

① 広報

ふとろ



2022
NO.482

10

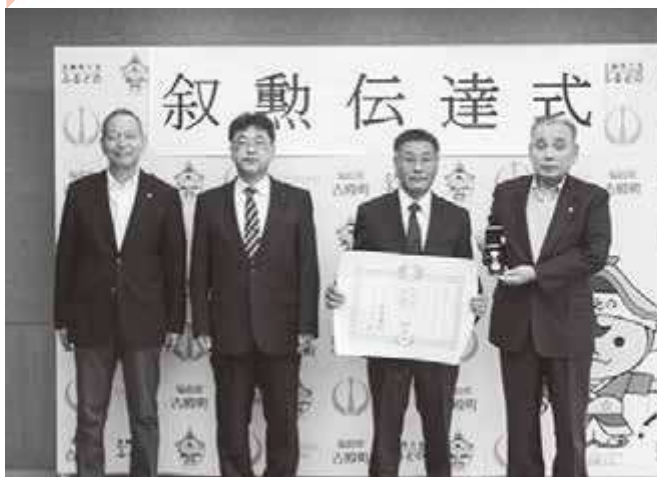
ふとろ 10 Contents

- | | | | |
|----|----------|----|-----------|
| 2 | 町のできごと | 16 | みんなのひろば |
| 6 | 館報 | 17 | くらしに役立つ情報 |
| 12 | RIZAPコラム | | |

古殿中学校森林環境学習（9月15日）

※森林環境学習は福島の森林環境税を活用しています。

(故)佐川昭吉さん(下松川)に叙位叙勲



◀左から木村副町長、中島局長、
長男の佐川吉一さん、岡部町長

8月17日(水)、3月に亡くなった元町議(故)佐川昭吉さん(下松川)が受章されたことから、役場で旭日単光章の伝達式が行われました。

式では、県中地方振興局中島局長から長男の佐川吉一さん(下松川)に勲記と勲章が手渡されました。

佐川昭吉さんは、議会で産業建設常任委員会委員長を務めるなど、4期にわたり町議を務め、町政の発展のためにご尽力されました。

第44回東北ジュニアテニス選手権大会兼 2022年度全日本ジュニアテニス選手権大会 東北予選会出場選手報告会

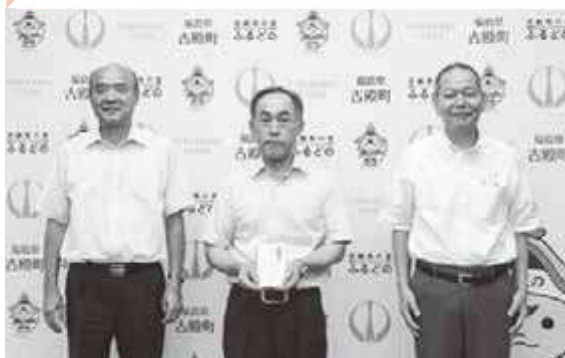
8月9日(火)、県大会で優秀な成績を残し、7月15日(金)に岩手県で開催された第44回東北ジュニアテニス選手権大会兼2022年度全日本ジュニアテニス選手権大会東北予選会に出場した藁谷華さん(県立白河高校1年・論田)の出場報告会が実施されました。

会では、藁谷さんに木村副町長から激励金が交付された後、U16女子ダブルスで出場した大会での活躍について報告がありました。

左から渡邊教育長、藁谷さん、木村副町長▶



全国高等専門学校体育大会卓球競技出場選手激励会



▲左から渡邊教育長、渡邊順子さんの父家伸さん、
木村副町長

8月9日(火)、役場で7月2日(土)から開催された第59回東北地区高等専門学校体育大会卓球競技女子ダブルスで準優勝した渡邊順子さん(福島工業高等専門学校5年)の激励会が開催されました。

会では、父親の家伸さん(上松川)に激励金が手渡されました。

渡邊さんは8月20日(土)から高知県で開催された第56回全国高等専門学校体育大会卓球競技に出場し、練習の成果を大いに発揮しました。

第77回国民体育大会グラウンド・ゴルフ競技 出場選手激励会



▲左から渡邊教育長、水野昇さん、木村副町長

8月23日(火)、第33回福島県グラウンド・ゴルフ交歓大会で上位入賞し、第77回国民体育大会に出場した水野昇さん(大久田)の激励会が役場で開催されました。会では、木村副町長から水野さんに激励金が手渡されました。

水野さんは、9月17日(土)から栃木県で開催された国体のグラウンド・ゴルフ競技に出場しました。

令和4年度夏の防犯パトロール

8月8日(月)、夏の防犯パトロールが行われました。パトロールは、例年8月上旬頃に実施されており、消防団や防犯指導隊、古殿駐在所の方々に班を編成して古殿町内の施設を巡り施錠がしっかりされているか不審な箇所がないかを確認しました。



出発式の様子▶

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
農道整備工事(町単) 農道若神子竹ノ内線B ほか2路線	鎌田字若神子 ほか地内	延長L=455.8m 幅員W=4.0m 舗装工A=1,563.8㎡ 上層路盤工A=1,605.3㎡	11,770,000	R4.12.26	(有)古殿工業 代表取締役 鈴木 浩
道路改良工事 (社会資本整備総合交付金) 町道越代熊倉線	大久田字越代地内	延長L=224.6m 幅員W=4.0m 土工V=4,083.3㎡ 排水工L=153.5m	36,300,000	R5.3.31	(株)佐川建設 代表取締役 佐川 一男
生活基盤近代化事業(基幹改良) 配水管布設替 (前木・馬場地区)工事	松川字前木地内	配水管(HDPEΦ150) L=76.2m 排泥工N=1.0箇所	7,700,000	R5.3.31	(有)鈴木工業 代表取締役 鈴木 清志

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」

2学期もよろしくお祈いします

7月21日(木)から8月24日(水)まで、35日間の夏休みが終わりました。休み中も、子どもたちが大きな事故やけががなく過ごすことができたのは、保護者の皆様や地域の皆様のご協力、ご支援があったからこそと、教職員一同心より感謝しております。この夏も新型コロナウイルスの感染拡大により、感染予防に努めながらの休みになりました。そのような中でも、子どもたちにとっては楽しく、思い出の多い夏休みとなったのではないのでしょうか。

8月25日(木)には、第2学期始業式を行いました。感染症対策のために、前半を1～3年生、後半を4～6年生に分けて、分散して式を行いました。式では、2年生と4年生の代表児童により「2学期がんばりたいこと」を、しっかりとした姿で、立派に発表を行いました。学級では、久しぶりの登校日で、友だちや先生と笑顔で話をしたり、あいさつをしたりと、元気な姿が見られ、とてもうれしく思いました。

2学期も、205名の全校児童が、健康で、仲良く、元気に、そして目標に向かっていきいきと学校生活を送れるよう、教職員が丸となって、指導、支援をしております。新型コロナウイルスにつきましては、まだまだ心配な状況が続いています。学校でも、引き続き感染予防に努めながら、授業や行事、日々の学校生活など、充実した2学期となるよう努めています。子どもたち一人ひとりの大きな成長を目指して、充実した教育を進めてまいります。保護者の皆様、地域の皆様には、変わらぬご理解とご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



田んぼの生き物調査(5年生)

5年生は、1学期末に、田植えを体験させていただいた田んぼで、「田んぼの生き物調査」を行いました。いつもお世話になっているJA夢なみさんより4名の職員の方に来校いただきました。田んぼに入り生き物を探す子どもたち。今回は、オタマジャクシやタニシ、ミズカマキリ、ドジョウ、ヤゴ、アカムシ、コオイムシ、ヒルなど、たくさんの生き物を捕まえることができました。

図鑑で調べたり、観察したりして、もとの田んぼにもどしました。どろんこになりながらも、身近なところでたくさんの生き物に出会え、驚きを感じていました。



小学生陸上競技交流大会福島県選考会に出場

7月3日(日)に、福島市の県営あづま総合運動公園とうほう・みんなのスタジアムで開催されました。県内各地から地区予選を勝ち抜いた小学生が多数出場しました。本校からも、5年男子100mと6年女子100mに、それぞれ1名が出場しました。気温がどんどん上昇し大変暑い中でしたが、自己ベスト、予選突破を目指して精一杯頑張りました。



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

～全国・東北・県の舞台で古中生大健闘！～

夏季休業中に行われた全国中学校陸上大会をはじめ、東北中学校陸上大会、県中学校体育大会において、古中生が大健闘しましたので紹介します。

- 全国中学校陸上競技大会 期日：8月18日(木) 会場：とうほう・みんなのスタジアム(福島市)
男子共通砲丸投 酒井佑真君(3年)
 自己ベストの更新はなりませんでしたが、8位入賞までわずか15cmと**全国の舞台でも上位の力があることを示しました**。全国大会出場の経験と今回の悔しさをバネに今後も頑張っしてほしいと思います。
- 東北中学校陸上競技大会 期日：8月8日(月)～10日(水)
 会場：カクヒログループアスレチックスタジアム(青森市)
男子共通砲丸投 酒井佑真君(3年)
 自己ベストの13m57の記録で見事**第2位**となりました。また、全6投中4投で全国大会標準記録となる13mを超え、安定感が光りました。
3年男子100m 小針星砂君(3年)
 予選で**11秒37の好タイムで3位**となりましたが、惜しくも決勝進出とはなりませんでした。レース前半はトップを走るなど、素晴らしい走りを披露しました。
- 福島県中学校体育大会 卓球競技 期日：7月22日(金)～24日(日) 会場：白河市中央体育館
男子個人ダブルス 佐藤颯亮君・田所蓮生君組(1年)
 惜しくも2-3で1回戦敗退。3位に入賞した相手ペアから先にマッチポイントをとるなど大善戦でした。
- 福島県中学校体育大会 水泳競技 期日：7月22日(金)～24日(日) 会場：郡山しんきん開成山プール
女子200m個人メドレー 曾根柑那さん(1年)
 県大会という大きな舞台で、貴重な経験を積む泳ぎをすることができました。今回の経験を来年以降に生かしてほしいと思います。



～美しいハーモニーを披露！～

8月24日(水)に石川地区小・中学校音楽祭がひらた清風中学校体育館を会場として開催されました。今年度は感染症対策の徹底のもと、生徒は他校の演奏を、保護者は自校の演奏のみを鑑賞することができました。昨年は無観客での開催でしたが、今年は自分たちの演奏を聴く観客がいるということで、**特設合唱部の皆さんは聴く人の心に響く合唱を披露しようと精一杯頑張り、6月中旬から夏季休業中まで熱心に励んだ練習の成果を發揮しました。**

今年もマスクの着用など、難しい条件下での演奏でしたが、課題曲の「Replay」と自由曲の「ピアノをひくひと」を見事なハーモニーで歌い上げ、**金賞を受賞しました**。惜しくも県大会出場はなりませんでしたが、**聴く人を魅了する感動的な素晴らしい歌声をありがとうございました。**



～ 暗唱の部、創作の部ともに上位独占！～

8月26日(金)、第68回石川地区中学校英語弁論大会が開催されました。本校からは、**暗唱の部に3年生の久保木琉唯さん、石東真紀さん、創作の部に3年生の駒木根康矢くんが出場しました**。3名とも1学期の早い時期から準備を進め、夏休み中もほぼ毎日登校し、本校の英語科教員とALTの指導のもと、一生懸命練習に励みました。緊張もあったと思いますが、久保木さんは「The Story of Helen Keller (ヘレン・ケラー物語)」を、石東さんは「Miss Evans on Titanic (タイタニック号のエバンス嬢)」を、駒木根くんは食品ロスの問題を取り上げた「MOTTAINAI(もったいない)」をととても流ちょうな英語で表情豊かに表現し、見事、**久保木さん、駒木根くんが1位で県大会出場、石東さんも2位と上位を独占する快挙を成し遂げました**。本当におめでとうございませぬ。



久保木さん



駒木根さん

～ 一本のたすきをつなぐ～

9月1日(木)、クックドームたまか周回コースにおいて、**県南中体連駅伝競走大会**が実施され、女子19校、男子23校が参加しました。本校特設駅伝部員は、1学期から朝夕の練習を開始し、夏休みもほぼ毎日、暑い日も雨の日も厳しい練習や試走に励み、大会を迎えました。

当日は蒸し暑く時折雨が降る難しいコンディションでしたが、**選手は一つでも順位を上げようと最後まで粘り強く走りました**。また、控えの選手や走り終えた選手が沿道で必死に応援するなど、**チーム一丸となって頑張りました**。結果は女子が18位、男子が19位と悔しい結果でしたが、1、2年生が多い若いチームです。**3年生の思いを受け継ぎ、今回の経験を糧に来年に向けてまた頑張っほしい**と思います。

なお、今年度は自分の体力を向上させる目的で特設駅伝部に入部した生徒が多数おり、選手にこそ選ばれませんでした。が、**積極的に運動しようとする姿勢が大変素晴らしい**と思っています。特設駅伝部の皆さん、本当にお疲れ様でした。



科学教室開講!



ドライアイスで作ったシャーベットおいしい!!



浮沈しを作ってみよう!!

8月31日(水)高学年(4~6年生)を対象とした科学教室が行われました。講師は教育委員会指導主事の吉田和夫先生が担当し、ドライアイスを使ったシャボン玉の実験やシャーベット作りを行いました。参加した児童からはドライアイスは何からできているの?などの質問があがりました。

また9月5日(月)には小学校低学年(1~3年生)を対象に水を使った実験が行われました。水の性質について学びました。ペットボトルを使った浮沈し作りや針金とストローで、アメンボを作りました。両日とも科学への関心が高まった教室となりました。

英会話教室後期開講!

8月25日(木)から9月22日(木)までの毎週木曜日、町公民館において高学年を対象とした英会話教室が行われました。講師は、前回に引き続き地域おこし協力隊の土屋なつみ先生が担当しました。英語での自己紹介、国旗を使ったカラーバスケット、メキシコの伝統的な祭りのピニャータ祭りを体験しました。参加した児童からは「また参加したい!」などの声があがり有意義な教室となりました。



どこに文字が隠れているかな??



英語で自己紹介してみよう



館報

ふらど

furudono

第771号

(2022年10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、
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

町民水泳プールからの お知らせ

10月10日(月)のスポーツの日は一般無料開放日となります。みなさまのご来館をお待ちしております。

町民プール所長

編集 古殿町公民館

電話 53-2305

FAX 53-2500

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
加トちゃんといっしょ	加藤綾菜
肩こり便秘たるみむくみうつつを自分の手でときほぐすひとりほぐし	崎田ミナ
作るのも食べるのも! まちどおしくなるごはん	まいのおやつ
しあわせになあれ	照代
自分の機嫌は色でとる	七江亜紀
土を喰う日々わが精進十二カ月	水上勉
「みのすけ通信お菓子教室」のかわいいシェアスイーツ	柳谷みのり
マスカレード・ゲーム	東野圭吾
ずん飯尾の開き直りごはん	飯尾和樹
疲れなカラダ大図鑑	夏嶋隆
料理研究家ゆかりのおうちで簡単! 3時のおやつ	ゆかり
はやくはやくって言わないで	益田ミリ
10人のゆかいなひっこし	10人のゆかいなひっこし

図書名	著者名
はぐれ又兵衛例操控「五」死してなお	坂岡真
香君 上下	上橋菜穂子
輝	山澤田瞳子
剣持麗子のワンナイト推理	新川帆立
子宝船きたきた捕物帖(二)	宮部みゆき
競争の番人	新川帆立
悪魔とのおしゃべり 正しさなんて、ただの多数決	さとうみつろう
花を飾ると、神舞い降りる	須王フローラ
はぐれ又兵衛例操控「一」女	坂岡真
はぐれ又兵衛例操控「二」ち	坂岡真
はぐれ又兵衛例操控「三」鮫	坂岡真
はぐれ又兵衛例操控「四」ず	坂岡真

ふれあい日本語教室

参加者募集

古殿町に在住している海外出身の方のために、日本語教室を開催します。
日常生活に役立つ日本語を勉強しながら、参加者同士楽しく交流しましょう。
皆さんの周りに海外出身の方がおりましたら、お声かけをお願いします。

日時 11月1日(火)から11月29日(火)まで
毎週火曜日 全5回 午後18時30分～19時30分
場所 町公民館
申込期間 10月14日(金)まで
申込先 町公民館 ☎53-2305



地域の担い手文化彩 (ぶんかさい)



7月8日(金)に石川町の本カッポで行われた『地域の担い手活動報告交流会』に参加して来ました。県内各地の地域おこし協力隊や地域おこし協力隊のOBOG、地域に移住して起業された方など延べ23団体が出展し、大盛況となりました。普段は学校勤務のため、あまり町外の協力隊員と交流をする機会がないので、私自身にとっても有意義な時間となりました。

今回の活動報告会は発表形式ではなく、お祭りの出店のような形式で参加者は自分で自由に気になったブースへ見に行きました。

私は地元である会津地方から出展した会津美里町の自社栽培ワインのブースや磐梯町の空薬きょうを使ったキーホルダー作りのブース、浪江町の大堀相馬焼販売ブースなどを訪れてお話を聞いたり、喜多方市の協力隊員さんのワークショップに参加したりしました。

今回は石川町で開催されたこともあり、古殿町でもいつか他の地域の協力隊と力を合わせて何かイベントができれば楽しいかと思いました。



▲ワークショップに参加



▲雰囲気はこんな感じ

～おしらせ～

今年の秋も町公民館で町内にお住まいの海外出身の方向けの日本語教室を開講予定です。ご興味のある方は町公民館までお問い合わせください。

2学期がスタート！！



▲たくさん書いて覚えよう！



▲外国語の授業で動画視聴中

夏休みもあつという間に終わり、2学期が始まりました。今年もコロナ禍ではありましたが、子ども達は充実した休暇を過ごしたようで清々しい表情で2学期始業式を迎えていました。

公民館では1学期に引き続き、小学生向けの英会話教室がスタートしました。2学期は高学年対象になっているので、内容は低学年のレッスンとは少し違っていています。リスニング(聴解)やスピーキング(発話)中心だった内容からライティング(書き取り)の場面が増え、学校で勉強している単語や文型に+αしてより応用的な活動となっています。子ども達は学校の授業と同様に活発に受講してくれ、第1回目を楽しんでくれました。

また、2学期になって学校現場で大きく変わったこととして、各教室に大きな電子黒板が導入されたということがありました。

教科書の図を大きくして見たり、タブレット端末の画面を映して一人一人の考えを共有したりなどたくさんの場面で使用しています。ぜひうちでもいろいろ聞いてみてください。

大盛況！組手什体験会！

9月3日(土)・4日(日) 恵比寿ガーデンプレイス(東京都)で開催された「ふくしまフェスタ」へ出展させていただきました。今回は、古殿町のふるさと納税の返礼品にもなっている「組手什(くでじゅう)」を体験できるブースをつくりました。

組手什は、切り込みの入った板を組み合わせていくだけで、誰でも簡単にさまざまなアイテムが作れることから「魔法の材料」とも言われています。今回のふくしまフェスタでは、100組以上の方に組手什の組み立てを体験していただきました。子どもたちは自由な発想で工作を、大人の方は実用的な棚やスタンドづくりを夢中で楽しんでいるようでした。この体験会を通して、古殿町の自然の温もりや魅力を体感していただけたのではないかと思います。

「魔法の材料・組手什」を使った什器は、町役場ではチラシ置きとして多数設置されていますし、横川地区に仮オープン中の多世代交流スペース「つなやさんち(仮名称)」でも一台設置していますので、ぜひご覧になってみてくださいね。



▲大人も子どもも組手什に夢中でした！

コミュニティ助成事業(宝くじ助成金)

一般社団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業費として受け入れる宝くじの受託事業収入を財源として、住民の行うコミュニティ活動を推進し、その健全な発展を図るとともに宝くじの社会貢献広報に資するため、コミュニティ助成事業を実施しています。

湯殿山神社例大祭開催のためのコミュニティ備品を整備しました

令和4年度は、大久田区の事業が採択されました。大久田区では、湯殿山神社例大祭開催に必要な備品が老朽化していたことから本事業により備品を整備しました。今後、事業を通じて開催される湯殿山神社例大祭より地域住民が元気になり、ひいては町全体が活性化し、更なる賑わいをもたらすことを期待します。
整備した備品：太鼓、太鼓台、電球、電源ケーブル、ナイロンロープ、提灯、テント、おもり、法被、帯



コミュニティ助成事業により整備した備品で、来年は湯殿山神社例大祭が盛大に開催されるのを楽しみにしています。

地域おこし協力隊

～エンジェルさんの活動～

を報告します



▲生徒たちの発音の指導をしました



▲スピーチはジェスチャーも大事！

8月から地域おこし協力隊として任用されたエンジェルさんは、8月26日（金）に開催された石川地区中学校英語弁論に出場した中学校の生徒に英語弁論の指導をしてくださいました。英語の発音やスピーチをするときの表情、声の大きさやジェスチャーなどに気をつけながら弁論の指導をしていました。

エンジェルさんは、中学生が一生懸命練習に取り組んでくれるので教えがいがあり、楽しく指導できましたと感想を述べていました。生徒も頑張り、指導を受けた生徒2名は県大会へ出場することになりました。



▲おもちゃを使用して英語を教えました



▲園児たちにエンジェルさん自己紹介

9月2日（金）に、こども園でエンジェルさんの英語教室（エンジョイイングリッシュ）が行われました。これはこども園での生活の中で英語にふれあう機会として行われるもので、これから毎月開催される予定です。

エンジェルさんは園児たちに本やおもちゃなどを使いながら、英語でなんというかと説明してふれあってもらっていました。

園児たちはエンジェルさんの英語に興味津々で、エンジェルさんに英語でなんというのか質問したりエンジェルさんが話した英語はなんの物かを探して遊んだり、園児たちもエンジェルさんもとても楽しそうでした。

古殿杉を使った鉛筆をつくります



町では、町産材の普及・利用促進を目的にノベルティとして、古殿杉を使って古殿町×磐城高箸（いわき市）のコラボレーションで鉛筆を製作します。

鉛筆を作る時には、溝を入れた2枚の板で鉛筆の芯を挟み込み、貼り付けた板を切り出して作ります。一般的に鉛筆の素材としては向きませんが、水野林業（古殿町）の協力をいただき、たわみにくい剛性に優れた古殿杉を使うことで実現しました。鉛筆は、今後イベント等で配布する予定です。



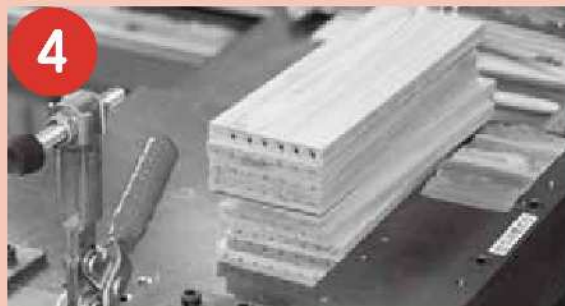
1 木材は、切り出した直後は、水分を含むため乾燥させ、強度を高めます



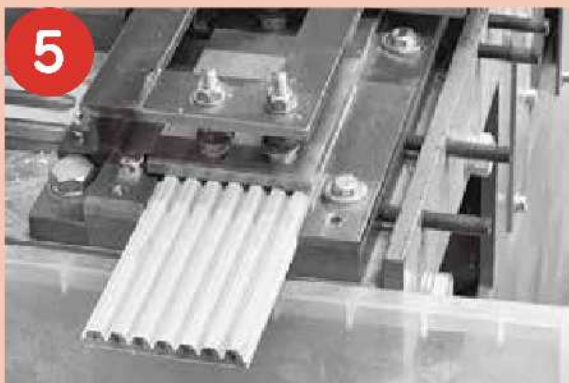
2 さらに、乾燥室に入れ水分含有量を5%まで乾燥させます。磐城高箸では、灯油等を使わず、端材等を燃料として使うため、とてもエコです



3 乾燥させた板に溝を掘ります



4 溝を入れた2枚の板で、鉛筆の芯を挟み込み、接着剤で貼り付けます



5 鉛筆の形に切り出したら出来上がり



磐城高箸では、古殿杉を使った製品をたくさん試作しています。今後、どんな製品が出来上がるか楽しみです



RIZAP
トレーナーが伝授



みんなで健康づくり！
チャレンジ！

QRコードを読み取り、
レシピにチャレンジしてみま
しょう！身近な食材でお手軽に
たんぱく質が摂取できます。



ボディメイク必須のアイテム！ たんぱく質のチカラ

ボディメイクだけでなく、美容や健康にも大きなメリットがあるたんぱく質。
筋肉はもちろん、髪の毛、皮膚、爪、そして骨や内蔵、血液など、
体を構成する多くの部分がたんぱく質からできています。
だからこそ、健康的な体を作るには、たんぱく質をしっかりと摂取することが大切です。

普段の食事でたんぱく質を意識することが
ボディメイク必勝法！

① 脂肪燃焼の鍵は 筋肉にあり！

筋肉には脂肪を燃やしてくれる働きがあります。筋肉量が多いと脂肪燃焼の効果を高めて、1日の消費カロリーもアップします。普段の食事からたんぱく質を意識して食べるようにしましょう。

② いつまでも 若々しい姿をキープ

たんぱく質は筋肉だけではなく、髪の毛や肌のハリにも効果があります。普段に食事にたんぱく質を取り入れることで、若々しい姿を手に入れるサポートをしてくれます！

おすすめメニュー

1. マグロとオクラのねばねば和え



< 1人分の栄養価 >
エネルギー 361kcal
たんぱく質 62.1g
脂質 7.8g
糖質 4.2g
炭水化物 9.2g
食物繊維総量 5g
食塩相当量 0.8g

< 材料 (2人分) >

- ・まぐろ (カット済み) 200g
- ・オクラ (冷凍) 2本 (24g)
- ・納豆 1パック (50g)
- ・塩昆布 大さじ1/2 (3g)



作り方の動画はこちら▶

2. 鶏むね肉のピカタ



< 1人分の栄養価 >
エネルギー 253.5kcal
たんぱく質 29.4g
脂質 12.6g
糖質 0.35g
炭水化物 0.35g
食物繊維総量 0g
食塩相当量 0.6g

< 材料 (2人分) >

- ・鶏むね肉 (皮なし) 1枚 (200g)
- ・粉チーズ 大さじ2 (12g)
- ・卵 1個
- ・糖質ゼロ料理酒 大さじ2
- ・塩、コショウ
- ・オリーブオイル 大さじ1



作り方の動画はこちら▶

※本動画の視聴期限は2024年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

たんぱく質は食べ過ぎても脂肪に!? 上手にたんぱく質を摂って筋力 UP!

私たちの体は、たんぱく質を1度に消化吸収できる限度があり、
摂りすぎた分は脂肪に変わってしまいます。
ボディメイクにおいて、1日のたんぱく質摂取目安量を知っているということは、
最高のアドバンテージとなります!

効率よくたんぱく質を筋肉に変える RIZAP メソッド

●1日のたんぱく質目安量



体重

×1.0~1.5g
体重60kgの場合 60g~90g

●1食のたんぱく質目安量



男性

約30g



女性

約25g

●目安表

		たんぱく質量
肉	100g	20g
納豆	1パック	7g
卵	1つ	8g

ご自身の体重で計算していただき、計算値の範囲内でバランスよく1日のお食事を構成してみましょう!

トレーナーおすすめの高たんぱく質食材

たんぱく質を多く含む食材は肉・魚・乳製品・大豆製品・卵です。特に肉や魚にはたんぱく質が豊富!

赤身の肉や脂肪の少ない鶏むね肉、サバやサンマなどの青魚はビタミンのほかにもDHAやEPAなどのオメガ3系の脂質も豊富に含まれており、脂肪燃焼の効果を促進してくれます。

何を食べたらのどのくらいのたんぱく質が摂れるかチェックしながら、選んでみましょう!



●RIZAP 語録●

「一生懸命」は“楽しい”

時にボディメイクは我慢や、しんどい思いを要します。しかし目標に向かって全力で取り組んでいれば、自然とそんな日々を楽しめている自分に気付ける日が必ずきます。

トレーナー 今西 雅也



【問い合わせ先】 古殿町健康管理センター ☎ 53-4038

Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.

10月1日は「浄化槽の日」です

私たちの家庭から出る生活排水は、川や海などの水の汚れの大きな原因となっています。
身近な水辺を守るため、家庭での生活排水対策や浄化槽の適正な維持管理を心掛けましょう。

身近な生活排水対策

- ・ 食べ残し・飲み残しをしない
- ・ 三角コーナーや水切りネットで汚れを取り除く
- ・ 使用済み油は新聞紙などに吸わせて可燃ごみとして捨てる
- ・ 洗剤は必ず適量を守って使う



浄化槽の維持管理における義務

浄化槽が安定した機能を維持できるよう「浄化槽法」において、保守点検、清掃、法定検査が義務づけられています。

①清掃

槽内にたまった汚泥や浮遊物を引き抜き、機械類や付属装置の洗浄や掃除をします。清掃は、年1回以上行うことになっています。

②保守点検（点検・修理など）

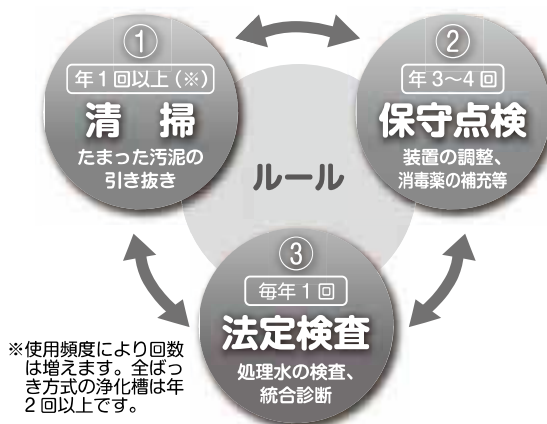
一般的な家庭用の20人槽以下の浄化槽では4カ月に1回（全ばっき方式3カ月に1回）以上行うことになっています。

③法定検査（水質検査など）

法定検査には浄化槽使用開始後3カ月経過した日から5カ月以内に行う7条検査（浄化槽設置後検査）と、その後毎年1回定期的に行う11条検査（定期検査）があります。

維持管理とは…次の3つのことです

浄化槽をお使いの方に、
①～③が法律で義務付けられています。



法定検査などは専門業者へ

保守点検は県の登録業者に、また、清掃は町の許可を受けた浄化槽清掃業者に依頼してください。法定検査については、県が指定した検査機関（古殿町では「社団法人 福島県浄化槽協会 浄化槽検査委員会 郡山支所」 ☎ 024-933-3840）の検査を受けてください。

単独浄化槽から合併浄化槽へ

町では、既存の単独処理浄化槽や汲み取りから合併処理浄化槽に転換する方に、その費用の一部を補助しています。交付を受けようとする方は、事前に役場地域整備課へお問い合わせください。

問い合わせ先：地域整備課 管理係 ☎ 53-4615



いのちを守る10のポイント

4つの習慣



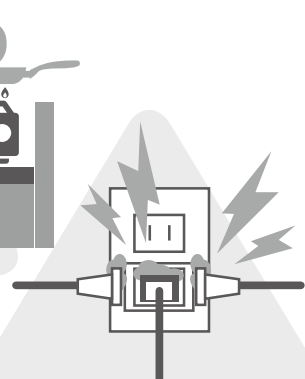
1 寝たばこは絶対にしない、させない



2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない

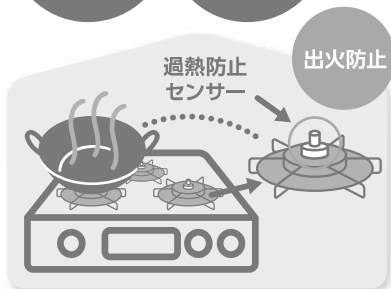


3 こんろを使うときは火のそばを離れない

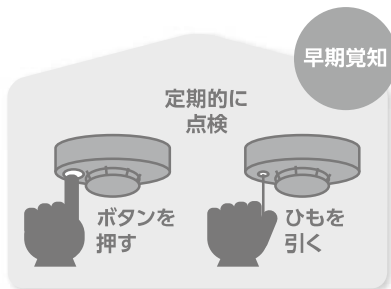


4 コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く

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



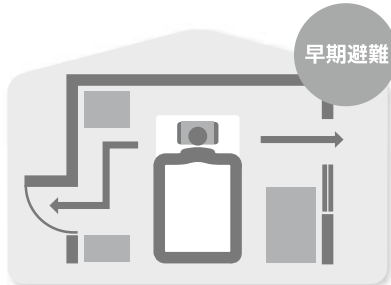
2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する



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



消防庁
Fire and Disaster Management Agency
<https://www.fdma.go.jp/>

問い合わせ先

総務課 消防交通係 ☎ 53-4611



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 むし歯にならないよう心がけていることは何ですか？
- ④ お子さんにひとことお願いします！！



水野 未菜ちゃん
(保護者：優枝さん)
松川字西渡
① ままごと
② トマト
③ 歯磨き後に乳歯用のタブレットを食べさせる
④ むし歯ゼロを目指す



関根 琢允くん
(保護者：聡さん)
田口字寺前
① ブロック遊び、水遊び、消防車などの車のおもちゃ、おままごと
② フルーツ、ウインナー、うどん、カレー
③ 歯みがき、誰かが口にしたりした物やお箸等の共有は避けた
④ いっぱい食べて、いっぱい遊んで毎日元気に過ごして下さい。



曲山 怜沙ちゃん (左下)
(保護者：忍さん)
大久田字石神
① ままごと、鬼ごっこ、かけっこ、かくれんぼ
② ご飯、麺類、納豆、やきとり、魚、枝豆、いちご、桃、すいか、りんご
③ 毎日の歯みがきと仕上げ磨き
④ 毎日元気一杯の怜沙ちゃん。楽しいことが大好きで、みんなを笑顔にしてくれてありがとう。怜沙ちゃんがいるお陰でみんな癒されています。これからも怜沙ちゃんらしく、元気いっぱいニコニコ笑顔のかわいい怜沙ちゃんていて下さい。大好きだよ♡

おいしい

一皿

生活習慣病予防のための一品

平成 13 (2001) 10月号 No.230 広報より

今月の献立 **みらくるライス**

1人分の栄養価…314kcal
たんぱく質10.3g カルシウム62mg 食塩相当量0g

材料 (1人分)

- 米 …………… 240 g
- 麦 …………… 30 g
- モチキビ ……… 40 g
- ゆで大豆 ……… 120 g
(炒り大豆の場合、50～60 g)
- 炒りごま ……… 12 g
(大さじ2)

作り方

- ① 米と麦を水でといでザルにあげておく。
- ② モチキビは汚れを充分に取るようによく洗う。
- ③ 米、麦、モチキビ、ゆでた大豆を炊飯器に入れて2割増しの水加減で炊く。
(炊飯器の目盛り「2」より少し多めの水)
- ④ 炊きあがったら炒りごまを振り混ぜて器に盛り、あれば青しそを千切りにしてのせる。



麦は精白米に比べてビタミンB1・カリウムや食物繊維を多く含みます。今回は麦だけではなく雑穀ごはんを紹介します。大豆はゆで大豆より、炒り大豆を使った方が香りがあっておいしさが増します。お米と一緒に炊き上げるので、ゆでる手間がかからず、便利です。

また、雑穀ごはんの時のおかずは、畑からとれたての大根や里芋等を使った煮物を添えてみてはいかがでしょうか。とれたての野菜を薄味にすることで、より一層おいしさをひき立たせます！



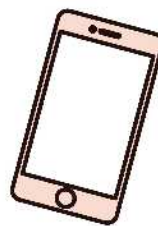
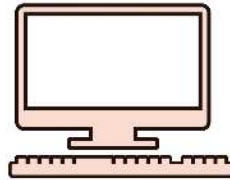
令和4年就業構造基本調査の実施について

安心して働ける明日へ。

総務省統計局では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、統計法（国の統計に関する基本的な法律）に基づき実施する、国の重要な統計調査です。調査結果は、雇用政策、経済政策など、国や地方公共団体における各種行政施策の企画・立案のための基礎資料として活用されます。

調査をお願いする世帯には、9月下旬に調査員が伺い、調査書類をお配りしています。より便利に皆様にご回答いただくため、パソコンやスマートフォンを使って、簡単にインターネットで回答することが可能となっていますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。



【問い合わせ先】 総務課企画推進係 ☎57-8778

令和4年度行政相談週間について

総務省では、行政相談制度について、広く国民に理解され、利用していただけるよう、毎年10月の一週間を「行政相談週間」と定めております。

今年度は、10月17日（月）から23日（日）までの一週間を「行政相談週間」と定め、本省のほか、各地方支分局及び行政相談委員が「令和4年度行政相談週間実施計画」に基づき、各種関連行事等を実施することとしています。

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

●**開設日時** 10月4日（火）、12月6日（火）、2月6日（火）
10時～12時

●**開設場所** 古殿町役場

●**相談員** 水野信介さん

【問い合わせ先】 総務課企画推進係 ☎57-8778



コロナ濃厚接触者・有症状の方へお知らせ

福島県内在住で、濃厚接触者に該当する方や有症状の方に無料で抗原定性検査キットを配布しております。

配布及び申請については下記連絡先までお問い合わせください。

【申込期間】 10月31日（月）15時まで

【問い合わせ先】

福島県新型コロナウイルス検査キット配布センター

☎0120-941-546（土日祝日を含む9時～19時）



●福島いのちの電話●

悩み苦しめ、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

8月31日現在（前月比）

世帯数 1,727世帯（-8）

人口 4,808人（-9）

男 2,382人（±0）

女 2,426人（-9）

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
- ふるどのこども館 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

福島県最低賃金が令和4年10月6日（木）から変わります

時間額 858円



福島県最低賃金は、常用、臨時、パートタイマー、アルバイト等の名称にかかわらず福島県内の全ての労働者に適用され、使用者は、その金額以上を支払わなければなりません。
最低賃金には、次の賃金は算入されません。

- 精皆勤、通勤、家族手当
- 時間外、休日の割増賃金及び深夜手当
- 臨時に支払われる賃金、1か月を超える期間ごとに支払われる賃金

【問い合わせ先】

詳しくは、福島労働局労働基準部賃金室（☎024-536-4604）又は各労働基準監督署へお問い合わせ下さい。

司法書士による相続成年後見相談会のお知らせ

- 相談内容 高齢者・障がい者に関わる法律問題、成年後見、遺言、相続、遺産分割、登記等
- 期 間 10月3日（月）～10月31日（月）
- 予約受付 ☎0120-06-5233（平日午前9時～午後5時）
- 相 談 予約の電話をいただき、電話相談の日時を調整させていただきます。



【予約・問い合わせ先】

（公社）成年後見センター・リーガルサポートふくしま支部 ☎0120-06-5233

福島空港乗継キャンペーン実施中！

福島空港では、令和4年9月1日（木）～令和5年2月28日（火）の期間中に、福島空港～大阪（伊丹）空港～沖縄・九州・四国等を乗継利用された方に、片道あたり5,000円・往復利用で10,000円の現金又は共通利用券をプレゼントするキャンペーンを実施しております。（共通利用券は福島空港ターミナルビル内の飲食店及び物販店で利用いただけます）

さらに、9～11月限定で、ビジネス利用の方には福島空港有料ラウンジ「ラウンジf」利用券をプレゼントいたします。

この機会に是非、ご家族やご友人と福島空港から空の旅を楽しんでみてはいかがでしょうか？
空港施設内や航空機内は徹底した感染防止対策を行い、安全安心な空間で皆様をお待ちしております。



【問い合わせ先】

福島県観光交流局空港交流課 ☎024-521-7127

キャンペーン詳細はこちらから→

不正軽油撲滅強化月間について

県では、10月を「不正軽油撲滅強化月間」と定め、関係団体と協力して、不正軽油の排除に取り組んでおります。
軽油に課税される軽油引取税を脱税する目的で、軽油に灯油や重油を混ぜるなどして製造される燃料、いわゆる「不正軽油」が正常な軽油と偽って販売、使用されている事例があります。

この不正軽油は、悪質な脱税行為であり、環境汚染の問題のほか、公正な市場競争の阻害、更には暴力団等の資金源にもつながります。

【不正軽油を作らない・売らない・買わない・使わない。】

不正軽油の防止・撲滅には、県民の皆様のご協力と情報提供が欠かせません。

不正軽油の情報提供につきましては、県庁税務課または最寄りの地方振興局県税部までにご連絡ください。

【問い合わせ先】

県庁総務部税務課 ☎024-521-7205 FAX024-521-7905

メール zeimu@pref.fukushima.lg.jp

県中地方振興局県税部 ☎024-935-1264 FAX024-935-1239

メール kenchu.kenzei@pref.fukushima.lg.jp



古殿町公式SNSをご活用ください!

町では、観光、イベント、やぶさめくんの出演イベントの情報などを下記のSNSにてお届けしています、各種SNSで「古殿町」と検索しご覧ください。

SNS : ① LINE、② Facebook、③ Twitter、④ Instagram



なお、町施設でWi-Fi (公衆無線LAN) も利用できます。併せてご利用ください。

施設 : ①古殿町役場、②古殿町健康管理センター、③古殿町公民館、
④古殿町民体育館 (やぶさめアリーナ)、⑤女性若者等活動促進施設、⑥古殿中学校体育館

SSID : FurudonoFreeWi-Fi

ぜひ
使ってね



パスワード : furudono

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 : 10 区画
販売価格 : 3,758,280 ~ 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

●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



こんにちは赤ちゃん



みどりかわ せいだい
緑川 晴大くん
山口字平館
(昌弘さん、忍さん)

8月届出分

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
佐川 ハルさん	94	松川字大原
渡邊 榮吉さん	81	山上字長八内
渡邊 和子さん	87	論田字上鷗巢
宗田 一さん	90	松川字大原
渡邊 雪雄さん	90	論田字上鷗巢
野木 正さん	89	松川字三株
溝井 春雄さん	88	松川字仁田
遠藤 ミヨ子さん	91	山上字篠久保



10月 暮らしのカレンダー

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
25	26	27	28	29	30	1
						こども園運動会
2	3	4	5	6	7	8
図書館閉館日 (10:00～16:00) ⑤味原医院 (玉川村) ☎57-2054	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	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 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	
9	10	11	12	13	14	15
図書館閉館 (10:00～16:00) ⑤田中内科医院 (石川町) ☎26-3333	第15回町民 ゴルフ大会 ⑤ひらた中央病院 (石川町) ☎55-3333	乳がん検診 …健康管理センター 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 乳がん検診 …健康管理センター 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	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 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	
16	17	18	19	20	21	22
図書館閉館 (10:00～16:00) ⑤ひらた中央病院 (石川町) ☎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か月・3歳児検診 (13:30～) …健康管理センター 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	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 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	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 小学校発表参観 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	中学校玲瓏祭
23	24	25	26	27	28	29
図書館閉館日 (10:00～16:00) ⑤あつみ内科医院 (玉川村) ☎37-1544	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	〈納税日〉 国民健康保険税(4期) 町県民税(3期)	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター 乳がん検診 …健康管理センター	乳がん検診 …健康管理センター	町文化祭	
30	31					
図書館閉館日 (10:00～16:00) ⑤大竹眼科(石川町) ☎26-4118	運動サポート日 (9:00～12:00) …健康管理センター	運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	運動室夜間解放日 (18:00～21:00)			チェーンソー アート文化祭 (9:00～) …やぶさめアリーナ 健康福祉まつり (9:00～17:00) …健康管理センター コスモス荘

※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	6(木) 20(木) 31(月)	13(木) 27(木)
	竹貫、上松川、下松川		
B地区	下山上、上山上、論田、 大久田	13(木) 27(木)	6(木) 20(木) 31(月)



こども園ボディペインティング(8月29日)