

① 広報

ふるど



ふるど 11 Contents

- | | | | |
|---|---------------------------|----|-----------|
| 2 | 古殿八幡神社例大祭
やぶさめフェア 2023 | 12 | 館報 |
| 4 | 敬老会開催 | 20 | みんなの広場 |
| 7 | 町のできごと | 21 | くらしに役立つ情報 |
| 9 | 令和5年度防犯ポスター
コンクール | | |

2023
NO.495

11

ふるどのこども園運動会(9月30日)

古殿八幡神社例大祭 やぶさめフェア2023



▲大勢の人の前で披露された流鏝馬

10月7日（土）、8日（日）、町最大のイベントである古殿八幡神社例大祭・やぶさめフェアが古殿八幡神社で開催されました。昨年まで令和元年東日本台風や新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により中止となっていました。5年ぶりの開催となりました。

7日（土）の宵祭では、笠懸・流鏝馬、流鏝馬太鼓、大道芸人ちゃむらいショー等が行われ、会場を盛り上げていました。

8日（日）の本祭は、伝統の祭典行列、流鏝馬流し踊り等も行われました。2回行われた笠懸・流鏝馬は、矢が的を射抜くたびに大きな拍手・歓声が上がっていました。

久しぶりの開催にもかかわらず、町内外から多くの人々が訪れ、祭りを楽しんでいました。



一番役者 生田目 勝雄さん（鎌田区）



二番役者 曲山 忍さん（大久田区）



三番役者 岡部 光彦さん（上山上区）

※（ ）は当番区



祭典行列



獅子舞奉納



剣道大会



弓道大会



野点



流鏝馬大会秋の陣

10月7日(土)、第34回流鏝馬大会秋の陣が古殿八幡神社流鏝馬馬場で開催され、町内外から13名の選手が参加しました。

選手たちは日頃の練習の成果を存分に発揮しました。大会では、水野浩幸選手が優勝の栄冠に輝きました。おめでとうございます。

◀素晴らしい流鏝馬を披露された選手の皆さん

- 優勝 水野 浩幸選手 (竹貫)
- 準優勝 岡部 光彦選手 (竹貫)
- 第3位 シヤノン・イエクリー選手 (棚倉町)
- 第4位 窪木 奈美選手 (鎌田)
- 第5位 小平 泉選手 (論田)



▲優勝した水野浩幸選手

敬老会開催

9月16日（土）、町内75歳以上の方の長寿を祝う敬老会がやぶさめアリーナで4年ぶりに開催されました。

今年度の招待者数（令和5年9月1日現在）は994人で、うち170人が出席しました。

式典では、岡部町長の式辞の後、高齢者代表として相樂勝忠さん（論田）に記念品が贈呈されました。

また、福島民報社と県老人クラブ連合会より、金婚夫婦を代表して菅生恒孝さん・美津江さん夫婦（竹貫）に表彰状と記念品が贈られました。式典の最後には町老人クラブ連合会の我妻武男会長より謝辞が述べられました。

祝宴では、宮路オサムさんと北条きよ美さんの歌謡ショー等が行われ、楽しいひと時を過ごしました。



▲多くの参加者が集まりました



▲高齢者を代表して記念品が贈呈される相樂さん



▲金婚夫婦代表の菅生さん夫婦



▲会場を盛り上げる宮路オサムさん（左）、北条きよ美さん（右）



金婚夫婦



▲岡部町長、町老人クラブ連合会我妻会長、金婚夫婦の皆さん

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 菅生恒孝さん | 大竹正さん | 鈴木好さん |
| 菅生美津江さん（竹貫） | 大竹千代子さん（下山上） | 鈴木アキ子さん（下松川） |
| 有賀義英さん | 鈴木啓容さん | 佐川春男さん |
| 有賀ツル子さん（仙石） | 鈴木ウメ子さん（下山上） | 佐川利江さん（下松川） |
| 水野勇さん | 平松昭一さん | |
| 水野タツ子さん（下山上） | 平松富士子さん（大久田） | |

※結婚記念日から50年を迎えたご夫婦が対象です。

ふるどの荘敬老会



9月4日（月）、特別養護老人ホームふるどの荘において、敬老会が開催されました。

式典では、岡部町長から記念品の贈呈がありました。また、入所者を代表して橋本チヨさん（上山上）から謝辞が述べられました。

◀謝辞を述べる橋本さん（写真中央）

文化講演会

パクンマクンの笑劇的国際コミュニケーション力



▲会場を巻き込んで講演を行うパクンマクンさん

9月20日（水）、町文化協会（竹貫義英会長）主催の文化講演会が4年ぶりに町公民館で開催されました。

講師には、お笑いコンビのパクンマクンさんをお招きし、「パクンマクンの笑劇的国際コミュニケーション力」と題し、様々な人と積極的に会話することの楽しさを講演していただきました。

2人の面白いかけあいを交えながらの講演は、会場の笑いも絶えませんでした。



お笑いコンビ「パクンマクン」

1997年に共通の知人の紹介で知り合い、パクンマクンを結成。日米お笑いコンビのパイオニア。「爆笑オンエアバトル」で頭角を現し、「ジャスト」でお茶の間に浸透。現在は、情報番組や英語にまつわる教育バラエティをはじめ、テレビやラジオ、イベントで活躍。

ふるどのこども園運動会

9月30日（土）、やぶさめアリーナでふるどのこども園運動会が開催されました。

園児たちは、運動会までにたくさんの練習をし、当日は堂々とした演技や元気いっぱい競技を披露してくれました。また、園児だけでなく、先生や保護者の皆さん全員で一生懸命に取り組み、楽しい運動会になりました。



▲ぞう組（5歳児）・きりん組（4歳児）の鼓笛演奏



▲ばんだ組（3歳児）のラーメンたいそう



▲きりん組のフラッグを使った演技



▲ぞう組の紅白リレー

令和5年度特別国民体育大会陸上競技 兼令和5年度第28回東北高等学校 新人陸上競技出場選手権大会 出場選手激励会及び報告会



10月13日（金）から鹿児島県で開催された令和5年度特別国民体育大会陸上競技で円盤投競技に出場した酒井佑真さん（日本大学東北高等学校1年）の激励会及び9月28日（木）から福島市で開催された令和5年度

第28回東北高等学校新人陸上競技出場選手権大会で円盤投競技に出場した酒井佑真さんと100m競技・4×100mリレー競技に出場した小針星砂さん（日本大学東北高等学校1年）の報告会が、10月6日（金）役場で開催されました。

会では、代理で出席した酒井さんの父・稔雄さんと小針さんの母・仁美さんへ岡部町長から激励金が手渡されました。



◀左から、渡邊教育長、小針仁美さん（鎌田）、酒井稔雄さん（下山上）、岡部町長

交通安全テント村作戦を実施！

秋の全国交通安全運動の一環として、9月29日（金）、交通安全テント村作戦がおふくろの駅周辺にて実施されました。

この作戦は、おふくろの駅や周辺の商業施設の来客者に対し、交通安全関係団体や石川警察署が連携し、グッズやチラシの配布によりシートベルト着用や夜光反射材活用をはじめとした交通安全の啓発活動を行うものです。

今回のテント村作戦には、町交通安全母の会（野崎奈津子会長）の役員や交通安全協会古殿分会（我妻武男分会長）の役員など約20人が参加し、交通ルールの遵守と交通事故防止を呼びかけました。



▲交通安全の活動を行う岡部町長

お話の絵コンクール審査会を開催



9月21日（木）、町公民館ホールで読み聞かせ会「あのね」（代表：阿久津華子さん）主催による「古殿まち物語紙芝居化プロジェクト お話の絵コンクール」審査会が開催されました。

今回は「日本一の緬羊の村 おらの村に羊がやってきた」というお話が絵の題材となり、小学校の児童が読み聞かせを聞いて、思い浮かんだ作品を募集して、児童から153作品と多くの応募がありました。

なお、作品に関しては11月下旬頃に公民館大広間に展示予定です。

◀審査会の様子

ふるどの論田エコパワー看板コンテスト表彰式



▲ 作品を持ち、株式会社ふるどの論田エコパワー菊地社長と記念撮影(左は2・3年生、右は1年生)

9月25日(月)、エクシオグループ株式会社が旧論田小学校に建設した木質バイオマスガス化発電所・株式会社ふるどの論田エコパワーに設置する看板コンテストの表彰式が古殿中学校で行われました。

生徒14名から応募があり、看板には古殿中学校3年生の芳賀美紀さん(下松川)が選ばれ、鈴木理央さん(下山上)と大越千恵さん(上松川)が特別賞を受賞しました。式では、応募した生徒全員に株式会社ふるどの論田エコパワーの菊地巖社長から参加賞が手渡されました。

自立支援講演会「元気な身体 いつまでも」～フレイル予防について～



▲ 新聞紙で作った棒を使い、いつでも簡単にできる体操をしている様子

9月30日(土)町公民館において、一般社団法人ふくしまをリハビリで元気にする会理事長岡本宏二氏を講師に招き、自立支援講演会「元気な身体 いつまでも～フレイル予防について～」が開催され、町内から20名が参加しました。

体も心も元気である秘訣や年齢を重ねても介護のお世話にならない体であるための体操を教えていただき、笑いの絶えない楽しい時間を過ごしました。参加者からは、「とてもためになった」「たくさんの方に聞いてほしい内容だった」との声が聞かれました。

《みんなで集まる意味 五箇条》

- 一. 出会いは、会話が生まれます(あいさつや雑談が大切)
- 二. 豊かな表情が自然に生まれます
- 三. 相手に合わせて話すということは、認知症の予防には効果抜群です
- 四. お互い気づかうこと。愛情の共有(出し入れ)ができます
- 五. みんなで集まると、何かと動かなくてはなりません。運動になります

(出典:一般社団法人 ふくしまをリハビリで元気にする会 理事長 岡本宏二氏)

いきいき100歳体操のご案内 ～定期的に運動をしてみませんか?～

いきいき100歳体操は、映像を見ながら重りを使って行う体操です。
重り・DVD・DVDプレイヤーは貸出します。専門職がやり方等を支援します。
地域包括支援センターでは、皆さんのやる気をサポートします。

【問い合わせ先】古殿町地域包括支援センター ☎ 53-4403

令和5年度

防犯ポスターコンクール

古殿町防犯連絡責任者連絡会及び防犯協会主催の令和5年度防犯ポスターコンクールの審査会が、9月27日（水）に町公民館で行われました。

このコンクールは、町民に広く防犯の意識をもってもらうことを目的に、町内の小中学生を対象に毎年開催しています。今年も多くの応募作品の中から9作品が最優秀賞に選ばれました。

最優秀賞受賞作品



古殿小学校 1年生
本郷 愛茉さん



古殿小学校 2年生
岡部 結成さん



古殿小学校 3年生
野崎 拓海さん



古殿小学校 4年生
本郷 和さん



古殿小学校 5年生
渡辺 望叶さん



古殿小学校 6年生
遠藤 快斗さん



古殿中学校 1年生
水野 梨音さん



古殿中学校 2年生
佐川 柚葉さん



古殿中学校 3年生
岡部 仁美さん

【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」

祖父母家族参観

9月15日（金）に行いました祖父母家族参観では、お忙しいところ、多くのご家族の皆様にご来校いただきました。子どもたちは、おじいちゃん、おばあちゃん、ご家族の皆様の参観をととても楽しみにしていました。いつも意欲的に学習に取り組む本校の子どもたちです。この日も、いつも以上にはりきって学習に取り組んでいました。



高齢者との交流体験学習（6年生）

6年生は、古殿町社会福祉協議会の皆様にお世話になり、おじいちゃん、おばあちゃんとの交流を行いました。古殿町の老人クラブより14名の方々にご来校いただき、クオリティーというゲームを教えてくださいました。「難しかったけど、楽しかった」「おじいちゃん、おばあちゃんがとても上手だった」などの感想を述べていました。その後、グループになってお話をしました。「何時頃起きるのですか」「どんなテレビ番組が好きですか」「中学生の頃はどの部活動に入っていましたか」「趣味は何ですか」「若い頃の思い出は何ですか」など、それぞれのグループでたくさんの質問をし、1つ1つに丁寧に答えていただきました。子どもたちのたくさんの笑顔を見ることができました。老人クラブ会長さんから、校歌のリクエストがあり、子どもたちは大きな声で歌いました。



バケツ稲・田んぼの稲刈り（5年生）

5年生は、総合的な学習の時間に稲刈りを体験しました。JA 夢みなみの職員さんにお世話になりバケツ稲の稲刈り、次の日には、おざわふあ〜むさんにお世話になり田んぼの稲刈りを行いました。5月に苗を植えた稲が実り、収穫できる喜びを味わうことができました。米づくりへの関心がいっそう高まるとともに、ほとんどの児童が初めてで貴重な体験となりました。



ふるさと学習（4年生）

4年生は、総合的な学習の時間「古殿町の林業を知ろう」の学習で、水野材木店さんに訪問させていただきました。伐採された木材がどのように加工されていくのかを、説明を聞いたり、実際に機械などを見学させていただいたりしながら学ぶことができました。疑問に思っていることもたくさん質問した子どもたちでしたが、ひとつひとついねいに説明もいただきました。林業、そして、ふるさとへの関心を高めることができました。



人権教室（4年生）

4年生は、古殿町人権擁護委員の皆様にご来校いただき、人権教室を行いました。人権とは何か、その大切さ、人権が守られるために必要なことは何か、人権を尊重するとはなど、お話を聞いたり、紙芝居を見たりしながら学ぶことができました。思いやりの気持ちや個性の違いを認め合うことの大切さについて、あらためて考える時間となりました。



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

楽しかった「修学旅行」

9月12日(火)から3年生は2泊3日で「修学旅行」に行ってきました。3日間とも好天に恵まれ、班別自主研修やミュージカル鑑賞、国会議事堂見学などを行い、最終日は時間の許す限りディズニーシーでアトラクションやショッピングを楽しみました。心配された感染症や熱中症などに【3日目のホテル朝食】【ディズニーシー昼食】も無縁で、体調不良者や離団する生徒は1人も出ず、「元気に出発、元気に到着」と無事に戻ってくることができました。3日間、生徒の様子を間近で見えていましたが、あいさつをはじめ、時間や服装・マナーもしっかり守ることができていました。そして、何よりも素晴らしかったのはたくさん食べて、しっかり睡眠や休養をとっていたことです。つまり、「自己マネジメント力(管理力)」がしっかり身についていたということです。成功のカギは、この辺りだったのではないのでしょうか。道中、旅行会社の添乗員さんがささやいていました。「修学旅行で、こんなに問題が起きず楽な添乗はまずないです。時間を守りすぎて、こっちの業務が追いつかないくらいです」と。自分の学校の生徒たちを褒められると、とても嬉しいものです。



楽しかった「森林学習」

1年生を対象に9月20日(水)に「森林学習」を行いました。この行事は、「福島県森林環境税」を活用して実施しました。午前中は、町内において「株式会社サンライフ」様のご協力を頂き、作業見学と体験を行いました。作業体験では4班に分かれて、重機による「木材運び」や「丸太切り」を行ったり、「ドローン操縦」、そのドローンに装着しているカメラが撮影した映像を「VRゴーグルを装着して視聴」するなど、子ども達が興味をもって活動できる内容を提供いただきました。子ども達に感想を聞くと「楽しい」、「おもしろい」と笑顔で答えていました。



午後は、役場産業振興課の齋藤係長による「組手仕」講座でした。「セル」と呼ぶ長さの違う木材の「組手(くで)」部分を組み合わせて、思い思いの木工品を作製しました。セルの組合せ方は無数にあるので、けっこう頭を使います。組み立ててはバラし、また組み立ててを繰り返しながら完成させました。端材等からセルを作っているの、エコで「SDGs」な今の世の中にとってもマッチしています。

林業が盛んな古殿町で育った子ども達ですが、林業の知識や山に触れる機会はそう多くなったようで、新鮮な驚きとともに郷土理解も深まったように感じました。子ども達同様、私自身も地域理解が深まりとても勉強になり、楽しい時間を過ごせました。

「チーム古中」大活躍！

今年度で最後となる石川地区の中体連新人戦が行われた9月24日(日)は、「古中Day！」となりました。4つの部が優勝、1つの部が準優勝という結果を残し、最後の大会の締めくくりとして相応しい大会となりました。さらに、個人戦も上位を独占するなど、日頃の練習の成果を十分発揮することができました。ご多用の中、応援に駆けつけていただいた保護者の皆様、誠にありがとうございました。

先に行われた剣道部は男子優勝、男子個人1位～3位独占しました。今後とも、「チーム古中」への熱い応援をお願いいたします。



「団体の部」

- ソフトボール部 第1位
- 女子バスケットボール部 第1位
- 男子卓球部 第1位
- 女子卓球部 第1位
- 男子バスケットボール部 第2位

「個人の部」

- 卓球男子個人シングルス 第1位 田所蓮生(2の1)
第2位 佐藤颯亮(2の1)
第3位 岡部冬真(2の2)
第3位 久保木煌桜(2の1)
- 個人ダブルス 第3位 竹貫翔葵(2の2)・水野綾斗(1の1)
- 卓球女子個人シングルス 第1位 水野夏希(2の1)
第2位 野村榎音(2の1)
第3位 田所愛優音(2の2)
第3位 有賀羽美(2の1)

第16回 町民ゴルフ大会

10月9日(月)、第16回町民ゴルフ大会が棚倉田舎倶楽部で行われ、52名が参加しました。幅広い年齢層の方々がゴルフを楽しみ、日頃の練習で鍛えた腕前を發揮していました。

優勝は鈴木 啓容さん(下山上区)、準優勝は水野 正和さん(大久田区)、3位は水野 敏栄さん(大久田区)という結果になりました。入賞された皆様おめでとうございます。



見事優勝した鈴木 啓容さん(下山上)

第10回市町村対抗ソフトボール大会

10月14日(日)から第10回市町村対抗ソフトボール大会が、相馬光陽ソフトボール場(相馬市)で開催されました。

古殿町は初戦に会津若松市と対戦。水野勇人選手(論田)のタイムリー、久保木聖人選手(下松川)がランニング本塁打を放ちましたが、善戦むなく5-13で敗れました。

選手のみなさん、お疲れ様でした。



力投する矢内直樹選手(竹貫)



ランニング本塁打を放った久保木聖人選手(下松川)

館報

ふるどほ

furudono

第784号

(2023年11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

- 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

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
ツユクサナツコの一生	益田 ミリ	メメンとモリ	ヨシタケケ シンスケ
ひげよさらば(上)	上野 瞭	ひげよさらば(中)	上野 瞭
ひげよさらば(下)	上野 瞭	僕が親ならこう育てるね	ひろ ゆき
英語日記BOY	新井 リオ	かっかどるどるどろ	若竹 千佐子
好きになってしまいました。	三浦 しをん	ワンコ17歳	サエ タカ
あなたはここにいないとも	町田 そのこ	心を育てる語り	渡辺 道治
おもいでがまっている	清志 まれ	異能機関(上)	ステーヴン ・キング
異能機関(下)	ステーヴン ・キング	ワンダーランド急行	萩原 浩
祖母姫、ロンドンへ行く!	榎野 道流	彼女たちの山	柏 澄子
キレイはこれです	MEGUMI	人類の歴史とAIの未来	バイロン ・リース

古殿町チーム7年ぶりの勝利! 第17回市町村対抗軟式野球大会

9月9日(土)から第17回市町村対抗福島県軟式野球大会が、県営あづま球場(福島市)など7球場で開催されました。

古殿町は、9月10日(日)に下郷町と対戦。久保木陸人選手(下松川)が2点ランニング本塁打を放つなど、少ないチャンスを生かし、投げては鈴木聖也選手(下松川)・岡尾雅義選手(上山)の継投で守り切り3-2で7年ぶりに初戦突破を果たしました。

2回戦は、9月23日(土)に矢吹町と対戦。久保木陸人選手、岡尾雅義選手がタイムリーを放ちましたが惜しくも3-5で敗れました。

選手みなさん、お疲れ様でした。



岡尾雅義選手(上山)のナイスバッティング

英会話教室後期、無事修了



▲ 友達にインタビュー



▲ これ、わかる人



▲ 謎解きに挑戦

8月24日(木)から9月21日(木)まで毎週木曜日(全5回)町公民館で英会話教室後期を開講していました。後期は小学4年生から6年生の上学年が対象で、今期は8名の児童が参加してくれました。

今回初めて挑戦した活動として、「謎解きゲーム」があります。英語を使って謎解きに挑戦し、仲間と協力してお題をクリアしながらゴールを目指しました。子ども達はドキドキしながらもゲームを楽しんでいてよかったです。小学校では、上学年(4,5,6年生)になると外国語の授業が増え、この英会話教室ではそんな子ども達が知っていることやできることを広げる機会になればいいなという気持ちで毎時間活動を考えていました。みんな楽しみながら学んでいたようで私も嬉しかったです。学年が上がるごとに内容は難しくなっていますが、楽しむことを忘れずにこれからも英語を勉強して行ってほしいと思います。



▲ 全問正解はなまる



▲ ito (いと) ゲームにチャレンジ



▲ 修了おめでとう☆

世界ごはん紀行『フランス』

今回紹介するのはフランスです。フランスはヨーロッパにある国で、5月に広島県で行われたG7サミットにも参加していました。私は2017年に行き、ルーヴル美術館やノートルダム寺院などを観光しました。

フランス料理といえばエスカルゴですが、私はムール貝(一番左の写真)を食べました。この料理はハーブと一緒に蒸したシンプルなものでしたが、新鮮でとても美味しかったです。

フランスには映画で見るような有名な風景や建造物がたくさんあり、終始感動しっぱなしでした。特に感動したのがヴェルサイユ宮殿(左から3番目の写真)です。1~2時間くらい外で並んで入場すると、宮殿の中はタイムスリップしたような煌びやかな世界が広がっており、今にもお姫様が出てきそうな雰囲気でした。また、庭園も広大で見事なものでした。上空から見るとどんな形に見えるかは有名な話ですので、検索して調べてみてください。宮殿内にはカフェもあり、「パンがなければ、お菓子を食えばいいじゃない」という言葉にもあるように昼食にケーキを食べました。どれもオシャレで美味しそうなケーキばかりで迷いましたが、私は左下の黄色いケーキを食べました。一生に一度のフランス旅行、ぜひおすすめですよ!!



草木染めブランドを立ち上げました！

古殿の自然や農家さんのパワフルさに魅了されて、草木染めにはまること1年。玉ねぎ、ぶどう、よもぎ、たけのこ、ごぼう葉、ブルーベリー、杉のほか様々な素材で染めてきました。イメージとは異なる色に染まることもあります。毎回新しい発見もあります。また草木染めを通して沢山のご縁があったり、興味を持ってくださる方も増えてきていて嬉しく思います。

10月より自然を活用して古殿・福島の魅力を発信していく為、草木染めブランドを立ち上げました。ブランド名は「tototo」(トトト)といいます。「人と人」、「人と自然」、「人と文化」など、人と何かの繋がるきっかけになるモノ・コトをつくりたい、そんな想いを込めて名付けました。農家さんからお譲りいただいたものを使用して染め、地域の方々に縫製していただいで作り上げていきます。

第1弾は、玉ねぎの皮、杉、ぶどうの剪定枝や皮をメインに染めています。「tototo」がみなさんのチャレンジの場にもなったらいいなと思っていますので、一緒に染めてみたい方、製品を作りたい方、どうぞお気軽にお声がけください。

tototoの活動やアイテムの紹介などは、Instagram (@tototo_fukushima) でお知らせしていますので、ぜひチェックしてみてください！



@tototo_fukushima



フィリピン料理を紹介

日本に住む外国人として、私はよく寿司や刺身を食べるのが、フィリピンにも同じようなものがあるのかと聞かれます。フィリピン料理と日本料理はそれぞれ独自の味、食材、調理法を持っていますが、貿易や歴史的な交流、アジアからの影響により、フィリピンと日本の料理にはある種の共通点があります。そのいくつかを紹介します。



◀ 「キンラウ」は生の魚料理で刺身に似ています。違いは、生魚をカラマンシー*の絞り汁、酢、新生姜、玉ねぎ、唐辛子、調味料を混ぜたものに漬けてから食べることです。また、前菜として食べます。

*フィリピンを中心に東南アジアで栽培されている柑橘類の果物の一種



日本で焼きそばを食べると、私の大好きなフィリピン料理のひとつ、「パンシット・▶カントン」を思い出します。この料理は、卵麺をニンジン、インゲン、シイタケ、キャベツなどの野菜と豚肉のスライスと一緒に炒めたものです。



◀ 「ピチピチ」はフィリピンのデザートで、日本のおだんごによく似ています。違いは、ココナッツフレークや細切りCHEDDARチーズがまぶしているものが多いこととキャッサバ粉が主原料であることです。それ以外は団子とかなり似た固さと味を持っています。

「ハロハロ」はフィリピンのデザートの王様で、基本的にはミルク、アイスクリーム、▶そして甘いシュガーパームからジャックフルーツ、レチエフラン（日本のプリンに似ている）まで、たくさんのトッピングがのったかき氷です。私は「ハロハロ」が食べたくなったら、「かき氷」を買うことにしています。



秋季全国火災予防運動



11月9日(木) から 11月15日(水) までの7日間実施



～ 2023年度全国統一防火標語～

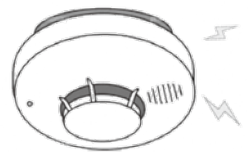
火を消して 不安を消して つなぐ未来

住宅用火災警報器を設置しましょう！



- 取り付けが義務付けられている所
- 取り付けをおすすめする所

住宅用火災警報器は火災を感知すると「ピー、火事です、火事です」と警報音と音声で知らせ、早期な避難を促すことができます。



取り付ける箇所は寝室及び寝室が2階にあれば、階段に設置が義務付けられています。

住宅用火災警報器の条例適合設置率は福島県で58.0%、古殿町は35.9%と県内でも低い状況にあります。火災による被害を最小限にするためにも、住宅用火災警報器を設置しましょう！

火災予防絵画・ポスターコンクール作品展示のお知らせ

令和5年度火災予防絵画・ポスターコンクールに応募していただいた町内の子どもたちの作品がやぶさめアリーナに展示されます。是非、ご鑑賞下さい。

<展示期間>

11月3日(金) から 11月5日(日) まで展示

<古殿町立ふるどのこども園、古殿町立古殿小学校、古殿町立古殿中学校>

【問い合わせ先】石川消防署古殿分署 ☎ 53-3412

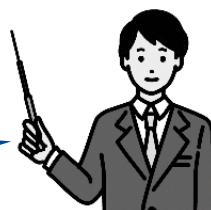


リスクに備えて収入保険に加入しましょう！ 福島県が保険料を助成いたします！

対象者

令和5年または令和6年から収入保険に初めて加入する農業者(個人、法人)で、自然災害や新型コロナウイルス等の影響により、令和4年の農業収入が過去の農業収入と比較して10%以上減少した方。

福島県の予算の範囲内に限ります。
お早めのお申し込みをお勧めします。



加入者が負担する保険料の 1/3 を助成します！

【従来の補償のタイプ(最大補償)】

基準収入	加入時に負担いただく保険料
500万円	約4万2千円
1,000万円	約8万5千円

1/3
助成!!

助成額

約1万4千円
約2万8千円

【新たな補償のタイプ(最大補償)】※詳細は裏面へ！

500万円	約8万8千円
1,000万円	約17万7千円

約2万9千円
約5万9千円

※助成額は申請を受け、助成金の計算を行い、決定後に指定の口座に交付(口座振込)いたします。
※この他に付加保険料(事務費)、選択したプランによっては積立金のお支払いが別途必要です。

ご希望される場合は…

令和5年12月末までに**保険料助成申請書**を提出ください。

詳しくはお近くの下記お問い合わせ先までお電話ください！

■県北支所
TEL：0243-23-7777
福島出張所
TEL：024-544-2722
伊達連絡所
TEL：024-572-5733
相馬出張所
TEL：0244-23-6236

■中央支所
TEL：024-933-3307
田村出張所
TEL：0247-82-0249
双葉出張所
TEL：0240-22-4111
いわき出張所
TEL：0246-24-1166

■県南支所
TEL：0247-37-1003
白河出張所
TEL：0248-27-1121
棚倉連絡所
TEL：0247-33-2261

■会津支所
TEL：0241-23-5144
南会津連絡所
TEL：0241-62-5588
■本所
TEL：024-521-2730

安心のネットワーク
NOSAI 福島





RIZAP
トレーナーが伝授



みんなで
健康づくり
チャレンジ!



走らなくても 有酸素運動はできる!

「有酸素運動」と聞いて、どんなことをイメージしますか？
ランニング、ウォーキング、サイクリング、水泳などいろいろ想像できますね。
でも…実はそれだけじゃありません! 有酸素運動は皆さまの日常生活に溢れています。
そんな「なるほど!」な情報から、「へー」となる豆知識まで、
RIZAPトレーナーがすべてお教えします。

道具はいらない! 家の中で誰でも出来る! 有酸素運動『マーチ』

息が切れるくらいのスピードで、まずは 60 秒から始めてみましょう。



Step ①

胸を張って、真っすぐ立ちます。



Step ②

両手をおへその高さで重ね合わせ、手にあたるまで太ももを持ち上げます。



Step ③

その場で歩く動作を続け、足の動きに合わせて腕も大きく振ります。



Step ④

胸を張って視線は正面のまま、呼吸が止まらないように注意しましょう。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▼

▶Point! 有酸素運動は「活動量アップ」がキーワード

“20分以上やらないと効果が出ない!”という情報を耳にしたことがある方も多いはず。もちろん一定時間続けることで有酸素運動の効果は高まります。でも連続じゃないと意味がないわけではありません。大切なのはできる限り体を動かすこと「活動量アップ」です。消費エネルギーを増やすことで有酸素運動の効果が期待できる、というわけです。



◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は2025年3月末です。

有酸素運動には『やり方』があった

よく「毎日ウォーキングや散歩をして10,000歩以上歩いているけど、全然痩せない」という声を聞きます。もちろん歩いた以上に食べている、ホルモンバランスが乱れているなど、いろいろな理由が考えられます。しかし、注目すべきは“やり方”なんです。

歩く時のポイントは4つ！

1. 胸を張って
2. 腕を大きく振り
3. いつもより歩幅を広く
4. 早歩き

※息が切れて、誰かと話しながら歩くことが難しいスピードを意識してみましょう！

有酸素運動

3つメリット

①心肺機能の強化

心臓や肺などの呼吸筋を鍛えることができ、心肺機能がアップします。また心疾患による死亡リスクを低下させると言われています。

②脂肪燃焼効果

血中LDLコレステロール、中性脂肪を減少させるなどの働きもあり生活習慣病予防にも繋がります。余裕がある方は、筋力トレーニングのすぐあとに取り入れると脂肪燃焼効果がアップします！

③取り入れやすい

散歩、ウォーキング、ランニングなど体を動かす習慣を身に付けることはもちろん、出退勤時に階段を使う、駅では目的地から遠い出口を利用する、駐車場は遠くに停める、積極的に家事をするなど、日常生活の中で活動量を増やす工夫をしてみましょう！

こんな人に
オススメ！

- 少し動いただけで息切れする人
- 忙しくて時間がない人
- 階段を昇るのがつらい人
- インドアな人
- ずっと健康でいたい人
- 痩せたい人
- 睡眠の質を上げたい人

● RIZAP 語録 ●

健康な体と心は未来を創る

自分のためだけでなく、大切な人のために健康になろう。

トレーナー 竹田津 瑛信



【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.



「ココア」です。よろしくね!

みんなのひろば



「アスラン & Amu」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!!



白川 星風くん
(保護者：莉会さん)
松川字横川

- ① 追いかけて、水遊び、働く車で遊ぶこと、ごっこ遊び
- ② うどん、ラーメン、ポテト、お肉、なっとう、海苔、いちご、ぶどう、みかん、ゼリー、アイス
- ③ 寝る前の仕上げ磨きをしっかりする
- ④ いつもニコニコ笑顔と大好きをありがとう♡これからも星風らしくたくさん笑って元気に過ごしてね!



常盤 芙羽ちゃん(左)
(保護者：慎太郎さん)
竹貫字竹貫

- ① なりきり遊び、ごっこ遊び、絵本、スライム、ねんど、ブランコ、お人形遊び
- ② おかし、おいなり、なっとう、のり
- ③ 毎日歯みがきをする、甘いおかしは少なめにする
- ④ これからもたくさん食べて元気に成長して下さい!!

おいしい一皿

生活習慣病予防のための一品

H14 (2002) 10月号 No.242 広報より

今月の献立 だんご入りじゅうねんけんちん

1人分の栄養価…186kcal

たんぱく質 9.1g カルシウム 72mg 食塩相当量 1.8g



手でこねて丸めて、けんちん汁の中に入れるだけでやわらかな豆腐だんごの出来上がりです。小さなお子さんからお年寄りまで食べられます。だんごは茹でて黒蜜やきなこをかけておやつにしても美味しいです。「じゅうねん」はえごまのことで、名前の由来は「えごまの種は10年もの長い間保存できる」、「えごまを食べると10年長生きできる」と言われていたことだそうです。じゅうねんは、血圧やコレステロール値を下げるなど生活習慣病予防として注目されている食品です。

材料 (4人分)

- 鶏もも肉(ひと口大) …… 100g
- ごぼう …… 40g
- にんじん …… 40g
- だいこん …… 80g
- ほうれん草 …… 120g
- 干しいたけ …… 2枚
- 木綿豆腐 …… 100g(約1/3丁)
- 白玉粉 …… 80g
- だし汁 …… 650ml
- じゅうねん …… 大さじ1
- みそ …… 大さじ2

作り方

- ① ごぼうは皮を包丁の背でこそげ落として小口切りにし、水につけてアク抜きをする。
- ② 干しいたけは戻して軸を取り、細切りにする。戻し汁はだし汁として使う。
- ③ にんじん、だいこんは皮をむき、いちよう切りにする。ほうれん草はさつと茹で、3cm幅に切る。
- ④ だし汁(しいたけの戻し汁も含む)にごぼう、だいこん、にんじんを入れて煮る。沸騰してきたら、鶏もも肉を入れて煮る。
- ⑤ じゅうねんを炒ってすり、みそとすり混ぜる。
- ⑥ 豆腐と白玉粉を混ぜ、耳たぶくらいの固さに練り、ひと口大に丸めて鍋に入れる。
- ⑦ だんごが浮き上がってきたら、じゅうねんみそを入れて味をみる。
- ⑧ 火を止めてからほうれん草を入れ、さつとかき混ぜる。
※野菜は季節によっていろいろ変えてみましょう。だし汁は削り節でとるほか、煮干しでとってもかまいません。

お知らせ



個人事業税の納期のお知らせ

個人事業税とは、事業を営んでいる個人に課税される県の税金です。今年度の第2期分の納期限は11月30日(木)です。県中地方振興局県税部から送付される納付書により、納期限までに最寄りの金融機関で納めてください。

また、預金口座から振替納税をする方法もありますので、御希望の方は納税通知書に同封の預金口座振替依頼書に必要事項を御記入の上、口座振替を希望する金融機関へお申し出ください。新たに口座振替を申し込まれた場合は、来年度からの取扱いとなります。

【問い合わせ先】福島県県中地方振興局県税部課税第一課事業税チーム
☎024-935-1251

福島県最低賃金が令和5年10月1日から変わりました 時間額 900円

詳しくは、福島労働局労働基準部賃金室(☎024-536-4604)又は各労働基準監督署へお問い合わせ下さい。

○最低賃金、賃金の引き上げには、生産性向上等を図る必要があるものと考えられますが、「業務改善助成金」をご利用ください。

詳しくは、福島労働局雇用環境・均等室(☎024-536-2777)へお問い合わせください。

一般家庭の消火器無料点検と有料回収

万一に備え、ご家庭にある消火器を点検してみませんか？

【日時】11月11日(土) 9時から12時まで

【実施場所】須賀川消防署管内 須賀川消防署 庁舎前
石川消防署管内 石川消防署 庁舎前

【実施機関】須賀川地方消防防災協会、須賀川消防本部予防課

◎消火器の点検は無料です。

使用できなくなった消火器の回収は有料(1,000円)です。

◎消火器の回収は、お近くの消防署でも常時行っております。

※あくまで、一般家庭の消火器ですので、ご了承願います。

【問い合わせ先】須賀川地方広域消防本部 予防課 ☎0248-76-3114

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】11月24日(金)、12月15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

【参加料】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

●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。

くらしに役立つ 情報

Information

町の人口

住民基本台帳人口

9月30日現在(前月比)

世帯数 1,742世帯(+2)

人口 4,674人(-7)

男 2,321人(-2)

女 2,353人(-5)

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

令和5年度心の健康相談のお知らせ

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。ここで相談された内容について秘密は厳守いたします。お気軽にお問い合わせください。

また、思春期～青年期（ひきこもり含む）、発達障害（主に成人）、アルコール依存症、うつ病、自死遺族等の相談もお受けしております。

【対象者】 須賀川市、田村市、岩瀬郡、石川郡、田村郡にお住まいの方
および上記市郡または郡山市に避難されお住まいの方

【内容】 心の健康相談（相談、助言指導等）

【相談場所】 福島県中保健福祉事務所相談室

【予約方法】 事前にご予約ください

【相談料】 無料

【実施日時】 11月17日（金）13時30分～16時 坪田 朝子氏 精神全般
12月12日（火）13時30分～16時 辻井 崇氏 精神全般

※相談日以外にも、随時、保健師による「来所相談」「電話相談」を受け付けております。

月曜日～金曜日（祝祭日を除く）8時30分～17時15分

【予約・問い合わせ先】 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

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間の実施について

福島地方法務局と福島県人権擁護委員連合会は、11月15日（水）から11月21日（火）までの7日間、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間として、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど女性をめぐる様々な人権問題について、電話相談を実施します。相談は、人権擁護委員及び法務局職員が応じ、秘密は守られます。期間は、平日の夜間、土・日も相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

【期間】 11月15日（水）から21日（火）までの7日間

【時間】 8時30分から19時まで。ただし、11月18日（土）・19日（日）は10時から17時

【電話番号】 ☎0570-070-810（全国共通ナビダイヤル）

【問い合わせ先】 福島地方法務局人権擁護課 ☎024-534-1994

借金の無料相談会【相談無料・秘密厳守】

財務省福島財務事務所では、専門相談員が借金を抱えお悩みの方から家計や借金の状況等を伺い、アドバイスを行うほか、必要に応じて弁護士などの専門家に引継ぎを行う相談会を開催します。まずは1人で悩まず、お気軽にご相談下さい。

【日時】 11月14日（火）13時～16時（原則予約制・予約締切日11月13日（月））

【会場】 須賀川市労働福祉会館 第3研修室（須賀川市茶畑町65番地）

【予約受付先】 財務省福島財務事務所理財課 ☎024-533-0064

（月曜日～金曜日（祝日、年末年始除く）8時30分から16時30分）

※当日の受付状況により相談が可能な場合もあります。お気軽にお電話ください。

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

ぜひ
使ってね



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

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

9月届出分



こんにちは
赤ちゃん

やない りこ
矢内 里来ちゃん
鎌田字明内
(祐太郎さん、祐希さん)



おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
小 椋 キ ミさん	88	松川字三株
水 野 茂さん	71	山上字戸草
岡部 佐二郎さん	91	山上字高柄木
佐川 富子さん	92	松川字八ヶ久保日向
我妻 ミチさん	92	松川字馬場

●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



11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	31	1	2	3	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)		文化の日 文化祭 Cultural Festival ☎やまもと内科 クリニック(石川町) ☎26-8311	チェーンソーア ート文化祭 Chainsaw Art Cultural Festival 文化祭(芸能祭)
5	6	7	8	9	10	11
図書館開館日 (10:00～16:00) ☎ふるどのクリニック (古殿町) ☎32-1114	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	こころの相談 (9:00～11:30) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	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)	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	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)	
12	13	14	15	16	17	18
図書館開館日 (10:00～16:00) ☎角田内科医院 (浅川町) ☎36-2067	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 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	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)	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)	
19	20	21	22	23	24	25
第35回ふくしま駅伝 35th Fukushima Ekiden (relay race) 図書館開館日 (10:00～16:00) ☎ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	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 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	勤労感謝の日 ☎ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333		オレンジカフェ (9:30～11:30) …コスモス荘
26	27	28	29	30		
図書館開館日 (10:00～16:00) ☎石川中央医院 (石川町) ☎26-2024	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 献血		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)	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター 		

※☎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	2(木) Thursday	9(木) Thursday
	竹貫、上松川、下松川 Takanuki Kamimatsukawa Shimomatsukawa	16(木) Thursday 30(木) Thursday	20(月) Monday
B地区	下山上、上山上、 Shimoyamakami Kamiyamakami	9(木) Thursday	2(木) Thursday 16(木) Thursday
	論田、大久田 Honden Oguta	20(月) Monday	30(木) Thursday



古殿小学校稲刈り体験(9月22日)