

叙勲を伝達

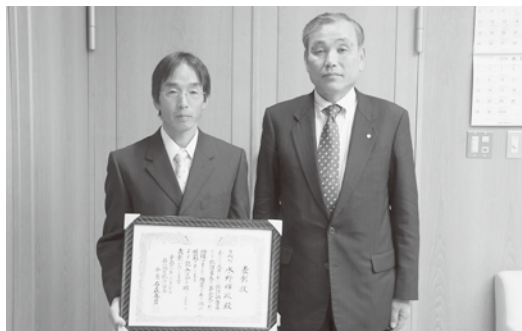
4月21日、岡部久五郎さん（下松川）の旭日章光章伝達式が介護老人保健施設セライト大久田で行われ、県中振興局の橋本明良局長から岡部久五郎さんへ勲章などが手渡されました。

岡部久五郎さんは昭和55年から平成12年までの5期20年間、町議員として町の発展に貢献したことが評価され、受章されました。

統計調査員表彰

4月30日、水野輝政さん（大久田）の石川地方統計協会功労者表彰式が町長室で行われました。この表彰は、通算5年以上、統計調査へ従事された方に贈られます。

統計調査員は国内の人口、世帯、産業構造や雇用、商業や工業などの実態を明らかにするため、調査内容の説明や調査票の配布・回収・点検などを行います。調査の対象となった場合はぜひ、ご協力をお願いします。



古小だより

いいところ見せたよ！授業参観

4月18日(金)今年度初めての授業参観を行いました。新学期が始まってまだ2週間でしたが、どの学年も落ち着いて学習に取り組んでいました。1年生も入学したばかりとは思えないくらい授業に集中できていました。4年目の古殿小、4月から充実感にあふれています。

参観後、PTA全体会（交通安全母の会）・学年学級懇談会・地区委員会と会議が慌ただしくありましたが、保護者の方の協力がすばらしく、円滑に実施できました。



◇有意義 家庭訪問◇

4月21日から5日間にわたって、家庭訪問を行いました。子どもたちの家庭での様子や子育てについて話を聞きました。地域や周辺の様子を知ることもできました。



◇みんなでなかよし集会◇

5月2日(金)の3校時目、体育館に集まって、全校生277名によるなかよし集会を行いました。6年生に手をひかれた1年生が、5年生が作る花のアーチをくぐって入場し、2年生から4年生までが並んで待っている縦割りグループ（なかよし班）に合流しました。会の進行は6年生です。児童全員による名刺交換、じゃんけん列車等のゲームをして、楽しい1時間を過ごしました。

◇自主的な児童会へ◇

4月17日(木)の6校時、5・6年生による児童会総会を行いました。児童会活動は児童の自主性、自発性、自治能力を育てる場です。体育・保健・緑の少年団・図書・放送・給食の6つの委員会から目標や内容が示されました。今年度は緑の少年団委員会が新しく加わりました。

◇避難訓練と防犯訓練◇

5月1日(木)地震を想定した避難訓練を行いました。地震発生の校内放送で机の下に潜り込み、避難指示の放送で「お（おさない）・か（かけない）・し（しゃべらない）・も（もどらない）」の約束で避難しました。また、5月9日(金)不審者を想定した防犯訓練を行いました。古殿駐在所の方より、「いかのおすし」のカードを使い、自分の身を守ることにについて学習しました。

東京ふるどの会総会



加しました。

総会では、創立30周年事業の報告や新年度の計画などが話し合われました。また、懇親会では花川由香ショーや抽選会などの催しが行われ、参加した方々は近況や、ふるさとの思い出を話し合い、楽しい時間を過ごしました。

4月20日、東京都日本青年館で東京ふるどの会総会が開催されました。会員や、町からの出席者など総勢60人以上が総会に参

会員募集

東京都およびその周辺在住で、古殿町とゆかりのある方の入会をお待ちしております。毎月、広報誌で町の様子を知ることができます。会員の交流会などイベントも盛りだくさんです。

問い合わせ先

東京ふるどの会事務局

☎ 53-4611

古殿町公共工事等の入札結果

「公共工事の入札及び契約の適正化の促進に関する法律」に基づき、町発注工事の入札結果（250万円以上）を公表します。

工事等の名称	工事等場所	工事等量	請負額(円)	工 期	請負業者名
パーソナルコンピューター購入	松川字新桑原地内	パーソナルコンピューター購入	6,048,000	H26.6.30	(株)エフコム 代表取締役 酒井良信

みんなのひろば

「ラブちゃん」
遊ぼう！



ひろばは皆さんが参加するページです

お知らせしたいことや学校での出来事、自慢のペットや趣味など何でもお寄せください。みなさんにご紹介します。

3歳児健診で、むし歯のない子が表彰されました。

むし歯のない子 表彰

質問は

- ①お子さんはどんな遊びが好きですか？
- ②お子さんの好きな食べ物は何ですか？
- ③虫歯にならないように心がけたことは何ですか？
(現在、むし歯があってもなくても)
- ④お子さんに何かひとことお願いします！！



のぎ ちひろ
野木 千寛ちゃん
(保護者：香子さん)
竹貫字竹貫

- ①ままごと、パズル、ぬり絵
- ②トマト、イチゴ、ハンバーグ、しらす
- ③食べる時間を決める。仕上げ磨きを行う。
- ④お手伝いや妹の面倒をよく見てくれたり、色々できることが増えてきました。これからも笑顔で毎日楽しく過ごしましょう。



すずき りあ
鈴木 梨愛ちゃん
(保護者：健太郎さん)
山上字能登沢

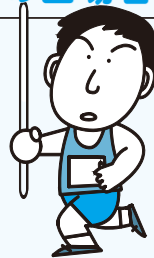
- ①追いかっこや、テレビのダンスをマネておどる！！すべり台
- ②うどん、ラーメン、かまぼこ、いちご
- ③フッ素のハミガキ粉を使用しています！！
- ④皆から愛されるような素敵な人になってね。



おかべ せな
岡部 星南ちゃん
(保護者：友紀さん)
鎌田字若神子

- ①ブランコ、すべり台、ままごと、パズル、三輪車
- ②バナナ、イチゴ、お刺身、あさり、カニかま、なめこ、麺類、とろろごはん、ハム
- ③大人のはしやスプーンで食べさせない。寝る前の歯磨き、仕上げ磨き
- ④優しくておもしろい星南。これからも元気に大きくなってね☆

スポーツ競技東北・全国大会等の出場者へ激励金を交付します。



スポーツ競技の一層の振興を図るため、東北・全国大会等に出場する団体及び個人の方へ激励金を交付いたします。
(ただし、小・中学校単位での

教育活動の一環としての場合は除きます。)

対象者

町内に住所を有する方。
ただし、国際大会、国民体育大会、全日本又は全国呼称の各種大会で国民体育大会と同等と判断できるものに限り町内出身の方も該当します。

対象大会

国際大会、国民体育大会、全日本又は全国呼称の各種大会で国民体育大会と同等と判断できるもの。
(公財)日本体育協会加盟の競技団体の中央組織が主催する全国・東北大会等。
(予選の無い大会出場は該当しません。)

申込方法

交付を受けようとする方は、「大会開催要項」「大会に出場登録されていることが確認できる書類」「予選会成績表」等を大会前に町教育委員会へ提出してください。

問い合わせ先

古殿町教育委員会 ☎ 53-3655

ちょっと動いてみかい



新緑のまぶしい季節になり、空や山や川を見ながらウォーキングをするのが、気持ちよくなってきましたね。先月号でウォーキングの話をしましたが、今回は、効果的なウォーキングについてお話しいたします。

★効果的な歩き方★

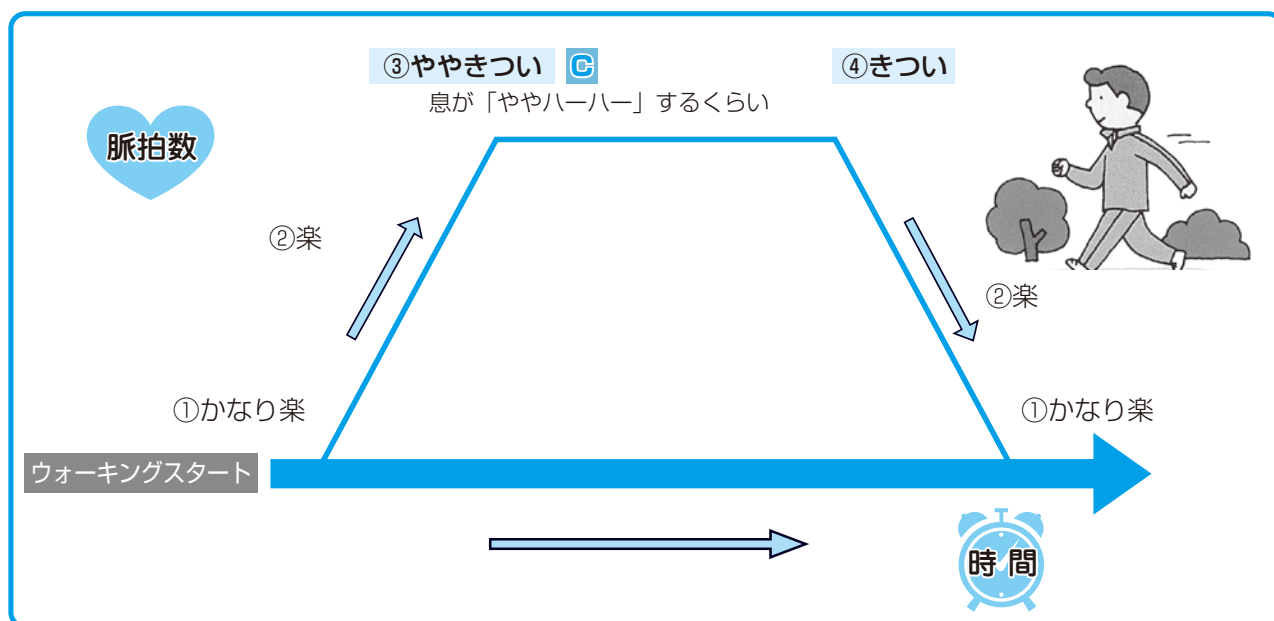
ウォーキングは、脂肪燃焼に有効とされていますが、続けていくと身体が慣れ体力はつきますが、同じ運動量を行っても脂肪燃焼はされにくくなります。そこで、より効果的な運動

としては、ウォーキング開始より息が「ややハーハー」するくらいの運動量が必要になります。今までの運動で、慣れてきたと思ったら、早歩き、大股歩き、つま先歩き、坂道・階段歩きなどを行い脈拍数を上げてみましょう。

★台形のリズム★

◆脈拍数の流れが、台形の形になるように意識して歩いてみましょう！

※心臓の頑張り度（脈拍数）をみながら歩きましょう！



★心臓の頑張り度（脈拍数）

- ⑤ … かなりきつい
- ④ … きつい
- ③ … ややきつい
- ② … 楽
- ① … かなり楽

③～④ の間の脈拍数の目安にしましょう

★息が「ややハーハー」するぐらいの目標脈拍数

$$\begin{aligned}
 220 - \text{年齢} &= M \\
 M - \text{安静時脈拍数} &= A \\
 A \times 0.6 (60\%) &= B \\
 B + \text{安静時脈拍数} &= \text{目標脈拍数}
 \end{aligned}$$

注意！ 運動は、その時の体力に応じて行いましょう！



ちよっと一息



外に出て歩くのにいい季節になってきましたね。

自然には、人間が持つ5の感覚（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）を刺激する要素がたっぷりあります。時間をみつけて自然の中を歩いてみませんか？

今、リラックス方法の一つとして森林浴が注目を集めていますよ～。

- 見る**…森の風景を見ることで癒され、血圧の低下や脳活動の鎮静化などの効果がある
- 聴く**…木々が風に揺れる音、小鳥のさえずりなど、森の音は天然の鎮静効果がある
- 触る**…木の葉や幹など自然のものに触れることでよりくつろいだり、心地良さを感じることができる
- 嗅ぐ**…木の香りは血圧や脳の活動を鎮静化させ、怒りや緊張などを緩和させる効果がある
- 味わう**…自然の味（木の実、きのこ、湧き水…）を口にすることで心の充足感がえられ体にも良い効果がある



おいしい一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立

高野豆腐の卵とじ

一人分の栄養価…234kcal

たんぱく質 18.1g
カルシウム 183mg 食塩相当量 2.9g

高野豆腐を使っているのでヘルシーなのにボリュームのある一品です。
(在宅栄養士 吉田妙子さん)

材料（4人分）

- 高野豆腐…………… 4個
- たまねぎ…………… 1個
- にんじん…………… 1／2本
- 絹さや…………… 12枚
- 卵…………… 4コ
- 細ねぎ…………… 少々

麺つゆ

- A { (煮物用に希釈したもの) …… 1カップ



作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯でもどし、水をはかるくしぼってひと口大に。たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、絹さやは筋を取り斜め半分に切る。
- ② 鍋にAを入れ、煮立ったら①を加えて中火で10分ほど煮る。溶いた卵を回し入れ、ふたをして卵が少しかたまるまで煮て火を止める。器にもり小口切りにした細ねぎをちらす。



くらしに役立つ 情報

Information

お知らせ



司法書士無料相談

白河司法書士総合相談センターでは、白河市及び須賀川市において、無料相談を行います。

相談内容は、不動産登記や会社登記、相続・遺言、多重債務、少額の裁判、成年後見等に関する法律相談です。

須賀川市

開催日 7月17日、8月21日、9月18日
時間 午後1時～午後4時
場所 須賀川市中央公民館

町の人口

現住人口調査

5月1日現在（前月比）

世帯数	1,756 世帯（+4）
人口	5,592 人（-1）
男	2,731 人（+2）
女	2,861 人（-3）

館2階OA研修室

（須賀川市八幡町134番地）

白河市

開催日 7月3日、8月7日、9月4日
時間 午後5時～午後8時
場所 マイタウン白河2階（白河市本町2番地）

※事前に予約をお願い致します。緊急を要するものについては、最寄りの相談員を紹介します。秘密は厳守します。

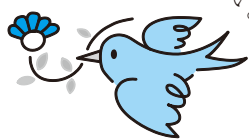
問 白河司法書士総合相談センター（祝祭日を除く月曜日～金曜日）午前10時～12時30分、午後1時30分～4時
0248-23-1785

印紙税が変わりました

平成26年4月1日から印紙税が改正されています。

①「領収証」等の非課税範囲が3万円未満から5万円未満に拡大されました。
②「不動産譲渡契約書」及び「建設工事請負契約書」の軽減措置が延長されるとともに、適用範囲・軽減額が拡充されました。

詳しくは国税局ホームページ（www.nta.go.jp）をご覧ください。



役場の電話番号

0247-53-3111（代表）

FAX 53-3154

FAX 53-4511

ホームページ

<http://www.town.furudono.fukushima.jp/>

Eメール

info@town.furudono.fukushima.jp

●総務課	53-4611
●地域整備課	53-4612
〃	53-4615
●産業振興課	53-4613
〃	53-4620
●農業委員会	53-4614
●生活福祉課	53-4616
●住民税務課	53-4617
〃	53-4618
●出納室	53-4619
●議会事務局	53-4621

教育委員会 53-3655

公民館 53-2305

ふるどのこども園 57-5736

健康管理センター 53-4038

いきいき遊里工房 53-2313

おふくろの駅 53-4070

ふるどの荘 32-1180

社会福祉協議会 53-4394

古殿小学校 53-2049

古殿中学校 53-3135

事業主の皆さんへ 労働保険の年度更新 等のお知らせ

平成26年度の労働保険の年度更新の申告期限は「7月10日」です。

期限までに、最寄りの銀行、郵便局、労働基準監督署、福島労働局において手続きをされますようお願いいたします。

・労働保険の年度更新は電子申請を、労働保険料等の納付は口座振替をご利用ください。

問 福島労働局総務部労働保険徴収室

024-536-4607

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間の実施について

法務省人権擁護局と全国人権擁護委員連合会は、6月23日から6月29日までの7日間、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間として、いじめや嫌がらせ、虐待、体罰など子どもの抱える人権問題について、電話相談を実施します。相談は、人権擁護委員及び法務局職員が応じます。秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

なお、強化週間の期間以外の日（土・日・祝日を除く）においても、午前8時30分から午後5時15分まで、相

4月届出分



こんにちは赤ちゃん

氏名・住所・保護者



みどりかわ ひろと
緑川 大翔くん

田口字内畑
(淳一さん、真弓さん)



かとう せいな
加藤 惺菜ちゃん

松川字横川
(修一さん、初美さん)

いつまでもお幸せに



	氏 名	住 所
(新郎)	松本 雄平さん	棚 倉 町
(新婦)	須藤恵梨香さん	竹 貫 字 古 町
(新郎)	内田 勇也さん	白 河 市
(新婦)	小浜沙耶香さん	松 川 字 前 木

おくやみ申し上げます

氏 名	年 齢	住 所
佐 川 吉 春	85	松 川 字 薄 木
水 野 信 之	89	大 久 田 字 有 実
芳 賀 満 夫	82	竹 貫 字 水 ノ 出
石 井 勇	84	山 上 字 小 作
矢 内 尚	76	山 上 字 赤 土
荒 川 幸 広	55	田 口 字 青 柳

問 合 会	問 合 会	期 間	日 間	時 間	た だ し、	5 時 まで	29 日 (日)	利用 ください。
0120-007-110	0120-007-110	平成 26 年 6 月 23 日	から 同 月 29 日 (日) までの 7	午前 8 時 30 分 から 午後 7 時まで	6 月 28 日 (土)・6 月 29 日 (日) は 午前 10 時から 午後 5 時まで			談 に 応 じ て い ま す の で、ご

国民年金保険料は 納付期限までに納めましょう

平成 26 年 4 月分から平成 27 年 3 月分までの国民年金保険料は、月額 15,250 円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用した納付、そして便利でお得な口座振り替えもあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、※納付義務のある方の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、町役場の国民年金窓口へご相談するようお願いいたします。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主になります。

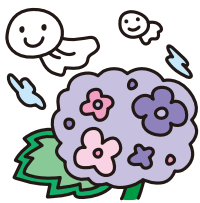
国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者(30歳未満)納付猶予制度」がありますので、住民登録をしている町役場の国民年金担当窓口で手続きをしてください。申込書は窓口へ備え付けてあります。

平成 26 年度の免除等の受付は平成 26 年 7 月 1 日から開始され、平成 26 年 7 月分から平成 27 年 6 月分までの期間を対象として審査をおこないます。

また、今年 4 月から法律が改正されて、2 年 1 ヶ月前の月分まで遡及して免除申請をすることができます。失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、一度、町役場の国民年金窓口または年金事務所へご相談ください。



6月 暮らしのカレンダー

日 SUN	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
1 消防団検閲 ⑤あつみ内科医院 (玉川村) ☎ 37-1544	2 元気はつらつ教室 母と子の広場 (9:30 ~ 11:30) …健康管理センター	3 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00) …健康管理センター	4	5 いきいきくらぶ (10:00 ~) …健康管理センター	6 リハビリ教室 (13:00 ~) 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00) …健康管理センター	7
8 第47回社年ソフトボール大会 第54回家庭バレーボール大会 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	9 元気はつらつ教室 母と子の広場 (9:30 ~ 15:00) …健康管理センター	10 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00) …健康管理センター	11 母親学級 (9:30 ~) …健康管理センター	12 3ヵ月児健診・ 脱臼検診 (13:00 ~) …石川町保健センター	13 いきいきくらぶ (10:00 ~) 転倒予防教室 (13:30 ~) 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00) …健康管理センター	14
15 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	16 元気はつらつ教室 母と子の広場 (9:30 ~ 15:00) …健康管理センター すくすく教室 (10:00 ~) …健康管理センター	17 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00) …健康管理センター	18 乳児相談(午前) (5ヵ月児・10ヵ月児) こども歯科クリニック (午後)	19 いきいきくらぶ (10:00 ~) …健康管理センター	20 リハビリ教室 (13:00 ~) 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00) …健康管理センター	21
22 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	23 1歳6ヵ月児・ 3歳児健診 (13:00 ~) 母と子の広場 (9:30 ~ 11:30) …健康管理センター	24 元気はつらつ教室 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00) …健康管理センター	25 離乳食教室 (9:30 ~) …健康管理センター 【納税日】 町県民税(1期)	26	27 いきいきくらぶ (10:00 ~) 転倒予防教室 (13:30 ~) 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00) …健康管理センター	28
29 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	30 元気はつらつ教室 母と子の広場 (9:30 ~ 15:00) …健康管理センター					

※⑤は休日当番医です。掲載を希望される行事がありましたらご連絡ください。

地 区 名	燃えるごみ
全 地 区	毎週火・金曜日

	地 区 名	資源ごみ	燃えないごみ
A地区	仙石、鎌田、田口、竹貫、 上松川、下松川	12日(木) 26日(木)	5日(木) 19日(木)
B地区	下山上、上山上、論田、 大久田	5日(木) 19日(木)	12日(木) 26日(木)



満開の越代のサクラ(5月3日)