



▲観客の前での演奏を緊張しながら楽しむ演者の皆さん

## 文化を楽しむ

=秋の文化祭=

10月28日(日)、11月3日(土)、4日(日)、10日(土)の4日間、町公民館などにおいて秋の文化祭が開催されました。

10月28日には謡曲発表会などが行われ、11月3・4日は幼児から高齢者までの書道や絵画などの1,090作品が展示され、会場となった公民館は多くの作品で埋め尽くされました。

また、11月10日に開催された発表会では、19の団体から参加した約170名の皆さんが日ごろの練習の成果を観客の皆さんに披露していました。観客の皆さんは、歌や演奏、民謡、舞踊などを楽しみ、発表した皆さんには多くの拍手が贈られました。

## 長年の功績

=更生保護表彰=

11月6日(火)、パルセ飯坂で行われた第28回東北地方更生保護大会並びに第29回福島県更生保護大会で「日本更生保護女性会連盟会長表彰」を表彰された鈴木節子さんが、須賀川地区更生保護女性会鏡石支部の橋本支部長、長嶺支部長と共に遠藤町長へ報告に訪れました。

鈴木さんは、会員として昭和62年から長きにわたって務め、また、地区の会長等を勤めた功績により表彰されたもので、「みなさんに支えられての受賞であり、みなさんに感謝しています」と話していました。



▲写真右から、長嶺支部長、橋本支部長、鈴木節子さん



冬野菜のねぎは、冷えた体を温め、疲労回復に効果があります。これはねぎの臭いの成分アリシンが、血行を良くし、疲労物質を分解するためで、肩こりにも効果があります。豚肉に豊富に含まれるビタミンB1の働きがアリシンの働きを高め、風邪で落ちた体力回復にも効果があります。なお、梅干しに含まれる有機酸も疲労回復に効果を発揮します。

### 今月の健康メニュー

### 「ねぎの豚肉巻き」

冬野菜で体ポカポカ

《材料》 2人分

- ねぎ 1本
- 薄切り豚肉 200g
- 梅干し 2個
- 小麦粉少々
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1

#### 《作り方》

- ①ねぎは5cmに切ります。
- ②豚肉を広げ、塩・こしょうをしてから梅肉を薄く塗り、ねぎを巻き、小麦粉をまぶします。
- ③フライパンに油を敷いて熱し、②を入れて焼きます。
- ④肉に火が通ったら、しょうゆと砂糖をからめます。

※アリシンは時間がたつと減ってしまうので、食べる直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。

## 豊作万歳！稲刈り祭り

=田んぼアート稲刈り=

田んぼアート事業「豊作万歳！稲刈り祭り」が10月28日(日)、町図書館北側水田で行われました。

当日は、あいにくの雨でしたが、参加した町民や岩瀬農業高校生などの約60名は稲刈りからはせがけまで作業をし、終了後は町ヘルスメイトさん手作りの豚汁と鏡石町産新米「牧場のしずく」で作ったおにぎりを堪能しました。

なお、今年の田んぼアートには県内外から5,600人を超える観覧者が訪れました。



▲雨でも楽しくはせがけしました

## まちの話題フォトアルバム



▲火災予防を呼びかけるパメラ1日分署長

## パメラ先生の1日分署長

=火災予防広報活動=

11月3日(土)にイオンスーパーセンター鏡石店で火災予防広報活動が行われました。

この活動は、秋季全国火災予防運動に伴い須賀川消防署鏡石分署が実施したものです。

当日は、鏡石町語学指導手のパメラ・リーマン先生が1日分署長となり、大河原正雄団長や女性消防隊などが店内の消火器や火災報知器の防火査察と店舗正面入口で街頭PRを行いました。

## 町政への貴重な声

=町政懇談会=

町では、町民の皆さんの生の声を聴取し、町の将来のあり方を探る目的とした町政懇談会を11月20日～12月6日までの9日間で久来石区、笠石区、1区、2区、3区、4区、仁井田区、鏡田区、高久田区の各集会所などで開催しました。

参加したみなさんは、町に対しての疑問や要望を述べ、町民と行政が一体となったまちづくりへ向けてお互いに理解を深めました。

なお、12月17日～20日には、旭町区、豊郷区、成田区、さかい区で行われる予定です。



▲町政について説明する遠藤町長

## 雨の中での訓練披露

=消防秋季検閲=

10月28日(日)、中学校校庭で町消防団秋季検閲式が行われ、団員及び関係者約130名が参加しました。

当日は、あいにくの雨でしたが、予定通り中隊訓練及び分列行進が行われ、団員は雨の中でも普段の練習の成果を披露していました。

式では、永年勤続団員へ表彰が行われ、通常点検では、指揮者の号令のもと、団員の糸乱れぬ規律と堂々たる態度に、遠藤町長や来賓の皆さんも町の安全を守る消防団の姿に感心されたようでした。



▲遠藤町長から通常点検を受け気持ちを引き締める団員たち