

市町村対抗競技大会の参加者募集

☎ 町公民館 ☎ 62-2031

町では、9月開催の「市町村対抗福島県軟式野球大会」、11月開催の「市町村対抗福島県縦断駅競走大会（ふくしま駅伝）」の候補選手を町民から広く募集いたします。興味のある方は町公民館までお問い合わせください。

「男の料理教室」開催

☎ 花みずき会 会長 稲田 ☎ 62-3702

町内在住または町内に勤務されている65歳以上の男性の参加をお待ちしています。

- 日時 7月24日(日)9時～
- 場所 勤労青少年ホーム調理室
- 会費 500円
- 持参物 マスク、エプロン、バンダナまたは三角巾

「おはよう歩こう会」参加者募集！

☎ 歩こう会・最上 ☎ 090-3752-4266

「おはよう歩こう会」では、毎月1回、町内外の景観の良いところでウォーキングしています。

今月は、**7月24日(日)**に須賀川市乙字ヶ滝を散策します。参加を希望される方は、朝6時30分に乙字ヶ滝広場にお集まりください(雨天決行)。参加費は無料です。



時短・簡単・ヘルシー料理教室開催

☎ 健康環境課 ☎ 62-2115

旬の食材を使ってバランスの良い夕ご飯を作る料理教室を行います。作った料理は家族で召し上がっていただけます。時短・簡単・ヘルシー料理で暑い夏を元気に乗り切りましょう。

- 日時 7月19日(火)18時～19時30分
- 受講方法
 - ①会場受講 場所：勤労青少年ホーム調理室
 - ②Zoomを利用したオンライン受講
- 対象者 町内在住の方ならどなたでも
- 参加費 無料
 - ※オンラインの方は各自材料をご用意ください。



スマートフォンからの申込はこちらから⇒

町内一斉環境美化活動のお知らせ

☎ 健康環境課 ☎ 62-2115

町と町保健委員会では、美しいまちづくり推進事業の一環として、第3回町内一斉環境美化活動を実施します。快適な生活環境づくり・町内の環境美化のため、町民の皆様のご協力と、作業の際はコロナ対策としてマスクの着用をお願いします。

- 日時 8月7日(日)6時～7時 ※小雨決行
- 実施内容

町民総参加で、各行政区単位により道路、公園、遊園地等及び各家庭周辺の一斉清掃を行います。燃えるごみ、粗大ごみ、空き缶等の回収は行いません。各地区において、可燃物、不燃物、資源物に分別し、一時的に集会所等へ保管して、指定されたごみの収集日に出すようご協力をお願いします。

「乗り入れブロック」は危険です

☎ 都市建設課 ☎ 62-2116

住宅や店舗の出入口前の道路上に、乗り入れブロックや鉄板を置いているのを多く見かけますが、これらの行為は危険なため禁止されています。これは道路法に違反するほか、車道に飛び出た部分に自転車やバイクがぶつかって転んだり、交通事故につながったりするなど大変危険です。

このような事故が発生した場合には、置いた人の責任も問われかねません。これらを撤去し「縁石の切り下げ工事（自費）」をして使いましょう。



道路にはみ出した庭木の剪定を！

☎ 都市建設課 ☎ 62-2116

庭木が伸びすぎて道路にはみだすと、歩行者や車の通行の妨げになり、交通事故の原因になりかねません。庭木、生垣を管理されている方は、計画的な剪定をお願いします。

ふとんのクリーニングを行います

☎ 福祉子ども課 ☎ 62-2210

町では、在宅高齢者福祉対策事業の一環として、寝たきりの高齢者の方や一人暮らしの高齢者の方などを対象に、日常生活の向上を目的として、布団のクリーニング事業（寝具の乾燥・消毒）を行っています。

料金は無料ですので、お気軽にご利用ください。なお、クリーニングできるふとんは2枚までで、ふとんの種類は次のとおりです。

- ①掛け布団、敷き布団 ②毛布（一重・二重）
- ③丹前 ④羊毛布団（掛・敷） ⑤羽毛布団（掛・敷）
- ⑥こたつ布団（掛・敷）

- 対象者

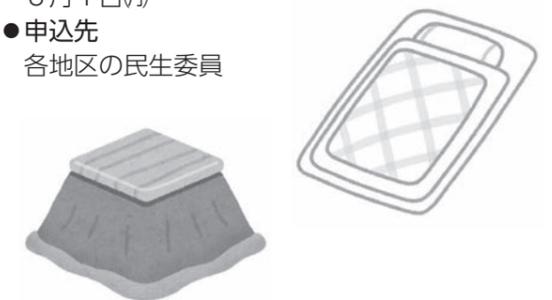
町内在住の寝たきりの高齢者及び一人暮らしの高齢者（原則として自立した一人暮らしの方は除く）

- 申込期限

8月1日(月)

- 申込先

各地区の民生委員



のんびりキッチンのご紹介

のんびりキッチンは、「誰も置き去りにしない社会づくり（SDGs）の精神のもと、「しりあい・ふれあい・支え合い」の地域環境づくりを目指しています♪

- 「のんびりキッチン」とは
 - 【設立】令和元年10月1日
 - 【代表】木村 潤子（令和3年～岩瀬農業高校評議員、第6次まちづくり委員会委員）
 - 【人員】運営者2人、ボランティア5人前後
 - 【加盟】鏡石町社会福祉協議会
ふくしま子ども食堂ネットワーク
ふくしま広域圏市民活動サポートセンター
ほか

- 主な活動内容
 - ①子どもとお母さんの居場所づくり
 - ②ふれあい地域食堂の開催
 - ③学習支援（寺子屋）
 - ④食材提供（不定期）
 - ⑤お悩み相談／関係機関とのつなぎ役



- 活動頻度 月1回程度（土日）
- 会員・サポート対象
 - ・鏡石町内に在住の学生のお子様がいらっしゃるご家庭
 - ※ひとり親家庭の方大歓迎！
 - ※鏡石町へ転入されてきたご家族も触れ合いの場としてお気軽にご参加ください。

- 食材提供者 大募集！

のんびりキッチンでは、子ども食堂や世代交流型の地域食堂を運営しているため、たくさんの食材を必要としています。ぜひご協力をお願いします。

【募集内容】食材をご提供いただける方

【詳細】お米、野菜等の生鮮食品、保存食、お菓子、カップ麺、飲料等の未開封・未使用品で、賞味期限が2週間以上あるものに限る

【その他】ボランティアに参加されたい方、農業体験や工作教室等を開催して下さる方も大歓迎！

※問い合わせはLINEでお願いいたします。

問い合わせ先
(LINE)



活動風景
(Facebook)



食事をおいしく、バランス良く ～ヘルスマイトおすすめレシピ～

☎健康環境課 ☎ 62-2115

鶏むね肉の青のりパン粉焼き



《材料》(2人分)		塩	ひとつまみ
★鶏むね肉	160g	青のり	大さじ1/2
★酒	大さじ1	パン粉	大さじ5
★マヨネーズ	大さじ2	オリーブ油	大さじ1

【作り方】

- ①鶏むね肉は薄くそぎ切りにする
- ②ビニール袋に★の材料を入れ、軽く揉み、10分程度漬けておく。
- ③ビニール袋から肉を取り出し、塩を振り、パン粉と青のりを混ぜ合わせた衣をつける。
- ④フライパンを弱めの中火にかけ、オリーブ油をひいて③の肉に火が通るまで焼く。

【栄養ワンポイント】

鶏むね肉は、ヘルシーで良質なたんぱく質がたくさん含まれます。マヨネーズに漬け込むことでパサつきが抑えられ、柔らかくなります。



- < 1人分の栄養素量 >
- エネルギー 264kcal
 - たんぱく質 21.0g
 - 脂質 15.5g
 - 塩分 0.9g