

① 広報

ふらどろ



2022
NO.475

3

ふらどろのこども園豆まき
(2月3日)

ふらどろ 3 Contents

- | | | | |
|---|-------------------|----|-----------|
| 2 | 住民異動の手続きはお済みですか | 9 | 館報 |
| 4 | マイナンバーカードをつくりませんか | 13 | みんなのひろば |
| 5 | まちのできごと | 16 | くらしに役立つ情報 |
| 6 | ふらどろのこども園豆まき | | |

住民異動の手続きはお済みですか？

春は入学や就職、転勤などで新しい場所で生活を始められる方が多い季節です。

3月～4月は、特に引越しに関する手続きが集中するため、普段よりも手続きに時間がかかることがあります。引越しが決まったら、早めにお手続きください。



住所が変わるときは手続きが必要

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していると、選挙ができない場合や、子どもの検診や入学等に影響がでたりなど、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お越しください

この時期、役場の窓口は混み合いますので、待ち時間が長くなる可能性があります。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の時間を避けながら、時間に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

マイナンバーカードは、公的な身分証明として利用することができます。交付希望の方は通知カードに同封された申請書に必要事項を記入、押印の上、顔写真を同封して郵送することで手続きできます。詳しくは、4ページをご覧ください。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 該当者のみ ・ 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	転出する前および後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 ・ 子ども医療費受給者証 ・ 介護保険被保険者証 ・ 印鑑登録証 ・ 後期高齢者医療保険者証
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 ・ 子ども医療費受給者証 ・ 介護保険被保険者証 ・ マイナンバーカード ・ 後期高齢者医療保険者証
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分かる書類)
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分かる書類)
職場の健康保険に加入したとき	喪失届 (国保を脱退)	<ul style="list-style-type: none"> 今まで使用していた国民健康保険証 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)
職場の健康保険の被扶養者となったとき		

代理人が届出する場合

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) 〇印
私は、住所古殿町〇番地 氏名〇〇〇〇〇〇〇
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

※委任状の書式(例)

やむを得ず代理人の方(同一世帯以外の方)に住民票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に持参するもの

- ・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)



電話予約による証明書の休日交付もご利用ください。

事前に予約をすることにより、休日に証明書の交付を受けられます。
※受け取り本人(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。

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 ☎53-4618
交付できる証明書	<ul style="list-style-type: none"> ・住民票の写し(個人の証明/世帯全体の証明) ・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(登録事項証明書、公課証明、評価額証明を除く。)
持参するもの	<ul style="list-style-type: none"> ・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200円(お釣りのないようにお持ちください)

マイナンバーカードをつくりませんか？



マイナンバーってなに？

日本国内の全住民に指定・通知されている12桁の番号です。番号法で定められた社会保障・税・災害対策分野の事務に限って使用されます。

マイナンバーカードとは

申請して取得できる顔写真付きのプラスチック製のカードです。マイナンバーの他に、氏名・住所・生年月日・性別が記載されています。税や年金、預金残高などプライバシー性の高い個人情報は入っていません。

マイナンバーカードをつくとできること！

- マイナンバーを証明する書類として利用できます。
- 各種の行政手続のオンライン申請等に利用できます。
- 本人確認の際の身分証明書として利用できます。
(マイナンバーと本人確認が同時にできる唯一のカード)
- ネットバンキングなど民間のオンライン取引などで利用できます。
- 市区町村や国等が提供する様々なサービス毎に必要な複数のカード(保険証など)がマイナンバーカードと一体化します。



※裏面には、ICチップがついています。

古殿町のマイナンバーカードの申請方法は3つ！

スマートフォン



おすすめ！
スマホ一つで
簡単申請!!

①スマートフォンで顔写真を撮影

②スマートフォンで交付申請書のQRコードを読み取る

③申請用WEBサイトでメールアドレスを登録

④申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了！

パソコン



①カメラで顔写真を撮影



②申請用WEBサイトでメールアドレスを登録

③申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了！

郵便



交付申請書に必要な事項を記入し、6か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了！

交付申請書がない場合

専用サイトから交付申請書がダウンロードできます。



マイナンバーカード
総合サイト

詳しくはこちらをご覧ください
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

マイナンバーカード 郵便 検索

また、役場住民税務課でもQRコードが貼った申請書の受取ができます。

マイナンバーカードをつくと、マイナポイントがもらえます!! (※要申請)

マイナンバーカードを使って予約・申込を行い、選んだキャッシュレス決済サービス(※1)でチャージやお買い物をすると、そのサービスで、ご利用金額の25%分のポイントがもらえます。(お一人あたり5,000円分が上限です)

※1 QRコード決済(〇〇Pay)や電子マネー(交通系のICカードなど)、クレジットカードなどのことです。

マイナポイントポータルサイト▶



マイナポイントの詳細については、こちらをご覧ください。
<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

今後、マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込みと公金受取口座の登録を行った方に対してもポイントが付与される予定です。

【問い合わせ先】

マイナンバーカードについて
マイナポイントについて

住民税務課窓口係 ☎ 53-4618
総務課企画推進係 ☎ 53-4611

フォトコンテスト審査会を開催



◀審査会の様子



古殿町フォトコンテスト審査会が2月10日(木)、役場大会議室で行われました。部門ごとに最優秀賞1点、優秀賞2点、入賞3点、また全作品から特別賞2点が選ばれました。

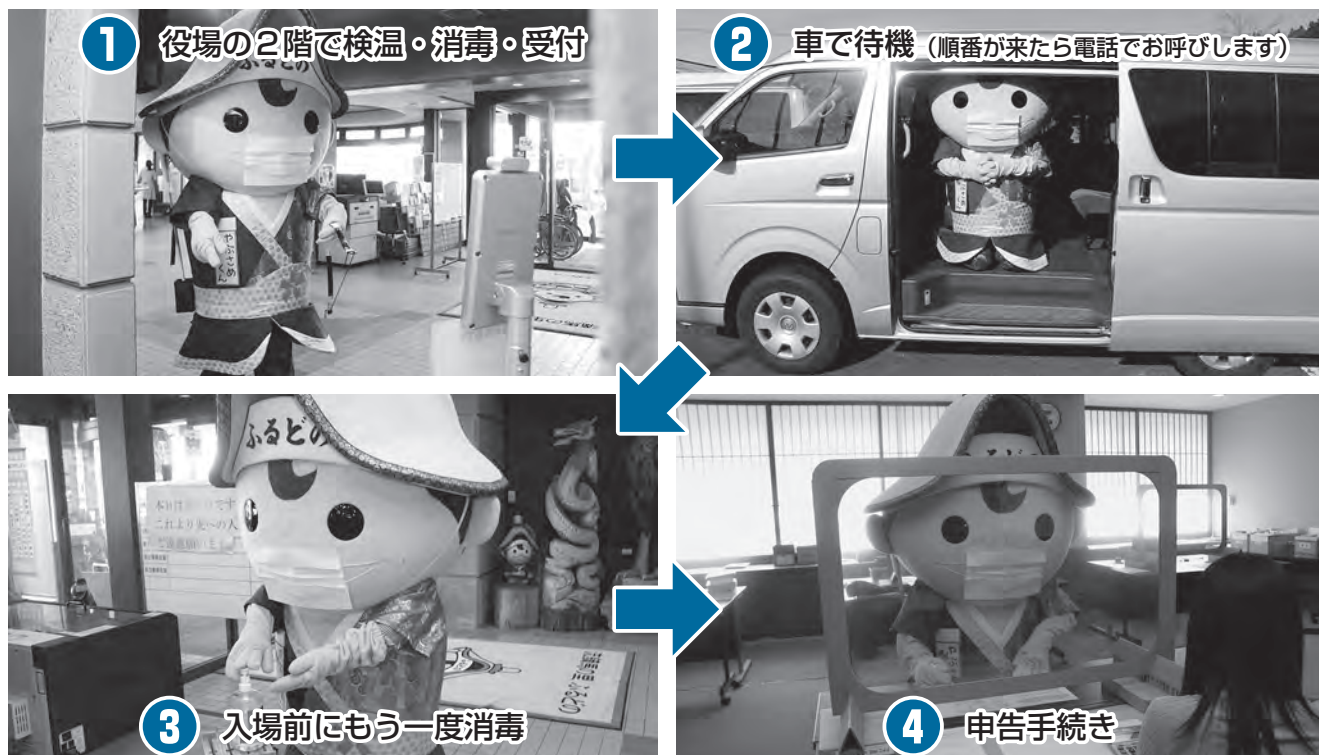
毎年開催している本コンテストは、今年で12回目となり、全部門を通して町内外62名から372点の応募がありました。表彰された作品については、広報ふるどの4月号でお知らせします。

確定申告が始まりました

今年も確定申告の時期になりました。町役場の確定申告受付会場では、2月16日(水)から3月15日(火)までの間、申告の受付を行っています。

町民の皆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、後期高齢者医療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。

また昨年同様、新型コロナウイルス感染予防を徹底しての実施となりますので、皆さまのご協力をお願いいたします。



ふるどのこども園豆まき

2月3日(木)の節分の日、ふるどのこども園では園児による豆まきが行われました。年長のぞう組は、3名が裱(かみしも)に身を包み、手作りのお面で鬼になりきった園児たちと一緒に豆まきを楽しみました。

今年は、新型コロナウイルス感染対策をしながら、組ごとに行われ、今年の無病息災を祈願しました。



▲豆が当たってやられちゃった。(うさぎ組)



▲みんなで鬼をやっつけろ♪(きりん組)



▲お面をかぶってハイチーズ!(ぱんだ組)



▲豆まきで大盛り上がり(ぞう組)



▲豆にぶつからないように逃げろ～(ひよこ・りす組)



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」

「まっくら森」の読み聞かせ



読み聞かせ会「あのね」の皆様による読み聞かせが行われています。3学期は、台本をもとに、子どもたちがイメージをふくらませて描いた絵でつくられた紙芝居「まっくら森」です。この度、紙芝居が完成したので、2つの学年ずつ、体育館でスクリーンに映し出された絵を見ながらお話を聞きました。音楽も交えながらの読み聞かせ、そして、なによりも自分たちが描いた絵でつくられた紙芝居にとっても興味深く、また、その出来映えの素晴らしさに、みんな感動しながらお話を聞いていました。



漢字検定に挑戦



基礎学力の向上、学習の習慣化、努力や挑戦することの大切さを学ぶこと等を目的に、3年生から6年生までの児童が、漢字検定に挑戦しました。古殿町では、1人1回分の受検料が町より支出されています。10級から4級まで、自分が希望した級にチャレンジしました。合格を目指して、これまで熱心に練習問題に取り組んできた子どもたち。みんな真剣なまなざしで、漢字検定に取り組んでいました。

お琴に挑戦（5年生）

5年生は、音楽科「日本や世界の音楽に楽しもう ～お琴に挑戦～」というテーマで学習しました。石川町より3名の先生にご来校いただきました。琴のしくみ等のお話を聞き、その後、「さくら さくら」の演奏に挑戦しました。講師の先生から一人ひとりご指導をいただきました。少しずつ上手になり、授業の最後には先生の前奏に続いて、みんなで合奏をすることができました。初めて琴に触れる児童がほとんどでしたが、「日本の楽器で、日本の曲を演奏できてうれしかった」「最初はひけなかったけど、練習してひけるようになってよかった」などの感想を発表していました。



古殿町の林業を知ろう（4年生）

4年生は、「古殿町の林業を知ろう」というテーマで学習してきましたが、今回は、古殿町役場産業振興課の皆様にお世話になり、本棚づくりを行いました。古殿町では、平成26年度から古殿町産材のスギ（古殿杉）での組手什を生産しており、今回はそれを使っての学習でした。説明を聞いたあとに設計図を見ながらの組み立て、製作でしたが、とても楽しそうに取り組んでいました。



※この林業学習は、福島県の森林環境税を使用して開催されました。

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



生徒会活動、ご苦労様でした

1月13日(木)に石川ライオンズクラブによる「善行生徒・スポーツ功労生徒表彰式」が行われました。八幡屋を会場として盛大に行われる予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、本校を会場として行われました。

この表彰は石川町、平田村そして古殿町の中学3年生を対象として、生徒会活動やスポーツ活動において顕著な実績があった生徒に対して行われ、本校では、生徒会長として生徒会をまとめた穂積美咲さん、生徒会副会長として生徒会長を助け生徒会をまとめた佐々木璃玖さん、生徒会庶務として2年間、会長や副会長を助け生徒会をまとめた岡部空愛さんの3名が受賞しました。受賞者代表謝辞では穂積美咲さんが、受賞に対する喜びを伝えるとともに、毎朝あいさつ運動を行ってきたこと、古中伝統のあいさつを褒めてもらえて嬉しいこと、後輩にしっかりと引き継ぎたいことなどを話しました。



高校入試、学年末テストに向けて計画的な学習を

新年を迎えたばかりだと思っていまいましたが、アツという間に3月になります。高校入試は間近に迫り、1・2年生も学年末のまとめになっています。授業で集中することはもちろん、これまで以上に家庭学習を計画的に行い充実させてほしいと思います。

家庭学習で大切なことをいくつかおさらいしたいと思います。

- 平日は何時から何時まで、休日は何時から何時までなど、時間を決めて学習する。
- 「ここが分かっていないから、分かるようにもう一度整理してみよう」、「問題の解き方はだいたい分かっているから、自主学習やワークでたくさん問題を解いて確実にできるようにしよう」など、自分の学習の状況や理解度を振り返り、それに合った家庭学習をする。
- 「分からないことをそのままにしない」、「分かったつもりになっているかも知れないので復習して確かめる」ことを徹底する。など

この中で、「時間を決めて学習する」ということをどれくらい生徒の皆さんが行っているでしょうか。

2年生が学年末テストの学習計画と併せて1日のスケジュール表を作成しました。このような取組はとても良いことだと思います。一方、担任から話を聞いたところ、「自由」などの記述が多くあいまいなもの、長時間学習を続けるというちょっと現実的とは言えないようなものなども見られたようです。これまでの生活習慣や学習習慣を振り返り、無理のない継続可能な計画を立てて実行してほしいと思います。「継続は力なり」です。

以下は、1年生を想定した例ですので、学年によってはさらに学習時間が必要だと思います。生徒の皆さんも参考にして自分のスケジュール表をつくって、家族に見せてみてはどうでしょうか。

スケジュールの例 (平日)

6:30	7:30				18:00	20:00	22:00	22:30
起床 朝食 登校 準備	登校	学校生活			下校	入浴 夕食 自由	学習	翌日の準備等 就寝

スケジュールの例 (休日・部活動あり)

7:00	8:00		12:00	13:00		16:00	18:00	20:00	21:00	22:30
起床 朝食 登校 準備	登校	部活動	下校	昼食	自由	学習	入浴 夕食 自由	学習	翌日の準備等 自由	就寝

《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

プール教室を実施しています！

町民水泳プールでは、様々な教室を行っています。こどもドルフィン教室・ジュニア飛魚教室・プール大学など皆さん楽しく元気に泳いでいます。来年度も実施予定ですので、興味のある方は是非参加してください。



【申し込み・問い合わせ先】 電話又は直接町民プールへ 電話・FAX 53-4420

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
ママがもうこの世界にいないでも	遠藤 和	教室が、ひとりになるまで	浅倉 秋成
月夜の森の梟	小池 真理子	六人の嘘つきな大学生	浅倉 秋成
魔の山	ジェフリー・ディーヴァー	黒 牢 城	米澤 穂信
漁港の肉子ちゃん	西 加奈子	神話最強王図鑑	健部 伸明
わたしの美しい庭	風 良 ゆ う	昆虫最強王図鑑	篠原 かをり
さよならも言えないうちに	川口 俊 和	幻獣最強王図鑑	健部 伸明
エミリの小さな包丁	森 沢 明 夫	異種最強王図鑑	實吉 達郎
おみおくり	首藤 順子	妖怪最強王図鑑	多田 克己
ポップという名のストリート・キャット	ジェームズ・ポーエン	恐竜最強王図鑑	實吉 達郎
犬は愛情を食べて生きている	山 田 あかね	水中最強王図鑑	G・Masukawa
ほどよく距離を置きなさい	湯 川 久 子	動物最強王図鑑	實吉 達郎
尼寺のおてつだいさん	ま っ ち ゃ ん	絶滅動物最強王図鑑	實吉 達郎
10歳までに身につけたい一生困らない子供のマナー	西川 出 ひろ子 川 道 映 里	異種最強王図鑑闘の王者決定戦編	健部 伸明
ひろぼと暮らせば	三丁目いちこ	こわめっこしましょ	tupera tupera
良い戦略 悪い戦略	リチャード・P・メルルト	おたすけこびと	なかがわちひろ
あなたという国	ドリアン助川		

編集 古殿町公民館
電話 53-2305
FAX 53-2500

第1回

スキー・スノーボード教室開講！



スキー場から望む絶景

スキー・スノーボード教室が猪苗代スキー場中央エリアにて行われ、第1回目の1月16日(日)は、小学生から一般の方まで24名が参加しました。参加した子供たちは、初めは慣れない滑りでしたが講師の方の熱いご指導のおかげで午後にはスイスイ滑れるようになり、時間一杯までスキー・スノーボードを楽しみ、参加した子供たちからは「もう終わりなの？まだ滑りたい～」などの声も上がり、参加した方々にとって大満足の教室となりました。

2月6日(日)に予定していた第2回目の教室は、新型コロナウイルス感染拡大により中止となりました。来年度も本教室を実施予定ですので、ご参加をお待ちしています。

～香りを楽しむ！～ アロマキャンドル教室



どの花をいれようかな～？

数種類のアロマから自分好みの香りを選択し、こだわりが詰まったキャンドルを手にした参加者からは、「もったいなくて使えない」「大切な人にプレゼントしたい！」などの声が上がりました。

2月9日(水)、町公民館にて須賀川市の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、第2回アロマキャンドル教室を開催しました。今回はバレンタインデーに近いこともあり、見た目がチョコレートそっくりのバレンタイン仕様のキャンドルを制作しました。

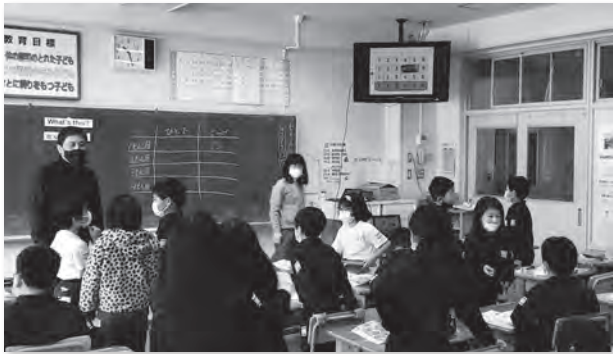


完成したキャンドルがこちら！

What's this? (これなあに?)

いよいよ3学期がスタートし、今年度もあと1か月あまりとなりました。タブレット端末を活用した授業を積極的に取り入れるようになってから約1年が経過し、生徒達はだいぶ操作に慣れたようです。最初は社会での調べ学習など取り入れやすい教科から徐々にタブレット端末を活用し、現在では外国語や算数など多様な授業で活用できるようになったほか、ホームルームでの連絡事項の確認やリクエスト給食のアンケート実施など授業以外にもスムーズに使われる場面が増えました。

今回紹介するのは小学3年生の外国語の授業です。What's this? (これなあに?) の単元では、Jamboard (ジャムボード) を使ってパネルクイズを行ないました。チームで交互に画面にある付箋を1枚ずつ消していき、付箋の裏に隠された画像を当てるというクイズです。生徒達は最初どの位置の付箋を消したらいいか頭脳戦を繰り広げ、答えがひらめいた時にはキラキラとした表情をしていました。3年生はいつも好奇心旺盛で全力で外国語の授業に取り組んでくれ、次はどんな授業をしようかと考える時間も楽しいです。



▲あれは何だろう??



▲やったー! 正解!!

パクパクはらぺこ!

小学校の低学年(1、2年生)では、外国語活動は「生活」の授業の中で行われます。ですので、2か月に1回の頻度で外国語活動があり、児童達は毎回楽しみにしてくれています。1月の活動では、1学期や2学期に勉強した内容を復習するためにクイズ大会をしました。Jamboard (ジャムボード) を使ってパネルクイズをしたり、クイズ作成ウェブサイトのKahoot! (カフート) を使ってスピード感のある早押しクイズをしたりしました。特にKahoot! (カフート) はどの学年でも大人気で、児童達は1回やると必ずアンコールをします。児童達はポイントを獲得する度にぴょんぴょん飛び跳ねて喜んでいました。おうちでもぜひやってみてください♪

最後に「はらぺこあおむし」の読み聞かせを行ないました。読み聞かせ会『あのね』の菅井さんに人形劇のセットをお借りし、英語と日本語で読み聞かせをしました。「はらぺこあおむし」は海外の作品なので、絵のタッチやあおむしが食べる物が日本とは違って、その内容も児童達は楽しんでいました。



▲キュートな手作りあおむし



▲パクパクおいしいなあ

ふらっと立ち寄れる「やすみなん処」

みなさんは「やすみなん処」という施設を覚えていらっしゃるでしょうか？2017年3月まで商工会さんが運営されていた無料休憩所です。当時の様子をお伺いしたところ、町内を巡回している福祉バスを利用して立ち寄ったり、買い物に出たついでにふらっと立ち寄ったり、友人との待ち合わせ場所として利用したという方もいらっしゃいました。他にも布草履や手芸、絵手紙などの講習会が開催されたり、抽選会があったり、古着を買うなど色々な楽しみがあった場所のようです。

さて、右の写真はスーパーカケダさんの裏手にある可愛いログハウスですが、ご存じでしょうか？こちらは2020年1月にオープンした「やすみなん処・峰」さんです。商工会のやすみなん処にも携わっていた酒井さんが個人で運営されている交流スペースです。

福祉バスを利用している方々が屋外やコインランドリーで待っている姿に心を痛め、「町のみなさんが快適に、そして楽しく過ごせる場所を！」という思いからこちらのスペースを開放されています。

私もよくお邪魔していますが、おしゃべりが止まらず長居してしまうことも（笑）どなたでも気軽に立ち寄りOKなので、誰かと話したいな～なんてときはぜひ訪れてみてはいかがでしょうか？施設内には素敵な着物生地で作られた小物なども販売されていて、みるのも楽しいですよ！

町のみなさんと交流していく中で、やすみなん処のような「トモダチの家のようにふらっと入って、お喋りしたりのんびりできる場所」がもっと必要なのかなと感じています。子どもから高齢者の方まで気軽に立ち寄れて、のんびり過ごしたり、わいわい交流できる多世代交流スペースはいかがでしょうか？今後はコミュニティスペースづくりに関する活動もしていく予定ですので、こんな場所が欲しい！というみなさんの声を聞かせていただくと嬉しいです。どうぞよろしくお願い致します。



▲いつも笑顔で迎えてくださる酒井さんと！



▲中には素敵なアイテムが並んでいます！

「アスラン」です。
「ロニア」です。



みんなの

ひろば



「アスラン」です。
「ロニア」です。

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！！



佐河 耀太くん
(保護者：真衣子さん)
松川字小名沢

- ①ブロック、絵本、トミカ、ロボット遊び、外遊び。
- ②りんご、チョコレート、アイス、ラーメン、いちご、魚。
- ③寝る前の歯みがきをする。
- ④これからも元気いっぱい成長してね。

おいしい 一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立

すりおろしれんこん入りハンバーグ

1人分の栄養価…200kcal

たんぱく質11g カルシウム35mg
食塩相当量2.6g

11～3月頃が旬の「れんこん」ビタミンC、食物繊維、抗酸化作用ポリフェノールの一種タンニンも含まれています。咀嚼・嚥下な困難な方（高齢者等）にすり下ろしてハンバーグのたねに加え混ぜた料理を紹介させていただきます。
管理栄養士：近内由香



材料（1人分）

合ひき肉	40g
豆腐	20g
れんこん	20g
玉葱	30g
塩	0.5g
こしょう	少々
パン粉	適宜
サラダ油	1g
酒	6g
めんつゆ+水	50cc位
水溶片栗粉	5g

作り方

- ① 玉葱はみじん切りにする。
- ② れんこんは皮を剥きすりおろす。
- ③ ボールに合ひき肉と①の玉葱、②のれんこんを入れ、塩・こしょう、パン粉を入れ粘りが出るまで手でよく混ぜ合わせる。（たねがやわらかい様ならパン粉を加えて調整する）
- ④ 平らな円形にまとめ、真ん中をくぼませる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して、④のたねを入れ中火で焼き、焼き色がついたら、裏返して同様に焼き目をつける。酒をふって蓋をし、弱火で3～4分蒸し焼きにする。
- ⑥ めんつゆに水を加え鍋に入れて煮立て、水溶き片栗粉を加えトロミをつける。
- ⑦ 皿に⑤のハンバーグを盛り付け、⑥のタレをかけ、好みの野菜を付け合わせる。今回はブロッコリーを添えました。

春季全国火災予防運動

3月1日(火)から3月7日(月)までの7日間

～ 全国统一防火標語 「おうち時間 家族で点検 火の始末」～

春先は山火事や野焼きなどの火災が発生しやすい時期となります。これに合わせ、毎年3月1日から3月7日を火災予防週間とし、火災予防の啓発を実施しています。

また、3月7日は「消防記念日」となっており、消防組織法が施行された日でもあります。この機会を捉え消防に興味を持っていただき、火災のない古殿町を作っていきましょう。

住宅
防火

いのちを守る10のポイント

4つの習慣



1 寝たばこは絶対しない、させない



2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない

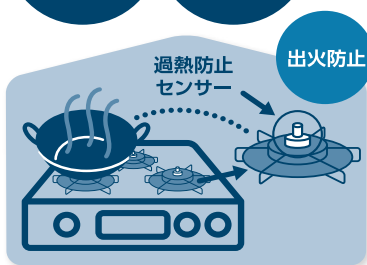


3 こんろを使うときは火のそばを離れない

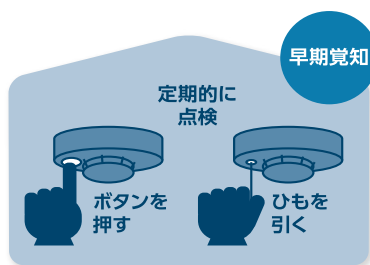


4 コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く

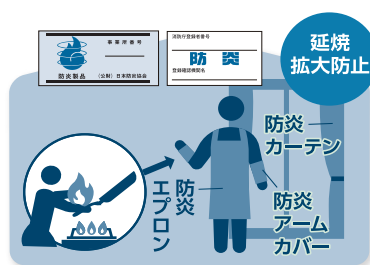
6つの対策



1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する



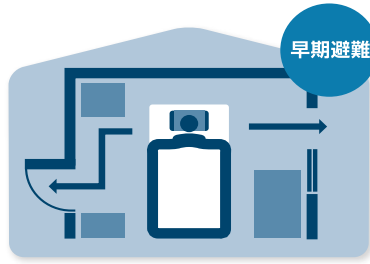
2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する



3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防火品を使用する



4 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく



5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく



6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

【問い合わせ先】 石川消防署古殿分署 ☎53-3412

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は、ストレスを溜め込みやすいといわれています。また、新型コロナウイルス感染対策が長期化していることで、様々な行動が制限され、その影響が懸念されています。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、解決されずに長くつづいたりすると「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・・・もしかして、うつ病が原因かも？

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、腰の痛み、吐き気、異常に汗をかく、寝付けない、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、「うつ病」が疑われます。精神科や心療内科などの専門家への早めの相談をお勧めします。

○ひとりで抱え込まないで！ 相談してみましょう！

悩みごとは、抱え込まないことが大切です。些細なことでもひとりで悩みを抱えずに家族や友人など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？ サインを見逃さないことが大事です。

こんなサインに気をつけて！！

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 表情が暗く、元気がない | <input type="checkbox"/> 食欲がない、酒量が増す |
| <input type="checkbox"/> 周囲との交流を避けるようになった | <input type="checkbox"/> 遅刻や欠勤することが増えた |
| <input type="checkbox"/> 体調不良や不眠を訴えるようになった | |
| <input type="checkbox"/> 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 | |
| <input type="checkbox"/> 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回りにいた場合には・・・

- 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ください（医療機関や相談機関など）
 - ・話を聴いた人も1人で抱え込まないでください。（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ってください。（調子はどう？など自然な雰囲気です声をかけるなど）



— ころの相談窓口 —

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ○古殿町健康管理センター ☎ 0247-53-4038 | ○ころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570-064-556 |
| ○福島県中保健福祉事務所 ☎ 0248-75-7811 | ○福島いのちの電話 ☎ 024-536-4343 |
| ○24時間子供SOSダイヤル ☎ 0120-0-78310 | |

●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

お知らせ



須賀川税務署からのお知らせ

- ① 確定申告はスマホ・タブレットから「確定申告書等作成コーナー」のご利用が便利です。

時間・場所を問わず利用できるため、作成会場の混雑とも無縁です。さらに、端末のカメラで「給与所得の源泉徴収票」を撮影することで、該当項目が自動入力されます。

新型コロナウイルス等の感染防止の観点からも、ぜひ、ご自宅からの手続きをご利用ください。



確定申告書等
作成コーナー

- ② 「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（須賀川市労働福祉会館）は3月15日(火)で終了です。」
- ③ 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します。

【問い合わせ先】 須賀川税務署 ☎0248-75-2194

ヤングケアラーに係る特設ホームページの公開について

ヤングケアラーは、年齢や成長の度合いに見合わない重い責任や負担を負うことで本人の育ちや教育に影響があるといった課題があり、支援が必要なヤングケアラーに対しては、関係機関・団体等が緊密に連携して早期に発見して、適切な支援につなげる取組が求められています。

ヤングケアラーを早期に発見し適切な支援につなげるためには、私たち一人ひとりが当事者の置かれている状況を理解し、その気持ちを尊重できる知識を身につけることが重要です。是非、ホームページ（<https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>）をご覧ください。



募集



古殿町消防団員を募集しています！

消防団とは

消防団は町の非常備の消防機関であり、その構成員である消防団員は本業を持ちながら、権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員として消防防災活動を行っています。本町では現在252名の団員が活動しています。

消防団の活動

平常時は防火啓発活動や設備の点検を、火災が起きた時は初期消火や消防隊員の後方支援などを行います。

消防団員の報酬

消防団では団員に対する報酬が支給されます。また次ページのような待遇もあります。

・公務災害補償

公務上の災害によって被った損害については公務災害補償制度に準じて補償されます。

・退職報償金

消防団員が退職した場合、市町村から退職報償金が支給されます。（5年以上の勤務があった場合）

【問い合わせ先】 総務課消防交通係 ☎53-4611

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(前月比)

世帯数	1,709世帯(-1)
人口	4,861人(-8)
男	2,401人(-5)
女	2,460人(-3)

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

福島県消費生活センター LINE 公式アカウント

みんなに知ってほしいことを月イチ配信！

県消費生活センターでは、民法の成年年齢引き下げを踏まえ、若年者の消費者被害防止を図ることなどを目的として、LINE公式アカウントを活用した情報を毎月発信しています。

ぜひ友だち登録をお願いします！

友だち登録方法

「右のQRコードをスマートフォンで読み取る」
または、
「LINEのID検索欄で「@930esdof」を検索」



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

入札結果報告書

「公共工事の入札及び契約の適正化の促進に関する法律」に基づき、町発注工事の入札結果(250万円以上)を公表します。

	工事等の名称	工事等場所	工事量等	請負額(円)	工期	請負業者名
総務課	公共施設トイレ洋式化工事	古殿町大字松川字新桑原地内 ほか	4施設 N=22台	9,295,000	R 4.3.31	㈱トーホクオカベ 代表取締役 岡部 稔
地域整備課	道路改良事業 (社会資本整備総合交付金) 道路台帳整備業務	古殿町大字山上字芝山地内	台帳整備 L=0.92km	3,850,000	R 4.3.31	㈱東日路政コンサルタント 代表取締役 清野 広江
産業振興課	大網庵改装用途変更工事	古殿町大字竹貫字竹ノ内地内	改装工事 一式	20,845,000	R 4.3.31	(有)佐川工務店 代表取締役 佐川 恵造

1月届出分

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
薄井 儀一さん	74	山上字馬場平
佐川 岩吉さん	93	松川字八ヶ久保日向
有賀 一男さん	91	仙石字湯ノ口
小平 勝江さん	92	田口字西入山

氏名	年齢	住所
永沼キヌ子さん	80	鎌田字長光地
高久 清さん	87	田口字寺前
常盤 洋之さん	50	竹貫字竹貫



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
27 	28	1 こころの相談 (9:00～11:30) …健康管理センター 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 新型コロナウイルス ワクチン集団接種 (13:00～18:00) …やぶさめアリーナ
6 新型コロナウイルス ワクチン集団接種 (9:00～17:30) …やぶさめアリーナ ⑤石川中央医院 (石川町) ☎26-2024	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	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 和楽居処 (9:30～) …健康管理センター 3か月児健診・脱臼検診 (13:00～) …健康管理センター	11 和楽居処 (9:30～) …健康管理センター 中学校卒業式 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	12
13	14	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 こども園卒園式
20 ⑤添田医院 (石川町) ☎26-2538	21 春分の日 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	22 小学校修了式 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	23 運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 小学校卒業式 中学校修了式 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	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 献血 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	26
27 ⑤とりこえ整形外科 (石川町) ☎26-5050	28	29 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 運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	30 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)	31	1 	2

※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) 31日(木)
B地区	下山上、上山上、論田、 大久田	3日(木) 17日(木) 31日(木)	10日(木) 24日(木)



ふるどのこども園豆まき (2月3日)