

2024
NO.505

憩いの森フエスタ（8月3日）

ふたば 9 Contents

- | | | | |
|---|--------------------|----|-----------|
| 2 | 憩いの森フエスタ開催 | 10 | 館報 |
| 4 | パリ2024オリンピック選手6位入賞 | 18 | みんなのひろば |
| 5 | 町のできごと | 21 | くらしに役立つ情報 |

憩いの森フェスタ開催

8月3日（土）、古里・夢・ふるどの実行委員会、古殿町商工会、古殿町商工会青年部主催による憩いの森フェスタが開催され、多くの来場者で賑わっていました。

ステージでは、福島ファイヤーボンズ Ray-Glitters（レイグリッターズ）、ものまね芸人の針谷紀久子さん、マジカルバルルーン Yes のあやのさん・かなさんなどたくさんの催しや町民憩いの森公園バスケットコートでは3×3ストリートバスケットボール大会が開催され、来場者を楽しませていました。

また、大抽選会では、番号が呼ばれるたびに盛り上がっていました。

夜空に広がる打ち上げ花火は来場者を魅了し、憩いの森フェスタの幕を閉じました。



福島ファイヤーボンズ Ray-Glitters



針谷紀久子さん



マジカルバルルーン Yes



会場で行われた様々な催し



▲古殿小学校太鼓部



▲ブレイブクルー



▲奥州ふるどの流鎗馬太鼓保存会



▲プア・リリィ フラの会



▲フルリーナ



▲古殿レクリエーションクラブ

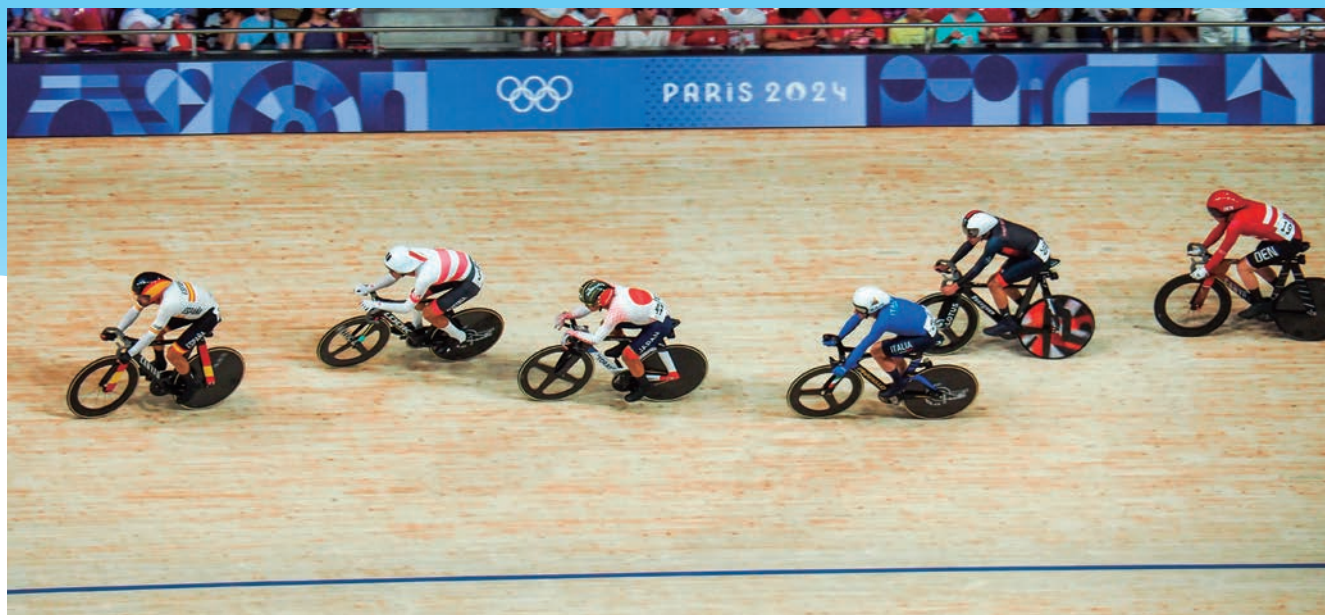


▲3×3ストリートバスケットボール大会



▲やぶさめくんバスケットボールに挑戦!

パリ2024オリンピック 窪木一茂選手（古殿町ふるさと応援大使） オムニアム マディソン 6位入賞



▲競技中の窪木選手（左から3番目）※ご家族より提供

パリ2024オリンピックで自転車競技に出場した窪木一茂選手は、日本時間の8月6日（火）から8月11日（日）に行われたチームパシュート、オムニアム、マディソンの3種目に出場し、素晴らしい活躍を見せ結果は以下のとおりです。また、中距離2種目で入賞するのは日本勢初の快挙です。

古殿町から多くの応援の声がありました。

チームパシュート

4000mを4人1組で隊列を組みタイムを競うチームパシュートでは、8月6日（火）に行われた予選で中野慎詞選手、今村駿介選手、橋本英也選手とチームを組み、3分53秒489のタイムで10位となり予選敗退。

オムニアム

スクラッチレース・テンポレース・エリミネーションレース・ポイントレースの4種目のレースを行いその総合成績で競うオムニアムは、8月9日（金）に行われ、スクラッチレースでは5位、テンポレース、エリミネーションレースそれぞれ競技を終えて暫定で11位・10位とつけ、最後のポイントレースで総合得点113点となり6位入賞。

マディソン

2人1チームで10周するごとの通過順位でポイント獲得し競うマディソンは、8月11日（日）に行われ、今村駿介選手とチームを組み、一時は3位まで順位を上げましたが、得点12点で6位入賞。



※（株）ブリヂストンサイクルより提供

全国大会出場選手激励会

7月22日(月)・8月5日(月)、以下の大会に出場し活躍された選手の激励会が役場で開催され、激励金が手渡されました。

緑川舞花さん・岡部日和さん(学校法人石川高等学校2年)
 全国高等学校ダンスドリル選手権大会2024
 穂積美咲さん(福島東陵高等学校3年)
 令和6年度全国高等学校総合体育大会バスケットボール競技
 薄井悠成さん・久保木大翔さん・松崎優月希さん・遠藤愛依菜さん・
 小針雫月さん・照沼凜佳さん(古殿小学校4年)
 文部科学大臣杯争奪第27回全国小学校(3・4年生)ティールボール選手権大会



▲左から渡邊教育長、穂積美咲さんの母・智美さん(鎌田)、岡部日和さん(下松川)、緑川舞花さん(田口)、緑川舞花さんの母・真弓さん、岡部町長

▼前列左から久保木大翔さん(下松川)、薄井悠成さん(仙石)、松崎優月希さん(仙石)、遠藤愛依菜さん(論田)、小針雫月さん(鎌田)、照沼凜佳さん(下松川)、後列左から渡邊教育長、久保木さんの母・博美さん、薄井さんの祖母・久美子さん、松崎さんの母・恵美さん、遠藤さんの母・侑佳さん、小針さんの母・仁美さん、照沼さんの母・千代子さん、岡部町長



第74回社会を明るくする運動 非行防止研修大会開催



▲挨拶をする岡部町長



▲講演の様子

強調月間の7月10日(水)、第74回「社会を明るくする運動」非行防止研修大会がやぶさめアリーナで開催され、石川・東白川地区の保護司および更生保護女性会の皆さん等が参集しました。

大会では、主催者である岡部町長および石川・東白川地区保護司会の矢内秀明会長より挨拶があり、その後、福島少年鑑別所(法務少年支援センター福島)の三浦秀徳首席専門官から「薬物乱用防止及び少年非行について」を演題で講演がありました。古殿中学校の全校生徒および教職員も参加し、真剣に講演を聴いていました。

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、安全で安心な明るい地域社会を築こうとする、法務省主唱の全国的な運動です。

「人権の花」ふるどの荘等へ届けられる



7月12日（金）、人権の花運動（郡山・白河地域人権啓発ネットワーク協議会）の一環で古殿小学校の児童が育てた花が町内福祉施設へ贈呈されました。代表して特別養護老人ホームふるどの荘の酒井施設長へ6年生児童から「大切に花を育てたので見て楽しんでください」と想いを込めたメッセージと共に手渡されました。

この運動は命の大切さや相手を思いやる心を育み、地域社会への人権啓発の目的で行われており、このほかコスモス荘（社会福祉協議会）と介護老人保健施設サテライト大久田へも届けられました。

◀酒井施設長へ児童から手渡される様子

古殿町消防団退職報償金交付式

7月22日（月）、町公民館で古殿町消防団退職報償金交付式が開催されました。

令和6年3月31日をもって退職された消防団の方々に対し退職報償金が交付され、岡部町長、矢内副団長、鈴木分署長、古殿駐在所齋藤巡査長から労いの言葉がかけられました。代表して第3分団3部の部長を務めた水野裕一さんから謝辞が述べられました。

長年にわたる消防団活動ありがとうございました。

岡部町長、矢内副団長、鈴木分署長、齋藤巡査長、▶
消防団役員の皆さん、水野裕一さん



退職消防団員一覧

水野 裕一さん（下松川）第3分団3部 部長	遠藤 仁司さん（下山上）第2分団3部 団員
田口 雄一さん（田口）第1分団2部 団員	佐川 涼さん（大久田）第3分団2部 団員

第47回古殿町消防団研修所閉所式



7月12日（金）、第47回古殿町消防団研修所閉所式が行われました。やぶさめアリーナ駐車場で分列行進等の小隊訓練披露後、町公民館で式を行い白川団長、古殿分署鈴木分署長から修了証書と普通救命講習修了証の授与が行われました。その後、岡部町長、白川団長の挨拶があり、研修生を代表し、第1分団3部薄井義広班長から答辞がありました。

研修は、6月6日（木）から全6回の日程で行われ、新班長・新入団員を対象に、14名が受講しました。

◀修了証を授与される薄井班長

町営住宅前木団地安全祈願祭



7月23日（火）、松川字前木地内において施工業者の主催による「安全祈願祭」が執り行われました。

式典には、岡部町長をはじめ、町議会議員、町区長会長、設計者など関係者約20名が参列。

竹貫洋幸宮司が祝詞をあげ、参列者は玉串を捧げるなどして、工事の安全と町営住宅の無事完成を祈願しました。

この建築工事は、老朽化した西渡団地の建替のために行われます。

◀地鎮の儀で鍬を入れる岡部町長

古殿町敬老会 9月14日（土） 午前9時～

長年にわたり社会の発展に貢献された皆様の長寿をお祝いするとともに、感謝の気持ちを込めて令和6年度敬老会を次の日程により開催いたします。

式典終了後には、「原田直之さん」「北岡ひろしさん」による民謡・歌謡ショーを行い、皆様の長寿をお祝いする内容となっています。

申込された方のご来場をお待ちしています。

古殿町長寿者上位20名

（敬称略） 住民基本台帳8月19日現在
年齢は9月15日基準

No.	氏名	年齢	住所	No.	氏名	年齢	住所
1	青柳 ツマ	105	上松川	11	水野 喜久子	99	下松川
2	根本 マサイ	102	上山	12	水野 ヨシミ	99	大久田
3	薄井 フミ	102	仙石	13	瀬谷 金一	98	上松川
4	本郷 セツ	102	上松川	14	矢吹 信夫	98	上松川
5	水野 ウメ	101	上松川	15	瀬谷 禮子	98	上松川
6	吉田 ウメ	101	上松川	16	佐川 千枝子	98	下松川
7	緑川 ヒロ	101	田口	17	根本 キヨ	98	上松川
8	野木 マツ	100	竹貫	18	遠藤 万亀子	98	上松川
9	大平 俱子	100	田口	19	水野 節子	97	下松川
10	大樂 光雄	100	竹貫	20	相樂 勝忠	97	論田

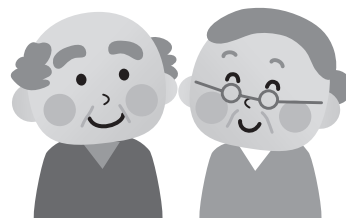
◇日時／9月14日（土）式典 午前9時から

演芸 午前9時40分から午前10時40分

◇会場／やぶさめアリーナ（古殿町民体育館）

◇招待者／本年9月15日で満75歳以上の方

◇問い合わせ先／健康福祉課 ☎53-4616



【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」

総合的な学習の時間での学習

6月28日(金)矢吹孝夫さんを講師としてお迎えし、「地元林業従事者の話を聞く」と題して、4年生への講話と枝打ち体験を行いました。

講話では、古殿町の林業の状況や、木の種類、林業に従事する際に使う道具の説明等をしていただきました。また、枝打ち体験では、切り方のコツ等を教えていただきながら、子どもたち1人1人が、のこぎりで木の枝を切るという体験をさせていただきました。枝打ちは、節がなく品質の高い木材を育てるために行うということを学ぶことができました。



7月1日(月)3年生が「おざわふぁ〜む」さんを訪問し、施設・農業用機械の見学や説明・質問等をとおして古殿町の特産物である「米」について理解を深めました。米づくりを助ける農業用機械の特徴や役割、苗づくり・田起こし・田植え・刈り入れといった1年間の米作りのプロセス、栽培している米の種類など、多くのことを学んできました。「おざわふぁ〜む」さんの敷地内にある「和(なごみ)の丘」からは、一面の田んぼを見渡すことができ、栽培している米の品種によって緑の具合が異なることも見て取ることができました。



7月2日(火)6年生が町社会福祉協議会の皆様のご協力を得て、「高齢者疑似体験」を行いました。高齢化による身体の高齢現象を疑似体験することにより、身体的不自由さや高齢者の心情を理解し、高齢者への思いやりの心を育成すること、そして、バリアフリー、ユニバーサルデザインについて考える機会とすることが体験のねらいです。

子どもたちは、疑似体験セット(ゴーグル、イヤーマフ、サポーター、おもりなど)を装着し、階段を上り下りしたり、本を読んだり、箸で小物をつかんだりといった体験をとおして、今回のねらいに迫ることができていたようです。



日清カップ県大会

7月6日(土)県営あづま総合運動公園 とうほう・みんなのスタジアムにおいて、日清カップの県大会が行われ、本校からは、5名が出場しました。県内各地区から予選を勝ち抜いた選りすぐりの選手たちが一堂に会する中、それぞれの種目において、1人1人がベストを尽くし、精一杯の走り、跳躍等を見せてくれました。

競技の結果、5年女子100mで、水野陽佳さんが予選の組で1着となり、決勝へ進出。見事4位入賞を果たしました。



なかよし集会

7月8日(月)なかよし集会を行いました。1年生から6年生まで混合の「なかよし班」で「校内スコアオリエンテーリング」を行いました。

「教頭先生とじゃんけん」「フィルムケースタワー」「校長先生をかこう」など、10個の課題をクリアし、獲得したカードを並び替えて、キーワードを考えるという活動でした。

各班ともに6年生をリーダーとしながら、協力し合って、楽しい時間を過ごすことができ、学年を越えた交流がさらに深まる機会となりました。なお、会の運営・準備は、代表委員会の子どもたちが頑張ってくれました。



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

～ 授業参観（教育講演会）～

7月5日（金）は、授業参観等で多くの保護者の方にご来校いただきました。各学年の生徒の発達段階に合わせた「思春期講座」を行いました。講師の先生方は、それぞれの立場から話をしてくださり、教師や保護者が話しづらい内容をお話していただいたので、非常に有り難かった場面もありました。



～ 職場体験（2年生）～

7月11日（木）、12日（金）の2日間にわたり、町内外の23の企業様のご協力のもと、2年生が職場体験学習を行いました。ご協力いただいた関係者の皆様、ありがとうございました。（訪問先のリストアップも古殿町商工会議所の皆様にお世話になりました。）

連休明けの16日（火）の2年生は、「新聞」と「お礼状」作成に取り組み、2日間の体験を振り返りました。勤労の意義や大切さ、社会に出た時のマナーや常識、賃金を得ることの難しさ（お金は簡単には稼げない）などを、実体験により学ぶことができたようです。体験を通して少し大人になった2年生の今後の活躍を期待したいと思います。2年生の皆さん、お疲れ様でした。

【ご協力頂いた企業等の皆様】

- 古殿町内（19企業）
 - ・須賀川地方広域消防組合古殿分署・おふくろの駅
 - ・町民水泳プール・古殿小学校
 - ・ふるどのこども園・古殿郵便局・吉田写真館
 - ・おざわふぁ～む・水野林興
 - ・スーパーカケダ・豊国酒造・喜楽亭・コメリ古殿店
 - ・セブンイレブン古殿店・ツルハドラッグ古殿店
 - ・宮田商事・佐川建設・ジェーピーシー福島工場
 - ・東京精密計測社福島工場
- 古殿町外（4企業）
 - ・自衛隊・ひらた中央病院・井筒屋・くわざわ菓子店



第77回 福島県総合スポーツ大会 地域スポーツ大会石川地区大会

7月14日（日）、第77回福島県総合スポーツ大会地域スポーツ大会石川地区大会が、玉川村民グラウンド、たまかわ文化体育館で行われました。古殿町はソフト2チーム（上松川大石 SBC・鎌田ソフトボールクラブ）、バレーボール2チーム（鎌田コスモス・仙石 SAKURA）が出場しました。

壮年ソフトボールは2チーム共に初戦で敗退しました。

家庭バレーボールでは、予選リーグを2位で通過した（鎌田コスモス）が、3位決定戦に進み母畑バレークラブに勝利しました。仙石 SAKURA は予選リーグ1勝1敗で予選通過はなりませんでした。



3位入賞の鎌田コスモス



ナイススパイク！



集中する仙石 SAKURA チーム



ナイスバッティング！



ナイスピッチング！

館報

ふるどな

furudono

第794号

(2024年9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、
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

結婚マッチングシステム 「はぴ福なび」出張登録会

「はぴ福なび」は福島県が導入したオンライン型の紹介システムです。ネット環境とメールが利用できるスマホをお持ちであれば、どなたでもご利用いただけます。

下記の内容で登録会（説明会）を開催しますので、ぜひこの機会にご参加ください。

- ◆日 時 9月14日（土）午前11時から午後4時（受付は午後3時30分まで）
 - ◆場 所 町公民館 会議室3号
 - ◆内 容
 - ・システムの概要や流れを説明します。
 - ・必要書類及び登録料の受領等、登録手続きを行います。
 - ◆登録料 10,000円（2年間有効）
 - ◆その他 写真付きの身分証明証（免許書等）を持参してください
予約優先 下記センターまでご連絡ください。
当日予約も可能です。※当日連絡先 ☎ 090-2888-0071
- 【問い合わせ・申込み先】 ふくしま結婚・子育て応援センター ☎ 024-544-0070

図書館だより

図書館職員おすすめの一冊をご紹介します。ぜひ図書館をご利用ください。

季節を味わう保存食手帖 著者：飛田和緒

らっきょう漬け、ぬか漬け、塩きのこと、りんごジャム、白菜キムチなど、他にもたくさんの保存食の作り方が紹介されています。保存食毎に保存期間が記載されており便利です。簡単な作り方の保存食が多いので、手作りをしてみようと思った方はこの本を読んで挑戦してみてはいかがでしょうか。

左脳さん、右脳さん。—あなたにも体感できる意識変容の5ステップ— 著者：ネドじゅん

人生を軽やかに生きていくための、マインドフルネスの仕方を教えてくれる本です。思考の意識担当の「左脳さん」、直観の意識担当の「右脳さん」などの登場人物によって、人の思考状態をわかりやすく説明しています。感情的な思考を止める方法などの具体的な実践方法も「オカン」が愉快地教えてくれます。

あおい目のこねこ 著者：エゴン・マチーセン

あおい目の元気なこねこはねずみのくにを探しに出かけます。途中、ひどい目にあっても「なーに、なんでもないさ」と前向きに進んでいきます。はたして、こねこはねずみのくにを見つけることができるのでしょうか。この絵本は、あおい目のこねこの前向きな生き方に元氣や勇気をもらえる作品です。

Enjoy Summer Time! 大盛況

7月23日(火)と24日(水)に夏休みイベント『Enjoy Summer Time!』をkuranoba(クラノバ)で開催しました。これは昨年大好評だった『夏休ミ宿題終ワラセ隊』の第2弾で、お楽しみ企画として1日目はスイカ割り、2日目はポップコーン作りを行いました。また、今回もスペシャル先生として石川町地域おこし協力隊の竹原さん、玉川村地域おこし協力隊の有光さんにお越しいただき、子ども達と交流してもらいました。

スイカ割りは昨年と同様に目隠しをしながらみんなで指示を出し合って割り、大いに盛り上がりました。ポップコーン作りは今年初めてイベントに取り入れてみたのですが、ポンポンと弾ける様子を初めて見た子どもが多く、大歓声をあげながら眺めていました。今年の夏は猛暑でしたが、体調不良もケガもなく無事に終わることができて良かったです。



▲最初に割りたい人～？



▲絵画コンクールに向けて



▲ポップコーンいただきます！

English World ～ Summer Mission ～

7月25日(木)に『English World ～ Summer Mission ～』をkuranoba(クラノバ)で、海外の遊びを体験したり、英語を使って料理をしたりして、英語の世界を楽しむことをテーマに開催しました。

英語のレシピを聞いて料理するコーナーでは、スモアとイングリッシュスコーンとバタフライピーティーを作りました。スモアはビスケットの間に溶かしたチョコレートとマシュマロを挟んで食べる、よくキャンプで食べられるデザートです。イングリッシュスコーンは天栄村にあるブリティッシュヒルズを意識してチャレンジしてみました。バタフライピーティーは鮮やかな青色が特徴の紅茶なのですが、そこにレモン果汁を加えると色が変わります。どんな色になるかは、ぜひおうちで試してみてください！他にも探偵になりきって英語で聞きこみ捜査をしたり、英語でナンジャモンジャをしてチャンピオンを決めたりしました。今回は町外からの参加者もあり、英語や異文化を通して夏らしく楽しい時間を過ごすことができました。



▲ハリマオー(マレーシアの遊び)



▲スコーンの生地をこねこね



▲マシュマロのをせて完成



▲ティーは大人の味(笑)



▲これの名前は～？



▲よく食べてよく遊んだね月

10月、ちいさなマルシェ「ぐるぐる市」を開催します！

10月27日(日)に、豊国酒造さんのそと庭(壁面前広場)にて、ちいさなイベントを開催することとなりました！フリーマーケットをメインとし、ハンドメイド作品の販売やちょっとした飲食もできるイベントになる予定です。

春先から町内の方々と話し合いを進めており、二転三転しながらもどうにかカタチが見えてきました。昨年、一昨年は多世代交流スペース「つなやさんち」で、ママさんたちとこじんまりとしたフリーマーケットを開催していましたが、その後も「サイズアウトした子ども服と今後の服をどうにかしたい」「昔の着物とか雑貨、誰か欲しい人いないかな」というお話を町内の方々とすることが多々ありました。私自身、使われなくなったものをいただくことがあります、染色できるような反物があったり、交流スペースで使えるものだったり、捨てるには勿体無いものばかりでとても助かっています。

使わなくなったものをポイ！と捨てるのではなく、使えるものなら必要としている人に繋いだり、カタチを変えて(アップサイクルして)大切にもらえるような仕組みをどうにか作れないだろうか、と日々模索しています。10月に開催するイベントは、モノと想いを循環させようをコンセプトに「ぐるぐる市」と名付けました。やってみないとわからないところはありますが、ちいさくても継続できるイベントにできるよう準備していきます。ご興味のある方はぜひお立ち寄りください！



▲前回のフリーマーケットでは子ども服がたくさん出ました！

— 地域おこし協力隊通信 (エンジェル) — Vol.23

勉強会を開催しました！

夏休みに中学生向けの勉強会を開催しました。その目的は、生徒たちにリラックスした環境で英語を復習し、グループで一緒に宿題をする機会を提供することでした。3日間で各学年50分の勉強会を割り当てました。勉強会には4名の生徒に参加いただき、宿題や英語の復習を手伝うことができてよかったです。

1年生からは1学期の文法の復習▶
してほしいと頼まれました



▲2年生は英語の宿題をしていました



English World ~ Summer Mission ~

地域おこし協力隊の土屋さんが主催した『English World ~ Summer Mission ~』に参加しました。子ども達とイングリッシュコーンとスモア作りをしたり、英語でゲームしたりと様々な催しで楽しみました。子ども達は素晴らしい思い出と笑顔を浮かべてイベントから帰宅しました。

◀楽しいイベントの後はみんなで写真を撮りました



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!!



脂質＝太るは勘違い?! 覚えればカンタン! 脂質の選びかた

「脂質」は私たちの体にとって欠かせない三大栄養素の1つです。
脂質の摂り方をマスターして、理想の身体へ最短距離で向かいましょう!

脂質早見表

良い脂質		できるだけ控えたい脂質	
不飽和脂肪酸 (オメガ3、オメガ9)	飽和脂肪酸の一部	不飽和脂肪酸 (オメガ6)	飽和脂肪酸の一部 (トランス脂肪酸)
ナッツ類   アボカド	バター   青魚 (DHA・EPA)	 マーガリン	 サラダ油  肉の脂

おすすめメニュー

1. たことアボカドのマリネ



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	78.5 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	4.9 g
糖質	0.7 g
炭水化物	1.3 g
食物繊維総量	0.7 g
食塩相当量	0.9 g

< 材料 (2人分) >

- ・ゆでだこ 250g
- ・アボカド 1/2 個 (100g)
- ・レモン汁 大さじ 2
- ・オリーブオイル 大さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・塩 少々

作り方の動画はこちら ▶



2. 鮭のホイル焼き



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	246 kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	14.9 g
糖質	1.9 g
炭水化物	4.7 g
食物繊維総量	2.8 g
食塩相当量	0.6 g

< 材料 (2人分) >

- ・生鮭 2 切 (150 ~ 200g)
- ・しめじ 1 バック (90g)
- ・エノキ 1/2 束 (50g)
- ・有塩バター 20g
- ・醤油 適量
- ・刻みねぎ 少々

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。

選んで食べることがボディメイクの鍵になる

ボディメイクのために食事量や脂質を急激に減らしてしまうと、
生きるために消費するエネルギーの量も減らしてしまい、
結果的に痩せにくくなってしまいます。
健康的にボディメイクを行うためには、
毎日の消費エネルギー分のカロリーを最低限食事から補う必要があります。
そのカロリーを補ってくれるのが『脂質』です。
普段の食事から体に良い脂質を【選んで食べる】習慣を身につけて、
スムーズなボディメイクを実現させていきましょう。

脂質の主な役割

- 活動のエネルギー源
(カロリー)
- 人の細胞膜、ホルモンなどを構成
- 内臓や外的刺激からの保護
- 脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)の吸収を促進する

脂質が
不足すると

- 代謝が下がり
痩せにくくなる
- 肌荒れや便秘、
ホルモンバランスの乱れ
- 集中力低下
- 仕事パフォーマンス
ダウン

“健康”にも“ボディメイク”にも「脂質」は欠かせない 選んで食べることが大事！

私たちが脂質を「悪」と感じやすいのは、食生活で【控えたい脂質】を摂りすぎてしまっているからで
【良い脂質】を選んで食べることで健康的にボディメイクを行うことができます。
脂質は特にダイエットの敵として見られることも多いですが、
良い脂質を選ぶことで食の幅も広がり、健康的で楽しいボディメイクを実現させることができます
カロリーを計算しながら良い脂質を取り入れて最高の味方にしていきましょう！

● RIZAP 語録 ●

乗り越えられない壁は、回り道すればいい！

一気に変わろうとすると何も変わらず、ただ自信だけを失ってしまう。1つ1つの積み重ねが体も心も変えてくれる。

トレーナー 瀬谷 直貴



【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.

第1回 筋膜リリース教室

7月3日（水）、10日（水）、17日（水）、24日（水）の4回にわたり、筋膜リリース教室を行いました。

筋膜リリースは、筋肉の周りの筋膜を、道具等を使ってほぐしながら体の動きを改善するセルフケアの手法で、今回は、グリッドローラーを用いたリリースの方法を学びました。

講師の先生から、グリッドローラーの基本的な使用方法はじめ、身体状況に合わせた筋膜リリースのポイントを教えていただきました。



講師の湯村先生です

リリースを
習慣にすれば、
必ず体は変わります！

筋肉を丁寧にほぐしていきます。
グリッドローラーの当て方にもポイントがあります👉



痛い・・・
けど気持ちいい～

参加した皆さんから
「首や肩が痛かったが、痛みが改善された」
「肩、手首、肩甲骨が痛く辛かったが、痛みが和らぎ、
手を後ろに回すことができるようになった」
「(教室の) 1 時間半は贅沢をした気分で、
身体も心もほぐれた」等の感想をいただきました。
今年度、2 回目の教室を 11 月に開催予定しておりますので、
今回参加できなかった方、ぜひご参加ください!!

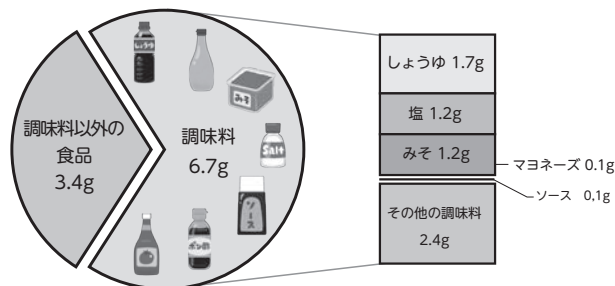


[問い合わせ先] 古殿町健康管理センター ☎ 53 - 4038

毎月 17 日は減塩の日

～ おいしく適塩プロジェクト VOL. 5 ～

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。



何から塩分を
摂っているでしょう？

**約 30%を加工食品から
摂取しています。**

隠れ塩分の摂取を
減らすには一度
茹でこぼして使う
ことがポイント！

できることから始めよう

隠れ塩分を知ろう

★問題：どちらの塩分が多いでしょう？

- | | | |
|-----------------|----|-----------------|
| ① サケフレーク（大さじ 1） | VS | ウインナーソーセージ（1 本） |
| ② 焼きちくわ（1 本） | VS | はんぺん（1 枚） |
| ③ うどん（ゆで・1 人前） | VS | そば（ゆで・1 人前） |

↓↓↓↓↓ 答えは ↓↓↓↓↓

答え

- | | | | | |
|-----------------|-------|----|-----------------|-------|
| ① サケフレーク（大さじ 1） | 0.4 g | VS | ウインナーソーセージ（1 本） | 0.5 g |
| ② 焼きちくわ（1 本） | 2.1 g | VS | はんぺん（1 枚） | 1.5 g |
| ③ うどん（ゆで・1 人前） | 0.7 g | VS | そば（ゆで・1 人前） | 0 g |



～ おすすめ適塩レシピ ～

【ちくわと根菜のみそ汁】

材料（4 人分）

大根 …… 80 g（5mm 幅の薄切り）
にんじん 100 g（5mm 幅の薄切り）
木綿豆腐 …… 40 g（1cm 角）
ちくわ（1 本約 26 g） 1 本（薄切り）
長ねぎ …… 40 g（薄切り）
ごぼう …… 40 g（笹がき）
しめじ …… 40 g（小房にわける）
だし汁 …… 800ml
みそ …… 大さじ 1 と 1/2
小ねぎ …… 適宜

1 人あたり…エネルギー 50Kcal
たんぱく質 2.8 g 食塩相当量 1.0 g

作り方

- ① 鍋にだし汁を入れ、ごぼうを加え中火で煮る。
- ② ごぼうが柔らかくなったら、大根、にんじん、豆腐、ちくわ、長ねぎ、しめじを入れて中火で煮る。
- ③ 具材に火が通ったらみそを溶き入れる。
- ④ 器に盛り付けて小ねぎを散らす。



ちくわに含まれる塩
分やうま味で、味付
けは薄味でもおいし
くいただけますよ♪



「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。

古殿スポーツ少年団 第8回古殿やぶさめカップ優勝! 白獅子旗争奪 第47回福島県児童ソフトボール大会準優勝!

7月6日(土)に町民グラウンドで開催の第8回古殿やぶさめカップで見事に優勝しました。
また、7月13日(土)、14日(日)に開催の白獅子旗争奪 第47回福島県児童ソフトボール大会県南大会で優勝し、県大会への出場権を獲得しました。
7月27日(土)、28日(日)にいわき市の新舞子多目的広場で開催された県大会では決勝まで進み、4対1で準優勝となり、県内78チームが繰り広げた本大会での初の快挙となりました。



▲ やぶさめカップ優勝!



▲ 福島県児童ソフトボール県大会準優勝!

商工会観光部会による草刈りボランティア



7月16日(火)、商工会観光部会による如信上人大網遺跡周辺の草刈りボランティアを実施しました。この取組みは、毎年7月に実施しています。
雨が降る中でしたが、一生懸命に作業をされていました。ありがとうございました。

◀ 6名の皆さんで伸びた草を刈りました

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!!



るか 琉華ちゃん
(保護者: 澄さん)
松川字薄木

- ① ブロック遊び、砂場遊び、パズル遊び
- ② チョコレート、ベーコン、エビフライ、いちご
- ③ 毎日嫌がっていても仕上げ磨きをすること
- ④ 毎日いつも元気で優しい一ちゃんが大好きです。これからもう一ちゃんらしくたくさん笑顔や癒しをパパとママに見せてね♡そして元気に育ってね。

おいしい 一四

生活習慣病予防のための一品

今月の献立 夏野菜のトマト煮込み

1人分の栄養価…130kcal

(在宅管理栄養士 吉田かいで)

たんぱく質 2.8g カルシウム 27mg 食塩相当量 0.3g

なすはきゅうりやトマトと並んで夏を代表する野菜です。そして、ピーマンはビタミンA、ビタミンB、ビタミンCなどが豊富です。特に油と一緒に摂取すると効果的です。

トマトは煮くずれるので出来上がる寸前に入れてください。

作り方

- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、なす、しめじとシーチキンを加えて炒める。
- 油が回ったらトマト、ピーマン、塩、こしょう、コンソメを加えて鍋に蓋をして中火で煮込む。
- 野菜が柔らかくなったら強火にして水分を飛ばす。

材料(1人分)

トマト …… 50g 湯むきして、ざく切り
玉ねぎ …… 50g 2cm角に切る
なす …… 70g 縦しめに皮をむき、幅2cmの半月(切ったら水に入れる)
しめじ …… 30g バラバラにほぐす
ピーマン …… 10g 2cm角に切る
にんにく …… 1g 縦半分切り、包丁をあてて押しつぶす
シーチキン(缶)… 10g
オリーブ油 …… 3g
塩 …… 0.3g
コンソメ …… 0.3g
こしょう …… 0.1g



入札結果報告書

「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。(地域整備課)

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
町営住宅建築工事 (社会資本整備総合交付金) 町営住宅 前木団地	松川 字 前木 地内	住宅 N=3.0棟(10戸)、 造成 N=1.0式	398,200,000	R8.11.30	三金興業(株) 代表取締役 金子 芳尚
生活基盤近代化事業 (基幹改良)配水管布設替 (馬場地区)第2回工事	松川 字 馬場 地内	配水管(HPPEΦ150) L=318.53m、 舗装仮復旧工 A=195.8㎡	19,800,000	R6.12.27	(有)鈴木工業 代表取締役 鈴木 清志
道路舗装工事(町単) 町道浪滝石神線	大久田 字 花房 地内	延長L=260.0m、 幅員W=4.3~6.2m、 舗装工A=1,253.0㎡	9,680,000	R6.9.30	(株)トーホクオカベ 代表取締役 岡部 稔
道路舗装工事(町単) 町道五斗蒔田袖薄線	論田 字 月僧地 地内	延長L=185.0m、 幅員W=2.7~3.7m、 舗装工A=591.3㎡	4,246,000	R6.8.30	(有)古殿工業 代表取締役 鈴木 浩
生活基盤近代化事業 (基幹改良) 配水管布設替(馬場地区)	松川 字 馬場 地内	配水管(HPPEΦ150) L=346.15m、 舗装仮復旧工 A=209.0㎡	21,340,000	R7.3.31	(有)鈴木工業 代表取締役 鈴木 清志
農道舗装工事(町単) 中道農道線	竹貫 字 千足地内	延長L=298.6m、 幅員W=2.4~3.25m、 舗装工A=826.1㎡	10,010,000	R6.10.31	(株)三森建設 代表取締役 三森 理有
農業集落排水施設施設更新工事 (農業農村施設維持管理事業) (古殿地区)管路施設	竹貫 字 竹貫 ほか 地内	舗装工L=31.0m A=208.25㎡、 マンホール補修工N=36.0箇所	23,628,000	R6.12.27	(有)古殿工業 代表取締役 鈴木 浩
農業集落排水施設施設更新工事 (農業農村施設維持管理事業) (古殿地区)処理施設	松川 字 新陣場 地内	散水用電動弁N=2.0基、 空気切替弁N=2.0基、 点検蓋N=1.0式	14,960,000	R7.3.31	荏原実業株式会社 東北営業所 所長 鈴木 裕之
道路改良工事(町単) 町道越代熊倉線	大久田 字 越代 地内	延長L=640.0m、幅員 W=5.0m、土工N=1.0式、 護岸工N=1.0式	92,290,000	R7.3.31	(株)佐川建設 代表取締役 佐川 一男

命繋ぐ、救急車



「救急車適正利用」

今知って欲しい3つの事

救急搬送の現状

出動件数は年々増加し、高齢化の進展で、今後も増えることが見込まれています。
また受入れ側の病院も、慢性的な人員不足により、円滑な受入れが難しい状況です。
このような救急件数と受入れ体制の不均衡により、重症患者などへの対応が遅れ、救える命が救えない事態を招く恐れがあります。
明らかな軽症や、自家用車で受診可能な場合は、救急車を利用しないようにしましょう。

不安を感じたら早めの受診

特に夜間・休日は、診察できる病院・医師が限られ、診察まで長時間を要したり、遠くの病院まで搬送される可能性もあります。
持病がある方は、かかりつけ医へ緊急時の対応方法を相談しておき、少しでも不調があれば、早めの受診を心掛けましょう。

必要か迷ったら#7119

自宅で様子をみるべきか？自家用車で受診すべきか？救急車が必要か・・・？
判断に迷った時は、福島県が運営する「救急医療相談#7119」へ相談しましょう。

古殿町内の救急出動件数は、毎年過去最高を更新。

病院の受け入れも厳しく、長時間、町に救急車がない事も—

皆さん一人一人の心がけが、「命」を繋ぎます。



お知らせ



介護に関する入門研修

1) 研修日時・内容

- 10月5日(土) 9時30分から15時30分
介護に関する基礎知識・介護の基本・障害の理解
- 10月6日(日) 9時30分から16時30分
認知症の理解・介護における安全確保
- 10月19日(土) 9時30分から16時30分
基本的な介護の方法
ボディメカニクス 杖歩行・食事・移乗・移動・排泄介助
- 10月20日(日) 9時30分から15時30分
基本的な介護の方法
入浴介助・衣類着脱・整容介助 就職説明会
※ 4日間の全課程を受講した修了者に修了証を交付します。

2) 場所

特別養護老人ホームカーサ・ミツレ コミュニティーホール
〒963-0102 郡山市安積町笹川字西宿 77

3) 対象者

介護に関心がある方が対象ですので、どなたでも気軽に参加できます。
なお、昼食及び上履き持参です。

4) 申込方法

①氏名(フリガナ)、②住所、③生年月日、④電話番号をメール、電話、FAXのいずれかの方法により「申込み・問い合わせ先」に申込むこと。

【申込み・問い合わせ先】一般社団法人福島県介護福祉士会

電話、FAXとも024-983-1848

メールアドレス jaccw_fukushima@ybb.ne.jp

里親入門講座「みんなでつなごう 家族の輪」開催

里親制度について関心・興味がある方はぜひご参加ください。

- 対象者 里親制度や子どもの福祉について関心のある方
- 日時 10月29日(火) 10時から11時30分
- 場所 福島県県中児童相談所 会議室
- 定員 30名
- 内容 里親制度について学ぶ講座
①児童相談所所長による講義(「知っていますか?里親制度について」)
②養育里親による体験談(児童相談所職員、里親の対談形式)

○申込方法

10月22日(火)までに電話、電子メールにて下記申込み先まで連絡ください。
また、その際は「参加者名」、「連絡先」、「居住地の市町村名」をお伝え下さい。

また、「里親についての個別相談会」も実施します。

- 対象者 管内住民で里親(養育里親、養子縁組里親)について興味のある方
- 日時 10月25日(金) 10時から16時 ※1世帯あたり1時間程度
- 定員 5世帯(申込み多数の場合は、別途相談に応じます)
- 内容 個別による養育里親、
養子縁組里親についての制度や登録手続き等についての説明、質疑応答

○申込方法

10月18日(金)までに電話、電子メールにて下記申込み先まで連絡ください。
また、その際は「参加者名」、「連絡先」、「居住地の市町村名」をお伝え下さい。

【申込み・問い合わせ先】福島県県中児童相談所 ☎024-935-0611

ひとり親家庭の就職活動をサポートします

福島県県中保健福祉事務所では、ひとり親家庭の方の就職活動を無料でサポートしています。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

○利用時間 平日:9時から17時まで

【問い合わせ先】福島県県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7809

くらしに役立つ 情報

Information

町の人口

住民基本台帳人口

7月31日現在(前月比)

世帯数 1,741世帯(-7)

人口 4,554人(-14)

男 2,253人(-7)

女 2,301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

令和6年度行政相談月間について

総務省では、行政相談制度について、広く国民に理解され、利用していただけるよう、9月1日（日）から10月31日（木）までの2ヵ月間を「行政相談月間」と定めております。

本省のほか、各地方支分局及び行政相談委員が「令和6年度行政相談週間実施計画」に基づき、各種関連行事等を実施することとしています。

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

○開設日時 10月1日（火）、12月3日（火）、2月4日（火） 10時～12時

○開設場所 古殿町社会福祉協議会相談室

○相談員 瀬谷安弘さん

【問い合わせ先】総務課企画推進係 ☎53-4611

あつまれ未来の消防士！！第14回 消防ふれあいデー 『なくそう住宅火災 未来につなげよう大切な笑顔』

○日時 10月12日（土）10時30分から14時30分まで

○会場 イオンタウン須賀川 駐車場（須賀川市古河105番地）

○イベント内容

- | | | |
|------------|-----------------|------------|
| (1) 消火器体験 | (4) 消防隊体験 | (6) 防災用品展示 |
| (2) 応急手当体験 | (5) はしご車展示・記念撮影 | (7) 電気コーナー |
| (3) 地震体験 | | |

★お子さん向け来場者記念品があります！

★はしご車をバックにあこがれのレスキュー隊と記念写真を撮ろう！

★非常食がもらえます！

○その他

●悪天候または災害が発生した場合には、中止となります。この場合、組合ホームページでお知らせします。

●非常食と記念品には限りがありますので、ご了承ください。

【問い合わせ先】須賀川地方広域消防本部予防課 ☎0248-76-3114



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）

10月1日（火）～11月28日（木）

<自衛官候補生 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 年間を通じて

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



多重債務者相談窓口のご案内

財務省東北財務局福島財務事務所では、借金を抱えお悩みの方々からの相談に応じています。借金問題は、さまざまな方法で解決できます。

秘密厳守、相談無料です。お気軽にご相談ください。

○相談窓口 財務省東北財務局福島財務事務所 理財課

○受付時間 平日 8時30分から12時、13時～16時30分

【電話】024-533-0064（多重債務者相談窓口専用）

（独）労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所からのお知らせ

国内で取り扱われている化学物質の中には、危険性や有害性を持つ物質が多くあるため労働者が安全に働けるように化学物質規制があります。

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月から職場での化学物質規制が大きく見直しとなっています。詳しくは、労働安全衛生総合研究所ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】事業者のための化学物質管理無料相談窓口 ☎050-5577-4862



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



八回ウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

八回ウィンジャンボミニ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。

9月17日火 2種類同時発売! 発売期間 9/17(火)～10/17(金)
抽せん日 10/25(金) 各1枚 300円

公益財団法人福島県市町村振興協会

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)

ホームページ

販売担当：古殿町役場 総務課 企画推進係 (☎ 0247-53-4611)



7月届出分



こんにちは赤ちゃん

すずき こよみ
鈴木 暦ちゃん
松川字桑原
(貴大さん、
祥江さん)



いとう りょうま
伊藤 涼真くん
松川字新桑原
(啓岐さん、
桂さん)



おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
酒井 千代さん	91	田口字戸神
小湊 寛一さん	80	鎌田字長光地
根本 カヤさん	89	山上字竹貫田
薄井 喜久雄さん	89	山上字馬場平
中瓶子 恵造さん	70	仙石字蛭内
永瀬 兼作さん	98	論田字上鵬巢



9月 ぐらしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
1 図書館開館日 (10:00～16:00) 医あつumi内科医院 (玉川村) ☎ 37-1544	2	3 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	4 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 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	6 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 図書館開館日 (10:00～16:00) 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	9	10 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	11 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)	12 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	13 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)	14 敬老会 Respect for the Aged Ceremony
15 図書館開館日 (10:00～16:00) 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	16 敬老の日 医添田医院 (石川町) ☎ 26-2538	17 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)	18 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)	19 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	20 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)	21
22 秋分の日 図書館開館日 (10:00～16:00) 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	23 振替休日 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	24 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	25 運動サポート日 (13:30～16:30) …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(3期) 運動室夜間開放日 (17:30～20:30)	26 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	27 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 こども園運動会 Day-care center Sports Day
29 図書館開館日 (10:00～16:00) 医大竹眼科 (石川町) ☎ 26-4118	30	1 	2 	3 	4	5 

※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	5(木) Thursday 19(木) Thursday	12(木) Thursday 26(木) Thursday
	竹貫、上松川、下松川 Takanuki Kamimatsukawa Shimomatsukawa		
B 地区	下山上、上山上、 Shimoyamakami Kamiyamakami	12(木) Thursday 26(木) Thursday	5(木) Thursday 19(木) Thursday
	論田、大久田 Ronden Oguta		



三株山頂富士見台（7月26日）