

① 広報

ふとろ

古殿小学校大運動会（5月 18 日）

ふとろ 7

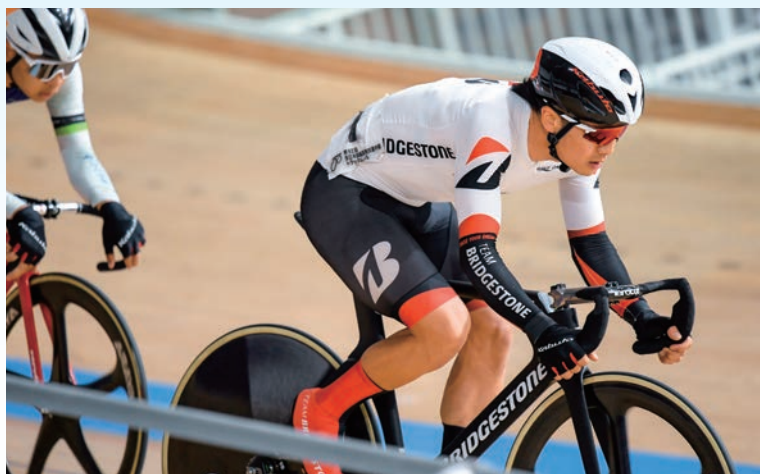
Contents

- | | | | |
|---|--------------------------|----|-----------|
| 2 | 窪木一茂選手バリオ
リンピック出場決定!! | 10 | 館報 |
| 3 | 古殿小学校大運動会 | 20 | みんなのひろば |
| 4 | 古殿町消防団春季検閲 | 21 | くらしに役立つ情報 |
| 6 | 町のできごと | | |

2024
NO.503

7

窪木一茂選手 (古殿町ふるさと応援大使) パリオリンピック出場決定!!



窪木一茂選手（鎌田出身、チームブリヂストンサイクリング所属）が、パリオリンピック（自転車トラック競技）に出場されます。リオオリンピック以来2大会ぶり2度目のオリンピック出場となり、「オムニウム」「マディソン」「チームパシュート」の3種目に出場されます。

なお、自転車トラック競技は、日本時間の8月6日（火）から11日（日）に行なわれます。皆さんで窪木選手の活躍を応援しましょう。

窪木選手からのコメント

確実に代表が決まるまでは不安でしたが、代表が決まり内心はほっとしています。寛大な心でずっと応援サポートしてくれた両親家族にお礼を言いたいです。ありがとうございます。

2016年に出場したリオオリンピックでメダルを獲得することができず、東京五輪、パリ五輪へと挑戦することを決めて頑張ってきました。3種目に出場できる事はとても光栄です。今回は五輪出場が目標ではなく、メダルを持ち帰ることが現実的な目標なので、本気でメダルを狙います。

古殿町の皆様へ

古殿町を、福島県を、日本を代表して、パリオリンピックに出場させていただけることを本当にとても嬉しく思います。3種目に出場できるので、どれかで悲願のメダルを持ち帰りたいです。自分が幼少期の頃から本当にたくさんの古殿町の関係者の方々には大変お世話になったと思います。改めましていつもありがとうございます。

古殿町で過ごされてきた先輩方、後輩の皆様へ自分から無理なお願いがあります。それは、パリオリンピックでは、同じ同郷の窪木一茂を応援するのではなく、皆様が自分のことのように思って応援してほしいということです。分身とまでは言い過ぎていますが、そのくらいまでに自分は自分のためだけではなく、本当に福島県古殿町を代表して金メダルを争いにフランスでは戦ってきます。ですので、どうか熱い応援を日本から古殿町から声援を送っていただけるととても嬉しく思います。自分史上最高の状態でパリオリンピックを走ります。

また、この場を借りて、数年間開催された古殿町の自転車ロードレースを主催し実行していただいた関係者の皆様、ボランティアの皆様にもお礼を述べたいです。自転車競技を盛り上げていただき本当にありがとうございます。



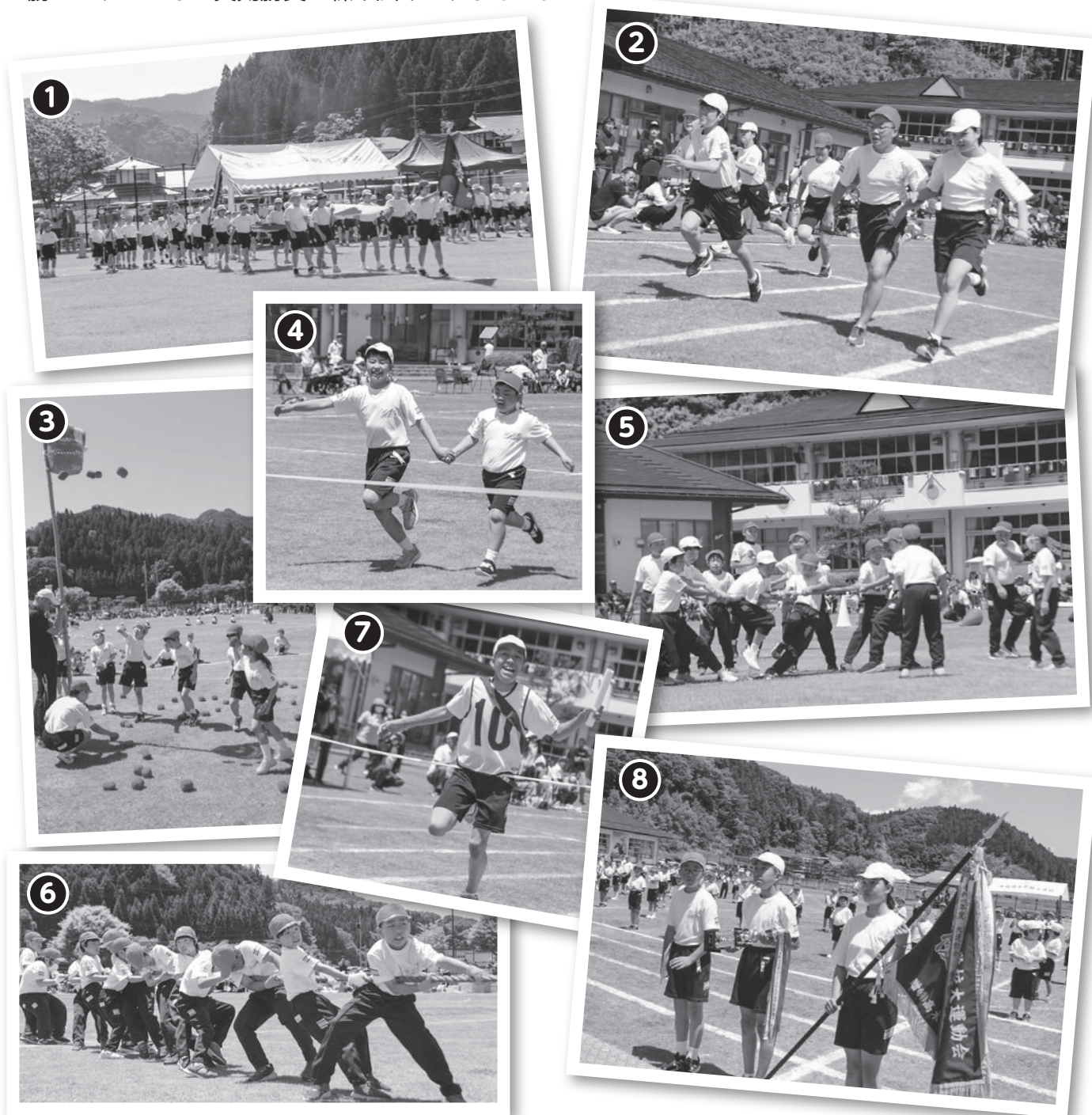
※写真は（株）ブリヂストンサイクルよりご提供いただきました。

古殿小学校大運動会

5月18日(土)、古殿小学校大運動会が開催されました。

「仲間とふみだせ! 勝利への一歩」のスローガンのもと、児童や家族の方、教員全員で一生懸命競技に取り組みました。

快晴の中、児童は元気いっぱいな姿を見せ、最後に行われた紅白対抗リレーでは最後までどの組が勝つかわからない真剣勝負が繰り広げられました。



- ①入場行進 ②180m走 ③かごまでとどけ! 1、2、3!! ④ただ今 レンタル中!
⑤走って 引いて 陣地へ GO! ⑥それいけ! お助けマン ⑦紅白対抗リレー
⑧優勝旗・優勝トロフィー・参加賞授与

古殿町消防団春季検閲

全国統一防火標語

「守りたい 未来があるから 火の用心」

町民の皆さまへは、引き続き地域の火災をはじめとした防災に、ご協力をお願いします。



▲第1分団3部による訓練披露・ポンプ操法

6月2日（日）、古殿町消防団（白川充一団長）の春季検閲がやぶさめアリーナ駐車場で行われ、3分団9部から161名が参加しました。

通常点検及び機械器具点検の後、全団員で分列行進を披露し、岡部統監から「通常点検、機械器具点検ともに良好で有り、分列行進も見事でした。」と講評訓示がありました。続いて、令和5年度退任消防団役員感謝状、消防団表彰、無火災表彰の贈呈がありました。

式終了後は、8月25日（日）に開催される第45回福島県消防操法大会に石川支部代表として出場する第1分団3部の訓練披露が行われ、日頃の練習の成果を発揮し、息の合ったポンプ操法を披露し会場を盛り上げていました。



▲分列行進

感謝状を授与された元消防団役員は次のとおりです。（敬称略）

令和5年度退任消防団役員感謝状

- 前第1分団長 大樂 視敏（田口）
- 前第2分団長 藁谷 義憲（論田）
- 前第3分団長 竹貫 広道（上松川）

消防団表彰

- 第2分団1部

無火災表彰

- 第1分団1部



▲左は大樂さん、右は竹貫さん

ふるどのこども園ミニ遠足

5月24日（金）、ぞう組（5歳児）ときりん組（4歳児）の園児たちが、こども園から憩いの森ふれあい広場まで遠足をしました。立ち寄った役場では、やぶさめくんと楽しく遊んだり、庁舎内を見学したりしました。

憩いの森ふれあい広場では遊具で遊んだり、お弁当を食べたりし、楽しい遠足になりました。



▲やぶさめくんと記念写真。左の写真はぞう組、右はきりん組



▲憩いの森ふれあい広場を目指し、楽しく鮫川沿いを歩いてます



▲やぶさめくんとじゃんけん



▲役場内を見学中

交通安全及び防犯パレード



◀パレードの様子

5月22日(水)、古殿町交通対策協議会、古殿町防犯協会主催による防犯パレードが行われ、参加者で交通安全と安心・安全な町づくりを呼びかけました。

町長と石川警察署長のあいさつ後、古殿小学校5・6年生の鼓笛隊を先頭に、役場、交通安全協会古殿分会、防犯連絡責任者連絡会などをはじめとした関係団体で古殿郵便局前から役場までの約1kmを行進しました。

到着後は、渡邊教育長からあいさつがあり、参加した小学生に参加賞の授与が行われました。

「人権の花」贈呈式

6月6日(木)、古殿小学校で郡山・白河地域人権啓発ネットワーク協議会より人権の花運動の一環で花の苗が贈呈されました。

古殿町人権擁護委員の鈴木一美さん、圓谷純子さん、本郷清松さん、渡邊英子さんから花の苗が贈呈され、古殿小学校6年生の児童によってプランターに植えられました。植え付け後、児童から「花を植える体験ができてよかった」、「大切に花を育てていきます」などの感想がありました。

この運動は、花の苗を協力して育てることを通して、協力、感謝することの大切さを学び、生命の尊さを実感する中で豊かな心を育むことを目的とするものです。



▲植え付け後のプランターと記念写真

令和6年度第79回東北高等学校陸上競技大会出場選手激励会



6月14日(金)から福島市で開催された令和6年度第79回東北高等学校陸上競技大会で100m競技に出場した小針星砂さん(日本大学東北高等学校2年)と砲丸投、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2年)の激励会が6月5日(水)に役場で開催しました。

会では、代理で出席した小針星砂さんの母・仁美さんと酒井佑真さんの母・理加さんに激励金が手渡されました。

◀左から渡邊教育長、酒井理加さん(下山上)、小針仁美さん(鎌田)、岡部町長

石川ロータリークラブから図書カードの寄付



5月17日（金）、石川ロータリークラブ古殿地区担当の岡部稔さんが役場を訪れ、石川ロータリークラブ40周年事業として、「図書カード10万円分」を岡部町長へ手渡しました。

今回いただいた図書カードは、小・中学校の図書購入費用の一部として大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。

◀左は岡部町長、右は岡部稔さん（上山上）

芝山自然公園第43回山開き

5月26日（日）、古殿町、いわき市、平田村にまたがる芝山の山開きが山頂の芝山自然公園猿子平において、3市町村芝山自然公園美化協力会（根本太郎兵衛会長）主催で5年ぶりに開催されました。

安全祈願祭後は、奥州古殿流鎗馬太鼓保存会による太鼓の演奏が披露され、聴く人を楽しませていました。



安全祈願をする奥副町長▶

風とロックCARAVAN福島

6月8日（土）、福島民報社、ラジオ福島、風とロック主催の「風とロックCARAVAN福島」が女性・若者等活動促進施設で開催されました。

およそ120名の人々が訪れ、箭内道彦さんが司会・進行を務め岡部町長、豊国酒造合資会社代表の矢内賢征さん、地域おこし協力隊の土屋なつみさんによるトークとゲストのあんべ光俊さん等のライブが行われました。ライブでは、あんべ光俊さんが町ホームページを見て制作した古殿町のオリジナルソングが披露され、会場に訪れた人を楽しませていました。

「風とロックCARAVAN福島」は、福島県59市町村を箭内道彦さんとゲストがめぐり地元の方を交えてのトークや音楽ライブを行うイベントです。



▲地元ゲストコーナートークの様子



▲あんべ光俊さんによるライブ

【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」

代掻き見学、バケツ稲、田植え体験（5年生）

5年生が、総合的な学習の時間に「古殿町の農業」というテーマで、「米づくり」についての学習を行っています。

5月21日（火）には、馬・トラクターによる「代掻き」見学と「バケツ稲」体験、そして、5月27日（月）には、「田植え」体験を行いました。

見学・体験学習に当たっては、「おざわふあ〜む」さんや「NPO 法人馬事振興会」の皆様、「J A夢みなみ」さん等のご協力をいただきながら、本当に貴重な体験をさせていただいています。（馬の代掻き等はなかなか見ることができないと思っています。見学後は、お馬さんにさわらせてもらうこともできました。）

今後、子どもたちが植えた稲の生長等が楽しみです。



ふるさと学習（3年生、4年生）

5月8日（水）に4年生が、総合的な学習の時間に行っている「ふるさと学習」で、町内の自然・名所巡りをしてきました。「塩沢の不動滝」「越代のサクラ」「八幡神社」を見学してきましたが、子どもたちは、古殿町の豊かで美しい自然、そして、深い歴史にふれ、改めて、「ふるさとのよさ」に気付くことができた、有意義な時間となりました。



5月31日（金）には、3年生が、「おふくろの駅」を見学に行きました。これは、「町のことを知ろう!」というテーマに基づく学習です。「おふくろの駅」では、そば打ちの様子を見学させてもらったり、お店の方に「どのような特産物を販売しているのか」、「どのようなものがよく売れるのか」等の質問をしたり、実際に買い物をしているお客さんに、「どのようなものを購入したのか」等と質問したりする、意欲的で積極的な子どもたちの姿が見られました。

がんばった! 日清カップ・東日本大会県南地区予選会

6月1日（土）、白河市総合運動公園陸上競技場において、日清カップ・東日本大会の県南地区予選会が行われました。本校からは、5・6年生25名が参加しました。それぞれの種目で1人1人が練習の成果を発揮し、10名が県大会の出場権を得ることができました。県大会出場権獲得者は以下のとおりです。



<5年女子100m>	第2位	水野 陽佳 さん		
<6年女子100m>	第3位	大樂 千陽 さん	第6位	渡辺 望叶 さん
	第9位	渡邊 恵理 さん		
<6年男子100m>	第11位	溝井 琉夏 さん	第14位	平松 昊 さん
<コンバインドB男子>	第4位	窪木かなと さん		
<コンバインドB女子>	第3位	金子 杏莉 さん	第6位	鈴木 里彩 さん
<東日本走り幅跳び男子>	第5位	矢吹 悠晴 さん		

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「学習旅行」(1年生)～

学習旅行で「那須ハイランドパーク」に行きました。総合的な学習の時間も兼ねて、バイオマス発電や植林体験など、SDGsの学習をしました。今までは、2泊3日のプリティッシュヒルズ研修があるので1年生は学習旅行を行っていませんでしたが、先生方と協議し、実施に至りました。

SDGsの学習の後は、思い思いにパーク内のアトラクションを楽しみました。学校行事の中でレジャー施設を利用する機会はあまりないので、友達と一緒に楽しい時間を過ごし、絆を深めることができてとても良かったです。



～ 楽しかった「学習旅行」(2年生)～

多くの学校では、2年生で仙台(鉄道の路線が複雑でない)の班別自主研修を経験させます。修学旅行で行う都内班別自主研修(路線が複雑)の練習をさせるという方針からです。本校でも、来年度の修学旅行を見据え、4月26日(金)に班別自主研修を仙台で行い、歴史や文化触れてきました。

当日は、出発地の勾当台公園から班別自主研修がスタートしました。地図やしおりを片手に、自分たちで電車やバスを利用して研修場所に行き、ゴール地点(仙台市科学館)に到着しなければなりません。しかしながら、現実には、机上の計算通りにはいかないものです。予定通りに進まない、研修場所にたどり着かないなどのハプニングの連続でしたが、班員のみんが協力し、ゴールできて良かったです。この経験を来年の修学旅行に生かし、最高の思い出にしたいと思います。



～ 県南中学校陸上競技大会 ～

5月15日(水)は、好天に恵まれ「第7回県南中学校陸上競技大会」が白河市総合運動公園陸上競技場で行われました。

特設陸上の練習が始まって1カ月程度でしたが、朝と放課後の練習に励み、「チーム古中」は少数精鋭ながら、「自己ベストの更新」を目指し頑張りました。上位入賞を果たし、県大会への出場権を獲得した選手も、惜しくも入賞できなかった選手もお疲れ様でした。また、サポート選手として参加した生徒のみなさんも、選手の精神的な支えになったり、マネージャー的な役割を果たしたりするなど、チームに大きく貢献しました。学校代表として立派に過ごせた1日となり、嬉しい限りです。

この大会に参加して感じたこと、得られたものなど、たくさんあると思います。



**【大会結果】
(上位入賞)
おめでとう！**

○男子1年100m	第5位	相樂 陽翔 (1の1)	【県大会出場権獲得】
○男子共通400m	第8位	渡邊 圭斗 (3の1)	
○男子共通3000m	第6位	佐藤 颯亮 (3の1)	
○男子共通110mH	第5位	矢内健次朗 (2の1)	【県大会出場権獲得】
○男子低学年リレー	第8位	矢内健次朗 (2の1)	菅生 圭斗 (2の1)
		高木 敢太 (1の2)	相樂 陽翔 (1の1)
○女子共通800m	第2位	佐川 未来 (2の1)	【県大会出場権獲得】

第57回 壮年ソフトボール大会

優勝 上松川大石 SBC



準優勝 鎌田チーム

第3位 大久田ソフトボールクラブ、下松川アルコーズ

第64回 家庭バレーボール大会

優勝 鎌田 (F.COSMOS)



準優勝 仙石 SAKURA

第3位 下松川バレーボールクラブ

町教育委員会主催の壮年ソフトボール大会、家庭バレーボール大会が6月9日(日)町民運動場、古殿中学校の校庭、やぶさめアリーナで行われ、ソフトボール8チーム、バレーボール4チームが参加し、熱戦を繰り広げました。

ソフトボール大会では、ブロック予選を勝ち上がった上松川大石SBC、鎌田チームが決勝戦を行い、上松川大石SBCが10対9で勝利し優勝しました。

バレーボール大会では、参加した4チームでリーグ戦を行い、鎌田(F.COSMOS)が全勝で優勝しました。

各種目の上位2チームは、県民スポーツ大会石川地区大会への出場権を得ました。みなさん応援よろしくお願いします。

館報

ふるどな

furudono

第792号

(2024年7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 れあいはい、
親子で話す明るい家庭
親子話し合い
- る ールを守って楽しい生活
生活規律確立
- ど んなときでもかけあおう
元気なあいさつ
町民皆あいさつ
- の ぞましい子ども育てよ
愛の一声
愛の一声
青少年育成町民会議

編集 古殿町公民館

電話 53-2305

FAX 53-2500

町民水泳プールからの お知らせ

7月・8月の町民水泳プールの休館日は月曜日のみとなり、木曜日も開館します。

また毎週土曜日の1回目(午前10時30分～12時)は小・中学生無料となります。皆様のご来館をお待ちしております。

町民水泳プール所長



選手宣誓



まもなく試合開始!



豪快なフルスイング!



渾身のストレート!



今年も強い! 鎌田 (F.COSMOS)



ナイスアタック!

青少年育成町民会議

5月20日(月)町公民館ロビーにて、青少年育成町民会議総会が行われ、昨年度の活動報告や今年度の行事予定について話し合われました。

今年度は町内出身者によるチェンバリスト・ピアニストの演奏会、少年の主張大会を予定しています。

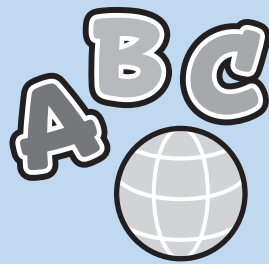


英 会 話 教 室 前 期 開 講 !!

5月22日(水)、小学校1～3年生の児童を対象とした英会話教室が開講しました。講師は、地域おこし協力隊の土屋なつみ先生が担当します。6月19日(水)までの毎週水曜日に全5回実施しました。

教室では、英語でのあいさつ、ダンス、アルファベットを書く練習などを行いました。

参加した児童たちが、元気のいい声で英語を話したり、ダンスを踊ったりと充実した教室となりました。



英語のリズムに合わせてダンス！



みんな積極的でした



ぬいぐるみを使った爆弾ゲームです



アルファベットわかるかな？



英語のプリントも頑張りました

ふくしま駅伝選手・ボランティア募集

今年も参加を予定している「第36回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会（ふくしま駅伝）」の選手・ボランティア（選手補助）を募集します。中・高校生や長距離走に自信のある方、自薦他薦は問いません。ぜひ、「ふるどの」ユニフォームを着て走ってみませんか。新しい力をお待ちしています。

◆開催日 11月17日（日）

◆コース しらかわカタルスポーツパーク（白河市総合運動公園）陸上競技場
～福島県庁前

◆区間数 16区間

◆応募資格 ●選手 ・令和6年9月1日現在で古殿町に在住の方で、
9月2日以降に転入される方は参加できません。
（ただし、学生・生徒は保護者が古殿町に住んでいれば参加できます。）
・町外在住者でも、古殿中学校を卒業した方、または
小学生時に在住していた方はふるさと選手として参加できます。

●ボランティア（当日の選手送迎など） ・高校生以上の方

◆申込方法 町公民館までお越しいただくか、電話でご連絡ください。

◆申込期限 9月30日（月）

◆申込・問い合わせ 町公民館 ☎53-2305

※選手申込者には後日、練習日程などの詳細を連絡します。

※ボランティア申込者には後日、打合せ会などの日程を連絡します。

令和6年度（前期）

一般水泳教室生徒募集

基本的な泳法を身につけ、運動不足やストレスを解消しながら、楽しく健康の保持増進をしたい人。

1. 開催期間 9月1日（日）～12月22日（日）までの計8回

【日程】

第1回	9 / 1(日)	午前 10:15～11:30（開講式）
第2回	9 / 15(日)	午前 10:30～11:30
第3回	10 / 6(日)	午前 10:30～11:30
第4回	10 / 20(日)	午前 10:30～11:30
第5回	10 / 27(日)	午前 10:30～11:30
第6回	11 / 24(日)	午前 10:30～11:30
第7回	12 / 15(日)	午前 10:30～11:30
第8回	12 / 22(日)	午前 10:30～11:30（閉講式）



2. 開設場所 古殿町民水泳プール

3. 対象・定員 一般成人 20人

4. 申込み 7月25日（木）より受付開始

主催 古殿町教育委員会 主管 古殿町公民館

お申込み・問い合わせ

電話又は直接町民水泳プールへ
電話・FAX 53-4420

※定員になり次第、締め切ります。
尚、開始日の約一週間前にハガキにて連絡します。

English World 開幕！

5月25日（土）に国際交流イベント『English World 春』をkuranoba（クラノバ）で開催しました。このイベントは地域のALT（外国人英語指導助手）と子ども達をつなぎ、国際交流を通して英語を多方向から学ぼうというものです。

今回のイベントでは、古殿町のALTであるエンジェル先生はもちろん、石川町のALTであるオリヴィア先生とマシュー先生をお招きし、子ども達と連想ゲームやインタビューコーナーを通して交流を深めました。当日は8名の小学生が参加し、小学校で日頃勉強している英語を話そうと積極的に交流してくれました。特に印象的だった活動は、インタビューコーナーです。子ども達は、海外に関する質問が書いてあるワークシートを見ながら日本語を使わずに知っている英語やジェスチャーでALTから答えをゲットすることにチャレンジしました。参加した子ども達からは「英語に自信がなかったけど、通じて嬉しかった」などの感想があり、充実した表情を見せていました。

なお、このイベントは夏休みにも開催予定で、英語をたくさん話すことに加え、夏らしいおやつ作りをしようとして企画中です。もしご興味のある方はkuranoba（クラノバ）のホームページやInstagramに詳細が載っていますのでご確認ください。今年の夏はLet's enjoy English！



▲自己紹介からスタート



▲英語でナンジャモンジャ



▲最後にみんなでcheese！

夏のイベント続々♪

昨年kuranoba（クラノバ）で開催した夏休みイベント『夏休ミ宿題終ワラセ隊』を今年も開催します！今年は『Enjoy Summer Time！』に名前を変え、7月23日（火）はワークブック中心、7月24日（水）は作文と絵画中心に夏休みの宿題を行ないます。そして昨年大好評だったスイカ割りに加え、今年はポップコーン作りなどお楽しみプログラムもパワーアップ！もちろんゲストのスペシャル先生は今年も石川町と玉川村からやって来ます。（新しい先生です）

また7月25日（木）には『English World ～ Summer Mission ～』を開催します。これは海外の外遊びをしたり、英語を使って料理を作ったりと、古殿町にいながらまるでホームステイしているかのような異文化交流イベントです。一緒にスペシャルな夏の思い出を作りましょう！

詳しい日時や内容、持ち物などイベント詳細は、kuranoba（クラノバ）のInstagramをご確認ください。



▲昨年白熱したスイカ割り

各種イベント
申込フォーム



Instagram



▲こちらからお申込みできます！

フルドノタイム 2024、大盛況で閉幕！

4月6日(土)から5月12日(日)までの約1ヵ月間、フルドノタイムが開催されました。今年の参加者総数は延べ300名超え！昨年に引き続き参加してくださったりピーターの方や、今シーズンに複数のプログラムに参加してくださった方もいらっしゃいました。

プログラムの案内人さんたちと相談し、1日にいくつか回れるような日程を組んだり、同じ会場で複数の体験ができるようにしてみたり、工夫を加えました。また、予約を例年より半月早めたり、広告の出し方を変えるなど、開催までの動きも見直しました。その甲斐あってか、予約開始から僅か数日で複数のプログラムが満席に！また参加者の約7割が町外にお住まいの方と、かつてない反響がありました。

参加者アンケートには「この体験ができてとてもよかった」「古殿に興味湧いた」「案内人の方がとても素敵な人で、いい時間を過ごせた」など、嬉しいコメントが多く寄せられました。私が協力隊としてフルドノタイムに関わるのは今回がラストでしたが、まだまだ盛り上がるものだと感じています。フルドノタイムのような「地域体験博覧会」は、県内でもいくつか開催されています。そういったところの方々とも情報交換をしながら、「体験」を通して、古殿、そして福島が盛り上がっていくことを願っています。



▲やぶさめ太鼓体験教室



▲農業体験

こども園英語であそぼが始まりました！

4月からこども園で、英語であそぼが始まりました。今年度から、こども園では0歳児から5歳児までの園児へ英語を聞いたり、遊んだり、話したりしています。昨年度までは、4・5歳児クラスで地域おこし協力隊の土屋さんによる英語であそぼでしたが、今年度から私にバトンタッチになりました。外国語の習得は、早く始めれば始めるほど成功すると言われていたので、幼いうちから英語に触れさせるのは理想的だと思います。

0歳児から3歳児クラスでは、英語で話しかけながら一緒に遊んだり、英語で物の名前を教えたりしています。4・5歳児クラスでは、30分の英語のレッスンをしています。園児たちは歌ったり、踊ったり、遊んだり、英語で学ぶことを楽しんでいます。お昼は一緒にご飯を食べており、園児たちは私に質問をしたり、話をしてくれたり、その様子がとてもかわいらしく私の楽しみの1つです。園児たちが私のレッスンで多くのことを学んでくれることを願っています。



▲話を熱心に聞く4歳児クラス

English Worldに参加しました！

地域おこし協力隊の土屋さんが主催する『English World 春』に参加しました。他市町村のALTに会うのは初めてではありませんが、協力するのは初めてでした。子どもたちは3人の英語スピーカーと交流したことで、たくさんの英語を話し、みんなで楽しみました。イベント終了後、ALTの2人と今後のイベントで協力できるように連絡先を交換しました。

◀ナンジャモンジャでは、カードに書かれているキャラクターの外見から英語で名前をつけました

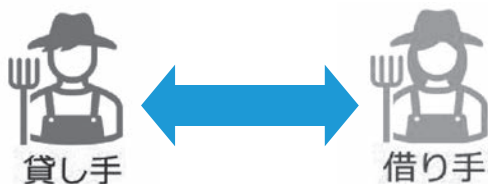
農業者の皆様へ

農地の貸し借りは、令和7年4月から、
原則として農地バンク経由になります！

現行

相対の農地の貸借（※1）

（ 令和7年3月までは経過措置期間
として活用可能 ）



令和7年4月以降

目標地図（※2）の実現に
向けた

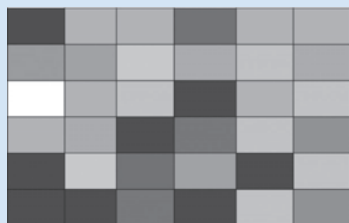
農地バンクによる農地の貸借



※1 市町村が作成する農用地利用集積計画

※2 目標地図：市町村の作成する地域計画において、農地一筆ごとに将来、
誰が耕作するのかを示した、地域農業の未来設計図。随時更新が可能

それぞれの農地が
バラバラに混在…



農地バンク

農業者ごとにまとめて
使いやすく！



農地の貸し借りは農地バンクを経由した方法に一本化し、農地バンクが分散した農地を
まとめて借り受け、必要に応じて整備した上で、農地の受け手が使いやすい形で農地を
貸し付けていきます！

農地の貸し借りは

農 地 バ ン ク へ

農林水産省

【問い合わせ先】 産業振興課農政係 ☎ 53 - 4613

毎月 17 日は減塩の日

～ おいしく適塩プロジェクト VOL.3 ～

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。

「**減塩**」という言葉を見た時どんなイメージでしょう？

「**味が薄い＝おいしくない**」というイメージを持つ方が多いのでは？

できることから始めよう

魔法の言葉を活用しよう

「お出汁（だし）をしっかり効かせてみたよ」

「おいしいと評判のレシピで作ったよ」

と伝えることで、脳はおいしい料理だと認識しやすくなります。



～ おすすめ適塩レシピ ～

【小松菜のカッテージチーズ和え】

材料（4人分）

小松菜 160 g
にんじん 40 g
桜えび 5 g
カッテージチーズ 60 g
すりごま（白） 大さじ2
塩 少々
砂糖 小さじ2



1人あたり…エネルギー 92Kcal
たんぱく質 3.8 g 食塩相当量 0.7 g

作り方

- ① 小松菜は洗って茹でて、冷水にとってから水気をしっかり絞り4～5cm長さに切る。
- ② にんじんは洗って皮をむき、小松菜と同じくらいの長さの千切りにして茹でる。
- ③ 桜えびは軽くから炒りする。
- ④ カッテージチーズを作る。
鍋に牛乳 250ml を入れ 60℃に温めたら、酢を 25ml 加え軽くかき混ぜる。5～10分放置し、牛乳が固まってきたら布などで軽く絞る。
- ⑤ ボウルに①～③を入れて軽く混ぜ合わせ、塩・砂糖で味を整えたらすりごまとカッテージチーズを加えて和えてできあがり。



酢を加え混ぜた状態

カッテージチーズは手作りすることで塩分量を控えることができます！低カロリーで良質なたんぱく質が豊富に含まれます。身近な材料で簡単に作ることができます！



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!!



根気が足りないわけじゃない! 集中力UPのためのセルフケア

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

栄養と運動の観点から集中力アップに繋がる方法を紹介!

- ① 脳のコンディションを整える栄養素
- ② 血糖値スパイクを防いで眠気対策
- ③ 血行改善で集中力を持続

おすすめメニュー

1. カツオの漬け丼



< 1人分の栄養価 >

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

< 材料 (1人分) >

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

作り方の動画はこちら ▶



2. レバニラ炒め



< 1人分の栄養価 >

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

< 材料 (1人分) >

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

作り方の動画はこちら ▶



※本動画の視聴期日は2025年3月末です。

▶ 脳のコンディションを整える栄養素

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

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

脳内の神経伝達物質などを 作り出すために 不可欠な栄養素

● **ビタミン B6**
マグロの赤身、カツオ、レバー

● **葉酸**
レバー、緑の野菜、海藻、チーズ

● **ナイアシン**
カツオ、たらこ、鶏むね肉



脳唯一のエネルギー源である ブドウ糖からエネルギーを 作り出すための栄養素

● **ビタミン B1**
玄米・豚肉

● **リジン**
肉や魚介類、乳製品、豆類



その他に 必要な栄養素

● **鉄**（脳に酸素を運ぶ役割）
ほうれん草、イワシ、レバー、あさり、プルーン

● **EPA・DHA**（脳細胞修復や神経伝達物質の潤滑油として働き、脳の機能を総合的にアップ）
青魚

● **GABA**（自律神経を整える神経伝達物質）
発芽玄米・発酵食品・ナス・トマト・ 카카오



▶ 血糖値スパイクを防いで眠気対策

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

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

血糖値の急上昇を防ぐポイント

● ベジファースト

野菜に含まれる食物繊維を食事の最初に摂ることで、血糖値の上昇を抑えることができます。

● 冷まして食べる

でんぷんは冷えると吸収されにくい糖質に変わります。コンビニなどのおにぎりも活用してみましょう。

● 主食は白色よりも茶色を選ぶ

食パンよりライ麦パン、うどんよりそば、白米より玄米など、茶色の主食は血糖値が上がりにくいです。



▶ 血行改善で集中力を持続

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

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

シチュエーション別の血行改善方法

● 仕事中

こまめにお水を飲むと血行促進に繋がるのでおすすめです。

● プライベート

夏冬関係なく、なるべく湯船に浸かるようにしましょう。難しい場合は、土日に銭湯やサウナ・岩盤浴に行き体を温めてあげる日を作ることも有効です。もちろん大量に汗をかいた時には、しっかりと水分補給をしましょう。



● RIZAP 語録 ●

意味がないことなんて一つもない！

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

トレーナー 川元 梨代菜



【問い合わせ先】 古殿町健康管理センター ☎ 53-4038

Copyright © 2021 RIZAP, Inc. All rights reserved.



「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。

おいしい 一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立 セタ肉巻き

1人分の栄養価…165kcal
たんぱく質 8.7 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 0.7 g



肉と野菜が同時に食べられるバランスの良い1品です。ビタミンB1
が豊富な豚肉と栄養満点オクラの夏バテ解消レシピです。

星と花の断面がかわいらしく、色合いもきれいです。お弁当のおかず
にも最適です！

味付けは、ぽん酢や焼き肉のタレなどを代用するのも良いでしょう。

作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうを少々ふっておく。
- ② Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎり水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ④ オクラはまな板にのせて塩少々をふり、両手で軽く押さえながら転がして（板ずり）産毛を取る。ヘタを取り、軽く水洗いしてキッチンペーパーで水気をふく。
- ⑤ 豚肉を広げ、オクラとヤングコーンを1本ずつ置いて巻く。手で軽くにぎり形を整える。小麦粉を薄くまぶす。
※ヤングコーンが大きければ、縦半分切る
- ⑥ フライパンに油をしき、④の巻き終わりを下にして並べる。巻き終わりが固まったら転がしながら全体に焼き色をつける。蓋をして、2～3分蒸し焼きにする。
- ⑦ 肉に火が通ったらフライパンの端によせ、キッチンペーパーで余分な油をふき取り、Aを入れて煮からめて3等分に切る。レタスをしいた器に切り口が見えるように盛り付ける。

材料（4人分）

豚ロース薄切り肉 …… 8枚
オクラ …… 8本
ヤングコーン(水煮) …… 約8本
塩・こしょう・小麦粉 …… 各適量
サラダ油 …… 適量
A { しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
レタスなど …… 適宜

（古殿町健康管理センター
主任栄養士 鈴木 かおり）

入札結果報告書

（地域整備課）

「公共工事の入札及び契約の適正化の促進に関する法律」に基づき、
町発注工事の入札結果（250万円以上）を公表します。

工事等の名称	工事等場所	工事量等	請負額（円）	工期	請負業者名
道路舗装工事（町単） 町道 上町千足線	竹貫 字 上町 地内	延長 L=246.7m、 幅員 W=3.7～5.7m、 舗装工 A=1,226.5㎡	8,195,000	R6.7.12	（株）三森建設 代表取締役 三森 理有
道路舗装工事（町単） 町道 山口下鵬巣線	仙石 字 清水 地内ほか	延長 L=275.0m、 幅員 W=4.9～6.2m、 舗装工 A=1,504.8㎡	11,715,000	R6.7.26	（株）瀬谷工業 代表取締役 矢内 賢樹

お知らせ



「ふくしまポータル」ができました！

福島県では、行政手続オンライン申請サービスなど、県民向けの様々なサービスの案内・利用が可能となる総合窓口アプリ「ふくしまポータル」を公開しました。

ふくしまポータルにご自身の居住地や興味・関心を登録することで、あなたにぴったりのサービスを受け取ることが可能に。行政手続オンライン申請サービスと防災アプリを皮切りに、どんどんサービスを拡大予定！

【ダウンロード方法】

アプリストアで「ふくしまポータル」と検索

【問い合わせ先】福島県デジタル変革課

メールアドレス fukushima-portal@pref.fukushima.lg.jp

くらしに役立つ 情報

Information

町の人口

住民基本台帳人口

5月31日現在（前月比）

世帯数 1,747 世帯（-3）

人口 4,579 人（-17）

男 2,264 人（-5）

女 2,315 人（-12）

令和7年度採用 須賀川地方広域消防組合消防職員募集

○消防職員 高校卒程度

○募集職種（採用予定人数） 消防職（7人程度）

○受付期間 6月17日（月）～8月19日（月）

○受験資格 平成9年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人（学歴を問いません）

○身体の基本

- ・身長：おおむね155センチメートル以上
- ・視力：視力（矯正視力含む）が両眼で0.7以上、かつ、一眼でそれぞれ0.3以上であること
- ・色覚：赤色、青色及び黄色の色彩の識別ができること
- ・聴力：左右とも正常であること

○試験期日と会場

- ・第1次試験 9月29日（日）須賀川地方広域消防本部
- ・第2次試験 11月上旬予定（1次試験合格者のみ）

○試験の内容

- ・第1次試験 教養試験、作文、適性検査
- ・第2次試験 口述試験、体力試験、健康診断

○申込用紙

須賀川地方広域消防組合ホームページからダウンロードするか、須賀川地方広域消防本部総務課、各消防署（分署、分遣所）または管内の各町村役場総務課で受け取ることができます。

詳しくは、消防組合ホームページをご覧ください。→

(<https://www.sukagawa119.jp/>)



○申込用紙の郵便請求

封筒の表に「採用試験受験申込書請求」と朱書き、須賀川地方広域消防本部総務課職員係あてにお送りください。その際94円分の切手を貼った、あて先明記の返信用封筒（長形3号）を必ず同封してください。

【申し込み・問い合わせ先】須賀川地方広域消防本部総務課職員係

〒962-0022 須賀川市丸田町153番地 ☎0248-76-3112

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

自衛官を目指してみませんか

<一般曹候補生 採用試験>

- 応募資格 18 歳以上 33 歳未満の者
(32 歳の者は採用予定月の末日現在、33 歳に達していない者)
- 受付期間 7 月 1 日 (月) ~ 9 月 3 日 (火)

<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



バスの車内事故防止についてのお願い

7 月 1 日 (月) から 7 月 31 日 (水) の 1 ヶ月間、走行中のバス車内での事故を防止するため、「車内事故防止キャンペーン」を実施しております。

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをすることがあります。お降りの際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席をお立ち願います。

また、バスは安全運転に徹しておりますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、お立ちになってご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりおつかまり下さい。

バスの車内事故防止に皆様のご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】公益社団法人福島県バス協会 ☎024-546-1478



不動産取得税に係る軽減措置について

福島県県中地方振興局県税部より上記制度について案内がありましたのでお知らせいたします。

○ 不動産取得税とは

売買・贈与などで不動産を取得したとき、又は新築・増築したときに、登記の有無にかかわらず取得ごとに一度だけ課税されます。ただし、相続により取得したときには課税されません。

○ 納める税額

取得したときの不動産の固定資産評価額の 3 % (住宅以外の家屋は 4 %)
(宅地の取得に対する特例・・・宅地評価土地を令和 9 年 3 月 31 日までに取得した場合は当該土地の価格を 2 分の 1 とする特例あり)
なお、住宅や住宅用土地の取得については、一定の要件を満たしている場合に軽減措置が適用されますが、軽減申請の手続きを行うことが必要です。

○ 三世代同居・近居住宅を取得する方へ

子育て支援策の一環として、三世代以上の方が県内で同居又は近居する住宅を平成 29 年 4 月 1 日から令和 7 年 3 月 31 日までに取得した場合、その住宅に係る不動産取得税の一部を申請により軽減いたします。
そのほか手続きに必要な書類など詳しくは、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】福島県県中地方振興局県税部 ☎ 024 - 935 - 1254

福島県県庁税務課 ☎ 024 - 521 - 7068

【ホームページ】「福島県税務課」で検索



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、子どもが急に身体の具合が悪くなった時

- 福島県子ども救急電話相談
#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

水生生物調査に必要な教材を無償提供します！

福島県環境創造センターでは、身近な河川等での水生生物による水質調査を通じて、水環境に親しんでもらうため、毎年せせらぎスクール推進事業を実施しています。市民団体等に参加を呼び掛け、申込まれた団体等に対し水生生物調査に必要な資材を無償で提供しています。詳細はホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】

福島県環境創造センター総務企画部企画課 ☎ 0247-61-6129



ホームページ



クーちゃん

サマージャンボ7億円

（1等5億円・前後賞各1億円合わせて）

サマージャンボミニ5,000万円

（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月8日 2種類同時発売! 発売期間 7/8日～8/8日
抽せん日 8/23日

公益財団法人福島県市町村振興協会 各1枚 300円

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

5月届出分



こんにちは赤ちゃん

さがわ くりゅう
佐川 琥琉くん

松川字薄木
（澄さん、里美さん）



いつまでもお幸せに

氏名 住所

（新郎 我妻 優気さん 松川字大原
新婦 宗形 寿美鈴さん 玉川村）

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
鈴木 ヤスさん	94	松川字横川
水野 重好さん	83	論田字後田
大楽 スイさん	97	竹貫字竹貫
荒川 みよ子さん	75	田口字上青柳
水野 廣富さん	88	大久田字松久保



7月 ぐらしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
30	1	2	3	4	5	6
		運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	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)	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)	
7	8	9	10	11	12	13
道路・河川愛護デー Roads & Rivers Protection Day 図書館開館日 (10:00～16:00) 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333		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 (13:30～16:30) …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 運動サポート日 (13:30～16:30) …健康管理センター 子宮がん検診・骨粗鬆症検診 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	
14	15	16	17	18	19	20
図書館開館日 (10:00～16:00) 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	海の日 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)	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 運動サポート日 (13:30～16:30) …健康管理センター 小・中学校1学期終業式 Elementary & Junior High School 1st Semester Closing Ceremony 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	
21	22	23	24	25	26	27
図書館開館日 (10:00～16:00) 医大野診療所 (石川町) ☎ 26-2615		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 (13:30～16:30) …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 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(1期) 固定資産税(2期)	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)	
28	29	30	31	1	2	3
図書館開館日 (10:00～16:00) 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333		運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	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)			

※⑤は休日当番医です。

地 区 名	District name	燃えるごみ	Burnable garbage
全 地 区	All districts	毎週火・金曜日	Every Tuesday and Friday

	地 区 名	資源ごみ	燃えないごみ
	District name	Recyclable garbage	Non-burnable garbage
A地区	仙石、鎌田、田口	11(木) Thursday	4(木) Thursday
	Sengoku Kamata Taguchi	25(木) Thursday	18(木) Thursday
B地区	竹貫、上松川、下松川	4(木) Thursday	11(木) Thursday
	Takanuki Kamimatsukawa Shimomatsukawa	18(木) Thursday	25(木) Thursday



古殿小学校田植え体験(5月27日)