

① 広報

ふとろ

町の仕事を体験！古殿中学生職場体験学習



伝統を受け継ぐ流鏑馬



2026
NO.527

8

ふとろ 8 Contents

- | | | | |
|---|---------------------|----|-----------|
| 2 | 第39回流鏑馬大会春の陣 | 10 | 館報 |
| 3 | 第69回福島県中学校体育大会出場報告会 | 15 | みんなのひろば |
| 4 | 町のできごと | 18 | くらしに役立つ情報 |

一射入魂!!

第39回流鏑馬大会 春の陣



▲大会に出場した選手の皆さん



▲素晴らしい流鏑馬を披露

6月28日(日)、第39回流鏑馬大会春の陣が三株高原流鏑馬馬場で行われました。大会には町内から8名選手が参加し、迫力のある流鏑馬が披露されました。

流鏑馬を観るために約200名と多くの人が集まり、的に矢が当たると会場から大きな拍手が起こりました。競技を終えた選手には多くの優しい声援が送られました。

流鏑馬大会の結果

第1位	岡部 明広選手 (古殿町)	得点	47点	タイム	23秒02
第2位	小平 泉選手 (古殿町)	得点	33点	タイム	19秒07
第3位	岡部 光彦選手 (古殿町)	得点	27点	タイム	18秒78
第4位	窪木 奈美選手 (古殿町)	得点	20点	タイム	17秒69
第5位	岡部 祐樹選手 (古殿町)	得点	20点	タイム	21秒41

流鏑馬・・・

古殿町を代表する伝統行事で800有余年の歴史があり、福島県の重要無形文化財に指定されています。大会は春と秋の2回開催されています。

競技方法は、250mの馬場に馬を走らせ馬上から弓で3つの的を射、その的中率をもって順位を決定します。的のより真ん中に矢が当たると高得点が得られます。同点の場合は的的中数の多いものを上位とし、的中数及び得点も同じ場合は走行時間の速いものを上位とします。

福島県中学校体育大会出場報告会



▲県大会へ出場した11名

県大会へ出場した11名の生徒たち

○特設陸上部 3名

2年 渡辺 望叶さん 佐川 華歩さん 1年 水野 陽佳さん

○ソフトボール部 1名

2年 金子 杏莉さん

○卓球部 7名

3年 竹貫 智葵さん 芳賀 暖斗さん 藁谷 来斗さん 矢吹 結音さん 小玉 彩心さん
荒川 結唯さん 水野なつめさん

6月29日(月)、中学校体育大会の県南大会で優秀な成績を残し、県大会に出場した古殿中学校の生徒の報告会が役場で行われました。

生徒から自己紹介と各々抱負を述べた後、生徒を代表して卓球部の荒川結唯さんからあいさつがあり、岡部町長から激励の言葉が送られました。

県大会は、陸上競技が7月19日(日)から21日(火)、ソフトボールが7月22日(水)から24日(金)、卓球が7月22日(水)に行われました。



▲生徒代表あいさつ

全国大会出場選手激励会



◀左から渡邊教育長、鈴木さんの父・信佳さん、鈴木蓮音さん、岡部町長

6月29日(月)、第73回NHK杯全国高校放送コンテストの全国大会に出場される選手の激励会が役場で行われ、激励金が手渡されました。

鈴木蓮音さん（郡山高等学校2年）



社会を明るくする運動 内閣総理大臣メッセージ伝達

法務省が提唱する「社会を明るくする運動」は7月を強化月間と位置づけています。強化月間に先立ち、保護司の皆さんが6月29日(月)に役場を訪れ、内閣総理大臣からのメッセージを町長に伝達しました。

社会を明るくする運動とは、すべての国民が、犯罪や非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、明るい地域社会を築くための全国的な運動です。



岡部町長と古殿町保護司の皆さん▶

瀬谷礼子さんに100歳賀寿贈呈

6月27日(土)、松川字新桑原の瀬谷礼子さんが100歳の誕生日を迎えられ、ご自宅で賀寿贈呈式が行われました。

福島県県中保健福祉事務所、古殿町老人クラブ連合会からは賀寿表彰状と記念品が、古殿町からは賀寿表彰状とお祝い金がそれぞれ贈呈されました。

ますますのご長寿をお祈りします。



瀬谷礼子さんとそのご家族で記念撮影▶

石川地方ツキノワグマ出没時における相互応援協定の締結

石川地方ツキノワグマ出没時における相互応援協定書締結式



▲石川郡5町村の町村長(左から古殿町、平田村、浅川町、玉川村、石川町)

7月3日(金)、石川地方におけるツキノワグマ出没時における相互応援協定書締結式が行われました。近年、ツキノワグマの住宅地周辺への出没が増加し、農作物や人への被害が懸念されています。一方で、狩猟者の高齢化や担い手不足により、各町村だけで対応することが難しくなっています。このため、石川郡の自治体が連携し、鳥獣被害対策実施隊と協力して、ツキノワグマ出没時の迅速な対応や捕獲体制の強化を図るための協定を締結しました。

道路河川愛護デーに、各地区で清掃作業が実施されました

7月5日(日)、道路河川愛護デーの取組みにより、町内一円で道路や河川の清掃作業が実施されました。町民の皆様による、道路や河川脇の草取り、ゴミ拾いが行われました。



ご協力ありがとうございました。▶

ふるどのこども園でスイカ割りが行われました！

子どもたちは元気いっぱいにスイカ割りに挑戦し、周りのみんなの声援を受けながら一生懸命スイカをたたいていました。スイカが割れると大きな歓声が上がり、その後はみんなでおいしく分け合って味わい、夏の楽しいひとときを過ごしました。



古殿中学校 職場体験

私たちが
作りました！



- Q1 (生徒へ) 仕事の内容は何ですか？ Q2 (生徒へ) 職場体験の思い出は何ですか？
Q3 (職場の方へ) 1日のスケジュールは何ですか？
Q4 (職場の方へ) この仕事をしていて上手くいってうれしかったことは何ですか？

株式会社宮田商事

- Q1 木の組み方や、木の切り方を教えてもらいました。そして、木を使ってペン立てを作った。
Q2 ゴミ箱作りをして楽しかったし、とても綺麗に出来てよかった。
Q3 朝にラジオ体操を行い、その日行く現場の打ち合わせ、その後現場作業といった流れ。
Q4 建物が完成し、お客さんが見たときに喜んでくれると、うれしいと感じる。



ふるどのこども園

- Q1 こども達と遊んだり、お昼を用意したりおやつを用意する。
Q2 こども達と遊んで楽しかった。
Q3 スケジュールは毎日違う。季節ごとの行事やイベントなどによって変わる。
Q4 イベントを行ったときにこども達が喜んでくれるとうれしい。



古殿小学校

- Q1 高齢者疑似体験の見学、道の駅見学をした。授業の見学、授業の補助、小学生と遊んだ。
Q2 こども達と遊んだ。こども達と一緒に全力ダッシュをした。
Q3 やり残した仕事を朝来てすぐにやる。給食をしっかり食べているか見る。放課後特設を見る。事務整理、児童が下校後先生とおしゃべりをする（たまに）。
Q4 最近で言うと、田植えがうまくいってよかった。あとは、こどもが、最初が「できない」と言ってたことが、教えるうちに「できた」と笑顔になることがうれしい。



道の駅ふるどのおふくろの駅

- Q1 レジ打ち、品出し、給食センターへ配達、値引き、掃除などをした。
Q2 工作などをした。季節ごとに作るものが違うので楽しかった。
Q3 朝開店の準備朝9時までに品出し、配達の準備など様々なことをおこなっている。
Q4 お客さんが直接「おいしかった」や電話で「また買いたいな」などの声を聴けることがうれしかった。



吉田写真館

- Q1 学校などに行って、写真を撮ってトリミングなどの加工をしたり、タイトルネームを考えたりした。
- Q2 うまく写真を撮れてうれしかった。
- Q3 撮影希望場所に撮影をしに向かい、時間がある時に写真の加工や編集作業をする。
- Q4 写真を渡したときに、お客さんがすごく喜んでくれたことがうれしかった。



株式会社東京精密

- Q1 電池に負荷を与えてその電池が耐えられるかどうかの試験をした。バッテリー発火の危険性について学んだ。
- Q2 実際に装置を動かしたこと。
- Q3 8時30分までに出勤し、メールなどを確認し、今日やることを考える。お弁当の注文を9時までにとりまとめ、業者へ注文。郵便や請求書の確認をする。
- Q4 工場の建屋の改修工事を行って、無事に終わったこと。会社の評判もあがり、従業員の反応も良かった。



豊国酒造合資会社

- Q1 チラシ作りや酒蔵見学をした。
- Q2 お昼を食べて美味しかったし、楽しかった。
- Q3 朝7時から酒の仕込みをし、昼頃から商品の配達。
- Q4 自分たちのお酒を飲んで、「おいしい」と言ってもらえてうれしい。



割烹旅館喜楽亭

- Q1 宿泊者が利用する布団を敷き、部屋の掃除や洗濯、ご飯時の配膳や皿洗いをした。
- Q2 お昼ご飯が美味しかったし、体験してみても楽しかった。
- Q3 朝、部屋の掃除と洗濯、お昼頃はランチの用意、その後夕ご飯の用意（宴会の準備や宿泊者のごはん等）。
- Q4 お客さんが喜んでいる顔を見るとうれしくなる。



おざわふぁーむ株式会社

- Q1 ぶどうの袋掛けやおざわふぁーむの商品を道の駅に納品した。
- Q2 開店前のおふくろの駅に納品に行ったこと。
- Q3 季節によってスケジュールが変わり、春は田植え、夏は田んぼの管理とぶどうの作業、秋には稲刈り等様々。
- Q4 商品を買ったお客さんの喜んでいる顔を見られること。



編集後記

この2日間の職場体験で、実際に広報の取材、撮影、記事の作成までさせていただきました。職場体験を通して仕事の大変さが少しわかった気がします。また、古殿町役場の仕事内容やどんな思いで仕事を行っているかなどを聞ける貴重な体験になりました。ここで学んだことを将来に生かしていきたいと思っています。2日間本当にありがとうございました。この2日間の職場体験で、いろんなことを学んで、とても貴重な体験をさせていただきました。（平松 昊）

初めての広報の取材もやって、意外に上手に出てうれしかったです。一方で「仕事」というものがどれほど大変なのかを改めて知りました。学んだことを将来に生かせるようにしたいです。（矢吹 悠晴）

この2日間の職場体験で、色々な体験をさせていただきました。写真の撮影や取材をしたり、朝の朝礼をさせてもらったり、緊張したこともありましたが、楽しく仕事をさせていただきました。これからの授業で、この体験を活かしたいです。（矢内 裕斗）

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

○ふるさとに誇りを持つ子ども

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」

宿 泊 学 習 (5 年 生)

6月11日(木)・12日(金)に、5年生が国立那須甲子青少年自然の家に宿泊学習に行ってきました。

2日目の午前中に雨が降った関係で、全ての活動を予定どおりに実施することはできませんでしたが、雨天プログラムを活用して、しっかりと活動を保障することはできました。



子どもたちは、楽しく、思い出に残る宿泊学習にするために、「メリハリ・けじめ」を大切にして行動していました。また、「5分前行動」を意識し、余裕をもった行動も心がけていました。とても立派な態度や行動で2日間を過ごすことができ、素晴らしかったです。

この2日間で得た経験や学びを、これからの学校生活や日常生活に生かし、さらに「頼もしい5年生」になってほしいです。



修 学 旅 行 (6 年 生)

6月19日(金)に、6年生が会津若松市に修学旅行に行ってきました。旅行のメインは、班別行動。体験活動や見学、昼食、お土産購入など、各班で立てた計画に沿って、仲間と協力しながら会津若松市内を巡ってきました。道に迷うなど、小さなトラブルはあったものの、それらのトラブルをどう乗り越えるのか、仲間とともに考え、協力して行動してきた子どもたち。とても頼もしく感じました。6年生一人一人にとって、楽しく、思い出に残る修学旅行になったようです。今回の経験、学びを大切にして、残りの小学校生活を充実したものにしてほしいと思っています。





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

石川地区中学校生徒会交歓会

毎年、石川地区内の中学校5校の代表が一堂に会して、生徒会交歓会を実施しています。今年は、6月24日(水)に石川中を会場に行われました。生徒会から会長と副会長の計3名が代表として参加しました。会の中では「より良い学校をつくるために」をテーマに、各校の取組を発表したり、意見交換をしたりしながら、生徒会活動の充実に向けて話し合いました。参考になる活動については互いに共有し、自校の活動に取り入れるなどして、本校の生徒会活動がさらに活発になり、生徒一人一人の学校生活の充実につながることを期待しています。



防犯教室・情報モラル教室

「防犯教室・情報モラル教室」を6月24日(水)、6校時に実施しました。県南少年サポートセンターより講師をお招きし、全校生を対象に講話をいただきました。不審者から自分の身を守る対処法やネット犯罪、SNSトラブルの防止について、自分事として考える貴重な機会になったと思います。まもなく楽しみにしている夏休みを迎えます。外出する機会や自由に使える時間が多くなります。自らが危険な行為をしないことはもちろんですが、危険な目に遭わないように、危険なところに近づかないことも大切です。生活のリズムを整えて、学習や部活動に計画的に取り組んでほしいと思います。



「あいさつ坂」花いっぱいプロジェクト

「あいさつ坂」の環境整備の一環として、「あいさつ坂花いっぱいプロジェクト」を6月12日(金)に行いました。全校生で、マリーゴールドの苗を700株、定植しました。毎日通う通学路を花で満ち、自分たちだけでなく、来校する方々を気持ちよく迎えるために環境を整えようと、土に触れ、熱心に活動する姿が見られました。花が咲くのはまだまだ先ですが、来校の際にはあいさつ坂の路肩にも注目してほしいと思います。※くれぐれも脇見運転で事故を起こさないように、お気を付けてください



将来について考える2日間

2年生は、7月の8日(水)、9日(木)の2日間にわたり、学校を離れて「職場体験学習」を行いました。古殿町商工会議所の皆様にもご協力いただき、町内10カ所の事業所にご協力をいただきました。お世話になった事業所等は以下の通りです。各事業所の皆様には子ども達を快く引き受けて下さり、それぞれの職種についてたくさんの方を経験させようと丁寧にご指導をいただきました。この場をお借りして感謝申し上げます。子どもたちは学校に戻り、この2日間の貴重な体験をレポートにまとめています。働くことについて実体験を通して学習する職場体験学習での経験を将来の職業選択の参考にしてほしいと思います。保護者の皆様には、事業所までの送り迎えでも大変お世話になりました。

※お世話になった事業所の皆様、

- ・古殿町役場 ・ふるどのこども園 ・古殿小学校 ・おざわふぁーむ株式会社 ・株式会社宮田商事
- ・株式会社東京精密 ・豊国酒造合資会社 ・吉田写真館 ・道の駅ふるどのおふくろの駅
- ・割烹旅館喜楽亭

大変お世話になりました。



古殿町ゴルフ教室 参加者募集！

町公民館では、小・中学生から成人までを対象にゴルフ教室を開催します。
初心者の方はもちろん、経験者の方も、プロによる指導のもとで楽しくゴルフを学ぶことができます。また、貸しクラブもご用意しておりますので、「ゴルフを始めてみたい」という方も安心してご参加いただけます。
ゴルフに興味のある方や、技術の向上を目指したい方は、ぜひお気軽にご参加ください。

- ◆日 時 9月1日（火）から10月6日（火）まで
（9月22日を除く） 全10回
- ◆場 所 棚倉田舎倶楽部内 ゴルフ練習場
- ◆対 象 小・中学生 毎週火曜日 午後7時～午後8時30分まで
（小学1～3年生は保護者同伴）
町内成人 毎週木曜日 午後7時～午後8時30分まで
- ◆参加費 500円（ボール代） ※貸しクラブあり
- ◆募集人数 小・中学生 15名 成人 15名（先着）
- ◆講 師 棚倉田舎倶楽部所属プロ
千葉 堅・小野田 英史
- ◆申込期間 7月27日（月） 午前8時30分から
8月13日（木） 午後5時30分まで
- ◆申 込 先 町公民館 ☎53-2305



第18回 古殿町民ゴルフ大会

町内のゴルフ愛好者の皆さまが親睦を深める機会として、町民ゴルフ大会を開催いたします。
ご友人やお知り合いをお誘い合わせのうえ、ぜひお気軽にご参加ください！

参加者
募集！

- ◆日 時 10月12日（月）スポーツの日
- ◆場 所 棚倉田舎倶楽部
- ◆対 象 町内居住者、町内出身者または町内に勤務地を有する方（先着72名）
- ◆参加費 3,000円（パーティ費ほか）
- ◆プレー費 11,000円（昼食ワンドリンク付き・キャディなし）
※プレー費は後日、変更となる場合がございます。
- ◆競 技 新ペリア方式による18ホールストロークプレー
- ◆申込期限 8月3日（月）から31日（月）までに
3～4人1組で申込みください。
- ◆申 込 先 町公民館 ☎53-2305



館報

ふるどな

furudono

第816号

（2026年8月号）

《3つの運動》

1. 時間を守りましょう
2. 自然を大事にしましょう
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

8月10日（月）は休館せず
に開館し、8月27日（木）が
振替休館日になります。
また、県民の日の8月21日
（金）は一般無料開放日とな
ります。
皆様のご来館をお待ちして
おります。
町民水泳プール所長

文化芸術鑑賞

ミュージカル「ラ・カージュ・オ・フォール」

- ◆日 時 12月12日（土）
午前7時出発・午後9時頃帰着予定
- ◆場 所 日生劇場 東京都千代田区有楽町1-1-1
- ◆対 象 町内成人
- ◆参加費 16,100円（チケット代 S席 + 保険料）
※参加費を申込期間に町公民館に持参下さい。
- ◆募集人数 先着 18名
- ◆申込期間 8月3日（月）午前9時から
8月7日（金）午後1時まで
- ◆申込先 町公民館 ☎53-2305



主演 鹿賀丈史&市村正親

南フランスのナイトクラブを舞台に、ゲイカップルの夫婦愛と、その一人息子への愛情を巡って巻き起こる珍騒動を通して〈愛〉の尊さ、温かさをハートフルに描いた傑作ミュージカル『ラ・カージュ・オ・フォール』は、1985年の日本初演から40年以上も愛され続ける人気作品です。今の時代だからこそ、より一層そのテーマが深く胸に響く名作に、どうぞご期待ください。

大人の趣味発見講座 レザークラフト教室



町公民館では、レザークラフトを気軽に体験できる教室を開催します。

教室では、一本差しのペンケースを製作します。

初めての方でも楽しく取り組める内容となっていますので、ものづくりに興味のある方や、自分だけの作品を作りたい方は、ぜひご参加ください！

- ◆日 時 9月13日（日）
午前9時00分から午前12時00分まで
- ◆場 所 町公民館 研修室
- ◆対 象 町内居住者または町内に勤務地を有する方
（小学生以下は保護者同伴）
- ◆参加費 300円
- ◆募集人数 先着 10名
- ◆申込期間 8月3日（月）午前9時から
8月20日（木）午後5時まで
- ◆申込先 町公民館 ☎53-2305



第1回 親子料理教室を開催しました！

6月21日（日）、町公民館にて「第1回親子料理教室」を開催し、児童11名、保護者8名の合計19名が参加しました。

当日は、親子で協力しながらクリスピーピザ、コールスローサラダ、ビシソワーズの3品を調理しました。調理の際には、生地づくりや野菜の下ごしらえ、盛り付けなど、それぞれの役割を分担しながら、楽しそうに料理に取り組む姿が見られました。

調理後は、完成した料理を参加者全員で試食し、自分たちで作った料理のおいしさを味わいながら、笑顔あふれるひとときを過ごしました。



地域スポーツ大会 石川地区大会

7月12日（日）、第79回福島県総合スポーツ大会地域スポーツ大会の石川地区大会が、浅川町民グラウンドおよび、浅川町民体育館で行われました。

古殿町からは、壮年ソフトボール競技に2チーム（上松川大石SBC・鎌田ソフトボールクラブ）、家庭バレーボール競技に2チーム（鎌田（古殿コスモス）・下松川バレーボールクラブ）が参加しました。

大会では、壮年ソフトボール競技で鎌田ソフトボールクラブが第3位、家庭バレーボール競技で鎌田（古殿コスモス）が準優勝、下松川バレーボールクラブが第3位に入るなど、各種目で健闘を見せました。

なお、家庭バレーボール競技で準優勝した鎌田（古殿コスモス）は、石川地区代表として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へ出場する予定です。



福島空港をご利用ください！



福島から大阪、札幌へひとつ飛び。

午前中に到着できるので、ビジネスにも旅行にも大変便利です。

手荷物を一度預ければ最終目的地まで運んでくれる乗り継ぎ利用が非常に便利。四国・九州へは午前中、沖縄へは午後2時には到着。

福島空港⇄台北・桃園空港へは、毎週火曜・金曜に往復運航中。直行チャーター便のため、面倒な乗り継ぎなしで、所要時間は3時間ほど。

福島空港では、『パスポート取得・更新補助』も行っているため、初めての海外旅行をお得にお楽しみいただけます！

○福島空港特設サイトのご案内

福島空港発着のツアー情報をはじめ、関西・北海道・台湾など各地の観光情報を掲載しています。内容は随時更新していますので、ぜひご確認ください。



○パスポート補助・30歳未満1万円値引き

福島空港の台湾チャーター便で旅行される方にパスポート取得・更新費用の補助（3千円または6千円）があります。航空券のみ購入して渡航される30歳未満の方には1万円の補助もあります。詳細はホームページをご確認ください。



○福島空港乗り継ぎ便のご案内

大阪や札幌の空港を経由して飛行機を乗り継ぐことで、直行便がなくても沖縄・九州・四国等に行くことができます（乗り継ぎ便）。チェックインは出発空港でまとめて行い、手荷物は一度預けてしまえば乗り継ぎ先の空港まで運んでくれるので非常に便利です。福島空港からの快適な空の旅をお楽しみください。詳細はホームページをご確認ください。



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) 町道松久保長八内線ほか	古殿町大字山上字 長八内ほか地内	延長 L=2,536.5m 区画線工 L=5,915.2m 舗装工 A=297.6㎡	9,658,000	R 8.9.30	(株)三森建設 代表取締役 三森 理有
道路舗装工事(町単) 町道叶神清水第二線	古殿町大字仙石字 照内ほか地内	延長 L=280.0m 幅員 W=3.8m 舗装工 A=1,079.4㎡	7,249,000	R 8.9.30	(有)古殿工業 代表取締役 鈴木 浩

～野菜摂取量測定会のお知らせ～

中指を機械にあてるだけで野菜摂取量が足りているか、不足しているか測定できます！
わずか10秒で測定できますので、お気軽にお越しください！

日にち 8月26日(水)

時間 午前の部 10時～12時
午後の部 14時～16時30分
夜間の部 17時30分～19時30分

場所 健康管理センター ホール

内容 「ベジメータ」による野菜摂取量の測定
野菜を使った料理の試食会 ※試食はなくなり次第終了
(希望の方には健康相談・栄養相談も可能です)

対象 どなたでも

参加費 無料

「ベジメータ」とは？

光を使った光学的皮膚カロテノイド量測定装置です。指先を照射するだけで、簡単に野菜摂取状況を評価できます。

8月31日は野菜(831)の日 野菜を十分に食べていますか？

みんなチャレンジ！
減塩・禁煙・脱肥満

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」での野菜摂取量の平均値は256g。1日の目標値に比べ100g不足しています。野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、意識しなければなかなか十分に食べることができないのかもしれません。

★野菜を積極的に食べよう

👉 野菜は1日あたり小鉢で5～6杯を目標に食べましょう。



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



野菜には、体の調子を整えてくれる栄養素が
たくさん含まれています。

食物繊維

- ◎ごぼう、おくら、キャベツなど
- ▶コレステロールの吸収を抑える
- ▶食後の血糖値の上昇を抑える
- ▶便秘の予防になる

βカロテン

- ◎にんじん、ほうれん草など
- ▶皮膚や粘膜の健康を保つ

ビタミンC

- ◎ピーマン、ブロッコリーなど
- ▶免疫の維持

カリウム

- ◎ほうれん草、さといもなど
- ▶余分な塩分を出して高血圧予防

緑黄色野菜

可食部100gあたり600μg以上の
カロテンを含む野菜。
色が濃いものが多い。



両手1杯分：両手2杯分

淡色野菜

緑黄色野菜以外の野菜。
色がうすいものが多い。



みんなのひろば

おいしい
一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立 ※平成15（2003）年11月号 №255より

ゴーヤとひじきの白和え

1人分の栄養価…108kcal

たんぱく質3.5g カルシウム82mg
食塩相当量0.8g

ゴーヤは炒め物のイメージがありますが、白和えにしてもおいしく食べられます。マヨネーズを使っているため、コクが出て子供達も食べやすいかと思います。ひじきを油で炒めているのもポイントです。



材料（5人分）

ゴーヤ	150g
ひじき	10g
にんじん（千切り）	50g
豆腐	125g
油	5g
砂糖	1.5g
しょうゆ	25g
マヨネーズ	40g
塩・こしょう	各少々

作り方

- 1 ゴーヤは種をとり、半月のうす切りにして茹でる。
- 2 ひじきは水で戻す。
- 3 フライパンに油を熱し、ひじき、にんじんを入れて炒めて、砂糖、しょうゆを加えて煮汁が無くなるまで炒り煮する。
- 4 豆腐は茹でて水気をしほり、細かくつぶす。マヨネーズ、塩・こしょうと混ぜる。
- 5 ゴーヤと③、④で和える。

夏の思い出に「憩いの森フェスタ」



▲前年の憩いの森フェスタ「古殿小学校太鼓部」

太鼓・ダンス・ゲストによるステージ、大抽選会、花火などたくさんの催しが行われます。

ぜひ夏の思い出に「憩いの森フェスタ」に足をお運び下さい。

日時：8月1日(土)

会場：古殿町役場駐車場

お問い合わせ

ふるさと・夢・ふるどの実行委員会

☎0247-53-2465

毎年8月は 「道路ふれあい月間」 8月10日は「道の日」です

道路は国民共有のもの、つまりみなさんの大切な財産です

●毎年8月（8月1日から31日）は「道路ふれあい月間」です

国土交通省は、身近な存在でありながら普段あまり意識することのない道路について、広く国民の方々にその役割及び重要性を再認識していただくとともに、もっと道路を自分たちのものとして考え活用していただくため、毎年8月を「道路ふれあい月間」と決めました。

「道路ふれあい月間」は、普段道路を利用しているみなさん1人1人に改めて道路とふれあい、道路の役割及び重要性を再認識していただき、さらには道路をいつくしむという道路愛護活動の推進及び道路の正しい利用啓発を図るとともに、道路を常に広く、美しく、安全に利用する気運を高めることを目的としています。

◎「道路ふれあい月間」はいつ始まったのですか？

「道路をまもる月間」として第2次道路整備5か年計画の初年度である昭和33年に第1回目が実施され、昭和39年（第7回）までは国土建設週間（7月10日から16日まで）に合わせて7月10日から8月9日までの1か月間としていましたが、昭和40年（第8回）から現行の8月1日から31日となりました。

また、平成13年からは、道路を利用する方々や地域住民の方々等により広く参加を求め、開かれた道路行政を進めるため「道路ふれあい月間」と名称が改められました。

◎どうして「道の日」は8月10日なのですか？

- ①大正9年8月10日にわが国で最初の道路整備についての長期計画である第1次道路改良計画が実施されたこと。
- ②「道路ふれあい月間」※（8月1日から31日）の期間中であることなどによります。（※平成13年度より「道路をまもる月間」から名称変更。）

以上のことから、8月10日は「道の日」になりました。



8月10日は「道の日」



令和8年度 福祉・介護人材プロジェクト事業

介護に関する入門的研修

【県中会場】

受講生募集



介護に関する基本的な知識、介護の仕事に携わる上で知っておくべき基本的な技術を学ぶことができます。就労の相談にも応じます。

- 研修期間 令和8年9月12日(土)・13日(日)・26日(土)・27日(日)の4日間
- 研修会場 郡山市労働福祉会館
〒963-8014 郡山市虎丸町7番7号
- 対象者 介護の仕事がしたい方、自分や家族のために介護を学びたい方など
- 定員 20名 ※参加料は無料です。

研修日	研修時間	研修科目
9月12日(土)	午前9時30分～午後3時30分	介護に関する基礎知識・介護の基本・障害の理解
9月13日(日)	午前9時30分～午後4時30分	認知症の理解・介護における安全確保
9月26日(土)	午前9時30分～午後4時30分	基本的な介護の方法 ボディメカニクス 杖歩行・食事・移乗・移動・排泄介助
9月27日(日)	午前9時30分～午後3時30分	基本的な介護の方法 入浴介助・衣類着脱・整容介助 就職説明会

※4日間の全課程を受講した修了者には修了証明書を交付します。

- 申込方法 電話・メール・FAX又は下記の申込用QRコードから必要事項を入力し、お申し込みください。
- 必要事項 ①住所 ②指名 ③生年月日 ④電話番号を明記
- 応募メ切 令和8年9月4日(金)まで

【申込みと問合せ】

電話・FAX (024) 983-1848

メール jaccw_fukushima@ybb.ne.jp

福島県介護福祉会 事務局 担当：小山田

申込用QRコード





個人事業税の納期のお知らせ

個人事業税とは、事業を営んでいる個人に課税される県の税金です。今年度の第1期分の納期限は8月31日(月)です。県中地方振興局県税部から送付される納税通知書により納めてください。また、納付には専用のQRコードをスマホで読み取る電子納付が大変便利です。

【問い合わせ先】 福島県県中地方振興局県税部課税第一課事業税チーム
☎024-935-1251

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間の実施について

福島地方法務局と福島県人権擁護委員連合会は、8月28日(金)から9月3日(木)までの7日間、全国一斉「こどもの人権相談」強化週間として、いじめや嫌がらせ、虐待、体罰などこどもの抱える人権問題について、電話及びSNS(LINE)による人権相談を実施します。相談は、人権擁護委員及び法務局職員が応じ、秘密は守られます。期間中は、平日の夜間、土曜・日曜も相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

期 間 8月28日(金)から9月3日(木) 8時30分から19時
※29日(土)・30日(日)は10時から17時

電話番号 ☎0120-007-110 (フリーダイヤル)

LINE 公式アカウント名:「法務局LINEじんけん相談」
「@linejinkensoudan」でID検索

【問い合わせ先】 福島地方法務局人権擁護課
☎024-534-1994

令和9年1月以降の給与所得の源泉徴収票の提出方法が変わります

令和9年1月以降、給与所得の源泉徴収票の提出方法が変更されます。総務省及び国税庁では、制度改正の内容をまとめた事業者向けリーフレットを作成し、周知を進めています。

事業者の皆さまにおかれましては、制度の内容をご確認いただき、令和9年1月以降の提出に向けた準備をお願いいたします。

詳しくは、下記URLまたはQRコードからご確認ください。



『地方税共同機構HP』

<https://www.eltax.lta.go.jp/>



『国税庁HP』

<https://www.nta.go.jp/users/gensen/hotei/index/minashi.htm>

くらしに役立つ 情 報

Information

町 の 人 口

住民基本台帳人口

6月30日現在(前月比)

世帯数	1,734世帯(-4)
人 口	4,321人(-14)
男	2,145人(-8)
女	2,176人(-6)

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、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

自衛官を目指してみませんか

<一般曹候補生 採用試験>

- 応募資格 18歳以上33歳未満の者
(32歳の者は採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)

- 受付期間 9月1日(火)まで

<予備自衛官補 採用試験>

- 応募資格 【一般】18歳以上52歳未満の者
【技能】18歳以上で国家免許資格等を有する者
(資格により年齢上限は53歳未満から55歳未満)

- 受付期間 9月1日(火)まで

詳しくは、自衛隊福島地方協力本部
ホームページをご覧ください。



ホームページ

自衛官募集

検索

【問い合わせ先】各種採用試験、資料請求などは

自衛隊福島地方協力本部 白河地域事務所

☎0248-24-0372

～8月は食品衛生月間～

家庭で食中毒を防止しましょう！

暑くなるこれからの季節は、食中毒の発生が多くなります。

次のルールを守って、食中毒を防止しましょう。

【食中毒予防のルール】

- ・小まめな手洗い 石けんを使って丁寧に
- ・調理器具の洗浄消毒 使用後はすぐに洗って清潔を保つ
- ・食材の冷蔵保管 要冷蔵品は素早く冷蔵庫へ
- ・十分な加熱 肉や魚はしっかり中まで加熱を
- ・できたらすぐ食べる すぐ食べない時は冷蔵庫へ



6月届出分



こんにちは赤ちゃん

あらかわ
荒川

みなと
湊くん

田口字青柳（大嗣さん、美由紀さん）

6月届出分

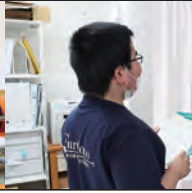
おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
水野 秀子 さん	62	大久田 字 越代
矢内 旭 さん	35	山上 字 山口
大楽 トミヨ さん	94	山上 字 大平
鈴木 勝巳 さん	73	竹貫 字 立中
山口 昌彦 さん	53	田口 字 東入山
高木 利男 さん	80	鎌田 字 鶴巻
矢内 トシ子 さん	92	竹貫 字 竹貫



8月

くらしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
26 	27 	28 	29 	30	31	1 憩いの森フェスタ Ikai no Mori Festival
2 ⑤味原医院 (玉川村) ☎55-3333	3 運動室開放日 (9:30 ~ 11:30) (13:30 ~ 16:30)	4 ふれあい総合相談所 (10:00 ~ 正午) 運動室開放日 (17:30 ~ 20:30)	5 運動室開放日 (9:30 ~ 11:30) (13:30 ~ 16:30) (17:30 ~ 20:30)	6 和楽居処 (わらいどころ) (9:30 ~) …健康管理センター 運動室開放日 (13:30 ~ 16:30)	7 和楽居処 (わらいどころ) (9:30 ~) …健康管理センター 運動室開放日 (13:30 ~ 16:30) (17:30 ~ 20:30)	8
9 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	10 運動室開放日 (9:30 ~ 11:30) (13:30 ~ 16:30)	11 山の日 ⑤やまもと内科クリニック (石川町) ☎26-8311	12 運動室開放日 (9:30 ~ 11:30) (13:30 ~ 16:30) (17:30 ~ 20:30)	13 運動室開放日 (13:30 ~ 16:30)	14 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	15 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333
16 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	17 運動室開放日 (9:30 ~ 11:30) (13:30 ~ 16:30)	18 運動室開放日 (17:30 ~ 20:30)	19 運動室開放日 (9:30 ~ 11:30) (13:30 ~ 16:30) (17:30 ~ 20:30)	20 和楽居処 (わらいどころ) (9:30 ~) …健康管理センター 運動室開放日 (13:30 ~ 16:30)	21 和楽居処 (わらいどころ) (9:30 ~) …健康管理センター 運動室開放日 (13:30 ~ 16:30) (17:30 ~ 20:30)	22
23 ⑤大野診療所 (石川町) ☎26-2615	24 運動室開放日 (9:30 ~ 11:30) (13:30 ~ 16:30)	25 小中学校2学期始業式 Elementary and Junior High School 2nd Semester Opening オレンジカフェ 〈納税日〉 国民健康保険税(2期) 町県民税(2期) 運動室開放日 (17:30 ~ 20:30)	26 運動室開放日 (9:30 ~ 11:30) (13:30 ~ 16:30) (17:30 ~ 20:30)	27 和楽居処 (わらいどころ) (9:30 ~) …健康管理センター 運動室開放日 (13:30 ~ 16:30)	28 和楽居処 (わらいどころ) (9:30 ~) …健康管理センター 運動室開放日 (13:30 ~ 16:30) (17:30 ~ 20:30)	29
30 ⑤大竹眼科 (石川町) ☎26-4118	31	1 	2 	3 	4 	5 

※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 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	6日(木) Thursday	13日(木) Thursday
	竹貫、上松川、下松川 Takanuki Kamimatsukawa Shimomatsukawa	20日(木) Thursday	27日(木) Thursday
B 地区	下山上、上山、上、 Shimoyamakami Kamiyamakami	13日(木) Thursday	6日(木) Thursday
	論田、大久田 Ronden Oguta	27日(木) Thursday	20日(木) Thursday



中学生職場体験インタビュー (7月8日~9日)