

広報

ふさと

古殿町二十歳を祝う会

2023
NO.486

2



令和5年古殿町二十歳を祝う会（1月8日）

吉田写真館提供

ふさと

2

Contents

- | | | | | | |
|---|----------------|----|-------|----|-----------|
| 2 | 令和5年古殿町二十歳を祝う会 | 6 | 中学生議会 | 20 | みんなのひろば |
| 4 | 町のできごと | 10 | 館報 | 24 | くらしに役立つ情報 |

令和5年古殿町二十歳を祝う会

1月8日（日）、古殿町公民館で二十歳を祝う会が行われ、二十歳になった34名が出席し、大人としての一步を踏み出しました。

令和4年4月1日より、成年年齢を20歳から18歳に引き下げる民法の一部を改正する法律が施行され、成年の定義が変わったことから、町では「成人式」から「二十歳を祝う会」へ名称を変更して開催しました。

晴れ着に身を包み、会場に集まった参加者は、懐かしい顔ぶれに再会を喜び、希望に満ちた表情をしていました。

会では、二十歳を迎えた参加者の名前が読み上げられ、代表して青柳真彩さん（鎌田）、渡邊順子さん（上松川）に二十歳の証書と記念品が贈られ、岡部町長から「日本の将来を担う人材として活躍されることを心から祈念します」とあいさつがありました。

誓いのことばを久保木陸人さん（下松川）が述べ、二十歳を迎えた方からの記念品が岡部凌大さん（鎌田）から岡部町長へ手渡されました。

会の終了後は、記念行事として、二十歳を祝う会実行委員会による『あんだ今何してる?』という催しが行われ、二十歳を迎えた参加者ひとりひとりが、ステージ上で近況を述べた後、くじ引きで引いたテーマについて思い思いに発表をし、会場を盛り上げていました。

二十歳を迎えた参加者は、久しぶりに会う友人や恩師と写真を撮ったり、話に花をさかせながら、楽しんでいました。二十歳を迎えた皆様おめでとうございます。



▲▶二十歳の証書と記念品を受け取る青柳真彩さん（左）、渡邊順子さん（右）



▲代表して記念品を贈る岡部凌大さん



▲壇上で発表する二十歳を迎えた参加者

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、お祝いの言葉、励ましの言葉をいただき、参加者一同、心より御礼申し上げるとともに、参加者を代表し、誓いのことばを申し上げます。

今日、私たちは二十歳の大きな節目を迎えることができました。これも、大切に育ててくれた家族や、優しくも時には厳しくご指導いただいた先生方、温かく見守っていただいた地域の皆様のおかげだと思います。学生として勉学に励む者や、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る中で、今日という日を古殿町で迎えられたこと、故郷での出会いと経験に感謝したいと思います。

さて、私は現在、生まれ育った古殿町に残り、社会人として働いています。高校卒業後、すぐに就職したため、仕事に対する考えを甘く持っており、学生の頃には無い厳しさに、何度も「仕事を辞めたい」などと弱音を吐いていたこともありました。そんな時、身近にいる両親からの一言に励まされたことで仕事を続けることができ、親の温かさを改めて実感しました。これからは親孝行し、いずれは両親のような誇れる大人になりたいと思っております。

現在も終息が見通せない新型コロナウイルス感染症の影響で生活環境が変わり、行動制限などがある中、今まで当たり前できていた事ができなくなりました。それにより、一人一人が自覚を持ちながら、終息に向けて、基本的な感染対策を徹底するなど、大人としての意識を持って生活していかなければいけないと感じております。

最後になりますが、私たちは二十歳という大きな節目を迎えたものの、社会人としてはまだまだ未熟です。今後、社会の一員として、どのような人生を歩み、社会に貢献していくべきかを真剣に考え、人との関わりを大切にし、自分達も誰かの支えになれるよう日々精進しますので、今後とも、より一層のご指導をよろしくお願いたします。

本日は、ありがとうございました。



令和5年1月8日 参加者代表 久保木 陸人



▲素敵な晴れ着で記念写真



▲恩師から温かいお言葉

令和5年 古殿町二十歳を迎えた人数

上松川区	8名	竹貫区	3名	田口区	3名	鎌田区	5名	論田区	4名
上山区	4名	下山区	6名	大久田区	2名	下松川区	10名		
							男25名	女20名	計45名

法務大臣感謝状受賞報告



◀左から水野さち子さん、
水野ヒロ子さん、岡部町長



12月19日（月）、古殿町更生保護女性会の水野ヒロ子さん（大久田）が、会長の水野さち子さん（下松川）と役場を訪れ町長に受賞報告しました。

更生保護女性会は、地域社会の犯罪・非行の未然防止のための啓発活動を行うとともに、青少年の健全な育成を助け、犯罪をした人や非行のある少年の改善更生に協力することを目的とする団体です。

水野さんは平成4年の会設立当初から会員として活躍し、その功績が認められたものです。毎年福島県で1人が受賞され、古殿町からは初の受賞者となります。

第75回全国高等学校バスケットボール選手権大会 出場選手激励会

12月19日（月）、役場で第59回福島県高等学校バスケットボール選手権大会で優勝した穂積美咲さん（福島東稜高等学校1年）の激励会が開催されました。式では、代理で出席した母の智美さん（鎌田）に激励金が手渡されました。

穂積さんは12月23日（金）から東京体育館で開催された第75回全国高等学校バスケットボール選手権大会に出場しました。



左から渡邊教育長、穂積美咲さんの母智美さん ▶

固定資産評価審査委員会委員に大樂勝男さん（鎌田）、 橋本富夫さん（上山）任命



12月26日（月）、役場で行われた令和4年度固定資産評価審査委員会で、大樂勝男さん（鎌田）と橋本富夫さん（上山）の固定資産評価審査委員会委員の辞令交付がありました。任期は令和4年12月24日から令和7年12月23日までの3年間です。

町の固定資産評価審査委員は水野由臣さん（大久田）を入れて3名の方が任命を受けており、納税義務者から固定資産の評価に関して不服などの申し出があった場合に審査します。

◀左から固定資産評価審査委員の水野由臣さん、
橋本富夫さん、大樂勝男さん、岡部町長

全国民生委員児童委員連合会長表彰受賞報告



12月28日(水)、古殿町民生委員協議会(会長菅生恒孝さん)で民生児童委員として活躍された佐藤富男さん(論田)が、役場を訪れ町長に受賞報告しました。

佐藤さんは平成13年から民生児童委員として活躍し、20年以上職務に従事された功績が認められたものです。

民生児童委員は厚生労働大臣から委嘱を受ける無報酬の特別職で、地域福祉向上のため様々な活動を担っていただいています。

◀左から佐藤富男さん、岡部町長

古殿町建設協力会からアルコールハンドジェルの寄付

1月4日(水)、役場で古殿町建設協力会からアルコールハンドジェルの寄付があり、会長の三森理有さんから岡部町長に手渡されました。アルコールハンドジェルの寄付は新型コロナウイルス感染症対策の目的で寄付されました。

左から古殿町建設協力会の鈴木清志さん(下松川)、三森理有さん(竹貴)、岡部町長、鈴木浩さん(仙石)



藁谷菊治さん(論田)から門松の寄贈



12月29日(木)、藁谷菊治さん(論田)が役場に来庁され、ご自身で製作された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3年目になり、今年も役場正面玄関前に飾らせていただき、来庁者や職員の日を楽しませてくれました。

◀藁谷菊治さんと寄贈された立派な門松

憩いの森公園に間伐材を利用した遊具が設置

12月19日(月)、憩いの森公園に間伐材を利用した遊具が2つ設置されました。

憩いの森公園への遊具の設置は、中学生議会で提案があり設置されました。

ぜひご利用ください。

設置された憩いの森公園の遊具で子供たちが遊ぶ様子 ▶



中学生議会開催！！

古殿中学校3年生による中学生議会が、12月20日(火)、役場議場にて開催されました。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



▲堂々と質問する生徒

中学生議会 Q & A

質 「子どもが楽しめて親や町の人も落ち着ける施設をつくる」

遠藤 美和

人口増加につなげるため、町の有名な杉を利用して作った子ども用のおもちゃや、落ち着くことができる家具などを取り入れた施設をつくるのはどうか。

答

おもちゃ作りについては、具体的な取組みはありませんが、中学校の森林学習では、杉を使用した椅子づくりや組手什での家具づくりなどを体験していただいております。また、組手什で作成した棚などについては、町の施設等で使用されており、小中学校で使用している机・いすについては、県内で育てられた杉で作られています。落ち着ける施設については、町の施設ではありませんが、横川地内に「つなやさんち」という施設がオープンしており、子どもや大人の方も利用され、そこにも組手什を使った家具が使用されております。今後は、このような施設を利用し、杉材を使ったおもちゃ作りなどの企画も提案できればと考えます。

質 「町を盛り上げるイベントや体験を開催」

久保木 琉唯

人口減少をとめるために、町を盛り上げるイベントとして、①乗馬体験、流鏝馬体験、②木を利用したDIY体験や体験施設の設置、③フリーマーケットの開催を「古殿ワクワク作戦」として検討してはどうか。

再質問

町のPRとして行っているもの、行う予定のものを教えてください。

答

①町公民館事業として、「馬とのふれあい教室」を実施し、子どもたちに乗馬体験やえさやり体験などを実施しております。また、流鏝馬体験につきましては、乗馬や弓を射る技術など特別な技術が多いため、体験という形ではなく、「流鏝馬保存会」により、その年に流鏝馬を行う方などに対し「流鏝馬教室」という形で訓練する機会を設けております。

②小中学校の森林学習の中で、体験してもらっております。また、来年度実施を予定しております体験型の交流事業である「フルドノタイム」のプログラムとして、組手什を使った木工教室の開催を検討しています。施設については、今後意見を参考にさせていただきたいと考えます。

③町民の方のご協力を得られれば実施も可能であると考えますので、今後検討していきたいと思っております。

再質問

今後、具体的にはまだ決まっておりますが、ご提案のような、もしくは町の人口減少、町の活性化につなげるための様々な取り組みを今後いろいろと考えていきたいと思っております。

質 「空き地・空き家を利用する」

瀬谷 佑輝

元大東銀行や元Aコープなどの空き地や空き家などを商業施設にし、古殿町ならではの体験ができる施設をつくってはどうか。

答

ご提案の場所や、それ以外も含めて、空き家等が増えているのは、認識しております。憩いの場や商業施設としては重要な場所であることは認識しておりますが、土地につきましては、個人の所有であり、その利活用については、持ち主の協力が必要となりますので、難しい部分もあります。ただ、ご提案のとおり、商業及び体験施設等の充実を図ることは、町の活性化につながると認識しておりますので、今後の課題とさせていただきます。

質 「流滴馬の町を知ろう大作戦」

駒木根 康矢

古殿町を多くの方に知ってもらい、観光客を増やし、町を活発にするため、馬車に乗って古殿町の自然を観光する体験事業を実施してはどうか。

答

平成 31 年度に町内のNPO法人の主催により、「馬車にゆられて桜（はな）街道」という事業として、役場周辺の鮫川沿いの道を馬車に乗って周遊するというイベントが行われ、その後も実施する予定でしたが、新型コロナウイルスの影響で実施できない状況となりましたが、来年度開催を予定している「フルドノタイム」のプログラムの中で、同様の事業が企画されておりますので、実施の際は是非ご参加ください。

質 「楓を育てて活用する略して KSK プロジェクト」

石束 真紀

林業にも活用でき、環境保全、樹液や木材を利用して町の活性化にもつなげられる砂糖楓を町内に植えてはどうか。

答

ご指摘のとおり木を育てることは、地球温暖化対策につながることから町でも山の木を伐採した後は、新たな木を植え育てることを進めております。古殿町の木は杉が中心となっておりますが、今後は、広葉樹の植栽についても推進を図っていきたく思います。ご提案の砂糖楓については、チェーンソーアートで使用するのには材質が固いため難しい点がありますが、技術の向上も図りつつ使用することは可能かと思えます。家具作りや建築用の資材、また、メープルシロップの採取など、このメープルシロップにつきましては、私も認識がありませんでした。今後、植林についても検討していきたく考えております。

質 「道の駅リフォームプロジェクト」

加藤 魁人

道の駅は若者の利用が少なく感じる。また、町外の人にも気軽に立ち寄ってほしいので、トイレをきれいにし、おふくろ食堂の知名度を上げる、カフェをつくることで道の駅を活性化させてはどうか。

再質問

特産品紹介の広告、値引き商品を提示した広告など、町民の皆さんに配布することで、道の駅について知ることができ、道の駅をより利用しやすくなるのではないか。

答

現在、道の駅の改修につきましては計画がされており、具体的な内容はまだ決まっていますが、議員ご指摘のトイレの改修や食堂の設置など今後検討していきたく考えております。道の駅は、町の活性化にとって重要な施設であるという認識は十分持っておりますので、意見も参考にさせていただきます。

再質問

そうしたことをより知っていただくような取組み、PR の仕方など重要なことだと思いますので、駅と相談しながらそれに努めていきたく思います。また、今現在の道の駅においては、先ほど質問にありましたように、休める場所、例えば、回転焼きやソフトクリームを買っても、休める場所がないという意見もいただいておりますので、今後の計画の中においてできるものであれば、参考にして進めていきたく考えております。

質 「町を活性化させる TR プロジェクト」

大樂 歩未

町内のイベント数の減少や人口減少のため、町の自然をより身近に感じてもらう鎌倉岳でイベントを開催する、地域の人との交流を深めるための盆踊りを復活させる、赤ちゃんが生まれた家庭に支援金を給付するなどの町を活性化させる「T R (town rejuvenate)」プロジェクト」を行ってはどうか。

再質問

今回提案したこと以外に、交通量の多い道以外にも街灯を設置してはどうか。

答

ここ数年はコロナ禍の影響により、町のイベントや町内の祭り・行事等についても開催ができない状況にあり、地域の交流が薄れている事は懸念されております。町では、「がんばる地域活性化支援事業」で各地区や団体で行われるイベント等に補助金を支給する制度もありますので、積極的に活用してもらい地域の活性化に努めていただければと考えております。活性化の中には町民の皆さまの協力がなくてはできません。町としても、イベントの開催については、多くの方が参加してもらえよう、内容やPR活動も含め、検討していきたく考えます。赤ちゃん誕生の際の支援金については、現在も祝い金として支給しており、商品券の活用については今後の参考とさせていただきます。

再質問

今、各地域の皆さまからも、皆さまが利用する上でも、バス停についても一部暗いというお話もいただいておりますので、できるところから対応をしていきたく考えております。

質 「おふくろの駅の活性化大作戦」

岡部 将也

おふくろの駅を気軽に立ち寄れる場所にすれば、また来たいと思う町外の人が増えると思うので、人を呼び込むための目立つ看板の設置や呼び込む看板を増やしてはどうか。

答

おふくろの駅は農産物直売所として、町内の農家の方が新鮮な野菜や食品などを販売するための施設であり、また、道の駅の機能も備えた、町の活性化のための重要な施設であります。ここ数年はコロナ禍ではありますが、徐々に来客も戻ってきている状況にあります。

今後は、道の駅の改修も計画されておりますので、ご意見にありました看板や表示板などの設置についても参考にさせていただきます。ちなみに、いわき境、石川境においてはおふくろの駅の大きな看板が設置はされております。それぞれ誘導できるような看板というのは大きな参考になります。ありがとうございました。

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

- 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」

「ふくしまを十七字で奏でよう絆ふれあい支援事業」学校賞受賞

福島県教育委員会主催の「ふくしまを十七字で奏でよう絆ふれあい支援事業 ～これまでと これから繋ぐ 十七字～」に、今年度も全校生で取り組みました。この事業は、福島県教育委員会が平成14年度から実施している事業で、今年度で21年目を迎えました。

子どもと家族、子どもと地域の大人、子どもと子どもなど、家庭や地域における人と人のかかわりの中で感じた思いや願いなどを十七音で表現することをとおして、子どもの豊かな心を育成することなどを目的としています。幼稚園や小学校、中学校、高校から、県中域内では8,848組、福島県内等全体では、42,635組の応募がありました。本校からは奨励賞に1点、そして、全校あげての取り組みが高く評価され、県中教育事務所長様より、昨年度に続いて2年連続で学校賞をいただきました。これからも、学校教育全体を通して友達や家族、地域とのふれあいや絆を大切にした教育を推進していきたいと思えます。本校児童の作品の一部を紹介します。



くやくて なみだをながす まるひとつ (1年生) 音読を がんばる姿 まるふたつ (母)
わたしでも おいしいパスタ つくれたよ (2年生) 嫁入りの 姿ちらつき 父なみだ (父)
だれの子か 見ればわかると 言われたよ (5年生) やっぱりな 古いアルバム 同じ顔 (父)
背伸びせず 母と並ぶ日 もうわずか (6年生) 背くらべ してくれる日は いつまでか (母)
ホットケーキ 母と作って 楽しいな (6年生) 手を焼いた 幼子今は ケーキ焼く (母)

食に関する指導 (6年生)

6年生は、古殿町の栄養士と保健師による、「食に関する指導」を行いました。5年生の時に、主食、主菜、副菜のバランスの大切さを学んだ6年生は、今回は、「食事のとり方と病気の関係について知ろう」というテーマで学習しました。食事のバランスが偏ると身体にどのような支障をきたすのかなどについて学ぶことができました。



歳末たすけあい運動

全国各地で歳末たすけあい運動が行われていた期間、本校でも12月14日(水)、15日(木)の2日間、代表委員会が中心となって募金活動を行ってきました。12月16日(金)に古殿町社会福祉協議会の職員の方にご来校いただきお渡ししました。

子どもたちの善意に、心があたまりました。



◆地域の皆様へ◆

地域の皆様には、日ごろより、本校の教育活動に深いご理解と多大なるご協力、ご支援をいただいておりますこと、教職員一同心より感謝しております。1月10日(火)に第3学期始業式を行いました。3学期も、子どもたちがみんな仲よく、勉強に運動にと頑張っていけるよう全力で取り組んでいきたいと思えます。今後ともどうぞよろしくお願ひします。

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

～授業参観、食に関する講話、学年懇談会、ご出席ありがとうございました～

お忙しい中、そしてお寒い中、保護者の皆様にご参加いただき、誠にありがとうございました。長い2学期を通して、大きく成長したお子さんが一生懸命授業に臨む姿をご覧になれたことと思います。

また、食に関する講話では朝食を摂ることの重要性、食生活と学力・体力の関係、肥満を防止するためのバランスの良い食事などについて参考になる内容がたくさんあったことと思います。お子さんの食生活について講話の内容を十分に生かしていただけるよう、よろしくお祈りします。

併せて、各学年懇談会ではSNS等の使用について話題にさせていただきました。2学期を振り返りますと、大きな被害等はありませんでしたが複数の人とのやりとりの中で被害に遭いそうになったケース、友人とトラブルになったケース、長時間の使用によって生活習慣が乱れたケースなどが見られました。学校でも様々な機会を通してSNS等の使用については指導しておりますが、ネット上のトラブルなどに巻き込まれないようにするためには、お子さんのインターネットの使用やゲームの使用状況を保護者の皆様把握するとともに、家庭でのルールを決めたりフィルタリングをかけたりすることが何より大切です。改めて、お子さんとともに話し合う機会をもっていただきたいと思っております。よろしくお祈りします。



食に関する講話

【1年1組】国語科
永瀬 雄太 講師
「方言の果たす役割」



【1年2組】保健体育科
鈴木 雅人 教諭
「マット運動の演技発表」



【3年1組】英語科
滝田富喜夫 教諭
吉田 忠夫 講師
エンジェル ALT
「仮定法の用法」



【3年2組】数学科
齋藤 守 教諭
圓谷 二郎 講師
「三平方の定理の意味理解」



～新生徒会役員決定！～

いよいよ3年生に代わって、学校の中心となります。古中の素晴らしい伝統を受け継ぐとともに、新たな伝統づくりに取り組んでほしいと思います。任期は1月からです。自分の掲げた公約をいかに実行に移すのか、今から考えておいてほしいと思います。新役員と抱負は次のとおりです。

- 会長 矢内 漣(2年)「学校一体となって古中をもっとよりよい学校にしていきたいです。」
- 副会長 鈴木 理央(2年)「全校生一人一人の意見に少しでも寄り添えるように頑張りたいです。」
- 副会長 佐川 柚葉(1年)「全校生徒の模範となり、学校をもっと盛り上げていきたいです。」
- 庶務 水野 涼雅(2年)「集団をまとめて集団からの意見をひろえるようにします。」
- 庶務 有賀 悠月(2年)「より良い古中を目指し、生徒会の一員として頑張りたいです。」
- 庶務 根本 絆(2年)「みなさんの期待を裏切らないように精一杯頑張ります。」
- 庶務 角田 祥恵(1年)「生徒会役員という自覚を持って、学校を明るくしていきます。」

～相手の立場になって行動しましょう～

12月19日(月)、人権作文コンテストの表彰式が行われました。大樂歩未さん(3年生)の作品「感染者側の心を救う」が福島県大会に推薦され、見事、白河人権擁護委員協議会子ども人権委員長賞を受賞しました。本当におめでとうございます。

大樂さんは、家族が新型コロナウイルスに感染した際に、それまで気付くことのできなかった「感染者側の心情」をテーマとして、当時の苦悩や様々な人からいただいた思いやりのある言葉や行動のありがたさを綴るとともに、感染者への心ない言葉があってははならないことなどを訴えました。そして、最後に「相手の立場を考えて行動をすればきっと心は救われると思う。私は、今回の経験を生かして、より相手の気持ちに寄り添えるようになりたいと思った。」と締めくくりました。

コロナ禍が続く毎日ですが、大樂さんの訴えを決して忘れずに生活したいものです。



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2月24日(金)までにご提出ください。

プール臨時休館のお知らせ

古殿町民水泳プールでは、2月13日(月)から24日(金)までプール清掃のため臨時休館いたします。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

町民水泳プール所長

新着図書案内

【開館時間】 平日 8:30～17:15

日曜日 10:00～16:00

※本を借りる時は5冊まで、2週間以内に返却してください。



図書名	著者名	図書名	著者名
みすゞと雅輔	松本侑子	おかあさんのおかげだよ	コビ・ヤマダ
スクイズ・プレー	ポール・ベンジャミン	ノラネコぐんだんふねにのる	工藤ノリコ
仕事も人間関係もうまくいく 放っておく力	柘野俊明	世界一ラクチンなのに超美味しい! 魔法のてぬきごはん	てぬキッチン
キミは、「怒る」以外の方法を 知らないだけなんだ	森瀬繁智	宇宙一ラクチンなのに超美味しい! もっと!魔法のてぬきごはん	てぬキッチン
自分を好きになりたい。 自己肯定感を上げる ためにやってみたこと	わたなべぼん	おじょうさま小学生はなこ VSりんじのしいくがかり	川之上英子
きみのことがだいすき	いぬいさえこ	おじょうさま小学生はなこ2 VSにがてなてつぼう	川之上英子

館報

ふるどほ

furudono

第775号

(2023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

少年の主張

あいさつの大切さ

古殿中学校 一年一組 水野 麗

私は日常でのあいさつはとても大事なものだ考える。

あいさつの古中になるための生徒会の呼びかけや朝のあいさつ運動、古中あいさつ「あいさつえお」があるのにも関わらず、あいさつをあまり元気に、積極的にやっていない生徒が多いと感じる。時と場合によるが、あいさつは、相手や周りの人に良い印象をもたれたり、人に元気を与えたりする力をもつものになることがある。一方、場の空気を読まずにあいさつしてしまうと、相手が嫌な気持ちになり、自分が孤立してしまうこともある。

日常でのあいさつがしっかりできないと、将来職場や現場での人間関係に苦労してしまうかもしれないし、相手のあいさつの仕方や返し方でその人がどんな人なのかの多少なりとも判断できると感じる。また、いつも元気な人が今日は暗いな、いつもと違うな、様子が変だと感じた場合、体調不良やその人が何か悩んでいるのかもしれないと少しでも思いやりながら、生活していけると考える。

あいさつはそこまで重要ではない、普段の会話だけで十分だという反対意見もある。

しかし、教師のあいさつや声かけに対して、はつきりとした返事が返ってこなかったことにより、いじめなどの問題が心配され、早期発見されたという事例もある。あいさつは、おはよう、こんにちは、こんばんはの他に、いただきます、

③

ありがとう、ごめんなさい、行ってきますなどのものも含まれると考える。あいさつは自分の印象を良くする、決まりごとのようにするだけのものではなく、その人がどんな性格でどんな人なのかを判断するためのとても大事な材料にもなるし、その人の体調や気持ちを思いやるためのものになる。

だからこそ、私は古中生一人ひとりが心がけ、友達や先生、その他たくさんの人に元気に心をこめてあいさつをすることがとても大事だと考える。私も今までの自分のあいさつは全然、満足のいくものではなかったため、会った人や友達、先生、家の人に自分から心をこめて元気なあいさつをしたい。また、あいさつをされたら、しっかりと相手の目を見て、元気を与えたり、人に良い印象をもてたりするものだから、自分も人に良いあいさつをして、元気を与えたいし、みなさんも人に元気なあいさつをして元気を与えたり、良い印象をもてるようにしてほしい。



マスクとの関わり

古殿中学校 一年二組 水野 夏希

令和二年一月ごろからあるものが流行し始めました。そうです、新型コロナウイルス。「今日、福島県で新たに確認された感染者の数は三千二百九十七名で、過去最多です。」テレビをつければ毎日流れている「新型コロナウイルス感染症」のニュース。新聞やインターネットでも、見たり聞いたりしない日はありません。予防方法としては、手洗い、うがい、消毒、そしてマスクの着用です。マスク着用について、「人との距離が十分取れば屋外では必ずしも必要ない。特に気温、湿度が高い時は熱中症のリスクが高くなる。」と国が示しました。そこで私は、マスクの着用について考えていきたいと思っています。

夏でも誰もがマスクをつけています。私もマスクはしないよりはした方が良く、一番の方法だと考えています。夏のマスク着用についてインターネット上で十万七千四百六十四人が投票したデータを見つけました。着用したいが二十六・七パーセント。着用したくないが六十一・七パーセント。分らないが十一・七パーセントでした。このデータから、着用したくない人が半分以上いるのにも関わらず、実際は暑くてもきちんと着用しています。私の部活動では、熱中症対策として、「マスクを外すように」と言われています。本当はとても怖いですが、熱中症対策だからといって、外しても良いのでしょうか。もし近くに感染者がいたらうつってしまいます。自分も相手も嫌な気持ちになってしまう。やはりいくら暑いからといってマスクを外すのは危険だと思います。

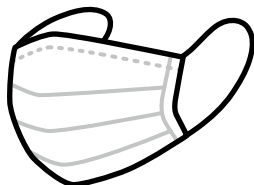
例えば、朝早い涼しい時間に活動したり、体育館にクーラーを設置したりするなど環境を整えることがあると考えます。環境を整えることで、マスクを着用しながら活動できるようになります。変化させていくことが大切だと感じます。

また、マスクを外したときにポイ捨てをしている人がいます。衛生的ではなく、その道を通る人が嫌な気持ちになります。だから、私は自分さえ良ければいいと考えずに、周りの人のためにマスクのポイ捨てはやめるべきだと考えます。

今回、新型コロナウイルスで色々なことを考えました。コロナの影響で生活が大きく変わりました。当たり前だったことが当たり前でできなくなり、それまでのことがすごく幸せだったのだと知りました。

そして、コロナは「感謝」することを教えてくれました。病院で働いている人やコロナから守ろうとしてくれている人がいます。そんな人たちに感謝して、人を思いやる心を大切にしたいと思います。なるべく外には出ない、マスクを必ず着用するなど、自分のできることをしていきます。

最後に「コ」「ロ」「ナ」の三つの文字を合わせる「君」という漢字になります。どんな時も「君」を思いやり、マスクを着用し感染をひろげないようにしたいです。



日本語教室を開催



▲集中して勉強



▲地図も確認しながら…



▲がんばっています！

毎日寒い日が続きますね。昨年 11 月に町内在住の外国人の方々向けに日本語教室を全 2 回開講しました。昨年度は 1 名のみ参加だったのですが、今年度は町内の会社に就労している技能実習生の方々 10 名を生徒さんに迎えてスタートしました。

日本に就労目的で来日する外国人の方々、母国でひらがなやカタカナなど初級レベルの内容を勉強して来日します。しかし日本語は語彙数が多かったり、敬語や方言があったりと、習得するには世界トップクラスで難しい言語なので、来日してからも勉強し続ける必要があります。受講者の皆さんは仕事終わりでお疲れの中、毎時間一生懸命に日本語を勉強してくれました。

本来であれば全 5 回開講できればよかったのですが、新型コロナウイルスの影響で今年度は残念ながら 2 回で終了となりました。いつまでこのような状態が続くかわかりませんが、来年度こそは不安なくこのような事業を開催できるようになることを願うばかりです。

料理教室で異文化理解

昨年 11 月に猪苗代町で行われた『ウクライナきっちん』というイベントに参加してきました。これは NPO 法人日本ウクライナ文化協会の方を招いてウクライナの現状について講演を聞いたり、ウクライナ料理を勉強したりするイベントでした。

作った料理はボルシチ（スープ）とクルチェニキ（きのこの肉巻き）とカーシャ（そばの実を炊いたもの）でした。ボルシチと聞くと一見ロシア料理かなと思いがちですが、実はウクライナ料理なのだそうです。

私は小さい時に給食でボルシチを食べたことがありますが、ウクライナ人の先生が作ったボルシチはその時とは違い、濃厚でどこか懐かしい味がしました。

皆さんもご存じの通り、現在ウクライナでは悲惨な状態が続いています。私が聞いた話で心に残ったのは、避難したくてもできない人がいることと、男性が出国禁止になっているということでした。避難できない人は家に残っていますが、普段の生活ができるわけではないので、ストレスで病気になってしまっているそうです。

また、男性は 18 歳になると徴兵されてしまうため、17 歳になるまでにどうにかして国外に避難させようと親御さんが奮闘しているそうです。

イベントに参加してみて、テレビなどの画面を通してしかわからなかったことが本当に現実で起こっていることなんだと実感することができました。

“War is over. If you want it.” 一日も早く平和な日々が戻りますように。



▲ボルシチの要はピーツ！



▲クルチェニキはクリームソース



▲完成

フルドノタイムがこの春も開催されます！

2022年1月～2月にかけて開催されたフルドノタイムが、今年も開催されます！開催は4月8日（土）から5月14日（日）までを予定しています。

◇フルドノタイムとは◇

古殿町在住の方が「案内人」となり、町内外の方に向けて、古殿ならではの体験を提供する「体験型イベント」です。約1カ月の間に町内各地で様々な体験プログラムが開催されます。

フルドノタイムは古殿に住んでいる方にとっても、古殿を知らない方にとっても「古殿ってこんな人いるの！？こんなこともできるの！？」と古殿の魅力を改めて体感し、地域を見つめなおすきっかけにもなりますので、ぜひ皆さんご参加ください！

今回は、昨年も案内人として参加された方が新たなプログラムづくりにチャレンジしていたり、新しく案内人になる方もいて、様々な体験プログラムが生まれています♪各プログラムに関する情報は、次月の広報誌、フルドノタイム公式WEBサイトやSNSでお知らせしますので、どうぞお楽しみに！

公式WEBサイト



昨年開催したプログラムの一部

昨年は、コロナウイルス感染症拡大の影響で、一部プログラムのみの実施となりましたが、参加された方は楽しんでくださいました♪



▲ NPO 法人馬事振興会さんによるウォールアートづくり体験



▲ raramie 佐川あい子さんによるやぶさめくんクッキーづくり体験



▲ 読み聞かせ会「あのね」さんと竹貴義英さんによるまち物語バスツアー

小学校で英語のレッスンしました

冬休みに入る前に、小学校を訪れ、4年生に英語のレッスンをすることができました。いつものように、児童たちはとても熱心に私を迎えてくれました。

前回と同様、私の母国であるフィリピンについて短いプレゼンテーションを行いました。フィリピンでは学校にお菓子を持っていくことができるという話をすると、多くの児童が思わず「いいな！」と言っていました。発表の後、担任の先生から授業の紹介がありました。主な目標は、「What fruit/vegetable do you like?」「How many?」というターゲットセンテンスを用いてクラスメートにインタビューし、オリジナルのピザやパフェを作成しました。野菜や果物の画像はJamboardというアプリですでに用意されているので、児童はピザやパフェのガラスのテンプレートに画像をいれるだけでした。授業でテクノロジーを活用することで、より楽しく、魅力的な授業になったと思います。



▲次々とやってきて、オリジナルのピザやパフェを発表してくれました。



▲フィリピンがどこに位置するかを当てようとしてました。日本の北、南、東、西？

2月1日は「フレイルの日」です

フレイルを予防し健康寿命をのばしましょう！

フレイルとは？

「フレイル」という言葉を耳にしたことがある方も多いと思いますが、実際にはどんなものかご存じでしょうか。

フレイルは加齢とともに、体や心のはたらきや、社会とのつながりが弱くなった状態のことです。何も対策をせず放っておくと、介護が必要となる可能性が高い状態ですが、予防や改善ができる段階でもあります。早くに気づき、元気なうちから対策することが大切です。



フレイルチェック☑ あなたの状態をチェックしてみましょう！

- 6カ月間で、意図せず体重が2kg以上減った。
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。
- 歩くスピードが遅くなった
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない



いくつ当てはまりましたか？

- ・1つでも当てはまる人はフレイル予防を意識しましょう。
- ・3つ以上当てはまる人は、すでにフレイル状態です。

もしかして
フレイルかも…？



今からフレイル予防を！ 予防のための3つのポイント

①運動

今より10分多く、できる範囲で元気に動きましょう。
運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。
日常生活で続けられるものを無理なく行いましょう。

②食事

フレイル予防には様々な栄養素が必要です。肉や魚などのたんぱく質を中心に、
いろいろな食品を組み合わせることで食べましょう。
おいしい食事はお口の健康から。歯みがきや入れ歯のケアも忘れずに。

③社会参加

できるだけ外出や交流をしましょう。地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、
目標などをもち続けることがフレイル予防につながっていきます。
家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。



【相談窓口】 古殿町健康管理センター ☎53-4038
古殿町地域包括支援センター ☎53-4403

令和4年度RIZAPメタボ予防プログラムの成果をご報告します

RIZAP × FURUDONO
Perfect Body Project

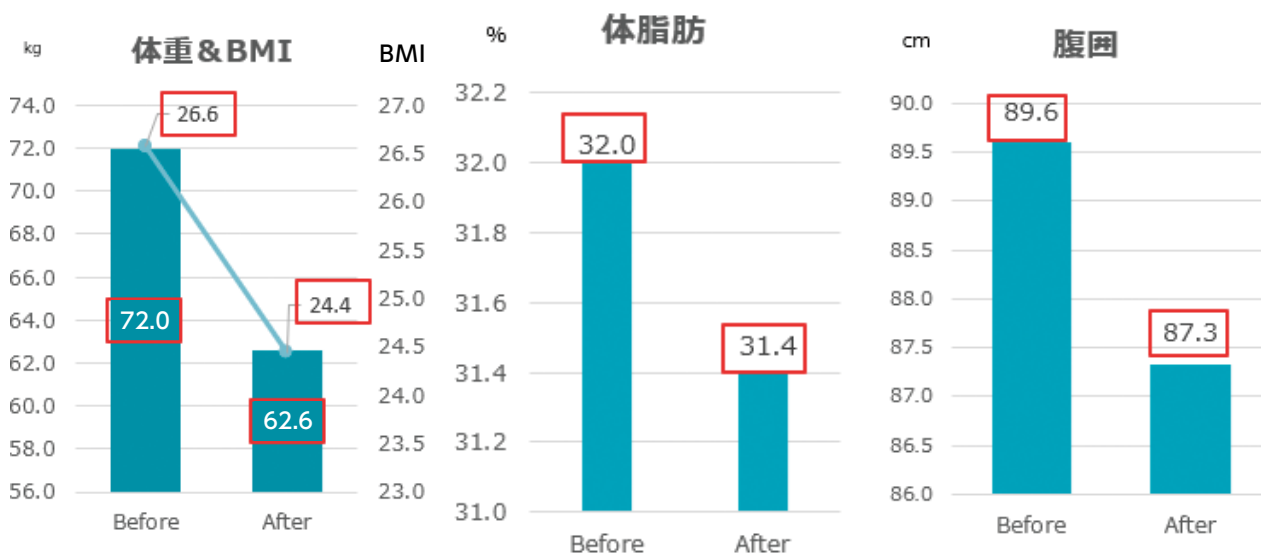
3年振りに開催となった3カ月間（全8回）のプログラムが、12月6日（火）をもちまして終了となりました。30歳～54歳までの若い世代21名がプログラムに参加し、成果を上げました。

最終日は、前回までの振り返りと講義と運動メニューの他に、プログラムOB生より「目標を持って、運動を継続し理想の体型を維持してください。」というコメントをいただきました。また、プログラムを担当した竹田津先生より「3カ月お疲れ様でした」と参加者1人1人に修了証書が手渡されました。参加者は達成感あふれる表情で修了証書を受け取りました。

参加者からは、「食品購入時に成分表示を見るようになった」、「暴飲暴食がなくなり、野菜中心の食事バランスを考えるようになった」、「体が軽くなり、肩こりがなくなった」、「今後も運動と食事制限を継続したい」などの感想がありました。

最後の運動メニューは、全日程の中で一番ハードな運動メニューでしたが、参加者は息をあげながらも最後まで取り組んでいました。

【体型の変化（プログラム参加者の平均）】



体重：平均 **-5.9kg**減少（最大 **-12.9kg**減少）

BMI：平均 **-2.1**減少（最大 **-4.0**減少）プログラム開始時 BMI25 以上 **16名中、11名**が BMI25 以下に低下

体脂肪率：平均 **-3.1%**減少（最大 **-8.3%**減）

腹囲：平均 **-6.7cm**減少（最大 **-14cm**減）



▲ OB生からのお話



▲ 竹田津先生から修了証書の伝達



▲ 寝ながらの運動ですが、腹筋を使い、きつい運動です

～参加者の方へのメッセージ～



竹田津先生

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。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。

3カ月間お疲れ様でした。ありがとうございました。



RIZAP
トレーナーが伝授



みんなで健康づくりチャレンジ!

運動を取り入れて、体も心もスッキリし健康を目指しましょう!
コラムの掲載は今月号で終了となりますが、継続的な生活習慣の改善が健康づくりにつながります!



セルフケアで体も心も健康に メンタルヘルス

最近元気がない、やる気が出ない、そう感じることはありませんか?
知らず知らずのうちに心が SOS を出しているかも。
自分の心と上手に付き合い、体だけでなく“心”も健康に。

パワーポーズで自信がみなぎる! アームクローズ

ガッツポーズやバンザイなど“パワーポーズ”をすることで自信が湧いてくるといわれています!

Step ①

顔の前で手のひらを顔に向け、拳を握る。



Step ②

左右の拳・肘同士を合わせ、腕を押し合うように力を入れる。



Step ③

腕をまっすぐ上に持ち上げ5秒キープ。



Step ④

力を緩め両手を左右に開き胸を張り、肩甲骨を寄せながらぐるりと一周肩を回す。



解説付きワンポイントレッスンはコチラ▼



▶ Point!

座ったままでも OK、まずは 3 セット取り組んでみましょう!
慣れてきたら徐々に回数を増やしてみましょう!

◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は 2024 年 3 月末です。

心を軽くしよう – 自分を知り、受け止める「自己肯定感」

「行動」についやってしまう“癖”があるように実は考え方にも“癖”があるといわれています。考え方の癖は、過去の経験によって生じ、その経験が失敗やトラウマである場合、自分の評価を下げ他人と比べて落ち込むなど、自信の無さにつながってしまうのです。

しかしそれは決して悪いことではありません。考え方の癖から生まれる「価値観」。これは未来の“判断基準”となりこれからの行動に大きな影響を与えます。自分の価値観を知り、ありのままの自分を受け入れることで未来を良い方向に変えることも可能なのです。

自分を尊重し、自分の“能力・可能性・価値”を感じることが出来る＝自己肯定感

自分を肯定してあげることで、自信がつく、物事をポジティブに捉えられる、他者を尊重できる、仕事を楽しく取り組めるなど、きっと心にも変化があるはず。まずはありのままの自分を認めてあげましょう。



Aさん：
犬にかまれた
犬は怖い



Bさん：
犬を飼っていた
犬はかわいい

少しの工夫で自己肯定感 UP「リフレーミング」

「リフレーミング」とは、自分の枠（フレーム）とは別の枠組み、視点から考えること。自分の価値観だけで物事を見るのではなく、少し視点を変えるだけで心が楽になることも。

例えば“ネガティブワード”を“ポジティブワード”に変換する、これもリフレーミング。日常の少しの工夫で見方が変わって心が軽くなります。

やってみよう! リフレーミング あなたの弱みを強みに変える!

- ・慎重すぎる ▶ 丁寧
- ・頑固 ▶ 芯がある
- ・失敗を引きずる ▶ 反省ができています
- ・細かいことが苦手 ▶ 大胆

【RIZAPトレーナーもリフレーミングが得意!】



ゲスト

飲み会に参加して締めのラーメンも食べてしまった。

ラーメンは食べてしまったかもしれませんが、お酒は低糖質なものを選ばれており、量も2杯までに抑えられていた事はとても素晴らしいです。次回はラーメンの誘惑に打ち勝ちましょう!



トレーナー

Good & More でモチベーションアップ! 悪いところを指摘するのではなく、もっと良くなるためのお声掛けをしています。

体を動かしてリフレッシュ – 運動の効果

健康になるために欠かせない運動。肥満解消や生活習慣病の予防と改善にとっても効果的。実は、体を変えるだけでなく、心にも良い影響を与えているといわれています。

仕事や家事の合間など、
まずは短い時間でも大丈夫。
運動でリフレッシュしてみましょう。

運動の効果<心への影響>

- ①睡眠の質があがる
自律神経が整い睡眠の質が向上します。
- ②不安解消効果
エンドルフィンなどの幸せホルモンの分泌、ストレス解消効果やストレス反応抑制効果が高まり不安の解消に繋がります。
- ③ポジティブになる
ドーパミンやアドレナリンなどのやる気ホルモンが分泌され集中力や判断力がアップ、仕事の生産性向上にも繋がります。また、認知症や精神疾患にも良い効果があるといわれています。



● RIZAP 語録 ●

失敗する方法はただ一つ

それは…“諦めること”。諦めなければ、それは失敗ではなく成功するための手段だ。

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

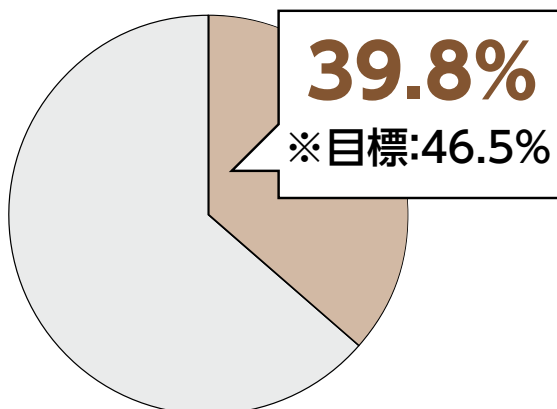
Copyright © 2021 RIZAP, Inc. All rights reserved.

今年の健診、受けましたか？

令和4年度は、令和3年度よりも多くの方に健診を受けていただきました。
皆さんに受けていただいた健診の結果や町の健康課題を紹介します。

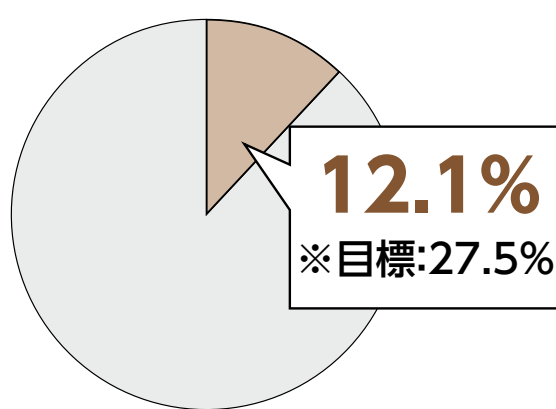
どのくらいの方が、町の健診を受けているの？

特定健診（※1）受診率
（令和4年12月時点）



健診受診者： 395人 / 994人中

後期高齢者健診（※2）受診率
（令和4年12月時点）



健診受診者： 127人 / 1013人中

- ※1. 特定健診・・・40歳～74歳の国保被保険者が受ける健診（集団健診＋施設健診）
- ※2. 後期高齢者健診・・・後期高齢者医療保険加入者が受ける健診



令和4年は、令和3年よりも多くの方に健診を受けていただきましたが、
健診の受診率は古殿町や福島県が掲げる目標にはまだまだ達していません！！
健診は、1度受けて終わりではなく、毎年受けましょう！！

◇ 健診を受けるメリット ◇

- 毎年受けることで、健康管理ができます！
- 自覚症状のない生活習慣病を予防できるのは健診だけです！
- 健診を受けることで、異常の早期発見・早期治療ができるので将来の医療費を減らせます！

⇒健診を受けていない人の医療費は、健診を受けた人の医療費の、**約18倍以上！！！！**



どんな結果だったの??

健診結果のうち、特にみなさんに知ってほしい項目をいくつか紹介します。

特定健診を受けた人のうち、**メタボ予備群** (※3) に該当する人の割合

約 **5.7** 人に **1** 人 (17.5%)



※3. メタボ予備軍とは…腹囲 (男性 85cm以上、女性 90cm以上) に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のうちいずれか1つ該当する人

特定健診・後期高齢者健診を受けた人のうち、**血圧が高い人** (※4) の割合

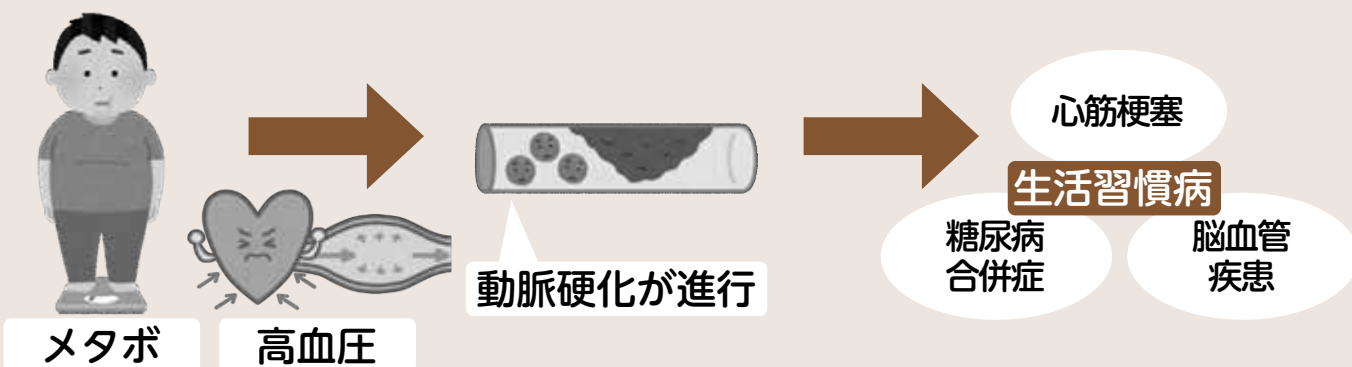
約 **6.4** 人に **1** 人 (15.7%)



※4. 血圧が、140/90 mm Hg 以上の人

古殿町の方は、メタボ予備群に該当する人、血圧が高い人が多いことが分かります。

メタボや高血圧などを放置すると・・・動脈硬化が進行し、生活習慣病になる可能性が高くなります。



～健診結果で「要精検」となった方へ～

「要精検」とは、検査で見つかった異常が病気の有無や具体的にどんな病気か、治療が必要なのかなどを確認するより詳しい検査です。健診の結果、「要精検」となった方は、早めに医療機関に受診しましょう。

正しい生活習慣を心がけましょう!!

生活習慣病の予防には、正しい生活習慣 (食事・運動・禁煙など) が重要です。健診結果・健康のことで、気になることや相談したいことがある方は、健康管理センターにお気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】 古殿町健康管理センター ☎ 53-4038

「コリア」です。
「アスラン」です。
よろしくね！



みんなの

ひろば



「アスラン」です。
よろしくね！

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！！



宗田 萌衣 ちゃん
(保護者：紅衣さん)
松川字大原

- ①おえかき、うた、おままごと、ブロック
- ②いちご、ぶどう、からあげ、ハンバーグ
- ③毎日ねる前の歯みがき、仕上げみがき
- ④何にでもきょうみがあるめいちゃん！！
これからもすくすく元気にそだってね！

おいしい 一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立

水菜の豚肉巻き

1人分の栄養価…287kcal
たんぱく質 16.8g カルシウム 114mg 食塩相当量 1.8g

冬が旬の水菜は緑黄色野菜の仲間でビタミンC、葉酸、カリウム、カルシウムなどの栄養素を多く含みます。水菜の栄養素を効率良く摂るためには、生のままサラダなどで食べるのがおすすめです。軽く加熱することで栄養素を逃がさずシャキシャキした食感も楽しめます。
(健康管理センター 主任栄養士 鈴木 かおり)



材料 (4人分)

- 豚ロース肉薄切り …… 400g
- 水菜 …… 1袋(約200g)
- A { ポン酢 …… 大さじ2と1/2
- 酒 …… 大さじ2
- 塩・こしょう …… 各少々
- ごま油 …… 大さじ1
- 万能ねぎ(小口切り) …… お好みで

作り方

- ①水菜は洗って水気を切り、豚肉に幅を合わせて切る。
- ②豚肉を広げ、水菜を巻く。(水菜の分量はお好みで)
- ③ごま油を熱したフライパンに並べる。
- ④塩・こしょうをし、全体に焼き色を付ける。
- ⑤Aを入れふたをし、中火で1～2分蒸し焼きにする。
- ⑥火が通ったら取り出し、フライパンに残ったタレを煮詰める。
- ⑦⑥のタレをかけたら完成！
お好みで万能ねぎなど散らすと◎

ふるどのこども園餅つき体験

12月21日(水)、ふるどのこども園餅つき体験が行われました。
園児たちは、臼に入ったもち米を一生懸命につき、だんだんとお餅になっていく様子をみながら楽しみ、給食の時間においしく食べました。また、ぞう組(5歳児)の園児はついた餅で鏡もち作りを体験しました。



▲餅つきの様子



▲鏡もちを作る様子

ふるどのこども園クリスマス会

12月22日(木)、ふるどのこども園でクリスマス会が行われました。
今年も、園にサンタさんが訪れ、園児1人1人にクリスマスプレゼントが手渡されました。園児たちは、サンタさんの訪問に大興奮、プレゼントにととても喜んでいました。
また、会ではぞう組の園児のハンドベルの演奏も披露され、会を盛り上げました。



▲サンタさんからプレゼントを受け取る園児



▲サンタさんとハイタッチ



▲ハンドベルの演奏



▲サンタさんと集合写真

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されています。
令和4年度は、12月13日（火）～21日（水）にかけて、20本のしめ縄を作成しています。
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、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。



▲しめ縄作りの様子



▲完成したしめ縄

加盟団体運営協力者感謝状と更生援護功労者表彰受賞したことを報告します



▲左から吉住利一さん、生田目芳男さん、藁谷菊雄さん ▲荒川一寿さん

10月26日（水）、二本松市で行われた第70回記念福島県身体障がい者福祉大会で、会員相互の親睦と福祉の向上に尽くし、加盟団体運営に概ね10年以上積極的に協力した会員個人を対象とした加盟団体運営協力者感謝状が会長を吉住利一さん（下松川）が務める古殿町身体障がい福祉会の生田目芳男さん（鎌田）と藁谷菊雄さん（論田）に手渡されました。また、更生援護功労者表彰を荒川一寿さん（田口）が受賞しました。

キャッチボールクラシック全国大会出場



12月3日（土）に福島市で開催されたキャッチボールクラシック2022全国大会中学生の部に古殿中学校の生徒が出場しました。

キャッチボールクラシックとは、9人1チームが、2分の間にキャッチボールが何回できたかで勝ち負けが決まるゲームです。

生徒たちは、大会で活躍しました。

◀チームで集合写真

自動車の登録や申告
はお済みですか？

車を譲った、下取りに出した、解体した、長年使っていない車が敷地内にある、車検が切れて乗っていない、引越をした等、お心当たりはありませんか？

〈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日までに運輸支局へ登録を！～

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カ条～

- その1**：抹消等の手続は、3月31日までに運輸支局で行いましょう。
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登録しましょう。
住民票を移しただけでは車検証の住所は一緒には変わりません。運輸支局に登録しましょう。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、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。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。

◎登録手続を依頼した場合は、登録が済んでいることを依頼先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

名称	所在地	電話番号
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丁目1番1号 ☎024-935-1261

※令和元年10月1日より次のとおり税目の名称が変更されました。自動車税→自動車税種別割

お知らせ



所得税等の確定申告について

須賀川税務署からのお知らせです。

○所得税等の確定申告は、スマホで「確定申告書等作成コーナー」が便利
国税庁 HP から 24 時間利用でき、e-Tax で送信できます。

入力方法は動画でも確認できます。



○所得税等の確定申告書の作成会場

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16日（木）～3月15日（水）※土日祝日を除く

開設時間：9時～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。

○申告の各種情報は、国税庁HPで検索

国税庁



相続登記の手続について

Q 「土地や建物の所有者（登記名義人）が亡くなった場合の登記手続を教えてください」

A 登記申請を行っていただき、登記名義人を変更していただく必要があります。

申請には登記申請書を作成し、除籍謄本、戸籍謄本、遺産分割協議書、相続人の住民票などを添付する必要があります。

登記申請書の書き方や必要書類は、相続の内容により様々なケースがありますので、最寄りの法務局で電話による手続案内（事前予約制）をご利用いただくか、登記手続に関する法律の専門家である司法書士にお気軽にご相談ください。

また、法務局ホームページに登記申請書の様式や「申請書類の作成における共通の注意事項等」が掲載されていますので、ご活用ください。

○法務局ホームページ検索方法

①検索サービスに「法務局 登記申請書」と入力

②検索結果から「不動産登記の申請書様式について-法務局」を選択しクリック

③「登記申請書の様式及び記載例」の中から所有権移転（相続）に関する登記申請書を選択しクリック

【福島地方法務局の所在地と電話番号】

本局（不動産登記部門）福島市霞町 ☎024-534-2045

白河支局 白河市郭内 ☎0248-22-1207

【福島県司法書士会】 ☎024-534-7502



法務局

あなたと家族を

ホームページ

つなぐ相続登記

◆南の島で国際交流 / 野外活動

第47回ちびっこ探険学校ヨロン島 参加者募集

公益財団法人国際青少年研修協会では、『第47回ちびっこ探険学校ヨロン島』（文部科学省後援申請中）の参加者を全国より募集しています。

1 期間 3月26日（日）～4月1日（土） 6泊7日

2 場所 鹿児島県大島郡与論町

3 説明会

※説明会（対面式・オンライン）の詳細につきましては本会までお問い合わせください。

4 定員 日本人小学生100名、外国人小学生100名

（小学2年生～6年生：2023年2月末）

5 締切 3月6日（月）

6 出発地別参加費 仙台空港 164,000円、福島駅 163,000円

水戸駅 158,000円、宇都宮駅 159,000円

*全国各地より参加できます。記載のない出発希望地につきましてはお問い合わせください。

【資料請求・申込み・問い合わせ先】 公益財団法人 国際青少年研修協会

〒170-0013 東京都豊島区東池袋2-23-2 UBG東池袋6階

☎03-6825-3130 FAX03-3981-2712 E-mail info@kskk.or.jp

●福島いのちの電話●

悩み苦しみ、助けを求めている方々に寄り添い、支えになることを目的に「福島いのちの電話」は1996年5月18日に設立され、翌年の9月1日に全国43番目のセンターとして電話相談を開局（☎024-536-4343）しました。ひとりで悩まずご相談ください。

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 1,730世帯（-3）

人口 4,774人（-20）

男 2,360人（-9）

女 2,414人（-11）

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

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 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

ぜひ
使ってね



SSID : FurudonoFreeWi-Fi

パスワード : furudono

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 : 10 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



こんにちは赤ちゃん

12月届出分

おくやみ申し上げます



ながせ とあ
永瀬 橙空ちゃん
論田字上鵬巢
(和さん、結季さん)

氏名	年齢	住所
桐生 イ子さん	98	松川字西渡
石田 センさん	95	田口字松森
野崎 利次郎さん	81	山上字仮宿
佐藤 光次さん	93	松川字大作
薄井 義勝さん	63	仙石字照内
有賀 宣子さん	82	仙石字木戸脇
菅生 美喜子さん	83	鎌田字吉田
瀬谷 つやさん	101	山上字長草
佐川 博春さん	91	田口字石畑
鈴木 タミ子さん	87	松川字八ヶ久保日向
吉田 芳郎さん	86	田口字青柳
佐川 富美男さん	82	松川字桑原
緑川 イノさん	91	田口字松森

いつまでもお幸せに

氏名 住所
(新郎北 畠 良 倫さん 青森県
新婦佐 藤 友 美さん 松川字大作)

●ひきこもりについて悩まず相談ください●

「ひきこもり」は、様々な要因がいくつも複雑に絡み合っている場合があり、自分たちだけで何とかしようと思うと、不安も心労も増えていきます。「ひきこもり」の長期化を防ぐためにも、早めに相談ください。(健康福祉課 ☎ 53 - 4616) また県でも、「福島県ひきこもり相談支援センター」(☎ 024 - 573 - 0866) を設置していますので、悩まず相談ください。相談は秘密厳守で行います。



ひきこもり相談支援センター



2月 暮らしのカレンダー

日 sun 月 mon 火 tue 水 wed 木 the 金 fri 土 sat

			1	2	3	4
			運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	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	
5	6	7	8	9	10	11
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 (9:00～12:00) …健康管理センター		運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	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 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	建国記念の日 ⑤田中内科医院 (石川町) ☎ 26-3333
12	13	14	15	16	17	18
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 (9:00～12:00) …健康管理センター		運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	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 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	
19	20	21	22	23	24	25
図書館開館日 (10:00～16:00) ⑤角田内科医院 (浅川町) ☎ 36-2067	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	乳児相談(9:30～) こども歯科クリニック 1歳6カ月・3歳児健診 (13:30～) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 離乳食教室 (9:30～) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	天皇誕生日 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	
26	27	28				
図書館開館日 (10:00～16:00) ⑤とろこぎ整形外科クリニック (石川町) ☎ 26-5050	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 〈納税日〉 国民健康保険税(8期) 固定資産税(4期)	運動室夜間開放日 (18:00～21:00)				

※⑤は休日当番医です。 ※新型コロナウイルス感染症対策により、事業が変更になることがあります。

地区名		燃えるごみ	
全地区		毎週火・金曜日	
	地区名	資源ごみ	燃えないごみ
A地区	仙石、鎌田、田口 竹貫、上松川、下松川	9(木) 20(月)	2(木) 16(木)
B地区	下山上、上山上、論田、 大久田	2(木) 16(木)	9(木) 20(月)



ふるどのこども園餅つき体験(12月21日)