らせを、まとめました。変更点の確認に、お役立てください。詳細情報の問い合わせ先も、合わせてお知らせします。

## 税金

平成23年度から減免が続いてきた**固定資産税(土地・家屋分)**が、**令和3年度から課税**となります。

令和2年度は固定資産のうち償却資産分のみ課税でしたが、令和3年度からは、長泥行政区を除いて、土地・家屋・償却資産分すべて課税となります。令和3年5月に課税明細書兼納入通知書を送付いたしますので、内容のご確認をお願いします。

また、平成30年から実施してきた村内の現況調査の結果について、令和2年10月に各納税義務者へ通知しています、この調査を反映したものが、令和3年度の固定資産税となります。

- 宅地上に建物がない場合→**雑種地**として課税
- 宅地上に建物がある場合→**宅地**として課税

※申告相談の期間が延長されています。詳しい内容については、同封のお知らせ版をご覧ください。

納税や各種料金の支払いに、口座振替が利用できます。届け出用紙は村内金融機関にあります。届け出には通帳の届け出印が必要です。詳しくは住民課税務係にお問い合わせください。

問 住民課税務係  
☎ 0244-42-1615

## 国民健康保険等

国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険の**一部負担金免除期間が延長**になりました。

国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険に係る一部負担金免除の期間が延長になりました。対象の皆さんには、改めて、3月1日以降の一部負担金免除証明書を送付しています。ご確認をお願いします。

また国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険に係る保険税・保険料についても、昨年に引き続き、帰還困難区域と上位所得層を除いて、減免が延長になりました。

問 住民課住民係(国民健康保険・後期高齢者医療)  
☎ 0244-42-1618

問 健康福祉課福祉係(介護保険)  
☎ 0244-42-1633

感染リスクをより下げる!

マスクのポイント!



健康福祉課健康係 赤石澤 愛



マスクをつける前に上下と裏表を確認しましょう。製品によって異なりますのでご注意ください。



裏を触らないようゴムを耳にかけます。



マスクのワイヤーを鼻に密着させます。マスクと顔の間に隙間があると空気が入り込んでしまうのでしっかりと。



×鼻が出ている

あごに下げ過ぎ×



こんなつけ方はダメです!



耳のゴムに指をかけて、表を触らないように外し、ビニール袋に捨て口を封じます。



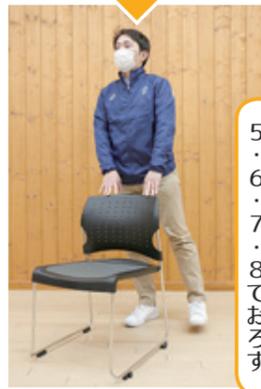
会話がある場面では不織布マスクが効果的という実証結果が出ています。場面に応じて布マスク等と不織布マスクを使い分けられるといいですね。

脚の横上げ運動

安定して歩けるようになり転倒しにくくなる



イスが安定しているかを確認。後ろに立つ



1・2・3・4で上げ 5・6・7・8でおろす



1回毎に足は床につける。右脚10回、左脚10回



上げる幅は30cm程度

体はまっすぐに脚だけ横に上げる

ひざを伸ばす運動

歩く時の安定性が向上。ひざの痛みが楽になる



イスに座り1・2・3・4でひざを伸ばす



最後までひざを伸ばしつま先を自分の方へ向ける



動かす脚の太もも内側に手を置く

内ももに手を置いて筋肉の動きを確認



ゆっくり10回行う。右脚が終わったら左脚も10回

イスからの立ち上がり

段差の昇降や立ち上がる動作が楽になる



足の裏をしっかりと床につけ脚は肩幅に開いて座る



1・2・3・4の掛け声でゆっくり立ち上がる



5・6・7・8の掛け声でゆっくりイスに座る



元の姿勢に。リズムに合わせてゆっくり10回行う

腕を横に上げる運動

物を持ち歩きや布団からの起き上がりが楽になる



背筋を伸ばして腕を自然におろした状態から



1・2・3・4の掛け声で肩の高さまで上げる



腕は真横で上下。斜め前に出ないように気をつけて



5・6・7・8で元の位置へ。ゆっくり10回行う

腕を前に上げる運動

物を持ち上げる動作や腕を挙げる動作が楽になる



背筋を伸ばして腕を自然におろした状態から



1・2・3・4の掛け声で肩の高さまで上げる



5・6・7・8で元の位置へ。ゆっくり10回行う



上げ過ぎはNG! 肩を痛めます

お伝えします 体操のコツ

あなたも私も 筋力アップ!



いきいき百歳体操

「いきいき百歳体操」は、平成14年に高知市が開発した、筋力向上のための体操です。イスに座り、DVDの映像に合わせてゆっくり体を動かす体操ですので、高齢の方でも無理なく取り組めます。今回はこの体操のポイントも、職員がモデルとなってお伝えします。感染症対策のため、集まって活動する機会が減っています。ご家庭でも効果的にしかも手軽にできる体操ですので、ぜひ参考にしてください!



500mlの水が入ったペットボトルを持って運動効果を高めています

何も持たない時は手を軽く握ります

痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。



体操の効果を実感! 皆さんもぜひやってみてくださいね!

体操のモデルは 飯館村地域包括支援センター 壹岐 敬 (いき たかし) です

## 20年ぶりに村内で観測 ハクチョウが飛来しています



村内で20年ぶりに観測されたハクチョウ。氷が張ったため池で羽を休めていました（撮影は2月1日）

大久保・外内行政区内にあるため池に、ハクチョウが飛来しました。ハクチョウの飛来が村内で確認されたのは、約20年ぶりということです。

このハクチョウは、群れではなく、1羽で飛来しています。近隣の方がその姿を発見し、村役場へも一報をいただきました。ハクチョウが村内で見られることは珍しく、近隣の皆さんは、様子を気かけながら、このハクチョウを大切に見守っているということです。やがて北に向かって飛び立つまでの期間、地域のアイドルとなっています。



役場庁舎玄関ホール横の「ほっとコーナー」前に展示しています。どうぞ手にとってご覧ください

## 自分史集「飯舘村に生きて」 庁舎玄関ホールに展示中

3巻目となる村発行の自分史集「飯舘村に生きて」の展示を、役場庁舎の玄関ホールで行っています。1巻・2巻は、発行時にお披露目のセレモニーを開催しましたが、3巻については、新型コロナウイルス感染症の影響で開催することができません。多くの方に、この本を知っていただくために、庁舎での展示を行うことになりました。

なお、交流センター「ふれ愛館」では、全巻の貸し出しを行っています。村を形作ってきた方々の自分史は、村の歴史を知る上でも貴重な記録です。

## 村内産のエゴマが宇宙旅行へ 《東北復興宇宙ミッション2021》

一般社団法人ワンアースによる「東北復興宇宙ミッション2021」で、飯舘産エゴマが宇宙旅行に飛び立ちます。このプロジェクトは、復興する東北の姿と支援への感謝を世界に発信するもの。各参加自治体を選んだ品とメッセージの横断幕を国際宇宙ステーションへ打ち上げ、また、一連の映像を、3月11日に、JAXA野口聡一宇宙飛行士のナビゲーションで公開します。1月28日、ワンアースの長谷川洋一代表理事（写真右から3人目）らが来庁し、杉岡村長からエゴマを受け取りました。



3月11日に公開されるメッセージ動画は「ワンアース」HPから視聴できます

村内産のエゴマ エゴマの生産者も出席し団体代表らにエゴマの魅力を伝えました

## いいたてプレミアム付商品券 約1万3,700冊を販売し終了

昨年6月1日から、今年1月29日まで、飯舘村商工会で販売した「いいたてプレミアム付商品券」。1冊1万円、1万5,000円分の買い物ができる商品券で、村民はもちろん、村内に通勤する人にも購入をいただき、1万3,697冊を販売しました。

購入した皆さんは、「家族分（1人6冊まで）を購入して活用しました」「ガソリンスタンドで使えるのがうれしかった」と、それぞれ有効に活用されたようです。1月末日をもって、利用期間が終了となりました。



商品券の活用は村内事業所の活性化にも役立ちます。たくさんのご利用を、ありがとうございました

### 皆さんの声をお聞かせください

「広報いいたて」あてに声をお寄せください。右の専用ハガキに、感想、ご意見、耳寄り情報、近況報告、イラストなど、自由に書いて送ってください。ハガキは線に沿って切り取り、63円切手を貼ってご利用ください。※普通ハガキでも受け付けます。

郵便はがき

9601892

恐れ入りますが63円切手を貼って投函してください

福島県福島市飯舘村中沢町中沢1-8-0 郵便局

飯舘村役場 村づくり推進課企画係

広報いいたて 発行



## 福島大学の学生たちが 村での活動を報告しました

2月16日、福島大学行政政策学類の大黒太郎准教授と大黒ゼミに所属する学生の皆さんが、村内で行ってきたさまざまな活動を、杉岡村長らに報告。活動の充実に向けて、意見を交わしました。報告では、多くの学生が村民と交流しながら進めてきた幅広い活動が紹介されました。報告を受けた杉岡村長は、今後に向けたアイデアが、より多くの人が関わりやすい実益のある事業となるよう、連携の重要性などをアドバイス。情報の共有を進め村の関係部署とも相談するよう伝えました。



報告の1つ「大久保外内えごまプロジェクト」のひとこま→  
新型コロナウイルス感染防止のため、報告会はオンラインで、大学、学生、役場をつないで行われました

村は、村主催のイベントや村民の皆さんの取り組みを取材し、広報紙・ホームページ等に掲載しています。写真掲載に不都合がある方は、村づくり推進課企画係までご連絡ください。

その  
ところはっ  
教えてください  
そのワケを  
#21

道の駅までのいホール横  
で、蕎麦打ちの様子を公  
開。打ち立て蕎麦が厨房  
に運ばれていきました。



愚真会の蕎麦は道の駅レス  
トランの特別メニューとし  
て、ざるそばと  
かけそば（共に  
500円）で登場  
しました。



### 道の駅に初登場 愚真会の手打ち蕎麦

「いいたて愚真会」は、平成7年  
から続く蕎麦打ちの会。「せっかく  
蕎麦を作っているのだから、蕎麦打  
ちもきちんとやってみよう」と活  
動をスタート。知人の紹介で、大熊  
町の蕎麦打ち名人・鈴木二郎さん  
を指導者に迎え、楽しみながら、  
その技を磨いてきました。

蕎麦は、いつも大人気です。  
避難指示が大部分で解除とな  
り、近年、村内で蕎麦を作る人  
が増えたことを受けて、「いいたて村  
道の駅までのい館」では、レストラ  
ンでその蕎麦を提供しようと準  
備中。その取り組みのスタートを  
飾るイベントとして、愚真会に今回  
の蕎麦打ちを依頼しました。  
打ち立ての蕎麦が提供されると  
あって、お昼時には、多くの人がこ  
の蕎麦を注文。道の駅のホールに、  
おいしい笑顔が広がりました。

いいたて愚真会

&いいたて村の道の駅までのい館

### キャンドルの魅力を体感



おいしくどうぞですが  
このドーナツも  
キャンドルに  
なりました



素敵な作品が並びま  
した。これは麦がな  
びくキャンドルに



昼休みにはミニワークショップも。職員  
がキャンドルづくりに挑戦しました。

2月10日、村役場の一角で、地  
域おこし協力隊でキャンドル作  
家、大槻美友さんによる1日限り  
のイベントが開かれました。役場  
職員が大槻さんの活動を知る機  
会として、開いていただいたもの  
です。植物をあしらったボタニカ  
ルキャンドル、バレンタインデー  
に向けたお菓子のキャンドルなど  
数々の作品が展示されました。

### マスクのプレゼント

一つひとつ丁寧に  
つくっていただき  
て、ありがとうございます  
すね♡



素敵なマスクを探し  
ていたので、すごく  
うれいんです。大切  
に使います！

2月12日、村役場に、約100枚  
の手作りマスクが届きました。贈  
り主は、高木久子さん（大倉）。  
柄違いの生地を縫い合わせた  
リバーシブルのマスクです。一つ  
ひとつのマスクが丁寧に袋に入  
れられチョコレートが添えられて  
いました。新型コロナの対応が  
続く中、思いがけない応援に、職  
員一同、元気をいただきました。

### 交流センター「ふれ愛館」だより



おすすめ図書を紹介します

### 芥川賞・直木賞を受賞した 話題の本を貸し出します

第164回芥川賞受賞作品



『推し、燃ゆ』  
宇佐美りん  
河出書房新社 発行

「推し、燃ゆ」の作者、宇佐美りんさ  
んは現役大学生。今回、21歳という若  
さで芥川賞を受賞しました。

物語は、主人公あかりが応援するア  
イドル（＝推し）がSNSで炎上（＝燃  
ゆ）した場面から始まります。推しを  
推すことが、自分の「背骨」だと感じ  
るあかり。彼女の心情が一人称で綴ら  
れ、物語は進んでいきます。読む人が、  
この生き方は自分と違うと感じてい  
たとしても、実は深い部分でつながって  
いることに気づかされていく作品です。

交流センターでは、直木賞を受賞  
した西條奈加さんの「心淋し川」（集英  
社発行）も合わせて購入し貸し出しま  
す。ぜひご利用ください。

問 交流センター「ふれ愛館」☎ 0244-42-0072

本の貸出時間 平日：午前8時30分から午後5時

### 広報いいたて 専用ハガキ！

お送りいただいたご  
意見や情報は「広報  
いいたて」の紙面  
づくりの参考にさせ  
ていただきます。ま  
た、いただいた情報  
を元に取材をさせて  
いただく場合がございます  
ので、お名前や連絡  
先のご記入もお願い  
いたします。

広報に関するごはちろん、お便りやイラストなどご自由に。

お名前※必須  
ご住所※必須  
〒  
電話番号※必須  
メールアドレス

# 入札結果をお知らせします

入札日 / 11月24日 (単位: 円)

工事(業務)の番号・名称	契約額(税込)	請負業者	完成予定
飯舘村移動通信用鉄塔施設KDDI用通信設備工事(大倉地区)	12,760,000円	コスモシステム(株)	令和3年3月下旬
飯舘村移動通信用鉄塔施設KDDI用通信設備工事(八木沢・芦原地区)	12,012,000円	コスモシステム(株)	令和3年3月下旬
地上デジタル放送再送信事業工事(第三期)	1,507,000円	(株)TTK	令和3年3月下旬
ふかやドッグラン管理用備品購入	1,210,000円	(株)カゲヤマ	令和3年3月下旬
大型獣用箱わな購入	1,120,900円	福味商事(株)	令和3年2月下旬
交流センター植樹枠他移設工事	7,700,000円	庄司建設工業(株)	令和3年3月下旬
あいの沢トイレ等修繕工事	30,030,000円	(株)古俣工務店 川俣支店	令和3年3月下旬
小滝橋修繕工事	32,450,000円	後藤建設工業(株)	令和3年3月下旬
営農再開支援水利施設等保全事業(飯舘西部その1)農業用排水施設等補修工事(小宮字夏井地内)	28,820,000円	(有)福相建設	令和3年3月下旬
営農再開支援水利施設等保全事業(飯舘西部その1)農業用排水施設等補修工事(草野字楸柄地内)	15,180,000円	(株)東栄	令和3年3月下旬
営農再開支援水利施設等保全事業(飯舘西部その1)農業用排水路施設等補修工事(前田字広平地内)	1,265,000円	(有)福相建設	令和3年3月下旬

入札日 / 1月15日 (単位: 円)

地上デジタル放送再送信事業工事(第4期)	3,575,000円	(株)TTK	令和3年3月下旬
飯舘村光ケーブル支障移転工事(二枚橋地内)	5,170,000円	東日本電信電話(株)宮城事業部福島支店	令和3年3月下旬
飯舘村光ケーブル支障移転工事(飯樋字火ノ口地内)	3,190,000円	東日本電信電話(株)宮城事業部福島支店	令和3年2月下旬
内部情報系システム機器賃貸借	16,678,200円	(株)福島県中央計算センター	令和3年3月下旬
中間サーバ連携システム用機器賃貸借	15,404,400円	(株)福島県中央計算センター	令和3年3月下旬
庁内LAN端末購入	6,600,000円	(株)福島県中央計算センター	令和3年3月下旬

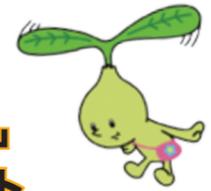


# オリンピック聖火リレー



## in飯舘村

飯舘村交流センター「ふれ愛館」  
午前9時30分頃スタート



2月24日時点の情報です。  
実施予定・方法が変更される可能性もあります。  
直前の情報をご確認ください。

当日は交通規制も予定されています。また観覧の際には感染症対策にご協力をお願いします。

**東** 京2020オリンピック聖火リレーが、3月25日に榎葉町・広野町の「Jヴィレッジ」からスタートします。飯舘村においては、スタートから2日目の26日、交流センター「ふれ愛館」から「いたて村の道の駅までい館」の区間で、聖火リレーが行われます。

## 2月の村の動きと主なできごと

- 4日・飯舘村2020年10大ニュース動画公開 (ユーチューブ飯舘村公式チャンネル)
- ※1月29日の公開予定が2月4日に延期になりました
- 5日・第29回飯舘村新型コロナウイルス感染症対策本部会議 (村役場)
- 8日・3月15日・申告相談(交流センター「ふれ愛館」)
- ※2月24日現在の情報です。最新の予定はお知らせ版に掲載します
- 10日・ミニキャンドルワークショップ (村役場)
- 12日・第30回飯舘村新型コロナウイルス感染症対策本部会議 (村役場)
- 13日・福島県沖地震で震度5強を観測
- 14日・福島県沖地震災害対策本部を設置 (村役場)
- 19日・3歳5か月児健診(いちばん館)
- 第2回公共施設活用庁内検討委員会 (村役場)
- 第2回農業委員会定例総会 (村役場)
- 22日・第1回国民健康保険事業運営協議会 (村役場)
- 24日・森林資源活用実証事業成果報告会 (村役場)
- 定例教育委員会 (村役場)
- 飯舘村介護保険運営協議会(いちばん館)
- 飯舘村定住促進中期戦略策定会議 (村役場)
- 飯舘村地域包括支援センター運営協議会(いちばん館)
- 土地改良区理事会 (村役場)
- 4か月児・10か月児健診(いちばん館)



〈ふるさと資源〉発掘図鑑

掲載についてお問い合わせは村づくり推進課企画係 ☎0244-42-1613までお気軽に。

お気に入りの景色、ふるさとを感じるモノ、自分が打ち込んでいるコトなど、あなたの「推し」を広報紙に掲載してみませんか。



MARBLINGさん

地域おこし協力隊の松本奈々さん（深谷）と矢野淳さん（佐須）が起業した会社です。

誰もがさまざまなコンテンツの投稿＆視聴を楽しめるプラットフォーム「note」で、3.11に向けた連載を日々更新しています。



村に関わる一人ひとりが10年前と今と10年後の未来について言葉を納めています。



「どこか遠くの国で起こっている戦争」みたい



QRコードから  
または noteにアクセス、MARBLING,Inc.で検索



「納豆はふっくら大粒。豆の味が濃い」「焙煎した大豆は香ばしさが格別」と味わい深さが大好評！

この納豆は、福島市荒井の畑で、安全性にもこだわって生産した大豆「秘伝」を使った納豆（非売品）です。生産した大豆は、他にも、味噌にしたり、焙煎をしたり、さまざまな加工を試しています。焙煎した大豆は、そのままポリポリ食べても、味噌豆にしても、酢豆にしても...という逸品です。

いいたてブランドの再生を願っています。我々はやりたかったことが10年間できなかった。ジャンルを広げ、6次化の研究を進めて、皆さんで道の駅も盛り立ててほしいです。



菅野 哲さん (菅野)

ひとのうごき

(令和3年1月31日現在)

人口	今月 (前月比)
男	2610人 (-9)
女	2619人 (-9)
計	5229人 (-18)
世帯数	1835戸 (±0)

1月1日～31日までの

◆◆人口動態◆◆	
転入	4人
転出	11人
出生	1人
死亡	10人
(住民基本台帳人口)	

(1月21日から2月20日までに届け出のあったものを掲載)  
※この欄に掲載を希望しない方は、届け出のときに住民係へ申し出てください。



おくやみ

氏名	年齢	行政区
神野 長次	84	長泥
菅野 サツキ	93	関沢
三浦 昭治	76	白石
佐藤 コウ	95	宮内
菅野 チイ子	82	上飯樋
坂本 ミヨ子	93	草野
愛澤 美智子	89	飯樋町

ご冥福をお祈り申し上げます

地域おこし協力隊  
いいたてDIARY  
ダイアリー

みなさん、はじめまして

今年の1月から地域おこし協力隊として、飯舘村に引っ越してきました、松尾洋輝と申します😊

去年は、ナツハゼとエゴマの収穫を手伝わせていただきました！仙台から来たばかりの僕を、みなさんがとてもあたたかく迎え入れてくれたことが、今でも忘れられません😊

地域おこし協力隊の先輩方も優しく、一緒に行ったDIYもとても楽しかったです。今は、飯舘村の良さを発信するための、動画制作をさせていただいてました^^

そして、今後行っていく活動の計画も練っておりましたので、どちらも、皆さまにお披露目できる日が楽しみです^^



DIYイベントも開催されたお試し移住の住宅



動画の撮影風景

今月のライター

飯舘村地域おこし協力隊

松尾 洋輝さん

これからも村民のみなさんとたくさん交流していきたいと思えますので、見かけたらいつでも声をかけてくださいな😊



佐野志帆さんの

ラオス通信。

vol.7

学校の先生の1日

東京オリンピック・パラリンピック2020で村が「復興『ありがとう』ホストタウン」を務めるラオスってどんな国？佐野さんのレポートで素朴な疑問に応えます。きっとラオスが身近になりますよ！

佐野さんは兵庫県の出身。青年海外協力隊として現地で活動した経験をもとに、佐野さんが見て触れて感じたラオスを教えていただきます。



学校の近くに住んでいる先生が多いため、家と学校の行き来が簡単にできるのも特徴です。そして、仕事だけではなく生活自体を楽しむのがラオス人流。私自身も、心のゆとりをもって家族や友人との時間を大切に人生の楽しみ方を学びました。



お昼休みのシャンプー



授業の様子

- 5:30 ●学校の寮に住んでいる学生と校庭でエアロビ
- 6:00 ●帰宅して朝食
- 7:30 ●出勤 1回目の授業 (1日に2~3の授業を受け持ちます)
- 9:00 ●附属小学校で健康診断
- 11:30 ●お昼休み 職場でお昼ご飯、昼寝、シャンプーなど
- 13:30 ●2回目の授業
- 15:00 ●おやつタイム お菓子や果物、パパイアサラダをつまみます
- 15:30 ●教材づくり・事務仕事
- 16:00 ●退勤・市場で買い物
- 17:30 ●家族と夕ご飯
- 22:00 ●就寝

サバデー(こんにちは)。今回は、私が活動していた教員養成校の先生の一日をご紹介します。ラオスの朝はとても早く、日が昇る前にニワトリの声で目が覚めます。朝の様子から見てください。

次回は  
ラオスの歴史的な背景  
を紹介します！

# HOPES

ホープス セカンド

2nd

## ふるさとへの想いをこめて

いいたて学 ホストタウンプロジェクト

ものづくり班の皆さん（いいたて希望の里学園）



「いいたて学」は、「いいたて希望の里学園」にしかない新しい教科。児童生徒がふるさとについて学びを深め、発信活動も行っています。後期課程の生徒達は、この「いいたて学」の中で、ホストタウンプロジェクトを展開しています。その多彩な活動の一つとして、村のよさを

メンバーのうち4人が吉川武彦校長と共に村役場を訪れ、杉岡村長と遠藤教育長に、制作した詩集、トランプを手渡し、作品にこめた思いなどを伝えました。

ホストタウンの相手国ラオスの皆さんも読めるようラオ語の翻訳も添えた詩集。全世帯に配付されました。詩に宿るさまざまな思いに触れてみてください。

ネーミングもキャッチーな  
#映えないいいたてトランプ。

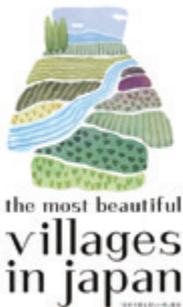


伝える詩集とトランプを制作したのは、「ものづくり班」のメンバーです。詩集「希望の詩」は、村民から募った詩に、こども園の園児や学園1年生のイラストを添えた1冊。生徒が編集し、表紙は村出身の漫画家・国広あづささんが描いています。一方、「#映えないいいたてトランプ」は、飯館村の「個性」を世界の人々に知ってもらいたい」と制作。ユーモアたっぷりふるさとを紹介した素敵なトランプです。♠のカードが「伝統文化」、♥が「食文化」、♦が「名所・建物」、♣が「自然」を紹介しています。詩集の編集を行った巻野陽菜さんは、「飯館を知る方々の言葉から飯館への思いの深さ」を、綴られた文字から『温かさと優しさ』を感じました」と話していました。

### 〈編集後記〉

●あの日から10年。大変なこと、辛いこともあったけれど、たくさんの人たちに助けられてきました。苦労しているとき、家族や友人などから届く「大丈夫？」のメッセージに何度助けられたことか。これからも色々あるでしょうが、経験値を積んでレベルアップしているはず。誰かを助けられる人を目指して。(木幡)

●このひと月、震災以降の記録を見返す機会が多くありました。すべて地続きで、忘れようもないことばかりなのに、久しぶりに触れる記憶がたくさんあって…。本当に10年が経ったのだと実感しました。どの場面もどの出会いも大事に覚えていようと思います。今日の空の青さと一緒に。(星)



飯館村は「日本で最も美しい村」連合に加盟しています。