

① 広報

ふるさとへ



ふるさとへ 12 Contents

- | | | | |
|----|--------------------|----|-----------|
| 2 | 第13回チェーンソーアート文化祭開催 | 20 | RIZAPコラム |
| 3 | 古殿町の家計簿 | 23 | みんなのひろば |
| 10 | 町のできごと | 24 | くらしに役立つ情報 |
| 13 | 館報 | | |

2022
NO.484

12

令和4年度古殿町防災訓練（10月16日）

第13回チェーンソーアート文化祭開催

10月29日（土）、やぶさめアリーナ駐車場にて第13回チェーンソーアート文化祭が開催されました。

本文化祭は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で去年まで中止となっていましたが、今年3年ぶりの開催となりました。

当日は、城所ケイジ氏によるチェーンソーアートショーと古殿町チェーンソーアートクラブの皆さんによるカービングショーが行われ、カービングショーでは7名が参加し、それぞれ思い思いの作品を創りあげました。城所ケイジ氏のチェーンソーアートショーでは、来年の干支であるウサギなどを作製し、世界レベルのカービング技術で観客を楽しませました。

※本事業は福島県森林環境税を活用しています。



▲様々な大きさのチェーンソーや道具を使い作品を制作する城所氏



▲1体1時間程で制作されました



▲来年度の干支の巨大ウサギ
おふくろの駅に展示予定です。



▲カービングショーに参加された
古殿町チェーンソーアートクラブの皆さん

令和3年度決算

令和3年度決算の一般会計決算額は、歳入総額54億6,701万円（対前年度比11.4%減）、歳出総額52億1,485万円（対前年度比9.7%減）となり、歳入歳出差引額2億5,216万円で、令和4年度への繰り越した財源2,866万円を除くと実質収支2億2,350万円の黒字決算となりました。

歳入では、町税が5億503万円（対前年度比2.8%減）、地方交付税は23億8,146万円（対前年度比0.3%減）、町債は7億5,953万円（対前年度比15.1%減）です。

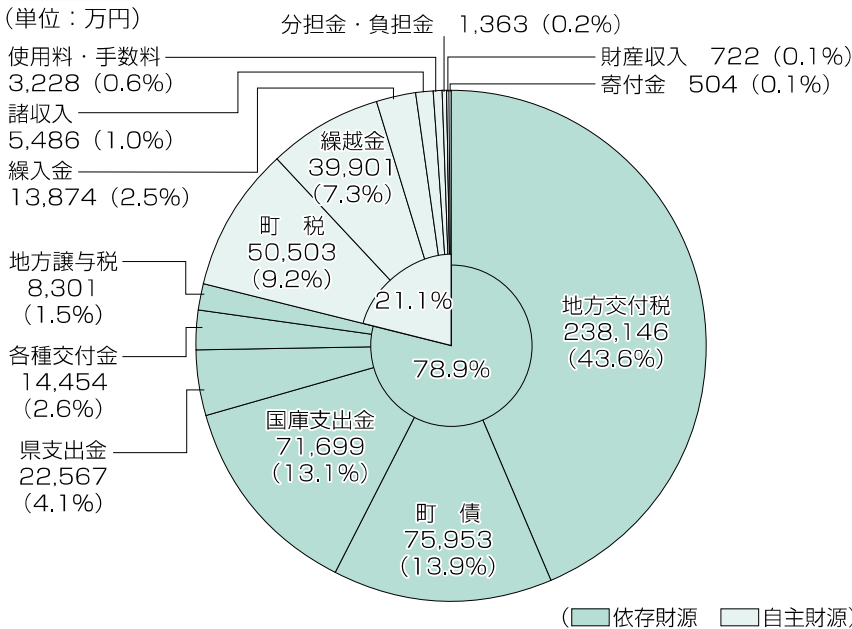
歳出の主な事業は、道路改良及び道路維持補修事業に2億8,283万円、新型コロナウイルスワクチン接種事業に7,392万円、町民体育館非常用電源設備整備事業に6,232万円、女性・若者等活動促進施設非常用電源設備整備事業に4,732万円、ふくしま森林再生事業に4,555万円です。

また、各特別会計決算の総額は、歳入17億6,629万円、歳出16億5,660万円となり、実質収支1億969万円の黒字決算となっています。

収入

歳入総額 54億6,701万円

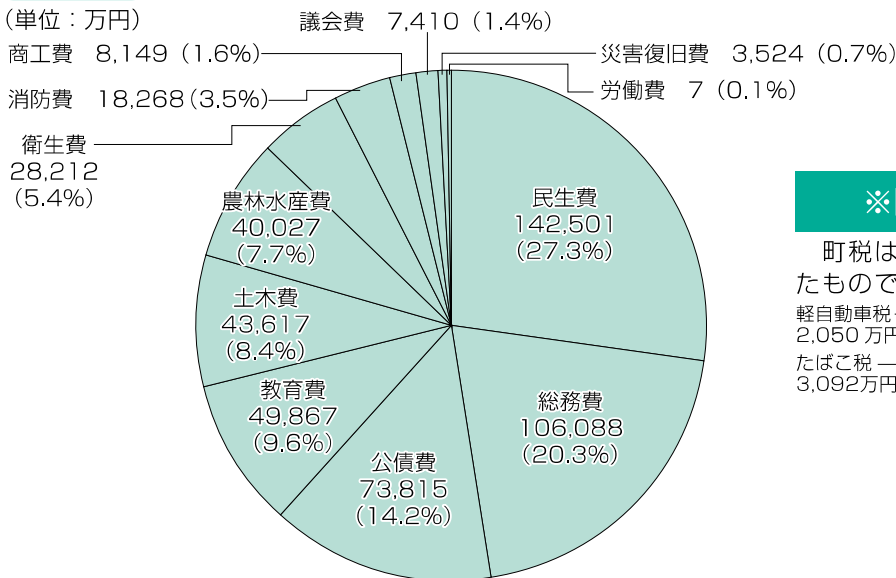
(単位：万円)



支出

歳入総額 52億1,485万円

(単位：万円)



※端数処理をしているため、100%にはなりません。

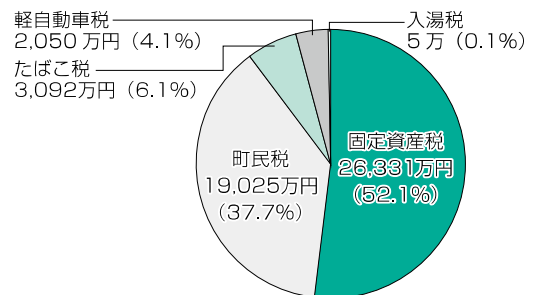
令和3年度 決算報告

古殿町の家計簿
まちの決算をお知らせします

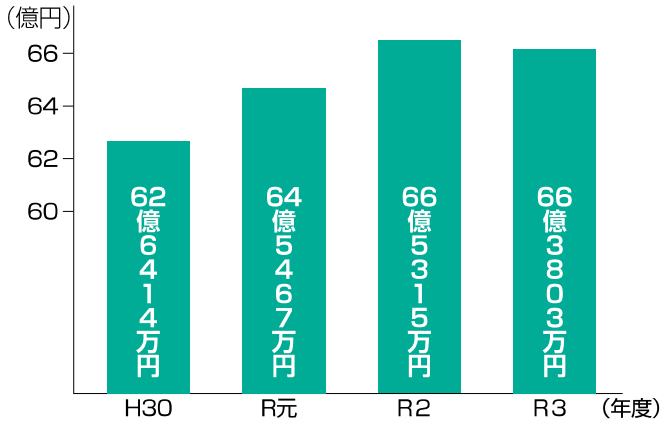
令和3年度古殿町一般会計、特別会計の決算概要をお知らせいたします。各決算については、9月の定例議会において審議され、認定されています。

※町税5億503万円の内訳

町税は、町民のみなさんに納めていただいたものです。



■町債残高の推移



令和3年度末現在の町債現在高は66億3,803万円です。
(町民1人あたり約138万円)

■特別会計の決算状況

(単位：万円)

会計名	歳入	歳出	差引
国民健康保険	55,405	55,048	357
簡易水道	10,067	9,624	443
農業集落排水事業	8,494	8,369	125
林業集落排水事業	1,966	1,897	69
介護保険	82,289	73,597	8,692
後期高齢者医療	5,945	5,939	6
宅地造成事業	12,463	11,186	1,277
合計	176,629	165,660	10,969

■基金の状況

●基金

基金には、特定の目的のために積立をしている「積立型基金」と特定の目的のために定額の資金を運用する「運用型基金」の2種類があります。基金残高は33億8,646万円で前年より4億9,393万円増加しています。

◆積立型基金◆	財政調整基金	12億563万円
	文教厚生施設等整備基金	10億6,702万円
	ふるさと創生基金	834万円
	減債基金	6億7,679万円
	森林環境譲与税基金	5,683万円
	国民健康保険事業費納付金支払準備基金	3,359万円
	簡易水道施設整備基金	1,400万円
介護給付費準備基金	9,683万円	
小計		31億5,903万円
◆運用型基金◆	土地開発基金	1億円
	奨学資金貸付基金	7,243万円
	優良基礎雌牛導入事業基金	5,500万円
小計		2億2,743万円
合計		33億8,646万円

町民1人あたりでみる支出の額は…1,081,024円(前年度比7.1%減)

令和4年3月31日現在の住民基本台帳人口4,824人

議会費

15,361円
(4.5%)

議会運営に使用したお金

総務費

219,917円
(△1.0%)

財産・財産管理、戸籍、徴税、選挙などに使用したお金

民生費

295,400円
(2.4%)

高齢者や子ども、障がい者などの福祉、災害救助に使用したお金

衛生費

58,483円
(△32.8%)

健康維持、環境対策(ゴミ処理など)に使用したお金

労働費

15円
(25.0%)

雇用対策などに使用したお金

農林水産費

82,975円
(△20.9%)

農林業の振興や農林道の整備などに使用したお金

商工費

16,893円
(75.0%)

商工業振興や観光施設整備に使用したお金

土木費

90,417円
(△19.3%)

道路や橋梁、町営住宅などの整備・維持に使用したお金

消防費

37,869円
(21.8%)

消防団の運営、消防設備の整備などに使用したお金

教育費

103,373円
(2.7%)

学校教育や公民館事業、体育振興などに使用したお金

公債費

153,016円
(17.9%)

地方債(町の借入金を返済するためのお金)

災害復旧費

7,305円
(△88.4%)

自然災害などの復旧に使用したお金

()は前年度との比較

令和3年度決算に基づく

健全化判断比率及び資金不足比率を公表します

市町村等の財政状況を客観的に表し、財政の早期健全化や再生の必要性を判断する健全化判断比率（実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率）及び公営企業会計の資金不足比率を次のとおり公表します。

各指標とも数値なし又は基準を大きく下回っており、町の財政は健全な状態といえます。なお、これらの指標は監査委員の審査を受け、9月議会に報告されました。

健全化判断比率 ※1

指標名	令和3年度の比率	早期健全化基準の指標	内容
実質赤字比率	— (赤字なし)	15.0%	一般会計の赤字の割合を示す数値。 当町は黒字のため数値はありません。
連結実質赤字比率	— (赤字なし)	20.0%	一般会計に公営企業会計を加えた全ての会計の赤字の割合を示す数値。 当町は、黒字のため数値はありません。
実質公債費比率	8.1%	25.0%	全ての会計で一般財源から借入金の返済に当てる支出の割合を示す数値。
将来負担比率	— (将来負担なし)	350.0%	全ての会計で将来の負担が見込まれる経費の一般財源に対する割合を示す数値。

※1 早期健全化基準…国が定めた要注意ラインで、これを超えると財政健全化計画を策定し財政再建に取り組まなければなりません。

資金不足比率 ※2

特別会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準の比率
簡易水道特別会計	— (資金不足なし)	20.0%
農業集落排水事業特別会計	— (資金不足なし)	
林業集落排水事業特別会計	— (資金不足なし)	
宅地造成事業特別会計	— (資金不足なし)	

※2 資金不足比率…公営企業会計の資金不足額のそれぞれの事業規模に対する割合。町の公営企業会計（簡易水道、農業集落排水事業、林業集落排水事業、宅地造成事業）において資金不足はありません。

令和4年度

上半期の予算執行状況

令和4年度上半期の予算執行状況を公表します。一般会計における予算額は、9月までの補正により、4億6,878万円増額し、44億8,178万円となっております。執行状況においては、9月末現在、全会計で歳入予算52.4%が収入済、歳出予算の37.3%が支出済となっております。（単位：万円）

内 訳	9月予算額	歳 入		歳 出	
		9月末までの収入済額	収入率 (%)	9月末までの支出済額	支出率 (%)
一 般 会 計	448,178	254,708	56.8	170,982	38.2
国民健康保険特別会計	56,526	22,154	39.2	20,404	36.1
簡易水道特別会計	18,952	4,240	22.4	3,369	17.8
農業集落排水事業特別会計	14,474	3,300	22.8	4,277	29.5
林業集落排水事業特別会計	2,718	960	35.3	706	26.0
介護保険特別会計	91,168	45,837	50.3	35,653	39.1
後期高齢者医療特別会計	6,232	2,142	34.4	1,978	31.7
宅地造成事業特別会計	1,407	1,775	126.2	1,281	91.0
合 計	639,655	335,116	52.4	238,650	37.3

令和3年度からの繰越金が含まれています。

なお、令和4年度上半期の補正予算状況は次のとおりです。

（単位：万円）

内 訳	当 初	6 月	9 月	合 計
一 般 会 計	401,300	14,024	32,854	448,178
国民健康保険特別会計	56,854	▲294	▲34	56,526
簡易水道特別会計	18,539	0	413	18,952
農業集落排水事業特別会計	14,349	0	125	14,474
林業集落排水事業特別会計	2,649	0	69	2,718
介護保険特別会計	82,259	0	8,909	91,168
後期高齢者医療特別会計	6,223	0	9	6,232
宅地造成事業特別会計	130	0	1,277	1,407
合 計	582,303	13,730	43,622	639,655

令和3年度からの繰越金が含まれています。

人事行政の運営等の状況を公表します。

古殿町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例（平成17年条例第2号）の第6条の規定に基づき公表します。

1 職員給与の状況

(1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (3年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	前年度 人件費率
令和3年度	人 4,824	千円 5,214,847	千円 223,503	千円 818,367	% 15.69	% 13.65

(注) 人件費には職員の給与のほか、共済負担金、退職手当負担金および常勤・非常勤の特別職報酬なども含まれます。

(2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数 A	給与費				一人当たり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・ 勤勉手当	計 B	
令和3年度	人 77	千円 271,999	千円 58,875	千円 105,043	千円 435,917	千円 5,661

(注) 1 職員手当には退職手当を含まない。
2 職員数は、令和3年4月1日現在の人数である。

2 職員の平均給与月額、初任給等の状況

(令和4年4月1日現在)

(1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般職	38.9歳	290,992円	347,328円

(注) 1 「平均給料月額」とは、令和4年4月1日現在における一般行政職の職員の基本給の平均です。
2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものです。

(2) 職員の初任給の状況（令和4年4月1日現在）

区分	初任給	
一般行政職	大学卒	186,500円
	高校卒	153,900円

3 一般行政職の級別職員数等の状況

(令和4年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1級	主事	15人	23.4%
2級	困難な業務を処理する主事	10人	15.6%
3級	係長、主査	22人	34.4%
4級	課長補佐、主任主査	10人	15.6%
5級	課長、主幹	6人	9.4%
6級	困難な業務を処理する課長・参事	1人	1.6%

(注) 1 古殿町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。
3 一般行政職とは、税務職、栄養士、保育士、保健師、企業職、技能労務職、幼稚園教諭を除いた職員です。

4 職員手当の状況

(1) 職員の手当

期末手当 勤勉手当	一人当たり平均支給額（令和3年度）		1,320千円
	(支給割合)		
	期末手当 2.35月分	勤勉手当 1.90月分	
退職手当	(加算措置の状況)		
	職制上の段階、職務の級等による加算措置		
	役職加算5～15%		
時間外 勤務手当	(支給率)	自己都合	応募認定・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	その他の加算措置	定年前早期退職特例措置	2～20%加算
支給実績	(令和3年度決算)		26,554千円
	職員一人当たり平均支給年額(令和3年度決算)		312千円
	(令和2年度決算)		16,883千円
	職員一人当たり平均支給年額(令和2年度決算)		255千円

(注) 職員一人当たり平均支給額を算出する際の職員数は、「支給実績」と同じ年度の4月1日現在の総職員数（管理職員、教育職員等、制度上時間外勤務手当の支給とはならない職員を除く。）

(2) その他の手当

手当名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績 (令和3年度決算)	支給職員1人当たり 平均支給年額 (令和3年度決算)	
扶養手当	配偶者 月額 6,500円 子 月額 10,000円 子(満16歳初年度から満22歳年) 月額 5,000円 父母等 月額 6,500円	同	—	千円 10,069	円 234,168	
	住居手当	借家・借間	家賃月額9,500円以上を支払っている場合に支給 ・家賃20,500円以下 家賃額－9,500円 ・家賃20,500円超 52,500円未満 (家賃額－20,500円) ×1/2＋11,000円 ・家賃額52,500円以上 28,000円	異	月額 16,000円超の家賃を対象	千円 4,732
通勤手当	利交通機用関等自家用車	64,000円まで全額。 64,000円を超えた場合は、その超えた額の2分の1の額を64,000円に加算	異	55,000円を支給限度額とする	千円 6,165	円 112,094
	管理職手当	管理・監督の地位にある職員 ・課長 給料月額の10% ・主幹 給料月額の8% ・課長補佐 給料月額の7%	異	俸給表別、職務の級別、俸給の特別調整額の区分別に定められた額を支給	千円 6,918	円 432,399
単身赴任手当	異動により配偶者と別居することとなったとき(異動距離60km以上で異動距離に応じて) 月額30,000円～100,000円	同	—	千円 0	円 0	
宿日当	宿直・日直により休日や夜間に勤務したとき 1回につき5,300円	異	勤務の態様に 応じ、1回につき4,400円～21,000円	千円 684	円 12,661	

5 特別職の報酬の状況 (令和4年4月1日現在)

区分	給料月額等	
給料	町長	758,000円
	副町長	607,000円
	教育長	568,000円
報酬	議長	304,000円
	副議長	239,000円
	議員	223,000円
期末手当	町長	(令和3年度支給割合) 6月期 1.650月分 計 3.200月分
	副町長	
	教育長	12月期 1.550月分
	議長	(令和3年度支給割合) 6月期 1.575月分 計 3.050月分
	副議長	12月期 1.475月分
退職手当	町長	(算定方式) (1期の手当順)(支給時期) 給料月額×在職期間×支給率 0.48 17,464,320円 任期毎
	副町長	給料月額×在職期間×支給率 0.29 8,449,440円 任期毎
	教育長	給料月額×在職期間×支給率 0.20 4,089,600円 任期毎

6 職員数の状況

部門別職員数

部門	区分	職員数		対前年度増減	
		R3.4.1	R4.4.1		
普通会計部門	一般行政部門	議会	2人	2人	0人
		総務	18人	19人	1人
		税務	5人	5人	0人
		民生	15人	15人	0人
		衛生	7人	7人	0人
		農林	8人	9人	1人
		商工	2人	2人	0人
		土木	6人	7人	1人
	計	63人	66人	3人	
	教育部門	14人	14人	0人	
小計	77人	80人	3人		
公営企業等会計部門	水道	1人	1人	0人	
	国保	2人	2人	0人	
	介護	4人	4人	0人	
	小計	7人	7人	0人	
合計		84人	87人	3人	

令和4年度

古殿町防災訓練実施

10月16日(日)、やぶさめアリーナにおいて、古殿町を震源とする東日本大震災を超える直下型地震や大雨による土砂崩れや道路の崩壊なども発生している想定で防災訓練を行いました。

訓練は、石川消防署古殿分署、竹貫区・上松川区・下山上区の住民の方々にご協力いただき、消防団が中心となり、災害情報収集訓練、避難所設置訓練、避難誘導訓練、放水訓練などが行われました。また、防災ヘリにより散水や住民の方々向けに消火器使用訓練も行われました。

防災訓練で、消防団だけでなく住民の方々も災害に備えることの大切さを再確認しました。



◀防災ヘリ散水の様子



▲一斉放水訓練の様子



▲ウォークラリー中の参加者

2022 古殿町健康ウォークラリーを開催しました

10月1日(土)から11月30日(水)までの2カ月間、2022古殿町健康ウォークラリーを開催しました。古殿町の秋の景色を眺めながら、健康にまつわるクイズを解き、コース内を歩いていただきました。

参加者からは、コロナ禍でも心配なく参加でき、久しぶりに楽しめたという声が聞かれました。

古殿町をご紹介します

今回、古殿町役場で就業体験をさせていただきました、県立石川高等学校2年矢内康太朗と申します！

古殿町は他の町に負けないような魅力がたくさんあるはずです。しかし、地元民だからこそ気づけない魅力や足の運んだことのない場所があると思います。私も古殿町に住んでおりますが私自身もそうです。そこで、古殿八幡神社例大祭等のとても大きなイベントや施設に比べ、参加者の少ないイベントや観光スポットをピックアップしてみました！どれも魅力的で楽しいものばかりだと思いますので気になった場所やイベントがありましたら是非、足を運んでみてください！



イベント

越代のサクラ祭り

越代のサクラは樹齢400年の樹高20m、幹囲7.2mにもものぼる屋久杉などと並ぶ大木です。そんな越代のサクラは5月上旬に満開の花を咲かせ、その時期に合わせて地元団体による越代のサクラ祭りが開催されます。祭りではステージイベントや演奏、露店の出店などが多くあり、多くの観光客で賑わいます。



芝山山開き

芝山自然公園は古殿町・平田村・いわき市にまたがる標高819mに位置する広大な公園です。頂上ではバーベキューやキャンプ。夜には天体観測も楽しめます。毎年5月の最終日曜日には芝山山開きが開かれ、神事では出席者が玉ぐしを捧げ、オープニングでは様々なショーが行われます。交流会として花合会も開かれ食事を楽しみながらそれぞれ交流を深めます。



チェーンソーアート文化祭

チェーンソーアート文化祭は、多くのチェーンソー彫刻家が集まり、古殿町の特産物であるスギを使って様々な作品を作り上げます。毎年恒例の巨大干支チェーンソーアートでは、次の年の巨大な干支を「チェーンソー」で作ります。今年は巨大なウサギのチェーンソーアートを制作させていただきました！

制作されたチェーンソーアートは役場や公民館に展示されていますので、ぜひ足を運んでみてください！



観光

大網庵



大網庵は昔ながらの茅葺屋根の民家をモチーフにした集会施設です。囲炉裏や和室に加え、今年の改修工事を経て部屋が大きくなり、エアコンやトイレやキッチンも新しくなりさらにWi-Fiまで完備するなど、使いやすく過ごしやすい施設となりました！バーベキューをしたり、大網庵内で宿泊することもできます！

- 住所：福島県石川郡古殿町大字竹貫字竹之内54番地
- 施設利用料金：1日1回：2,100円
- 申請方法：古殿町産業振興課に申し出ください。

三株高原キャンプ場

三株高原キャンプ場は標高 842 m の古殿町で最も高い山である三株山の中腹にあるキャンプ場となっています。春夏秋冬すべて違った風景が見られるので四季を通じて楽しめるスポットとなっています。キャンプ場から 15 分ほど登ったところに三株山頂富士見台が設置されており空気の澄んだ冬には奥に富士山を望むことができます。



私も今回初めて行って見たのです

が、残念ながら富士山は見えなかったのですが、望遠鏡越しにかなり離れているはずの小名浜港のコンビナートの煙突からもくもくと上る白煙までもが見えて「ここまで見えるのか!？」と大興奮でした!

鎌倉岳

鎌倉岳は標高669mの古殿町の松川地区に高くそびえる山です。鎌倉岳という名前の由来は昔、鎌倉より嫁いできた姫が故郷への恋しさに「鎌倉はどちらの方にあるのだろう」と聞き、村人たちが「この山に登れば鎌倉が見える」と言い、一緒に山に登ったことが由来と言われています。鎌倉岳には遊歩道があり、ぐるりと一周できるようになっており、一周約1時間



半～から2時間でまわることができます。秋には紅葉が色付き、歩道にはカタクリやイワウチワの群生地もあります。また、山頂では町を一望することもできます！まさに絶景でした！

10月25日(火)～10月27日(木)、県立石川高等学校から2年生の生徒が3人、役場では矢内康太郎さん、公民館では田名部凜音さん、こども園では小野緑太さんが職場体験をしました。

その中で、役場総務課で職場体験をした矢内さんが、古殿町のイベントや観光スポットについて紹介記事を作成してくれました。

観光スポットは実際にその場所に行って取材をしました。記事の作成も頑張って取り組みました。

JOCジュニアオリンピックカップ第53回 U-16陸上競技大会出場選手激励会



▲左から中学校教頭砂子田就夫先生、渡邊教育長、
佑真さんの母 酒井理加さん(下山)、佑真さん、
岡部町長、木村副町長

10月13日(木)、役場にてJOCジュニアオリンピックカップ第53回U-16陸上競技大会で砲丸投競技に出場した酒井佑真さん(古殿中学校3年)への激励金の交付が行われました。

激励会では、酒井さんが「自己ベストを超えられるように頑張ります」と決意表明をしました。

酒井さんは、10月21日(金)から愛媛県で行われた陸上競技大会で活躍しました。

読み聞かせ会「あのね」の福島県教育・文化関係表彰報告会

11月2日(水)、役場にて県教育委員会から社会教育の功績顕著な団体として表彰を受けた読み聞かせ会「あのね」(代表阿久津華子さん)の報告会がありました。

読み聞かせ会「あのね」は、小学校の朝の読書時間の読み聞かせや、町内外高齢者施設・町公民館高齢者学級・地区公民館行事等での読み聞かせボランティアや、町内各地の民話・伝説・偉人を紙芝居化する古殿まち物語紙芝居化プロジェクト、大人の紙芝居会の実施などの功績により、町に伝わる伝説や歴史などの伝承や子供たちの郷土愛の醸成に大きく貢献していることが評価され表彰されました。



▲左上から渡邊教育長、岡部町長、木村副町長、
「あのね」の松浦民枝さん(仙石)、矢内千賀子さん
(仙石)、阿久津華子さん(竹貴)、本郷登美子さん(論
田)、菅井陽子さん(竹貴)、嶋田啓子さん(上松川)

令和4年度石川地方植樹祭



▲苗木を植樹する岡部町長

10月20日(木)、クックドームたまかわ(玉川村)で令和4年度石川地方植樹祭が開催されました。

植樹祭には、国土緑化石川地方推進委員会副委員長の岡部町長が出席し、代表者によるシダレザクラの記念植樹が行われた後、参加者全員でコブシとサザンカの苗木が植樹されました。

また、併せて緑化功労者表彰が行われ、下松川公民館が国土緑化石川地方委員会委員長表彰をされ、代表で下松川公民館長の佐川幸平さん(下松川)が表彰を受けました。

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」

発表参観 たくさんの皆様に来校いただきました

10月21日(金)に発表参観を行いました。今年度も、感染症感染予防のために、いろいろとご協力をお願いしての実施となりましたが、たくさんの保護者の皆様にご来校いただきました。

発表参観に先立ち、体育館で太鼓部の発表を行いました。たくさんの方にご覧いただき、子どもたちもいつも以上に気合いが入り集中して素晴らしい演奏を披露してくれました。また、発表参観では、表情豊かに、生き生きと学習活動に取り組んでいました。

今学期の登校日も残り少なくなってきました。授業や行事等をさらに充実させ、実り多い毎日にしていきたいと思えます。



校外学習にでかけました(2年生・3年生)

2年生は、10月13日(木)に、憩いの森公園へ校外学習に出かけました。深まりある秋の自然の中で、元気に笑顔で学習を楽しんでいました。自然観察広場での木の実や落ち葉拾い、散策、野外ステージ脇の土手で芝すべりを楽しんだり、ふれあい広場で遊具で遊んだり、秋の自然を大いに感じる事ができました。

3年生は、10月27日(木)に、見学学習で豊国酒造さんを訪問させていただきました。施設を見学させていただき日本酒ができるまでの工程についてお話を聞くことができました。また、お酒は何からできているのか、豊国酒造さんでは、1日にどのくらいのお米を洗い、1つのタンクからどのくらいのお酒ができるかなどについてのお話もうかがうことができました。古殿町や地域について学びを深めることができました。



食に関する指導

古殿町の栄養士、保健師による「食に関する指導」を行いました。

10月5日(水)には、1年生で「たべもののひみつをしよう」をテーマに学習しました。食べ物は働きによって赤、黄、緑に分けられること、どれかが不足するとどのようなことになるのかなどについて学習しました。また、給食は、毎回、赤、黄、緑の食材がバランスよく使われていることを確認することができ、好き嫌いせずに食べることは、元気な身体をつくることにつながることを学びました。





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48回玲瓏祭 大成功！ ～

10月22日(土)に第48回玲瓏祭が行われました。お忙しい中、岡部町長をはじめ、ご来賓の皆様、そして保護者の皆様においでいただき、誠にありがとうございました。今年度もコロナ禍での開催のため、検温や来場者の人数制限など、様々なご協力をいただきながら開催できましたことに心より感謝申し上げます。

さて、当日は、一人一人の個性があふれ、今年しか出せない色を出し、全校生が主役となるような玲瓏祭になってほしいという願いが込められたテーマ「Colorful～一人一人が主人公～」(3年生の久保木琉唯さん考案)のもと、小針星砂実行委員長を中心に、開会式において全校生で作上げたビッグアートの披露、マスコットキャラクターの披露、実行委員による工夫を凝らした企画に始まり、午前中は意見発表や英語弁論発表、合唱コンクール、ダンス発表が行われました。また、会場には工夫を凝らした学級紹介新聞や2年生の学習旅行新聞、さらには素晴らしい美術部の作品や書道作品、美術作品が展示され、そのような作品の一つ一つにも生徒の頑張りが感じられました。

意見発表では各学級の代表がそれぞれのテーマで自分の考えを堂々と発表しました。「あいさつ」、「マスクとの関わり」、「SDGs」、「ポイ捨てと海洋ゴミ問題」、「仲間から学んだ大切なこと」、「自転車運転免許」と身近な話題から社会的な課題まで幅広い発表があり、大変勉強になる内容でした。その中で、「自転車運転免許」をテーマとして発表した矢吹優花さん(3年)が最優秀賞を受賞しました。なお、本来であれば最優秀賞を受賞した矢吹さんが11月16日(水)開催の石川地区弁論大会に出場するのですが、日程的に3年生の修学旅行と2年生の職場体験学習が重なるため、1年生の水野夏希さんが学校代表として出場しました。

英語弁論発表は県大会に出場した久保木琉唯さん、駒木根康矢くん、そして地区大会第2位の石東真紀さんの高いレベルの発表ということもあり、会場の皆さんは豊かな表現とその美しい発音や発声に聞き入っていました。日本語に訳したプリントも配付されたので、会場の皆さんは話の内容をよく理解しながら、英語弁論を聞くことができたことと思います。

その後行われた合唱コンクールでは、自由曲だけではなく、課題曲として校歌を1年生は1番、2年生は2番、3年生は3番を歌うという新しいスタイルで行いました。今年も感染症対策で、マスクを着用しての歌唱となり生徒には辛い思いをさせてしまいましたが、1学期からコツコツと練習してきた成果を十分に発揮しました。そのような中で、さすがは3年生。どちらの学級も女子の人数が少ない中で、1、2年生にとって模範となる美しいハーモニーを奏できました。そして最後に特設合唱部の皆さんが洗練された素晴らしい合唱を披露しました。一人一人が心を込めて歌った本当に素晴らしい合唱コンクールでした。「いのちの名前」で最優秀賞を受賞した3年2組の皆さん、指揮者賞を受賞した矢内漣君(2年)、本当におめでとうございます。

そして、午前の発表の締めくくりはダンス発表です。これも今年が初めての取組ですが、生徒は保健体育科の授業で学習したことやたくさん練習したことを十分に発揮し、会場も大いに盛り上がりました。来年はもっと多くの生徒がダンス発表に参加することを期待しています。

午後は学年発表でした。1年生は郷土古殿町について学んだことの発表、2年生は学習旅行で学んだことをテレビ風にアレンジしてのコミカルな発表、そして3年生は予定通りであれば修学旅行で観劇することになっていた劇団四季のミュージカル「ライオンキング」のステージを個性豊かな演技や歌声、踊りとともに高い完成度で披露しました。

そして最後は閉会式です。実行委員の企画や玲瓏祭を振り返るスライドショーを楽しんだ後、テーマソングの「キャラクター」を全員で合唱、そして最後は恒例のくす玉割りを大成功させて第48回玲瓏祭の幕を閉じました。

生徒の皆さん、お子さんを支えてくださった保護者の皆様をはじめ関係の皆様、そして生徒に寄り添って指導に当たった先生方、本当にありがとうございました。



実行委員による企画



合唱コンクール最優秀賞の3年2組



1年生の発表



2年生の発表



ビッグアートや様々な展示物



ダンス発表



意見発表会



3年生の発表



エンディング

古殿小学校公民館見学！

10月31日（月）、古殿小学校の2年生が町公民館に来館しました。初めに職員が施設を紹介しました。児童たちは興味津々の様子で各部屋を見学していました。最後に、図書館利用体験を行い利用についてのマナーや本の借り方を学び有意義な時間を過ごしました。



公民館には広い部屋が沢山！



この本おもしろーい！

ソフトボール教室閉講式！

10月28日（金）、町民グラウンドでソフトボール教室の閉講式が行われました。教室生は7月に開講してから古殿スポーツ少年団の団員や友達と技術を磨きソフトボールを楽しみました。

閉講式では、佐川公民館長より教室生に修了証書が手渡されました。

来年度も開講予定となっておりますので、ソフトボールに興味がある方やスポーツをしてみたいという方はぜひご参加ください。



みんなで一緒に頑張りました！！

館報

ふるどほ

furudono

第773号

(2022年12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

ウィンタースポーツを楽しもう 町民スキー・スノーボード教室 参加者募集!!

- ★日 時 第1回 令和5年1月15日(日)
第2回 令和5年2月5日(日)
- ★場 所 猪苗代スキー場中央エリア
- ★対 象 町内在住の小学生から一般の方 先着30人

- ★参加費
- ①リフト券
小学生 1,400円、中学生以上 2,800円
- ②レンタル料金
- ウェア上下 中学生以上 2,600円、小学生 2,200円
 - スキー・スノボセット(板、ブーツセット) 中学生以上 3,400円、小学生 2,600円
 - フルセット(スキー3点セット+ウェア上下) 中学生以上 6,000円、小学生 4,800円

※小物類、板、ブーツのみの単品レンタルは行いません。
各自ご用意くださいますようお願いいたします。

- ★申込期間 令和4年12月1日(木)～12月14日(水)
- ★申込方法

申込用紙に必要事項を記入し公民館へ提出してください(FAX可)

※小中学生は学校へ申込用紙を配布します。一般の方は町公民館までご来館ください。

- ★申込先
町公民館：TEL 53-2305

※保険加入等のため、個人の車での参加はできません。



令和4年度(後期) 一般水泳教室生徒募集

基本的な泳法を身につけ、運動不足やストレスを解消しながら、
楽しく健康の保持増進をしたい人。

1. 開設期間 下表の通り

	日 程	時 間
第1回	1月15日(日) 開講式	午前10:15～11:30
第2回	1月22日(日)	午前10:30～11:30
第3回	2月11日(土) 建国記念日	
第4回	2月12日(日)	
第5回	2月19日(日)	
第6回	2月26日(日)	
第7回	3月5日(日)	
第8回	3月12日(日) 閉講式	

2. 開設場所 古殿町民水泳プール

3. 対象・定員 一般成人 20人

4. 申込み 令和4年12月18日(日) から受付開始

【申込み・問い合わせ】

電話又は直接町民水泳プールへ

電話・FAX **53-4420**

※定員になり次第、締め切ります。尚、開始日の約一週間前にハガキにて連絡します。

令和4年 古殿町体育賞顕彰者推薦について

古殿町スポーツ協会では、町民の体育振興のひとつとして、年間を通し各種大会に優れた成績を収めた方々を顕彰し、その栄誉を称え、さらに地域の指導者として活躍していただくことを願って、古殿町体育賞顕彰式を実施しています。

本年も次の推薦基準によって顕彰いたしますので、該当される方がありましたら町公民館までご連絡ください。

1. 推薦基準

- ・町居住者または出身者であること。
- ・県大会優勝または東北大会、全国大会への出場者であること。
- ・令和4年1月1日から同年12月31日までの1年間に実施された大会への参加者であること。

2. 推薦書提出期限

令和5年1月6日(金)
※推薦書は町公民館にあります。

連絡先

〒963-8304 古殿町大字松川字横川235
町公民館内 古殿町スポーツ協会事務局 **☎53-2305**

三 青少年育成交流事業 三

10月16日(日)やぶさめアリーナにおいて、「青少年育成交流事業」が開催されました。学校法人石川高等学校のチアリーディング部、吹奏楽部を招待し音楽鑑賞会が行われ、参加した児童と交流を図りました。

はじめに、チアリーディング部が華麗なダンスを披露し会場を沸かせました。その後吹奏楽部の演奏が始まり、AAAの「恋音と雨空」、Alexandrosの「ワタリドリ」など合計5曲が披露されました。演奏終了後は、吹奏楽部員と参加児童との交流が行われ楽器を触ったり、楽器を見せてもらったりなど有意義な時間となりました。



素晴らしいダンスや演奏ありがとうございました！

ふれあい日本語教室

11月7日(月)から、町公民館において古殿町に在住している外国出身の方を対象にした「ふれあい日本語教室」が始まりました。講師は、古殿町地域おこし協力隊の土屋なつみ先生が担当し日本語での自己紹介や読み書きなどの指導を行いました。

参加者達は日本語の発音や書き方に苦労しながらも楽しく日本語を学習していました。



日本語を沢山学びました！

第27回町民水泳大会中止のお知らせ

今年度予定しておりました町民水泳大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止と決定いたしました。大会を楽しみにされていた皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

星 空 観 察 教 室

10月28日(金)、三株高原広場において「星空観察教室」が開催されました。JAL 星見会の伊藤寛さん(東京都)を、講師に迎え秋の星座の代表であるカシオペア座、ペルセウス座の観察を行いました。また巨大望遠鏡を使った土星の観察を行いはっきりと環を確認することができました。

当日は天候に恵まれ絶好の星空観察日和となりました。



巨大望遠鏡で土星を見てみよう！

馬とのふれあい教室

10月23日(日)、宮田馬事(山上字宮前)にて小学生を対象に「馬とのふれあい教室」が開催されました。教室の参加した児童達は、NPO 馬事振興会の協力でりんごやニンジンなどのエサやりや、乗馬体験、馬を使って搬出した古殿杉の板を使った記念品作成を行いました。

乗馬した児童からは、もう一回乗りたい！乗り心地が最高！などの声があがり、動物とのふれあいを通じ命の大切さを学ぶ事ができた教室となりました。



いっぱい食べてね～☆



オリジナルの記念品を持って写真を撮りました！

少年の主張

10月29日(土)に開催予定だった少年の主張大会が新型コロナウイルスの影響により中止になりました。

当日発表する予定の作品を紹介します。
SDGsについて

古殿中学校 二年一組
薄井 環太

皆さんの中には、SDGsという言葉を知ったことがあっても実際どのようなことなのか、疑問に思っている人もいることでしょう。初めは私も疑問に思っていたが、SDGsはとても身近なところでも見られることに気付いたのです。

まず、よく見られるものは、ごみの不法投棄である。テレビなどのメディアで、特に都市部で、道の端にごみ捨てられている映像を見たという人もいます。また、道だけでなく川に捨てられている問題だけではなく、ここ古殿町でも起きていることである。このことの何がよくないのか。それはまず、道に捨ててあるとイメージが悪くなってしまうという点。また、川に捨てると、そのごみは川から海に流れていき、魚がそのごみを食べてしまい、生物の命を脅かすことである。さらに、プラスチック製のごみを魚が飲み込むと、その魚を食べる人間にも害を与えるという負の連鎖を生む。ごみはごみ箱に捨てる。この当たり前のことがSDGsに関係するのである。

次に、食品ロス問題である。日本は、まだ食べられるものを捨てる量がとても多い。日本は、内戦や紛争もなく、比較

的平和な国だ。しかし、アフリカはどうだろうか、アフリカでは、今でも内戦や紛争が続いている。そのせいで、大勢の人が亡くなり、田畑が荒れ果ててしまっている。その影響で食料不足が発生している。食料不足によって、栄養失調も起こる。食品ロスを減らすことも、SDGsに大きく関係してくるのである。

また、水の問題も同じである。日本の水はとてもきれいで、豊富である。しかし、アフリカなどでは水も食料と同じくらい貴重なものである。アフリカは多くの地域が乾燥していて、水が全然なく、川や雨水を使うしかない地域がある。しかし、その水はる過もされていらない水である。遠くの川まで行って、ようやく水を手に入れたが、その水を飲んで亡くなってしまうという話もあるくらい、水を手に入れることが自国が大変なのである。しかし、最近では多くの国がボランティアとして、医療・水・食料など命に関わることに協力し、支援を続けている。お互いに助け合い、思いやる心を持ち続けたいと考えている。

自分は関係ないと思っている人もたくさんいると思う。しかし、それは間違っている。一人一人が意識して行動することで、これらの問題が早く解決するかもしれない。他人事ではなく、自分事として考える姿勢が大切であると思う。一人一人の意識が変わるとき、地球に明るい未来がやって来ると信じている。

ポイ捨てと海洋ごみ問題

古殿中学校 二年一組
高木 穂乃

私は、ポイ捨ては絶対にしてはいけないことだと思う。昨年、家族で海に釣りをしに行ったとき、海面に海洋ごみがたくさん浮いていて悲しい気持ちになったからだ。

海洋ごみとは、海に打ち上げられた「漂着ごみ」、そして海底に積もった「海底ごみ」のことだ。海洋ごみの中で最も多いのが、釣り糸や食品の容器・包装袋など、プラスチック製のものだ。実際に私が行った海にも、ペットボトルやビニール袋、発砲スチロールなどさまざまな種類のごみが浮いていた。一度使えばすぐに捨ててしまう、「使い捨てプラスチック」のごみが目立って多い。

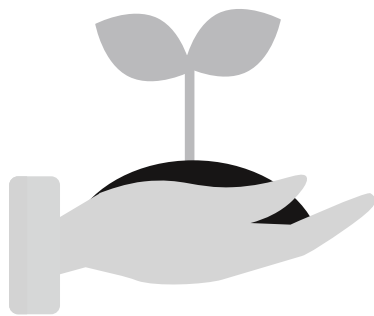
海洋ごみは海や川で捨てられたごみだけではない。街でのポイ捨てなどにより捨てられたごみは、雨とともに側溝へ入り、やがて川を沿って海へと流れ出る。このようにして街から流れて来たものが海洋ごみの八割を占めると言われている。海洋ごみは海で暮らす生物にも悪影響を及ぼしていると思った。調べてみると、六キロ近いプラスチックごみを体内にため込んだマッコウクジラが打ち上げられていたり、海で死んでしまったウミガメ百頭の内臓を調査したところ、すべての個体からマイクロプラスチックをはじめとする合成粒子が八百以上見つかったりしたそうだ。

世界では毎年少なくとも八百万トンのプラスチックごみが海に流出しているという。これは、東京スカイツリーおよ

そ百二十二基分に相当する重量だそうだ。そのうち毎年二から六万トンのプラスチックごみが日本から流出していると推計されている。

現在、世界の海を漂う海洋ごみの量は、合計で約一億五千万トンに達していると言われている。そして、この瞬間もどんどん増え続けている。このペースで進めば、二〇五〇年には魚よりも海洋ごみの量が多い海になることが予想されている。そんな海になつてほしくない。

海を守るために私たちができることを考えてみた。それは、3Rを心がけるということだ。3Rとは、「リデュース」「リユース」「リサイクル」のことである。3Rはどれもごみができるだけ少なくするための工夫だ。これを意識することで、海洋ごみを減らすことにもつながるはずだ。このようなことから私は、3Rを意識しながら生活していきたいと考えている。たしかに、一人の力は小さいかもしれない。しかし、多くの人が意識して行動したとき、大きな力が生まれるだろう。海を守るため、いや、地球の全ての生き物を守るためにも、世界からポイ捨てをする人がいなくなればいいと強く願っている。



オンライン交流会開催！！

9月29日(木)に5年生の外国語の授業でオンライン交流会を開催しました。

交流校は私が以前勤務していたマレーシアのトレンガヌ州の中高一貫校で、日本語を専攻しているクラスと1時間交流しました。児童達は初めて同世代の外国人と話すことにとっても緊張していましたが、時間が経つにつれて活発に話してくれるようになりました。

前半はお互いの生活リズムや学校の様子などスライドで発表し、後半はお互いの国についてたくさん質問合いました。1時間は児童達にとってはあっという間だったようで、終わる時は「まだ(通話を)切らないでー(泣)」という声が飛び交うほどでした。

コロナ禍でなかなか実際に国際交流をするのが難しい中で、少しでも楽しい経験になればいいなと思いました。



▲たくさん質問しました



▲交流会の様子



▲制服についての発表

(日) 日本語で好きな言葉はなんですか?
(マ) 「あいしてる」です。

(日) マレーシアで流行っているものは何ですか?
(マ) アニメです。特に呪術廻戦が流行っています。

(マ) What is favorite food?
(日) I like curry and rice.
(日) I like potato salad.

(日) どんな食べ物が有名ですか?



(マ) ナシレマです。朝食に食べます。



▲最後に記念写真！

カメラの裏側では、(笑)

ハロウィンイベントへのご参加ありがとうございました！

10月30日(日)、プレオープン(仮オープン)をしている多世代交流スペース「つなやさんち(仮名称)」にて、ハロウィンイベントを開催しました。プレオープン期間の為、大きな告知はしていませんが、仮装したお子さん約40名とその保護者、総勢約60名の来館があり、大きな賑わいを見せた一日となりました。ご参加くださった皆さまありがとうございました。



▲ハロウィン仮装を楽しみました！

当日は子どもスタッフと製作したオリジナルフォトブースでの撮影会に、巨大かぼちゃの重さ当て大会、お菓子ポシェット作り、子どもスタッフによる綿あめ作り体験会など盛り沢山の内容を思い思いに楽しんでくれているようでした。



▲準備から頑張ってくれた子どもたち



▲ゴールまでよく歩きました！

その後は仮装行列で、つなやさんちから10月にオープンしたばかりのクラノバさん(豊国酒造敷地内)まで、片道約1.4kmの道のりを楽しく歩きました。ご協力くださった保護者の皆さま、クラノバの皆さま、本当にありがとうございました。

11月末には本オープンし、12月にはクリスマス会などの開催を予定しています。開館スケジュールやイベント情報などは当スペースの窓際に設置している掲示板とInstagram(@tsunaya_space)でお知らせしています。ぜひチェックしてみてください！



@tsunaya_space

英検二次試験の練習を手伝いました



先月、古殿中学校の生徒が英検の一次試験を受験しました。一次試験は、「読む」「聞く」「書く」の能力を評価する筆記試験でした。多くの生徒が一次試験に合格したため、現在二次試験の準備をしています。二次試験は、対面式面接によるスピーキングテストです。もう一人の日本人英語講師と一緒に、生徒たちと模擬面接を行いました。態度、文法、読解の流暢さを点数化しました。ほとんどの生徒が流暢に質問に答えられるので、本

▲生徒は模擬面接で文章を読み、番でも練習の成果を発揮できると思いました。5つの質問に答えます。

小学校で授業をしました

小学校で授業をし、今回は3年生を教えました。英語で自己紹介をする方法を教えました。自分の名前と好きなフルーツを書いたカードを作り、私の前に出てきて自己紹介をしました。ご褒美に、私がサインしたカードを一人一人渡しました。ある児童は、それを受け取ってとても喜んで、「宝物にする」と言いました。それを聞いたとき、私の胸もいっぱいになりました。

また、自分の国の紹介や、フィリピンの本物のお金も見せました。児童たちは、私や私の国についてたくさん質問してきました。授業が終わった後も、廊下で私の後をついてくるほどでした。小学校での授業は楽しくて、これからもずっと楽しみです。

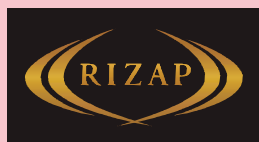


▲児童たちはフィリピンの人気料理「レチョン」の写真を見て驚いていました。



▲児童は100ペソ札を注意深く調べました。

みんなで健康づくりチャレンジ!



RIZAP
トレーナーが伝授



お手軽なレシピをご家庭
で取り入れ、家族で健康づ
くりチャレンジしてみま
しょう!

コラム④

RIZAP X 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)



作り方の動画はこちら ▶

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
- エノキ 40g
- 万能ネギ 適量 小さじ 1(2g)
- オリーブオイル 大さじ 1
- バター 大さじ 1
- 塩コショウ 少々



作り方の動画はこちら ▶

※本動画の視聴期日は2024年3月末です。

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!

- ①肌荒れ、吹き出物に悩んでいる
- ②おならが臭いと感じる
- ③お通じが不規則、または便秘
- ④睡眠不足、寝ても疲れが取れない
- ⑤運動不足
- ⑥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 © 2021 RIZAP,inc.All rights reserved.

第3回わげで作った 料理レシピコンテスト表彰式

10月29日(土)、町健康管理センターで第3回わげで作った料理レシピコンテスト表彰式が行われました。高たんぱく・低糖質の食品として注目されている「大豆ミート」を使ったレシピをお料理部門とデザート・おやつ部門に分け募集し、県内外から38点の応募がありました。今回のレシピコンテストの表彰式はどなたでも観覧でき、また今年を受賞者の料理4品と昨年度最優秀賞を受賞した料理の全5品の試食を用意し、観覧している方ややがさめアリーナ駐車場にて行われたチェンソーアート文化祭に来られている方にも振る舞われました。試食は、レシピコンテスト受賞者と古殿町食生活改善推進員みらくる会の皆様などの協力で準備しました。



イソフラボンたっぷり的大豆ミート坦々そうめん



ヨーグルトパフェ風

▲左から、水野加奈子さん、小林里奈さん、和泉克則さんの代理で妻の利恵子さん、岡部町長、森谷彩矢さん、根本彩羽さん、竹井未来さん

【お料理部門】

最優秀賞：イソフラボンたっぷり的大豆ミート坦々そうめん

優 秀 賞：大豆ミート入りすいとん

まめまめチーズのキーマカレーパイ

入 賞：野菜たっぷりヘルシーロールキャベツ
ラップサンド

小林里奈さん（矢吹町）

和泉克則さん（上山町）

森谷彩矢さん（郡山市）

根本彩羽さん（二本松市）

竹井未来さん（白河市）

【デザート・おやつ部門】

最優秀賞：ヨーグルトパフェ風

優 秀 賞：大豆ミート入り低糖質あんこの古殿あんみつ

入 賞：チョコランチ

水野加奈子さん（白河市）

坂本枝里華さん（福岡県）

水野加奈子さん



▲試食を作っている様子



▲試食会の様子

広報ふるどの1月号に、最優秀賞を受賞したレシピの掲載を予定しています。



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かですか？
- ③むし歯にならないよう心がけていることは何かですか？
- ④お子さんにひとことお願いします！！



藁谷 朱里ちゃん
(保護者: 朋子さん)
論田字下名花

- ①ゴッコ遊び、粘土、ぬり絵、ブロック
- ②からあげ、フルーツ、お菓子

- ③夜、寝る前のはみがき。
- ④お野菜も食べてね。



水野 友愛ちゃん
(保護者: 貴寛さん)
松川字新桑原

- ①つみき、お絵描き
- ②ごはん、いちご、お菓子

- ③寝る前にはみがきを
きをする。
- ④元気に成長してほしいです。



鷲尾 蒼空くん
(保護者: 麻美さん)
鎌田字若神子

- ①新幹線のおもちゃ
(つなげたりする)、
車のおもちゃ、お絵
描き、サッカーボール、
絵本や歌遊び など

- ②うどん、パン、トマト
- ③毎日歯みがきとうがいをしている。
- ④いっぱい食べて、いっぱい遊んで、元気に大きくなってね。

おいしい 一皿

生活習慣病予防のための一品

平成 15 (2003) 12月号 No.256 広報より

今月の献立 **ロール白菜の味噌ソース**

1人分の栄養価…160kcal
たんぱく質 13.7g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.9g



材料 (4人分)

- 鶏挽肉 200g
 - 塩・こしょう 少々
 - 玉ねぎ 1/2個
 - パン粉 20g
 - 卵 1/2個
 - 白菜 大きい葉8枚
 - A { 味噌 大きじ4
 - 三温糖 120g
 - みりん 小さじ4
 - 柚子のすりおろし 適宜
- ※市販の柚子チューブでも代用可

一日一日と寒さが身にしみる季節。寒い日は体の温まる物が良いですね。アツアツのゆず味噌をかけて食べれば、体の中からホカホカしてくるでしょう。また、ゆず味噌はそのまま白菜に包んで、鍋の具として食べても温まってくるでしょう。

白菜は体内の塩分を排出してくれるカリウムという栄養成分を豊富に含んでいるので、高血圧予防のためにも取り入れたい食材です。

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。白菜は葉の大きいまま蒸す。または茹でる。
- ②白菜は白い部分の厚いところを包丁で薄く切り取り、切り取った部分を細かくみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏挽肉、玉ねぎ、パン粉、塩、こしょう、卵、白菜のみじん切りを入れ、よくかき混ぜ、8等分に丸めておく。
- ④まな板に白菜を敷いて、丸めた肉団子を包む。
- ⑤Aを火にかけて甘味噌を作り、火を止めたらすりおろした柚子を混ぜる。(甘さは好みで調節する)
- ⑥湯気が上がった蒸し器で、約10分蒸し、火を通す。
※耐熱皿にのせラップをし、レンジで温めてもOKです。
包丁で食べやすいように半分に切って器に盛り、ゆず味噌をかけて完成です。

お知らせ



人権週間について

法務省人権擁護局及び全国人権擁護委員連合会では、12月10日(世界人権宣言採択日)の「人権デー」を最終日とする一週間を「人権デー」と定め、各地で世界人権宣言の意義を訴えるとともに、人権尊重思想の普及高揚を図るための行事を計画しています。

そこで、福島地方法務局及び福島県人権擁護委員連合会では、12月4日(日)から10日(土)までを「第74回人権週間」とし、当該週間を中心に啓発活動及び相談活動を行います。

また、人権週間に限らず、電話相談を実施していますので、悩み事がありましたら以下のダイヤルにお電話ください。秘密は守られます。相談は人権擁護委員及び法務局職員が対応しますので、お気軽にご相談ください。

みんなの人権110番 ☎0570-003-110

こどもの人権110番 ☎0120-007-110

女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

(相談時間：年末年始を除く平日、8時30分～17時15分)

【問い合わせ先】 福島地方法務局人権擁護課 ☎024-534-1994

借金の無料相談会【相談無料・秘密厳守】

財務省福島財務事務所では、専門相談員が借金を抱えお悩みの方から家計や借金の状況等を伺い、アドバイスを行うほか、必要に応じて弁護士などの専門家に引継ぎを行う相談会を開催します。まずは一人で悩まず、お気軽にご相談下さい。

日時 令和5年1月13日(金)13時～16時
(原則予約制・予約締切日1月12日(木))

会場 須賀川市労働福祉会館 第3研修室(須賀川市茶畑町65番地)

【予約・問い合わせ先】

財務省福島財務事務所理財課 ☎024-533-0064

(月～金(祝日、年末年始除く)8時30分～16時30分)

※当日の受付状況により相談が可能な場合もあります。お気軽にお問合せください。

「医療費のお知らせ」(医療費通知)について

◎医療費のお知らせとは

後期高齢者医療広域連合では、皆様の医療費や健康に関する理解を深めていただくため、受診された医療機関からの請求書に基づき、毎年1回「医療費のお知らせ」を送付しています。

お手元に医療費のお知らせが届きましたら、内容をご確認の上、ご不明な点や誤りがあった際には福島県後期高齢者医療広域連合までご連絡ください。

対象 令和4年1月～12月の間に保険診療を受けた福島県後期高齢者医療広域連合の被保険者

※請求の関係により、対象期間内に受診していても記載されない場合があります。

内容 受診年月、医療機関等名称、診療区分、医療費(10割)総額、自己負担相当額など

※傷病名、調剤名などの診療内容については、直接医療機関等へお問い合わせください。

通知時期 令和5年2月下旬から順次発送

※1年間の医療費情報を掲載するため、発送時期を早めることはできません。

◆医療費のお知らせを受け取ったことによって発生する手続きはありません。

◆医療費のお知らせは、原則再発行しませんので、なくさないように大切に保管してください。

◆県内全域に順次発送する関係上、個別の発送には応じておりません。

◆確定申告を急がれる場合は、領収書により申告手続きをお願いいたします。

※医療費控除の詳細に関することは、最寄りの税務署等にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

福島県後期高齢者医療広域連合 ☎024-528-9025 (代表番号)

●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

10月31日現在(前月比)

世帯数 1,736世帯(-3)

人口 4,807人(-9)

男 2,374人(-4)

女 2,433人(-5)

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

「はぴ福なび」出逢いの予感キャンペーン実施中！

「はぴ福なび」は福島県が導入したオンライン型の紹介システムです。
現在、【女性限定】登録料半額キャンペーンを実施中です。
また、期間中はそのほかにも嬉しい特典をご用意しています。
結婚をお考えの方は、この機会にぜひお申込みください！！
詳しくは、ふくしま結婚・子育て応援センターのHPをご覧ください。



対象者 キャンペーン期間中に「はぴ福なび」に登録する、スマートフォンをお持ちの20歳以上の独身女性
(新規登録のほか、更新・再入会登録も含まれます)

キャンペーン期間 令和5年4月30日(日)まで

申込方法 ふくしま結婚・子育て応援センターホームページ「新規登録ボタン」から **HP** はぴ福なび **検索**

【問い合わせ先】 ふくしま結婚・子育て応援センター ☎024-544-0070

「ふくしまの高校生が伝えるナラティブ・プレゼンテーション」開催！

「ナラティブ」は聞き手に想いを伝える話術、特に一人ひとりが主体となって語る表現技術を指す言葉です。
本イベントでは、福島県にゆかりのある高校生たちがステージに立ち、3.11からこれまでの経験をもとに「自分のいまの念(おもい)」を語ります。

開催日時 令和5年1月7日(土) 12時30分～17時(開場 12時)

会場 けんしん郡山文化センター(郡山市堤下町1番2号)

事前申込 令和4年12月26日(月)正午まで事前申込受付中です。
詳しくはホームページへ。(検索ワード：ふくしまナラティブ)

主催 福島県環境創造センター

【問い合わせ先】 ☎024-932-2232(イベント事務局)

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：①LINE、②Facebook、③Twitter、④Instagram

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

SSID：FurudonoFreeWi-Fi

パスワード：furudono



ぜひ使ってね



宅地分譲中！！

古殿町では、町が保有する宅地の分譲を下記内容により行っています。ご希望される方は販売担当までご連絡下さい。

分譲地名：フォレストタウン上町

所在地：石川郡古殿町大字竹貫字上町地内(旧古殿保育所跡地)

販売区画数：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

10月届出分

おくやみ申し上げます



よした えなちゃん
吉田 依永ちゃん
田口 字 西作
(草朗さん、帆乃佳さん)

氏名	年齢	住所
小澤 晴 己さん	89	松川字荷市場
小平 ミヨさん	100	論田字後川
水野 光雄さん	88	山上字高塚
鈴木 須美さん	90	田口字石畑
加藤 タミ子さん	70	松川字寺作
中居 ハルヨさん	81	山上字中井
前田 キミ子さん	87	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。





12月 暮らしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
28 	29 	30 	31 	1 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	2 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	3 こども園生活発表会
4 図書館開館日 (10:00～16:00) 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	5 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	6	7 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	8 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター 3カ月児健診・脱臼検診 (13:00～) …石川町保健センター	9 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	10
11 図書館開館 (10:00～16:00) 医ふるどのクリニック (古殿町) ☎ 32-1114	12 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	13 乳児相談(9:30～) こども歯科クリニック 1歳6カ月・3歳児検診 (13:30～) …健康管理センター 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	14 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 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	15 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	16 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	17 新型コロナウイルス ワクチン集団接種 (オミクロン株対応) (13:00～) …やぶさめアリーナ
18 図書館開館 (10:00～16:00) 新型コロナウイルス ワクチン集団接種 (オミクロン株対応) (9:00～) …やぶさめアリーナ 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	19 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	20 〈納税日〉 国民健康保険税(6期) 固定資産税(3期) 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	21 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	22 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	23 和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター 小・中学校 2学期終業式 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	24
25 図書館開館 (10:00～16:00) 医ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	26 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	27	28	29	30	31 閉庁(1/3)まで 

※医は休日当番医です。 ※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	1(木)	8(木)
	竹貫、上松川、下松川	15(木)	22(木)
B地区	下山上、上山上、論田、	8(木)	1(木)
	大久田	22(木)	15(木)
			29(木)



ふるどのこども園ハロウィン(10月31日)