第４回石川コン締切迫る！

参加者募集！

２月７日㈰、ホテル松多屋で第４回石川コンが開催されます。8月の第3回石川コンでは、男性84人、女性68人が参加し、なんと30組のカップルが誕生しました。申込がまだの方、参加して素敵なパートナーを見つけませんか？

申込はスマホ又はパソコンから「ふくしまＦＭ」のホームページ「石川コン」サイトのエントリーフォームへ入力してください。なお、２月３日が申込締切となっております。

詳細・問い合わせは　☎024-966-0095　石川コン事務局まで。

歌声教室 参加者募集

楽しく歌って健康増進！

腹式呼吸を身につけ、有酸素運動をしながら歌うことにより、健康の維持・増進を図ります。

日時 2月8日、15日、22日、29日
3月7日、14日
（午前9時30分～11時）
毎週月曜日　全6回

講師 矢内　忠徳氏（鎌田）

場所 町公民館仮事務所　団体室

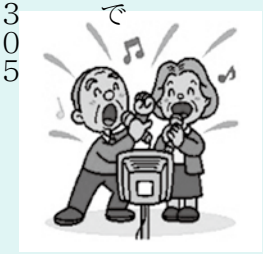
対象 成人

定員 15人

参加費 無料

申込期限 2月2日まで

申込先 町公民館
☎53－2305



平成28年度　体育施設の利用申請について

平成28年度（平成28年４月１日～平成29年３月31日）に大会・行事等で体育施設等を専有使用する団体・サークル・グループ等の利用申込みを受け付けます。

申請できる施設名称

○古殿町勤労者体育センター　○女性・若者等活動促進施設　○古殿町民第２体育館
○古殿町屋内ゲートボール場　○古殿町民運動場

申請の手続き

○町公民館仮事務所で各施設使用許可申請書に必要事項を記入し、申込みしてください。
●2月12日㈮～2月19日㈮まで先着順に受付します。ただし、町の行事等を優先します。

申込み（問い合わせ）先　町公民館仮事務所 ☎53－2305

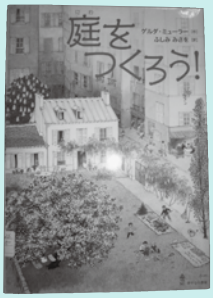
今月の図書

フワフワさんは けいとやさん

文・絵：樋勝 朋巳

フワフワさんは毛糸屋さんです。今日は、フワフワさんが編んだ目出し帽をお客様に渡す日です。でも、お客様が帽子を被ると……あら大変、大失敗！穴がずれています！

庭をつくろう！



著：ゲルダ・ミューラー
訳：ふしみ みさを

春、バンジャマンの引っ越してきた家には、広い庭がありました。
でも、ながいこと空き家だったので、庭はあれほうだい。まるでジャングルみたい！
すてきな庭をつくるには、どうしたらいいのかな…？

星座を見つけよう

H・A・レイ（著・イラスト）
草下　英明（翻訳）

星の名前や明るさ、宇宙での距離のあらわしかた、春夏秋冬、季節ごとの星図など……語りかけるような調子でわかりやすく描かれています。はじめて星空に親しむお子さんから、大人まで、宇宙のしくみの基本が、楽しく理解できます。

「ココア」です。あそぼう！

みんなのひろば

「アスラン」です。よろしくね！

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！！

佐川（さがわ）　華歩（かほ）ちゃん
（保護者：晴水さん）
松川字古内

①粘土、ままごと、ぬり絵、兄の真似っこ遊び、パズル
②お肉、野菜、ブドウ
③仕上げみがきはできるかぎり心掛けてやっている
④元気いっぱいで、これからも周りの人を楽しませて下さい。

渡辺（わたなべ）　莉菜（りな）ちゃん
（保護者：憂歌さん）
論田字五斗蒔田

①パズル、ままごと、ブロック、子供用はさみで紙を切る
②果物、トマト、みそ汁、お肉、魚
③仕上げみがき、たまに糸ようじを使う
④自分らしく元気に育ってね！

おいしい一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立　**れんこんと鶏肉のクリーム煮**

一人分の栄養価…368kcal　たんぱく質 16.3g　カルシウム 135mg　食塩相当量 1.6g

れんこんはビタミンＣとでんぷんを豊富に含んでいます。粘り気のもとのムチンが含まれ、免疫力を高め疲労回復の効果もあります。煮物、酢の物、すり流しなど調理方法によって食感が変わるので、いろいろな料理を楽しめます。　（ふるどのこども園　栄養士　鈴木かおりさん）

材　料（４人分）

鶏もも肉……１枚（200g）
（塩・こしょう　各少々）
玉ねぎ……１個（250g）
れんこん……350g
ブロッコリー……１／２個（150g）
酒……大さじ３
スイートコーン（クリーム）
……大缶（435g）
牛乳……300ml
塩……小さじ１／２
こしょう……少々
油……大さじ１

作り方

1. 鶏肉は３㎝角に切り、塩・こしょうをもみ込む。
2. 玉ねぎは粗みじん切りにする。れんこんは皮をむいて２㎝角に切る。ブロッコリーは小さめの小房に分け茹でておく。
3. 鍋に油を熱して玉ねぎを炒め、透き通ってきたら鶏肉を加えてさらに炒める。れんこん、酒、水１／２カップ（分量外）を加え、ふたをして弱火で15分蒸し煮する。
4. ❸にコーンを加え、煮立ったらブロッコリーを加える。牛乳を加え弱火で３～４分煮て、塩・こしょうで味を調える。

☆ロコモを予防しよう!!

＊ロコモって何？

ロコモティブシンドロームの略称です。

運動器症候群とも言い、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための骨や関節、筋肉、神経といった体を動かすための器官（運動器）が衰えている、または衰え始めている状態のことです。

ロコモは、脳血管疾患や認知症と並び要介護状態の三大要因の一つです。ロコモの初期症状は40歳代から現れますので、いつまでも元気で、自立した生活を保つためにも、早いうちから予防することが大事です。

Let's　ロコチェック!!

※ロコチェックを行う時には転倒しないように注意してください。足腰等に痛みのある方やふらつきのある方は無理に行わないでください。

①片足立ちで靴下がはけない。
②家の中でつまずいたり滑ったりする。
③手すりがないと階段を上ることができない。
④15分（約１㎞）ほどの距離を続けて歩けない。
⑤横断歩道を青信号で渡りきれない。
⑥２kg程度の荷物（１ﾘｯﾄﾙの牛乳パック２本程度）を持って歩くのが困難。
⑦掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難。

・・・・・どうでしたか？１つでも当てはまる項目があれば、ロコモの疑いがあります。

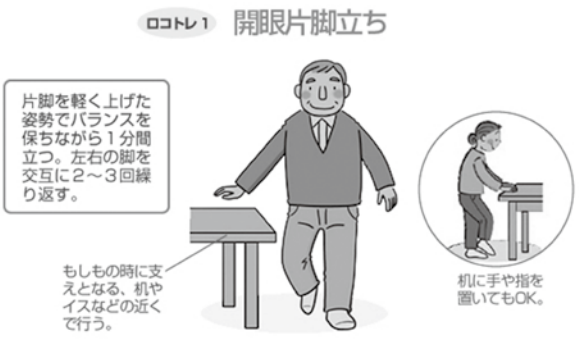
Let's　ロコトレ!!

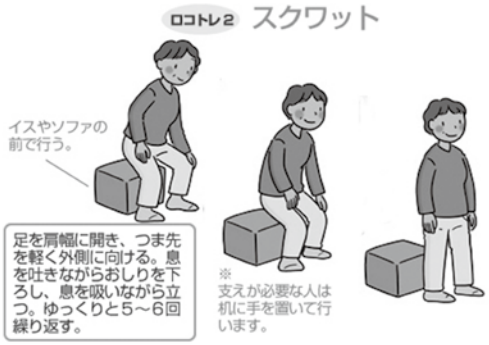
生活に取り入れやすいロコトレをして、足腰の筋力を鍛えましょう!!

※無理をせず、自分のペースで行いましょう。痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

ロコトレ１　開眼片足立ち（左右１分間ずつ、１日３回行う）

☆　目を開けた状態で、足が床につかない程度に片足を上げます。
☆　左右１分間ずつ行います。これを１日３回行いましょう。
【注意】　転ばないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
　　支えが必要な方は、机などに手をついて行いましょう。





ロコトレ２　スクワット（深呼吸をするペースで５～６回繰り返し、１日３回行う）

☆　椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。膝は90度以上曲げないようにしましょう。
☆　深呼吸をするペースで５～６回行います。これを１日３回行いましょう。
【注意】　お尻を軽く下ろすところから始めましょう。
　　安全のため、椅子やソファーの前で行いましょう。
　　支えが必要な方は、椅子に腰をかけ机などに手をついて腰を浮かす動作を繰り返しましょう。

その他のロコトレ（いろいろな運動を積極的に行う）

☆　ストレッチや関節の曲げ伸ばし、ウォーキング、プール、ラジオ体操など

登録や申告は、お済ですか?

車を譲った、車を下取りに出した、解体した、長年使っていない車が敷地内にある、
車検が切れて乗っていない、引っ越しをした等

お心当たりはありませんか?

～3月31日までに運輸支局へ登録を！～

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は使用者）が、５月31日までに納めることになっております。

～自動車税トラブル防止３ヵ条～

その１ 抹消等の手続きは、3月31日までに運輸支局で行いましょう。

自動車を譲渡したり、下取りに出したり、廃車したりしたときは必ず運輸支局で３月31日までに登録しましょう。３月31までに登録手続きが終了しないと自動車税が課税されます。

その２ 転居したら、車検証の住所変更を運輸支局で登録しましょう。

住民票を異動しても車検証の住所は変わりません。運輸支局に登録しましょう。
やむを得ず手続きができないときは、県中地方振興局県税部に御連絡ください。

その３ 納税証明書は車検証といっしょに大切に保管しましょう。

自動車の継続検査（車検）を受ける際には納税証明書が必要です。自動車税を納めたときに交付される領収書に納税証明書がついています。

また、リサイクル券も次回車検時、廃車時に必要となりますので、廃車時まで車検証と共に大切に保管するようにしてください。

＊登録手続きを依頼した場合は、登録が済んでいることを必ず確認しましょう。

問い合わせ先

○自動車の登録について

名　　称	所　在　地	電話番号
東北運輸局福島運輸支局	福島市吉倉字吉田54	050－5540－2015
いわき自動車検査登録事務所	いわき市内郷綴町舟場１－135	050－5540－2016

○自動車税について

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　　電話番号　**024－935－1261**

2月 くらしのカレンダー

日 SUN	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
31	**1** **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	**2** **運動指導室開放日** （18:00 ～ 21:00） …健康管理センター	**3** **母親学級** （9:30 ～） …健康管理センター	**4** **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** **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	**6**
7 ㊡ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333	**8** **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	**9** **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	**10**	**11** ㊡ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333	**12** **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	**13**
14 ㊡角田内科医院 （浅川町） ☎ 36-2067	**15** **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	**16** **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	**17** **乳児相談（５ヵ月児・10ヵ月児）** （午前） **こども歯科クリニック** （午後） …健康管理センター	**18** **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 **3ヵ月児健診・脱臼検診** （13:00 ～） …石川町保健センター	**19** **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	**20**
21 ㊡ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333	**22** **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	**23** **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	**24**	**25** 【納税日】 国民健康保険税（8期） 固定資産税（4期）	**26** **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	**27**
28 ㊡とりごえ整形外科クリニック （石川町） ☎ 26-5050	**29** **母と子の広場** （9:30 ～ 15:00） …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	4日(木) 18日(木)	8日(月) 25日(木)
B地区	下山上、上山上、論田、大久田	8日(月) 25日(木)	4日(木) 18日(木)

消防出初式（1月10日）

くらしに役立つ情報 Information

お知らせ

救命講習会のお知らせ

石川消防署古殿分署では、3月に行われる救命講習会の参加者を募集しています。

○講習内容

普通救命講習Ⅰ（3時間講習）
主に成人に対してのAEDの使用を含めた心肺蘇生法、止血法、異物除去法を学ぶ講習です。

普通救命講習Ⅱ（4時間講習）
普通救命講習Ⅰの内容に筆記と実技の試験が加わった講習です。

○日時・場所
3月13日(日)　9時～
3月24日(木)　9時～
古殿町健康管理センター

○対象者
須賀川地方広域消防組合管内（石川郡、須賀川市、岩瀬郡の各市町村）に在住または通勤・通学する小学生（高学年）以上の方

○定員
5名以上30名以内（個人での申込みも可能です）
※定員になり次第締切ります。また、5名未満の場合は受講日を調整させていただきます。

○受講料
無料

○申込方法
講習日の5日前までに所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、お申込みください。申込用紙は石川郡、須賀川市、岩瀬郡にあります最寄りの消防署で入手するか、須賀川地方広域消防組合ホームページのダウンロードサービスをご利用ください。また、電話による予約も受付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

問 石川消防署古殿分署
☎0247―53―3412
FAX0248―94―2092
HP http://www.sukagawa119.jp

白河集古苑 特別企画展「松平定信とその時代」

白河藩主松平定信が福島県内に残した足跡や、定信に見出され県内で活躍した画家たちの作品のほか、定信の時代の福島県南9市町村の当時の様子についても紹介します。

○会期
1月29日(金)～3月6日(日)
／午前9時～午後4時30分
（入館は午後4時まで）

○休館日
毎週月曜日

○入館料
大人320円（20名以上団体250円）、小中高生無料

○会場
白河集古苑
（白河市郭内1―73）

問 白河市歴史民俗資料館
☎0248―27―2310

森林環境税課税の継続についてのお願い

福島県において、平成27年度末までを課税期間として導入された森林環境税について、税率などは現行制度のまま平成33年3月末までの5年間、課税が継続されることとなりました。

町の人口

現住人口調査
1月1日現在（前月比）

世帯数	1,776世帯	（＋1）
人口	5,438人	（－7）
男	2,653人	（＋1）
女	2,785人	（－8）

役場の電話番号
0247－53－3111（代表）

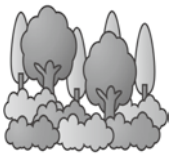
FAX　53－3154
FAX　53－4511
ホームページ
http://www.town.furudono.fukushima.jp/
Eメール
info@town.furudono.fukushima.jp

●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

森林環境税は「県民一人ひとりが参画する新たな森林づくり」に取り組む財源として活用されます。
皆さまのご理解とご協力をお願いします。

問県庁税務課（税の制度について）
☎０２４―５２１―７０６７

県庁森林計画課（税の使い道について）
☎０２４―５２１―７４２５



確認しましょう！最低賃金

改正　特定（産業別）最低賃金

業　種	最低賃金額	発効日
計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・理化学機械器具、時計・同部品、眼鏡製造業最低賃金	801円（787円）	平成27年12月18日
自動車小売業最低賃金（二輪自動車小売業（原動機付き自転車を含む）を除く。）	800円（785円）	平成27年12月18日
非鉄金属製造業最低賃金	816円（802円）	平成27年12月19日
電機部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金（医療用計測機器製造業（心電計製造業を除く）を除く。）	767円（753円）	平成27年12月20日
輸送用機械器具製造業最低賃金	803円（789円）	平成27年12月27日

※次に掲げられる者は除かれますが、福島県最低賃金（705円）が適用されます。
①18歳未満又は65歳以上の者
②雇入れ後３月未満の者であって、技能習得中の者
③清掃、片付けその他これらに準ずる軽易な業務に主として従事する者
④①～③のほか「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」にあっては、小型電動工具若しくは手工具を用いて行う穴あけ、かしめ、巻線、組線、取付け又は小物部品の包装若しくは箱入れの業務に主として従事する者

※最低賃金は時間額です。
※（　）内の金額は、改正前の最低賃金です。

12月届出分

こんにちは赤ちゃん

氏名・住所・保護者

藁谷（わらがや）　丈翔（たける）くん
論田字川入
（和行さん、あおいさん）

白瀬（しらせ）　美紅（みく）ちゃん
竹貫字古町
（拓也さん、美貴さん）

橋本（はしもと）　蒼隼（あおと）くん
山上字仮宿
（良さん、桂子さん）

いつまでもお幸せに

氏　名	住　所
新郎　我妻　忍さん	竹貫字竹貫
新婦　曲山まゆみさん	大久田字石神

おくやみ申し上げます

氏　名	年齢	住　所
矢吹ハル子さん	75	松川字横川
木戸　ナツさん	93	田口字石畑
鈴木ハナ子さん	86	松川字陣場
薄井　シモさん	95	仙石字叶神

スナップショット

12/21 こども園クリスマス会

編集・発行／古殿町役場総務課
〒963-8304　福島県石川郡古殿町大字松川字新桑原31　TEL 0247-53-3111　FAX 0247-53-3154　印刷／㈲さとう総合印刷
古殿町ホームページ　http://www.town.furudono.fukushima.jp/