



こんにちは  
保健師です

さわやかな季節ですね。  
ラジオ体操とウォーキングを  
始めてみませんか？

鳥見山公園西側の防災倉庫外壁にラジオ体操の曲が定時に流れるようスピーカーが設置されています。また、ウォーキングコースの案内看板が置かれました。

ラジオ体操のストレッチ効果と、ウォーキングの有酸素運動で、あなたの元気を高めましょう。

●ラジオ体操の曲が流れる時間

- 1回目：午前6時
- 2回目：午前6時30分
- 3回目：午後1時
- 4回目：午後5時

●ウォーキングのすすめ

- ・その日の体調に合わせて、自分のペースで無理なく行いましょう。
- ・ウォーキングの前には、軽い運動やストレッチを行いましょ。
- ・のどが渇いたと感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・正しい姿勢で歩き方にも意識しましょう。
- さらにおすすめ、ノルディックウォーキング  
ノルディックウォーキングとは、2本のストックを使って行うウォーキングです。詳しく知りたい方は、「かがみいしスポーツクラブ」までお問い合わせください。
- ・全身の90%相当の筋肉を使う全身運動で運動効果が高い。
- ・ウォーキングより40%以上、カロリー消費率が高い。
- ・足腰に負担がなく、リハビリやメタボ対策にも最適。
- ・歩き方がきれいになり、姿勢がよくなります。

問い合わせ先：健康福祉課 ☎62-2115  
かがみいしスポーツクラブ ☎62-1600



ま 鏡石町の期待の星  
ちのホープ

今月は、鏡石町社会福祉協議会にお勤めで、子どもから高齢者まで幅広く関わって仕事をしている菊地香奈子さんにお話を伺いました。



お名前  
菊地 香奈子 さん(26)

お勤め先  
社会福祉法人  
鏡石町社会福祉協議会

Q：この仕事を選んだきっかけは？

大学で4年間福祉を学んでいて、卒業したら地元でそれを活かして働きたいと思っていたのでこの仕事を選びました。

Q：どんな仕事をしていますか？

会計経理の事務とボランティアへの支援や企画を担当しています。ボランティアさんやボランティアを受けた方に「楽しかった」「良かった」などと言ってもらえるととてもうれしいですね。

Q：今後の目標は？

地域の方たちにボランティアに関心を持ってもらえるような企画を頑張っていきたいです。

Q：何かはまっていることは？

海外ドラマが好きではまっています。最近「メンタリスト」「ボーンズ」を見ています。それと、ヨガ教室に通ってリフレッシュしています。

Q：鏡石町の好きなところは？

鏡石町は人と人とのつながりがたくさんあるところが好きです。小さい頃はわかりませんでしたが、大人になってこの仕事をしてから自身と地域のつながりをとても強く感じるようになりました。人がとても魅力ある町なのでこの仕事を通して、もっと魅力ある町になるお手伝いができればと思います。

このコーナーにご協力いただける方を募集します。職場のホープをご紹介します。

問い合わせ先：総務課 ☎62-2111



町民プール「すいすい」  
半年券・年間券の半額化!!

町では町民の体力増進を目的に、半年券・年間券の半額化を実施しています。たくさんのお楽しみをお待ちしております。

利用期間と申し込み方法等は次のとおりです。

- 実施期間  
平成25年4月1日～  
平成26年3月31日まで  
※対象は鏡石町民のみとなります。

- 申し込み方法  
※申込先は、町民プール「すいすい」の受付窓口となりますが、鏡石町民であることの確認のため、免許証や保険証などの証明書の提示をお願いします。

- 問い合わせ先  
公民館 ☎62-2031  
町民プール「すいすい」 ☎62-1045



募集 東日本大震災の写真ありませんか？

東日本大震災から2年以上経過しましたが、現在も復旧・復興に向けた工事が進められています。震災以前の状態に戻ったところ、より良くなったところなど様々ですが、震災の記録は後世に伝えるべき重要なものとなります。

そこで、町民の皆さんが撮影した、震災に関する写真を募集します。提供いただいた写真は整理・保存し、後世への記録として役立てられます。また、本年度作成予定の東日本大震災記録誌へ掲載させていただくこともあります。

また、写真だけでなく映像やそのほかの記録につきましても提供していただける方がいましたらご協力よろしくお願いします。

【募集内容】  
町内で撮影した写真（プリント(カラー・白黒)又はデジタルデータ)

【提出方法】  
任意の用紙に住所、氏名、年齢、性別、電話番号、撮影日時・場所を記入の上、鏡石町役場総務課まで直接持参するか郵送、Eメールで送付してください。  
(1)【持参又は郵送】写真またはCDなどの記録媒体へデータ保存したものを送付先 〒969-0492 鏡石町不時沼345番地 鏡石町役場 総務課 広報担当

(2)【Eメール】写真デジタルデータのみ  
メールサイズは1通につき5MB以下で、件名に『鏡石町東日本大震災記録写真の提供』と入力し送信してください。なお、フリーメール(yahooメールやGメールなど)については、セキュリティ上受信できません。  
メールアドレス somu@town.kagamiishi.lg.jp

【注意事項】  
提供いただいた写真の著作権は提供者に帰属します。ただし、提供者は町に対して、提供した写真を東日本大震災記録誌や広報などで使用する(複製・展示・貸与・出版を含む)権利を無償で許諾するものとします。なお、提出いただいたものは返却できませんのであらかじめご了承ください。

◎問い合わせ先 総務課 ☎62-2111

新採用職員紹介

平成25年度に町職員として2人の職員が採用されました。ここでは、町民の皆さんに顔を覚えていただくため2人を紹介します。今年度の町職員数は96人となり、平成24年4月1日現在で総務省が調査した

「類似団体別職員の状況」で鏡石町の職員は、人口規模などの類似団体と比較した人口1万人当たりの職員数で64・89人と全国2番目に少ない職員数となっておりますが、町職員一丸となつて頑張っています。

町全体でスポーツがもっと盛んになるように各スポーツ団体のバックアップを頑張りたいです。

役場の顔でもある窓口業務なので、町民のみなさんに親しんでもらえるような対応を心掛けたいです。



教育課  
主事 仲沼 諒



税務町民課  
主事 冨樫 香奈

広告

どんな事でも、書類作成等を承ります。

また、

貨物トラックを  
借りたい

草刈機用チップソー  
研磨したい

という方もお電話ください。

須藤勝行政事務所 行政書士 須藤 勝  
鏡石町不時沼294番地 ☎62-3381

～自らの安全は自らが守り、地域の安全は地域が守る～

2013 阿武隈川水防演習 5/26(日)

(時間) AM8:00～PM12:00 (場所) 福島県福島市 清明町・南町地先(荒川河川敷)

主催 ■阿武隈川流域23市町村 [福島市、郡山市、白河市、須賀川市、二本松市、伊達市、本宮市、桑折町、国見町、川俣町、大玉村、鏡石町、天栄村、西郷村、泉崎村、中島村、矢吹町、石川町、玉川村、平田村、浅川町、三春町] ■福島県 ■国土交通省東北地方整備局

東北最大の水防演習が開催されます。

阿武隈川流域は、これまで数々の水害に見舞われてきました。大切な生命や財産を一刻にして奪ってしまう水害、自然の脅威は、容易に止めることは出来ません。それでも、私たちに出来ることがあります。自らの安全は自らが守り、地域の安全は地域が守るための備えをすることです。

入場無料

協賛 国土交通省東北地方整備局福島河川国道事務所

福島県福島市東新字橋平36 TEL:024-546-4331(内) FAX:024-546-3092 E-Mail:tukushima@mtg.jp