



## 鎌倉岳山開き

4月29日、鎌倉岳観光協会主催（佐藤文夫会長）による鎌倉岳山開きが行われ、登山客約70名で賑わいました。

登山客の安全を祈願して、祝詞奏上、玉串奉奠が行われた後、佐藤会長の招待で参加された「NHKのど自慢2015年グランドチャンピオン」石井敦子さんのコンサートが行われ、山開きに花を添えました。



## おぶくろの駅

### 道の駅ふるどのの6周年感謝イベント

4月29日、「道の駅ふるどの」6周年感謝イベントが同駅駐車場で行われ、多くの来場者が訪れました。

ステージでは、「やぶさめくん」とのジャンケン大会、もちつき、菊池章夫さんのコンサート等のイベントや「鎌倉岳山開き」にも参加された「NHKのど自慢2015年グランドチャンピオン」石井敦子さんのコンサートが行われ、会場は終始大賑わいとなりました。



# 百歳高齢者賀寿贈呈式

矢内盛一さん（鎌田）の百歳高齢者賀寿贈呈式は5月9日、石川町の八幡屋で行われました。

岡部町長、福島県県中保健福祉事務所の塩澤健康福祉部長、佐藤町老人クラブ連合会会長より、賀寿、祝い金、記念品の贈呈が行われ、ご家族からも花束が贈られました。



## 古小だより

### いいところ見せたよ！授業参観

4月17日（金）、今年度最初の授業参観を行いました。新学期が始まってまだ2週間、クラスの友達や担任の替わった学年・学級はやや緊張気味でしたが、どの学年もしっかりと学習に取り組んでいました。入学したばかりの1年生も落ち着いてきました。

参観後は、PTA全体会（交通安全母の会）・学年学級懇談会・地区委員会と慌ただしく会議が続きましたが、保護者のみなさんの参加及び協力がすばらしく、円滑に実施できました。

#### ◇有意義 家庭訪問◇

4月20日から5日間、家庭訪問を行いました。子どもたちのご家庭での様子や子育てについて、短い時間でしたが、話を聞くことができ有意義でした。また、新しい担任にとっては、地域や周辺の様子を知ることができました。



#### ◇みんなでなかよし集会◇

5月1日（金）の3校時目、全校生277名による「なかよし集会」を体育館で行いました。6年生に手をひかれた1年生が、5年生の花のアーチをくぐって入場し、2年生から4年生までが並ぶ縦割りグループ（なかよし班）に合流しました。6年生の係の進行で、児童全員による名刺交換、じゃんけん列車等のゲームをして、楽しい1時間を過ごしました。

#### ◇自主的な児童会へ◇

4月21日（火）6校時、5・6年生による児童会総会を行いました。児童会活動は児童の自主性、自発性、自治能力を育てる場です。体育・保健・緑の少年団・図書・放送・給食の6つの委員会から活動目標や内容が示されました。今年度も、学校生活をより楽しくしていこうという意欲があふれていました。

第1回授業参観		平成27年4月17日（金） 古殿町立古殿小学校	
13:30~14:15	授業参観（各教室）		
14:40~15:30	PTA全体会（体育館）		
15:40~16:30	学年・学級懇談会（各教室）		
16:40~17:00	PTA地区委員会・学年委員長会（ランチルーム）		

学級	授業名	教科等	単元名・題材名	ねらい	場所
1年1組	野崎 聡子	算数	なかよしのたけ	1~5の数字の書き方を理解することができる。	1-1教室
1年2組					
2年1組					
2年2組					





# アルコール関連でお悩みの方にお知らせです!!

## ○アルコール家族教室

家族のお酒の問題で悩んでいませんか？その対応に困って、ひとりで抱え込んでいませんか？家族教室では、正しい知識を学び、同じ悩みを持った家族と気持ちを語りあい、家族自身の回復を図ることを目的とした教室です。



**と き** 6/26(金)、7/23(木)、8/27(木)、9/24(木)、10/15(木)  
11/19(木)、12/17(木)、1/28(木)、3/3(木)

**と ころ** 福島県県中保健福祉事務所 (県中保健所)  
住所 須賀川市旭町153-1

**内 容** ○入門コース (初めて参加される方) 午後0時30分～1時15分  
○一般コース (入門コースを受講された方) 午後1時15分～4時

**参加費** 無料

**参加方法** 前日までに福島県県中保健福祉事務所 障がい者支援チーム (☎0248-75-7811) にお申し込みください。

## ○アルコール関連問題市民講座

アルコール依存症は、家族を巻き込む病気と言われています。問題が深刻化してくるにつれて、周りの人もとても不健康になってしまうことがあります。「アルコール依存症」という病気について正しい知識を持ち、適切に対応していくことは回復の第一歩となります。

**と き** 平成27年6月17日(水) 午後2時～午後4時

**と ころ** 福島県県中保健福祉事務所 (県中保健所)  
住所 須賀川市旭町153-1

**内 容** 「アルコール依存症からの回復と家族・支援者の対応」

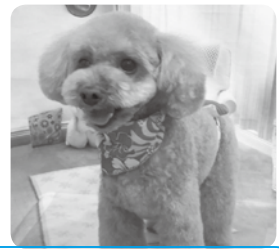
**参加費** 無料

**申込方法** 6月3日(水)までに福島県県中保健福祉事務所 障がい者支援チーム (☎0248-75-7811) にお申込みください。

## 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
道路改良工事 (町単) 町道才竜内石神線	松川字前木地内	改良工 L = 164.8m W = 6.0m 舗装工 A = 1,106.2㎡	33,210,000	H27.12.25	(有)かたしき建設 代表取締役 小浜泰夫
道路維持補修工事 (町単) 町道浪滝悪原線	山上字発地久保地内	排水工 L = 133.0m	3,402,000	H27.7.31	(有)オノカワ 代表取締役 芳賀好清
道路維持補修工事 (町単) 町道百目鬼犬仏線	山上字能登沢地内	舗装工 L = 60.0m A = 348.1㎡	2,268,000	H27.7.31	(有)瀬谷工業 代表取締役 矢内和弥



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！！



くほき かいりくん  
久保木 快莉くん  
(保護者：香さん)  
松川字才籠内

- ①ブランコ、すべり台、ボール遊び
- ②アイス、パン、からあげ
- ③食後の歯磨きと寝る前の仕上げみがき
- ④食べることが大好きなかいり。すくすく元気に大きくなってね。



おくら えみちゃん  
小椋 えみちゃん  
(保護者：ひとみさん)  
松川字新桑原

- ①砂遊び、お絵描き、ブランコ、しゃぼん玉遊び、おいかけっこ、絵本、ぬいぐるみ、おままごと
- ②カレー、ハンバーグ、しゃげ、りんご
- ③歯磨きをていねいにする。
- ④いっぱいたべて大きくなってね。



さかわ まほ  
佐川 真歩ちゃん  
(保護者：千恵子さん)  
松川字八ヶ久保北向

- ①パズル、人形遊び、おままごと、砂遊び
- ②麺類、貝、エビ、ピザ
- ③毎日、歯を磨く。仕上げ磨きをする。
- ④いつも元気いっぱい甘えん坊のまほちゃん！！面倒見が良くて、頑張り屋さんな所が大好きです。これからもみんなに優しいまほちゃんです。下さい！



かんの こうき  
菅野 昊希くん  
(保護者：薫さん)  
松川字桑原

- ①トミカ、砂場遊び、おいかけっこ、絵本
- ②肉、野菜、納豆、豆腐
- ③仕上げ磨きをしっかりとする。夕食後は何も食べさせない。
- ④元気に育ってね。

## —事業主の皆さんへ— 労働保険の年度更新等のお知らせ

平成27年度の労働保険の年度更新の申告期限は7月10日です。

期限までに、最寄りの銀行、郵便局、労働基準監督署、福島労働局において手続きをされますようお願いいたします。

- ・労働保険の年度更新は電子申請を、労働保険料等の納付は口座振替をご利用ください。

☎福島労働局総務部労働保険徴収室

☎024-536-4607

# 動 ちよっこ いてみっがい



身体を動かすのに気持ちのいい季節になってきましたね。運動するために下肢の筋肉の状態を知り、自分に合った運動を行うことが大切です。(4月号で脚筋力のチェックを参考に…)

- 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…

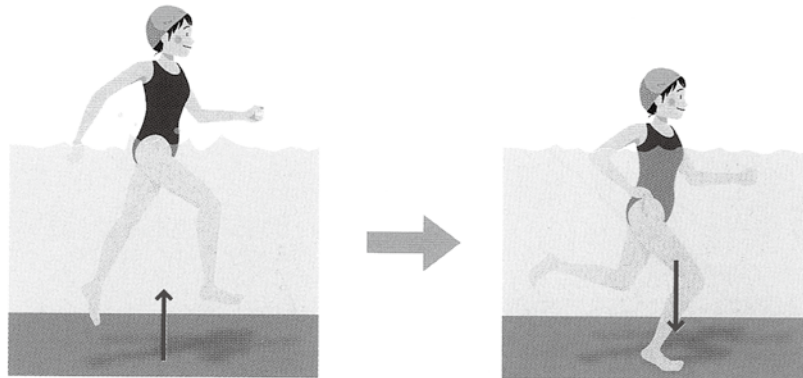
## 水中運動

……がおすすめです

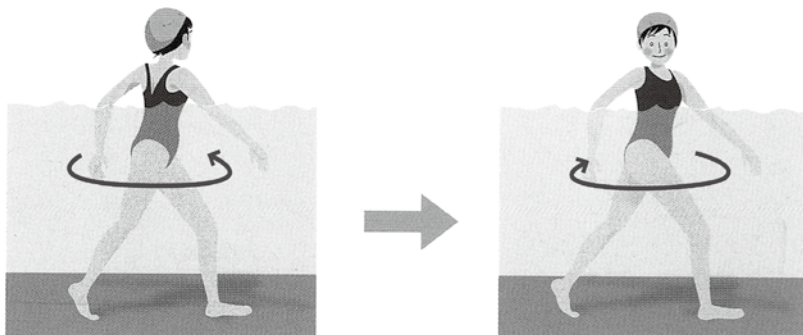


### ！水中運動の注意点

- 水中運動は思ったより運動量が多くなります。水中にいるときは疲れを感じなくても、水から上がった途端にくったりすることがよくあります。初心者は15分間くらいがめやすです。疲れを感じる前に上がりましょう。
- 水中では汗をかいたという自覚を得にくいものですが、実際にはかなりの水分が奪われています。水分の補給をお忘れなく。



少しジャンプする要領で、上下の運動を加えてみましょう。水圧の変化が加わり、血液の循環がよくなります。



からだにひねりを加えてみましょう。水の抵抗が増して、全身運動になります。



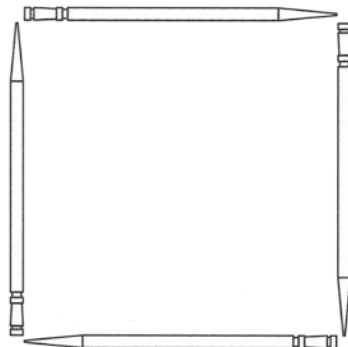


# ちよっと



## ～頭のストレッチ編～

つまようじ4本で正方形を作りました。  
これに4本のつまようじを足して、  
三角形を作ってください。



食事の時にでも  
試してみませんか？



～答えは、P17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

### 鶏肉の味噌包み

一人分の栄養価…194kcal

たんぱく質 20.6g

カルシウム 145mg 食塩相当量 2.3g

鶏肉にのせる野菜は冷蔵庫にある残り物の野菜を利用してできます。

鶏肉はいつでも手軽に利用できる安価でしかも低脂肪、高たんぱく質で子どもからお年寄りまで食べてほしい食材です。チーズをのせることで口あたりがよくボリュームがでできます。作り置きができて朝の忙しい弁当作りの一品にいかがでしょうか。

(在宅栄養士 吉田かいでさん)



### 材料 (1人分)

鶏肉 (もも) ……………	75 g
たまねぎ……………	20 g (千切り)
しめじ……………	25 g
にんじん……………	8 g (千切り)
チーズ……………	20 g (とろけるチーズ)
みそ……………	8 g
A { しょうゆ……………	5 g
さとう……………	2 g

### 作り方

- ① たまねぎ、にんじんは千切りにする。
- ② たまねぎ、にんじん、しめじに調味料Aを加え火を通す。
- ③ ホイルに鶏肉をのせ②の野菜としめじをのせる。
- ④ さらにとろけるチーズをのせ、包んで蒸す。またはグリルで焼く。(約10分)

# 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)

7月2日、8月6日、9月3日  
(午後5時～午後8時)

## 町の人口

現住人口調査

5月1日現在(前月比)

世帯数	1,771世帯(-4)
人口	5,491人(-11)
男	2,682人(-4)
女	2,809人(-7)

・須賀川市中央公民館2階  
A研修室  
(須賀川市八幡町134番地)  
7月16日、8月20日、9月17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いたします。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

募集



## 平成27年度国家公務員「税務職員採用試験」(高校卒業程度)のお知らせ

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる税務職員を募集しています。

国の財政を支える税務職員に、あなたもチャレンジしてみませんか?

### ○受験資格

①平成27年4月1日において、高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者及び平成28年3月までに高等学校又は中等教育学

## 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

問 仙台国税局人事第二課  
研修係

☎022-263-1111

内線3236

人事院東北事務局

☎022-221-2022

## 10月生募集のお知らせ

放送大学では平成27年度第2学期(10月入学)の学生を募集中です。

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたい

4月届出分



こんにちは赤ちゃん

氏名・住所・保護者



おの りょうすけ  
**小野 稜介くん**  
松川字新桑原  
(雄太郎さん、美穂さん)



まつなが みあ  
**松永 美空ちゃん**  
鎌田字淵ノ上  
(優哉さん、美保さん)



やない はる  
**矢内 春瑠ちゃん**  
竹貫字竹貫  
(賢征さん、早百合さん)



いつまでもお幸せに

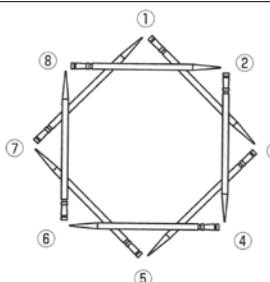


氏名	住所
(新郎) 水野 貴寛さん	大久田字高房
(新婦) 鹿又 里美さん	平田村

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
齊藤 妙子	93	鎌田字明内
野崎 ヤス子	80	田口字松森
田邊 千夫	77	論田字泥ノ草
荒川 澄夫	67	田口字青柳
水野 正雄	66	大久田字高房
佐川 セイ子	68	松川字八ヶ久保日向
水野 サト	89	松川字横川
田邊 シメヨ	89	松川字薄木
林 梅代	90	山上字百目鬼
矢内 豊吉	95	竹貫字上町

P15の答え



など、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。  
○15歳以上の方なら、1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。  
○18歳以上の大学入学資格をお持ちの方なら、入学試験はなく、全科履修生として入学でき、4年以上在学して、124単位を取得し卒業すると、学士(教養)の学位を取得できます。  
○一つの分野を体系的に学びたい方には「放送大学エキスパート」を実施していま

す。  
出願期間は第1回は8月31日まで、第2回は9月20日まで。  
資料を無料で差し上げています。  
お気軽に放送大学福島学習センターまでご請求下さい。放送大学ホームページでも受け付けております。  
**問 放送大学福島学習センター**  
☎024-921-7471

第36回青少年交流  
キャンプ参加者募集

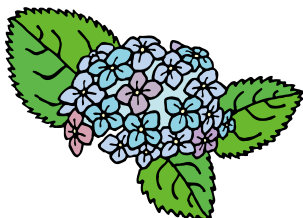
富士山麓の自然豊かなキャンプ場で、全国から集まる青少年(日本人・在日外国人)が、キャンプ生活や富士登山などの野外活動を共にしながら友情を深め、様々な体験を通して、「仲間作り」「チャレンジ」の大切さや友だちと協力し助け合う楽しさを学ぶことを目的とします。  
期間：8月3日(月)～8月6日(木)3泊4日  
場所：静岡県立朝霧野外活動

センター  
定員：日本人80名  
外国人20名  
対象：小学3年生～中学3年生  
内容：富士登山、テント生活体験、野外炊飯体験、キャンプファイヤー、ワイドゲーム、アンダースタースリーピング(野宿体験)など  
締切：7月10日(金)  
参加費・説明会等につきましては、国際青少年研修協会へお問い合わせください。  
**問 公益財団法人 国際青少年研修協会**



☎03-6417-9721  
メール：info@skkor.jp  
〒141-0031  
東京都品川区西五反田7-15-4  
第三花田ビル4階





# 6月 暮らしのカレンダー

日 SUN	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
31	1	2	3	4	5	6
	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～) …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	
7	8	9	10	11	12	13
消防団検閲 幼年消防クラブ入団式 (医)添田医院 (石川町) ☎26-2538	母と子の広場 (9:30～15:00) …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	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	いきいきくらぶ (10:00～) 転倒予防教室 (13:30～) 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
第48回社卓ソフトボール大会 第55回家庭バレーボール大会 (医)ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	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	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～) …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	
21	22	23	24	25	26	27
(医)あつみ内科医院 (玉川村) ☎37-1544	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	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	離乳食教室 (9:30～) …健康管理センター	【納税日】 町県民税(1期)	いきいきくらぶ (10:00～) 転倒予防教室 (13:30～) 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	
28	29	30				
(医)ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	子宮がん・骨粗 鬆症検診 (受付8:30～13:00～)	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				

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



満開の越代のサクラ(4月29日)