



## ～3月は自殺対策強化月間です～

進級や進学、就職や転勤など環境の変化が大きいこの季節は心の不調を感じる人も少なくありません。無理を続けてしまう前に、心の不調に気づくことが大切です。次に挙げたチェック項目にあてはまるものが2週間以上続いていませんか？

### ◆チェック項目◆

眠れない	食欲がない	気持ちが落ち込む	これまでに楽しめていたものが楽しくなくなった	自分を責める
集中できない	動きたくなくなる	そわそわして落ち着かない	気がない	死にたくなる

チェック項目のうち、合わせて3つ以上あてはまるときは心の不調のサインかもしれません。医療機関を受診するほどでは…と思う方は、ぜひ相談窓口をご活用ください。

- ・こころの健康相談ダイヤル：0570-064-556（平日9：00～17：00）
- ・県中保健福祉事務所：75-7811（平日8：30～17：15）
- ・鏡石町健康福祉課：62-2115（平日8：30～17：15）

## 健康セミナー「笑いと健康」

### ～笑ってストレス解消！こころとからだの健康づくり～

自殺対策強化月間に合わせて、健康セミナーを開催いたします。『笑い』が体にもたらす効果を知り、心の健康を保ちましょう！

日時：3月19日（木）13：30～15：00 場所：町図書館 視聴覚室

講師：福島県立医科大学 医学部疫学講座 大平哲也教授

受講された方には、クリアファイルと睡眠チェッカーをプレゼントいたします。みなさまのご参加をお待ちしております！

## 食品放射能測定結果について

1月に実施された食品放射能検査の結果は、表のとおりです。30ベクレル/kg以上の数値が検出された食品は、ありませんでした。

なお、国の暫定基準値は100ベクレル/kg以下です。井戸水の検査実施はありませんでした。検査に出す際には、食材500グラムが必要となります。

また、新しい食品放射能測定器が導入されました。詳しくは7ページをご覧ください。

食品名	件数	検出件数
かぶ	1	0
小松菜	1	0
じゃがいも	1	0
大根	1	0
チンゲン菜	1	0
白菜	1	0
ふきのとう	1	0
ほうれん草	2	0
水菜	2	0
りんご	1	0
合計	12	0

●問い合わせ先  
簡易放射能測定センター  
(勤労青少年ホーム内)  
☎62-2444

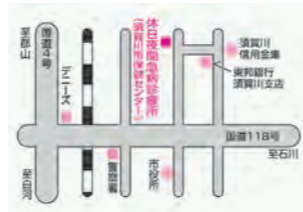
## 母と子の保健事業

月日	事業名	場所	時間
3/11(水)	1歳6か月児健康診査	保健センター	13:15～
3/18(水)	9～10か月児健康診査	保健センター	13:15～
	3～4か月児健康診査	公立岩瀬病院	13:30～
4/3(金)	1・2歳児健康相談	保健センター	9:30～

### 平日、土曜日の夜間及び 休日に病気になったときは…

須賀川地方休日夜間急病診療所では、須賀川医師会や須賀川薬剤師会の協力を得て、初期救急医療の診療を行っています。

●問い合わせ先  
須賀川地方休日夜間急病診療所（須賀川市保健センター）  
☎76-2980



## スクールインフォメーション ～学校だより～

### パン職人による技術講習会実施

岩瀬農業高校

2月12日（木）パン工房「陽だまり」（中町）のオーナー高野和幸さんを講師に招き、食品科学科2年生の農産加工班12名を対象に、ベーグル製造の講習会を実施しました。生地のまるめ方、成形の仕方、ゆであげ加減や焼き方など、製造上ポイントとなる工程を教えていただきました。

本校のベーグルは、2年前のオランダ祭りで、須賀川青年会議所と一緒に取り組んだ商品で、学校の生産物を生地に練り込んで作り上げたものです。米粉やエダマメ、トマト、カボチャなどを使用し、色合いや食感などにオリジナル性を出せるように工夫しました。当日は200食を完売するほどの盛況ぶりでした。

ベーグルを学校の販売物のひとつに加えようと分量や形などについて、現在も検討をしています。そのような取り組みの1つとして、今回は高野さんによる技術講習会を実施しました。これまでの取り組みが実を結び早く商品として販売できるよう、今後も研究を繰り返し、美味しい商品開発につなげていきたいと思っております。



ベーグルの作り方を学ぶ生徒たち

### なわとび記録会、がんばりました！

第一小学校

2月2日（月）から2月10日（火）にかけて、各学年ごとになわとび記録会を行いました。子どもたちは、それぞれ自分の新記録を出そうと、決められた時間の中で最後まで一杯跳ぶことができました。開始前は緊張のあまり顔が強ばっている子も見られましたが、終了時には達成感と満足感で多くの子が素敵な笑顔を見せていました。

また、個人種目はもとより、クラス対抗の長なわとびもたいへん盛り上がり、クラスの団結力を強めることもできました。

さらに、たくさんの保護者の皆様が応援に来てくださったおかげで、子どもたちのやる気がアップし、自己新記録をたくさん出すことができました。寒い中お越しいただき、ありがとうございます。



6年生（長なわとび）



1年生（前とび）



3年生（長なわとび）

### 新入生保護者説明会を開催しました

鏡石中学校

来年度本校に入学を予定している児童の保護者を対象とした説明会を2月25日（水）に開催しました。校長より「3年間という期間の重要性・有意義な中学校生活の送り方・進路実現のために何が必要か」等の講話があり、担当の先生より「生徒指導関係」の話をしました。

#### ◆功労者を表彰しました

今年度は体育功労者・文化功労者を生徒会総会時に表彰しました。

#### ◆「同窓会」入会式がありました

今年度の卒業生（145名）が同窓会に入会し、鏡石中学校卒業生として「新しい顔」が誕生しました。

#### ◆平成26年度卒業式を挙行政

第68回卒業式（卒業生145名）を3月13日（金）に挙行政いたします。生徒たちの門出を祝福してください。

#### ◆各賞受賞

- ・岩瀬地区1年生バレーボール大会  
第3位入賞 女子バレーボール部
- ・ナハカップ（伊達市立桃陵中学校主催）招待試合  
優勝 男子バスケットボール部
- ・県書き初め展  
書き初め準大賞 有賀広夢（1年）  
円谷伊吹（3年）

#### ◆「入試」現在進行形

県立高校Ⅰ期試験が2月3日・4日の両日、各高校において行われました。

県立高校Ⅱ期試験は、卒業式前の3月10日・11日に行われます。発表は16日です。

### 校内なわとび記録会

第二小学校

1月21日（水）に低学年、22日（木）に中学年、23日（金）に高学年が本校体育館にて、校内なわとび記録会を実施しました。今までの練習の成果を発揮して自己記録を更新した児童が多くおりました。また、全員元気に記録会に参加することができました。

1年 前 と び	第1位	江幡優之介	253回
後 と び	第1位	吉田 愛喜	89回
2年 前 と び	第1位	根本 悠希	556回
後 と び	第1位	荻根澤伊織	291回
3年 あ や と び	第1位	斎田 あず	82回
後 と び	第1位	斎田 あず	2分55秒
4年 あ や と び	第1位	君島 明莉	152回
後 と び	第1位	内田 里奈	6分21秒
5年 二 重 と び	第1位	君島 毅城	124回
後 かけ 足 と び	第1位	諸根 葵	6分28秒
6年 二 重 と び	第1位	村越 璃子	90回
後 かけ 足 と び	第1位	吉田 瑞姫	6分



1年生（前とび）



5年生（二重とび）