

① 広報

ふるど

ふるど 1 Contents

- | | | | |
|---|-------------------------------------------|----|-----------|
| 2 | 年頭のごあいさつ | 9 | 館報 |
| 4 | 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』成果報告 | 15 | みんなのひろば |
| 5 | 令和5年度生活発表会 | 20 | くらしに役立つ情報 |
| 6 | 町のできごと | | |

2024
NO.497

1

ふるどのこども園餅つき体験
(12月12日)

～令和6年（2024年）～ 年頭のごあいさつ



みんながいつも元気でいられる活気あふれる町に

町民の皆様にご挨拶を申し上げます。

旧年中、皆様には町政について格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

令和6年は、古殿町第7次振興計画（10か年計画）の5年目にあたります。

この計画は、『みんながいつも元気でいられる活気あふれる町』を古殿町の将来像に掲げ、人づくり、健康・生きがい、安心・安全、産業の4つの分野で、10年後にありたい古殿町の姿を描き、町民の皆様には「古殿町に住んで良かった」、「これからも住み続けたい」、町外の方には「住んでみたい」と感じていただけるような魅力あふれる町づくりを実践する内容です。

昨年は、一昨年に引き続き町民の方が主体となって行う地域イベント「フルドノタイム」や「憩いの森フェスタ」、5年ぶりに古殿八幡神社例大祭の笠懸・流鏝馬奉納が行われるなど古殿町の魅力を数多く町内外に発信できたと感じております。

本年も物価高騰や人口減少、少子化など多くの行政課題が山積しておりますが、他町村にも誇れる子育て支援策や伝統文化など古殿町の魅力を最大限に町内外に発信し、交流人口の拡大や定住促進に向け、引き続き努力してまいります。

今後とも町政に対する皆様のご理解とご協力をお願い申し上げるとともに、本年が皆様にとりまして、輝かしい1年となりますよう心からご祈念申し上げ、年頭のごあいさつといたします。



町長
岡部光徳

希望の持てる飛躍の年に

令和6年の新春にあたり、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

町民の皆様には、穏やかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃より、町議会に対しましてご理解とご協力を承り厚く御礼申し上げます。

昨年を顧みますと、ロシアのウクライナ侵攻に続く、ハマス・イスラエル紛争の激化、世界的な異常気象などの一方で、3年余り続いた新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、ようやく落ち着きをみた年でありました。

社会活動にも大きな変化をもたらし、経済活動が活発になりインバウンド需要が高まる中、諸物価も前年にもまして高騰し、非常に生活が苦しくなっております。しかしながら、八幡神社の笠懸・流鏝馬や地域の各種イベント等も復活し、道の駅など町内にもコロナ前の活気が出てまいりました。

議会としましても、12月定例会議において議員定数を変更し、条例定数を12名から10名に削減する議員発議が提出され、賛成多数により可決されました。

議会自体も町民とともに、自助努力により町の発展に努めていく考えであります。町の未来を担う子供たちの育成や高齢者の生きがい、そして町民の幸せのため、議員ひとりひとりが皆様の考えに寄り添うとともに、一緒になって活気あふれる町づくりへの参画に努力してまいります。

新年が、町民の皆様にとりまして、安心して生活できる、健康で明るい、希望の持てる飛躍の年となりますよう祈願し、年頭のあいさつといたします。



議長
緑川栄一

実り多き1年に

町民の皆様、新年おめでとうございます。日頃より町教育行政に対し、深いご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

令和2年1月横浜港に入港した豪華客船に始まった新型コロナウイルス感染拡大から3年5カ月後の昨年5月から5類移行となりました。とはいえ最近ではコロナとインフルエンザが同時に発生していますので予断を許さないところです。

この状況の中で感染症の防止策を講じながら学校の教育活動や公民館行事が徐々に再開され始めました。古殿小学校の運動会も人数制限無しでおじいちゃん、おばあちゃんも喜んで声援を送る姿が見られました。古殿中学校においては玲瓏祭が4年ぶりに学校の体育館で開催されました。このようにコロナ前に戻ることで児童生徒の一生懸命頑張る姿が観る人を和ませてくれました。

文化祭も従来の内容で開催され作品展、意見発表会、芸能祭、チェンソーアートショーや出店があり町内外から訪れた人たちに文化の秋を堪能していただきました。このように行事が開催されることで作品出品や意見発表、芸能発表に意欲を燃やし、観る人たちに笑顔や感動を与え、行事を催すことの意義と大切さを感じた次第です。

今年も学校教育、社会教育、家庭教育のさらなる充実を図って、総合的な教育行政を推進して参りたいと思いますので、今後も引き続き教育行政へのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。町民の皆様にとって実りの多い1年となりますことを願って新年のごあいさつといたします。



教育長
渡邊 宏文

古殿町の御発展をお祈り申し上げます

古殿町の皆様、東京ふるどの会の皆様あけましておめでとうございます。

昨年は東京ふるどの会創立40周年を迎える事ができました。

昨年も新型コロナウイルス感染症の影響で総会、交流会等を中止せざるを得ないと考えておりました。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染症上の位置付けが5類感染症となり、対策が緩和されたことにより、役員会で話し合い、総会もしばらく開催を中止していたので会員交流会を開催したいと意見があがり、創立40周年交流会開催を決定した次第です。

古殿町役場をはじめ町の方々にもお世話になりました事大変感謝致します。おかげさまで交流会が盛大に開催できました。特に岡部町長、緑川議長等に出席いただきました事、会員も大変喜んでおり、役員一同厚く御礼申し上げます。

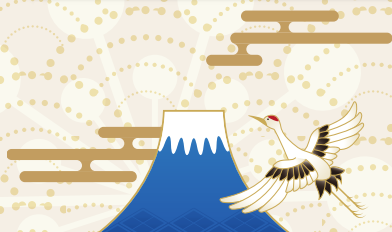
創立50周年を目指し東京ふるどの会を盛り上げますので、よろしくようお願い申し上げます。

最後に古殿町の益々の御発展をお祈り、新年の御挨拶といたします。



東京ふるどの会 会長
鈴木 駿

今年も良い一年となりますように



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』 成果報告

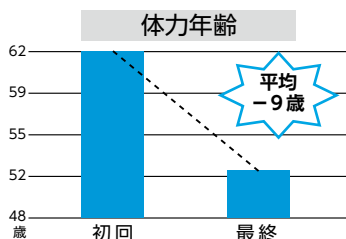
RIZAP× ふるどの
10歳若返りプロジェクト

3ヵ月全8回のプログラムが、11月21日（火）をもちまして終了となりました。30名のプログラム参加者が、10年後、20年後も元気に活動的に過ごすために竹田津瑛信先生指導のもと食生活の見直しや様々な運動に取り組みました。その結果、参加者全員が体力年齢若返りに成功しました。

参加者平均 - 9歳の若返りに成功！実年齢より10歳以上若返った参加者も！！

項目別でも成果あり。軽やかに、柔らかく、そして力強い体へ変化。

	初回	最終
体力年齢	62歳	53歳



8回のプログラムの中で、参加者は、積極的に竹田津先生に質問をしたり、参加者同士で連絡を取り合い運動の成果を報告しあったり、互いに励まし合ったりしながら、真剣に取り組みました。

最終日は、今までのプログラムを通しての振り返り、運動の総復習、体力年齢の測定を行いました。運動に取り組む姿は、初回に比べ、きれいなフォームを保ち、回数や時間を増やしてもスムーズにできるようになりました。

体力年齢も若返り、自信に満ちた表情の参加者へ竹田津先生から修了証が手渡されました。参加者からは「動きが軽くなった」「継続して運動を続けたい」などの声がありました。若返った体を今後も維持しながら、セカンドライフを楽しみ、健康長寿を目指していけることと思います。



▲修了証を持ち竹田津先生と一緒に記念撮影

竹田津先生から参加者へメッセージ



3ヵ月間お疲れ様でした。
慣れない動きや少しきついトレーニングもあったと思いますし、今までの生活習慣から新たな生活習慣に変えていくことは容易ではなかったと思います。
そんな中でも皆さんの1つ1つのチャレンジと実践が皆様の体と心を変えるきっかけになったと思います。
ここからがスタートです。出来ることから構いません！自分のため、そして大切な方のために、今回のプログラムで得た物を活用し、皆様がいつまでも健康で自己実現に溢れた人生を送って頂けることを心から願っています。ありがとうございました。

令和5年度生活発表会

12月2日(土)、ふるどのこども園で生活発表会が行われました。

園児たちはこの日のためにたくさん練習をして、元気に歌・踊り・劇を披露してくれました。

ぞう組の発表は、インフルエンザ感染者多数のため12月14日(木)に延期になりましたが、笑顔いっぱいに遊戯を披露してくれました。



ぞう組男児(5歳児)

パラダイス銀河



ぞう組女児(5歳児)

スターブレ이션



きりん組男児(4歳児)

モンスターディスコ



きりん組女児(4歳児)

アロハ・エ・コモ・マイ



ぱんだ組男児(3歳児)

全力キング



ぱんだ組女児(3歳児)

Baby you



うさぎ1組(2歳児)

サンサンたいそう



りす1・2組(1歳児)

だるまさんが大変身!

令和5年度東北中学校体育大会第51回東北中学校ソフトテニス大会出場選手報告会



◀ 左から渡邊教育長、木川さんの妹・桃華さん（竹貫）、綾華さん、父・篤史さん、岡部町長

8月8日（火）から青森県で開催された令和5年度東北中学校体育大会第51回東北中学校ソフトテニス大会女子団体に出場し、ベスト8と優秀な成績を収めた木川綾華さん（学校法人石川義塾中学校2年）の報告会が11月22日（水）に役場で開催されました。

木川さんへ岡部町長から激励金が手渡されました。その後、木川さんから「ベスト8まで進むことができて嬉しかったです」と大会での結果の報告がありました。

第42回全国児童画コンクール・毎日小学生新聞賞受賞報告

12月6日（水）、第42回全国児童画コンクールで毎日小学生新聞賞を受賞した大樂千陽さん（古殿小学校5年）が岡部町長へ受賞の報告に訪れました。

「全国児童画コンクール」は、絵画を通じて児童の情操教育を応援することを目的に昭和57年から行われており、今年是全国から約49万作品の応募があり、その中での受賞となりました。

左から渡邊教育長、大樂さんの母・仁美さん（田口）、千陽さん、岡部町長▶



古殿町防犯ポスターコンクール表彰

12月6日（水）、古殿小学校及び古殿中学校で、町防犯ポスターコンクールにおいて最優秀賞を受賞した児童・生徒の表彰式が行われ、岡部町長と矢内義雄防犯連絡責任者連絡会長から表彰状と記念品が手渡されました。

本コンクールは、毎年、古殿町防犯連絡責任者連絡会及び古殿町防犯協会主催で町民に広く防犯の意識を持ってもらうことを目的に開催されております。

作品は、広報ふるどの11月号に掲載しておりますので是非ご覧ください。



▲左から岡部町長、中学校3年岡部仁美さん、2年佐川柚葉さん、1年水野梨音さん、矢内防犯連絡責任者連絡会長



▲後列左から岡部町長、小学校6年遠藤快斗さん、5年渡辺望叶さん、4年本郷和さん、矢内防犯連絡責任者連絡会長、校長岡部史則先生、前列左から3年野崎拓海さん、2年岡部結成さん、1年本郷愛さん

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」

芸術鑑賞教室

芸術を鑑賞、体験することを通して、その良さや素晴らしさ、美しさ、楽しさに触れることを目的に、芸術鑑賞教室を行いました。今回は、株式会社萬狂言さんにご来校いただき、全校生で狂言を鑑賞しました。萬狂言さんは、東京をはじめ、関東や北陸、関西、九州など、全国各地、さらには海外でも公演しているとのことでした。「柿山伏」と「附子」という2つの題目の狂言を鑑賞しました。また、代表児童3名が「兎」という狂言に共演をしました。さらに各学年から2名ほどが「きのこ」の動き、そして、全校生が木から柿をとって食べる動きを体験しました。とても貴重で、楽しい時間を過ごすことができました。



歯科衛生士さんによる歯科指導

歯科衛生士さんにご来校いただき、歯科指導を全学級で実施しました。1年生は「歯のおうさまを大切にしよう」、2年生は「みがきにくい歯のみがきかたを知ろう」、3年生は「歯の種類と働きを知ろう」、4年生は「どうしてむし歯ができるのかを知ろう」、5年生は「むし歯の予防と歯肉炎について知ろう」、6年生は「かむ力と健康のかかわりについて知ろう」というテーマで行いました。歯科衛生士さんから丁寧に分かりやすくご指導いただきました。むし歯や歯肉炎の予防、歯の正しい磨き方、歯や口の健康を保つために大切なことなどについて学ぶことができました。



食に関する指導（1年生、3年生、6年生）

古殿町の栄養士と保健師による食に関する学習を行いました。1年生は「たべもののひみつをしろう」、3年生は「バランスよく食べる大切さを知ろう」、6年生は「正しい生活リズムを理解し、栄養バランスを考えて食を選択する力をつけよう!」というテーマで行いました。食に対する関心を高めるとともに、学年に応じて正しい知識や望ましい食生活について学ぶことができました。



校外学習（1年生、2年生、3年生）

1年生は、ムシテックワールドに出かけました。自然の中で遊んだり、植物などに触れたりすることで自然に親しむとともに、科学的な実験をしたり、身近な素材を利用した工作を楽しんだりしました。2年生は、公民館を訪問させていただきました。館長から、公民館の役割についてお話をいただいた後、館内を見学させていただきました。3年生は、豊国酒造さんを訪問させていただきました。酒蔵を見学させていただきながら、日本酒ができるまでの工程などについて説明いただきました。どの学年も、とても充実した校外学習となりました。



◆地域の皆様へ◆

地域の皆様には、本校の教育活動に深いご理解と多大なるご協力、ご支援をいただき、ありがとうございます。12月22日（金）に2学期終業式を行い、1月8日（月）まで冬休みとなります。3学期もどうぞよろしくお願い申し上げます。

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

祝！地区弁論「最優秀賞」



11月15日(水)、石川中学校で「第62回石川地区中学校弁論大会」が行われ、学校代表として出場した青柳優菜(3の1)さんが見事、「最優秀賞」を獲得しました。石川地区の大会なので、石川義塾中学校も参加していました。審査の観点は4つありました。(論旨、表現力、感銘度、態度)当日、全ての学校の弁論を聴きましたが、論旨(弁論の内容)や感銘度(どの程度、聞き手の心を揺さぶるか)の観点においては1番良く、青柳さんの発表が1番かなと感じていましたがその通りになりました。

話は変わりますが、今回で62回目という歴史の深さと大会主催者が石川中学校PTAであるということに、この大会の案内を初めて見聞きした時、とても驚きました。どういった経緯でこの大会が始まったのかを石川中学校に関わりのある先生方に聞いても、皆さん分からないとのこと。他にも、浅川中学校では、PTA主催の野球大会がありますが、こちらも今年で75回を数えます。このようなことから、昔から石川地区はPTA活動がとても盛んだったことがうかがえます。「地域の子どもは地域で育てる」といった精神が今現在も根付いている地域だと、また1つ勉強になりました。

第62回石川地区中学校弁論大会おめでとう！ 最優秀賞 青柳 優菜(3の1)

充実した「ブリティッシュヒルズ研修」

1年生は、11月14日(金)から2泊3日の「語学研修」を天栄村にあるブリティッシュヒルズで行いました。日本に居ながら英国の文化や歴史等も学ぶ異文化体験活動です。この中には語学研修も含まれ、レッスン中は「英語オンリー」。四苦八苦しながらも、自分の知っている英単語とジェスチャーを使ってコミュニケーションを図ろうと一生懸命な姿を見ることができました。他にも、テーブルマナーの講習を受け、実際にコース料理食べたり、ショッピングを楽しんだりしました。



祝！女子「第2位」男子「県新人ベスト8」



11月23日(木)は、卓球の県大会(新人戦)の団体戦(男女)が須賀川市で行われました。先の県南大会で男女とも優勝し、本大会に臨みました。

男女とも予選リーグを順調に突破し、決勝トーナメントに進出しましたが、組合せ抽選の結果、男子は優勝した郡山二中に準々決勝で対戦し惜敗。女子は、強豪校を次々に撃破し決勝戦へ進出。奇しくも決勝戦は県南勢の対決となりました。試合を終えた男子も応援に参加し、総勢30名近くの大応援団で女子に声援を送りました。試合は惜しくも敗れはしましたが、応援に関しては「古中大応援団」が間違いなく優勝でした。

令和5年度 第52回福島県中学生新人卓球大会 おめでとう！

○ 男子団体 予選リーグを突破し、決勝トーナメント

1回戦	福島四中	3-2 勝利
準々決勝	郡山二中	0-3 惜敗(ベスト8)

○ 女子団体 予選リーグを突破し、決勝トーナメント

1回戦	向陽中	3-2 勝利
準々決勝	平一中	3-2 勝利
準決勝	喜多方三中	3-2 勝利
決勝	東北中	1-3 惜敗(準優勝)



《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 れあいほ、
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

楽しく調理! クリスマスグッツキング!

12月3日(日)町公民館にて親子料理教室を実施しました。

町健康管理センターの鈴木栄養士、食生活改善推進委員会(みらくる会)の方々に講師に招き、大豆ミート入りミートパイ、具だくさんスープ、いちごのクリスマススムースパフェを作りました。

参加された方から、「作るのがたのしかった!」と感想をいただきました。



文化芸術鑑賞会

11月23日(木)に東京都の東急シアターオーブにて、文化芸術鑑賞会を開催しました。

今回は18名が参加し、ミュージカル「天使にラブ・ソングを」を鑑賞しました。

ミュージカルの楽しさが詰まった作品でしたので、あっという間の3時間でした。



編集 古殿町公民館
電話 53-2305
FAX 53-2500

第35回 市町村対抗 福島県縦断駅伝競走大会

11月19日(日)、第35回ふくしま駅伝が行われました。

今大会の古殿町チームは、8～16区間のみを走る「オープン参加」での参加となりました。強風の中選手9人がベストを目指し古殿町の代表選手として力走しました。

解団式では、監督が成績を発表し団旗の返還、選手への記念品贈呈が行われ、選手を代表して根本昌典選手から感謝の言葉が述べられました。また、選手一人ひとりから、大会に参加した感想や来年に向けての抱負等が述べられました。選手の皆さんお疲れ様でした。



皆さんお疲れ様でした！



力走する佐川胤美選手



最長距離を走る水野大道選手

8区	水野 蓮	4.1km	16分19秒
9区	水野 梨音	3.0km	12分14秒
10区	水野 大道	10.6km	36分50秒
11区	大竹 音々	3.9km	17分47秒
12区	根本 昌典	7.0km	25分57秒
13区	野崎 友大	4.8km	18分59秒
14区	佐藤 颯亮	5.7km	22分03秒
15区	佐川 胤美	3.4km	13分26秒
16区	本郷 幸平	8.4km	28分09秒

各区間の選手とタイム



団旗を返還する水野輝政監督

少年の主張

①

ずっと平和でありますように

古殿小学校五年 窪木 かなと

テレビからロシアとウクライナの戦争の話を聞かされた時に、心が痛みます。早く終わってほしいと、悲しい気持ちになります。そんなときにぼくは、「悪魔が落とされた」という、ショックな言葉を目にしました。それが、この「昭和二十年八月六日」という本でした。

この昭和二十年八月六日は、広島市に原子爆弾が落とされた日です。これを落とされたのはアメリカで、落とした理由は二つあったそうです。一つは、戦争が終わった後に、世界で一番大きな力を持ったために、アメリカだけで、日本に大きなダメージを与えること。もう一つは、世界で初めて作ることに成功した、原子爆弾を使うこと。つまり、実験だったらしいのです。また、広島市をねらった理由は、全国から集まった日本の兵隊さんが、そこにたくさんいることでした。なんて勝手なんでしょう。なんてひどいことをするのでしょうか。自分の国に同じことをされたらどう思うのでしょうか。決して、許されることではないと思います。

このむごい実験で、幸せな生活をうばわれた家族の話が聞きました。矢島旅館の三姉妹と、年明さんという少年です。当時十五才だった年明さんは、少年飛行兵になり、戦争へ行きました。まだ、中学生なのに、お国のためだと

戦争に行かなくてはならないなんて、ぼくには考えられません。お姉さんたちは、たくさん夢や、これから幸せになれる日が待っていたのに、一しゅんでうばわれ、命をなくしてしまいました。年明さんは広島市からはなれたところにおいて、命は助かりました。

そして、今も、年明さんは、この当時の様子をたくさんの人たちに語りかけています。必ず最後に、聞いている人たちに、いれいひにきざまれている、ちかひの言葉を伝えます。それは、『安らかにねむってください。あやまちはくり返りませぬから…』

という言葉です。ぼくは、戦争は絶対してはならないと思います。戦争は「だめ」と強く言いたいです。

ぼくのひいおじいちゃんも、戦争で広島に行くと聞いておどろきました。兵隊として戦争に行き、年明さんと同じように帰ってきました。今はもういないので、直接話を聞くことはできませんが、おじいちゃんからそう聞いています。もし、ひいおじいちゃんが生きて帰ってこれなかったら、ぼくはここにいなかつたに違いありません。広島の人をつらい経験と考えると、ぼくが今ここにいないことは、すごいことなんだと思います。今回、この「昭和二十年八月六日」という本をきっかけに、ひいおじいちゃんのことを家族みんなで話すことができました。戦争で大変な時代でしたが、家族みんなががんばって、励ましながら生活してきたことを聞いて、うれしくなりまし

た。写真でしか見たことがなかったひいおじいちゃんが、ちよっぴり近くに感じた気がしました。

戦争が終わった後には、家がこわれ、悲しみや苦しみ、うらみ…などしか残りません。心の底から、早くロシアとウクライナの戦争が終わってほしいと思います。そして、戦争はぜつたいに起こしてはいけないうことを、ぼくは強く言いたいです。また、ぼくが大人になったら、ぼくの子どもたちにも、ひいおじいちゃんのことを教えてあげようと思います。

これからの日本、いや世界中が、「ずっと平和でありますように」と願います。どうか、二度と戦争がおきませんように。



幸せになるために

古殿小学校六年 水野 真奈

「みなさんは、今、幸せですか。」世の中には、幸せな人と幸せじゃない人がいます。幸せじゃない人はどうしたら幸せになれるのか、また、幸せな人はどうやって幸せになったのか、私は考えました。なぜこのことを考えたかと言うと、夏休みに見ていたテレビの中で、何

不自由なく暮らしているのに、「幸せじゃない」と思っている人がいることを知ったからです。私は「え、どうして幸せじゃないの」と、疑問に思いました。

私は、最初は幸せじゃない人は、小さいころからお金がない家庭なのかな。と思ってしまう自分がいました。おいしいご飯が食べられなかったり、欲しい服を買ってもらえなかったりするからです。

でも、これをきっかけに、幸せの考え方は、人それぞれだということがわかりました。例えば、小さなキャンディーを手にしたときに、みなさんはどう思うでしょうか。「とてもうれしい。幸せだ。」と思う人もいれば、「なんだ、これっぽっちか。」と思う人もいます。自分だったら好きな物をもらった時には幸せと感じますが、それがいらぬものだったら、何も思わないと思います。私は、家族に「幸せって何だと思う。」と、聞いてみました。すると、母が、「人の価値観は様々だからね。人によって違うと思うよ。」と、言いました。じゃあ、幸せって何なのだろう。私は、考えていくうちに頭の中が混乱し、インターネットで調べてみることにしました。

まず、「幸せじゃない」と言う人は、自分と人を比べてしまったり、完ぺきを追い求めてしまったりすることで、自分のことが好きではなくなってしまうという人が多いそうです。次に、「幸せ」と言う人は、経験することや自分を信じていることができる人、いろいろなことに挑戦し、自分が好きな人が多いそうです。これを見て、私は「なるほど。」と、思

いました。

私は、よく友達や家族に、「幸せそうだね。」

と、言われます。でも、こんな私でも、友達に悪口を言われたり、けんかしたりして落ち込むときもたくさんあります。そんな時にいつも思うことは、「くよくよ悩んでもしょうがない。」と、いうことです。いつか「泣いても一日、笑っても一日。同じ時間を過ごすならどちらを選ぶか」と言う言葉を聞いたことがありません。苦勞したら苦勞した分、幸せと楽しさが自分に返ってくると思うので、悩んだり、苦勞したりすることも時にはひとつようかと思いません。でも、やっぱり笑顔で楽しく過ごしたいです。私は、何かあった時には、気持ちを切りかえ楽しいことを考えるようにしています。そうすると、また、やる気がわいてくるのです。

やはり、「幸せ」になるためには、ポジティブ思考で、前向きに生きていくことが大切だと思います。今回、家族と話したり、調べたりしていくうちに、こんな「幸せ」な毎日を、私が送ることができているのは、家族みんなが私のお手本で、明るく生きていくからだということが気づきました。

誰でも、落ち込んだり不幸だと感じたりすることがあるでしょう。でも、そんな時は「自分は生きてるだけですごいんだ。」と、プラス思考で気持ちを切りかえて欲しいと思います。それが「幸せ」につながっていくと思うからです。

ぜひ、みなさんも、もっと自分を好きになって、幸せな毎日を築いていき

ましよう。



みんながって みんないい

古殿小学校六年 矢吹 結音

「みんなとちがうこと」は、ダメなことなのでしょう。今年の夏休みに「魔法だっただけかもしれないわたくし」という一冊の本を読みました。この物語を読んで、みんなとちがったところのある人は「魔女」と呼ばれ、迫害されていたという歴史を知りました。

主人公のアディという女の子は、自閉的ですが、いつも仮面をかぶって自分の心を抑えこんでいました。同じく自閉的なお姉さんは、抑えこみ過ぎて具合が悪くなってしまうほどでした。自分を隠すことがつらかったのだと思います。それなのにどうして二人は、自分の気持ちを抑えこんでいたのでしょうか。どうして本当の自分を隠しているのでしょうか。きっと自分さえ我慢すれば、その場をやり過ごせると思っていたのかも知れません。私も同じような経験があります。

私は食物アレルギーを持っていて、みんなは食べることができずに自分も食べられないものが多くあります。赤ちゃんの頃からなのでどうすることもでき

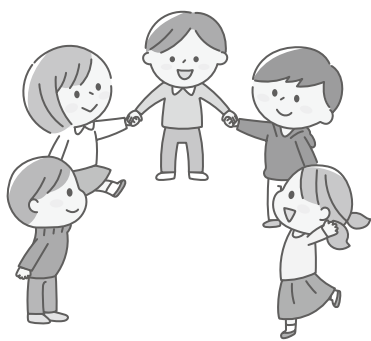
ません。夏休みに友達がいそいでいた時に、自分は食べられないから「おいしそう、いいな」と見ていました。家族といふ時も同じです。自分が我慢すれば周りの人は食べたいものが食べられるかな。「私も食べたい、食べられるかな」と言ったら迷惑がかかってしまうかもしれない。だから自分の心を抑えこみます。みんなが気にしないように笑顔でいたり、明るくおしゃべりしたりもします。

でも、我慢だけではないんです！アディの周りには味方がいました。家族や友達、優しい先生です。そして、同じように私にもたくさん味方がいます。学校では安心して過ごせるように私専用の水道があつたり、教室では座席の順番を工夫してもらつたりしています。みんなが食べている給食がうらやましくならないうちに、お母さんが作る毎日のお弁当は、給食と似ているものにしてもらいます。一番忘れられないのは、絶対食べられないはずのオムライスやカボチャパウダーで作ってくれたことです。その時は、食べる前もお母さんのやさしさが感じられてものすごくうれしかったです。最高に美味しかったです。

アディは、授業の中で、魔女と呼ばれて命を落とすという歴史を知り、「魔法の慰霊碑」を作ろうと運動を起しました。ですが初めは、みんなとちがうところがあるアディが考えたことは、なかなか受け入れられませんでした。でも、何度もうったえ続け、慰霊碑はついに建ったのです。みんなとちがうところがあるとか、変わっているとかそんなことは関係なくて目標に立ち向かう姿をカッコいいと思いました。私は今、小麦を食べられるように少しずつ練習していま

す。口の中で違和感があり、正直食べたくありません。だけど、アディのようにあきらめず続けていけば、食べられるようになるかもしれない。だから続けていきます。

「みんなとちがうこと」は、決して悪いことではないと思います。一人ひとり、ちがいがあつたりするのは、逆に個性が感じられるのは、とても楽しいことです。私の周りにも本当にいろいろの人がいます。よくしゃべる人、ちよつといじける人、大人しいけどしつかりして人々を笑わせてくれる人、感動してすぐ泣いたり人々を助けてくれる人、みんな素敵な自分らしさを持っているのです。それぞれがうとところをおたがいに認め合えるようになったらいいなと思います。そして、自分も周りも、どちらの存在も大切に思いやりながら少しずつ大人になっていきたいです。



(原文のまま掲載しています)

3年間の集大成

10月下旬に6年2組の社会のクラスで研究公開授業がありました。古殿町の小学校と中学校は令和3年度から5年度までICT教育事業の研究校に選ばれており、今回の研究公開で3年目の集大成となりました。

1年目はタブレット端末を導入して間もなかったため、比較的授業に応用しやすいGoogle Jamboard(グーグルジャムボード)を社会科の話し合いの場面で活用しました。児童達は4年生だったものの、一生懸命に使いこなしている姿を見学してもらうことができました。2年目は活用の幅をさらに広げようと、Google スプレッドシートで集約した児童達の意見をテキストマイニング※でわかりやすく可視化するという方法を授業で取り上げました。

そして3年目の今年は、社会科で「織田信長と豊臣秀吉、天下統一の働きが大きかったのはどちらか?」というテーマをもとに討論会を行ないました。今回は話し合いの要点を各チームで短い動画にまとめる場面、討論の結果発表の際に投票する場面、最後にまとめの復習で早押しクイズ大会をする場面でタブレット端末を活用しました。

この3年間を通して学校生活の中で教員や児童がタブレット端末を使う姿が日常になりました。この事業名は『未来の教室』というのですが、本当に名前通りの環境が整いつつあります。今後は福島県内のすべての教育機関がこのような姿になっていけばいいと思います。

※膨大な単語や文章の中から有益な情報を分析して抽出すること。



▲秀吉チームの動画の紹介



▲討論の作戦会議中



▲大勢の見学者が！壮観！

バナナトロンに挑戦

10月に町公民館で行なわれた高齢者学級にて、エンジェル先生と一緒にフィリピン料理教室を開催しました。作った料理は「バナナトロン」というお菓子で、フィリピンではよく屋台で売られている食べ物だそうです。簡単にいうとバナナ春巻きのようなお菓子です。春巻きの皮にバナナとシナモンや砂糖を入れ、包んで揚げます。出き上がると、中のバナナが少し溶けてサクッとろの食感が楽しく、美味しいです。

また、料理教室を通してフィリピンの環境や文化なども紹介しました。私も東南アジアの熱帯地域に暮らしたことがあります。そのような地域ではこうした油で揚げた料理が多い気がします。実際にマレーシアにはバナナの天ぷらがあり、おやつ替わりによく食べたものでした。

昨年は英会話と異文化理解を絡めた講座を開催し、簡単な英語表現や海外から見た日本語についてお話しさせていただきましたが、今年は料理教室という形で、より五感を使った体験授業になったのではと思います。比較的簡単なレシピとなっておりますので、ぜひおうちで作ってみてはいかがでしょうか。



▲巻き巻き



▲こんがり揚げられました♪



▲いただきます！

東京・綾瀬のイベントに参加してきました！

11月19日(日)、東京都足立区綾瀬で開催された「アヤセぐるぐる博」へ、豆洋裁店さんと出店させていただきました。

綾瀬で「あやせのえんがわ」という交流スペースを運営されている森川さんとのご縁から、こちらのイベントへの出店に至りました。森川さんは、私が初めてあやせのえんがわを訪問した時から古殿のコトや人に大変興味を持ってくださり、春のフルドノタイムを利用して家族で遊びに来てくださっていました。そこから古殿の方々との交流も生まれ、綾瀬で、古殿の魅力を発信してくださっています。

イベントが開催された足立区は「SDGs 未来都市」と「自治体 SDGs モデル事業」にダブル選定されており、SDGs 事業を推進しています。「ぐるぐる博」は「良人良店、集結」をテーマにした SDGs イベントで、古殿でアップサイクルに取り組んでいる豆洋裁店さんの活動が目にとまり、お声がけくださいました。私たちのブースでは豆洋裁店さんの米袋トートバッグが大ヒット！米袋は見慣れているものですが、カタチや見る人によって印象がガラリと変わるようで、会場での反応は新鮮でした。私たちにとっては見慣れた物でも、意外と面白いものが身近に眠っているかもしれないと思いました。

多世代交流スペースつなやさんちでも、豆洋裁店さんと、古着の回収などを行っています。1月から「服の循環」をテーマにした企画もはじめる予定ですので、ぜひお気軽に遊びにいらしてください！



▲豆洋裁店さんと出店しました！

「地域の担い手文化祭」へ参加

11月22日(水)、大熊町で開催された「地域の担い手文化祭」に、地域おこし協力隊の土屋さん、吉田さんとともに参加しました。このようなイベントに参加するのは初めてで日本語に自信がなかったので、参加できるか少し心配でした。しかし、吉田さんが古殿町での私の活動を紹介するために、参加するように勧めてくれました。



私たちのブースでは、クッキーの販売や古殿町民の方々の作品を展示したり、流鏝馬ピンバッジやステッカーを配布したりしました。イベント中は、他市町村の地域おこし協力隊員や福島県内から来た人たちと交流することができました。

JICAの国際協力推進員がブースに来て、「なぜ地域おこし協力隊になったのか」と尋ねられました。私は彼女に「私は外国人人ではじめは地域おこし協力隊の意味が分かりませんでしたが、古殿町で何ヵ月も働いているうちに、それが何を意味するのか、古殿町の活性化活動にどのように貢献できるのかを徐々に理解できるようになりました」と答えました。

1日中ブースに立ち続けて疲れましたが、町を紹介できたこと、また他市町村の地域おこし協力隊の方々から多くのことを学ぶことができたことに感謝しています。最近、土屋さんと吉田さんと一緒に行うイベントの企画や準備を行っており、3人でイベントをできることが楽しみです。

◀イベントブース



「アスラン & Amu」です。ありがとう！

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

H14 (2002) 2月号 No.234 広報より

今月の献立 鶏ひき肉の3色ロール

1人分の栄養価…157kcal
たんぱく質 11.7g カルシウム 63g 食塩相当量 0.8g



鶏ひき肉は小さな子供や高齢者にも抵抗なく食べられる食材です。さやいんげんの代わりに長ねぎや固めに茹でたほうれん草、きのこ類を使っていてもおいしくいただけます。

鶏ひき肉と油揚げ、チーズを使用しているの、良質なたんぱく質が摂取できます。野菜を多く加えればさらにボリュームがアップします。

作り方

- 1 さやいんげんは筋を取る。にんじんは皮をむき、7mm角の棒状に切る。熱湯で茹で、水気を切る。
- 2 チーズは7mm角の棒状に切る。
- 3 油揚げは熱湯で茹で油抜きをし、長い1辺を残し3辺を切り、中を開き広げる。
- 4 鶏ひき肉とAを粘りが出るまで混ぜる。
- 5 ラップの上に油揚げの表を下にして置き、4の半分量をのせ広げる。手前から1/3のところからさやいんげん、にんじん、チーズをのせラップごと巻き両端をねじってとめる。同様にもう1本作る。
- 6 蒸気が上がった蒸し器で約10分蒸す。

※蒸し器の代わりに電子レンジで火を通すこともできます。竹串を刺して透き通るくらいの汁が出れば、火が通った証拠です。

材料 (4人分)

鶏ひき肉	180g
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
塩	少々
さやいんげん	30g
にんじん	30g
プロセスチーズ	30g
油揚げ	2枚

餅つき体験



12月12日(火)、ふるどのこども園で餅つき体験が行われました。

餅をつく園児は、白に入ったもち米を一生懸命につき、見ている園児たちは、餅つきの歌を歌ってみんなで餅つきを楽しんでいました。

そう組(5歳児)の園児たちは、ついたお餅で鏡もちを作り、それぞれ思い思いの鏡もちが出来上がりました。

◀一生懸命に餅をつく園児



RIZAP
トレーナーが伝授



みんなで健康づくり
チャレンジ!

コラム
RIZAP × FURUDONO
Perfect Body Project

簡単トレーニングで 脂肪燃焼効果をアツプ

毎日運動しているのになかなか結果が出ず痩せない…そんなお悩みありませんか？

実は脂肪燃焼にはコツがあります。

ダイエットのプロである RIZAP トレーナーが
脂肪燃焼効果を最大にする方法をコツコツ教えます♪

強度の高い運動と少しの休憩を繰り返し行う
HIIT (High-Intensity Interval Training) で
脂肪燃焼効果を最大化!

① ワイドスクワット

足を肩幅の2倍程度
開き、つま先をできる
だけ外に向けしゃが
みます。



10秒
休憩

② ヒップリフト

両手を地面につき、膝を90度に
曲げお尻を持ち上げます。



10秒
休憩

④ マウンテンクライマー

腕立て伏せの姿勢で交互に膝を胸
に引き付けます。リズムよく行いましょう。



10秒
休憩

③ サイクリング

仰向けになり、体を捻って肘
と膝を引き付けます。左右交
互に行いましょう。



10秒
休憩

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▼



▶ Point!

HIIT のポイントは、1 種目を 20 秒かけて行い 10 秒休憩する
こと。トレーナーの動画を見ながら一緒に頑張りましょう!

◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は2024年3月末です。

脂肪燃焼効果を高める3つのポイント

1 低糖質食事法



太る原因は、エネルギーとして使われなかった糖質が体脂肪として蓄積されてしまうことにあります。“糖質”の量をコントロールすることで脂肪がつきにくく、体脂肪が燃えやすくなります。

また、良質な脂を積極的に摂ることや朝食を食べることで、脂肪燃焼効果を高めることができます。朝食では代謝を上げて、より脂肪燃焼効果を高くするために、タンパク質メインの主菜をしっかり食べるようにしましょう。

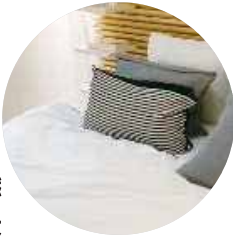
2 運動



脂肪をエネルギー源とし燃焼させるのは、有酸素運動が効果的です。しかし、有酸素運動だけでは体重の減少が緩やかでリバウンドしやすくなってしまいます。そこで着目すべきは基礎代謝（寝ていても座っていても消費するエネルギーのこと）。

基礎代謝を上げるためには筋肉を増やすことが大事です。筋肉を効率よく増やす“筋力トレーニング”と有酸素運動を組み合わせることで相乗効果が働き、脂肪燃焼効果が最大になります。

3 生活習慣



生活習慣の中でも、脂肪燃焼効果を上げるために最も大切なものは睡眠です。睡眠時間が6時間以下の人は、7時間以上寝ている人に比べ“1.5倍”も太りやすくなります。

また、睡眠の時間だけでなく、朝日を浴びる、ぬるめのお風呂に浸かる、寝る3時間前までに夕食を食べるなど、睡眠の質を上げる習慣を毎日の生活に取り入れてみましょう。

結果への近道！

身体を変えるためには、**食事の力8割、運動の力2割**です。

いくら効果的でハードなトレーニングをしても、それ以上に好きなものを食べ栄養過多の状態では体重が増えてしまいます。脂肪を落とす主役は“食事”なのです。

トレーニングを毎日しているのに結果が出ない。そんな方は食事を今一度見直しましょう！

RIZAP 語録

筋肉が全てを解決する

筋肉があれば代謝があがり、病気にもなりにくく、太りにくくなります。さらに、常に明るくポジティブになってくるので、信頼が集まりやすくなり、人間関係も良好になります。このように、筋肉を鍛えることで、心身共に健康な状態を作ってくれます。

トレーナー 吉成 大樹



【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.

除雪機による 事故を防ごう!

人が
いる時は
使わない!



作業中は、
絶対にまわりに人を近づけない。



エンジンを
掛けたまま
離れない!



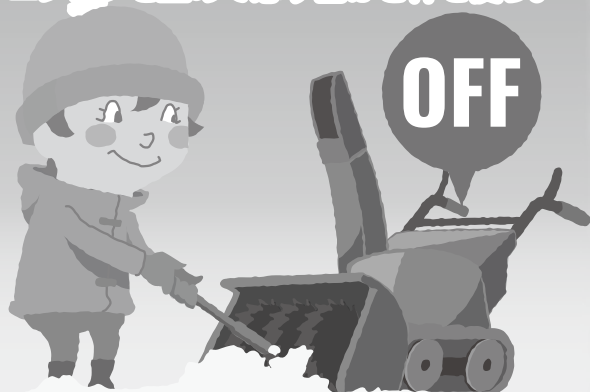
作業の時以外は、
必ずエンジンを止める。



雪かき棒を
使って!



雪詰まりを取り除く時は、
エンジンを止めて必ず雪かき棒を使う。



後方
注意!



後進する時は、
足もとや後方の障害物に気をつける。



使用者の責任において、正しく、安全に作業しましょう。

必ず取扱説明書をよく読んで、正しい使い方を理解してください。
搭載された安全機構の使い方を理解し、正しく利用してください。
 除雪機安全協議会では「歩行型除雪機の安全規格」を策定し、
普及に努めています。

除雪機安全協議会

<http://www.jfmma.or.jp/jyoankyo.html>

(事務局: (一社)日本農業機械工業会)

除雪機安全協議会

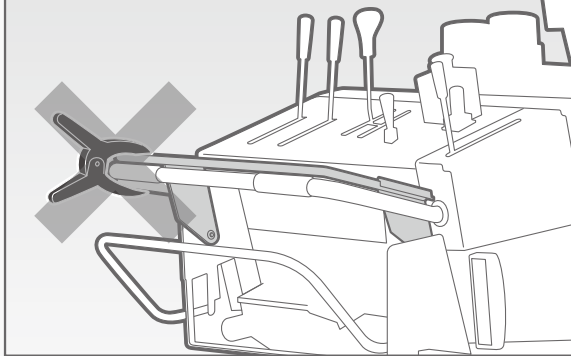
検索



除雪機を安全にお使い頂くために

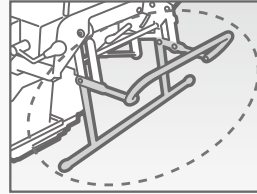
安全機構の無効化は非常に危険!!

デッドマンクラッチ機構を固定して無効化すると、除雪機が止まらず、思わぬ重大な事故になります。



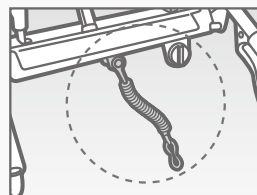
デッドマンクラッチ機構

手を離すと自動的に除雪機が止まる、大切な安全機構です。器具で固定したり、ひもで縛ったりして無効化するのはやめましょう。



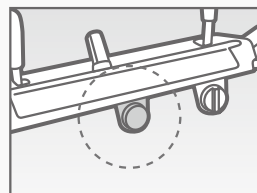
後進時非常停止装置

上下のバーとも後進時に押すと機械が停止します。
※令和5年4月以降の350kg以上の生産モデルに適用されています。



緊急停止クリップ

作業時には必ずクリップを体に付けてください。クリップを体に付けておけば、機械から離れた時に停止させることが出来ます。

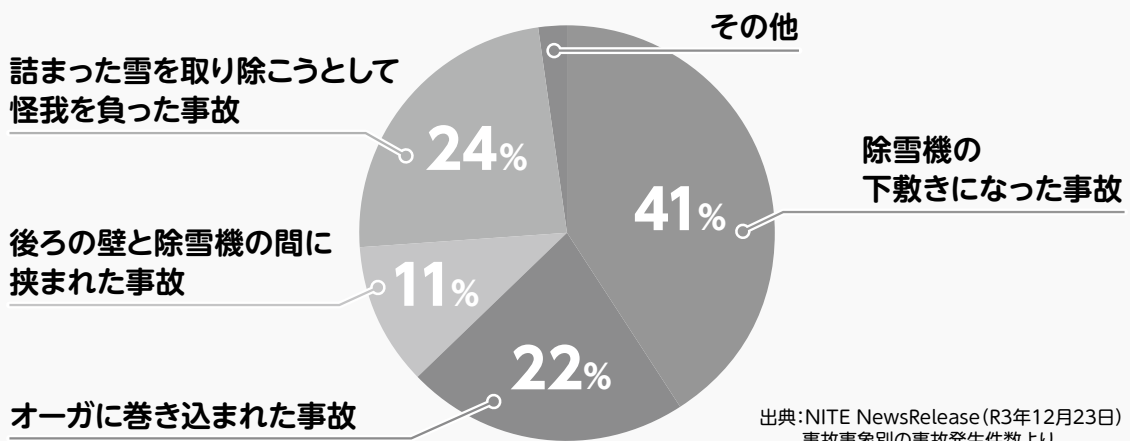


緊急停止ボタン

ボタンを押すと機械が停止します。

- 定期点検を行う。特に安全機構が正常に動作するかを確認する。安全機構が正しく作動しない状態では絶対使用しない。

歩行型除雪機の重大事故の主な事故要因



除雪中の事故が起こる原因を知り、正しく使用してください。



⚠ 注意喚起事項

- 作業前には取扱説明書をよく読んで、正しい使い方を理解する。
- 屋根からの落雪には十分注意して作業する。
- 屋内や換気の悪い場所では一酸化炭素中毒の恐れがあるのでエンジンをかけない。
- 雪を飛ばす方向に注意する。

古い機械(平成16年4月以前)にはデッドマンクラッチ機構が装備されていない機種もあります。

お知らせ



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】 1月26日（金）、2月16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

司法書士による「全国一斉生活保護相談会～困難をともに乗り越えよう～」開催のお知らせ

福島県青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会は、生活保護に関する電話相談会を開催します。

【開催日時】 1月28日（日） 10時～18時

【電話番号】 0120-052-088（フリーダイヤル）

相談料は無料です。秘密は厳守します。

【問い合わせ先】 福島県青年司法書士協議会 ☎0242-23-8615

お子さまの教育資金を「国の教育ローン」（日本政策金融公庫）がサポート

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家族を対象とした公的な融資制度です。

【ご融資額】 お子さま1人につき350万円以内

【金利】 年2.25%

※母子家庭の方などは年1.85%（令和5年度11月1日現在）

【ご返済期間】 18年以内

詳しくは、ホームページ「国の教育ローン」で検索又は以下までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 教育ローンコールセンター

☎0570-008656（ナビダイヤル）または ☎03-5321-8656

相続した登記されていない建物の登記について

Q 亡くなった親が建てた建物が登記されていない場合はどのような手続きをすればよいですか？

A まずは、福島県土地家屋調査士会のホームページにて、お近くの土地家屋調査士を探すなどしてから、その土地家屋士にご相談ください。相談を証明する書類、遺言書や遺産分割協議書等、親が建物の所有者であったことの証明が必要になります。

建物図面・各階平面図を作成し、建物表題登記を法務局に申請します。

※ 「令和6年4月1日から相続登記が義務化されます。」

「あなたと家族をつなぐ相続登記」

【問い合わせ先】 福島県土地家屋調査士会 ☎024-534-7829

福島地方務局 ☎024-534-2045



●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

11月30日現在（前月比）

世帯数 1,746世帯（-4）

人口 4,660人（-11）

男 2,311人（-5）

女 2,349人（-6）

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

農地バンクは地域農業の未来を応援します!

「農地バンク」を活用しましょう!

農地バンクは、地域計画に位置付けた受け手に対して、
農地を貸したい人から借り受け、農地の集約化等を進めます

相続したので誰かに頼みたい

高齢で農業をやめたい

農地を貸したい方

契約が明確で、安心して農地を貸せます。

農地を借りて規模拡大をしたい!

農地を集約して作業を効率化したい!

受け手 (農地を借りたい方)

契約・賃料精算事務の軽減が図られます。その他各種補助金の要件となっています。

携帯・スマートフォンはこちらから
<http://www.fnk.or.jp>


ご相談お問合せ

公益財団法人福島県農業振興公社(福島県農地バンク) 〒960-8681 福島市中町8番2号
TEL.024-521-9845(中通り・会津担当) TEL.024-521-9843(浜通り担当) TEL.024-503-0421(被災12市町村担当)
※または、農地の所在する各市町村農政担当課・各JAまでご相談ください。

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

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

11月届出分

いつまでもお幸せに


氏名	住所
（ 新郎 我妻智志さん	竹貫字竹貫
新婦 佐藤かおりさん	石川町

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
常盤 榮さん	93	竹貫字上町
鈴木 信子さん	85	松川字横川
緑川 伸広さん	65	田口字内畑
岡部 豊さん	87	山上字高柄木
石林 ハルヨさん	96	松川字八ヶ久保日向
緑川 キクノさん	99	田口字山下
生田 目賢さん	86	松川字仁田

●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ます。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



1月 暮らしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
31	1 元旦	2	3	4	5	6
	閉庁 (1/3まで) 					
	医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333			
7	8 成人の日	9 小・中学校3学期 始業式 Elementary and Junior High School 3rd Semester Opening Ceremony	10 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	11 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	12 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	13
	医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	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)	
14	15 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	16 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	17 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	18 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	19 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	20
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)	運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	
21	22 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	23	24 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	25 和楽居処 (わらい どころ)(9:30～) …健康管理センター オレンジカフェ (9:30～11:30) …コスモス荘 〈納税日〉 国民健康保険税(7期) 固定資産税(4期)	26 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	27
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)	運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	
28	29 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	30 こころの相談 (9:00～11:30) …健康管理センター	31 運動サポート日 (9:00～12:00) …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)			

※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	11(木) Thursday 25(木) Thursday	4(木) Thursday 18(木) Thursday
	竹貫、上松川、下松川 Takanuki Kamimatsukawa Shimomatsukawa		
B地区	下山上、上山上、 Shimoyamakami Kamiyamakami	4(木) Thursday 18(木) Thursday	11(木) Thursday 25(木) Thursday
	論田、大久田 Honden Oguta		



ふるどのこども園生活発表会 (12月2日)