

だれかの役に立ちたい =サマーボランティア=

町ボランティアセンターは、夏休みに合わせサマーショートボランティアスクールを実施しました。この事業には、昨年度より30名以上多い、町内の小・中・高校生96人が参加して、鏡石ホームや保育所などでボランティア体験をしました。参加者はボランティアを通じて自分の考えでいうことなどを学んでいました。

また、受け入れた施設の側でも、子供たちの熱心な活動に助けられたと、感謝の声が上がっていました。



▲幼稚園のお友達へ手作りのポーチと髪留めをプレゼント



▲お姉さん保育士さんは子供たちに大人気



▲共生かがみで活動する添田結也くん(岩農2年)は小学生の時から毎年参加しているそうです



▲鏡石ホームでは車いすに体験搭乗、介護される側の気持ちを学びました



▲一人暮らし高齢者の訪問では、おばあちゃんたくさんお話ししてきました



▲ボランティア終了後は、事後研修が行われ、活動を終えての充実感を話合っていました



▲現在の平和な日本の礎となった御霊に感謝の祈りを捧げました

戦争の英霊たちへ黙とう

=平成23年戦没者慰霊祭=

終戦の日の8月15日(月)正午に、鏡石町立第一小学校敷地内にある忠霊塔で平成23年鏡石町戦没者慰霊祭が行われました。

当日は、町遺族会のみなさん、町長ら町3役、町議会議員ら約30名が正午のサイレンに合わせて町戦没者194名へ黙祷をささげた後、焼香を行いました。

今年、震災で忠霊塔が損壊した中での慰霊祭となりました。慰霊祭にあたり、町遺族会副会長の君島喜智男氏より、「戦後66年が経ち、国民のたゆまぬ努力によりわが国の平和と繁栄が築き上げられましたが、苦難に満ちた往時をしのぶとき、感慨は尽きません。御霊の安らかなご冥福をお祈りします」と挨拶されました。

ゴールを狙え!

=牧場の朝サッカー交流大会=

8月20日(土)・21日(日)の2日間、鳥見山陸上競技場などで、小学生のべ30チームが参加し、第22回牧場の朝サッカー交流大会が開催されました。大会はあいにくの雨天となりましたが、子供たちの一生懸命なプレーで、会場は熱気に包まれました。

【鏡石チーム戦績】小学生6年生以下「ホワイトチーム」Aブロック準優勝、「イエローチーム」Bブロック4位
小学生4年生以下 3位、6年生以下 フットサル 準優勝



▲目指せ!未来のサッカー日本代表



▲アイス早食い競争、冷たいアイスに頭がキーン(涙)



▲ちびっこYOSAKOIは、夏の太陽に負けない熱い踊りを披露



▲太麺が特徴の浪江焼きそば、作ってくださった皆さんに感謝



夏だ!祭りだ!

=2011かがみいしふるさと祭り=

▲牛の着ぐるみも飛び入りの盆踊り

8月7日(日)鏡石駅前広場で2011かがみいしふるさと祭りが行われ、約5千人が夏祭りを楽しみました。

当日は、日中は気温30度を超える真夏日となりましたが、様々なイベントに参加した皆さんは、夏の一日をいっぱい楽しんでいました。夕方からは、鏡石駅前盆踊り保存会による盆踊りが行われました。また、町に避難してきた浪江町の皆さんによる名物浪江焼きそばの無料配布にも多くの人が列を作りました。

沈みがちな雰囲気吹き飛ばす、元気いっぱいのお祭りとなりました。



▲「そーれ!空高く舞上がったスリッパ、だれが一番飛んだかな

がんばれ鏡石の少年達

=全国・東北大会出場=

第54回小学生・中学生全国空手道選手権大会に出場する遠藤静哉くん(鏡中3年)、遠藤峻磨くん(一小6年)と、また、第43回東北中学校水泳競技大会に出場する本間丈司くん(郡山七中・鏡沼在住)が、町長へ福島県代表として活躍してくると決意を語りました。

遠藤くん兄弟は、今年で3年連続兄弟で全国大会へ出場しており、全国でも注目を集めています。

7月に行われた福島県中学校体育大会男子水泳競技で、標準記録を突破し東北大会出場を決めた本間君は、毎日8~10kmも練習するそうです。

鏡石町から東北、全国で活躍する選手たち、今後も目が離せません。

▶「決勝に残れるよう全力で泳いでいきます」バタフライ100mなど4種目で東北大会へ出場する本間くん



▲「県代表として優勝めざし全力で頑張ります」(静哉くん写真左)「練習の成果を出して精一杯頑張ります」(峻磨くん写真右)

《おいしい食べ方》
じっくり時間をかけて加熱調理することにより、でんぷんが麦芽糖に変わり甘みが増します。高温・短時間の調理ではさつまいも本来の甘みが味わえません。



夏の暑さが和らぎ、秋の訪れを食材からも感じられる季節となりました。その中でもさつまいもは、食物繊維・ビタミンC・ビタミンB群が豊富です。特に食物繊維は芋類の中で一番多く、便秘の予防や改善に効果があります。また、ビタミンCの働きで肌のメラニン色素が減り、肌のハリも良くなります。他にも、老化予防やガン予防に効果があります。なお、一般的にビタミンCは熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCは加熱調理でも壊れにくい性質があります。

《作り方》
①さつまいもは皮付きのまま乱切りにして、お釜に入れて水洗いします。
②しょうゆ・ハチミツ・水を回しかけ、ザックリ混ぜます。
③炊飯器のスイッチを入れます。
④炊きあがったら、追加のハチミツを加え、黒ごまをかけます。

今月の健康メニュー



旬の食材を手軽に調理 「炊飯器で作る大学芋」

《材料》

さつまいも 2本(約800g)
ハチミツ 大さじ4 しょうゆ 小さじ2 水 大さじ1 黒ごま 適量 ハチミツ(追加用) 大さじ2

《作り方》

①さつまいもは皮付きのまま乱切りにして、お釜に入れて水洗いします。
②しょうゆ・ハチミツ・水を回しかけ、ザックリ混ぜます。
③炊飯器のスイッチを入れます。
④炊きあがったら、追加のハチミツを加え、黒ごまをかけます。