

① 広報

ふるど



ふるど 11 Contents

- | | | | |
|----|------------------|----|-----------|
| 2 | ふるどのこども園うんどukai | 16 | RIZAPコラム |
| 4 | 令和4年度防犯ポスターコンクール | 18 | みんなのひろば |
| 5 | 町のできごと | 19 | くらしに役立つ情報 |
| 10 | 館報 | | |

2022
NO.483

11

ふるどのこども園運動会(10月1日)

ふるどのこども園

うんどうかい



準備体操

10月1日(土)、こども園の園庭で、ふるどのこども園運動会が開催されました。

今年も新型コロナウイルス感染予防対策のため、観覧者を制限しての開催になりましたが、当日は天気に恵まれ、絶好の運動会日和となりました。

園児は運動会までにたくさんの練習をして、当日は元気に演技や競技を披露してくれ、保護者や先生たちを楽しませてくれました。



鼓笛演奏「きらきら星」と「メリーさんのひつじ」を演奏しました



ぶらーんぶらーん



お魚ゲット!



バルーンを使っの演技



どこかなあ〜?
見つけた!!



写真と同じおもちゃどこだ〜？



晴れて運動会日和！



うまく釣れた！



チャンピオンあげる！

1



たくさん玉入れるぞ！



よーい、どん！



じゃんけん、ぽい！



探しています！



アンカー勝負！



オセロをひっくり返せ！

令和4年度

防犯ポスターコンクール

古殿町防犯連絡責任者連絡会及び古殿町防犯協会主催の令和4年度古殿町防犯ポスターコンクールの審査会が、9月28日（水）に公民館で行われました。

毎年、町民に広く防犯の意識をもってもらうことを目的に、町内の小中学校を対象に開催しています。今年も多くのお応募作品の中から9作品が最優秀賞に選ばれました。

最優秀賞受賞作品



古殿小学校1年生
岡部 結成さん



古殿小学校2年生
遠藤 愛依菜さん



古殿小学校3年生
本郷 和さん



古殿小学校4年生
渡邊 恵理さん



古殿小学校5年生
大越 一慶さん



古殿小学校6年生
野崎 那奈さん



古殿中学校1年生
佐川 柚葉さん



古殿中学校2年生
佐々木 瑞葵さん



古殿中学校3年生
加藤 魁人さん

令和4年度しあわせ金婚夫婦表彰式



◀金婚夫婦の皆さん

9月17日(土)、町社会福祉協議会で令和4年度しあわせ金婚夫婦表彰式が行われました。式では、金婚夫婦の方々に福島民報社と県老人クラブ連合会より表彰及び記念品が贈呈されました。金婚式の表彰は、結婚記念日から50年を迎えたご夫婦が対象になり、今年度は11組が表彰されました。式では、金婚夫婦を代表して矢内伸幸さんから「50年間夫婦として苦楽を共にできたのは妻のおかげです」と長年連れ添った奥様への感謝が述べられ、会場が温かい気持ちで満たされました。金婚夫婦の皆さんおめでとうございます。なお、今回表彰された方は以下のとおりです。

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 〔 矢内 伸幸 さん
 矢内 ノブ子 さん (下山上) | <ul style="list-style-type: none"> 〔 遠藤 浩司 さん
 遠藤 久美子 さん (下山上) | <ul style="list-style-type: none"> 〔 小平 俊六 さん
 小平 タケ子 さん (論田) |
| <ul style="list-style-type: none"> 〔 本郷 正 さん
 本郷 ヨウ子 さん (論田) | <ul style="list-style-type: none"> 〔 加藤 義男 さん
 加藤 テル子 さん (上山上) | <ul style="list-style-type: none"> 〔 水野 菊臣 さん
 水野 絹代 さん (大久田) |
| <ul style="list-style-type: none"> 〔 水野 寅夫 さん
 水野 さち子 さん (下松川) | <ul style="list-style-type: none"> 〔 加藤 勇 さん
 加藤 サツエ さん (上山上) | <ul style="list-style-type: none"> 〔 矢内 嘉男 さん
 矢内 好子 さん (上松川) |
| <ul style="list-style-type: none"> 〔 田邊 宏之 さん
 田邊 マサイ さん (論田) | <ul style="list-style-type: none"> 〔 山口 光司 さん
 山口 弘子 さん (田口) | |

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
道路改良整備 (社会資本整備総合交付金) 町道松久保鷗巣線	山上 字 松久保 ほか 地内	延長L=47.0m 幅員W=5.0m	14,135,000	R5.3.31	(有) 瀬谷工業 代表取締役 矢内 和弥
古殿町簡易水道事業 配水本管布設(前木地区)工事	松川 字 前木 地内	配水管工(HPPEΦ150) L=54.1m 仮設管撤去工N=118.7m	25,850,000	R5.3.31	(有) 鈴木工業 代表取締役 鈴木 清志

全国リレーフェスティバル2022(U-16) 4×100mリレー競技出場選手激励会



9月26日(月)、役場にて全国リレーフェスティバル2022(U-16) 4×100mリレー競技で福島県代表として出場した小針星砂さん(古殿中学校3年)への激励金の交付が行われました。

激励会では、小針さんが「福島県代表として一生懸命走ります」と決意表明しました。

なお、小針さんは10月1日(土)から国立競技場で開催された大会に出場し、第2走者として福島県チームに大きく貢献しました。

◀左から鈴木雅人教諭、渡邊教育長、小針星砂さん(鎌田)、小針星砂さんの母仁美さん、岡部町長、木村副町長

令和4年度国民体育大会東北ブロック大会兼 第49回東北総合体育大会少年女子ソフトボール球技 出場選手報告会

9月26日(月)、役場にて8月20日(土)に青森県で開催された令和4年度国民体育大会東北ブロック大会兼第49回東北総合体育大会少年女子ソフトボール球技で上位入賞した藁谷若栄さん(帝京安積高校3年)の報告会が行われました。

報告会では、代理で藁谷若栄さんの母初恵さんに激励金が手渡されました。

左から渡邊教育長、藁谷若栄さんの母初恵さん(論田)、◀岡部町長、木村副町長



お話の絵コンクール審査会を開催



9月8日(木)、公民館ホールにて読み聞かせ会「あのね」主催による「古殿まち物語紙芝居化プロジェクト お話の絵コンクール」審査会が開催されました。

今回は「鎌倉岳と見岳姫」というお話が絵の題材となり、小学校の児童が読み聞かせを聞いて、思い浮かんだ作品を募集して、児童から195作品と多くの応募がありました。

なお、作品に関しては11月下旬頃公民館大広間に展示予定です。

◀審査の様子

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」

石川地区小体連陸上競技大会

10月4日(火)、鏡石町の鳥見山陸上競技場において、石川地区小体連陸上競技大会が開催されました。この大会に向けて、放課後や体育の時間、昼休みなども練習に取り組んできました。暑い日も、風の強い日も、雨で足元がぬかるんでいる日もありましたが、熱心に練習に取り組んできた6年生です。大会当日は、多少の風はあったものの、暑くも寒くもなく、競技をするには絶好の天候のもとでの実施でした。

今年度も、6年生のみの大会参加となりましたが、早朝より学校に集合し、バスで会場に向かい、競技場到着後は、全員で準備運動を行い、その後、開会式に臨みました。きびきびとした行動、開会式に臨む姿勢、元気にあいさつする姿、友だちを応援する姿、どれも素晴らしかったです。

競技では、これまでの教えを胸に、自分の目標や自己ベストを目指し、一生懸命走り、跳ぶ姿は多くの人に感動を与えました。



認知症サポーター養成講座・高齢者疑似体験(6年生)

6年生は、9月16日(金)に「認知症サポーター養成講座」、9月21日(水)に「高齢者疑似体験」を行いました。

講師として、町社会福祉協議会の皆様にご来校いただきました。「認知症サポーター養成講座」では、認知症についての理解や接し方等について学びました。講話やDVD視聴、自分の考えや感想の発表などを通して、「認知症」についての理解を深めることができました。

「高齢者疑似体験」では、加齢に伴う身体の変化について、疑似体験を通して理解するとともに、どのように関わっていったらよいかや高齢者の気持ちなどを学びました。高齢者体験セットを身に付けての日常生活や動作の大変さなどを体験しました。思っていた以上に自由に行動できないことにあらためて気づくとともに、高齢者に寄り添っていきこうという気持ちをいっそう高めることができました。



バケツ稲・田んぼの稲刈り(5年生)

5年生は、総合的な学習の時間に稲刈りを体験しました。9月22日(木)には、JA夢みなみの職員さんにお世話になりバケツ稲の稲刈り、27日(火)には、おざわふぁ〜むさんのご協力により田んぼの稲刈りを実施することができました。5月に田植えを体験させていただいた稲がたわわに実り、収穫の時期を迎えました。秋晴れの中、ていねいに、また喜びを感じながら刈り取っていました。米づくりへの関心を高めるとともに、古殿のよさを実感できるすばらしい体験となりました。



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

～新人大会壮行会！頑張れ1、2年生！～

9月22日(木)に新人大会の壮行会が行われました。会では各部の選手一人一人が大会に向けた抱負を述べ、生徒を代表して矢吹優花さん(3年)が激励の言葉を贈りました。その後、3年生の岡部沙耶さんを中心とした応援団によるエールが送られ、選手を代表して男子卓球部の蛭田祐希部長がお礼の言葉を述べました。

新人チームによる大会は早い競技では夏休みから始まり、24日(土)に行われた石川支部秋季大会が中体連主催の唯一の大会です。今後、競技ごとに県南大会が実施され、県大会出場をめざすこととなります。新型コロナウイルス感染症の影響で9月は部活動中止日が多く、各部とも練習不足は否めませんが、**新人チームらしく、失敗を恐れず今できることを最大限発揮してほしい**ものです。そして、最大の目標である**来年6月の県南総合大会に向けて根気強く課題の克服に努めていってほしい**と思います。また、勝負事ですので、ぜひ勝利するということを目指して頑張ってもらいたいと思いますが、**部活動を通して一人の人間として成長することが何より大切です。「一つのことに夢中になって取り組む姿勢」、「辛いことがあっても根気強く練習に取り組む姿勢」、「仲間と協力して共に高め合う姿勢」、「感謝の気持ちを忘れず、誰に対しても明るくさわやかなあいさつができる礼儀やマナー」**など、いずれ社会に出た時に必要となる大切な力を部活動を通して身に付けられることを忘れないでほしいと思います。

今回の壮行会では、一人一人の**決意発表や校歌など元気が足りなかった**ことは今後の課題だと考えています。さらに**心のエネルギーを高めて肝心なときに力を発揮できる、そんなたくましい古中生の姿を期待**しています。

石川支部秋季大会の結果

○バスケットボール部

男子 対 石川中 惜敗
女子 準優勝 対 浅川中 92 - 23 勝利、
対 石川中 惜敗

○卓球部

男子団体 4校によるリーグ戦 惜敗
男子個人シングルス 優 勝 佐藤 颯亮 第3位 田所 蓮生
女子団体 優 勝 5校によるリーグ戦 4勝0敗
女子個人シングルス 優 勝 水野 夏希
準優勝 野村 榎音 第3位 石森まひろ 第3位 高木 穂乃



～体験活動で貴重な経験をしました！～

9月14日(水)、15日(木)の2日間、1年生は森林環境学習を実施しました。森林環境学習は、現在の環境問題や森林環境の現状を理解し、環境破壊(森林破壊)を防ぐためにはどのようなことが大切なのかを生徒一人一人が考え、実践に移すことを目的としています。1日目は、町内の山林において、森林に関する説明を受けたり丸太をのこぎりで切る体験をしたりしました。2日目は、森林に関する講話をいただいた後に古殿町で取れた木材を加工した組手什(くでじゅう)を利用して個性豊かな木製品を作りました。2日間の体験学習を通して、古殿町の重要な産業の一つである林業についての理解が深まったと思います。古殿町の美しい森林が今後も保たれるよう、一人一人が小さな取組を続けていってほしいと思います。講師を務めていただきました町役場産業振興課の日浦係長、ふくしま中央森林組合石川事業所の皆様、本当にありがとうございました。

今回の森林環境学習は、福島県の森林環境税を活用しています。



～放課後学習会始まる～

例年、教育委員会のご支援のもと実施している3年生を対象とした放課後学習会が始まりました。来年の2月まで計13日間の実施となります。初日の9月6日(火)には開講式が行われ、教育長をはじめ町教育委員会、講師を務めるベスト学院の皆様から3年生に向けて激励の言葉が贈られました。3年生の皆さんも身の引き締まる思いで話を聞いたことでしょう。

放課後学習会では数学科と英語科の2教科を学習します。得意としている生徒の皆さんには更に力を伸ばしてどんな問題でも解けるような力を身に付けてほしいと思いますし、苦手としている生徒の皆さんは基礎的な内容を十分に学び直し、確実に解ける問題を増やしてほしいと思います。そして、何より**進路の目標を必ず達成させるのだという強い気持ちで、学校での授業、放課後学習会、家庭学習に励んでほしい**と思います。たとえ辛いことがあっても、みんなで支え合い、力を合わせて本気で頑張ろうという学級や学年の雰囲気**が成功につながることを忘れないでください**。家族、学校、地域がみんなで3年生を応援しています。



秋季全国火災予防運動

令和4年11月9日(水)から11月15日(火)までの7日間実施

～2022年度全国統一防火標語～

お出かけは マスク戸締り 火の用心

火災による死者の半数近くは逃げ遅れが原因で発生しています。
大切な命を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう！！

消防署では、住宅用火災警報器の取付け支援サービスを実施しています！詳しくは最寄りの消防署までお問合せ下さい！

取付けが義務
付けられている
ところ

寝室
階段



取付けをおすすめ
するところ

居間
台所

令和4年度火災予防絵画・ポスターコンクール作品展示のお知らせ

11月1日(火)から11月7日(月)まで:こども園の部(5歳児)
11月8日(火)から11月14日(月)まで:小学校の部(2～3年生)
11月15日(火)から11月21日(月)まで:小学校の部(4年生)
11月22日(火)から11月28日(月)まで:小学校の部(5～6年生)

役場1階町民ホールに展示します!! 子供たちの作品を見に来てください!!

申込み
問い合わせ先

TEL

53-3412 石川消防署 古殿分署



◀須賀川地方広域消防組合
イメージキャラクター

猫魔ヶ岳ハイキング

10月1日(土)、第47回さわやか自然塾猫魔ヶ岳ハイキングを、磐梯町で開催し13名が参加しました。片道約2キロのハイキングコースを1時間かけ歩き、山頂では磐梯山、飯豊連峰の絶景を望むことができました。

ハイキング後はラビスパ裏磐梯で疲れを癒し、道の駅猪苗代にて、新鮮な野菜や特産品を購入し充実した1日となりました。



絶景をバックに記念撮影!!

第15回町民ゴルフ大会

10月10日(月)、第15回町民ゴルフ大会が棚倉田舎倶楽部で行われ、49名が参加しました。

雨の影響でコースコンディションがよくない中ではありましたが、幅広い年齢層の方々ゴルフを楽しみ、日頃の練習で鍛えた腕前を發揮していました。

優勝は水野浩一さん、(下松川) 準優勝は常盤祐二さん、(竹貫) 3位は水野匡史さん(大久田)という結果になりました。入賞された皆様おめでとうございます。



見事優勝した水野浩一さん

～大人の趣味発見講座～ フラワーアレンジメント教室

大切な人への贈り物やインテリアとしても人気のある、フラワーアレンジメント作品!クリスマスシーズンへのインテリアとしてリース作りを行います。

須賀川市のFumieアトリエ安田文枝さんを講師にお迎えし教室を行います。フラワーアレンジメントに興味のある方、リース作りをしてみたい方は、気軽にご参加ください。

- ★日 時 12月1日(木)
19時から20時まで
- ★場 所 町公民館 研修室
- ★対 象 町内一般成人、町内勤務者
- ★募集人数 15人
- ★参加費 1,500円
- ★申込期限 11月14日(月)まで
- ★申込先 町公民館 ☎53-2305



館報

ふるどほ

furudono

第772号

(2022年11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

編集 古殿町公民館

電話 53-2305

FAX 53-2500

市町村対抗野球大会

9月10日(土)市町村対抗福島県軟式野球大会が、県営あづま球場(福島市)で行われ湯川村と対戦しました。試合は5回に久保木聖人選手(下松川)が3塁打を放ち2点を返すなど粘りをみせましたが3-10で敗れました。

選手の皆さんは最後まで諦めることなく全力でプレーし熱い戦いを繰り広げました。



ナイスバッティング!!



選手の皆様お疲れ様でした!

ソフトボール大会

10月8日(土)第9回市町村対抗福島県ソフトボール大会が相馬光陽ソフトボール(相馬市)で行われ、初戦は桑折町と対戦しました。試合は4点差を追う7回本郷勇吾選手(鎌田)、瀬谷敬一選手(上松川)の適時打で追い上げ、穂積真咲選手(鎌田)が逆転打を放ち6-5で逆転勝利を収めました。15日(土)の2回戦では西会津町と対戦し3点を追う7回水野勇人選手(論田)の適時打で同点とし、穂積真咲選手の内野安打でまたしても5-6で逆転勝利を収めました。16日(日)の3回戦では郡山市と対戦し我妻恵司選手(下松川)が左中間を破る長打を放つなど健闘しましたが0-7で敗れました。

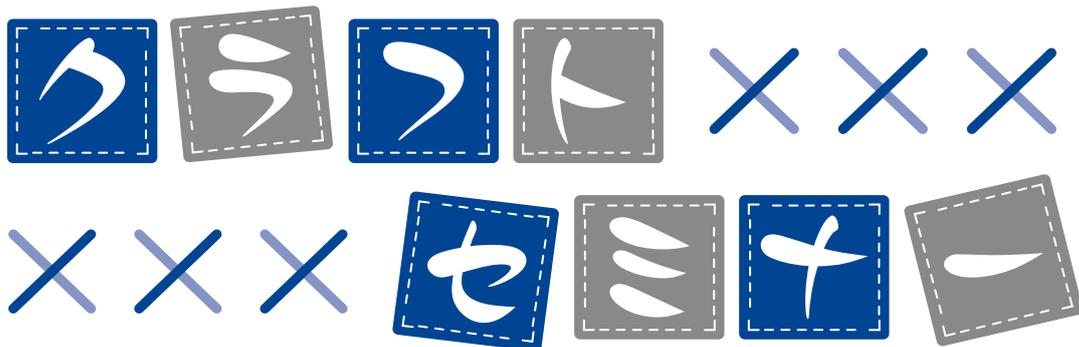
試合は3回戦で敗退となりましたが、選手の皆さん1人1人の活躍もあり見事ベスト16入りを果たしました。



力投する矢内直樹投手(竹貫)



ベスト16入りを果たした古殿チーム



9月14日(水)、21日(水)、28日(水)の3日間、町公民館においてクラフトセミナーが行われ、一閑張の買い物かごの作成を行いました。

講師は、郡山市の堀内洋子様を担当していただき、下張りや上張りの工程についてご指導いただきました。

参加者は、上張りや柿渋を塗る作業を楽しみながら、それぞれの思いのこもったオリジナルの作品が出来上がりました。



仕上げを丁寧に！

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
たくさんのドア	アリスン・マギー	おしゃべりな人見知り	山本 ゆり
世界がぐっと近くなる SDGsとボくらをつなぐ本	池 上 彰	クックパッド☆栄養士のれしぴ ☆の簡単3皿で毎日らく献立	上 地 智 子
ツバメのたび5000 キロのかなたから	鈴木まもる	発達障害は食事でよくなる	溝 口 轍
テクノロジーが予測する未来 web3、メタバース、 NFTで世界はこうなる	伊 藤 穰 一	SHO-TIME 大谷翔平 メジャー120年の歴史を変えた男	シェフ・ フリッチャー
資源争奪の世界史	平 沼 光	李 王 家 の 縁 談	林 真 理 子
医師がすすめる太らず病気に ならない毎日ルーティーン	石 黒 成 治	た ま ご の 旅 人	近 藤 史 恵
おもろい話し方	芝 山 大 輔	月 曜 日 の 抹 茶 カ フ ェ	青 山 美 智 子
ぼくには数字が風景に見える	ダニエル・タメット	燕 は 戻 っ て こ な い	桐 野 夏 生

読書の秋、芸術の秋、語学の秋

約1か月間開講していた公民館での英会話教室（高学年）が9月22日（木）に無事に終了しました。今回は夏休み明けの新型コロナウイルスの感染対策を十分に徹底しながらの実施となり、全日程を終えられるか心配ではありましたが、無事に終わることができて本当によかったです。レッスンでは、アメリカのレストランさながらの雰囲気の中で英語での注文に挑戦したり、メキシコのピニャータ祭りを模して自家製のピニャータをみんなで叩いてお菓子をゲットしたりと、コロナ禍ではありましたが、できることを最大限に、楽しく英語を勉強することを心がけました。参加した生徒達は「英語で注文できてよかった」、「読み聞かせが毎回あって楽しかった」、「ピニャータが楽しかった」など喜びの反響が多く、私も嬉しい限りでした。

これで今年度の公民館での小学生向け英会話教室は終了となります。今年度も前期・後期と多くの受講者にご参加いただいて誠にありがとうございました。サポートして下さった公民館のスタッフやお忙しい中子ども達を毎回送迎して下さったご家族の方々には心から感謝申し上げます。来年度もワクワクするような心おどる活動をたくさん考えておりますので、またのご参加を心からお待ちしております。



▲英語でハンバーガーを注文



▲ピニャータ祭り最高！



▲修了おめでとう

KURA de English (クラディングリッシュ) 開催

10月1日（土）に豊国酒造の敷地内にある施設がオープンしました。その名も kuranoba (クラノバ)。kuranoba はキッチンやトイレ設備を兼ね備えたレンタルスペースとなっていて、これから様々なイベントを開催することが予定されています。

そしてなんと！私も11月5日（土）に幼児向け英会話教室の開催を予定しています。内容は、昨年開催できなかった私のフルドノタイムのプログラムをもとにして、歌って英語を覚えたり、おうちでもできる英語を使った簡単なゲームをしたり... といろいろなアクティビティを考え中です。詳細を右下に記載しますので、ご興味のある方はぜひ右下のQRコードからお問い合わせください。

kuranoba
(クラノバ)



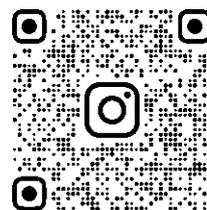
▼開催日

日時：11月5日（土）
時間：10:00～11:00
定員：10人まで

※参加対象年齢
は常時マスクを着用できる
4歳～5歳とします。

▼タイムスケジュール

10:00 受付スタート
10:10 レッスンスタート
10:45 質疑応答&感想
10:50 レッスン終了→片づけ
11:00 完全撤収



._KURANOBA

気軽に使える交流スペースを目指して

「多世代が気軽集えるコミュニティスペースをつくろう！」プロジェクトとして、横川地区に創っている多世代交流スペースは、プレオープン（仮オープン）を継続しています。

9月・10月は水曜日と土曜日をメインに開館しました。これまではイベント開催時に来てくださる方が大半でしたが、イベントのない開館日でも宿題を持って来る町内の小学生の姿が増えてきました。また、ある土曜日には小学生らが自分たちで道具を持参し、スライム作りを楽しんでいる日もありました。子どもから大人までもが自主的に、自由に利用できるようなスペースを目指して、環境を整えたいと思います。

9月からは「卓球カフェ」という企画も始まりました。小さいお子さまから高齢者まで楽しめる卓球で運動の機会を、またカフェタイムを通して地域交流のきっかけをつくれればという想いから生まれた企画です。卓球好きな方も初心者の方も「みんな」大歓迎です。定期開催する予定ですので、ぜひお気軽にお越しください！

プレオープン中のスケジュールやイベント情報などは当スペースの窓際に設置している掲示板と Instagram(@tsunaya_space) でお知らせしています。ぜひチェックしてみてください！



@tsunaya_space



▲スライム作りに夢中！



▲大人限定の卓球カフェも開催しました！

英検の指導を手伝いました

9月末に2年生と3年生が英検を受験しました。私は英語の先生が生徒のエッセイを添削したり、模擬テストをしたりするのを手伝いました。生徒たちの合格への強い意志に驚かされました。生徒たちは、毎日小論文を書く練習をし、ライティングスキルを向上させることができました。

フィリピンの文化についてのプレゼンテーション

9月26日（月）、小学校で初めての授業がありました。2年生の生徒さんはとても積極的で、熱心でした。私はフィリピンの文化について短いプレゼンテーションを行い、フィリピンの本物のお金を見せてあげました。フィリピンについて興味深い質問をしてくれました。ある生徒が「フィリピンには日本にはいない魚がいるのか」と聞いてきました。見事な質問でしたが、私は答えることができませんでした。私は手拍子ゲームと「バハイ・クボ」というフィリピンの伝統的な歌を教えました。授業の最後には、多くの生徒が私の周りに集まり、さらに質問をしてくれました。興味を持ってくれたようで、とても嬉しかったです。次回の小学校での授業が楽しみです。



▲英検模擬試験で小論文を書いているところ



▲フィリピンの文化についてのプレゼンテーション

令和4年度 RIZAP メタボ予防プログラムが はじまりました



こんなに、糖質とってたの？びっくり！

さて、1回目(初回)は、自分の体重、身長などを計測して、体脂肪率や骨格筋率、基礎代謝量などを調べることからスタート！

日ごろ、目をそらしてきた自分の体と向き合いました。

9月20日(火)から、健康管理センターで、今年のRIZAP事業メタボ予防プログラムがはじまりました。昨年までは新型コロナウイルスの影響から止む無く中止となっていました。2年ぶりに21名の参加者が健康づくりに取り組みます。

コロナ禍で、おうち時間が増え体重が増えてしまった方が理想の体にしたい、昔と比べて体重が増えたことにより血圧が高くなったため改善したいなど健康づくりの為に目標をもって参加を決めた方も多くいらっしゃいました。

全8回で3カ月の間に健康を目指して、参加者全員で頑張っていきます。



昔と比べてウェストサイズも増えてきたなあ 体重も減れば血圧も下がるかも



理想の体に近づけるためには、食事が重要です。低糖質、高たんぱくの食事で、脂肪燃焼しやすい体をつくります。参加者は、減量のために炭水化物を控え、筋肉をつけるためにたんぱく質を多めに摂る食事をRIZAPの竹田津瑛信先生からご指導いただけます。

スマホアプリに食事メニューを入力すると、摂った食事の脂質量、糖質量が分かるので、日頃の食事を見直すきっかけになります。

※高たんぱくの食事は、広報ふるどの10月号12ページからを参考ください。



みんなで、竹田津先生を囲んで運動です

←竹田津瑛信先生です。体が引き締まっています

初回は、軽めの運動を指導いただきました。

まずは、腕を広げて、肩甲骨や背筋を動かすストレッチから！

普段動かさない筋肉を動かすのは地味に効きますね。



続いて、太ももを上げて足踏み60秒。下半身の筋肉量は、体全体の6~7割で、腹筋を割りたいなら、腹筋運動をするよりも、まずは下半身の運動をしたほうが効果的とアドバイスがありました。太ももをお臍の高さまで上げて、テンポよく足踏みをしましたが、これだけでも運動不足の体には、重労働です。最後は、ゆっくりスクワット10回を2セット！

効果的な運動については、広報ふるどの9月号を参考に、皆さんも、お家で試してみたいかがでしょうか。



これから全8回頑張っていきます。



過去の広報ふるどのはHPからも確認できます ▶



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、
ご家族やお友達と運動に
チャレンジしてみましょう!



減塩のほかにもたくさんある…! 高血圧を予防・改善する方法

現在、日本人の3人に1人が高血圧といわれています。
普段から薄味料理を工夫してはいるけれど、なかなか思うように血圧が下がらない・・・
でも大丈夫! 実は食事のほかにも運動や睡眠、呼吸からでも、
高血圧を予防、改善をしていく方法があります。
食事以外からのアプローチで、今までなかなか思うように下がらなかった血圧を改善していきましょう!

その場でできる楽しい有酸素運動 スタンディングサイドクラッチ



Step 1
手を頭の後ろで組んで、姿勢を伸ばしてまっすぐに立ちます。



Step 2
視線を前にしたまま体を右に傾けて、ひじと膝を近づけていきます。



Step 3
STEP1の姿勢に戻って反対も同様に行いましょう。



Step 4
左右交互に1分間続けましょう。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ

▶Point!

ひじと膝を近づけるタイミングで、リズムよく息を吐くことでトレーニング効果が高まります!



←一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は2024年3月末です。

高血圧の予防・改善方法

1 睡眠

睡眠不足が続いてしまうと、血圧を上げる神経が働いたままの状態が続き、高血圧症を引き起こしやすくなってしまいます。

日頃から7時間～8時間の十分な睡眠を心がけ、血圧を下げる神経へ切り替えていきましょう。

スマートフォンやテレビなどの電子機器は早めに



OFFにして、リラック
スできる時間を増やす
ことで睡眠の質も高ま
ります。



2 呼吸

血圧の上下に関わる神経にはやる気を出させる神経(交感神経)と、リラックスさせる神経(副交感神経)の2種類があります。この2つの神経の切り替えは無意識のうちに行われており、自分の意志でコントロールをすることができません。

その中でも、深呼吸は意識的に体をリラックスさせ、血圧を下げることのできる唯一の手段といわれています。こまめに深呼吸を行うことで副交感神経を優位に働かせ、血圧を下げる習慣作りを行なっていきましょう。

まずは、仕事に取り掛かる前や仕事の合間、寝る前など始めやすいタイミングを見つけて深呼吸を実践してみましょう！



3 食事

減塩と組み合わせると効果アップ！
高血圧改善に繋がる栄養素のご紹介

●カリウム

塩分を摂りすぎてしまうと、『ナトリウム』が体の中で多くなり血圧が上がりにやすくなってしまいます。カリウムは、そのナトリウムを体外へ排出させる働きがあります。

カリウムを多く含む食材・・・生野菜、果物、海藻



●アルギニン・シトルリン

血管を広げ、血流を促進してくれるアミノ酸です。

アルギニンを多く含む食材・・・マグロ、鶏卵、ニンニク

シトルリンを多く含む食材・・・スイカ、キュウリなどの瓜野菜



●トリプトファン

質の良い睡眠をつくるホルモンに変わるトリプトファンは、体内で生成することができません。

トリプトファンを多く含む食材・・・大豆製品、バナナ



4 運動



有酸素運動は血管をしなやかにする効果があり、血行が促進されることで血圧も下がりやすくなると言われています。また、汗をかくことで血圧を上げるナトリウムを排出する働きもあります。

まずは十分な水分摂取を行いながら、1日5分の散歩や階段を使うなど、自分でもできそうなものから一つずつ取り入れて、有酸素運動を習慣化していきましょう！



● RIZAP 語録 ●

「こうだったらいいな」が実現するかはあなた次第。

自分の行動次第で、未来は変えられる。何か目指したいものがあるなら挑戦するべき。

トレーナー 荒木 美美



【問い合わせ先】 古殿町健康管理センター ☎ 53-4038

Copyright © 2021 RIZAP,inc.All rights reserved.



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！！



ゆいか
根本 結花ちゃん
(保護者：智美さん)
松川字大原

- ①おままごと、ブロック、アンパンマンのおもちゃ
- ②ピーマン、ラーメン、スパゲッティ
- ③歯みがきをきちんとすみずみまでやることを心がけてる
- ④虫歯増えないように毎日のはみがき頑張ろうね！

おいしい
一皿

生活習慣病予防のための一品

今月の献立 柿のパリッとサラダ

1人分の栄養価…80kcal
たんぱく質 1.6g カルシウム 42mg 食塩相当量0.7g

材料(4人分)

- キャベツ …………… 350g
- 柿 …………… 1個
- A { 酢 …………… 大さじ2
- 醤油 …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ2
- ごま油 …………… 大さじ1
- 糸唐辛子 …………… 適量

作り方

- ① キャベツは千切りにし、氷水につけてパリッとさせる。
- ② 柿は皮と種を除き、7～8mmの拍子切りにする。
- ③ ①の水気をよく切り、②とAを合わせる。
- ④ ③をよく混ぜ合わせる。



柿に含まれる栄養素は、動脈硬化や骨粗しょう症などへも効果的であり様々な生活習慣病予防へ役立つとされています。

そのまま食べても、サラダとしても美味しく食べられる果物です。

「柿が赤ければ医者も青くなる」！！

旬の食材を食べて健康維持・増進できると良いですね！

(こども園栄養士 窪木 彩香)

お知らせ



一般家庭の消火器無料点検と有料回収

万一に備え、ご家庭にある消火器を点検してみませんか？

日時 11月12日(土) 9時～12時まで

実施場所 須賀川消防署管内 須賀川消防署 庁舎前
石川消防署管内 石川消防署 庁舎前

実施機関 須賀川地方消防防災協会、須賀川消防本部予防課

●消火器の点検は無料です。使用できなくなった消火器の回収は有料(1,000円)です。

●消火器の回収は、お近くの消防署でも常時行っております。

※あくまで、一般家庭の消火器ですので、ご了承ください。

【問い合わせ先】

須賀川地方広域消防本部予防課 ☎0248-76-3114

消費税のインボイス制度に関する説明会

税務署では、事業者の方を対象に消費税のインボイス制度説明会を開催します。説明会は、事前予約制により、各回とも定員になり次第、受付を終了します。

日時

○消費税の課税事業者向け	○消費税の免税事業者向け
10月27日(木) 10時～	10月27日(木) 14時～
11月17日(木) 10時～	11月17日(木) 14時～
12月22日(木) 10時～	12月22日(木) 14時～

※ 各回とも定員は10名です。

会場 須賀川税務署 第一会議室

【申込み・問い合わせ先】 須賀川税務署法人課税部門 ☎0248-75-2419

フレイル予防セミナーのお知らせ

フレイルとは、健康と介護が必要な状態の中間を指し、加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態のことです。皆様のセミナーへの参加をお待ちしております。

下記で3つ以上あてはまる方は注意が必要です。

- ・6ヶ月で体重が2～3kg減少した
- ・最近わけもなく疲れたような感じがする
- ・横断歩道を青信号の間に渡るのが難しい
- ・ペットボトルのフタが開けられない
- ・軽い運動を1週間に1回もしていない

日時 11月16日(水) 13時30分から15時

会場 町公民館ホール

講師 株式会社明治栄養士

人数 先着30名

内容 ・健康寿命とは何か？・サルコペニアの簡単チェック

・フレイルとは何か？・フレイル予防に大切な栄養素について

【申込み・問い合わせ先】 古殿町地域包括支援センター ☎53-4403

※お電話の受付は月曜から土曜の8時30分から17時まで

●福島いのちの電話●

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。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

9月30日現在(前月比)

世帯数 1,739世帯(+12)

人口 4,816人(+8)

男 2,378人(-4)

女 2,438人(+12)

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

個人事業税の納期のお知らせ

個人事業税とは、事業を営んでいる個人に課税される県の税金です。今年度の第2期分の納期限は11月30日(水)です。県中地方振興局県税部から送付される納付書により、納期限までに最寄りの金融機関で納めてください。

また、預金口座から振替納税をする方法もありますので、御希望の方は預金口座振替依頼書に必要事項を御記入の上、口座振替を希望する金融機関へお申し込みください。新たに口座振替を申し込まれた場合は、来年度からの取り扱いとなります。

【問い合わせ先】

福島県中地方振興局県税部課税第一課事業税チーム ☎024-935-1251

県中地域就農相談会「ふくしま農業人フェア in 郡山」のお知らせ

農業に興味がある、仕事してみたい、農業法人で働きたいと思っている方々の相談会を開催します。就農に関する制度や県中地域12市町村の支援策、農業法人の求人情報等が得られる機会ですので、興味がある方はぜひご参加ください。

日時 11月20日(日) 13時～16時30分(12時30分受付開始、16時受付終了)

場所 ビッグパレットふくしま コンベンションホールA

内容 市町村や先輩農業者等による就農相談や就農支援情報の提供、農業法人による求人情報の提供

対象 新規就農に興味がある方(農業を仕事にしたいと思う方)

参加費 無料

申込方法 専用フォーム <https://business.form-mailer.jp/fms/de6e2553178265>

又は電話(☎0120-03-0652)で事前に申し込みください。

当日受付も可能です。



専用フォーム

【申込み・問い合わせ先】 ふくのう事務局(株式会社ワールドスタッフィング ☎0120-03-0652)

お子さまの教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融金庫)がサポート!

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

ご融資額 お子さま1人あたり350万円以内

金利 年1.80% 固定金利

※「母子家庭」、「父子家庭」、「世帯年収200万円(所得132万円)以内の方」または「子ども3人以上の世帯かつ世帯年収500万円(所得356万円)以内の方」は年1.40%(令和4年5月2日現在)

ご返済期間 18年以内

お使用みち 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など

ご返済方法 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)

保証 (公財)教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)

ホームページ 「国の教育ローン」で検索

【問い合わせ先】 教育ローンコールセンター ☎0570-008656(ナビダイヤル)

または☎03-5321-8656

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間の実施について

福島地方法務局と福島県人権擁護委員連合会は、11月18日(金)から11月24日(木)までの7日間、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間として、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど女性をめぐる様々な人権問題の解決を図るため、電話相談の取組を強化します。秘密は守られます。相談は、人権擁護委員及び法務局職員が対応しますので、お気軽にご相談ください。

なお、強化週間の期間以外の日(土・日・祝日を除く。)においても、8時30分から17時15分まで、相談に応じていますので、ご利用ください。

日時 11月18日(金)から24日(木)までの7日間

時間 8時30分から19時まで

ただし、11月19日(土)、20日(日)及び23日(水)は10時から17時まで

電話番号 ☎0570-070-810(全国共通ナビダイヤル)

【問い合わせ先】 福島地方法務局人権擁護課 ☎024-534-1994

法務局職員による自筆証書遺言書保管制度に関する説明会について

自筆証書遺言書制度をご存じですか?

令和2年7月10日から始まった自筆証書遺言書を法務局で保管する制度について説明します。

福島地方法務局を拠点としてWeb会議システムを利用し、相馬・郡山・白河・会津若松・いわきにある法務局をつなぎますので、遠方の方でも参加可能です。事前予約が必要ですが、参加は無料となっていますので、是非ご参加ください。

日時 令和4年11月25日(金) 令和5年1月24日(火)

12月23日(金) 2月20日(月)

時間 いずれも10時から1時間程度

【申込み・問い合わせ先】 福島地方法務局供託課 ☎024-534-1971

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。併せてご活用ください。

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

ぜひ
使ってね



SSID : FurudonoFreeWi-Fi

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



・おうち近くの児童相談所に電話がつながります。
・電話をするとき、あなたの名前を言わなくても大丈夫。
・あなたのことや内容に関する秘密は守ります。

お金はかかりません



189

0120-189-783

ちばこもり相談センター
http://www.mhlw.go.jp/hokotabatai/



9月届出分

いつまでもお幸せに

氏名 住所
(新郎 窪木大輔さん 鎌田字鶴巻
新婦 佐野愛理紗さん 浅川町

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	住所
佐藤喜一さん	89	山上字悪原
根本スミエさん	91	山上字越牧
野崎五郎さん	65	松川字滝ノ平
小野充子さん	79	山上字大平

●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



11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	2	3	4	5
		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	新型コロナウイルス ワクチン集団接種 (オミクロン株対応) (9:00～) …やぶさめアリーナ ⑤やまと内科クリニック (石川町) ☎ 26-8311		新型コロナウイルス ワクチン集団接種 (オミクロン株対応) (13:00～) …やぶさめアリーナ
6	7	8	9	10	11	12
図書館開館日 (10:00～16:00) ⑤ふるどのクリニック (古殿町) ☎ 32-1114	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 3ヶ月児検診・脱臼検診 (13:00～) …石川町保健センター	和楽居処 (わらいどころ) (9:30～) …健康管理センター	
13	14	15	16	17	18	19
図書館開館 (10:00～16:00) ⑤角田内科医院 (浅川町) ☎ 36-2067	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	
20	21	22	23	24	25	26
第34回ふくしま駅伝 図書館開館 (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	こころの相談 (9:00～11:30) …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 〈納税日〉 国民健康保険税(5期) 運動室夜間解放日 (18:00～21:00)	
27	28	29	30	1	2	3
図書館開館 (10:00～16:00) ⑤石川中央医院 (石川町) ☎ 26-2024	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			

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



論田湯殿山祭典 (10月2日)