

# たなばたクッキング

## ～親子料理教室～



調理風景



レシピを見ながら調理

そして、今日の献立の説明があり、調理がスタートしました。調理は小学生と保護者の他にみらくる会会員の皆さんにもお手伝いいただき、子供達も一生懸命、食材を切ったり、炒めたり、頑張っていました。中には、玉ねぎを切って涙を流しながら頑張っている子もいました。料理が完成し、試食の間となった際には、みんな満足そうに自分のつくった料理を食べていました。

7月5日、健康管理センターの調理室にて親子料理教室が行われました。教室には、小学生と保護者十八人が参加しました。始めに、健康管理センター栄養士より、作るメニューの中にある柏餅がなぜ柏の葉で巻くのかその由来を聞いたたり、食材当てクイズをしたりと子供達・保護者ともに楽しんでいました。ちなみに柏の葉を使う理由は、柏の木の生態にありました。柏の木の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちません。このことが「子供が生まれるまで親は死なない」という思いにつながり「家系が絶えない」「子孫繁栄」という縁起を担いということです。



燧ヶ岳をバックに記念撮影



大江湿原を歩く

10月には、一泊二日で栗駒山の登山の予定となっております。来月号で募集をします。その際はご参加お待ちしております。

7月11日(出)、「さわやか自然塾」で尾瀬へハイキングに38人で行きました。当日の天候は快晴で、絶好のハイキング日和となりました。今回の尾瀬のハイキングは、沼山峠から木道を通り、大江湿原を抜けて、尾瀬沼まで行き、昼食をとって戻ってくるコースとなっていました。ニッコウキスゲは、まだつぼみの状態で少し残念でしたが、レンゲツジはたくさん咲いているのが確認できました。

さわやか自然塾  
尾瀬ハイキング

館報

ふるど

furudono

第685号

(平成27年8月号)

### 《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

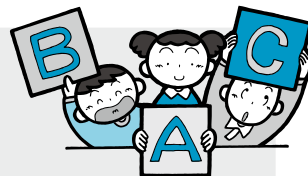


116枚の七夕のお願い事ありがとうございました

編集 古殿町公民館

電話 53-2305

FAX 53-2500



## 英会話教室 開講

6月17日、英会話教室が開講しました。講師はアメリカテキサス州出身のルーカス・ヘンダーソン先生に担当していただき、毎週水曜日、午後7時から午後8時までの1時間で全5回開催しました。

今回の6月からの教室では、小学校低学年の生徒が対象で、基本的な英会話を学習しました。

ルーカス先生の教室は、ほとんど日本語を使用せずに行い、生徒が自己紹介等の簡単な受け答えができるようになることを目的としています。具体的には、写真のカードを英語で読めるように練習したり、その英単語を使って簡単なゲームを行っています。

今後は、小学校高学年の生徒対象の英会話教室を9月に予定しています。募集は、夏休み明けにチラシを配布する予定となっておりますので、興味がある方は8月末にお問い合わせください。



開講式で挨拶する公民館長



英単語ゲーム

## ドルフィン・飛魚教室



ドルフィン教室風景



プールの中で記念撮影



飛魚教室風景

7月に入り、本格的に夏の陽気となってまいりました。そして町民プールでは、様々な教室を実施しています。

今月は、こどもドルフィン教室・ジュニア飛魚教室・シルバールール等があり、特にこどもドルフィン教室・ジュニア飛魚教室では教室生が元気に泳いでいます。

今後、成人対象の一般水泳教室の募集も始まりましますので興味のある方は、参加してみたいかがでしょうか。

## 編さん室だより

### 竹貫城と城館群

(Ⅱ)

#### 牛ヶ城

駒ヶ城から館山の山頂に築かれた牛ヶ城に移ったのが天正四年（一五六七）と云われている。

牛ヶ城は館山、新館城、東館、柏城とも呼ばれている、牛ヶ城の本丸から西北の屋根を行くと「磐城志」に「槽台」とされる平坦地がある。

牛ヶ城とは独立した城郭であるが城名が無い、現在アンテナなどの施設が立っている場所が牛ヶ城の主郭で広い曲輪になっている。

アンテナ工事の為幅広の道路ができ、車で簡単に上がることができるが、そのために城の遺構がかなり破壊されてしまっている。曲輪の西側には

高さ3m、長さ20mの土塁があったといわれている。小学生の頃登った時にはまだ残っていた。主郭の東側には「ぼなり石」という巨石がある、「磐城志」によれば竹貫城が落城した時、石がうなったため名づけられたという。「ぼなり」は「吠鳴」と書いたという。この「ぼなり石」の後方に岩盤を穿った大きな四角い穴があり、いつも水がたまっていて、日照りの年でも涸れることがないといわれている。牛ヶ城の名前の由来は「棚倉沿革私考」によると「初築城の時地堅めに城山の四方に生牛を竹の簀子詰めにして埋めたるにより此名ありと云」とあります。

（編集室長 竹貫 義英）



牛ヶ城縄張り図

## 平成27年度（前期）一般水泳教室

基本的な泳法を身に付け、運動不足やストレスを解消しながら、楽しく健康の保持増進したい方へ!!

★日程 8月23日(日)～11月8日(日)  
午前10時30分～11時30分  
毎週日曜日 8回

★場所 古殿町民水泳プール

★対象・定員 一般成人 20人

★申込み 平成27年7月26日(日)より受付開始

★申込先 電話または直接、町民水泳プール  
☎・FAX 53-4420

（定員になり次第、締め切ります。尚、開始日の約一週間前にハガキにて連絡いたします）

生徒募集!

## みんな集まれ!

### わんぱく広場

福島大学の童話部・人形劇部のお兄さん・お姉さんが、大きな絵本や紙しばいの読み聞かせ、人形劇や体を使った遊びをするよ!

お友達と一緒にぜひ遊びにきてね!

待ってるよー

★おはなしキャラバン 2015★

日時 8月10日(月) 午前10時～11時30分

☆人形劇公演☆

日時 8月17日(月) 午前10時～11時30分

場所 勤労者体育センター

持ち物 上ばき、飲み物、タオル

参加費 無料 誰でも自由に参加できます。

（問い合わせ 町公民館 ☎53-2305）

参加者募集!

## 第11回町民ゴルフ大会 出場者募集

ゴルフ愛好者が交流する機会です。

日頃の練習の成果を発揮してみませんか。

日にち 10月12日(月) 体育の日

場所 福島石川カントリークラブ

対象 町内居住者、町内に勤務地を有する方  
または古殿町出身の方  
先着80人

参加費 3,000円（パーティー他）

プレー費 9,300円（乗用カート、キャディ無し、  
昼食・ドリンク飲み放題付き）

競技 新ペリア方式による18ホールストロークプレー

申込 9月18日(金)まで

1パーティー 4人一組で申込みください。

申込先 町公民館 ☎53-2305

## パソコン教室 参加者募集

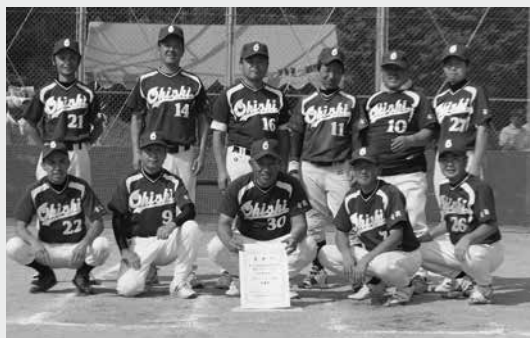
デスクトップパソコンの操作あれこれ学んでみませんか？

- 内 容** Windows 7で講習します。  
自分のパソコンも持ち込み使用可。
- 日 時** 9月7日(月)～9月18日(金) 全10回  
午後7時～9時
- 場 所** 町公民館
- 対 象** 町内成人  
※キーボード、マウスに触ったことがある方
- 定 員** 10人
- 参 加 費** 受講通知に記載します。
- 申込期間** 8月19日(水)まで
- 申 込 先** 町公民館 ☎53-2305

## 県民スポーツ石川地区大会

### ソフトボール

**準優勝** 上松川大石ソフトボールクラブ



### バレーボール

**第3位** 竹貫バレーボールクラブ  
下山上バレーボールクラブ



7月12日(日)、石川町総合体育館・グラウンドで県民スポーツ石川地区大会が行われ、古殿町からは上松川大石・田口ソフトボールクラブ、竹貫・下山上バレーボールクラブが出場しました。

壮年ソフトボールは上松川大石ソフトボールクラブが決勝まで勝ち上がり、11対11で引き分けとなりましたが、抽選により惜しくも準優勝となりました。

家庭バレーボールについては、竹貫・下山上バレーボールクラブ両チーム共に予選を突破し、3位入賞となりました。

上松川大石ソフトボールクラブは、8月23日の県中大会に出場となりましたので、みなさん応援よろしくお願いいたします。

## 今月の図書

フランスの貴族の家にホームステイすることになり、その家を取り仕切るマダム・シツクから学んだのは、毎日を特別な日のように生きること。



フランス人は10着しか服を持たない  
著..ジェニファアー・L・スコット

おもちゃ箱がいっぱいになったら、子どもたち自分で、いちど全部出して、これからも使いたいものを選ぶ。自分で物事を決めていく力。これは、きつと人生にも繋がっているはず。そんな「おかたづけ育」ははじめました。



おかたづけ育、はじめました。  
著..Emi

山で迷子のパンダを見つけたエンさんは、ファンファンと名付けて育てます。いつも体の弱いファンファンを自転車に乗せ、ひと山越え、ふた山越えて医者通い。



いしゃがよい  
さくら せかい..作

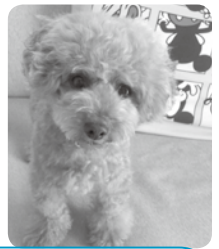


「アスラン」です。  
なかよくしてね！

みんなの

ひろば

「アスラン」です。  
あそんでね！



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！！



やぶき ふうか  
矢吹 楓夏ちゃん  
(保護者：綾さん)  
松川字才竜内



- ①人形やぬいぐるみのお世話ごっこ、病院ごっこ、お絵描き。
- ②カレーライス、パン。
- ③食後、寝る前の歯みがき。
- ④いつも優しくて、しっかりもののふうちゃん。いつまでも優しいふうちゃんできてね♡

## おいしい 一皿

### 生活習慣病予防のための一品

今月の献立

#### ひじき豆腐

一人分の栄養価…63kcal

たんぱく質 4.0g カルシウム 70g 塩分 1.3g

ひじきは、食物繊維・鉄分・ヨウ素・カルシウムなど栄養素が豊富な食品です。嚥下・咀嚼困難で、むせりのある高齢者の方に、ひじきを豆腐と組み合わせることによりなめらかな食感で、さらにトロミを付けたタレをかけてのどごし良くした料理です。また、ひじき煮物を再利用できる1品です。

(特別養護老人ホームふるどの荘 管理栄養士 近内 由香さん)

#### 材料 (1人分)

- 乾燥ひじき…………… 0.5g  
(戻して約 3.5g 位)
- 人参…………… 5.0g
- 油揚げ…………… 1.0g
- だし汁…………… 適量
- 豆腐…………… 50g
- A { だし汁… 50cc (お好みで調整)
- みりん…………… 3.0g
- 醤油…………… 6.0g
- 片栗粉…………… 2g  
(お好みでトロミをつけて)

#### 作り方

- ①乾燥ひじきは水で戻し、人参と油揚げは千切りにして、だし汁で煮る。(または、ひじきの煮物の残りを再利用)
- ②キッチンペーパーに包んで水気をよく絞った豆腐、1の水気を切ったひじきの煮物、片栗粉をボウルでよく混ぜる。
- ③②を好みの大きさに等分し、ラップで茶巾絞りにする。耐熱皿に並べて電子レンジ 600W 3分を目安に調整しながら加熱する。(又は、蒸し器で蒸す)
- ④Aの調味料を温めて水溶きかたくり粉を加え、とろみをつけてタレを作る。③のひじき豆腐を器に盛り付け、④のタレをかけます。

※お好みで、ポン酢をかける食べ方もあります。



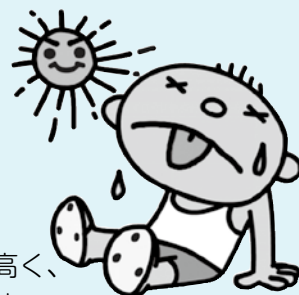
# 水分補給と暑さ対策で熱中症を防ごう!!

## 熱中症になりやすいのはどんな時？

- 気温が高い（30℃以上になると特に危険）・湿度が高い・通気が悪い
- 急に暑くなった時
- 体調が悪い、睡眠不足の時
- 水分をまめにとっていない時 ……など

※様々な要因が重なるほど熱中症になりやすくなります。

屋外ばかりでなく、室内で過ごしている時や寝ている時でも、湿度が高く、体に熱がこもってしまう状況だと熱中症になってしまうことがあります。



## 熱中症を防ぐためには？

- 室内環境を整えましょう！
  - ・扇風機やエアコンを使って温度調整をする。
  - ・こまめに換気する。
  - ・室温を確認し、遮光カーテンやすだれなどで室温を下げる工夫をする。
- 水分補給をしましょう！
  - ・ミネラルを含んだ麦茶などでこまめに水分をとる。
  - ・ミネラルや水分を含み、体を冷やす効果もある夏野菜や果物を食べる。
- 体を冷やす工夫をしてみましょう！
  - ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで首筋や脇の下を冷やす。
  - ・温度に対する感覚が弱くなっている高齢者や体温調節機能が十分でない子どもは特に体温上昇に気をつけること。
- 外出時にも熱中症対策を忘れずに！
  - ・日傘や帽子を着用する。
  - ・通気性が良く、吸湿・速乾性のある衣服を着用する。
  - ・日陰を利用する。
  - ・こまめに休憩や水分をとる。



## 熱中症の症状と対応

| 症 状                                                                                     | 対 応                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>軽 度</b><br>◇頭痛、めまい、立ちくらみ<br>◇筋肉痛、足がつるなど<br>◇汗がとまらない                                  | ◆涼しい場所に避難する<br>◆衣服をゆるめ、体を冷やす<br>◆水分・塩分を補給する                                             |
| <b>中 度</b><br>◇頭がガンガンするくらいの激しい頭痛<br>◇体がだるい<br>◇吐き気がする                                   | ◆涼しい場所に避難する<br>◆衣服をゆるめ、体を冷やす<br>◆水分・塩分を補給する<br>◆足を高くして休む<br>◆症状が軽減しない場合や水分補給ができない場合は病院へ |
| <b>重 度</b><br>◇意識がない<br>◇からだがいれんしている<br>◇体温が高い<br>◇呼びかけに対し、おかしい返事をする<br>◇まっすぐに歩けない、走れない | ◆氷や水で冷やしましょう<br>（首・脇の下・足の付け根など）<br>◆死亡率が高く、とても危険な状態です。<br>すぐに救急隊を要請!!                   |

# くらしに役立つ 情報

Information

お知らせ



## 個人事業税の納期の お知らせ

個人事業税とは、事業を営んでいる個人に課税される県の税金です。今年度の第1期の納期限は、8月31日(月)です。県中地方振興局県税部から送付される納税通知書により、納期限までに最寄りの金融機関で納めてください。

また、預金口座から振替納税をする方法もありますので、ご利用ください。新たに口座振替を申し込まれた場合は、第2期分(11月30日納期限)からの取り扱いとなります。

問 福島県中地方振興局県税部  
課税第一課 事業税チーム  
☎ 024-935-1251

## 町の人口

現住人口調査  
7月1日現在(前月比)

|     |             |
|-----|-------------|
| 世帯数 | 1,769世帯(-1) |
| 人口  | 5,466人(-5)  |
| 男   | 2,662人(-5)  |
| 女   | 2,804人(±0)  |

## 年金情報流出を口実にした 犯罪にご注意ください

日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報情報を削除してあげる」と持ちかけてくる者が現れています。

○日本年金機構から、この件で電話やメールで連絡することは、一切ありません。なお、流出が確認された方への新しい基礎年金番号は、郵送でお知らせします。

○日本年金機構が、この件でお金やキャッシュカードを要求することは、一切ありません。

○日本年金機構が、この件でATMの操作をお願いすることは、一切ありません。

## 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

## ふくしま住まいと暮らし フェアを開催します

自分の情報が流出しているのではなど、ご心配の方は、左記専用電話窓口またはお近くの年金事務所へご相談ください。

問 日本年金機構 専用電話窓口  
☎ 0120-818211  
8時半〜21時  
(通話料はかかりません)

県では、東日本大震災により被災・避難されている方の住宅再建や安全・安心・良質な住まいづくりを応援するため、建築関係団体と連携し、「ふくしま住まいと暮らしフェア」を開催します。

○開催日時  
8月8日(土) 11時〜17時

## ○開催場所

ビッグパレットふくしま  
(郡山市南二丁目52番地)

## ○出展内容

- ◇住宅情報の展示(地域型復興住宅事業者)
- ◇賃貸住宅等の空き家の改善・活用
- ◇被災した住宅の再建(新築・増築リフォーム)
- ◇リフォームの補助制度(税制優遇等)
- ◇資金計画等(各種融資・補助制度)
- ◇不動産情報(借家・売家・土地等)
- ◇その他来場者向けイベント(大抽選会、ミニ緑日コーナー、木工教室ほか)

問 福島耐震化・リフォーム等

## 8月は北方領土返還運動 全国強調月間です

北方領土問題解決には、粘り強い外交交渉の継続とともに、それを支える一致した国民世論が重要です。国民一人一人、とりわけ次世代を担う若い世代の関心と理解を深め、すそ野の広い国民運動が展開されるよう、8月及び2月は「北方領土返還運動全国強化月間」となっており、返還運動の啓発事業が全国的に実施されています。

問 内閣府北方対策本部

<http://www8.cao.go.jp/hoppo/>

## 推進協議会

☎ 024-563-6213

## 6月届出分



## こんにちは赤ちゃん

氏名・住所・保護者



鈴木あさひちゃん  
山上字宮前  
(清彦さん、恵さん)



大竹 雅人くん  
竹貫字古町  
(啓司さん、涼子さん)

## いつまでもお幸せに

氏 名 住 所

(新郎 関根 聡さん 大久田字ヲテマ  
新婦 鈴木 理奈さん 田口字寺前)

## おくやみ申し上げます

| 氏 名     | 年齢 | 住 所           |
|---------|----|---------------|
| 矢 吹 健 一 | 71 | 松 川 字 荷 市 場   |
| 矢 吹 定 一 | 84 | 松 川 字 横 川     |
| 穂 積 啓 友 | 66 | 鎌 田 字 鶴 巻     |
| 渡 邊 ハ ナ | 94 | 竹 貫 字 竹 貫     |
| 添 田 弘   | 80 | 竹 貫 字 竹 貫     |
| 水 野 一之助 | 83 | 大久田字下大久田      |
| 鈴 木 百合子 | 79 | 竹 貫 字 竹 貫     |
| 水 野 マ サ | 88 | 大久田字松久保       |
| 角 田 一 男 | 82 | 竹 貫 字 立 町     |
| 小 平 廣 吉 | 57 | 論 田 字 五 斗 蒔 田 |

## F-I-Tスタンプラリーを開催します

F-I-T構想推進協議会では、F-I-T地域における観光振興及び地域活性化を図るため、「体験」をテーマに、子育て世代を主な対象としたスタンプラリーを開催します。

### ○実施期間

7月14日(火)～10月14日(水)

(賞品応募締切)

10月31日(土)消印有効)

### ○内容

(1)キャッチフレーズ

「目指せ3県制覇!!

親子で楽しむF-I-Tの魅力」

(2)スタンプ設置箇所

福島(F)エリア 61箇所

31箇所

○茨城(I)エリア  
○栃木(T)エリア  
(3)賞品  
○A賞  
F-I-T地域内旅館・ホテル泊券  
福島県南会津町  
小豆温泉 花木の宿  
2組4名様  
茨城県北茨城市  
五浦観光ホテル  
2組4名様  
栃木県茂木町  
ホテルツインリンク  
2組4名様  
他

### ○B賞

F-I-T地域内観光施設等優待券

・福島県いわき市

スパリゾートハワイアンズ

ペア入場券 3組6名様

### ○C賞

F-I-T地域内特産品等

ニンテンドー3DS (1台) 1名様

ニンテンドーWii U 1名様

問 F-I-Tホームページ

<http://www.fit-area.jp>

※応募用紙は町民水泳プール、おふくろの駅にあり

ます。



# 自衛官各種採用試験のお知らせ

## 一般曹候補生募集

受験資格 18歳以上27歳未満  
受付期間 8月1日(土)  
～9月8日(火) (締切日必着)  
試験日 9月19日(土)午前  
試験会場 白河市産業プラザ人材育成センター

## 航空学生募集

(海上・航空自衛隊)

受験資格 高校卒 (見込含) 21歳未満の者  
受付期間 8月1日(土)  
～9月8日(火) (締切日必着)  
試験日 9月23日(水)  
試験会場 郡山市労働福祉会館

## 自衛官候補生募集

受験資格 18歳以上27歳未満  
受付期間 8月1日(土)  
～9月8日(火) (締切日必着)  
試験日 (男子) 9月19日(土) 午後  
(女子) 9月25日(金)  
試験会場 (男子) 白河市産業プラザ人材育成センター  
(女子) 陸上自衛隊郡山駐屯地

### お問い合わせ先

自衛隊福島地方協力本部  
白河地域事務所

☎0248-24-0372



# 8月くらしのカレンダー

| 日<br>SUN                                                                | 月<br>mon                                                                                                                                    | 火<br>tue                                                             | 水<br>wed                                                         | 木<br>thu                                                                            | 金<br>fri                                                                                  | 土<br>sat                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26                                                                      | 27                                                                                                                                          | 28                                                                   | 29                                                               | 30                                                                                  | 31                                                                                        | 1<br>憩いの森フェスタ<br>(13:00～)<br>…役場特設会場<br> |
| 2<br>⑤あつみ内科医院<br>(玉川村)<br>☎ 37-1544                                     | 3<br>元気はつらつ教室<br>(13:00～)<br>母と子の広場<br>(9:30～15:00)<br>…健康管理センター                                                                            | 4<br>母親学級<br>(9:30～)<br>運動指導室開放日<br>(18:00～21:00)<br>…健康管理センター       | 5<br>乳児相談(午前)<br>(5ヵ月児・10ヵ月児)<br>こども歯科クリニック<br>(午後)<br>…健康管理センター | 6<br>いきいきくらぶ<br>(10:00～)<br>転倒予防教室<br>(13:30～)<br>…健康管理センター                         | 7<br>リハビリ教室<br>(13:00～)<br>運動指導室開放日<br>(18:00～21:00)<br>…健康管理センター                         | 8                                                                                                                           |
| 9<br>⑤味原医院<br>(玉川村)<br>☎ 57-2054                                        | 10<br>元気はつらつ教室<br>(13:00～)<br>母と子の広場<br>(9:30～15:00)<br>…健康管理センター                                                                           | 11<br>運動指導室開放日<br>(18:00～21:00)<br>…健康管理センター                         | 12                                                               | 13                                                                                  | 14                                                                                        | 15<br>⑤ひらた中央病院<br>(平田村)<br>☎ 55-3333                                                                                        |
| 16<br>⑤ひらた中央病院<br>(平田村)<br>☎ 55-3333                                    | 17<br>元気はつらつ教室<br>(13:00～)<br>母と子の広場<br>(9:30～15:00)<br>…健康管理センター                                                                           | 18<br>すくすく教室<br>(10:00～)<br>運動指導室開放日<br>(18:00～21:00)<br>…健康管理センター   | 19                                                               | 20<br>いきいきくらぶ<br>(10:00～)<br>…健康管理センター<br>3ヵ月児健診・<br>脱臼検診<br>(13:00～)<br>…石川町保健センター | 21<br>リハビリ教室<br>(13:00～)<br>運動指導室開放日<br>(18:00～21:00)<br>…健康管理センター                        | 22                                                                                                                          |
| 23/30<br>⑤大野診療所<br>(石川町)<br>☎ 26-2615<br>⑤ひらた中央病院<br>(平田村)<br>☎ 55-3333 | 24/31<br>1歳6ヵ月児・<br>3歳児健診<br>(13:00～)<br>母と子の広場<br>(9:30～11:30)<br>…健康管理センター<br>元気はつらつ教室<br>(13:00～)<br>母と子の広場<br>(9:30～15:00)<br>…健康管理センター | 25<br>元気はつらつ教室<br>(13:00～)<br>運動指導室開放日<br>(18:00～21:00)<br>…健康管理センター | 26<br>離乳食教室<br>(9:30～)<br>…健康管理センター<br>献血<br>…町内一円               | 27                                                                                  | 28<br>いきいきくらぶ<br>(10:00～)<br>転倒予防教室<br>(13:30～)<br>運動指導室開放日<br>(18:00～21:00)<br>…健康管理センター | 29                                                                                                                          |

※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、<br>上松川、下松川 | 6日(木)<br>20日(木)  | 13日(木)<br>27日(木) |
| B地区 | 下山上、上山上、論田、<br>大久田      | 13日(木)<br>27日(木) | 6日(木)<br>20日(木)  |



こども園お楽しみ会 (7月9日)