

① 広報

# ふるさと

2022  
NO.478

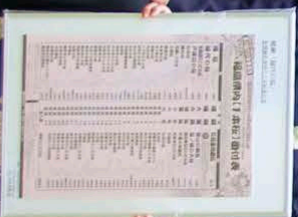
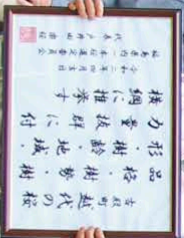
6

越代のサクラ横綱推奨式（4月29日）



## 越代のサクラ

（※今年は4月23日頃が満開でした。）



ふるさと

6

Contents

- 2 保健協力員紹介
- 4 町のできごと
- 8 館報
- 13 RIZAP健康づくり事業
- 16 みんなのひろば
- 17 くらしに役立つ情報

# 保健協力員紹介

## 下山上区



**本郷 政子** さん

百目鬼・三和・能登沢・  
小滝・三本楯



**鈴木ヒサ子** さん

中井・戸草・長草・  
宝ノ沢



**大竹 雅子** さん

宮前・鹿場・作根・  
古殿・五輪平・篠久保・  
大竹

保健協力員は、各地区から2〜4人が選出され、地域の代表として健康に関わることを学び、家族・近所そして地域へと伝えることを主な役割としています。委嘱状交付式は、4月26日(火)に健康管理センターで行われ、岡部町長から28人へ委嘱状が手渡されました。  
任期は、2025年3月31日までの3年間です。よろしくお願ひします。

## 上山区



**桐生すみ子** さん

大平・中ノ町・悪原・  
越牧・竹貫田・芝山・  
才木草



**岡部 幸子** さん

長八内・浪滝・高柄木・  
四在家・発地久保・  
赤土



**野崎ヨヲ子** さん

岩久保・小作・松久保・  
山口・仮宿



**薄井キクイ** さん

馬場平

## 論田区



**渡辺 景子** さん

上鵬巣・下鵬巣・  
上石戸屋・下石戸屋



**藁谷 初恵** さん

古畑・下論田・野出坊・  
中ノ町



**相楽 説子** さん

名花・川入・後田・  
泥ノ草

## 大久田区



**水野 幸子** さん

高房



**水野 邦子** さん

越代・大風・犬仏・  
天吾



**水野 泉** さん

大平草・蕨草・  
下大久田・松久保



**佐川三枝子** さん

有実・石西・西花

### 下松川区



**小玉 敏子さん**  
八ヶ久保・薄木・水沼・  
仁田



**佐川 恵子さん**  
大原・小松川・和久



**中瀬 明美さん**  
滝ノ平・小名沢・  
三株



**桐生 京子さん**  
才竜内・前木・西渡・  
馬場

### 竹貫区



**瀬谷 久巳さん**  
竹貫



**佐久間徳子さん**  
竹貫

### 上松川区



**鎌田 洋子さん**  
大作・桑原・陣場・  
集り・林ノ入



**竹貫 栄子さん**  
横川・寺作・荷市場・  
堀越

### 鎌田区



**小針恵美子さん**  
広沢・淵ノ上・沢・  
明内・長光地



**矢内 礼子さん**  
市房内・吉田・発木内・  
竹ノ内・滝・若神子

### 田口区



**窪木 典子さん**  
東入山・西入山・松森・  
久保田・内畑



**遠藤志津子さん**  
石畑・寺前・青柳・  
山下・鍋作・中居



委嘱状交付式の様子

### 仙石区



**薄井 栄子さん**  
叶神・照内・丸共



**松浦 民枝さん**  
野竹・寄居・清水・  
宮前・藪木内

## 窪木一茂選手世界第2位 (銀メダル獲得)



◀左から渡邊教育長、窪木一茂選手、岡部町長、木村副町長

4月27日(水)、UCIトラックネーションズカップ(競輪、トラック競技)の男子マディソンで銀メダルを獲得した窪木一茂選手(鎌田出身)が、岡部町長への報告に来庁しました。

本大会はイギリスのグラスゴーで行われ、窪木選手は大会3日目の23日(土)に2人チームでポイントを競うマディソンにおいて今村駿介選手とペアを組み、準優勝しました。これは日本人で史上初の快挙です。

窪木一茂選手おめでとうございます。



## 古殿町防犯推進協議会委嘱状交付式及び 令和4年度防犯推進会議

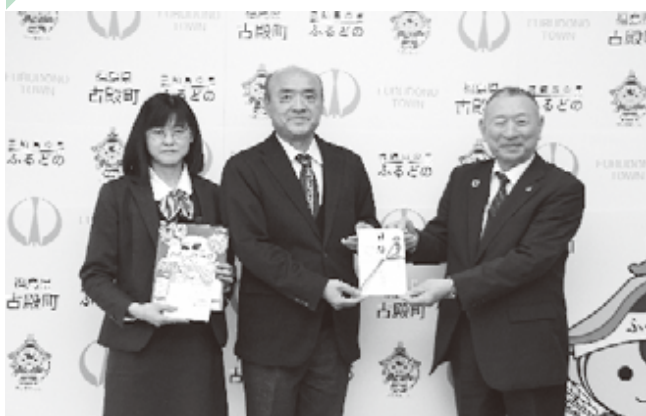
4月26日(火)、防犯推進協議会委嘱状交付式及び防犯推進会議が行われ、13名が委嘱されました。

委嘱状交付後は、令和4年度の防犯推進に関する事業計画などについて、町の安心・安全のために意見交換が行われました。



防犯推進会議の様子▶

## JA夢みなみより子どもたちに補助教材の寄贈



4月14日(木)、夢みなみ農業協同組合より子どもたちに補助教材の寄贈がありました。

JAバンク食農教育応援事業の一環として、小学生向けの補助教材「農業とわたしたちの暮らし」が渡邊教育長へ手渡され、小学生の農業学習で活用する予定となっています。

◀左から本郷育子支店長、渡邊教育長、岡部喜市郎代表理事専務

## 越代のサクラ横綱推挙式



▲推挙状授与



▲新番付授与

4月29日(金)、大久田の越代のサクラ公園で越代のサクラの横綱推挙式が行われました。越代のサクラは、2年前にアマチュアカメラマンが選ぶ「福島県内1本桜番付」で「大関」から「横綱」に引き上げられ、新横綱になりました。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で推挙式が中止になっており、ようやく今年開催できました。

当日は小雨が降る天気でしたが、推挙状授与の際は集まった方たちの温かい拍手に包まれました。

越代のサクラは樹齢約400年、高さ20メートルもあるヤマザクラの大木で、林野庁が選定する「森の巨人たち百選」や福島県の天然記念物にも指定されています。

## 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。

(地域整備課)

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
道路改良事業(社会資本整備総合交付金) 町道 越代熊倉線 調査設計業務	大久田字越代地内	地質調査業務 N=1.0式 設計業務 N=1.0式	10,120,000	R4.10.31	陸奥テックコンサルタント(株) 代表取締役 伊藤清郷
道路改良工事(社会資本整備総合交付金) 町道 松久保鷗巣線 第2回	山上字松久保地内	延長 L=54.0m 幅員 W=5.0m 土工 V=2,803.3m <sup>3</sup>	14,190,000	R4.10.31	(有)瀬谷工業 代表取締役 矢内和弥
道路舗装工事(町単) 町道 浪滝石神線 ほか	大久田字花房地内ほか	延長 L=90.8m 幅員 W=3.4m 舗装工 A=213.2m <sup>2</sup> 区画線工 L=9,930.8m	10,615,000	R4.7.29	(有)古殿工業 代表取締役 鈴木浩
道路維持補修工事(町単) 町道 百目鬼犬仏線	山上字能登沢地内	延長 L=165.5m 幅員 W=5.2m~7.0m 舗装工 A=1,026.9m <sup>2</sup> 区画線工 L=308.5m	6,820,000	R4.7.29	(株)トーホクオカベ 代表取締役 岡部稔
道路維持補修工事(町単) 町道 小松川須巻線	松川字三株地内	延長 L=400.0m 幅員 W=5.4m~7.6m 舗装工 A=2,480.0m <sup>2</sup> 区画線工 L=800.0m	11,308,000	R4.7.29	(有)ダイワ建設 代表取締役 小浜大作

# 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」

## 家庭の交通安全推進員委嘱状交付式・交通教室

4月12日(火)に、古殿駐在所より2名の所員の方にご来校いただき、家庭の交通安全推進員委嘱状交付式と交通教室を行いました。委嘱状交付式では、6年生全員に委嘱状が交付されました。委嘱を受けた6年生は、家庭や地域の交通安全推進を呼びかける役割を担います。式では、「交通安全のきまりを守り、みんなのお手本になること」「車に乗ったら必ずシートベルトを着用し、家族のみんなにもシートベルトやチャイルドシートの着用を呼びかけること」「みんなに交通のきまりを守るように声をかけること」「自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶること」などを誓いました。その後の交通教室では、所員の方より、交通安全についてのお話をいただきました。交通事故に遭わないために、どんなことに気を付ければよいかなど、具体的にお話をいただきました。また、1、2年生は、保護者の方にも協力をいただき、校外に出て「道路の安全な歩き方」3～6年生は、体育館で「自転車の安全な乗り方」について学びました。



## 租税教室(6年生)

6年生は、4月22日(金)に、役場住民税務課の職員が、租税教室を行いました。教室では、税金の種類や使い道、税金がなかったらどのような社会になってしまうのかなどについて、話や資料をもとに説明を聞いたり、DVDを見たりして学びました。これまであまり考えていなかった税金について深く考えることができました。授業の終わりには、1億円のレプリカにもふれさせていただきました。

## 避難訓練

「危険の予測・回避、非常災害時の迅速・安全な避難」を目的に、4月28日(木)に、避難訓練を実施しました。

今回は、大地震が発生し、校舎内にいるのが危険な状況になったことを想定しての訓練でした。今年の3月には深夜に震度5強、4月には登校して間もない時間に震度4の地震が発生しました。一番大切なことは、命を守ることであり、そのためには、学校にいる時は教職員の話や放送をしっかりと聞いて指示に従うこと、家庭では家の人や大人の言う通りに行動するようにと話しました。非常災害が起こった場合には、今回学んだことを生かし、安全に避難してほしいと思います。



## ◆連休中もお世話になりました◆

4月29日(金)からのゴールデンウィーク中も、子どもたちが事故なく過ごせたことは、ご家族や地域の方々のご協力があったからこそと感謝しております。これからも、子どもたちが安全、健康に過ごせるよう、学校でも繰り返し指導していきたいと思ひます。また、新型コロナウイルス感染症の感染防止にも努めていきたいと思ひます。地域の皆様には、これからもいろいろとご協力をいただくことがあるかと思ひますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

# 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

## 授業参観、PTA総会、学年懇談会、地区委員会 お世話になりました

お忙しい中、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。

授業でのお子さんの様子や学級全体の雰囲気はいかがでしたでしょうか。お気付きの点などありましたら、ぜひ学校にお知らせください。また、学年懇談会でも話題にしておりますが、授業や部活動など日頃の学校生活のことについて、ぜひ、お子様との日々のコミュニケーションを大切にしていきたいと思っております。思春期ということもあり、中には自分からあまり話をしないお子さんがいるかも知れませんが、聞いてもらいたいという気持ちもきっとあるはずですので、よろしくお願ひいたします。

以下は各学級の授業の様子です。生徒相互の考えを伝え合う中で、それぞれが自分の考えを高めていけるような授業の展開に努めて参ります。

令和4年度 PTA 役員の皆様(敬称略)

職名	氏名	氏名
会長	大樂 祝敏	歩未(3の2)
副会長	小野 進	路留(1の1)
	佐川 佳孝	弥智(2の2)
庶務	薄井 義広	環太(2の1)
	新妻 美紀	学校
会計	大越 容子	千恵(2の2)
	村澤 美沙	学校
監事	矢内 克彦	漣 (2の1)
	村岡 弘幸	奏来(2の2)

1年間よろしくお願ひいたします。

### 【1年1組】 英語科 石川 千春 教諭

「自分が普段よくすることやできることを伝える」



### 【1年2組】 国語科 永瀬 雄太 講師

「部首の種類などの理解を深め、漢和辞典で調べる」



### 【2年1組】 理科 沼田 長朗 教諭

「化学反応について理解する」



### 【2年2組】 国語科 廣川 康裕 教諭

「二字熟語の規則性を見つけ熟語の構成を理解する」



### 【3年1組】 数学科 齋藤 守 教諭

「因数分解の公式を利用し工夫して因数分解する」



### 【3年2組】 保健体育科 鈴木 雅人 教諭

「跳び方を理解しフォームを身につける(走高飛)」



### 【4組】 道徳科 小玉 圭子 教諭

「自分の生まれた日のことをタブレットで調べる」



### 規則正しい生活を

昨年はゴールデンウィーク明けに、生活リズムの乱れが原因と思われる欠席者が増加しました。早寝早起きを心がけ、学習や部活動、家族との団らんなど、有意義な生活を送るよう、ご家庭でも声かけをお願いします。

## 特設陸上部、本会場で練習！

4月28日(木)に特設陸上部が県南陸上大会の会場である「しらかわカタルスポーツパーク陸上競技場(白河市総合運動公園陸上競技場)」で練習を行いました。特設陸上部員は4月19日(火)から学校で朝や放課後の練習を一生懸命頑張っていました。実際の会場で練習することは技術的にも精神的にも大きなメリットがあります。遠方でもあり、1回だけの会場練習でした。

なお、大会は5月17日(火)に行われました。



## 古殿中交通安全の日

5月2日(月)を「古殿中交通安全の日」と定め、集会を開きました。本校では9年前の5月に痛ましく悲しい交通事故が発生しており、そのことを決して忘れないために、そして交通事故を決して起こさないために、この時期に集会を開き、交通事故の絶無を誓い合っています。

学校としては、やはり登下校中の交通事故が最も心配です。特に、自転車通学の生徒は交通ルールを守ることはもちろん、ヘルメットの着用や反射材の活用など、細心の注意を払ってほしいと思います。また、スクールバスを利用する生徒は下車後の道路の横断時の左右確認、保護者の乗用車で送迎してもらっている生徒はシートベルトの着用(後部座席も)など、事故防止策や安全対策を徹底してほしいと思います。

これからもご家族の皆さんで交通事故防止に努めてくださいますようお願いいたします。



古殿町体育協会から  
**古殿町スポーツ協会**  
 に名称が変更になりました。

4月27日(水)に古殿町体育協会の総会が開催されました。  
 総会では、令和3年度の事業報告・収支決算、令和4年度の事業計画・収支予算について審議され、承認されました。そのほか2015年にスポーツ庁が誕生し、福島県体育協会が本年4月にスポーツ協会に名称変更したことから古殿町でも「体育協会」から「スポーツ協会」への名称変更についての議案が提出され、承認されました。また役員改選により次の方が役員に選ばれました。(敬省略)

会長 矢内 光義      副会長 根本 重一      副会長 根本 幸恵  
 監事 加藤 邦男      監事 佐川 恵美

(任期：令和6年3月31日)

## スポーツ推進委員を委嘱

スポーツ推進の中心的役割を担うスポーツ推進委員の委嘱状交付式が5月12日(水)に行われ、渡邊教育長より委嘱状が手渡されました。役員は次の通りです。(敬省略)

委員長 佐藤 弘信  
 副委員長 鈴木 慶子  
 副委員長 鎌田 光祐



佐藤 弘信 (サッカー)	鈴木 慶子 (バレーボール)	水野 輝政 (陸上)
佐藤 アキイ (バレーボール)	鈴木 博敏 (柔道)	菅生 昌広 (卓球)
遠藤 浩 (ソフトボール)	有賀 英基 (バレーボール)	渡邊 みどり (バスケットボール)
久保木 伸行 (バレーボール)	本郷 稔 (陸上)	小平 幸雄 (ソフトボール)
鎌田 光祐 (剣道)	吉田 真希 (バスケットボール)	高木 純子 (バレーボール)

(任期：令和6年3月31日)



館報

ふるどな

furudono

第767号

(2022年6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



## 令和4年度スポーツ教室開講式



ミニバスケットボール教室 男子・女子

令和4年度の町教育委員会主催のスポーツ教室がスタートしました。  
5月13日(金)にミニバスケットボール教室と剣道教室、16日(月)に卓球教室の開講式が行われました。また7月29日(金)にはソフトボール教室が開講予定となっております。  
各スポーツ教室の途中参加も大歓迎ですので、お気軽に町公民館までご連絡ください。



剣道教室



卓球教室

## 第40回 ゲートボール大会

- 👑 優勝 竹貫竹寿会
- 準優勝 上山上長寿会
- 第3位 田口

5月10日(火)、屋内ゲートボール場にて「第40回古殿町ゲートボール大会」が開催されました。

大会には全6チームが参加し戦略的な頭脳戦が繰り広げられ、相手ポールをコート外に弾くと参加者達から歓声があがるなど白熱した試合となりました。



見事優勝を果たした竹貫竹寿会チーム



熱い戦いを繰り広げる選手たち

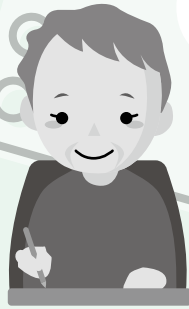
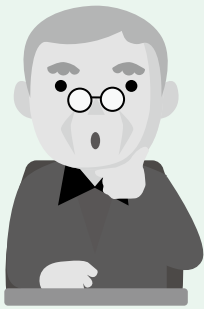


# 令和4年度高齢者学級始まる！



ふむふむ  
なるほど～

4月14日(木)にひまわり学級、4月21日(木)に悠遊学級、4月28日(木)に寿大学が開講されました。4月の教室は、福島県方法務局供託課 遺言書保管官 酒井直仁様を講師に迎え、「自筆証書遺言書保管制度」、「遺言のメリット」、「遺言の作成方法」についての講演が行われました。参加者からは遺言書の様式はどのようなものなのか、作成にあたって注意することはあるかなど、声があり参加者達にとって興味関心が多い教室となりました。



そうなんだ！  
知らなかった！



## 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
樹海村	久田樹生	冷凍お届けごはん 離れている家族に	上田淳子
生きるとか死ぬとか父親とか	ジェーン・スー	少量でおいしい ジッパー袋で かんたん季節の保存食	榎本美沙
毎日読みたい365日の広告コピー	WRITERS PUBLISHING	猫 沼	笙野頼子
みやぎから	佐藤健	アレキウスの背中	長浦京

## 絵日記を描いたよ♪

小学校や中学校での本格的なタブレット学習も2年目となりました。振り返れば昨年度の今の時期は、まだICT関係の校内研修も少しずつ増え始めた時期でした。3学期頃になって教員や高学年の生徒達はGoogleアカウントをスムーズに使うことができるようになり、アプリを使用したスライドの作成、そしてそれを使ってプレゼンテーションもできるようになりました。

今年度は4月のはじめから中学年でもタブレット端末を使った授業が行われています。今回は3年生の国語の時間に絵日記を書いたことを紹介したいと思います。3年生は去年まで端末内の学習アプリを使って空き時間に復習をしたり、生活の授業で校外の写真を撮ったりなどの活動で主にタブレット端末を使っていました。しかし今回は『絵日記を書こう』ということで、タブレット端末を使った創作活動に初めてチャレンジしました。タッチペンがあるので画面に手書きでも書けるのですが、生徒達は「自分でキーボードで打ちたい！」と意欲的に文字の打ち込みをがんばってくれました。完成した絵日記は先生にAirdrop(エアドロップ)※で提出しました。

今年度は昨年度よりも持ち帰り学習の機会が増えるかと思います。ぜひうちでもどんな活動をしているのかお話を聞いてみてくださいね。

※Airdrop(エアドロップ)・・・Apple社の製品同士を使って無線でデータの送受信ができる機能。



“花束 “という表現が素敵



ホトケノザがきれいに撮れたね

## 英会話教室、続々開講！！

昨年度は多くの方に英会話教室にご参加いただきありがとうございました。今年度も町公民館で英会話教室を開講します。以下スケジュールになります。

- ①低学年英会話教室 6/2(木)18:30 スタート  
毎週木曜日で全5回です。最終回が6/30(木)になります。
- ②おとな英会話カフェⅡ 6/28(火)16:00 スタート  
毎週火曜日で全5回です。最終回が7/26(火)になります。
- ③高学年英会話教室 8/25(木)18:30 スタート  
毎週木曜日で全5回です。最終回が9/22(木)になります。

いずれの授業時間も60分で、持ち物など詳しい情報は配布されるチラシをご確認ください。尚、今年度は各教室の募集定員に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

〈 おとな英会話カフェⅡ 〉  
日時：毎週火曜日 16:00～17:00  
場所：町公民館  
時間：60分  
定員：15人  
持ち物：ノート、筆記用具、  
A4クリアファイル  
事前の申し込み手続きはありませんので、参加希望者の方は初回レッスンにご参加ください。



# ふるどの健康ポイント事業に参加して あなたも健康づくり始めませんか!



ふるどの健康ポイント事業・ふくしま健民カードは、気軽に健康づくりに取り組めるように、福島県と町とが連携して行っている事業です。新型コロナウイルス感染症に負けないように生活習慣を改善し、体力をつけていきましょう!

- 参加方法… 1. 古殿町のふるどの健康ポイント事業は「記入台紙」に記録する方法  
 2. 福島県のふくしま健民カード事業はスマートフォンで「ふくしま健民アプリ」から行う方法

## ふるどの健康ポイント事業「記入台紙」で参加

記録すること  
意識できる!

- 1 健康管理センター、役場健康福祉課、町公民館で「ふるどの健康ポイント事業【記入台紙】」をもらいます。
- 2 毎日の健康行動、健康づくりの取組を行い台紙に記入し、カード発行の基準となるポイント達成を目指します。
- 3 ポイントが基準に達したら、健康管理センターへ「ふるどの健康ポイント事業【記入台紙】」を期間内に持って来てください。申請をして頂くと「ふくしま健民カード」、「プレゼントキャンペーン申込み用紙」、「記念品」を受け取れます。



### 記入のしかた… 自分の目標に合わせて行ってみましょう!

- ① 「私になりたい姿は…」自分の比較的大きな目標、「私の健康行動目標」(運動・食事・その他)は大きな目標を達成するための「毎月の目標」を具体的に書きます。
- ② 1日の終わりに今日達成した目標の記入欄にできたら「○」できなかったら「×」、体重や血圧を計測したら数値を記入してください。
- ③ 1ヶ月の記入が終わったら計の欄にポイント数を記入し、その合計をポイント合計の欄に記入して下さい。

### ポイント計算方法

- 「1.毎日の健康行動」では「○」は30ポイント、体重や血圧を計測したら30ポイントです。
- 【健康づくりの取組】では、「2.施設の利用」「3.健康教室等への参加」は毎月の取組状況、「3.健診・がん検診」「4.社会参加」は年間の取組状況についてポイントがつきます。

## ふくしま健民カード事業「スマートフォン(ふくしま健民アプリ)」で参加

ポイントアップしてカード  
& 記念品をゲットしよう!

- スマートフォンより「ふくしま健民アプリ」に参加して健康づくりを一定期間継続すると「ふくしま健民カード」を手に入れることができます。
- 詳しくは、ホームページまたは、「ふるどの健康ポイント事業【記入台紙】」をご覧ください。

3,000ポイント	⇒ ノーマルカード
6,000ポイント	⇒ シルバーカード
10,000ポイント	⇒ ゴールドカード
20,000ポイント	⇒ プラチナカード
50,000ポイント	⇒ ダイヤモンドカード

詳しくは  
ホームページで!

ふくしま健民カード 検索  
<https://kenkou-fukushima.jp>



福島県  
健康長寿ふくしま推進事業

※ 「ふくしま健民カード」を県内の協力店に提示すると、お得な特典が受けられます。  
有効期限は発行日より1年間です。  
※ 問い合わせ先: 健康管理センター (☎53-4038)

令和4年度

# RIZAP 健康づくり事業参加者募集



興味がある方は、  
お気軽に  
ご連絡ください！

今年のRIZAP  
健康づくり事業は  
3本柱！

コンテスト  
レシピ

メタボ予防  
プログラム

コラム

## メタボ予防プログラム

平成30年度、令和元年度に実施した3カ月のメタボ予防プログラム。参加者全員が体重減少に成功するとともに、生活習慣に対する意識が変わったと回答しています。

## 令和4年度の参加希望者を募集します！

【募集期間】 令和4年6月1日(水)～7月29日(金)

【対象者】 30～54歳でBMI※25以上の町民

定員25名

【実施日】 9月20日、9月27日、10月4日、10月11日、  
10月25日、11月8日、11月22日、12月6日  
(いずれも火曜日) ※時間は18:30～20:00

【場所】 健康管理センター

【内容】 RIZAPトレーナーによる食事、運動の指導等

【参加費】 5,000円(全8回分として初回参加時に集金します)

※BMIの計算方法  
体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))  
計算例 体重65kg、身長160cmの場合  
= 65 ÷ (1.6 × 1.6)  
= 25.4

再始動・決定！  
RIZAP×FURUDONO  
Perfect Body Project

### ◆これまでの参加者の声◆

- ・一人ではできなかった。みんなとだから頑張れた。
- ・目標を達成できた。理想の体型に近づけた。

☆参加してみたい方、身近な方に参加してほしい方、健康管理センターにお申込みください。RIZAPトレーナーとともに、町保健師・栄養士が参加者おひとりおひとりの目標に寄り添い、PerfectBodyを目指すお手伝いをさせていただきます。

## RIZAPプログラムの様子



【問い合わせ先】 健康管理センター ☎ 53-4038

## 第3回

## わげで作った料理レシピコンテスト

## 「大豆ミート」を使ったレシピを募集!

皆さんは「大豆ミート」をご存じでしょうか?

「大豆ミート」は大豆から油を搾った脱脂大豆を成形し加工した食品です。食物繊維が豊富で、お肉の代替品にも使用されています。長期保存も可能で工夫次第で様々な料理にアレンジできます。

古殿町では大豆振興で、健康意識や食の改善・健康度の向上を図ることを目標に「健康づくり」を進めています。6次化商品「大豆ミート」の製造や販売にも取り組んでおります。健康食品としても注目されている「大豆ミート」を使用したレシピを募集します。

【募集期間】 令和4年6月1日(水)～8月22日(月)

【募集内容】 「大豆ミート※(ミンチタイプ)」を使用したレシピ

①お料理部門(主食・主菜など)

②デザート・おやつ部門

※道の駅やスーパーなどで販売している大豆ミート

【応募資格】 町内外在住の方どなたでも応募可能  
(各種団体、親子での申し込みも大歓迎です!)

【応募方法】 応募用紙を古殿町 HP でダウンロード又は応募先で受け取り、各項目を記入して提出  
●1人2点まで応募可能  
(氏名、ペンネーム、年齢、住所、電話番号、職業、レシピ名、アピールポイント、種類、材料及び分量、作り方、出来上がり写真)  
●入賞作品について試食会等を行う場合がありますので、分量は正確に記入してください。

【応募先】 担当窓口へ直接提出又は郵送・メールでの提出  
1. 古殿町健康管理センター 〒963-8304 古殿町大字松川字横川 94 番地 1  
2. 古殿町産業振興課 商工観光係 〒963-8304 古殿町大字松川字新桑原 31 番地  
3. 古殿町料理レシピコンテスト専用メール  
[wage-kitchen@town.furudono.fukushima.jp](mailto:wage-kitchen@town.furudono.fukushima.jp)

— 応募作品の取り扱いについて —

応募いただいた書類等に関する権利は、町に帰属するものとし、応募作品等は広報、普及啓発のために、印刷、展示、HP での公開等に使用させていただきます。



入賞者には豪華賞品を用意しています!  
応募者全員に参加賞あり!

選考方法については  
下記の QR コード、  
古殿町 HP、主催場所へ  
ご確認ください。



古殿町わげレシピ



【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

# わげで作った料理レシピコンテスト入賞作品

第1回 テーマ「高たんぱく、低糖質」+「旬の特産品(町で収穫されたもの)」



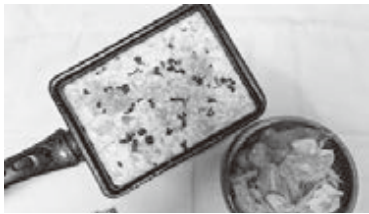
**最優秀賞**  
「味噌スープカレー」



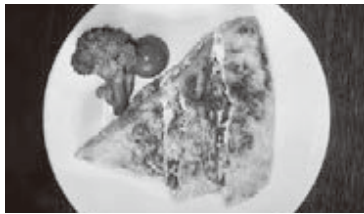
**優秀賞**  
「鶏と野菜の豆乳スープ&甘辛肉みそ」



**優秀賞**  
「サラダチキンの野菜・きのこ蒸し」



**入賞**  
「豆腐の和風グラタン」



**入賞**  
「納豆の油揚げ包み焼き」



**入賞**  
「そぼろさんぴらごぼうからのパリエーション」

第2回 テーマ「大豆ミート(ミンチタイプのもの)」



**最優秀賞**  
「季節の大豆ミート炊き込みごはん」



**優秀賞**  
「カレーパン」



**優秀賞**  
「ヘルシーハンバーガー えごまソース」



**入賞**  
「大豆ミート団子の甘酢あん」



**入賞**  
「栗ッヶ(くりっヶ)」

## コラム

### みんなで健康づくりチャレンジ

広報ふるどのに健康コラムを掲載します！

今年度は健康課題についての記事を6回掲載予定です。記事にある QR コードを読み取ると、RIZAP トレーナーによる運動やレシピを動画で見ることができます。



# 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！！



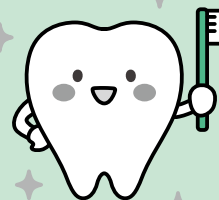
こはる  
藁谷 幸春 ちゃん  
(保護者：幸枝さん)  
論田字五斗蒔田

- ①おままごと、ダンス、つみ木、おいかけっこ、まねごっこ。
- ②フレーク、からあげ、ゼリー、ヨーグルト、フライドポテト、アイス、果物、カレー、パン、トマト、ハンバーグ、きゅうり。
- ③食べた後に歯を磨くこと。仕上げ磨きをしっかりすること。フッ素の歯磨き粉を使用して歯磨きすること。
- ④毎日、元気いっぱいのお幸春ちゃん!! 食べる物を目をキラキラさせて喜んでいたのでこれからもたくさん食べて大きくなって元気あふれる幸春ちゃんに育って行って下さい。大好きだよ



こと  
水野 琴 ちゃん  
(保護者：智子さん)  
松川字新桑原

- ①おえかき、ぬいぐるみ、おままごと。
- ②麺類、お肉、うめぼし、サーモン。
- ③甘いものを食べたら、お茶を飲むように教えている。
- ④琴ちゃん大好きだよ♡



## おいしい 一皿

## 生活習慣病予防のための一品

今月の献立

### さば缶の蒸し煮

1人分の栄養価…109kcal  
たんぱく質12.1g カルシウム143mg  
食塩相当量0.8g



フライパンに野菜を入れ、さば缶を汁ごとのせ加熱するだけの簡単な料理です。

朝の忙しい時やもう一品欲しい時に手軽に作れるので便利です。今回は水煮缶を使用しましたが、味噌煮缶でも美味しく頂けます。

(コスモス荘 栄養士 和泉 克則)

#### 材料 (4人分)

- さば水煮缶 …………… 1缶(190g)
- 豆苗 …………… 1袋
- もやし …………… 1袋
- おろしにんにく …………… 5g
- しょうゆ …………… 10cc
- 水 …………… 20cc

※レンジの場合はラップをして3分程度加熱  
※お好みでラー油や七味をかけても美味しい  
※味噌煮缶の場合はしょうゆはいりません。

#### 作り方

- ①豆苗を5cm幅で切り洗う。
- ②もやしは切らず洗う。
- ③切った野菜をフライパンに入れる。
- ④さば水煮缶を軽くほぐし入れる。
- ⑤缶に残った汁にしょうゆ、にんにくを混ぜかける。
- ⑥中火で沸騰してきたら弱火にして5分程度蒸し煮にする。





## 不動産取得税に係る軽減措置についてお知らせします

### 不動産取得税とは

売買・贈与などで不動産を取得したとき、又は新築・増築したときに、登記の有無にかかわらず取得ごとに一度だけ課税されます。ただし、相続により取得したときには課税されません。

### 納める税額

取得したときの不動産の固定資産評価額の3%（住宅以外の家屋は4%）（宅地の取得に対する特例・・・宅地評価土地を令和6年3月31日までに取得した場合は当該土地の価格を2分の1とする特例あり）

なお、住宅や住宅用土地の取得については、一定の要件を満たしている場合に軽減措置が適用されますが、軽減申請の手続きを行うことが必要です。

### 三世同居・近居住宅を取得する方へ

子育て支援策の一環として、三世以上の方が県内で同居又は近居する住宅を平成29年4月1日から令和7年3月31日までに取得した場合、その住宅に係る不動産取得税の一部を申請により軽減いたします。

そのほか手続きに必要な書類など詳しくは、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 福島県中地方振興局税務部 TEL 024 (935) 1254  
福島県庁税務課 TEL 024 (521) 7068

【ホームページ】「福島県税務課」で検索

## くらしに役立つ 情報

### Information

#### 町の人口

##### 住民基本台帳人口

4月30日現在(前月比)

世帯数 1,708世帯(-1)

人口 4,814人(-10)

男 2,385人(-2)

女 2,429人(-8)

#### 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](mailto: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

### < 一般曹候補生採用試験 >

#### ○応募資格

日本国籍を有する18歳以上33歳未満の者  
(32歳の者は採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)

#### ○受付期間

令和4年7月1日(金)～9月5日(月)

### < 予備自衛官補採用試験 >

#### ○応募資格

【一般】18歳以上34歳未満

【技能】18歳以上で国家免許資格等を有する者  
(資格により年齢上限は53歳未満から55歳未満)

#### ○受付期間

令和4年6月1日(水)～令和4年9月16日(金)

詳しくは、自衛隊福島地方協力本部HP  
(<https://www.mod.go.jp/pco/fukushima/>) をご覧下さい。

【問い合わせ先】 各種採用試験、資料請求などは自衛隊福島地方協力本部  
白河地域事務所 ☎0248-24-0372

### ●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。

## 令和4年度定期救命講習会・救命入門コース開催のお知らせ

新型コロナウイルス蔓延のため休止していましたが、5月から定期救命講習会・救命入門コースの参加募集を再開しました。

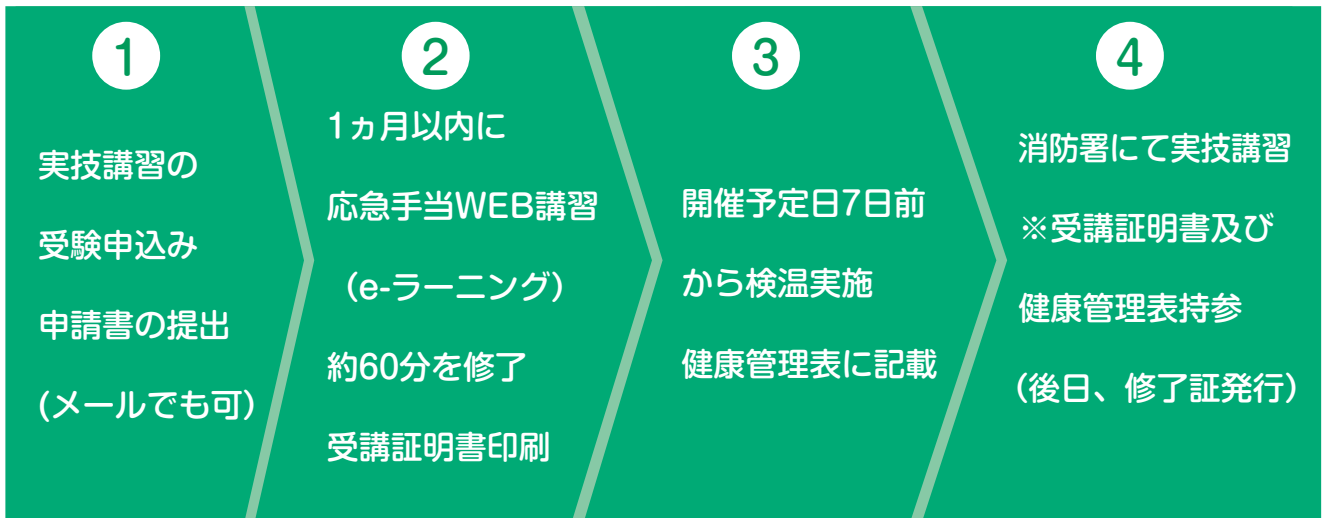
新型コロナウイルス感染防止の観点から、受講当日までの1ヵ月以内に総務省消防庁のサイトから「**応急手当WEB講習(e-ラーニング)**」にて普通救命講習の座学部分(約60分)を受講していただくことにより、消防署での講習が実技のみとなり、講習時間が短縮されるようになりました。

受講当日は**受講証明書**、**健康管理表**(開催予定日7日前から検温)を記入の上、お持ちください。

※応急手当WEB講習(e-ラーニング)の最後のテストに合格すると画面上に「**受講証明書**」が発行されます。

・**受講証明書**は講習会当日に提示をお願いします。(印刷またはスマホ等で撮影したものでも可)

応急手当WEB講習(e-ラーニング)を活用した定期救命講習会のイメージ



※詳しくは、須賀川地方広域消防組合のホームページ内の試験・講習会→応急手当講習会に掲載しておりますので、下記のURLからホームページにアクセスしご確認ください。

(<http://www.sukagawa119.jp/>)

**開催日程** 定期救命講習会 毎月 第2日曜日、第4木曜日

定期救命入門コース 6月11日(土)、7月9日(土)

※開催時間に関しては、ホームページをご覧になるか石川消防署古殿分署までお問い合わせください。

**会場** 石川消防署

**費用** 無料

**備考** 参加人数 18名程度 最低開催人数 5名

※受講人数が5名に満たない場合は次回以降に日程調整させていただく可能性があります。

また、コロナ感染症の動向により日程変更または中止となる場合もあります。

詳細は石川消防署古殿分署までお問い合わせください。



【申し込み・問い合わせ先】 石川消防署古殿分署 TEL 0247-53-3412

## 足と靴のおはなし会

健康づくりにとって大事な「足と靴のこと」をシューフィッター(靴選びの専門家)から聞いてみませんか?  
普段履いている靴のチェックも行います。

【内 容】 足の働きと靴の大切さ / 靴の選び方  
靴の正しい履き方 / 靴のチェック

【講 師】 吉田チエミ 地域おこし協力隊 / シューフィッター

【開 催 日】 6月21日(火) 13:30～15:00

【対 象】 古殿町在住の方

【参加人数】 感染対策の為、上限を20名とさせていただきます

【場 所】 古殿町社会福祉協議会(松川字横川99番地1)

【持 ち 物】 普段履いている靴

【参加費】 無料

【申し込み先】 古殿町地域包括支援センター TEL53-4403(月～土 8:30～17:00)



## 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

## 4月届出分



### こんにちは赤ちゃん



そうた あゆむ  
宗田 渉夢くん  
松川字大原  
(拓夢さん、紅衣さん)



おぼま とまり  
小浜 杜茉莉ちゃん  
松川字大原  
(克哉さん、広美さん)

### おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所	氏名	年齢	住所
中川西 武 治さん	89	松川字横川	久保木 嘉 さん	87	大久田字高房
坂本 正 雄さん	91	竹貫字竹貫			

### ●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



# 6月

# くらしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
29	30	31	1	2	3	4
			運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	
			運動室夜間開放日 (18:00～21:00)		運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	
5	6	7	8	9	10	11
図書館開館日 (10:00～16:00) 消防団春季検閲式  ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター		運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	
		運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	運動室夜間開放日 (18:00～21:00)		運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	
12	13	14	15	16	17	18
図書館開館日 (10:00～16:00) 第55回壮年 ソフトボール大会 第62回家庭 バレーボール大会 ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター		運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	
		運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	運動室夜間開放日 (18:00～21:00)		運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	
19	20	21	22	23	24	25
図書館開館日 (10:00～16:00)  ⑤ひらた中央病院 (平田村) ☎55-3333	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	乳児相談(9:30～) こども歯科クリニック 1歳6ヶ月児・3歳児健診 (13:30～) …健康管理センター	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	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	
		運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	運動室夜間開放日 (18:00～21:00)		運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	
26	27	28	29	30	1	2
図書館開館日 (10:00～16:00) 総合検診 (特定健診、結核検診、肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診、肝炎、前立腺検査)  ⑤あつみ内科病院 (玉川村) ☎37-1544	〈納税日〉 町県民税(1期)			和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター		
		運動室夜間開放日 (18:00～21:00)	運動室夜間開放日 (18:00～21:00)			

\*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	2日(木) 16日(木) 30日(木)	9日(木) 23日(木)
B地区 下山上、上山上、論田、 大久田	9日(木) 23日(木)	2日(木) 16日(木) 30日(木)



こども園遠足 (5月12日)