

文化芸術鑑賞

バレエ  
「シンデレラ」

を鑑賞

12月21日、19人の参加者は、クリスマスマードの新国立劇場でバレエを鑑賞しました。

好天氣に恵まれ、渋滞もなくスムーズに会場の新国立劇場に到着し、昼食を食べて開演を待ちました。また劇場の中には、これまでの公演で実際に使われていた衣装が展示されており、作品のあらすじを見ながら、目で楽しむこともできました。



バレエの幕が上がると、ダンサーたちの優雅なダンスに感動しながらも、コミカルなダンスに思わず吹き出してしまう楽しい舞台でした。  
オーケストラをBGMに繰り広げられる物語の世界を十分に堪能することができた一日でした。

今日の図書

かげのひこうき

作・五味 太郎



ひこうきのかげが通り過ぎると、人や生き物が次々に乗り込んできました。さて、どこまで行こうか？

こぶたのぶーぶ

作・西内ミナミ  
絵・真島 節子



ぶーぶは林の中の一軒家に住んでいます。掃除をしたり、ケーキを作ったり、お友達と遊んだり毎日楽しく暮らしています。そんなぶーぶのお話が7つ。ちょっとした時間の読み聞かせにおすすめてです。

いじめない力、いじめられない力

60の「脱いじめ」トレーニング付  
著・品川 裕香



いじめをやめよう、という正論ではなく、子供への徹底取材をもとにその要因を探り、いじめに関わらない力をつける子育て術。

文芸 歌友会例会作品 十二月例会

白菜の株干す軒端に夜盗虫

葉をくいちぎり丸々とおり

有賀智枝子

誇らかにシクラメン並ぶ店内の

とりどりの色に心酔いたり

我妻 慶子

故里を訪えば懐かし兵役を

語る卒寿の兄は健やかにあり

鎌田 佳子

電気消し忘れたのかと思うほど

厨に射し込む冬の朝光

佐川 静子

平成27年度公民館・体育施設の利用申請について

平成27年度（平成27年4月1日～平成28年3月31日）に大会・行事等で体育施設等を専有使用する団体・サークル・グループ等の利用申込みを受け付けます。なお、使用実績のある団体には通知済みです。

申請できる施設名称

- 古殿町公民館
- 古殿町勤労者体育センター
- 女性・若者等活動促進施設
- 古殿町民第2体育館
- 古殿町屋内ゲートボール場
- 古殿町民運動場

申請の手続き

- 町公民館事務室内で各施設使用許可申請書に必要事項を記入し、申込みしてください。
- 2月13日(金)～2月20日(金)まで受付します。ただし、町の行事等が優先します。

申込み(問い合わせ)先 町公民館 ☎53-2305



## 矢部キクさんに 百歳高齢者賀 書を贈呈

矢部キクさん（大久田）の百歳高齢者賀書贈呈が12月15日、自宅で行われ、県、町、町老人クラブ連合会より、賀寿、祝い金、記念品がそれぞれ贈呈されました。（矢部キクさんは入院中のため、ご子息である幸藏さんに祝い金や記念品が贈呈されました。）



左から1番目：鈴木 佑香選手（学校法人石川高等学校1年）  
2番目：水野菜々子選手（学校法人石川高等学校1年）  
3番目：渡辺 真由選手（学校法人石川高等学校1年）

## 東北高等学校空手道選 抜大会出場選手激励会

1月8日、第28回東北高等学校空手道選抜大会の女子団体形の部（会場：山形県天童市）に出場する鈴木佑香さん（下松川）、水野菜々子さん（大久田）、渡辺真由さん（大久田）が町役場を訪れ、大会への出場を報告しました。

岡部町長から激励金が手渡され、選手たちは一人ひとり決意表明を行いました。



鈴木一美さん  
（下松川）

## 人権擁護委員に 鈴木一美さん

人権擁護委員として、鈴木一美さん（下松川）が法務大臣から委嘱されました。  
任期は平成27年1月1日から3年間です。



水野由臣さん  
（大久田）

## 固定資産評価審査委員に 水野由臣さん

町の固定資産評価審査委員に水野由臣さん（大久田）が新たに任命されました。任期は平成27年1月1日から平成29年12月31日までの3年間です。



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かですか？
- ③虫歯にならないように心がけたことは何かですか？  
(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！！



ときわ ようだい  
常盤 陽大くん  
(保護者：美幸さん)  
竹貫字上町

- ①ボール遊び
- ②いちご、納豆ごはん
- ③仕上げみがきをしっかりとあげる
- ④元気いっぱい思いやりのある子に育て下さい。



むらおか りん  
村岡 凜くん  
(保護者：沙織さん)  
鎌田字若神子

- ①妖怪ウオッチごっこ、にわとりさんをだっこする、野山をかけまわる
- ②ふーちゃんばあばの焼くパン、おいなりさん、お肉、ラーメン、いちご、ハンバーグ
- ③寝る前、パパがはみがき粉でウィスパーを作ってくれて楽しくはみがきしています。
- ④男の子はやんちゃでびっくり！でも、お姉ちゃんやいとこのうーたん、ほのちゃん、こうくと楽しく元気に育てて下さいね！



わらがや らいと  
藁谷 来斗くん  
(保護者：幸枝さん)  
論田字五斗時田

- ①ボール遊び、車のおもちゃ遊び、外で土遊び
- ②甘えび、イカ、魚、肉、ヨーグルト、ヤクルト、チョコレート、みかん、りんご、アイス、さつまいも、ゼリー
- ③甘い物を食べた時には、しっかりと歯を磨くようにしています。歯みがきをした後に、最後にイソジンで口の中のうがいをしています。
- ④毎日、元気でわんぱくで、おりこうさんな来斗くん。これからも、元気一杯にすくすくと育てていってください。



11月23日に行われた「ふくしまの元気！応援CM大賞」審査会（主催：KFB・東邦銀行）にて古殿町の作品が「審査員特別賞」を受賞し、12月10日、町役場にて賞状授与式が行われました。式では、(株)福島放送 荒川研氏（役員待遇営業統括補佐）より賞状とトロフィーが授与され、CM作成に携わったフルドノ・アート・プロジェクトの竹貫俊英さん（下山上）が、受賞の喜びと感謝の気持ちを表しました。

受賞したCM作品は、今年1年間にKFB福島放送の番組内で30回放送され、KFB福島放送のホームページでも閲覧できる予定です。

古殿町のCM作品が特別賞を受賞しました。



# ちょっと 動いてみっかい

寒さが一段と身にしみ、道路も凍っているとなかなか外に出にくい時があるかと思います。そんな時でも、家の中でできる運動をして、できるだけ筋力を落とさないことが大切です。今回の運動は、前回のスクワットと同じく太ももを鍛える運動です。太ももを鍛えることは膝痛・腰痛予防になりますので、お勧めです。



## ★筋トレ (太ももの強化) ★

### ●足あげ

両足を伸ばして座る。両手は後ろについて上体を支える。片足を目の高さになるくらいまでゆっくりあげ、ゆっくり下げる。これを繰り返す。ゆっくり行うほど効果があります。



身体を起こすと  
きつく  
なります。



# スナツス

# ショット



ふるぶりの  
こども園  
クリスマス会  
(12月15日)



# ちよっと一息

寒さが厳しくなってくると、暖かい時と違って外出する機会も減り、気分も減入りがちになります。そんな時は、ちよっと身体を動かしてみるだけでも気分転換になります。ラジオ体操やストレッチなどの簡単な運動を行ってみたり、縮こまっている身体を伸ばして、姿勢を良くするだけでも身体も心もスッキリします。

まずは、身体を動かしてみることをこころがけてみましょう。



## おいしい 一皿

### 生活習慣病予防のための一品

今月の献立

#### 冬野菜のスープ

一人分の栄養価…87kcal

たんぱく質 7.0g  
カルシウム 158mg 食塩相当量 1.1g



冬が旬の野菜を使った一品です。冬の野菜は他の季節と比べると地味な色合いですが、鍋や汁ものなど煮込んで素材の味を楽しむ調理法は冬だからこそ味わえる楽しみ方です。温かいスープで寒い冬を乗りきりましょう。

(健康管理センター 栄養士 鈴木かおりさん)

#### 作り方

#### 材料 (4人分)

にんじん	1/3本 (80g)
ごぼう	1/2本 (100g)
れんこん	1/2節 (100g)
玉ねぎ	1/2個
かぶ	2個 (200g)
ベーコン	2枚
水	4カップ
コンソメ	1個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1

- ① にんじんは5mm幅のいちょう切りにし、ごぼうは皮を洗い5mm幅の小口切りか半月切りにし、水に5分くらいさらして水気をきる。れんこんは皮をむき5mm幅のいちょう切りにし、洗って水気をきる。玉ねぎは1cm角に切る。
- ② かぶは1cm角に切り、かぶの葉先は1cm長さに切る。ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。にんじん、ごぼう、れんこん、玉ねぎを加え中火で炒める。全体に火がまわったら分量の水を加え中火にし、煮立ったらアクを取る。フタをして弱めの中火でごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ②のかぶ、コンソメを加えて5～6分煮て、かぶが柔らかくなったら塩、こしょうで味を整える。かぶの葉先を加えてひと煮する。

# 暮らしに役立つ 情報

Information

お知らせ



## 自動車の登録・検査 の手続きはお早めに

毎年、年度末の3月期は自動車の登録・検査の申請で多くの方が訪れ、窓口が大変混雑します。その結果、手続きに何時間もかかることもあり、申請者の皆様には大変ご迷惑をおかけしております。

このことから手続き等をお考えの方は、早期の申請をお願いいたします。

問東北運輸局福島運輸支局

福島市吉倉字吉田54

○登録関係

## 町の人口

現住人口調査  
1月1日現在(前月比)

世帯数	1,768世帯(+5)
人口	5,552人(-6)
男	2,712人(-6)
女	2,840人(±0)

☎050-5540-2015  
○検査関係  
☎024-546-0342

## 学生の皆さんへ ふくしま大卒等ジョブ フェアを開催します

平成28年3月新規大学等を卒業予定の方を対象に、県内企業の説明会を開催します。ぜひご参加ください。

○開催日時

3月19日(木)

若者応援企業を中心に県内企業170社が参加予定です

〈実施内容〉

●オリエンテーション

10時30分～11時40分

●事業所PRタイム

## 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

11時50分～12時40分  
●合同企業説明会  
13時30分～16時

〈会場〉

ビッグパレットふくしま  
(郡山市南2丁目52番地)

○主催

厚生労働省福島労働局(ハローワーク)、福島・郡山新卒応援ハローワーク

○その他

①事前申込不要、お気軽にお越しください。

②参加事業所は開催1週間前までに福島労働局ホームページ上で公開します。

③事業所のブースにおける人事担当者の事業、ハローワーク等各機関による職業相談・情報提供等を行う

います。

問福島労働局職業安定課

☎024-529-5396

## 救命講習会のお知らせ

石川消防署古殿分署では、3月に行われる救命講習会の参加者を募集しています。

○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の使用方法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の使用方法を含めた心肺蘇生法、止血法、異物除去法を学ぶ

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

3月8日(日)、26日(木)

場所:古殿町健康管理センター

○定員

5名以上30名以内(定員になり次第締切ります。)

○受講料

無料



いつまでもお幸せに

氏名 住所  
 (新郎 市村 幸三さん 松川字前木  
 新婦 白石 美香さん 浅川町)

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
鈴木 キヨ	81	山上字五輪平
緑川 清江	88	山上字能登沢
水野 勝子	72	大久田字石神
中瓶子 茂	86	仙石字蛭内
水野 ハル	93	松川字横川
藁谷 アキ	89	大久田字石神
矢吹 竹一	84	仙石字宮ノ前
相楽 シヅイ	89	論田字泥ノ草
遠藤 良子	79	山上字篠久保

HP **問** 石川消防署古殿分署  
 0247-53-3412  
 FAX 0248-94-2092  
<http://www.sukagawa119.jp>

○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、須賀川市、岩瀬郡、石川郡にあります最寄りの消防署で入手するか須賀川地方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。

確認しましょう! 最低賃金

改正 福島県産業別最低賃金

業種 (日本標準産業分類)	最低賃金額	発効日
非鉄金属製造業最低賃金	802円	平成26年11月28日
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金 (医療用計測器製造業 (心電計製造業を除く。)を除く。)	753円	平成26年12月13日
自動車小売業最低賃金 (二輪自動車小売業 (原動機付き自転車を含む。)を除く。)	785円	平成26年12月17日
計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・理化学機械器具、時計・同部品、眼鏡製造業最低賃金	787円	平成26年12月27日
輸送用機械器具製造業最低賃金	789円	平成26年12月27日

※次に掲げられる者は除かれますが、福島県最低賃金 (689円) が適用されます。

- ①18歳未満又は65歳以上の者
- ②雇入れ後3月未満の者であって、技能習得中の者
- ③清掃、片付けその他これらに準ずる軽易な業務に主として従事する者
- ④①～③のほか「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」にあっては、小型電動工具若しくは手工具を用いて行う穴あけ、かしめ、巻線、組線、取付け又は小物部品の包装若しくは箱入れの業務に主として従事する者



# 2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 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	2 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	3 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	4 母親学級 (9:30～) …健康管理センター	5 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	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 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333
8 町民スキー・ス ノーボード教室 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	9 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	10 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	11 ⑤石川中央病院 (石川町) ☎ 26-2024	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～) 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	14
15 ふるどの小・中 学生卓球大会 ⑤角田内科医院 (浅川町) ☎ 36-2067	16 すくすく教室 (10:00～) 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	17 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	18 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	19 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	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とりでえ整形外科 クリニック (石川町) ☎ 26-5050	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 (13:00～) 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	25 【納税日】 国民健康保険税(8期) 固定資産税(4期)	26	27 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	28
1	2	3	4	5	6	7

\*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	5日(木) 19日(木)	12日(木) 26日(木)
B地区	下山上、上山上、論田、 大久田	12日(木) 26日(木)	5日(木) 19日(木)



古殿町成人式(1月11日)