



▲高齢歩行者教育システムを体験する参加者

## 交通安全を学ぶ

＝高齢者交通安全教室＝

7月22日(月)、鏡石町転作技術研修センターで高齢者交通安全教室が行われ、鏡石長寿会(稲田和夫会長)会員30名が参加しました。

教室では、福島県警察本部交通企画課の警察官が交通安全に関する講話をし、ビデオを上映後、高齢歩行者教育システム「わたり上手くん」を活用した参加体験型の講習が行われました。

参加した会員は、道路を横断する際は左右確認や物陰等からの車の飛び出しに注意することや、車は自分が思っているよりも早く近づいてくることを学習し、交通安全に関する意識を高めていました。

## 「ダメ。ゼッタイ。」

＝薬物乱用防止運動＝

7月22日(月)、町公民館に設置してあった募金箱が木賊正男公民館長から保護司と更生保護女性会のみなさんへ渡されました。

この募金箱は国連支援募金活動の一環として、6月中旬から7月中旬にかけて、町内約20カ所の公共施設や病院、会社などへ設置していました。

「ダメ。ゼッタイ。」国連支援募金活動は、薬物乱用のない社会環境づくりのために実施されています。



▲写真右から、橋本和子さん、大中和枝さん、石森君枝さん

## 緑で癒される

＝ガーデニングコンクール＝

町花いっぱい運動実行委員(面川平六会長)主催の平成25年度ガーデニングコンクールの審査が7月16日(火)に行われました。

このコンクールは、企業や学校、個人、家庭などで取り組んでいるガーデニングを対象にしたもので、今年度は8件の参加があり、実行委員が各参加者を訪問し審査しました。

審査結果は次のとおりです。

- 最優秀賞 吉田孝子さん
- 優秀賞 真壁貞子さん、遠藤広子さん
- 特別賞 君島郁子さん
- 奨励賞 斎田一男さん、高原英夫さん、高宮忠義さん



▲緑いっぱいのガーデニングを審査する実行委員

## まちの話 話題フォトアルバム



▲遠藤栄作町長から激励金を受ける佐藤君(中央)

## 全国での活躍を誓う

＝全日本小学生ソフトテニス選手権大会＝

7月17日(火)、第30回全日本小学生ソフトテニス選手権大会に出場する佐藤友哉君(鏡石一小6年)が佐藤輪紀子さん(母)と町長へ全国大会への出場を報告に訪れました。佐藤君は6月に行われた県予選会で佐藤友哉・橋本剛志(三春町)ペアで第3位となり全国大会出場となりました。

佐藤君は「全国大会でも上位入賞を目指し、粘り強くプレーできるように頑張ります。」と話していました。

## 水 中の熱き戦い

＝小学校水泳交歓会＝

第28回鏡石町小学校水泳交歓会が7月23日(火)、鏡石町民プール「すいすい」で行われました。

水泳交歓会は小学校児童の親睦と交流を深め、併せて体育の進行と体力の向上を図る目的で実施されているものです。

今大会では、個人種目で6種目7名、団体種目で2種目5クラスの大会新記録が出ました。



目指せ大会新記録▶

### 大会新記録更新者

25 m自由形(5年)	黒羽美日子さん(一小)
25 m平泳ぎ(5年)	本間 力くん(一小)
25 m自由形(6年)	飛澤 礼香さん(一小)
25 m平泳ぎ(6年)	有賀 広夢くん(一小)
	田代 彩乃さん(一小)
	神枝 優夏さん(一小)
25 m・50 m平泳ぎ(6年)	安藤 輝くん(一小)
100 mリレー	
男子	第1位(一小) 6年3組 第2位(一小) 6年4組
女子	第1位(一小) 6年4組 第2位(一小) 6年1組 第3位(一小) 6年2組

### 今月の健康メニュー

## 「スイカのジュース」

夏バテ予防のために

スイカの果肉にはカリウムが多く含まれ、疲労回復や利尿作用があります。90パーセント以上が水分なので、喉の渇きを潤し、夏の暑さで弱った体に優しく、夏バテ効果もあります。他にも、血流を改善するシトルリンも含まれ、血圧抑制効果もあります。

また、赤肉のスイカにはカロテンやリコピンも多く含まれます。カロテンは粘膜や皮膚の健康維持、抗がん作用、視力維持などの効果があります。

なお、皮の編模様は剥いて食べやすい大きさに切り、塩もみすると、スイカの皮の漬物になり残さず食べることができます。

※おいしいスイカの選び方  
表示で糖度12度以上なら甘いスイカです。スイカは熟すとツルの付け根が少しくぼみ、その周りが盛り上がりつつあります。付け根がへこんでないのは未熟

なスイカです。また、一般的に表面に緑の縦模様が入っています。この模様が入っていない、模様のない部分が膨らみ、凸凹がはっきりしているものは熟したスイカです。

《材料》2人分

- スイカ 300g
- レモン汁 小さじ1
- ハチミツ 小さじ2

《作り方》

- ①スイカの種を取ります。
- ②ジューサーに材料を全部入れて、スイッチを入れ、グラスに注ぎます。

