

① 広報

ふさと



ふさと 3

Contents

- | | |
|------------------|---------------|
| 2 住民異動手続き | 10 館報 |
| 4 健康福祉課からのお知らせ | 14 みんなのひろば |
| 6 町のできごと | 18 くにに役立つ情報 |

2020
No. 451

3

こども園 節分 (2月3日)

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…



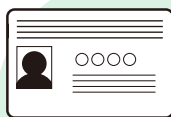
転入や転出によって、住所が変わった場合には町への届出が必要です。届出期間内に正しい住所の手続きをしないと、選挙ができなかったり、子どもの健診や入学などに影響がでたりと、様々な場面で不都合が生じてしまいます。

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手続きを行います。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

【問い合わせ先】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

令和〇年〇月〇日
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

県中医療圏退院調整ルールご存知ですか？

古殿町を含む県中医療圏の12市町村では、高齢者の暮らしを地域住民や関係機関などが連携して支える「地域包括ケアシステム」の一環として、高齢者の退院後の在宅介護を支援するため、「県中医療圏退院調整ルール」により医療と介護の連携を図っています。

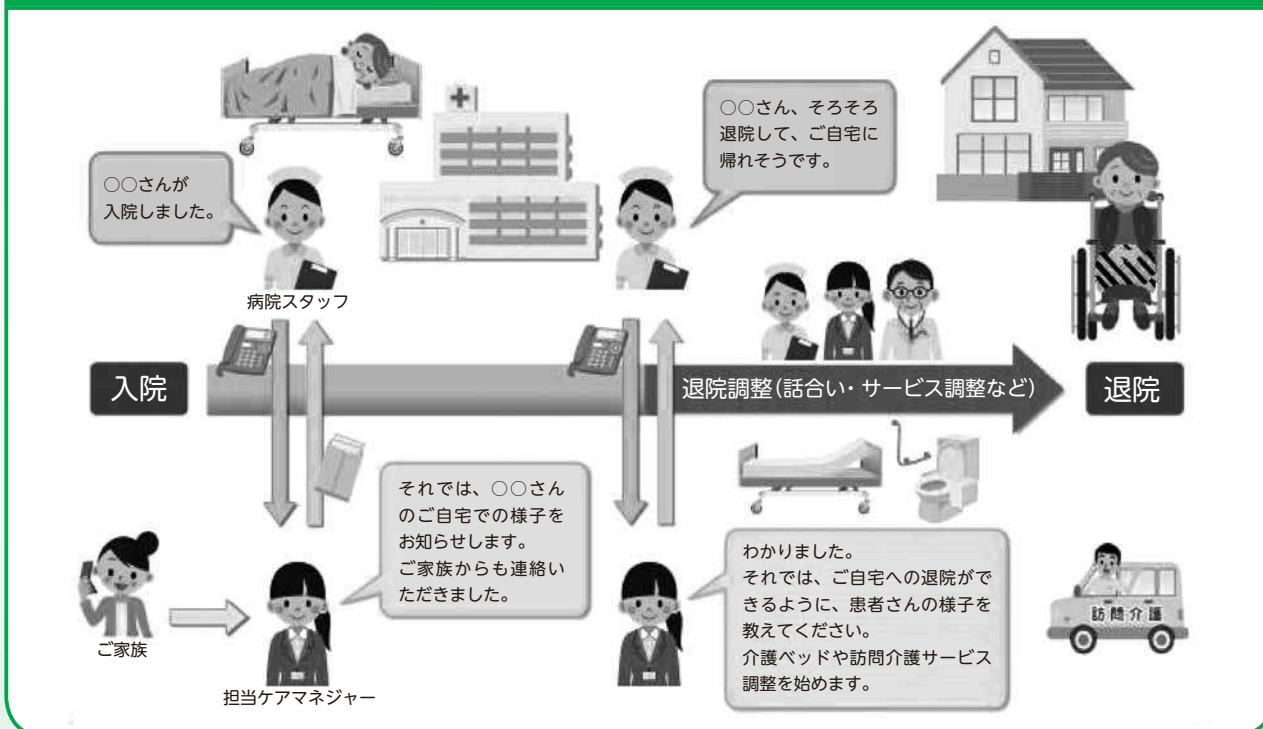
退院調整ルールとは？

介護を必要とする高齢者が県中医療圏内のどの病院から退院しても、必要な介護保険サービスが受けられ、安心して自宅へ戻ることができるよう、医療（病院）と介護（ケアマネジャー（※）・市町村）が連携して支援していくことを目的に定めたものです。病院は、高齢者の入院時からケアマネジャーと連携を図り、退院に向けて、話し合いや介護保険サービスの調整などを行います。

※ケアマネジャーとは・・・

介護保険制度において、要介護者又は要支援者からの相談を受け、要介護者又は要支援者の心身の状況に応じて、本人が自立した日常生活を営むのに必要な介護サービスなどの利用計画（ケアプラン）を作成し、他の介護サービス事業者との連絡、調整などを行う介護支援専門員のことです。

退院調整ルールの流れ（介護保険サービスを利用している方の場合）



介護保険サービスを利用していない場合でも・・・

要介護・要支援認定を受けていない人も、ご安心ください。病院スタッフが高齢者の病状を確認し、退院後の在宅療養に介護保険サービスが必要と思われる場合は、高齢者やご家族に介護保険サービスの説明を行い、手続などを支援します。

万が一の入院に備えて！

介護保険サービスを利用している人が入院したときは、できるだけ早く病院とケアマネジャーが連絡を取り合うことが大切です。しかし、入院時のあわただしさでご本人やご家族がケアマネジャーへ連絡するのを忘れてしまう場合があります。そうならないためにも、介護保険サービスを利用している人は、万が一の入院に備えて、普段から次の「入院時セット」を準備しておくことをお勧めします。

もし、急な入院で、ご家族がケアマネジャーに連絡できない場合などに、病院がケアマネジャーに連絡しやすくなります。

また、地域の皆さんからも、ご本人やご家族にケアマネジャーに連絡したかどうか声かけなどのご協力をお願いします。

万が一の入院に備えて、普段から「入院時セット」をご準備ください。

(通院時でもご利用ください。)

①医療保険証

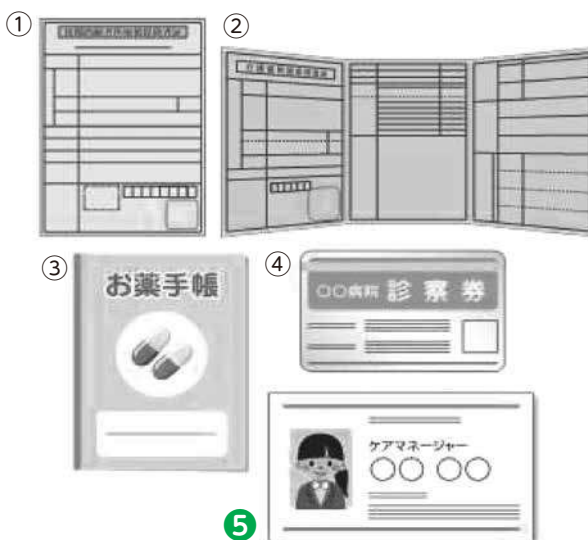
②介護保険証

③お薬手帳

④かかりつけ医療機関の診察券

⑤担当ケアマネジャーの名刺

急な入院で、ご家族がケアマネジャーに連絡できない場合などに、病院がケアマネジャーと連絡が取りやすくなります。



◎県中医療圏退院調整ルールについては、福島県のホームページでも確認できます。

問い合わせ先

古殿町役場 健康福祉課 介護保険係 ☎ 0247-53-4616 / FAX 0247-53-3154

東北大会出場選手に激励金を交付



1月15日(水)、町役場で東北大会出場選手激励会が行われ、岡部町長から激励金が交付されました。そして、今回激励金が交付された青柳真彩さん（鎌田）が大会への意気込みを述べました。出場大会等の詳細は次のとおりです。

剣道競技

- 青柳 真彩さん（鎌田・学校法人石川高等学校2年）
 ・令和元年度福島県高等学校新人体育大会 女子団体戦 第3位
【第32回東北高等学校剣道選抜優勝大会出場】
 ○競技日 令和2年2月8日(土)
 ○開催場所 山形県山形市・山形市総合スポーツセンター



確定申告が始まりました

今年も確定申告の時期となりました。町役場の確定申告受付会場では、3月16日(月)までの間、申告の受付を行っております。

みなさまから申告された内容に基づき、所得税・町県民税・国民健康保険税の税額が決定されるほか、国民年金の免除申請や国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者保険料などの軽減の判定にも利用されます。申告が必要な方は、お早めにお越しください。



確定申告に来たやぶさめくん



忘れずに申告しましょう

「越代のサクラ」が福島県内【1本桜】番付で横綱となりました

今回、桜を愛するアマチュアカメラマンの会主催による第20回の福島県内【1本桜】番付表が発表され、古殿町の越代のサクラが大関から横綱に格上げとなりました。

選考理由は、樹齢400年以上で十分横綱としての風格があり、素晴らしかったとのことです。

今年の越代のサクラ祭りは例年より早い、4月29日(水)開催の予定です。新横綱となった越代のサクラの雄姿をぜひご覧ください。また、町ホームページに番付表を掲載していますので、ご確認ください。

町内で100歳体操の輪が広がっています

このほど、山上字仮宿地区では、参加者が自宅から歩いて行ける距離の集いの場が誕生しました。

昨年12月から、地区の野崎ヨシ子さん宅で始まった100歳体操の参加者5人は全員70歳以上で最高齢者は88歳。自主運営で「仮宿やまゆり会」と称し、毎週水曜日に地域包括支援センター職員のサポートでDVDを見ながら約30分の体操を実施、そのあとはお茶のみやおしゃべりで午前中の楽しい時間を過ごしています。



今後はさらに、折り紙やカラオケなどの活動にも取り組んでいく予定です。

町では、高齢者が生きがいをもって、支えあいながらいつまでも地域で過ごすことや、認知症予防、転倒予防などのために、足腰や腕等の筋肉強化につながる100歳体操での集いの場を奨励しており、3人以上が自宅や集会所に集まり週1回体操を実施する方々の支援をしています。準備品はテレビ、DVDプレーヤーと人数分のイス。最初の数回はスタッフが指導しますので皆さんの集落でもこの春から体操を始めてみませんか。

【問い合わせ先】 地域包括支援センター (☎53-4403)

健康管理事業(65歳以上の宿泊助成)の活用を

町健康福祉課では、地域の高齢者の健康づくり、仲間づくりの一環として、県内契約施設の宿泊者に対する助成を行っております。

対象は65歳以上の高齢者（老人クラブ加入者は60歳以上）で、県内の契約施設への宿泊に対し1泊あたり1,500円で、ひとり年間3泊4,500円まで助成できます。なお、3人以上での宿泊が条件です。

宿泊施設など詳しくは健康福祉課社会福祉係 (☎53-4616) まで。

道の駅ふるどの 新駅長紹介

2月1日より道の駅ふるどのの新駅長に遠藤栄作さん（上松川）が就任しました。今後、古殿町の特産品の販売等に尽力していきますので、町民の皆様、どうぞよろしく願いいたします。



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。

お金について考える学習

1月15日(水)・16日(木)の2日間、6年生と5年生はお金について考える学習を行いました。6年生は、町税務課の根本さんを招き、税金について考えました。税金はどのように使われているか。もしも税金が無ければ、どのような生活になるかを考えました。5年生は、須賀川信金の水野さんから、子ども一人につき、高校を卒業するまでに一人約1,000万円近くのお金がかかることや、お小遣い等のお金を適切に管理する必要性を学びました。どちらの学習も、児童にとって身近なお金に関する内容であったので、興味深く取り組んでいました。自分の収入に合わせ生活スタイルを工夫することや、納税の義務について考えていました。



これが1億円の重さか！



この昔のお金本物！

漢字検定に挑戦

1月17日(金)、3～6年生は、漢字検定に挑戦しました。希望する級ごとの教室に分かれ、時間を含め実際に検定会場で行われる流れで厳しく実施しました。監督した先生方の話では、検定の雰囲気緊張感であったが、始まってからはこれまでの、学習を試そうと落ち着いて取り組めたということでした。この日を目標に、問題集を準備し取り組んで来た子もたくさんいました。インフルエンザに罹患し、受検できず涙する児童もありました。特別救済の手続きを申請します。今回も検定費用は、町の全額補助で実施しました。



みんなで合わせるよ！

和楽に親しむ！

1月24日(金)、6年生は、石川町の瀬谷さんを含む3人の講師の先生を迎え、新春にふさわしい「さくらさくら」を琴で演奏することに挑戦しました。古殿中学校より琴12張をお借りし、クラス単位で実施しました。2人で1張なので、説明を受け交代で練習し音色を楽しみました。授業の最後には、瀬谷さんの伴奏に合わせる形で、2回に分け全体で演奏しました。演奏だけでなく、正座ではじめと終わりの礼法も教えていただき、日本の文化に触れる機会となりました。背筋を伸ばした美しい正座と礼の仕方もしりました。

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

生徒会総会質問者会議

1月31日(金)、生徒会本部や各専門委員会の1年間の活動の反省と改善点等をまとめた生徒会総会要項の審議が各学級において行われました。

2月3日(月)、生徒会総会に向けて、質問者会議が開催されました。質問事項に重複している点がないか・生徒会総会にふさわしい質問かどうかについて、各学級の代表者が話し合いを行いました。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。



第3学期学級委員の任命

1月中旬、放送による全校集会の中で、3学期の学級役員の任命と表彰を行いました。今年度も残すところ一ヶ月となりました。学級役員のみなさんは、クラスの一人一人が充実した学校生活を送れるよう、目配り、気配りをお願いします。

ここでは、各クラスの委員長、副委員長のみなさんをご紹介します。



1年1組 委員長 藁谷 華さん

委員長

1年1組 藁谷 華さん
1年2組 佐川 雅泉 君
2年1組 角田 涼芭 さん
2年2組 小野 緑太 君
3年1組 大楽 泰弘 君
3年2組 江田 貴倫 君
3組 渡辺 琳香 さん
4組 緑川 智輝 君

副委員長

溝井 拍 君
佐河 望愛 さん
小濱 一冨 君
野崎 真由美 さん
小平 瑠衣 さん
菅井あゆり さん



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2人、スポーツ功労生徒4人が受賞となりました。

おめでとうございます。

- 善 行 生 徒 大竹 圭太 君、 野崎 未空 さん
- スポーツ功労生徒 森 悠妃 さん、水野 愛里 さん
渡辺 琳香 さん、本郷 愛生 さん



※水野愛里さんは都合により写っておりません。

令和元年度 第2回放課後学習会の開催

今年度二度目の放課後学習会が行われました。放課後学習会は町教育委員会主催により、3年生の学力向上・進路希望の実現に資するために、平成28年度より開催されています。第1回放課後学習会は、9月から10月にかけて実施しました。



数学の様子

今回の放課後学習会は、2月5日(水)から2月20日(木)の期間に、3年生を対象に、入試の直前の対策として行われるものです。教科は、数学・英語の2教科で、それぞれ基礎コース・応用コースに分かれ、数学が各6回、英語が各4回の学習会が行われました。今後も、普段の授業を大切にするとともに、この機会に身に付けた集中力を発揮し、進路希望の実現につなげてほしいと思います。

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。

スキー・スノーボード教室

2月2日(日)、裏磐梯スキー場にて、令和元年度スキー・スノーボード教室が行われ27人が参加しました。1月に予定していた教室は雪不足で実施できず、教室生にとって念願の開催となりました。

先生方が教室生のレベルに合わせた熱心な指導を行い、最後は上達した滑りを見せ、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。また子供たちは休憩中に雪遊びをするなど、充実した一日を過ごしていました。

来年度もスキー・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。



青空の下で楽しく滑りました！

寿 大 学

1/29 悪質商法・なりすまし詐欺被害防止講座

町公民館にて石川地方消費生活相談室の相談員を講師に迎え教養講座を実施しました。講座では高齢者を狙う悪質商法となりすまし詐欺の手口と対策について説明があり、参加者は真剣な眼差しで聞き入っていました。被害にあわないための心得は「きっぱり断る」こと。ひとりで悩まず、慌てないで専門機関に相談しましょう。



みなさんも気を付けましょう！

館報

ふるど

furudono

第740号

(2020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、
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

悠遊学級

1/15 健康講和

本郷登美子さんを講師に迎え、「誰にでも出来る健康体操」を実施しました。椅子を使用した腹筋と背筋のストレッチや、目の疲れや肩こりを改善するつば指圧等を実践しました。参加者は自分のカラダについて考える有意義な時間を過ごしました。



自分のカラダを自分で守りましょう！

2/5 カラオケ教室

矢内忠徳さんを講師に迎え、カラオケ教室を行いました。腹式呼吸による腹式発声が歌の上達に繋がるというお話があり、参加者はトレーニング法を実践しながらコツを掴んでいきました。その後グループごとに腹式発声を意識しながらカラオケを発表しました。



♪玉の輿には遠いけど～

ひまわり学級

1/22 映画鑑賞

いわき市への移動教室を実施し、ポレポレシネマズいわき小名浜にて映画鑑賞を行いました。今回は参加者が観たい映画を自由に選択し、チケットの購入方法や鑑賞の仕方を学習しました。鑑賞を終えた参加者の顔は充足感に満ちていました。



楽しい映画鑑賞となりました！

2/12 レクダンス

吉田かいでさんを講師に迎えレクダンスを行いました。今回は流行曲を含む4曲のリズムに合わせて踊りました。レクダンスは運動不足になりがちな冬場だけでなく、1年を通して実施できますので、みなさんも試してみたいかがでしょうか。



いい運動になりました！

図書館からのお知らせ

3月の日曜日も図書館を開館します。多くの方々のご利用をお待ちしています。

開館日は次のとおりです。

3月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日) 午前10時～午後4時

※4月以降の開館日は毎月の館報、ホームページ等で掲載いたします。

令和2・3年度

寿大学

— 生徒募集 —

一人で出来ないことを、みんなで楽しんでチャレンジして生きがいある生活をおくりませんか。

★対象 80歳以上

★日程 月1回程度（午前2時間程度）

★定員 40人程度

★内容 講話・軽スポーツ・歌声
移動研修・物作り・健康体操等

★申込期間 3月19日(木)まで

★申込先 町公民館

☎5312305

※写真撮影を行い広報紙等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。



令和2・3年度

悠遊学級

— 生徒募集 —

心身の健康増進を図るため、趣味や学びを通して交流の場を楽しみながら広げてみませんか。

★対象 70歳～79歳

★日程 月1回程度（午前2時間程度）

★定員 35人程度

★内容 講話・移動研修・料理・物作り
映画鑑賞・軽スポーツ等

★申込期間 3月19日(木)まで

★申込先 町公民館

☎5312305

※写真撮影を行い広報紙等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。



令和2・3年度

ひまわり学級

— 生徒募集 —

新しいことにチャレンジして趣味を広げ、仲間づくりをする場として、楽しんで参加してみませんか。

★対象 60歳～69歳

★日程 月1回程度（午前2時間程度）

★定員 30人程度

★内容 講話・移動研修・料理
映画鑑賞・軽スポーツ等

★申込期間 3月19日(木)まで

★申込先 町公民館

☎5312305

※写真撮影を行い広報紙等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。



古殿町公民館事業 文化芸術鑑賞 事前募集

令和2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、力士達の熱い取組を観戦いたします。

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。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、女性の方も気軽にご参加ください。

◆日時 令和2年5月18日(月)

午前9時30分 公民館出発

午後10時30分 帰町予定

※チケットの取得状況により日程の変更または中止となる場合がございます。予めご了承ください。

◆場所 東京両国「国技館」

◆対象 古殿町民 先着20人程度

◆参加費 12,000円(マス席代)

※金額はチケット代です。チケット発売が4月4日(土)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。先着順に受付となります。後着者はキャンセル待ちとなりますので予めご了承ください。

◆募集期間

3月2日(月) 午前9時から(土・日、祝日除く)
3月19日(木) 午後5時まで

◆申込先

町公民館 ☎5312305



歴史教室

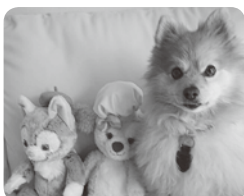
～中世の古殿を学ぶ～

1月30日(木)、町公民館にてビジュアル版「ふどんの歴史」執筆者である小豆畑毅さんを講師に迎え実施しました。鎌倉時代や室町時代を中心に、古殿だけでなく近隣町村の歴史について分かりやすく解説していただきました。教室生は集中した様子で耳を傾けていました。また絶賛発売中のビジュアル版「ふどんの歴史」は、町公民館にて1冊3,000円(税込)で購入可能です。興味のある方は町公民館までご連絡ください。



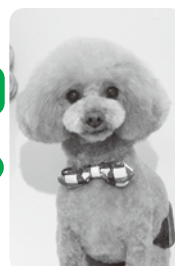
有意義な時間を過ごしました

「コア」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かですか？
- ③虫歯にならないように心がけたことは何かですか？
- ④お子さんに何かひとことお願いします！！



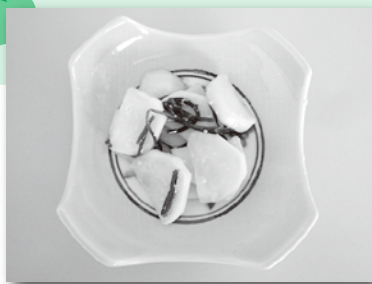
岡部 あおい 葵くん
(保護者：美里さん)
田口字松森

- ①戦いごっこ、おままごと、ブロックあそび
- ②ラーメン、肉料理
- ③マウスウォッシュ、食後のみがき
- ④これからもいっぱい食べて元気に大きくなってね!! 沢山戦いごっこしようね!!

まいしー皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立 かぶの甘酒漬け



一人分の栄養価…22kcal

たんぱく質 0.5g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.5g

発酵食品として美容に良いことでも話題になっている健康食品「甘酒」を利用した「漬物」を紹介させていただきます。甘酒はアミノ酸・ビタミンB、ミネラルが豊富で体内に効率よく吸収され飲む点滴と言われています。それ以外に腸内環境を整え、便秘解消・免疫力を高め、抗酸化作用もある為動脈硬化・高血圧等の生活習慣病予防にも役立つと言われています。飲むだけでなく、料理に活用してみても、いかがでしょうか。

(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かぶの皮を剥き、半分に切り、薄くスライス(半月切り)する。
- ②袋(ジップロック等)に、①のかぶ、刻み昆布、甘酒、塩の材料全てを入れ、もみ込み混ぜる。

密閉した状態で数時間～1日冷蔵庫に入れて漬け込んで、出来上がりです。

※かぶ以外にも、大根やその時の季節野菜を利用(代替)してアレンジしても良いと思います。

材料(4人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| ・かぶ …………… 100g | ・甘酒 …………… 100g |
| ・刻み昆布 ……… 1g | ・食塩 …………… 2.0g |



春季全国火災予防運動



令和2年3月1日(日)から3月7日(土)までの7日間

～全国統一防火標語「ひとつずつ いいね！で確認 火の用心」～

家族の尊い命、貴重な財産、そして古殿町を火災から守るため



山火事注意！



山火事は、例年冬から春にかけて、多く発生しています。原因としては、降水量が少なく空気が乾燥し強風が吹くこの時期に無許可のたき火や野焼きが行われたり、ハイキングや山菜採りなどの入山者によるたばこの不始末等と考えられています。山火事の原因のほとんどが火の取り扱いの不注意によるものです。

過去に古殿町でもたばこの投げ捨てにより大規模な山火事が発生し24時間燃え続けたため、防災ヘリコプターを要請して消火活動をした事例がありました。山林に囲まれた古殿町では一人のちょっとした不注意で大きな火災を引き起こす可能性があります。

大切な緑と財産を守るため、次のことを守りましょう。

※原則、たき火は法令違反です。

火入れを行う際は、必ず事前に役場から許可を取り消防署に届け出をしてください！

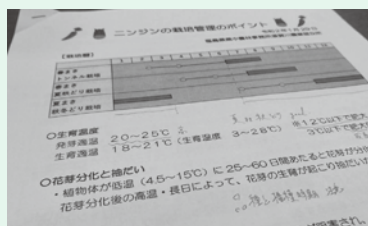
- ・ 枯草等のある火災が起こりやすい場所では、火気を使用しない。
- ・ 火入れをしている間は、その場所を絶対に離れない。また、終わったら完全に消えたことを確認する。(水バケツや消火器、スコップなどの消火器具を準備しましょう。)
- ・ 風の強い日は、火入れをしない。(草木が乾燥しているため、あっという間に燃え広がります。)
- ・ たばこの投げ捨ては、絶対にしない。(携帯灰皿を携行しましょう。)
- ・ キャンプなどのアウトドア活動をする場合は、決められた場所で火気を使用する。(山林内では絶対にたき火をしないでください。)

お問い合わせ先 石川消防署古殿分署 TEL 0247-53-3412



にんじん勉強会と道の駅盛り上げ作戦会議開催

1月29日(水)に馬にんじん作戦に協力してくださる5人の農家さんに集まって頂き、にんじん栽培勉強会を行いました。僕自身も今回は農家になってにんじん作るので、一新人農家として真面目にお話しも聞きました。(わからないこと多かったけど泣)でも農業に関しては周りにいっぱい先生がいるので頼ります！またこの場をお借りして馬にんじんができた



講師さんが用意してくださった勉強会資料。
馬とニンジンのイラストつけてくれた！

ら、馬にんじんを使って道の駅を盛り上げたいということを発表しました。道の駅が古殿の顔だということは多くの町民の方共通の意見で、だからこそ道の駅から古殿を発信し盛り上げることに意味があるのではないかと思います。そんな発表もあり勉強会も盛り上がりました！次号の広報で詳しく紹介します。



仙石、鎌田、大久田から5人の農家さんが協力していただきます。



解剖図鑑



移住者が知りたい
「こんなお店あったんだ」と思える古殿のお店を紹介します！



Vol.6 ヘアーサロン タカオ様

床屋シリーズ第二弾！僕の髪の毛もお世話になったことのあるヘアーサロン タカオへ行ってみました。“タカオ”というのはいみんなが分かりやすいという理由で店主の大楽孝夫さんの名前から。学生時代は公務員を志望していた孝夫さんでしたが、独立への憧れから床屋として店を構えました。お店は奥さんの由美子さんと二人で切り盛りされています。実はお二人は古殿中学校時代の同級生！故にお客さんには学生時代の友人や親戚の方が多いようで、地元の繋がりに助けられてやってこれたと由美子さん。長年通うお客さんの中には遠方に引越してなお通い続ける方もいれば、パンチパーマができるという噂を聞きつけ新規で来店した方もいるのだとか。カット・パーマ・カラー対応。土日や平日夕方以外が比較的空いてます！



移住者に
ヒトコト！

住:竹貫字千足71
TEL 0247-53-2059
営:8:00 ~ 19:00
休:毎週月曜日と第1火曜日、第3日曜日
P:店横10台



3月は自殺対策強化月間です。

3月は卒業や退職を迎えたり、進学や就職を控えたりと、生活に大きな変化をもたらす時期です。このような時には、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、ストレスをためこ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。



○あなたの周りに気になる人はいませんか…？

●こんなサインに気づいて…

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

○このような方が身のまわりにいたら…

話を聴いた上で、必要な支援につなげ、温かく見守ってください。

・専門機関への相談を勧めてみる

（医療機関や相談機関など）

・話を聴いた人も一人で抱え込まない

（プライベートに配慮した上で、協力を求めましょう）

・その後も温かく見守る

（調子はどう？など自然な雰囲気です声をかけるなど）

POINT 助言や干渉は控え、
聞き役に徹する



POINT 医療機関や専門家の
受診を促す



－ こころの相談窓口 －

- | | |
|-----------------|---------------|
| ○古殿町健康管理センター | ☎0247-53-4038 |
| ○福島県中保健福祉事務所 | ☎0248-75-7811 |
| ○こころの健康相談統一ダイヤル | ☎0570-064-556 |
| ○福島いのちの電話 | ☎024-536-4343 |





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。

- ・所得 税：3月16日(月) ※振替日は4月21日(火)
- ・個人の消費税：3月31日(火) ※振替日は4月23日(木)
- ・贈 与 税：3月16日(月)

- 「須賀川税務署の令和元年分所得税等の
確定申告書作成会場は3月16日(月)で終了です。」

時 間：午前9時～午後4時

場 所：須賀川市産業会館

※開設時間内に申告書を作成できるよう、午後3時前までのご来場にご協力願います。

- 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。

※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、収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

募 集



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27日(金)9:00～4月6日(月)〔受信有効〕	4月26日(日)
一般職試験 (大卒程度試験)	【インターネット】 4月3日(金)9:00～4月15日(水)〔受信有効〕	6月14日(日)
一般職試験 (高卒者試験)	【インターネット】 6月22日(月)9:00～7月1日(水)〔受信有効〕	9月6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 (<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)

●福島いのちの電話とは●

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。

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	1,748 世帯 (-5)
人 口	5,163 人 (-11)
男	2,545 人 (-6)
女	2,618 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
- 政策推進室 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

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

令和2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2年4月2日から平成11年4月1日生まれの人
- 2 平成11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令和3年(2021年)3月までに大学を卒業する見込みの人
 - (2)人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める人

○受験申込受付期間

令和2年3月27日(金)から4月8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 (<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)

○第1次試験日

令和2年(2020年)6月7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

いつまでもお幸せに

氏名	出身地
(新郎) 櫛田 拓哉さん	論田字袖薄
(新婦) 大久保紀子さん	喜多方市
(新郎) 遠藤 拓也さん	山上字篠久保
(新婦) 関 春香さん	矢吹町

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
芳賀 サトさん	93	田口字石畑
土田 良長さん	93	鎌田字鶴巻
矢吹ミキ子さん	88	松川字戸倉内
佐川 一さん	94	大久田字茗荷
瀬谷 長光さん	71	栃木県
久保木キヨさん	89	松川字横川
遠藤 忠さん	87	山上字篠久保
遠藤 米光さん	89	論田字下鷗巣
遠藤 浩さん	85	竹貫字池ノ内
金澤 キンさん	84	松川字桑原
高木ナミコさん	92	鎌田字明内
渡邊 勝男さん	91	松川字横川



こんにちは赤ちゃん

氏名・住所・保護者



わらがや
藁谷えみるちゃん

論田字川入
(和行さん、あおいさん)



わたなべ
渡邊 桜更ちゃん

松川字横川
(喜幸さん、愛里さん)



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
1	2	3	4	5	6	7
⑤石川中央病院 (石川町) ☎ 26-2024	元気はつらつ教室 (13:00 ~) …健康管理センター 母と子の広場 (9:30 ~ 11:30)	こころの相談 (9:00 ~) …健康管理センター 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00)	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)	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)	運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00)	
8	9	10	11	12	13	14
⑤添田医院 (石川町) ☎ 26-2538	元気はつらつ教室 (13:00 ~) …健康管理センター 母と子の広場 (9:30 ~ 11:30)	運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00)	運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00)	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	中学校卒業式 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
15	16	17	18	19	20	21
⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	元気はつらつ教室 (13:00 ~) …健康管理センター 母と子の広場 (9:30 ~ 11:30)	乳児相談(9:30 ~) (5カ月児・10カ月児) こども歯科クリニック (13:00 ~) 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)	離乳食教室 (9:30 ~) …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 いきいきくらぶ (10:00 ~) …健康管理センター	⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	
22	23	24	25	26	27	28
⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	小学校卒業式 中学校修了式 母と子の広場 (9:30 ~ 11:30)	献血 (9:00 ~) 運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00)	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)	
29	30	31				
⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎ 55-3333	母と子の広場 (9:30 ~ 11:30)	運動指導室開放日 (18:00 ~ 21:00)				

※⑤は休日当番医です。

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	12日(木) 26日(木)	5日(木) 19日(木)
B地区	下山上、上山上、論田、大久田	5日(木) 19日(木)	12日(木) 26日(木)



こども園 節分(2月3日)