

① 広報

ふさと



ふさと 3 Contents

- | | |
|-----------------|----------------|
| 2 古殿町×RIZAP | 12 館報 |
| 4 住民異動手続き | 16 みんなのひろば |
| 6 こおりやま広域圏締結式 | 18 暮らしに役立つ情報 |
| 7 町のできごと | |

2019
No. 439

3

節分（こども園）2月1日

古殿町×RIZAP

Perfect Body Project



報告会で登壇するプログラム参加者

古殿町ではRIZAPと協働で、自らの健康の保持増進ができるよう支援することを目的に働き盛りの男性をターゲットに、メタボ予防プログラムを実施しました。

この事業は、昨年9月18日から3か月間、「RIZAP出張型プログラム」として行われ、町内の30～54歳の男性で、健康診断でBMI（体格指数）が22以上であった方、20人が参加しました。

3か月の間には、1週間ないし2週間に1回、RIZAPトレーナー近田真奈さんを講師としてお招きし、生活習慣に関する知識、ライザップ式の筋力トレーニングなどを学びました。参加者は出張型プログラムの日だけでなく、毎日の食事をトレーナーに報告し、食事に関するアドバイスも受けていました。

2月2日(土)、「RIZAP出張型プログラム」の成果発表会が行われ、3か月間の成果が披露されました。

報告会では、ステージ上に

参加者のプログラム前後の姿が映像として流れ、見違えるような姿に会場から歓声が上がっていました。その後、プログラム参加者がステージに上がり、「主食を豆腐や鶏胸肉にした」「アルコールをビールからウイスキー等の醸造酒にした」「風邪をひかなくなった」「理想の体に近づいた」「今後もトレーニング・食事制限を継続していきたい」など自分の体験談を語りました。

同日、ライザップによる健康セミナーも行われ、約50人の参加者が食事やトレーニングなどを学びました。

※3ページの写真のモデルは、プログラム参加者の水野和哉さん(大久田)です。



RIZAP出張型プログラム成果発表

Before



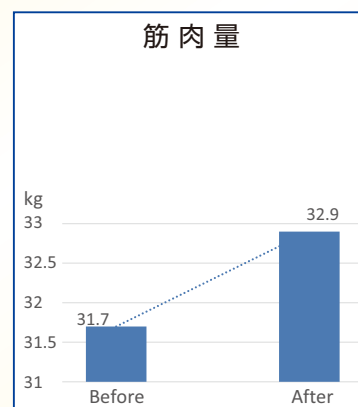
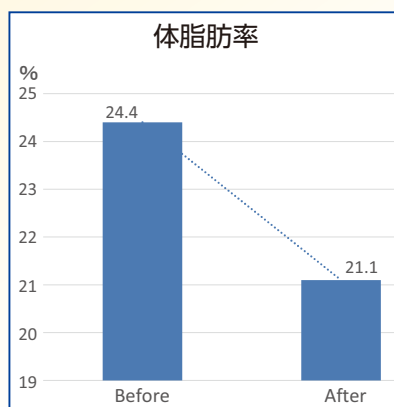
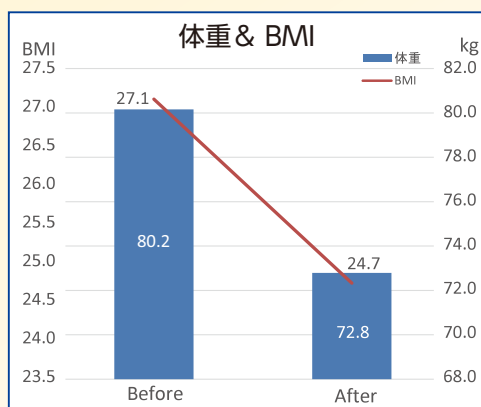
体 重 78kg
体脂肪 24%
筋肉量 32kg

After



体 重 65kg (−12kg)
体脂肪 18% (−6%)
筋肉量 34kg (+2kg)

プログラム参加者20人の平均数値



体 重：平均7.4kg減少
(最大13.0kg減少)
B M I：平均27.1から24.7へ減少
体脂肪率：平均3.3%減少
(参加者全員が体脂肪率減少に成功)
筋 肉 量：平均1.2kg増加
(参加者のほとんどが増加)



健康管理センターでのトレーニング風景

住民異動の手続きはお済みですか？

4月は新しい年度が始まり、入学や就職、転勤される方も多い時期です。
今まで住んでいたところから、新しいところへ引っ越す方へ、必要な届出の手続きについてお知らせします。

住所が変わるときは…



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と、選挙ができなかったり、子どもの健診や入学などに影響がでたりと、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



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。時間には余裕を持ってお越しください。

本人確認にはマイナンバーカードが便利です



マイナンバーカードは、公的な身分証明書として利用することができます。交付希望者は、通知カードに付いている申請書に記入、押印の上、写真を同封して郵送にて行います。スマートフォンからの申請も可能です。お手元に届くまで1か月ほどかかりますのでご注意ください。

主な届出

※届出には①印鑑、②届出人の本人確認ができるもの（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	①、②のほかに持参するもの
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（前の住所地で発行） ・通知カードまたはマイナンバーカード ・国民年金手帳（加入者）
古殿町から町外へ移るとき	転出届	転出する前および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 ・後期高齢者医療被保険者証 ・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 ・通知カードまたはマイナンバーカード ・子ども医療費受給者証 ・後期高齢者医療被保険者証 ・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

【問い合わせ】住民税務課 ☎53-4617 ☎53-4618

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①印鑑、②年金手帳が必要です。

こ ん な と き	種 類	①、②のほかに持参するもの
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わかる書類)
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わかる書類)
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
職場の健康保険の被扶養者とな ったとき		・ 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)

代理人が届出する場合

やむをえず代理の方(同一世帯以外の方)に住民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

・ 代理人の本人確認ができるもの (運転免許証など)

・ 代理人の印鑑

・ 委任状 (頼んだ本人が署名・押印したもの)

委任状の書式 (例)

委 任 状

平成〇〇年〇月〇日
古殿町長様

(委任者の住所) 古殿町〇番地
(氏名) 〇〇〇〇 (実印)

私は、「住所 古殿町〇番地 氏名〇〇〇〇」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き

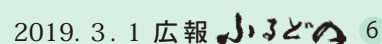
予 約 受 付	祝祭日を除く月～金曜日、午前9時～午後4時
申 込 先	住民税務課窓口係 ☎ 5 3 - 4 6 1 8
交 付 で き る 証 明 書	・ 住民票の写し (個人の証明/世帯全員の証明) ・ 印鑑証明書 (予約時に印鑑登録証の番号が必要です。) ・ 所得証明書 ・ 課税証明書 ・ 納税証明書 (車検用を除く。) ・ 資産証明書 (登録事項証明、公課証明、評価額証明を除く。)
持 参 す る も の	・ 本人確認ができるもの (運転免許証、パスポートなど官公署が発行する顔写真入りの証明書など。) ・ 印鑑証明書の場合は、印鑑登録証
手 数 料	1 通 2 0 0 円 (おつりのないようにお持ち下さい)

※受け取りは本人(住民票の写しについては、本人または同一世帯員)に限られます。

事前に電話で予約をすることにより、休日に証明書の交付が受けられます。

 電話予約による証明書の
休日交付もご利用ください

One for all
All for one



百歳高齢者賀寿贈呈式



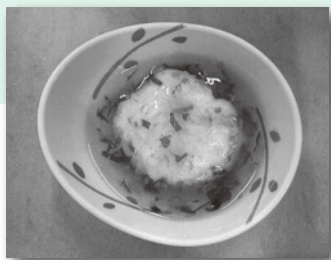
増子ヨシさんの百歳賀寿贈呈式は2月1日(金)、特別養護老人ホームふるどの荘で行われました。

岡部町長、県中保健福祉事務所の笹原所長、石川町鈴木保健福祉課長補佐より、賀寿祝い金、記念品の贈呈が行われ、施設からも花束が贈られました。

まいしー皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立 かにかまのかぶら蒸し



一人分の栄養価…50kcal

たんぱく質 2.8g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.0g

*かぶをすりおろして蒸す料理：魚のかぶら蒸しが定番ですが、かにかまを代用して手軽に、お財布にも優しくアレンジした料理です。

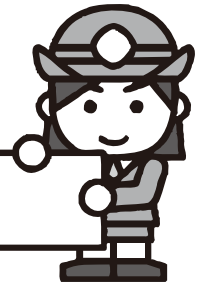
=かぶの栄養= かぶは、チンゲン菜や白菜などの仲間で、アブラナ科の一種です。寒い今の時期が旬（甘みが増して美味しい）のかぶ、根はあまり栄養が多くありませんが、ビタミンCとデンプンの消化酵素として働き、胃もたれを解消し、整腸効果があるアミラーゼを含んでいます。根より葉の方がビタミンAやカルシウム等、その他にも沢山の栄養を含んでいます。（特別養護老人ホーム ふるどの荘 管理栄養士 近内 由香 さん）

作り方

- 1 かぶの皮をむき、すりおろし、ザルにのせ水切りをし、軽く絞る。
- 2 かにかまをほぐす、またはお好みの大きさに切る。
- 3 かぶの葉を粗みじん切りにし、沸騰したお湯でサッと塩茹でし、ザルに上げ水気を切る。
- 4 卵白を泡立て、①、②とAの調味料を加え混ぜ合わせる。
- 5 お椀にラップを敷き、4をのせ、上をねじって、輪ゴムで止める。
- 6 蒸し器、レンジ等で蒸す。レンジ目安：600W 4分半（蒸し状態を見ながら加熱調整する）
- 7 鍋にBを入れ沸騰させ、③のかぶの葉とCの調味料を入れ沸騰させ、Dの水溶性片栗粉でとろみをつけ、とろみあんをつくる。
- 8 器に⑥をラップから外し、盛り付け、⑦のとろみあんをかける。

材料（1人分）

• かぶ …………… 50g	— B —	• だし汁 …… 50cc
• かにかま(蟹風味かまぼこ) …………… 10g	• 料理酒 …… 3.0g	
— A —	• 塩 …………… 0.3g	
• 塩 …………… 0.3g	• 砂糖 …… 1.0g	— C —
• しょうゆ … 3.0g		• みりん …… 3.0g
• 卵白 …………… 5.0g	• しょうゆ … 5.0g	— D —
• かぶ葉 …… 10g		• 水 …………… 15.0g
		• 片栗粉 …… 5.0g



春季全国火災予防運動

平成31年3月1日(金)から3月7日(木)までの7日間
平成30年度 全国統一防火標語

忘れてない？ サイフにスマホに 火の確認

<山火事について>

例年、冬から春にかけて、山では枯葉や枯草が多くなることに加え、空気の乾燥や季節風などの気象条件等から、山火事発生危険性の高い時期となります。山火事はいったん発生するとその消火は容易ではなく、一瞬にして貴重な森林を焼失するとともに、その回復には長い年月と多くの労力を要することとなります。

火の取り扱いには十分注意してください！



流鏑馬の里は、毎日が防火デーだよ！

必ずお守りください



スプレー缶(エアゾール缶)
カセットボンベは

必ず中身を
使い切りましょう！！



火災事故が多発しています！

中身の残ったスプレー缶、カセットボンベが
ごみに出されごみ収集車両や、ごみ処理施設で、
火災が発生しています。

スプレー缶の場合↓

▶正しいごみへの出し方 4step!

step 1

缶を手で振って
中身の有無を
確認してください。



step 2

「シャカシャカ」
「チャブチャブ」
など音がしたら、
まだ中身が残っています。

**必ず使い切り
しましょう。**

step 3

音がしなくても、まだ中身やガスが
残っている場合があります。

**「ガス抜きキャップ」で
出し切ってください。**

※火気のない風通しの良い屋外で行ってください。
※「ガス抜きキャップ」がない場合は、
スプレーボタンを押して完全に出し切ってください。

step 4

地域の
ごみ出しルールを
守って出しましょう。



中身のガスを出し切るために、 ガス抜きキャップを使いましょう！

スプレー缶にはガスを出し切るための
【ガス抜きキャップ】が装着されています。

※商品によっては、
 [ガス抜きキャップ(中身排出機構)]
 [ガス抜きキャップ(残ガス排出用)]
 [ガス抜きキャップ(ボタン)]
 等の表記を行うものがあります。

▼但し、下記のスプレー缶(エアゾール缶)商品には、ガス抜きキャップは付いていません。

【例】 ●炭酸ガス、窒素ガス等の不燃性ガス使用商品(商品の表示をご覧ください)

ガス抜きキャップを使う時には…

中身を使い切ってから、

風通しが良く、火気のない屋外で、
風下に向けて、人などにかからないように

新聞紙などに吹き付けるなどをして、
周囲への飛散にご配慮ください。

※ガス抜きキャップについてのお問い合わせは、
商品に記載の「お客さま相談室」や「販売元」にお尋ねください。



ガス抜きキャップの形状、使用方法は、商品によって異なります。
商品に記載された使用説明を必ずご覧ください。

※詳しくは、石川消防署古殿分署へお問い合わせください。(電話 53-3412)

冬の体力づくり！



6の2 長なわ跳び



2・6年生合同よさこい



ゴールを狙って！



私も行けるよ！

冬の体力づくりとして、週2回、業間体育の時間は学級単位での長なわ跳びの練習と、よさこいを利用した運動に取り組んでおります。長なわは、学級単位に3分間で何回連続で跳べるかを競うもので、県で行っている「Webなわとびコンテスト」にも、本校5・6年生はチャレンジ中です。記録は、ネット上で随時更新されて確認出来ますので、是非ご覧いただき応援ください。また、校庭に、期間限定でサッカーゴールを設置しました。天気の良い日は、思い思いに体を動かす姿が見られます。

食育のつどい、研究発表！

2月3日(日)「JA夢みなみ」主催の、食育の集いにおいて、本校5年児童が総合的な学習の時間で取り組み成果をまとめたものが、研究部門で「最優秀賞」に輝きました。表彰式にあたり、保護者の皆様のご協力を得て、石川町の会場に集合し、学習発表会した、「米(マイ)ギモン! 解決しにイッテQ」を発表しました。主催者代表の挨拶の中でも、特に本校児童の学習内容の深さを取り上げられ、称賛の言葉もいただきました。また、食について書いた、鈴木大翔君の「食べるありがたさ」が、ちゃぐりん賞に輝き、表彰に続き作文発表もありました。



陸上



太鼓



自転車



合唱

ようこそ先輩！陸上教室

郡山を拠点として、ランニングクラブを創設し指導にあたっている、本校の卒業生の大楽直人さんが5年生の陸上指導に来てくれました。今回で2回目となります。この教室は、大楽さんが後輩や地域に貢献したいという申し出を受け、開催されました。



立春を迎え！ 新たに、3年生の一部を加え、次年度に向けた特設クラブの練習が始まりました。期待と緊張感が伝わってきます。

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

～生徒会専門委員会～

生徒会総会に向けて、各専門委員会が開催されました。1年間の活動の反省と改善点等、今までの取り組みについて振り返りました。本校の誇れる点として「自主・自立」の生徒会活動があげられます。生徒会本部役員も後輩に引き継がれました。これからも良き伝統を守り、新たな伝統をつくっていきます。



執行部役員での協議



規律委員会

～各種検定試験～



英語検定試験

放課後の時間を利用して、英語や漢字の検定試験が行われています。古殿町では中学生の英語力向上のため、年1回分の英語検定試験の受験料を公費で支出していただいています。とても恵まれた環境にあります。普段の授業でしっかり力をつけて、検定試験の合格を目指します。

～善行生徒・スポーツ功労生徒表彰～

八幡屋にて、石川ライオンズクラブ、石川シニアライオンズクラブ主催の表彰式が行われました。この表彰は各中学校や高等学校において、各校の模範となる活動をし、学校の名誉に貢献しその功績が顕著な3年生が受賞対象となります。今年度は、善行生徒1人、スポーツ功労生徒7人が受賞となりました。

おめでとうございます。

○善行生徒 大山 碧さん

○スポーツ功労生徒 菅生 萌寧さん、高橋柚木乃さん、

渡辺 琉楓さん、大山 碧さん、

小濱 涼乃さん、長倉未桜季さん、渡邊 和希さん



※渡辺 琉楓さんは、お休みでした

～福島県教育委員会 教育・文化特別功績表彰～



受賞の報告

福島県教育委員会の主催による教育・文化特別功績表彰式が開催され、本校の井谷定雄教諭が「優秀教職員」として表彰されました。これは、学校教育活動において日々努力を積み重ね、古殿中学校はもちろんのこと、福島県の教育の充実発展に貢献された優れた実績が認められたものであり、とても名誉なことです。

学校生活の様子を古殿中ホームページでも紹介しています。ご覧いただければ幸いです。



みんなで楽しく滑ることができました

平成30年度スキー・スノーボード教室が猪苗代スキー場で行われました。1回目の1月20日(日)は、小学生から一般の方々まで30人が、2回目の2月3日(日)には31人が参加しました。2日間とも天候にも恵まれ、子供達は、白銀のもと元氣いっぱい教室を楽しんでいました。初めは、なれない滑りであった教室生も時間とともに上達し、自然と笑顔となりました。また、先生方の熱心な指導で、ケガをすることもなく無事に教室を終えることができました。来年度も2回のスキー・スノーボード教室を予定していますので、ぜひ、ご参加ください。

スキー・スノーボード教室



イカの捌き方を真剣に見つめる学級生

1月23日(水) 町公民館において、ひまわり学級生は、魚を使った調理実習を行いました。講師は、福島県漁業協同組合連合会指導部の皆さんで、「福島県でたくさんとれる魚のおいしい食べ方」をテーマに、イカ団子、サンマの蒲焼丼、いわしの中華スープを作りました。魚の捌き方や小骨の取り方などの指導を受けながら手際よく調理をし、完成後の試食会では、自分たちで作った料理をおいしく食べていました。

ひまわり学級「調理実習」魚料理

館報

ふるどの

furudono

第728号

(平成31年3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

平成31年度 第1回鑑賞会は

「大相撲」夏場所

千四百年の歴史と伝統を誇る日本の国技「大相撲」。東京両国での夏場所を「国技館」で、力士達の熱い取り組みを観戦いたします。

取組を場内で観戦しながら相撲の醍醐味を楽しんでみませんか。

昨年実施し、好評につき第2回目を企画いたしました。場内は相撲ファンで盛り上がっています。また、多くの女性も観戦していますので、女性の方も気軽に参加ください。

◆日 時 平成31年5月21日(火)

午前9時30分 公民館出発
午後10時30分 帰町予定

◆場 所 東京両国 「国技館」

◆対 象 古殿町民 先着20人程度

◆参加費 13,000円(マス席代)

※金額はチケット代です。チケット発売が4月10日からのため、先行予約となります。申込者には詳細確定後にご連絡いたします。



◆事前申込期間 3月4日(月) 午前9時から(土・日、祝日除く)

3月22日(金) 午後5時まで

◆申込先 町公民館 ☎5312305

古殿町図書館 新着図書案内

【開館時間】 8:30 ~ 17:15

※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
くらべる図鑑クイズブック	小 学 館	ノラネコぐんだんおばけのやま	工 藤 ノリコ
もっとくらべる図鑑クイズブック	小 学 館	オペレーションZ	真 山 仁
小学館NEOくらべる図鑑	小 学 館	「学びの公共空間」としての公民館	佐 藤 一 子
小学館NEOもっとくらべる図鑑	小 学 館	保育の自由	近 藤 幹 生
がんばれちびゴジラ	さかざきちはる	大化の改新を考える	吉 村 武 彦
はりねずみくんのあかいマフラー	はらだよしこ	候補者たちの闘争	井 戸 まさえ
ミッキーマウスクロニクル90年史	ディズニーファン編集部	解剖 加計学園問題	朝日新聞加計学園問題取材班
ムシのにんじゃ さんじょう!	講 談 社	枝野幸男、魂の3時間大演説	上 西 充 子
えいごえほん百科 ジャンプ	石 毛 隆 史	認知症をくいとめる! 1日3分「脳番地」トレーニング	加 藤 俊 徳
えいごえほん百科 スタート	石 毛 隆 史	小学館 韓日辞典	油 谷 幸 利
ももも すももも	新 井 洋 行	笑おうね 生きようね	本 多 正 識
みずとはなんじゃ?	か こ さ と し	5つの問題行動別「手に負えない思春期の子」への関わり方	土 井 高 徳
ミニオンズかずのえほん	ユニバーサル	好きすぎて全部試したらわかった自分史上最高の顔になれる神コスメ	あ や 猫
チーム・ブライアン新たな旅	ブライアン・オーサー	フランス座	ビー ト た け し
日本の「中国人」社会	中 島 恵	たすかさんが実践! 快適! キッチンのスゴ技時短! 家事ラク! お役立ちアイデア集	タ ス カ ジ
どうする地方創生 2020年からの新スキーム	山 崎 史 郎		
物流危機は終わらない	首 藤 若 菜		
amazon 世界最先端の戦略がわかる	成 毛 真		





UMA&SUGI UMA&SUGI UMA&SUGI UMA&SUGI UMA&SUGI UMA&SUGI

うますぎ
**古殿町内の馬杉なお店で使える2,000円分食事券が
もらえる馬杉スタンプラリーが開催中！**

今年の冬は暖冬のようなですね。心配していた古殿の冬もあと少しで春を迎えると思うとホッとしています。

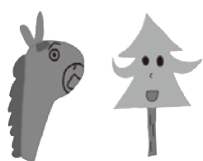
さて、先月の広報でもお伝えした通り、馬杉スタンプラリーを企画させていただきまして、ただいま町内飲食店にて絶賛開催中です！町内の対象店舗12店中4店舗を巡り、対象の商品を注文してスタンプを4つ集めると、町内飲食店で使える2,000円分食事券が手に入ります！！というスタンプラリーです！

スタンプラリー台紙は対象店舗にたっぷり用意しておきますのでお店の人に尋ねてくださいね！詳しいルールや流れも台紙で確認できます。お店に行ったら僕の作成したポスターとメニューが目印です！

開催期間 2019年2月14日(木)から3月31日(日)まで
(食事券との引き換えは4月7日(日)まで。引き換え場所：おふくろの駅)

馬杉スタンプラリー

**対象商品は
これだ！**



① 陣 楽



陣楽ラーメン

② 揚げもの屋さん



唐揚げ1パック

③ おふくろ食堂



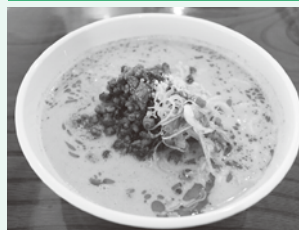
おふくろそば

④ 九 竜



中華そば

⑤ 桃飯房 sone



タンタン麺

⑥ ひょうたん



もつ煮

⑦ ほろ酔い処 居酒屋きらく



おしんこチャーハン

⑧ くるま屋



焼きとり(しろ)3本

⑨ 喜 楽 亭



肉 丼

⑩ たんぽぽ食堂



肉 丼

⑪ 居酒屋はやし



うすやきピッツァ

⑫ 鴻 福 苑



唐揚げ5個

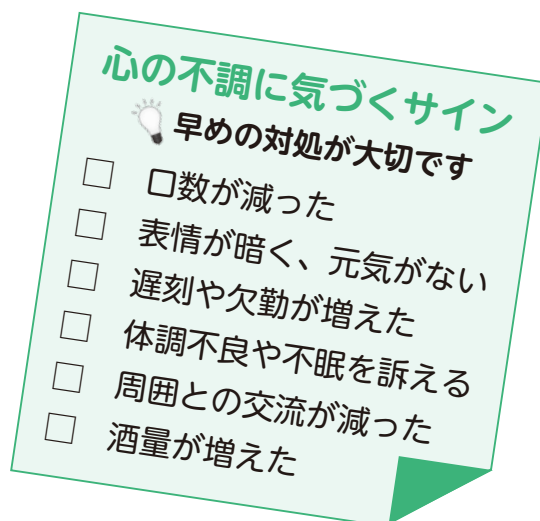
日々の活動を Facebook
にてお知らせしていますの
で、是非右記QRコードに
てご覧ください。



※馬杉スタンプラリーについて
詳しくは、町商工会 (53 - 2465) まで

3月は自殺対策月間です

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。このような時には、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、うつ病が原因のことも

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、腰が痛い、吐き気、異常に汗をかく、寝つけない、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」が疑われます。専門家（精神科、心療内科）への早めの相談をお勧めします。

☆ひとりでかかえこまないで！

悩み事は、抱え込まないことが大切です。安心して話せたり、悩みを共有し共感してくれる人に相談しましょう。



「コアラ」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虫歯にならないように心がけたことは何ですか？
- ④お子さんに何かひとことお願いします！！



岡部 結成くん
(保護者：江美子さん)
松川字古内

- ①ウルトラマンごっこ、ボールあそび
- ②味のり、みかん
- ③しあげみがき（パパの）
- ④いつも陽気な結成。
このまま元気に大きくなって行ってね。



佐川 華紺ちゃん
華穂ちゃん
(保護者：美穂さん)
竹貫字古町

- ①病院ごっこ、ままごと
- ②華紺ちゃん：トマト、魚
華穂ちゃん：トマト、お肉
- ③市販のフッ素をやっている。
- ④お誕生日おめでとう！

消費税軽減税率等説明会のお知らせ

開催日時	開催場所	定員	対象地域
平成 31 年 4 月 16 日 10:30 ~ 12:00 14:00 ~ 15:30	須賀川市産業会館	各回 100 人	須賀川市、鏡石町、天栄村
平成 31 年 4 月 17 日 10:30 ~ 12:00 14:00 ~ 15:30	石川町共同福祉施設	各回 190 人	石川町、浅川村、平田村、 玉川村、古殿町

※お住まいの対象地域の開催日程でご都合が悪い場合には、他の対象地域の説明会に参加することも可能です。説明内容はいずれも同じとなります。

【問合せ先】須賀川税務署法人課税部門 ☎0248-75-2194



3月 暮らしのカレンダー

日 SUN	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
24	25	26	27	28	1	2
					運動指導室開放日 (18:00～21:00)	
3	4	5	6	7	8	9
⑤石川中央医院 (石川町) ☎ 26-2024	母と子の広場 (9:30～11:30) 元気はつらつ教室 (13:00～) …健康管理センター	すくすく教室 (10:00～) …健康管理センター 運動指導室開放日 (18:00～21:00)	こころの相談 (9:00～) …健康管理センター	いきいきくらぶ (10:00～) 転倒予防教室 (13:30～) …健康管理センター	運動指導室開放日 (18:00～21:00)	
10	11	12	13	14	15	16
⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	母と子の広場 (9:30～11:30) 元気はつらつ教室 (13:00～) …健康管理センター	運動指導室開放日 (18:00～21:00)	中学校卒業式	いきいきくらぶ (10:00～) …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	リハビリ教室 (13:00～) …健康管理センター 運動指導室開放日 (18:00～21:00)	こども園卒園式
17	18	19	20	21	22	23
⑤添田医院 (石川町) ☎ 26-2538	母と子の広場 (9:30～11:30) 元気はつらつ教室 (13:00～) …健康管理センター	乳児相談(9:30～) (5カ月児・10カ月児) こども歯科クリニック 1歳6カ月児・3歳児健診 (13:00～) …健康管理センター 運動指導室開放日 (18:00～21:00)	小学校修了式	⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	いきいきくらぶ (10:00～) …健康管理センター 小学校卒業式 中学校修了式 運動指導室開放日 (18:00～21:00)	
24/31	25	26	27	28	29	30
24日、31日ともに ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	母と子の広場 (9:30～11:30) 元気はつらつ教室 (13:00～) …健康管理センター	運動指導室開放日 (18:00～21:00)		いきいきくらぶ (10:00～) 転倒予防教室 (13:30～) …健康管理センター	リハビリ教室 (13:00～) …健康管理センター 運動指導室開放日 (18:00～21:00)	

※⑤は休日当番医です。掲載を希望される行事がありましたらご連絡ください。

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	14日(木) 28日(木)	7日(木) 18日(月)
B地区	下山上、上山上、論田、大久田	7日(木) 18日(月)	14日(木) 28日(木)



こども園 おやつ時間 (2月8日)



須賀川税務署からのお知らせ

○「まもなく、所得税等の確定申告期限です。申告・納税は期限内に。」

申告・納税の期限は次のとおりです。所得税と消費税の納税は振替納税が便利です。

- ・申告所得税及び復興特別所得税：3月15日(金)
※振替日は4月22日(月)
- ・消費税及び地方消費税（個人事業者）：4月1日(月)
※振替日は4月24日(水)
- ・贈与税：3月15日(金)

○「須賀川税務署の平成30年分所得税等の確定申告書作成会場は3月15日(金)までです。」

開設時間：午前9時～午後4時

場 所：須賀川市産業会館

※申告期限間際は、会場が大変混み合いますので、早めのご来場をお願いします。

○ 確定申告は自宅でいつでも作成できる、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」が便利です。

作成した申告書は、e-Taxでそのまま送信するか、書面印刷し郵送で提出すれば税務署会場の混雑とも無縁です。

「確定申告書等作成コーナー」はスマートフォン・タブレットでもご利用いただけます。

※郵送の場合、申告書等の控えと切手を貼付した返信用封筒を同封すれば、收受印を押印した控えを返送いたします。

【問合せ先】須賀川税務署 ☎0248-75-2194

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、次のとおり国家公務員採用試験を実施いたします。

試験名	申込受付期間	第1次試験
総合職 (院卒者・大卒程度試験)	【インターネット】 3月29日(金)9:00～4月8日(月)〔受信有効〕	4月28日(日)
一般職試験 (大卒程度試験)	【インターネット】 4月5日(金)9:00～4月17日(水)〔受信有効〕	6月16日(日)
一般職試験 (高卒者試験)	【インターネット】 6月17日(月)9:00～6月26日(水)〔受信有効〕	9月1日(日)

なお、申込方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページ又は下記にお問い合わせください。

【問合せ先】人事院東北事務局 第二課 試験係 ☎022-221-2022
人事院ホームページ (<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>)



2019年度自衛官等採用試験について

○幹部候補生（一般）（大卒程度試験）

①採用人員 陸 約145人（うち女子約20人） 海 約70人（うち女子約15人）
空 約45人（男女の区分なし）（2018年度参考）

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

世帯数	1,767世帯（±0）
人口	5,305人（-2）
男	2,610人（-1）
女	2,695人（-1）

役場の電話番号

0247-53-3111（代表）

FAX 53-3154

FAX 53-4511

ホームページ

<http://www.town.furudono.fukushima.jp/>

Eメール

info@town.furudono.fukushima.jp

- 総務課 53-4611
- 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
- 生活福祉課 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

いきいき遊里工房 53-2313

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

- ②資 格 22歳以上26歳未満の者（20歳以上22歳未満の者は大卒（見込含む）、修士課程修了者等（見込含む）は28歳未満の者）
- ③受付期間 3月1日～5月1日（締切日必着）
- ④試験期日 1次：5月11、12日 2次：6月11～14日
※海・空飛行要員のみのみ 3次（海）：7月8～12日 3次（空）：7月13日～8月1日
- ⑤合格発表 1次：6月3日
※海・空飛行要員のみのみ 2次（海）：7月1日 2次（空）：7月5日
（最終） 陸：7月26日 海：8月2日 空：8月30日
- ⑥入隊時期 2020年3月下旬～4月上旬
- ⑦待遇・その他 入隊後約1年で3等陸・海・空尉（院卒者試験合格者は2等陸・海・空尉）

【問い合わせ先】 自衛官募集コールセンター ☎0120-063792（年中無休：12時～20時）

平成31年度 国家公務員「国税専門官採用試験」（大学卒業程度）のお知らせ

仙台国税局では、バイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。
国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署等において、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

- 受験資格 1. 平成元年4月2日から平成10年4月1日生まれの人
2. 平成10年4月2日以降生まれの人で次に掲げるもの
(1)大学を卒業した者及び平成32年（2020年）3月までに大学を卒業する見込みの者
(2)人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者
- 受験申込受付期間 平成31年3月29日（金）から4月10日（水）まで
- 受験申込方法 受験申込みはインターネット申込みとする。
国家公務員試験採用情報NAVI（<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>）
- 第1次試験日 平成31年（2019年）6月9日（日）
- 試験に関する問合せ先 仙台国税局人事第二課試験研修係 022-263-1111 内線3236
人事院東北事務局 022-221-2022

12月届出分

いつまでもお幸せに

氏名	住所
（新郎） 中瓶子直人さん	仙石字蛭内
（新婦） 川上 慧美さん	静岡 県

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
小平初二郎さん	93	論田字宮ノ前
有賀 マツさん	92	仙石字木戸脇
小野 亀吉さん	101	山上字中ノ町
芳賀 啓喜さん	63	松川字横川
矢内 勝夫さん	44	鎌田字下平
野崎 シゲさん	84	山上字赤土
生田目孝庸さん	79	田口字西入山

平成31年度 国家公務員「税務職員採用試験」（高校卒業程度）のお知らせ

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる税務職員を募集しています。
国の財政を支える税務職員に、あなたもチャレンジしてみませんか？

○受験資格

- 平成31年4月1日において高校卒業後3年を経過していない者及び平成32年（2020年）3月までに高校を卒業する見込みの者
- 人事院が1に掲げる者に準ずると認める者

○受験申込受付期間

平成31年（2019年）6月17日（月）から6月26日（水）まで

○受験申込方法

受験申込みはインターネット申込みとする。

国家公務員試験採用情報NAVI

（<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>）

○第1次試験日 平成31年（2019年）9月1日（日）

○試験に関する問合せ先

仙台国税局人事第二課試験研修係

022-263-1111 内線3236

人事院東北事務局 022-221-2022

こども園 節分 (2月1日)

