



バンゲオリエンテーリング開催！

町内の保育所・幼稚園・小学校・中学校から、子どもたちの学校での様子をお伝えします！

9月10日(土)、昨年に引き続き今年も来年度の統合に向け、一中・二中の枠を越え、協力し合える楽しい人間関係をつくり保護者同士も交流を進め、より緊密な親交と協力体制を築くことを目的として、2学年交流PTA学年行事が開催されました。

今年は「バンゲオリエンテーリング」と題し、一中・二中混合の班編成で、クイズラリーで交流を図りました。一中体育館をスタートし、地図を手がかりに班で話し合いながら、町役場、警察署など町内4～7カ所のチェックポイントを通過しクイズに答えて得点し、二中体育館にゴールしました。

初めはお互いに距離感があった班もゴールまでの間、相談し協力していくうちに徐々に馴染んでいく姿も見受けられ、また、時々賑やかな声も聞こえ交流を深めていました。

ゴールの二中体育館では、保護者の方が調理した愛情たっぷりカレーライスをみんなで食べて親交を深めました。参加生徒約125人、先生、保護者あわせて総勢約200人で食べるカレーライスは、普段より美味しく感じられたのではないのでしょうか。



最後に全員で「ようこそみな仲よし 一中 二中 二年生！！」と唱和し、楽しいひと時を閉じました。

平成24年4月には「坂下中学校」が誕生します。残された半年、2年間過ごしたそれぞれの学び舎で一日一日の生活を大切に、充実した毎日を過ごし、たくさんの思い出を作って欲しいと思います。そして、その思い出を胸に中学校生活最後となる来年は、お互いに思いやり尊重しあえる豊かな人間性を持った生徒達に育っていくことを願っています。

戸籍の窓口

9/21~10/20届出分

お誕生おめでとう

地区	名	前	(保護者)
原	広瀬	雷輝	(輝昌)
桜木町	小林	奈生	(達也)
鉄砲町	富田	璃子	(丞)
鉄砲町	長谷川	楓真	(祐輔)
舟渡	渡辺	大地	(大輔)
村田	田村	ひなた	(大樹)
勝方	宮田	武翔	(武幸)
柳町	広瀬	心愛	(正人)

町の人口と世帯

(10月1日現在)

人口	………	17,210人 (- 7)
男	………	8,240人 (- 4)
女	………	8,970人 (- 3)
世帯数	………	5,445戸 (- 1)

ごめい福をお祈りします

大上	青山	スミエ	(75歳)
緑町	加藤	ウメ子	(83歳)
西青津	齋藤	八重子	(77歳)
橋本	高久	源右衛門	(89歳)
新町	石高	三郎	(88歳)
舟渡	渡辺	信一	(69歳)
牛沢	外井	武和	(38歳)
天屋	田部	早苗	(88歳)
下政所	仙波	武光	(87歳)
福原	佐藤	好正	(85歳)
新町	入江	源一	(95歳)
柳町	遠藤	つぎ子	(62歳)
塔寺	蓮沼	正彦	(63歳)
五香	佐藤	キヨ	(93歳)

※戸籍の窓口に掲載を希望されない方は「戸籍の届書」を提出する際に戸籍の担当に申し出てください。



坂下公民館フェスティバル



8月21日(日)、「第1回坂下公民館フェスティバル」が開催されました。

当日はあいにくの雨空にもかかわらず、400名を超える来館者で館内は大賑わいでした。

フェスティバルは、午前11時にスタート。大研修室ではステージでダンスやよさこい、スポーツ民謡の発表が行われました。2階ロビーでは、フリーマーケットや会農ふれあいマートが開催されました。



1階ロビーでは、郷土料理の「ざくざく汁」と「うまうま丼」がふるまわれ、大勢の人が列を成していました。みんなとてもおいしそうに談笑しながら食べていました。その横の「昔遊びコーナー」では、子どもたちが、お手玉やおはじき、剣玉などで楽しそうに遊んでいました。また、和室には生け花の展示があり、どれも力作ぞろいでした。



外では、消防ポンプ車の展示があり、初めて乗った子どもがとてもうれしそうに目を輝かせていました。その後、地元消防団員から水の入った消火器で使い方を教わりながら、的を落としていました。



正面玄関入り口では、小学生による下駄飛ばし大会やうなぎつかみ大会で大盛り上がりでした。



初めての試みでしたが、大勢の人で賑わい世代を越えて交流が深められ、「ハッピーな一日」にすることができました。

シリーズで大切なポイントをお伝えしています。

メタボリックシンドロームにご用心!!



今回は **その6** **実行・食事編** バランスのとれた食事です。

とり過ぎとバランスに注意して内臓脂肪を減らそう

体脂肪には、短期貯蔵型の内臓脂肪と長期貯蔵型の皮下脂肪の2種類があります。内臓脂肪が増える要因は、運動不足に加えてエネルギーのとり過ぎや栄養の偏りなどの乱れた食生活にあります。バランスのとれた適切な量を心がけるとともに、食事をする時間や食べ方など食行動にも気をつけましょう。

栄養素の働きを知ってバランスの良い食事を

栄養素は健康な体を維持し、健康な生活を送るためになくてはならないものです。なかでも、たんぱく質・脂質・糖質・ミネラル・ビタミンの5大栄養素と、食物繊維をバランスよくとることが大事です。

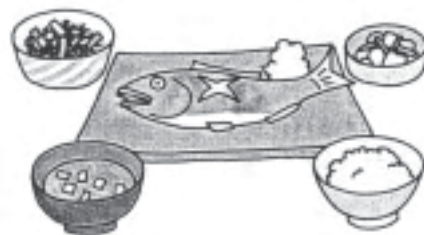
6つの栄養群

- 第1群 肉・魚・卵・豆類など（たんぱく質の供給源）筋肉や骨をつくる
- 第2群 牛乳・乳製品・海草など（カルシウムの供給源）骨や歯をつくる
- 第3群 緑黄色野菜など（主にカロチン（ビタミンA）の供給源）からだの抵抗力を高める
- 第4群 淡色野菜、果物など（主にビタミンCやミネラルの供給源）体調を整える
- 第5群 米・パン・めん類など（主に糖類の供給源）体を動かすときのエネルギー源
- 第6群 バター・ラード・油など（主に脂質の供給源）体を動かすときのエネルギー源

食べすぎ解消のコツ

※チェック！こんな人が食習慣を改善すると効果的です。

- 一日3食、とっていない
- 夕食は遅い時間にとることが多い
- 肉料理が多い
- 野菜料理はあまり食べない
- 早食いである
- 菓子・嗜好飲料（アルコール含む）の割合が多い



現代の食生活は不規則になりがちです。まずは規則正しく食べることから始めましょう。



11月の保健ガイド

会津坂下町健康管理センター ☎83-1000

11月11日(金)～12月15日(木)までの情報をお知らせします。

乳幼児健康診査

休日救急診察当番

※ 変更になる場合があります。

休日当番医		
11/13(日)	平野医院	☎83-2243
11/27(日)	荒井医院	☎83-2224
12/4(日)	遠山眼科医院	☎83-2011
救急病院		
坂下厚生総合病院		☎83-3511

県医師会ホームページでも確認できます。
<http://www.e-sense.ne.jp/~ken-ishikai/>

場 所：会津坂下町健康管理センター
 持 参 品：母子健康手帳・乳幼児健康管理手帳
 受付時間：午後1時～1時30分

事業名	月 日	対 象 者
4か月児	12月13日(火)	H23年7月15日 ～8月14日生
10か月児	11月24日(木)	H22年12月・ H23年1月生
1歳6か月児	11月15日(火)	H22年4月・5月生
3歳6か月児	12月15日(木)	H20年6月・7月生
乳幼児健康 ・栄養相談	12月9日(金)	月齢・年齢は問いませ ん。育児についての相 談を希望する方。
離乳食教室	12月9日(金) 午後2時30分～	H23年3月15日 ～5月14日生

上手に食べてエネルギーダウン

食 材：脂肪の摂取を控える

- 肉は脂肪分の少ない赤身（ヒレやモモ、鶏肉ならささみ）を選ぶ
- 目に見える脂身は取り除く
- 肉を控えて魚を多くとる

調理法：油を控える

- 油を多く含む揚げ物・炒め物は控え、脂分を落とす「蒸し」「煮込み」「茹で」料理を多く取るようにする
- 焼肉は鉄板よりも網で焼き、脂分を落とす
- テフロン加工の道具を使う、レンジ加熱で下ごしらえすることなどで油の使用を減らす
- 野菜は加熱して食べる

食べ方：食べる時間や満足感に配慮

- 1日3食、夕食は就寝の2～3時間前に済ませるなど規則的に食事をとる
- 野菜や海草など繊維質から食べる
- ゆっくり噛む
- 食器を小ぶりにする

嗜好品：お菓子・アルコール

<お菓子類>

- 甘いものをとるときは、代謝の高い朝や昼間に食べる
- 買いだめしない
- お菓子は小袋のものを選ぶ。エネルギー表示も必ずチェックする

<アルコール>

- 週2日は休肝日をつくる
- ウイスキーや焼酎など薄められるもので量をコントロールする



【問い合わせ先 健康管理センター TEL 83-1000】

緑のカーテンコンクール受賞者発表

節電や町内の環境美化への取組として、緑のカーテンを数多くの方に実践していただきました。町では、これらの取組がより多くの方に実践していただけるよう、「緑のカーテンコンクール」として表彰を行いました。今回表彰の方を中心に緑のカーテンを町内で広めてまいります。



荒井畳工業
荒井 春夫



大島 和子



大野 進



木村 良子



小島 進



齋藤 清子



佐々木 恵



佐瀬 俊一



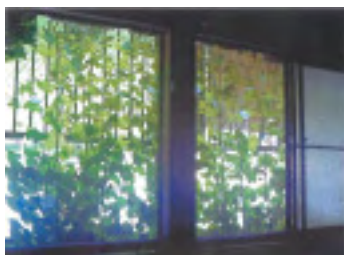
佐藤 せつ子



(株)佐藤電設



鈴木 アヤ子



鈴木 美行



永山 四郎



長谷川 清



(株)坂下マイクロ
エレクトロニクス工業



(術)宮本組

東日本大震災により、危険等に判定された家屋の解体ごみの搬入は **11月末まで**です。(詳細は、18ページをご覧ください。)



この広報紙は「大豆油インキ」を使用して印刷したものです。

今月の納税【納期限 11月30日(水)】

- 固定資産税 ●住宅使用料 ●介護保険料
- 後期高齢者保険料 ●国民健康保険税
- 上・下水道・農業集落排水使用料

【休日の水道修理当番】(11/11~12/15)

- 11/13日・20日・23日・27日
美登屋設備 TEL 83 - 3401
12/4日・11日
八ツ橋設備 TEL 27 - 3925