



食生活改善推進員会をご存知ですか？

食生活改善推進員さんとは、通称『鏡石町ヘルスマイト』さんです。町の行事などで見かけたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今月は、ヘルスマイトさんがどのような活動をしているのかお知らせします！

◆どんな人たち？

町民のみなさんの健康保持・増進を図るため、地区における健康づくりの活動推進に努め、明るく住みよい町づくりに貢献することを目的に活動しているボランティア組織です。

◆どんなことをするの？

- ①食生活及び健康に関する知識を地域に広めます
- ②地域での食生活に関する問題点を把握します
- ③ヘルスマイトのメンバーとして、資質向上のための研修をします
- ④社会福祉活動への積極的な参加をします

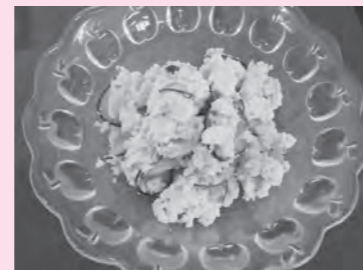
以上を活動の柱に、田んぼアートや食育教室などで町に貢献しています。 鏡石町ヘルスマイトのみなさん



ヘルスマイトさんが考案した健康メニューのご紹介

★おからサラダ：材料（4人分）

おから 200 g、絹豆腐一丁（350 g）、きゅうり 2 本（200 g）
 塩 2 g（きゅうり塩漬け）、ハム 20 g
 味付け用調味料：マヨネーズ大さじ 3、砂糖大さじ 1
 みりん小さじ 1、酢小さじ 1、塩小さじ 1/2、こしょう少々



◆栄養素量

| 4人分 | | 1人分 | |
|-------|---------|-------|---------|
| 熱量 | 788kcal | 熱量 | 197kcal |
| タンパク質 | 35.2 g | タンパク質 | 8.8 g |
| 脂質 | 47.8 g | 脂質 | 11.9 g |
| 塩分 | 6.1 g | 塩分 | 1.5 g |

【作り方】

- ①きゅうりは薄く切り塩漬けに、ハムは千切りにする
- ②おからに絹豆腐、水気を絞ったきゅうりとハムを混ぜ込む
- ③材料が混ざったところに調味料を入れ、味付けする

食品放射能測定結果について

1月に実施された食品放射能検査の結果は、表のとおりです。

国の暫定基準値 100 ベクレル /kg を超える数値が検出された食品はありませんでした。なお、井戸水の検査実施はありませんでした。検査に出される際には、食材 500 グラムが必要となります。

| 食品名 | 件数 | 検出件数 | 食品名 | 件数 | 検出件数 |
|-------|----|------|--------|----|------|
| キャベツ | 1 | 0 | 白菜 | 1 | 0 |
| 小松菜 | 1 | 0 | ふきのとう | 1 | 0 |
| さつまいも | 1 | 0 | ブロッコリー | 1 | 0 |
| じゃがいも | 2 | 0 | ほうれん草 | 2 | 0 |
| 大根 | 1 | 0 | 合計 | 11 | 0 |

母と子の保健事業

| 月日 | 事業名 | 場所 | 時間 |
|---------|-------------|--------|--------|
| 3/4(金) | 1・2歳児健康相談 | 保健センター | 9:30～ |
| 3/9(水) | 1歳6カ月児健康診査 | 保健センター | 13:15～ |
| 3/16(水) | 3～4カ月児健康診査 | 公立岩瀬病院 | 13:30～ |
| 3/16(水) | 9～10カ月児健康診査 | 保健センター | 13:15～ |

●問い合わせ先

簡易放射能測定センター（勤労青少年ホーム内）

☎ 62-2444



スクールインフォメーション ～学校だより～

3年間の功績称える！

岩瀬農業高校

2月29日(月)、本校体育館において3年間の功績を称える各種褒賞授与式が執り行われました。受賞者は下記の通りです。

1. 福島県立岩瀬農業高等学校賞

【優等賞】

荒川英崇、滝口稚奈、深谷紗那、関根桃佳、常恒充貴、伊藤鈴菜、鈴木恵夏、松谷翔太、鈴木遼河

【力農賞】

橋本純、増子勝幸、小林彩、佐藤南、熊谷巧、國分千奈、佐藤優莉、関根えりか、蕪木かなえ、関川彩乃、浅和翔太、須田達也

【体育文化後援会長賞】

石塚陸、古侯寿比呂、齊藤英徳、橋本純、影山菜那、関根理奈、関根桃佳、樽川明希子

【皆勤賞（3か年）】 18名

【皆勤賞（1か年）】 28名

【学友会功労賞】 21名

2. 外部団体賞

【産業教育振興中央会長賞】 荒川英崇

【全国農業高等学校長協会賞】

遠藤理緒、滝口稚奈、関根桃佳、伊藤鈴菜、松谷翔太、鈴木遼河

【福島県産業教育振興会長賞】

佐藤彩香、深谷紗那、常恒充貴、鈴木恵夏、関川彩乃、須田達也

【福島県産業教育振興会県南支会長賞】

古侯寿比呂、小林彩、古川知希、瀬和美穂、安田美香、浅和翔太

【農業後継者育英賞】 増子勝幸

【福島県建設産業人材育成表彰】 須田達也

【日本農業クラブ連盟賞】 増子勝幸

【福島県学校農業クラブ連盟賞】 25名

雪かき部隊出動！

鏡石中学校

◆第60回福島県書き初め展 各賞入賞

書き初め 大賞 3年 井上実咲
 書き初め準大賞 2年 有賀広夢

◆第31回ユネスコ世界平和作文

優秀賞 1年 大津実夢

◆第23回白河地区中学生1年生バレーボール大会

準優勝 1年 男子チーム

◆新入生保護者説明会を実施しました（2月26日）

次年度入学する保護者へ入学に際しての心構えや準備について説明会を実施し、その中で校長より「中学校生活の大切さ」等について講話がありました。

◆雪かき部隊出動です

先日の大雪の時に生徒有志がいつものように校地内の雪かきを行い通路確保を行いました。今回より生徒達が学校周辺にお住まいの高齢者の玄関付近の雪かきを行っています。

少しでも高齢者の方の雪かき等の負担が軽減すればと思い行うようになりました。

◆今年度の高校入試の結果がでています

3年生は年明け早々に入学試験が始まり、私立高校入試に始まり県立Ⅰ期入試の結果が出ています。今後は、県立Ⅱ期試験が3月8・9日に実施されます。発表は、3月14日です。

◆平成27年度第69回卒業式が3月11日金に挙行されます

卒業生147名の晴れ姿とお祝いの言葉を贈ってください。

6年生を送る会

第一小学校

5年生115名にとって、最上級生としての記念すべき第一歩「6年生を送る会」が2月17日(水)3・4校時に行われました。自分たちが先頭に立って全校生を動かす初めての経験にどの子どもとも生き生きとした表情で自分の役割を果たしました。初めて披露した鼓笛の新曲「レッツゴーいいことあるさ」も今までで最高のできばえで、4年生と協力して1つのメロディーを奏でることができました。

片付けを終えて教室に戻ると、6年生ががんばってくれた5年生のために給食を配膳してくれていて、黒板には「ありがとう」のメッセージが。給食を食べている子どもたちの横顔には大きな仕事をやり遂げた満足感が感じられました。



「むかしの遊び」を楽しみました

第二小学校

2月4日(日)に1年生の生活科の時間を使って「むかしの遊び」を学びました。「学校応援団」のボランティアの方々13名にお世話になり、「けん玉」「折り紙」「お手玉」「あやとり」「こま」「竹馬」それぞれご指導いただき、遊び方を学習しました。

子どもたちは、最初うまくできない様子でしたが、やり方やコツを教えていただいたおかげでどんどん上達しました。また、「竹馬に一人で乗れたよ」とか「折り紙でお相撲さんを作って紙相撲をしたよ」などと楽しそうに感想を話していました。

このような学習を通して、日本の伝統的な遊びを後世に伝えられればよいと思います。

