

# ふるど

ふるどのこども園エンジョイイングリッシュ (4月26日)

## ふるど 6 Contents

- |   |   |    |           |
|---|---|----|-----------|
| 2 | 6期目岡部町政スタート   | 8  | 館報        |
| 3 | 町のできごと  | 17 | みんなの広場    |
| 5 | 令和5年度 RIZAP 健康づくり事業<br>「ハッピーセカンドライフプログラム」<br>参加者募集! | 18 | くらしに役立つ情報 |



# 6期目 岡部町政スタート



任期満了に伴う古殿町長選挙は、岡部光徳氏が6期目の当選を果たし、4月24日（月）に有賀春男選挙管理委員会委員長から当選証書が付与されました。

5月1日（月）、職員と支持者が拍手で出迎えるなか、岡部町長は決意を新たに初登庁しました。

就任式では「初心を忘れず、町民の目線に立って町政運営に全身全霊で取り組んでまいります。」と決意を述べました。

◀町職員が出迎えるなか6期目の初登庁

## 岡部町長 6期目就任のあいさつ

この度の町長改選にあたりましては、皆様方の温かいご支援とご支持により、引き続き町政を担当させていただくこととなりました。ここに改めて感謝と御礼を申し上げるとともにその責任の重さを痛感し、身の引き締まる思いでございます。

6期目の就任に当たりましては、町民の皆様から託された期待と信頼に応えるため、「語り合おう古殿町民とともにつくる未来」の基本姿勢を堅持するとともに、「豊かで住みよいふるどの」を目指し、初心を忘れず、町民の目線に立った町政、皆様との対話を大切にした町政運営に努め、古殿町の発展と福祉の向上に、誠心誠意、全力を尽くす所存でございますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

町政を推進するに当たっては、第7次振興計画の骨格である「ひとづくり」、「くらしづくり」、「まちづくり」、「産業づくり」の4つを中心に据え、今年度に予算化した高校生学生手当をはじめ、赤ちゃん誕生祝金の増額、農業担い手への支援拡充、道路網などの生活環境の整備、観光の促進を通じた交流人口、関係人口の拡大を図るとともに、様々な事業に努めてまいります。

しかし一方で、古殿町を取り巻く環境は、全国的な課題となっている人口減少、少子高齢化に直面するなど非常に厳しい状況にあります。こうした状況を打開していくため、これからの行政は、「運営」から「経営」へと変化していなければなりません。古殿町として町民の皆様生活を支えていくためには「行政経営」を進める中で、一定のご負担をお願いすることもあろうかと存じますが、町民の皆様様々な声を聴きながら、町民と行政が手を携え、しっかりと将来を見据えた「まちづくり」に取り組み、町民の皆様が「住んでよかった」と実感できるようにすることが何よりも重要です。

豊かな自然、歴史と伝統、町民同士の強い絆といった地域の資源を活かし、「みんながいつも元気でいられる活気あふれる町・ふるどの」を創るため、進取果敢に邁進してまいります。

どうか町民の皆様には、これまで同様、特段の御指導・御協力を賜りますようお願い申し上げ、就任のあいさつといたします。



有賀選挙管理委員会委員長から ▶  
当選証書が付与される様子

## 越代のサクラ祭り開催

4月23日（日）、越代のサクラ公園で越代のサクラ祭りが開催されました。

会場には多くの人が集まりました。そして、トランペッター Noby（ノビー）氏の演奏、オカリナクラブの演奏、プア・リライフラの会によるフラダンスなどが披露され会場を盛り上げました。

また、前日には古殿町チェンソーアートクラブの皆さんによるチェンソーアートショーが行われ、日頃の練習の成果を披露しました。

越代のサクラは、樹齢約400年、高さ20mもあるヤマザクラの大木で、林野庁が選定する「森の巨人たち百選」や県の天然記念物にも指定されています。今年は15日（土）頃満開を迎え、16日（日）・17日（月）には4年ぶりにライトアップされました。



▲オカリナの演奏の様子



▲満開時の越代のサクラ

## 古殿町建築業組合ボランティア活動



5月7日（日）、古殿町建築業組合（鈴木信雄会長）のボランティア活動が4年ぶりに行われました。

組合員9名が参加し、あいにくの雨の中でしたが、1人暮らし高齢者の住宅の修繕などを行いました。

◀岡部町長と古殿町建築業組合の皆さん

## 入札結果報告書

(地域整備課)

「公共工事の入札及び契約の適正化の促進に関する法律」に基づき、町開発注工事の入札結果（250万円以上）を公表します。

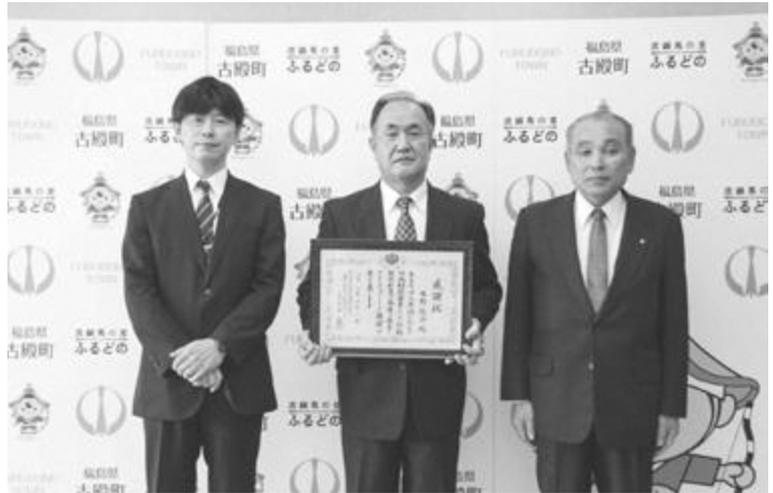
工事等の名称	工事等場所	工事量等	請負額(円)	工期	請負業者名
道路舗装工事 (町単) 町道 山口下鵬巣線	山上 字 松久保 地内	延長 L=215.4m、 幅員 W=5.4m~6.6m、 舗装工 A=1,273.3㎡	9,790,000	R5.7.28	(有)瀬谷工業 代表取締役 矢内 和弥
道路舗装工事 (町単) 町道 上町千足線	竹貫 字 千足 地内	延長 L=248.5m、 幅員 W=5.0m~12.2m、 舗装工 A=1,364.2㎡	8,250,000	R5.7.28	(株)三森建設 代表取締役 三森 理有
道路舗装工事 (町単) 町道 有実花房線	大久田 字 花房 地内	延長 L=285.0m、 幅員 W=5.1m~6.2m、 舗装工 A=1,444.5㎡	6,875,000	R5.7.28	(有)古殿工業 代表取締役 鈴木 浩

## 行政相談に尽力した水野信介さん(大久田)に感謝状贈呈

4月17日(月)、役場町長室で、行政相談員を務めた水野信介さん(大久田)に福島行政監視行政相談センターの上田貴所長より感謝状が贈呈されました。

水野さんは令和2年4月1日から令和5年3月31日まで行政相談員を務め、行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する問い合わせなどの相談を受け、その解決のための助言や関係行政機関に対する通知などの業務を行いました。

左から福島県行政監視行政相談センター ▶  
上田所長、水野信介さん、岡部町長



## JA夢みなみより子どもたちに補助教材の寄贈



4月14日(金)、夢みなみ農業協同組合より子どもたちに補助教材の寄贈がありました。

JAバンク食農教育応援事業の一環として、小学生向けの補助教材「農業とわたしたちの暮らし」が渡邊教育長へ手渡され、小学生の農業学習で活用する予定となっています。

◀ 渡邊教育長(左)、  
夢みなみ農業協同組合八木喜孝常務理事(右)

## 鎌倉岳山開き

4月29日(土)、鎌倉岳観光協会(渡辺洋一会長)による鎌倉岳山開き安全祈願祭が4年ぶりに鎌倉岳駐車場で行われました。

登山客や関係者が約60名集まり、本格的な登山シーズンの幕開けを祝うとともに登山者の安全を祈り、紅白の投げ餅が配られました。

祈願祭後は、登山者は鎌倉岳登山を楽しんでいました。

安全祈願をする岡部町長 ▶



お待たせいたしました!

# 令和5年度 RIZAP 健康づくり事業 『ハッピーセカンドライフプログラム』 参加者募集!

令和5年度は対象者と内容を見直し、  
**セカンドライフを楽しむための**  
**体力年齢10歳若返りプログラム**を開催します!

RIZAP × ふるどの  
10歳若返り  
プロジェクト

- 【募集期間】6月1日(木)～7月3日(月)
- 【対象者】55～64歳の町民 定員40名(男女各20名)  
※主治医から運動を禁止されている方は参加できません
- 【実施日】9月～11月の全8回(いずれも火曜日)
- 【時間】18:00～20:00(1～2時間のプログラム)  
※プログラム内容によって実施時間が変わります
- 【場所】健康管理センター
- 【内容】RIZAPトレーナーによる食事、運動の指導等
- 【参加費】5,000円(全8回分として初回参加時に集金します)

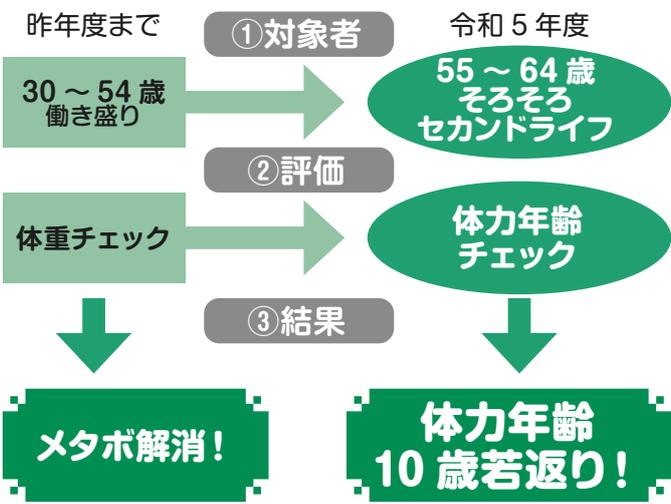


参加してみたい方は健康管理センターにお申込みください。  
お申し込みされた方対象に、説明会を実施する予定です。  
RIZAPトレーナーとともに、町保健師・栄養士が参加者みなさんに寄り添い、10歳若返りを目指すお手伝いをさせていただきます。

セカンドライフを楽しむことのベースは『健康な体』です。健康を維持しながら10年後、20年後も元気で活動的に過ごす秘訣を学びましょう! まずは、お気軽にご相談ください!



## 今までのプログラムとの違い



[申込み・問い合わせ先] 古殿町健康管理センター ☎ 53-4038

# 古小だより

\*本校の教育活動の様子は、HPでも是非ご覧ください。

【教育目標】自ら学び 心豊かにたくましく生きぬくとともに ふるさとを愛する児童の育成

## めざす子ども像

- 知・徳・体の調和のとれた子ども
- チャレンジ精神のある子ども
- ふるさとに誇りをもつ子ども

## 5つのいっぱい

- 「あいさついっぱい」 「友だちいっぱい」 「ノートいっぱい」
- 「あせいっぱい」 「ゆめいっぱい」

## 授業参観・PTA全体会・学年懇談会

4月14日（金）に授業参観、PTA全体会、学年懇談会を行いました。年度初めのお忙しい中でしたが、たくさんの保護者の皆様にご来校いただきました。新年度が始まって1週間余りでしたが、子どもたちは、元気に、そして、とても意欲的に学習に取り組んでいました。PTA全体会では、今年度のPTA活動や学校経営等について説明をしました。学年懇談会では、保護者の皆様と学級担任、学年担当者が懇談する時間をもつことができ、有意義な時間となりました。



## 1年生をむかえる会

4月25日（火）に、1年生をむかえる会を行いました。ステージ上から入場した1年生を2年生から6年生までの児童が、あたたかく迎えました。縦割り班に分かれての自己紹介、班ごとになかよしフラフープ、全校生でじゃんけん列車のゲームを行いました。その後、全校生で作ったメダルを2年生から1年生へプレゼントしました。和やかな雰囲気の中、楽しい時間を過ごすことができました。古殿小学校では、清掃は縦割り班で行っています。5月からは、1年生も、この縦割り班での清掃が始まりました。お兄さん、お姉さんが、やさしく、いつも丁寧に教えてくれています。



## 家庭の交通安全推進員委嘱状交付式・交通教室

4月12日（水）に、古殿駐在所より署員の方にご来校いただき、家庭の交通安全推進員委嘱状交付式と交通教室を行いました。委嘱状交付式では、6年生全員に委嘱状が交付されました。6年生全員が推進員となり、家庭や地域の交通安全推進を呼びかける役割を担います。式では、「交通安全のきまりを守り、みんなのお手本になること」「車に乗ったら必ずシートベルトを着用し、家族のみんなにもシートベルトやチャイルドシートの着用を呼びかけること」「みんなに交通のきまりを守るように声をかけること」「自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶること」などを誓いました。

また、交通教室では、署員の方より、交通安全についてのお話をいただきました。交通事故にあわないために気を付けること、自転車の点検の仕方などについて、お話をいただきました。その後、1、2年生は校外に出て「道路の安全な歩き方」、3～6年生は、体育館で「自転車の安全な乗り方」について学びました。



## 児童会総会（5年生、6年生）

高学年としての自覚と責任のもと、自ら行動し、よりよい学校生活にしていくために、5年生、6年生が委員会活動を行っています。本校では、代表委員会、体育委員会、給食委員会、図書委員会、放送委員会、保健美化委員会の6つの委員会を設置しています。4月18日（火）に、児童会総会を行いました。各委員会から、今年度の活動目標、活動内容の発表があり、それに対する質疑、応答と続きました。発表する姿、それを聞く態度、質問する姿勢、それに答える姿、どれも素晴らしく、5年生、6年生としての自覚を感じることできる児童会総会となりました。



# 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

## ～ 生徒会オリエンテーション ～

4月7日(金)に、「生徒会オリエンテーション」が行われました。2・3年生の先輩達が、中学校における学習についてのアドバイスや生活の仕方をはじめ、生徒会活動や部活動のことなどを新入生に優しく丁寧に紹介しました。入学2日目にたくさん話を聞いても、すぐ理解し行動に移すことは難しいと思いますが、少しずつ中学校生活に慣れてほしいと思います。

さて、新入生にとっての一番の楽しみは部活動紹介でした。興味や関心をもって各部の様子に見入っていました。本校の部活動は全員加入型ですので、自分に適した部活動を選択し、3年間続け、心身の成長(人づくり)を図ってほしいと思います。

2・3年生の皆さん、準備期間が短い中でも計画的に準備を進め、先輩として今年最初の大きな行事を成功させることができ立派でした。これからも新入生の良きお手本となるよう、学習に部活動に、そして係活動に励んでください。お疲れ様でした。そして、ありがとうございました。



## ～ 部活動結成式 ～

4月17日(月)の放課後は、新入生の部活動見学と仮入部期間も終わり、部活動結成式が行われ、今年度の部活動が正式にスタートしました。昨年度の夏の中体連後は、部員不足から合同チームで新人戦に参加している部も見られましたが、今年度の各部の部員数は以下の通りとなりました。

各部ともそれぞれの部の目標に向かい、部の顧問の先生と懸命に汗を流し、心技体の3つをバランス良く成長させてほしいと願います。

※ 各部の部員数一覧

	野球	ソフト	バスケ(男)	バスケ(女)	卓球(男)	卓球(女)	剣道	美術
1年	7	6	11	4	3	2	4	11
2年	3	6	1	1	5	6	8	8
3年	5	1	12	3	5	11	4	6
合計	15	13	24	8	13	19	16	25

## ～ 陸上競技大会について ～

5月17日(水)は、白河市の総合運動公園(陸上競技場)において「県南中学校陸上競技大会」が行われました。今年度も参加メンバーを募り、4月17日(月)に特設陸上部が結成されました。(30名ものメンバーが集まりました。)そして、4月19日(水)から朝と放課後の練習が始まりました。1ヵ月もの間、常設部との掛け持ちが続きその両立が難しいとは思いましたが、最後までやりきってくれました。保護者の皆さんにおかれましては、我が子を応援、送迎や食事の準備等でご協力をいただきましてありがとうございました。今年最初の中体連、「チーム古中」として、よいスタートダッシュを決めることができました。

《 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

ふ れあいは、  
親子で話す明るい家庭  
**親子話し合い**

る ールを守って楽しい生活  
**生活規律確立**

ど んなときでもかけあおう  
元気なあいさつ  
**町民皆あいさつ**

の ぞましい子ども育てよ  
愛の一声  
**愛の 一 声**  
青少年育成町民会議

編集 古殿町公民館  
電 話 53-2305  
F A X 53-2500

地域活動の中心

地区公民館長・主事を  
紹介します

令和 5 年度第 1 回地区公民館長・主事会議は 4 月 26 日（水）、町公民館で開かれ、地区公民館連絡協議会の会長に圓谷四郎さん（上山上）が選出されました。任期は令和 5 年度からの 2 年間です。どうぞよろしくお願いいたします。

館 長



仙石区

緑川秋夫さん

鎌田区

矢内一夫さん

田口区

吉田育市さん

竹貫区

鈴木紀雄さん

上松川区

佐藤弘信さん



下松川区

水野伸夫さん

大久田区

佐川信浩さん

下山上区

竹貫洋幸さん

上山上区

圓谷四郎さん

論田区

我妻徳治さん

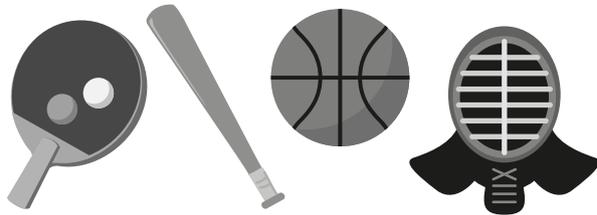
主 事

論 田 区	田邊 藤重さん	上 松 川 区	矢吹 和幸さん
上 山 上 区	矢内 伸幸さん	竹 貫 区	根本 昌典さん
下 山 上 区	遠藤 仁司さん	田 口 区	林 栄作さん
大 久 田 区	水野 正和さん	鎌 田 区	本郷 雄一さん
下 松 川 区	我妻 浩之さん	仙 石 区	水野 重利さん

## 令和5年度スポーツ教室合同開講式

5月12日（金）、ミニバスケットボール教室、剣道教室、卓球教室、ソフトボール教室の合同開講式を行いました。

途中参加も大歓迎ですので、お気軽に町公民館までご連絡ください。



男子ミニバスケットボール教室



女子ミニバスケットボール教室



剣道教室



卓球教室



ソフトボール教室

## 令和5年度高齢者学級合同始業式!



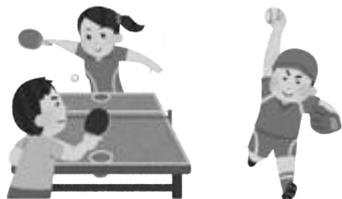
異国の文化を知るいい機会となりました!

4月27日（木）、ひまわり学級、悠遊学級、寿大学の合同始業式が行われました。

始業式終了後は、木村副町長を講師に迎え、海外赴任先のミャンマーでの経験についての講演が行われ、当時の生活や現地の人々との交流について紹介されました。講演では時折笑いが起こるなど有意義な教室となりました。

## 古殿町スポーツ協会総会

4月25日(火)令和4年度古殿町スポーツ協会総会が行われました。総会では令和4年度事業と収支決算報告、令和5年度の事業計画等について話し合われました。今年度は6月11日(日)に県民スポーツ大会町予選大会、11月19日(日)にふくしま駅伝大会を予定しております。



今年度の事業等について話し合われました

## 第41回 ゲートボール大会

**優勝**  
**田口チーム**  
**準優勝**  
**上山長寿会**

5月11日(木)、屋内ゲートボール場にて「第41回古殿町ゲートボール大会」を開催し、大会には全6チームが参加しました。

遠距離から相手ボールをコート外に弾くなどの戦略的な熱戦が繰り広げられ、会場からは熱い歓声があがりました。



見事優勝を果たした田口チーム



準優勝の上山上長寿会チーム

# 新着図書案内

【開館時間】 平日 8:30～17:15  
日曜日 10:00～16:00

※本を借りる時は5冊まで、2週間以内に返却してください。

図書名	著者名	図書名	著者名
三体 0 球状閃電	劉 慈 欣	GO WILD 野生の体を取り戻せ!	ジョン・J. レイター
あいうえおフォニックス	スーパージ	奥会津の人魚姫	西田理西
あいうえおフォニックス2	スーパージ	光のところにいてね	一穂ミチ
こころの見方 いい気分を貯めて暮らしたい	海原純子	こんなとき英語で どうい言うの?	スーパージ
月の立つ林で	青山美智子	だいこんの人生	ふじむらまりこ
三千円の使い方	原田ひ香	保護犬・保護猫と暮らす。	坂上忍

## 図書館おすすめの一冊!!

### 絵本編

#### メロンパンツ

著者：しばやこうき

東宝×アルファポリス「第10回絵本・児童書大賞」特別賞受賞作、待望の書籍化！散歩中にメロンパンを見つけた、カエルのケロン。「ぜ～んぶ、おれのものだ！」とひとりじめしようとするけれど……？親子で笑いが止まらない！ユーモアいっぱいの絵本。

#### だいじょうぶだよ、ゾウさん

著者：ローレンス・ブルギニョン

この物語は、著者が幼いころから死について話してくれた祖母との別れの体験をもとに書いたそうです。いまの時代、家族の病気や死について、子どもは会話の輪のなかに入れてもらえないため、一生のなかでとてもだいじな死について学び、心を成長させる機会を失っています。この絵本は大人にも子どもにもだいじなことを語りかけているかと思えます。

#### しばわんこの和のこころ

著者：川浦 良枝

おちゃめな柴犬のしばわんこと、いたずら好きのみにゃんこが、心なごませる「和」の暮らし方をふだんの暮らしに取り入れたいおもてなしの作法など、楽しい豆知識がいっぱいの1冊です。

#### リクはよわくない

著者：坂上 忍

病弱なイタリアン・グレーハウンド「リク」が、5才の「ぼく」の家にやってきた。とっても優しい犬のきょうだいたち、「ツトム」「ヨースケ」「マルちゃん」「バグゾウ」との生活のなかで、リクはどんどん元気を取り戻していったが……。『坂上どうぶつ王国』で番組MCを務め、愛犬家としても知られる坂上忍氏が、過去に哀しい別れをした愛犬リクへの思いを胸に絵本を制作。作画は「野性爆弾」のくっきー！が担当。リクが送った短い生涯を通じて「命の大切さ」を伝えてくれる感動ストーリー。

## 聞いて、話して、外国語

小学校の外国語（英語）の授業は、“聞くこと”と“話すこと”が中心となっています。今年度も小学校の方ではアシスタントティーチャーとして活動していますので、今回はその様子を紹介します。

5年生の4月の授業では、ローマ字を使って自分の名前を正しく書いたり、作成した自己紹介カードでスピーチをしたりしました。日本で使われているローマ字は、小学校で勉強する学年で種類が違います。3年生の時は国語で訓令式として、4年生になると今度は外国語活動でヘボン式として勉強します。子ども達はその違いに苦労していましたが、タイピングの練習と組み合わせて着実に覚えていっていました。

6年生の4月の授業では、自分の出身地や得意なことの表現を勉強し、5年生の時とはまたレベルアップした自己紹介カードを作成して発表をしました。小学校最終学年ということもあり、英語耳が育ってきているので、友達の発表もしっかり聞き取ってにぎやかなリアクションをしていました。

昔は中学校で習っていた内容も、今では小学校で少し習得できるようになっています。授業参観等で実際に授業を見てびっくりする親御さんも少なくないです。もし授業を見る機会がありましたら、ぜひそんなところにも注目して見てみてくださいね。



▲自己紹介カードを作成中（5年生）



▲6年生のカードはこんな感じ  
※イメージです。

## 世界ごはん紀行『マレーシア』



今回紹介するのはマレーシア料理です。皆さんはマレーシア料理というとどんな料理を想像しますか？

マレーシアは東南アジアに位置していて、1年を通して平均気温が27℃と暑い国です。国の宗教がイスラム教なので、1年に一度ラマダンという風習があります。それは1か月の間太陽が出ている時間は断食をする風習です。食事はもちろん、水分も摂らない人もいます。一見すごく過酷に思えますが、太陽が沈むと豪華なごちそうが毎日食べられるので、マレーシアの人達にとってはお祭りのような楽しいイベントです。今回の写真はどれもその期間の写真です。

一番上は夜のバーベキューパーティーの様子です。ヤギの肉でしたが、新鮮だったので臭みがなくて美味しかったです。真ん中に写っているのが私です。

真ん中はラクサというマレーシアの麺料理です。地域ごとにスープの味や具が違います。なんだか日本のラーメンみたいですね。

一番下は夜店の様子ですが、なんと！やきそばやお好み焼きが売っていました。日本のB級グルメは海外でも大人気ですね。ラマダン期間中はこのような夜店は毎日のようにあってとても楽しかったです。

## フルドノタイムで草木染めワークショップを開催しました

フルドノタイムで草木染め体験会「染めてみっかい」を3回ほど開催しました。町内の方だけではなく、平田村、石川町、いわき市、須賀川市、郡山市、福島市、東京都など、町外からも多数参加していただくことができました！各回 10 名以上の方を迎えて行うワークショップは初めてで緊張もありましたが、ほかのプログラムを開催されていた案内人さんからのアドバイスや参加者の皆さんの温かいフォロー、地域の小中学生によるボランティアのおかげで無事に終わることができました。

染めの材料には、町内の方々からお譲りいただいた「玉ねぎの皮」をはじめ、古殿の郷土食・凍み餅に使われる「ごぼっ葉」や町の木である「杉」、旬の「たけのこ」など、古殿にあるものを使用しました。たけのこからピンクに染まるなど、見た目からは想像もできない色に染まる自然の面白さを、子どもから大人まで幅広い層の方に楽しんでいただきました！古殿には当たり前のように豊かな自然がありますが、実はこれこそ魅力的なモノではないでしょうか。今後はこの自然を活用した古殿の魅力発信を考えていきたいと思えます。ご参加くださった皆さん、ありがとうございました！



▲染料を煮出すところから行いました！



▲鮮やかな色に仕上がりました！

## フィリピンと日本の学校の違いについて

日本の学校年度は4月に始まりですが、私の母国フィリピンでは、8月末に始まり、6月末に終わります。生徒たちは、新学期が始まる前に2ヵ月の休みをとります。この間、宿題や部活などの学校行事はありません。

しかし、日本では、次の学年が始まるまで数週間しか休みがなく、クラブ活動に参加するために学校に来ることが求められ、宿題が出されることを知り、私は驚きました。

日本の学校制度は確かに私たちの学校よりも厳しいですが、それなりの良さがあると思います。厳しい日常生活は、生徒たちに信じられないほどの責任の大きさを与え、規律正しい、貴重な社会の一員にすると私は考えました。



▲ここは、私が以前教えていた中学校です。中学生と高校生が同じキャンパスを共有しています。



▲7時から16時まで、8教科を学習します。先生も制服を着ています。



RIZAP  
トレーナーが伝授



みんなで  
健康づくり！  
チャレンジ！



## たった 10 回で 気になるお腹周りがスッキリ！ クランチ

筋力トレーニングを始めようと思ったとき、一番取り組みやすいのが腹筋。  
正しい方法で行うことができれば、下腹部の引き締めや姿勢の改善に繋がります。  
そんな魅力たっぷりの腹筋を RIZAP トレーナーがこっそり教えます。



### Step 1

仰向けに寝て、手は頭の後ろに。  
膝を 90 度に曲げて地面から浮かせます。

10回  
1セット

### Step 2

息を吐きながらゆっくり  
とおへそを覗き込むよう  
に体を丸めていきます。



### Step 3

息を吸いながらゆっくり元の位置  
まで戻していきます。



QR コードを読み取り、  
運動やレシピにチャレンジ  
してみましょう！



◀ 解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ



◀ 一緒に  
チャレンジ！

### ▶ Point!

反動を使わないようにゆっくりと行いましょう。

※本動画の視聴期限は 2024 年3月末です。

# 筋力トレーニングの真実



## ●姿勢改善

皆さんは座っている時どんな姿勢をしていますか？少し振り返ってみましょう。

猫背になっていますか？背もたれに背中を付けていますか？

実は、今挙げた動作はほとんど腹筋が使われておらず、そこから起こる腰痛も多いです。

腹筋は体のほぼ中心にあり、皆さんの身体を支えてくれる大切な役割を担っています。腹筋を正しい方法で鍛えることで、姿勢改善にも繋がり、正しい姿勢を身につけることができれば、腰痛の改善にも繋がっていきます！

身体の痛みが少なくなれば、仕事にも集中できるようになり仕事効率もUPしますね！



## ●続きやすく場所をとらない

お腹周りを引き締めたい！筋力トレーニングを始めたいけど、続かかわからない・・・。

そんな方、まずはクランチをやってみましょう！クランチはシンプルな動きでありながら、非常に効果の高い運動です。

正しい動作ができるようになれば、おなか周りの引き締めを感じられることはもちろん、運動にも徐々に慣れていくことができます！

さらに、クランチは道具も必要ないため、自宅でも気軽に行うことができます。

## ●RIZAP 語録●

### なりたい、最高の自分に

常に「なりたい自分、最高の自分」を心の中でイメージして、自分を鼓舞するように心の中で叫び続けてください。意思を強く持ち続けることが一番の“原動力”になります。

トレーナー 今西 雅也



【問い合わせ先】古殿町健康管理センター ☎ 53-4038

Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.



# ふるどの健康ポイント事業に参加して あなたも健康づくり始めませんか!



ふるどの健康ポイント事業・ふくしま健民カードは、気軽に健康づくりに取り組めるように、福島県と町とが連携して行っている事業です。いつまでも元気でいられるように生活習慣を改善し、体力をつけていきましょう! 参加方法は下記の2つ!



## ふるどの健康ポイント事業「記入台紙」で参加

記録することで意識できる!

- 1 健康管理センター、役場健康福祉課、町公民館で「ふるどの健康ポイント事業【記入台紙】」をもらいます。
- 2 毎日の健康行動、健康づくりの取組を行い台紙に記入し、カード発行の基準となるポイント達成を目指します。
- 3 ポイントが基準に達したら、健康管理センターへ「ふるどの健康ポイント事業【記入台紙】」を期間内に持って来てください。申請をして頂くと「ふくしま健民カード」、「プレゼントキャンペーン申込み用紙」、「記念品」を受け取れます。

### 記入のしかた ・・・ 自分の目標に合わせて行ってみましょう!

- ① 「私になりたい姿は…」自分の比較的大きな目標、「私の健康行動目標」(運動・食事・その他)は大きな目標を達成するための「毎月の目標」を具体的に書きます。
- ② 1日の終わりに今日達成した目標の記入欄にできたら「○」できなかつたら「×」、体重や血圧を計測したら数値を記入してください。
- ③ 1ヶ月の記入が終わったら計の欄にポイント数を記入し、その合計をポイント合計の欄に記入して下さい。

### ポイント計算方法

- 「1.毎日の健康行動」では「○」は30ポイント、体重や血圧を計測したら30ポイントです。
- 【健康づくりの取組】では、「2.施設の利用」「3.健康教室等への参加」は毎月の取組状況、「3.健診・がん検診」「4.社会参加」は年間の取組状況についてポイントがつかます。



## ふくしま健民カード事業「スマートフォン(ふくしま健民アプリ)」で参加

ポイントアップしてカード & 記念品をゲットしよう!

- スマートフォンより「ふくしま健民アプリ」に参加して健康づくりを一定期間継続すると「ふくしま健民カード」を手に入れることができます。
- 詳しくは、ホームページまたは、「ふるどの健康ポイント事業【記入台紙】」をご覧ください。

3,000ポイント	⇒ ノーマルカード
6,000ポイント	⇒ シルバーカード
10,000ポイント	⇒ ゴールドカード
20,000ポイント	⇒ プラチナカード
50,000ポイント	⇒ ダイヤモンドカード

詳しくは  
ホームページで!

ふくしま健民カード 検索

<https://kenkou-fukushima.jp>



何にチャレンジする?

チャレンジ  
ふくしま  
市民運動

健康ふくしま みんなで実践!

福島県  
健康長寿ふくしま推進事業

※「ふくしま健民カード」を県内の協力店に提示すると、お得な特典が受けられます。  
有効期限は発行日より1年間です。  
※問い合わせ先：健康管理センター (☎ 53-4038)

# みんなのひろば

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。



有志の皆さんで大網庵にスイセンを植えました

## 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むし歯にならないよう心がけていることは何かですか？
- ④お子さんにひとことお願いします！！



藁谷 ゆずちゃん  
(保護者：和江さん)  
論田字月僧地

- ①かけっこ、手遊び
- ②なつとう、おにぎり
- ③歯磨きをていねいにする。
- ④けがをしないで、健康に大きくなってね♡

## おいしい 一皿

## 生活習慣病予防のための一品

### 今月の献立 奥だくさん味噌汁

味噌の原料の大豆には良質のたんぱく質を多く含み、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの効果があると言われています。また、使用する具材によっては様々な効果も期待できます。冷蔵庫にある余った野菜でも簡単に作ることができ、魚肉ソーセージを使うとおいしいうま味を出してくれます。(コスモス荘 栄養士 和泉克則さん)

1人分の栄養価  
……………88kcal  
たんぱく質 5.7g  
カルシウム 57mg  
食塩相当量 1.5g



### 作り方

- ①野菜を好みの大きさに切る
- ②鍋に分量の水を入れ野菜を煮る
- ③野菜が好みの硬さに煮えたら味噌、だしを入れ軽く火を通す(沸騰はさせない)
- ④お椀に盛り付ける

### 材料 (4人分)

キャベツ …………… 160g	魚肉ソーセージ …… 1本
玉ねぎ …………… 160g	味噌 …………… 35g
にんじん …………… 120g	和風だし …… 小さじ1~2杯
長ネギ …………… 60g	水 …………… 800cc
しいたけ …………… 80g	

## お知らせ



### 自衛官を目指してみませんか

#### < 一般曹候補生採用試験 >

○**応募資格** 日本国籍を有する 18 歳以上 33 歳未満の者  
(32 歳の者は採用予定月の末日現在、33 歳に達していない者)

○**受付期間** 7 月 1 日 (土) ~ 9 月 5 日 (火)

#### < 予備自衛官補採用試験 >

○**応募資格** 【一般】 18 歳以上 34 歳未満  
【技能】 18 歳以上で国家免許資格等を有する者  
(資格により年齢上限は 53 歳未満から 55 歳未満)

○**受付期間** 6 月 1 日 (木) ~ 9 月 21 日 (木)

詳しくは、自衛隊福島地方協力本部ホームページをご覧ください。→

【問い合わせ先】 各種採用試験、資料請求などは

自衛隊福島地方協力本部白河地域事務所 ☎0248-24-0372



### 会津大学女性のための IT キャリアアップ塾開講(オンライン講座)

#### ○受講コース及び受講費用

IT 基礎・Web デザイン基礎コース 定員 45 名 受講費用 20,000 円  
プログラム基礎コース 定員 45 名 受講費用 40,000 円

○**対象者** 県内企業等に就業・企業等を希望する女性

○**募集期間** 6 月 20 日 (火) まで

【問い合わせ先】

会津大学女性のための IT キャリアアップ塾事務局 ☎0242-37-2768

詳しくは会津大学ホームページをご覧ください。



ホームページ

### 令和 5 年度 ネット・ゲーム依存問題 家族ミーティングのお知らせ

ゲーム障害が 2019 年 WHO で病気として認められるなど、ゲーム・ネット依存は世界中でも深刻な問題となっています。ネット・ゲーム依存は、自分の意思や精神力ではコントロールできなくなる病気で、家族周囲を巻き込む病気でもあります。当教室では、依存症の正しい知識を学び、問題解決の方法を考えます。

【**対象者**】 ネット・ゲーム依存の問題を抱えているご家族  
(依存問題を抱える対象者の年齢は、小学校高学年~ 20 歳代前半とします。なお、ご本人の参加は不可です。)

【**開催日時**】 6 月 30 日 (金) 13 時 30 分~ 15 時 30 分

【**開催場所**】 福島県精神保健福祉センターデイケア室等

※オンライン参加も可能

【**内容**】 依存症対応のセッション、家族ミーティング等

【**参加費**】 無料

【**参加方法**】 参加される方は事前申し込みが必要です。ご連絡ください。

【**申込み・問い合わせ先**】 福島県精神保健福祉センター ☎024-535-3556

### 災害に備えよう、「マイ避難」

災害から命を守るため、日頃から 1 人 1 人が適切な避難行動について考え、備えること=「マイ避難」について、日頃から考えておくことが大切です。ハザードマップで自宅や職場の災害リスク、避難場所を把握し、災害時の避難行動を確認しましょう。また、それぞれの家族構成、自宅や職場の災害リスクにより避難行動は異なるので、自身の状況にあった「マイ避難シート」を作成し、災害に備えましょう。

福島 マイ避難



マイ避難シート  
作成ページ

【**問い合わせ先**】 福島県庁危機管理課 ☎024-521-8651

#### ●福島いのちの電話●

悩み苦しむ、助けを求めている方々に寄り添い、支えになることを目的に「福島いのちの電話」は 1996 年 5 月 18 日に設立され、翌年の 9 月 1 日に全国 43 番目のセンターとして電話相談を開局 (☎024-536-4343) しました。ひとりで悩まずご相談ください。

## くらしに役立つ 情報

### Information

#### 町の人口

##### 住民基本台帳人口

4 月 30 日現在 (前月比)

世帯数 1,744 世帯 (+ 8)

人口 4,739 人 (± 0)

男 2,346 人 (± 0)

女 2,393 人 (± 0)

#### 役場の電話番号

0247-53-3111 (代表)

FAX 53-3154

FAX 53-4511

ホームページ

<https://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

// 57-8778

●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

●健康福祉課 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

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

## 総務省からのお知らせ

6月1日(木)～10日(土)は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。  
電波は、ルールを守って正しく使しましょう。  
電波の混信・妨害についてのお問い合わせ先は総務省東北相談通信局  
相談窓口 ☎022-221-0641

# 古殿町公式 SNS をご活用ください！

町では、観光、イベント、やぶさめくんの出演イベントの情報などを下記の SNS にてお届けしています、各種 SNS で「古殿町」と検索しご覧ください。

SNS : ① LINE、② Facebook、③ Twitter、④ Instagram

なお、町施設で Wi-Fi (公衆無線 LAN) も利用できます。併せてご活用ください。

施設 : ① 古殿町役場、② 古殿町健康管理センター、③ 古殿町公民館、  
④ 古殿町民体育館 (やぶさめアリーナ)、⑤ 女性若者等活動促進施設  
⑥ 古殿中学校体育館



ぜひ  
使ってね



SSID : FurudonoFreeWi-Fi

パスワード : furudono

## 宅地分譲中!!

古殿町では、町が保有する宅地の分譲を  
下記内容により行っています。  
ご希望される方は販売担当までご連絡下さい。

分譲地名 : フォレストタウン上町  
所在地 : 石川郡古殿町大字竹貫字上町地内 (旧古殿保育所跡地)  
販売区画数 : 7 区画  
販売価格 : 3,758,280 ~ 3,881,400 円  
販売受付 : 随時受付中  
※午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分まで (年末年始、土日祝日を除く)  
販売担当 : 古殿町役場 総務課 企画推進係 (☎ 0247-53-4611)



ホームページ

## 4月届出分



### こんにちは赤ちゃん



やない きほ  
矢内 希歩ちゃん  
鎌田字明内

(秀樹さん、瑞穂さん)



くほき とおり  
窪木 悠李くん  
鎌田字鶴巻

(大輔さん、愛理紗さん)



なかせ ぜん  
中瀬 然くん  
松川字美沢

(駿史さん、まゆさん)

### おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
大竹 フミさん	94	山上字大竹
矢内 伸幸さん	83	仙石字和久
大楽 啓子さん	69	鎌田字滝
佐川 コウさん	89	松川字新桑原
窪木 幸一さん	91	松川字桑原

### ●ひきこもりについて悩まず相談ください●

「ひきこもり」は、様々な要因がいくつも複雑に絡み合っている場合があり、自分たちだけで何とかしようと思うと、不安も心労も増えていきます。「ひきこもり」の長期化を防ぐためにも、早めに相談ください。(健康福祉課 ☎ 53 - 4616) また県でも、「福島県ひきこもり相談支援センター」(☎ 024 - 573 - 0866) を設置していますので、悩まず相談ください。相談は秘密厳守で行います。



ひきこもり相談支援センター



# 6月 暮らしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
28	29	30	31	1	2	3
				和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター  運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	
4	5	6	7	8	9	10
消防団春季検閲 Fire Department Spring Inspection	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	総合検診  (特定健診、結核検診、肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診、肝炎、前立腺検査)				
図書館開館日 (10:00～16:00)				3か月児健診・脱臼検診 (13:00～) …石川町保健センター		
医あつすみ内科医院 (玉川村) ☎ 37-1544		運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	運動室夜間開放日 (17:30～20:30)		運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	
11	12	13	14	15	16	17
第56回壮年ソフトボール大会 56th Seniors Softball Tournament	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター		運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	
第63回家庭バレーボール大会 63rd Family Volleyball Tournament						
図書館開館日 (10:00～16:00)						
医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333		運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	運動室夜間開放日 (17:30～20:30)		運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	
18	19	20	21	22	23	24
図書館開館日 (10:00～16:00)	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	乳児相談(9:30～) こども歯科クリニック 1歳6か月児・3歳児健診 (13:00～) …健康管理センター	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 離乳食教室 (9:30～) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	
医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333		運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	運動室夜間開放日 (17:30～20:30)		運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	
25	26	27	28	29	30	
図書館開館日 (10:00～16:00)	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 〈納税日〉 町県民税(1期)	子宮がん検診 骨粗鬆症検診	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	
医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333		運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	運動室夜間開放日 (17:30～20:30)		運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	

※医は休日当番医です。

地区名 District name	燃えるごみ Burnable garbage
全地区 All districts	毎週火・金曜日 Every Tuesday and Friday

	地区名 District name	資源ごみ Recyclable garbage	燃えないごみ Non-burnable garbage
A地区	仙石、鎌田、田口 Sengoku Kamata Taguchi	1(木) Thursday 15(木) Thursday	8(木) Thursday 22(木) Thursday
	竹貫、上松川、下松川 Takanuki Kamimatsukawa Shimomatsukawa	29(木) Thursday	
	下山上、上山上 Shimoyamakami Kamiyamakami	8(木) Thursday 22(木) Thursday	1(木) Thursday 15(木) Thursday 29(木) Thursday
B地区	論田、大久田 Honden Oguta		



鎌倉岳山開き(4月29日)