

家族でふれ合いの時間を

ノーゲーム、ノーネットデー

7月8日(木)、鏡石町PTA連絡協議会会長の小栗政次さんが町役場を訪れ、「ノーゲーム・ノーネットデー」の協力をお願いに訪れました。

これは、町PTA連絡協議会が昨年からの推進している運動で、家族の中で自主的に、1週間に1日は、家族みんなでゲームやネットを使わない日を設定し、家族の会話やふれ合いを持って欲しいとの狙いで進めているそうです。夏休み期間で子ども達が家庭にいる時間が多くなるこの季節、家族の団楽の時間を積極的に持って欲しいと話されていました。

週に一日はゲームもネットも使わない日を、と話す小栗PTA連絡協議会長▶



▲須賀川警察署の警察官から自転車盗難についての話を聞く生徒達

駅前をきれいに

岩瀬生駅前整理ボランティア

7月2日(木) 岩瀬農業高校の生徒と須賀川警察署、防犯ボランティアの方たちによる鏡石駅前の清掃ボランティアが行われました。

最初に、最近、駅の駐輪場での自転車の盗難が多発しているため、須賀川警察署の警察官から盗難防止のため、2重ロックを徹底するよう指導されました。

その後、いつも利用する駅の駐輪場が、ごみも盗難もないきれいな駐輪場になるよう清掃活動が行われました。

今月の健康メニュー

ゴーヤで夏を乗り切ろう

日本の夏は高温多湿。体は大量の汗をかき体調を整えています。しかし、大量の汗と一緒に、体内に蓄積されていたビタミン類やミネラル類が流出し、疲れやすくなります。そんな時こそ、疲労回復に有効なゴーヤで夏を元気に乗り切りましょう。

ゴーヤの苦み成分はモルデシンと呼ばれる食欲増進・疲労回復・血糖値降下・血圧降下などの効果があります。またビタミン類を多く含む紫外線ダメージを受けた肌にも効果的です。ビタミンB1の豊富な豚肉とあわせて食べると夏バテ予防レシビになります。

① 保存方法
 ※生で保存(1週間)
 中の白いワタから腐るので、種とワタをきれいに取り除き水洗いし新聞紙で包んでビニール袋に入れて冷蔵庫に入れます。
 ※冷凍保存(約3ヶ月)
 生のまま薄くスライスし、1回分ずつラップに包み冷凍します。

② フライパン
 に油を熱し、んにくを入れた香りを出し、豚肉・ゴーヤ・なすを入れて炒め、調味料で味を揃えます。

③ 作り方
 ① ゴーヤは縦半分に切り種とワタをスプーンできれいに取ります。5ミリの厚さに切り、さっと湯通しします。
 ② なすは縦半分に切り、2センチ厚さの斜め切りにした後、水に10分程度さらしてアク抜きします。豚肉は一口大、んにくは薄切りにします。

＜材料＞ 4人分
 ゴーヤ1本 豚もも薄切り肉200g なす3個 にんにく1片 サラダ油適宜 味噌50g 砂糖大さじ2 しょうゆ大さじ1 酒小さじ2 豆板醤小さじ半分(作り方)

まちの話題フォトアルバム

飲み水のできるまで

浄水場見学

6月18日(金)、鏡石第一小学校の4年生が、町の浄水場見学へ訪れました。

これは、4年生の社会科の授業の一環で、子どもたちは自分たちの毎日使っている水がどのようにして作られているのかを実際に自分の目で見て、水の大切さを感じてもらおうと行っているそうです。

子どもたちは、職員の案内で汚れた水がきれいになり家庭に戻ってくる様子を真剣に見学していました。



▲職員の説明に耳を傾ける子どもたち



▲遠藤町長へ県南大会優勝の報告

福島県大会出場へ

鏡石ベースボールクラブ県南大会優勝

7月8日(木) 鏡石ベースボールクラブ(鈴木清美監督)が日本スポーツマスターズ2010軟式野球競技福島県南大会に優勝し、遠藤町長へその報告へ訪れました。

日本スポーツマスターズ軟式野球競技大会は40歳以上の選手による大会で、報告を受けた、遠藤町長からは県南大会優勝の快挙と県大会での活躍を願い激励の言葉が贈られました。

長年の功績で受章

納税組合功労者表彰

6月11日(金) 福島自治会館で行われた第44回福島県納税貯蓄組合連合会総会の席上で、鏡石町納税貯蓄組合連合会の小貫辨明会長が県知事納税功労者表彰の栄に浴しました。

小貫会長は平成6年から永年地区の納税貯蓄組合長を始め平成17年からは町連合会会長として納税に尽力してきた功績を表彰されたものです。当日は、佐藤雄平知事から小貫会長へ感謝状が贈られました。



▲佐藤雄平知事から表彰を受ける小貫辨明さん

町に暴力団はいらない

＝暴力団等排除措置協定書締結＝

7月8日(木) 鏡石町役場で、鏡石町と須賀川警察署の間で暴力団等排除措置協定書の締結式が行われました。

これは、暴力団及び関係者、関係法人などの町への不当介入を排除し、公共工事などの適正な履行を目的に協定が結ばれました。

協定を結ぶにあたり遠藤町長から「反社会勢力から町民を守り安全安心な街づくりを進めたい」、また栗田保彦須賀川警察署長から「暴力団は社会にいない存在である、町と連携をスムーズにして暴力団を締め出したい。」と挨拶されました。



▲締結書を取り交わす遠藤町長と栗田署長