

ふたば

ふたば 8

Contents

- | | | | |
|---|-------------------------------|----|-----------|
| 2 | バリ 2024 オリンピック
出場選手 茂選手壮行会 | 10 | 館報 |
| 4 | 第 35 回 流嶺馬大会
春の陣 | 18 | みんなのひろば |
| 5 | 第 67 回 福岡県中学校
体育大会 出場報告会 | 20 | くらしに役立つ情報 |
| 6 | 町のできごと | | |

2024
NO.504

8

窪木一茂選手古殿中学校訪問（6月21日）



パリ 2024 オリンピック出場 窪木一茂選手（古殿町ふるさと応援大使） 壮行会



▲ 決意を語る窪木選手

窪木選手決意表明

夢中になれるものに出会い、自転車をこいできました。それは、両親や地元の関係者の方々に支えてもらえたからで、温かい地元古殿町の皆さんに感謝しています。

メダルをとれる位置にいますので、メダルをとって結果を残すことで、誇りに思ってもらえるように頑張ります。そして、古殿町の事もアピールしたいです。

6月21日（金）、パリ2024オリンピックにおいて日本代表として「オムニウム」「マディソン」「チームパシュート」と3種目の自転車トラック競技に出場する窪木一茂選手（鎌田出身、チームブリヂストンサイクリング所属）の壮行会が町公民館で行われました。窪木選手を応援するため町内・外から約100名が集まりました。

窪木選手へ岡部町長から激励金の贈呈と町職員から花束が手渡されました。また、窪木選手の古殿中学校の同級生も激励に駆けつけ、代表して水野潤樹さんから「大舞台を楽しんでください」と応援の言葉がありました。最後に、窪木選手から決意が表明されると、会場から大きな拍手がおこりました。

壮行会の前には、母校の古殿中学校を訪れ、中学校の生徒から激励の言葉と古殿中学校応援団よりエールが送られました。



▲ 岡部町長から激励金を贈呈



▲ 水野潤樹さん（論田）からの激励



▲ 中学生より応援メッセージ入りの日の丸の旗



▲ 応援に駆けつけた中学校の同級生



▲ 応援団によるエール



▲ 町民からの握手に応える窪木選手

【直近の主な戦績】

大会名	種目	結果
2023 トラック世界選手権	スクラッチ	銀メダル
2023 アジア選手権	個人パシュート	優勝
	マディソン	優勝
	チームパシュート	優勝
アジア競技大会 2023	オムニウム	優勝
	チームパシュート	優勝
2023 全日本自転車競技選手権大会	チームパシュート	優勝
	マディソン	優勝
トラックネイションズカップ 2024 (香港)	チームパシュート	銀メダル
トラックネイションズカップ 2024 (カナダ)	オムニウム	銀メダル

**窪木選手メダル獲得目指して
頑張ってください!!**

第35回流鏑馬大会 春の陣



6月30日(日)、第35回流鏑馬大会春の陣が三株高原流鏑馬馬場で行われました。大会には町内・外から10名の選手が参加し、会場には迫力のある流鏑馬を観るために約100名が集まりました。

選手の皆さんは、練習の成果を大いに発揮し、会場を盛り上げていました。的の真ん中に矢が当たると会場から大きな拍手が起こりました。

◀ 流鏑馬大会の様子

流鏑馬とは・・・

古殿町を代表する伝統行事で800有余年の歴史があり、福島県の重要無形文化財に指定されています。競技方法は、250mの馬場に馬を走らせ馬上から弓で3つの的を射、その的中率をもって順位を決定します。的のより真ん中に矢が当たると高得点が得られます。



▲ 優勝した小平泉選手



▲ 見事に的中



▲ 大会に参加された選手の皆さんお疲れ様でした

流鏑馬大会の結果

第1位	小平 泉選手 (古殿町)
得点	33点
タイム	16秒69
第2位	窪木 奈美選手 (古殿町)
得点	31点
タイム	17秒08
第3位	水野 浩幸選手 (古殿町)
得点	27点
タイム	16秒90
第4位	シャノン・イエクリー選手 (棚倉町)
得点	22点
タイム	17秒31
第5位	岡部 光彦選手 (古殿町)
得点	19点
タイム	18秒11

福島県中学校体育大会出場報告会



▲ 県大会に出場する多くの生徒

6月27日（木）、中体連の地区大会（県南大会）で優秀な成績を残し、県大会に出場した古殿中学校の生徒39名の報告会が役場で行われました。

生徒から自己紹介と「東北大会出場目指して頑張ります」などの各々抱負を述べた後、生徒を代表してソフトボール部の水野麗さんからあいさつがあり、岡部町長から激励の言葉が送られました。

県大会は、陸上競技が7月1日（月）から3日（水）、その他の競技が7月22日（月）から24日（水）に行われました。

県大会へ出場した39名の生徒たち

○特設陸上部 2名

2年 佐川 未来さん 1年 相楽 陽翔さん

○ソフトボール部 12名

3年 水野 麗さん 佐川 柚葉さん 角田 祥恵さん 加藤 紗菜さん 瀬谷 奏恋さん 佐川 瑠菜さん
2年 岡部 星南さん 水野 優さん 田名辺 藍李さん 生田目 麻央さん 野崎 はるなさん 溝井 心優さん

○剣道部 7名

3年 有賀 悠真さん 緑川 京吾さん 渡邊 圭斗さん 岡部 皇誠さん 矢吹 翔栄さん
2年 芳賀 友紀さん 矢内 健次朗さん

○卓球部 16名

3年 久保木 煌桜さん 佐藤 颯亮さん 田所 蓮生さん
岡部 冬真さん 竹貫 翔葵さん 有賀 羽美さん
野村 榎音さん 水野 夏希さん 水野 ななせさん
鈴木 蓮音さん 田所 愛優音さん
2年 根本 拓弥さん 水野 綾斗さん 野木 光月さん
蛭田 美咲さん
1年 竹貫 智葵さん

○水泳部 2名

2年 野崎 那奈さん 1年 曾根 佑月さん



▲ 代表としてあいさつをする水野麗さん

幼年消防クラブ入団式

6月28日（金）、こども園の園庭で幼年消防クラブ入団式が開催されました。

吉田園長のあいさつ、岡部町長等からお祝いの言葉が送られた後、園児たちは、大きな声で防火のちかいを行い、リズムに合わせて「め組のパレード」を元気に披露しました。



▲堂々と「め組のパレード」を披露している様子



防火のちかい

1. ぼくたち、わたしたちは、
ぜったいに火遊びはしません。
2. ぼくたち、わたしたちは、お友達となかよくし、
ちいさい人や、おとしよりにやさしくします。
3. ぼくたち、わたしたちは、すなおで元気な
子どもになるようがんばります。

人権擁護委員委嘱状交付式及び法務大臣感謝状贈呈式



▲委嘱された
森成子さん（竹貴）



▲左から佐藤支局長、圓谷純子さん（上山）、
本郷清松さん（田口）、岡部町長

7月8日（月）、役場で新たに人権擁護委員に委嘱された森成子さんの委嘱状交付式及びこれまで人権擁護委員として活躍された圓谷純子さん（3期・9年）と本郷清松さん（2期・6年）へ法務大臣感謝状の贈呈式が開催され、福島地方務局白河支局の佐藤支局長から委嘱状と感謝状が手渡されました。

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害から被害者を救済したり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったりしています。

社会を明るくする運動 内閣総理大臣メッセージ伝達

法務省が提唱する「社会を明るくする運動」は昭和26年から始まり、今年で74年目を迎えます。毎年7月を運動の強化月間と位置づけて活動を続けています。強化月間に先立ち、6月28日（金）、古殿町の保護司の皆さんが役場を訪れ、内閣総理大臣からのメッセージを町長に伝達しました。

社会を明るくする運動とは、すべての国民が、犯罪や非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、明るい地域社会を築くための全国的な運動です。



▲岡部町長と古殿町保護司の皆さん

東北大会及び全国大会出場選手激励会及び報告会

7月4日（木）、以下の大会に出場し活躍された選手の激励会及び報告会が役場で開催され、激励金が手渡されました。



▲左から渡邊教育長、酒井佑真さんの母・理加さん（下山上）、久保木琉唯さんの母・香さん（上松川）、水野陽佳さんの母・恵美子さん（大久田）、水野陽佳さん、穂積美咲さん・美桜さんの母・智美さん（鎌田）、岡部町長

穂積美咲さん・美桜さん（福島東陵高等学校3年）

第79回東北高等学校男女バスケットボール選手権大会

久保木琉唯さん（福島県立白河旭高等学校2年）

第55回東北高等学校女子ソフトボール選手権大会

酒井佑真さん（日本大学東北高等学校2年）

秩父宮賜杯第77回全国高等学校陸上競技対校選手権大会 円盤投競技

水野陽佳さん（古殿小学校5年）

第38回全日本小学生女子ソフトボール大会



▲ご協力ありがとうございました

道路河川愛護デーに、各地区で清掃作業が実施されました

7月7日（日）、道路河川愛護デーの取組みにより、町内一円で道路や河川の清掃作業が実施されました。町民の皆様による、道路や河川脇の草刈り、ゴミ拾いが行われました。

今後とも道路河川が広く、美しく、安心・安全に利用できるよう、ご協力をお願いします。

第13回古殿町長杯グラウンドゴルフ競技大会



7月9日（火）、憩いの森公園で古殿町グラウンドゴルフ協会（武藤喜武会長）主催の第13回古殿町長杯グラウンドゴルフ競技大会が開催されました。

開会式後、岡部町長の始球式で開幕し、参加された41名の皆さんは、日頃の練習の成果を発揮しながら、楽しく競技に取り組んでいました。

◀古殿町グラウンドゴルフ協会の皆さんと岡部町長

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」

見学旅行（1～4年生）

6月7日（金）に1年生から4年生が見学旅行に行ってきました。1年生は、福島空港、2年生は、アクアマリンふくしま、3年生は、郡山ふれあい科学館、4年生は白河方面（まほろん等）と県内各所に出かけました。それぞれの学年が、普段の学校生活では学ぶことのできない、貴重な見学・体験をすることができ、帰校した子どもたちからは「楽しかった!」「おもしろかった!」という声が聞こえてきました。



宿泊体験学習（5年生）

6月11日（火）・12日（水）1泊2日の日程で、5年生が那須甲子青少年自然の家で宿泊体験学習を行ってきました。1日目は「自然の家コドコ」（室内のオリエンテーリング）、「焼き板作り」、「キャンドルファイヤー」、2日目は「スコアオリエンテーリング」を行いました。体験学習や仲間と寝食を共にするという貴重な経験等をとおして、仲間と協力することの大切さや、公共のルールやマナーを守り、周囲に配慮しながら生活することの必要性についても思いをはせることができました。



修学旅行（6年生）

6月21日（金）に6年生が、修学旅行で会津若松に行ってきました。午前中は、班別自主研修で、4つの班に分かれ、それぞれが立てた計画に沿って、施設見学や体験活動（赤べこ絵付け、ガラス絵はり等）を行ってきました。午後は、全員で鶴ヶ城を見学しました。名だたる名将たちが治め、幕末には最後まで武士の誇りを貫き通した会津藩のシンボル鶴ヶ城を興味深く見学してきました。自分たちで計画を立て、その計画に沿って、実際に自分たちの力で会津の町を巡るという経験は、子どもたちにとってかけがえのない経験となったようです。



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

芸術鑑賞教室【学校巡回公演】



6月20日(木)の午後、シエナ・ウインド・オーケストラによる「芸術鑑賞教室」を体育館で行いました。本公演に備え、5月9日(木)にワークショップを行っていたので、子ども達はとても楽しみにしていました。始まる前に、体育館を見に行ったところ、演奏者に加え、裏方の人もたくさんいました。多くの人が関わってコンサートなどが運営されているのが分かり、勉強になりました。

演奏が始まると、さすが、プロです。たくさんの楽器が奏でる音色は、時に優しく繊細で、時に激しく迫力があり、聴く者を魅了するものとなりました。また、司会を務めた方も声優さんとのことで、役に合わせ声を変えるなどプロの声を生で聴くことができたのも良かったです。

指揮者の体験として、各学年から代表生徒1名がプロの前に実際にタクト(指揮棒)を振りました。一生に一度あるかないかのとても貴重な体験ができて良かったです。



花いっぱいプロジェクト

6月14日(金)の午後、本校恒例の「花いっぱいプロジェクト」を行いました。これは、あいさつ坂の道路脇にマリーゴールドを植え、綺麗な花を咲かせて、来校者をはじめ自分たちも笑顔一杯になれるための活動のことです。全部で900株用意し、学級ごとに決められた場所に植え付けていきました。この日は、朝からとても暑かったですが、子ども達はみんなで協力しながら活動しました。笑顔溢れる子ども達の表情を見ると嬉しくなります。全校生徒の皆さん、お疲れ様でした。

花が咲くのはもう少し先だと思いますが、坂に連なって咲く花を見て、毎日上り下りするあいさつ坂の足取りが少しでも軽くなることを期待したいと思います。また、たくさんの来校者が、あいさつ坂の花を見て笑顔になってもらえると嬉しいです。



校内授業研究会

6月25日(火)の午後、校内研修を行いました。1の1では理科を、2の1では社会の研究授業を行いました。この日は、別の研修会もあり多くの先生方が参観しました。

子ども達は主体的に授業に参加し学習課題に真剣に向き合い、解決しようと一生懸命に取り組みました。授業後の研究会でも、子ども達の学びに向かう姿勢や活発に話し合われる班活動、タブレット等のICTを活用した授業にお誉めの言葉をいただきました。昨年まで3年間、県の指定を受けて研究してきたICTを活用した授業が、今もしっかりと根付いていることに嬉しく思います。

今後も、未来に生きる子ども達に必要な資質・能力が身につくような授業づくりに取り組んでいきたいと考えます。



親子料理教室

6月29日(土)、町公民館で小学生とその保護者を対象に、親子料理教室を行いました。

町健康管理センターの鈴木主任栄養士、みらくる会(町ボランティア組織)の方々を講師に招き、手作りナン、大豆ミート入りのキーマカレー、ツナと玉ねぎのサラダ、みかんのラッシーを作りました。

参加者から「みんなで協力しながら出来て良かった。」と感想をいただきました。



館報

ふるどな

furudono

第793号

(2024年8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

クラフトセミナー募集のお知らせ

町公民館では、クラフトセミナーの参加者を募集します。今年度はモザイクタイルでオリジナル作品をつくります。楽しみながら、おしゃれで可愛いものづくりを行いますので興味のある方は、ぜひ参加してみませんか？

- ◆日時 10月10日(木)、17日(木)、24日(木)の全3回
(各回とも、午前9時30分～11時30分)
 - ◆場所 古殿町公民館 ◆対象 町内成人
 - ◆講師 瓜田浩子先生 ◆定員 15名
 - ◆参加費 材料代として、3,000円程度
 - ◆申込期間 8月1日(木)午前9時00分から ※定員になり次第終了。
 - ◆申込先 古殿町公民館 電話番号 0247-53-2305
- なお、申し込みされるにあたり、全3回参加できる方となりますので、ご注意ください。

町民水泳プールからの お知らせ

8月12日(月)は休館せずに開館し、8月29日(木)が振替休館日になります。

また県民の日の8月21日(水)は一般無料開放日となります。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

第17回 町民ゴルフ大会 出場者募集

町内のゴルフ愛好者が交流する機会です。是非、ご参加ください。

- ◆日 程 10月14日（月）スポーツの日
- ◆場 所 棚倉田舎倶楽部
- ◆対 象 町内居住者、町内に勤務地を有する方または古殿町出身の方
先着72人
- ◆参 加 費 3,000円
- ◆プレー費 11,000円（乗車カート・昼食付き・キャディ無し）
- ◆競 技 新ペリア方式による18ホールストロークプレー
- ◆申込期限 8月30日（金）まで
1パーティ4人1組で申込みください。
- ◆申 込 先 町公民館 ☎53-2305



新着図書案内

【開館時間】 平 日 8:30～17:15
日曜日 10:00～16:00

※本を借りる時は5冊まで、2週間以内に返却してください。

図書名	著者名	図書名	著者名
日常は5ミリずつの成長でできている	一田 憲子	面倒くさい日も、おいしく食べたい	一田 憲子
ぎんなみ商店街の事件簿 Brother 編	井上 真偽	ぎんなみ商店街の事件簿 Sister 編	井上 真偽
102歳、一人暮らし。	石井 哲代	103歳、名言だらけ。	石井 哲代
BLANK PAGE 空っぽを満たす旅	内田 也哉子	年収90万円 で 東京ハッピーライフ	大原 扁理
朝イチの「ひとり時間」 が人生を変える	キム・ユジン	方舟を燃やす	角田 光代
うらはぐさ風土記	中島 京子	定食屋「雑」	原田 ひ香
振り出し	上田 秀人	ぼくたちに、もう モノは必要ない。	佐々木 典士
s p r i n g	恩 田 陸	新版 ショック！ やっぱりあぶない電磁波 忍びよる電磁波被害 から身を守る	船瀬 俊介
ひなた商店街	山本 甲士		

English Café 開催

6月16日(日)に英会話サークル『English Café』をkuranoba(クラノバ)で開催しました。このイベントは、地域に住む外国人と地域社会をつなぎ、英会話を通して国際交流、そして相互理解につなげようというものです。英語のネイティブスピーカーのゲストとして、古殿町のALTであるエンジェル先生、須賀川市のALTであるリクディオス先生とエリローズ先生をお迎えしました。

イベントでは、タイムトライアル形式で連想ゲームを行なったり、トークテーマごとに分かれて自由に話すトークセッションを行なったりしました。参加者からは「普段なかなかこのように英語で話す機会がないから参加できてよかった」などと感想をいただきました。ご参加いただいた皆さんありがとうございました！



▲ 英語でたくさんお喋りしました♪

今年も盛り上がった英会話教室前期

5月下旬から6月中旬にかけて町公民館にて英会話教室前期(小学1～3年生対象)が開講していました。今年度は14名の参加で、全5回元気よくにぎやかにレッスンできました。特に子ども達に人気があった活動を紹介します。

【お店屋さんごっこ】

第2回『アメリカ』では、店員さんとお客さんに分かれて英語でやり取りをしました。お店はドーナツ屋さん、ハンバーガーショップ、アメリカンダイナーの3種類で、iPadを操作しながら店員役とお客さん役に分かれてチャレンジしました。1、2年生は学校で普段iPadをさわる機会があまり多くないので、3年生に教えてもらいながら楽しそうに活動していました。

【ピニャータ祭り】

第3回『中南米』では、南米地域の伝統的な催し物であるピニャータ祭りを行ないました。これは、天井から吊るした割れないくす玉「ピニャータ」を子ども達が棒で叩いて壊し、お菓子などの中身を出すというものです。子ども達はチームで協力して一生懸命ピニャータを割ろうとがんばっていました。



▲ Hamburger, please ♪



▲ 大きくふりかぶって！



▲ ペンギンダンスを踊ったよ



▲ 注文しすぎ(笑)



▲ ちょっと変わったアイス取りゲーム



▲ 謎解きゲームにチャレンジ



▲ 英語でナンジャモンジャ



▲ 修了証授与！大変よくできました

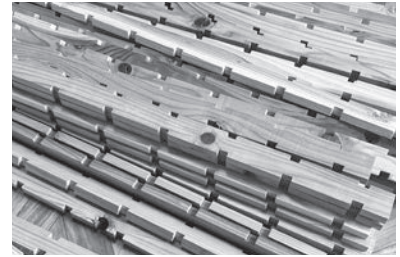
古殿色づくりに取り組んでいます！

これまで多くの方に、草木染めワークショップを通して、身近な自然の豊かさを体感していただく活動を行ってきましたが、同時並行で、古殿のお土産になるような草木染めのモノづくりも進めています。

現在、「古殿染め」として取り組んでいるのは「杉」です。杉は「チェーンソーアート」を行う際に最初に剥ぎ取る樹皮や、ふるさと納税の返礼品になっている「組手什」の製造過程で出る木屑を使用しています。

また、もう1つ進めているのが「ぶどう」染めです。町内で栽培されている農家さんにご協力いただき、栽培過程で切り落とされる粒や葉、枝を使用して、染色テストをしています。5月から6月にかけては「花穂整形（かすいせいけい）」の際に出るちいさな粒を、「シャインマスカット」「あづましずく」「ナガノパープル」の3種それぞれで試しました。去年は色の定着ができませんでしたが、今年はやり方を少し変えてみたところ、赤のような、茶のような深みのある色に染め上げることができました！

お土産品としての製品化を目指していますが、現時点では、作品として 竹貫地区に設けた活動拠点「SOMETTOKORO（ソメットコロ）」（佐川米穀店さん向かい側）でご覧いただけます。ぜひお気軽にいらしてください！オープン日はInstagram（ID:@ tototo_fukushima）でお知らせしています。



▲間伐材で作られた組手什



▲ぶどうのちいさな粒も染料にします！



フィリピンを訪れるのは楽しい！

日本では本格的な夏がやってきました。フィリピンでは台風シーズンが始まります。毎年多くの台風がきて、そのうち何個かは壊滅的な被害をもたらします。私はフィリピン最南端の島の小さな町の出身ですが、幸いなことに、私たちの地域は壊滅的な台風の被害にあったことはありません。

フィリピンは他のどの国よりも多くの台風に襲われていますが、それでも素晴らしい旅行先であることに変わりありません。物価が安いだけでなく、世界有数の手つかずの白い砂浜とターコイズブルーの海があります。最も美しく人気のある島は、セブ島、ボホール島、パラワン島、ボラカイ島、シアルガオ島です。ダイビング、サーフィン、カヤックなど様々な体験を楽しむことができます。



▲シアルガオ島でのサーフィン



▲シアルガオ島でアイランド・ホッピング



▲パラワン島の青い海

海産物が好きなら、市場から新鮮な海産物を安い値段で買うことができます。

フィリピンは本当に楽しいところなので、長期休暇にどこに行こうか考えているなら、ぜひ私の愛する母国を訪れてほしいです。

English Café 大盛況

6月16日（日）に地域おこし協力隊の土屋さんが企画した『English Café』に参加しました。英語のネイティブスピーカーのゲストとして参加した須賀川市でALTをしているリクディオス先生とエリローズ先生は私のフィリピン人の友人です。2人は息子さんを連れてきて、参加者として英語で会話しました。最初は恥ずかしがり緊張していましたが、イベントが始まるとみんな元気に遊び会話を楽しみました。参加者からは、フィリピンの生活や文化について質問があり、フィリピンと日本の文化の違いに驚いていました。その他にも旅行など様々な話題を英語で話すことができました。私の友人も、とても楽しかったので機会があればまた参加したいと話していました。



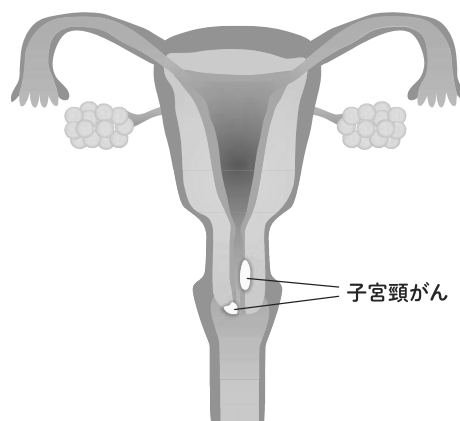
▲イベント終了後の1枚

子宮頸がん予防 HPVワクチンとがん検診を受けましょう

子宮頸がんとは

子宮頸がんは子宮の入口にできるがんのことで、子宮頸がんの95%以上がヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によるものです。

30歳代から40歳代の女性に多いがんですが、近年20歳代女性の発症も増加しています。毎年、全国で約1.1万人の女性が子宮頸がんになり、約3,000人の女性が亡くなっています。



ワクチン接種で
HPV感染予防



子宮頸がん
検診で
早期発見・治療

HPVワクチン

HPVは女性の多くが一生涯に一度は感染するとされています。ワクチンを接種することにより、HPVの感染を防ぐことができます。

HPVワクチンの対象者 (料金は無料)

※本来は5～9万円かかる予防接種です

●定期予防接種:

小学6年生～高校1年生相当の女性

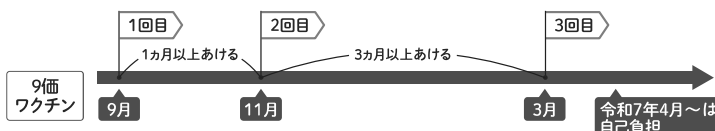
●キャッチアップ接種:

平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ
でワクチン未接種の女性

高校1年生とキャッチアップ接種対象の方へ

ワクチンを無料で受けることができるのは、令和7年3月末までです。ワクチンは3回接種する必要があるため、9月頃までに1回目の接種を受けましょう。

●一般的な接種スケジュール(例:9月に1回目を受けた場合)



※いずれも、1年以内に接種を終えることが望ましい。
※年齢やワクチンの種類によって、接種スケジュールは異なります。

子宮頸がん検診

検診を受診することで、がんの早期発見・治療に繋がり、命を落とすリスクが減ります。

また、がんを早期に発見できれば、子宮を取らずに治療でき、がんになっても妊娠が可能な場合もあります。

子宮頸がん検診の対象者

●20歳以上の女性

子宮頸がんはHPV感染以外にも
原因はあるので、定期的に受診しましょう

9月～2月まで須賀川市・郡山市の医療機関で、子宮頸がん施設検診を実施します。

1月に実施した意向調査で「施設検診を希望する」に○をつけた方には、後日通知致します。

意向調査で希望しなかった方で、施設検診を希望される方は、健康管理センターへご連絡ください。

【問い合わせ先】古殿町健康管理センター ☎53-4038

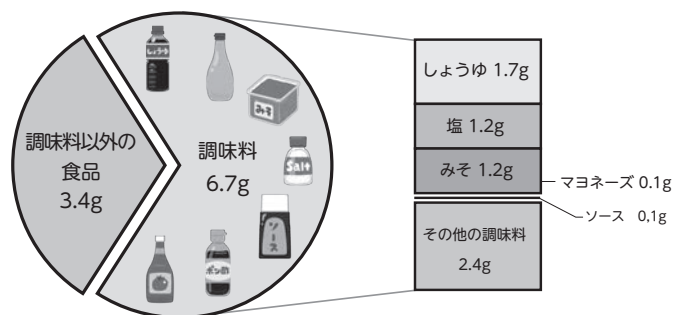
毎月 17 日は減塩の日

～ おいしく適塩プロジェクト VOL. 4 ～

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。

日本人は何から塩分を摂っているでしょう？

約 70% を調味料から摂取しています。



できることから始めよう

「減塩のためにサラダには『ドレッシング』ではなく『ぽん酢』にしています」という方はいませんか？

調味料を入れ替えよう

★問題：次の調味料を塩分が多い順番に並び替えてみてください。

『ソース』『醤油』『ケチャップ』『マヨネーズ』
『ぽん酢』『お酢』『和風ドレッシング』



↓↓↓↓↓ 答えは ↓↓↓↓↓

答え

『醤油』 → 『ぽん酢』 → 『ソース』 → 『和風ドレッシング』 → 『ケチャップ』
→ 『マヨネーズ』 → 『お酢』

これは、一般的な調味料の場合です。お使いの調味料や種類によって違う場合があるので注意が必要ですが、この場合、サラダには「和風ドレッシングからマヨネーズに入れ替える」ことで減塩が期待できることがわかりますね。

さらに減塩を期待するなら、減塩調味料や無塩調味料を活用するのもお勧めです。



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!!



生活習慣の改善がポイント! 睡眠のお悩み解消法

睡眠に関して何らかの悩みを抱えている人は少なくないと言われています。
朝すっきり起きられなかったり、日中に眠気が襲ってきたり・・・ということはありませんか？
それは、もしかすると睡眠の“質”が原因かもしれません。
今日から実践できる、睡眠の質を高める習慣を厳選して RIZAP が伝授します!

寝る 30 分～ 1 時間前に取り入れよう!
快眠に導くストレッチ

Step ①

【チャイルドのポーズ】

上半身(首、肩、背中、腰)の筋肉を
リラックスさせる。



Step ②

【コブラのポーズ】

腰痛予防や背中の
引き締め効果的。



Step ③

【胎児のポーズ】

内臓の動きを整え、整腸や
お通じの解消にも。



Step ④

【深呼吸(腹式呼吸)】

心身のリラックス。
疲労回復の促進。



まずは動画でフォームを確認▼



▶ Point!

一つ一つの動きをゆっくり焦らず、深い呼吸で行いましょう。

◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は2025年3月末です。

睡眠の悩みを解消するには？



個人差はありますが、理想的な睡眠時間はおおよそ7時間半といわれています。寝不足を防ぐために自分に合った睡眠時間を取ることが大切ですが、今は交代勤務制で働く方が増えたり、仕事や家事に追われた

りして規則正しく十分な睡眠時間が取れないケースも多くなっています。

そのため、まずは睡眠の時間にこだわりすぎず、睡眠の“質”を高めるように意識してみましょう。

現在の生活習慣を見直して睡眠の質をグッと高めよう！

現在の習慣	影響	睡眠の質を高める習慣
朝食を食べない	生活リズムが整わず、入眠を妨げてしまう 代謝が下がりがりやすくなる	納豆や卵、牛乳など“たんぱく質”を多く含む食材を食べましょう。睡眠の質を上げるホルモンの材料になります。また1日の中で夕食のボリュームを最も少なくすると、朝の食欲UPにも繋がります。
運動習慣がない	入眠のスイッチが入りづらくなる	軽いウォーキング(20～30分程度)などを取り入れましょう。寝る3時間前までにを行うのが理想です。
お風呂をシャワーで済ませる	体温変化がなく眠気を感じにくくなる	人は一度上がった体温が下がる過程で眠気を感じます。ぬるま湯で15分程度の入浴をしましょう。
寝る直前に夕食や夜食を食べる	消化活動が睡眠を妨げてしまう	夕食や夜食は、寝る2～3時間前までに済ませましょう。どうしても食事が遅くなる場合は、消化の良いもの(豆腐や納豆、茶わん蒸しなど)がおすすめです。
寝る直前までスマホやTVを見る	光による刺激で覚醒してしまう	寝る前の30分～1時間のスマホやテレビは控えましょう。
睡眠前にお酒やコーヒーを飲む	アルコールやカフェインによって眠りが浅くなってしまいます ※アルコールは寝つきは良くありませんが、睡眠の質を低下させてしまいます。	寝る1時間前にハーブティーでほっと一息つく習慣を作るのがおすすめです。また、コーヒーなどによるカフェインの摂取は寝る7時間前までにしましょう。※カフェインの効きが強い方は午前中までに摂取することがよいといわれています。
休日は昼頃まで寝ている 夜更かしをする	体内リズムが乱れ、日中の眠気、夜間の覚醒を引き起こす	決まった時間に寝る／起きるというリズムをつくりましょう。就寝時間と起床時間の中央時刻のズレを2時間以内にすることもポイントです。また、日中の眠気は仮眠でカバーしましょう。仮眠時間は15～20分程度がベストです。仮眠の数分前にコーヒーなどでカフェインを摂取するとスッキリ目覚めることができます。

生活習慣を振り返り、できることから一つずつチャレンジしていきましょう！

寝る30分～1時間前にストレッチを取り入れよう！

ストレッチには心身の緊張をほぐす効果があります。そのため、寝る30分～1時間前にストレッチを取り入れることでリラックスした状態を作ることができ、睡眠の質を高めることができます。またストレッチに

よって血流が良くなることも、寝付きをよくすることに繋がります。ぜひ今回動画で紹介しているストレッチなどを取り入れてみてください。



● RIZAP 語録 ●

自分を“1番”大切にできるのは自分だけ

嫌なことがあった時、「イライラ」「モヤモヤ」して自身の生活を疎かにしていませんか？ そんな時こそ自身を労わり、睡眠や食事、入浴を丁寧に。「自分時間」を大切に過ごしましょう！

トレーナー 川元 梨代葉



【問い合わせ先】 古殿町健康管理センター ☎ 53-4038

Copyright © 2022 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。

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。



渡邊 ゆいと 維斗くん
(保護者：明央さん)
田口字寺前

- 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！！

- ① キックバイク、乗り物のおもちゃ
- ② ラーメン、うどん
- ③ 夜寝る前は、歯磨きをする。磨いたあとは何も食べない。
- ④ すくすく元気に育ってください。これからも歯磨きをがんばりましょう。

おいしい 一皿

生活習慣病予防のための一品

H14 (2002) 6月号 NO. 238より

今月の献立 しそ豆腐

1人分の栄養価…65kcal
たんぱく質 4.3 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 1.0 g

子供からお年寄りまで食べやすい1品です。材料は植物性たんぱく質が豊富な豆乳を使っているため、牛乳アレルギーの方、高血圧やコレステロールが気になる方へお勧めです。また、口当たりがツルンとして食べやすいので食欲のない時や、飲み込みの不自由な方へもいかがでしょうか。

冷やしてしょうがのすりおろしやしょうゆあんをかけて食べると、食欲がいっそうそそられます。



材料 (4人分)

豆乳	200cc	
粉ゼラチン	10g	
A	水	140cc
	だし汁	150cc
	塩	少々
	粉寒天	4g
B	だし汁	100cc
	しょうゆ	15cc
	みりん	15cc
	片栗粉	適量
青しそ (赤しそでも可)	10枚	
おろし生姜	少々	

作り方

- ① Aの材料を合わせて鍋に入れ、火にかけて煮溶かす。
- ② 豆乳に粉ゼラチンを入れてよくかき混ぜる。50℃に温めた①と合わせ、流し缶に流す。
- ③ ②に細かく刻んだ青しそを混ぜ、冷やし固める。
- ④ Bの調味料を鍋に合わせて火にかけ、片栗粉でとろみをつけて冷ます。
- ⑤ 適当に切ったしそ豆腐に④のあんをかけて生姜をのせる。

※お皿にレタスやきゅうりなどの野菜を盛り、サラダ風にしてもよい。

8月は「道路ふれあい月間」、 8月10日は「道の日」です

道路は国民共有のもの、つまりみなさんの大切な財産です

◎8月10日は「道の日」です。

道路は生活に欠かすことのできない大変重要な社会資本ですが、あまりにも当たり前な存在であり、その重要性は渋滞や通行止めの発生時などに感じることはないのでしょうか。特に、東日本大震災においては、県内各所で通行止めが発生し緊急車両や一般車両の通行に支障が生じ、交通が混乱したことは記憶に新しいところです。

道路の意義・重要性について皆様に関心を持っていただく機会とするため、国土交通省では、昭和61年に8月10日を「道の日」として制定し、それ以来、毎年8月に道路の美化等に係る各種啓発活動を全国的に展開しているところであります。

◎なぜ8月10日?

- ▷大正9年8月10日に日本で最初の道路整備についての長期計画である第一次道路改良計画が実施されたこと
- ▷「道路ふれあい月間」（8月1日～31日）の期間中であること
- これらのことから8月10日になりました



8月10日は「道の日」

◎道路ふれあい月間

8月は国が「道路ふれあい月間」と定め、道路の美化活動や道路の正しい利用の啓発活動などが全国的に展開されます。県では、市町村などの関係機関と連携して、道路のゴミ拾いなどの美化活動を実施するとともに、道路の美化や清掃などに功績のあった団体の表彰などを行います。

期間中は、道路の役割や重要性について考えていただき、道路を常に広く、美しく、安全に利用できるよう家のまわりの道路のゴミ拾いを行うなど、皆様の積極的なご協力をお願いいたします。

お知らせ



個人事業税の納期のお知らせ

個人事業税とは、事業を営んでいる個人に課税される県の税金です。今年度の第1期分の納期限は9月2日（月）です。県中地方振興局県税部から送付される納税通知書により、納期限までに最寄りの金融機関で納めてください。

また、預金口座から振替納税をする方法もありますので、御希望の方は納税通知書に同封の預金口座振替依頼書に必要事項をご記入の上、口座振替を希望する金融機関へ申し出ください。新たに口座振替を申し込まれた場合は、第2期分（12月2日（月）納期限）からの取扱いとなります。

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

福島県警察官（高校卒程度）採用候補者の募集

- 採用予定人員 警察官B（高校卒程度） 男性 45 名 女性 15 名 程度
 - 受付期間 8月23日（金）まで
 - 受験資格 1991年（平成3年）4月2日から2007年（平成19年）4月1日までに生まれた方
※大学を卒業した方又は2025年（令和7年）3月末日までに大学を卒業する見込みの方を除きます。
※身長、体重、胸囲の身体基準はありません。
 - 試験期日・試験場
・第1次試験 9月22日（日） 福島大学、会津大学、福島県いわき合同庁舎
・第2次試験 10月27日（日）から10月30日（水）のうち指定する2日 福島県警察学校
 - 試験の内容
・第1次試験 教養試験、作文試験
・第2次試験 口述試験、適正試験、体力試験、身体検査
 - 申込方法
・原則としてインターネット（電子申請）により申し込んでください。
・郵送で申し込む場合（インターネットによる申し込みができない方）、受験案内（受験申込書）は石川警察署または管内の各駐在所で受け取ることができます。
- 【問い合わせ先】石川警察署警務係 ☎26-2191

令和7年度社会福祉法人石川福祉会正規職員募集

- 令和7年度特別養護老人ホーム職員を募集いたします。
- 募集職種及び採用予定数
・介護職6名 介護福祉士取得者（取得見込者も含む）又は、社会福祉主事（取得見込みも含む）
・看護職1名 看護師または准看護師
 - 試験の方法
・第1次試験 一般教養試験、小論文
・第2次試験 第1次試験合格者に対して、面接を行います。
 - 試験の日時・場所
・第1次試験 9月24日（火）9時から 石川町合同庁舎会議室
・第2次試験 10月8日（火）9時から 石川町合同庁舎会議室
 - 勤務場所 石川郡5町村いずれかの特別養護老人ホーム
 - 賃金条件 石川福祉会給与規程による
 - 採用の時期 令和7年4月1日とする
 - 応募方法 履歴書（写真貼付）及び資格証の写しを郵送又はご持参下さい。
 - 応募締切 9月13日（金） 期限日必着
- 【問い合わせ先】社会福祉法人石川福祉会本部事務局採用係 ☎26-1123
〒963-7845 福島県石川郡石川町字高田 234 番地の 1 石川町合同庁舎内

8月は食品衛生月間～家庭で食中毒を防止しましょう！

暑くなるこれからの季節は、食中毒の発生が多くなります。次のルールを守って、食中毒を防止しましょう。

【食中毒予防のルール】

- ・小まめな手洗い 石けんを使って丁寧に
- ・調理器具の洗浄消毒 使用後はすぐに洗って清潔を保つ
- ・食材の冷蔵保管 要冷蔵品は素早く冷蔵庫へ
- ・十分な加熱 肉や魚はしっかり中まで加熱を
- ・できたらすぐ食べる すぐ食べない時は冷蔵庫へ

【問い合わせ先】福島県県中保健所食品衛生チーム ☎0248-75-7821

くらしに役立つ 情報

Information

町の人口

住民基本台帳人口

6月30日現在（前月比）

世帯数 1,748 世帯（+1）

人口 4,568 人（-11）

男 2,260 人（-4）

女 2,308 人（-7）

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
- ふりどのこども園 57-5736
- 健康管理センター 53-4038

おふくろの駅 53-4070

ふりどの荘 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

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

コミュニティ福島スタディキャンパス 2024 in Summer

環境創造センター開所8周年を記念して、キャラメルマシーンやマリカ先生のサイエンスショー、トイドローン操縦体験や各国のごみの捨て方を学べるプログラムなど、学んで楽しめる体験メニューが盛りだくさんのイベントを開催します。

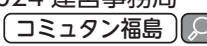
詳細はコミュニティ福島ホームページを御覧ください。

日時 8月17日（土）・18日（日）9時から17時

会場 福島県環境創造センター交流棟「コミュニティ福島」2024

参加費 無料

【問い合わせ先】コミュニティ福島スタディキャンパス 2024 運営事務局

☎024-983-3498 <https://com-fukushima.jp> 

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間の実施について

福島県方法務局と福島県人権擁護委員連合会は、8月21日（水）から27日（火）までの7日間、全国一斉「こどもの人権相談」強化週間として、いじめや嫌がらせ、虐待、体罰などこどもの抱える人権問題について、電話及びSNS（LINE）による人権相談を実施します。相談は、人権擁護委員及び法務局職員が応じ、秘密は守られます。期間中は、平日の夜間、土曜・日曜も相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

期間 8月21日（水）から27日（火）8時30分から19時

※24日（土）・25日（日）は10時から17時

電話番号 ☎0120-007-110（フリーダイヤル）

LINE 公式アカウント名：「法務局 LINE じんけん相談」[@linejinkensoudan]でID検索

【問い合わせ先】福島県方法務局人権擁護課 ☎024-534-1994

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（土）から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）から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  自衛官募集 
自衛隊福島地方協力本部 白河地域事務所 ☎0248-24-0372

白河公証役場公証人の異動について

7月1日（月）付けをもって、白河公証役場の公証人に異動がありましたことをお知らせします。

退任 公証人 菅谷 久男

任命 公証人 長橋 範夫

6月届出分


こんにちは
赤ちゃん

わたなべ の
渡邊 菜希ちゃん
仙石字木戸脇
(貴徳さん、早紀さん)



いつまでもお幸せに

氏 名 住 所
(新郎 荒 川 太 嗣 さん 田口字青柳
新婦 佐 藤 美 由 紀 さん 国見町

おくやみ申し上げます

氏 名	年 齢	住 所
鎌田トミ子 さん	98	松 川 字 横 川
遠 藤 ミ エ さん	95	論 田 字 下 鵬 巢
佐 川 カ ネ さん	95	松川字八ヶ久保日向
藁谷マサ子 さん	89	大久田字ヲテマ
藁 谷 一 二 さん	85	論 田 字 上 鵬 巢
矢吹勢津子 さん	86	松 川 字 三 株



8月 ぐらしのカレンダー

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)	憩いの森フェスタ Ikoi no Mori Festival
4	5	6	7	8	9	10
図書館開館日 (10:00 ~ 16:00) ⑤味原医院 (玉川村) ☎ 57-2054			運動サポート日 (13:30 ~ 16:30) …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	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)	
11	12	13	14	15	16	17
山の日 図書館開館日 (10:00 ~ 16:00) ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	振替休日 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333		⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333		
18	19	20	21	22	23	24
図書館開館日 (10:00 ~ 16:00) ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333		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	運動サポート日 (13:30 ~ 16:30) …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	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)	
25	26	27	28	29	30	31
図書館開館日 (10:00 ~ 16:00) ⑤大野診療所 (石川町) ☎ 26-2615	小・中学校 2学期始業式 Elementary and Junior High School 2nd Semester Opening Ceremony 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 (2期) 町県民税 (2期)	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)	

※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 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 Kamiyamakami	1 (木) Thursday 15 (木) Thursday 29 (木) Thursday	8 (木) Thursday 22 (木) Thursday
	論田、大久田 Ronden Oguta		



幼年消防クラブ入団式 (6月28日)