「けんこう貯筋教室」参加者募集

この教室は、理学療法士等による運動指導により、体力づくりを行う短期集中型の介護予防サービスです。

皆さんも、理学療法士と一緒に運動をして、筋肉を貯める「貯筋」をしませんか？

３か月間（週に１回）継続することにより、参加者の方からは「足が上がるようになって歩行が安定した」「身体が疲れにくくなった」「和やかな雰囲気で毎回参加できている」との声が聞かれています。

９月から開始となる第２クールへの参加者を募集しますので、参加を希望する方は下記までお問合せください。

- **対象者**　①または②に該当する方
  ①鏡石町にお住まいで要支援１・２の認定を受けている方
  ②65 歳以上で基本チェックリスト（※）に該当した方
- **期　間**　９月２日～ 11 月 25 日
  （毎週火曜日 14：00 ～ 15：30 全 12 回）
- **場　所**　池田記念病院（リハビリ室）※自宅から会場までの送迎付き
- **料　金**　月 2,000 円
- **内　容**　健康に関するプチ講座「フレイルってなに？」「認知症予防について」など /
  簡単なストレッチや体操 / トレーニングマシンを使った筋力アップのための運動
  ※初回と最終日には運動器の検査（筋力や体脂肪、握力など）もしています！

※基本チェックリスト：日常生活に必要な機能が低下していないかチェックするもの。
該当するか簡単にチェックできますので、お気軽に問い合わせください。

●**問い合わせ先**　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

須賀川地方広域消防組合消防職員採用候補者試験のお知らせ

須賀川地方広域組合消防職員採用試験を次により行います。詳細については、下記までお問い合わせください。

	社会人経験者	高校卒程度
試験職種	消防職	消防職
採用予定人数	１人程度	６人程度
資格	①平成 10 年４月２日から平成 16 年４月１日までに生まれた者（学歴は問いません）で福島県外の自治体等の消防職員として職務経験を３年以上有する者。	平成 10 年４月２日から平成 20 年４月１日までに生まれた者（学歴は問いません）。
身体の基準	●身長：おおむね 155cm 以上 ●視力：視力（矯正視力含む）が両眼で 0.7 以上かつ一眼で 0.3 以上であること ●色覚：赤、青及び黄色の色彩の識別ができること ●聴力：左右とも正常であること	
試験期日 会場 試験内容	● １次試験　９月 28 日㈰　須賀川地方広域消防本部 ①教養試験　②適性検査 ● ２次試験　11 月上旬予定（１次試験合格者のみ） ①口述試験　②作文　③体力試験　③健康診断	

●**申込用紙**
消防本部総務課、消防署、分署、分遣所、各市町村の総務課で受け取るか、郵送での請求となります。

●**受付期間**　８月 29 日㈮まで

●**問い合わせ先**　須賀川地方広域消防本部総務課職員係☎ 76-3112

郡山女子大学×鏡石町「けんこうフェスタ」を開催します

町地域連携事業郡山女子大学×鏡石町「けんこうフェスタ」を下記の通り開催します。ぜひご来場ください。

- **日時**　８月 24 日㈰ 10 時～ 15 時
- **場所**　町健康福祉センター
- **内容**　健康測定コーナーやグルメコーナー、町の健康調査の展示発表を行います。
  てのひらマルシェや講演会も同時開催！

【講演会】
- **テーマ**『予防医学の重要性』　11：00 ～ 12：30
- **講　師**　柿沼　雄二氏
  （総合南東北病院　予防医学研究センター）

※郡山女子大学 食物栄養学科教員による講演も行います。
※事前予約制

●**問い合わせ先**　健康環境課　☎ 62-2115

弁護士による「心配ごと相談会」開催

㊐　町社会福祉協議会
☎ 62-6428

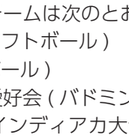
弁護士による無料の「心配ごと相談会」を次のとおり開催します。

相続・借金問題・近隣トラブルなど悩みごとを持つ町民の方であれば、無料で相談できます。

相談会は事前申込の完全予約制となっています。

予定数を超えた場合は調整をしますので予めご了承ください。

- **日時**　９月２日㈫
  10 時～正午
- **場所**　町健康福祉センター
  １階会議室
- **相談員**　滝田三良弁護士
- **対象**
  町内にお住まいの方
  又はそのご家族



「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。さわやかな早朝に歩くことで、心身ともにリフレッシュできます。個人で、またはお仲間を誘って参加してみませんか？

今月は、**<u>８月 17 日㈰に須賀川市の翠ヶ丘公園を散策します。参加を希望される方は、朝６時に須賀川信用金庫鏡石支店駐車場にお越しください。</u>**

なお、参加費は無料です。

統計調査員募集

㊐　町統計調査員協議会
（事務局：町総務課）
☎ 62-2111

統計に関して理解と熱意を持って、国が実施する統計調査の業務に従事してくださる方を広く募集しています。

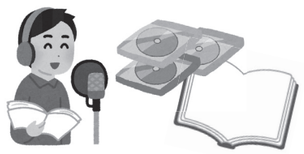
町統計調査員協議会への入会をご希望の方は、簡単な面接や統計調査業務についての説明を行いますので、町総務課までご連絡ください。

「声の広報」広報紙の朗読サービスについて

㊐　総務課　☎ 62-2111

町では、広報かがみいしを CD に録音し、定期的に届ける朗読サービス「声の広報」を行っています。

視覚障がい者の方の利用は無料です。障がいにより活字を読むことが困難な方、または身近にそのような理由でお困りの方がおりましたら、気軽にお問い合わせください。



各種スポーツ大会結果

◎県総合スポーツ大会県中地域大会岩瀬地区予選会が、７月６日㈰須賀川市内の各施設で開催されました。接戦を勝ち抜いたチームは８月 31 日㈰に田村地区で開催される県中地域大会に出場します。
※鏡石町から出場するチームは次のとおり。
・ドラゴンズ（壮年ソフトボール）
・鏡石（家庭バレーボール）
・鏡石バドミントン愛好会（バドミントン）

◎町総合スポーツ大会インディアカ大会が、６月 28 日㈯構造改善センターで開催されました。４チーム 18 名が参加し、白熱した試合が繰り広げられました。

優　勝　Ｄチーム　準優勝　Ａチーム　３位　Ｃチーム

インディアカ優勝チーム

家庭バレーボール集合写真

壮年ソフトボールプレーの様子