

① 広報

ふるど



ふるど 3 Contents

- | | | | |
|---|------------------|----|-----------|
| 2 | 住民異動の手続きはお済みですか？ | 19 | みんなのひろば |
| 4 | 町のできごと | 20 | くらしに役立つ情報 |
| 8 | 館報 | | |

2025
NO.511

3

ふるどのこども園豆まき（1月31日）

住民異動の手続きはお済みですか？

春は入学や就職、転勤などで新しい場所で生活を始められる方が多い季節です。

3月から4月は、特に引越しに関する手続きが集中するため、普段よりも手続きに時間がかかることがあります。

引越しが決まったら、早めにお手続きください。



住所が変わるときは手続きが必要です

転入や転出によって、住所が変わった場合には町への届出が必要です。届出期間内に正しい住所の手続きをしないでいると、選挙ができない場合や、子どもの検診や入学等に影響が出たりなど、様々な場面で不都合が生じてしまいます。



届出は時間に余裕を持ってお越しください

この時期、役場の窓口は混み合いますので、待ち時間が長くなる可能性があります。特に、正午から午後2時頃までは、昼休みを利用して来庁される方で混雑します。混雑の時間を避けながら、時間に余裕を持ってお越しください。

住所の異動はマイナンバーカードが便利

転出の際にマイナポータルからマイナンバーカードを使用することで、引越し前の市区町村に行くことなく転出の手続きが進められます。

転出先の市区町村ではマイナンバーカードの住所変更の際に暗証番号(※)の入力が必要です。事前に確認し、不明な場合は転出先で変更の手続きをお願いします。

※ 4桁数字(利用者証明用電子証明)と6から16桁英数字(署名用電子証明書)

住民票の異動手続（他の市区町村に転出・転入する場合）

マイナンバーカードなし又はカードはあるが
オンライン手続きができない場合



窓口で転出届を
提出して
転出証明書を
受け取る

窓口で転出証明書又は
マイナンバーカードを
添えて
転入届を提出する

マイナンバーカードあり



マイナポータルで
転出の申請

窓口で
マイナンバーカードを
提示して
転入届を提出する

詳しくは、デジタル庁ホームページまたは住民税務課窓口係へお問い合わせください。

デジタル庁HP→



主な届出

※届出には、**届出人の本人確認ができるもの**(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど官公署が発行する顔写真入りの証明書など)が必要です。

こんなとき	種類	届出期間	本人確認書類以外に持参するもの
町外から古殿町に移ってきたとき	転入届	住み始めた日から 14 日以内	・ 転出証明書（マイナンバーカードで転出手続きをされた方は不要） ・ マイナンバーカード（お持ちの方）
古殿町から町外へ移るとき	転出届	転出する前および 後 14 日以内	転出先の住所、世帯主、転出予定日をあらかじめ調べておいてください。 該当者のみ ・ 国民健康保険証 ・ 印鑑登録証 ・ 子ども医療費受給者証 ・ 後期高齢者医療保険者証 ・ 介護保険被保険者証
町内で住所を移したとき	転居届	転居した日から 14 日以内	該当者のみ ・ 国民健康保険証 ・ マイナンバーカード ・ 子ども医療費受給者証 ・ 後期高齢者医療保険者証 ・ 介護保険被保険者証
世帯主や家族構成が変わったとき	世帯 変更届	変更した日から 14 日以内	該当者のみ ・ 国民健康保険証

健康保険と年金の変更

届出期間は、異動した日から14日以内
※届出には、マイナンバーカードまたは年金番号が
必要です。

こんなとき	種 類	持参するもの
職場の健康保険をやめたとき	取得届 (国保・国民年金に加入)	社会保険資格喪失証明書 (職場の健康保険をやめた年月日の分かる書類)
職場の健康保険の 被扶養者からはずれたとき		被扶養者資格喪失証明書 (健康保険からはずれた年月日の分かる書類)
職場の健康保険に加入したとき	喪失届 (国保を脱退)	- 今まで使用していた国民健康保険証 - 新しく加入した職場の健康保険証 (交付が遅れている場合は、加入年月日のわかる書類)
職場の健康保険の被扶養者となったとき		

代理人が届出する場合

やむを得ず代理人の方(同一世帯以外の方)に住民票異動の届出を頼む場合は、委任状が必要です。窓口にお越しの際には次のものをお持ちください。

代理人が届出するときに持参するもの

- ・代理人の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ・委任状(頼んだ本人が署名・押印したもの)

令和〇年〇月〇日
委任状
古殿町長様
委任者の住所 古殿町番地
私(氏名) (氏名) (印) を代理
人として、左記の権限を委任しました。
記
〇〇届出に関する一切の手続を

委任状の書式(例)

【問い合わせ先】 住民税務課 ☎53-4617 ☎53-4618

全国大会出場選手激励会



◀ 左から、渡邊教育長、
小針さんの父・智尋さん（鎌田）、岡部町長

1月29日（水）、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。

小針星砂さん（日本大学東北高等学校2年）
第108回日本陸上競技選手権大会・室内競技U20の部
60m競技（大阪府大阪市）



第9回お話の絵コンクール表彰式

1月18日（土）、公民館で読み聞かせ会「あのね」（代表阿久津華子さん）による第9回お話の絵コンクール表彰式が開催されました。

子ども達32名が、町長、教育長、文化協会長、地域おこし協力隊、読み聞かせ会「あのね」から、それぞれ表彰を受けました。

今回制作された「松岩観音さまの富くじ」は、古殿町在住のイラストレーター「八色理生（やいろりお）」さんが、小学生の絵を活かして紙芝居を制作しました。子ども達は紙芝居を楽しく見ていました。

今回表彰された子ども達▶



G72BOX(ガーディアンナナジュウニボックス)寄贈式 並びに感謝状贈呈式



▲ 左から奥副町長、岡部町長、株式会社千趣会鈴木代表取締役、株式会社ミューチュアル・エイド・セオリー有馬代表取締役

1月7日（火）、G72BOXの寄贈式並びに感謝状贈呈式が役場で行われました。株式会社ミューチュアル・エイド・セオリー有馬朱美代表取締役からG72BOXを岡部町長へ寄贈し、岡部町長からG72BOX受入証明書が交付されました。また、G72BOXの支援企業である株式会社千趣会鈴木篤志代表取締役へ岡部町長から感謝状が贈呈されました。

G72BOXとは、町の倉庫に備蓄し、災害が発生し被災した際に、備蓄されている箱を被災者に提供することで、国や地方自治体からの支援が始まるまでの72時間を支援できる災害支援BOXのことです。

この寄贈は、令和3年10月7日に行われた災害時における物資の保管等に関する協定が古殿町と株式会社ミューチュアル・エイド・セオリーとの間で締結されたことで行われました。

桐生順平選手(古殿町ふるさと応援大使)紺綬褒章受章



桐生順平選手（下松川出身、埼玉支部所属モーターボートレーサー）が、令和6年能登半島地震の復興支援のため、ご自身の獲得賞金の一部を公益財団法人日本財団「災害復興支援特別基金」に寄付されたことが評価され、紺綬褒章を受章されました。

コメント

「この度の受章大変うれしく思います。また、これにとどまらず支援活動が続けていきたいと考えています。一層ファンの皆様のご期待に応える走りをしていきますので、今後とも、ご声援のほど宜しくお願いします。」



◀褒状



◀紺綬褒章

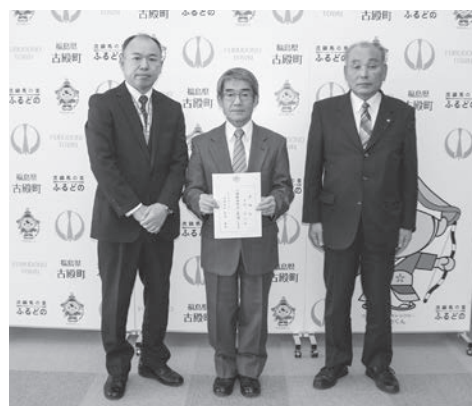
(写真提供：公益社団法人日本モーターボート選手会)

人権擁護委員委嘱状交付式

1月15日（水）、人権擁護委員委嘱状交付式が役場で行われ、大楽良文さんへ福島法務局白河支局佐藤和弘支局長から委嘱状が手渡されました。

大楽さんの任期は令和7年1月1日から令和9年12月31日までの3年間です。人権擁護委員として、地域の方から人権相談を受けて問題解決のお手伝いや法務局と協力して被害者の救済を行います。

左から福島法務局白河支局佐藤支局長、大楽良文さん（鎌田）、岡部町長▶



相楽説子さん(論田)より座布団の寄贈



▲▶町民ホールで使用的是

1月31日（金）、相楽説子さんから役場利用者が待ち時間を快適に過ごせるようにと座布団を寄贈いただきました。座布団は役場町民ホールで活用しています。ぜひご利用ください。



【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」

組手什(くでじゅう) 作り(4年生)

1月9日(木)に町産業振興課の協力の下、4年生が「組手什」作りに挑戦しました。

「組手什」は、間伐で出る細い材や、製材所で発生する端材等を共通した規格で加工し、組手と呼ぶ部分を組み合わせることで簡単にDIYが出来る木製キットです。

今回、「組手什」でラックを作りましたが、組み立てる順番等に悪戦苦闘しながらも、2時間で何とか完成までたどりつくことができました。

資源循環型の社会を目指す上で、地元産「組手什」を使った貴重な体験をさせていただきました。

(この学習には、県の森林環境税を活用させていただいています。)



全校児童対象の読み聞かせ

1月29日(水)に、読み聞かせ会「あのね」さんによる全校児童対象の読み聞かせが行われました。

今回は、「あのね」さんが作成した鎌田地区の昔話「松岩観音さまの富くじ」を紙芝居にして読み聞かせていただきました。

「あのね」と子どもたちがコラボした紙芝居。子どもたちは地域にまつわる昔話とともに絵も楽しんでいました。

今後、「松岩観音さまの富くじ」は絵本の形になり、3月には子どもたちに配付されます。

今回が今年度最後の読み聞かせということもあり、読み聞かせ終了後には、6年生の代表児童から「あのね」の皆さんに感謝の言葉が贈られました。

「あのね」の皆さんには1年間大変お世話になりました。そして、来年度もまた、お世話になりたいと思います。



〈 各種コンクール等入賞者 〉

① 第9回「お話の絵コンクール」 ※紙面の関係上、「やいろりお賞」のみ掲載 ＜やいろりお賞＞

6年：加藤 涼菜さん、吉川咲希乃さん、矢内 楓さん、根本 一花さん
金子 杏莉さん、大樂 千陽さん

5年：岡部 佑輝さん、鈴木 駿人さん、佐藤日向子さん、大竹 春真さん

3年：佐川 結祐さん、2年：本郷 愛菜さん

② 第43回全国児童画コンクール

＜優秀賞＞3年：佐川 護さん

＜入選＞4年：遠藤 愛依菜さん、5年：本郷 和さん

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 55 回善行生徒・スポーツ功労生徒表彰式 ～

1月16日(木)、石川ライオンズクラブ主催の「第55回善行生徒・スポーツ功労生徒表彰式」が石川町で行われ、2名の生徒が善行生徒として表彰されました。今年度の表彰者は114名を数え、石川郡内の中学生と高校生がたくさん活躍したことがうかがえます。

中でも、本校生徒が多く進学している学法石川高校の活躍が目立ちました。ゴルフ、サッカー、ソフトボール、チアリーディング、剣道、柔道、自転車、ソフトテニス、ハンドボール、駅伝、陸上、野球と多くの部で県大会をはじめ東北大会や全国大会での活躍が見られました。

表彰された2名は、生徒会役員として学校のリーダーを務めるとともに、文武両面での活躍は、他の生徒の模範となりました。今回の受賞はとてもよかったです。おめでとうございます。

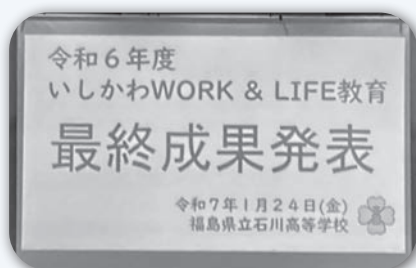
余談になりますが、前任校の生徒2名がこの式に参加していました。1名は甲子園を目指したいと進学してレギュラーをつかみ、見事、その目標を達成しました。もう1名もチアリーディングをやりたいということで進学しました。式の最中に名前と顔を見て気づきました。進学先に「学日でチア」と言うケースはなかったので、職員室で話題になったことを思い出しました。結果として表彰されるほどの活躍が見られたのでこちらも目標を叶えることができました。式の終了後に少し話をしましたが、その生徒も私のことが気になっていたようです。卒業後は東京の大学への進学が決まっているそうで、新たな夢や目標に向かって頑張ってほしいです。

こうしてみると、中学校卒業後の進路は、その後の人生をも大きく左右するものだと改めて感じます。目的意識や夢をもっている者は心身ともに強く、それらを実現する確率も高い、ということを感じました。周りに流され、「みんなが行くから、同じ高校に進学する」というような弱い目的意識では、充実した高校3年間を送ることは難しいのではないのでしょうか。これから進路を決める1・2年生には、「なりたい自分になる」ために、しっかりと目的意識をもって進学してほしいと思います。

善行賞	佐川 柚葉(3の1)
	角田 祥恵(3の2)



～ 県立石川高校「キャリア教育」～



1月24日(金)、県立石川高校の「令和6年度いしかわWORK & LIFE教育成果発表会」が行われたので参加してきました。以前勤務した学校の生徒もいて少し話をしましたが、話し方や見た目もずいぶん大人になっていて驚きました。「地域に貢献できる人材の育成」を目的に、キャリア教育(望ましい職業観・勤労観の育成と進路適性の発見)と「総合的な探究の時間」(中学校でいうと総合的な学習の時間)を掛け合わせた感じです。本校だと、2年生が実施する2日間の職場体験活動がこれにあたります。全員が参加するものではなく、希望する1年生が2年生の1年間(前期と後期)と3年生(前期)の1年半にわたる長い期間、定期的に職場体験を行い、卒業後の適切な進路選択に役立てたり、社会性を身につけたりします。発表の中で、1番多く出たワードは「コミュニケーション力が身についた・向上した」でした。

人間社会の中で1番大切なのは、やはり「人との関わり方」です。社会に出る前の高校生の段階で学んだことは、とても意味があるように感じます。

「出勤したらおはようございますと、あいさつをする」「わからなければ教えてくださいと、聞く」「自分の仕事が終わったら手伝いますと、声をかける」「人に助けてもらったらありがとうございますと、感謝する」「仕事でミスしたらごめんなさいと、謝る」「退勤するときはお先に失礼します、お疲れ様でしたと、あいさつをする」こういうことができる高校生なら、どの企業も採用したくなると思います。県立石川高校の素晴らしい取り組みを知ることができて良かったです。また、ここの卒業生たちが、地域に貢献できる人材として活躍することを期待したいと思います。【毎年、古中からは良い子が来てくれるので助かりますと、教える子から感謝の言葉がありました。】

《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

町民水泳プールからの
お知らせ

プール清掃のため臨時休館
いたします。

3月3日(月)
～14日(金)

町民水泳プール所長

大人の趣味発見講座 「手づくりフラワーボトル教室」

1月22日(水)、郡山市を拠点に活動しているs.a.i.b.i(サイビ)猪爪歩美さんを講師に招き、大人の趣味発見講座「手づくりフラワーボトル教室」が開催されました。

フラワーボトルとは、ドライフラワーをガラスのボトルに閉じ込め長時間楽しめるようにした作品です。教室には9名が参加し、先生の指導を受けながら自分だけのオリジナルのフラワーボトルの制作を楽しみました。



思い出に残る一品を作りました

文化芸術鑑賞

1月25日(土)、文化芸術鑑賞が行なわれ、東急シアターオーブで公演されている『ケインとアベル』を観劇しました。

観劇した参加者は、俳優の松下洸平さんや松下優也さんら演技に魅了され存分に堪能し楽しい時間を過ごしました。



プロの俳優の演技を堪能しました

スキー・スノーボード教室

1月26日（日）、2月16日（日）スキー・スノーボード教室が猪苗代スキー場で行われ、小学1年生から中学3年生までの児童・生徒延べ51名が参加しました。

古殿スキークラブ、古殿ボードプロジェクトの講師により、レベルに合わせた指導をしていただき、初めて参加した児童・生徒も時間とともに上達し、ケガをすることなく教室を終えることができました。

参加者は、白銀のもと元気いっぱい楽しんでいました。



冬の寒さに負けず元気いっぱいでした！

古殿町生涯学習団体・サークル会員募集案内 チラシへの掲載について

古殿町公民館では町民の生涯学習の推進を図るため、町内生涯学習団体・サークルの会員募集案内チラシを作成しています。

4月配布予定の募集チラシへ掲載を希望される場合は、町公民館備え付けの申請書を3月19日（水）までにご提出ください。

少年の主張③

命の贈り物

古殿中学校三年 水野 夏希



夏休みに入り、学校からもらったプリントに目が留まりました。それは、臓器移植についてのパンフレットでした。

みなさんは「死」について考えたことがありますか。つい、さつきまで元気だった人が交通事故で突然死んでしまうかもしれません。何かのきっかけで病気が急に悪くなり、それが死につながってしまうこともあります。

そうした交通事故や病気で死んでしまってもいくつかの臓器が健康な状態だったら、その臓器を生かす方法があります。それが臓器移植です。

何らかの病気で臓器が機能しなくなったりために苦しんでいる人、死と向き合っている人に臓器を提供することによってその命を救うことができるのです。

私と同じ中学生で、平田村に住んでいる女の子がいます。彼女は、重い心臓病で十一年前にアメリカで心臓移植を受けました。手術は無事に成功し、四月から中学校に通い、普通の生活が送れるようになりました。

みなさんは、もし自分や家族が死に直面したとき、提供できる臓器をあげたいですか、それともあげたくないですか。とても難しい問題だと思いますが、どちらを選んでも大切な気持ちです。

そこで、私だったらどうするだろうと考えてみました。

例えば、自分の家族が病院のベッドで横たわっていて手を握るとまだ温かい。それでも臓器提供を快く受け入れられるだろうか。自分自身のことだったら、提供しても良いと考えられるかもしれないけれど、家族となると嫌だという気持ちの方が大きいのです。でも、全国の病院にはたくさんの方が生きたいと願い、提供を待っています。考えれば考えるほど、とても難しい問題だと思いました。

両親に臓器提供の話をしてみると「脳死は脳が死んだだけで、心臓が止まったわけではない。心臓が動いている家族を死んでいると認め、臓器をあげることはできない、あげたくない」と脳死からの提供は絶対に行けないと言っていました。

どんなに健康な人にも必ず死が訪れます。誰もいつまでも生き続けることはできません。しかし、臓器移植という道を選べば、誰かを助け、その人と一緒に人生をもう一度歩むことができるのです。

一人一人考え方や思いは違うので、臓器提供の意思表示をすることは、大切なことだと思いました。

臓器を提供したい人も提供したくない人も、自分の意思をきちんと伝えるために、臓器提供意思表示カードやマイナンプールカードなどに書いておくという方法があります。

そこで、もし自分や自分の家族が脳死あるいは亡くなったときに、どうしたいかを話し合っておくべきだと思っています。

私は、今はまだ提供したくないと思っています。なぜなら、自分の身体は、大好きな両親から頂いた大切なものです。だからこそどんな身体の一部であっても、自分で使い切りたいと思います。

けれど、これから先、私にも家族ができて子どもが生まれたら、考え方が変わるかもしれません。

だから、この難しい臓器移植の問題を考え続けていきたいと思います。そして、みなさんも一緒に考えてみてください。

あいさつ坂のポイ捨て

古殿中学校三年 鈴木 蓮吾



最近、私は気になっていることがあります。それは、普通の道路脇だけでなく、あいさつ坂にもゴミを見かけるようになったことです。私はそれを見て、「私たちの学校にもポイ捨てをするような人がいるのかな」と少し悲しい気持ちになりました。

よく見かけるのが、マスクのゴミです。次に見かけるのが、本来は学校に持ってきてはいけないことになっているお菓子のゴミです。それらのゴミがそのまま何日間か放置されたままになっていることがあります。

私たちが通うこの坂は、お客さんなどが学校にいらつしやるときに、一番最初に見る場所であり、生徒が立ち止まって車の人もあいさつをするという伝統のある場所です。そんな大切な場所が汚くなってしまうたら、古殿中学校のイメージが悪くなってしまうと思います。これは、生徒みんなが意識して改善していくべき問題だと私は思います。

改善方法として、私が提案したいことが二つあります。

一つ目は、まずみんながゴミをポイ捨てしないことです。そもそも、みんながゴミを捨てなければ済むことで、それが一番の解決方法です。ただ、もう一つの可能性としては、わざと捨てたわけではなく、気がつかないうちにポケットから落ちてしまったり、よそから風で飛ばされてきたりしている場合もあります。

そこで二つ目の提案は、私たち自らがゴミ

ミが落ちていたら拾うということです。ゴミを拾うことは、あいさつ坂をきれいにするだけでなく、自分を良くすることにつながっていると思います。

最近、目を見張る活躍で話題となっている大谷翔平選手も日頃からゴミを拾うことを心がけています。大谷選手はゴミを拾うとき「人が捨てた運を拾っている」と考え、高校時代から大切にできた習慣だそうです。この行動は今や世界中の人からも賞賛されています。ゴミ拾いが、自分自身をよくすることに繋がっている一つの例だと思っています。

その他、世界の国々での、ポイ捨て対策をあげてみると、シンガポールでは、ポイ捨てをすると罰金が科せられます。アメリカのサンフランシスコでは、ペットボトルのゴミをなくすために、販売を制限し、その代わりに、市内のあちこちで水筒に水を入れることの出来る場所を設置しています。

さすがに、このように厳しく罰金や制限を設けることは無いと思いますが、私たち一人一人が、「ポイ捨てをしない」「自分たちの学校をきれいに保つ」という意識を持つことが大切だと思います。みんなが気を付ければあいさつ坂のごみはなくなるはずですね。

さて、そういう私自身はどうかと言うと、もちろん、ポイ捨てはしていません。また、うっかりゴミを落としてしまったときは、すぐに拾うようにしています。しかし、こうやって改めて振り返ってみると、誰かが落としたゴミを進んで拾うようなことは、やっていませんでした。

「まず、私がごみ拾いをやらなければいけない。」と今私は思っています。この発表を聞いてくださったみなさん、みなさんも、「まず、私がやるう。」と書いていただけたらうれしいです。みんな、きれいなあいさつ坂を守っていきましょう。

(原文のまま掲載しています)

3月は自殺対策強化月間です

3月は卒業や退職を迎えたり、進学や就職を控えたりと、生活に大きな変化をもたらす時期です。このような時は、ストレスを溜め込みやすいといわれています。適度なストレスは、心に程よい刺激を与えてくれますが、過剰に重なったり、解決されずに長く続いたりすると「うつ」の原因になります。自分にあった解消法で、ストレスを溜め込まないようにしましょう！



○原因不明の体調不良・・・もしかして、うつ病が原因かも？

頭が痛い、頭が重い、耳鳴り、めまい、息苦しい、動悸がする、肩こり、腰の痛み、吐き気、異常に汗をかく、寝付けない、朝早く目が覚める、食欲がない、疲れやすい、だるいなど原因不明の体調不良が2週間以上続く場合は、「うつ病」が疑われます。精神科や心療内科などの専門家への早めの相談をお勧めします。

○ひとりで抱え込まないで！ 相談してみましょう！

悩みごとは、抱え込まないことが大切です。些細なことでもひとりで悩みを抱えずに家族や友人など共感してくれる人に相談しましょう。

○あなたの周りに気になる人はいませんか？ サインを見逃さないことが大切です。

こんなサインに気をつけて！！

- | | |
|--|--|
| ☐ 表情が暗く、元気がない | ☐ 食欲がない、酒量が増す |
| ☐ 周囲との交流を避けるようになった | ☐ 遅刻や欠勤することが増えた |
| ☐ 体調不良や不眠を訴えるようになった | |
| ☐ 大切にしていたものを捨てるなど、身辺整理をはじめている | |
| ☐ 死をほのめかす、投げやりな態度をとる | など |

○このような方が身の回りにいた場合には・・・

- 話を聞いた上で、必要な支援につなげ、温かく見守ってください。
- ・専門機関への相談を勧めてください（医療機関や相談機関など）
 - ・話を聞いた人も1人で抱え込まないでください。
（プライバシーに配慮した上で、協力を求めましょう）
 - ・その後も温かく見守ってください。
（調子はどう？ など自然な雰囲気です声をかけるなど）



— こころの相談窓口 —

○古殿町健康管理センター ☎ 0247-53-4038

○福島県県中保健福祉事務所 ☎ 0248-75-7811

この他にも、21 ページに「福島いのちの電話」、「こころの健康相談ダイヤル」などの相談窓口を掲載しております

こじんまりと盛り上がった「ぐるぐる市」

1月26日(日)、私の活動拠点 SOMETTOKORO(ソメットコロ)で、「ぐるぐる市」を開催しました。2度目となる今回は、ハギレ布のワークショップ、古着のお譲り会、凍み餅を焼いて食べるお茶会の3本立てで行いました。



▲切って貼ってハギレ布でアート作り

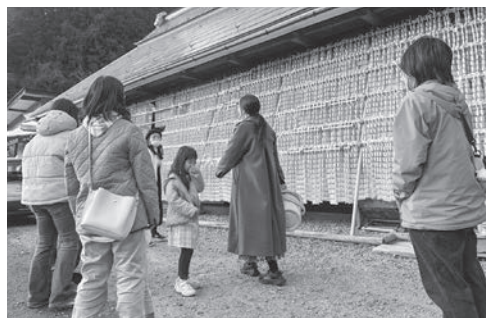


▲凍み餅×生ハム×クリームチーズが好評でした！

【①ワークショップ】では、捨てられるはずの布を組み合わせせてアート作品に仕上げるアップサイクル体験会が展開され、普段裁縫に馴染みのない方も次第に夢中になって、次々に作品を生み出している姿が印象的でした。

【②古着のお譲り会】では、地域の方々から寄せられた着られなくなった衣類が新しい持ち主さんの元へ。「この服、娘さんにぴったりかも！」と会話が弾み、単なる物の受け渡しではなく、人と人がつながる機会になりました。衣類の回収は、SOMETTOKORO に設置している「ぐるぐる回収BOX」で常時受け付けていますので、ぜひお茶するついでにお持ちください。

【③凍み餅お茶会】は、焼き方を工夫したり食材を持ち寄って新しい食べ方を提案し合うなど、クリエイティブな時間となりました。お子さんたちも凍み餅を小さな手で握って一生懸命に水切りしたり、初めての凍み餅クッキングを楽しんでいました。



▲この季節にしか見られない「凍み餅カーテン」の見学へ

今回も幅広い世代の方が町内外から訪れてくださり、「アットホームな雰囲気貴重な体験ができた」「こういう場がもっと増えるといいね」との声をいただきました。地域のつながりを、ここで深める大切さを改めて実感した1日でした。

農地の貸借が農地中間管理事業による貸借に一本化されます

令和7年4月以降の貸借は、市町村(農業委員会)による相対契約(利用権設定)がなくなり、市町村が策定した「地域計画」に基づいて農地中間管理事業による貸借を行うこととなりますので、農地中間管理事業を積極的に御活用ください。(農地法3条許可は、引き続き利用可能です。)



出し手 (農地を貸したい方)
契約が明確で、安心して農地を貸せます。

**農地中間管理事業の
メリット**

受け手 (農地を借りたい方)
契約・賃料精算事務の軽減が図られます。
その他各種補助金の要件となっています。



ご相談
お問合せ

公益財団法人福島県農業振興公社(福島県農地バンク) 〒960-8681 福島市中町8番2号
TEL.024-521-9845(中通り・会津担当) TEL.024-521-9843(浜通り担当) TEL.024-503-0421(被災12市町村担当)
※または、農地の所在する各市町村農政担当課・各JAまでご相談ください。



携帯・スマートフォンはこちらから
<http://www.fnk.or.jp>

地域社会における英語の重要性：言語を通じて世界を繋ぐ

今日のますます繋がり deepen する世界では、異文化間のコミュニケーション能力がこれまで以上に重要になっています。私たちの地域で使われる主要な言語は日本語ですが、英語を学ぶことは、広い世界と繋がる強力な手段となります。私は学校で英語指導助手 (ALT) を務め、地域おこし協力隊の一員として、英語が学生や地域社会にどれほど多くの機会を生み出すかを実感しています。



▲夏の英会話セッションに参加している中学生たち

【グローバルコミュニティへの架け橋】

英語は世界中で広く話され、理解されています。仕事や旅行、大衆文化に至るまで英語は様々な国の人々を繋がる重要な役割を果たしています。私は学生と共に仕事をする中で、新しい文化、考え方、視点を理解することを目の当たりにしました。英語を習得することは、国際的な機会を増やすだけでなく、広い世界を理解する手助けにもなります。

【文化交流のツール】

英語を知ることは人々との繋がりを作り、有意義な関係を築く第一歩となります。さらに、他の文化についても好奇心旺盛になり、成長することに役立ちます。

【将来の機会を広げる】

英語ができることで、学生は教育、仕事の機会が広がります。私の知人が言っていたのですが、ITを学んでいる大学生の甥っ子は、英語力が乏しいために苦労しているとのこと。英語をもっと真剣に学べばよかったと後悔しているそうです。会話の手段にとどまらず、将来の成功に必要な技術につながっています。

【協力的な取り組み】

ALT として私は熱心な教師や学びたいという意欲を持つ学生たちと一緒に働けることを幸運に思っています。しかし、地域社会からの支援も欠かせません。英語の重要性を認識することによって、外の世界とのコミュニケーションが流暢にでき、より繋がりのある活気ある社会を作り出しているのです。

英語は教室での科目以上のものであり、世界への扉です。新しい機会を生み出し、文化交流を促進し、キャリアの展望を広げることで、学ぶことの重要性は計り知れません。私は地域の皆さん、若い人も年配の方も、英語を単なる技術としてではなく広い世界と私たちを繋がる架け橋として捉えて欲しいと願っています。

働く皆様に安心を。



で退職金。

「中退共」は中小企業のための
国の退職金制度です。

① 国の退職金制度！

掛金の一部を国が助成します。

② 外部積立型でラクラク管理！

管理や運用の手間がかかりません。

③ 掛金は全額非課税でオトク！

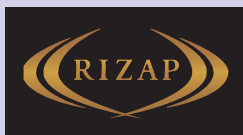
節税に加え、手数料もかかりません。

- パートタイマーさんもご加入いただけます。
- 他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。



詳しくはホームページ
をご覧ください。

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-8211



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!!



簡単トレーニングで 脂肪燃焼効果をアップ

毎日運動しているのになかなか結果が出ず痩せない…そんなお悩みありませんか？

実は脂肪燃焼にはコツがあります。

ダイエットのプロである RIZAP トレーナーが
脂肪燃焼効果を最大にする方法をコツリ教えます♪

強度の高い運動と少しの休憩を繰り返し行う
HIIT (High-Intensity Interval Training) で
脂肪燃焼効果を最大化!

① ワイドスクワット

足を肩幅の 2 倍程度
開き、つま先をできる
だけ外に向けしゃが
みます。



10秒
休憩

② ヒップリフト

両手を地面につき、膝を 90 度に
曲げお尻を持ち上げます。



10秒
休憩

④ マウンテンクライマー

腕立て伏せの姿勢で交互に膝を胸
に引き付けます。リズムよく行いましょう。



10秒
休憩

③ サイクリング

仰向けになり、体を捻って肘
と膝を引き付けます。左右交
互に行いましょう。



10秒
休憩

▶Point!

HIIT のポイントは、1 種目を 20 秒かけて行い 10 秒休憩する
こと。トレーナーの動画を見ながら一緒に頑張りましょう!

脂肪燃焼効果を高める 3つのポイント

1 低糖質食事法



太る原因は、エネルギーとして使われなかった糖質が体脂肪として蓄積されてしまうことにあります。“糖質”の量をコントロールすることで脂肪がつきにくく、体脂肪が燃えやすくなります。

また、良質な脂を積極的に摂ることや朝食を食べることで、脂肪燃焼効果を高めることができます。朝食では代謝を上げて、より脂肪燃焼効果を高くするために、タンパク質メインの主菜をしっかり食べるようにしましょう。

2 運動



脂肪をエネルギー源とし、燃焼させるのは、有酸素運動が効果的です。しかし、有酸素運動だけでは体重の減少が緩やかでリバウンドしやすくなってしまいます。そこで着目すべきは基礎代謝（寝ていても座っていても消費するエネルギーのこと）。

基礎代謝を上げるためには筋肉を増やすことが大事です。筋肉を効率よく増やす“筋力トレーニング”と有酸素運動を組み合わせることで相乗効果が働き、脂肪燃焼効果が最大になります。

3 生活習慣



生活習慣の中でも、脂肪燃焼効果を上げるために最も大切なものは睡眠です。睡眠時間が6時間以下の人は、7時間以上寝ている人に比べ“1.5倍”も太りやすくなります。

また、睡眠の時間だけでなく、朝日を浴びる、ぬるめのお風呂に浸かる、寝る3時間前までに夕食を食べるなど、睡眠の質を上げる習慣を毎日の生活に取り入れてみましょう。

結果への近道！

身体を変えるためには、
食事の力8割、運動の力2割です。

いくら効果的でハードなトレーニングをしても、それ以上に好きなものを食べ栄養過多の状態では体重が増えてしまいます。脂肪を落とす主役は“食事”なのです。

トレーニングを毎日しているのに結果が出ない。そんな方は食事を今一度見直しましょう！

● RIZAP 語録 ●

筋肉が全てを解決する

筋肉があれば代謝があがり、病気にもなりにくく、太りにくくなります。さらに、常に明るくポジティブになってくるので、信頼が集まりやすくなり、人間関係も良好になります。このように、筋肉を鍛えることで、心身共に健康な状態を作ってくれます。

トレーナー 吉成 大樹



【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.

春季全国火災予防運動

令和7年3月1日（土）から3月7日（金）までの7日間

全国统一防火標語【守りたい 未来があるから 火の用心】

火災が多くなる時季を迎えるにあたり、**毎年3月1日から3月7日**を春の火災予防週間とし、火災予防の啓発を実施しています。

とくに**春先は空気が乾燥し風が強く吹くため、野焼きやたき火による火災や山火事が発生しやすい時季となります。**

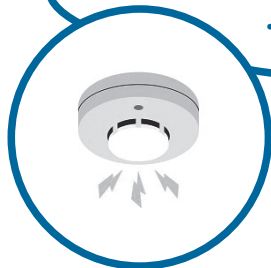
須賀川地方広域消防本部では、**令和6年中46件の火災が発生し、そのうち7件が火入れ、たき火等が原因によるものでした。**

火は燃え広がりやすく、少しの油断から大きな火災に発展してしまうため、注意しましょう。

住宅用火災報知器を設置しましょう！

現在、**全ての住宅に住宅用火災報知器の設置が義務付けられています。**

古くなるとセンサー等の性能が劣化し、
感知しなくなることがあります！
10年を目安に取替えましょう！！



ピー！ピー！ピー！

火事です！火事です！

家族を守る強い味方も、
鳴らないと意味が
ありません！

須賀川地方広域消防組合
イメージキャラクター
【マモタン】



住宅用火災報知器取り付け支援サービスについて！

消防署ではご自身で取り付けが困難な方に対して、**住宅用火災警報器の無料取り付けサービス**を実施しています。
詳しくは古殿分署までご連絡ください。

【問い合わせ先】 石川消防署 古殿分署 ☎ 53-3412

福島県内 バスに乗ってお出かけしよう！

バス無料デー

第1回

令和7年

2月27日

木曜日

第2回

令和7年

3月8日

土曜日

運賃無料
【対象事業者】

■福島交通株式会社
■会津乗合自動車株式会社
■新常磐交通株式会社

■ジェイアールバス東北株式会社
■ジェイアールバス関東株式会社
■東北アクセス株式会社

乗るとき

整理券を受け取り、ICカードやクレジットカードは
タッチせず、そのまま乗車ください。

降りるとき

ICカードやクレジットカードはタッチせず、
整理券のみ運賃箱に投入してください。

※整理券のないバスは、そのままご乗降ください。

- 上記6社の路線バスが対象です。
高速バス、観光バス、市町村のコミュニティバス等は対象外です。
- 当日は、**どなたでも、何度でもご利用**いただけます。
- バスの混雑状況により、希望のバスにお乗りできない場合があります。
時間に余裕を持ってご利用をお願いします。
- 誤って、ICカードやクレジットカードをタッチした場合、
または現金を投入した場合、**返金はできません**。

お問い合わせ



福島県生活交通課 TEL.024-521-7177
公益社団法人福島県バス協会 TEL.024-546-1478

アンケートに答えるとイベントや公共施設、協力店でお得なサービスが受けられます。
詳しくは左側の二次元コードから!!

**アンケートに
ご協力ください**

回答者の中から抽選で**100名様**に

**Amazonギフトカード
1,000円分プレゼント!!**

受付期間 2025.2/27~3/15

■アンケートは1人1回のみ

※バス無料デー当日にバスに
ご乗車頂きご回答ください。



毎月 17 日は減塩の日

～ おいしく適塩プロジェクト VOL.11 ～

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。

みんなでチャレンジ！
減塩・禁煙・脱肥満

..... カリウムを味方につける！

カリウムには体内のナトリウム（食塩の成分）を排出する働きがあります。

カリウムを多く含む野菜や果物は、強い味方！

できることから始めよう

★野菜や果物を積極的に食べよう

- 野菜は 1 日あたり小鉢で 5 から 6 杯を目標に食べましょう。



1 日で小鉢 5 から 6 杯
野菜類の料理を食べると、
1 日 350 g の野菜を
摂ることができます！

- 果物は 1 日あたりこぶし 1 個程度を目安に。

果物は糖分も多く含むので

できるだけお昼までに摂取しましょう。



握りこぶし 1 個分
を目安に！



※腎臓病や糖尿病等、通院中の方は必ず担当の医師の指示に従ってください。

～ おすすめ適塩レシピ ～

【大豆ミート入りキーマカレー】

1 人あたり…エネルギー 426Kcal たんぱく質 12.8 g 食塩相当量 1.5 g

材料（4 人分）

牛豚合いびき肉 120 g
戻した大豆ミート（乾燥約 20 g）..... 50 g
玉ねぎ（みじん切り） 1 個（200 g）
なす（みじん切りにし水にさらす）
..... 小 1 本（約 100 g）
にんじん（みじん切り） 1/2 本（約 100 g）
じゃがいも（みじん切り） 小 1 個（約 100 g）
にんにく（みじん切り） 1 片
カットトマト缶 100 g
サラダ油 少々
A { カレー粉 大さじ 2
コンソメ 小さじ 1
ウスターソース 小さじ 1
砂糖 小さじ 1
塩 少々

作り方

- ① 大豆ミートは熱湯で約 4 分茹で、水で洗い水気を絞る。
- ② フライパンにサラダ油少々をひいて中火で熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、牛豚合いびき肉を炒める。肉の色が変わったら、大豆ミートを加え水気がなくなるまで炒める。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒める。
- ③ なすとカットトマト缶を加え、野菜に火が通るまで炒める。A を加えて水分がなくなるまで煮る。





「にゃんこ丸」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!!



そうし
薄井 颯志くん
(保護者: 智美さん)
竹貫字池ノ内

- ①パズル、ブロック、ダンス
- ②魚、肉、干し芋、おにぎり、ひじき煮、切り干し大根の煮物、納豆、レーズンなど
- ③食後は歯みがき、口をすすぐようにし、フロスをつかう
- ④食べること大好きな颯志くん。たくさん遊び、いろいろ学んで元気いっぱい成長してってください。



たいよう
酒井 太陽くん
(保護者: 未咲さん)
田口字山下

- ①外遊び、うたったりおどったりすること
- ②スパゲッティ、ラーメン、明太子、フライドポテト、味噌汁、プリン
- ③どんなにねむくても毎日歯をみがくこと
- ④元気に育ってください!!

おいしい 一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立 魚のかぶら蒸し

1人分の栄養価...88kcal

たんぱく質 12.7g カルシウム 35mg 食塩相当量 1.5g

かぶのすりおろしと卵白のメレンゲで魚がふんわりとのど越しよく、嚥下咀嚼困難な方(高齢者)に食べやすい料理です。

=鰯の栄養=

ビタミンA、D、E、パントテン酸、亜鉛が豊富です。パントテン酸はストレスへの抵抗力をつけるビタミンで善玉コレステロールを増やし、自律神経を作り出し、若さを保つビタミンです。

(管理栄養士 近内 由香さん)



材料(1人分)

白身の魚切り身(鯛・鰯など)...	60g
かぶ.....	30g
片栗粉.....	1.5g
卵白.....	10g
塩.....	0.3g
にんじん.....	13g
しめじ.....	10g
三つ葉.....	少々
A:下味 [塩.....	0.2g
[酒.....	3.0g
B [だし汁.....	適量
[しょうゆ.....	4.0g
C [かたくり粉.....	3.0g
[水.....	5.0g

作り方

- ① 白身魚にAの下味をつけて、冷蔵庫等に20分以上おく。
 - ② 人参は下ゆでし、型とりしておく。(花形等) しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。
 - ③ かぶは、厚めに皮をむいてすりおろし、ざるに上げて水切りし、片栗粉を混ぜる。
 - ④ 卵白は塩を加え、しっかりと泡立て、③と混ぜる。
 - ⑤ ①の汁気をふいて器に入れて、強火で蒸気の上上がった蒸し器で3分位蒸す。
 - ⑥ ④を⑤の魚にかけ、②の人参としめじを添えて、さらに10分位中火で蒸す。
 - ⑦ なべにBを煮立て、混ぜながらCを加えてとろみをつけ、⑥にかける。
- ※蒸し時間は、目安です。状態を見ながら調整して下さい。



今年は5年に一度の「国勢調査」が行われます！

我が国の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として、9月下旬に調査票を配布し、10月1日現在日本国内に住んでいるすべての人と世帯を対象に調査します。

調査結果は、さまざまな行政施策の基礎データや研究・教育活動など皆さんの生活の幅広い分野で利用されます。

回答方法は、インターネット回答と郵送回答と調査員への提出があり、スマホやパソコンから24時間いつでも回答ができるインターネット回答がかんたん便利です。ぜひご利用ください。

【問い合わせ先】古殿町役場総務課企画推進係 ☎53-4611

福島県の最低賃金

地域別最低賃金 福島県内で働くすべての労働者とその使用者に適用されます。〔特定最低賃金〕が適用される労働者を除く。

福島県最低賃金	最低賃金額 (時間額)	効力発生年月日
	955円	令和6年10月5日

特定最低賃金 福島県内で次の業種に該当する事業場で働く労働者に適用されます。

業種	最低賃金額 (時間額)	効力発生年月日
自動車小売業(二輪自動車小売業(原動機付自転車を含む)を除く)	955円 1,020円	令和6年10月5日から改定されるまで 令和6年12月29日から
非鉄金属製造業	955円 996円	令和6年10月5日から改定されるまで 令和7年1月4日から
輸送用機械器具製造業	955円 1,005円	令和6年10月5日から改定されるまで 令和6年12月21日から
計量器・測定器・分析機器・試験器・ 測量機械器具・理化学機械器具、 時計・同部品、眼鏡製造業	955円※	令和6年10月5日からは、 福島県最低賃金が適用
電子部品・デバイス・電子回路、電 気機械器具、情報通信機械器具 製造業(医療用計測器製造業(心 電計製造業を除く)を除く)	955円※	令和6年10月5日からは、 福島県最低賃金が適用

○上記業種に該当する者のうち、次に掲げる者は除かれ、福島県最低賃金(955円)が適用されます。

① 18歳未満又は65歳以上の者

② 雇入れ後3月末満の者であって、技能習得中のもの

③ 清掃、片付けその他これらに準ずる軽易な業務に主として従事する者

※令和6年度に改正されないため、福島県最低賃金 955 円が適用されます。

【相談、問い合わせ先】

福島労働局賃金室 ☎024-536-4604又は各労働基準監督署へ

JICA(ジャイカ)海外協力隊募集！4月12日(土)に募集説明会を開催！

二本松青年海外協力隊訓練所が、30周年を迎えました。4月12日(土)に、一般の方々を対象に、30周年記念イベントを開催します。同日、JICA 海外協力隊の募集説明会も行いますので、お気軽にお越しください。

開催日時 4月12日(土) 10時30分から16時(入退場自由) 参加費無料
詳細は、以下の問い合わせ先かウェブサイトでご確認ください。

【問い合わせ先】☎0243-24-3200(代表)

メールアドレス jicanjv-bk@jica.go.jp

JICA 二本松ウェブサイト

<https://www.jica.go.jp/domestic/nihonmatsu/index.html>

くらしに役立つ 情報

Information

町の人口

住民基本台帳人口

1月31日現在(前月比)

世帯数 1,760世帯(±0)

人口 4,508人(-9)

男 2,238人(-2)

女 2,270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

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
024-955-6203
- 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

マイナポータル

国が運営しているマイナポータルの「ぴったリサービス」では、マイナンバーカードを使用してスマートフォンやパソコンで「子育て」・「高齢者・介護」・「引越しの申請」等の手続きを役場に來なくてもすることができます。

ぜひ、ご利用ください。
※一部使用できないスマートフォンもございます。



ぴったリサービス

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：4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

1月届出分



こんにちは赤ちゃん

ねもと なぎ
根本 椰生くん

松川字大作
(祐也さん、佳代子さん)



おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
矢内タカ子さん	92	鎌田字明内
大竹ミサオさん	90	竹貫字立町
有賀真雄さん	87	仙石字木戸脇
小平莊六さん	86	論田字戸野内
首藤章さん	83	竹貫字千足
鈴木一美さん	87	松川字前木
佐藤スミさん	91	松川字大作
矢部キヨノさん	90	大久田字蕨草
渡邊茂樹さん	94	論田字上鵬巢
永瀬重子さん	90	論田字上鵬巢
久保木百合子さん	87	田口字青柳
高木克昌さん	46	鎌田字長光地
遠藤ハマヨさん	91	山上字篠久保
矢部正市さん	90	大久田字蕨草



3月 くらしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 the	金 fri	土 sat
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
図書館開館日 (10:00~16:00) ⑤石川中央医院 (石川町) ☎ 26-2024		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 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 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) ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333			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 中学校卒業式 Junior High School Graduation Ceremony	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)	こども園卒園式 Kindergarten Graduation Ceremony
16	17	18	19	20	21	22
図書館開館日 (10:00~16:00) ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333		乳児相談 (9:30 ~) こども歯科クリニック 1歳6か月児・3歳児健診 (13:00 ~) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (17:30~20:30)	運動サポート日 (13:30 ~ 16:30) …健康管理センター 小学校修了式 Elementary School Closing Ceremony	春分の日 ⑤やまもと内科ク リニック(石川町) ☎ 26-8311	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 小学校卒業式 Elementary School Graduation Ceremony 中学校終了式 Junior High School Closing Ceremony 運動室夜間開放日 (17:30~20:30)	
23	24	25	26	27	28	29
図書館開館日 (10:00~16:00) ⑤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 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)	
30	31					
図書館開館日 (10:00~16:00) ⑤ひらた中央病院(平田村) ☎ 55-3333						

※⑤は休日当番医です。

地 区 名	District name	燃えるごみ	Burnable garbage
全 地 区	All districts	毎週火・金曜日	Every Tuesday and Friday

	地 区 名	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	6(木) Thursday	13(木) Thursday
	Sengoku Kamata Taguchi	17(月) Monday	27(木) Thursday
B地区	竹貫、上松川、下松川	13(木) Thursday	6(木) Thursday
	Takanuki Kamimatsukawa Shimomatsukawa	27(木) Thursday	17(月) Monday



ふるどのこども園豆まき(1月31日)