

① 広報

ふふとへ

「秋祭り」部門

最優秀作品

「2014秋の陣」

矢部幸一 さん
(須賀川市)



2015
No. 391

3

ふふとへ 3 Contents

- | | | | |
|---|------------|----|-----------|
| 2 | 秋のフォトコンテスト | 10 | 町のできごと |
| 4 | 住民異動の手続き | 12 | くらしのカレンダー |
| 6 | 検診について | 13 | みんなのひろば |
| 8 | 館報 | 16 | くらしに役立つ情報 |

秋のフォトコンテスト 表彰式

1月17日、平成26年度秋のフォトコンテスト表彰式が町役場大会議室で開催され、「秋祭り」「秋の風景」「ふるさとの人」各部門の応募作品272点（92名）の中から受賞された26名のうち、13名が出席しました。

表彰式では、審査委員長の戸井田武彦さん（全日本写真連盟理事）が「審査委員を悩ませるほど素晴らしい作品ばかりでした」とあいさつし、出席された方々の作品に対して講評が述べられました。また、岡部町長からは「撮影された方が古殿町を訪れて何かを感じていただければと思います。受賞された写真は古殿町のPRに活用させていただきます。」とあいさつが述べられました。

受賞された作品は町役場1階の正面玄関・町民ホールに展示しております。
また、産業振興課前のカウンターで全応募作品を閲覧することができます。ぜひ、ご覧ください。



「秋祭り」部門入賞者

〈福島民報社賞〉

「祭りの日」

丹治美知夫さん（福島市）

〈福島民友新聞社賞〉

「人馬一体」

柳沼 利行さん（郡山市）

〈入賞〉

「ハレの日歩む少女達」

山本 敏和さん（いわき市）

「出陣の日」

松井 要三さん（須賀川市）

「出陣の時」

吉田 進さん（石川町）

「絆」

市野 貞夫さん（いわき市）

「待てぬ出陣」

前田 育男さん（古殿町松川）

「秋の風景」部門入賞者

〈福島民報社賞〉

「足元」

田子 保浩さん（いわき市）

〈福島民友新聞社賞〉

「紅葉映える」

庭野 陽子さん（いわき市）

〈入賞〉

「いちよう・舞う」

矢作 武一さん（古殿町山上）

「下瀧不動尊の秋」

坂本 チヨさん（福島市）

「色づく光彩」

椎名 悦雄さん（いわき市）

「咲たよ秋桜」

関根 松美さん（須賀川市）

「名残りの秋」

入部 守弘さん（郡山市）

「ふるさとの人」部門入賞者

「愛につつまれて」

齋藤 昭彦さん（白河市）

「名人の笑顔」

佐々木俊昭さん（福島市）

「大久田花相撲大会」

遠藤 十一さん（白河市）

「秋祭り」部門



優秀賞

「鎮守の森で舞う」

佐藤 幸雄さん (郡山市)



優秀賞

「ああ お昼何食べよう」

布施 雅彦さん (いわき市)

「秋の風景」部門

優秀賞

「晩秋の滝」

寺岡 照史さん (南相馬市)



優秀賞

「イチョウ舞う」

添田 義弘さん (石川町)

「ふるさとの人」部門



優秀賞

「秋、石畑の人」

門林泰志郎さん (いわき市)

優秀賞

「炭焼きひとすじ」

吉田 正男さん (いわき市)



住民異動の手続きはお済みですか？

4月は新しい年度が始まり、入学や就職、転勤される方も多い時期です。
今まで住んでいたところから、新しいところへ引っ越す方へ、必要な届出の手續きについてお知らせします。

住所が変わるときは…

転入や転出によって、住所が変わった場合には町への届出が必要です。届出期間内に正しい住所の手續きをしないと、選挙ができなかったり、子どもの健診や入学などに影響ができたりと、様々な場面で不具合が生じてしまいます。

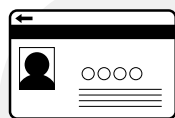


届出は時間に余裕を持って



この時期、役場の窓口は混み合いますので、待ち時間が長くなってしまうと、特に、正午から午後2時頃までは、昼休みを利用して来庁される方で混雑します。時間には余裕を持ってお越しく下さい。

本人確認には住民基本台帳カードが便利です



本人確認書類がなくて、困ったことはありませんか。
写真つき住民基本台帳カードなら、公的な身分証明書として利用することができます。役場の窓口で申請すると、2〜3週間できあがります。顔写真も撮影しますので、お気軽にお越しください。

主な届出

※届出には①印鑑、②届出人の本人確認ができるもの（運転免許証、パスポートなど官公署が発行する顔写真入りの証明書など。）が必要です。

こんなとき	種 類	届出期間	①、②のほかに持参するもの
町外から古殿町に移ってきたとき	転入届	引っ越してきた日から14日以内	・ 転出証明書（前の住所地で発行）
古殿町から町外へ移るとき	転出届	引っ越す予定日の前および14日以内	転出先の住所、世帯主、転出予定日をあらかじめ調べておいてください。 該当者のみ ・ 国民健康保険証 ・ 印鑑登録証 ・ 乳幼児・児童及び生徒医療費受給者証 ・ 後期高齢者医療被保険者証 ・ 介護保険被保険者証
町内で住所を移したとき	転居届	引っ越した日から14日以内	該当者のみ ・ 国民健康保険証 ・ 乳幼児・児童及び生徒医療費受給者証 ・ 後期高齢者医療被保険者証 ・ 介護保険被保険者証
世帯主が変わったとき	世 帯 変更届	変更した日から14日以内	該当者のみ・国民健康保険証

【問い合わせ】住民税務課 ☎53-4617 ☎53-4618

健康保険と年金の変更

届出期間は、異動した日から14日以内
※届出には①印鑑、②年金手帳が必要です。

こ ん な と き	種 類	①、②のほかに持参するもの
職場の健康保険をやめたとき	取得届 (国保・国民 年金に加入)	・ 社会保険資格喪失証明書 (職場の健康保険をやめた年月日のわかる書類)
職場の健康保険の被扶養者から はずれたとき		・ 被扶養者資格喪失証明書 (健康保険からはずれた年月日のわかる書類)
職場の健康保険に加入したとき	喪失届 (国保を脱退)	・ 今まで使用していた国民健康保険証
職場の健康保険の被扶養者とな ったとき		・ 新しく加入した職場の健康保険証 (交付が遅れている 場合は、加入年月日のわかる書類)

税 証 明 書 に つ い て

税証明書の申請と交付

税証明書は、年金や医療などの
公的給付を受けるときや、金融機
関などから融資を受けるときなど
に必要な書類です。

所得の金額や資産状況など個人
情報に記載されていますので、で
きる限り本人が申請してください。
やむをえず代理の方に頼む場合は、
委任状が必要です。申請には次の
ものをお持ちください。

本人が申請するとき

本人確認ができるもの。

代理人が申請するとき

・ 代理人の本人確認ができるもの
と印鑑。

・ 委任状 (頼んだ本人が署名・押
印したもの。)

委任状の書式 (例)

委 任 状

平成〇年〇月〇日
古殿町長様

委任者の住所 古殿町〇番地
氏名〇〇〇〇

私は、「住所 古殿町〇番地 氏名〇〇〇〇」
を代理人として、左記の権限を委任しました。

〇〇証明書 〇通の交付に関わります。

予 約 受 付	祝祭日を除く月～金曜日、午前9時～午後4時
申 込 先	住民税務課窓口係 ☎53-4618
交 付 で き る 証 明 書	住民票の写し・印鑑証明書 (予約時に印鑑登録証の番 号をお知らせください。)・所得証明書・納税証明書 (車検用を除く。)・資産証明書 (登録事項証明、公 課証明、評価額証明を除く。)
持 参 す る も の	本人確認ができるもの (運転免許証、パスポートなど 官公署が発行する顔写真入りの証明書など。) 印鑑証明書の場合は、印鑑登録証
手 数 料	1通200円

事前に電話で予約することにより、休日
に証明書の交付が受けられます。
※受け取りは本人 (住民票の写しについては、
本人または同一世帯員) に限られます。

電話予約もご利用ください

健診の受け方上手で、生き上手に！

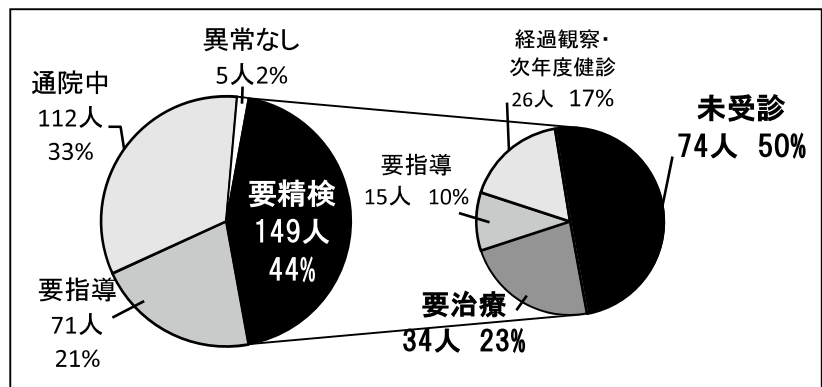
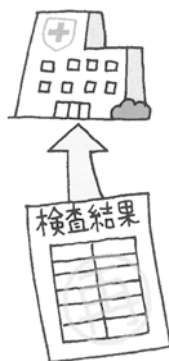
平成26年度特定健診（国保）「集団検診」の受診率3割切る！

5月の住民検診で特定健診が始まってから、7年が経ちます。今までの集団健診の受診率をみますと、緩やかに下がってきていて、ここ数年は、3割を切っている状況です。

特定健診は、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病などの自覚症状の出にくい疾病等を、早期に発見し、生活を改善することでより良く生活を送ることを目的とします。特定健診は、生活習慣病が増えてくる40～74歳の方が対象となっています。

年に1度は健診を受けて、自分の健康状態を確認し、生活を振り返ることが大切です。5月の住民検診では日曜日の実施日もありますので、是非、受診してください。

特定健診受診結果並びに要精検者医療受診結果



特定健診の結果をよく見て、自分の生活スタイルを見つめてみましょう！

特定健診を受けた方で、要精検で医療機関受診のお勧めのハガキが送られた方は、149人で全体の44%でした。

異常なしの方はわずか5人で2%です。

要精検の方で、医療機関を受診した方は、75人で約50%です。

内訳は、要治療者は34人で23%、要指導者は15人で10%、経過観察・次年度健診の方は26人で17%です。半数の方はまだ受診されていません。

健診を受けたままにしないで、精密検査が必要な方は必ず医療機関を受診するようにしてください。また、医療機関を受診することに迷っている方は、健康管理センターでご相談ください。



特定保健指導をご利用ください！

特定健診を受けるとその結果をもとに生活の見直しが必要な方に特定保健指導のお知らせが結果通知に入ってきます。

特定保健指導のお知らせが送られてきた方は、是非特定保健指導を受けて、生活の見直しを行いましょう。

健診の結果異常がない方でも、今までの結果と比べてどう変わってきているかをよく見てみましょう。

そして、自分の生活を振り返ってみましょう。

あなたは塩分を1日どのくらい とっているか知っていますか？

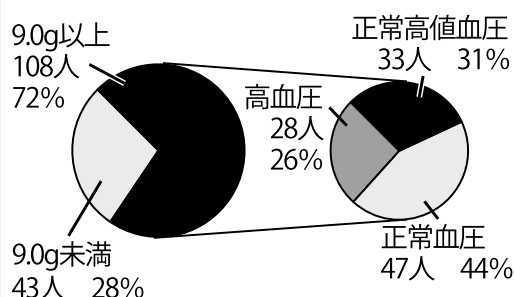
～町の集団健診では尿中塩分量測定ができます！～

塩分を控えめにしているとしても、実際どのくらい一日に食塩をとっているかは、調べてみないと分かりません。今年度より、町の集団健診で塩分の摂取状況が簡単に測定できるようになりました。

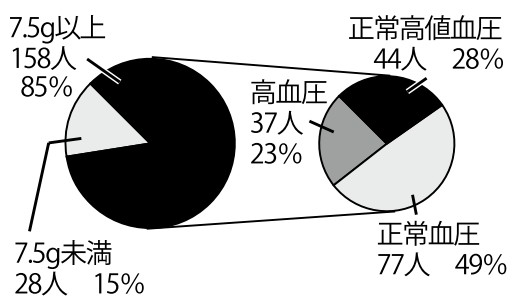
下記のグラフは平成26年度尿中塩分量値が高い方の血压の状況を男女別で表したものです。

男女ともに目標値である塩分量を超えている方が70～80%と多く、その内半数以上の方が血压が高い状態となっています。

尿中塩分量9.0g以上の血压の状況
(男性)



尿中塩分量7.5g以上の血压の状況
(女性)



血压の分類

分 類	収縮期 (最高)		拡張期 (最低)
高 血 圧	140 ～	または	90 ～
正 常 高 値 血 圧	130 ～ 139	または	85 ～ 89
正 常 血 圧	<130	かつ	<85

食塩摂取量(g/日)
目標値

男性…9.0g未満
女性…7.5g未満

日本人の食事摂取基準
(2010年度版)より

塩分を取り過ぎるとのどが渇き、血压が上がり、足がむくむなどの症状が現れます。このような症状が続くと、高血圧症、腎疾患、心疾患などの病気になることがあります。

毎日の食事での塩分の取り方が大事になりますので、下記の減塩のポイントやバランスのよい食事に気をつけて生活を送りましょう！

★減塩のポイント

- ・漬物やみそ汁、加工食品を減らす。(漬物は即席漬けを選び、みそ汁は具たくさんに)
- ・しょうゆやソースは、かけるよりつける習慣に。
- ・だしやうま味のある素材を使い、しょうゆ、砂糖は少なめに。(昆布、にぼし、かつお節、干しえびなど)



★バランスのよい食事をとりましょう！

(主食・主菜・副菜をそろえる)



カリウムを多く含む野菜や海藻類、果物を積極的にとる。
(カリウムは体内の余分なナトリウムを排泄する作用がある)



館報

ふらど

furudono

第680号

(平成27年3月号)

シニア学級

1月21日、年明け最初の講座は、健康管理センターの運動室で「効果的な運動」について、南東北春日リハビリテーション病院の理学療法士の指導のもと、20人の学級生が汗を流しました。普段使わない筋肉を動かすことで身体を動かしやすい効果があることを説明を受け、ストレッチしてからマシーンでの運動を体験しました。

使わない筋肉や神経はすぐに衰えるので、身体を動かすことの楽しさや自信を無くさないようにすることが大事です。

学級生はマシンの使い方を確認しながら運動を楽しみました。



運動室でのマシーン体験

《3つの運動》

1. 時間を守りましょう
2. 自然を大切にしましょう
3. あいさつをしましょう

寿大学

寒い日が続く1月28日、寿大生39人は、「腰痛予防と関節痛予防」についてを受講しました。

講師には、郡山市にある（株）リードシステムの食育推進部から管理栄養士を迎え、食べることで骨を丈夫にすることを学びました。そのためには、カルシウムだけでなく、タンパク質を摂るための肉や魚、大豆製品を食べることが必要です。

また、同社の介護予防運動指導員からは、骨を支える筋力の低下を防ぐためにも運動が必要であることを教えていただきました。自宅でできる運動を全員で体験し始めると、硬い表情が笑顔になり、顔も身体もほぐれました。



歴史教室



骨は食事から

編集 古殿町公民館

電話 53 - 2305

FAX 53 - 2500

スキー・スノーボード教室

町公民館では、平成26年度スキー・スノーボード教室を猪苗代スキー場で行いました。1回目の1月25日は、小学生から大人まで32人が、2回目の2月8日には34人が参加しました。両日も天気がよく、少し暑いくらいでしたが、子どもたちは元気いっぱい滑りました。午前中うまくできなかった子たちも、教室が終わるころにはかなり上達し、自然と笑顔になっていました。また、先生方の熱心な指導でケガをすることもなく無事に教室を終えることができました。

来年度も2回のスキー・スノーボード教室を予定していますので、ぜひご参加ください。



文芸 歌友会例会作品 〈一月例会〉

ソーラーパネル飛行場際並びおり大きな電力賄うごとく
荒波に育ちし名残りや銀鱈の新巻鮭の固き歯ならび
寒風に竄のしぶき凍てつきてしろがね色に今朝の池の辺
病室を訪ねる人の着ぶくれて師走寒波の襲来を言う
丁寧な筆にて書かれし賀状なり心嬉しく幾度も読む

有賀智枝子
我妻 慶子
鎌田 佳子
矢吹 和子
佐川 静子

今月の図書

ママのスカート

文…キャロル・ファイブ
絵…ドロテ・ドモンフレッド
訳…木村カエラ



ママが大好きな甘えん坊の男の子。ついにはママのスカートの中に入っちゃった！スカートの中で何をしているのかな？

いのちの花

著…向井愛実



殺処分された犬や猫たちの骨を土にかえしてあげたい、と始まった「いのちの花プロジェクト」。青森県の農業高校の生徒たちが始めました。飼い主の都合で命を落とす動物がいなくなるように祈りを込めて。

限界集落の真実

〈過疎の村は消えるか？〉

著…山下祐介



「限界集落」と言われて、本当に消滅した集落はない。65歳以上の高齢化率が50%を超えても、過疎化が進んでも、そこで生きることには積極的であることの方が大切。

峠越え

著…伊東潤



第20回中山義秀文学賞受賞作品。家康の、本能寺の変からの伊賀越え。信長でも秀吉でもなく、家康が天下人たりえた理由は？天下の事変、家来衆の進言にほやきながら、人間味あふれる家康に迫ります。



消防小型動力ポンプ 積載車引き渡し式

1月31日、町消防団第2分団1部（論田）へ総務省消防庁から最新の救助資機材搭載型小型動力ポンプ積載車が貸付されました。いすゞエルフの車両にトーハツVF63AS（B2級・4サイクルエンジン）のポンプや、エンジンカッターをはじめとする救助資機材・消防用品等の装備品が搭載されております。

引き渡し式では岡部町長から小澤町消防団長、藁谷第2分団長、田邊第2分団1部長へ順次引き渡しが行われました。



イノシシ被害対策研修会

1月27日、イノシシによる被害対策として、県中農林事務所須賀川農業普及所主催の研修会が古殿町役場で開催され、石川郡、岩瀬郡の農家など約30人が参加しました。イノシシの生態に関する知識及び電気牧柵の適切な設置方法について理解を深め、効果的な対策をとることを目的として開催されました。主な内容は以下のとおりです。

- ・イノシシはもとと臆病で、雑草の生い茂った隠れ場所に生息。草刈り、間伐等で見通しをよくする。
- ・イノシシは山でなく平地を好む。行動範囲はせいぜい8km四方。
- ・牧草系はエサにされやすい。（栄養価の高いものを好む。）
- ・放任果樹（落ちた栗、柿）、収穫残渣（土手かぼちゃ、収穫しない野菜等）のある場所は、餌付け効果で生息範囲となる。（イノシシを引き寄せている。）
- ・夏、冬はエサの環境が厳しく、その時にしっかり守れば頭数増加は防げる。
- ・音、臭い、光は効果が長続きしない。変化を持たせ、痛みが伴わなければイノシシは慣れる。（危険ではないと判断する。）
- ・イノシシは1メートル近くジャンプでき、鼻の高さは20cm、大きいもので40cm。電気牧柵は鼻に当たるようにする。地形の影響で高さが20cm超の場所ができると、地面を掘り返す。雑草などにより漏電すると通電しなくなる。



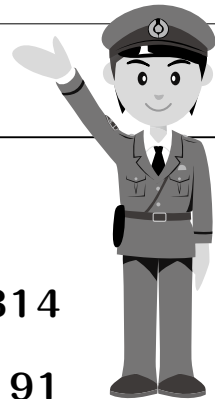
福島県警察官A（特別募集）の 採用候補者試験のお知らせ

☆☆平成27年10月1日付け採用に応じられる方が対象です☆☆

試験区間	警察官A(男性・一般)	警察官A(女性・一般)
採用予定人員	男性 20名程度	女性 5名程度
申込受付期間	平成27年3月13日(金)～同年4月10日(金) ※インターネットによる申込みの最終日は4月7日(火)	
受験資格	昭和56年4月2日以降に生まれた方で、大学（短大を除く。）を卒業した方、平成27年9月末日までに卒業見込みの方。 ※平成27年9月末日までに卒業できなかった場合には採用されません。	
第1次試験	日程	平成27年5月10日(日)
	試験科目	○教養試験 ○論文試験
第1次試験合格発表	平成27年5月29日(金)	

**この街を守る揺るぎない信念と熱い情熱
その真っ直ぐな想いが今求められています!!**

《問い合わせ先》 県警採用フリーダイヤル 0120-276-314
又は
石川警察署 0247-26-2191



ふるさとへの便り

東京ふるどの会

酒井 和男（下山上）

ふるどの会の皆さん今日は。私は古里古殿町を出たのは昭和二十三年春でした。新制中学校最初の卒業生でした。卒業後すぐに田舎を出て東京にやって参りました。東京は空襲で焼野原で駅の廻りに少し商店街があり大変な所でした。食べるものが無くて芋類が主食で生活して居ました。あれから六十数年東京もすっかり変わり、今では何でも手に入り交通の便や建物もすっかり良くなり昔の面影はなくなりました。東京に来て六十数年世の中も変わり子供達も成長して今では何の不自由もなく何とか人並みの生活が出来るようになりました。これからも頑張つて皆様と会える日を楽しみに生きたいと思っています。

皆さまのご健康とご繁栄をお祈り致します。

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
農道緊急整備事業（田口地内） 農道石畑2号線改良工事	田口字石畑 地内	改良工 L=121.9 m W=4.0 m 土工切土 V=124.3 m ³	5,292,000	3月31日	穂積建設工業（有） 代表取締役 穂積啓友



3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 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	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 献血	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
8 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	9 母と子の広場 (9:30 ~ 15:00) …健康管理センター	10 こころの相談 (9:00 ~) 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00) …健康管理センター	11 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	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 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	16 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	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 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00) …健康管理センター	25	26 いきいきくらぶ (10:00 ~) …健康管理センター	27 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 母と子の広場 (9:30 ~ 15:00) …健康管理センター	31 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00) …健康管理センター	1	2	3	4

※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)



秋のフォトコンテスト表彰式 (1月17日)



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



- 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！！



きりゅう こうせい
桐生 晃成くん
(保護者：友美さん)
松川字西渡



- ①プラレール、かくれんぼ、ボール、すべり台、ごっこ遊び(レストラン、パン屋さん)
- ②麺類、お菓子
- ③仕上げみがき
- ④元気に成長してね。

古小だより

◇立春 3学期も半ばに!! ◇



2月4日は立春でした。暦の上では春ですが、校庭には先週の雪がまだ残っています。前日の3日、校内では、5年生の年男・年女が各教室に出かけて豆まきをしました。待ちかまえていた1年生から6年生の子どもたちが、自分の心の鬼を大きな声で追い出し、今年も頑張ろうと誓いをたてました。

2月に入ると3学期は一日一日が短く感じられます。「1年間の学習がどれだけ身についたか。」「身につけたことがどれだけ応用できるか。」等を確認する学力テストをしたり、学年のまとめをしたり、お

世話になった6年生を感謝する準備をしたりと、慌ただしく過ごします。特に6年生は卒業に向けての準備や練習に取りかかり、忙しい毎日になります。

◇特設部活動開始◇

- ◆2月から回数は少ないですが、新部員による特設部の活動が始まりました。活動時間は短いですが、新年度に向けての準備期間として、しっかり活動していきたいと思います。

◇がんばる子どもたち! ◇

- ◆上学年は宿題の他に、自主学習で予習や復習をがんばっています。他の学年も「ノートいっぱい」を目標にがんばっています。
- ◆青少年赤十字による「わたしの100文字提案お友だちのすばらしいところ」で、4年生が優秀賞、佳作、入選をいただきました。
- ◆第59回福島県書きぞめ展では、奨励学校賞と特別個人賞で書き初め奨励賞をいただきました。



豆まき準備の5年生



和楽器(琴)を楽しむ6年生

最近、暖かな日差しが感じられる日々が増えてきましたね。暖くなると外で運動する機会がだんだん増えてきます。そんな時に備えて少しずつ家でできる運動を行ってみましょう。今回の運動は、体幹部を鍛える運動です。腰痛や下肢のしびれ軽減にもなりますので行ってみてください。

ちょっと動いてみっかい



★筋トレ（腹筋の強化）★



体調を見ながら回数を加減しましょう！

正座（正座ができない方は足を伸ばしてもOK）になり、背筋を伸ばす。両腕を組み、頭の後ろに手を置く。息をゆっくり吐きながら、お臍を覗き込むように行う。腹筋が固くなるのを意識して行う。

★筋トレ（背筋の強化）★



体調を見ながら回数を加減しましょう！

まず、両腕・両膝をついて四つん這いになり、バランスを保つ。右手、左足を肩の高さに上げ水平を保つ。そのままの姿勢で、自然に呼吸をする。次に、左手右足に交替して行う。

※膝が痛くて四つん這いになれない方などには、下記の方法でも同じ効果があります。

まず、うつ伏せになる。右手、左足を少し上げる。そのままの姿勢で、自然に呼吸をする。

次に、左手右足に交替して行う。



ちよっと一息

近年、なかなかストレスが解消できず、慢性的なストレスを抱えている方が増えてきています。ストレスと上手に付き合うためには、やはり、いかにストレスを解消するかが大事です。

ストレス解消には「感情を表に出すこと」がお勧めです。感情を表に出すために「歌」の力を借りるのはいかがですか？好きな歌を聴くだけでも、元気が出たり、泣けたり、また、ちょっと頑張れたり…とリフレッシュ効果や免疫力アップ効果もあります。さらに、歌うことで筋肉を動かす効果に加え、ストレス解消にも高い効果が期待できるといわれています。

何気なく口ずさむのもよし、リラックスして好きな歌を聴くのもよし、熱唱するのもよし！自分の好きな方法で、「歌」でちよっと一息ついてみませんか？



おいしい 一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立

パリパリスパイシーチキン

材料分の栄養価…925kcal たんぱく質 54.6g 脂肪 55.1g



鶏もも肉の皮をパリパリに焼くのがポイントです。鶏もも肉の脂はほとんど出てしまいますのでさっぱりとしていただけます。具が多くピーマンの赤やパセリの緑色があざやかできれいに仕上がり食欲をそそる一品です。

(在宅栄養士 吉田かいでさん)

材 料 (作りやすい分量)

鶏もも肉……………	1 枚 (300g)
下味 (塩こしょうを少々)	
酢……………	60g
醤油……………	64g
砂糖……………	30g
水……………	30g
中華だし……………	3g
いりごま……………	2g
ごま油……………	12g
玉ねぎみじん切り……………	40g
しょうがみじん切り……………	10g
パセリみじん切り……………	5g
万能ねぎみじん切り……………	10g
赤ピーマンみじん切り……………	3g
片栗粉……………	少々

作 り 方

- ① 鶏もも肉に下味をつけて片栗粉をまぶす。
- ② フライパンで表裏をじっくり焼く。均一に焼けるように厚みのあるところは包丁を入れる。(うっすらきつね色になるくらいまで焼く。鶏もも肉から出てくる脂はキッチンペーパーで拭き取る。)
- ③ 調味料Aをすべて合わせる。
- ④ 焼き上がった鶏もも肉を一口大に切り③の調味料をかけていただく。

くらしに役立つ 情報

Information

お知らせ



検察審査会制度を ご存じですか？

交通事故の加害者や窃盗、傷害などの犯人を裁判所に起訴（処罰を求めること）するかどうかの判断を行うのは検察官のみであることはご存じですか。

もし、万が一、その検察官が判断ミスによって、無実の人を起訴し、また、処罰すべき人を不処罰（処罰を求めることをしない）にしてしまったらどうなるでしょうか。

無実の人が起訴された場合には裁判所が無実の判決

町の人口

現住人口調査

2月1日現在（前月比）

世帯数	1,768 世帯（±0）
人口	5,544 人（-8）
男	2,710 人（-2）
女	2,834 人（-6）

をすることができませんが、起訴すべき人を不起訴にしまったら裁判に掛けることもできませんし、検察官の誤りを是正する手段もなくなってしまう。

そこで、選挙権を有する国民の中からくじで選ばれた11人の人々（検察審査員）が、検察官が不起訴にした事件について、その判断が正しかったかどうか（例えば、事件の捜査が十分であったか、事実の判断に誤りがあったかなど）を判断することによって、一般国民の声を検察官の仕事に反映させ適正な運営を図っていくというとする制度が検察審査会制度です。

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

●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

募集



国家公務員採用試験 のお知らせ

人事院では、国家公務員採用総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）及び一般職試験（大卒程度試験）

これまでに全国の検察審査会が審査した事件数は16万件に上ります。

検察審査会の窓口では、申立ての相談を行っています。

詳しくは郡山検察審査会事務局までお問い合わせください。

郡山検察審査会事務局
024-932-5656（代）

を実施いたします。
申込みはインターネットにより行ってください。

総合職試験

（院卒者試験・大卒程度試験）

インターネット申込受付期間

4月1日（水）9時～4月8日（水）

〔受信有効〕

第1次試験日 5月24日（日）

一般職試験（大卒程度試験）

インターネット申込受付期間

4月9日（木）9時～4月20日（月）

〔受信有効〕

第1次試験日 6月14日（日）

なお、申込方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページ又は人事院東北事務局にお問い合わせください。

人事院東北事務局第二課

自衛隊各種採用試験 のお知らせ

幹部候補生（一般、歯科・薬剤科）募集

一般大学卒業（予定者を含む）を自衛隊の幹部候補生として採用するコース。

受付期間

3月1日（日）～5月1日（金）

まで（締切日必着）

応募資格

22歳以上26歳未満の者（修士課程修了者は28歳未満）

試験日 5月16日（土）

試験係

022-221-2022

人事院ホームページ

<http://www.jmri.go.jp/saiyo/saiyohm>

1月届出分

いつまでもお幸せに

氏名	住所
新 郎 芳 賀 智 さん	鎌 田 字 若 神 子
新 婦 菊 田 忍 さん	郡 山 市

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
鈴 木 正	64	山 上 字 古 殿
藁 谷 清 文	89	山 上 字 犬 仏
水 野 マサノ	102	竹 貫 字 竹 貫
根 本 ヨシノ	88	山 上 字 芝 山
鈴 木 ヨ シ	88	松 川 字 西 渡
相 樂 冬 子	73	大 久 田 字 蕨 草
鹿 岡 千 代	91	松 川 字 三 株
矢 内 ウメヨ	88	山 上 字 仮 宿

試験場所 福島県内会場

予備自衛官（一般、技能）募集

一般社会人や学生の方を予備自衛官補として採用し、教育訓練修了後、予備自衛官として任用する制度です。一般と技能の公募コースがあり、一般公募では、採用年齢に適した皆さんなら、どなたでも応募可能です。また、技能公募では、語学や医療技術、整備などの分野に精通した皆さんが応募することができます。

受付期間

1月8日(木)～3月24日(火)

まで（締切日必着）

応募資格

一般…18歳以上34歳未満の者

技能…18歳以上で国家資格等を有する者（資格により53歳未満から55歳未満）

試験日

4月10日(金)～4月14日(火)
(指定された1日)

試験場所

福島県内会場

問 自衛隊福島地方協力本部

白河地域事務所

0248-24-0372



平成27年3月1日(日)から3月7日(土)までの7日間

春季全国火災予防運動



防火標語

『もういいかい 火を消すまでは まあだだよ』

ー住宅防火 いのちを守る 6つのポイントー

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

3つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器等を設置する。
- 災害に備え、隣近所の協力体制を作る。



山火事注意！



この季節は、山火事が多く発生しています。野山には、枯草や枯れ木などたくさんあります。さらに空気が乾燥しており、少しの油断で火は燃え広がります。

次の3つは山火事に特につながりますので絶対にやめましょう!!!

- ・タバコの投げ捨て
- ・火遊び
- ・許可のない野焼き

お問い合わせ先

須賀川地方広域消防組合 石川消防署 古殿分署
(Tel.0247-53-3412)



「秋の風景」部門

最優秀賞

「幸のとき」

角田 駒雄さん（いわき市）



「ふるさとの人」部門

最優秀賞

「これから出番」

石川 義紀さん（いわき市）

