

広報

ふふとん

2022
NO.474

2

ふふとん 2 Contents

- | | | | | | | | |
|---|--------------|---|-----------|----|-------------|----|-----------|
| 2 | 成人式 | 5 | 古殿町消防団出初式 | 11 | 館報 | 19 | みんなのひろば |
| 4 | 組手竹の取り組みについて | 6 | 町のできごと | 16 | レシピコンテスト表彰式 | 20 | くらしに役立つ情報 |

祝 成人おめでとうございます



新成人おめでとう!

令和4年古殿町成人式



令和4年1月9日(日)、古殿町公民館で成人式が行われ、新成人となった41名が大人としての一歩を踏み出しました。

晴れ着に身を包み、会場に集まった新成人は、懐かしい顔ぶれに再会を喜ぶとともに、少し緊張しながらも希望に満ちた表情をみせてくれました。

式典では、岡部町長から「社会の一員としての責任を自覚して、それぞれの夢に挑んでください」との式辞のあと、新成人一人一人の名前が読み上げられ、代表して曾根彩乃さん（竹貫）、矢内美優さん（上山）に成人証書と記念品が贈られました。また、成人者誓いのことばを水野勇人さん（論田）が述べ、成人者からの記念品を本郷健太郎さん（田口）から岡部町長へ手渡されました。

式典後は、記念行事として、成人式実行委員会による「新成人の誓い」が行われ、新成人一人一人が、ステージ上で、成人として思い思いに抱負を述べました。

着飾った華やかな衣装よりも、まぶしい笑顔を見せてくれた新成人は、久しぶりに会う友人や恩師と写真を撮ったり、話に花を咲かせたりしながら、楽しんでいました。



▲代表で、成人証書と記念品を受け取る曾根彩乃さん（左）、矢内美優さん（右）



▲晴れ着に身を包む新成人



▲成人者からの記念品を贈る本郷健太郎さん

成人者誓いのことば

今日は私たちが成人を迎える記念の日に、このような素晴らしい式典を開いていただき、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、新成人を代表して厚く御礼申し上げます。

今日、私たち新成人一同は成人式という人生の中でも一つの大きな節目を迎えることができました。これも、今日まで温かく見守って来てくれた家族をはじめ、ご指導いただいた恩師や地域の方々の支えがあったからこそ、今日という日を迎えることができました。これからは、今まで受けてきた恩に報いるよう模範となるような社会人を目指していきたいと思います。

さて、現在世界中で流行する新型コロナウイルスの影響により、様々な活動に制限がかかる日常が続いています。しかし、それにより今まで当たり前であったことのありがたさに気づき、日常を大切にしようと思えるようになりました。コロナウイルス終息に向けて、私たちが今できることを考え、一人の大人として過ごしていきたいです。

現在、私は古殿町職員として働いています。生まれ育った古殿町で仕事ができることに嬉しく思い、誇りと感謝を持って業務に取り組んでいます。私には目標とするべき多くの大人が職場にいます。先輩方のような仕事ができるように、そんな大人になれるように一日でも早く地域に貢献できる職員を目指し、日々努力していきたいと思えます。

そして、私たちは今後社会の一員として、今まで以上に自分の言葉や行動に責任を持たなければなりません。二十歳という大きな節目を迎え、どのように人生を歩み、社会に貢献していくべきかを一人一人が考えていきたいと思えます。

本日、生まれ育った古殿町でこの晴れ舞台である成人式を迎えることができた喜び、故郷での出会いと経験に感謝するとともに、一層の精進と、成人した者として自覚を胸に堂々と生きていくことをここに誓い、新成人代表の挨拶と代えさせていただきます。

最後になりますが、まだまだ未熟な私たちに、これからもご指導のほどよろしくお願いいたします。

本日は、ありがとうございました。



令和4年1月9日 新成人代表 **水野 勇人**



▲新成人の誓い



▲恩師からの温かいメッセージが贈られました。



▲再会を喜ぶ新成人

令和4年古殿町新成人

上松川区	6名	竹貫区	13名
田口区	6名	鎌田区	3名
論田区	5名	上山区	6名
下山区	5名	大久田区	2名
下松川区	6名		

男21名 女31名 計52名

く で じゅう 組手仕の取組について

古殿町は、面積の8割以上を森林が占める森の町で、昔から林業が重要な産業です。

町の森林の大半は、人が植えて育ててきた人工林であり、森林の多様な恵みを楽しむためには、今後も人が山に入り手を加えなければいけません、担い手不足などの問題から、町の林業は近年厳しい状況に陥っています。

町では、多くの方が町産材に触れ林業に関心を持つ機会を作り、町の林業を活性化したいと考え、令和3年12月からふるさと納税の返礼品に「組手仕」を追加しました。



く で じゅう 組手仕ってなに？

組手仕は間伐で出る細い材や、製材所で発生する端材等を加工した誰でもノコギリ一本でサイズを調整し、組手と呼ぶ部分を組み合わせることで簡単にDIYが出来る木製キットです。

古殿町では身近に木材が使われる環境を作ろうと、平成26年度から古殿町産材のスギ（古殿杉）での組手仕を生産し、公共施設等で使用してきました。



※ふるさと納税の返礼品に追加した組手仕キットを使った①棚、②マガジントワー、③ワインラック小、④ワインラック大
※①～④は、それぞれ寄附額により選択できます。

ふるさと納税とは

「ふるさと」に貢献したい、「ふるさと」を応援したいという納税者の思いをいかすことができるようになる制度です。

都道府県・市区町村に対するふるさと納税（寄附）額のうち、2,000円を超える部分について、一定の上限まで、原則として所得税・個人住民税から全額控除されます。（※控除を受けるためには、原則、確定申告を行う必要があります。）

寄附については、右のふるさと納税専用サイトや寄付申込書による方法があります。

詳しくは、古殿町ホームページをご覧ください。総務課企画推進係までお問い合わせください。

<ふるさと納税専用サイトの一例>



町ホームページ



さとふる



ふるさとチョイス



いただいた寄附は、流鏝馬をはじめとした伝統文化の継承や地域資源の保全、将来を担う子どもたちの豊かな心を育む取組、ふるさとを応援する取組など、古殿町のため活用してまいります。

【問い合わせ】総務課企画推進係 ☎53-4611

古殿町消防団出初式

2021年度全国統一防火標語

「おうち時間 家族で点検 火の始末」



▲パレードで、防火を呼びかける岡部統監と白川団長、消防団員

1月9日(日)、古殿町消防団出初式が古殿町民体育館（やぶさめアリーナ）で行われ、消防団員72名が参加し、今年一年の無火災への誓いを新たにしました。今年も、新型コロナウイルス感染症対策を講じ、一部規模を縮小しての開催となりました。

式典では、無火災表彰、消防庁長官表彰の伝達、退職消防団役員への感謝状贈呈が行われ、以下の方が表彰されました。

また式典後、消防車両による古殿町民体育館からおふくろの駅までの間でパレードを行い、防火を呼びかけました。



▲岡部統監から表彰状の伝達を受ける藁谷さん、瀬谷さん

無火災表彰

第1分団1部（無火災7年以上）

第2分団3部（無火災5年以上）

消防庁長官表彰（令和2年度退職消防団員）

○1号銀杯 元部長 駒木根吉男（下山上）

○2号銀杯 前分団長 野崎 邦知（田 口）

前分団長 藁谷 篤史（論 田）

前分団長 瀬谷 美斗（上松川）

前部長 前田 安通（竹 貫）

元部長 岡部 政光（上山）

令和2年度退職消防団役員 感謝状

前第1分団長 野崎 邦知（田 口）

前第2分団長 藁谷 篤史（論 田）

前第3分団長 瀬谷 美斗（上松川）

永年勤続民生委員・児童委員表彰伝達



◀左から岡部町長、添田勝夫さん、菅生恒孝さん、水野あさ子さん

12月23日(木)、町役場大会議室で開催された定例民生委員協議会の場で、添田勝夫さん（竹貫）、菅生恒孝さん（竹貫）、水野あさ子さん（下松川）に岡部町長から全国民生委員児童委員連合会会長表彰状が伝達されました。

今回の表彰は、民生委員・児童委員として、10年以上在職し地域の福祉向上に寄与した方に対して贈られるもので、3名の長年の活動が認められたことによるものです。

水野源治さん（大久田）に福島県統計協議会名誉会長表彰

12月23日(木)、町役場中会議室で福島県統計協議会名誉会長表彰伝達式が開催され、水野源治さん（大久田）に岡部町長から表彰状が手渡されました。

水野さんは「農林業センサス農林業経営体調査」及び「国勢調査」に調査員又は指導員として長年従事し、その活動が統計の発展又は統計思想の普及発展に功績があったと認められ表彰されました。

また今年も、大樂勝男さん（鎌田）が、統計調査への長年の功績が認められ総務大臣表彰を受賞されました。



左から岡部町長、水野源治さん▶

藁谷菊治さん（論田）から門松の寄付



12月26日(日)、藁谷菊治さん（論田）が町役場に来庁され、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、昨年に引き続き2年目で、今年も役場正面玄関前に飾らせていただき、来庁者や職員目のを楽しませてくれました。

◀寄贈いただいた高さおよそ1.8mの門松

令和3年度 第74回全国高等学校バスケットボール選手権大会出場選手報告会

1月5日(水)、役場で第74回全国高等学校バスケットボール選手権大会の各県予選会において優勝し、12月23日(木)から東京で開催された全国大会へ出場した長倉未桜季さん(福島東陵高等学校3年)と大山碧さん(開志国際高等学校(新潟県)3年)の報告会が開催されました。

報告会では、岡部町長から激励金が手渡されたあと、選手から大会での活躍が報告されました。



左から、渡邊教育長、桑原副町長、長倉未桜季さん、大山碧さん、▶岡部町長

2名に百歳賀寿贈呈

12月22日(木)に小平ミヨさん(論田)、1月8日(土)に薄井フミさん(仙石)の2名の方が、百歳の誕生日を迎えられ、それぞれのご自宅で賀寿贈呈が行われました。

2名には、岡部町長から賀寿とお祝い金50万円が、県中保健福祉事務所角田副所長、老人クラブ連合会佐川会長から賀寿と記念品が、それぞれ贈呈されました。

町の百歳以上の方は9人となりました。(全員女性です。)

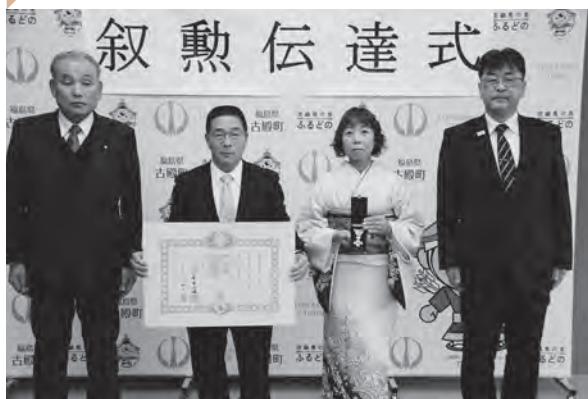


▲小平ミヨさん宅で賀寿贈呈



▲薄井フミさん宅で賀寿贈呈

水野久さん(論田)が叙勲



1月17日(月)、役場で令和3年秋の消防関係叙勲伝達式が開催され、水野久さん(論田)に瑞宝単光章が、福島県県中地方振興局の中島局長から手渡されました。

今回叙勲された水野さんは、昭和55年から39年間の長きにわたり消防活動に従事され、町の安心・安全のために多大な貢献をいただきました。

◀左から、岡部町長、水野久さんと妻の和代さん、中島局長

令和3年度 献血団体銀棒感謝状受章

長年にわたり献血運動の推進に積極的にご協力いただいている団体としてジェーピーシー株式会社福島工場様が、日本赤十字社福島県支部から表彰されました。町の献血事業に対して、毎年従業員の方々にご協力をいただいております。

今後の献血バス来町の予定！

今回は、3月25日(金)、町内4か所で実施予定です。

健康な体を維持し、献血へのご協力をお願い致します。



サンタさんがこども園にやってきました！

ふるどのこども園クリスマス会



12月22日(水)、ふるどのこども園でクリスマス会が開催されました。今年も、園児のためサンタさんが園に訪れ、一人一人にプレゼントを手渡しました。園児たちは、突然のサンタさんの訪問に大興奮！楽しいクリスマス会になりました。



サンタさんの
訪問に
大盛り上がり!!



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 ～ふくしまの 想いを繋ぐ 十七字～」に全校生で取り組み、多くの作品を出品しました。この事業は、福島県教育委員会が平成14年度から始め、子どもたちの豊かな心を育むために実施してきました。子どもと家族、子どもと地域の大人、子どもと子どもなどがペアとなり、「日常生活等での共通体験」や「ふるさと福島への想いや願い」を五・七・五の十七字に込める取り組みです。今年度も、幼稚園や小学校、中学校、高校から、42,953組もの応募がありました。本校は、県の入賞こそなかったものの、全校あげての取り組みが評価され、県中教育事務所長様より学校賞をいただくことができました。



県中教育事務所の先生方が来校され、代表の児童に賞状が伝達されました。これからも、学校教育全体を通して、ひきつづき友達や家族、地域とのふれあいや絆を大切にしたいと考えています。

あと少し 母の身長 おいこすぞ (6年女子) 髪しばる 腕の高さが 辛くなる (母)
剣道で 頑張り続け 結果出す (6年男子) やったねと 静かに喜び 目と目合う (母)
よいいまだ! つり上げたカニ 空の色 (6年男子) 母さんの 所へ帰れと 逃す蟹 (母)

おもちゃ大会を開きました (1、2年生)

2年生は1年生を招待して、おもちゃ大会を開催しました。2年生は、この日に向けて、身近な材料から動くおもちゃを作ったり、「どうしたらより動くのか」などを考えたり、2年生同士でリハーサルをしたりと準備を進めてきました。また、「どうしたら1年生がもっと楽しめるか」を考えたり、遊び方を工夫したり、景品の折り紙を作ったり、招待状を作ったりもしました。当日は、おもちゃのグループごとに、やさしく遊び方を教えてあげ、拍手をしながら一緒に喜ぶ姿をたくさん見ることができました。1年生も、2年生も、みんな笑顔で、とても楽しそうに行っていました。みんなとても嬉しそうでした。



歳末たすけあい運動

本校でも、代表委員会が呼びかけて募金活動を行いました。集まったお金は、古殿町社会福祉協議会の職員さんにお渡ししました。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11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るよう全力で取り組んでいきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

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

漢字検定頑張りました！

今年度2回目の日本漢字能力検定の結果が出ました。今回は全校生を対象として町が費用を負担してくださり、生徒はその期待に応える結果を取めました。第1回を含め、これまでの結果を紹介します。

<準2級> (高校在学程度)

有賀 花梨さん 野崎 彩香さん
 藁谷 華さん 江田 愛佳さん
 岡部 空愛さん 佐川 雅泉くん
 矢吹 彩乃さん
 ※すべて3年生

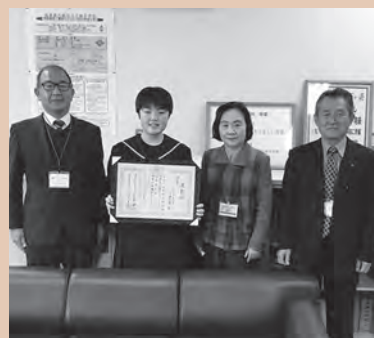
さらに、3級(中学校卒業程度)合格者が15名でそのうち1年生が2名、2年生が5名と下級生も頑張っています。また、4級合格者は19名、5級合格者は5名となっています。第3回は来年1月14日に行われますので、更に上の級や今回残念な結果となってしまった級の合格をめざして頑張してほしいと思います。

全ての人が幸せに生きるために

20日(月)、人権作文コンテストの表彰式が本校で行われました。大樂美朝さん(3年生)の作品「全ての人が平等な世界へ」が福島県大会に推薦され、見事奨励賞を受賞しました。本当におめでとうございます。

大樂さんは、若くして病のために亡くなられた祖母のことで通して人権について考える機会をもち、作品では、「全ての人が幸せに生きることが人権の目的であり、礎である。世の中には、病気などの障がいのある人、変わった価値観をもっている人など、様々な人がいる。その中で、私たちはお互いに受け入れ、決して否定するようなことがあってはならない。『みんな違って、みんな良い』のだ。」と締めくくりました。

なお、3年生全員がコンテストに参加し、学校賞も受賞しました。



授業参観、e-ネット安心講座、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、多くの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の姿をご覧になれたことと思います。

また、e-ネット安心講座ではお子さんに迫るネット上の危険の実態や特徴をご理解いただけたことと思います。冬季休業中は部活動などで登校する機会も少なく、お子さんは家庭で過ごす時間が多くなります。規則正しい生活を送るとともに、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をする時間などについて家庭でのルールを決めることが大切です。学校としましても学年集会などで指導するとともに、学年懇談会でも話題とさせていただきますが、ぜひご家庭でも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います。よろしくお願いします。

【1年1組】 理科
 沼田 長朗 教諭
 「力の世界」



【1年2組】 技術科
 大平 健 教諭
 「木工」



【2年1組】 英語科
 小泉 祐佳 教諭
 「Let's talk」



【2年2組】 国語科
 廣川 康裕 教諭
 「漢詩の風景」



【3年1組】 保健体育科
 近藤 仁一 教諭
 「バドミントン」



【3年2組】 美術科
 石川 千春 教諭
 「アートグラス」



【e-ネット安心講座】



学校は毎日いろいろなことがあります。やっぱり楽しい場所だと実感しています。校長として着任から8ヵ月余り、様々な面でご理解とご協力をいただきありがとうございました。

第2回 大人の趣味発見講座

アロマキャンドル教室

アロマテラピーやインテリアとしても人気のある、アロマキャンドルを作ってみませんか？前回に引き続き、キャンドルショップvariousの阿武隈川祥子さんを講師に迎え、キャンドル製作を行います。なお、今回はバレンタインデー仕様のキャンドルを製作する予定です。

興味のある方は、ぜひご参加ください。

- ★日 時 令和4年2月9日(水)
午後6時から午後8時まで
- ★場 所 町公民館 研修室
- ★対 象 町内一般成人
- ★募集人数 15人
- ★参加費 1,500円
(参加者が10人未満の場合は1,600円)
- ★持ち物 エプロンまたは汚れてもいい服装
- ★申込期限 2月4日(金)まで
- ★申込先 町公民館 ☎53-2305



高齢者学級

eスポーツ体験



12月8日、10日に町公民館にて福島県eスポーツ推進協議会の中河西宏樹さんらを講師に迎え、eスポーツ体験教室を開催しました。参加者は、パズルゲーム「およぶよ」や太鼓ゲーム「太鼓の達人」などを体験し、「次は負けない。もう1回」、「よしよし、この調子」などの声があがり白熱した戦いが繰り広げられた教室となりました。



▲リズムに合わせて！！

館報

ふるどほ

furudono

第763号

(2022年2月号)

《3つの運動》

1. 時間を守りましょう
2. 自然を大事にしましょう
3. あいさつをしましょう

- ふ れあいほ、
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

プール臨時休館のお知らせ

2月13日(日) ~21日(月)

プール清掃のため臨時休館いたします。

皆様方のご理解とご協力よろしくお願い致します。

町民プール所長

編集 古殿町公民館

電話 53-2305

FAX 53-2500

📖 今月の図書 📖

今回は、幼児～小学校低学年の方向けに、絵本をセレクトしました。ぜひ図書館でお気に入りの一冊を見つけご家庭で楽しんでみてはいかがでしょうか。いくつか本をご紹介しますので参考にしてみてください。

☆ねこはるすばん 著者：町田尚子

飼い主が出かけて行った。猫は留守番と思いきやカフェにも行き身だしなみだって整える。猫だって出かけたたい！！あなたの知らない猫の世界。

☆デコトラおとうさん 著者：林 良和

ある日の夜、そうくんは家の窓から外を見ていました。少し離れた道路にぴかぴか光るものが走っているのを見つけました。UFOのような光輝く乗り物の正体とは！？

☆しろ 著者：芥川龍之介

牛乳のように体が真っ白な犬の「しろ」。自分の命おしさに、とっさに友人を見捨てて逃げてしまった。気付くと体が真っ黒になっており、飼い主のもとへ戻れなくなる。その先で「しろ」は何を思い、何を願ったのか！？

☆ぼくはなきました 著者：くすのき しげのり

「自分のいいところ」ってなんだろう？自分のいいところを書く授業でお母さんや友達のいいところは、たくさん思いつくけど自分のいいところが、なかなか見つけれない主人公そうたくんの物語。はたして自分のいいところは見つかったのか！？

☆かなしくなったら やってみて！ 著者：オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ

主人公のユニコーンのガストン、時々幸せでなくなる。怒ったり、すねたり悲しくなることがある。そして今日も友だちとケンカして1日悲しい気持ちになってしまう。

そんなガストンが悲しみを追い出す息の仕方を覚え、これからの生活が幸せになっていくまでの物語。

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25日(金)までにご提出ください。

『おとな英会話カフェ』 募集開始!!

昨年4月から古殿町の地域おこし協力隊として活動してきましたが、この度ついに大人向けの英会話教室を公民館で開講することになりました。その名も『おとな英会話カフェ』です。

実は子ども向けの英会話教室を開講していた頃から「大人向けの英会話教室はいつ始まるんですか？」などとお問い合わせをいただいております。私もいつ始めようかなとずっと考えていました。これを機会にもっともっと古殿町の幅広い世代の皆さんと交流できればいいなと思っています♪具体的な日程や内容などは右に記載の説明会の時に詳しくお話ししようと思います。皆さんとお話できることを楽しみにしております。どうぞお気軽にご参加ください。

説明会のお知らせ

日程：2月21日(月)

時間：午後4時～

場所：公民館・研修室

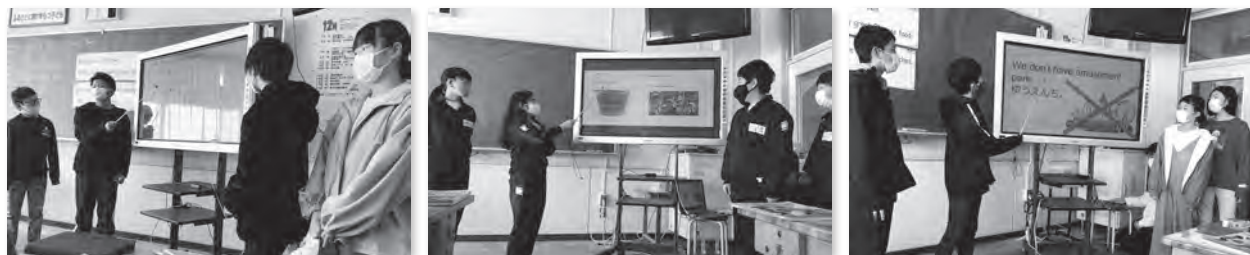
定員：なし

This is my town. (これが私の町)

6年生の外国語の授業では、英語で自分の町の紹介をする単元を勉強しました。そこで、実際に同年代の人に英語を使って紹介してもらおうと、マレーシアの中高一貫校との国際交流をしました。生徒達は古殿町を紹介するスライドを作成し、その発表の様子を録画してマレーシアへ送りました。送った動画は現地の日本語授業で教材として使ってもらい、その様子を6年生の授業で観て、自分達が紹介した町の様子がどのように海外の生徒に伝えられているのかを実感してもらいます。グループによって越代の桜を紹介したり、三株山について説明したりと取りあげるトピックは様々でした。6年生の生徒達は初めて実際に英語を使ってコミュニケーションに挑むのでドキドキしていましたが、各グループとも古殿町の魅力を伝えようと素敵な発表をしてくれました。



▲授業は楽しい雰囲気!!



▲グループごとに作成したスライドで、思い思いに英語で発表♪

5年生の外国語の授業では、Jamboard (ジャムボード) を使っているいろいろな国紹介をしました。visit(訪れる)、see(見る)、eat(食べる)、buy(買う)といったキーワードをヒントにしてグループごとにクイズを出しました。生徒達はヒントをもとにして一生懸命答えを考え、答えて正解するとクラス全体で盛り上がりを見せていました。海外旅行は、現在はなかなか難しい状況ですが、いつか実際にその場所を訪れてかけがえのない経験をして欲しいと思います。



▲クイズは大盛り上がり

古殿町で「eスポーツ」体験教室が開催されました！

12月、公民館で行われた高齢者学級で、eスポーツ体験教室のお手伝いをさせていただきました。講師は、古殿町出身で福島県eスポーツ推進協議会代表を務める中西宏樹さん。

「eスポーツ」とは、「エレクトロニック・スポーツ」（電子機器を使用した競技・ゲーム）の略称で、簡単にいうとコンピューターゲームの競技を指します。今回は認知症予防の取り組みとして、eスポーツ体験会が行われました。

会場に用意されたゲームは、「ぷよぷよ」（パズル）、「太鼓の達人」（曲に合わせて太鼓を打つ）、「グランツーリスモ」

（カーレース）の3種類。ずらりとゲーム機器が並んだ公民館ホールは、まるでゲームセンターのようでした！始まる前には、「ゲームなんてやったことないわよ！」と不安そうにおっしゃる方も多かったのですが、会場では、参加者さん同士はもちろん、10～20代のスタッフさんとの交流もあり大盛況でした。

スタッフとしてゲームの指導・サポートをしてくださっていたのは、福島のeスポーツコミュニティ「福島ぷよの会」の方と、県内の専門学校・大学でeスポーツを学んでいる学生さん。ゲームで地域貢献をしようという想いの下、親子eスポーツ体験教室や大会の運営など、様々な活動に取り組んでいる方々です。今回の体験教室では全国大会に出場するようなトップレベルの選手の方もいらっしゃっていました。「福島ぷよの会」の活動をはじめ、福島のeスポーツも盛り上がっているようなので、興味があったら調べてみてください。

正直、「ゲームは子どもの遊び」のように思っていたのですが、ゲームのやり方を教え合ったり、一緒にゲームをしてみる、というちょっとしたことが会場のみなさんを笑顔にしているのを見て、その概念が覆されました。「eスポーツ」のように幅広い世代が一緒にあそべるコミュニケーションツールを古殿でのコミュニティづくりにも取り入れていければと思います。



▲eスポーツについて講義を受けました。



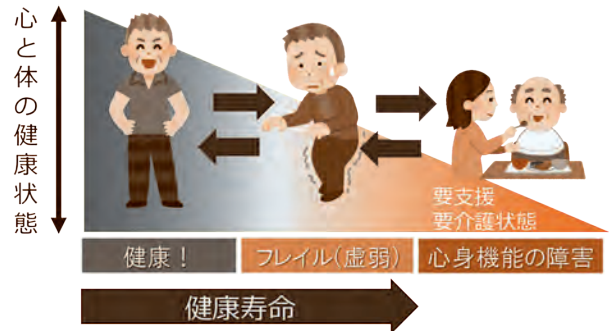
▲初めてのeスポーツに興味津々！

2月1日は「フレイルの日」

～ フレイルを知って正しく予防しましょう ～

フレイルって何??

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」の状態を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態のことです。何もしないと要介護の状態になってしまいますが、下記のポイントを心がければ健康な状態に戻ることもできます!!



CHECK

フレイルチェック! あなたのフレイル危険度は?いくつか当てはまりますか?

- 6ヶ月間で、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。
- 歩くのが遅くなった。
- 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。

- ◎ 上記が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。
- ◎ 上記が3つ以上当てはまる人は、すでにフレイル状態です。



POINT

フレイル予防・改善のポイント

1. 運動

筋力を維持・向上する

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。ウォーキングやストレッチなど、日常生活で続けられるものを取り入れましょう。



2. 食事

しっかり食べる

1日3食きちんと食べ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)を意識して食品をとりましょう。



3. 口腔ケア

口のなかを清潔に保つ

口腔機能の衰えは、全身の衰弱に繋がりがやすく、誤嚥性肺炎などの病気も招きます。歯みがきや義歯の手入れなどで、口の中を清潔に保ちましょう。口腔体操なども大切です。



4. 社会参加

外出、人との交流で心身の機能をアップ!

趣味、ボランティア活動、友人や家族とのおしゃべりなど外と関わる機会をもち、人との「つながり」を大切にし、お互いに支え合いましょう。

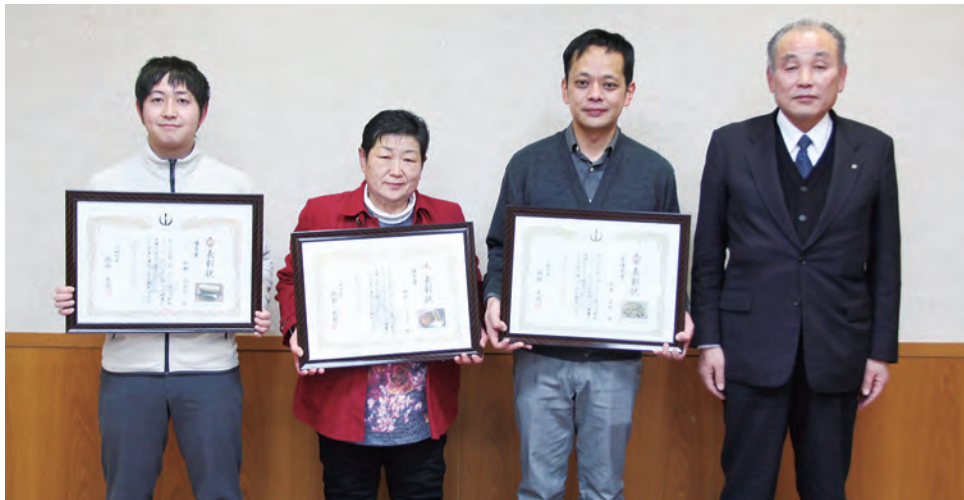


【相談窓口】 古殿町健康管理センター ☎ 53-4038
古殿町地域包括支援センター ☎ 53-4403



第2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！

健康づくり特別企画として、大豆ミートを使用したレシピを募集し、県内外から31点の応募がありました。審査の結果、表彰者3名が決定し、12月27日(月)に表彰式を行いました。古殿町健康づくり事業を協働で行っていただいているRIZAP株式会社管理栄養士の方からのコメントも併せてご覧ください。



◀左から水野加奈子さん(代理)、鈴木ウメ子さん(下山上)、和泉克則さん(上山)、岡部町長

優秀賞

「カレーパン」 鈴木ウメ子さん



【評価ポイント】

野菜をたくさん使用し食物繊維を摂ることができます。野菜が苦手な方でも食べやすく、手軽に摂取できます。食パンを使用し手軽にカレーパンを作ることができ、家族で楽しめそうなレシピでした。

【RIZAP株式会社管理栄養士の方より】

カレーパンの具材に入れるという発想もいいですね。お野菜たっぷりですし、水分を大豆ミートが吸収してくれるという一石二鳥で、素晴らしい工夫だと思います。カレー味にすることで、豆臭さも軽減されて美味しさ倍増ですね。

優秀賞

「ヘルシーハンバーガー えごまソース」 水野加奈子さん



【評価ポイント】

パティの調味料に味噌を使用することで、大豆臭さが減り大豆ミートが苦手な方でも食べやすくなります。ソースにえごまを使用するというアイデアが光るレシピでした。

【RIZAP株式会社管理栄養士の方より】

大豆ミートをパティに使用されているので、通常のハンバーガーに比べ、ヘルシーでさっぱりと召し上がりそうですね。トマトや葉野菜とソースの色味が映え、彩りもキレイで見た目からも元気をもらえます。バンズを戻して焼いた高野豆腐にしたり、葉野菜にしてもさらにヘルシーにアレンジできそうですね！

今回、応募頂きました皆さまのレシピに関しましては、随時ご紹介させていただきます。令和4年度も料理レシピコンテストを開催予定ですので、ご応募お待ちしております。

最優秀賞を受賞された方のレシピを紹介します！



最優秀賞

「季節の大豆ミート炊き込みごはん」

和泉 克則 さん
(上山)

【材料（4人分）】

うるち米	2合	
もち米	1合	
大豆ミート（乾燥）	40g	
A	にんじん	40g
	干しいたけ	10g
	しめじ	40g
砂糖	5g	
ゴマ油	5g	
B	しょうゆ	15g
	みりん	5g
	酒	10g
	和風だし	10g
白いりゴマ	適量	
万能ネギ	適量 (干しいたけ戻し汁)	

【作り方】

- 1 米をとぎBの調味料を含め水を入れる。
(3合の場合は、2.7～2.8合分)
- 2 お湯で戻した大豆ミートと、Aの切った材料^{*1}を
ゴマ油をひいたフライパンで炒めて、砂糖を加え
さらに炒める。
(干しいたけの戻し汁で煮詰めてもOK)
- 3 30分以上水で浸した米に炒めた②を加え、炊飯ス
タート。
- 4 炊き上がり、茶わんに盛ったら白いりゴマ、万能
ネギ^{*2}をのせて頂きます。

※1 野菜の切り方は色々で良いと思います。

※2 季節の物をのせても美味しいです。(大葉・クレソン等)

【評価ポイント】

大豆ミートを炊き込むという発想が素晴らしかったです。野菜やきのこ類を豊富に使用し、大豆ミートと共に不足しがちな食物繊維をしっかり摂ることができます。子どもから高齢者まで一緒に楽しめるようなレシピでした。旬の食材を使用すれば、季節に応じた味が楽しめそうです。

【RIZAP株式会社管理栄養士の方より】

大豆ミートを炊飯器で炊くことでよりふっくらとした食感になりそうですね。満足感がプラスされるだけでなく、豊富なタンパク質が増えるので主食だけでもバランスの取れた一品になっているところが良いですね。糖質が気になる方は、お米を少なめ、野菜や大豆ミートなどを具沢山にして、お酒や砂糖を低糖質な甘味料にすると食べやすくなりそうですね。

【問い合わせ先】 古殿町健康管理センター ☎53-4038 産業振興課 商工観光係 ☎53-4620

知っていますか？



ロコモティブシンドローム

要支援・要介護になった原因

1位 運動器の障害

2位 認知症

3位 脳血管疾患

2019年国民生活基礎調査より抜粋

ロコモティブシンドローム (略してロコモ) とは？

運動器（骨・関節・筋肉・神経）の障害のために、立つ・歩くといった機能が低下している状態です。

要支援・要介護になった原因のトップは運動器の障害、つまり「ロコモ」です。



ロコモ教室が開催されました。



地域包括支援センター作業療法士による講話と運動（ロコトレ）の指導。ロコトレはたった2つの運動です。

- ・片足立ち（1分間）
 - ・スクワット（5～10回）
- どちらも1日3回、毎日行いましょう。



健康管理センター栄養士による栄養講話。

- ☆1日3食食べましょう
- ☆主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう
- ☆骨や筋肉を強くする食品を摂りましょう

ロコモの予防には運動と食事が重要です！

若い人も注意が必要です。

運動不足、肥満・やせ、ケガなどにより、移動するための機能が少しずつ低下しているかもしれません。心当たりはありませんか？

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中で、つまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに、手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難（掃除機、布団の上げ下ろし等）
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

**1つでも当てはまると
ロコモの心配があります！**

ロコモを予防することで健康寿命（支援や介護を必要とせず元気に生活できる期間）が伸びます。「みんながいつも元気でいられる活気あふれる町」を目指してロコモ予防に取り組みましょう！！

問い合わせ先：古殿町健康管理センター（☎53-4038）
地域包括支援センター（☎53-4403）

「アスラン」です。
よろしくねー！



みんなの

ひろば



「アスラン」です。
よろしくねー！

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。

おいしい

一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立

三種の彩りつくね

1人分の栄養価…160kcal

たんぱく質14.5g カルシウム115mg
食塩相当量0.6g

酸味のあるもの、香りのあるものを使用することで減塩に繋がります。また、味を変えることで薄味でも飽きがなく美味しく食べられます。厚揚げを加えることで口当たりが軽く、鶏ひき肉、厚揚げでたんぱく質豊富です。家族みんなで楽しめるレシピとなっています。

(こども園栄養士 窪木彩香)



材料 (4人分)

- 鶏ひき肉……………180g
- 厚揚げ……………180g
- 片栗粉……………12g
- おろし生姜……………8g
- ★みりん……………24g
- ★しょうゆ……………12g

- お好みで 梅肉……………少々
- 白すりごま……………少々
- 青のり……………少々

作り方

- ボウルに厚揚げを入れて手で細かくし、鶏ひき肉・片栗粉・おろし生姜を入れて白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ①を1人3個になるように分けてから丸め、串または爪楊枝にさす。
- フライパンを中火で熱し、②を並べる。両面に焼き色が付くまで焼いたら、弱火にして★を加える。
- 全体に照りがついたら出来上がり。
- お好みで梅肉・白ごま・青のりをのせる。

「足腰げんき教室」「足腰げんき出前教室」で体のメンテナンス!

12月22日(水)、「足腰げんき教室」が町公民館で行われました。この教室は毎月1回開催しており、自分で自分の体調をみながら無理なくできる関節体操です。子どもから高齢者まで幅広く対応できる体操なので皆さんにお勧めです。写真(上)の体操は膝痛予防で膝の曲げ伸ばしを行っているところです。また、「足腰げんき出前教室」は、毎月1回、要望があった地区に出向いて行っています。写真(下)の体操は腰痛予防で腰を回しているところです。この体操を学び、コロナ禍での運動不足になっている体をメンテナンスしましょう。

教室に興味のある方は健康管理センター(☎53-4038)へお問い合わせください。



◀「足腰げんき教室」のみなさん
▶「下山上やぶさめ会」のみなさん



福島県から自動車税種別割のお知らせ

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、引越しをした等、お心当たりはありませんか？

～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3カ条～

- その1**：抹消等の手続は、3月31日まで運輸支局で行いましょう。
 自動車を譲渡したり、下取りしたり、廃車に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、自動車種別税が課税されます。
- 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。
 やむを得ず手続きができない時は、県中地方振興局県税部にご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）を受け取る際には運輸支局で納付確認をしますので、自動車税種別割を納めた時に交付される領収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。
 ※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

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2課（郡山市麓山1丁目1番地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）

●福島いのちの電話●

悩み苦しむ、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	1,710世帯(-9)
人口	4,869人(-19)
男	2,406人(-5)
女	2,463人(-14)

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
- 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

自衛官を目指してみませんか

●自衛官候補生

応募資格 日本国籍を有する18歳以上33歳未満の者

(ただし、32歳のものにあつては、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者に限る。)

試験科目 筆記試験、口述試験、適正検査、身体検査及び経歴評定*

※経歴評定とは、多様な経歴を有する受験者の能力を総合的に評価するものです。

受付期間 通年

※試験日程、場所等は、受付時にお知らせします。

☆自衛官候補生とは、入隊後約3か月間、自衛官として必要な基礎を学び、教育終了後正式に2等陸・海・空士(任期制自衛官)に任用される制度です。

自衛官募集

検索



須賀川税務署の令和3年分所得税等の確定申告書作成会場のお知らせ

開設場所 須賀川市労働福祉会館(須賀川市茶畑町65)

開設期間 令和4年2月16日(水)～3月15日(火) ※土日祝日を除く

開設時間 午前9時～午後4時

臨時駐車場 日本たばこ産業株式会社 中日本地方原料本部(須賀川市茶畑町25-1)

※開放時間は午前8時～午後5時となります。

※新型コロナウイルス等の感染防止の観点から、ぜひ、ご自宅からe-Taxをご利用ください。

お手持ちのスマホ・タブレットで、所得税の確定申告書が作成できます。

※申告書作成会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。

なお、入場整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。

入場整理券は、会場で当日配布しますが、LINEを通じたオンラインによる事前発行も可能です。

詳しくは国税庁ホームページで。

国税庁

検索

※開設期間中は、税務署内に申告書作成会場は開設しません。

ご自宅で作成した申告書は、e-Taxで送信するか、印刷して郵送又は税務署で提出してください。

【問い合わせ先】 須賀川税務署 ☎0248-75-2194

令和3年度 第2回 福祉の職場WEB説明会のお知らせ

福島県内の58法人(予定)が出展するオンライン就職説明会を開催します。特設サイト上には、求職者の皆さんへ向けたPR動画や求人情報等を掲載しており、いつでもどこでも、就職活動が可能です!

ぜひご参加をお待ちしております。

1. 開催期間 1月24日(月)～2月24日(木)

福祉の職場WEB説明会

検索

2. WEB説明会特設サイト <https://f-fjc.com/>

3. 参加法人 福島県内で施設・事業所を展開している58法人(予定)



【問い合わせ・申し込み先】 社会福祉法人福島県社会福祉協議会 福島県福祉人材センター

☎024-521-5662

ホームページ <https://f-fjc.com/>

●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 ☎53-4613) 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

令和3年度 第2回 福祉の職場「合同就職説明会」および「就職支援セミナー」のお知らせ

1月24日(月)から開催の「第1回 福祉の職場 WEB説明会」の参加法人が参加する「合同就職説明会」を2月5日(土)にビッグパレットふくしまで開催します！また、同じ会場において「就職支援セミナー」も開催いたします！

「合同就職説明会」と「就職支援セミナー」を同時に受けて、就職活動を一步前進させてみませんか？
どちらも事前のお申し込みが必要となりますので、詳細は下記をご確認下さい。
皆様のご参加をお待ちしております！

開催日 令和4年2月5日(土)

開催場所 ビッグパレットふくしま（郡山市南2丁目52）

参加対象 福祉の職場に就職を希望する又は福祉の仕事に関心がある転職者、再就職者など

参加費 無料

合同就職説明会について

開催時間（場所） 13時30分～16時 1階 多目的展示ホールA

参加法人 福島県内で施設・事業所を展開している58法人（予定）

就職支援セミナーについて

開催時間・内容（場所）

12時30分～13時15分（受付開始／12時15分～12時30分） 1階 コンベンションホールB

「希望をかなえる、就職活動にしよう！」

【参加方法】 事前にホームページの参加申込フォーム又はFAX、電話によりお申し込みください。

【申込期限】 令和4年1月28日(金)

福祉の職場合同就職説明会

検索



【問い合わせ・申し込み先】 社会福祉法人福島県社会福祉協議会 福島県福祉人材センター
☎024-521-5662 FAX024-521-5663 ホームページ <https://f-fjc.com/>

国民年金基金制度のご案内

～自営業の方やその家族、学生などの国民年金の第1号被保険者の皆様へ～

- 国民年金基金は、自営業の方やその家族、学生などの国民年金の第1号被保険者の方々がゆとりある老後を過ごせるよう、国民年金に上乗せする公的な年金制度です。
- 加入できる方は、国民年金に加入している20歳以上60歳未満の方および60歳以上65歳未満の方や海外に居住されている方で国民年金に任意加入している方です。
- 65歳から生涯受け取ることができる終身年金が基本ですので、長い老後の生活に備えることができます。
- 掛金は全額が所得から控除できるので、所得税と住民税が軽減されます。受け取る年金も公的年金等控除の対象となりますので、税制面で優遇されます。
- 万が一早期に亡くなったとき、家族に遺族一時金が支払われますので、掛け捨てになりません。（一部の年金タイプを除く）遺族一時金は全額非課税です。 ※2021年1月現在
- 加入した時に確定した掛金額と年金額は変わりません。（加入時の内容でお支払いした場合）
- 加入いただいた後も掛金の額を口数単位で増減できます。

【問い合わせ先】 全国国民年金基金 福島支部 ☎0120-65-4192
〒960-8043 福島市中町1番19号 中町ビル5F
<https://www.zenkoku-kikin.or.jp/>

全国国民年金基金

検索



介護福祉士養成科の訓練生募集について

テクノアカデミー郡山では、求職中の方を対象として、国家資格「介護福祉士」の取得と介護福祉業界への正社員就職を目指すことを目的とした2年間の教育訓練を実施します。

- 募集コース 介護福祉士養成科
- 訓練期間 令和4年4月～令和6年3月（2年間）
- 訓練会場 県内の介護福祉士養成施設
- 受講料 無料（※テキスト代や保険代等は、個人負担となります。）
- 募集期間 1月11日(火)～2月28日(月)まで
- 選考日 3月8日(火)
- その他 申込み、選考内容については、問い合わせ先にてご確認ください。
なお、新規学卒で未就職者の方、学卒未就職者で卒業後1年以上経過していない方は応募対象になりません。

【問い合わせ先】 〒963-8816 郡山市上野山5番地 福島県立テクノアカデミー郡山 教務課委託訓練担当
☎024-944-1663 F A X 024-943-7985

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：11区画

販売価格：3,678,120～3,881,400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



12月届出分 こんにちは赤ちゃん

氏名・住所・保護者



えんどう はるま
遠藤 悠真くん
論田字下鵬巣
(良文さん、侑佳さん)



12月届出分 おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
中川西房子さん	62	田口字山下
齊藤 源弘さん	93	鎌田字若神子
野崎タツエさん	94	山上字浪滝
岡部 正子さん	91	山上字中ノ内
遠藤 榮康さん	84	田口字青柳
水野 静枝さん	94	論田字後田
山口ハツミさん	96	田口字東入山
大樂 徳善さん	79	田口字久保田



2月 暮らしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
30 	31	1 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	2 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)	3 和楽居処 (9:30～) …健康管理センター	4 和楽居処 (9:30～) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	5
6 	7 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 母と子の広場 (9:30～11:30) …健康管理センター ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	8 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	9 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)	10	11 建国記念の日 ⑤やまもと内科 クリニック (石川町) ☎26-8311	12
13 	14 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 母と子の広場 (9:30～11:30) …健康管理センター ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	15 乳児相談 (9:30～) こども歯科クリニック 1歳6か月児・3歳児健診 (13:00～) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	16 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 離乳食教室 (9:30～12:00) …健康管理センター 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	17 和楽居処 (9:30～) …健康管理センター	18 和楽居処 (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 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 母と子の広場 (9:30～11:30) …健康管理センター ⑤角田内科医院 (浅川町) ☎36-2067	22 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	23 天皇誕生日 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	24 和楽居処 (9:30～) …健康管理センター	25 和楽居処 (9:30～) …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)	26
27 	28 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 母と子の広場 (9:30～11:30) …健康管理センター ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	1	2 	3 	4	5

※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	10日(木) 24日(木)	3日(木) 17日(木)
B地区	下山上、上山上、論田、大久田	3日(木) 17日(木)	10日(木) 24日(木)



古殿町消防団出初式 (1月9日)