



—みんな主役 みんな笑顔 みんな家族—

かつらお

2025
No.530

8

目次

修学旅行inUSA	P2
職場体験・哲学対話	P3
お知らせ	P4~14
むらの話題	P14~15
教育委員会だより	P16
イベントカレンダー	P17
えごま納豆商品完成報告会	P18

葛尾の知られざる名スポットを発見!?

上野川地区にある傘石。

石の上部が傘のように張り出しており、自然の状態でこの形を保っています。大自然の神秘を感じられる知る人ぞ知る名スポットです。

村への愛着を深め、
村の担い手を育てます！

葛尾中学校 職場体験



◀葛尾小学校で
授業の補助



葛尾村役場で▶
防災無線の録音体験

▲おふくろフーズで凍み餅を
使った調理に挑戦



▲葛尾幼稚園で
園児に読み聞かせ



葛尾中学校の職場体験学習

葛尾中学校の1・2年生4人が6月26日、村内の事業所で職場体験を行いました。

職場体験とは、生徒が地域にある事業所などの職場で、職業人として実際に仕事の体験を行ったり、働く人たちと接したりすることを通して、自己と社会についての多様な気づきや発見を経験し、主体的に進路を決定する態度や意思、意欲を培う学習です。

今年は4つの事業所にお世話になり、将来の進路実現に向けて、働くことのすばらしさや大切さに気づき、地域に対して愛着や誇りを持つことにつながったと思います。受入れに御協力いただきました、誠にありがとうございました。

▼哲学者の永井玲衣先生による哲学対話



葛尾小・
中学校

哲学対話

対話を重視した葛尾村の教育

葛尾小・中学校では、新学習指導要領で重視している「主体的・対話的で深い学び」を実践するため、哲学対話に力を入れています。

哲学対話とは、対話の参加者が輪になって「問い」を出し合い、一緒に考えを深めていくという対話のあり方のことです。

哲学対話には、他者と共に考え合うことで、思考を共有し、視野を広げ、意見を深める効果があります。そして、他者と共に考え合うことが楽しいものと気づきます。対話を通してお互いの様々な考えや立場を理解し、高め合うことができる存在になることや、自らの価値観をつくるとともに、他者の価値観を尊重することができる人間育成を目指して令和4年度から取り組んでいます。



▲参加者は輪になり、自分が呼んでほしい今日だけの
名前呼び合い、「問い」を深めていきます。

哲学対話で 大切にしていること

- ①よくきくこと。
- ②へたでも自分の言葉で話してみること。
- ③「人それぞれでしょ」で終わらせないこと。
- ④話がまとまらなくてもいい。
- ⑤意見が変わってもいい。

7月7・8日、哲学者の永井玲衣先生をお迎えし、全校生徒と保護者が哲学対話を実施しました。小学校5・6年生と中学生合同の哲学対話では、自分たちで決めた「推しと好きの違いって何？」という「問い」からスタートし、結論の無い対話を100分間繰り広げました。

3日間お世話になったホストファミリーと記念撮影



少人数ならではの葛尾村の魅力ある教育 /

修学旅行 in USA

幼小中の集大成「海外修学旅行」

葛尾村では、少人数を最大限に生かした様々な特色ある教育を行っています。幼稚園から中学校までの12年一貫教育の中で、日本語および英語の対話に力を入れ、対話をおして広い視野を持ち、他者と関わりながら共に成長できる人材の育成を図っています。この幼小中を通じて紡いできた対話的な学びの集大成として、中学校では海外修学旅行を実施し、異国の文化や英語を体感し、実践的な英語の対話力向上を目指しています。

今年は、公益財団法人ジョン万次郎ホィットフィールド記念国際草の根交流センター主催の「第32回日米草の根交流サミット2025サンフランシスコ・ベイエリア大会」に、6月6〜12日、生徒3名、引率3名の計6名が参加してきました。

修学旅行スケジュール

- 6月6日 サンフランシスコへ
現地中学生と交流、ホームステイ
- 7日 現地の方々との交流、ホームステイ
- 8日 クロージング式典、ホームステイ
- 9日 カリフォルニア大学バークレー校見学
- 10日 フィッシャーマンズワーフ等見学
- 11日 サンフランシスコ 発
- 12日 葛尾 着



▲サンフランシスコ・ジャイアンツ
の本拠地「オラクルパーク」

現地では、ホームステイを通して英語の実践的なコミュニケーション力を身につけることができました。さらには現地中学生に向け、英語で葛尾村の紹介や震災について伝えることもできました。

葛尾村に誇りを持ち、世界に目を向けながら、夢の実現や地域発展のために学ぶことで、将来は多方面で活躍する人材に育つことを願っています。



◀フィッシャー
マンズワーフ
を見学



ホストファミリーと▶
ゴールデン・ゲート・
ブリッジへ

令和7年度放射線モニタリング測定値(葛尾村) No.159 (μ Sv/h)

計 測 地 点	R6 7.18	R7 7.14	計 測 地 点	R6 7.18	R7 7.14	計 測 地 点	R6 7.18	R7 7.14
葛 尾 村 K 6 地 点	0.53	欠測中	百 石 前 バ ス 停	0.15	0.14	上 葛 尾 集 会 所	0.07	0.07
葛 尾 村 立 葛 尾 中 学 校	0.09	0.08	浜 井 場 北 平 線 入 り 口	0.13	0.10	広 谷 地 集 会 所	0.13	0.12
林道広谷地線 東屋付近	0.21	0.22	井 戸 沢 バ ス 停	0.13	0.12	大 笹 集 会 所	0.08	0.08
野 行 集 会 所 近 傍	1.22	1.02	大 笹 行 政 区 掲 示 板 付 近	0.10	0.10	せ せ ら ぎ 荘	0.17	0.16
旧 岩 角 集 会 所 敷 地 内	0.21	0.19	木 取 場 入 口 バ ス 停 付 近	0.81	0.74	上 野 川 字 境 ノ く き 付 近	0.10	0.09
旧 葛 尾 郵 便 局 前	0.14	0.13	県道50号線もりもりランド入り口付近	0.14	0.13	もりもりランド管理棟前	0.15	0.14
大 放 多 目 的 集 会 所	0.19	0.18	県 道 50 号 線 関 下	0.15	0.17	野 川 集 会 所 敷 地 内	0.15	0.12
国道399号線沿い待避所観光案内板隣	0.20	0.22	岩 角 ・ 野 行 行 政 区 境	0.29	0.26	国 道 399 号 東 平 交 差 点	0.18	0.17
葛 尾 小 学 校 前	0.12	0.09	夏 湯 局	0.10	0.10	6月の放射性物質検査数 105件(水22、食品71、その他12) うち、超過品目1件 タケノコ(落合、湯ノ平)		
葛 尾 幼 稚 園 前	0.11	0.09	大 放 婦 人 ホ ー ム	0.13	0.12			
診 療 所 前	0.16	0.17	葛 尾 村 役 場	0.09	0.09			
日 山 登 山 道 入 り 口	0.13	0.13	下 葛 尾 集 会 所	0.07	0.07			
かげ広谷地バス停付近	0.49	0.45	上 野 川 多 目 的 集 会 所	0.07	0.06			

測定地点に関する詳細は福島県放射能測定マップ (<https://fukushima-radioactivity.jp/pc/>) をご確認ください。

葛尾村いきいき交流教室

たくさん笑いながらの脳トレやカラダを柔らかくする柔軟体操、足腰を強くする筋トレなどを定期的に行っています。教室に参加するとスタンプがたまり、景品と交換できます。みなさまぜひ、お気軽にご参加ください。※予約不要です。



みどり荘会場



恵下越会場

【8月の開催日程】

場 所	日 時	
恵下越集会所	1日・8日・15日・22日・29日 (毎週金曜日)	10時～11時30分
みどり荘	5日・12日・19日・26日 (毎週火曜日)	9時～10時30分

※22日(恵下越)は、村の保健師も参加します。

☎ 健康福祉係 ☎ 0240-29-2112

ふるさと納税

次の方々からご寄付をいただきました。

◆お名前

山下 佳孝 様(岐阜県)

西村 絵美 様(千葉県)

左記含め15名

寄付総額 398,000 円 (令和7年6月分)

寄付金は、観光・農林業・商工業の振興や教育・文化の振興等、寄付者の申し出に合わせた事業等に有効に活用させていただきます。ありがとうございました。葛尾村では、ふるさと寄付金(ふるさと納税)の返礼品(地場産品)を募集しています。詳細は担当までお問い合わせください。

☎ 総務企画係 ☎ 0240-29-2111

総務課

令和7年度 個人事業税の課税のお知らせ

個人事業税は、県内に事務所、事業所を設け、物品販売業や不動産貸付業など、法律で定められている事業を行う個人の方に納めていただく県の税金です。

令和6年分の所得について課税となる方には、令和7年度個人事業税の納税通知書を8月8日(金)に発送します。納期限の9月1日(月)までに納付をお願いします(課税額が1万円を超える場合は、8月と11月の2回に分けての納付となります)。

なお、所得税の確定申告時期等によって、納税通知書の発送時期は、遅れることがあります。

☎ 福島県相双地方振興局

県税部課税課事業税チーム

☎ 0244-261126

食品衛生月間

毎年8月は食品衛生月間です。国の指針として、食品ロス削減のため

に、飲食店での食べ残しの持ち帰りを促進していますが、食べ残しを持ち帰って喫食することで発生する食中毒のリスクは、消費者の自己責任となります。飲食店では、まずは食べられる量をだけ注文してください。持ち帰る際は、以下のことに注意してください。

●持ち帰りの注意事項

- ・生ものは持ち帰らない。
- ・すばやく持ち帰り、持ち帰ったから早めに食べる。
- ・見た目やにおいなど、少しでもおかしいと思ったら、口に入れない。

☎ 福島県相双保健所衛生推進課

食品衛生チーム

☎ 0244-2611339

復興推進室

(仮称)中ノ森山風力環境影響 評価について

中ノ森山風力合同会社が、葛尾村において計画している風力発電事業に係る環境影響評価書を次のとおり縦覧します。

●縦覧書類

(仮称)中ノ森山風力発電事業
環境影響評価書

●縦覧場所

葛尾村役場、恵下越集会所

●電子縦覧実施URL

<https://nakanomoriyama.com/>

●縦覧期間

令和7年8月1日(金)～

9月1日(月)

●お問い合わせ先

〒960-8031

福島県福島市栄町7-33

福島トヨタビル7F

中ノ森山風力合同会社

担当…河野

☎ 080-2838-0101

地域振興課

村営住宅入居者募集

○恵下越団地

・入居資格要件

- ①入居者が平成23年3月11日時点で葛尾村民の方(転出者及び帰村者を除く)
 - ②現に住宅に困窮している方
- ・住所 三春町恵下越2

・空き戸数 35戸(平屋17戸・2階建て18戸)

○西ノ内団地

①村に帰還する方

②新たに移住する方

・戸数 16戸(集合10戸・戸建て6戸)

詳細は地域整備係までお問い合わせください。

☎ 地域整備係

☎ 0240-2912113

有害鳥獣捕獲実績

葛尾村鳥獣被害対策実施隊は、村内の有害鳥獣を捕獲しています。は次のとおりです。

6月捕獲数4頭

令和7年度累計捕獲頭数11頭

☎ 地域づくり推進係

☎ 0240-2912113

令和7年度学び愛カルチャースクール 「第2回パークゴルフ体験教室 in 田村市」開催！

令和7年度学び愛カルチャースクールの第2回パークゴルフ体験教室です。今回は田村市パークゴルフ場で体験教室を実施します。未経験でも、初心者でも大歓迎です！ぜひご参加ください！

- 日 時 9月3日（水） 8時～15時
- 場 所 田村市パークゴルフ場（福島県田村市船引町梶山字朝日前 20 番地1）
- 内 容 パークゴルフ体験
- 対 象 者 村内に住所がある方・村内で働いている方・学び愛カルチャースクール生
- 参 加 費 ゴルフ場利用料 一人 500 円
道具レンタル料 一式 200 円
昼食代（お弁当） 一人 700 円
- 募集人数 上限なし
- 準 備 物 飲み物、タオルなど
- 申 込 み 8月27日（水）までに公民館へお申し込みください。
- そ の 他 雨天時は延期します。



☎ 葛尾村公民館 ☎ 0240-29-2008

【新 精 霊 者】

（令和6年7月1日～令和7年6月30日届出分）

お盆を迎えるにあたり、この一年間故人となられた霊に
哀悼の意を表し心からご冥福をお祈り申し上げます。

故 人	行 政 区	備 考
佐々木 ミヤ子	上葛尾	葛尾自宅
下 枝 クメヨ	夏 湯	田村市
坪 井 ハツミ	上野川	田村市
新 開 正 美	上野川	葛尾自宅
松 本 美智子	落 合	光輪（8月12日）
菅 野 テツ子	下葛尾	郡山市
白 岩 義 一	上野川	葛尾自宅（8月13～14日）
吉 田 浩	大 放	葛尾自宅
松 本 敬 一	上野川	葛尾自宅
吉 田 アヤ子	大 笹	葛尾（大笹）
松 本 ミヨ子	落 合	三春町
松 本 和 一	下葛尾	葛尾自宅
松 本 芳 江	上葛尾	郡山市

※備考欄は、新盆供養が行われる場所となります。

〈おことわり〉 掲載を希望しない旨申し出のあった方については、掲載をひかえておりますのでご了承ください。

☎ 住民生活係 ☎ 0240-29-2112

休日及び時間外のマイナンバーカード申請受付

マイナンバーカードの申請や交付、電子証明書の有効期限更新などの受付は月に2回、休日と木曜日の時間外にも行っています。予約制となりますので、希望される方は必ず住民生活係へお電話にてご予約のうえ、役場窓口までお越しください。

今月の受付日は

時間外 8月21日（木）午後5時15分～午後6時

※予約の受付は8月14日（木）まで

休 日 8月24日（日）午前9時～午後4時

※予約の受付は8月18日（月）まで

平日時間内においでになれない方は、ぜひご利用ください。

☎ 住民生活係 ☎ 0240-29-2112



お盆期間の熱中症予防について

長期のお休みで、体が暑さに慣れていない状態に戻りやすくなり、お盆明けの活動で熱中症になりやすくなります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

【熱中症予防のポイント】

●天気予報等で気温や湿度の把握

（熱中症警戒アラートの情報も確認しましょう） 熱中症予防情報サイト（環境省）▶



●室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節

●体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用

●こまめに水分補給を 喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れずに

●ふくしま涼み処の活用

詳しくは、右記 QR コードの読み取りまたは「ふくしま涼み処」で検索ください。



☎ 健康福祉係 ☎ 0240-29-2112

福島交通バス運行ダイヤについて

お盆期間の運行ダイヤについて、次のとおり運行曜日区分を変更します。

●変更内容

8月13日（水）・14日（木）・15日（金）について土曜日ダイヤで運行します。

☎ 福島交通株式会社 ☎ 024-533-2132

介護保険料及び後期高齢者医療保険料等の納付方法について

東日本大震災及び原子力災害により避難指示等が出された区域のうち、平成 28 年に避難指示が解除された区域に居住していた方で、上位所得以外の方（世帯）の令和 7 年度の介護保険料、後期高齢者医療保険料並びに国民健康保険税は、本来の額の 2 分の 1 が賦課されます。

介護保険料及び後期高齢者医療保険料の納付方法は「特別徴収（年金からの天引きによる納付）」と「普通徴収（納付書または口座振替による納付）」があります。

年金の受給額や資格取得時期等により、どちらかの方法になるか決まります。

特別徴収（年金からの天引き）

●特別徴収の対象者

【介護保険料】

- ・65 歳以上の「第 1 号被保険者」
- ・年額 18 万円以上の年金を受給している方等

【後期高齢者医療保険料】

- ・75 歳以上（または 65 歳以上で障がい認定を受け、広域連合に申請した方）
- ・年額 18 万円以上の年金を受給している方で介護保険料が特別徴収されている方等

●特別徴収の納付時期

保険料の年額を 6 回（仮徴収 3 回（4・6・8 月）・本徴収 3 回（10 月・12 月・翌年 2 月））に分けて、偶数月に支給される年金から天引きします。

●特別徴収の対象とならない場合

- ・年度途中で本村へ転入された場合
- ・年度の途中で 75 歳になった場合
- ・年金受給額が 18 万円未満の場合等

普通徴収（納付書・口座振替）

特別徴収（年金天引き）でない人は、納付書または口座振替での納付になります。口座振替を希望する場合は、健康福祉係までお問合せください。

なお、特別徴収及び普通徴収の納付額等は送付される納付通知書をご確認ください。

☎ 健康福祉係 ☎ 0240-29-2112

令和 7 年度学び愛カルチャースクール
第 3 回ものづくり教室「藍染め体験教室」開催！

令和 7 年度学び愛カルチャースクールの第 3 回ものづくり教室を開催します！今回は茨城県出身のアーティスト・大山里奈さんを講師に招き、「藍染め体験教室」を実施します。体験教室の後はお茶会を予定しています。ぜひご参加ください！

- 日 時 9 月 6 日（土） 9 時～12 時
- 場 所 葛尾中学校 校舎（葛尾村大字落合字菅ノ又 14-2）
- 内 容 藍染め体験
- 対 象 者 村内に住所がある方・村内で働いている方・学び愛カルチャースクール生
- 参 加 費 500 円 ※当日会場で集金します。
- 募集人数 先着 15 名まで
- 準 備 物 エプロンや汚れても良い服装、飲み物
藍染め体験用の布は準備しますが、各自染めたい物があれば持参
- 申 込 み 8 月 27 日（水）までに公民館へお申し込みください。※定員に達し次第締め切ります。
- そ の 他 未就学児が参加する際は必ず保護者が付き添ってください。
作品は「公民館まつり」に展示後お渡しします。（体験用の布のみ。持参した布で染めた作品は当日お持ち帰りください。）

☎ 葛尾村公民館 ☎ 0240-29-2008

戸籍に氏名のフリガナが記載されます

令和 7 年 5 月 26 日の改正戸籍法施行により、戸籍の記載事項に氏名のフリガナが追加されます。

令和 7 年 5 月 26 日時点で葛尾村に本籍がある方に、戸籍に記載される予定のフリガナが郵送で通知されますので、必ず内容をご確認ください。

・通知の送付時期：8 月中旬以降（圧着はがき）



通知のフリガナが正しい場合

令和 8 年 5 月 26 日以降、通知のとおり戸籍に記載されますので、届出は不要です。

通知のフリガナが間違っている場合

令和 8 年 5 月 25 日までに届出をお願いします。

●届出方法

- ① マイナポータルを利用したオンライン届出 ② 役場での窓口届出 ③ 郵便による届出

※振り仮名の届出に当たって法務省や市区町村が金銭を支払うよう要求することはありません。詐欺にご注意ください。

☎ 住民生活係 ☎ 0240-29-2112

お悔やみ申し上げます

（令和 7 年 6 月 15 日～ 令和 7 年 7 月 14 日届出分）

名 前	死亡月	年齢	行政区
松本 ミヨ子	令和 7 年 6 月	85	落 合

そのランプ交換、ほんとに大丈夫？

～蛍光灯ランプがなくなる前に
LED ランプへ交換をしようとしているみなさまへ～

(2027 年末までに、すべての一般照明用蛍光灯ランプの製造・輸出入が禁止になります)



既設の照明器具と交換用LEDランプの組み合わせにより**出火する危険**があります。

事故を防ぐ3つのポイント

蛍光灯からLEDへの**ランプだけの交換**は、注意事項の確認が大切です。

①点灯方式は？



器具とランプの点灯方式が合っているか確認しましょう。

②注意事項は？



取扱説明書の注意事項を守って作業しましょう。

③異常はない？



ちらつきなどの異常がないか確認しましょう。

過去の事故内容

不適切なランプ交換による事故が**過去 10 年間で 12 件発生**しています。

不適切なランプ交換による事故内容の内訳 ※()は火災件数

不適切なランプ交換の内容	ランプの種類		総計
	直管形	環形	
取付手順を間違えた		5 (2)	5 (2)
照明器具とランプの組み合わせを間違えた		3 (2)	3 (2)
必要な工事をしなかった	3 (3)		3 (3)
経年劣化している照明器具に取り付けした		1 (1)	1 (1)
計	3 (3)	9 (5)	12 (8)

火災事例 (2019 年9月 兵庫県)

使用者がインバーター式の照明器具にLEDランプを接続して使用したため、LEDランプ内部基盤に過剰な電流が流れ込み、**異常発熱し出火**した。

まるごと照明器具交換を推奨

ランプ交換のみで、照明器具が「ずっと使える」と考えるのは間違いです。

照明器具は設置後**10年が交換の目安**です



※「LED 一体型器具」とは、LED ランプと照明器具が1つのユニットとして組み込まれている製品のことで。

やっぱり安心なのは、**まるごと照明器具交換**！

※資料出典元：独立行政法人 製品評価技術基盤機構「nite」

☎ 双葉消防本部 浪江消防署 ☎ 0240-34-4111 ・ 葛尾出張所 ☎ 0240-29-2119

令和7年度非課税世帯物価高騰対策給付金について

エネルギー・食料品等の物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯（住民税非課税世帯）に対し、1世帯あたり1万円を給付します。

●給付対象者

令和6年度の住民税非課税世帯

(葛尾村に住民登録があり、かつ世帯全員の令和6年度住民税均等割が非課税である世帯)

●支給額

1世帯あたり1万円

●申請方法

該当世帯の世帯主に、支給要件や受け取る金融機関の口座番号の確認書を8月上旬頃より順次発送します。

内容をご確認いただき、同封の返信用封筒で**8月29日(金)**までに返送してください。

※この給付金は国が全国一律で実施するものではなく、国の交付金を活用した村の事業です。

☎ 住民生活係 ☎ 0240-29-2112

福島広域雇用促進支援協議会からのお知らせ

高校生と保護者のみなさまへ「高校生就職応援ナビ」

【公式 LINE 友だち募集中！】

◆“福島で働きたい” 高校生必見！

就職の準備に役立つ情報をお届けします！魅力的な企業の情報が満載！掲載企業を拡大中！

■「高校生就職応援ナビ」で何が分かるの？

どんな企業なのか・どんな仕事なのか・職場の雰囲気・先輩社員の声など

最新情報を見てみよう!! 登録はこちらから▶



企業のみなさまへ「高校生就職応援ナビ」に掲載しませんか！

◆就職を希望する高校生とその保護者に向けて企業 PR しませんか！

社名や事業内容を知ってもらおうチャンス！知名度アップにつながる！企業紹介として学校訪問・説明会等で使える！掲載費が無料！

◆閲覧ユーザーは福島県内に就職を希望する生徒・学校関係者が大多数！！

掲載内容…お仕事の内容、職場の雰囲気、先輩社員の声など

申込についてはこちらから▶



●問合せ 福島広域雇用促進支援協議会 福島統括窓口

福島市中町 4-20 エスケー中町ビル 202 号

☎024-524-2121 FAX 024-524-2125

ホームページはこちら



はたらっこ

保健だより

オーラルフレイル対策で「元気に長生き」を目指しましょう！

突然ですが・・・みなさんこんな症状はありませんか？

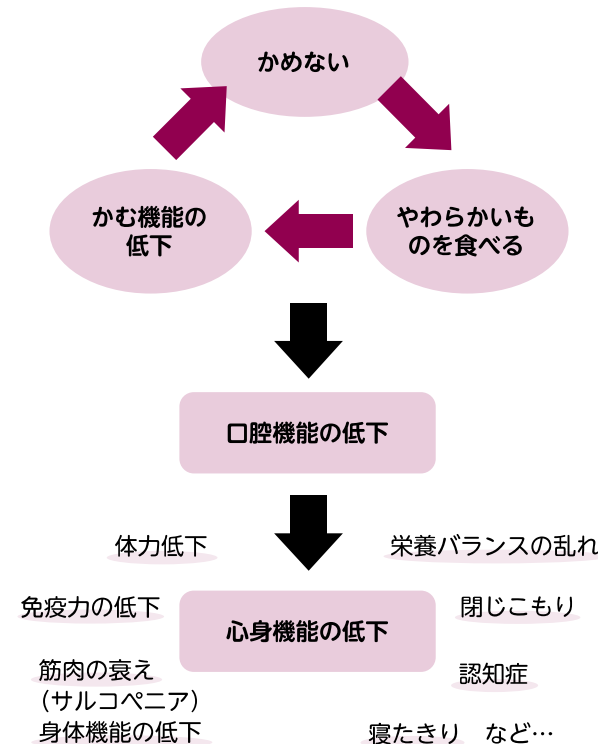
- ☐ よくむせる、せきこむ
- ☐ やわらかい食べ物ばかり食べる
(かたいもの、パサパサしたものは食べたくない)
- ☐ 食事の量が減ってきた
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ ことばが発音しにくい



ひとつでも当てはまる方は、**オーラルフレイル**かもしれません！

オーラルフレイルとは「お口の老化」のこと。オーラルフレイルがある人は要介護状態になりやすいのはもちろんですが、健康な人と比べて「**4年後の死亡リスクが2倍以上に高まる可能性がある**」という調査結果も出ています。お口の状態が、私たちの介護や生死に関わるとは驚きですね。

オーラルフレイルが起す負の連鎖



今日から始める！オーラルフレイル対策

オーラルフレイルやそれに伴う全身状態の悪化を少しでも遅らせるためには、早めの対策が重要です。「口腔体操」「食事の工夫」「口腔ケア」を実践して、お口の健康を維持・改善して行きましょう！

「口腔体操」かむ力、飲み込む力を強化

①うがい

※誤嚥しないよう、水の量に注意して行いましょう。難しい場合には、空うがいでも OK です。

●ブクブクうがい

水・空気を口に含み、唇をしっかりと閉じて約 10 秒間水（空気）を左右に移動させるように頬を膨らませる。慣れてきたら徐々にスピードアップ！

●ガラガラうがい

水をお口に含んで上を向き、喉の奥で 15 秒ほどガラガラして水を吐き出す。



②パタカラ体操

同じ言葉を、なるべく早く繰り返し発音しましょう。



「パ」唇をしっかりと閉じてから発音する。



「タ」舌を上顎にしっかりとくっつけて発音する。



「カ」喉の奥に力を入れて、喉を閉めて発音する。



「ウ」舌をまるめ、舌尖を上の前歯の裏につけて発音する。

③唾液腺マッサージ

唾液の量が多い方が、食べ物が口の中でまとまりやすくなり、飲み込みやすくなります。



耳下腺（じかせん）

人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回す。(10回)



顎下腺（がっかせん）

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回)



舌下腺（ぜっかせん）

両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押す。(1回)

「食事の工夫」かみごたえのある食品をとりましょう

かみごたえのある食品を食べることで、お口周りの筋トレになります。意識して摂るようにしましょう。
例) かみごたえが「高い～ふつう」のもの：にんじん、豚ヒレステーキ、みりん干し、キャベツ、大根、きゅうりなど
上記の食材を取り入れることはもちろんですが、大事なのは様々な食品を美味しく食べることです。それが結果的に口を鍛え、栄養バランスのとれた食事をとることにつながります。

「口腔ケア」毎日お口のメンテナンスをしましょう

しっかりかむためには、丈夫な歯を守ることが大切です。むし歯や歯周病を防ぐ適切な口腔ケアを行いましょう。

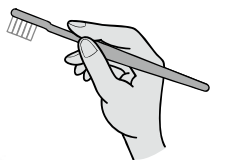
<歯ブラシの選び方と持ち方>

- ・ヘッドの部分が小さめのものを選ぶ。
- ・かたさは普通～やわらかめのものを。
- ・鉛筆をもつように、親指と人差し指で軽くつまむように持つ。

<磨き方>

- ・歯と歯ぐきの境目は毛先が45度で当たるように。
- ・歯の側面を磨くときは、ブラシを水平に当てて小刻みに動かす。
- ・歯間ブラシやフロスで、歯ブラシでは届かないところもしっかり磨く。
- ・舌のケアも忘れずに！(舌にたまる白いもの(舌苔)は、細菌のすみかです)

まだオーラルフレイルではない人も・・・かかりつけ歯科医を見つけて、半年に一度は定期健診を受けましょう！



むらの話題

剣道競技で見事入賞！～双葉郡スポーツ交流大会～

7月5日、令和7年度双葉郡スポーツ交流大会が楡葉町で開催され、葛尾村は野球、グラウンドゴルフ、剣道の3競技に参加しました。野球競技では昨年優勝の強豪・富岡町と対戦、お互いに点を取り合う展開でしたが一步届かず4-7で敗れました。グラウンドゴルフ競技では、選手1人1人がベストを尽くしましたが、上位入賞にあと一步及ばずという結果でした。剣道競技では、昨年に引き続き健闘、見事3位入賞を果たすことができました。



快音響くバッティング



3位入賞おめでとうございます！



ナイスショット！

竜子山整備活動

6月27日、「元気なかつらおプロジェクト」のメンバー5名が、竜子山の葛尾登山道の整備作業と親睦会を行いました。同団体の皆さんは毎年、竜子山登山者の安全のため、登山道の草刈りや倒木の撤去などにご協力いただいております。美化活動ありがとうございました。



葛尾村復興交流館「あぜりあ」来館者15万人達成！

7月20日、復興交流館「あぜりあ」の来館者数が15万人に到達し、記念セレモニーが開催されました。セレモニーでは、村長からの感謝の言葉とともに、来館者への記念品の贈呈が行われました。15万人目となったのは、東京都の坂田さんのご家族で、村への移住を検討する中で立ち寄ったとのこと。「15万人目で驚いた。葛尾村は自然が豊かで建物もきれいでとても魅力がある場所」とコメントをいただきました。

坪倉先生のいきいき健康ナビ No.72



坪倉正治先生

福島県立医科大学 医学部
放射線健康管理学講座主任教授

「納豆をよく食べる人は死亡率が低い」という研究論文が最近出たので読んでみました。これは Fujita さんたち（2025）が高齢男性を対象に行った大規模調査で、納豆を習慣的に食べる人は、そうでない人と比べて全死亡リスクが低く、特に、週に数パック食べる男性では食べない男性より40%も低いという結果でした。特に心血管疾患による死亡リスクの低下が注目されています。

納豆と言えば、私たちの食卓に昔からある身近な発酵食品、高価なスーパーフードには手が出なくても、納豆なら冷蔵庫にいつもあるよ、という方も多いのではないのでしょうか。

7月は健診結果の返却会で、村内の集会所をあちこち訪ねました。皆さんと直接お話しする中で、「食べていないわけじゃないけど、栄養が足りているか不安」「食べているけど体重が減ってきた」といった声を耳にしました。低栄養とまではいかなくても、「なんとなく元気が出ない」「つい菓子パンで済ませちゃう」——そんな日々のちょっとした食の偏りが、体調にじわじわと影響することもあります。

納豆の話に戻りますが、あのネバネバの中には、たんぱく質やビタミンK、腸内環境を整える納豆菌など、実は体に嬉しい栄養がぎゅっと詰まっています。ご飯と納豆とみそ汁、そんなシンプルなお膳でも、体にとってはとてもありがたいごちそうです。

「難しいことは分からないけど、とりあえず納豆は食べとくか」。そんな軽やかさが、きっと明日をちょっと元気にしてくれるはずですよ。暑い日が続きますが、よく食べて涼しくしてお過ごしください。

（文責：坪倉、伊東）

むらの話題

交通安全運動の出動式

7月15日、復興交流館あぜりあ内交流スペースにて、双葉警察署浪江分庁舎による浪江地区「夏の交通事故防止県民総ぐるみ運動出動式」が行われ、交通安全団体の関係者が参加しました。出動式には、葛尾中の生徒も参加し、警察車両に同乗し村内をまわるなど、村民や村内の道路を利用するドライバーに対して交通安全意識の高揚や交通安全ルールの遵守などを広く呼びかけました。



警察や浪江地区の交通安全団体の関係者にあいさつをする村長



葛尾中の生徒が乗った警察車両が出動

今月の行事 (令和7年8月)

※事情により、中止となる場合があります。

4日(月)～19日(土) 学校プール一般開放	13日(水) パッチワーク教室 (葛尾) 14日(木) 夏季親善野球大会 (盆野球)	21日(木) パッチワーク教室 (三春) 剣道教室
7日(木) パッチワーク教室 (三春) 剣道教室	葛尾村盆踊り 剣道教室	27日(水) パッチワーク教室 (葛尾) 28日(木) 剣道教室

葛尾村診療所

受付時間:午後1時30分～午後5時
診療:午後2時～午後5時
診療科目:内科・小児科
☎0240-29-2036
※予防接種を希望の方は、あらかじめご予約をお願いします。
予約時間:午前11時～午後5時

6日(水)矢吹 康 先生(矢吹医院)
13日(水)休 診
20日(水)未 定
27日(水)雷 毅 先生(雷クリニック)

葛尾歯科診療所

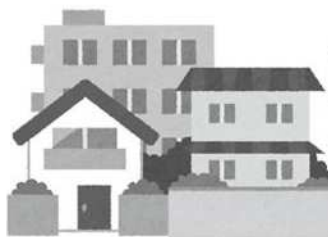
受付時間:午前9時00分～午前11時30分
午後1時30分～午後5時30分
診療日:毎週火・水・木曜日(祝日除く)
☎0240-29-2110
※院内感染予防の観点から事前にご予約ください。
【歯科診療所休診のお知らせ】
8月12日(火)・13日(水)・14日(木)は休診します。
☎住民生活課住民生活係 ☎0240-29-2112

注意事項 ※発熱等の症状がある場合は、受診前にご連絡ください。また、受診の際はお薬手帳をお持ちください。

人の動き

令和7年7月1日
現在(外国人含む)

●男 性 641 人 (±0)
●女 性 587 人 (－1)
●合 計 1,228 人 (－1)
●世 帯 数 480世帯 (－1)



葛尾村の避難状況について

令和7年7月1日現在(外国人含む)(人)

帰村	304
避難指示解除 後の転入	村内居住 169
	村外居住 21
	計 190
避難	県内 698
	県外 36
	計 734
計	1,228

葛尾村役場

〒979-1602
福島県双葉郡葛尾村大字落合字落合16

総務課	☎0240-29-2111
復興推進室	☎0240-23-5200
住民生活課	☎0240-29-2112
地域振興課	☎0240-29-2113
議会事務局	☎0240-29-2160
教育委員会	☎0240-29-2170
公民館	☎0240-29-2008

FAX 0240-29-2123

花いっぱい運動
家庭教育学級

ふれ愛給食の後は、家庭教育学級を開催し、子育て支援に携わる任意団体 moco の原伸一朗さんを講師にお招きしました。子どもが生まれた時の気持ちを思い出すことの大切さや、がんばりすぎない育児などについてお話をいただき、その言葉に励まされた参加者もいました。

その後、校庭で地域の方と子どもたちが一緒に花植えを行い、学校の花壇やプランターが美しい花々で彩られました。



花植えがんばるぞ～!エイエイオ～!

幼稚園

ダンス教室スタート!



ポンポンを持ってポーズを決める園児

6月19日、葛尾幼稚園でダンス教室がスタートしました。田村市のAKDance 代表のAyaKa 先生に来ていただき、柔軟体操やマット運動など、楽しく体の動かし方について教えていただき、最後はポンポンを使ったチアリーディングの基本を学びました。



AyaKa 先生

キッズ
クラブ

土偶作り体験



後日、くもさんが焼き上げて完成!

7月9日、葛尾キッズクラブで土偶作り体験を行いました。アーティストインレジデンス事業で滞在しているアーティスト「くもそらとさん」と一緒に、粘土から思い思いの土偶を作りました。

ふれ愛給食試食会



おいしい給食いただきます!

6月19日、葛尾小学校でふれ愛給食試食会を実施しました。

子どもたちとのふれあいを楽しみに参加された方、村の移住事業「アーティストインレジデンス」で村に滞在しているアーティストの方々、保護者など、22名の方々に参加していただき、葛尾産牛肉や野菜など地場産品をふんだんに使用した献立を味わいながら、和やかな雰囲気でお話も弾み、笑顔あふれる会となりました。

学び愛カルチャースクール

第1回パークゴルフ
体験教室

プレーを楽しみ、清々しい表情に!

6月18日、第1回パークゴルフ体験教室を広野町ニッ沼パークゴルフ場で行いました。天候にも恵まれ、広野町振興公社の方に基礎から教えていただき、18ホールをまわりました。次回は9月3日、田村市パークゴルフ場で行います。初心者の方もお気軽にご参加ください。

第2回料理教室
スパイスカレー&アーユルヴェーダ講座

同じレシピでもスパイスで味が異なるのがスパイスカレーの奥深さ

6月28日、スパイスカレー教室を活性化センターで行いました。余田大輝さん、菅野海琴さんを講師に迎え、スパイスの基礎やインドの予防医学アーユルヴェーダについて学びながら、夏野菜をふんだんに使った南インド風カレーを作りました。参加者16名が4班に分かれ、和気あいあいと交流しながら楽しく料理し、各班のカレーを食べ比べしながら交流を深めることができました。

葛尾村
教育委員会だより
祝
第100号

これから5つの愛がある葛尾村の教育を発信していきます♥

えごま納豆商品完成報告会

2017年から村内の農場でえごまの栽培に取り組んでいる郡山女子大学が、川俣町で納豆の製造販売を手がける山乃屋と連携し、葛尾村産のえごまを使った納豆を開発しました。6月13日に郡山女子大学 郡司准教授、短期大学部2年の吉田七琉さん、山乃屋の影山さんが役場を訪れ、村長へ商品の完成報告を行いました。

商品名は「プチッと! え〜ごま納豆」。えごまのはじける食感と納豆の風味のどちらも楽しめることが特徴です。パッケージは吉田さんが担当し、福島の水をイメージした水色を基調に、県内の特産品などを盛り込んだイラストをちりばめました。

「プチッと! え〜ごま納豆」は、1パック250円で県内の道の駅や山乃屋のホームページで販売を予定しています。



左から、影山さん、吉田さん、篠木村長、郡司准教授

編集後記

夏真っ盛り、年々気温が高くなっており、熱中症の危険性が増すばかりです。ご自身で注意することはもちろん、ご近所の方などにも声を掛け合って、暑い夏を乗り切りましょう!

8月は、夏野菜がおいしい時期ですね。最近はいきゅうりをしようゆ・めんつゆ・ごま油・鷹の爪・いりごまで味付けした「無限きゅうり」なるものにハマっている私です。ピリッと辛くて、食欲がなくなりがちな夏にもぴったりの一品です。皆さんもおいしい夏野菜のレシピがあれば、是非教えてください!

(R・S)



阿武隈風力発電所

公式ホームページ | <https://www.katsurao.org/>
メールマガジン登録 | <http://katsurao.inf-gnet.jp/regist.html>

葛尾村公式アプリで、情報取得や皆様からの情報・ご意見を投稿できるようになりましたので、ぜひインストールをお願いします。また、おくやみ情報や地区のイベント情報等も掲載できますので、ご希望の場合は下記までご連絡ください。

☎ 0240-29-2111・FAX0240-29-2123



iOS



Android

葛尾村ホームページ
はこちら→



緊急情報受信・葛尾村
メールマガジンの登録
はこちら→

