

パブリックコメントを募集します



町では、第3次鏡石町地球温暖化対策実行計画の策定について、広く町民の皆様からのご意見をいただき、案へと反映させていくために、パブリックコメントを募集します。

●パブリックコメントとは
町の重要な計画などを策定するとき、町民の皆さまのご意見を募集し、その意見に対する町の考え方を示し公表する制度です。

第3次鏡石町地球温暖化対策実行計画については、町役場1階ロビー、町健康環境課窓口（町健康福祉センター）、町HPにて資料の閲覧が可能です。

ご意見の提出は、郵便、FAX、メール、窓口にて受付します。

詳しくは町HPをご覧ください。→

●パブリックコメント実施期間 令和5年11月22日(水)～12月21日(木)



●問い合わせ先 健康環境課 ☎62-2115

～地域のサロンに参加してみませんか？～

地域サロンとは、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防につながる多様な活動の場。現在、町内12か所にサロンがあり、月1～2回程度、健康のために体操やゲーム、講座など、地域によって様々な活動を行っています。

あなたも、近くのサロンに参加してみませんか？

「初めてでなかなか参加できない」「どこで開催しているの？」など、サロンに関してご不明な点がありましたら、下記までお問い合わせください。



●問い合わせ先 町社会福祉協議会 ☎62-6428 福祉こども課 ☎62-2210

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

カップ寿司



<1人分の栄養素量>

●エネルギー 244kcal ●たんぱく質 8.7g
●脂質 3.4g ●塩分 0.8g

《材料》(4人分)	
ごはん 1人100g	(鶏そぼろ)
(炒り卵)	●鶏ひき肉 80g
■卵 1個	●砂糖 小さじ2
■みりん 小さじ2	●みりん 小さじ1
■砂糖 小さじ1	●酒 小さじ1
■水 小さじ2	●醤油 大さじ1
枝豆やコーンなどのお好きな飾り	

【作り方】

①【炒り卵】耐熱容器に■の材料を混ぜ合わせ、レンジで1分かける。卵が固まったら、マッシャーでつぶす。※固まらないときは様子を見ながらレンジに再度かける。

②【鶏そぼろ】鍋に●の材料をすべて入れ、中火で煮汁がなくなるまで炒り煮する。

③カップにラップをしき、卵、ごはん、そぼろ、ごはんの順に入れて、上から軽く押す。

④皿に③をひっくり返してラップを取り、お好きな飾りを飾って完成。

【栄養ワンポイント】鶏ひき肉は高たんぱく、低脂質で消化吸収にも優れています。このメニューは毎年、クッキング教室で鏡石幼稚園と鏡石保育所の子どもたちと一緒に作っています。子供も大人も楽しみながら簡単に作れますので、ぜひご家庭で作ってみてください！

「けんこう貯筋教室」参加者募集！

☎ 福祉こども課 ☎62-2210
地域包括支援センターあんしんかん
☎92-3212

町では、理学療法士の付き添いのもと、簡単にできる運動を行っています。参加者(定員10名)を募集しますので、お気軽にお問い合わせください。

●対象者

①鏡石町在住で要支援1・2の認定を受けている方
②基本チェックリスト(※)で対象になった方
※基本チェックリスト:65歳以上の方で、日常生活や健康について全25項目の質問にお答えいただきます。

●期間

12月26日(火)～3月26日(火)
※全13回実施(毎週火曜日14時～15時30分)

●場所

池田記念病院リハビリ室※会場まで送迎付き。

●料金

1か月2,000円



年末年始イベント開催！

●問い合わせ先 町民プール ☎62-1045

1 年末年始の営業日程

12月23日(土)～12月28日(木)…10時～21時
12月29日(金)～1月4日(木)…10時～18時
1月5日(金)～1月8日(月)…10時～21時
※1月10日(水)は休館。

2 クリスマスイベント開催(12月25日(月))

【第1回入場回数券割引販売】
各種回数券を1割引で販売いたします。
☆回数券を購入された方にダブルチャンス！
クジを引いて当たりが出れば、さらに割引となります。

【プール利用ポイント2倍】

受付にてスタンプを2個押印します。

3 年末年始イベント開催

【招待券プレゼント】

12月29日(金)～1月4日(木)の期間中に利用された方に招待券をプレゼントします。

【第2回入場回数券割引販売】

第1回と同内容で1月1日(月)～1月7日(日)の期間中に実施します。

農産物イメージ回復補助金について

☎ 産業課 ☎62-2118

町では、東京電力株式会社福島第一原子力発電所の事故により低下した県産農産物等のイメージを回復するため、生産者の皆さんなどで構成する団体が首都圏等で活動する事業に対して、10万円を上限に補助を行っています。

事業を検討されている方につきましては、事業開始前に補助金の申請をしていただき、事業完了後には領収書、実施状況が分かる写真などを提出していただく必要があります。

詳しくは、町産業課までお問合せください。



4 はじめて水泳教室開催

●日時 1月4日(木)10時～11時

●内容

①幼児クラス(令和5年度年少～年長児)
「水への恐怖心克服！」
②小学生クラス(令和5年度1～3年生)
「正しいバタ足を身に付けよう！」

●定員 20名(各クラス10名)

●受講料 1人1,000円(当日徴収)

●申し込み期間

12月10日(日)～25日(月)の期間に受付にお申し出ください。※判子が必要となります。

5 冬休みプールで小学生以下限定「運だめし」

●日時 1月4日(木)11時～

●内容

幼児プールにてブラックカプセルを流し沈めます。当たりが出ればお菓子ゲット！はずれでも参加賞がもらえます。

●参加料 無料(別途入場料が必要です)

●対象者 小学生以下の利用者

※無くなり次第終了とさせていただきます。

6 第2回「来館王」開催

1月1日(月)～31日(水)の期間中、プールを利用した回数を競うイベントです。上位入賞の方には豪華景品が贈られます。一般の部・小学生以下の部で行います。

●応募方法

受付で用紙を受け取り、プール利用後に受付でスタンプを押し貯めていきます。期間終了後、2月末までに受付に用紙を提出してください。上位入賞者の発表は3月上旬です。