広報
ふるどの
2025
NO.510
2

令和７年古殿町二十歳を祝う会（１月１２日）

吉田写真館提供

ふるどの 2 Contents

2 令和７年二十歳を祝う会
4 古殿町消防団出初式
5 町のできごと
8 館報
18 みんなのひろば
22 くらしに役立つ情報

令和７年古殿町二十歳を祝う会

１月 12 日（日）、町公民館で二十歳を祝う会が行われ、二十歳となった 45 名が出席し、大人としての一歩を踏み出しました。

二十歳を迎えた参加者１人ひとりの名前が読み上げられ、代表して水野和真さん（下松川）、遠藤萌さん（竹貫）に岡部町長から二十歳の証書と記念品が贈られました。また、誓いのことばを大竹圭太さん（下松川）が述べ、二十歳を迎えた方からの記念品が野崎未空さん（上山上）から岡部町長へ手渡されました。

二十歳を祝う会実行委員会主催の記念行事「二十歳の誓い」が行われ、二十歳を迎えた出席者がステージ上で抱負を発表し、会場を盛り上げていました。

終了後、小学６年生当時のタイムカプセルを開封し、思い出の品の数々に当時の懐かしさを感じていました。

晴れ着に身を包み、二十歳を迎えた出席者は、久しぶりに会う友人や恩師と写真を撮ったり、話に花をさかせたりしながら楽しんでいました。二十歳を迎えた皆さまおめでとうございます。

誓いのことば

本日は、二十歳を迎えた私たちの門出に、このような盛大な会を開催していただき、誠にありがとうございます。

そして、町長様、町議会議長様並びにご来賓の方々からのお祝い・励ましのことばをいただき、参加者を代表して心より厚く御礼を申し上げます。

今日、私たちがここに集い、笑顔で「二十歳を祝う会」を迎えることができたのは、私たちを支え励ましてくれた恩師や地域の方々、そして今日まで温かく見守ってくれた家族のおかげです。

学生として勉学に励む者、社会人として働く者、参加者それぞれが様々な環境に置かれている中ではありますが、これからは今まで受けてきた恩に報いるよう、模範となるような社会人を目指していきたいと思います。

さて、私は現在、宮城県仙台市の大学に通っています。大学では、教員免許の取得を目標にしており、今年、福島県の教員採用試験を三年次に受験しようと考えております。

教員採用試験の勉強は、決して楽なものではなく、社会人になるということの厳しさを改めて実感しています。

しかし、中学時代から思い描いていた夢であるため、諦めずに頑張っていこうと思います。

努力が実を結び、福島県の教員として採用されましたら、いずれ古殿中学校で働き、生まれ育った古殿町に貢献したいです。

私たちは、小学校入学前には、東日本大震災による災害の恐怖を経験し、中学校卒業から高校卒業にかけては、新型コロナウイルスによる社会や生活の変化を経験しました。

これらの経験を得て、これまでの当たり前の生活がいかに幸せであるかを、参加者全員が強く実感したことと思います。

この経験を忘れずに、大人として日々の生活を大切にしていきたいと思います。

本日、生まれ育った古殿町で「二十歳を祝う会」を迎えられた喜びと、感謝の意を表し、これからより一層の精進と、大人として自覚と誇りを持って生きていくことをここに誓い、参加者代表の誓いの言葉とさせていただきます。

最後になりますが、まだまだ未熟な私たちに、これからもご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

本日はありがとうございました。

令和７年１月 12 日　　参加者代表　**大竹　圭太**

▲二十歳の証書と記念品を受け取る水野和真さん（中）、遠藤萌さん（左）

▲記念品を贈呈する野崎未空さん

▲歌の様子

▲二十歳の誓い

▲素敵な笑顔の数々

令和７年　古殿町二十歳を祝う会の対象者

上松川区　7名	竹貫区　10名	田口区　1名	鎌田区　2名	仙石区　4名
論田区　2名	上山上区　4名	下山上区　8名	大久田区　1名	下松川区　10名

男 24 名　女 25 名　計 49 名

古殿町消防団出初式

▲パレードで防火を呼びかける奥副統監、白川団長、消防団員

１月５日（日）、古殿町消防団出初式がやぶさめアリーナで行われ、消防団員 137 名が参加し、今年１年の無火災への誓いを新たにしました。

通常点検を行い、奥副統監から「良好でした」と講評訓示後、白川団長が訓示を述べました。

式典後、消防車両によるやぶさめアリーナからおふくろの駅までの間でパレードを行い、防火を呼びかけました。

▲通常点検

▲▶多くの消防団員が式に参加しました

2024 年度　全国統一防火標語

「守りたい　未来があるから　火の用心」

全国社会福祉協議会長表彰(民生委員・児童委員功労表彰)受賞報告

12 月 16 日（月）、鈴木一美さんが、長年に渡る民生委員・児童委員の活動に対して、全国社会福祉協議会長から表彰を受けたことを岡部町長へ報告しました。

▲左から会長の菅生恒孝さん（竹貫）、鈴木一美さん（下松川）、岡部町長

全国社会福祉協議会長表彰(民生委員・児童委員功労表彰)は、現職であり、在職期間が 15 年以上で、過去に都道府県知事又は都道府県社会福祉協議会会長から、功績が顕著であると認められ表彰された方に対して贈られたものです。

鈴木さんは、平成 16 年 12 月から民生委員・児童委員として、地域の高齢者等の訪問相談等に御尽力されており、その功績により今回表彰されました。

生田目芳男さん(鎌田)から踏み台の寄贈

12 月 25 日（水）、生田目芳男さんから福祉バスで役場へ来庁される高齢者の段差の登り降りを補助するため踏み台を寄贈いただきました。

踏み台は、高齢者の安全で快適な段差の登り降りに役立っております。

◀生田目芳男さんと寄贈された踏み台

藁谷菊治さん(論田)から門松の寄贈

▲ 藁谷菊治さんと寄贈された門松（左：町役場、右：おふくろの駅）

12 月 27 日（金）、藁谷菊治さんが製作し正月飾りの門松を寄贈いただきました。

藁谷さんの門松の寄贈は、今年で５年目になります。役場正面玄関前とおふくろの駅正面の巳のチェンソーアートの隣に飾らせていただき、多くの人の目を楽しませてくれました。

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
〇知・徳・体の調和のとれた子ども
〇チャレンジ精神のある子ども
〇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」

おもちゃまつり（２年生）

２年生主催の「おもちゃまつり」が､11 月８日（金）に１年生､そして､14 日（木）には、こども園の年長さんを対象として行われました。

おもちゃまつりでは、２年生が、１年生と年長さんに、自分たちで準備したおもちゃやアトラクションについて、丁寧に遊び方を説明している姿が印象的でした。主催する側の２年生と招待された１年生、年長さんともに楽しい時間を過ごすことができました。

社会科見学（３年生）

11 月 28 日（木)･29 日（金)、３年生が２班に分かれて「アクツフーズ」の見学に行ってきました。コンニャクができるまでの工程や徹底した衛生管理の状況などを見学させていただき、最後には、コンニャクの試食までさせていただきました。

そして、12 月３日（火）には、石川消防署へ見学に行ってきました。消防署に勤務する方々の仕事内容や私たちの生活との関連について学んだり、消防車や救急車のしくみ等について教えていただいたりしました。

収穫祭をしよう（５年生）

12 月６日（金）に、５年生が「収穫祭」を行いました。

この「収穫祭」は､総合的な学習の時間に取り組んできた「米づくり」の一環として行ったもので、バケツ稲と田んぼで育てたもち米で餅つきをし、収穫を祝うというものです。

当日は、これまでお世話になってきた「おざわふぁ～む」の皆さんにご協力をいただきながら、杵と臼で餅つきをし、できあがったお餅をみんなでおいしくいただきました。

鼓笛クラブ（４～６年生）

12 月 12 日（木）から、令和７年度に向けた「鼓笛クラブ」の活動が始まりました。オーディションを経て、４・５年生の楽器等の割り当ても決まり、それぞれのパートで演奏や演技の向上を目指します。パート練習では、６年生が指導的役割を担い、後輩たちの面倒を見てくれており、とても助かっています。

〈 各種コンクール等入賞者 〉

① 石川地区児童書写コンクール
〈推薦〉１年：水野凛さん　２年：小浜芽莉さん　３年：佐川護さん
４年：加藤惺菜さん、遠藤愛依菜さん　５年：鈴木里彩さん

② 防犯ポスターコンクール
〈最優秀賞〉１年：曲山侑希さん　２年：本郷愛華さん　３年：佐川滉晟さん
４年：矢吹莉愛さん　５年：佐川武琉さん　６年：野木優月さん

③ 福島県児童作文コンクール
〈佳作〉１年：曲山侑希さん　３年：佐川滉晟さん

④ 第 19 回「詩を書こうコンクール」
〈佳作〉３年：藁谷丈翔さん　６年：佐川華歩さん

⑤ JA 共済福島県小・中学生交通安全ポスターコンクール
〈銀賞〉３年：本郷勇吹さん

⑥ JA 共済福島県小・中学生書道コンクール
〈奨励賞〉５年：鈴木里彩さん

⑦ 福島県小学校児童画展〈入賞〉６年：鈴木結愛さん

⑧ 絆ふれあい支援事業「ふくしまを十七字で奏でよう」
〈佳作〉１年：矢吹瞭太さん（父：康さん）
〈学校賞〉古殿小学校

⑨ 税の標語コンクール〈須賀川関税会入選〉
５年：水野豪紀さん　６年：松崎李玖さん

※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

面接練習中！（３年生）

高校入試を直近に控え、３年生は面接練習中。生徒同士で模擬面接を行ったり、担任の先生や他学年の先生に面接を見てもらったりしています。

校長面接では、一部の生徒以外はめったに校長室に入ることもないので、校長室での面接には多少の緊張はあるようです。それでも、校長との面接は、仕上げの段階で行うので、どの生徒もある程度の形になっています。内容としては、志望動機や高校生活で頑張ってみたいこと、卒業後の進路等、一般的なことが聞かれます。入試の点数で合否が決まっていた世代からすると、今の受験生の負担は大きく、大変だなと感じることがあります。その上、塾など、学校の授業以外にも学習しなければなりません。とは言え、春には全員の「桜、咲く」を見ることができるように、我々も精一杯、指導にあたりたいと思います。

学年レク（２年生）

12 月 13 日（金）、２年生は学年レクを行いました。体育の授業では１組と２組は別々に実施しているので、それぞれの学級で男女混合のチームを作り、１組対２組の対抗戦を楽しく、ケガなく行いました。

昔は、学校行事で校内陸上大会や水泳大会、球技大会などを実施していた学校は多かったですが、今ではあまり見られなくなりました。とにかく学級対抗の行事はとても盛り上がります。他県では、中学校でも運動会を実施するところもあるようですが、リレーなどの学級対抗の種目をたくさん実施して盛り上げるようです。

「ちゃんと試合になるのかな？」と少し不安を抱きつつ、試合を見にいきましたが、思いのほか、上手な生徒もいて驚きました。昭和の時代は、みんなで輪になり、バレーボールを楽しむ光景がよくみられましたが、令和の今は、大人数で何かを行うのは敬遠されがちです。個人で楽しむというスタイルも良いですが、みんなが一緒になって楽しむというのも、大事な教育活動のひとつであると改めて感じました。

各種表彰、おめでとう！

12 月 9 日（月）、福島地方法務局白河支局長と白河人権擁護委員協議会の地区担当が来校し、例年、３年生が参加している人権作文の表彰式が行われました。（石川・浅川・古殿町は白河の管轄、玉川・平田村は郡山の管轄）

今年度は、小野路留（３の１）さんの作品が地区大会を経て県大会まで進み、見事、奨励賞（最優秀賞、優秀賞の次の賞）を受賞しました。（昨年の先輩も奨励賞を受賞！）支局長の中では一押しの内容（題材）だったそうですが、文字数不足（原稿用紙５枚が目安）があって、とても惜しい作品だったとのこと。来年は２年生が参加することになるので、素晴らしい作品を期待したいと思います。

【表彰、おめでとう！】

○第 43 回全国中学生人権作文コンテスト福島県大会
　奨励賞　小野　路留（３の１）
○読書感想文福島県コンクール佳作　小濵　聖波（３の１）
○第 55 回平田村剣道大会
　男子団体　第２位　女子団体　第２位
　（女子団体は他校と合同チーム）

第28回 町民水泳大会

12月8日（日）、町民の体力づくりと参加者相互の親睦を図ることを目的に町教育委員会の主催の第28回町民水泳大会が古殿町民水泳プールで開催されました。

大会には町内・外から56名が参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。

成績は次のとおりです。

ビート板競争

小学1年石拾い競争

1位　常盤　千桜　12個
2位　曲山　侑希　10個
3位　水野　仁翔　8個
3位　水野　凛　8個

小学2年石拾い競争

1位　矢内　港斗　4個

小学1年水中かけっこ競争

1位　大谷　俊惺　42秒05
2位　松崎　快李　43秒80
3位　鈴木　樂久　54秒78

小学4年女子水中かけっこ競争

1位　松永　美空　33秒49

小学5年男子水中かけっこ競争

1位　水野純太郎　30秒08

小学5年女子水中かけっこ競争

1位　吉田　彩那　29秒21
2位　石井　希歩　30秒35

一般男子水中かけっこ競争

1位　小林　章　20秒97
2位　橋本　勝茂　23秒98
3位　本郷　輝夫　24秒98

一般女子水中かけっこ競争

1位　横田　愛子　27秒72
2位　本郷　孝子　30秒93
3位　松本美智子　31秒71

小学1年25mビート板競争

1位　曲山　侑希　48秒54
2位　常盤　千桜　53秒15
3位　水野　凛　54秒22

小学2年25mビート板競争

1位　深野惺伊良　29秒00
2位　矢内　港斗　50秒69

小学3年25mビート板競争

1位　石束　真琴　28秒48
2位　矢内　春瑠　39秒33

小学4年男子25mビート板競争

1位　水野　陽日　48秒55

小学4年女子25mビート板競争

1位　矢吹　莉愛　30秒28
2位　溝井　玲菜　30秒82

小学1年25m自由形

1位　松崎　快李　45秒76

小学2年25m自由形

1位　深野惺伊良　28秒12

小学3年25m自由形

1位　石束　真琴　34秒60
2位　矢内　春瑠　41秒14

小学4年女子25m自由形

1位　矢吹　莉愛　31秒17
2位　溝井　玲菜　32秒97
3位　松永　美空　34秒93

むかで競争

館報
ふるどの
furudono
第799号
（2025年2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

家族でチャレンジ

小学5年男子 25m自由形
1位 小野 蒼介 26秒63
2位 水野純太郎 30秒84

小学5年女子 25m自由形
1位 石井 希歩 22秒04
2位 吉田 彩那 26秒06

小学6年男子 25m自由形
1位 平松 昊 17秒22
2位 大山 陽 18秒76
3位 矢吹 悠晴 20秒28

小学6年女子 25m自由形
1位 渡辺 望叶 19秒36

一般男子 25m自由形
1位 佐藤 悦弘 24秒32
2位 本郷 輝夫 27秒38
3位 常盤慎太郎 27秒81

一般女子 25m自由形
1位 相楽 説子 35秒70

小学5年男子 50m自由形
1位 曽根 白跳 41秒42

小学5年女子 50m自由形
1位 深野利伊菜 52秒69

小学6年男子 50m自由形
1位 矢吹 柊真 42秒97
2位 矢内 裕斗 1分01秒51

小学6年女子 50m自由形
1位 渡辺 望叶 43秒42

中学1年女子 50m自由形
1位 佐川 徠華 48秒51

一般男子 50m自由形
1位 佐川 正徳 1分02秒29

小学5年女子 25m平泳ぎ
1位 深野利伊菜 29秒00

小学6年男子 25m平泳ぎ
1位 大山 陽 33秒23
2位 矢吹 悠晴 35秒75

一般男子 25m平泳ぎ
1位 常盤慎太郎 27秒60
2位 矢内 秀忠 30秒91
3位 佐藤 悦弘 35秒40

小学5年男子 50m平泳ぎ
1位 曽根 白跳 1分06秒36

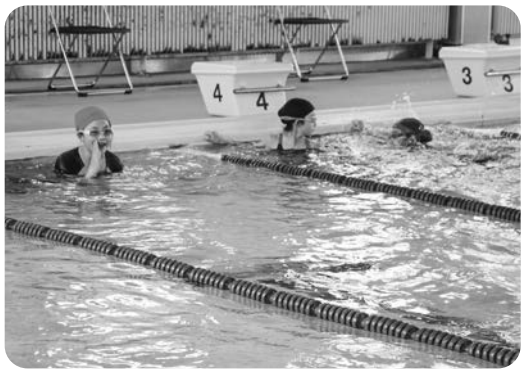
小学6年男子 50m平泳ぎ
1位 矢吹 柊真 1分08秒48

中学1年女子 50m平泳ぎ
1位 佐川 徠華 1分28秒09

申告タイムズバリ当て 25m
1位 矢吹 莉愛 タイム差1秒01
2位 松永 美空 タイム差2秒00
3位 深野惺伊良 タイム差3秒00

申告タイムズバリ当て 50m
1位 渡辺 望叶 タイム差1秒03
2位 吉田 彩那 タイム差1秒83
3位 石井 希歩 タイム差2秒36

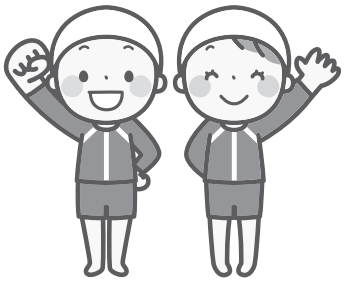
家族でチャレンジ（ペア）50m
1位 水野 琴（廣人） 41秒65
2位 水野 凛（廣人） 42秒14
3位 曲山 怜沙（忍） 42秒47



小学生団体競技 100mリレー

一般団体競技 50mむかで競争
1位 やまゆりちゃんチーム
〔渡辺武男、永沼くに、橋本重子、水野イミ子、小林 章〕 44秒00
2位 お杉ちゃんチーム
〔橋本勝茂、松本美智子、小澤英子、相楽説子、横田愛子〕 44秒48
3位 やぶさめ君チーム
〔本郷輝夫、本郷孝子、佐川正徳、常盤慎太郎、佐藤悦弘〕 44秒96

小学生団体競技 100mリレー
1位 速いぞ！6年生チーム
〔矢吹悠晴、渡辺望叶、大山陽、平松 昊〕 1分18秒85
2位 ベストフレンド5年生
〔吉田彩那、石井希歩、深野利伊菜、鈴木良佳〕 1分32秒14
3位 ドルフィンスイマー
〔矢内裕斗、溝井玲菜、矢吹莉愛、矢吹柊真〕 1分46秒07



少年の主張②

ネットのコメント、相手の気持ちを考えて

古殿中学校一年　矢吹　結音

二〇二四年、オリンピックが開催された。我が家でも連日応援していたが、選手が頑張っている裏で、誹謗中傷が問題になっている。

柔道男子では永山選手が不可解判定で敗退してしまった。準々決勝でスペインの選手から締め技を受けている時に、主審が「待て」と言ったにもかかわらず、相手選手が攻撃をやめずに失神、一本を取られた。日本は猛抗議をしたが、判定は変わらなかった。結局、永山選手は銅メダルだった。その後ネット上では、相手選手に非難が殺到。それに対し、永山選手はインスタグラムで相手選手とのツーショットをアップし、誹謗中傷はやめてほしいと訴えた。

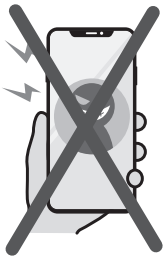
同じく柔道では、阿部詩選手が敗退し、大号泣。自身の力では歩けずコーチの肩を借りて退場した。その光景を感動と見るかどうかで、反応が分かれた。ネット上では、「もらい泣きしました」という声から、「あれはドン引き」「みっともない」という声まで、様々な反応が寄せられたそうだ。

どちらの選手も頑張った結果なのに、ただ見ている人たちがネット上で悪口を言うのはおかしいと私は思う。

私は改めて誹謗中傷とは何か調べてみた。「誹謗中傷とは、根拠のない悪口やデマを言いふらしたり、ネット上に書き込みなどをしたりして、相手の人格や名誉を傷つけたりする行為である」と、辞書に書かれていた。インターネット上の書き込みは匿名性が高く、自分の意見を簡単に書き込めてしまう。便利な反面、相手の顔を見なくても済むので、相手の気持ちを考えずに書き込んでしまうのだと思う。

この誹謗中傷で自分から命を落とす人も中にはいる。私はあってはならないことだと思う。自殺する人は楽になるかもしれない。しかし、たった一つの命は軽くない。残された人たちは、ひどく悲しんで、その辛い思いを背負って生きていくことになる。だから、どんなに辛いことがあっても自殺はしてはいけない。しかし、自殺まで追い込んでいるのは、心のない人たちの誹謗中傷だ。私は、誹謗中傷がなくなってほしいと思う。

では、この誹謗中傷をなくすためにはどうしたらよいか。インターネットの誹謗中傷を取り締まるという方法には限界がある。だから、一人一人が誹謗中傷をしないように心がけることが大切だ。自分が言われたらどう思うか考えて発言したり、相手の家族のことも想像したりしなくてはならないと思う。私にも苦手な人はいる。しかし、誹謗中傷はせず、相手の気持ちを考えながら発言していこうと思う。できれば皆さんもインターネット上ではなく、直接会って相手の顔を見ながら発言をしていきましょう。



地球温暖化を止める方法は何かないのか

古殿中学校一年　佐藤　愛梨

皆さんは、「地球温暖化」についてどう思いますか。私は、このままでは地球に悪影響だと思います。そう思った私は、地球温暖化をとめるために、何かできることはないかと考えました。

まず、車などから出る二酸化炭素や一酸化炭素などの、地球温暖化に関係する排気ガスを減らす方法は何か、調べました。

一つは、電気自動車に乗ることです。そうすることによって、排気ガスの排出を減らすことができます。しかし、現状では車両価格が高かったり、車の充電スポットが少なかったりなどの問題が存在します。

もう一つは、ふんわりアクセルでゆっくりと発進することです。ふんわりアクセルとは、車の発進から最初の五秒間で時速二十キロに達するくらいの、優しい加速を目安にしたものです。そうすることによって、排気ガスを減らすことができ、また、エンジンの負荷も減らせるので、環境にも車にも優しくできます。しかし、この方法は世間ではあまり知られていません。そういった背景も、地球温暖化を止められない原因の一つだと思います。人々に広く知ってもらうためにも、テレビのCMや新聞の広告などで呼びかけるべきだと思います。

排気ガスの削減以外にも、地球温暖化を止める方法はないか、調べました。それは、プラスチック製品を使わないという方法です。

プラスチック製品を作るためには、石油をはじめとする様々な資源が必要です。そのため、環境に悪いという側面があります。しかし、プラスチックの代わりに紙製品を使うと、どうでしょう。紙製品はプラスチック製品を作るときよりも使う資源が少なく、環境にも優しいです。

例えば、最近ではプラスチックの代わりに紙ストローや紙コップを使う企業が話題になりました。

紙製品以外の方法では、飲み物を飲む際、水筒を使うという方法もあります。ペットボトル飲料を買うのではなく、水筒を使うことで、ペットボトルの削減につながります。

しかし、ペットボトルにも変化が起こっています。皆さんもご存じの「いろはす」のペットボトルは、従来のものよりも一本あたり約六十パーセントのCO2を削減して作られているそうです。そういった製品の開発も重要だと思います。

ここまで、地球温暖化対策について考えてきました。地球をこのままにしてしまうと、どんどん気温が上昇してしまいます。そうなると、やがて地球にいる生き物がいなくなってしまう。私はそれが嫌です。だからこそ、皆さんに地球温暖化について伝え、そして一緒に考えてみてほしいです。かけがえのない地球がなくなってしまわないように。

インテグリティ「応援と暴言」

古殿中学校二年　岡部　星南

私は少し前から、妹のミニバスの応援に行くと「インテグリティ」という言葉を耳にするようになりました。

インテグリティとは何なのかを調べてみると、次のようなことでした。インテグリティとは、誠実さ、真摯さ、高潔さに則り、プレイヤーズセンタードを実践するため、暴力、暴力的行為、暴言を根絶すること。

私は部活でソフトボール部に所属しているのですが、相手チームの監督が強めの口調で指示を出していて、審判に注意されているのを見たことがあり、私にも関係することなのかなと思いました。

私は、インテグリティについて思うことがいくつかあります。

一つ目は、どこまでがインテグリティになるのか、ならないのかです。具体的な例を挙げると、「何回言われたら分かるんだ。」「走れ。」「捕れ。」などが入ります。ですが、具体的な例が挙がっていてもインテグリティになるのか、ならないのかの境目が分かりにくいと思います。

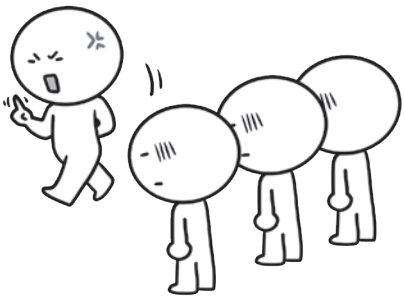
二つ目は、応援がしにくいことです。どのような言葉をかけたらいいのかが分からないので、応援がしにくいと感じます。

三つ目は、指導者も保護者も本気になり、熱くなると力が入ってしまうのも分かるということです。私も実際に妹の試合を見に行くと、つい言葉が出てしまいそうになることがあります。

四つ目は、強く言いすぎるのは良くないが、ある程度は強く言わないと気持ちが強くならないと思うことです。強く言いすぎるのは良くないことですが、チームを育てるためには、必要なのかなと思いました。また、「この間の試合言われて悔しかったから頑張る。」と、やる気の変化にもつながると思いました。

五つ目は、強く言いすぎてしまうと傷ついてしまったり、責任を感じてしまい心の負担になってしまうことです。感じ方や捉え方は人それぞれなので難しいですが、仲間と一致団結し同じ目標に向かって良い雰囲気で戦うためには、大切なことだと思います。

私は、乱暴すぎる言葉や度がすぎた言葉を強く言いすぎるのは良くないと思います。また、強く言いすぎて傷ついてしまったり、責任を感じてしまうこともあるかもしれません。ですが、時には、個人的な心の成長やチームの成長のために必要な時もあると思います。インテグリティについて、みなさんはどう思いますか。



部活動で得た宝物

古殿中学校二年　矢内　玲愛

私たちの通っている古殿中学校では、部活動は全員参加型である。しかし、日本全国、全ての中学生が、必ず部活動に参加しているかというと、そんなことはない。もちろん、自由参加としている中学校も存在している。

部活動が無いと聞いてうらやましく感じる人、部活動に参加しないのはもったいないと感じる人、様々な考えがある。

そんな中で皆さんは、部活動は必要か、不必要か、考えたことはありますか？

一つの目標にひたむきに取り組むこと、先輩と後輩との交流といったメリット、それとは逆に、時間が拘束されて自分のやりたいことが出来ないなどといったデメリットの二つが存在する部活動だが、これから話す内容は、部活動がデメリットと感じていた私が、メリットだと変化した話だ。

私は現在、総合文化部に入部している。簡単にいうと美術部兼合唱部である。入学当初いくつかの部活動を見学し、自分自身に合った部活動は総合文化部と判断し入部を決めた。以前は、合唱部は美術部とは別に存在していたようだが、私が入学した年から兼部となった。前年度までは合唱部は別に存在していたことを、部活動はデメリットと感じていた私にとっては、正直複雑な気持ちだった。

そんな中、合唱の練習が始まった。まずはパート練習。各パートごとに自分のパートをしっかり叩き込んだ。パート練習のため、合唱という実感が湧かずに練習は続いた。

いよいよ初合わせの日。私は全パートが合わさったらどんな風になるのかワクワクしていた。先生の指導のもと始まった歌声に、「これが合唱か。」と感動したと同時に、目指すものが明確になった。『県大会出場』だ。その目標は私一人ではない、合唱部全員の目標になった。練習を重ねるごとに素晴らしい歌声になっていくことが、うれしくて自信にもつながっていった。

地区コンクール当日。他校の歌声が自分たちの歌声よりとても上手に聞こえた。私は緊張半分、今までの練習の成果を発揮することの楽しみ半分でステージに上がり、そして、古殿中学校合唱部は最高のパフォーマンスをした。

結果、私たちは県大会出場権を獲得したのだ。県大会出場の報告を聞いたとき、私は歓声を上げ、目一杯の喜びをかみ締めた。そして、仲間と一緒に喜びを分かち合った。それと同時に、部活動が好きじゃなかった時の気持ちなど全くと言っていいほど消え去っていたことに気づいた。「やってきて良かった！楽しかった！」の気持ち一色に塗り替えられた瞬間だった。

入学当初の自分に教えてあげたい。「部活動って楽しいよ。仲間と達成するって想像以上に気持ちいいよ。」部活動を通して経験できたこの感情は、私の宝物だ。

（原文のまま掲載しています）

楽しいクリスマスのお祝い

12月22日（日）、クラノバは笑い声と興奮に包まれ、13名の子どもたちが楽しいクリスマスパーティーに集まりました。このイベントでは、楽しい催しや伝統的なゲーム、そして心温まるひとときを通じて、ホリデーシーズンの本当の喜びを感じられる場となりました。

▲お菓子をつかもうと、ジャンプ！
楽しく賑やかな
クリスマスパーティー！

子どもたちは、雪だるまをテーマにしたカップケーキを作りデコレーションや笑顔いっぱいのゲームなど、様々な催しを楽しみました。この日の見どころの１つは、フィリピンの伝統的なゲーム「パビティン」を子どもたちに紹介したことです。パビティンをご存じない方のために説明すると、お菓子やおもちゃが吊るされた竹製のフレームが上下に動かされ、参加者がジャンプして景品をつかむ遊びです。

私自身、子どもの頃にパビティンを楽しんだ思い出があり、この楽しい伝統を地域の子どもたちと共有したいと思いました。今回、初めてパビティンのフレームを作りましたが、想像以上に大変でした。竹の構造を組み立てたり、お菓子をしっかりと取り付けたりするのには、かなりの努力と注意が必要でした。それでも、子どもたちがジャンプして笑顔で楽しむ姿を見られたことで、そのすべての苦労が報われた気がしました。

▲楽しいゲームに大はしゃぎ！
勝利を目指して夢中になって楽しむ
姿は楽しさがあふれています！

パビティンのほかにも、子どもたちに特別なクリスマスプレゼントを渡し、この日の魔法のようなひとときをさらに特別なものにしました。会場には笑顔と笑い声、そして一緒にお祝いすることで温かさに満ちていました。

クラノバでこのイベントを開催することで、地域の人々を結びつけ、子どもたちに素晴らしい思い出を作る機会となりました。子どもたちの喜びと興奮を目の当たりにし、自分自身の子どもの頃の思い出を共有できたことは、私にとって大きな喜びでした。そして、楽しさと伝統を通じて私たちをつなぐさらなるイベントを楽しみにしています。

▲小さな手でかわいい雪だるま
カップケーキを一生懸命作ってます！

▲楽しいクリスマスパーティーの思い出を
みんな笑顔で写真に収めました！

「凍み餅」を共に学び、これからを考える

先日、「ザ・凍み餅ラボ」というイベントを開催しました！このイベントは、私が古殿に移り住んで初めて出会った「凍み餅」に感銘を受け、「もっと多くの人にこの魅力を届けたい」という思いから、同じ気持ちを持つ仲間と始めたものです。

▲ご参加いただき
ありがとうございました！

第１回目は、古殿のおざわふぁ～むさんが作っている「ごぼっ葉凍み餅」をはじめとした、15 種類の凍み餅を用意し、焼いて、食べ比べを行いました。慣れてきた草木染めイベントとは内容が異なるので、どんな雰囲気になるのか不安でしたが、参加したのは凍み餅が好きな方ばかりで終始大盛り上がり！ごぼっ葉の繊維を見せていただくところから始まり、焼き方や味付けをいろいろ試してみたり、使われている材料から違いを分析しました。また、それぞれの家庭での思い出や福島の食文化についての話も弾み、参加者全員が温かい雰囲気の中で学び合いました。「みなさんと凍み餅トークができて楽しかったです」「昔を思い出しました」などと笑顔で話していただき、凍み餅は人と人をつなぐ食文化だと改めて感じました。

▲どの凍み餅も
おいしかったです。

今回の企画をきっかけに、「凍み餅を食べたことはないけど気になっています」という声を 20・30 代の方からいただくようになりました。「凍み餅」の魅力を多くの方に届けるには、触れる機会を作ることが今の私たちにできることだと思います。私の活動拠点 SOMETTOKORO（ソメットコロ）を活用して、楽しく学び合える、そんなバづくりを目指していきます。次回のザ・凍み餅ラボは、１月 26 日（日）に「凍み餅×カフェ×体験」をテーマに行います。寒い日が続きますが、心がほっと温まるひとときを、みなさんと過ごせるのを楽しみにしています。

〈福島県からの自動車税種別割のお知らせ〉
お忘れではないですか？　～３月 31 日までに運輸支局で登録を！～

自動車税種別割は、毎年4月1日（午前0時）現在で運輸支局に登録された名義上の所有者（割賦販売による購入の場合は使用者）が、5月末日までに納めることになっております。

～自動車税種別割トラブル防止３ヵ条～

○その１：抹消等の手続きは、3月 31 日までに運輸支局で行いしましょう。

自動車を譲渡したり、下取りに出したり、廃車したりした時は必ず運輸支局で3月31日までに登録しましょう。3 月 31 日までに登録手続きが終了しないと実際に使用をやめていても、自動車税種別割が課税されます。

○その２：転居したら、車検証の住所変更を運輸支局で行いしましょう。

住民票を異動しても車検証の住所は変わりません。やむを得ず手続ができない時は、県中地方振興局県税部に御連絡をお願いします。

○その３：納税証明書は車検証といっしょに大切に保管しましょう。

自動車の継続検査（車検）を受ける際には運輸支局で納税確認をしますので、銀行やコンビニで自動車税種別割を納めた時に交付される領収証書と納税証明書は保管しましょう。

また、リサイクル券も次回車検時や廃車時に必要となりますので、廃車時まで車検証と共に大切に保管するようにしてください。

※クレジットカード、キャッシュレス決済アプリで自動車税種別割を納めた場合には納税証明書は発行されませんが、お支払手続完了日から3開庁日以降、運輸支局で電子的に納税確認ができるようになります。

◎登録手続を業者に依頼した場合は、登録が済んでいることを依頼した業者に必ず確認しましょう。

【問い合わせ先】
○自動車の登録について
東北運輸局福島運輸支局（福島市吉倉字吉田 54）　☎ 050-5540-2015
いわき自動車検査登録事務所（いわき市内郷綴町舟場1-135）　☎ 050-5540-2016
○自動車税種別割について
県中地方振興局県税部課税第二課（郡山市麓山 1-1-1）　☎ 024-935-1261

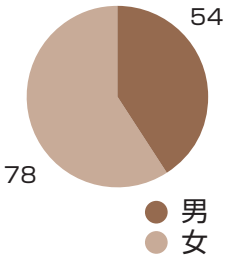
寒い今、運動室が熱い！

運動室夜間開放日に運動指導士が配置され、早１年８か月が経ちました。運動室の利用者も３年前より倍増しております。運動サポート日、日中開放日、夜間開放日それぞれにご自分の生活スタイルに合わせて活用され、運動習慣の定着にご利用されています。寒くて外では運動しにくくても、運動室では快適に運動ができます。また、冬期間の方が運動の効率は良いとされますので、みなさん、是非ご利用してみてはいかがでしょうか？

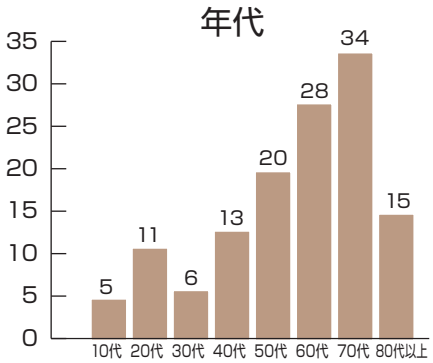
令和６年度運動室利用状況

令和６年12月13日現在（表中単位：人）

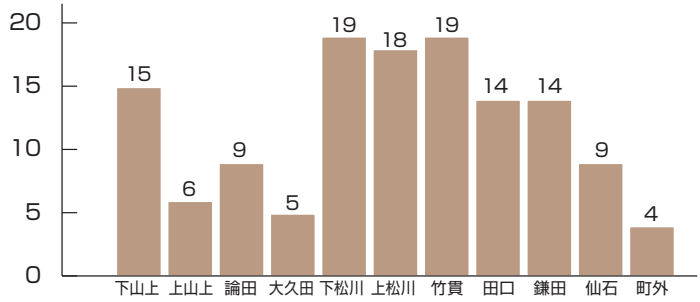
性別



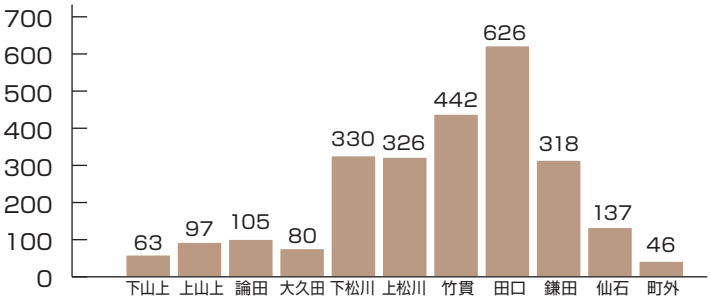
年代



地区別・実数



地区別・延数



冬の運動のメリット…

冬に運動すると、生命を維持するためのエネルギーでもある基礎代謝が向上し、痩せやすい身体づくりができます。 ほかにも、寒さによる血管の収縮や血流低下、血行不良、身体の冷えを防ぐことも可能です。

運動サポート日

運動前後には血圧チェックします

お話しをしながらの運動は楽しいね

運動室日中開放日

運動器具の操作に慣れたら、フリーの時間に自分のペースで運動もいいね！

運動室の参加者の声…

毎週利用させてもらっています。トレーナーさんが月イチの測定等、サポートが厚いのが良いと思います。これからも通います。

20代男性

様々なトレーニングマシーンが揃っている中でトレーナーにマンツーマンでアドバイスを求めることができ、とても親切に対応して頂き、勉強になり自分の為になっております。また、以前より体内時計のリズムも整い体がスッキリとしているようにも感じます。血圧の治療もしているので、今後も時間の許す限り通い続け、利用したいと思っております。

40代女性

自分の体力の衰えにがっかりして、１年位前に運動室を利用したんですけど、自分の力では機械を自分のサイズに直す事ができず、２回位利用しただけであきらめてしまっていました。そんな時、知り合いから夜の部はスタッフがついていてやっている事を聞き、町の広報紙を見て申込み、今ではできなかった事もできるように変わり、スタッフの皆さんに助けられながらも楽しみ頑張れています。少しずつですが自分の体の変化に喜びを感じ、一緒に利用している人達と和気あいあい楽しませていただいています。スタッフの方々も皆さん親切で大変助かっています。本当にありがとうございます。

60代女性

私は運動室を利用して約１年半位になります。スタッフの方に指導していただき、自分の限界より少しずつ負荷を上げて行きました。運動室の利用前は主治医の先生にALT(GTP)48(脂肪肝) と言われました。また、年齢も 69 歳だからやむを得ない、このまま定期的に血液検査をしてみていくしかないと言われていました。半年ぶりに検査したら先生に「運動の成果が現れている」と言われ数値をみると ALT21 ですと言われました。本当に嬉しかったです。主治医の先生に「このまま運動は最低でも週１回は行ってください」と言われ運動の大切さを実感いたしました。
運動の成果…· ウエスト 7㎝減少　·ALT48 から 21 に減少　· 筋肉量が増えた

70代男性

私は行政だよりを見て７月末のインボディ測定会に申し込み、体組成の測定をして頂き、運動器具の説明を受け８月から通い始めました。週に火 · 水 · 金の３日間トレーナーの方がお出でになり、色々と親切に教えて頂きアドバイスを受けながら週に１回の時も２回の時もありましたが、４か月が過ぎました。毎月１回のインボディの測定があり、３か月の計測では何の変化もありませんでしたが、11 月の測定時にはやっと結果が表れ体脂肪が減り、筋肉が増加していて驚き嬉しくなりました。週３回ですが、毎回行かれなくても無理せず続けて行きたいと思います。体を動かしてくると軽くなり、ぐっすり眠れるのが最高です。

70代女性

運動室夜間開放日

【お問い合わせ先】
古殿町健康管理センター
☎ 53-4038

RIZAP

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!!

コラム
RIZAP×FURUDONO
Perfect Body Project

体の内側から健康と美を手に入れよう!

腸内環境

私たちの健康や見た目に大きく影響を与える『腸』。
腸内環境を整えることで、体に良い変化がたくさん起こります。
今回は食事をコントロールしながら腸内環境を整えられる、食材をご紹介していきます!

**すぐに取り入れられる食物繊維が豊富な低糖質食材とレシピで
健康、快調、美肌を手に入れましょう!**

1 日の中で摂取したい食物繊維：男性 20g 以上　女性 18g 以上

① おから100g(食物繊維10g)

食物繊維だけでなくタンパク質も豊富。粉ものや洋菓子なども、おからを代用品として使えば糖質量を抑えられます。

② アーモンド10粒(食物繊維約10g)

食べ応えが抜群でお腹が空きやすい夕方におすすめ! 1 日 10 ～ 15 粒程度を目安に食べてみましょう。

③ 納豆1パック(食物繊維3.4g)

血液をサラサラにする効能のほか、ビタミン B2 が豊富。たんぱく質も豊富で副菜としても活用できます。

④ アボカド100g(食物繊維6.7g)

ビタミンミネラルを多く含んでいます。カリウムも豊富に含まれているため、むくみの予防にもつながります。

▶ Point!　できるだけ 1 つの食材にこだわらず、いろんな食材から食物繊維を摂ってみましょう!

おすすめメニュー

1.とろとろダレ冷奴

＜ 1 人分の栄養価＞

エネルギー	164 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	8.0 g
糖質	5.0 g
炭水化物	9.9 g
食物繊維総量	4.9 g
食塩相当量	0 g

＜材料（1 人分）＞
- 絹豆腐　1 個 (100g)
- 納豆　1 パック (50g)
- オクラ　2 本 (冷凍)(24g)

〈作り方〉
①納豆、オクラ、納豆のタレを混ぜる。
②豆腐に納豆とオクラをかけ、完成!

2.豆腐ステーキ　キノコたっぷりソース

＜ 1 人分の栄養価＞

エネルギー	231 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	18.3 g
糖質	3.0 g
炭水化物	5.1 g
食物繊維総量	2.2 g
食塩相当量	0.6 g

＜材料（2 人分）＞
- 木綿豆腐 1 丁 (300g)
- 粉チーズ 大さじ 1(6g)
- しめじ 40g
- 万能ネギ 適量 小さじ 1(2g)
- バター 大さじ 1
- 塩コショウ 少々
- エノキ 40g
- オリーブオイル 大さじ 1

〈作り方〉
①エノキ、しめじは石づき部分を切り落とす。
②豆腐を食べやすい大きさに切る。粉チーズを両面にまんべんなく振る。
③オリーブオイルをひいたフライパンに豆腐を入れ、両面に焼き色をつける。
④フライパンにバターを溶かし、エノキ、しめじを炒める。
しんなりするまで炒め、塩コショウで味付けをする。
⑤お皿に盛り付け、万能ネギをかけて完成!

太りやすい、痩せやすい原因は腸内環境にあり？！

**腸内には３つの腸内細菌（善玉菌・悪玉菌・日和見菌）が存在し、
この細菌たちのバランスで腸内環境が良いか悪いか決まります。
食事が偏ってしまったり食物繊維が不足してしまうと、
腸内細菌のバランスが悪くなり、代謝が下がったり便秘気味になるなど、
ボディメイクのブレーキになってしまう可能性があります。
腸内環境を良い状態でキープして健康的な状態でボディメイクを進めていくために、
毎日の食事に食物繊維を取り入れていくことが一番簡単な手段になります。
普段から腸内環境が良くなる食材を選んで食事に取り入れてみましょう！**

カンタン！腸内環境チェック！

❶肌荒れ、吹き出物に悩んでいる
❷おならが臭いと感じる
❸お通じが不規則、または便秘
❹睡眠不足、寝ても疲れが取れない
❺運動不足
❻体調がすぐれない。風邪をひきやすい。

該当するものはありましたでしょうか？
腸内環境が悪くなると私たちの体にはさまざまな症状が現れます。
上記の６つはほんの一部ですが、腸からのサインをそのままにしておくと、ボディメイクに影響が出るだけでなく、体調不良や免疫力の低下などから大きな病気に繋がる可能性もあります。
腸内環境は、食事のほかにストレスや睡眠、運動からも影響を受けます。まずは自分にできる事から少しずつ始めていき、良い腸内環境を作れるように、生活習慣を意識しましょう！

善玉菌に注目！

**食物繊維は良い腸内細菌（善玉菌）のエサになり、
善玉菌を増やすことが期待できます。
その結果、お通じの改善が期待できます。
普段から意識して取り入れて腸の動きを活発化させていきましょう！**

RIZAP 語録

健康は当たり前じゃない

食べられる、寝られる、遊べる、楽しいことを考える・・・それだけで健康。
こんな当たり前の事が当たり前に出来る。そこに感謝。

トレーナー　若山 博行

【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。

お正月の「しめ縄」作成

遊里工房（大久田字石神）において、毎年、しめ縄づくりの活動をしています。

令和６年度は、12 月５日（木）から６日（金）にかけて、25 本のしめ縄を作成しました。

菅（スゲ）草を干したものを、ねじりながら編んでいき、最後に、飛び出ている藁先と、結び目の端をきれいにカットしたら完成です。一見難しいと思われるしめ縄づくりですが、初心者でもきれいに作れます。

毎年、12 月初旬から中旬にかけて作成しています。また、通年において、木工工房の活動をしています。

興味のある方は、【遊里工房 代表 吉住利一　☎ 53-3353
又は事務局 小玉眞一郎　☎ 53-2562】までご連絡ください。

▲ 町に寄贈していただきました。代表の吉住さん（左）副町長（中央）、事務局の小玉さん（右）

▲完成したしめ縄

ふるどのこども園クリスマス会

12 月 20 日（金）、ふるどのこども園でクリスマス会が行われました。

サンタさんが訪れると園児たちは大興奮でした。１人ひとりにサンタさんからプレゼントが手渡されると園児たちはとても喜んでいました。

▲プレゼントに喜ぶ園児

▲サンタさんと一緒に

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！！

遠藤　悠真（はるま）くん
（保護者：侑佳さん）
論田字下鵰巣

①ブロック、外遊び、おままごと、粘土遊び、車
②ラーメン、親子丼、カレー、からあげ、スープ（汁もの）、うどん、アイス
③寝る前のはみがきをしっかり磨いた。フッ素入りのはみがき粉を使った。
④やんちゃだけど、甘えん坊の悠真くん！これからも元気いっぱい成長してね♡悠真の笑顔が大好きだよ♡

小林　李煉（りつき）くん
（保護者：ねねさん）
田口字青柳

①おにごっこ、ショベルカーで遊ぶ、クレーンゲーム風に物をつかむ、すべり台、自転車（三輪車）
②納豆、からあげ、ナポリタンスパゲッティ、ラーメン、チャーハン
③歯みがき、仕上げみがきをする、楽しく歯みがきをする
④これからも元気にすごしてね。

佐藤　星月（りる）ちゃん
（保護者：優香さん）
山上字北花房

①おままごと、歌、本
②うどん、ラーメン、ごはん、りんご、おかし
③毎日欠かさずはみがき
④毎日いやしをありがとう♡これからも元気で明るくておもしろいりるでいてください。

おいしい一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立　**高野豆腐のオランダ煮**

1人分の栄養価…121kcal
たんぱく質 11.4ｇ　カルシウム 111mg　食塩相当量 0.8ｇ

こども園の給食でとても人気があるメニュー（調理業者との食育レシピ）の1つで、保護者の皆様からもご好評いただきました！高野豆腐は、乾物のため長期保存も可能な食材です。たんぱく質や鉄分、大豆イソフラボンなど子どもから高齢者まで嬉しい栄養が豊富に含まれています。低カロリーで栄養豊富な主菜ともなります。また、高野豆腐の中と外の違った口当たり・食感も楽しみながら食べてみてください。

（こども園栄養士　柳沼 彩香）

材　料（4人分）

高野豆腐	40ｇ
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
鶏むね肉	80ｇ
玉ねぎ	120ｇ
にんじん	80ｇ
キャベツ	200ｇ
チンゲン菜	50ｇ
炒め油	適宜
砂糖	8ｇ
醤油	8ｇ
めんつゆ	16ｇ

作　り　方

❶ 鶏むね肉を一口大、玉ねぎをくし切り、人参を短冊切り、キャベツとチンゲン菜を3cm角程度に切る。
❷ 高野豆腐を水に戻し、よく水気を絞ったら、1.5角程度に切る。
❸ ❷に片栗粉をまぶして、油でサッと揚げる。
❹ ❶を炒めてしんなりしたら❸と調味料を加えて、炒め煮する。（野菜からの水分でよい感じに絡みます）

毎月 17 日は減塩の日

～ おいしく適塩プロジェクト VOL.10 ～

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ていきます。

みんなでチャレンジ！ 減塩・禁煙・脱肥満

食べ過ぎ注意！

どんなに減塩に気を付けても、食べ過ぎてしまうことで塩分も摂りすぎてしまう

できることから始めよう

★腹八分目

●「ゆっくり」「よく噛んで」「色々なもの」を心がけて！

腹八分目♪

ゆっくり

早食いは満腹感を感じにくい。
ゆっくり味わって食べましょう。

よく噛んで

１口 30 回を目標に！
今、何回噛んでいるか数えて、
噛む意識をしてみましょう。

「プラス５回！」
「プラス 10 回！」と
噛む回数を増やしましょう！

色々なものを

少しずつ色々な味、
食感を楽しんで食べましょう。

ふるどのこども園のぞう組さんへ食育教室を開催！

12 月 11 日（水）にこども園、健康管理センター、町のボランティア組織みらくる会の共同で、味覚体験を行いました。こども園では 11 月に「和食の日」の献立があり、今回の味覚体験へと繋げたコラボ食育教室の開催となりました。園児のみなさんはお散歩をして健康管理センターへ向かい、食に触れてもらう体験をしました。

かつおだし、昆布だし、
合わせだし（かつお節と昆布）
の３種類！

ぞう組（５歳児）園児へ、５つの味（五味）についてのお話と**３種類のだし汁**の試飲を行いました。かつお節と昆布の匂いをかいだり触ったりし、実際に試飲をして自分の舌で味を感じていただきました。かつおだしは「たこ焼きのにおい～」「かいだことがある！」など好評でしたが、昆布だしは「ちょっとくさい～」「あんまりおいしくない」と言った様々な声が聞かれました。飲み慣れているみそ汁とは違った、だし汁の味に不思議そうな表情をする園児が多く見られました。色々なだしの味を知る良い機会になったかと思います。幼少期に味覚が最も発達すると言われているため、この時期の食事や食体験がとても大切です。また、「だし」のうま味効果で薄味でもおいしく食事ができますよ。

今後も健康管理センターは減塩に関して普及啓発を行っていきます。

出前講座等も行っておりますので、お気軽にお問合せください。

【問い合わせ先】古殿町健康管理センター　☎ 53-4038

それ、フレイルかも？

握力が弱くなった

以前より
体重が減った

歩くのが
遅くなった

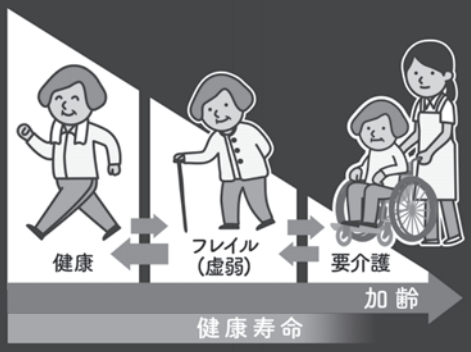
出かけるのが
おっくうになった

噛めない食品が増えた

お茶や汁物で
むせるようになった

フレイルとは

加齢に伴う、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。
早くに対策を行えば、元の健康な状態に戻すことが可能です。



予防のポイント

運動	家事や庭仕事 体操など
栄養	バランスよく 3食食べる
社会参加	外出や 家族や友人と話す
口腔	食後の歯磨き 定期的な歯科受診

＼もっと詳しい情報はコチラ！／

フレイル　健康ふくしま　検索

福島県保健福祉部健康づくり推進課
〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16（西庁舎7階） Tel:024-521-7165
https://www.pref.fukushima.lg.jp

お知らせ

確定申告について

○書かない確定申告　マイナンバーカードでe−Tax
国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーなら
金額等を入力するだけで自動計算で申告書が完成します。
ぜひ自宅で確定申告を。
○所得税等の確定申告書作成会場
【作成会場】須賀川市労働福祉会館（駐車場狭隘のため、公共交通機関をご利用ください。）
【開設期間】2月17日（月）から3月17日（月）　※土日祝日等を除く
【開設時間】9時から16時
※来場者がスマホ等を操作して作成します。
※入場には整理券が必要です。LINE（国税庁をお友達登録）による事前発行と当日の会場配付があります。
配付状況によって後日の来場をお願いすることもあります。
※期間中は税務署に申告書作成会場は設けません。

介護福祉士養成科の訓練生募集について

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、国家資格「介護福祉士」の取得と介護福祉業界での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　介護福祉士養成科
2 訓練期間　令和7年4月から令和9年3月（2年間）
3 訓練会場　iキャリア医療福祉専門学校(郡山市)、国際医療看護福祉大学校(郡山市)
しらかわ介護福祉専門学校（白河市）
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 募集期間　1月14日（火）から2月27日（木）
6 選考日　3月11日（火）
7 その他　申込み・選考内容については、問い合わせ先で確認ください。
なお、新規学卒（受講申込時点で学校卒業後1年未満）で未就職者の方は応募対象になりません。

【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

2025年福島県立医科大学「県民健康調査」国際シンポジウムのご案内

福島県立医科大学では、「県民健康調査（※）」に関する最新情報等を発信する国際シンポジウムを開催しています。今年のテーマは、「ふくしまの経験を未来へ：健康増進と災害対応」です。オンラインでの視聴も可能です。
みなさまのご参加をお待ちしています。（参加は無料。参加及び視聴は事前申込制です。）

日　時　2月20日（木）13時30分から
会　場　福島県立医科大学福島駅前キャンパス
申込締切　2月14日（金）

参加申込はこちらから

【問い合わせ先】放射線医学県民健康管理センター広報・国際連携室
☎024−581−5454　メールアドレス kenkani@fmu.ac.jp
（※）東京電力福島第一原発事故後の県民の健康の維持・増進を図るため、福島県が福島医大に委託して実施している調査

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、国家公務員採用総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）及び一般職試験（大卒程度試験）を実施します。申込みはインターネットにより行ってください。

【総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）】
インターネット申込受付期間　2月3日（月）から2月25日（火）（受信有効）
第1次試験日　3月16日（日）
【一般職試験（大卒程度試験）】
インターネット申込受付期間　2月20日（木）から3月24日（月）（受信有効）
第1次試験日　6月1日（日）
なお、申込方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAVI」又は下記にお問い合わせください。
【問い合わせ先】人事院東北事務局第二課試験係　☎022−221−2022

くらしに役立つ情報

Information

町の人口

住民基本台帳人口
12月31日現在（前月比）

世帯数	1,760世帯（＋3）
人口	4,517人（－8）
男	2,240人（＋1）
女	2,277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、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

交通事故の損害賠償でお困りの方

自動車事故の被害にあわれ、示談をめぐる損害賠償の問題でお困りの方へ、弁護士が「中立・公正」な立場で、当事者間の紛争解決のお手伝いをします。
被害者ご本人に損害賠償問題の法律知識がなくても、交渉に不慣れでも安心です。弁護士費用は一切かかりません。
令和６年 11 月から、初回の相談が電話でも可能になりました。ただし、事前に資料の提出が必要となります。
なお、２回目以降の相談は相談担当弁護士の判断で来庁していただくこともあります。
また、ご相談になじまない場合もありますので、まずは電話で紛争処理センターにお問い合わせください。
【問い合わせ先】（公益財団法人）交通事故紛争処理センター仙台支部
☎022−263−7231

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

12 月届出分

こんにちは赤ちゃん

鈴木 理斗（すずき りと）くん
松川字新桑原
（政之さん、
千恵さん）

渡邉 琉叶（わたなべ りと）くん
松川字横川
（喜幸さん、
愛里さん）

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
矢内 義敏 さん	97	鎌田字若神子
鈴木 孝夫 さん	94	松川字和久
本郷 喜美子 さん	85	論田字下鵬巣
緑川 ヒロ さん	101	田口字西入山
遠藤 松子 さん	85	田口字青柳
矢内 シマ さん	97	山上字岩久保
岡部 ミネ子 さん	89	山上字四在家
遠藤 悦子 さん	88	竹貫字竹貫
清水 昭弘 さん	88	山上字古殿
小平 敏 さん	88	論田字下論田
金澤 惠美子 さん	90	竹貫字片岸
中河西 フミ さん	76	鎌田字市房内

2月 くらしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 the	金 fri	土 sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
図書館開館日 （10:00〜16:00） ㊩とりごえ整形外科クリニック（石川町） ☎ 26-5050		**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）	
9	10	11	12	13	14	15
図書館開館日 （10:00〜16:00） ㊩ひらた中央病院（平田村） ☎ 55-3333		**建国記念の日** ㊩やまと内科クリニック（石川町） ☎ 26-8311	**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）	
16	17	18	19	20	21	22
図書館開館日 （10:00〜16:00） ㊩角田内科医院（浅川町） ☎ 36-2067		**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 **運動室夜間開放日** （17:30〜20:30）	
23	24	25	26	27	28	1
天皇誕生日 **図書館開館日** （10:00〜16:00） ㊩ひらた中央病院（平田村） ☎ 55-3333	**振替休日** ㊩ひらた中央病院（平田村） ☎ 55-3333	**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（8期）** **町県民税（4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）	

※㊩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 竹貫、上松川、下松川 Takanuki Kamimatsukawa Shimomatsukawa	6㈭ Thursday 20㈭ Thursday	13㈭ Thursday 27㈭ Thursday
B地区	下山上、上山上、 Shimoyamakami Kamiyamakami 論田、大久田 Ronden Oguta	13㈭ Thursday 27㈭ Thursday	6㈭ Thursday 20㈭ Thursday

ふるどのこども園クリスマス会（12月20日）

編集・発行／古殿町役場総務課
〒963-8304　福島県石川郡古殿町大字松川字新桑原 31　TEL 0247-53-3111　FAX 0247-53-3154　印刷／北日本印刷㈱
古殿町ホームページ　https://www.town.furudono.fukushima.jp/