

① 広報

ふもとへ

鎌倉岳山開き・山頂からの景色（4月29日）

ふもとへ 6 Contents

- | | | | |
|---|---|----|-----------|
| 3 | 町のできごと | 18 | みんなのひろば |
| 5 | 令和6年度 RIZAP 健康づくり事業
『ハッピーセカンドライフプログラム』参加者募集！ | 20 | くらしに役立つ情報 |
| 8 | 館報 | | |

2024
NO.502

6

越代のサクラ祭り開催

4月14日（日）、越代のサクラ公園で越代のサクラ祭りが開催されました。

開会式後、プア・リリィフラの会によるフラダンス、フルリーナによるオカリナ演奏、紀花会による日本舞踊等が披露され会場を盛り上げていました。

前日13日（土）には、古殿町チェンソーアートクラブの皆さんによるチェンソーアートショーが披露され、日頃の練習の成果を発揮し、素晴らしい作品を作り上げました。

また、越代のサクラは祭り当日には残念ながら開花しておりませんでしたが、17日（水）に開花し、21日（日）に満開を迎えました。19日（金）から21日（日）まではライトアップもされ、昼とはまた違った一面を見せ、見る人を魅了していました。



越代のサクラ

大久田の越代地区にある古殿町を代表する桜。林野庁「森の巨人たち百選」、県の天然記念物にも指定されている越代のサクラは樹齢約400年、高さ20mもあるヤマザクラの大木。

4年前にはアマチュアカメラマンが選ぶ福島県内1本桜番付で「大関」から「横綱」に引き上げられる。

◀満開時の越代のサクラ



▲プア・リリィフラの会によるフラダンス



▲古殿町チェンソーアートクラブの皆さん

鎌倉岳山開き

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

登山客や関係者が約60名集まり、本格的な登山シーズンの幕開けを祝うとともに登山者の安全を祈りました。また、紅白の投げ餅が配られたり、特製とん汁も振る舞われたりしました。

祈願祭後は、登山者は鎌倉岳登山へ挑み、山頂へ到着すると写真を撮ったり、景色を楽しんだりと思い思いに楽しんでいました。



▲安全祈願する参加者



▲山頂で記念撮影

鎌倉岳

松川地区にある標高669mの山。

遊歩道は整備されており、初心者でも比較的登りやすい。春は新緑がさわやか、夏は緑がいっぱいと四季折々様々な顔を見せる。

古殿町ふるさと応援大使委嘱状交付式



4月15日（月）に役場で野崎洋光さん、4月26日（金）に公益社団法人日本モーターボート選手会で桐生順平さんの古殿町ふるさと応援大使委嘱状交付式が行われ、岡部町長から委嘱状が手渡されました。

野崎さんから「ふるさと応援大使という名に恥じないよう活動を頑張ります」、桐生さんから「ボートレーサーとして活躍することが故郷に対する恩返しになると思うので、引き続き努力します」と大使としてのあいさつがありました。

古殿町ふるさと応援大使は、文化・芸術・スポーツ等の各分野で活躍する本町にゆかりのある方を委嘱しており、本町の魅力を全国や世界に広く宣伝や本町のイメージ高揚や観光の振興を目指します。



▲4月15日（月）野崎洋光さん



▲4月26日（金）桐生順平さん

JA夢みなみより子どもたちに補助教材の寄贈

4月12日（金）、夢みなみ農業協同組合より子どもたちに補助教材の寄贈がありました。

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



左は渡邊教育長、右は夢みなみ農業協同組合八木喜孝常務理事▶

古殿町監査委員に委嘱状交付式



4月15日（月）、役場で根本重一さんの古殿町監査委員の委嘱状交付式が行われました。

根本さんは、古殿町議会議員のうちから選任され、会計が適切に実施されているか監査を行います。任期は令和10年3月30日までです。

◀古殿町監査委員に委嘱された根本重一さん（鎌田）



▲大樂光雄さんのご家族と参加者で記念撮影

大樂光雄さん(竹貫)に100歳 賀寿贈呈

4月18日(木)、竹貫字竹貫の大樂光雄さんが100歳の誕生日を迎えられ、ご自宅で賀寿贈呈が行われました。

福島県中保健福祉事務所、古殿町老人クラブ連合会からは賀寿と記念品が、古殿町からは賀寿とお祝い金がそれぞれ贈呈されました。

古殿町選挙管理委員会

古殿町選挙管理委員会に新しく委員長として大樂和宏さん、職務代理者として鎌田一浩さん、委員に水野信介さん、渡邊隆生さんとなりました。

任期は令和6年4月28日から令和10年4月27日の4年間で、選挙が適正かつ公平に行われるよう取り組んでいきます。

左から渡邊隆生さん(上松川)、大樂和宏さん(田口)、
鎌田一浩さん(上松川)、水野信介さん(大久田) ▶



古殿町建築業組合 ボランティア活動

5月12日(日)、古殿町建築業組合(佐藤文夫会長)のボランティア活動が行われました。

組合員10名が参加し、1人暮らし高齢者の住宅の修繕などを行いました。

修繕の内容としては、建具のたてつけや雨どいの修繕等を実施しています。

◀岡部町長と古殿町建築業組合の皆さん

東京ふるどの会総会開催

5月12日(日)、古殿町出身の首都圏在住者からなる東京ふるどの会(鈴木曉会長)の総会が5年ぶりに主婦会館プラザエフ(東京都)で行われ、会員や町からの参加者など約30名が出席しました。

総会では、事業報告及び次年度の事業計画について話し合われ、その後行われた懇親会では、花川由香さんによる歌謡ショーやカラオケ大会が行われました。

参加者は故郷の旧友との久しぶりの再会を喜び合いました。

岡部町長をはじめ、会に参加した皆さん ▶



今年も開催決定しました!!

令和6年度 RIZAP 健康づくり事業 『ハッピーセカンドライフプログラム』 参加者募集!

セカンドライフを楽しむための
体力年齢 10 歳若返りプログラムを開催します!

RIZAP × ふるどの
10 歳若返り
プロジェクト

- 【募集期間】 6月3日(月)～7月1日(月)
※平日の8時30分～17時15分までにお申込みください
- 【対象者】 おおむね55～64歳の町民 定員 30名(男女各15名程度)
※主治医から運動を禁止されている方は参加できません
- 【実施日】 9月～11月の全8回(いずれも火曜日)
- 【時間】 18時～20時(1～2時間のプログラム)
※プログラム内容によって実施時間が変わります
- 【場所】 健康管理センター
- 【内容】 RIZAPトレーナーによる食事、運動の指導等
- 【参加費】 5,000円
(全8回分として初回参加時に集金します)

セカンドライフを
楽しむことのベースは、
『健康な体』です。

健康を維持しながら
10年後、20年後も
元気で活動的に過ごす
秘訣を学びましょう!
まずは、お気軽に
ご相談ください!

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

トレーナーさんが
楽しく、丁寧に
運動のコツを
教えて
くれますよ♪



～昨年、参加された方々の感想を一部紹介します!～

- ★歩くスピードが早くなり、膝の痛みが軽減した。
- ★肩こり・腰痛持ちなので、身体がほぐれて良かった。
- ★特別な場所や器具がなくてもできるのが良かった。
- ★食事制限がなく、飲酒も自由で大変取り組みやすかった。
- ★運動を始めても続かなかったのが、みんなで取り組むことで続けることができた。
- ★参加して運動習慣が出来てきた。

昨年度、参加者平均ー9歳の体力年齢の
若返りに成功しました!



[申込み・問い合わせ先] 古殿町健康管理センター ☎ 53-4038

【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」

家庭の交通安全推進員委嘱状交付式・交通教室

4月12日（金）に、古殿駐在所より署員の方にご来校いただき、家庭の交通安全推進員委嘱状交付式と交通教室を行いました。委嘱状交付式では、6年生の代表児童に委嘱状が交付されました。また、交通教室では、署員の方より、安全な道路横断の仕方、自転車の点検の仕方等について、お話をいただきました。その後、1、2年生は校外に出て「道路の安全な歩き方」、3年生から6年生は、体育館で「自転車の安全な乗り方」について学びました。これを機会に、交通安全に対する意識をさらに高めていければと思います。



第1回避難訓練

4月19日（金）に今年度第1回目の避難訓練を行いました。今回は、地震を想定した避難訓練でしたが、子どもたちは、

「お」押さない 「か」駆けない

「し」しゃべらない 「も」戻らない

という避難の原則をよく理解した上で、安全に避難することができました。

また、地震が起きた際には、机やテーブルの下などにもぐったり、帽子をかぶったりして、「頭を守る」ということの大切さも学びました。



1年生をむかえる会

4月24日（水）に「1年生をむかえる会」を実施しました。「自己紹介」「なかよししりとり」「じゃんけん列車」等をとおして、1年生と他学年の親睦を深めるよい機会となりました。



授業参観・PTA全体会・学年懇談会

4月26日（金）に今年度第1回の授業参観、PTA全体会、学年懇談会を実施しました。授業参観では、各学年とも、子どもたちが真剣に、そして、楽しく学習活動に向き合う姿が見られました。その後のPTA全体会では、今年度のPTA活動や学校経営、教職員の働き方改革等について説明をさせていただきました。学年懇談会においては、各学年の経営方針等の説明、「古殿町交通安全母の会」の役員選出等が行われました。

令和6年度のPTA活動も本格化していきます。保護者の皆様と連携を図りながら、よりよい教育活動を展開していきたいと思っています。



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

～ 思い出に残る「修学旅行」～

3年生は、4月24日(水)から26日(金)の3日間にかけて京都・大阪方面の修学旅行を行いました。心配された天気でしたが、初日の「金閣寺」の見学の時に少し雨に降られましたが、それ以降は天候に恵まれ良い旅行になりました。

初日は、福島空港から飛行機で大阪(伊丹空港)まで行き、バスで京都市内を観光しました。(金閣寺・嵐山・清水寺)京都市内の旅館に泊まり、大浴場に一緒に入ったり、部屋でおしゃべりやカードゲーム等をしたりして思い思いに過ごしました。

2日目は、朝から京都市内の班別自主研修でした。初めての場所で、バスや電車を使い、班で協力しながら目的地(研修場所)へとたどり着きました。途中、はぐれたり、予定通りに進まなかったりとハプニング続きでしたが、なんとか全班が無事に集合場所(U S J)まで到着しました。そこからは、U S Jのアトラクションや買い物を満喫し、近くにあるホテルに宿泊しました。さすがに、1日中歩き回って疲れたのか、静かな夜となりました。

3日目は、大阪スカイビルに行き、高さ140mから眺める大阪市内の眺望を楽しみました。その後、新大阪駅まで移動し、新幹線を乗り継ぎ、無事帰ってきました。

3日間でしたが、寝食をともに過ごし、普段の授業や部活動の学校生活では見ることができない子ども達の様子をたくさん見ることができてとても良かったです。(これが1番のお土産)大きな行事が終わる度に感じることは「大変だったけど、やって良かった。」です。保護者の皆様には、朝夕の送迎等、大変お世話になりました。



～ 計算コンテスト～

4月16日(火)に、今年度最初の基礎学力コンテストである「計算コンテスト」を行いました。春休み中に出題範囲を配付し、それをもとに各自で休み中も問題練習に励みました。新学期が始まってからは、朝自習、学年時間割の中や家庭学習等で合格(80点以上)目指して練習を重ねてきました。

どの教科の学習も大切ですが、中でも数学と英語は積み重ねの教科と言われます。前の学年で学習した内容が次の学年で学ぶ土台になるので、既習内容が定着していないと、当該学年の授業内容を理解したり、問題を解いたりすることが難しくなります。したがって、早い段階で1人ひとりの学習の実態を把握する必要があり、この時期に計算コンテストを行うことにしました。数学科の先生が、「これだけは身につけてほしい」という問題を出題しました。結果は以下の通りです。日程の都合上、「プレテスト」を実施できなく、本番一発勝負になってしまいましたが、子ども達はよく頑張りました。ただ、あと1問、2問で合格できたという生徒が各学級に数名ほど見られたのが、残念でした。

ちなみに、合格者には合格賞が授与されます。また、5教科全て満点だった生徒には、年度末に「パーフェクト賞」が授与されます。(昨年度は3名)計算コンテストは終わってしまいましたが、残り4回、全員合格できるよう頑張ってください。

	1年生	2年生	3年生	全体
合格者数	15(3)/39	17(1)/42	17(6)/35	49(10)/116
平均点	69.5点	64.6点	69.9点	67.8点
合格率	38%	41%	49%	42%

合格者数/受験者数 ()の中の数字は満点合格者数



古殿町スポーツ協会総会

4月25日(木)に古殿町スポーツ協会の総会が開催されました。
総会では、令和5年度の事業報告・収支決算、令和6年度の事業計画・収支予算について審議され、承認されました。

また、役員改選により次の方が役員に選ばれました。(敬称略)

会 長 矢内 光義
副会長 溝井 崇之
副会長 鈴木 裕貴
監 事 根本 昌典
監 事 佐川 富勇
(任期：令和8年3月31日)



スポーツ推進委員を委嘱

スポーツ推進の中心的役割を担うスポーツ推進委員の委嘱状交付式が5月16日(木)に行われ、渡邊教育長より委嘱状が交付されました。役員は次の通りです。(敬称略)

委 員 長 水野 輝政
副委員長 佐藤 アキイ
副委員長 菅生 昌広

水野 輝政 (陸上)	佐藤 アキイ (バレーボール)	鈴木 博敏 (柔道)
菅生 昌広 (卓球)	遠 藤 浩 (ソフトボール・スキー)	有賀 英基 (バレーボール)
渡邊みどり (バスケットボール)	久保木伸行 (バレーボール)	本 郷 稔 (陸上)
小平 幸雄 (ソフトボール)	鎌田 光祐 (剣道)	吉田 真希 (バスケットボール)
高木 純子 (バレーボール)	佐 藤 敏 (野球)	小針 仁美 (バレーボール)

(任期：令和8年3月31日)



館報

ふとん

furudono

第791号

(2024年6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

編集 古殿町公民館

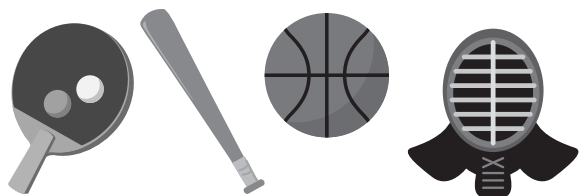
電 話 53-2305

FAX 53-2500

令和6年度スポーツ教室開講式

5月14日(火)にミニバスケットボール教室、剣道教室、卓球教室、ソフトボール教室の開講式を行いました。

途中参加も大歓迎ですので、お気軽に町公民館までご連絡ください。



男子ミニバスケットボール教室



女子ミニバスケットボール教室



剣道教室



卓球教室



ソフトボール教室

令和6年度高齢者学級始まる!



椅子を使った「つかまりスクワット」

4月25日(木)、ひまわり学級、悠遊学級の合同開講式が行われました。

4月の教室は、メディカルフィットネス さくら 健康運動実践指導者 新海倫弘 様を講師に迎え、「健康寿命を延ばす体力アップ運動」について講演と運動の実演が行われました。参加者もスクワット運動やひざの関節運動などで体を動かし、健康増進のための有意義な教室となりました。

フルドノタイム開催！！

地域おこし協力隊チームとして4月21日（日）に『作って、食べて、遊んで 異文化体験してみよう！』を開催しました。このプログラムは、エンジェル先生のフィリピン文化や私が体験したマレーシア文化などを活かし、五感を使った異文化体験を行ないました。

私が担当したマレーシアパートでは、前半にピサンゴレンを作りました。ピサンゴレンは、マレー語でピサン=バナナ、ゴレン=揚げるという意味で、簡単に言うとバナナの天ぷらです。現地では青くてかたいバナナを使うので、今回はそれに近い状態のものを使いました。外側のサクッとした食感と中のバナナが熱で溶けてトロツとした食感のコンビネーションがばっちりのスナックです。後半には、マレーシアの外遊び「ハリマオー」を行ないました。ハリマオーはマレー語でトラという意味で、「鬼＝トラ」の鬼ごっこのような遊びです。熱帯雨林がある環境では、日本の里山での人間とクマの関係と同じように、古くから人間とトラの関係が築かれてきました。

そのようなわけで、東南アジアでは鬼をトラに見立てた子ども遊びが多くあるんですね。今回参加していただいた7組のご家族は全て町外からお越しいただき、初めて体験する遊びや東南アジアのお菓子にびっくりしながらも楽しんでいただけたようでした。



▲一列になってトラから逃げる

英語を使った活動紹介～その2～

前回に引き続き、簡単にマネできる英語を使った楽しいゲームを紹介します。今回は2人以上でできて、準備物もあまり必要ないゲームになっています。おうち時間や外出先での待ち時間などにやってみてはいかがでしょうか。



Qイングリッシュにチャレンジ中の児童達▶

活動名	色とり忍者	Q イングリッシュ
人数	2人以上	2人以上
難易度	小学1年生以上	小学5年生以上
準備物	特になし	外国語の教科書（なくてもOK）
ルール	①輪になる。 ②リズムに合わせて色を英語で言う。 ③次の人は言われた色のモノを日本語で答え、リズムに合わせて次の色を英語で言う。 例：シュッシュ、シュシュシュ、yellow→シュッシュ→レモン→シュッシュ→red→シュッシュ→トマト…	①外国人役と質問者役に分かれる。 ②質問者はお題の質問に沿って英語表現を考え、外国人役に質問する。 ③外国人役が質問の意味を理解し、解答できればミッションクリア。 【お題例】 アメリカの大統領の名前は？ 質問者：Japan top, Kishida. America top, say! 外国人：I see. The president is Joe Biden.
ポイント	「同じモノは2回まで答えてもいい」などルールを追加すると楽しい！	恥ずかしがらずに、ボディランゲージも使いながら英語で表現すると盛り上がる！

フルドノタイムで草木染めワークショップを開催！

今年もフルドノタイムの案内人として、草木染めのワークショップを開催しました。全3回の予定でしたが、2月13日（火）の予約開始から3日で全日程満席となったため、開催日を増やして全5回実施しました。昨年のフルドノタイムに参加してくださった方が1年ぶりに来てくださったり、新しい出会いも沢山あり、総勢20組45名の方にご参加いただくことができました。

初めてお会いする方が大半で、皆緊張しているようでしたが、フルドノタイム実行委員の方や地域の方、小・中学生が手伝いに来てくれたおかげで、アットホームな雰囲気ができ、フルドノタイムをより楽しんでいただけたのかなと思います。

草木染めの作品づくりをした後は、お茶会の時間。町内のおもしろ人を紹介したり、巨大壁画を実際に歩いて見に行ったり、凍み餅を焼いて食べたりと、初めて古殿に来た方が多い中、「古殿」に興味を持てただけで嬉しかったです。私も地域おこし協力隊になるまでは、古殿がどこにあるかも知らなかったのですが、古殿に来ていろんな方に会って、ここでの暮らしを大満喫しています。今後も協力隊活動を通して、「古殿」の魅力をお伝えしていければと思います。ご参加・ご協力くださった皆さん、ありがとうございました。



▲オリジナル作品の完成！



▲模様づくりは大人も真剣！

フルドノタイム「作って、食べて、遊んで 異文化体験してみよう！」大盛況

4月21日（日）、地域おこし協力隊全員で、フルドノタイム「作って、食べて、遊んで 異文化体験してみよう！」を大網庵で開催しました。県内から総勢17名の参加者が集まり、私たちが用意した様々な体験を楽しみました。

私はフィリピンの蒸しケーキ「チーズ・プト」作りやフィリピンの伝統的な民族舞踊「ティクロス」を体験してもらいました。「チーズ・プト」は小麦粉、砂糖、卵、牛乳、チーズ、バターなどの材料を使い朝食や午後のおやつによく食べられ、「ティクロス」はフィリピン中部のある地方で生まれた農民の踊りです。イベントまでに、私は「チーズ・プト」の作り方を練習や、「ティクロス」ダンスのステップを完璧にするため多くの時間を費やしました。当日は、フィリピンの伝統衣装「フィリピンアナ」を着ました。参加者が到着し始めたとき、私はとても緊張しました。しかし、熱心に私の話に耳を傾けてくれる参加者たちを見て、私は安心しました。家族と一緒に「チーズ・プト」を作ったり、ダンスのステップを覚えたりして楽しめました。小さな子供たちもダンスに興味を示していたのには驚きました。ただ見ているだけで、飽きてしまうかと思ったのですが、実際にはステップを繰り返し練習するのが大好きなようでした。

感想を書いてもらったところ、「異文化体験ができて楽しかった」「また機会があれば参加したい」とありました。イベント終了後疲労感でいっぱいでしたが、無事に終了し、自国の文化を伝え、古殿町の活性化に貢献できたことに非常に安堵しました。



▲みんなで楽しみました！



▲「チーズ・プト」です



▲「ティクロス」を全力で踊りました



RIZAP
トレーナーが伝授



みんなで
健康づくりに
チャレンジ
しましょう!!



減塩のほかにもたくさんある…! 高血圧を予防・改善する方法

現在、日本人の3人に1人が高血圧といわれています。
普段から薄味料理を工夫してはいるけれど、なかなか思うように血圧が下がらない・・・
でも大丈夫! 実は食事のほかにも運動や睡眠、呼吸からでも、
高血圧を予防、改善をしていく方法があります。
食事以外からのアプローチで、今までなかなか思うように下がらなかった血圧を改善していきましょう!

その場でできる楽しい有酸素運動 スタンディングサイドクランチ



Step 1

手を頭の後ろで組んで、姿勢を伸ばしてまっすぐに立ちます。



Step 2

目線を前にしたまま体を右に傾けて、ひじと膝を近づけていきます。



Step 3

STEP1の姿勢に戻って反対も同様に行いましょう。



Step 4

左右交互に1分間続けましょう。

【問い合わせ先】 古殿町健康管理センター ☎ 53-4038

高血圧の予防・改善方法

1 睡眠

睡眠不足が続いてしまうと、血圧を上げる神経が働いたままの状態が続き、高血圧症を引き起こしやすくなってしまいます。

日頃から7時間～8時間の十分な睡眠を心がけ、血圧を下げる神経へ切り替えていきましょう。

スマートフォンやテレビなどの電子機器は早めに



OFFにして、リラックスできる時間を増やすことで睡眠の質も高まります。



2 呼吸

血圧の上下に関わる神経にはやる気を出させる神経（交感神経）と、リラックスさせる神経（副交感神経）の2種類があります。この2つの神経の切り替えは無意識のうちに行為されており、自分の意志でコントロールをすることができません。

その中でも、深呼吸は意識的に体をリラックスさせ、血圧を下げることで唯一の手段といわれています。こまめに深呼吸を行うことで副交感神経を優位に働かせ、血圧を下げる習慣作りを行なっていきましょう。

まずは、仕事に取り掛かる前や仕事の合間、寝る前など始めやすいタイミングを見つけて深呼吸を実践してみましょう！



3 食事

減塩と組み合わせると効果アップ！

高血圧改善に繋がる栄養素のご紹介

●カリウム

塩分を摂りすぎると、『ナトリウム』が体の中で多くなり血圧が上がりやすくなってしまいます。カリウムは、そのナトリウムを体外へ排出させる働きがあります。

カリウムを多く含む食材・・・生野菜、果物、海藻



●アルギニン・シトルリン

血管を広げ、血流を促進してくれるアミノ酸です。

アルギニンを多く含む食材・・・マグロ、鶏卵、ニンニク

シトルリンを多く含む食材・・・スイカ、キュウリなどの瓜野菜



●トリプトファン

質の良い睡眠をつくるホルモンに変わるトリプトファンは、体内で生成することができません。

トリプトファンを多く含む食材・・・大豆製品、バナナ



4 運動



有酸素運動は血管をしなやかにする効果があり、血行が促進されることで血圧も下がりやすくなると言われています。また、汗をかくことで血圧を上げるナトリウムを排出する働きもあります。

まずは十分な水分摂取を行いながら、1日5分の散歩や階段を使うなど、自分でもできそうなものから一つずつ取り入れて、有酸素運動を習慣化していきましょう！



● RIZAP 語録 ●

「こうだったらいいな」が実現するかはあなた次第。

自分の行動次第で、未来は変えられる。何か目指したいものがあるなら挑戦するべき。

トレーナー 荒木 美美





ふるどの健康ポイント事業に参加して あなたも豪華景品をゲットしよう!



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

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

健診を受けたり毎日の健康行動をチェックしたり健康づくりの取組でポイントを集めると豪華景品が当たるかも…。

プラス、町からは参加者全員に記念品(図書券・商品券)がもらえます!

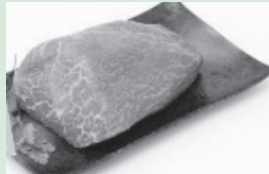
ノーマルカード (3000ポイント)

福島県産品セット



プラチナカード (20000ポイント)

福島牛モモブロック



ダイヤモンドカード (50000ポイント)

福島県内温泉宿泊施設ペア宿泊券



(※賞品内容は変更となる場合あり)

記録することで
意識できる!

参加方法1. ふるどの健康ポイント事業「記入台紙」で参加

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

参加方法2. ふくしま健民カード事業「スマートフォン(ふくしま健民アプリ)」で参加

- スマートフォンより「ふくしま健民アプリ」をインストールして参加します。
- いろいろなミッションがあるので自分にあったメニューで健康づくりが行えます
- 一定期間継続すると「ふくしま健民カード」を手に入れることができます。
- いろいろなイベントに参加して豪華景品をゲットしましょう

毎日歩いて
ランキング上位を
狙うぞ!

詳しくは
ホームページで!

ふくしま健民カード

検索

<https://kenkou-fukushima.jp>



何にチャレンジする?



福島県
健康長寿ふくしま推進事業

※「ふくしま健民カード」を県内の協力店に提示すると、お得な特典が受けられます。
有効期限は発行日より1年間です。

協賛店大募集!! : 現在、古殿町でこのカードが使えるのは「陣楽」さん(仙石)です。
協賛を希望・検討して下さる事業所さんがありましたら下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】古殿町健康管理センター ☎ 53-4038

毎月17日は減塩の日

～ おいしく適塩プロジェクト VOL.2 ～

福島県の食塩摂取量は男女とも全国ワースト2位（2016年国民健康・栄養調査）。
福島県では減塩を重点スローガンのひとつに位置づけています。
古殿町でも塩分摂取量が高いため、毎月手軽にできる減塩のコツをご紹介します。

塩分摂取量を知る

薄味が健康に良いと知っていても、つい濃い味を求めてしまう。五味の中でも、塩味は感じにくい
ため「おいしい」と感じるためにはつつい濃い味を求める傾向にあります。

できることから始めよう

1日の塩分摂取量を知ろう

～ 栄養成分表示を活用しよう ～

食塩相当量を見てみよう！

栄養成分表 1食分(●g)あたり	
熱量	●Kcal
たんぱく質	●g
脂質	●g
炭水化物	●g
食塩相当量	●g

ここを
確認！

～ 計量してみよう ～

計量スプーンやスケールを使って普段のお料理にどの
くらい塩分が含まれているか一度確認してみよう！



まずは、ご自身の塩分摂取
の傾向を知って、少しずつ
6gに近づけばGood



計量スプーン1杯分の正しいはかり方を知ろう

《粉状調味料》 大さじ1(小さじ1)

スプーンで山盛りにすくい、
へらなどで平らにする。



《液状調味料》 大さじ1(小さじ1)

スプーンの縁いっぱいまで入
れ、表面張力で盛り上がった
状態。



計量スプーンがない場合は…

大きめのスプーンやペットボトルの
蓋で代用できますよ♪



大きめのスプーン
は、大さじスプ
ーンと同じくらい！



ペットボトルのキャ
ップ2杯分が、大さじ1
杯と同じくらい！

調味料は大さじ・小さじをきっちり
はかることで、減塩につながります！

【問い合わせ先】古殿町健康管理センター ☎ 53 - 4038

あ、運動しよう

古殿町健康管理センター内には運動器具が、なんと10種類もあります！今の体力を維持したい方、もっと体力をつけたい方お待ちしています。無料で使えますので、是非ご利用ください。



上半身の筋力アップ

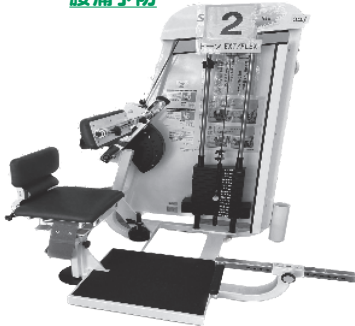
トorsoエクステンション

背筋の強化

トorsoフレクション

腹筋の強化

腰痛予防



トレーニングベンチ

腹筋の強化



ローイング

肩甲骨と腕の筋力強化

姿勢改善

チェストプレス

胸と腕の筋力強化

起き上がり動作の安定向上



ローマンベンチ

バックエクステンションができる。

背中、腹部、
臀部の筋力強化



VKRチン

肩、腕、背中、
体幹の筋力強化



有酸素運動

ランニングマシン

心肺機能の向上

脂肪燃焼効果あり



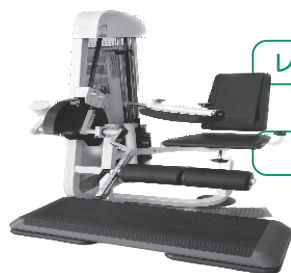
レッグエクステンション

膝の筋力強化

レッグフレクション

もも裏の強化

歩きをスムーズに！



エアロバイク

心肺機能の向上

脂肪燃焼効果あり



レッグプレス

下肢の筋力強化

立ち上がりをスムーズに！



下半身の筋力アップ

ヒップアダクション

(閉じる) 内ももの筋力強化

骨盤の安定

ヒップアブダクション

(開く) 外ももの筋力強化

歩きの安定

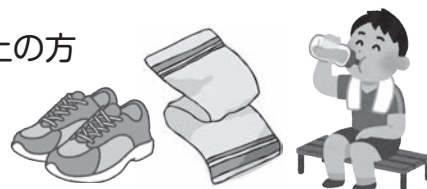


古殿町健康管理センターの 運動室の使用について

持参物：古殿町民または古殿にお勤めの方で高校生以上の方

持参物：運動シューズ、タオル、水分

出入口：運動室の入口から



運動サポート日【要予約】

補助員がいるので運動器具の操作を確認しながら運動ができます。
(運動器具の操作ができるようになったら運動室日中開放日の利用をお勧め致します。)

水曜日・金曜日

- ① 13時30分～14時20分
- ② 14時30分～15時20分
- ③ 15時30分～16時20分

対象：運動器具の操作に不安がある方
要介護支援状態の方は除く

運動室日中開放日

利用時間内の制限がないので運動器具は自由に使えます。
(補助員はいません)

月曜日

13時30分～16時30分

水曜日

9時30分～11時30分

対象：運動器具の操作ができる方。

夜間開放日の運動指導士に運動器具の
使い方を教えてもらってからくると
いいですよ～♪

運動室夜間開放日

運動指導士が常駐していますので、
運動器具の説明を受けながら運動が
できます。ご自分の運動メニューを
相談できます。

火曜日・水曜日・金曜日

17時30分～20時30分



月に1回トレーニング講習会
があります！
お待ちしております！

[問い合わせ先] 古殿町健康管理センター ☎ 53 - 4038



「ココア」です。
よろしくね!

みんなのひろば

ひろばは皆さんが
参加するページです

お知らせしたいことや学校での出来事、自慢のペットや趣味
など何でもお寄せください。みなさんにご紹介します。

宇津木妙子杯争奪第13回 あすなろ交流ソフトボール大会優勝!

4月6日(土)・7日(日)に古殿町民グラウンドほか
2会場で開催された宇津木妙子杯争奪第13回あすなろ
交流ソフトボール大会で48チームが参加し、古殿スポー
ツ少年団はキララブロックでの優勝を果たしました。

また、5月3日(金)・4日(土)に須賀川市市民スポー
ツ広場で開催された第77回福島県総合スポーツ大会ス
ポーツ少年団体育大会県南地区予選大会では準優勝とな
り惜しくも県大会へのキップを手にすることができませ
んでしたが、練習の成果を発揮しました。

古殿スポーツ少年団は現在18名の団員で月、水、金の
19時から町民グラウンドで練習しています。見学、入団
大歓迎です。いつでもお越しください。



▲ 宇津木妙子杯争奪第13回
あすなろ交流ソフトボール大会で優勝



▲ 一生懸命頑張りました

3歳児健診で、むし歯のない子が表彰されました。

むし歯のない子 表彰

質問は。

- ① お子さんはどんな遊びが好きですか?
- ② お子さんの好きな食べ物は何かですか?
- ③ むし歯にならないよう心がけていることは何かですか?
- ④ お子さんにひとことお願いします!!



エワヤン ルイ ヨシ
アルバラシンくん

(保護者: アルバラシン エンジェル
フェイス ビアネットさん)
松川字横川

- ① ブロック、恐竜、鬼ごっこ
- ② にんじん、フライドポテト、スイカ
- ③ 食後に歯を磨き、夜にフロスする
- ④ 元気で幸せに成長してください



みのり
和泉 実利ちゃん
(保護者: 利恵子さん)
山上字浪滝

- ① パズル、ブロック、ブランコ、おま
まごと
- ② 麺類、納豆、バニラアイス
- ③ 仕上げみがきをする、フッ素入り
のはみがき粉を使う
- ④ 負けず嫌いで頑張り屋さんな姿
にいつも感動しています。パパ・マ
マも一緒にみんなで成長していこ
うね



みなと
有我 陽翔くん
(保護者: 瑠香さん)
松川字桑原

- ① トミカ、ボール遊び、戦いごっこ
- ② いちご、バナナ、アイス、ポテト
チップス、ゼリー、からあげ、白い
ご飯、トマト
- ③ 仕上げみがきをしっかりとすること
- ④ にこにこ笑顔がかわいくてとって
も甘えん坊なみーくんのことが
大好きだよ♡これからもみーくん
のペースで一緒に頑張っていこう
ね!

おいしい 一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立 さっぱりコンソメゼリー

1人分の栄養価…68kcal

たんぱく質 5.7 g カルシウム 13mg 食塩相当量 1.1 g

暑い夏にさっぱりと食べられる1品です。ミニトマトや枝豆を使い、彩りがよく華やかで、見た目でも楽しめます。

トマトや枝豆にはビタミンCが多く含まれており、コラーゲンの生成を促します。また、トマトには赤い色素成分リコピンを含みます。リコピンは抗酸化作用があり、動脈硬化の予防など生活習慣病予防に期待できます。

ゼリーに入れる具材は、ツナ缶などを利用してもおいしくいただけます。ゼリーを崩してジュレにし、肉や魚にかけてもよいでしょう。



材料 (4人分)

枝豆(冷凍可)	50g
水	1と1/4カップ
塩・こしょう	少々
コンソメ	小さじ1と1/2
ゼラチン	5g
ミニトマト(4等分)	4個
ハム(みじん切り)	1枚
コーン	20g

作り方

- ① 枝豆は茹でてさやから豆を出す。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰する前に火を止めゼラチンを加えよく混ぜて溶かす。
- ③ 器に枝豆、ミニトマト、ハム、コーンを入れ、②のゼラチン液を流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で約1時間冷やし固める。

(古殿町健康管理センター 主任栄養士 鈴木 かおり)

国・地方共通相談チャットボット (Govbot (ガボット)) 運用開始

総務省行政評価局及びデジタル庁は、国民の利便性の向上や自治体職員等の負担軽減などを目的として、「国・地方共通相談チャットボット」(通称 Govbot (ガボット)) の運用を開始いたしました。

「マイナンバー」「子育て」「医療保険」「税」「年金」「不動産登記」「戸籍」の各分野や広く国民生活に関係する新しい制度などの各府省の施策等を分かりやすく伝えることや、相談・問い合わせの窓口情報を広く周知するための各府省共通の新たなデジタル・ツールとなっております。

URL もしくはQRコードよりアクセスし、ぜひご利用ください。
<https://www.govbot.go.jp/#/>



お知らせ



自衛官を目指してみませんか

< 幹部候補生（一般） 採用試験 >

○応募資格

【大卒程度試験】22 歳以上 26 歳未満の者
(20 歳以上 22 歳未満の者は大卒（見込含）、修士課程修了者等（見込含）は 28 歳未満の者）

【院卒者試験】20 歳以上 28 歳未満の修士課程修了者等（見込含）

○受付期間 4 月 24 日（水）～ 6 月 13 日（木）

< 予備自衛官補 採用試験 >

○応募資格

【一般】18 歳以上 52 歳未満の者

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

○受付期間 6 月 1 日（土）～ 9 月 19 日（木）

詳しくは、自衛隊福島地方協力本部ホームページをご覧ください。→

【問い合わせ先】各種採用試験、資料請求などは

自衛隊福島地方協力本部白河地域事務所

☎0248-24-0372



自衛官募集



くらしに役立つ 情報

Information

町の人口

住民基本台帳人口

4 月 30 日現在（前月比）

世帯数 1,750 世帯（+ 4）

人口 4,596 人（- 12）

男 2,269 人（- 10）

女 2,327 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

会津大学女性のための IT キャリアアップ塾開講

○募集コース

IT 基礎・Web デザイン基礎コース 定員 60 名 受講費用 25,000 円
プログラム基礎コース 定員 40 名 受講費用 40,000 円

○対象者 県内企業等に就業・企業等を希望する女性

○募集期間 6 月 20 日（木）まで

【問い合わせ先】

会津大学女性のための IT キャリアアップ塾事務局

☎0242-37-2768 詳しくは会津大学ホームページをご覧ください。



ホームページ

「労働困りごと相談窓口」のお知らせ

賃金未払い、解雇、退職などの労使間のトラブルに関する困りごとや疑問についての相談をお受けします。相談は無料で秘密は厳守します。

相談は、平日の面談や電話での相談のほか、電子メールで随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

【相談方法（受付時間）】

来所 福島市中町8番2号 県自治会館4階（8時 30 分～ 12 時、13 時～ 17 時）

電話 ☎024-521-7594（8時 30 分～ 12 時、13 時～ 17 時）

電子メール ホームページより受付（随時）

【問い合わせ先】福島県労働委員会事務局 ☎024-521-7594

総務省からのお知らせ

6 月 1 日（土）～ 10 日（月）は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。

電波は、ルールを守って正しく使いましょう。

電波の混信・妨害についてのお問い合わせ先は総務省東北相談通信局

相談窓口 ☎022-221-0641

各種電話相談窓口一覧

内容を問わない相談

- よりそいホットライン
0120-279-226
- チャイルドライン（18歳まで）
0120-99-7777

こころの健康に関する相談

- 福島いのちの電話
024-536-4343
- こころの健康相談ダイヤル
0570-064-556

暴力・いじめ・ひきこもり等に関する相談

- 福島県ひきこもり相談支援センター
024-573-0866
- 県中児童相談所
024-935-0611
- ダイヤルSOS（福島県教育センター）
0120-453-141
- いじめ110番相談コーナー
0120-795-110
- ふくしま24時間子どもSOS
0120-916-024
- みんなの人権110番
0570-003-110
- ふくしま被害者支援センター
024-533-9600

介護に関する相談

- 福島県高齢者総合相談センター
024-524-2225
- 認知症コールセンター
024-522-1122

勤務に関する相談

- 福島県労働局総合労働相談コーナー
024-536-4600、
0800-800-4611
- 福島県労働委員会事務局
024-521-7594
- 働く人のこころの耳電話相談
0120-565-455

生活（困窮、借金等）に関する相談

- 福島県消費生活センター
024-521-0999

病院に行くか救急車を呼ぶか迷った時

- 福島県救急電話相談
#7119、024-524-3020

夜、こどもが急に身体の具合が悪くなった時

- 福島県こども救急電話相談
#8000、024-521-3790

緊急に精神科を受診したい時

- 福島県精神科救急情報センター
0570-783147

「福島県防災ポータル」で災害に備えましょう！

福島県では、県民の皆様が、様々な災害情報や防災情報を簡単に確認し、迅速な避難をしていただけるように、新しいポータルサイト「福島県防災ポータル」を公開しました。

【福島県防災ポータルの概要】

○最新の気象情報、道路規制情報や河川の水位情報（ライブカメラ画像含む）、避難情報や避難所開設情報などが地図上に分かりやすく表示されます。

○地図上に雨雲レーダー、河川氾濫の危険度、道路規制情報、避難所開設情報を重ね合わせることで、最寄りの避難所までの安全なルートを確認できます。

○福島県内の各種ハザードマップを確認できるほか、県や市町村からの緊急情報や防災に関するお知らせなどが確認できます。

「福島県防災ポータル」で最新の情報を確認し、

災害から命を守りましょう！

【確認方法】「福島県 防災ポータル」と検索するか、右のQRコードからアクセスしてください。

【問い合わせ先】福島県災害対策課 ☎024-521-7194



宅地分譲中!!

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

分譲地名：フォレストタウン上町

所在地：石川郡古殿町大字竹貫字上町地内
(旧古殿保育所跡地)

販売区画数：7 区画

販売価格：3,758,280 ～ 3,881,400 円

販売受付：随時受付中

※午前8時30分～午後5時15分まで
(年末年始、土日祝日を除く)

販売担当：古殿町役場 総務課 企画推進係 (☎ 0247-53-4611)



ホームページ

4月届出分



こんにちは赤ちゃん

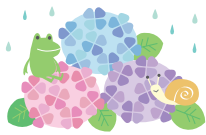
よしだ りさ
吉田 莉爽くん

田口字西作
(卓朗さん、帆乃佳さん)



おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
矢内典子さん	69	鎌田字下平
青柳ツネヨさん	93	鎌田字淵ノ上
根本初雄さん	71	山上字竹貫田
渡邊正さん	83	論田字上鵬巢
高橋美代子さん	89	田口字西作
遠藤光一さん	75	論田字下鵬巢
渡邊一夫さん	73	山上字作根
小浜徹也さん	42	松川字大原



6月 ぐらしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 the	金 fri	土 sat
26	27	28	29	30	31	1
①		②	③			
2 消防団春季検閲 Fire Department Spring Inspection 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	3	4 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)	5 運動サポート日 (13:30～16:30) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	6 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	7 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター 運動サポート日 (13:30～16:30) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	8
9 第57回壮年ソフトボール大会 57th Seniors Softball Tournament 第64回家庭バレーボール大会 64rd Family Volleyball Tournament 図書館開館日 (10:00～16:00) 医あつうみ内科医院 (玉川村) ☎ 37-1554	10	11 総合検診 (特定健診、結核検診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、肝炎、前立腺検査) 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	12 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	13	14 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	15
16 図書館開館 (10:00～16:00) 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	17	18 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)	19 運動サポート日 (13:30～16:30) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	20 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	21 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター 運動サポート日 (13:30～16:30) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	22
23 図書館開館日 (10:00～16:00) 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	24	25 オレンジカフェ (9:30～11:30) …コスモス荘 〈納税日〉 町県民税(1期) 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	26 運動サポート日 (13:30～16:30) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	27 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	28 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター 運動サポート日 (13:30～16:30) …健康管理センター 子宮頸がん検診・ 骨粗鬆症検診 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	29
30 図書館開館日 (10:00～16:00) 医大竹眼科 (石川町) ☎ 26-4118						

※医は休日当番医です。

【フルドノタイムプログラム】 ①古殿産米粉でミニカヌレ作り②新鮮なアスパラ採りに行くばい！
③節子ばあちゃんのかんたん寄せ植え教室④SDGs×組手仕～古殿産間伐材を使った家具作り体験～

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	13(木) Thursday 27(木) Thursday	6(木) Thursday 20(木) Thursday
	竹貫、上松川、下松川 Takanuki Kamimatsukawa Shimomatsukawa		
B 地区	下山上、上山上、 Shimoyamakami Kamiyamakami	6(木) Thursday 20(木) Thursday	13(木) Thursday 27(木) Thursday
	論田、大久田 Ronden Oguta		



フルドノタイム(4月6日から5月12日)