

わが家のアイドル



やす だ もも か
安田 百花ちゃん(1歳)
(中町)

●家族から一言…思いやりのある人に育ってください。



た し り ち ゅ う た
田代 雄大くん(2歳)
た か ひ ろ
尊大くん(5ヶ月)岡ノ内)

●家族から一言…2人の笑顔が大好きです。

町民リレー NO.240

こ しま みち こ
小島 道子さん(岡ノ内)



小島さんご自慢のドライフラワー

趣味をきっかけに
友だちができるのがうれしいですね

「鏡沼出身で、主人とは、鏡石中学校時代の同級生です。現在は主人が経営している小島自工で経理などの仕事をしています。」と話す小島道子さん。

そんな小島さんの趣味はカラオケとドライフラワーをつくることだそうです。カラオケは仁井田地区の愛好会で毎週練習しているそうです。高校時代、合唱部に入っていたのが役立っています。ストレス解消には大きな声を出して歌うのが一番です。」と話してくださいました。

ドライフラワーは、自宅の庭に咲いている花を使っています。最後にまちくくりについて尋ねると、「私は毎日散歩しますが、駅周辺から少し離れると、薄暗いところが多いので、防犯灯を取り付けるなどして明るくして欲しいですね。あと、町の文化財のかけ沿のところにドライフラワーを飾れば、訪れたお客さんも喜ぶと思いますね。」と話してくださいました。

今回は、小島さんの紹介で岡ノ内の吉田多利夫さんを紹介いたします。

保健師さんの健康だより

楽しく歩こう！一日一万歩

町の運動習慣の現状(H17年度総合健診・人間ドック、796名)を見てみると、「30分以上の運動を週2回以上行っている」のは、全体の29%で、男女ともに30代(12%)が最も低くなっていました。

国の「健康日本21」の目標値は、男性39%以上、女性35%以上。我が町では、特に30〜50代での運動習慣の普及が課題です。

目標を達成するために、今年7月に発表された「健康づくりのための運動指針2006」の、生活活動量増加に向けたアドバースを参考にしてみませんか？

『歩行習慣を身に付けるための6つのポイント』を紹介しましょう。

歩数を時間で覚えましょう。10分間歩くと約1,000歩です。

歩数を生活の行動パターンとして体で覚えましょう。例えば、スーパーへの買い物は何歩、通勤は何歩といった具合です。最初から欲張らないことです。4,000歩増やす場合も、まずは1日1,000歩増やすことから始め、3ヶ月かけて徐々に4,000歩増やせば良いのです。

歩行は連続しなくても構いません。1日の合計が1万歩(1週間の合計が7万歩)になるようにしましょう。

日常生活の中で歩行によって移動する機会をできるだけ多くつくりましょう。

歩行に目的をもちましょう。休日にはショッピングに出かけたり、史跡を訪ねたりするのも良いでしょう。

さあ、共に内臓脂肪を減らしましょう！



旬のおいしさ、心をこめて…

江戸前 寿司 割烹

本 賊 くら

有限会社 寿し割烹とくさ

福島県岩瀬郡鏡石町不時沼265
TEL (0248) 62-3980

町立保育所 児童募集

町では、平成19年度の町立保育所児童を次のとおり募集します。入所希望者は平成18年10月31日(火)までに次のとおりお申込みください。

募集人員 30名程度

対象児童 6ヶ月児、5歳児(平成13年4月2日〜平成18年9月30日生)

ただし、4・5歳児については申込み児童数により制限させていただく場合があります。

資格要件

町内に住所を有し、児童の保護者が共働き等(求職中も含む)で児童を保育することができなく、かつ同居の親族等も児童を保育することができない家庭の児童。障害児も対象となります。(保育所要相談)

提出書類

入所申込書、就労証明書、委任状等(用紙は町健康福祉課にあります。)

保育時間

平日 午前8時30分
〜午後5時まで

土曜日 午前8時30分
〜正午まで

(ただし、必要と認められる場合は、午前7時30分〜午後7時)

保育料 所得に応じて納入していただきます。

申込み・問い合わせ先 町健康福祉課

☎ 62 2115