



**社会を  
明るくする運動**



7月10日、古殿町勤労者体育センターで古殿町、石川・東白川地区保護司会主催の第64回「社会を明るくする運動非行防止研修大会」が開催されました。

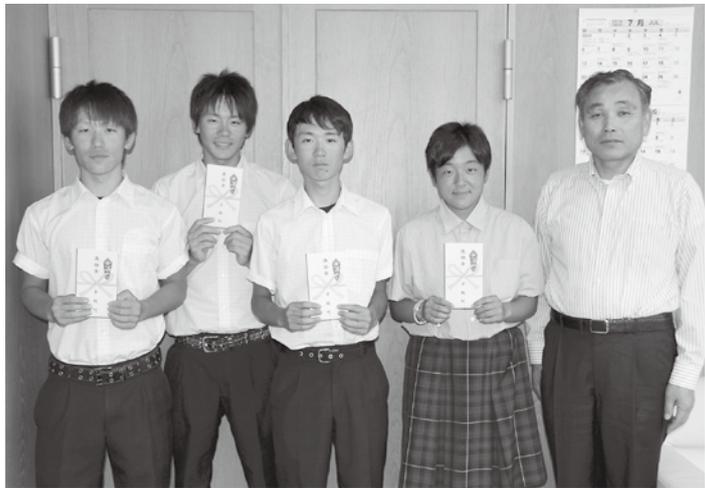
式典では、岡部町長をはじめ来賓の方々から「罪を犯した人や非行のある少年の立ち直りを助けること」や「犯罪や非行をする人を生み出さない家庭や地域づくりを目指すこと」を重点目標とし、「犯罪や非行のない明るい社会を築くための活動を推進する」とのあいさつがありました。

また、様々な問題を抱える少年少女とその親たちのカウンセリングなどのボランティアを続けている伊藤幸弘さんを講師に、「最高の出会いが人生の勝利」と題した講演が行われ、参加者は熱心に聞き入っていました。



伊藤幸弘さん

**全国高等学校総合体育大会出場選手激励会**



7月23日、全国高等学校総合体育大会のソフトボール競技（会場：神奈川県横浜市）、自転車競技（会場：山梨県笛吹市）に出場する4選手が町役場を訪れ、大会への出場を報告しました。

岡部町長は4名に激励金を手渡し、「悔いのないよう、自分の力を出してほしい」と述べました。

**ソフトボール競技**

○右から2番目：太田葵選手（竹貫）

帝京安積高校3年

**自転車競技**

○右から3番目：渡邊祐希選手（論田）学法石川高校2年

4 kmチームパーシユートに出場

○右から4番目：小玉和寿選手（下松川）学法石川高校2年

4 kmチームパーシユート

1 kmタイム・トライアルに出場

○右から5番目：水野一喜選手（大久田）学法石川高校3年

4 kmチームパーシユート、スクラッチに出場



## 東北中学校柔道大会（柔道女子） 出場報告

7月31日、古殿中学校3年の金澤綾音さん（上松川）が町役場を訪れ、東北中学校柔道大会（会場：岩手県北上市）への出場を報告しました。

渡邊宏文校長と蛭田智之顧問が試合経過を報告し、岡部町長が「大会を楽しんでください」と激励の言葉を述べると、金澤選手は「県の代表として一つでも多くの試合に勝利できるように頑張ります」と決意表明をしました。



## 駐在所勤務警察官を激励慰問

交通量が増加するお盆に向けて、駐在所勤務警察官を労うため、8月1日に石川地区出身警察官父母会の会員が古殿駐在所を訪れました。

我妻良臣会長（下松川）が「地域の安心・安全をよろしく願います」と述べ、佐藤富男さん（論田）と我妻保男さん（田口）が駐在所勤務警察官の菅野和喜さんに激励金を贈呈しました。



## 夏の防犯パトロール

8月8日、事件事故の増えるお盆前の防犯啓発活動として、夏の防犯パトロールが実施され、防犯連絡責任者連絡会、防犯指導隊、少年補導員、消防団員や駐在所警察官が町内の公共施設や企業を中心にパトロールしました。

パトロール終了後、各班から集会所の無施錠やドアロックなしの車があり、パトロールカードで注意を喚起したとの報告がありました。



# 古小だより

## 楽しい夏休みに！

一学期が無事終了しました。

4月7日から始まった一学期、7月18日までの72日間が無事終了しました。4月の授業参観（PTA全体会）、交通教室、家庭訪問、5月の避難訓練、なかよし集会、運動会、交通安全・防犯パレード、子ども自転車大会、陸上競技交流大会県南地区予選会、6月の修学旅行（6年）、見学学習（1年から4年）、那須甲子自然の家宿泊体験学習（5年）、授業参観、7月の陸上県大会、地区懇談会と様々な行事や活動がありました。子どもたち一人一人が成長をした一学期でした。夏休みの37日間は、子どもたちが各家庭で自主的に過ごす期間です。また、10回の町民プール利用や高学年の特設クラブ練習は、保護者の方々のご理解とご協力を得ながら活動をしています。



7/15 桜の絵コンテスト表彰式

### ◇みんなで仲良く 児童集会◇

7月7日(月)、24の縦割り班による児童集会を行いました。スコアオリエンテーリング風に、校舎内には、いくつかのポイントを設け、各班でポイントにある記号と課題をクリアしていくゲームです。どの班も6年生がリーダーになって、仲良く活動していました。



みんなでジャンプ何回跳べるかな 空き缶タワー 何個積める？



自己ベストめざして

### ◇陸上部県大会でも頑張る◇

7月6日(日)あづま陸上競技場（とうほう・みんなのスタジアム）で全国小学生陸上競技交流大会県大会がありました。5月31日の県南大会で入賞した6人の児童が参加し、県大会での入賞をめざして頑張りました。残念ながら入賞はできませんでしたが、各自、自己ベストを更新する成長をしていました。これからの活躍が楽しみです。

## 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
農業集落排水処理施設管路清掃業務委託 古殿・田口地区	竹貫字竹貫 地内 ほか	管渠清浄工 L=4,546 m	3,888,000	H27.3.27	(株)ひまわり 代表取締役 佐藤 博
道路改良工事（町単） 町道越代熊倉線	大久田字越代 地内	改良工 L=33.1 m	30,780,000	H27.3.31	(株)佐川建設 代表取締役 佐川 道男
道路維持補修工事（町単） 町道小川内大竹線	山上字大竹 地内	排水工 L=26.8 m	3,888,000	H26.10.3	(有)オノカワ 代表取締役 芳賀 好清
古殿町簡易水道事業 田口地内仮設配水管布設工事	田口字中居 地内	仮設配水管布設工 L=461.7 m	13,176,000	H27.3.27	(株)トーホクオカベ 代表取締役 岡部 稔

# みんなのひろば

「ココア」です。



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！！



みずの 蒼大くん  
水野 蒼大くん  
(保護者：千春さん)  
論田字後田

- ①ウルトラマンごっこ、絵本、ミニカー
- ②トマト、きゅうり、魚
- ③歯みがきの後の仕上げみがき
- ④元気いっぱい、思いやりのある子になってね。



そね ゆづき  
曾根 佑月ちゃん  
(保護者：陽子さん)  
竹貫字池ノ内

- ①おままごと、水遊び など
- ②あさりのスパゲティ、ハンバーグ、きゅうり
- ③最後に仕上げみがきをする
- ④元気でおもしろいゆっちゃん。明るく、優しい女の子になってください。



さから はると  
相楽 陽翔くん  
(保護者：美輝子さん)  
論田字泥ノ草

- ①積み木、お絵描き、しゃぼん玉、風船バレー、水(砂)遊び
- ②卵焼き、ウィンナー、鶏の照り焼き・唐揚げ、エビフライ、プリン、いちご、ホットケーキ、いくら
- ③寝る前必ず歯みがきをする。外出時などなかなか歯みがき出来ない時は、食後水を必ず飲んだり、キシリトール入りのタブレット(ラムネみたいなもの)やガムを食べさせる。
- ④人なつこく、いつも周りを明るく、楽しくしてくれる陽翔。その明るさと自分より小さい子やお姉ちゃんに優しく出来ること、いつまでも変わらないでほしいなと思います。

## 第4回

### 古殿町老人クラブ連合 会長杯グラウンドゴルフ大会



町グラウンドゴルフ愛好会による大会は7月25日、町民憩いの森公園で開催され、54人が参加しました。

大会当日は猛暑日となりましたが、ホールインワンが出るなどナイスショットが連発されました。

接戦を制したのは小玉光之助さん(松川字仁田)。参加した選手たちは心地よい汗をかき、ゲームを楽しみました。



# 動 ちよつと いてみっかい



朝晩は、幾分過ごしやすくなってきましたが、まだまだ日中は暑さが残っていますね。夏の疲れが出やすい時期になってきますので、しっかりと休息をとりバランスの良い栄養を取ることが大切です。そして、体の調子をみながら体を動かし、柔軟性を高めましょう。

## ★ストレッチ（のぼす）★

ゆっくりと、はずみをつけず、自然な呼吸で、伸びを確認し、ピンとツッパリ感のある位置で30秒間とめてみましょう！

### ●太股の後ろ～内側



### ●太ももの前



どこの部分が伸びているか、意識してね…

## おいしい 一皿

## 生活習慣病予防のための一品

今月の献立

## えびとグレープフルーツのサラダ

一人分の栄養価…96kcal

たんぱく質 14.3g  
カルシウム 66mg 食塩相当量 1.1g

9月に入っても厳しい暑さが続いております。グレープフルーツを使ったさっぱりとした一品はいかがでしょう。甲殻類と相性の良いグレープフルーツを組み合わせました。果汁で作るドレッシングは味が柔らかいので、えびの甘みを引き立てます。

(健康管理センター 栄養士 鈴木かおりさん)



### 材料（4人分）

ブラックタイガーなど…………… 8尾  
グレープフルーツ…………… 1個  
ベビーリーフ…………… 1パック  
A  
玉ねぎ（すりおろし）……… 15g  
グレープフルーツ果汁……… 大さじ1  
レモン汁…………… 大さじ1  
オリーブオイル…………… 大さじ2  
塩…………… 少々  
ブラックペッパー…………… 適宜

### 作り方

- 1 塩（分量外）を入れたお湯でえびを茹で、殻をむいてから3～4等分にし、塩（分量外）をふる。
- 2 グレープフルーツは、包丁で果肉を取り外す。この時出た果汁はドレッシング用にとっておく。
- 3 Aの材料をよくかき混ぜてドレッシングを作る。
- 4 ボールにえび、グレープフルーツ、ベビーリーフを入れ、ドレッシング大さじ4で和える。
- 5 器に盛り、仕上げにブラックペッパーをかける。



# 一息



残暑厳しい日中の疲れをとるには、やはり、良い睡眠をとることが大切です。今回は、良い睡眠をとるための秘訣を…。気持ちのリラックス効果を得るのに、コーヒーやお茶などを飲まれる方は多いかと思いますが、飲み方次第でいい面にも、悪い面にも変わってくるのです。この機会にあなたのカフェインの取り方を考えてみませんか？



## カフェインの作用

飲んでから、約10～30分で効き始め、40分～3時間位効果が続き、効果が完全になくなるのには5～8時間ほどかかります。

## カフェインが含まれているもの

コーヒー、日本茶、紅茶、ウーロン茶、コーラ、チョコレート、ココア、風邪薬、頭痛薬、栄養ドリンクなど

## カフェインを取ることでの体の影響

- **メリット (コーヒー1杯程度)**  
目が覚める、頭がすっきりする、集中力が高まる。
- **デメリット (コーヒー2杯以上)**  
不眠、トイレが近くなる、不安、イライラ感、心拍数の増加、興奮、震え、下痢、吐き気、集中できなくなる

## カフェインが少ない・含まれていないもの

黒豆茶、杜仲茶、ハーブティ、ルイボスティ、番茶、玄米茶など

お昼寝の目覚めをよくするために、昼食後にコーヒー等のお茶を1杯飲むのも効果的です。

また、夜の効果的な睡眠を得るためには夕方以降にカフェインを取るのは控えた方がいいですよ。あなたも試してみませんか？

## カフェイン摂取量の目安

カフェインの体内での分解には時間がかかり、1日で分解できる量は500mgといわれます。(ちなみに、コーヒー1杯のカフェインの量は約100mgなので、1日5杯以上飲むと夜までカフェインが残ってしまいます。)

## ～救命の第一歩は応急手当から～

### ◇応急手当について

救急現場に居合わせたら、まず速やかに119番に通報しましょう。救急車が現場に到着するまでの間、その場に居合わせた人が、いかに早く応急手当を行うかということが、病人やけが人の命を救う重要なポイントです。

日ごろから、心肺蘇生法やAEDの使用法などを身につけておくといざというときに役立ちます。

### ◇自動体外式除細動器 (AED) について

国内で非常に多い心臓突然死、その中で特に多いのが心室細動(心臓のけいれん)によるもので、発生した場合は早期のAED(除細動)が必要となり、電気ショックにより心室細動を止めることが救命の鍵となります。

ぜひ、応急手当やAEDの使用法についての知識や技術を身につけてみませんか。

(暮らしに役立つ情報に救命講習会の記事を掲載しました。

参加される方は古殿分署へお問い合わせください。)



# くらしに役立つ 情報

Information

お知らせ



## 『法の日』司法書士 無料法律相談会

「法の日」とは、国民の皆さんに法の役割や重要性について考えていただくきっかけになるようにと、昭和35年に政府によって定められ、毎年10日を中心に法への理解を深めるための各種事業が全国で実施されてきました。

福島県司法書士会では、毎年この「法の日週間」に無料法律相談会を開催することにより、県民の皆さんの法的問題の解決にお役に

## 町の人口

現住人口調査

8月1日現在（前月比）

世帯数	1,756世帯 (+1)
人口	5,573人 (+3)
男	2,722人 (±0)
女	2,851人 (+3)

立てる機会を設けてまいりました。

本年は、県内複数の会場において無料法律相談会（予約不要）を開催することといたしました。

各相談会場では、「不動産の登記、会社や法人の登記、裁判手続き、成年後見の申出、債務整理」など、生活に身近な悩みに応えてまいります。また、東日本大震災ならびに東京電力福島第一原子力発電所事故による被災・被害者の皆さんの悩みにも引き続きお答えしてまいります。

## 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](mailto: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

### ○司法書士会館

会場：福島県司法書士会館

（福島市新浜町6番28号）

日時：10月1日(水)

10時～15時

### ○いわき支部

会場：いわき市生涯学習プラザ4階

（いわき市平字一丁目1番地）

日時：10月1日(水)

10時～15時

### ○郡山支部

会場：イトーヨーカドー郡山店5階西部コミュニティルーム

（郡山市西ノ内2-11-40）

日時：10月4日(土)

10時30分～15時30分

### ○田村市舟引公民館2階

（田村市船引町船引字南元町28番地）

日時：10月4日(土)

13時～16時

### ○白河支部

会場：白河市産業プラザ人材育成センター

（白河市中田140番地）

日時：10月4日(土)

10時～15時

10時～15時

会場：須賀川共同福祉施設

（須賀川市茶畑町71番地）

日時：10月4日(土)

10時～15時

### ○福島支部

会場：コラッセふくしま研

（福島市三河南町1番20号）

### 修室B

（福島市三河南町1番20号）

日時：10月11日(土)

10時～15時

会場：二本松市市民交流センター第1会議室

（二本松市本町二丁目3番地1）

日時：10月11日(土)

10時～15時

## 「全国一斉！法務局休日相談所」開設のお知らせ

法務局では、地域住民の方々から日常生活での様々な心配ごと、困りごとの相談をお受けし、行政サービスの向上を図ることを目的として「全国一斉！

7月届出分



## こんにちは赤ちゃん

氏名・住所・保護者



せや はると  
**瀬谷 悠杜くん**  
松川字桑原  
(美斗さん、由香さん)



くぼ きなつな  
**久保木夏海ちゃん**  
松川字才童内  
(重和さん、早苗さん)

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
小平 ハナ子	81	論田字五斗蒔田
清藤 秀夫	85	松川字三株
藁谷 ツルヨ	94	論田字古畑
佐川 富良	83	松川字八ヶ久保日向
小平 義英	84	論田字五斗蒔田
水野 トミ	86	松川字馬場
吉田 サダ子	90	山上字芝山

法務局休日相談所」を開設します。  
相談は無料で、秘密は守られます。  
日時…10月5日(日)  
10時～16時  
場所…  
(1)福島地区  
福島駅前「中合デパート」  
(2番館7階イベントホール)  
(2)相馬地区  
「イオンスーパーセンター南相馬店」  
(3)郡山地区

郡山駅前「ビッグアイ」  
(7階市民交流プラザ)  
(4)白河地区  
「イオン白河西郷店」  
(5)会津地区  
「生涯学習総合センター(會津稽古堂)」  
(6)いわき地区  
「イオンいわき店」  
内容…  
不動産・商業登記の手続き、土地の境界問題(含む筆界特定)、遺産相続、地代・家賃等の供託、戸籍・国籍の問題、夫婦・家庭内の問

題、成年後見、公証に関すること、お年寄り・子ども  
の虐待、いじめ・体罰問題、  
セクシャル・ハラスメント、  
障害者の差別問題、風評被害による人権問題など  
**担当者**  
法務局職員、司法書士、  
土地家屋調査士、公証人、  
人権擁護委員  
**問 福島地方法務局 総務課**  
☎024-534-1941



# 9月9日は救急の日

- 【講習内容】** 普通救命講習Ⅰ(3時間講習)  
・主に成人に対してのAEDの使用を含めた心肺蘇生法、止血法、異物除去法を学ぶ  
普通救命講習Ⅱ(4時間講習)  
・主に成人に対してのAEDの使用を含めた心肺蘇生法、止血法、異物除去法を学ぶ  
※学科・実技試験あり
- 【対象者】** 須賀川地方広域消防組合管内(須賀川市、岩瀬郡、石川郡の各町村)に在住または通勤・通学する小学生(高学年)以上の方
- 【開催場所・日時】** 場所 古殿町公民館  
日時 9月14日(日曜日)9:00～、25日(木曜日)9:00～
- 【定員】** 5名以上30名以内(個人での申し込みも可能です)  
※定員になり次第締切ります。また、5名未満の場合は受講日を調整させていただきます。
- 【受講料】** 無料
- 【申込方法】** 受講日の5日前までに所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。申込用紙は、最寄りの消防署で入手するか須賀川広域消防組合ホームページのダウンロードサービスをご利用ください。また、電話による予約も受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

石川消防署古殿分署 ☎53-3412



# 9月くらしのカレンダー

日 SUN	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
31	1	2	3	4	5	6
	元気はつらつ教室 (13:00～) 母と子の広場 (9:30～15:00) …健康管理センター	運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	母親学級 (9:30～) …健康管理センター		いきいきくらぶ (10:00～) 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	文化講演会 (18:00～) …勤労者体育センター
7	8	9	10	11	12	13
胃がん検診 (健康管理センター)					リハビリ教室 (13:00～)	敬老会 (9:00～) …町民第一体育館
①あつみ内科医院 (玉川村) ☎ 37-1544	母と子の広場 (9:30～11:00) 1歳6カ月児・ 3歳児健診 (13:00～) …健康管理センター	元気はつらつ教室 (13:00～) 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	乳児相談(午前) (5カ月児・10カ月児) こども歯科クリニック (午後) …健康管理センター	いきいきくらぶ (10:00～) 転倒予防教室 (13:30～) 3カ月児健診・ 脱臼検診 (13:00～) …健康管理センター	運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	
14	15	16	17	18	19	20
①やまもと内科 クリニック (石川町) ☎ 26-8311	①添田医院 (石川町) ☎ 26-2538	元気はつらつ教室 (13:00～) 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	すくすく教室 (10:00～) …健康管理センター	いきいきくらぶ (10:00～) …健康管理センター	運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	
21	22	23	24	25	26	27
①ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	母と子の広場 (9:30～15:00) …健康管理センター	①ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	離乳食教室 (9:30～) 元気はつらつ教室 (13:00～) …健康管理センター	いきいきくらぶ (10:00～) 転倒予防教室 (13:30～) …健康管理センター	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	こども園運動会
28	29	30				
青少年健全育成交流会 ①大竹眼科 (石川町) ☎ 26-4118	元気はつらつ教室 (13:00～) 母と子の広場 (9:30～15:00) …健康管理センター	運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター				

※①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	4日(木) 18日(木)	11日(木) 25日(木)
B地区	下山上、上山上、論田、 大久田	11日(木) 25日(木)	4日(木) 18日(木)



憩いの森フェスタ (8月2日)