

こんにちは
保健師です

熱中症に 気をつけましょう！

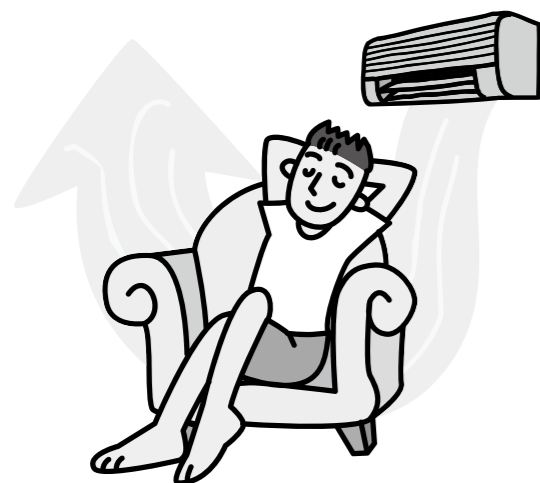
熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しながら夏を過ごしましょう。体温調節機能が未発達のお子さんや高齢の方は、特に注意が必要です。室内温度の目安は 28℃です。

また、のどが渇く前のこまめな水分補給が必要です。2時間に1度は必ずコップ1杯の水分を取る、など時間を決めての水分補給もおすすめです。

熱中症になってしまった時の処置

- ①涼しい場所へ移動させる
- ②衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する

※自力で水を飲めない、意識が朦朧としている場合は直ちに救急隊を要請しましょう。



ま 鏡石町の期待の星 ちのホープ

番外編

お名前
石井 秀樹 さん(26)

お勤め先
鏡石町役場

所属サッカーチーム
FCプリメーロ
(東北社会人サッカーリーグ1部)



Q:福島県代表おめでとうございます。東北総合体育サッカー競技会というのはどのような大会ですか？

国体の東北予選を兼ねた大会で、東北6チームで1チームだけ国体の出場権を得ることができます。

Q:この大会は初参加ですか？

今までに数回出場経験はあります。印象に残っているのは、高校生の時に少年男子として出場した時に、宮城県代表として日本代表の香川選手も出場してうまかったのを覚えています。ちなみに対戦したわけではありませんが。(笑)

Q:鏡石町のサッカー環境はいかがですか？

鏡石町は鳥見山陸上競技場や多目的広場もあって、サッカーをするには最高の環境です。私も所属していたサッカーのスポ少も活躍していると聞きますし、中学生も11年ぶりの中体連の県大会出場などサッカー関連の明るいニュースがあります。鏡石町をサッカーの町として盛り上げたいですね。

Q:最後に大会への意気込みをお願いします。

対戦相手には格上の選手もたくさんいますが、福島県、そして鏡石町の代表として『気持ち』を入れて頑張りたいと思います。

みなさんの近くにもスポーツや趣味などで活躍の方がいればご紹介ください。

問い合わせ先:総務課 ☎62-2111

まちのホープは毎月町内企業などの職場のホープに話を聞くコーナーですが、今回は番外編として第40回東北総合体育大会サッカー競技会へ福島県代表として出場する石井秀樹さんのお話を伺います。

鏡石一小改築進捗状況

町の復興のシンボルとして進められている「鏡石第一小学校校舎改築事業」は、現在躯体工事を実施中です。工事期間中は、工事車両等の出入りでご不便をおかけすることになるかと思えます。安全第一がもちろんですが、子ども達が一日でも早く新校舎で学習ができるように皆様のご理解ご協力をお願いします。

なお、平成26年2月(3学期)から新校舎での授業開始、その後、仮設校舎の解体とグランド整備が始まる予定となっています。

●問い合わせ先 教育課 ☎62-3459



4月12日の様子



7月18日現在

テニスボール4個で一息動ける柔らかな体へ！ ほぐれッチ教室

日々の疲れやストレスがたまると正しい体の使い方ができず、コリや痛みなどの不調を呼びます。テニスボールを使った簡単ストレッチで体をほぐして体の不調を解消しましょう。

- 日時 8月25日(日) 13時30分から15時
- 場所 鏡石町公民館
- 対象 成人男女30名
- 参加料 100円(保険料)
- 講師 八田 永子 さん
- 問い合わせ先 かがみいしスポーツクラブ ☎62-1600



「ギャラリーどんぐり」再オープン

鏡石町公民館ロビーに「ギャラリーどんぐり」が再オープンしました。

「ギャラリーどんぐり」は、ふれあいの森公園管理棟内に設置しておりましたが、今回公民館に場所を変えての再出発となりました。

本ギャラリーは、観覧無料の常設ギャラリーとなっておりますのでお気軽にご鑑賞ください。

また展示作品出品者も随時募集しております。無料で個人や団体の作品を展示することができます。

たくさんのおみなさまのご利用をお待ちしております。

- 実施期間 平成25年7月1日～
- ギャラリーに展示できる作品は、日本画、洋画、工芸、書道、写真、その他芸術的・文化的な作品
- 申し込み方法 申込先は、鏡石町公民館となります。
- 問い合わせ先 公民館 ☎62-2031



田んぼアート情報

おかげさまで田んぼアートの一般観覧者は去年の約2倍となる3,095人になりました。(7月21日現在)

今年は昨年以上に町外からの観覧者が増えており、県外からも多数訪れています。まだまだ見頃の時期が続きますので、是非ご覧ください。

今後も様々なイベントも予定されており、田んぼアートからはまだまだ目が離せません。

～今後の予定～

- 田んぼカフェ 8月4日、11日、18日、25日、9月1日、8日の毎週日曜日の予定
- 桃太郎祭り(桃などの販売) 8月4日(日) 9時から13時
- 親子で稲刈り体験 10月14日(月) 予定
- 問い合わせ先 産業課 ☎62-2118

広告



岡ノ内・幼稚園 入園願書 配布、受付について！

平成26年度入園受付に伴う入園願書は、7月10日から配布しております。願書希望の方は、園にお問い合わせ下さい。入園受付は、9月1日(日)からとなりますが、**「入園希望事前申出書」を、8月9日(金)までに提出**となります。

ホームページから、ダウンロード・申し込みも可能です。不明な点は、お気軽にお問い合わせ下さいませ。充実した保育内容・保育環境のもと、安心して預けられる幼稚園です。ぜひ、わが子に合った幼稚園選びを！夕方までお預かりする延長保育も充実しております。

【入園対象児】 3年保育 平成22年4月2日生～平成23年4月1日生 【募集人数】 43名
満3歳児 平成23年4月2日生～平成24年4月1日生 【募集人数】 若干名

【お問い合わせ先】 岡ノ内・幼稚園まで
☎: 0248-62-5035 / 92-2380
FAX: 0248-62-6064
E-mail アドレス: okg@okanouchi.com