

第48回 壮年ソフトボール大会 第55回 家庭バレーボール大会

館報

ふるどろ

furudono

第684号

(平成27年7月号)

優勝

上松川大石SBC

準優勝*田口
第3位*下山上



《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

優勝

竹貫バレーボールクラブ

準優勝*下山上バレーボールクラブ
第3位*大久保バレーボールクラブ
*つくしクラブ(上松川)



健やかに育ってね

町教育委員会主催の壮年ソフトボール大会、家庭バレーボール大会が、6月14日、町民運動場、古殿中学校運動場で、女性若者等活動促進施設で行われ、ソフトボール9チーム、バレーボール9チームが参加し、熱戦を繰り広げました。

ソフトボール大会では、上松川大石SBCが13対3で田口を破り、優勝しました。

バレーボール大会の決勝戦は、竹貫バレーボールクラブと下山上バレーボールクラブが対戦。竹貫バレーボールクラブが下山上バレーボールクラブをストレートで破り、14連覇を達成しました。

各種目上位2チームは、県民スポーツ大会石川地区大会への出場権を得ました。みなさん、応援よろしくお祈りします。

編集 古殿町公民館
電話 53-2305
FAX 53-2500

第34回

町ゲートボール大会



優勝の田口チーム

- 優勝 田口チーム
- 準優勝 論田チーム
- 第3位 仙石チーム
- 同 さつきチーム（鎌田）

古殿町ゲートボール大会は5月21日、町民運動場で開催されました。
 やまゆりチーム、荒川浩一さんの選手宣誓で試合開始。町内各地区から11チームが参戦し、接戦を繰り広げました。
 練習の成果を発揮し、第1ゲート、第2ゲートを難なくクリアする姿は、年齢を感じさせないプレーでした。



荒川浩一さんの選手宣誓

クラフトセミナー

開講しました！

今年のクラフトセミナーは、押し花やガラスアート、籐作品、陶芸が計画されています。
 5月27日の第1回目は、押し花アーティストの西川道子先生（石川町）に、先生が作った押し花で、かわいい子供や花畑の模様の作り方を教えていただき、手鏡の裏に貼りつけて自分好みの手鏡を作りました。
 その後きれいな押し花の作り方を実際に行い、今後は受講生が押し花を作って12月に押し花で年賀状を作る予定です。



クラフトセミナー風景

歴史教室 開講



平成27年度の歴史教室は、5月21日に開講しました。
 開講式には16人が出席し、今年度の事業計画などが発表されました。開講式の後には、小沢良一氏を講師に迎え、「竹貫城居館について」と題した研究の発表を行いました。
 今後は、町外研修に出かけたり、町内外の歴史を学んだりして、歴史への造けいを深める予定です。

グラウンドゴルフ大会



晴天に恵まれた5月14日に寿大学、15日にシニア学級のグラウンド・ゴルフ大会が町民憩いの森で開催されました。

グラウンド・ゴルフは芝の状態で飛距離が変わり、打ち方でもホールポストから飛び出したり、手前で止まったりしてしまいます。そのような中でホールインワンは、寿大学では38人中5人、シニア学級では18人中1人いました。

8コース2回を、笑ったり悔しがったりしながら楽しんで周った後は、表彰式が行われました。



町民プールからの

お知らせ

7月

7月・8月の町民プールの休館日は月曜日のみとなります。木曜日も開館します。
毎週土曜日の1回目（午前10:30～12時）は小中学生は無料となります。

第27回 ふくしま駅伝 古殿町チーム選手・ボランティア（選手補助）マネージャー募集！

今年も参加を予定している「第27回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会（ふくしま駅伝）」の選手・ボランティア（選手補助）・マネージャーを募集します。中・高校生や長距離走に自信のある方、自薦他薦は問いません。ぜひ、「ふるどの」のユニフォームを着て走ってみませんか。新しい力をお待ちしています。

- ◆開催日時 11月15日(日) 午前7時40分スタート
- ◆コース しらかわカタルスポーツパーク（白河市総合運動公園）陸上競技場～福島県庁前
- ◆距離 16区間 95.1km
- ◆応募資格

- 選手
 - ・平成27年9月1日現在で古殿町に在住の方で、9月2日以降に転入される方は参加できません。（ただし、学生・生徒は保護者が古殿町に住んでいれば参加できます。）
 - ・町外在住者でも、古殿中学校等を卒業した方は、ふるさと選手として参加できます。
- ※震災により、次の10市町村から古殿町に避難している方につきましては、古殿町（避難先居住地）から出場ができるなどの特別措置がございますので、詳しくは町公民館へお問い合わせください。

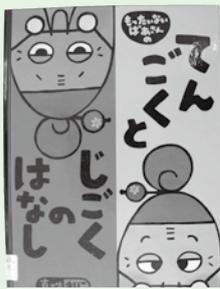
【相馬市、南相馬市、広野町、楢葉町、富岡町、大熊町、双葉町、浪江町、新地町、飯館村】

- ボランティア（当日の選手送迎など）
 - ・高校生以上の方
- マネージャー（練習の補助など）
 - ・高校生以上の方

- ◆申込方法 町公民館までお越しいただくか、電話でご連絡ください。
- ◆申込期限 平成27年7月17日(金)
- ◆申込・お問い合わせ 町公民館 ☎53-2305
- ※選手・マネージャー申込者には後日、練習日程などの詳細を連絡します。
- ※ボランティア申込者には後日、打合せ会などの日程を連絡します。

今月の図書

地獄の入り口に来たもっ
たいないばあさん。おせっ
かいしようとすると、おに
がおばあさんをふつとばし
てしまった！そこは天国の
入り口。さあ、どうする？
おばあさん！



てんぐとまぐろのはなし
作・絵…真珠 まりこ

被災者の心の回復のため
始まった移動図書館。仮設
住宅を回り、本を通じて人
と人が結びつき、移動図書
館が来てくれる安心感が育
ちました。本のチカラを信
じた人たちのお話です。



走れ！移動図書館
著…鎌倉 幸子

意に沿わない会社でOL
をする直美、夫のDVに耐
えている加奈子。ふたりの
友情は完璧に見えますが、
ほんの小さなほころびで、
計画が崩れていきます。



ナオミとカナコ
著…奥田 英朗

デジカメ写真教室

撮 影 会

5月29日、デジカメ写真教室では子どもの
写真を撮る課題で、親子を対象に撮影会を実
施しました。

3組の親子に参加してもらい、子どもたち
のかわいらしいしぐさを撮影しようと、教室
生たちは熱心にシャッターを切っていました。



ふれあい 日本語教室

参加者
募集！

古殿町に在住している外国出身者のために、
日本語教室を開催します。

日常生活に役立つ日本語を勉強しながら、参
加者同士楽しく交流しましょう。

皆さんの周りに外国出身の方がおりましたら、
お声かけをお願いします。

日 時 7月29日(木)から11月4日(木)まで
隔週 全10回
午後7時30分～9時

場 所 町公民館

申込期間 7月10日(金)まで

申 込 先 町公民館 ☎53-2305

歌友会

～五月例会～

老人の花は心の栄養を

狭庭に集いにぎわうひと時

米作り委託と決めて納得す

後期高齢の証とときぬ

卯の花の咲きいる朝の放送に

知らざる町内の健康診断

病む友を案ずる朝聞こえくる

声を限りになく不如帰

咲く花に心寄りつつ過ぐる日々

平穏とう幸しみじみ思う

鈴の音のごとき河鹿の鳴く声か

湯舟の吾に届きくる夜半

鎌田 佳子

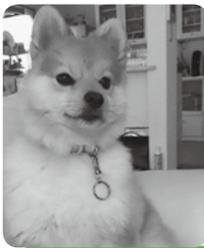
矢吹 和子

芳賀千代子

有賀智枝子

我妻 慶子

佐川 静子



「ロリ」です。
なかみへんてねー!

みんなのひろば

「アスラン」です。
あそんでねー!



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！！



やない ひろと
矢内 裕斗くん
(保護者：裕子さん)
竹貫字竹貫



- ①散歩・すべり台・ブランコ・ディズニー DVD 鑑賞
- ②もやしめそラーメン・甘口カレーライス・なめこ味噌汁・ご飯
- ③寝る前に歯みがきをしてうがいを必ずさせる・仕上げみがきはしっかりと。
- ④このまま元気に笑顔ですくすく育ててね。

おいしい 一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立

ジャーマンポテトのオープンオムレツ

一人分の栄養価…303kcal

たんぱく質 13.1g
カルシウム 36mg 塩分 1.1g



ごろっと入った具が楽しい主菜になる一品です。新じゃが、新玉ねぎで旬のおいしさをあじわって下さい。

(在宅栄養士 吉田妙子さん)

作り方

- ①じゃがいもはひと口大に切り、ラップに包んで電子レンジで加熱する。ウインナーは斜め半分に切り、たまねぎは薄切りに、にんにくは粗いみじん切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れてから中火にかける。香りが立ったらウインナー・たまねぎ・じゃがいもを加えていため合わせる。塩・こしょうで味をととのえる。溶きほぐした卵を流し入れ、ふたをして火を通す。器に盛る。
(フライパンのふちからすべらせて皿にうつすときれいに盛れます)

材料 (4人分)

- じゃがいも…………… 4個
卵…………… 4個
ウインナーソーセージ… 8本
たまねぎ…………… 1個
にんにく…………… 1片
塩・こしょう…………… 各少々
サラダ油…………… 大さじ1

暑さを乗り切ろう！



7月に入り、夏本番です。

夏には夏ならではのイベントやレジャーなど楽しいことがたくさんあります。しかし、暑くなってくると「夏バテ」してしまう方もいるかと思います。特に日本の夏は高温多湿で身体にも負担がかかってしまうので注意が必要です。

今月号では暑い夏を元気に過ごし、夏バテにならないためのポイントをご紹介します。

夏バテの症状

夏バテは正式な病名ではなく、夏の暑さからくる体調不良をまとめて夏バテと呼んでいます。

夏バテの症状は「体がだるい」「食欲がない」「眠れない」「疲れやすい」「めまいがする」「頭が痛い」など、多種多様にわたります。

夏を上手に乗り切るためのポイント

●しっかり食べよう

1日3食、規則正しく食事をとりましょう。必要な栄養を取ることで体力を回復することができます。栄養をしっかり取って、疲れを残さないようにしましょう。

●定期的に水分補給を

夏は知らず知らずのうちに汗をかきます。のどが渇いてからではなく、定期的に水分補給をしましょう。

●睡眠不足にならないように

夏は疲労しやすく、体力の回復を図ることが必要です。

体力の回復には睡眠が大切ですが、暑さからなかなか寝付けないこともあると思います。クーラーや扇風機を上手に利用し寝やすい環境を作りましょう。

ただし、クーラーや扇風機のつけっぱなしは体調不良の原因になります。タイマー機能を利用して上手に使用しましょう。

また、就寝前にぬるめのお風呂に入ることも効果的です。自律神経の働きを整え、心身をリラックスさせ、眠りに入ることができます。

●冷房はほどほどに

外気との温度差が5度以上になると自律神経のバランスをくずしやすいと言われています。冷房を効かせすぎないように注意しましょう。

また、冷房の効いた室内では、上着やひざ掛けなどで体温を調整し、冷やしすぎないようにしましょう。直接冷気を体に当てないようにすることも大切です。

●軽い運動をしよう

ウォーキングやストレッチなどの軽い運動は自律神経の調整やストレス解消、食欲増進などの効果をもたらします。

朝夕の涼しい時間帯に運動を取り入れてみましょう。



くらしに役立つ 情報

Information

お知らせ



ふくしま大卒等合同就職面接会を開催します

平成28年3月新規大学等を卒業予定の方、平成25年3月以降に大学等を卒業して、現在就職活動をしている方を対象に、正社員で雇用する計画のある県内企業との面接会を開催します。

是非ご参加ください。

○開催日等 8月6日(木)

「若者応援宣言企業」を中心に県内企業250社が参加予定

〈実施内容〉

- ・事業所PRタイム 10時～12時45分
- ・合同就職説明会

町の人口

現住人口調査
6月1日現在(前月比)

世帯数	1,770世帯(-1)
人口	5,471人(-20)
男	2,667人(-15)
女	2,804人(-5)

13時半～16時

〈会場〉

ビックパレットふくしま

(郡山市南2丁目52番地)

福島労働局職業安定課

☎024-529-5396

○主催

厚生労働省福島労働局(ハローワーク)、新卒応援ハローワーク、福島県

○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・職務内容の説明、採用計画等の求人情報提供、ハローワーク等各機関による職業相談・情

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



須賀川地方広域消防組合消防職員募集

○消防職員(高校卒程度)

○募集職種(採用予定人員)

消防職(9人程度)

※救急救命士の資格を有している方又は資格取得予定の方の積極的な応募をお願いします。

○募集期間

6月25日(木)～8月7日(金)

○受験資格

昭和63年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人(学歴は問いません)

○身体の基準

報提供等を行います。

・身長 おおむね155センチメートル以上

・視力、色覚 両眼とも裸眼視力0.3以上または矯正視力1.0以上で色覚が正常であること

・聴力 左右とも正常であること

こと

○試験期日と会場

第1次試験 9月27日(日)

須賀川市立第二中学校

第2次試験 11月上旬予定

(1次試験合格者のみ)

○試験の内容

第1次試験
第2次試験
第1次試験 教養試験、適性検査、作文

第2次試験 口述試験、健康診断、体力検査

○申込用紙

須賀川地方広域消防本部総務課職員係

〒962-10022

須賀川市丸田町153

☎0248-76-3112

詳しくは、消防組合ホームページをご覧ください。

(<http://www.sukagawa19.jp/>)

5月届出分

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
溝井 清	76	鎌田字田中田
塩田 タキノ	83	山上字宝ノ沢
矢内 イネ	97	竹貫字竹貫
渡邊 政三	89	山上字作根
高木 由巳	85	鎌田字明内
岡部 忠雄	88	山上字山口前
本郷 弘之	77	田口字寺林
青柳 キヨ	97	松川字西作
水野 廣中	88	大久田字仁田
小玉 文男	77	松川字仁田

サマージャンボ
サマージャンボミニ7000万

◆発売期間◆

7月8日～7月31日

この宝じの収益金は市町村の明るく
住みよい街づくりに使われます。



入国警備官採用試験
のお知らせ

23・5センチメートル)を
必ず同封してください。

1 警備官

(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5年を経過
していない方及び平成28
年3月までに高等学校又
は中等教育学校を卒業見
込みの方
(2)人事院が1(1)に準ずると
認めの方

2 警備官(社会人)

昭和50年4月2日以降に
生まれた方(上記1(1)に規
定する期間を経過した方及
び人事院がそれに準ずると
認める方に限ります)

○受付期間

インターネット

7月21日(火)9時～

7月30日(木)

郵送または持参

7月21日(火)～7月23日(木)

※できるだけインターネット
申込みを利用してください。

○第1次試験 9月27日(日)

○第1次合格発表

10月14日(水)
○第2次試験

10月27日(火)～10月29日(木)

○最終合格発表

11月24日(火)

問 法務省仙台入国管理局総務課

☎ 022-256-6076

(人事担当) 上石・赤井・三塚

訂正とお詫び

広報ふるどこの6月号3
ページ記事のタイトルに誤
りがありました。お詫びし
て訂正いたします。

誤)第17回越代のサクラ祭り
正)第18回越代のサクラ祭り

福島県警察官B採用候補者試験について

福島県警察では、平成28年4月1日採用予定の警察官採用候補者試験を実施します。

募集職種

募集職種	受付期間	第1次試験日	受験資格
警察官B	7月10日(金)～8月7日(金)	9月20日(日)	昭和57年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、大学を卒業した方または平成28年3月末日までに卒業見込みの方を除く

採用予定人員

男性45名程度、女性12名程度

警察官B	
第1次試験	第2次試験
・教養試験 ・作文試験	・口述試験(集団討論・個別面接) ・適性検査 ・体力検査 ・身体検査



お問い合わせ先 ●福島県警察本部業務課(採用フリーダイヤル)

0120-276-314



7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	1	2	3	4
				母親学級 (9:30～) …健康管理センター	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	
5	6	7	8	9	10	11
⑤添田医院 (石川町) ☎ 26-2538	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) …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 3ヵ月児健診・ 脱臼検診 (13:00～) …石川町保健センター	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	
12	13	14	15	16	17	18
⑤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	こころの相談 (9:00～) 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	離乳食教室 (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	子宮がん・骨粗 鬆症検診 (受付 8:30～、 13:00～) 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	
19	20	21	22	23	24	25
⑤田中内科医院 (石川町) ☎ 26-3333	⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	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		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	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	
26	27	28	29	30	31	
⑤大野診療所 (石川町) ☎ 26-2615	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	すくすく教室 (10:00～) 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …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	運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	

※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	9日(木) 23日(木)	2日(木) 16日(木) 30日(木)
B地区	下山上、上山上、論田、 大久田	2日(木) 16日(木) 30日(木)	9日(木) 23日(木)



交通安全及び防犯パレード (5月27日)