

① 広報

ふるさと

ふるさと 10 Contents

- 2 | 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」スタート
- 3 | 町のできごと
- 6 | 館報

- 14 | みんなのひろば
- 15 | 暮らしに役立つ情報

2023
NO.494

10

令和4年度フォトコンテスト入賞作品「秋彩の流れ」

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』 スタート

「体力年齢 10 歳若返り」を目標とし、10 年後、20 年後も元気で活動的に過ごす秘訣を学んでいきます。
30 名の参加者が、全8回で3ヵ月間行います。

RIZAP×ふるどの
10歳若返りプロジェクト

1回目（初回）のゴールは、「明日から実践する」



初回は、生活習慣の振り返り、体力年齢の測定などを行い、今の自分と向き合いました。体力年齢は参加者のほとんどが実年齢並みとの結果でした。

竹田津先生から食事、運動などの講義を受けた参加者は何のために取り組むのか、若返った体を手に入れて何をしたいのかというポジティブな動機を胸に仲間と支え合いながら3ヵ月間取り組む決意をしていました。

◀今年も「竹田津瑛信先生」が講師を担当します。



▲体力年齢測定中です。全力で前後にステップ！！

今年度は広報ふるどのに毎月コラムを掲載しています。運動やおすすめメニューも紹介していますので、こちらもぜひご覧下さい。
実践することが大切です。

HP から過去の広報ふるどのを確認できます▶



令和5年度特別国民体育大会 東北ブロック大会兼 第50回東北総合体育大会 少年女子ソフトボール競技 出場選手報告会



▲左から、渡邊教育長、加藤光桜さんの母・直美さん（上山）、光桜さん、岡部町長

8月18日（金）から岩手県で開催された令和5年度特別国民体育大会東北ブロック大会兼第50回東北総合体育大会少年少女ソフトボール競技に福島県選抜として出場し、第2位と優秀な成績を収めた加藤光桜さん（県立白河旭高等学校3年）の出場報告会が8月30日（水）に役場で開催されました。

会では、加藤さんへ岡部町長から激励金が手渡されました。その後、加藤さんから「大会に出場することができ、よい経験ができました」と大会での結果について報告がありました。

令和5年度道の日ボランティア活動を実施しました

8月10日（木）午前8時より、古殿町建設協力会による林道石井草大作線の除草や枯木の除去などの作業を実施しました。

活動当日は、真夏日を思わせるような大変暑い中での作業でしたが、道路利用者の方から感謝の言葉をかけて頂きました。

ご参加された皆様、大変お疲れ様でした。



ボランティア活動の様子▶

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」

田んぼの生き物調査 (5年生)

5年生は、田植えを体験させていただいた田んぼで、「田んぼの生き物調査」を行いました。いつもお世話になっているJA 夢みなみさんより3名の職員の方に来校いただきました。説明を聞いた後、さっそく田んぼに入り、網を使って生き物を探しました。捕まえた生き物を、図鑑で調べたり、観察したりしました。オタマジャクシやタニシ、ヤゴ、ドジョウ、ミズカマキリ、コガムシの幼虫、オケラなど、たくさんの種類の生き物を捕まえることができました。どろんこになりながらも、身近なところでたくさんの生き物に出会うことができ驚いていました。



どきどきわくわくまちたんけん (2年生)

2年生は、生活科の学習で、見学学習に出かけました。いつもお世話になっているコメリさん、おふくろの駅さん、セブンイレブンさんを訪問させていただきました。お店の方からお話を聞いたり、疑問に思っていたことを質問し答えていただいたりしました。子どもたちは、分かったことや気づいたことなどをしっかりとメモをとっていました。



思春期ごろの健康講話 (6年生)

6年生は、福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンターより2名の職員の方にご来校いただき、「思春期ごろの健康講話」を実施していただきました。「自分の気持ちを上手に伝えるには・・・」というテーマでの授業でした。「気持ちの伝え方」「強い言い方、弱い言い方、ちょうどよい言い方の3つの言い方」「気持ちを上手に伝えるポイント」などについて考えました。よりよい人間関係をつくるためには、自分の気持ちや考えを上手に伝えることであり、「自分の気持ちを表現する」「相手の気持ちを受け止める」「言葉のプレゼントをする」ことの大切さについて学びました。



憩いの森フェスタで演奏 (太鼓部)

太鼓部は、町の夏祭りである「憩いの森フェスタ」のオープニングで演奏を行いました。気温がどんどん上昇してとても暑い中でしたが、集中して一生懸命に演奏を行いました。「信濃田楽」と「勇駒」の2曲を披露しました。オープニングにふさわしい盛り上がりを見せ、多くの観衆から大きな拍手をいただきました。



福島県小学生陸上競技交流会に出場

7月2日(日)に、福島市のとうほう・みんなのスタジアム(県営あづま陸上競技場)で開催されました。地区予選を勝ち抜いたたくさんの小学生が、全国大会や自己ベスト記録をめざして競い合いました。本校からは5年女子100m、5年男子100m、6年男子100mにそれぞれ1名が出場しました。自己ベスト、予選突破を目指して精一杯頑張りました。



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

～特設合唱部、「金賞」受賞！～



8月23日(水)に矢吹町文化センターにおいて「令和5年度石川地区小・中学校音楽祭」が行われ、特設合唱部が出場し、見事「金賞」を受賞しました。ご覧になった保護者の皆様には、日頃の成果を十分に発揮した子ども達の合唱に満足していただけたことと思います。それぐらい聴き応えのある合唱でした。

3年生を中心に部を結成し、県南中体連後の6月から本格的に練習を始めました。この夏休みも他校へ出稽古に行ったり、本番会場でステージ練習をしたりするなど、準備を進めてきました。また、暑さに負けず、気持ちをひとつに集中して練習に取り組むみなさんはとても立派でした。文化祭でも素晴らしいハーモニーを期待しています。

～県大会、頑張りました～

7月22日(土)から始まった県中体連大会に、ソフト部、剣道部(男子)、卓球と水泳の個人が出場しました。大会当日に応援に行ったのですが、とても暑かったです。

どの部ももてる力を十分に発揮し、ナイスゲームを展開しました。3年生にとっては最後の大会になってしまいましたが、1、2年生にとっては来年につながる良い経験だったと思います。来年も、この舞台上で戦えるよう日々の練習に励んでほしいです。



9月に行われた中体連石川支部秋季大会は今回が最後となりました。来年度からは協会主催で新人戦は進められるようになります。この新人戦には、思い出深い保護者の方も中にはいるかと思えます。歴史ある行事がなくなるのは寂しい限りです。「チーム古中」として最後の大会に相応しい戦いができるように頑張りました。

～ 県南駅伝大会 ～

8月31日(木)好天の中、玉川村「クックドーム」付近の一般道を利用して「県南中学校駅伝競走大会」が行われました。男子は23校(オープン参加1校含)、女子は21校(オープン参加2校含)が出場し、県大会出場を目指して走りました。本校でも入部希望者を募り、2ヵ月弱の練習でしたが、練習の成果が十分発揮された走りを見ることができました。

結果は、女子は入賞まであと一步の9位でしたが、他校の校長先生達から「良かったよ」とお声かけをいただきました。男子の方も1・2年生中心の若いチームでしたが、ゴール後は倒れ込む姿が見られるなど、全力を出し切ったと感じました。結果は18位でしたが、次年度につながる走りとなりました。

次は、11月の「ふくしま駅伝」です。古殿町の代表として立派な走りを期待しています。



～「PTA 奉仕作業」ありがとうございました～



8月26日(土)は早朝より、多くの保護者の皆様にご協力いただき、普段の清掃ではなかなか手が回らない校庭の除草や校舎内の窓ガラス拭き、トイレ清掃などの環境整備を行いました。短時間の活動でしたが、綺麗になりました。ご多用の中、ありがとうございました。

休み明けの月曜日の集会時に、生徒達には奉仕作業の内容を紹介し、感謝の気持ちを持って、丁寧に使うよう話をしました。

《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

FAX 53-2500

町民水泳プールからの
お知らせ

10月9日(月)のスポーツの日は一般無料開放日となります。皆様のご来館をお待ちしております。

町民水泳プール所長

英会話教室(後期)開講!

8月24日(木)から9月21日(木)までの毎週木曜日、町公民館において小学生の高学年を対象とした英会話教室を行いました。講師は、前期に引き続き地域おこし協力隊の土屋なつみ先生が担当しました。

教室では英語でのインタビューや英語を使ったゲームを行い、アメリカ、フランス、イタリアの文化などについて学びました。

参加した児童からは、「英語を使ったゲームが楽しかった」と感想をいただきました。



曜日を英語で言えるかな?



みんなからサインをもらいます



英語でインタビューしてみよう



真剣に考えています

ふれあい日本語教室
参加者募集

古殿町に在住している海外出身の方のために、日本語教室を開催します。日常生活に役立つ日本語を勉強しながら、参加者同士楽しく交流しましょう。皆さんの周りに海外出身の方がおりましたら、お声かけをお願いします。

- ◆日 時 10月30日(月)から11月27日(月)まで
毎週月曜日 全5回 午後6時30分~午後7時30分
- ◆場 所 町公民館
- ◆申込期限 10月13日(金)まで
- ◆申 込 先 町公民館 ☎53-2305

古民家 de Matching BBQ (第4回古殿コン) 開催

10月21日(土)、25～45歳くらいの独身男女を対象にした「古民家 de Matching BBQ」を開催します！みなさんの参加をお待ちしています。

- ◆内 容 交流ゲーム・バーベキュー・フリータイムなど
- ◆時 間 午前10時～午後3時
- ◆場 所 大網庵(竹貫字竹ノ内54)
- ◆募集定員 女性10名程度(居住地は問いません) 男性10名程度(古殿町に居住する方)
※応募方法など詳細については、町ホームページをご覧ください。

結婚マッチングシステム「はぴ福なび」出張登録会

はぴ福なびは、福島県が導入したネット環境とメールが利用できるスマホをお持ちであれば、どなたでもご利用いただけるオンライン型の紹介システムです。

下記の内容で登録会(説明会)を開催しますので、ぜひこの機会にご参加ください。

- ◆日 時 10月28日(土) 午前11時から午後4時
- ◆場 所 町公民館 会議室3号
- ◆内 容 ・システムの概要や流れを説明します。
・必要書類及び登録料の受領等、登録手続きを行います。
- ◆登録料 10,000円(2年間有効)
- ◆その他 写真付きの身分証明証(免許書等)を持参してください
要予約 下記センターまでご連絡ください。
当日予約も可能です。※当日連絡先 ☎090-2888-0071



【問い合わせ・申込み先】 ふくしま結婚・子育て応援センター ☎024-544-0070

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
子育てハッピーアドバイス	明橋 大二	忙しいパパのための子育てハッピーアドバイス	明橋 大二
ストロベリームーン	芥川 なお	15歳からの社会保障	横山 北斗
今日一日がちいさな一生	海原 純子	今あるもので「あか抜けた」部屋になる。	荒井 詩万
栗山ノート	栗山 英樹	貧乏大好きピンボーズ	東海林 さだお
嫉妬ノ事件	アニー・エルノー	よれよれ肉体百科	郡 ようこ
堤未果のショッキングドクトリン	堤 未果	常備菜	飛田 和緒
季節を味わう保存食手帖	飛田 和緒	こぐまのクークものがたりともだちと森のレストラン	かさい まり
6ぴきのカエルとひえひえのよる	つるたあき	おおきなかべがあったとき	サトシン 克也

夏休ミ宿題終ワラセ隊、任務完了！

7月27日(木)・28日(金)の2日間に豊国酒造のクラノバにて、夏休みのイベントを開催しました。今回はスペシャルゲスト先生として石川町地域おこし協力隊の川瀬さん、玉川村地域おこし協力隊の佐々木さんと鈴木さん(7月に卒隊)をお招きし、他地域との交流活動を実現することができました。

1日目は前半にワークなどの課題に取り組み、後半にスイカ割りを行ないました。子ども達は大きなスイカにテンションが上がって、大はしゃぎしながら順番にスイカを割りました。スイカは2玉あったのですが、あっという間に子ども達が食べてしまってびっくりしました(笑)



▲ 全集中で黙々と



▲ スイカはどこかな～？



▲ スイカ大好き



▲ 羊の絵が多め！



▲ 貝だくさんのフルーツポンチ



▲ みんなでいただきます♪

2日目は前半に絵画などの課題に取り組み、後半にフルーツポンチ作りを行いました。私の幼少期はこのようにみんなで集まるイベントではよくフルーツポンチを作って食べたものですが、今回初めてフルーツポンチを食べる子がいたり、「フルーツポンチって何?」と聞かれたりしてジェネレーションギャップを感じました(笑)

この2日間を通して宿題が進み、夏の思い出もできて、開催して本当によかったなと思います。今年の夏は連日酷暑で大変でしたが、こうして子ども達の笑顔がたくさん見られて嬉しかったです。

夏の思い出いっぱい

今年の夏休み期間は今までで一番出張する機会が多く、様々な経験をすることができました。7月21日(金)は仙石地区の『仙石いきいきふれあいサロンの会』にて、海外の暮らしについて出張講義をしました。皆さん熱心に耳を傾けてくれ、質問もたくさんしてくれました。私も海外生活の思い出を振り返って懐かしい気持ちになり、大変楽しく充実したひと時となりました。7月26日(水)はモトガッコで行なわれた石川地区小中学校事務研究会にて、パソコン実技研修の講師として呼んでいただき、ICT機器をどのように仕事で活用できるか紹介しました。実は3年前から依頼はあったのですが、新型コロナウイルスの影響でずっと延期になっていました。ですので、今回やっと実現することができて嬉しかったです。

こうした出張授業は大歓迎です! 「ちょっとした英会話レッスンをしたい」「ICTについて詳しく教えて欲しい」などなど、ご相談いただければ飛んでいきます。ぜひお声がけください♪

オレンジカフェで、ブルーベリー染め体験会！

8月25日(金)、ふるどのオレンジカフェで、草木染め体験の講師をさせていただきました。オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の方やそのご家族、地域住民、介護や医療の専門職員など、誰でも気軽に集える場所で、日常のお悩み相談や世間話、情報交換などが出来るコミュニケーションの場として、全国各地で運営されています。古殿町では社会福祉協議会・地域包括支援センターさんの主催で、コスモス荘にて毎月25日に開催されています。今回は特別に、会場を昨年改修工事を終えた大網庵に移しての開催となりました。



▲オリジナル柄の巾着が完成！

今回の体験では、古殿町内の方から提供いただいたブルーベリーを使用しました。染める液体の作り方は、発酵させたり粉碎したりと様々な方法がありますが、今回は煮出して赤紫色の液体を作りました。そこに、割り箸や輪ゴム、洗濯ばさみなどで自由に絞り模様を加えた巾着を投入。色止め液による色の違いを見ていただき、今回は参加者の皆さんの選択でミョウバンを使って仕上げることになりました。染めた直後は赤紫でしたが、やさしい青紫に変身！絞りをほどくと模様がどれも個性的で素晴らしい仕上がりとなりました。

オレンジカフェの中で、「染められそうなものがあれば、いつでもご連絡ください」とお願いしたところ、その日のうちに、紫蘇やブルーベリー、ハックルベリー、ゴーヤなど色んな素材が届きました。ご協力くださった皆さんありがとうございます！1年ほど古殿で染まるものを探してきましたが、素材の多さに日々驚いています。引き続き、草木染めの体験会などを通して、古殿の豊かな自然や文化、そして古殿の人の紹介に繋がられるよう取り組んで参ります。

英語弁論大会に向けて指導

8月29日(火)、毎年恒例の石川地区中学校英語弁論大会に古殿中学校代表として暗唱の部に2名、創作の部に1名が出場しました。

今年は、大会に参加する生徒を自発的な参加に任せました。英語が得意な2人の生徒がすぐに参加したいと言いました。この2人のほかに、3年生から志願した生徒はいなかったので、なぜ躊躇するのかと尋ねると、何人かの生徒は「英語を話すスキルに自信がない」と答えました。また、合唱の練習もあるので、大会に参加できるかどうか自信がないという生徒もいました。何人かの生徒を説得し、さらに1人の生徒が志願しました。



▲大会には生徒の家族も応援に駆けつけました

私はもう1人の英語教師とともに、夏休み中3人の生徒を指導しました。

毎日2・3時間練習し、正しい発音、イントネーション、表情、ジェスチャーを教えました。私は生徒たちの努力と献身を賞賛しています。外国語のスピーチを暗記するのは決して簡単なことではなく、「l」や「v」の音など、日本人には発音しにくい英単語も多いです。スピーチの文章はかなり長く、生徒たちは最初、正しいイントネーションで話すのに苦労しましたが、絶え間ない練習の結果、生徒たちはスピーチを完璧にすることができました。

大会当日、3人とも非常に上手にスピーチをしました。壇上では自信に満ち溢れ、流暢に話していました。しかし、県大会に出場することはできませんでした。夏休みの間、生徒たちは1日も休まずに練習に励みましたが、この結果だったので私は残念に思いました。

偶然にも、ある生徒のスピーチは大会での失敗についてでした。そのスピーチの最後の一文は、「The most important thing is not to win, but to take part.」(最も重要なことは勝つことではなく、参加することである)というものでした。コンテストに参加することは、勝つことがすべてではありません。その経験から貴重な教訓を得ることだと思います。



RIZAP
トレーナーが伝授



みんなで
健康づくり!
チャレンジ!



根気が足りないわけじゃない! 集中力UPのためのセルフケア

「頑張りたいのに集中力が続かない…」こんな悩みを抱えていませんか?
集中力が続かない要因は、体にとって必要な栄養素が不足していることや、暴飲暴食によるもの、
血行不良など、体のコンディションが整っていないことが主な原因です。
これらは食事の摂り方や、日々の小さな意識で改善していくことができます。
できそうなことを見つけて、あなた本来の能力を発揮させましょう!

栄養と運動の観点から集中力アップに繋がる方法を紹介!

① 脳のコンディションを整える栄養素

② 血糖値スパイクを防いで眠気対策

③ 血行改善で集中力を持続

おすすめメニュー

1. カツオの漬け丼



<1人分の栄養価>

エネルギー	418kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	7.7g
糖質	63.5g
炭水化物	67.6g
食物繊維総量	4.1g
食塩相当量	1.9g

<材料 (1人分)>

- カツオのたたき 80g (秋獲りで計算)
- たまねぎ 1/4個
- 発芽玄米ごはん 1パック (150g)
- 醤油 大さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 生姜 チューブ 1cm
- ニンニク チューブ 2cm
- のり/白ごま 少々



作り方の動画はこちら▶

2. レバニラ炒め



<1人分の栄養価>

エネルギー	270kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	11.5g
糖質	16.2g
炭水化物	21.0g
食物繊維総量	4.8g
食塩相当量	3.3g

<材料 (4人分)>

- 鶏レバー 100g
- オイスターソース 小さじ2
- 片栗粉 大さじ1
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 一つまみ
- にら 1/2 束(50g)
- もやし 1/2 袋(150g)
- ニンニク/生姜チューブ 2cm
- ごま油 小さじ2



作り方の動画はこちら▶

※本動画の視聴期限は 2025 年3月末です。

▶ 脳のコンディションを整える栄養素

神経伝達物質である「ドーパミン」や「ノルアドレナリン」、心を落ち着かせる「GABA」や「セロトニン」などのバランスが乱れてくると、集中力が低下し、

やる気が出ないなど、作業効率の低下につながります。これらの栄養素を摂取して集中力UPを図りましょう！

脳内の神経伝達物質などを 作り出すために 不可欠な栄養素

- **ビタミン B6**
マグロの赤身、カツオ、レバー
- **葉酸**
レバー、緑の野菜、海藻、チーズ
- **ナイアシン**
カツオ、たらこ、鶏むね肉



脳唯一のエネルギー源である ブドウ糖からエネルギーを 作り出すための栄養素

- **ビタミン B1**
玄米・豚肉
- **リジン**
肉や魚介類、乳製品、豆類



その他に 必要な栄養素

- **鉄**（脳に酸素を運ぶ役割）
ほうれん草、イワシ、レバー、あさり、プルーン
- **EPA・DHA**（脳細胞修復や神経伝達物質の潤滑油として働き、脳の機能を総合的にアップ）
青魚
- **GABA**（自律神経を整える神経伝達物質）
発芽玄米・発酵食品・ナス・トマト・カカオ



▶ 血糖値スパイクを防いで眠気対策

「血糖値スパイク」とは、食後に血糖値が急上昇することに反応し、血糖値を下げるホルモン（インスリン）が大量に分泌され、反動的に血糖値が急降下する現象のことです。

脳のエネルギー源であるブドウ糖の供給が不足し、猛烈的な眠気におそわれたり、ぼーっとしたりして、頭が回らなくなります。この血糖値スパイクを予防するためには、血糖値の上昇を緩やかにさせる工夫が大切です。

血糖値の急上昇を防ぐポイント

- **ベジファースト**
野菜に含まれる食物繊維を食事の最初に摂ることで、血糖値の上昇を抑えることができます。
- **冷まして食べる**
でんぷんは冷えると吸収されにくい糖質に変わります。コンビニなどのおにぎりも活用してみましょ。う。
- **主食は白色よりも茶色を選ぶ**
食パンよりライ麦パン、うどんよりそば、白米より玄米など、茶色の主食は血糖値が上がりにくいです。



▶ 血行改善で集中力を持続

長時間のデスクワークや日常の運動不足で血行が悪くなると、脳に十分な酸素や栄養素が行き届かなくなります。

仕事の合間に首や肩を回す、1時間に1回は立って背伸びするなど、同じ姿勢を長く続けないようにすることもポイントです。定期的に運動を行うことによって、筋肉を動かして、血行改善につながることができます。ストレッチだけでも、身体を動かす習慣をつけていきましょう。

シチュエーション別の血行改善方法

- **仕事中**
こまめにお水を飲むと血行促進に繋がるのでおすすめです。
- **プライベート**
夏冬関係なく、なるべく湯船に浸かるようにしましょう。難しい場合は、土日に銭湯やサウナ・岩盤浴に行き、体を温めてあげる日を作ることも有効です。もちろん大量に汗をかいた時には、しっかりと水分補給をしましょう。



● RIZAP 語録 ●

意味がないことなんて一つもない！

日々の努力に無意味なことは絶対にありません。理想を求めて日々努力するお姿こそが魅力的で、称賛すべき取り組みです。自信をもって続けていきましょう。

トレーナー 川元 梨代葉



【問い合わせ先】 古殿町健康管理センター ☎ 53-4038

Copyright © 2021 RIZAP, Inc. All rights reserved.

10月1日は「浄化槽の日」です

私たちの家庭から出る生活排水は、川や海などの水の汚れの大きな原因となっています。身近な水辺を守るため、家庭での生活排水対策や浄化槽の適正な維持管理を心掛けましょう。

身近な生活排水対策

- ・食べ残し・飲み残しをしない
- ・三角コーナーや水切りネットで汚れを取り除く
- ・使用済み油は新聞紙などに吸わせて可燃ごみとして捨てる
- ・洗剤は必ず適量を守って使う

浄化槽の維持管理における義務

浄化槽が安定した機能を維持できるよう「浄化槽法」において、保守点検、清掃、法定検査が義務づけられています。

①清掃

槽内にたまった汚泥や浮遊物を引き抜き、機械類や付属装置の洗浄や掃除をします。清掃は、年1回以上行うことになっています。

②保守点検（点検・修理など）

一般的な家庭用の20人槽以下の浄化槽では4カ月に1回（全ばっき方式3カ月に1回）以上行うことになっています。

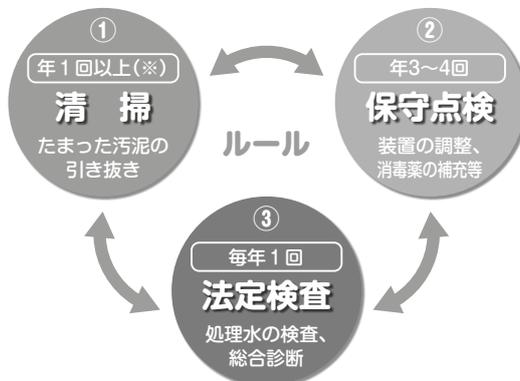
③法定検査（水質検査など）

法定検査には浄化槽使用開始後3カ月経過した日から5カ月以内に行う7条検査（浄化槽設置後検査）と、その後毎年1回定期的に行う11条検査（定期検査）があります。

維持管理とは…次の3つのことです

浄化槽をお使いの方に、

①～③が法律で義務付けられています。



※使用頻度により回数は増えます。
全ばっき方式の浄化槽は年2回以上です。

法定検査などは専門業者へ

保守点検は県の登録業者に、また、清掃は町の許可を受けた浄化槽清掃業者に依頼してください。法定検査については、県が指定した検査機関（古殿町では「社団法人 福島県浄化槽協会 浄化槽検査委員会 郡山支所」 ☎ 024-933-3840）の検査を受けてください。

単独浄化槽から合併浄化槽へ

町では、既存の単独処理浄化槽や汲み取りから合併処理浄化槽に転換する方に、その費用の一部を補助しています。交付を受けようとする方は、事前に役場地域整備課へお問い合わせください。

[問い合わせ先] 地域整備課管理係 ☎ 53-4615

定期救命講習会 に参加しませんか？

石川消防署古殿分署では、救命講習会の受講者を募集しています。
いつどこで、家族や友人が倒れて救急活動が必要になるかわかりません。
この機会にぜひ受講してみませんか？

日時	11月12日(日)、22日(水)9時~10時
会場	石川消防署
費用	無料
内容	心肺蘇生法、AEDの操作
服装	動きやすい服装
定員	18名 ※受講人数が5名に満たない場合は中止となります。
持ち物	e-ラーニングの受講証明書
その他	講習会終了後、修了証を交付します



事前に自宅等でe-ラーニングを視聴し、基礎知識を学習してから講習会に参加していただきます！
e-ラーニングとは、パソコンやスマートフォンで好きな時間に応急手当の基本知識が学ぶことができ、最後のテストに合格すると「受講証明書」が発行されます。
受講証明書は、講習会当日に提示をお願いします。(印刷またはスマホ等で撮影したもので可)

講習会の流れ



※詳しくは、須賀川地方広域消防組合のホームページ内の
試験・講習会→応急手当講習会に掲載しておりますので、アクセスしご確認ください。

[お申込み・問い合わせ先] 石川消防署 古殿分署 ☎ 53-3412



「アスラン」です。
よろしくね!

みんなのひろば



「ココア」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。

おいしい 一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立 **夏野菜春巻き揚げ**

1人分の栄養価…228kcal
たんぱく質 4.8g カルシウム 13g 食塩相当量 1.3g



ほんの少しの材料でも赤、黄、緑と色とりどりで仕上がりが華やかです。えのきだけやマイタケは通年食べられる利用しやすい食材です。えのきだけはキノコ類の中でビタミンB1の含有量がトップクラスです。疲労回復効果があるので、夕食に食べるのがおすすめです。又、ズッキーニには食物繊維が豊富です。食物繊維は血糖値やコレステロール値の改善と生活習慣病予防に効果が期待されます。(在宅管理栄養士 吉田かいでさん)

材料(1人分)

- パプリカ(赤) …………… 20g
- えのきだけ …………… 10g
- ししとう …………… 10g
- かぼちゃ(とうもろこし) …………… 20g
- マイタケ …………… 10g
- ズッキーニ …………… 10g
- 春巻きの皮…3枚(三角形に切って使う)
- 揚げ油…………… 適宜
- *水溶性片栗粉
- *付け合せの野菜(ブロッコリー、ミニトマト)

※春巻きの皮で包める
大きさに切る

作り方

- ① 1/2にカットした春巻きの皮それぞれにパプリカ・ズッキーニ・かぼちゃ・(とうもろこし)、えのきだけ・マイタケ、ししとうをのせて巻き、巻き終わりを水とき片栗粉で止める。
- ② フライパンに、油 3cm程入れて 150～160℃に熱し①を入れ両面を返しながらかつね色になるまでゆっくり揚げる。
- ③ てんつゆ、塩、大根下ろしなどお好みで。

ふるどのこども園誕生会



▲誕生日の園児にインタビュー



▲ペットボトルを振ると水の色が変わりました

8月30日(水)、ふるどのこども園で8月生まれの幼児部(3歳児から5歳児)の園児たちの誕生会が行われました。8月生まれの園児たちに誕生日プレゼントや歌でお祝いをしました。会では、手品の出し物が披露され、手品が成功すると園児たちは大興奮でした。

お知らせ



令和5年度行政相談週間について

総務省では、行政相談制度について、広く国民に理解され、利用していただけるよう、毎年10月の1週間を「行政相談週間」と定めております。

今年度は、来る10月16日(月)から22日(日)までの1週間を「行政相談週間」と定め、本省のほか、各地方支分局及び行政相談委員が「令和5年度行政相談週間実施計画」に基づき、各種関連行事等を実施することとしています。

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

【開催日時】 10月3日(火)、12月5日(火)、2月6日(火)

10時～12時

【開催場所】 古殿町社会福祉協議会相談室

【相談員】 瀬谷安弘さん

【問い合わせ先】 総務課企画推進係 ☎53-4611

令和5年住宅・土地統計調査の実施について

総務省統計局では、10月1日現在で「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺いますので、インターネット回答のほか、紙の調査票を郵送または調査員に提出する方法によりご回答をお願いいたします。

【問い合わせ先】 総務課企画推進係 ☎53-4611

弁護士によるB型肝炎特別措置相談会(無料)

【日時】 10月7日(土) 13時30分～16時(受付15時まで)

【場所】 郡山市労働福祉会館 第1会議室

【内容】 集団予防接種でB型肝炎になった人と
その家族を対象とした弁護士による相談会

◎予約優先、当日会場での申込み可、個人情報厳守

他、無料電話相談会を開催しましたので、併せてお知らせ致します。

【弁護士によるB型肝炎特措法電話相談会(無料)】

【日時】 11月11日(土) 10時～12時

【場所】 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(新潟市)

【内容】 B型肝炎特別措置法に基づく給付金支給手続に関する相談

【電話相談】 相談料無料(通話料はかかります。) ☎025-223-1130

【問い合わせ先】 全国B型肝炎訴訟新潟・福島・山形事務所

〒951-8062 新潟市中央区西堀前通一番町703番地

西堀一番町ビル601号室

☎025-223-1130 FAX025-378-1662

相談受付 月曜日～金曜日(祝祭日は除く) 9時～17時



ホームページ

くらしに役立つ 情報

Information

町の人口

住民基本台帳人口

8月31日現在(前月比)

世帯数 1,740世帯(-6)

人口 4,681人(-14)

男 2,323人(-5)

女 2,358人(-9)

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

- 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
- 議事事務局 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

●福島いのちの電話●

悩み苦しみ、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。

司法書士による成年後見相談会のお知らせ

相談内容 高齢者・障がい者に関わる法律問題、成年後見、遺言、相続、遺産分割、登記等

会場	日時
マイタウン白河	10月 5日(木) 17時～20時
郡山市労働福祉会館	10月 5日(木) 18時～20時30分
福島県司法書士会館	10月 7日(土) 13時～16時10分
いわき市労働福祉会館	10月18日(水) 18時～20時30分
会津稽古堂	10月21日(土) 13時30分～16時
ふたば災害復興支援事務所	月曜日～金曜日：9時30分～12時、13時～17時

参加は要予約ですので、下記の番号へ申込みください。

【予約・問い合わせ先】福島県司法書士会

(公社)成年後見センター・リーガルサポートふくしま支部 ☎0120-81-5539

(平日10時～12時30分・13時30分～16時)

※ふたば災害復興支援事務所会場は☎0242-23-6454にお掛けください。

不正軽油撲滅強化月間について

県では、10月を「不正軽油撲滅強化月間」と定め、関係団体と協力して、不正軽油の排除に取り組んでおります。

軽油に課税される軽油引取税を脱税する目的で、軽油に灯油や重油を混ぜるなどして製造される燃料、いわゆる「不正軽油」が正常な軽油と偽って販売、使用されている事例があります。

この不正軽油は、悪質な脱税行為であり、環境汚染の問題のほか、公正な市場競争の阻害、更には暴力団等の資金源にもつながります。

「不正軽油を作らない・売らない・買わない・使わない。」

不正軽油の防止・撲滅には、県民の皆様のご協力と情報提供が欠かせません。

不正軽油の情報提供につきましては、県庁税務課または最寄りの地方振興局県税部までにご連絡ください。

【問い合わせ先】

県庁総務部税務課 ☎024-521-7205 FAX 024-521-7905

電子メール zeimu@pref.fukushima.lg.jp

県中地方振興局県税部 ☎024-935-1264 FAX 024-935-1239

電子メール kenchu.kenzei@pref.fukushima.lg.jp



ホームページ

10月は土地月間です

10月は、土地の大切さなどを考える「土地月間」です。

土地は限られた資源であるとともに、私たちの生活や企業活動にとって必要不可欠な基盤であり、豊かな暮らしや将来の子どもたちのために、土地所有者には自身の土地の適正な利用と管理が求められます。

この機会に、土地の有効活用や適正管理について今一度考えてみましょう。

○土地の適正な管理をお願いします。

土地は、適正な利用と管理が行われないと雑草の繁茂や不法投棄による周辺土地への悪影響など、多くの問題が発生することが懸念されます。

使わなくなった土地についても、定期的な草刈りの実施など適切な管理をお願いします。

○一定規模以上の土地購入等の契約には届出が必要です。

一定規模以上の土地の権利に関して契約を締結した場合には、契約日から2週間以内に、土地が所在する市町村長を経由し知事に届け出が必要です。

届出をしなかった場合には行政処分が科せられることもありますので、期限内に必ず届出をお願いします。

【問い合わせ先】総務課企画推進係 ☎53-4611

マイナポータル「ぴったりサービス」について

国が運営しているマイナポータルの「ぴったりサービス」では、マイナンバーカードを使用してスマートフォンやパソコンで「子育て」・「高齢者・介護」・「引越しの申請」等の手続きを役場に来なくてもすることができます。

ぜひ、ご利用ください。

※一部使用できないスマートフォンもございます。



ぴったりサービス

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 X(旧 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、⑦ふるどのこども園

SSID : FurudonoFreeWi-Fi

パスワード : furudono



ぜひ
使ってね



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 : 6 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

8月届出分

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所	氏名	年齢	住所
根本 昭吉さん	95	山上字竹貫田	芳賀 光藏さん	87	山上字作根
緑川 テツさん	95	山上字能登沢	溝井 勘一さん	97	鎌田字若神子
矢吹 一雄さん	69	松川字才竜内	薄井 ツネさん	94	山上字馬場平
			小谷田 サツ子さん	79	竹貫字竹ノ内

●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



10月 暮らしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
1 図書館開館日 (10:00～16:00) ⑤味原医院 (玉川村) ☎ 57-2054	2 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	3 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	4 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	5 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	6 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)	7 流鏝馬大会 秋の陣 Yabusame horseback archery autumn battle 流鏝馬フェア Yabusame Horseback Archery Fair
8 流鏝馬フェア Yabusame Horseback Archery Fair 図書館開館日 (10:00～16:00) ⑤田中内科医院 (石川町) ☎ 26-3333	9 スポーツの日 第16回 町民ゴルフ大会 The 16th Townspeople's Golf Tournament ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	10 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	11 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	12 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	13 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)	14
15 図書館開館日 (10:00～16:00) ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	16 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	17 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 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	18 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 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	19 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター 3か月児健診・脱臼検診 (13:00～) …石川町保健センター	20 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)	21
22 図書館開館日 (10:00～16:00) ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	23 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	24 乳がん検診 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	25 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 乳がん検診 <納税日> 国民健康保険税(4期) 町県民税(3期) 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	26 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	27 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)	28
29 図書館開館日 (10:00～16:00) ⑤大竹眼科 (石川町) ☎ 26-4118	30 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 乳がん検診	31 乳がん検診 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)				

※⑤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	5(木) Thursday	12(木) Thursday
	竹貫、上松川、下松川 Takanuki Kamimatsukawa Shimomatsukawa	19(木) Thursday	26(木) Thursday
B地区	下山上、上山上、 Shimoyamakami Kamiyamakami	12(木) Thursday	5(木) Thursday
	論田、大久田 Ronoden Oguta	26(木) Thursday	19(木) Thursday



ふるどのこども園誕生会(8月30日)