

古殿町二十歳を祝う会

2024
NO.498

2

ふじとん



令和6年古殿町二十歳を祝う会(1月7日)

吉田写真館提供

ふじとん 2 Contents

- 2 令和6年古殿町二十歳を祝う会
- 6 中学生議会開催
- 20 みんなのひろば
- 4 古殿町消防団出初式 12 館報
- 24 <らにに役立つ情報
- 5 町のできごと

令和6年古殿町二十歳を祝う会

1月7日（日）、町公民館で二十歳を祝う会が行われ、二十歳となった34名が大人としての一步を踏み出しました。

会では、二十歳を迎えた参加者1人1人の名前が読み上げられ、代表して橋本滉生さん（上山上）、佐川颯輝さん（下松川）に二十歳の証書と記念品が贈られたあと、岡部町長から「強い自覚と誇りを胸に改めて人生の目標を見据え、夢の実現に向け挑戦を続けてください」との式辞がありました。

また、誓いのことばを大竹美穂さん（下山上）が述べ、二十歳を迎えた方からの記念品が根本英さん（鎌田）から岡部町長へ手渡されました。

記念行事は、二十歳を祝う会実行委員会が主催で行われました。二十歳を迎えた参加者1人1人が、ステージ上で近況報告と小・中学校の思い出を発表し、会場を盛り上げていました。

終了後、参加者は小学6年生当時のタイムカプセルを開封し、思い出の品の数々に当時の懐かしさを感じていました。

晴れ着に身を包み、二十歳を迎えた参加者は、久しぶりに会う友人や恩師と写真を撮ったり、話に花をさかせたりしながら楽しんでいました。二十歳を迎えた皆さまおめでとうございます。



▲二十歳の証書と記念品を受け取る橋本滉生さん（左）、佐川颯輝さん（右）



▲記念品を贈呈する根本英さん



▲近況報告と思い出を発表する参加者

誓いのことば

本日は、二十歳を迎えた私たちの門出に、このような盛大な会を開催していただき、誠にありがとうございます。そして、町長様、町議会議長様並びにご来賓の方々から、お祝いの言葉、励ましの言葉をいただき、参加者を代表して心より厚く御礼申し上げます。

今日、私たちが笑顔で「二十歳を祝う会」を迎えることができたのは、恩師や地域の方々、そして今日まで支え励ましてくれた家族のおかげです。これからは、お世話になった方々に恩返しするつもりで、模範となるような社会人を目指していきたいと思います。

現在は、新型コロナウイルスも落ち着きを見せ、制限も緩和されました。徐々に出来ることも増え、以前と同じ生活に戻りつつあります。コロナ禍では、日常の当たり前が当たり前でないことに気づかされました。この経験を生かし、大人として日々の生活を大切にしていきたいと思えます。

さて私は、現在、専門学校に通っており、4月からは社会人の仲間入りを果たします。就職活動を行ってきた上で、社会人の厳しさや大変さを目の当たりにしました。そんな時、両親のありがたさと偉大さを実感しました。私もいずれは、人から誇れるような大人になれるよう努めていきたいと思えます。

本日、生まれ育った古殿町で「二十歳を祝う会」を迎えられたことの喜びと、故郷での出会いに感謝し、参加者代表の誓いのことばと致します。

最後になりますが、まだまだ未熟な私たちに今後、より一層のご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。

本日は、ありがとうございました。



令和6年1月7日 参加者代表 大竹 美穂



▲恩師と記念写真



▲タイムカプセル開封

令和6年 古殿町二十歳を祝う会に出席された人数

上松川区	4名	竹貫区	4名	田口区	2名	鎌田区	1名	仙石区	1名
論田区	2名	上山上区	4名	下山上区	4名	大久田区	2名	下松川区	10名
男 15名 女 19名 計 34名									

古殿町消防団出初式

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」



▲ パレードで防火を呼びかける岡部統監、白川団長、消防団員

1月7日（日）、2年ぶりに古殿町消防団出初式がやぶさめアリーナで行われ、消防団員141名が参加し、今年1年の無火災への誓いを新たにしました。

通常点検を行い、岡部統監から「通常点検良好でした」と講評訓示後、白川団長が訓示を述べました。また、令和4年度退職消防団員に対して消防庁長官表彰が行われ、下記の方が表彰されました。

式典後、やぶさめアリーナからおふくろの駅までの間で消防車両によるパレードを行い、防火を呼びかけました。



▲ 通常点検の様子

消防庁長官表彰（令和4年度退職消防団員）

（敬称略）

- 1号銀杯 元分団長 生田目一幸（鎌田）
- 2号銀杯 元部長 曾根真樹（竹貫）
- 元部長 水野大公（上松川）
- 元部長 遠藤大（上松川）
- 元部長 水野政広（下松川）
- 元団員 鈴木一寿（下松川）



▲ 表彰を受ける生田目さん

田口区の区長・農事行政推進委員に 吉田育市さんを任命



◀ 吉田育市さん

◀ 辞令交付の様子



12月26日（火）、新しく区長・農事行政推進委員に任命された吉田さんに岡部町長から委嘱状が交付されました。

吉田さんの任期は令和6年1月1日から令和7年3月31日まで、区長として行政全般にわたり町と地域をつなぐ業務と農事行政推進委員として農業振興業務にご協力いただきます。

令和5年度第76回全国高等学校バスケットボール選手権大会 (ウインターカップ2023)・第18回東北高等学校女子ソフト ボール選抜大会出場選手激励会及び報告会



▲ 左から渡邊教育長、穂積さんの母・智美さん（鎌田）、久保木さんの母・香さん（下松川）

12月23日（土）から東京都で開催された令和5年度第76回全国高等学校バスケットボール選手権大会（ウインターカップ2023）に出場した穂積美咲さん・美桜さん（福島東陵高等学校2年）の激励会及び10月28日（土）から山形県で開催された第18回東北高等学校女子ソフトボール選抜大会に出場した久保木琉唯さん（白河旭高等学校1年）の報告会が、12月21日（木）に役場で開催されました。

渡邊教育長から激励金がそれぞれ手渡されました。穂積さん・久保木さんは大会で練習の成果を発揮し活躍しました。



▲ 藁谷菊治さんと立派な門松

藁谷菊治さん(論田)から 門松の寄贈

12月27日（水）、藁谷菊治さんが役場に来庁され、ご自身で製作された正月飾りの門松を寄贈いただきました。

藁谷さんの門松の寄贈は、今年で4年目になり、今年も役場正面玄関前に飾らせていただき、来庁者や職員の日を楽しませてくれました。

中学生議会開催



12月20日(水)、古殿中学校3年生による中学生議会が役場議場で開催されました。

この中学生議会は、社会科授業の一環として町の活性化について提言するものとして行われています。

議会では、3年生を代表した10名の生徒が一般質問を行い、町の環境整備や観光、商業など様々な内容が提言されました。

◀中学生議会を経験した3年生

中学生議会 Q & A

質 「越代の桜まつりを活発化する」 薄井 環太

越代の桜まつりを活発にするために、①花(菜の花)などを桜付近に植える、②屋台を増やす、③ライトアップの規模をさらに大きくする検討をしてはどうか。

答 ①現在も越代の桜周辺にはチューリップや水仙、芝桜などが植えてあり、来場者の目を楽しませています。花の種類に関しましては、菜の花等を増やすことも1つの考え方であると思います。②越代のサクラまつりでは、来場者は約5,000人となっており、屋台は地元の方が3軒ほど開いております。また、その運営は、「越代のサクラまつり実行委員会」が行っているところでありまして、貴重なご意見として実行委員会に伝えたいと思います。来場された皆さんは、帰りには道の駅に寄っていただけるような流れがあると思っております。③規模を大きくすれば更にきれいな夜桜として見るができると思いますが、越代の桜は古い木であり、以前に樹木医の方に見ていただいた際、強い光は木を痛めてしまう恐れがあるという指導もあったことから、木に負担をかけない現在の規模になっているところであります。なお、今後の対応の中で、樹木医の先生に確認をさせていただきたいと思っております。

質 「町みんなが安心して暮らせるような街灯を設置すること」 松本 碧空

町みんなが安心して暮らせるように街灯を各地区に4本から10本の設置をするのはどうか。

答 現在、古殿町内には古殿町が管理している防犯灯が223基あり、そのほか行政区や企業・個人の方々が設置している街路灯があります。防犯灯を設置する際は、設置基準に照らし合わせて場所を検討、設置しています。各行政区長などから要望を受けこれまで設置してきました。近年は東北電力さんなどから寄付をいただいた器具を取り付けていますが、令和4年度には寄付をいただいた器具を松川地区に1基、山上地区に2基取り付け、その数を増やしています。また、安全・安心のため、令和4年度には防犯灯のLED化事業を実施し、明るい防犯灯となりました。行政区においても、宝くじの収益を財源とした県のサポート事業による助成を受けて街路灯のLED化により明るい地域づくりが進められています。今後は、議員ご提案の町みんなが安心して暮らせるよう、財源を確保しながら防犯灯などの設置に前向きに取り組みたいと考えております。

質 「町の交通をよくする」 佐川 弥智

町民が道路を安全に利用するために、台風19号時に壊れた道路の整備をしてはどうか。費用の面で課題があれば、道路からはみ出している草や、道路に落ちている枝などの撤去をしていただきたい。

答 台風19号災害での復旧箇所は、該当箇所は対応済という認識ですが、道路の除草、清掃等と合わせて適時対応したいと考えています。

質 「小中学生や高校生、高齢者など年齢や性別を問わず、町民全員が利用可能なバスを運行すること」 鈴木 理央

スクールバスを小中学校や高校生、高齢者など年齢や性別を問わず、町民全員が利用可能なバスの運行をすることはどうか。

答 議員ご提案の内容は素晴らしいものと捉えております。まずご理解いただきたいのは、現時点でスクールバスは小中学生のみが乗車できる運用となっておりますが、町民全員が利用可能とすることは重要な考え方だと思います。今あるシステムを有効に活用することは、効率化にもつながることから、さらに検討が必要だと思えます。現在町では路線バスや福祉バス・へき地バス、スクールバスを含めた中において、公共交通の最適化に向けた検討を行っているところです。今後、1つの運行形態に対して、議員ご提案のような、そうした仕組みづくりは重要なことだと思います。今回の質問に当たって、まずご理解いただきたいのは、スクールバスはスクールバスでなくては運行できないような状況になっておりそれを超えて全体的な中において検討を進めているところでありますので、ご理解をいただきたいと思えます。

質 「SNSの質をあげ、活性化させる」 根本 絆

町のSNSを拝見した際、「若い人が興味を持ちづらい投稿」、「キャッチーな内容がない」などという意見があったので、SNSの質の向上や活性化させ町の発展につなげるのはどうか。

答 町のPRに「やぶさめくん」などのキャラクターを案内人にすることや、踊っている動画の配信などのアイデアについては、今後の運営において参考にさせていただき、皆さんが興味や関心を持てるようなSNSにしていきたいと思えます。また、中学生の皆さんが毎年行っている職場体験の中で、アイデアを生かしたPR動画を作っていただくことも可能であると思えますので、後輩、もしくは皆さんがその動画づくりにも参加いただければありがたいと思えます。

質 「町を活性化させる『ショッピングセンター』を建設する」 渡辺 莉瑚

町を活性化させるために、元大原小学校の大きい土地を利用して「ショッピングセンター」を建設することはどうか。

答 議員ご指摘のように使われていない土地を活用し、ショッピングセンターなどに大手チェーンなどが出店すればありがたいことではありますが、経営の採算なども考えると難しいのではないかと考えます。ただ、いくつかの店舗を集約し、そこに子供たちが遊べるような施設もできれば活性化につながっていくのではないかと考えます。また、元大原小学校跡地をショッピングセンター等に利用することについては、立地条件等を考えると難しいのではないかと考えます。

質 「お年寄りと若い世代がふれ合える場」 矢内 優菜

お互いが交流を深め、関係を築きあい、支え合える町作りをしたいと思ったので、①やぶさめアリーナなどの公共の施設を利用しイベント実施、②芋煮会など一緒に食事をできる場の提供で、お年寄りや若い世代がふれ合える場を設けるのはどうか。

答 ①お年寄りが得意とする「しめ縄教室」など、小規模ながらイベントは開催されていますが、若い世代の参加は残念ながらありません。グラウンドゴルフなど老人クラブで取組んでいるスポーツもありますので、今後触れ合える機会を検討したいと思えます。②「芋煮会など、一緒に食事をできる場を設けること」については、各地区の運動会の反省会などがその役割を担ってきましたが、イベント開催と合わせて検討したいと思えます。議員ご提案の背景にはコロナウイルスの影響により、町や各地区で行われていたイベントがほとんど中止となり、触れ合える機会の減少に拍車をかけている現実があると認識しております。今後、町としましてもコロナ禍以前の状態に早く戻せるよう努力してまいりますので、議員ご提案の内容については参考にさせていただきます。

質 「町負担の教育」「中学校の設備を新しくする」 水野 涼雅

(第1問) 町負担の教育について、①ブリティッシュヒルズ研修を中学2年の時に行う、②漢検などの公費で行われる検定を希望者のみで行う、③3年生の放課後学習会をなくすことを検討してはどうか。

(第2問) 中学校の設備を新しくすることについて、①ICT機器を効率的に使える環境整備、②あいさつ坂の整備をするのはどうか。

答 (第1問) ①現在は、小学校5・6年生においても英語を学ぶようになり、十分な英会話ができなくても、中学校での早い段階で、異文化体験をすることは、広い視野を持つ良い機会になるものと考えており、引き続き中学1年での研修を実施し、皆さんにとって良い機会になってほしいと願っております。②英語検定と漢字検定は全員を対象に、昨年度から始まった数学検定は希望者を対象に1回公費で支援しています。議員ご指摘のように全国共通の期日で実施しているため、古殿中学校の定期テストや部活動の大会等で忙しかったりして、勉強することが大変なこともあったのかと思います。そういう中で、全国共通の検定試験に挑戦することは、自ら主体的に学ぶことで古中生の学力向上及び進路希望の実現に繋がるものと考え、引き続き英語検定、漢字検定は全員で努力していただき、数学検定は希望者を対象に公費で支援していきたいと思っておりますので、ぜひ皆さんの進路や夢を叶えていただければと考えております。③受験の期日が迫ってきて、進路については大変な時期だと思います。放課後学習会は3年生の皆さんの進路希望の実現を第1の目的として実施しております。この学習会を始めた頃は学習意欲が低かった人もいたのではないかと思います。しかし、受験日が近づけば、決まった学習機会があるという事で、必然的に勉強する時間が確保され、放課後の時間を有意義に活用できると考えます。引き続き、3年生の放課後学習会は、進路希望の実現を目的として実施してもらい、町としては公費で支援していきますので、大変な受験勉強を頑張ってもらいたいと思います。

(第2問) ①今年度、ICTを使用した授業で不具合やトラブルがあった事例については、学校内ネットワークで改善できる場合と通信事業者が大規模に配線工事を行わなければならない場合の2つがあると考えております。その都度、調査を進め、不具合解消に努めて、皆さんの学習が進めやすいようにしていきたいと思っております。また、プロジェクターが一体になった黒板の導入については、すでに、導入しているメリットの多い電子黒板の利用を考えております。というのは、皆さんは「未来の教室」ということで、授業の研究公開を行いました。その時には移動式の電子黒板を教室に3台設置して、全ての画面が違った画面になっていたと思います。そうすることで皆さんの教科の理解を少しでも助けるというメリット、そういったものを考えて、現在設置されている電子黒板等を活用して学習を進めていただければと思います。②あいさつ坂の整備におけるご指摘の点につきましては、その通りだと思います。道路状況等をよく点検し対応していきたいと思っております。

質 「各家庭に水道を通す『山水から水道水へ！大作戦』」 菅井 花恋

古殿町には水道が通っておらず、山水を使っている家庭がまだあるので、希望する家庭に水道を通す「山水から水道水へ！大作戦」を行ってはどうか。また、水道を通すのが難しい場合には、年に1度の山水の水質検査を行ってはどうか。

答 現在町では、おおむね仙石から下松川を通るいわき石川線沿いを簡易水道事業で水道水の確保を行い、そのほか簡易水道以外の地区については、小規模集落給水事業において概ね10戸程度の集落、水源確保事業で各戸毎の水道水の確保に対し事業展開を図っているところです。また、水質検査についても希望があれば、町において個別対応をしています。

質 「中学校のトイレを改修工事する」 長田 紗季

使用しているトイレが壊れていたり、使われていないトイレが多いので、ふるさと納税の寄付型クラウドファンディングを行うなどをし、中学校のトイレを改修工事することはどうか。

答 中学校は来年度創立50周年を迎え、校舎全体が老朽化していることは事実です。再度、トイレも含め校舎の現状を把握しその都度整備していきたいと考えております。また、予算に関しても様々な提案をいただきました。こうしたことも踏まえて皆さんがその考えに至っていただいたことは大変ありがたいことだと思います。

チャレンジ・ミッションに参加して200pゲットしよう!



ふくしま健民アプリ

古殿町バーチャルウォーキング 「古殿町の民話を巡る」



スポット4. 田口「入道山の話」

スポット5. 上山「山口のお地藏さま」

スポット6. 論田「ためきの孝行話」

スポット7. 大久田「犬仏山」

スポット3. 田口「神の色道」

スポット11. 下山上「ぼなり石伝説」

スポット12. 下山上「鎌倉岳と見岳姫」

スポット13. 下山上「小林和平物語「神の鑿」」

スポット14. 下山上(旧宮本村)「～日本一の綿羊の村～おらの村に羊がやってきた」

スポット2. 仙石「神の色道」

スタート・ゴール 古殿町 健康管理センター

スポット9. 下松川「五十嵐貞一物語」
富士登頂最高齢者 五十嵐 貞一 物語

スポット1. 竹貫「おまん狐と小豆とぎ」
ふるどの町の昔話
おまん狐と小豆とぎ

スポット10. 松川「鎌倉岳と見岳姫」

スポット8. 下松川「小松川のいほ薬師」

ふくしま健民アプリは、ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーションです。「ふくしま健民カード」を手に入れて得点をゲットしましょう!

古殿町の読み聞かせの会「あのね」と小中学生、紙芝居作家とイラストレーターがコラボして作成した古殿町の民話を巡る、古殿町約8.4kmのウォーキングコースができました!バーチャルでも、リアルでも行くことができます。
子ども達が描いたお話が古殿町のどこにあるのか訪ねてみませんか?
バーチャルで行く時は、ふくしま健民アプリをスマホに登録をしてから…リアルで行く時は、車等に気をつけて行きましょう。
古殿町の「いにしえ」を感じながら自然豊かな古殿町をバーチャルでもリアルでもお楽しみください。

ふくしま健民アプリ

二次元コードを
読み込んで
今すぐダウンロード!
詳しくはホームページで!

iPhone Android

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」

ふるどのこども園との交流学習

こども園のぞう組（5歳児）の園児が古殿小学校へ訪問し、1・2年生と一緒におもちゃまつりを行いました。2年生は、おもちゃまつりを行うにあたり、ゲームを5つ準備し、招待状やチケット、バッグ、プレゼントなどの製作をとても意欲的に行いました。当日も、笑顔でやさしく接し、よく面倒を見てくれました。

みんなで楽しく過ごせ、1・2年生は、とても大きなお兄さん、お姉さんに見えました。



心のキャリア教育 ～夢育成プロジェクト～

5年生は、いわき石川青年会議所様にお世話になり、「心のキャリア教育～夢育成プロジェクト～」を行いました。いわき石川青年会議所より2名の方にご来校いただきました。このプロジェクトの趣旨を説明いただいた後、夢をもつことや、夢に向かって努力することの大切さを元Jリーガーの長谷川太郎氏のご自身の体験から話していただいた動画を視聴しました。①夢の見つめ方、②夢を叶えるまで、③プロサッカー選手時代、④現在の夢、⑤メッセージと5つの内容でお話をいただきました。とても興味を持って、具体的に分かりやすく、説得力があり、子どもたちは真剣に話を聞いていました。



収穫祭

5年生は、おざわふぁ～むさん、地域おこし協力隊の皆様にお世話になり、収穫祭を行いました。今年度も代掻きの見学や、田植え、稲刈り、脱穀の体験をさせていただきました。今回は、収穫したお米で、餅つきを行いました。杵と臼での餅つきも全員が体験しました。出来上がったお餅は、きな粉餅とあんこ餅にいただきました。また、うるち米、もち米、酒米もそれぞれ見せていただき、色や大きさなどの違いについても説明をさせていただきました。



見学学習（3年生）

3年生は、社会科の学習で石川警察署を訪問させていただきました。署員の方から、パトカーの装備等について説明があり、その後、乗車もさせていただきました。署内の会議室に移動し、警察官の仕事についてお話をいただき、子どもたちからのたくさんの質問にも答えていただきました。人々のくらしを守るために働く警察官の方々の仕事の様子や願い、苦勞などについて学ぶことができました。



歳末たすけあい募金

「つながり ささえあう みんなの地域づくり」のスローガンのもと、全国各地で歳末たすけあい募金が行われました。本校でも、12月12日（火）～14日（木）の3日間、代表委員会を中心となって募金活動を行いました。11,228円の募金が集まり、19日（火）に町社会福祉協議会の職員の方にご来校いただきお渡ししました。



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

「生徒会役員」決定！



12月7日(木)、「令和6年度生徒会役員選挙立会演説会・投票」が行われました。11月の終わりから限られた時間の中、各候補者たちは選挙運動を行いました。朝の時間に各候補者は教室へあいさつ回りをしたり、昼の放送では自分の公約を訴えるなどしたりして、有権者である全校生徒に呼びかけました。立会演説会で生徒たちに話したのですが、選ばれる側にも選ばれた責任が、選ぶ側にも選んだ責任があります。したがって、選ばれたから終わりではなく、当選後の生徒会(本部)活動に注視し、「公約が果たされているのか」、「古中は良くなっているのか」

などを定期的にチェックしなければなりません。

次年度の生徒会役員になった生徒のみなさんには、今まで先輩たちが築き上げた歴史と伝統を守りながらも、自分の公約や本部が目指す学校づくりを実現し、新たな歴史を刻んでほしいと思います。

今回の選挙においても、町選挙管理委員会より投票記載台と投票箱をお借りして、実際の選挙と同じような形で行いました。実際に選挙権をもつのは18歳からですが、昔から若者の選挙離れが叫ばれています。10年後、20年後に社会の中心となる子ども達の時代が豊かな社会であるためにも、社会科の授業(公民)をはじめ、様々な場面で政治や選挙への関心を高められるよう工夫していきたいものです。



芸術鑑賞教室



12月8日(金)、1・2年生で「芸術鑑賞教室」を行いました。今年は、表現をテーマにした「創作ダンス」を行いました。始めはモジモジしていた子ども達でしたが、最後は元気なダンスを披露していました。自分の気持ちや思いを表現する時、大抵は文字や言葉で伝えることが多いと思いますが、身体を使うのも表現の1つです。本校の実態として、自己表現が苦手な生徒が多いことがあげられます。そういった意味では、今回のダンスによる表現は、本校の生徒にとっては良い機会だったと思います。

学校生活の中にも、自己表現をする場はたくさんあります。1番は授業です。間違ってもいいので、自分の意見や考えを大きな声で堂々と発表できると最高です。そして、そのような友達を認め、称賛することができる周りの生徒。このような学級や集団の雰囲気があると、1人ひとりが安心して教室(学校)で過ごせるようになり、「自己肯定感」や「自己有用感」の高まりにつながるのではないかと思います。温か味のある学級を土台に、学級ごとの個性を生かしていきたいものです。

「計算コンテスト」終わる



12月15日(金)、「計算コンテスト」が行われました。この日までに、放課後の学習会数回ほど実施したり、プレコンテストを行ったりしてきました。プレコンテストの結果を見ると、「あと数問で合格」という生徒がたくさんいたので、合格を目指して一生懸命に取り組みました。その結果、合格率や平均点が向上しました。本番の結果がプレテストよりも良かった生徒がたくさんいました。【1年生:37名、2年生:13名、3年生:37名】惜しくも合格できなかった生徒もいますが、点数が伸びたということは、頑張った分は結果に表れたということです。自分に自信をもってほしいです。「やればできる」

をモットーに、これからも頑張らせたいと考えております。

昔から言われているように「読み・書き・そろばん」は、高校入試や普段のテストに限らず、日々の授業で使う学びです。身につけるべき学年でしっかり身につけたいものです。そのためには、コンテストの時だけでなく定期的に繰り返し復習することが大切です。身につけているかどうかを自分で確認する習慣をつけてほしいです。

第27回 町民水泳大会

館報

ふるどほ

furudono

第 787 号

(2024年2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



表彰式の様子

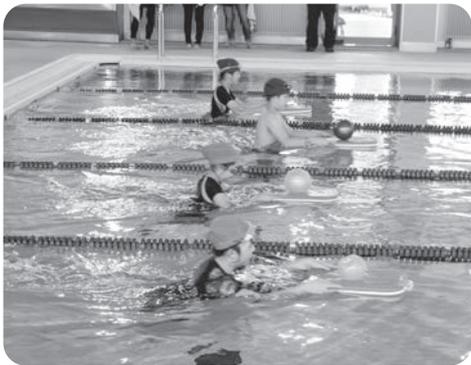
12月10日、古殿町民水泳プールで町民水泳大会が開催されました。町内外から小・中学生、一般町民約50人が参加し、日頃の練習の成果を大いに発揮しました。成績は次の通りです。

1、小学2年男子石拾い競争		1、小学2年男子石拾い競争	
1位 鈴木 一平	13個	1位 鈴木 一平	13個
2位 石束 真琴	9個	2位 石束 真琴	9個
小学2年女子石拾い競争		小学2年女子石拾い競争	
1位 白川 愛来	24個	1位 白川 愛来	24個
2、小学3年女子水中かけっこ競争		2、小学3年女子水中かけっこ競争	
1位 松永 美空	35秒94	1位 松永 美空	35秒94
2位 小浜 夢羅	38秒42	2位 小浜 夢羅	38秒42
3位 久保木夏海	42秒44	3位 久保木夏海	42秒44
小学4年男子水中かけっこ競争		小学4年男子水中かけっこ競争	
1位 緑川 大翔	39秒01	1位 緑川 大翔	39秒01
小学5年男子水中かけっこ競争		小学5年男子水中かけっこ競争	
1位 矢内 裕斗	24秒66	1位 矢内 裕斗	24秒66
小学6年男子水中かけっこ競争		小学6年男子水中かけっこ競争	
1位 村岡 凜	20秒23	1位 村岡 凜	20秒23
小学6年女子水中かけっこ競争		小学6年女子水中かけっこ競争	
1位 久保木愛海	33秒83	1位 久保木愛海	33秒83
一般男子水中かけっこ競争		一般男子水中かけっこ競争	
1位 小林 章	19秒98	1位 小林 章	19秒98
2位 橋本 勝茂	23秒41	2位 橋本 勝茂	23秒41
3位 渡辺 武男	24秒82	3位 渡辺 武男	24秒82
3、小学1年25m男子ビート板競争		3、小学1年25m男子ビート板競争	
1位 矢内 港斗	1分00秒66	1位 横田 愛子	27秒03
小学2年25m男子ビート板競争		2位 本郷 孝子	32秒06
1位 石束 真琴	35秒01	3位 水野イミ子	34秒17
2位 鈴木 一平	49秒10	一般女子水中かけっこ競争	
小学3年25m男子ビート板競争		1位 横田 愛子	27秒03
1位 水野 陽日	1分05秒24	2位 本郷 孝子	32秒06
小学3年25m女子ビート板競争		3位 水野イミ子	34秒17
1位 矢吹 莉愛	33秒51	小学4年男子25m自由形	
2位 小浜 夢羅	33秒97	1位 曾根 白跳	19秒45
3位 久保木夏海	36秒11	2位 芳賀 尚紀	27秒64
小学4年25m男子ビート板競争		3位 水野 豪紀	33秒94
1位 水野 豪紀	31秒89	小学4年女子25m自由形	
2位 大竹 春真	52秒56	1位 石井 希歩	25秒20
小学4年25m女子ビート板競争		2位 矢吹 悠晴	26秒94
1位 石井 希歩	32秒21	3位 矢内 裕斗	31秒19
小学3年女子25m自由形			
1位 矢吹 莉愛	29秒30		



ビート板競争

小学4年男子25m自由形		小学4年男子25m自由形	
1位 曾根 白跳	19秒45	1位 石井 希歩	25秒20
2位 芳賀 尚紀	27秒64	2位 矢吹 悠晴	26秒94
3位 水野 豪紀	33秒94	3位 矢内 裕斗	31秒19
小学4年女子25m自由形			
1位 石井 希歩	25秒20		
2位 矢吹 悠晴	26秒94		
3位 矢内 裕斗	31秒19		



ボール運び競争

小学6年男子25m自由形	1位 大平 慎人	24秒34
小学6年女子25m自由形	1位 緑川 陽心	22秒88
2位 久保木愛海	46秒21	
一般男子25m自由形	1位 矢内 一夫	24秒10
2位 本郷 輝夫	25秒43	
一般女子25m自由形	1位 水野 美加	23秒84
小学5年女子50m自由形	1位 渡辺 望叶	44秒35
小学6年男子50m自由形	1位 大平 慎人	47秒92
2位 村岡 凜	1分03秒67	
小学6年女子50m自由形	1位 佐川 徠華	49秒69
一般男子50m自由形	1位 矢内 一夫	53秒11
2位 佐川 正徳	1分05秒59	

5、小学4年男子25m平泳ぎ

1位 曾根 白跳 29秒02

小学5年男子25m平泳ぎ

1位 矢吹 悠晴 47秒20

小学6年女子25m平泳ぎ

1位 緑川 陽心 36秒50

一般男子25m平泳ぎ

1位 矢内 秀忠 32秒98

2位 佐川 正徳 36秒79

小学6年女子50m平泳ぎ

1位 佐川 徠華 1分25秒37

一般男子50m平泳ぎ

1位 矢内 秀忠 1分10秒79

6、申告タイムズバリ当て25m

1位 曾根 白跳時間差 0秒

2位 小浜 夢羅 3秒

3位 松永 美空 5秒

申告タイムズバリ当て50m

1位 渡辺 望叶時間差 3秒

2位 緑川 陽心 4秒

3位 佐川 徠華 5秒

7、家族でチャレンジ(ペア)50m

1位 白川 愛来(純) 47秒27

2位 曲山 侑希(忍) 47秒60

3位 矢内 紬(秀忠) 47秒74

8、一般団体競技50mむかで競争

1位 お杉ちゃんチーム

〔渡辺武男、永沼くに、松田弘子、水野イミ子、橋本勝茂〕 42秒76



むかで競争

9、小学団体競技100mリレー

1位 速いぞ！6年生チーム

〔大平慎人、緑川陽心、村岡凜、佐川徠華〕 1分42秒42

2位 がんばる4年生チーム

〔石井希歩、芳賀尚紀、水野豪紀、曾根白跳〕 1分45秒93

3位 負けない！5年生チーム

〔渡辺望叶、矢内裕斗、矢吹悠晴、緑川大翔〕 1分57秒80

一般団体競技100mリレー

1位 われら混合チーム(一般)

〔本郷輝夫、佐川正徳、水野美加、矢内一夫〕 1分34秒16

卓球教室閉講式

令和5年度卓球教室の閉講式が12月11日(月)に勤労者体育センターで行われました。5月から教室が開催され小学4年生から6年生までの男女18名が参加し教室の仲間たちと楽しく練習し汗を流してきました。佐川公民館長から教室生へ終了証が手渡され、ねぎらいの言葉がありました。

今後も技術体力向上に励んでください。なお、来年も開講予定となっておりますのでご参加ください。



卓球教室閉講式

少年の主張

②

どうして自分らしく生きられないのか

古殿町立古殿中学校

一年 平松 穂香

私は、自分以外の人に「なんで女の子らしくできないの。」とか「おまえって変だね。」などの言葉を言われると、自分を否定された気持ちになります。まるで「周りとお合わせる！」と命令されているように聞こえます。

女の子はスカートで、男の子はズボンというように「当たり前」が自分に合わないことがあります。私はスカートが嫌いで、ズボンの方が好きだったりします。もしかすると「僕はズボンが嫌いでスカートが好きだ。」という人もいるかも知れません。

でも、自分を主張しようとしても「一般的には……」とか「あなたは女の子でしょ」や「男の子でしょ」などの周りからの決めつけや固定概念があり、自分を主張しようとしている人を傷つけることがあります。これは親であつても、友達同士であつても同じです。言葉は人をカタンタンに苦しめ、追い込んでしまうことがあるのではないのでしょうか。特に身内からの否定などは、たった一言言葉がまじがえただけで、ギリギリまで追い込んでしまうかも知れません。

大人が言う「自分らしく生きなさい。」は、「自分」が物事を決めようとするのではなく、「他人」が物事を決めつけているように聞こえることもあります。自分らしく生きようとすれば周りからアレコレ言われ、他人に合わせれば、自分の考えを殺

してしまうことになってしまいます。どうすれば私たちは「自分らしく」生きる事ができるのでしょうか。

学校では、「みんな」と同じ事をするのが当たり前で、ずっと「みんな」がつきまとうのです。「どうして「みんな」と同じではなければいけないのだろう」と考え、一人だったら、あるいは、学校にきていなければ、「かわいそうなのかな」「変なのかな」と思うこともあります。

私は、自分で決めたことだったら良いと思います。「あの子が」ではなくて、「みんなが」でもなく、「自分が」という見方や考え方をしたいと考えています。他の人の行動に合わせてたり様子を見たりするのはなくて、自分を見つめて生きられたらなと思います。そしていつか私は、「他の人に合わせた生き方」ではなく、「自分らしく生きていく」と自信を持つて人生を歩みたいと思います。そして、決めつけや固定概念が優先されない、多様な見方や考え方で、個人が尊重され認められる社会になってほしいと思います。



私たちに出来ること

古殿町立古殿中学校

一年 溝井 心優

最近、テレビなどで「SDGs」という言葉を耳にします。何気なく耳にしていた言葉ですが、調べてみるととても興味をわきました。そこで、私には一体なにができるのかを考え、ゴミ問題に着目し調べてみました。

すると、福島県は一人一日あたりのゴミの排出量が全国で第二位という驚くべき結果でした。一位は富山県、三位は新潟県と自然豊かな県の名前ばかりでした。私は人口の多い都会のほうがゴミの排出量が多いと予想していたので本当に驚きました。

そこで、なぜ福島県がゴミの排出量が多いのかを調べ、考えました。福島県では、「生ゴミ」の排出量がとても多いことがわかりました。食べ残しや調理くず、賞味期限切れの食材など、台所から出る「生ゴミ」が目立っていることでした。それは、私たちが生まれた次の年におきた東日本大震災が関係しているということです。私たち福島県人は、あの震災を経験したことで、日常から危機意識が高まり、「もしかしら」「万が一のため」と必要以上の食品を買う習慣が身についてしまい、その結果、食品ゴミを増やす原因の一つにつながっていると考えられます。

では、どうしたら食品ゴミを減らす事ができるでしょうか。

まずは、食品を必要以上に買わないこと、食べきれない量を作らないこと、消費期限や賞味期限内に食品を使い切る事が、とても重要ではないでしょうか。

私は、食べることに不自由なく生活を送っています。美味しいものを心ゆくまで食べ、嫌いなものは食べずに捨ててしまおうということを、特に意識もせず暮らしています。

しかし、私の身のまわりでは、このような生活にも少しずつ変化が起きています。スーパーなどでは「食品ロス」を減らそうというコーナーが目にとまるようになりました。また、「生ゴミ」をゴミとはせずに、畑のたい肥として再利用する人が増えていることも耳にしました。これは、コロナの影響で家庭菜園をする人が多くなり、「生ゴミ」を再利用するという動きが起きたからだと思います。

私は中学生です。「SDGs」への取り組みでできることは少ないと思いますが、だからこそ、まずは、私にできる家庭での小さなことから少しずつ取り組んでいくことが、大切だと考えるようになりました。

きっとこのことが、この地球に住み続け、環境問題の改善や解決をしていくことにつながっていくと思うからです。



未来のために、僕たちができること

古殿町立古殿中学校

二年 小濱 聖波

皆さんは、SDGsについて、どの程度理解していますか。また達成するために、自分たちに出来ることはあるのか、考えたことがありますか。

僕は、SDGsについて、多少知っているけれど、あまり深く考えたことがありませんでした。ある日、テレビで日本のSDGs達成率は、世界で十九位であることを知りました。僕は、日本がもっと上だろうと思っていたため、とても驚きました。更に一位から十位は、ヨーロッパの国々が占めていることにも驚きました。

そこで僕は、日本とヨーロッパでは、どのような点が違うのか、調べることにしました。

SDGsの中で、日本が特に深刻な課題があるとされている項目は五つあります。その中でも、今回僕が着目したのが、「気候変動対策」についてです。地球温暖化は、二酸化炭素排出により起こるため、科学燃料の燃焼やセメント製造による二酸化炭素排出量が多い日本は、低評価でした。じわじわと進行する地球温暖化を食い止めるため、ヨーロッパの国々では、様々な対策が取られていました。

その中でも、興味深かったのが、スウェーデンのゴミ処理の仕方です。ゴミの削減と二酸化炭素排出抑制に向けて、ゴミの分別を百種類に分け、家庭ゴミの九十九パーセントをリサイクルやゴミ発電によるエネルギー源として使用しています。また使用した容器を入れるとお金

が戻ってくるデジポット制を取り入れており、回収施設を充実させ、リサイクルに対して徹底した取り組みを行っています。日本でもゴミ発電を行っているようですが、発電量が不安定だったり、ゴミの分別が不十分で、ダイオキシン等の有害物質が発生したりするため、あまり普及していないようです。僕たち一人ひとりが、もっとゴミの分別やリサイクルを意識すれば、ゴミの削減と二酸化炭素排出抑制に貢献することが出来るのではないのでしょうか。ゴミは毎日出るものですが、これをエネルギーに変えられるのなら、最高だと思いませんか。

今回調べてみて、もう一つ気付いたことがあります。それは、一つのSDGsを達成すると、他のSDGsの達成にも関与するということです。ゴミ発電は、二酸化炭素排出量を減らすだけでなく、エネルギーをみんなに供給でき、働く場所の確保にもなります。またリサイクルに関与しては、『作る責任、使う責任』にも関与しています。そのため、SDGsの項目は、密接に繋がっており、それぞれを達成することで僕たちの未来を明るくしてくれるものなのです。

この現代の便利な生活の代償は、じわじわと現れてきています。それを食い止めるのは、僕たち若い世代の役目です。



一人ひとりが意識し、積極的に行動し、社会を変える必要があります。僕たちの未来、地球の未来は、僕たちにしか守れないのですから。

言葉が通じない、見た目が気持ち悪い、害があるからといって、目の前にいる生き物があなたに何かしたでしょうか。このことから、僕はいま動物アイゴ法に適用すべきだと考えます。

動物愛護法の両生類と魚類の適用

古殿町立古殿中学校

二年 荒井 快斗

皆さんは、『動物愛護法』という法律を知っていますか。

この法律は、昭和四十八年に議員立法で制定された法律です。罰則は、五年以下の懲役または五百万円以下の罰金が科せられます。また愛護動物を虐待、遺棄した者は一年以下の懲役または百万円以下の罰金が科されます。

いま、哺乳類、鳥類、爬虫類が愛護動物として、適応されています。言い換えると、いまの三種類以外は、対象外ということなのです。

そうすると、家で飼育している熱帯魚、イモリやカエル、カブトムシなどが対象外になり、飼育下でも野生でも適応されません。

しかし、他の人の飼育や所有している動物には、器物損壊罪や損害賠償責任などが関わってきます。これは他人が飼育していた場合に発生する法律で、自分にこの法律が適用されることはありません。

また動物愛護法による虐待の定義は、暴力を振るうことや世話をしないことが該当します。

しかし、犯罪にならないといっても虐待をして良いとはなりません。ハエやカエル、魚やトンボも生きとし生けるもの。

メリットは、これまで話してきた虐待がなくなるといふことしか考えられませんでした。

続いて、デメリットは、法律の基準が高くなります。例えば、虫を踏んだら逮捕、魚釣りをしたら逮捕などとてもないことになりました。

対象法として、法律が適用される類数を限定したり、適用される場所を決めたりするなど、法律の基準を下げることを考えました。

ただこんなことを決めるぐらいなら、虐待なんかせずに、ペットと仲良く過ごした方が圧倒的に平和だと感じます。

最後に私の意見を聞いている方へ、あなたは今ペットを飼っているのでしょうか。あなたには、仕事や友達など色々あります。でも、ペットには、あなたしかいません。このような時、あなたは一番に何を優先しますか。



(原文のまま掲載しています)

地域の担い手・文化彩 in 大熊町

11月22日(水)に大熊町で『地域の担い手・文化彩』が行われました。これは福島県内の地域おこし協力隊が一堂に会し、各自治体の名産品や各隊員の活動を紹介し合うイベントです。昨年度は石川町での開催で、感染症対策の制限があったため参加できたのは関係者のみでしたが、今年度は一般公開され、平日にも関わらず大賑わいの1日となりました。

昨年度の古殿町は見学者としての参加でしたが、今年度は古殿町地域おこし協力隊としてブースを出展し、古殿町の特産品を販売したり各々の活動を紹介したりと他地域の協力隊と交流を深めました。“地域おこし”というと、観光促進や農業支援などイメージされることが多いのですが、最近はスポーツ推進活動や伝統的な漁業資源の活用など自治体によって様々な分野の隊員がいます。当日は私やエンジェル先生のような教育関連の協力隊員もまだ珍しいため、他の地域の隊員からたくさん声をかけて頂きました。

今回は震災後初めて大熊町に訪れたことも私にとって特別な経験になりました。休憩時間に隣接する雑貨屋さんにはふらっと立ち寄ると、「3年ぐらい会津地方に避難していて、会津の冬は寒くて大変だったよ(笑)」などと店主の方のお話を聞くことができました。私自身高校時代もクラスに何人が避難していた同級生がいたので、当時を懐かしく思い出しました。大熊町の震災前の人口は約1万人でしたが、現在は約1000人ほどだそうです。しかし、こども園～中学3年間までを担う学び舎『ゆめの森』が創立されると、そのユニークな新校舎の造りとこのびのびとした教育理念が魅力となり、県外からの移住者が増えているそうです。今回はゆっくり立ち寄ることができなかったので、今度ぜひ見学したいと思います。



▲古殿町のブースはこんな感じ



▲常磐の海の幸いただきます



▲活動紹介パネル

2024年スタート！！

新年あけましておめでとうございます。2023年もあっという間でした。昨年の夏は残暑が11月まで続いた異例の1年でしたが、それが嘘のように雪がしっかり降る冬となりました。3学期を迎えた児童達は冬休みを大いに楽しんだ様子で、下学年は冬の寒さを吹き飛ばす勢いで元気が良く、上学年はキリリとまた一段と頼りがいのある雰囲気になった気がします。

2023年を振り返ると、感染症対策が一段落し、いろいろなところへ出かけられた1年だったと感じます。特に印象深かったのは、古殿町へ来て初めて流鏑馬を見られたことです。目の前を全速力で駆ける馬は、力強くてとてもカッコ良かったです。

2024年は健康に気をつけて、子ども達に負けない元気いっぱい1年にしたいです。本年もどうぞよろしくお願い致します。



▲スタート地点に戻って来る様子

フルドノタイム 2024 開催に向けて！

今年もフルドノタイムの開催に向けて活動しています。昨年12月には、プログラムの案内人として参加される方との顔合わせ会を行いました。初めて参加される方にもお集まりいただき、どんなことをしようかなとみんなでプログラムを考えていると、居合わせた人たちのアイデアも合わさって新しいプログラムが続々と生まれていきました！案内人さん同士のコラボレーション企画やチャレンジングな企画もあり、パンフレットの編集作業をしているだけでもワクワクしています。イベントの開催は、4月6日（土）から5月12日（日）



▲案内人のみなさんと！

までの約1ヵ月間。2月中に公式パンフレットやWEBサイトも公開予定ですが、一足先にInstagram（アカウントID @furudonotime）が更新されますので、ぜひそちらもチェックしてみてください！

昨年も事務局として多くのプログラムを回りながら普段はなかなかできない体験に、古殿の魅力を感じさせていただきました。また案内人としても草木染めとウォーキングの企画をしたことから、町内の方や他地域の方にもお声がけいただくことが増え、その後の活動の幅を広げることができました。フルドノタイムは体験される方や案内人の方にとって、新たなコミュニケーションの場です。新しい出会いや魅力の再発見に繋がり、そこから何かが生まれ、古殿暮らしがもっと楽しくなるきっかけになりますように。

クリスマス会開催

12月25日（月）、クラノバで未就学児・小学生対象のクリスマス会を開催し8名の子供たちが参加しました。地域おこし協力隊の土屋さん、クラノバの増成さんと協力して、子供たちに海外のクリスマスの伝統を体験してもらいました。

子供たちは、イギリス、ドイツ、アメリカなどの西側諸国で人気のあるクリスマスの伝統であるジンジャーブレッドマンクッキー作りやフィリピンのクリスマスパーティーで行われる人気のゲームをしました。ゲームは5歳の子供たちには難しいだろうと思っていましたが、とても楽しんでいました。ある子は「また遊びたい」とまで言いました。パーティーのみんなのお楽しみはプレゼント交換でした。子供たちには500円分のプレゼントを持ってきてもらいました。土屋さんと私もプレゼント交換に参加しました。プレゼントを受け取った6年生の児童が私のところに来て、英語で「エンジェル先生、ありがとう。」と言いました。正直、プレゼントを選ぶのに時間と労力を費やしたので、プレゼントを受け取る子供が喜んでいて、とても安心し幸せになりました。



▲トナカイに鼻をつける！（福笑い）

少し疲れましたが、子供たちの笑顔と楽しそうな姿を見て胸がいっぱいになりました。子供たちの保護者の方々の支援に感謝しています。次のクリスマス会はもっとたくさんの子供たちが参加してくれると嬉しいです。



▲クッキー作り！



▲ジンジャーブレッドマンのクッキーはおいしい！



RIZAP
トレーナーが伝授



みんなで健康づくり
チャレンジ!



体の内側から健康と美を手に入れよう! 腸内環境

私たちの健康や見た目に大きく影響を与える『腸』。
腸内環境を整えることで、体に良い変化がたくさん起こります。
今回は食事をコントロールしながら腸内環境を整えられる、食材をご紹介します!

すぐに取り入れられる食物繊維が豊富な低糖質食材とレシピで
健康、快調、美肌を手に入れましょう!

1 日の中で摂取したい食物繊維：男性 20g 以上 女性 18g 以上

① おから100g(食物繊維10g)



食物繊維だけでなくタンパク質も豊富。
粉ものや洋菓子なども、おからを代用品
として使えば糖質量を抑えられます。

② アーモンド10粒(食物繊維約10g)



食べ応えが抜群でお腹が空きやすい夕方
におすすめ! 1 日 10 ~ 15 粒程度を目安
に食べてみましょう。

③ 納豆1パック(食物繊維3.4g)



血液をサラサラにする効能のほか、ビタ
ミン B2 が豊富。たんぱく質も豊富で副
菜としても活用できます。

④ アボカド100g(食物繊維6.7g)



ビタミンミネラルを多く含んでいます。カ
リウムも豊富に含まれているため、むくみ
の予防にもつながります。

▶ **Point!** できるだけ 1 つの食材にこだわらず、いろんな食材から食物繊維を摂ってみましょう!

おすすめメニュー

1. とろとろダレ冷奴



< 1 人分の栄養価 >	
エネルギー	164 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	8.0 g
糖質	5.0 g
炭水化物	9.9 g
食物繊維総量	4.9 g
食塩相当量	0 g

< 材料 (1 人分) >

- 絹豆腐 1 個 (100g)
- 納豆 1 パック (50g)
- オクラ 2 本 (冷凍) (24g)



作り方の動画はこちら ▶

2. 豆腐ステーキ キノコたっぷりソース



< 1 人分の栄養価 >	
エネルギー	231 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	18.3 g
糖質	3.0 g
炭水化物	5.1 g
食物繊維総量	2.2 g
食塩相当量	0.6 g

< 材料 (2 人分) >

- 木綿豆腐 1 丁 (300g)
- 粉チーズ 大さじ 1 (6g)
- しめじ 40g
- エノキ 40g
- 万能ネギ 適量 小さじ 1 (2g)
- オリーブオイル 大さじ 1
- バター 大さじ 1
- 塩コショウ 少々



作り方の動画はこちら ▶

※本動画の視聴期日は2024年3月末です。

太りやすい、痩せやすい原因は腸内環境にあり?!

腸内には3つの腸内細菌(善玉菌・悪玉菌・日和見菌)が存在し、この細菌たちのバランスで腸内環境が良いか悪いか決まります。食事が偏ってしまったり食物繊維が不足してしまうと、腸内細菌のバランスが悪くなり、代謝が下がったり便秘気味になるなど、ボディメイクのブレーキになってしまう可能性があります。腸内環境を良い状態でキープして健康的な状態でボディメイクを進めていくために、毎日の食事に食物繊維を取り入れていくことが一番簡単な手段になります。普段から腸内環境が良くなる食材を選んで食事に取り入れてみましょう!

カンタン! 腸内環境チェック!

- ①肌荒れ、吹き出物に悩んでいる
- ②おならが臭いと感じる
- ③お通じが不規則、または便秘
- ④睡眠不足、寝ても疲れが取れない
- ⑤運動不足
- ⑥体調がすぐれない。風邪をひきやすい。

該当するものはありましたでしょうか?

腸内環境が悪くなると私たちの体にはさまざまな症状が現れます。上記の6つはほんの一部ですが、腸からのサインをそのままにしておくと、ボディメイクに影響が出るだけでなく、体調不良や免疫力の低下などから大きな病気に繋がる可能性もあります。

腸内環境は、食事のほかにストレスや睡眠、運動からも影響を受けます。まずは自分にできることから少しずつ始めていき、良い腸内環境を作れるように、生活習慣を意識しましょう!



善玉菌に注目!

食物繊維は良い腸内細菌(善玉菌)のエサになり、善玉菌を増やすことが期待できます。その結果、お通じの改善が期待できます。普段から意識して取り入れて腸の動きを活発化させていきましょう!

RIZAP 語録

健康は当たり前じゃない

食べられる、寝られる、遊べる、楽しいことを考える・・・それだけで健康。こんな当たり前の事が当たり前出来る。そこに感謝。

トレーナー 若山 博行



【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.

みんなのひろば

「ひろば」です。
—お楽しみ—



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。

お正月の「しめ縄」作成

遊里工房（大久田字石神）において、毎年、しめ縄づくりの活動をされています。
令和5年度は、12月4日（月）～8日（金）にかけて20本のしめ縄を作成しています。
スゲ草を干したものを、ねじりながら編んでいき、最後に、飛び出ている藁先と、結び目の端を
きれいにカットしたら完成です。一見難しいと思われるしめ縄づくりですが、初心者でもきれいに
作れます。毎年、12月初旬から中旬にかけて作成しています。また、通年において、木工工場の活
動をしています。

興味のある方は、【遊里工房 代表 吉住利一 ☎ 53-3353
又は事務局 小玉眞一郎 ☎ 53-2562】までご連絡ください。



▲ しめ縄づくりの様子



▲ 完成したしめ縄

ふるどのこども園クリスマス会

12月21日（木）、ふるどのこども園でクリスマス会が行われました。
今年は、組ごとにクリスマス会の開催となりました。サンタさんが訪れると園児たちは大興奮の様
子でした。

サンタさんからひとりひとりにプレゼントが手渡されると園児たちはとても喜んでいました。また、
園児からサンタさんへ手紙やプレゼントを贈り感謝の感謝の気持ちを伝えました。



▲ プレゼントに喜ぶ園児



▲ 園児から感謝のプレゼント

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ですか？
- ③むし歯にならないよう心がけていることは何ですか？
- ④お子さんにひとことお願いします！！



中井 ^{なな}七菜ちゃん

(保護者：弘美さん)

竹貫字立町

- ① 滑り台、乗用おもちゃ、砂あそび
- ② ラーメン、ハンバーグ、ぶどう、ゼリー、いちご
- ③ 仕上げ磨きをする
- ④ 自分で楽しみを見つけて、のびのびと育ててください。

おいしい
一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立 **ガドガド風サラダ**

1人分の栄養価…148kcal

たんぱく質 9.0g カルシウム 103mg 食塩相当量 0.2g



インドネシア料理を食べやすいように日本風にしたサラダです。厚揚げは豆腐と比べて脂質は高くなりますが、たんぱく質・カルシウム・鉄を多く含みます。厚揚げを活用することで食べ応えがあり、肥満予防にもなるポリューミーサラダです。ふるどのこども園の献立にも登場するサラダとなっています。子どもから大人まで楽しめますのでお試しください！

(こども園栄養士 柳沼 彩香)

材料 (4人分)

厚揚げ	120g
卵	80g
にんじん	65g
キャベツ	80g
もやし	40g
ピーナッツ和えの素	1P
(めんつゆ 適宜)	

作り方

- ① 厚揚げは食べやすい角切り、キャベツにんじんも食べやすい大きさに切る。
 - ② 卵は固ゆでし、食べやすい大きさに切る。
 - ③ 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、めんつゆで10分程度煮る。
 - ④ 野菜をお好みのかたさに茹でる。
 - ⑤ ③と④を絞り、ピーナッツ和えの素で和える。
- ※塩分が気になる方は、厚揚げを油抜きするだけでも良いです！

それ、フレイルかも？



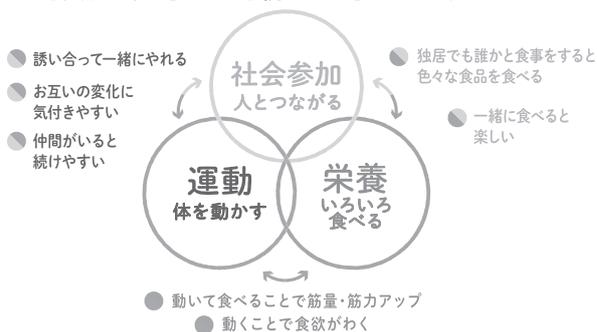
1 フレイルとは

加齢ともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩んでいくために、フレイル予防をはじめましょう。



2 予防のポイント

「人とつながる」、「体を動かす」、「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



社会参加

つながる フレイル予防

できるだけ外出や交流をしよう

地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などをもち続けることがフレイル予防には大切です。

趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人でのおしゃべり、仕事など、外と関わる機会をたくさん持ちましょう。

家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

できることから社会参加を！

外出しよう

友人・知人と交流する

やりがいのある活動に参加しよう

運動

動く フレイル予防

今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ったりしてみましょう。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。

体幹に効く筋トレ

片ひざ立ち

- ①両ひざ立ちの姿勢から片ひざ立ちになり、バランスを取る。反対側も同様に取り組む。
- ②不安定な場合は、片側に椅子などを用意してつかまる。



栄養

食べる フレイル予防

たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせよう

- 3食しっかりととりましょう。
- 多くの種類の食品を組み合わせよう。

フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせましょう。肉や魚などのたんぱく質は、1日に食べる量が同じでも、夕食に偏って食べた場合より、朝昼夕それぞれに食べた方が、筋肉が多く作られることがわかっています。



毎日なるべく12種類を取り入れることを心がけましょう

口腔

オーラルフレイル

しっかり噛んで、しっかり食べよう

オーラルフレイルとは、お口まわりのフレイルのことです。会話がしづらいことで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りに繋がったりして、全身のフレイルの危険を高めます。オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなどささいなものです。お口のささいな衰えは見逃しやすいため、普段から気にかけることが大切です。

食後の歯磨き

食後の歯磨きを習慣づけ、お口を清潔に保ちましょう。義歯の清掃もとても大切です。



北海道・三陸沖で想定されている 巨大地震や津波に備えましょう

日本海溝・千島海溝沿いでは過去に巨大地震が繰り返し発生しており、大きな地震の後に、さらに大きな地震が発生した事例もあります。(2011年3月11日に発生したM(マグニチュード)9.0の東日本大震災の時には、2日前の3月9日にM7.3の地震が発生していました。)

大きな地震が発生すると、それに続く次の地震「後発(こうはつ)地震(じしん)」の発生可能性が、平時より高まると考えられます。このため、日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震の想定震源域でM7.0以上の地震が発生した場合に、気象庁から「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表され、注意が呼びかけられます。

地震や津波は、備えることで被害を減らすことができます。「後発地震」が必ず発生するとは限りませんが、この情報を見聞きしたら、地震への備えの再確認とすぐに避難できる準備をお願いします。

また、地震は突発的に発生することの方が多いため、日頃から家具等の固定や避難場所・避難経路の確認等を行い、地震に備えておきましょう。(内閣府・気象庁)

マグニチュード
M7.0以上の大地震が
起きたら…

東日本大震災のときは
3月9日 M7.3 続いて発生 3月11日 M9.0

**続いて発生する
巨大地震の可能性！
情報で備えを**

「北海道・三陸沖後発地震注意情報」2022年12月運用開始

※情報が発信されたとしても、必ず巨大地震が発生するとは限りません。

すぐに避難できる態勢の準備を！

巨大地震が発生した場合に、北海道から千葉県にかけての広い範囲で想定される甚大な被害に対し、1週間程度、備えの再確認や迅速な避難態勢の準備を。

- 枕元に靴等を置いて寝る
- インターネット SNS ラジオ
- 崩れやすいブロック塀等に近づかない
- L字金具 家具転倒防止板
- 備蓄食品の賞味期限

すぐに逃げ出せる態勢での就寝 非常持出品の常時携帯 緊急情報の取得体制の確保 想定されるリスクから身の安全の確保 日頃からの備えの再確認

内閣府(防災担当)・気象庁

詳しくはこちら

お知らせ



福島県の最低賃金

地域別最低賃金 福島県内で働くすべての労働者とその使用者に適用されます。
(「特定最低賃金」が適用される労働者を除く。)

福島県最低賃金	最低賃金(時間額)	効力発生日
	900円	令和5年10月1日

特定最低賃金 福島県内で次の業種に該当する事業場で働く労働者に適用されます。

業種	最低賃金額(時間額)	効力発生日
自動車小売業(二輪自動車小売業(原動機付自転車を含む)を除く)	960円	令和5年12月2日
非鉄金属製造業	945円	令和5年12月20日
輸送用機械器具製造業	954円	令和5年12月28日
計量器・測定器・分析機器・試験器・測量機械器具・理化学機械器具、時計・同部品、眼鏡製造業	928円	令和5年1月12日
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業(医療用計測器製造業(心電計製造業を除く)を除く)	900円※	令和5年10月1日

○次に掲げる者は除かれますが、福島県最低賃金(900円)が適用されます。

①18歳未満又は65歳以上の者 ②雇入れ後3月未満の者であって、技能習得中のもの

③清掃、片付けその他これらに準ずる軽易な業務に主として従事する者

※電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業特定最低賃金(880円)は、令和5年度に改正されないため、この金額を上回る福島県最低賃金900円が適用されます。

【相談、問い合わせ先】福島労働局賃金室 ☎024-536-4604 又は各労働基準監督署へ

所得税等の確定申告について

須賀川税務署からのお知らせです。

○所得税等の確定申告は、スマホ×マイナンバーカードでのe-TAXが便利!

国税庁HPから24時間利用でき、e-Taxで送信できます。

操作方法など動画でも確認できます。是非一度ご覧下さい。

○所得税等の確定申告書の作成会場

【作成会場】須賀川市労働福祉会館

(駐車場狭隘のため、公共交通機関をご利用ください。)

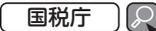
【開設期間】2月16日(金)~3月15日(金)※土日祝日を除く

【開設時間】9時~16時

※来場者がスマホ等を操作して作成します。

※入場には整理券が必要です。LINE(国税庁をお友達登録)による事前発行と当日の会場配付があります。配付状況によって後日の来場をお願いすることもあります。

※期間中は税務署に申告書作成会場は設けません。

○申告の各種情報は、国税庁HPで検索  

介護福祉士養成科の訓練生募集について

テクノアカデミー郡山では、ハローワークに求職の申込みをし、受講あっせんを受けられる方を対象として、国家資格「介護福祉士」の取得と介護福祉業界での正社員就職を目指すことを目的とした2年間の教育訓練を委託により実施します。

【募集コース】介護福祉士養成科

【訓練期間】令和6年4月から令和8年3月(2年間)

【訓練会場】県内の介護福祉士養成施設

【受講料】受講料は無料です。※テキスト代や保険代等は、個人負担となります。

【募集期間】1月11日(木)から2月29日(木)

【選考日】3月11日(月)

【その他】申込み、選考内容については、問い合わせ先にて御確認ください。

なお、新規学卒(受講申込時点で学校卒業後1年未満)で未就職者の方は応募対象になりません。

【問い合わせ先】〒963-8816 福島県郡山市上野山5番地

福島県立テクノアカデミー郡山教務課委託訓練担当 ☎024-944-1663 FAX024-943-7985

●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

12月31日現在(前月比)

世帯数 1,746世帯(±0)

人口 4,655人(-5)

男 2,304人(-7)

女 2,351人(+2)

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

介護助手を募集しています！

古殿町の高齢者施設では、福祉資格や経験が不要の「介護助手」を募集しています。直接的な介護業務ではなく、清掃や配膳・下膳など、介護の周辺業務を行います。ご自身のライフスタイルに合わせて無理なく働いてみませんか？ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】福島県福祉人材センター ☎024-521-5662



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 ⑧大綱庵

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



こんにちは赤ちゃん



ひらまつ とあ
平松 叶彩ちゃん
大久田字越代
(洋昭さん、幸恵さん)



たかぬき りん
竹貫 凜ちゃん
山上字五輪平
(俊英さん、麻紀さん)

12月届出分

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
永沼 章子さん	91	鎌田字長光地
永藁 谷春芳さん	65	大久田字石神
長田 光子さん	71	竹貫字竹ノ内
大楽 要吉さん	89	鎌田字滝
渡邊 正雄さん	89	山上字作根
薄井 康喜さん	81	山上字馬場平木
椎名 秀次さん	76	松川字前

●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

2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
図書館開館日 (10:00～16:00) 医とりごえ整形外科 クリニック(石川町) ☎ 26-5050	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 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)	
11	12	13	14	15	16	17
建国記念の日 図書館開館日 (10:00～16:00) 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	振替休日 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333		運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	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)	
18	19	20	21	22	23	24
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)		天皇誕生日 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	
25	26	27	28	29	1	2
図書館開館日 (10:00～16:00) 医角田内科医院 (浅川町) ☎ 36-2067	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 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(8期) 固定資産税(4期)		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		

※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	8(木) Thursday 22(木) Thursday	1(木) Thursday 15(木) Thursday 29(木) Thursday
	竹貫、上松川、下松川 Takanuki Kamimatsukawa Shimomatsukawa		
B地区	下山上、上山上、 Shimoyamakami Kaniyamakami	1(木) Thursday 15(木) Thursday 29(木) Thursday	8(木) Thursday 22(木) Thursday
	論田、大久田 Honden Oguta		



ふるどのこども園クリスマス会(12月21日)