

① 広報

小るどろ



小るどろ 9 Contents

- | | |
|--------------|----------------|
| 2 憩いの森フェスタ | 14 みんなのひろば |
| 6 町のできごと | 18 暮らしに役立つ情報 |
| 12 館報 | |

2018
No. 433

9

憩いの森フェスタ FULLSPO ヒップホップダンス (8月4日)

憩いの森フェスタ



8月4日(土)、古里・夢・ふるどの実行委員会主催の憩いの森フェスタが行われました。今年はお笑い芸人「小島よしお」によるステージや大道芸人「ちゃむらい」によるパフォーマンス等が行われ、昨年以上の盛り上がりとなりました。ファイナーレの花火大会では多数の花火が打ち上げられ、夏の恒例イベントが締めくくられました。





3on 3大会



ア・リライフラの会



FULLSPO ヒップホップダンス



FULLSPO レクダンス



流鏝馬太鼓



古殿小太鼓部



福島ファイヤーボンズ合宿、開催！

古殿町民体育館開館記念事業として、7月23日(月)～27日(金)の5日間、古殿町民体育館（やぶさめアリーナ）でプロバスケットチーム福島ファイヤーボンズの合宿が行われました。24日(火)～26日(木)には一般公開され、福島ファイヤーボンズをひと目見ようとする町内外の方で賑わいました。

また、25日(水)には小学生、26日(木)には中学生対象のバスケットボールクリニックが行われ、近隣の小中学生が福島ファイヤーボンズ森山ヘッドコーチ及び選手らに直接指導を受けました。9月23日(日)には、同じくやぶさめアリーナでプレシーズンゲーム「福島ファイヤーボンズ」VS「山形ワイヴァンズ」が行われます。



バスケットボールクリニック



福島ファイヤーボンズの選手の皆さんとバスケットボールクリニックに参加した小学生



福島ファイヤーボンズの選手の皆さんとバスケットボールクリニックに参加した中学生

2018-19プレシーズンゲーム 古殿町presents 福島ファイヤーボンズ vs 山形ワイヴァンズ

開催!

日 時： **9月23日(日)** 開場 11:00 / 試合開始 13:30
会 場： **古殿町民体育館 (やぶさめアリーナ)**
主 催： JBA / B. LEAGUE
主 管： 福島スポーツエンタテインメント
後 援： 古殿町 / 古殿町教育委員会

東北電力旗 第31回 東北ミニバスケットボール大会 出場選手壮行会



◀東北大会に出場する
古殿ミニバスケットボール
スポーツ少年団の選手皆さん

7月30日(月)、古殿町公民館で東北電力旗第31回東北ミニバスケットボール大会選手壮行会が行われました。壮行会には、来賓として町長、副町長、教育長、議長らが出席し、また歴代指導者や歴代保護者会長も出席しました。町長からは、激励の言葉とともに代表の穂積美咲選手へ町からの激励金を贈呈しました。

大会日程は下記のとおりです。

8月11日(土)～13日(月) 宮城県 セキスイハイムスーパーアリーナ

石川消防署古殿分署落成式

7月30日(月)、石川消防署古殿分署の落成式が行われました。落成式には町内外から多くの来賓が出席し、施工業者、土地協力者に対して感謝状が贈呈されました。

庁舎は、6月末に竣工し、7月20日(金)より新庁舎での業務を開始しております。



百歳高齢者賀寿贈呈式



生田目タカさん(鎌田)の百歳賀寿贈呈式は8月5日(日)、石川町の母畑温泉八幡屋で行われました。

岡部町長、古殿町老人クラブ連合会の菅生会長、福島県県中保健福祉事務所の川内副所長より、賀寿、祝い金、記念品の贈呈が行われ、御家族からも花束が贈られました。

警察官父兄会が駐在所を慰問

8月1日(水)、石川地区出身警察官父兄会(我妻良臣会長)が古殿駐在所を慰問しました。この活動は、交通量が増加するお盆に向けて毎年行われています。我妻会長より「古殿町の安心・安全のためにがんばってください」との挨拶の後、記念品が贈呈されました。



古殿町長寿者上位20名

氏名	年齢	住所
相 樂 ハ ッ	102	上松川
我 妻 ト ミ	101	上松川
永 井 志子	100	上松川
窪 木 セ ツ	100	鎌 田
小 濱 義 久	100	上松川
生田目 タ カ	100	鎌 田
佐 藤 ト シ	99	下山上
増 子 ヨ シ	99	上松川
青 柳 ツ マ	99	鎌 田
田名部 トメヨ	99	上松川
芳 賀 鈴 子	99	上松川
野 村 タ ケ	98	竹 貫
矢 吹 サ キ	98	上松川
緑 川 マ サ	98	下山上
田 邊 ミ チ	98	論 田
小 平 亀 代	97	論 田
瀬 谷 つ や	97	下山上
佐 藤 スミ子	97	上山上
緑 川 キ イ	96	竹 貫
根 本 マサイ	96	上山上

(敬称略) 住民基本台帳8月6日現在
年齢は9月15日基準

長年にわたり社会の発展に貢献された皆様の長寿をお祝いするとともに、感謝の気持ちを込めて平成30年度敬老会を次の日程により開催いたします。

式典終了後には、こども園の園児による踊りの披露や、こまどり姉妹と懐メロなっちゃんによる歌謡ショーが行われ、長寿のお祝いをします。

申込みされた方のご来場をお待ちしています。

皆様お誘い合わせのうえご来場ください

古殿町敬老会

9月15日(土) 午前9時〜

◇日時 9月15日(土)

式典 午前9時から

演芸 午前9時40分頃

◇会場 古殿町民体育館

(やぶさめアリーナ)

◇招待者 本年9月15日で満75歳以上の方

◇問い合わせ先

生活福祉課

☎024715314616

古小だより



夢の桜街道絵画表彰式

7月9日(月)、東北地区信用金庫協会主催の「東北・夢の桜街道運動」絵画コンクールの表彰のため、須賀川信用金庫古殿支店長様はじめ3人が来校され、賞状の伝達がありました。

- 須賀川信用金庫理事長賞 6年 三森 悠生
- 須賀川美術協会会長賞 5年 鈴木 大翔
- 須賀川信用金庫賞 6年 江田 愛佳
- 優秀賞 4年 増田 粋大 菅井 花恋
- 5年 曾根 匠真 加藤 魁人
- 6年 矢内 晴音 佐々木璃玖
- 野崎 彩香

7月11日(水)、2・5年生を対象に、第1回バイキング給食が実施されました。豪華なメニューに児童は大興奮で、いつもより早く出勤し準備して下さったセンターの皆さんへの感謝の気持ちと共に美味しくいただきました。

大興奮！2・5年生バイキング給食

主食	キャロットピラフ ガーリックトースト 凍みもちの磯辺巻き	3種類から 2つ
主菜	たこナゲット 鶏肉の唐揚げ甘酢あん ベーコン入り卵焼き さばのトマトチーズ焼き	4種類から 3つ
デザート	メロン、サクランボ スイカ、パイナップル	4種類から 3つ



*副菜の海草サラダ、中華スープ、牛乳は同じ

第1学期終業式



7月20日(金)、72日間の第1学期が終了しました。式の中で児童を代表し、3年生の有賀羽美さんと、5年生の岡部将也君が、1学期がんばった事と夏休みに向けての抱負を発表しました。

事故のない楽しい夏休みに！

終業式終了後、生徒指導担当の先生から、事故のない楽しい夏休みにするために、休み中仲良くしてはいけない4つの車の話がありました。



今年もオオムラサキチョウ旅立つ



今年も鮫川村在住の関根徳次様からいただいた、さなぎが羽化し、飛び立ちました。国蝶の美しさを観察できました。

古中だより 「坂道」



めざす生徒像
 (知) 自ら学ぶ生徒
 (徳) 礼儀正しく思いやりのある生徒
 (体) 心身ともに健康な生徒

大健闘!! 福島県中学校体育大会



『優勝』の報告をしました!!

平成30年度の福島県中学校体育大会が7月22日(日)～24日(火)に実施されました。古殿中学校からは、バスケットボール競技、卓球競技の2つの競技に参加しました。

バスケットボール部は、夏の大会では3年ぶりとなる2度目の県大会優勝を果たし「ふるどの」の名を県内外に広めました。新チーム結成後、新人戦、ジュニア選手権、県中体連を制覇し、3冠を手にしたこととなります。

卓球部は、男子団体戦予選リーグで1勝2敗の3位で、健闘むなしく決勝トーナメントに進むことができませんでした。

個人戦では、シングルの部門に男女4人が出場し、3人が1回戦を突破しましたが、2回戦で敗退し東北大会出場の夢を断られました。

それぞれの競技会場には、たくさんの保護者が応援のため駆けつけてくださり、熱い声援を送っていただきました。とてもありがたかったです。

第44回「玲瓏祭」テーマ・シンボルマーク 決定!!

10月20日(土)に行われる古殿中学校学校祭「玲瓏祭」のテーマ・シンボルマークが決定しました。古殿中学校は、生徒会本部役員を中心に各生徒が自主・自立の精神をもって企画・運営がなされています。仲間との絆を深め、思い出に残る学校祭を目指していきましょう。

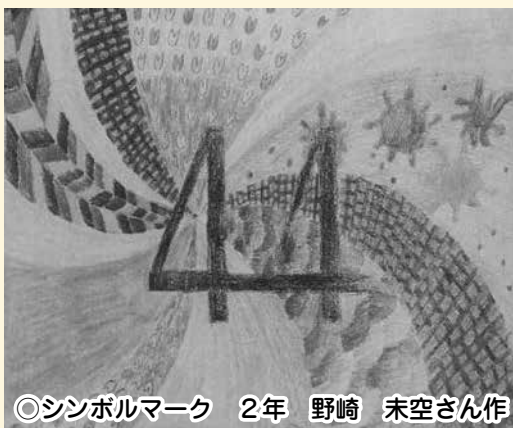
○テーマ「New Color」～新しい伝統を～

3年 長倉未桜季さん

「New Color」というテーマには、二つの意味が込められています。

一つは、今までの伝統を引き継ぎつつ、私たちが伝統を生み出して新しい色で古殿中を塗り替えていきたいということ。

もう一つは、古殿中学校には個性豊かな古中生がたくさんいますが、その一人一人が自分を表現できる玲瓏祭にしてほしいということです。この2つの意味を込めて、このテーマを考えました。



◎シンボルマーク 2年 野崎 未空さん作

『元気・やる気・本気』の夏休み!!



特設合唱部



特設陸上部

『元気・やる気・本気』で練習に取り組んでできました。活躍を期待しています。

特設合唱部は8月24日(金)に開催される石川地区小中学校音楽祭に向け、特設駅伝部は9月5日(水)に開催される県南中体連駅伝大会へ向け、夏休み期間中も『元気・やる

————— 広報ふるどの8月号「古中だより」記事訂正について —————

広報ふるどの8月号「古中だより」の一部記事(中体連県大会報告会)につきまして生徒の氏名に誤りがありました。今後、このようなことのないよう、再発防止に努めていきます。訂正した内容は下記のとおりです。

正: 佐藤 晶奈

誤: 佐藤 昌奈

学校生活の様子を古殿中ホームページでも紹介しています。ご覧いただければ幸いです。

平成30年度 自衛官等募集案内

自衛官候補生とは

採用後「自衛官候補生」（特別職国家公務員）に任命され、自衛官となるために必要な基礎的教育訓練に専念する新しい採用制度です。自衛官候補生として所要の教育を経て3ヶ月後に2等陸・海・空士（任期制自衛官）に任官します。

任期制自衛官とは、陸上自衛官は1年9ヶ月（一部技術系は2年9ヶ月）、海上・航空自衛官は2年9ヶ月を1任期（2任期目以降は各2年）として勤務する隊員のことです。教育訓練を受けた後に各部隊・基地等に配属されます。約9ヶ月後、1等陸・海・空士に昇任し、さらに1年後、陸・海・空士長に昇任します。

自衛官候補生募集要項

応募資格	18歳以上27歳未満
受付期間	年間を通じて受付
試験科目	筆記試験、口述試験、適性検査及び身体検査
試験日程	受付時にお知らせします
合格発表	試験時にお知らせします



防衛大学校学生募集要項

応募資格	【推薦】高卒（見込含）21歳未満かつ高等学校長の推薦必要 【総合選抜・一般】高卒（見込含）21歳未満
受付期間	推 薦：平成30年9月5日(水)～7日(金) 総合選抜：平成30年9月5日(水)～7日(金) 一 般：平成30年9月5日(水)～28日(金)
試験科目	【推 薦】学力試験、口述試験及び身体検査 【総合選抜】1次：学力試験 2次：適応能力試験、問題解決能力試験、基礎体力試験、 口述試験及び身体検査 【一 般】1次：学力試験 2次：口述試験及び身体検査
試験日	推 薦：平成30年9月22日(土)・23日(日) 総合選抜1次：平成30年9月22日(土) 総合選抜2次：平成30年10月27日(土)・10月28日(日) 一 般 1次：平成30年11月3日(土)・4日(日) 一 般 2次：平成30年12月11日(火)～15日(土)までの間の指定された日
合格発表	推 薦：平成30年10月26日(金) 総合選抜1次：平成30年10月12日(金) 総合選抜最終：平成30年11月28日(火) 一 般 1次：平成30年11月28日(火) 一 般 最終：平成31年1月25日(金) 入 隊 時 期 平成31年4月上旬

【問い合わせ先】自衛官募集コールセンター ☎0120-063792（年中無休：12時～20時）

町外から移住を目的に住宅を取得した方に補助金を交付します

○古殿町移住定住促進補助金

古殿町では、町外に住所のある方で町内へ居住を目的とした住宅取得（中古・建売含む）する若者世帯・子育て世帯の方へ最大で165万円（中古住宅取得105万円）補助いたします。補助申請をされる方は、施工前に町役場地域整備課へご相談ください。

①対象者

- (1)町外転入世帯（平成29年4月1日以降に転入した世帯で転入日からさかのぼって1年間、古殿町に住所がなかった世帯）かつ、子育て世帯（申請日に属する年度の4月1日現在で、中学校卒業前のお子さんがある世帯、又は出産の予定がある世帯）または若者世帯（申請日に属する年度の4月1日現在で、夫婦のいずれかが、45歳未満の世帯）の世帯員の方。
- (2)取得住宅の所在地に住民登録していること。
- (3)補助金交付から10年以上継続して定住すること。
- (4)町税等に未納がない方

②対象住宅

- (1)居住部分の床面積が延べ50㎡以上の専用住宅または併用住宅。
- (2)取得費用が500万円以上（新築・建売住宅）、250万円以上（中古住宅）のもの。
- (3)平成29年4月1日以降に住宅の所有権の保存または移転の登記が完了したもの。

③加算補助金について（下記の条件を満たす場合に、基本補助金に加算されます。）

- ・住宅用地購入加算：面積…住宅用地が200㎡以上
費用…取得費用が100万円以上
取得月日…新築の場合、住宅建築着手日からさかのぼって2年以内に取得したこと。中古住宅の場合、中古住宅取得後1年以内に当該土地の登記名義人となる必要があります。
- ・町内建設業者建築加算金：新築・建売住宅取得にあたり町内業者が建築する場合、10万円加算します。
- ・子育て加算金：中学校卒業前のお子さんを養育している場合、1人につき10万円を加算し、最大30万円加算します。

		若者世帯		子育て世帯	
		新築または建売住宅	中古住宅	新築または建売住宅	中古住宅
基本補助金		1,000,000円	500,000円	1,000,000円	500,000円
加算補助金	住宅用地購入加算	250,000円		250,000円	
	町内建設業者建築加算	100,000円		100,000円	
	子育て世帯加算			100,000円/人（最大300,000円まで）	
合計（最大）		1,350,000円	750,000円	1,650,000円	1,050,000円

※来て ふくしま住宅取得支援事業による加算

古殿町移住定住促進補助事業に該当する方で県外から移住される方へはさらに**最大900,000円**加算します。

※対象とならない住宅：別荘、賃貸住宅、贈与や相続により取得したものは対象外です。

その他の補助制度

○木造住宅建築支援事業概要

住宅の建設に規定以上の町産材の木材を使用する方への補助。

- ・新築：500,000円
- ・増改築：300,000円（その他、加算有）

○新エネルギー設備費設置補助

住宅等に太陽光発電システム設備の設置や木質バイオマス熱利用設備（ペレットストーブ、薪ストーブ）を設置する方への補助。

- ・太陽光発電システム：最大160,000円
- ・木質バイオマス熱利用設備：最大50,000円

【問い合わせ先】 地域整備課 TEL0247-53-4615



夏の星を覚えたよ！

8月12日(日)、町民グラウンドで星空観察を行い小学生及び保護者16人が参加しました。
JAL星見会の方々が先生となり、当初は三株高原での実施でしたが、当日の夜空の天候が不安定なため、急遽町民グラウンドでの開催へと変更となりました。当日は残念ながら曇りの天候となり、巨大望遠鏡を使つての星の観察を行うことはできませんでしたが、映像を使った夏の星座の話しや、星座の見つけ方、さらに15年振りに大接近中の火星のことなど、星空を見上げることが楽しくなるような有意義な時間を参加者は過ごしました。

★星空観察★

館報

ふるどの

furudono

第722号

(平成30年9月号)

第44回さわやか自然塾

～霊山ハイキング～

修験道の霊山寺や霊山城として長い歴史を誇る霊山。全体にわたり奇岩が見られ、宝寿台や甲岩、天狗の相撲場など多くの岩峰を眺めながら登って行くと福島市内や吾妻連峰が望める絶景が広がるコースです。みなさん、霊山のさわやかな風を感じてみませんか？

参加者募集

- 日時** 10月6日(土) 午前6時出発
午後6時頃町公民館到着予定
- 場所** 霊山(伊達市、約5km 約2時間半)
- 対象** 町内一般、小・中学生
- 定員** 25人
- 参加費** 小学生200円、中学生以上400円
(保険、入浴料、写真代含む)
※昼食は自己負担
- 申込期間** 8月31日(金)～9月14日(金)まで
- ◆申込先 町公民館 ☎53-2305

タブレット相談会 参加者募集

タブレット端末の基本操作でお困りのことはありませんか？

内容

すでにタブレット端末をお持ちで使用経験が浅い方向けの相談会です。参加申し込みの際に以下の点についてお聞かせください。

- ・お持ちの端末の種類
- ・どのようなことを相談したいか 等

- 日時** 9～10月 午後6時～8時
(全4回 前半2回iPad所有者、
後半2回Android端末所有者)
- 場所** 町公民館
- 対象** 町内成人(タブレット端末所有者)
- 定員** 10人
- 申込期間** 9月7日(金)まで
- 申込先** 町公民館 ☎53-2305

＜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



キッズ広場「エネルギーとカフェ」

図書館からの お知らせ

休日開館を試行的に下記の通り実施します。多くの方々のご利用をお待ちしています。

記

1. 日時
9月開館日 1日(土)、2日(日)、
8日(土)、9日(日)、15日(土)、16日(日)、
22日(土)、23日(日)、29日(土)、30日(日)

※10月以降の開館日に関しましては
毎月の館報、ホームページ等でお知らせします。

文芸 歌友会例会作品

七月例会

孫が言う婆ちゃんの姿千年の 埴輪の形そっくりなりと	朝の五時じゃがいも掘りゆくわれの背に	はなびらも纏れる熱波に被災地の	酷耐え難き日日を思う	から梅雨に季は過ぎゆきて36度の	頭上にて鳶とカラスの空中戦
佐川 静子	我妻 慶子	矢吹 和子	鎌田 佳子	芳賀 千代子	どちらが勝つの羽音も高く

編集 古殿町公民館
電話 53-2305
FAX 53-2500

やぶさめアリーナ完成記念

NHKのど自慢

出場者・観覧者 募集



■放送予定 **11月25日(日)** 12時15分～13時
(NHK総合、ラジオ第1、国際放送)

- 会場 やぶさめアリーナ (古殿町民体育館)
- 出演 予選を通過した20組程度のみなさん
- ゲスト 瀬川 瑛子、福田こうへい ※五十音順
- 司会 小田切 千 アナウンサー
- 主催 NHK福島放送局、古殿町



瀬川 瑛子



福田こうへい

出場者募集 予選 予選会 **11月24日(土)**

●開会：午前11時45分(開場：午前11時) ●結果発表：午後5時30分(予定)

出場 申し込み

往復はがきでお申し込みください。
10月9日(火) 必着
対象/中学生以上のアマチュアの方

往信・表面

返信・裏面

<input type="text" value="9608588"/> 往信 NHK福島放送局 「のど自慢」出場係	何も記入しないで ください。 結果を印刷します。
---	--------------------------------

返信・表面

往信・裏面

<input type="text"/> 返信 応募者の (1)郵便番号 (2)住所 (3)名前	(1) 郵便番号 (2) 住所 (3) 名前 (ふりがな) (4) 年齢 (5) 性別 (6) 職業 (具体的に) (7) 電話番号 (8) 歌う曲目と歌手名 (9) 選曲理由
---	--

※中学生は予選会・本選とも保護者の方の同伴が必要です。保護者の方の名前と電話番号も記入してください。

※応募は1人(組)1通に限ります。

※グループの場合は、全員の名前(ふりがな)・年齢・職業を明記の上、代表者がお申し込みください。

※中学生・高校生・大学生の方は、職業欄に部活動なども明記してください。

※応募後の曲目・出場者の変更はできません。

※記入に不備があった場合は、無効となりますのでご注意ください。

※応募多数の場合は250組程度を選出の上、前日の予選会に出場していただきます。当選の方には予選会のご案内を、落選の方には落選通知を11月6日(火)に発送予定です。

問い合わせ先

NHK福島放送局 ☎024-526-4660
【平日 午前9時30分～午後6時】

ホームページ: <http://www.nhk.or.jp/fukushima/>

検索

観覧 申し込み

入場料は無料です。
往復はがきでお申し込みください。
10月19日(金) 必着

往信・表面

返信・裏面

<input type="text" value="9638304"/> 往信 古殿町大字松川 字横川235 古殿町公民館 「のど自慢」観覧係	何も記入しないで ください。 結果を印刷します。
--	--------------------------------

返信・表面

往信・裏面

<input type="text"/> 返信 応募者の (1)郵便番号 (2)住所 (3)名前	応募者の (1) 郵便番号 (2) 住所 (3) 名前 (ふりがな) (4) 電話番号
---	---

※応募多数の場合は、抽選の上、当選の方には入場整理券(1枚で2人入場可)を、落選の方には落選通知を11月6日(火)に発送予定です。

※1歳以上のお子さんから入場整理券が必要です。

※インターネット売買サイトなどでの転売を目的とした申し込みは固くお断りします。なお、売買を目的とした申し込みであると判明した場合には、抽選対象外とさせていただきます。

※記入に不備があった場合は無効となりますのでご注意ください。

※予選会は入場自由です。(ただし、満席の場合は入場を制限する場合があります。)

問い合わせ先

古殿町公民館「のど自慢」観覧係
☎0247-53-2305

【平日 午前8時30分～午後5時15分】

「コリア」です。
よるしくねー!



みんなの

ひろば



「アスラン」です。
よるしくねー!

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。

仙石地区での素敵な活動をご紹介します！

～住み慣れた地域でいつまでも元気でいるために…～

いつまでも元気でいるために、高齢になっても自分のことは自分でできるように！みんなで楽しみながら集まれる場があったらいいな…ということで、仙石地区の方達は自主的に、平成28年度から毎月1回第3又は第4金曜日に仙石集会センターで集まっています。みんなで、体操や参加者の得意なこと等を行って楽しみながら活動しています。6月22日(金)は、南東北病院の作業療法士を招き、日頃行っている「みんなの体操」の動作を確認しながら行いました。

古殿町では、このような活動を支援していきますので、他の地区のみなさんも、近所で体操をしたり、お茶飲みをしたりしてみんなで集まってみたいという方々がいらっしやいましたら、古殿町健康管理センター（☎53-4038）までお声かけください。



商工会観光部会による草刈りボランティア



7月20日(金)、商工会観光部会による如信上人大網遺跡周辺の草刈りボランティアが行われ、商工会観光部会の6人が参加しました。この試みは、毎年7月に行われているものです。大変暑い中での作業、お疲れ様でした。

吉田製作所イベント カラフルタイム開催！

7月14日(土)、吉田写真館の別スタジオ「吉田製作所」で日頃関わりのある全ての方への感謝イベント「カラフルタイム」が開催されました。

このイベントでは、写真展の他、福島県内外からコーヒーや焼菓子、雑貨のショップが出店し、ワークショップもありました。また、町内企業である水野林業も出店し、古殿町産の杉のプレートを販売し、町産杉をPRしていました。イベントは毎年開催していますので、興味のある方はのぞいてみてはいかがでしょうか。



— 鈴木翔瑛の地域おこし協力隊通信 — Vol.4

もちもちっ！シャキシャキッ！凍み餅サンド！！

古殿町にはおいしい野菜と昔の人の知恵の詰まった郷土保存食・凍み餅がありますね。僕はこの2つの古殿町の魅力を合体させてみました！薄く焼いた凍み餅に、取れたての新鮮野菜をのせて…凍み餅サンドイッチ「シモンディッチ」を作ってみました。

シモンディッチの作り方

- 1 凍み餅を柔らかくなるまで冷水に浸し(約2時間)、柔らかくなった凍み餅を細かく刻みます。
- 2 油を引いて熱したフライパンに細かく刻んだ凍み餅をぱらぱらと薄く広げます。
- 3 だんだんと細かく刻んだ凍み餅がお互いにくっつきあって1枚の薄い凍み餅が出来上がります。
- 4 焼き色がついてきたら仕上げに醤油を少々垂らして強火で一気に焼き上げます。
- 5 焼きあがった薄い凍み餅にお好みのドレッシング等で味付けした野菜をのせれば出来上がり！！

餅と野菜って結構合うんですね！騙されたと思ってみなさん餅と野菜と一緒に食べてみてください。僕のおすすめはトマトと紫タマネギをじゅうねんどレッシングで和えたものです。もちもちっ、シャキシャキッと初めての味わいと食感になること間違いなしです！！



日々の活動を Facebook
にてお知らせしていますの
で、是非右記QRコードに
てご覧ください。



9月は健康増進普及月間・ 食生活改善普及月間です!!

《健康増進普及月間の統一標語》

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命※の延伸～

※健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

健康寿命を短くしてしまう原因として、脳血管疾患や心疾患などの生活習慣病があります。これらを予防することが健康寿命を延ばすことにつながります。

…そのためには

- ☆適切な運動を習慣化すること
- ☆塩分控えめやバランスを考えた食事をとること
- ☆禁煙



おひたし



煮物



野菜サラダ

をぜひ心掛けてください。

健康寿命を延ばして元気でいきいきと自分らしい生活を送りましょう!

また、食生活改善普及月間では、野菜の摂取量を今よりも増やすことに焦点を当てて、『毎日プラス1皿の野菜』を目標とした運動を展開します。大人が1日に必要とする野菜の摂取量は350g以上。でも、まだ足りていないのが現状です。健康寿命を延ばすためにも、『毎日プラス1皿の野菜』を意識してみませんか?

あなたも、食改さんになりませんか?

★食生活改善推進員とは?

食生活改善推進員・通称『^{しょっかい}食改さん』は「食」を中心とした地域の健康づくりの案内役として他の組織の方たちと協力しながら、元気で活力のある健康な町を目指して活動する全国的なボランティア組織です。

古殿町では平成7年に古殿町食生活改善推進員会・通称『みらくる会』が発足し、現在20名の会員で活動しています。各地区で行っている料理教室や高齢者や子どもとの交流など食改さん自身も楽しめる活動を行っています。



【問い合わせ先】古殿町健康管理センター TEL 53-4038



9月 暮らしのカレンダー

日 SUN	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
(医)あつみ内科医院 (玉川村) ☎ 37-1544	母と子の広場 (9:30～11:30) 元気はつらつ教室 (13:00～) …健康管理センター	母親学級 (9:30～) …健康管理センター 運動指導室開放日 (18:00～21:00)		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～) …健康管理センター 運動指導室開放日 (18:00～21:00)	
9	10	11	12	13	14	15
7:00～9:00		胃がん検診 (7:00～10:00) 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	敬老会
(医)ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	母と子の広場 (9:30～11:30) 元気はつらつ教室 (13:00～) …健康管理センター	運動指導室開放日 (18:00～21:00)	離乳食教室 (9:30～) …健康管理センター	3カ月児健診・脱臼検診 (13:00～) …石川町保健センター	運動指導室開放日 (18:00～21:00)	
16	17	18	19	20	21	22
(医)やまもと内科クリニック (石川町) ☎ 26-8311	(医)ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	元気はつらつ教室 (13:00～) …健康管理センター 運動指導室開放日 (18:00～21:00)	乳児相談 (9:30～) (5カ月児・10カ月児) こども歯科クリニック 1歳6カ月児・3歳児健診 (13:00～) …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～) …健康管理センター 運動指導室開放日 (18:00～21:00)	
23/30	24	25	26	27	28	29
(医)ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333 第6回青少年健全育成 ドッジビー大会 (医)大竹眼科 (石川町) ☎ 26-4118	(医)ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	元気はつらつ教室 (13:00～) …健康管理センター 納税日 国民健康保険税(3期) 運動指導室開放日 (18:00～21:00)	すくすく教室 (10:00～) …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)	こども園運動会

※(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	13日(木) 27日(木)	6日(木) 20日(木)
B地区	下山上、上山上、論田、大久田	6日(木) 20日(木)	13日(木) 27日(木)



憩いの森フェスタ (8月4日)

**法の日 司法書士無料法律相談**

10月1日は「法の日」です。

福島県司法書士会では、法の日を記念する県民に対する法的サービス事業の一環として、9月29日(土)～10月6日(土)までの間に県内11会場において、無料法律相談会を開催します。

相談内容：不動産の相続・売買などの登記に関すること、多重債務問題、成年後見、その他裁判手続きに関すること等。相談会の日時・場所等の詳細については福島県司法書士会（☎024-534-7502）へお問い合わせください。

「心の健康相談」の開催のお知らせ

精神面で悩みを持つ方、心の病気や精神障がいがある方、また、そのご家族の相談を専門の医師がお受けします。秘密は厳守します。お気軽にお問い合わせください。

相談場所 福島県中保健福祉事務所相談室
須賀川市旭町153-1

予約・問合せ先 事前要予約 月～金8:30～17:15
福島県中保健福祉事務所
保健福祉課障がい者支援チーム
☎0248-75-7811

開催月日 9月11日(火) 13:30～16:00

医師名 佐藤 康二 **相談内容** 精神全般

労働困りごと相談窓口のお知らせ

職場の中で起きている、賃金未払いや退職、パワハラなどの労使間のトラブルに関する困りごとや疑問についての相談をお受けします。相談は無料で秘密は厳守します。

相談は、平日の面談や電話での相談のほか、FAXやメールで随時受け付けています。

☎福島県労働委員会事務局

福島市中町8-2自治会館4階

☎024-521-7594

FAX 024-521-7596

Mail: roudousoudan@pref.fukushima.lg.jp

債務・貸金業に関する相談窓口

財務省福島財務事務所では次のような相談を受け付けています。秘密厳守、相談無料です。一人で悩まずお気軽にご相談ください。

- ・返済しきれない借金に関すること
- ・貸金業者や、いわゆる「ヤミ金融」業者に関する情報
- ・不正に利用されている預貯金口座に関すること

相談窓口 福島市松木町13-2 財務省福島財務事務所 理財課

受付時間 月曜日～金曜日（祝日、年末年始除く）

8:30～12:00、13:00～16:30

電話 024-533-0064（多重債務相談窓口専用）

FAX 024-535-0311

FAX、電子メール相談専用サイト URL

http://tohoku.mof.go.jp/b2_kinyu/03_kashikin/soudanmadoguchi.html

**くらしに役立つ
情報****Information****町の人口**

住民基本台帳人口

7月31日現在

世帯数	1,775世帯 (-2)
人口	5,362人 (-10)
男	2,637人 (+3)
女	2,725人 (-13)

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



こんにちは赤ちゃん

7月届出分

氏名・住所・保護者



ねもと はるか
根本 陽花ちゃん

山上字越牧
(聖士さん、智美さん)



はが るな
芳賀 瑠奈ちゃん

竹貫字千足
(義輔さん、美香さん)



おぼま りひと
小浜 璃士くん

松川字大原
(克哉さん、広美さん)



わたなべ りょう
渡邊 稜央くん

田口字寺前
(明央さん、恵美さん)

いつまでもお幸せに

	氏名	住所
(新郎)	根本 聖士さん	山上字越牧
(新婦)	渡邊 智美さん	白河市
(新郎)	水野 一成さん	松川字大原
(新婦)	鈴木真由美さん	郡山市
(新郎)	佐川 澄さん	松川字薄木
(新婦)	鈴木 里美さん	石川町

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
本郷 洋子さん	77	田口字鍋作
根本 マサさん	77	山上字竹貫田
水野 武男さん	67	山上字中井
水野 幹男さん	54	大久田字越代
鈴木 タマさん	91	山上字東
水野美枝子さん	82	大久田字有実
渡邊 政江さん	64	山上字宮前
岡田 秀子さん	66	松川字大作
竹貫 光江さん	90	山上字五輪平
山本 モトさん	93	山上字小作
岡部 まつさん	99	山上字織ノ内

健康長寿いきいき 県民フェスティバル

介護予防や高齢者の社会参加の重要性について学ぶ「健康長寿いきいき県民フェスティバル」を開催します。医師・作家の鎌田實講演会、ニュースポーツの体験コーナーなど、盛りだくさんの内容です。ぜひご来場ください。

日時：10月8日(月・祝)

10:00～15:00

会場：ビッグパレットふくしま

展示ホールC、屋外展示場(参加無料)

申込：いきいき県民フェスティバル事務局

☎024-521-8070

(受付時間9時～17時)

※土日祝日は除く



憩いの森フェスタ (8月4日)



大道芸人ちゃむらいのパフォーマンス



ところてん早食い競争



子どもたちに大人気だったアニマルジャングルスライダー



木工レーザー加工機体験コーナー



3 on 3大会の参加者で記念撮影