

こんにちは保健師です

インフルエンザ予防には手洗い・うがいを

新型インフルエンザの流行が再び報道され、予防対策としては手洗い、うがいが有効とされています。ここでは、正しい手洗いの方法をお知らせします。是非、実践してください。

手洗いのポイント

ポイント 1 せっけんを使い十分にこすり洗い、流水ですすぎます。

ポイント 2 手拭きタオルは共有せず、個人タオル(またはペーパータオル)を使いましょう。

正しい手洗いの方法



日頃の健康管理も大切

栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動で体力づくりを!

ひだまりの会

家族が認知症になって途方に暮れているご家族、長年介護を続けているご家族、同じ悩みを話してみませんか。涙を流しているのはあなただけではありません。認知症に向き合い、認知症を理解し、どうせやるなら明るく元気を持って介護生活を送りましょう。きっと分かり合える仲間に出会えます。ぜひお集まりください。

■開催日：毎週第3木曜日 ■時間：午前10時～正午
 ■会場：町勤労青少年ホーム 2階和室
 ■申込み先：町地域包括支援センター「あんしんかん」 ☎92-3212

ようこそ ヴァレリー先生



ヴァレリー・ヴォラスコさん



今月号では着任して間もない英語指導助手ヴァレリー・ヴォラスコさんにお話を伺いました。

はじめましてヴァレリー・ヴォラスコと申します。私は、カナダ連邦オンタリオ州ボルトンから来ました。ボルトンは、カナダ最大の都市トロントの北西部の小さな町で、ナイアガラの滝で有名な五大湖の北部に位置しています。自然豊かなところですから、皆さん一度足を運んでみてください。

鏡石町に来て、まだ日も浅いですが皆さんとても親切で助かっています。私の故郷も小さな町なので住みやすいし、とてもキレイな町だということが第一印象です。カナダと比べると道路の幅員が半分ぐらいで少し怖い感じがします。日本では、太鼓や空手などを習ってみたいですよ。

2学期からは幼稚園、保育所や中学校で英語を教えることとなりますが、歌やゲームなどを取り入れた楽しくリラックスできる授業にしていきたいと思っています。

最後に、私のことを見かけたら、是非話しかけてください。16歳の時に1年間ですが、金沢市に住んでいたことがあり、少し日本語は話せますので安心してください。色々な方と出会って、町の一部のような存在になればと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



町総務課 ☎62-2111
 ◎申込・問い合わせ先
 申込期限 9月30日(水)
 対象者 8月末日現在で無事故無違反の期間が7年以上の方。
 申込方法 免許証・印鑑、無事故無違反証明書発行手数料(700円)を添えてお申込ください。

優良運転者表彰 該当者受付中

町交通対策協議会では、須賀川・岩瀬地方交通安全大会の席上で表彰される優良運転者の該当者を募集しています。なお、過去に一度受賞された方は該当になりませんのでご了承ください。

駅伝競走の部 スタート予定時間 午前11:10

| 区間 | 競技者区分 | 距離 | 区間 | 競技者区分 | 距離 |
|----|---------|-------|----|---------|-----------|
| 1区 | 女子(フリー) | 3.4km | 4区 | 女子(フリー) | 3.2km |
| 2区 | 男子(フリー) | 5.0km | 5区 | 男子(フリー) | 5.0km |
| 3区 | 男子(フリー) | 5.0km | | | 計 21.6 km |

ロードレースの部

| 部門 | 区分 | 距離 | スタート予定時間 |
|------|-------------------------|-------|----------|
| 第1部 | 小学校4年男子の部 | 2km | 9:36 |
| 第2部 | 小学校5年男子の部 | 2km | 9:38 |
| 第3部 | 小学校6年男子の部 | 2km | 9:40 |
| 第4部 | 小学校4年女子の部 | 2km | 9:30 |
| 第5部 | 小学校5年女子の部 | 2km | 9:32 |
| 第6部 | 小学校6年女子の部 | 2km | 9:34 |
| 第7部 | 中学校男子の部 | 5km | 9:50 |
| 第8部 | 中学校女子の部 | 3km | 10:25 |
| 第9部 | 一般男子Aの部(高校生以上39歳以下) | 5km | 10:05 |
| 第10部 | 一般男子Bの部(40歳以上) | 5km | |
| 第11部 | 一般女子(高校生以上) | 5km | 9:10 |
| 第12部 | 親子の部(父と子:満3歳以上小学校3年生以下) | 1.5km | |
| 第13部 | 親子の部(母と子:満3歳以上小学校3年生以下) | 1.5km | |

第5回鏡石駅伝 ロードレース大会

11/1 (日) 開催
 第5回鏡石駅伝・ロードレース大会は、11月1日(日)鳥見山陸上競技場をスタート・ゴールに開催されます。大会では、駅伝競走の部とロードレースの部13部門の申込みを受け付けております。申込み方法は次のとおりですので、町民の皆さんの積極的なご参加をお待ちしています。また、当日は沿道での応援

10月1日(木)までに お申し込みを

や交通規制などご協力をお願いします。
参加料
 ①駅伝競走の部
 ①チーム 8,000円
 ②ロードレースの部
 小・中学生 1,000円
 高校生・一般 2,000円
 ◎親子 3,000円
申込み方法 町公民館にある募集要項の「払込取扱票」に記入押印の上参加料を郵便局から振り込むか直接、公民館に持参してください。
申込期限 10月1日(木)
 町公民館 ☎62-2031



親子手をつないで力走(昨年の大会から)

毎月10日、午前9:00～午後9:00
 鏡石町民の60歳以上の方は無料で入浴できます。

弘法不動の湯

■営業時間/午前9:00～午後9:00まで営業
 ■定休日/毎月第1、第3木曜日
 ■TEL/0248-62-1770
 福島県岩瀬郡鏡石町岡ノ内418
 交通/東北本線 鏡石駅より徒歩10分



岡ノ内・幼稚園 入園願書受付開始のご案内

お問い合わせは 岡ノ内・幼稚園まで
 TEL.0248-62-5035
 92-2380
 FAX.0248-62-6064
 E-mailアドレス okg@okanouchi.com

平成22年度園児募集に伴う入園願書を配布しております。
 受付日は10月1日・2日・3日の3日間となります。
 充実した保育内容・保育環境のもと、安心して預けられる幼稚園です。ぜひ、わが子に合った幼稚園選びを1夕方までお預かりする延長保育も充実しております。

【入園対象児】
 3年保育 平成18年4月2日生～平成19年4月1日生【募集人数】 40名
 2年保育 平成17年4月2日生～平成18年4月1日生【募集人数】 15名
 満3歳児 平成19年4月2日生～平成20年4月1日生【募集人数】 若干名