

鏡石町池ノ原町営墓地募集のお知らせ



現在、池ノ原地内に「鏡石町池ノ原町営墓地」を整備する工事を進めています。今年4月の供用開始に向けて、区画の使用者の募集を行います。この墓地は、町が管理する墓地で特定の宗教・宗派を問わず、申請いただけます。

1 墓地の場所及び募集区画数

墓地の場所＝鏡石町池ノ原 37 番地 1

募集区画数＝ 185 区画 (1 区画＝間口 1.6m 奥行 2.3m ※区画の縁石部を含む)

2 区画の使用条件

区画の使用には規制条件があり、墓碑等の規格と配置が決められています。

※設置できる設備は、墓碑、墓誌、置台、卒塔婆立てに限られ、一定の規格・形状のものを各 1 基以内となります。

※カロート（遺骨を安置するスペース）は設置されていません。墓碑等を設置する際に地下に設置が必要です。

※樹木の植栽はできません。

※使用者は、許可された使用区画の除草、清掃等の適正な維持管理をお願いします。

3 申請資格

鏡石町に住民登録が 1 年以上ある方

※申請者が鏡石町以外に住所がある場合でも、鏡石町に本籍がある方などで諸条件が整う方は申請することができますので、担当課にお問い合わせください。

4 使用料及び管理料

1 区画【使用料】200,000 円（町外は 3 割増 260,000 円）【管理料】30,000 円

※上記の料金は、永代使用と永代管理の料金になります。

5 申請方法

(1) 募集期間 2 月 5 日(休)～3 月 13 日(金)

※募集期間終了後、空き区画があるときは再度募集を行います。

(2) 提出書類

①墓所使用許可申請書 ②申請者の住民票謄本と戸籍謄本

(3) 提出先 町健康環境課（受付 平日 8:30～17:00）

6 申請後の流れ

【審査結果通知】→【使用料等の納付】→【許可書発行】

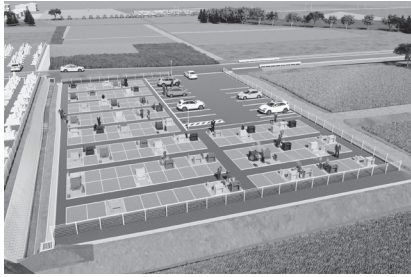
※申請者へ書類審査の結果を通知します（4 月予定）

※希望した区画が競合した際は、抽選になります。

※使用が決定した方には納付書（使用料、管理料）を送付します。

※納入確認後、順次「墓所使用許可書」を送付します。

※墓所使用許可日から 3 年以内に未使用で返還した場合は、納付した使用料と管理料の 8 割を返還します。



●問い合わせ先 健康環境課 ☎ 62-2115

鏡石町民 プー ル



令和 8 年度水泳教室 募集のお知らせ

●対象者 幼児クラス 令和 8 年度 年少～年長

●開催期間 各クラス週 1 回（月 4 回程度）※次月分継続更新有り

●募集時間・定員

水曜日 15 時 20 分～ 16 時 20 分 3 名程度 木曜日 15 時 20 分～ 16 時 20 分 4 名程度

金曜日 15 時 20 分～ 16 時 20 分 3 名程度 土曜日 10 時～ 11 時 4 名程度

●申込日時

3 月 4 日(水) 13 時開始～随時募集 平日 13 時～ 21 時 土・日・祝日 10 時～ 21 時

●申込方法

3 月 4 日(水)のみ 13 時～ 14 時 30 分まではロビー内特設受付にて、先着順での申し込み対応となります。それ以降のお申し込みは、ロビー内受付にて申込書に記入。印鑑をお持ちください。

※尚、申し込みは**先着順**とさせていただきます。電話での受付はできません。

※定員となった場合、キャンセル待ちとなります。

※小学生対象クラスについては、定員が空き次第、募集情報を施設ホームページ、館内掲示にて掲載致します。電話でのお問い合わせも可能です。



●問い合わせ先 町民プール ☎ 62-1045

シニア向けスマホ教室を 開催します

☎ 企画財政課 ☎ 62-2117

電源の入れ方や文字の打ち方などの基本操作や、インターネット検索、LINE（ライン）などの便利な機能を、分かりやすく丁寧に解説します。

同世代の仲間と一緒に、スマホをぜひ体験してみましょう。

●対象 町内在住の 65 歳以上の方

●内容

基本操作、インターネット検索、LINE（ライン）など

●日時

3 月 9 日(月)

13 時 30 分～ 15 時 30 分

●場所

健康福祉センター 2 階

会議室 3・4

●定員 15 名（先着順）

●参加費 無料

●講師

テクノマインド（株）

※福島県受託企業

（福島県デジタルデバйд解消事業）

※貸出用端末（iPad）を用意しています。ご自身の端末（スマホ）でも参加できます。

※筆記用具、飲み物等必要なものはご持参ください。

●主催 鏡石町、福島県

「弁護士による 心配ごと相談会」開催

☎ 町社会福祉協議会

☎ 62-6428

「弁護士による心配ごと相談会」を次の通り開催します。

相続・借金問題・近隣トラブルなど悩みごとを持つ町民の方であれば、無料で相談することができます。

事前予約制のため、お早めに申込みください。

●日時

2 月 24 日(火) 10 時～ 12 時

●場所

町健康福祉センター

1 階相談室

●相談員

滝田三良弁護士事務所

滝田弁護士 他

●対象

鏡石町にお住まいの方又は

そのご家族

●申込期限

2 月 16 日(月)まで

※定員になり次第受付終了



「フレイル」を知って正しく予防しましょう！

2 月 1 日は「フレイルの日」です。

フレイルについて、友人や家族とチェックしてみましょう。

◆フレイルとは？

加齢とともに、心と体の動きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。人生 100 年時代をいつまでも自分らしく歩んでいくために、フレイル予防をはじめましょう。

◆フレイルチェック

1 つでも当てはまる人は元気なうちから予防しましょう！ 3 つ以上当てはまる人はすでにフレイル状態！早めの対策で改善しましょう！

●6 か月間で、意図せず体重が 2 kg 以上増えた

●ペットボトルのふたが開けにくくなった

●わけもなく疲れたような感じがする

●横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった（歩くのが遅くなった）

●ウォーキングなど軽い運動や体操を週 1 回もしていない



ポイントは「人とつながる」、「体を動かす」、「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。

●問い合わせ先 福祉こども課 ☎ 62-2210

くらしの情報

-information-

医学講演会

『メンタルヘルス

セミナー』のお知らせ

☎ 健康環境課 ☎ 62-2115

町では、下記のとおりメンタルヘルスセミナーを開催します。心と身体は強く関係していると言われています。セミナーを通してご自身や身近な方の健康について考えてみませんか。

どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

●日時

3 月 4 日(水) 14 時～ 15 時 30 分

●内容

加齢に伴う心と体の変化～高齢者はうつ病や認知症の用心世代～

●講師

福島県立医科大学教授

林 博史先生

●場所

健康福祉センター多目的室

●申込み

Google フォームまたは電話で申込みください。



健康ふくしま
ポータルサイト



県健康づくり
推進課

【フレイル予防「3つのポイント」】

①社会参加 「つながる」フレイル予防

趣味やボランティア活動、スポーツ、友人や家族とのおしゃべりなど生きがいや楽しみ、目標をもってできるだけ外出や交流をしましょう。家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の 1 つです。

②運動 「動く」フレイル予防

今より 10 分多く、できる範囲で元気に動きましょう。運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にもよい影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままできる体操をしたり近所の用事は歩いて行ったりしてみるなど、日常生活で続けられるものを無理なく安全に行うことが大切です。

③栄養 「食べる」フレイル予防

肉や魚などのたんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせて、3 食しっかり食べましょう。しっかり噛んでしっかり食べた後には、歯みがきや入れ歯のケアも忘れずに、オーラルフレイル（お口まわりのフレイル）も予防していきましょう。