

## 参加者募集

文化芸術鑑賞

### ミュージカル 「エリザベート」

黄泉の帝トートとハプスブルク帝国最後の皇后エリザベートの禁じられた愛を描いたストーリー。

**日時** 平成27年6月27日(土)  
午前6時30分出発、  
午後8時頃帰着予定

**場所** 帝国劇場（東京都千代田区）

**対象** 町内成人 先着18人

**参加費** 9,500円  
(チケット代・オペラグラス代)  
※参加費は、申込期間内に町公民館まで持参ください。

**申込期間** 5月7日(木)午前9時  
～15日(金)まで

**申込先** 町公民館  
☎53-2305



## 歴史教室

歴史に興味のある方、  
いっしょに学びませんか？

**開講期間** 5月から3月まで10回  
(13:30～15:30)  
(詳細は受講者に通知します)

**対象内容** 成人  
町内のお堂めぐり、古殿町の年中行事について、古文書「小見川藩日誌」を読み解く（戊辰戦争のころ）、南東北の縄文時代についてなど。町内外への移動研修も予定。

**参加費** 無料  
(移動研修にかかる費用は自己負担)

**申込期間** 5月15日(金)まで

**申込先** 町公民館 ☎53-2305



歴史教室 円空展にて

文芸  
歌友会例会作品  
～三月例会～

孫も息子も御齋 <small>おとぎ</small> の宴に声合わせ	亡夫 <small>つま</small> が十八番の「昇」を唄う	佐川 静子
メガソーラー光 <small>ひかり</small> に聴 <small>きこ</small> く向き替 <small>か</small> える	黒きパネルは音 <small>ね</small> さえもせず	有賀智枝子
理不尽な戦争なりし「マッサン」の	ドラマに父母の姿たちくる	矢吹 和子
母のごと歯に衣 <small>き</small> させぬ物言 <small>ものごと</small> いに	導 <small>みち</small> きくれし歌詠 <small>うた</small> む心を	鎌田 佳子
陽光は土手一面を包み込み	福寿草 <small>ふじく</small> まぶしく黄の色放 <small>はな</small> つ	我妻 慶子

- い れあい、親子で話す明るい家庭  
親子話し合い
- る ールを守って楽しい生活  
生活規律確立
- ど んなときでもかけあおう元気なあいさつ  
町民皆あいさつ
- の そましい子ども育てよ愛の一声  
愛の一声

青少年育成町民会議



## ふるさと応援寄付金 水野久男さん（大久田出身）



3月27日、大久田出身の水野久男さん（いわき市）が町役場を訪れ、ふるさと応援寄付金47万5千円を岡部町長へ手渡しました。

水野さんは還暦を迎えられてから、町の教育発展のために500円玉貯金を続けられ、今年で9年目になります。

いただいた寄付金は、子どもたちの奨学資金として大切に使われます。



- 左から1番目：永沼瑞生選手（学法石川高校2年）  
 2番目：根本 歩選手（学法石川高校1年）  
 3番目：水野加菜選手（学法石川高校1年）  
 4番目：野崎真優選手（学法石川高校1年）

岡部町長が選手たちへ激励金を手渡しながら「精一杯頑張り、悔いの残らない試合をしてください」と述べました。

3月16日、第60回記念全国私立高等学校女子ソフトボール選抜大会（会場…三重県熊野市）に出場する学法石川高校の4名の選手が町役場を訪れ、大会への出場を報告しました。

## 女子ソフトボール大会 出場選手激励会



岡部町長から生田目選手へ激励金が手渡され、生田目選手が大会出場に向けた決意表明を行いました。

3月18日、東日本大震災復興支援第28回都道府県対抗ジュニアバスケットボール大会2015（会場…東京都渋谷区）に出場する古殿中学校2年生の生田目汐織選手（下松川）の激励会が古殿中学校校長室で行われました。

## ジュニアバスケットボール 大会出場選手激励会

## 町鳥獣被害対策実施隊 対象鳥獣捕獲員委嘱状 交付式

4月1日、町鳥獣被害対策実施隊対象鳥獣捕獲員の委嘱状交付式が役場大会議室で行われ、隊員25名へ委嘱状が手渡されました。

昨年度は、イノシシ等の有害鳥獣を102頭捕獲し、有害鳥獣による農作物の被害軽減に貢献されております。



## 交通安全啓発グッズの寄贈

4月3日、町建設協力会と交通安全協会、交通安全母の会の代表者が町教育委員会を訪れ、新小学1年生と、ふるどのこども園の園児全員に交通安全啓発グッズとして黄色い帽子やランドセルカバー、パンフレット、ハンドタオル等を寄贈されました。

子どもたちの安全を地域みんなで守り、交通事故のない町にしましょう。



## 古殿町消防団辞令交付式

4月5日、新たに町消防団の一員となった11名の新入団員及び新役員となった幹部役員への辞令交付式が勤労者体育センターで行われました。

矢内忠徳副団長をはじめ49名の団員は、水野久消防団長より辞令を交付され、岡部町長から激励の言葉を受けました。

式終了後は、新入団員・幹部役員に分かれて訓練を行い、初の訓練となった新入団員は、敬礼や整列などの基本的な動作を学びました。



# 食生活改善推進員養成講座

古殿町では、地域で『食』を中心とした健康づくりを積極的に進めていただく食生活改善推進員を養成する講座の受講生を昨年より引き続き募集します。食や健康づくりに関心のある方、ボランティア活動に関心のある方は、ぜひお問い合わせください。

## 受講生募集



<b>日程</b>	平成27年6月～平成28年3月まで（全5回の教室）
<b>内容</b>	栄養士・保健師などによる健康の話、調理実習、町外研修など
<b>募集対象・条件</b>	町内在住で食と健康に関心がある方、年齢・性別は問いません。 ※受講修了後は古殿町食生活改善推進員としてボランティア活動のできる方・意欲のある方。
<b>会場</b>	古殿町健康管理センター
<b>受講料</b>	無料
<b>申込期限</b>	平成27年5月28日(休)まで
<b>申し込み</b>	古殿町健康管理センター ☎53-4038



### ☆食生活改善推進委員会とは。。

『食』を中心とした地域の健康づくりの案内役として他の組織の方たちと協力しながら、元気で活力のある健康な町を目指して活動する全国的なボランティア組織です。

古殿町食生活改善推進員は通称『みらくる会』として現在22名の会員で活動しています。子どもや高齢者との交流など会員さん自身も楽しめる活動を行っています。

## 《みらくる会の活動の一例》



おやこの食育教室



野菜たっぷり料理教室



男性のための料理教室



料理研修会



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！！



えんどう かいと  
**遠藤 快斗くん**  
(保護者：侑佳さん)  
論田字下鷗巣

- ①ボール遊び、ブロック遊び、ごっこ遊び、おままごと、外遊び、車のおもちゃ遊び
- ②いちご、ぶどう、オレンジ、アイス、チョコレート、ラーメン、唐揚げ、きご類
- ③寝る前は必ず、仕上げ磨きをしっかりとあげること
- ④いつも元気でやんちゃな快斗くん。これからも元氣いっぱい思いやりのある子に育て下さい！



せんざき れおん  
**先崎 愛音ちゃん**  
(保護者：美紀さん)  
松川字西渡

- ①おままごと、たたかいごっこ、ブロック、ボール遊び、ふうせん
- ②唐揚げ、納豆、みかん、ピーナツ、ガム(キシリトール)、イカ、タコ、イカメンタイ
- ③毎日歯磨きや仕上げ磨きをしていること
- ④毎日兄ちゃんとケンカするけどこれからもきょうだいなかよくね！！



くぼきまなか  
**久保木愛海ちゃん**  
(保護者：早苗さん)  
松川字才竜内

- ①踊り、おままごと、ボール遊び、電車遊び
- ②鮭フレークご飯、納豆、白菜つけ物、するめいか、フライドポテト、枝豆、コーンポタージュのうまい棒、じゃがりこのチーズ、唐揚げ
- ③食べ終わったら、すぐにパパの仕上げをやって次にママも仕上げをする。
- ④いつも、マイペースのまなちゃん。元気で病気に負けないようにしようね。



かねこ とうり  
**金子 冬莉くん**  
(保護者：朋美さん)  
松川字桑原

- ①ブロック、ボール、おままごと
- ②カレー、アイス
- ③仕上げ磨きをしっかりとやる。
- ④素直で優しい子に成長してね。



おかべ しおん  
**岡部 志音ちゃん**  
(保護者：千鶴さん)  
松川字古内

- ①おままごと、おもちゃのピアノとギターを弾いて歌って踊る
- ②ブロッコリー、トマト、とうもろこし、枝豆
- ③歯みがき後にキシリトールタブレットを食べています。
- ④いつもお手伝いをしてくれてありがとう。志音の笑顔が大好きです。優しい子になってね。



ゆざ まなと  
**湯坐 慎人くん**  
(保護者：真由美さん)  
鎌田字若神子

- ①ミニカー、プラレール、お絵描き、積木、ブロック、外遊び
- ②ハンバーグ、グラタン、ギョーザ、みそ汁、スープ、カレー
- ③甘い物を食べすぎないようにする。  
毎日、仕上げ磨きをする。
- ④これからもたくさん遊んでたくさん食べて元氣に大きくなってくださいね。

# ちょっと 動いてみっかい



前回の4月号で脚筋力をチェックした結果、自分に適した運動を見つけましたか？

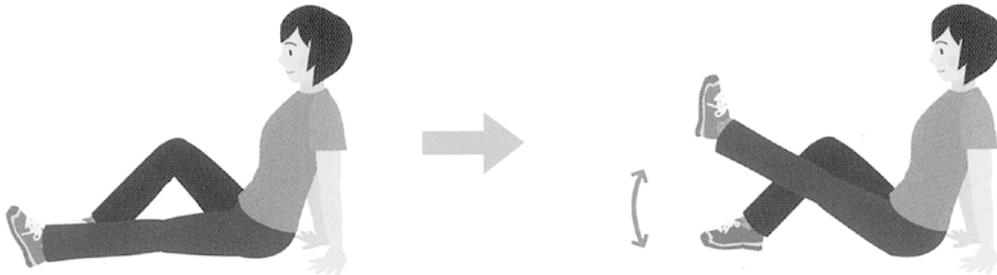
今月号からその運動を具体的に説明しますので、ぜひ実践してみてください。

●階段の1段目に座り、両脚で立ち上がることができない方は…

## 筋力トレーニング

※回数めやすは、10回程度です。

### 脚の上げ下ろし



両脚を前に伸ばして座り、両手を腰の後ろにつきます。右脚を90度位に曲げます。

左脚を伸ばしたまま、ゆっくりと右膝の高さまで上げ、下ろします。左脚の踵は床につかないようにして、ゆっくりと繰り返します。反対側も行います。

### いすから立ち上がる運動



いすに座り両脚を肩幅位に開きます。からだを前に傾けすぎないように注意し、ゆっくりと立ち上がります。

立ち上がった後、ゆっくりと腰を下ろしましょう。この動作を繰り返します。

# ちよっと一息



## ～頭のストレッチ編～

8枚の10円玉で正方形を作りました。  
この正方形の縦・横の列はすべて合計が30円になっています。  
それでは、縦・横の列がすべて40円になる正方形を8枚の10円玉を使って作ってください。



～答えは、P 19をご覧ください～

# おいしい 一皿

## 生活習慣病予防のための一品

今月の献立

### 魚の野菜あんかけ

一人分の栄養価…101kcal

たんぱく質 14g  
カルシウム 30mg 食塩相当量 2g

高たんぱく・低脂肪の代表選手、鱈を使った一品です。

カリッと揚げた鱈と、甘酸っぱい野菜たっぷりのあんかけにしました。

(コスモス荘 栄養士 緑川悦功さん)



### 材料 (4人分)

塩鱈…… 切り身 80g を 4 切れ  
胡椒…………… 少々  
片栗粉…………… 適宜

### \*野菜あん

人参…………… 10g  
玉ねぎ…………… 40g  
しいたけ…………… 20g  
絹さや…………… 20g  
穀物酢…………… 6 cc  
みりん…………… 8 cc  
薄口しょうゆ…………… 12 cc  
片栗粉…………… 6 g

### 作り方

- ① 塩鱈を食べやすい大きさに切り軽く胡椒をつける。
- ② 片栗粉をまぶして、適温の油で表面がカリッとすることで揚げる。
- ③ 野菜あんの調味料を合わせ水で味を調え沸騰させ、薄くスライスした、玉ねぎ・人参・しいたけ・絹さやを入れる。火が通ったら片栗粉でトロミをつける。
- ④ 器に揚げた鱈を盛り付け野菜あんをかければ完成。

# くらしに役立つ 情報

Information

お知らせ



## 無料相談のお知らせ

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。

### ●開催日及び場所

・白河市産業プラザ人材育成センター  
 (税務署隣・白河市中田140番地)

5月7日、6月4日

(午後5時～午後8時)

## 町の人口

### 現住人口調査

4月1日現在(前月比)

世帯数	1,775世帯(+1)
人口	5,502人(-35)
男	2,686人(-17)
女	2,816人(-18)

・須賀川市中央公民館2階OA研修室  
 (須賀川市八幡町134番地)

5月21日、6月18日

(午後1時～午後4時)

※事前に予約をお願いいたします。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

## 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

## 第29回しあわせ金婚夫婦表彰

結婚して50年、ご夫婦が力を合わせて良き家庭をつくり、地域社会に貢献し、今日の豊かな社会を築き上げた功績は誠に大きなものがあります。こうした労苦に報いるため、県内で金婚を迎えるご夫婦に表彰状と記念品を贈り、県民挙って祝福するものです。

※本年は昭和40年1月1日～12月31日までに結婚し、金婚式を迎えるご夫婦が対象となります。

### 【主催】

福島県老人クラブ連合会・福島民報社

### 【後援】

福島県・福島県市長会・福島県町村会

### 【表彰該当者】

昭和40年に結婚されたご夫婦、および、それ以前に結婚され、自己申告漏れで当主催の金婚表彰を授与されていないご夫婦。

### 【表彰式】

9月をメインに行われる各市町村恒例の敬老会、福祉の集い、金婚を祝う会などの席上で表彰いたします。

### 【お申し込み】

表彰該当者は、所定の用紙に必要事項をご記入のうえ、各市町村老人クラブ連合会に自己申告制度で申し込んでいただきます。

### 【申し込み期間】

平成27年4月16日(木)～7月10日(金)まで

問 福島市太田町13-17

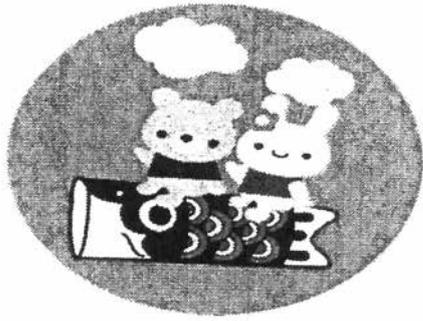
福島民報社 事業局事業部

「しあわせ金婚夫婦表彰係」

☎024-531-4171  
 ☎024-531-4157

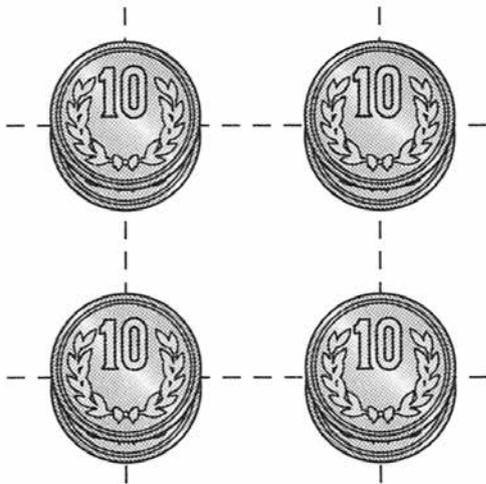
## 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間の実施について

法務省人権擁護局と全国人権擁護委員連合会は、6月22日から6月28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



**P17の答え**

・10円玉を2枚ずつ重ねて正方形を作ればいいのです。



3月届出分

いつまでもお幸せに

氏名	住所
(新郎 橋本良雄さん)	竹貫字戸ノ内
(新婦 大河原えり子さん)	須賀川市

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	氏名
有賀シゲ	87	山上字能登沢
野崎清	70	山上字発地久保
野崎茂	85	山上字発地久保
岡部政雄	91	松川字林
岡部孝雄	86	山上字発地久保
矢吹美智子	56	松川字才竜内
関幸之助	77	松川字大作
窪木ヨ子	93	鎌田字沢
鎌田浩四郎	88	松川字荷市場



自動車税が減免される制度がありますので、平成27年4月1日から平成27年6月1日までに申請してください。

**問** 福島県中地方振興局県税  
部課税第二課  
（郡山市麓山1丁目1番1号）  
☎024-9335-1261



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、相談に応じていますので、ご利用ください。

**期間** 平成27年6月22日（月）～ 同月28日（日）までの7日間  
**時間** 午前8時30分～ 午後7時まで

ただし、6月27日（土）・6

月28日（日）は午前10時から午後5時まで

☎0120-007-110  
（フリーダイヤル）  
**問** 福島県地方法務局人権擁護課  
☎024-534-1994

**自動車税は、6月1日（月）まで!! お早めに!!**

自動車税は毎年4月1日（午前0時）現在で運輸支局の登録名義人である所有者（割賦販売による購入の場合（使用者）が納めることになっていきます。

納期内であれば、コンビニエンスストアでも納めることができます。（一部取り扱っていない店舗もあります。）

納税通知書は5月上旬にお送りしますので、転居等により届かない場合は下記問い合わせ先までご連絡ください。

**\*自動車税の減免制度について\***  
一定の要件に該当する障がいのある方のために使用される自動車については、納税義務者の申請により自



# 5月くらしのカレンダー

日 SUN	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
26	27	28	29	30	1	2
					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	
3	4	5	6	7	8	9
越代のサクラ祭り ☎ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	☎ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	☎ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	☎ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	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	特定健診 結核・肺がん・大腸がん検診、肝炎・前立腺検査 (下山上集会センター) (大久田集会センター) 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	
10	11	12	13	14	15	16
特定健診 結核・肺がん・大腸がん検診、肝炎・前立腺検査 (健康管理センター) (竹貫集落センター) (仙石集落センター) (論田ふれあいセンター) (鎌田農業推進センター) (上山ふれあいセンター) (下松川構造改善センター) (上山上公民館) (田口集落センター) (健康管理センター)						
☎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	運動指導室開放日 (18:00～21:00) …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	運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	
17	18	19	20	21	22	23
☎ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	すくすく教室 (10:00～) 母と子の広場 (9:30～15:00) …健康管理センター	母親学級 (9:30～) 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ヵ月児・10ヵ月児) こども歯科クリニック (午後)	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 献血	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	小学校運動会
24/31	25	26	27	28	29	30
☎ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	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】 固定資産税(1期)	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	離乳食教室 (9:30～)	交通安全鼓笛パ レード	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	

※☎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	14日(木) 28日(木)	7日(木) 21日(木)
B地区	下山上、上山、論田、 大久田	7日(木) 21日(木)	14日(木) 28日(木)



全国訪問おはなしキャラバン隊 (4月14日)