

①広報

ふいぶ

2025
NO.509

1

ふいぶ 1 Contents

- | | | | | | |
|---|-----------------------------------|----|---|----|-----------|
| 2 | 年頭のごあいさつ | 6 | 町のできごと | 14 | 館報 |
| 4 | 古殿中学校創立 50 周年記念式典
野崎洋光さん記念講演 | 8 | 中学生議会開催 | 20 | みんなのひろば |
| 5 | ふくしまふるさとCM大賞
CM大賞・視聴者賞の2冠獲得 !! | 10 | 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』成果報告 | 22 | くらしに役立つ情報 |

野崎洋光さん古殿中学校創立 50 周年記念式典 記念講演 (11 月 9 日) 詳細は 4 ページ

園谷俊貴さん青少年育成交流事業 古楽オーケストラ “フロムジカ使節団” 演奏会 (11 月 14 日) 詳細は 12,14 ページ

～令和7年（2025年）～ 年頭のごあいさつ



魅力のある町に

町民の皆様にご挨拶を申し上げます。

旧年中、皆様には町政について格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

町では、「古殿町第7次振興計画（10か年計画）」の中で町の将来像として掲げる『みんながいつも元気でいられる活気あふれる町』を目指して、魅力あふれる町づくりに取り組んでいます。

昨年は、町民の方が案内人となって企画・運営を行う地域体験イベント「フルドノタイム」や「憩いの森フェスタ」、古殿八幡神社例大祭の笠懸・流鏑馬奉納が行われるなど、古殿町の魅力を町内外に数多く発信できたと感じております。

本年も、物価高騰や人口減少・高齢化など多くの行政課題が山積しておりますが、他町村にも誇れる子育て支援策や伝統文化・自然など古殿町の魅力を最大限に発信し、交流人口・関係人口の拡大や定住促進に向け、引き続き努力してまいります。

今後とも町政に対する皆様のご理解とご協力をお願い申し上げるとともに、本年が皆様にとりまして、幸せで実りの多い1年となりますよう心からご祈念申し上げ、年頭のあいさつといたします。



町長
岡部 光徳

町民の幸せを願って

令和7年の新春にあたり、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

町民の皆様には、穏やかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃より、町議会に対しましてご理解とご協力を承り厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、能登半島地震にはじまり、相次ぐ世界的な異常気象、日米でのトップの選挙など大きなニュースがあった一方、町内では町議会議員選挙やパリ五輪に出場した窪木一茂選手の活躍などの大きな話題と変革の年でありました。

コロナ禍後の経済活動の活発化は一部地域にはインバウンド需要をもたらしましたが、諸物価は給与のアップ以上に更に前年以上に高騰し非常に生活がしづらくなっております。しかしながら、地域の各種イベント等も多くなり、昨年以上に活気が出てまいりました。

議会としても、町民の幸せのため、議員ひとりひとりが皆様の考えに寄り添って、希望の持てる町づくりへの参画への努力をしております。

また、高齢者ばかりでなく、若い子育て世代や女性の皆様に対しても、議会への関心を持っていただけるよう、身近で開かれた議会へ向けての活動を推進してまいります。

本年も、町民の皆様にとりまして、安心して安全に生活できる、健康で明るい、希望の持てる飛躍の年となりますようご祈願申し上げ、年頭のあいさつといたします。



議長
緑川 栄一

郷土愛を育む

町民の皆様、新年おめでとうございます。日頃より町教育行政に対し、深いご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

町では昨年からふるさと応援大使として和食料理人の野崎洋光氏（上山出身）、チェンバリストの圓谷俊貴氏（上山出身）、競輪・自転車競技選手の窪木一茂氏（鎌田出身）、ボートレーサーの桐生順平氏（下松川出身）の4名に委嘱しています。

古殿小学校では11月に圓谷俊貴氏主宰のプロムジカ使節団による演奏会を、古殿中学校では11月の創立50周年記念事業として野崎洋光氏による記念講演会を開催していただきました。世界・全国で活躍されている古殿町出身の方の演奏や講演は聴く人を魅了し、道を究めるまでの貴重なお話も伺うことができました。

この企画をとおして児童生徒達に古殿で生まれ育った方がすばらしい活躍をされているということを感じとり郷土愛を育む一助になってくれたらと願っております。

今年も学校教育、社会教育、家庭教育のさらなる充実を図って、総合的な教育行政を推進して参りたいと思いますので、今後も引き続き教育行政へのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。町民の皆様にとって実りの多い1年となりますことを願って新年のごあいさつといたします。



教育長
渡邊 宏文

災害の少ない年を願って

あけましておめでとうございます。

古殿町の皆様、東京ふるどの会会員の皆様には健やかな新年をお迎えの事、お祝い申し上げます。

昨年は元旦より令和6年能登半島地震、2日には羽田空港における航空機火災、異常気象による記録的大雨による水害被害など災害の多い年でした。また、夏は統計開始以降最も熱く熱中症患者も急増しました。今年こそは災害の少ない年でありますように願う次第です。

東京ふるどの会会員の高齢化により会員が減少傾向にあります。1983年発足当初は約380名いましたが、今では約60名と減少しております。

古殿町出身者で東京都近辺に住まいのお知り合いの方がおりましたら、東京ふるどの会をぜひご紹介いただければありがたいと思います。よろしくお願いします。

最後に皆様のご健康をお祈りし、新年のごあいさつといたします。



東京ふるどの会 会長
鈴木 駿



今年も良い一年となりますように

古殿中学校創立 50 周年記念式典

野崎洋光さん（古殿町ふるさと応援大使） 記念講演

11 月 9 日（土）、やぶさめアリーナで古殿中学校創立 50 周年記念式典が開催されました。古殿中学校は、昭和 50 年 4 月に（旧）宮本中学校と（旧）竹貫中学校が統合し誕生してから今年度で 50 周年を迎えました。

式典では、来年度から新しくなる古殿中学校のジャージが披露されました。講演では、和食料理人の野崎洋光さん（上山出身）が「自分を信じて思うがままに」という題名で講演を行いました。会場を訪れた方は野崎さんの話に聞き入っており、生徒たちから野崎さんへ多くのことを質問していました。



▲来年度から新しくなるジャージを披露した生徒たち



▲お礼のことばと花束贈呈した生徒と一緒に



▲講演をする野崎さん



▲自ら生徒の質問を聞く野崎さん

ふくしまふるさとCM大賞 CM大賞・視聴者賞の2冠獲得!! 応援ありがとうございました



大賞・視聴者賞
古殿町

12月7日（土）、「KFB・東邦銀行 第23回ふくしまふるさとCM大賞」の結果が発表され、古殿町のCMが審査員と視聴者の両方から好評で「CM大賞」と「視聴者賞」を受賞しました。

2つの賞を受賞した古殿町のCMはKFBで2月中旬から年間150回放送されます。また、CM大賞のホームページからも見ることができますのでぜひご覧下さい。



福島県で古殿町なん個分!?

このCMは、町職員の森壺成さん（健康福祉課）と三森祐太さん（出納室）がお笑いコンビ「ザ・ふるどの」を組んで15秒間でネタを披露しています。

「古殿町ってなに?」「古殿町ってどこ?」「こでんちょうやくばですか?」などのモヤモヤを解消できる愉快的な内容です。



こちらからCM大賞のホームページをご覧ください→

古殿町防犯ポスターコンクール表彰

12月5日（木）、古殿中学校及び古殿小学校で、町防犯ポスターコンクールにおいて最優秀賞を受賞した生徒・児童の表彰式が行われ、渡邊教育長と水野久防犯連絡責任者連絡会長から表彰状と記念品が手渡されました。

古殿町防犯連絡責任者連絡会及び古殿町防犯協会主催で町民に広く防犯の意識を持ってもらうことを目的に開催されています。作品は、広報ふるどの11月号に掲載しておりますので是非ご覧ください。



▲左から大高中学校長、水野防犯連絡責任者連絡会長、中学校1年水野梨袈さん、2年小野色葉さん、3年佐川柚葉さん、渡邊教育長



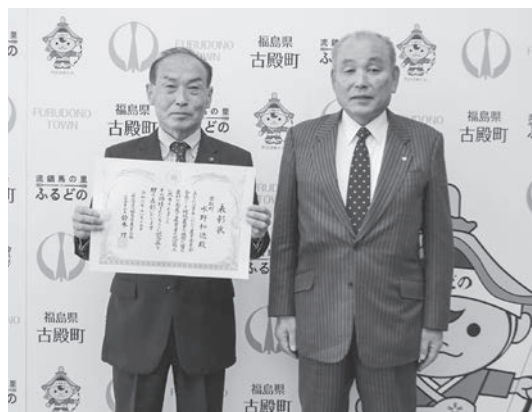
▲前列左から小学校1年曲山侑希さん、2年本郷愛菜さん、3年佐川湜晟さん、4年矢吹莉愛さん、5年佐川琉さん、6年野木優月さん、後列左から川野邊小学校長、渡邊教育長、水野防犯連絡責任者連絡会長

永年勤続農業委員会長受彰報告

11月15日（金）、郡山市で開催された令和6年度福島県下農業委員会大会で永年勤続農業委員会長を町農業委員会長の水野和徳さんが表彰され、11月22日（金）に役場を訪れ岡部町長に報告されました。

水野さんは、平成27年から9年以上会長として農地法の適正な処理及び農政や農業の振興等に努め、農業の発展と地域の振興に貢献したことが評価されました。

左は水野和徳さん（論田）、右は岡部町長▶



第25回古殿町GG協会長杯グラウンドゴルフ競技大会



▲古殿町グラウンドゴルフ協会の皆さんと岡部町長

11月13日（水）、町民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25回古殿町GG協会長杯グラウンドゴルフ競技大会が開催されました。

岡部町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。

東北大会及び全国大会出場選手激励会及び報告会



▲左から、渡邊教育長、鈴木さんの父・秀和さん（下松川）、緑川舞花さん（田口）、岡部日和さん（下松川）、石束さんの母・真由美さん（上松川）

12月5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。

鈴木来夢さん（聖光学院高等学校2年）

第77回秋季東北地区高等学校野球大会

第55回記念明治神宮野球大会

岡部日和さん・緑川舞花さん（学校法人石川高等学校2年）

第16回全国高等学校ダンスドリル冬季大会

（ウインターカップ2025）

石束真紀さん（安積高等学校2年）

第19回全国高校生英語ディベート大会 in 岡山



第14回「奥久慈清流ライン乗ってみよう水郡線」児童絵画展表彰式

11月30日（土）、埴農村勤労福祉会館（埴町）で水郡線全線開通90周年記念 第14回「奥久慈清流ライン 乗ってみよう水郡線」児童絵画展の表彰式が行われ、低学年の部で曲山侑希さんが銀賞を受賞されました。

◀表彰をうける曲山侑希さん（大久田）

年末年始事件事故防止運動合同出動式

12月6日（金）、年末年始事件事故防止運動合同出動式が役場で行われ、石川警察署や町防犯連絡責任者連絡会、交通安全協会古殿分会などの関係者約20名が参加しました。

出動式の終了後、町内の店舗や飲食店で事件事故防止や飲酒運転防止を呼びかけました。

交通事故防止等を呼びかけた皆さん▶



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
道路維持補修工事（町単） 法定外道路（馬場平線）	山上 字 馬場平 地内	延長L=26.0m、 排水工L=26.0m、 舗装工A=80.3㎡、 配水管工L=14.9m	4,675,000	R7.3.31	㈱トーホクオカベ 代表取締役 岡部 稔

中学生議会開催



12月4日(水)、古殿中学校3年生による中学生議会が役場議場で開催されました。

この中学生議会は、社会科授業の一環として町の活性化について提言するものとして行われています。

議会では、3年生を代表した8名の生徒が一般質問を行い、町の環境整備や観光、商業など様々な内容が提言されました。

◀中学生議会を経験した3年生

中学生議会Q&A

質 「観光客増加のための古殿を巡る宝探し」

小濱 聖波

観光客増加と町の良さを知ってもらうために、小中学生が減った分の旅行費や検定費をあて、福島県で行われていたリアル宝探し「コードF」のような観光地を巡り指定された場所で謎を解きスタンプを集め、スタンプが多いほど町で利用できる賞品券や特産品などの豪華景品が当たる仕組みの宝探しを行ってはどうか。

答 福島県が主催で全県の中においてリアル宝探し「コードF」が開催されました。そのとき古殿町でも参加をした経緯がございます。これは全県の中において古殿町にも一定のスポットを置いた中において対応したという経緯があります。議員の提案は古殿町の中で独自と捉えました。古殿町にもそれぞれのスポットがたくさんございます。多くの皆さんに知っていただくことが大事な1つのイベントになると思います。その上でまずはここにいる皆さんが議員はじめ古殿町のいいところを感じて知ってほしいと思います。それを一緒にPRをしていただく事業になればと思います。

特産品関係も含め考えていただいたことは本当にありがたい。同時に予算のことまで心配をいただきました。何をやるにも一定の経費はかかるわけです。そこまでのお考えをいただいた中での提案で参考にさせていただきたいと思います。

質 「町の豊かな自然を観光できるイベントで町のPRを行う」

佐藤 颯亮

人口減少対策に若い世代の移住者を呼び込むために、自然豊かな山々を眺めることができる三株山のキャンプ場で設備を新しくし参加者が気分良く楽しめるようにしてからイベントを開催してはどうか。

答 現在、三株山で行われているイベントにつきましては、一時コロナ禍の影響で開催を見送っておりました「流鏑馬大会春の陣」を昨年度から6月に開催しております。また、地元の下松川公民館の事業として、区民ハイキングなども行われています。

三株山周辺につきましては、キャンプや星の観察、三株山登山など多くの方が訪れています。議員ご提案のようなイベントの実施については、集客などに効果が期待されると考えます。どのようなものを行うかが大きな課題になってきます。三株山はたいへん自然豊かな場所であり、その自然を体験していただくのが1番ではないかと考えます。今後は三株山の良さをさらにPRし、議員のご意見や1番小濱議員の提案にもありました「宝探し」なども参考にしながら、町内外から多くの方に来ていただけるような取り組みを進めていきたいと考えております。

再質問 トイレや炊事場などのキャンプ場の整備についてはどうか。

答 自然を壊さないような例えば開発するとかではなくて、自然の中においての整備ができればと思います。トイレに関しましては、今は水洗の時代です。そうしたことを踏まえた上でトイレを造ることは叶います。ただ、その維持管理を踏まえた中においての対応を考えていかなくてはならないと考えております。

質 「中学校の施設面の改修」

水野 夏希

①安全に登下校するため毎日配布される新聞の購入をやめその経費であいさつ坂の街灯の改修、②集中して授業に取り組むため教室や廊下の窓に網戸を設置してはどうか。

答 ①早速現地を確認し、小さな坂の街路灯については、LED街路灯への交換修理依頼をかけたところであり、その他の明かりがついていない場所については、LED街路灯の対応ができるか現在調査確認中であります。なお、今後は学校においては先生方が毎日実施している安全点検、さらには皆さんが気づいたときに先生へ申し出ていただくことで、少しでも安全なあいさつ坂の通学路確保に取り組んでまいります。②今の設備環境のもと、季節に応じてエアコンを上手に活用したり、または換気の仕方を工夫したりして、学校生活を充実させてほしいと思います。

質「感染症に対しての情報発信」「ゴミのポイ捨ての注意喚起」

宗方 愛

①感染症への警戒心を高め感染者の増加を防ぐために、町の放送やホームページ等で感染予防の呼びかけや状況を詳しく周知してはどうか。②人気のないところや川沿いにゴミが多いと思われるので、ゴミ箱を設置したり注意喚起のポスターを掲示したりしゴミのポイ捨てを減らしたらどうか。

答 ①新型コロナウイルスが2類感染症に位置づけられていた令和5年5月7日までは、全国的に陽性者の全数把握を行っていたため、陽性者数の公表が可能となっていました。陽性者数の把握には医療機関の協力が必要となります。

現在は福島県医師会で独自の取り組みとして新型コロナウイルスの陽性者数を郡ごとに集計し、ホームページ上で公表しています。町独自の感染者数は把握できない状況であります。町としましては、全国的な感染状況が注意レベル、警報レベルとされた場合などに注意喚起を図ってまいります。

②現在もごみの不法投棄があった場所に、再発防止の観点から、適宜注意喚起の看板を設置しております。ゴミ箱の設置につきましては、自分が出したごみは持ち帰っていただくことで、ごみ減量化の意識醸成にもつながるものと考えております。しかしながら現実、ポイ捨ての状況は否めない状況にあります。今後もポイ捨て禁止の注意喚起を継続してまいります。

質「ゲートボール場の整備・改善」

長田 芽生

ゲートボール場を気持ちよく利用してもらうために、高齢者に使いづらくみ取り式で不衛生なトイレの改修、明るさが充分でないのて照明や壊れている埃をたたないようにするためのシャワーを整備してはどうか。

答 名前のとおりゲートボールの競技をする目的に建てられた屋内の施設です。ゲートボールの競技以外で施設を利用される方には、多少使用しにくい箇所があるかと思われます。屋内ゲートボール場は平成2年3月に完成し既に34年が経過しておりますので、トイレも含め、その都度施設の整備をしていきたいと考えます。

トイレの水洗化、洋式化について現在準備を進めているところであります。もう少し時間をいただければと思います。なお、質問の中にありましたトイレの鍵やホースのノズルの破損についてですが、施設内の備品などを壊した場合、または壊れているのを確認した場合は、速やかに担当課または先生へ報告・連絡をいただければ、修繕・取替等を行っていききたいと思います。

質「憩いの森公園の改修」

鈴木 蓮音

道路や道路脇で遊んでいる子どもたちがいて危ないと感じるため、ふるさと納税を利用し、①公園に行くための階段を登りやすくする、②時計の設置、③トイレの清掃をすれば安全で魅力ある公園になるのではないかと。

答 ①確かに階段の一部が歩きづらくなっている部分があることは確認しました。早急に改修していきと考えております。
②子どもたちが遊んでいる際に時計があれば、帰宅時間などの確認もできることから、設置について検討したいと考えております。
③現在のところリフォームについては考えておりませんが、清掃については定期的に行っているところであり、今後も利用者の方に快適に使用していただけるよう取り組んでいきたいと考えております。

質「おふくろの駅を利用者に寄り添った施設へ」

水野 麗

おふくろの駅が面している道路は往来が多いが営業時間が短い時間外にトイレだけを利用する人が多くいるのではと考えたため、①駐車場を広くすること、②営業時間を延ばすことで利用者も増えるのではないかと。

答 ①現在、道の駅の整備が進められております。現在拡張を進めているところで、トラックなどの大型自動車のスペースも含め、駐車場については今よりも広くします。

②利用者の入り込み状況などを踏まえた中においては、議員ご指摘のような点が参考になります。この上で時間を延ばしていくことは、働き方改革等々の中で就業時間を踏まえたとき、今のスタッフで検討していかなければならないことも含めて前向きに考えていきたいと思っておりますので、ご理解いただきたいと思います。営業時間の見直しは、今後の道の駅の整備の中で必要に応じて対応していきと考えております。

質「放課後学習会の時間削減」「ブリティッシュヒルズ研修の実施時期の見直し」

矢吹 柊太

①放課後学習会が6校時目にあることにより授業時間が8時間となり、生徒への負担が増えていると考えたため、時間を1時間に削ってもいいのではないかと。②英語の基礎がまだ身につけていない1年生時でなく基礎が身についた2年生時に実施すれば、英会話の楽しさや英語力の向上に繋がると感じたため、ブリティッシュヒルズ研修の実施時期の見直しはどうか。

答 ①受験の期日も迫ってきており、皆さんは今大変な時期かと思えます。この放課後学習会の受講は、希望する3年生の皆さんに対して実施しております。塾に通うまたは通わないに関係なく、3年生全員平等に学ぶ機会を作り、学校を終えてから近隣の塾へ行く往復時間分を学習時間に充てる事が出来ているものと思います。3年生全員の進路希望が実現するように、引き続き、1回2時間の放課後学習会を実施していきたいと思えます。

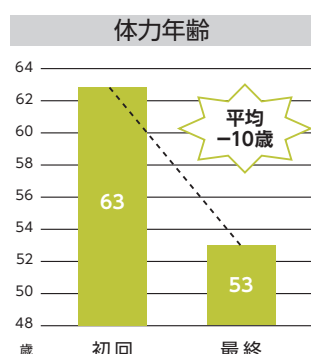
②ブリティッシュヒルズにも確認しましたが、中学校1・2年生の研修が1番多く、小学校では5・6年生からも研修に来ているとのことでした。英語の基礎がまだ出来ていなかったとしても、異文化体験をすることは、広い視野を持つ良い機会・経験になるものと考えておりますが、実施時期について、今後学校と協議してまいります。

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』 成果報告

RIZAP× ふるどの
10歳若返りプロジェクト

3ヵ月全 8 回のプログラムが、11 月 19 日（火）をもちまして終了となりました。14 名のプログラム参加者が、10 年後、20 年後も元気に活動的に過ごすために竹田津瑛信先生指導のもと食生活の見直しや様々な運動に取り組みました。その結果、参加者全員が体力年齢若返りに成功しました。

参加者平均 - 10 歳の若返りに成功！



項目別でも成果あり。軽やかに、柔らかく、そして力強い体へ変化。



8 回のプログラムの中で、参加者は、積極的に竹田津先生に質問をしたり、参加者同士で連絡を取り合い運動の成果を報告しあったり、互いに励まし合ったりしながら、真剣に取り組みました。

最終日は、今までのプログラムを通しての振り返り、運動の総復習、体力年齢の測定を行いました。運動に取り組む姿勢は、初回に比べ、きれいなフォームを保ち、回数や時間を増やしてもスムーズにできるようになりました。

参加者へ竹田津先生から修了証が手渡されました。参加者からは「継続して運動を続けたい」「運動の大切さがわかった」などの声がありました。今後も指導いただいた食生活・運動を継続的に取り組み若返った体を維持しながら、セカンドライフを楽しみ、健康長寿を目指していけることと思います。

竹田津先生から修了証を受取る参加者 ▶



▲プログラム最後の運動に取り組む参加者



竹田津先生から参加者へメッセージ



3ヵ月間お疲れ様でした。
慣れない動きや少しきついトレーニングもあったと思いますが、今までの生活習慣から新たな生活習慣に変えていくことは容易ではなかったと思います。
そんな中でも皆さんの1つ1つのチャレンジと実践が、皆様の体と心を変えるきっかけになったと思います。
ここからがスタートです。出来ることからでも構いません！
自分のため、そして大切な方のために、今回のプログラムで得た物を活用し、皆様がいつまでも健康で自己実現に溢れた人生を送って頂けることを心から願っています。
やめたいと思ったときからが真のトレーニングである。

毎月17日は減塩の日

～ おいしく適塩プロジェクト VOL. 9 ～

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）。

福島県は健康長寿の実現に向け、重点スローガン「みんなでチャレンジ！」

減塩・禁煙・脱肥満」を掲げ、オールふくしまで健康改善に取り組んでいます。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。



…………… 汁物を食べる時にできる食べ方の工夫！ ……………

食塩量が多い汁物は食べる回数を減らして塩分コントロールを。

できることから始めよう

★「スープを残す」「味噌汁は具たくさん」

- ラーメンやうどんのスープを残すことで、約2gの減塩になる。



約2gの減塩！



- 味噌汁は1日1回がおススメ！味噌汁の具は汁の40％が目安。

塩分濃度は0.8％程度（だし汁150ccに味噌10g程度）になるようにしてみよう！

～ おすすめ適塩レシピ ～

【具たくさんスープ】

1人あたり…エネルギー 52Kcal たんぱく質 3.0g 食塩相当量 0.6g

材料（4人分）

絹ごし豆腐 …………… 180g
にんじん …………… 1/2本（約100g）
玉ねぎ …………… 1/4個（約50g）
たけのこ水煮 …………… 50g
生わかめ …………… 30g
水 …………… 500ml
酒 …………… 小さじ1弱
鶏がらスープの素 …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1と1/2
塩・こしょう …………… 少々
ごま油 …………… 小さじ1弱

作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、たけのこは千切りにする。生わかめはひと口大、絹ごし豆腐は小さいさいの目に切る。
- ② 鍋に分量の水を入れて、にんじん・玉ねぎ・たけのこを加える。
- ③ 火が通ったら、生わかめ・絹ごし豆腐を加える。
- ④ 酒・鶏がらスープの素・しょうゆの順番で加え、塩・こしょうで味を整えたら火を止めごま油を加える。

たくさんの食材を使用することで、
食材のうま味で塩分量を減らしてもおいしく
食べることができます。

ごま油の香りがアクセントになり、
減塩を感じさせませんよ☆彡



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」

フラガールきずなスクール

11月1日（金）、3・4年生が、常磐興産株式会社が主催する「フラガールきずなスクール 2024」に参加しました。

このスクールでは、小学生の時に東日本大震災を経験した2人のフラガールから、震災体験を聞くとともに、避難訓練を行うことの重要性についての話がありました。

また、震災経験から、今生きていることや元気でいられることが当たり前ではないことや、今を大事に、そして、幸せを感じながら生活することが大切だということを2人のフラガールから教わりました。



その他にも、「ALOHA（アロハ）の精神」についても教えていただきましたが、「ALOHA」という言葉には、あいさつとしてだけでなく、人として大事にすべき精神（やさしさ、助け合い、よろこび、謙虚さ、忍耐）が込められていることも知ることができました。

そして、スクールの後半には、フラダンスを教えてもらいました。プロのフラガールにダンスを教わる機会は、なかなかありません。「フキラウソング」という曲に合わせて踊りましたが、覚えやすく、踊りやすかったので、子どもたちも意欲的に取り組んでいました。

古楽オーケストラ演奏会

11月14日（木）に、古殿町青少年育成町民会議主催の「古楽オーケストラ“プロムジカ使節団”演奏会」が本校で行われました。この“プロムジカ使節団”を主宰するのは、古殿町出身で「古殿町ふるさと応援大使」でもある圓谷俊貴さんです。

演奏会では、「さんぽ」（となりのトトロ）をはじめ、バッハの曲など、全10曲を披露していただきました。

演奏の最後には、本校の校歌を使節団の演奏（チェンバロ、リコーダー、バロックヴァイオリン）に合わせて歌う機会もあり、とても貴重な経験をさせていただきました。

今年度は、山形交響楽団の演奏を聴く機会もあり、本物の芸術（音楽）にふれる機会を2度もいただき、とてもありがたいことだと感じています。



各種コンクール入賞者

①石川地区理科作品展 〈特選〉3年：佐川 護さん

②石川地区児童図画作品展

〈特選〉1年：水野 誠太

3年：佐川 華穂さん、佐川 結祐さん

4年：水野 海舞さん、水野 太智さん、小針 凜月さん、瀬谷 悠杜さん

小野 稜介さん

5年：佐川 大岳さん、鈴木 里彩さん、岡部 佑輝さん、吉田 穂里子さん

6年：野木 優月さん、佐川 大夢さん、根本 一花さん、鈴木 結愛さん

矢内 裕斗さん

③火災予防絵画・ポスターコンクール

〈入選〉4年：松永 美空さん、6年：佐川 大夢さん

紙面の都合上、各種コンクール等において、本校の中で最上位に入賞した子どもたちを掲載しています。



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

～ 数学検定 ～



11月15日(金)、希望者による「数学検定」を行いました。(年1回、希望する生徒のみ公費受検可)

どうしても漢検や英検ほどの申込みはありませんが、少数精鋭で合格目指して真剣に取り組む姿が見られて、嬉しい限りです。

一般的に「数学が苦手」、「数学は嫌い」という子ども達が多い傾向が見られます。また、進路先として文系と理系に分かれる時に、理系(数学や理科)を選択するのは男子の方が多いです。一部の大学

の理工学部では、入試の際に女子枠を設けるなど、「リケジョ」を増やそうという動きになっているようです。

「数学が好き」「数学はおもしろい」「問題が解けた時の達成感が好き」など、意欲的に取り組む子ども達が増えるよう、日々の授業に取り組んでいきたいものです。

～ 放課後学習会 ～



11月22日(金)に行った1・2年生は「期末テスト」、3年生は「実力テスト」の対策として、放課後学習会を限られた時間の中ですが実施しました。子ども達は各教科に分かれて、自学自習をしたり、先生や友達に聞いたりしたりするなど、真剣に取り組む姿が見られ嬉しく感じます。

しかしながら、「計画通り進んでいる?」「テストに向けて、大丈夫?」などと声をかけると、ほとんどの生徒が「ヤバいです」「無理

です」とのこと。2週間前から範囲表が配付され、計画を立ててはるはずなのですが、思うように進んでいない生徒が多いようで、少し心配です。

一般的に、テスト前の学習量としては、テスト範囲を3回繰り返すのが1つの目安となります。教科書を読んだり、ノートを読み返したりするだけの1回では、授業の一部を思い出す程度にしかありません。2回目で半分程度、3回で8割程度です。その後、ワークブックや配付されたプリント等を繰り返すことで、出題問題が予想できたり、足りない部分や不確かな部分を補えたりできるので、ある程度の自信をもって本番に臨めるかと思います。ご家庭においても、お子さんへの励ましの声かけをよろしくお願いいたします。



～ 卓球女子 県大会 ～



11月23日(土)、猪苗代町で卓球の県新人戦が行われ、卓球部の女子が団体戦に出場しました。予選リーグで3試合を行いました、そのうち2試合が最後の試合までもつれましたがあと1勝が遠く惜しくも負けてしまい予選惜敗となりました。ただ、ある程度の接戦を予想していたので、その通りの試合ができたのは良かったです。自信をもってこれからの練習に取り組んでほしいと思います。

3年生が引退し、新チームとなって各部とも新人戦を戦ってきましたが、多くの部が県大会まで進みました。また、県大会には出場できなかった部もよく頑張りました。来年の6月の中体連県南大会までは長い道のりですが、目標や課題をもって日々の練習に励み、心技体をバランス良く鍛えてほしいと思います。



青少年育成交流事業

11月14日(木)、町青少年育成町民会議主催の「古楽オーケストラ“プロムジカ使節団”演奏会」が女性・若者等活動促進施設で開催されました。

音楽を通して文化や芸術的教養を深め、健全な精神を育み、非行防止と同世代間の親睦を図ることを目的に行われました。

演奏会には「古殿町ふるさと応援大使」の圓谷俊貴さん(上山出身)をはじめ宇治川朝政さん、池田梨枝子さんが来町し、全10曲の演奏を古殿小学校の児童に披露され、演奏を聴いた児童は有意義な時間を過ごしました。



▲児童の前で演奏する古楽オーケストラ“プロムジカ使節団”のみなさん
左から池田梨枝子さん 圓谷俊貴さん 宇治川朝政さん

館報

ふとん

furudono

第798号

(2025年1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

親子料理教室 ～クリスマスクッキング～

12月7日(土)、親子料理教室が町公民館で開催され8組・16人の親子が参加しました。

季節の料理を楽しみながら調理することで日常生活の改善に繋げることを目的に町健康管理センターの鈴木主任栄養士、みらくる会の講師で「クリスマスのリース型チキンライス」、「簡単コンソメスープ」、「クリスマスフルーツゼリー」の3品を作りました。参加した児童は保護者と協力しながら調理をし、楽しい時間を過ごしました。



▲楽しく協力して作ることができました

編集 古殿町公民館

電話 53-2305

FAX 53-2500

少年の主張①

一人旅から学んだこと

古殿小学校 五年 水野 豪紀



みなさんは、一人で旅をしたことがありますか。ぼくは、今年の夏休みに、生まれて初めて一人旅を経験しました。神奈川県神奈川県の祖父の家に行ってきたのです。なぜ一人で行く予定だったかというと、本当は家族で行く予定だったのですが、父と母の仕事の都合が合わなくなってしまったからです。ぼくは、神奈川に一人で行くことが決まった時、不安な気持ちは全くなく、楽しみな気持ちでいっぱいでした。

一人旅の出発の日、新白河の駅まで母に送ってもらいました。新幹線のホームまで母が見送ってくれましたが、新幹線に乗ったとたん、一人になったことを自覚し、急に不安ときんちようが、一気に押し寄せてきました。自分の座席を見つけ、席に座ったぼくは、大好きな本を読んで、心を落ち着かせました。

隣には、三世帯家族が乗っていて、楽しそうに話していました。最初の駅的那須塩原に着きました。那須塩原では、それほど人は乗らず、まだ車内は空いていました。そこから宇都宮間は、本を読み、その後は外の景色を見ることにしました。時々、畑や田んぼの真ん中にいろいろな会社の看板が目に入ってきて、面白かったです。もうこの頃には、出発時に感じた不安やきんちようはなくなっていました。小山駅で席はほぼ満席になり、ゴルフ部の大学生やお酒を飲んでいる大人たちもいて、ちよつとさわ

がしくなりました。一人でいると、いつもは気づかないことに気づき、新鮮な気持ちでした。

次の駅は、乗り換えのある大宮駅だと思ふとワクワクしました。ぼくは、鉄道が大好きで、大宮から先の在来線への乗り換えがとても楽しみでした。少し歩くところもあり、まちがえないように注意して行きました。武蔵野線はぼくが乗りたかった路線だったので、乗ることができて本当にうれしかったです。乗り換えは順調に進み、最後の乗り換え駅、八王子に着き、横浜線へふちの駅に向かいました。前面展望がしたかったので、先頭車両に乗り、ずっと立って前の景色を楽しみながら行きました。駅に着くと、母方の祖父と祖母が駅ホームで、ぼくを迎えてくれました。祖父と祖母の顔を見たぼくは、「やっと相模原にきた。」と、実感がわいてきました。駅を出てから一緒にラーメンを食べ、祖父の家に向かいました。ぼつと安心したせいか、この時のラーメンがとてもおいしく感じました。

この旅を振り返ってみれば、自分一人でも電車が乗り換えたりと、ドキドキの連続の旅でした。ですが、この旅を経験して、「自分で考えて行動できるんだ。」という、自信ができました。これまでは、両親や大人と出かけることが多く、行き先を決めてもらったり、出かける準備をしてくれたりと、一から十まで、全て自分でやるということがありませんでした。

今回は、一人で行動できるように、あらかじめ時刻表や路線図で、下調べをしました。また、何かあった時には、どう対処すればよいかを、両親としっかり取り決めておきました。これをするので、気持ちに余裕ができ、安全で楽しい旅にすることができたのだと思います。

ぼくは、今まで親の手を借りることが多く、それが当たり前だと思っていたように思います。でも、今回のように、自分の思いがあれば、それが行動力につながっている

くことがわかりました。だから、今回の旅を経験させてくれた両親には、とても感謝しています。一人旅で経験したことは、これからぼくが成長していくうえで、大事な要素になってくれるはずです。これからも、失敗をおそれずに、いろいろなことに挑戦し、楽しく充実した日々を送っていききたいと思います。

命をつなぐ

古殿小学校 六年 武藤 佑樹



気になる！この本から、目ははなせない。かわい牛のイラストに「もうじき食べられるぞ」というタイトルが、とても印象的でドキツとしました。この本の帯には「自分の一番大切な人に、読んでもらいたくする一冊」と書いてあり、この本をますます読んでみたいと思いました。そして、迷うことなくこの本を購入しました。

この本の主人公は「牛」です。食肉用の牛で、小さいころ、牧場にもらわれ、牧草を食べて、たくさん太りました。もちろん、太った牛の方が、高く売れるからです。本当は馬みたいになり回ったり、動物園のぞうやきりんみたいに、みんなに愛されたいのかかったにちがいありません。

この牛は、食べられる前、お母さん牛に会いに行きました。ぼくだったら、死ぬのがこわいと思って、逃げ出してしまうかもしれない。生まれ育った牧場で、お母さん牛を見つけた時、食べられてしまう自分に会ったら、悲しくなるのではないかと考え、直接は会わないで遠くからお別れをしました。なんと、悲しく切ない場面なのでしょう。しかし、ぼくは理科の食物連鎖の学習では、

「食べる」「食べられる」はあたり前のことだと学び、そのように考えていました。草をバツが、バツをカマキリが、カマキリをモズが、モズをワシが。野菜、魚、肉を人間が。これらはふつうのことであり、命をいただくよりくつではわかつていたつもりでしたが、こうした牛の気持ちを考えてみると、単純なことではないと思いました。

「食べる」ということは、さんごくですが、今まで生きていた命をもらい、自分たちが生きるということです。そして、ぼくたちは毎日元気に過ごし、大きく成長しているのだと改めて感じました。

だれにも知られずに、食べられるのが運命だと思いながら、牛はぼくたちに、「ぼくを食べた人が、自分の命を大切にしてくれたいいな。」と言葉を残します。この言葉はとても印象深いものでした。「食べる」側のぼくは、「食べられる」側の牛の気持ちを考えたことはありませんでした。この気持ちに気づくことができたので、これからは、牛はもちろん、ほかの食べ物にも、感謝して食べるようにしたいと思いました。

ぼくは、いろいろな生き物の命のおかげで元気に生活しています。まさに、ぼくの命は動物たちや自然からたくされたものです。

この本と出会い、命の大切さや命をつなぐこと、「食べる」「食べられる」の意味をたくさん考えることができました。食べる時に言う「いただきます。」の意味が、本当に「命をいただく」という強い気持ちに変わりました。だから、食事をとる際には、一口一口大切にしながら、残さず食べたいと思います。たくさん命をいただいているぼくは、その命の分まで受けついで、しっかりと生きていかなければならないと思いました。

ぜひ、みなさんも、この本を読んで、「命をいただく」「命をつなぐ」ということの意味について考えてみてください。

(原文のまま掲載しています)

オンライン交流会 ～パート2～

11月27日(水)に5年生の外国語の授業で、今年2回目のオーストラリアの小学校とオンライン交流会を開催しました。10月の時は、相手校の児童は5年生のみでしたが、今回は5年生と6年生が参加してくれました。

5年生の授業ではcanの表現を勉強したので、それを使って『できること』を発表しました。今回は流鏝馬太鼓となわとび、合奏『キセキ』を実際にパフォーマンスして見せました。オーストラリアの児童達は古殿小の息の合った発表に終始感動していました。

語学を勉強する中で実際にそれを使ってみるという活動は、非常に大切な体験だと考えています。ある児童が「地域のイベントで外国人を見かけたので話しかけてみたよ!」と教えてくれたことがありました。それを聞いた時は、教室の活動が日常につながってくれたんだと感じられて嬉しかったです。

これからの人生の中で、今この瞬間に学んだことが少しでも生き続けていってくれたらいいなあと心から願っています。



▲堂々とした「キセキ」の演奏



▲箸が使えるよbyオーストラリア



4年間お世話になりました

この度12月いっぱい古殿町地域おこし協力隊を卒業することになりました。古殿町の皆さんには4年間大変お世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。

遡ること2020年の冬、未知の新型コロナウイルスによって憧れの海外移住&勤務の夢を断たれた私は、知人の紹介で『地域おこし協力隊』を知りました。高校時代からJICA海外協力隊にいつか参加したいと思っていたので、国内でできるならこんなに素晴らしいことはない!と古殿町へやって来ました。ICT学校支援員、AET(アシスタントイングリッシュティーチャー)、日本語教師といった仕事のほか、初めての田植え体験、初めての酒蔵見学、初めての流鏝馬などなどエキゾチックジャパンなこともたくさん経験することができ、猪苗代町出身ながら改めて福島県の広さを実感した4年間でした。前半はコロナ禍で思うように活動できなかった時期もありましたが、後半はマスクも取れ、先生方や子ども達の顔をしっかりと見ながら活動ができて嬉しかったです。来年からは夢だったJICA海外協力隊の派遣が決まり、ブラジルのサンパウロで日本語教師をすることになりました。この4年間の経験を糧としてまたがんばっていきたいと思います。今まで本当にお世話になり、ありがとうございました。Adeus, todos em Furudono Furudono!



古殿杉染めから魅力発信

最近、私の草木染めを通した地域おこし活動に興味を持ってくださる方が僅かながらも増えているようで、とても嬉しく思います。イベント出展やテレビなどで取材いただく機会もあり、古殿の魅力を草木染めを通して伝えるには、どこをどうお見せしたらいいだろうかとあれこれ試行錯誤の日々を送っています。

私の活動のこだわりは、地域で活動をしている誰かが関わっているものを染料に使うところにあります。ここ最近「古殿杉染め」に取り組んでおり、先日はチェンソーアートクラブの方々の拠点でもある、水野林興の水野さんの元を訪ね、捨てられるはずだった杉たちをいただてきました。

カーピングで出た木屑や皮を使用し染めたモノをきっかけに、チェンソーアートやメンバーの皆さんの活動を紹介することに繋げています。

この活動に賛同してくださり、捨ててしまうものを染料として提供したいと仰ってくださる方が町内外に増えています。

地域おこし協力隊の任期は今年度いっぱいですが、その後もこの活動は継続していきます。何色が染まるかはやってみないとわかりませんが、どんなものでも染料にできると思いますので「うちのも使っていいよ!」という方がいらっしゃいましたら、ご連絡いただけると嬉しいです。



▲杉の皮もお宝です!



▲米袋いっぱい詰め込めました!

フィリピンから日本へ: 文化について私が感じたこと

私の今までの人生を振り返り、日本とフィリピンで働いてみて様々な経験をして感じたことについて考えてみました。日本とフィリピンでは働き方で目を見張るものがありました。

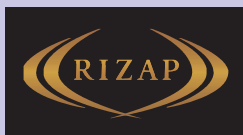
労働倫理

日本に住み、働き始めて最初に気づいたことの1つは、日本人の完璧さと細部へのこだわりでした。職人技やシステムなどが正確に行われていて驚きました。対照的に、フィリピン人の労働環境は決まりきっていないものであることが多いです。物事の進め方には柔軟性があり、より構造化された日本の運営方法とは明らかに対照的です。フィリピンでは、突発的に仕事後に同僚同士が交流したりするのが一般的です。

コミュニケーションのスタイル

日本では、コミュニケーションは間接的で、「ノー」と言うことを避け代わりに「ちょっと」「難しい」など言葉を選ぶことが多いと感じます。一方、フィリピン人は、直接的で表現力豊かなコミュニケーションを好む傾向があります。日常会話でも真剣な議論でも、フィリピン人が自分の感情を率直に表現することは珍しいことではありません。私は時間が経つにつれてよりこの違いについて敏感に感じるようになりました。

経験を通じて感じたことは、両方の文化には違いはあるものの仕事、人間関係、人生全般に対する私の取り組み方に貴重な教訓を提供してくれるということです。将来に向けて、日本とフィリピンの両方から学んだ教訓をさらに深めていきたいと思っています。私は日本に8年間住んでいますが、特に日本の労働倫理、文化的ニュアンス、そしてこの美しい国を面白いものになっている多くの伝統について、学ぶべきことがまだまだたくさんあると感じています。



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!!



たった10回で 気になるお腹周りがスッキリ! クランチ

筋力トレーニングを始めようと思ったとき、一番取り組みやすいのが腹筋。
正しい方法で行うことができれば、下腹部の引き締めや姿勢の改善に繋がります。
そんな魅力たっぷりの腹筋を RIZAP トレーナーがこっそり教えます。

10回
1セット



Step 1

仰向けに寝て、手は頭の後ろに。
膝を 90 度に曲げて地面から浮かせます。



Step 2

息を吐きながらゆっくり
とおへそを覗き込むよう
に体を丸めていきます。

Step 3

息を吸いながらゆっくり元の位置
まで戻していきます。



Point!

反動を使わないようにゆっくりと行いましょう。

筋力トレーニングの真実



●姿勢改善

皆さんは座っている時どんな姿勢をしていますか？少し振り返ってみましょう。

猫背になっていますか？背もたれに背中を付けていますか？

実は、今挙げた動作はほとんど腹筋が使われておらず、そこから起こる腰痛も多いです。

腹筋は体のほぼ中心にあり、皆さんの身体を支えてくれる大切な役割を担っています。腹筋を正しい方法で鍛えることで、姿勢改善にも繋がり、正しい姿勢を身につけることができれば、腰痛の改善にも繋がっていきます！

身体の痛みが少なくなれば、仕事にも集中できるようになり仕事効率もUPしますね！



●続きやすく場所をとらない

お腹周りを引き締めたい！筋力トレーニングを始めたいけど、続かかわからない・・・。

そんな方、まずはクランチをやってみましょう！

クランチはシンプルな動きでありながら、非常に効果の高い運動です。

正しい動作ができるようになれば、おなか周りの引き締めを感じられることはもちろん、運動にも徐々に慣れていくことができます！

さらに、クランチは道具も必要ないため、自宅でも気軽に行うことができます。

●RIZAP 語録●

なりたい、最高の自分に

常に「なりたい自分、最高の自分」を心の中でイメージして、自分を鼓舞するように心の中で叫び続けてください。意思を強く持ち続けることが一番の“原動力”になります。

トレーナー 今西 雅也



【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.



「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。

文部科学大臣杯争奪 第27回全国小学生(3・4年生) ティーボール選手権大会 予選トーナメント準優勝

古殿町スポーツ少年団の4年生が参加する「チームあすなろ Braves」は8月20日(火)にベルーナドーム(埼玉県所沢市)で開催された全国大会へ出場しました。全国の強豪チームが集まる中、初勝利を収めることができました。続く2回戦では惜しくも敗れましたが予選トーナメント準優勝という結果を残すことができました。

ティーボールとは、野球やソフトボールと似たゲームで、本塁プレートの後方に置かれたバッティングティーにボールを載せて打つスポーツです。小・中学校の体育の一環としても取り入れられており、年々人気が高まっています。



▲プレーの様子(※県大会時の写真)



▲一生懸命頑張りました！

ふるどのこども園 生活発表会

12月7日(土)、ふるどのこども園で生活発表会が行われました。

園児たちはこの日のためにたくさん練習をして、笑顔で元気いっぱいに歌・踊り・劇を披露しました。また、ぞう組(5歳児)の園児たちは歌に合わせて手話にも挑戦していました。



▲劇 さるとかに(ぞう組)



▲歌 せかいがひとつになるまで(ぞう組)

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！！



根本 れんか
恋花ちゃん
(保護者：智美さん)
山上字越牧

- ①ブロック、ぬいぐるみ遊び
- ②おにぎり、アイス
- ③すみずみまで歯みがきをする
- ④これからもたくさん食べてたくさん大きくなってね！



阿久津 ゆうあ
結愛ちゃん
(保護者：アイザ パレラさん)
竹貫字上町

- ①おままごと、ブロック遊び、絵本、くまのぬいぐるみ、かくれんぼ、パズル
- ②野菜、魚料理、くだもの、ごはん、うどん
- ③毎日歯みがきを欠かさないこと
- ④元気に大きく育ってほしいです

おいしい 一皿

生活習慣病予防のための一品

H 15 (2003) 1月号 NO. 245より

今月の献立 **かしわすし**

1人分の栄養価…283kcal

たんぱく質 10.5 g カルシウム 58mg 食塩相当量 1.8 g



“かしわ”とは、羽が茶褐色の鶏の俗称。現在では、鶏肉の総称として使われています。

あたたかい酢飯に炒り卵とゴマ

を入れ、さらにきゅうりを加えて甘酢生姜を飾ります。手軽にでき、彩りもきれいです。

材料 (6人分)

米……………	3カップ	にんじん……………	50g
酒……………	大さじ2	だしの素……………	小さじ1
だし昆布……………	5cm	A 砂糖・酒・しょうゆ……………	各大さじ2
【合わせ酢】			
酢……………	大さじ4と1/2	きゅうり……………	1本
砂糖……………	大さじ3	(砂糖大さじ1/2・	
塩……………	小さじ1	酢大さじ1)	
鶏もも肉……………	200g	卵……………	2個
ごぼう……………	80g	(砂糖小さじ2)	
干しいたけ……………	4～5枚	いりゴマ……………	大さじ2
こんにゃく……………	1/2枚	甘酢生姜……………	少々

作り方

- ① 米は切り目を入れた昆布、酒を加えて少し固めに炊く（炊きあがり後、昆布は千切りにして具と一緒に合わせる）。合わせ酢を加え、酢飯を作る。
- ② 鶏もも肉は小口切り、ごぼうはさがき、干しいたけは戻して千切り、こんにゃくは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋にだし汁1カップ（しいたけ戻し汁・水・だしの素）を入れ鶏肉を煮込む。火が通ったら、ごぼう、しいたけ、こんにゃくを入れてAを加え落し蓋をして汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ 具が煮えたら、にんじんを加えて味を整える。
- ⑤ きゅうりは小口切りにし塩をかけ、しんなりしたら水気を絞って砂糖・酢をかける。卵は砂糖を加えて焼き、千切りか炒り卵を作る。
- ⑥ 酢飯と具材を混ぜ合わせ、器に盛り付けて最後に甘酢生姜を飾る。

お知らせ



2025 年農林業センサスにご協力ください

令和7年2月1日現在で、全国一斉に“農林業の国勢調査”といわれる「2025年農林業センサス」が実施されます。

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

1月中旬から農林業を営んでいる皆様のところに調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。

【問い合わせ先】総務課企画推進係 ☎53-4611

お子さまの教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家族を対象とした公的な融資制度です。

ご融資額 お子さま1人につき 350 万円以内

金利 年 2.35%

※母子家庭の方などは年 1.95% (令和6年度 11月1日現在)

ご返済期間 18 年以内

【問い合わせ先】教育ローンコールセンター

☎0570-008656 (ナビダイヤル) または ☎03-5321-8656

1月18日は「118番の日」です「118番」は海上保安庁緊急通報用電話番号です

海上における事件・事故等の緊急通報用電話番号として、「118番」の運用を平成12年5月1日から開始しています。次のような場合に通報してください。

○海難人身事故に遭遇した、または目撃した ○油の排出等を発見した

○不審な船を発見した ○密航・密輸事犯等の情報を得た など

以上の場合において、「いつ」、「どこで」、「なにがあった」などを簡潔に落着いて通報してください。

なお、いたずらや虚偽の通報などがあると本来の緊急通報の妨げとなり、巡視船や航空機の出動が遅れ、人命救助等に重大な障害を与えることになりますので正しくご利用願います。

准看護師養成科・介護福祉士養成科の訓練生募集

テクノアカデミー郡山では、ハローワークに求職の申込みをし、受講あっせんを受けられる方を対象として、資格取得と正社員就職を目指すことを目的とした2年間の教育訓練を委託により実施します。

1 募集コース 准看護師養成科、介護福祉士養成科

2 訓練期間 令和7年4月～令和9年3月(2年間)

3 訓練会場 ①【准看護師養成科】県内の准看護師養成施設

②【介護福祉士養成科】県内の介護福祉士養成施設

4 受講料 無料 ※テキスト代や保険代等は、個人負担となります。

5 その他

募集期間は、①12月下旬から1月下旬、②1月中旬から2月下旬を予定していますが、受講対象者・申込み方法等については、問い合わせ先にてご確認ください。

【問い合わせ先】福島県立テクノアカデミー郡山 教務課委託訓練担当

☎024-944-1663 FAX024-943-7985

くらしに役立つ 情報

Information

町の人口

住民基本台帳人口

11月30日現在(前月比)

世帯数 1,757 世帯(+13)

人口 4,525 人(-1)

男 2,239 人(-3)

女 2,286 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

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

古殿町公式SNSをご活用ください！

町では、観光、イベント、やぶさめくんの出演イベントの情報などを下記のSNSにてお届けしています、各種SNSで「古殿町」と検索しご覧ください。

SNS：



① LINE



② Facebook



③ X(旧 Twitter)



④ Instagram

なお、町施設でWi-Fi（公衆無線LAN）も利用できます。併せてご活用ください。

施設：①古殿町役場、②古殿町健康管理センター、③古殿町公民館、④古殿町民体育館（やぶさめアリーナ）、⑤女性若者等活動促進施設⑥古殿中学校体育館、⑦ふるどのこども園 ⑧大綱庵

SSID：FurudonoFreeWi-Fi

パスワード：furudono

ぜひ
使ってね



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：5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

11月届出分

いつまでも
お幸せに

氏 名 住 所
（ 新郎 藁 谷 卓 也 さん 大久田字ヲテマ
新婦 安 齋 幸 華 里 さん いわき市

おくやみ申し上げます

氏 名	年 齢	住 所
瀬 谷 集 一 さん	78	松 川 字 桑 原
遠 藤 米 一 さん	90	山 上 字 土 鍋
小 平 ヒ サ ノ さん	87	論 田 字 根 柄 蔭
我 妻 京 子 さん	63	論 田 字 上 名 花
岡 部 益 夫 さん	89	鎌 田 字 発 木 内
野 崎 ヒ サ さん	96	山 上 字 赤 土
小 平 千 江 子 さん	88	論 田 字 下 論 田
根 本 セ ン さん	90	山 上 字 竹 貫 田
金 澤 キ ク ヨ さん	95	松 川 字 横 川



1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	31	1 元旦	2	3	4
閉庁（1/5まで）						
			医ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333	医ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333	医ひらた中央病院 （平田村） ☎ 55-3333	
5 消防団出初式 Fire brigade New Year's Ceremony 図書館開館日 （10:00～16:00） ☎ 55-3333	6	7	8 運動サポート日 （13:30～16:30） …健康管理センター 小・中学校 3学期始業式 Elementary and Junior High School 3rd Semester Opening Ceremony	9 和楽居処 （わらいどころ） （9:30～） …健康管理センター	10 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	11
12 二十歳を祝う会 Coming-of-Age Day Ceremony for 20-year-olds ☎ 55-3333	13 成人の日 ☎ 55-3333	14	15 運動サポート日 （13:30～16:30） …健康管理センター	16 和楽居処 （わらいどころ） （9:30～） …健康管理センター	17 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）	18
19 図書館開館日 （10:00～16:00） ☎ 55-3333	20	21 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	22 運動サポート日 （13:30～16:30） …健康管理センター	23 和楽居処 （わらいどころ） （9:30～） …健康管理センター	24 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 オレンジカフェ （9:30～11:30） …コスモス荘
26 図書館開館日 （10:00～16:00） ☎ 55-3333	27 <納税日> 国民健康保険税 （7期） 町県民税（4期）	28 こころの相談 （9:00～11:30） …健康管理センター	29 運動サポート日 （13:30～16:30） …健康管理センター	30 和楽居処 （わらいどころ） （9:30～） …健康管理センター	31 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）	1 

※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	9(木) Thursday	6(月) Monday
	Sengoku Kamata Taguchi	23(木) Thursday	16(木) Thursday
B地区	竹貫、上松川、下松川	6(月) Monday	30(木) Thursday
	Takanuki Kamimatsukawa Shimomatsukawa	16(木) Thursday	9(木) Thursday
	下山上、上山、論田、大久田	30(木) Thursday	23(木) Thursday
	Shimoyamakami Kamiyamakami Honden Oguta		



ふるどのこども園生活発表会（12月7日）