

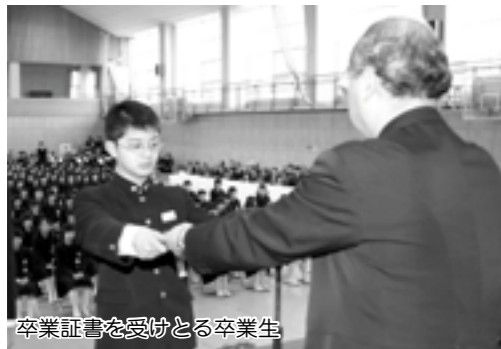
まちの話題



いちご狩りを楽しむ北谷町スポーツ少年団員

No.1 北谷町スポーツ少年団が来町

沖縄県北谷町スポーツ少年団員10名は、3月1日から5日まで町スポーツ少年団との交流のため町を訪れました。北谷町と町スポーツ少年団は、平成5年から互いの町を訪問し交流をしています。滞在中は、町スポポや鏡石二小児童との交流会に参加したほか、町内の石井イチゴ園でのいちご狩りや、会津観光などを楽しみました。



卒業証書を受け取る卒業生

No.2 155人が新生活へ旅立ち

鏡石中学校の卒業式が、3月13日(月)同校で開催され、男83人、女72人の合計155人が思い出深い学び舎をあとにしました。式では、佐々木校長から卒業生一人ひとりに卒業証書が手渡されました。式を終えた卒業生たちは、進学や就職など新たな旅立ちに向かって、それぞれ決意を新たにしていました。

保健師さんのけんこうだより



朝食を忘れず食べよう

今月のお題

「元気な1日のスタートのために朝食をきちんと食べよう」

若い世代を中心に朝食を抜く人が少なくありませんが、朝食は大切な活動エネルギー源です。平成17年度の鏡石町健康意識調査によると、30代男性(57名)の4割弱、30代女性(125名)の1割強の方が「朝食は食べないことが多い」と答えています。

しかし、朝食を抜くと、集中力や記憶力が落ちる。1日の栄養バランスがとりにくい。疲れやすくなる。便秘しやすい。また、朝食を抜いて夜にたくさん食べると、栄養が偏るだけでなく、肥満しやすくなります。

特に子どもの場合は、発育や発達に大きく関わってきます。日々の食事は、単にエネルギー源として身体を大きくするためだけでなく、食習慣を形成し、味覚を育て人の心を育む上でも重要です。団らんの中での「楽しい食事」は豊かな心を育て、家族の絆を深めます。

乳幼児期はもちろん、成長期の子どもにとっての朝食は特に大切。家族が協力しあって、まず早起きの習慣づくりをしましょう。目覚めの時刻を一定にして、体内リズムを整えることから始めましょう。

時間がないという人も、レンジや冷凍保存などを利用するなど、何かしら工夫して「朝食」を習慣化しましょう。

町民リレー.....(234)

星 ハルノさん(小栗山)



お友だちとスポーツ民謡を楽しむ星さん

一日一日を楽しく

笑顔で暮らしたいね

「私らの子ども時代は、今と違って貧しくてねー。お菓子なんかめったに買えなかったね。小学生のときに終戦を迎えたけれど、熊野神社から久来石の方まで、アメリカ軍

の車が止まって休んでいたことがよくあってね。学校帰りにチョコレートは何回も買ったことがあったけれど、その味がとっても甘かったのを今でも思い出すね。」話す

星ハルノさん。「当時は、毎日手伝いをさせられたね。特に忘れられないのは、水道も通ってなかったの、学校から帰ると桶で水くみに行ったもんだよね。」

「最後は、まちづくりについて尋ねると、「こころ辺ではそうでもないけど、最近、隣に住んでいるが誰か分らない世の中だよ。昔やっていた町民運動会とか、何か、この地区のみなさんが集まってわいわい楽しめるような行事ができるといいですね。」と話してくださいました。

次回は、星さんの紹介で、中央の山崎ハル子さんを紹介いたします。



広告

花キューピット

慶弔生花(スタンド花)、アレンジメント、花束、花環



花かがみ

TEL 0248-62-4187
FAX 0248-62-4975
福島県岩瀬郡鏡石町本町 259

広告

福島県知事許可 第11069号
一般電気工事・設計施工請負一式・東北電力電気温水器サービス店

有限会社 高橋電気工事

福島県岩瀬郡鏡石町北町173
TEL 0248(62)4553(代表)
FAX 0248(62)4569
E-mail: tk-denki@f7.dion.ne.jp

文部科学省許可第82号
社団法人日本地方新聞協会

日刊新聞

(有)マメタイムス社

須賀川市八幡町125
TEL(0248)75-2062代・FAX(0248)76-5303