



こんにちは  
保健師です

## 実はすごい！ 目からウロコのラジオ体操



町では、世代を超えて気軽に運動に取り組み、健康づくりや地域交流ができるよう、ラジオ体操・みんなの体操を普及推進しています。

ラジオ体操は、人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせで作られた、驚くほど完成度の高い究極のエクササイズです。そのうえ、誰もが子供の頃にやっていて、新たに覚える必要がなく、音楽を聴くだけで自然と体が動いてくる体操です。毎日続けることで血流が良くなり、高血圧の改善や肩こりが軽くなった等の様々な効果があったという声をよく聞きます。しかし残念なことに、現在多くの方がやっているラジオ体操は正しい動きではなくてきてしまっていて、その効果が薄れている場合が多いようです。

NHKテレビ体操でおなじみの先生を招いての今年度最後のラジオ体操講習会を3月3日(日)10時より鳥見山体育館で行いますので、ご家族・お友達お誘い合わせのうえご参加下さい。

せっかくラジオ体操やるなら正しい動きで、実はすごい、ラジオ体操の効果を体感してみてください。

問い合わせ先：健康福祉課 ☎62-2115

### 弁護士による心配ごと相談

弁護士による無料の心配ごと相談が次の通り開催されます。どんな問題でも相談する事が出来ますが、事前の予約が必要です。相談される方はお早めにお申し込みください。

- ◆日 時 2月26日(火) 午前9時～正午
- ◆場 所 町老人福祉センター
- ◆相談弁護士 滝田 三良弁護士
- ◆申込み先 町社会福祉協議会 ☎62-6428

## ま 鏡石町の期待の星 ちのホープ

今月は、株式会社福島リョーシヨクにお勤めで、スポーツマンらしいさわやかな笑顔の古川啓太さんにお話を伺いました。



お名前  
古川啓太さん(25)

お勤め先  
株式会社  
福島リョーシヨク

業種 一般加工食品卸売業

### Q：どんな仕事をされていますか？

カップめんやレトルトなどの加工食品の営業をしています。今は入社3年目です。なかなか難しいですが、売り上げ達成をした時はうれしいし、やりがいがあります。

### Q：仕事での今後の目標は？

まだまだ知識が少ないので、色々覚えてたいです。頼もしい先輩や上司からはいつも優しく教えてもらっているので、早く一人前にならなればと思います。

### Q：休みの日は何をしていますか？

サッカーは結構まじめにやっていますね。それ以外は友達と飲むのが楽しみで、休みの前は朝まで飲むこともあります。

### Q：町に一言お願いします。

のどかでいいところだし、鏡石町が大好きなので、大学を卒業して帰ってきました。鳥見山陸上競技場など素晴らしい施設があるので、もっと鏡石町を町外へアピールしてほしいです。

このコーナーにご協力いただける方を募集します。職場のホープをご紹介ください。

問い合わせ先：総務課 ☎62-2111

### 登記相談所開設のお知らせ

法務局では、福島地方法務局須賀川出張所の統合・廃止後の行政サービスとして、旧須賀川出張所管内において登記相談所を開設します。相談は、無料で法務局職員又は委託を受けた司法書士がお受けします。登記に関するご相談がありましたら、お気軽にご相談ください。

- ◆開催日時：2月25日(月) 午後1時～4時
- ◆場 所：町役場相談室
- ◆問い合わせ先：福島地方法務局総務課 ☎024-534-1941

### 120万人達成までの経過

年度	入館者数	入館者累計	備 考
10年度	63,182	63,182	6月1日オープン
11年度	76,176	139,358	9月7日入館者10万人達成
12年度	84,450	223,808	
13年度	88,340	312,148	
14年度	101,635	413,783	
15年度	101,746	515,529	1月25日入館者50万人達成
16年度	95,997	611,526	
17年度	88,910	700,436	
18年度	82,409	782,845	
19年度	79,985	862,830	
20年度	80,773	943,603	
21年度	77,735	1,021,338	12月2日入館者100万人達成
22年度	74,586	1,095,924	東日本大震災により3月11日から休館
23年度	49,847	1,145,771	5月1日再オープン

### 24年度入場者数

月日	入館者数	入館者累計	備 考
4月	4,254	1,150,025	
5月	4,981	1,155,006	
6月	5,521	1,160,527	
7月	6,986	1,167,513	
8月	10,376	1,177,889	
9月	7,108	1,184,997	
10月	4,961	1,189,958	
11月	4,667	1,194,625	
12月	3,666	1,198,291	
1月	2,312	1,200,603	1月17日入館者120万人達成

入館者となったのは、町内在住の小松未来さん、遥希くん親子です。

小松さんには、記念品と120万人突破を記念した写真と色紙が贈呈されました。

また、図書館では、図書の貸し出しだけでなく、子ども映画会や読み聞かせなども行っていますので、広報紙の図書館だよりを参考に是非ご利用ください。

◆開館時間  
9時～19時

◆休館日  
毎週月曜日(※毎月最終金曜日は図書整理のため、年末年始は休館)

◎問い合わせ先  
図書館 ☎62-1288



## 鏡石町図書館 入館者！120万人突破

平成10年6月にオープンした町図書館が、1月17日(木)に入館者120万人達成となりました。

図書館は、東日本大震災により、施設損壊など大きな被害を受け、約2か月間の休館もありましたが、その後は入館者数も震災前まで戻り順調に推移していました。

記念すべき120万人目の



▲小松さん親子(左)と石井図書館長(右)

### レスキュースライ ダー(緊急階段避 難車)贈呈

1月24日(木)、株式会社スギヤス様より鏡石町へ緊急階段避難車「レスキュースライダー」が贈られました。

訪れたのは株式会社スギヤス本社の内藤幸彦取締役製造部長と事業拡大部の小笠原幸男課長と福島工場の方渡辺真人工場長の三人です。株式会社スギヤスは鏡石町に工場があることから、町に寄贈していただくことになりました。

最初に内藤取締役製造部



▲贈呈に訪れた内藤幸彦取締役製造部長(写真中央)と事業拡大部の小笠原幸男課長(写真右)

長から「震災に備えておくことが大事で、備えあれば憂いなし」と話がありました。続いて小笠原課長から「震災以降に防災関連の製品を作っていくという事になり、この製品が第一弾であり、地震や火災など非常時に歩行困難な方を安全に避難させてあげることができるとの話がありました。

受け取った遠藤町長は「このような製品が備えてあれば非常時に大変助かる。安全に避難させるために活用させていただきます」と話していました。

なお、贈呈後は小笠原課長から町職員へ使用方法の説明が行われました。



▲レスキュースライダー使用方法を教わる町職員