

①広報

ふじのくに

2024
NO.506

10

令和5年度フォトコンテスト入賞作品「朱に染まる」

ふじのくに 10

Contents

- | | | | |
|---|---|----|-----------|
| 2 | 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』スタート | 14 | みんなのひろば |
| 3 | 町のできごと | 16 | くらしに役立つ情報 |
| 6 | 館報 | | |

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』 スタート



▲竹田津先生ご指導よろしくお願いします。

RIZAP× ふるどの
10歳若返りプロジェクト

9月3日（火）から令和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』がはじまりました。竹田津瑛信先生指導のもと、「体力年齢 10 歳若返り」を目標とし、10 年後、20 年後も元気で活動的に過ごす秘訣を学んでいきます。

14 名の参加者が、全8回で3ヵ月間取り組みます。

第1回のゴールは、「明日から実践する」

初回は、生活習慣の振り返り、体力年齢の測定などを行い今の自分と向き合いました。

竹田津先生から食事、運動などの講義を受けた参加者は何のために取り組むのか、若返った体を手に入れて何をしたいのかというポジティブな動機を胸に仲間と支え合いながら3ヵ月間取り組む決意をしていました。



▲真剣に竹田津先生の講義を受ける参加者。



▲自分たちの目標を共有中。ポジティブな目標があがりました。



▲様々な運動に取り組みました。



▲最初と最後はグータッチ。

広報ふるどのに毎月コラムを掲載しています。運動やおすすめメニューも紹介しておりますので、こちらもぜひご覧ください。

ホームページから過去の広報ふるどのを確認できます▶



令和6年度NHK音楽コンクール県大会 県下音楽祭合唱コンクール出場報告会



▲大会に出場した生徒たち

9月5日(木)、石川地区小中学校音楽祭で金賞と優秀な成績を残し、8年ぶりに県大会に出場した古殿中学校合唱部の生徒44名の報告会が役場で行われました。

生徒の自己紹介後、大会で披露する合唱2曲を素晴らしい声で披露し、生徒を代表して宗方愛さんから「笑顔で帰れるよう頑張ります」とあいさつがありました。

古殿町消防団第1分団3部 第45回福島県消防操法大会出場

8月25日(日)、第45回福島県消防操法大会が福島県消防学校(福島市)で開催され、県内各地域を代表する消防団が訓練の成果を競いました。

消防協会石川支部代表として、第1分団3部(鎌田区・仙石区)から5名が小型ポンプ操法の部に出場しました。

大会では惜しくも入賞を逃しましたが、選手の皆さんはこの日のために昨年からの訓練に励み、当日は訓練の成果を堂々と披露しました。

出場選手					
指揮者	窪木 大輔	1番員	渡邊 貴徳	2番員	駒木根 諒
3番員	矢内 秀忠	補助員	大樂 竜二		



▲大会に出場した第1分団3部

ふるどの論田エコパワー発電所竣工式および開所式



8月23日(金)、町公民館で株式会社ふるどの論田エコパワー発電所の竣工式および開所式が行われました。

竣工式では、建物が無事完成したことに感謝して竹貫洋幸宮司から祝詞があげられ、岡部町長をはじめ、エクシオグループ株式会社、設計者などの関係者から玉串が捧げられました。開所式では、エクシオグループ株式会社船橋哲也代表取締役社長から挨拶がありました。

ふるどの論田エコパワー発電所は旧論田小学校に建設した国産針葉樹の木質チップを使用して発電するバイオマスガス化発電所です。

◀玉串を捧げる岡部町長

第9回古殿町教育長杯グラウンドゴルフ競技大会

9月6日(金)、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9回古殿町教育長杯グラウンドゴルフ競技大会が開催されました。

渡邊教育長の始球式で開幕し、参加された約40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渡邊教育長▶

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」

太鼓部堂々の演奏「憩いの森フェスタ」

8月3日(土)「憩いの森フェスタ」に本校太鼓部が出演し、堂々の演奏・演技を披露しました。

太鼓部の子どもたちは、これまでの練習の成果を存分に発揮し、堂々かつ迫力ある演奏・演技で多くの観衆を魅了しました。太鼓部は、今後、町の文化祭にも出演する予定です。



思春期こころの健康講話

9月3日(火)に、町健康管理センターとふくしま心のケアセンターの方を講師としてお迎えし、6年生を対象として、「思春期こころの健康講話」を実施しました。

今回、「自分の気持ちを上手に伝えるには…」というテーマで講話をいただきました。

気持ちの伝え方には、次の3つのタイプがあり、自分の伝え方はどのタイプなのか、そして、「しずかちゃんタイプ」を増やすためにはどうすればよいか考えました。



- ① ジャイアンタイプ(自分が大切)
- ② のび太くんタイプ(相手が大切)
- ③ しずかちゃんタイプ(自分も相手も大切)

その他、「気持ちを伝えるポイント」等についても学び、自分も相手も大切にしながら、上手に気持ちを伝える方法について理解を深める機会となりました。

<気持ちを伝えるポイント>

- ① 自分の気持ちを表現すること
「私は〇〇と思う」「私は〇〇をしてほしくない」※「私」を主語に!
- ② 相手の気持ちを受け止めること
「〇〇さんの気持ちは分かる」「それはつらかったね」「〇〇さんは△△したいんだね」
- ③ 言葉のプレゼント(言われた相手が気持ちよくなる言葉)
「ありがとう」「ごめんね」「うれしい」「たすかる」「だいじょうぶ」

須賀川信用金庫「桜の絵画コンクール」入賞者

- ◇ 須賀川信用金庫理事長賞 野崎 拓海さん(4年)
- ◇ 須賀川信用金庫賞 大平 克樹さん(4年)
- ◇ 優秀賞 瀬谷 悠杜さん(4年) 照沼 凜佳さん(4年) 佐川 大岳さん(5年)
- 本郷 和さん(5年) 水野 豪紀さん(5年) 鈴木 結愛さん(6年)
- 水野 咲葵さん(6年) 大山 陽さん(6年) 野木 優月さん(6年)



入賞おめでとう!

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

～第2回実力テスト(3年)～



3年生は、8月27日(火)に「第2回実力テスト」を行いました。「夏を制する者は受験を制す」などと、昭和の時代から言われていますが、異常な暑さに負けないで計画的に学習に取り組めた生徒が多かったようです。また、夏休み中は三者面談や体験入学も行い、第1志望の高校を決めた生徒もいるようです。

「夏の陣(中体連)」が終わり、いよいよ「冬の陣(入試)」に向け、3年生は受験生としての自覚をもち、真剣に取り組む姿が見られました。自己ベストの更新が行きたい

高校に行くことにつながります。まずは日々の授業を大切に、計画的な家庭学習に取り組ませたいです。



～入賞、おめでとう!～

3年生引退後も1・2年生は、先輩たちに追いつけ・追い越せと夏休み中の部活動に励んでいました。石川支部中体連の新人戦は廃止になりましたが、各競技団体主催の大会に向け、素晴らしいスタートダッシュを決めています。

○県たなばた展 特選 鈴木 音和(1の2) 佐川 凜華(2の2)

※金賞5名、銀賞8名

○第36回白河卓球会長杯中学生大会 男子団体 第3位

○令和6年度福島県卓球選手権大会(カデットの部) 県南支部予選会

14歳以下男子シングルス 第3位 水野 綾斗(2の2) 県大会出場

14歳以下女子シングルス 第2位 蛭田 美咲(2の1) 県大会出場

ベスト8 野木 光月(2の2) 県大会出場

13歳以下男子シングルス ベスト8 竹貫 智葵(1の1) 県大会出場

ベスト16 鈴木 俊煌(1の2) 県大会出場

13歳以下女子シングルス ベスト16 矢吹 結音(1の1) 県大会出場

○令和6年度福島県卓球選手権大会(ジュニアの部) 県南中学生以下予選大会

ベスト8 佐藤 颯亮(3の1) 県大会出場

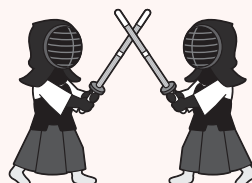
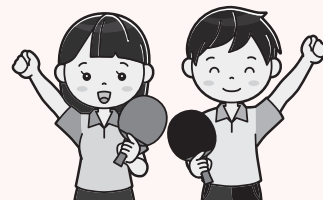
ベスト8 野村 稷音(3の1) 県大会出場

○第71回石川剣道連盟大会

男子団体 第3位

男子個人 第1位 矢内 健次朗(2の1)

女子個人 第3位 岡部 紗侑(1の2)



～古殿中学校50周年記念式典開催～

昭和50年4月に(旧)宮本中学校と(旧)竹貫中学校が統合し古殿中学校が誕生してから今年度で50年目を迎えます。

それを記念し式典を開催します。町民の皆様もご参加できますので、ぜひ足をお運び下さい。

◆日時 11月9日(土) 9時から11時30分(予定)

◆会場 やぶさめアリーナ

◆内容 ○記念式典 9時から10時

○記念講演 10時から11時

◆その他 ○スリッパ等の上履きをご持参下さい。

○入場後は、2階ギャラリー席からご参観下さい。

英会話教室（後期）開講！

9月11日（水）に、町公民館において小学生の高学年を対象とした英会話教室を開講しました。教室は10月16日（水）まで計5回行います。講師は、地域おこし協力隊の土屋なつみ先生が担当しました。

教室では学習プリントではアルファベットの小文字を書く練習や、big、smallなどの形容詞を学びました。英語を使った連想ゲームも行い、児童たちは楽しく英語の勉強ができました。



英語をつかった連想ゲーム



ito ゲームの作戦会議中



形容詞はどれかな？



プリントに集中しています

館報

ふとん

furudono

第795号

(2024年10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

第77回福島県総合スポーツ大会 地域スポーツ大会 県中地域大会 家庭バレーボール競技

8月25日(日)、第77回福島県総合スポーツ大会地域スポーツ大会県中地域大会家庭バレーボール競技が、やぶさめアリーナで行われました。

古殿町は、7月14日(日)に行われた石川地区大会で勝ち上がった鎌田コスモスが出場しました。

大会は14チームのトーナメントで行われました。鎌田コスモスは初戦にアヤメクラブ(須賀川市)と対戦し、練習の成果を発揮しました。



熱戦を繰り広げる鎌田コスモス

ふれあい日本語教室 参加者募集

古殿町に在住している海外出身の方のために、日本語教室を開催します。日常生活に役立つ日本語を勉強しながら、参加者同士楽しく交流しましょう。皆さんの周りに海外出身の方がおりましたら、お声かけをお願いします。

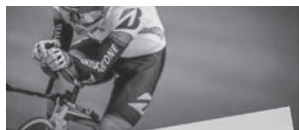
- ◆日 時 10月28日(月)から12月2日(月)まで
毎週月曜日 全5回 午後6時30分～午後7時30分
※11月4日(月)は振替休日のため教室は行いません。
- ◆場 所 町公民館
- ◆申込期限 令和6年10月11日(金)まで
- ◆申 込 先 町公民館 ☎53-2305

2 学期スタート！

長い夏休みも終わり、いよいよ 2 学期がスタートしました。子ども達は晴れやかな顔、ちょっと憂鬱な顔、様々な表情で元気に登校してくれました。3 年生から 6 年生の 2 学期最初の外国語の授業では、どんな夏休みを過ごしたかビンゴ形式でインタビューをしました。

6 年生のクラスでは、1 学期の最後に勉強した内容がちょうどオリンピックを取り挙げたものだったので、どんな競技を見た?どの選手を応援した?などとやり取りをしました。

4 年生のクラスでは、summer festival や watermelon などの英単語を使い、どこのお祭りに行った?夏休みに食べて美味しかったものは?などとみんなで話しました。古殿町は卓球やバスケットボール、ソフトボールなどといったスポーツが盛んだったり、憩いの森フェスタや地域の盆踊りなどお祭りがあったりするので、子ども達はとても充実した夏休みを過ごしたようでした。



▲ 1 学期に作ったポスター (6-1)



▲ ビンゴシート (3,4 年生用)



▲ どんな夏休みだった? (4-1)



『ふれあい日本語教室』 受講者募集中！

町公民館で例年 11 月に開講している『ふれあい日本語教室』を今年も開講予定です。対象は古殿町にお住まいの外国人の方で、毎回 1 時間程度全 5 回の予定です。

元々日本語教師ということもあり、今年から郡山市でも日本語教室（秋クラス）を担当しています。福島県の統計データを確認したところ、コロナ禍で一時期は減少したものの、令和 5 年度の県内在留外国人は約 1 万 8,000 人となっており、過去最多ということでした。いわき市や郡山市、福島市など人口が多い市町村で在留外国人の割合が増えているのはもちろん、規模が小さい町や村でも主要産業の影響で増加傾向にある地域もあります。実は古殿町もそんな地域の 1 つで、現在 92 人（令和 5 年度時点）の方が住んでいます。古殿町では製造業や縫製業に従事している方が多いですが、コンビニ・飲食店の店員や介護施設のスタッフなど日本全体で職種の幅は増加傾向にあり、今や生活の中に外国人労働者は必要な存在となっています。

しかし、行政の課題として日本語による生活サポートや就学支援といった教育サービスが届いていない在留外国人が少なくないことが挙げられます。特に適切な教育サービスが受けられない場合は、進学や就職に深刻な影響を及ぼし、経済的に困難な状況につながりかねません。

『ふれあい日本語教室』は受講者のニーズや目標に合わせてアウトプット中心の気軽で楽しい内容を予定しています。興味のある方はぜひ一緒に勉強しましょう。



▲ 日本語教室の様子（令和 4 年度）

今しかできない染めにチャレンジ！

今年の夏も、大勢の方と草木染めを通して交流させていただきました。私の活動拠点 SOMETTOKORO (ソメットコロ) での自主企画に加え、公民館事業、仙石地区でのサロン活動、石川方部商工会女性部さんの合同事業などで、講師を務めさせていただきました。手と口とを動かしながら、わいわい楽しんでいただけたのかなと思います。(ご参加の皆さん、ありがとうございました！)

ワークショップでは短時間でも染まりやすい「玉ねぎの皮(提供:おふくろの駅)」を使うことが多いのですが、今シーズンは「藍(あい)の葉」を取り入れてみました！

身近な野菜や木などでカラフルに染める、それだけでもとても面白いのですが、単独でひとつのジャンルを確立している「藍染(あいぞめ)」を学んでみようと思い、農家さんにご協力いただき藍の栽培を行っています。藍はよくありそうな葉の姿をしていますが、身近にはなく、藍の名産地でもある徳島県の方より種を分けていただき栽培をスタートしました。また、町内の方が育てている苗もお譲りいただき、SOMETTOKORO でのプランター栽培を行うこともできました。

いわゆる「藍染」は発酵させて行うものですが、夏にしかできない「生の葉」を使った染色方法もあります。ワークショップではこの生葉染めを体験いただき、ターコイズブルーのようなとっても美しい水色が染まっていました！掲載している集合写真も、皆さんとても綺麗な仕上がります。(白黒写真でその美しさをお伝えできないのがとても悔やまれます…) 実物を見たら自然の色の力に魅了されてしまうかもしれませんが、気になる方はぜひ SOMETTOKORO まで見にいらしてくださいね！



▲石川方部商工会女性部
連絡協議会の皆さんと！



▲仙石いきいきふれあい
サロンの皆さんと！

英語弁論大会に生徒たちが参加しました！

8月27日(火)、古殿中学校の生徒3名が石川地区中学校英語弁論大会に出場しました。大会の準備は6月から始まりました。授業日は昼休みや午後の授業が終わった後に、夏休み中は毎日学校に来て練習しました。3名は特別合唱団に所属し、忙しいスケジュールにもかかわらず、練習に必ず参加した彼らの献身とやる気に敬意を表します。

大会には、創作と暗唱の2つの部門があります。創作の部では宗方愛さんが3位に入賞しました。3名とも優勝したわけではありませんが、大会だけでなく練習でも3名とも100%の力を発揮してくれたと思います。見に来ていた彼らの両親は、とても上手に弁論をしたことをとても誇りに思っていました。

英語弁論大会に出場する時、優勝することは全ての生徒の目標ですが、必ずしもそれが最も重要な部分ではありません。スピーチを暗記し、何度も練習することは、勝てるかどうかに関係なく、英語を話す能力において長期的に多くの利益をもたらします。生徒がスピーチを暗唱することは読み書きだけでは習得が難しい、自然な英語の発音とイントネーションを習得するため、英語を話す能力を向上させるために効果的な方法です。3名は大会の本質を理解し、貴重な経験を積みました。



▲大会に出場した3名。
一生懸命取り組みました。



▲3位入賞の宗方愛さん。
テーマは「自分に正直であること」。

10月1日は「浄化槽の日」です

私たちの家庭から出る生活排水は、川や海などの水の汚れの大きな原因となっています。身近な水辺を守るため、家庭での生活排水対策や浄化槽の適正な維持管理を心掛けましょう。

身近な生活排水対策

- ・食べ残し・飲み残しをしない
- ・三角コーナーや水切りネットで汚れを取り除く
- ・使用済み油は新聞紙などに吸わせて可燃ごみとして捨てる
- ・洗剤は必ず適量を守って使う

浄化槽の維持管理における義務

浄化槽が安定した機能を維持できるよう「浄化槽法」において、保守点検、清掃、法定検査が義務づけられています。

①清掃

槽内にたまった汚泥や浮遊物を引き抜き、機械類や付属装置の洗浄や掃除をします。清掃は、年1回以上行うことになっています。

②保守点検（点検・修理など）

一般的な家庭用の20人槽以下の浄化槽では4カ月に1回（全ばっき方式3カ月に1回）以上行うことになっています。

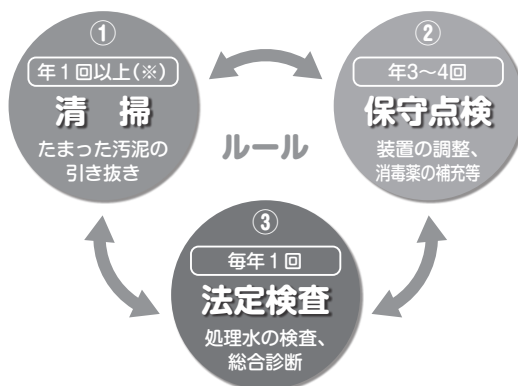
③法定検査（水質検査など）

法定検査には浄化槽使用開始後3カ月経過した日から5カ月以内に行う7条検査（浄化槽設置後検査）と、その後毎年1回定期的に行う11条検査（定期検査）があります。

維持管理とは…次の3つのことです

浄化槽をお使いの方に、

①～③が法律で義務付けられています。



※使用頻度により回数は増えます。
全ばっき方式の浄化槽は年2回以上です。

法定検査などは専門業者へ

保守点検は県の登録業者に、また、清掃は町の許可を受けた浄化槽清掃業者に依頼してください。法定検査については、県が指定した検査機関（古殿町では「社団法人 福島県浄化槽協会 浄化槽検査委員会 郡山支所」 ☎ 024-933-3840）の検査を受けてください。

単独浄化槽から合併浄化槽へ

町では、既存の単独処理浄化槽や汲み取りから合併処理浄化槽に転換する方に、その費用の一部を補助しています。交付を受けようとする方は、事前に役場地域整備課（53-4615）へお問い合わせください。

【問い合わせ先】 地域整備課管理係 ☎ 53-4615

毎月 17 日は減塩の日

～ おいしく適塩プロジェクト VOL.6 ～

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。

おいしい適塩のカギは？

料理でお塩を減らすだけでは、物足りない味になり、続けられないことが多い

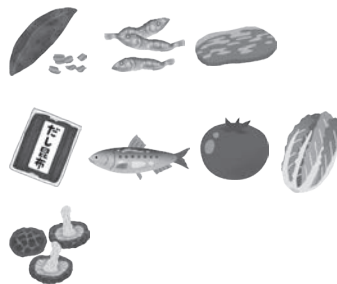
できることから始めよう

★ダシは旨味の相乗効果を意識してとろう

ダシをとる際のポイントは、種類の違う複数のダシを組み合わせることで使うこと。

ダシの分類

- 鰹、煮干し、豚肉など …… イノシン酸
- 昆布、イワシ、トマト、白菜など … グルタミン酸
- 干し椎茸など …… グアニル酸



※この 3 種類のうち 2 種類以上組み合わせると感じる旨味が数倍にアップし、味に深みが出るので、減塩でもおいしく食べられます。

～ 簡単ダシのとり方 ～

自家製だしパック（材料 5 食分）

- 昆布 …… 5 g
- かつお節 …… 30 g
- 干しいたけ …… 10 g

細かくして使うと短時間でもダシが出やすくなります！

- ① 昆布は汚れをふきとり、キッチンバサミで 2mm 幅に切る。
- ② ポリ袋にかつお節、干しいたけを入れ手でもんで細かくする。①を加え混ぜる。
- ③ 5 等分にしてお茶パックに入れる。
- ④ ジップロックに入れ冷蔵庫で 3～4 週間保存可能です！



※だしの取り方…味噌汁を作る場合は水 450ml とだしパックを目安に使う。強火で熱して煮立ったら弱火で約 5 分煮て取り出す。

熱湯をそそぐだけ簡単かつおだし

- かつお節 …… 4 g (小袋パック使用)
- 熱湯 …… 200ml

- ① 耐熱容器にかつお節を入れ、熱湯を加える。
- ② すぐに蓋をし、タイマーで 3 分！
- ③ 3 分経過したら箸で全体を混ぜ、茶こしなどでこす。この時、かつお節をしっかり絞る。



だし汁をすぐ使いたい！と思った時に、お手軽にできる簡単なり方です♪

★そのほか、ポットに水 1L とかつお節 30 g を入れ冷蔵庫で 8 時間以上おくとダシが取れます！ザルでこして使ってください。昆布も同じように取れますよ♪
※冷蔵庫で約 3 日間保存可能です！



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!!



自宅でカンタン! ロコモ・フレイル予防

筋力が著しく低下してしまう「ロコモティブシンドローム」や「フレイル」を予防するためには、特に下半身の筋肉や関節を継続的に動かすことが大切だと言われています。

いつまでも健康で、楽しくイキイキとした生活を送れるよう、手軽で簡単にできる運動方法を取り入れていきましょう!

その場で手軽に下半身強化! オルタネイト フロントランジ

Step ①

両手を腰に当て、背筋をまっすぐ伸ばし、腰幅で立つ。



Step ③

床を蹴って元の位置に戻る。



Step ②

片足を大きく一歩前に踏み出し、背筋をまっすぐにしながら前足の膝が90度になるまで曲げ、真下にしゃがむ。



Step ④

反対側も同様に行う。



まずは動画でフォームを確認▼



▶Point!

背筋を伸ばし、膝とつま先を正面に向けて行うと効果アップ!

◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は2025年3月末です。

ロコモ・フレイルを予防して 健康寿命を延ばそう！

フレイルはあまり知られていない言葉ですが、ロコモティブシンドロームの影響を大きく受けているといわれています。
体が動かなくなってきたから運動を始めようと思って

【ロコモティブシンドローム】とは筋肉・関節・骨・神経といった運動器の障害によって「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、寝たきりになる危険性が高くなる状態のことをいいます。
【フレイル】とは加齢に伴って筋力だけでなく、心身の活力が低下した状態のことをいいます。

も、思ったように動けないものです。だからこそ、体を自由に動かせる今のうちにウォーキングやスクワットなどの手軽な運動を習慣化させることが大切になります。

こんな症状ありませんか？

① 家の中でつまずいたりすりべったりする

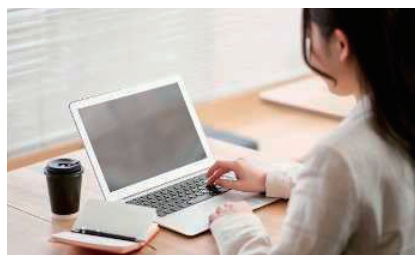
② 片足立ちで靴下がはけない

③ 15分程続けて歩くことが辛い

3つのうち1つでも当てはまるものがあつた場合はすでに筋力低下が始まっているかも…。



下半身の筋肉や関節が衰えていくと、つまずきや転倒などが起こりやすくなります。普段の生活から体を動かす機会が減っていくことにより、その衰えは加速します。近年では長時間のデスクワークやテレワークなどにより運動の機会を失ってしまうことが、筋肉の衰えを加速させてしまう理由の一つとなっています。



下半身の筋肉や関節を積極的に動かそう！

ロコモ・フレイル予防に有効的な対策の一つが「運動」とお伝えしてきましたが、その中でも特に下半身の筋肉や関節を動かす運動がおすすめです。

特に太ももや股関節回りのストレッチ、自身の体重を負荷としたスクワットなどがお手軽で実践しやすいものとなっています。

もしも膝や腰などに痛みがある場合は、ご自身のペースで椅子の立ち座りを繰り返す運動がおすすめ。体への負担を軽減することができます。無理なく続けやすいことから始めていきましょう！



● RIZAP 語録 ●

小さなことでも積み重ねが成功への鍵 体づくりも同じです

健康的に体づくりをする為には無理し過ぎない事。
毎日の積み重ねが成功に導きます。

トレーナー 瀧 清吾



【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。

- 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！！



さら
本郷 沙来ちゃん
(保護者：幸恵さん)
鎌田字鶴巻

- ① おままごと、自転車、色塗り、ブロック、ブランコ
- ② うどん、ラーメン、チョコレート、ゼリー、焼肉、プリン
- ③ 甘いものを食べた後は、水をのむようにする。寝る前の仕上げみがきを必ずする。
- ④ いつもみんなを笑わせてくれてありがとう♡元気いっぱい大きくなってね!!



りゅうのすけ
田邊 竜之介くん
(保護者：富士夫さん)
論田字泥ノ草

- ① プラレール、ブロックあそび
- ② からあげ、ハンバーグ、チャーハン、あつやきたまご
- ③ 歯みがきをさせる
- ④ 元気に育ってね!

おいしい 一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立 **冷しゃぶ梅肉ソース**

1人分の栄養価…142kcal

(在宅管理栄養士 吉田かいで)

たんぱく質 16.7g カルシウム 19g 食塩相当量 1.2g



豚肉を柔らかく美味しく茹でるコツは、1枚ずつ広げながら茹でる。お湯は80℃から90℃ぐらいで沸騰させない。お湯から取り出したら豚肉は、水・氷水に取り、ザルに上げて水気を切る。

調味料としてオリーブ油、ごま油を入れてもひと味違った味に仕上がります。

作り方

- ① たっぷりの熱湯（調理酒を大さじ2入れる）に1枚ずつ入れて火が通ったら水に取り、ザルに上げて水気を切る。

材料（1人分）

- | | |
|-------------------|------------|
| 豚肉ロース(脂身なし) … 50g | 薄く切る |
| 玉ネギ … 30g | 縦に2等分に切って、 |
| きゅうり … 20g | ななめに薄く切る |
| パプリカ(赤) … 10g | 玉ネギと同様薄く切る |
| 青じそ … 2g | 軸を切り落としてから |
| 梅干し(減塩) … 5g | 丸めて細く千切り |
| | 刻む |
| | しょうゆ・みりん・ |
| | 酢と合わせ |
| | 梅肉ソースを作る |
| しょうゆ … 3g | |
| みりん … 3g | |
| 酢 … 7g | |

令和6年10月1日から

初期消火に使用した消火器の無償交換制度スタート

当消防本部では、火災発生時における初期消火活動の推進を図るため、初期消火への協力により消火器を使用した場合、消火器を無償交換させていただきます。

初期消火者の負担をなくし、迅速な初期消火を実施することで火災による被害軽減に繋げることを目的とするものです。

○対象となる消火器 下記のすべてを満たすもの

- 1 須賀川市、岩瀬郡、石川郡内で発生した火災^{※1}において、初期消火のために使用したもの
- 2 火災現場で消火器を使用したことを消防職員が確認したもの

※1 令和6年10月1日（火）0時以降に発生した火災



○対象とならない消火器 下記のいずれかに該当する場合は対象外

- 1 消防法に規定する応急消火義務者^{※2}が所有するもの
- 2 火災の火元に設置されたもの
- 3 国または地方公共団体が管理する施設に設置されたもの
- 4 保険会社等から使用した消火器に係る費用の補償等を受けられるもの
- 5 大規模地震等により多発的に発生した火災で使用したもの
- 6 消防長が交換を行うことが適当でないと認めたもの

※2 応急消火義務者

- ① 火災を発生させた者
- ② 火災の発生に直接関係のある者
- ③ 火災が発生した消防対象物の居住者又は勤務者



○申請方法

「初期消火協力に対する消火器無償交換申請書」に必要事項を記入し、使用済みの消火器とともに消火器を使用した火災発生場所を管轄する消防署等に申請してください。

なお、申請書はホームページからのダウンロード又は各消防署等の窓口で入手できます。

不明な点がある場合は、消防本部予防課・各消防署等にご相談ください。



須賀川地方広域消防組合・消防本部

〒969-0022 須賀川市丸田町 153

HP <https://www.sukagawa119.jp/>

予防課

TEL 0248-76-3114

Mail yobou@sukagawa119.jp



(公式 HP)



マモタン

須賀川消防署 (0248-76-3197)

長沼分署 (0248-67-3303)

鏡石分署 (0248-62-4511)

湯本分遣所 (0248-84-2112)

石川消防署 (0247-26-3161)

玉川分署 (0247-57-4112)

平田分署 (0247-55-2213)

浅川分署 (0247-36-2009)

古殿分署 (0247-53-3412)

お知らせ



水郡線で行こう！沿線の魅力体験イベント参加者募集

- 開催日 11月2日(土)
- 場所 茨城県久慈郡大子町
- 内容 そば打ち体験、袋田の滝散策など
- 対象者 小学生の親子15名(応募多数の場合は抽選)
- 参加費 無料(ただし列車代・バス代は参加者負担)
- 申込期間 10月20日(日)まで
- 申込方法 福島県県南地方振興局ホームページをご覧ください。
- 【問い合わせ先】 福島県県南地方振興局県民環境部 ☎0248-23-1518

ジャイカ

JICA 海外協力隊募集！「人生なんてきっかけひとつ」

独立行政法人国際協力機構(JICA)は、開発途上国で現地の人々と一緒に生活をしながら、互いに学びあい、人づくり国づくりに参加できるボランティアを募集中です。

- 応募受付期間 10月1日(火)から10月31日(木)
 - JICA 海外協力隊 2024 年秋募集説明会
- 詳細については、以下の問い合わせ先又はホームページをご確認ください。
- 【問い合わせ先】
(公社) 青年海外協力協会 JOCA 東北(業務委託先)
☎0223-36-9851

JICA 海外協力隊ホームページ
<https://www.jica.go.jp/volunteer/> →



借金の無料相談会【相談無料・秘密厳守】

財務省福島財務事務所では、専門相談員が借金を抱えお悩みの方から家計や借金の状況等を伺い、アドバイスを行うほか、必要に応じて弁護士などの専門家に引継ぎを行う相談会を開催します。まずは1人で悩まず、お気軽にご相談下さい。

- 日時 10月10日(木) 13時から16時(原則予約制・予約締切日10月9日)
- 会場 須賀川市労働福祉会館第3研修室(須賀川市茶畑町65番地)
- 【予約受付先】 財務省福島財務事務所理財課 ☎024-533-0064
- (月曜日から金曜日(祝日、年末年始除く) 8時30分から16時30分)
- ※当日でも相談が可能な場合もあります。お気軽にお電話ください。

弁護士によるB型肝炎特別措置相談会(無料)

- 日時 11月9日(土) 13時30分から16時(受付15時まで)
- 場所 郡山市労働福祉会館 第3会議室・第4会議室
- 内容 集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による相談会

※予約優先、当日会場での申込み可、個人情報厳守
他、無料電話相談会を開催しますので、併せてお知らせ致します。

【弁護士によるB型肝炎特措法電話相談会(無料)】

- 日時 11月16日(土) 10時から12時
- 場所 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(新潟市)
- 内容 B型肝炎特別措置法に基づく給付金支給手続に関する相談
- 電話相談 相談料無料(通話料はかかります。) ☎025-223-1130

【問い合わせ先】

全国B型肝炎訴訟新潟・福島・山形事務所 ☎025-223-1130
相談受付 月曜日から金曜日(祝祭日は除く) 9時から17時



ホームページ

くらしに役立つ 情報

Information

町の人口

住民基本台帳人口

8月31日現在(前月比)

世帯数 1,738 世帯(-3)

人口 4,543 人(-11)

男 2,251 人(-2)

女 2,292 人(-9)

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

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

福島県最低賃金が令和6年10月5日から変わります

時間額 **955 円**

詳しくは、福島労働局労働基準部賃金室（☎024-536-4604）又は各労働基準監督署へお問い合わせ下さい。

○賃金の引き上げに係る各種支援策については労働局へお尋ねください。

詳しくは、福島労働局代表（☎024-536-4600）へ

不正軽油撲滅強化月間について

県では、10月を「不正軽油撲滅強化月間」と定め、関係団体と協力して、不正軽油の排除に取り組んでおります。

「不正軽油を作らない・売らない・買わない・使わない。」

不正軽油の防止・撲滅には、県民の皆様のご協力と情報提供が欠かせません。

不正軽油の情報提供につきましては、県庁税務課または最寄りの地方振興局県税部までにご連絡ください。

【問い合わせ先】

県庁総務部税務課 ☎024-521-7205 FAX 024-521-7905

県中地方振興局県税部

☎024-935-1264 FAX 024-935-1239



ホームページ

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

いつまでも
お幸せに

8月届出分

氏名	住所
（ 新郎 遠 藤 淳 さん	竹貫字池ノ内
（ 新婦 高 久 麻 衣 さん	いわき市

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
緑 川 マ サ さん	104	山 上 字 中 ノ 内
矢 内 三 郎 さん	98	山 上 字 中 井
岡 部 ミ ワ さん	94	大 久 田 字 越 代
坂 本 ア ヤ 子 さん	92	田 口 字 内 畑
油 座 文 子 さん	94	竹 貫 字 池 ノ 内
石 井 寅 光 さん	86	大 久 田 字 越 代
野 崎 イ ネ さん	99	山 上 字 発 地 久 保
鈴 木 武 夫 さん	91	山 上 字 小 川 内
南 條 美 代 子 さん	80	山 上 字 宮 前



10月 ぐらしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
29	30	1	2	3	4	5
		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 乳がん検診	和楽居処 (わらいどころ) (9:30~) …健康管理センター 乳がん検診 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	7	8	9	10	11	12
図書館開館日 (10:00~16:00) 医味原医院 (玉川村) ☎ 57-2054		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 運動室夜間開放日 (17:30~20:30)	流鏑馬大会 秋の陣 Yabusame horseback archery autumn battle 流鏑馬フェア Yabusame Horseback Archery Fair
13	14	15	16	17	18	19
流鏑馬フェア Yabusame Horseback Archery Fair 図書館開館日 (10:00~16:00) 医田中内科医院 (石川町) ☎ 26-3333	スポーツの日 第17回 町民ゴルフ大会 The 17th Townspeople's Golf Tournament 医添田医院 (石川町) ☎ 26-2538	乳がん検診 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 乳がん検診 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)	
20	21	22	23	24	25	26
図書館開館日 (10:00~16:00) 医ひらた中央病院 (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 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 (4期) 町民税(3期) 運動室夜間開放日 (17:30~20:30)	
27	28	29	30	31	1	2
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)	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	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	3(木) Thursday	10(木) Thursday
	Sengoku Kamata Taguchi	17(木) Thursday	24(木) Thursday
	竹貫、上松川、下松川	31(木) Thursday	
B地区	下山上、上山上	10(木) Thursday	3(木) Thursday
	Shimoyamakami Kamiyamakami	24(木) Thursday	17(木) Thursday
	論田、大久田		31(木) Thursday
	Ronden Oguta		



令和6年度NHK音楽コンクール県大会
県下音楽祭合唱コンクール出場報告会(9月5日)