平成26年度　一般水泳教室生徒募集！

基本的な泳法を身につけ、運動不足やストレスを解消しながら、楽しく健康になりましょう。

★日　程　平成27年２月８日㈰～３月22日㈰まで計８回
★場　所　古殿町民水泳プール
★定　員　一般成人　20人
★申込み　平成27年１月６日㈫から受付開始
★申込先　古殿町民水泳プール
☎・FAX ５３－４４２０

	日　程	時　間
第１回	２月８日㈰開講式	午前10：15～11：30
第２回	２月11日（水・祝）	午前10：30～11：30
第３回	２月15日㈰	
第４回	２月22日㈰	
第５回	３月１日㈰	
第６回	３月８日㈰	
第７回	３月15日㈰	
第８回	３月22日㈰閉講式	

本の借り方・返し方 ～町図書館～

平成22年５月１日より、プライバシーを守るため、図書館の利用者は登録制となり「図書利用カード」を作っていただいております。５年目を迎える今、登録した方は再度、カードの確認をお願いします。

登録した方で、住所、氏名の変更があったときには必ず申し出てください。

古殿町から引っ越す方は、図書利用カードは使えなくなりますので、返却、もしくは公民館への申し出を忘れずにお願いします。

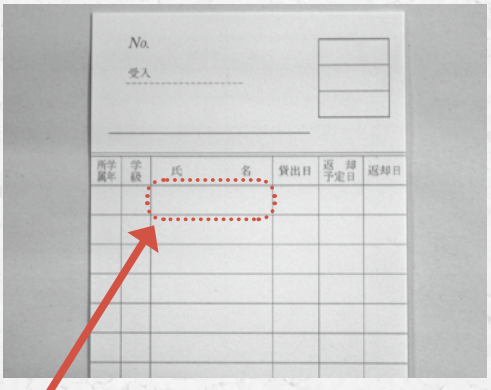
初めてカードを作る方は、申込用紙に必要事項を記入して、職員に声をかけてください。

利用上の注意

- 図書利用カードは他人に譲渡したり、貸したりしないでください。
- 図書利用カードを紛失された場合は、申し出てください。
- 貸出冊数は１人１回につき５冊以内です。
- 貸出期間は２週間です。
- 本は汚さないよう、紛失しないように気を付けてください。
- 万が一、紛失したり破損したりしてしまった場合には申し出てください。
- 本は、前に借りた本を返却した後に次の本が借りられます。未返却の本がある場合は借りられません。

本の借り方

①登録をして「図書利用カード」を受け取る。
②借りたい本を選ぶ。
③本に入っているブックカード（写真）に自分の「図書利用カード」の番号を記入する。
※図書利用カードの番号を間違わないように気を付けてください。
※自分の番号を忘れた方は、職員に聞いてください。
④借りた月日を書く。
⑤ブックカードをまとめて、「カード箱」の中に入れる。



ここに「図書利用カード」番号を記入。

本の返し方

①返却カゴに本を入れてください。借りた本は本棚に戻さないでください。
②期間を過ぎての貸し出しはしておりません。一度返却手続きをするか、公民館に連絡をお願いします。

町のできごと

財務行政懇話会

11月17日、福島財務事務所の職員が町役場を訪れ、財務事務所の業務紹介や「我が国財政の現状と課題」と題した講演が行われ、福島財務事務所長の宮木偉喜さんが「少子高齢化」や、「国の一般会計予算の歳入の約4割が公債金（将来世代の負担となる借金）である」といった点にふれながら、消費税の増税が、世代間・世代内の公平性を確保する観点、社会保障の安定した財源を確保する観点から、「社会保障の財源調達手段としてふさわしいと考えられている」と説明されました。

また講演終了後、聴講者から「財政の健全化に向けた具体的な取り組みは?」等の質問が飛び交い、活発な意見交換が行われました。

第67回福島県文学賞受賞報告

11月11日、福島県と福島民報社が主催する第67回福島県文学賞で受賞された野崎喜彦さん（田口）と、渡辺家造さん（竹貫）が町役場を訪れ、受賞を報告しました。

野崎さんはエッセー・ノンフィクション部門、渡辺さんは俳句部門でそれぞれ正賞（文学賞）を受賞されました。

福島県文学賞は、福島県文学の振興を目的に昭和23年に創設され、県民の皆さんの作品発表の場として親しまれています。

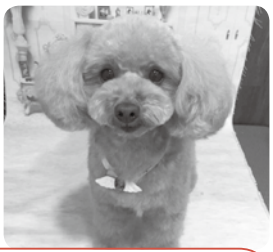
左から２番目：野崎喜彦さん
左から３番目：渡辺家造さん

年末年始事件事故防止運動

12月8日、年末年始事件事故防止運動合同出動式が役場前駐車場で行われ、防犯協会、やぶさめ防犯隊、交通安全協会、交通安全母の会、消防団、石川警察署の関係者等が参加しました。

出動式終了後、町内の商店や飲食店でチラシの配布を行い、年末年始の事件事故防止を呼びかけました。

みんなのひろば



「アスラン」です。よろしく！

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。

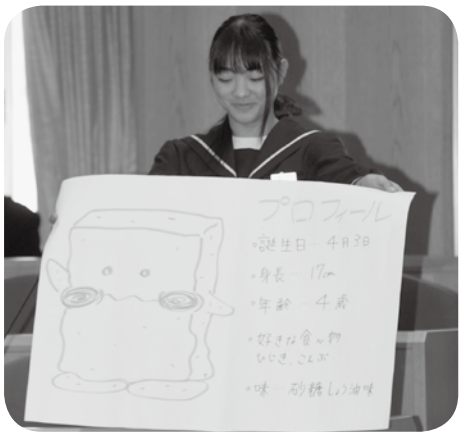
むし歯のない子表彰

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！！

岡部（おかべ）　紗侑（さゆき）ちゃん
（保護者：江美子さん）
松川字古内

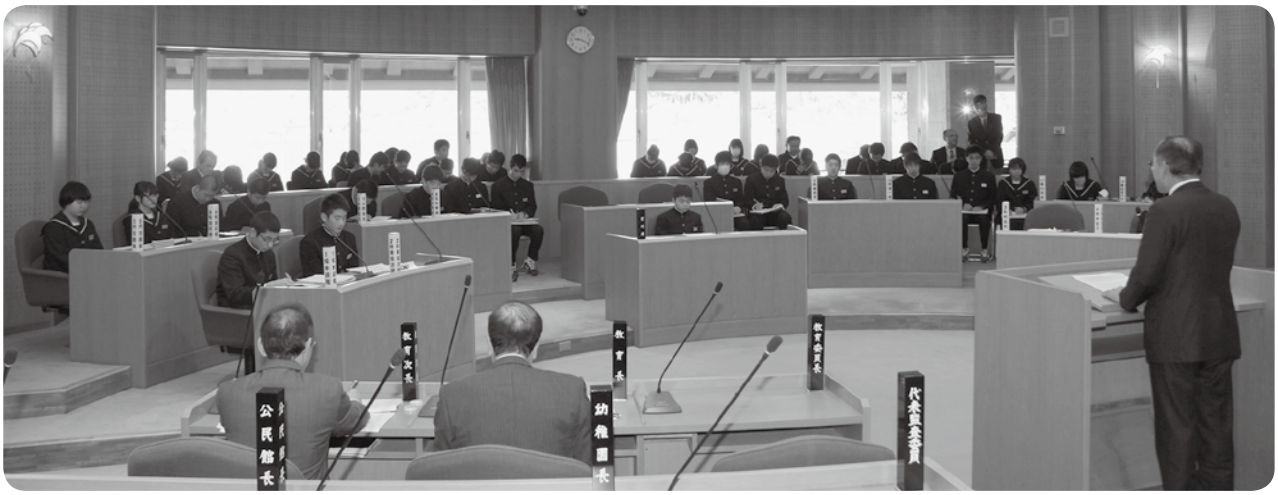
①ボール遊び、お人形さん遊び、パズル
②ラーメン（めん類）、お肉
③仕上げみがきをする。
④元気にのびのびと育っていってください。



第１回古殿中学生議会

12月３日、古殿中学校３年生による「中学生議会」が古殿町役場議場にて開催されました。

社会科の公民の授業の一環として行われたもので、中学生が考えた12の質問について岡部町長が答弁。「山の斜面を利用した太陽光発電所の設置」や「古殿町の『凍み餅』をもっとＰＲするため、私たちの考えたゆるキャラ『しみもっちぃー』の公認をお願いします。」など様々な議題が、町へ寄せられました。



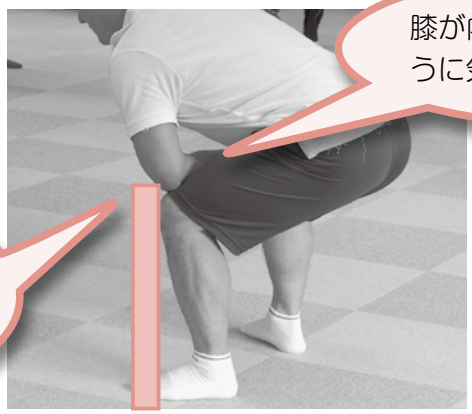
ちょっと動いてみっかい

運動が苦手という方も、まず今までより小まめに体を動かすことから始めてはいかがでしょうか？今回紹介するのは、太ももの筋肉を鍛える運動です。この運動を行うことで、転びにくくなります。冬場はどうしても動きが少なくなりがちですが、いつでもどこでもできるのでお勧めの運動です。

★筋トレ（太ももの強化）★

●スクワット

肩幅くらいに足を開いて立つ。膝がつま先より前にでないように腰をゆっくり下げていく。太ももがピーンと張るところまできたら少し止めてからゆっくり立ち上がる。これを繰り返す。ゆっくり行うほど効果があります。



1月広報重点

110番通報の適切な利用の促進について

総合運用指令課

～（1）いち早く（1）いそがず慌てず（0）れい静に～

１１０番は『緊急通報電話』です

１１０番は、事件事故専用の緊急通報電話です。

１１０番をかけると、福島市にある警察本部通信指令室につながりますので、あなたの現在地（通報場所）について、できるだけ具体的に説明してください。

お尋ねする主な内容

警察官がいち早く現場に駆けつけるため、次のことをお尋ねします。

○何がありましたか？
○いつのことですか？
○場所はどこですか？
○ケガをした人はいますか？
○犯人は分かりますか？
○犯人が逃げた方向はどちらですか？
○あなたの名前は？

居場所が分からないときは、**目の前にある建物名・道路名・橋名・河川名等の目標となるもの**、近くに民家があればその住所などを教えてください。

ちょっと一息

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？
医学的にも「笑う」ということが心や体に良いと実証されつつあり、下記のような健康効果があると言われています。

「笑い」の健康効果って？

1．体の免疫力が高まる　…体の中のがん細胞や、ウイルスなど体に悪影響を及ぼす物質を退治する細胞を活性化させるため、免疫力が高まります。

2．脳の働きが活性化する　…笑うと脳に流れる血液量が増えるため脳の働きが活発になります。

3．血行を促進させる　…思いっきり笑うと体に酸素が沢山取り込まれるため、新陳代謝がよくなります。

4．自律神経のバランスが整う　…笑うと幸福感を味わえたり、痛みを鎮めたりする作用があるホルモンが分泌されます。

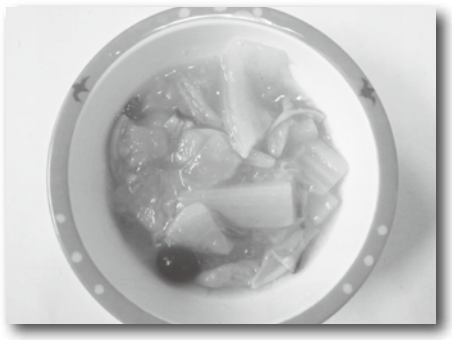
おいしい一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立

白菜と大根の梅生姜煮

一人分の栄養価…26kcal　たんぱく質 0.6g　カルシウム 16mg　食塩相当量 0.6g



生姜の栄養成分の１つショウガオールには、体を温める、血行促進効果がありますが、最近では、脳内の慢性炎症の抑制、神経伝達物質アセチルコリンの働きを良い状態に保ち、認知機能の低下を防止する働きがあるとも言われています。また、もう一つの栄養成分ジンゲロールは、免疫力を高める、殺菌効果、鎮痛効果があります。旬の野菜（白菜・大根）と組み合わせた１品です。
（特別養護老人ホーム　ふるどの荘　管理栄養士　近内由香さん）

作り方

1. 白菜はいちょう切りにする。大根は１㎝厚さのいちょう切りにする。しめじは、石づきを取ってほぐします。
2. 梅干しの種を取り除き、細かく叩き、Ａの調味料を入れて、煮立てます。
3. ２に１を加えて、大根が柔らかくなるまで煮ます。
4. ３に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて、出来上がり。

材　料（１人分）

白　菜……25g
大　根……15g
しめじ……10g
A
- だし汁……30cc（お好みで調整）
- 梅　肉……5g
- 生姜すりおろし…2.0g（お好みで調整）
- 塩……0.2g

水溶き片栗粉……適量（お好みでトロミつけで）

くらしに役立つ情報 Information

町の人口

現住人口調査
12月1日現在（前月比）

世帯数	1,763世帯	（＋3）
人口	5,558人	（＋1）
男	2,718人	（－2）
女	2,840人	（＋3）

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

お知らせ

多重債務・貸金業に関する相談窓口

福島財務事務所では、返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みの方々からの相談に応じています。抱えている借金の状況をお聞きし、必要に応じ弁護士・司法書士などの専門家に引継ぎを行います。相談は無料ですのでお気軽にご相談下さい。

また、国や県の登録を受けずに貸金業を営む、いわゆる「ヤミ金融」には十分ご注意下さい。ご利用されている貸金業者の登録状況に関する問合せや不正に利用されている預貯金口座に関する相談も受け付けています。

○相談窓口
福島市松木町13－2
福島財務事務所　理財課

○受付時間
月曜日～金曜日（祝日、年末年始除く）
午前8時30分～12時、午後1時～4時30分（原則として）

問福島財務事務所多重債務相談窓口直通
☎024－533－0064

金融犯罪被害防止等のための出前講座

福島財務事務所では、地域のコミュニティ活動や各種団体の会合などにお伺いし、「なりすまし詐欺」等の金融犯罪被害に巻き込まれないよう、日頃から注意していただきたい内容などを、わかりやすくご説明いたします。

講演料は無料ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

問福島財務事務所理財課
☎024－535－0303

須賀川税務署の確定申告に関するお知らせ

須賀川税務署では、次の日程で所得税、贈与税、個人事業者の所得税の確定申告作成会場を設置します。

○期間
平成27年2月2日(月)から平成27年3月16日(月)
※土、日、祝日を除く

○開設時間
午前9時から午後4時

○会場
須賀川市産業会館（牡丹園向い）

※この期間は、税務署内に確定申告作成会場を設置しておりませんので、申告・相談をされる方は、「須賀川市産業会館」へお越しください。

問須賀川税務署
☎0248－75－2194

医療従事者の皆さんは届出を忘れずに！

医師・歯科医師・薬剤師・看護師・歯科衛生士などの皆さんには、医師法等関係法律により、2年に1度、住所や従事先等を記載した届出票の提出が義務づけられております。

平成26年は届出の年にあたりますので、該当する方は平成26年12月31日現在の状況を保健所まで届け出てください。

○届出対象者
(1)日本に居住し、日本の医籍・歯科医籍・薬剤師名簿に登録されている全ての医師・歯科医師・薬剤師（従事していない方も

含みます）

【届出先：住所地または就業地を管轄する保健所】

(2)県内で就業している保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士

【届出先：就業地を管轄する保健所】

○保健所への提出期限

平成27年1月15日㈭

問最寄りの県保健所、郡山市保健所、いわき市保健所または県庁保健福祉総務課 ☎024―512―7217

〈参考：各保健所担当課電話番号〉

県北保健所 ☎024―534―4104
県中保健所 ☎0248―75―7805
県南保健所 ☎0248―22―5447
会津保健所 ☎0242―29―5540
南会津保健所 ☎0241―63―0303
相双保健所 ☎0244―26―1326
郡山市保健所 ☎024―924―2120
いわき市保健所 ☎0246―27―8555

募集

里親入門講座

～里親を知っていますか？～

福島県県中児童相談所では、地域でできる里親による子育て支援について学ぶ「里親入門講座」を実施します。

この講座は、里親について関心のある方ならどなたでも参加できます。

○日　時

平成27年2月24日㈫
午前10時～11時30分

○場　所

ニコニコこども館（郡山市こども総合支援センター）3階研修室
郡山市桑野一丁目2番3号

○定　員

20名

○申し込み期限

平成27年2月17日㈫まで

問福島県県中児童相談所 ☎024―935―0611 FAX024―935―0618
午前8時30分～午後5時15分（土日・祝日を除く）

スナップショット

こども園生活発表会

11月届出分

こんにちは赤ちゃん

氏名・住所・保護者

水野（みずの）　海舞（しいま）くん

松川字和久
（聖也さん、あすかさん）

いつまでもお幸せに

	氏　名	住　所
新郎	鈴木　清彦さん	山上字宮前
新婦	坂本　　恵さん	大久田字有実

おくやみ申し上げます

氏　名	年齢	住　所
小針　正男	95	論田字川入
丹野　吉長	79	論田字五斗蒔田
野崎　トメ	77	山上字浪滝
田邉　ユウ	78	論田字後田
芳賀　スメ	87	山上字高柄木
渡邉　シチ	89	松川字横川

1月 くらしのカレンダー

日 SUN	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
28	29	30	31	1 **閉庁**（～1月4日） ㊡ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333	2 ㊡ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333	3 ㊡ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333
4 **消防団出初め式** （9:00 ～） …町役場前駐車場 ㊡ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333	5 **御用始め**	6	7 **元気はつらつ教室** （13:00 ～） …健康管理センター	8 **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	9 **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	10
11 **町成人式** （10:00 ～） …勤労者体育センター ㊡ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333	12 ㊡添田医院 （石川町） ☎ 26-2538	13 **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	14 **母親学級** （9:30 ～） …健康管理センター	15 **すくすく教室** （10:00 ～） …健康管理センター **3ヵ月児健診・脱臼検診** （13:00 ～） …石川町保健センター	16 **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	17
18 ㊡ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333	19 **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	20 **離乳食教室** （9:30 ～） **運動指導室開放日** （18:00 ～ 21:00） …健康管理センター	21 **乳児相談（5ヵ月児・10ヵ月児）** （午前） **こども歯科クリニック** （午後） …健康管理センター	22 **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	23 **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	24
25 **町民スキー・スノーボード教室** ㊡ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333	26 **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 【納税日】 町県民税（4期） 国民健康保険税（7期）	27 **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	28 **こころの相談** （9:00 ～） …健康管理センター	29 **いきいきくらぶ** （10:00 ～） …健康管理センター	30 **運動指導室開放日** （18:00 ～ 21:00） …健康管理センター	31

※㊡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	8日㈭ 22日㈭	15日㈭ 29日㈭
B地区	下山上、上山上、論田、大久田	15日㈭ 29日㈭	8日㈭ 22日㈭

ふるどのこども園餅つき会（12月11日）

編集・発行／古殿町役場総務課
〒963-8304　福島県石川郡古殿町大字松川字新桑原31　TEL 0247-53-3111　FAX 0247-53-3154　印刷／㈲さとう総合印刷
古殿町ホームページ　http://www.town.furudono.fukushima.jp/