

冬を元気に過ごすための日常生活上のポイント

☆食事で免疫力を高めましょう

かんきつ類や野菜に多く含まれているビタミンCには免疫力を保つ働きがあります。また、レバーやにんじんなどに多く含まれているビタミンAは、風邪などのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。ほうれん草などの青菜類や、ブロッコリー、かぼちゃなどはビタミンA・Cをともに多く含みますので積極的にとりたい食品です。

☆飲みすぎに気をつけましょう

忘年会などお酒を飲む機会が多い季節ですが、大切なことは、空腹で飲まないこと、食べながら飲むこと、酒の合間に水や茶も飲むこと、アルコール度の高い酒は水やソーダで割ることなどです。肝臓は、日本酒1合のアルコールを処理するために3時間も必死で働き続けることになります。できれば週2日の休肝日を設けたいものです。

☆環境を整えましょう

風邪などを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。室温は20度前後、湿度は50～60%以上に保つよう、加湿器を使ったり、濡らした衣類を干したりするなど工夫しましょう。

☆衣類を工夫しましょう

分厚い服を1枚着るよりも、薄めの服を重ね着する方が暖かくなります。靴下も2枚重ねが有効です。また、首や袖、足元など衣類の開口部もしっかりふさぐと、保温効果が高まります。マフラーや手袋、レッグウォーマーなどを上手に使いましょう。

☆入浴するときは気をつけましょう

冬は入浴中の事故が他の季節と比べて3倍も高いという報告があります。血圧が高い時や降圧剤内服直後、食事や運動の直後の入浴は控えましょう。脱衣所や浴室を暖かくしておくこと、入浴後は水分補給することも大切です。

☆感染症を予防しましょう

「手洗い・うがい・マスク」は、風邪予防の基本です。外から帰ってきたら必ず、手洗い、うがいをしましょう。

おいしい 一皿



生活習慣病予防のための一品

今月の献立

「魚のかぶら蒸し」

一人分の栄養価…88kcal

たんぱく質 12.7g カルシウム 35mg 塩分 1.5g

かぶのすりおろしと卵白のメレンゲで魚がふんわりとのど越しよく、嚥下咀嚼困難な方（高齢者）に食べやすい料理です。

＝鰯の栄養＝

ビタミンA、D、E、パントテン酸、亜鉛が豊富です。パントテン酸はストレスへの抵抗力をつけるビタミンで善玉コレステロールを増やし、自律神経を作り出し、若さを保つビタミンです。

（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）



作り方

- ①白身魚にAの下味をつけ、冷蔵庫等に20分以上おく。
 - ②人参は下ゆでし、型とりをしておく（花形等）。しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。
 - ③かぶは、厚めに皮をむいてすりおろし、ざるに上げて水切りし、片栗粉を混ぜる。
 - ④卵白は塩を加え、しっかりと泡立て、③と混ぜる。
 - ⑤①の汁気をふいて器に入れて、強火で蒸気の上がった蒸し器で3分位蒸す。
 - ⑥④を⑤の魚にかけ、②の人参としめじを添えて、さらに10分位中火で蒸す。
 - ⑦なべにBを煮立て、混ぜながらCを加えてとろみをつけ、⑥にかける。
- ※蒸し時間は、目安です。状態を見ながら調整して下さい。



材料（1人分）

白身の魚切り身（鯛・鰯など）	……60g
かぶ	……30g
片栗粉	……1.5g
卵白	……10g
塩	……0.3g
にんじん	……13g
しめじ	……10g
三つ葉	……少々
A 塩	……0.2g
(下味) 酒	……3.0g
B だし汁	……適量
しょうゆ	……4.0g
C 片栗粉	……3.0g
水	……5.0g

第27回 市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会

古殿町駅伝チーム☆ 祝 敢闘賞!!

★総 合 33位

★町の部 14位



11月15日、午前7時40分にしらかわカタルスポーツパークをスタートし、懸命な走りでタスキをつなぎました。結果は総合33位、町の部14位と健闘し、前年よりも大幅に順位が上がったため、敢闘賞を受賞しました。

その後、解団式では、だるまへの目入れや団旗返還、選手への記念品贈呈が行われ、主将の坂本直隆選手より感謝の言葉がありました。また、選手団一人一人から挨拶があり、今回の感想・来年の抱負を発表しました。

悪天候の中、選手のみなさんお疲れさまでした。敢闘賞おめでとうございます。



1区
荒川 玲菜 選手



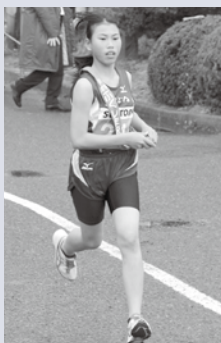
2区～3区
坂本直隆 選手
水野勇人 選手



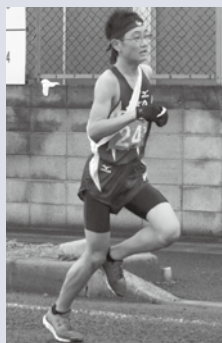
7区
穂積 真咲 選手



8区
円谷 優介 選手



9区
藁谷 和江 選手



14区
芳賀 大貴 選手



16区
本郷 幸平 選手



感謝の言葉を述べる
坂本直隆選手

館報

ふふと

furudono

第689号

(平成27年12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



図書館祭りバルーンアート作り

編集 古殿町公民館

電 話 53 - 2305

F A X 53 - 2500

オカリナ教室終了して オカリナサークルへ

今年の5月より町公民館で月2回開催していたオカリナ教室が10月で終了しました。

講師の関根仁一先生（玉川村）の指導で、オカリナの持ち方や吹き方から始まり、曲を1曲ずつ練習しながら、ドレミの音が出るように、指が曲に合わせて動かせるようにと練習してきました。

間違えたりしながら、参加者全員で吹いたりすると徐々にレベルアップしてきて、最後の教室終了の日には、オカリナ体験会に来て頂いた方を前に、ミニコンサートとして全員で「若者たち」「エーデルワイス」等4曲を演奏しました。

今後は教室生や体験会に参加した方と一緒にサークルとして毎月第2と第4火曜日の午前9時30分から2時間程度、町公民館で練習していくことになりました。

オカリナに興味のある方はいつでも参加できますので、覗いてみてはいかがでしょうか。



平成27年度（後期）一般水泳教室生徒募集

基本的な泳法を身につけ、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をしたい人。

1. 開設期間 平成28年1月17日(日)から3月13日(日)までの計8回

【日程】		
第1回	1月17日(日)	午前10:15～11:30 開講式
第2回	1月24日(日)	午前10:30～11:30
第3回	2月11日(休)	午前10:30～11:30 建国記念日
第4回	2月14日(日)	午前10:30～11:30
第5回	2月21日(日)	午前10:30～11:30
第6回	2月28日(日)	午前10:30～11:30
第7回	3月6日(日)	午前10:30～11:30
第8回	3月13日(日)	午前10:30～11:30 閉校式

2. 開設場所 古殿町民水泳プール

3. 対象・定員 一般成人 20人

4. 申込み 平成27年12月1日(火)より受付開始

【申込み・問い合わせ】 電話又は直接町民水泳プールへ ☎・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。

主催：古殿町教育委員会 主管：古殿町公民館

図書館まつり

10月31日(土)、勤労者体育センターロビーにて図書館祭りが開催され、読み聞かせ会「あのね」による読み聞かせや、シニア学級生によるバルーンアート作りなどをしました。

読み聞かせ会「あのね」による読み聞かせでは、古殿町の童話を紙芝居にした「ぼなり石伝説」「おまん狐と小豆とき」の2作品が上映され、子供だけでなく大人もこの2つの紙芝居にひきこまれていました。

シニア学級生によるバルーンアート作りでは、園児から小学生までの子供達が作り方を教わり、大人とは違った発想で様々なものを作りました。

短い時間ではありましたが参加した子どもたちは読み聞かせ、バルーンアートで楽しく過ごしました。



紙芝居上映中

文化芸術鑑賞

歌舞伎

「初春花形歌舞伎」

市川海老蔵・中村獅童
・市川右近による「弁天
娘女男白波」等が上演さ
れます。



日 時

平成28年1月23日(土)

午前6時30分出发、

午後8時頃帰着予定

場 所

新橋演舞場(東京中央区)

対 象

町内成人 先着18名

参加費

9,100円

※チケット代(2等A)

昼食代・イヤホンガイド代等

申込期間

12月2日(水) 午前9時～

11日(金)まで

18名の申込にて締め切ります。

参加費は申込期間内に公民館に

持参下さい。

申込先

町公民館 ☎53-2305

成人式の写真を探しています



○町公民館で下記の年度の成人式の集合写真を探しています。

写真をお持ちの方は、町公民館までお知らせください。

実施年	西 暦	現在の年齢	生まれた年
昭和34年	1958年	77歳	昭和13年～14年
昭和37年	1961年	74歳	昭和16年～17年
昭和43年	1967年	68歳	昭和22年～23年
昭和46年	1970年	65歳	昭和25年～26年
昭和48年	1972年	63歳	昭和27年～28年
昭和49年	1973年	62歳	昭和28年～29年
昭和51年	1975年	60歳	昭和30年～31年
昭和54年	1978年	57歳	昭和33年～34年
昭和56年	1980年	55歳	昭和35年～36年
昭和59年	1983年	52歳	昭和38年～39年

町民スキー・スノーボード教室

参加者
募集!

この冬、ウィンタースポーツを楽しんでみませんか?

日 時

第1回 平成28年1月24日(日) 第2回 平成28年2月7日(日)

場 所

猪苗代スキー場

対 象

町内在住の小学生から一般の方 先着45人

参加費

①リフト券・食事券 小学生・3,600円
中学生以上・4,100円

②レンタル料金 2,100円(スキー・ボードセット)

※その他レンタルについては、町公民館まで問合せ願います。

申込期限

12月18日(金)

申込方法

電話または来館(申込みの際、種目・住所・氏名・電話番号・レンタルの有無・身長・靴のサイズ等をお知らせください。)

申 込 先

町公民館 ☎53-2305

※保険加入等のため、個人の車での参加はできません。



平成27年 古殿町体育賞顕彰者推薦について

古殿町体育協会では、町民の体育振興のひとつとして、年間を通し各種大会に優れた成績を収めた方々を顕彰し、その栄誉を称え、さらに地域の指導者として活躍していただくことを願って、古殿町体育賞顕彰式を実施しています。

つきましては、**本年も次の推薦基準**によって顕彰いたしますので、該当される方がおりましたら町公民館までご連絡ください。

1. 推薦基準

- ・町居住者または出身者であること。
- ・県大会優勝または東北大会、全国大会への出場者であること。
- ・平成27年1月1日から12月31日までの1年間に実施された大会への参加者であること。

2. 推薦書提出期限

平成28年1月8日(金) ※推薦書は町公民館にあります。

〒963-8304 古殿町大字松川字横川112-1

町公民館内 古殿町体育協会事務局 【☎53-2305】

今月の図書

楽しいおばけの絵本。



「おばけのきもだめし」

内田 麟太郎 文
山本 孝 絵
今夜はきもだめし。おばけのこどもたちはぶるぶる震えています。森にはうかいどんおばけがでてくるのでしょ

がくれた三枚のお札を次々に投げて、命びろいするお話。スリリングな中にもユーモアあふれる昔話絵本です。



「さんまいのおふだ」

水沢 謙一 (著)
梶山 俊夫 (イラスト)

山へ花きりに行つた小僧が、鬼ばさにつかまりそうになるたびに、便所の神様

文芸
歌友会例会作品 〓十月例会〓
ミーちゃんと呼べば必ず駆けよって五年暮らした三毛猫逝けり
庫裡落慶の喜び満る本堂にあまたの僧侶の読経ひびく
綺羅らかな装束まとい「笠がけ」を継ぐ若者に喝采止まず
嬰兒のまだ見ぬ未来は果てしなく代々血筋のつながりてゆく
震災の爪痕深き体育館解体のクレーン大空に伸ぶ
許せぬと思う事件の次々と役人までもテレビ賑わす
暴風に根こそぎ倒るも朽ちないでコスモスの花咲き続けおり

佐川 静子
我妻 慶子
有賀智枝子
芳賀千代子
鎌田 佳子
矢吹 和子
遠藤ヨシイ

やくいっしょにあそびたいな。



「ころわんちよろわん」

間所ひさこ 著
黒井 健 イラスト
いてるおともだちのちよろわんのこと、しんぱいでしんぱいでたまりません。ちよろわん、だいじょうぶかな。は

が綴っていた、秘密の日記帳だった。そこには、彼女の余命が脾臓の病氣により、もういくばくもないと書かれていて。病を患う彼女にさえ、平等につきつけられる残酷な現実。「名前のない僕」と「日常のない彼女」が紡ぐ、終わりから始まる物語。



「君の脾臓をたべたい」

住野 よる
偶然、僕が病院で拾った1冊の文庫本。タイトルは「共病文庫」。それはクラスメイトである山内桜良



「コリア」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？
- ③虫歯にならないように心がけたことは何か？
(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！！



まつぎき りくくん
松崎 李玖くん

(保護者：恵美さん)
松川字横川

- ①ボール(ふうせん)遊び。人の体にのったり。水遊び。走ったり、とんだり。三輪車にのったり。すな遊び。
- ②お肉・マグロ・フルーツ・カレー・納豆・アイス・ヨーグルト
- ③寝る前のはみがき。フッ素をぬる。
- ④いろんなことに興味をもってやりたがるりくくん♡
これからもその気持ちを忘れないでいろんなことに挑戦してね♡
元気いっぱいおおきく成長してください♡ だいすきだよ♡♡



やぶき ゆうせい
矢吹 悠晴くん

(保護者：綾子さん)
松川字荷市場

- ①砂遊び、積木、ブロック、すべり台、車
- ②納豆、魚、肉、ブロッコリー、人参、果物全般
- ③時々歯医者にチェックしてもらっている。前よりはいやがらず歯磨きをさせてくれている。仕上げ磨きを頑張っています!!
- ④毎日歯磨き頑張ろうね!!
来年から幼稚園、色々頑張ろうね!



わたなべ えり
渡邊 恵理ちゃん

(保護者：知美さん)
竹貫字竹貫

- ①絵本、ままごと、おいかけっこ、かくれんぼ
- ②カレーライス、からあげ、焼魚、みそ汁
- ③寝る前の仕上げみがきをしっかりとる。
- ④これからも元気にすくすくと育ててください。



わたなべ のぞか
渡邊 望叶ちゃん

(保護者：愛久美さん)
松川字和久

- ①おままごと、外遊び、すべり台
- ②塩おむすび、のり、しらす、ヨーグルト、納豆、枝豆
- ③寝る前の仕上げみがき
- ④これからも、元気いっぱいの望叶ちゃんいてね。



12月 暮らしのカレンダー

日 SUN	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
29	30	1 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	2 こころの相談 (9:00～) …健康管理センター	3 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	4 リハビリ教室 (13:00～) 献血 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	5 こども園生活発表会
6 ⑤ふるどのクリニック (古殿町) ☎32-1114	7 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	8 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	9 母親学級 (9:30～) …健康管理センター	10 3ヵ月児健診・ 脱臼検診 (13:00～) …石川町保健センター	11 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	12
13 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	14 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	15 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	16 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	17 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	18 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	19
20 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	21 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	22 運動指導室開放日 (18:00～21:00) …健康管理センター	23 ⑤やまもと内科クリニック (石川町) ☎26-8311	24	25	26
27 ⑤石川中央医院 (石川町) ☎26-2024	28 御用納め	29	30 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	31 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333		

※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	10日(木) 24日(木)	3日(木) 17日(木)
B地区	下山上、上山上、論田、 大久田	3日(木) 17日(木)	10日(木) 24日(木)



七五三のお参りをするやぶさめくん (11月6日)

くらしに役立つ 情報

Information

お知らせ



「第67回人権週間」

法務省人権擁護局及び全
国人権擁護委員連合会では、12月10日（世界人権宣言採択日）の「人権デー」を最終日とする1週間を人権週間と定め、この日を中心として、積極的な啓発活動を実施することを申し合わせています。

そこで、福島地方法務局及び福島県人権擁護委員連合会では、来る12月4日から10日までを「第67回人権週間」とし、当該週間を中心に積極的な啓発活動及び相談活動を行います。また、人権週間に限らず、電話相談を実施していますので、悩みごとがありましたら次

町の人口

現住人口調査

11月1日現在（前月比）

世帯数	1,774世帯（+7）
人口	5,447人（-7）
男	2,651人（-2）
女	2,796人（-5）

のダイヤルにお電話ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

○みんなの人権110番

☎0570-0003-110

○子どもの人権110番

☎0120-0007-110

○女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

☎024-534-1994

☎024-534-1994

税務署からのお知らせ

税務署では、適正かつ公平な課税を実現するため、不動産使用料の支払い調書をはじめとする各種情報を収集・分析するとともに、納税者の方に自発的な適正申告を行っていただくための取組を充実させていくこととしております。

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

☎0248-75-2194

☎0248-75-2194

「労働困りごと相談会」開催のお知らせ

賃金や労働時間などの労働条件、解雇、退職等の労働に関する困りごとや疑問などについて、現地及び電話での相談会を実施します。

相談は無料で、秘密は厳守します。労使どちらからでもお気軽にご相談ください。

現地相談会は、事前予約を受け付けています（12月11日（金）16時まで）。なお、予約なしでも相談をお受けします。

○日時

平成27年12月13日（日）
10時～16時

「平成27年度 「税を考える週間」

国税庁では、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」とし、様々な広報・広聴活動を行っています。

平成27年度のテーマは「地方税Ⅱ地産税Ⅱ地方税は地方を豊かにする税です」です。期間中、国税庁ホームページで様々な情報を提供していますので、ぜひご確認ください。
詳しくは↓国税庁 www.nta.go.jp

10月届出分



こんにちは赤ちゃん

氏名・住所・保護者



よしかわ しおり
吉川 詩織ちゃん
山上字小川内
(健二さん、真奈美さん)



なまた めこうた
生田目幸汰くん
松川字桑原
(太郎さん、泰子さん)



いつまでもお幸せに

氏名	住所
(新郎) 佐川 浩章さん	松川字薄木
(新婦) 二瓶 美穂さん	石川町
(新郎) 鈴木 良さん	松川字大原
(新婦) 橋本 桂子さん	山上字仮宿

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
土田 廣勝さん	64	鎌田字鶴巻
塩田 孝治さん	72	論田字泥ノ草
大竹 ミネさん	78	松川字滝ノ平
中川西由雄さん	84	竹貫字水ノ出
芳賀 好清さん	61	竹貫字千足
大樂 正さん	93	田口字中居
瀬谷 時代さん	64	大久田字ヲテマ

募集



放送大学4月生募集のお知らせ

放送大学では平成28年度第1学期(4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、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。



出願期間は第1回は2月29日まで、第2回は3月20日までです。資料を無料で差し上げていますので、お気軽に放送大学福島学習センターまでご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けております。
放送大学福島学習センター
024-921-7471

福島県弁護士会

高齢者・障害者 無料電話法律相談

法律相談を希望される方の中には、高齢・障害などのために相談場所に赴くことが困難な方々がおられます。そのような方々の権利擁護のため、福島県弁護士会では「高齢者・障害者無料電話法律相談」を行っております。ぜひご利用・ご案内下さい。



高齢者・障害者に関わる法律相談 一般が対象

- ・ご高齢者・障害をお持ちの方からのご相談
- ・支援をされている方からのご相談
- ・消費者被害、遺言・相続、成年後見、財産管理、虐待被害など(分野は問いません)



電話でのお申込み・電話でのご相談

- ①受付窓口で電話で申込み(月～金 9:30～16:30)
☎024-533-5048
- ②担当弁護士から折返し電話で電話相談
(お申込みから原則48時間以内に折返します)



相談料金：無料 (同一内容のご相談は1回限り30分程度・同じ方によるご相談は年度内3回まで)

お問い合わせ

福島県弁護士会 高齢者・障害者権利擁護支援センター
〒960-8115 福島県福島市山下町4番24号
TEL:024-534-2334 FAX:024-536-7613



スナッスショット



ぼくのあったよ！（文化祭）



あこがれのやぶさめくん
（おふくろの駅まつり）



田んぼを守ったかかし達（かかし祭り）



やぶさめくんとジャンケン（かかし祭り）



七五三おめでとう（八幡神社）



古殿小太鼓部による演奏（文化祭）



おかげさまで 400号

昭和57年9月1日に第1号が発行されてから33年。「広報ふるどの」はついに第400号という節目を迎えました。町民の皆さんや関係者の皆さんには、いつも紙面づくりにご協力いただきありがとうございます。より良い広報誌を目指し努力していきますので、これからもご協力をお願いします。

第1号

昭和57年9月1日発行
今から33年前。当時はまだ紙面が白黒でした。

第100号

平成2年12月1日発行
今から25年前。竹貫～桑原にかけての街並みも今とは少し違ってしています。

第200号

平成11年4月1日発行
今から16年前。表紙の題字デザインが変わりました。

第300号

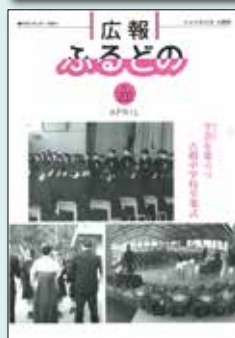
平成19年8月1日発行
今から8年前。表紙は古殿保育所夏まつりの様子です。



第1号



第100号



第200号



第300号