

こんにちは保健師です



さわやかな5月!
ぽっこりお腹の
内臓脂肪を減らして
みませんか?

肥満によって内臓脂肪が蓄積すると、身体の代謝機能が不調になり、高血圧・脂質異常・高血糖などを引き起こし、動脈硬化を促進させます。

◆先ずは、1か月で1kg減量を目標に始めましょう。

内臓脂肪は、食事とったエネルギーが使い切れずに余ったもの。

特に気をつけたいのは、カロリー過剰になりやすいお菓子や清涼飲料水、アルコールなどの嗜好品です。例えば、体重70kgの男性が、加糖タイプの缶コーヒー1本(250ml:95kcal)を消費するには、速足で20分のウォーキングが必要。

「食べたら動く」エネルギーの収支バランスを意識しましょう。

◆生活の中でこまめに身体を動かすのも減量のポイントです。

- テレビを観ながら軽く筋トレ、ストレッチ
- 掃除や洗濯物干し、食器洗いなどの家事でエクササイズ

◆毎日の体重・歩数チェックが効果的!

毎日のはかるだけでも身体に意識が向き、減量に成功しやすくなります。

増えてしまったら早い段階でもとにもどすようにしましょう。

◆禁煙は思い立ったら即実行!

タバコには動脈硬化を早める有害物質が含まれています。特にメタボリックシンドロームの該当者の喫煙は、心臓病のリスクをいっそう高めるので危険です!

禁煙はいつから始めても遅すぎることはありません。世界禁煙デー(5月31日)に禁煙宣言はいかがですか?

お問い合わせ先 町健康福祉課 ☎62-2115

ふるさと 故郷だより

～私の育ったまち～



井土川好高さん(本町)



宮崎県東諸県郡国富町出身

今月号では、国富町出身の井土川さんにお話を伺いました。

国富町は宮崎県のほぼ真ん中に位置し、井土川さんのお住まいの近くには大淀川が流れており、子供のころは、松の木の根っこから松明を作り、夜に魚突きをしていたそうです。

鏡石町へは昭和39年頃に地元企業へ就職したのをきっかけに移り住んで来られ、その当時の町の印象を聞くと、「大型トラックの運転手をしていたので、現在の4号線が整備される前の、細くて曲がりくねった旧4号線を、気をつけながら運転した事が懐かしい。」と語られていました。

現在は、お仕事を定年退職し、スポーツに力を入れているそうです。特にソフトボールは町に来た当時から続けており、4～5年前から中学校の女子ソフトボール部の指導もボランティアで行っており、先日は卒業生から寄せ書きを贈られて、とても感動したそうです。また、最近始めたマレットゴルフについて「とても楽しく健康にもいいので、ぜひ、鳥見山公園にマレットゴルフ場を作ってほしい、そうすればますます元気な町民が増えるのではないかと仰っていました。

このコーナーにご協力いただける方を募集します。故郷の思い出を語ってみませんか。お問い合わせは、町総務課(☎62-2111)までお電話ください。

郡山国道事務所からのお知らせ

町民の皆さんへ、国道を走行中道路に異常を見つけたら下記へご連絡ください。また、道路に関するお問い合わせなどについてございましたら下記へご連絡ください。

○「道路緊急ダイヤル」
#9910(フリーダイヤル)

○問い合わせ先 フリーダイヤル ドーロ ヨクナレ
道路相談室 ☎0120-106-497

つらいつらい
誰にも話せない
借金の悩み...



ご相談ください
秘密は厳守いたします

司法書士法人 あおば事務所

須賀川事務所: TEL0248-72-7057 須賀川市岡東町177
福島事務所: TEL024-533-0243 福島市南中央3丁目7-2
二本松事務所: TEL0243-62-2515 二本松市木蘭次郎内85-27

授業の可能性が広がります!

算数の授業の時など、画面の中で、図形を分割したり、移動・回転させたりすることができるので、今以上に、子どもたちが授業に関心を持ってもらえることができると期待しています。楽しい授業を行うため毎日の授業でたくさん活用していきたいと思います。



▲鏡石二小、熊田勝市先生

授業で使うのが楽しみ!

添田蒼人さん(右)

始めて、電子黒板を見たとき、その大きさに驚きました。この電子黒板で、英語の授業をするのが楽しみです。

難波重夜さん(左)

電子黒板の大きな画面で写真や画像を見ることができるので楽しみです。みんなで環境問題などの勉強をしてみたいです。



▲鏡石一小、子どもたち

電子黒板で 楽しい授業を!

～小中学校に電子黒板を導入～

新学期が始まって約1ヶ月が経過しました。町では、子どもたちに、わかりやすく楽しい授業を行うため、国の補助金を活用して、小中学校に電子黒板を導入しました。電子黒板は、約50型以上の大画面を持ち、教科書やノートを大きく表示したり、画面に文字を書き込んだり、映像を活用することができるなど様々な機能が付いています。この電子黒板が、これから毎日の授業で活用されていくことを期待します。



〈電子黒板とは〉

今回導入した電子黒板は、大画面薄型テレビ形式のディスプレイを使用して、DVDやパソコンの映像を表示するだけでなく、子どもたちが、指やペンで画面上に書き込みを行ったりすることもでき、従来の黒板とパソコン、映像機器などが一体化したものです。

防火管理者講習会 開講のお知らせ

- ◇開催日 / 平成22年7月6日(火)・7月7日(水) ※2日間の受講を要します。
- ◇場所 / トステム総合技術研修センター(須賀川市宮の杜101番地)
- ◇受付期間 / 平成22年5月18日(火)～6月18日(金)まで ※定員に達した場合は、締切前でも受付終了となります。
- ◇申請の方法 / 申請用紙はお近くの消防署に備え付けてあります。申し込み先も消防署となります。
- ◇受講料 / 5,000円(テキスト代)

問合せ先 須賀川地方広域消防本部 ☎0248-76-3114