



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！

ばんげ保育所 防火パレード

10月26日（水）、ばんげ保育所のぞう1・2組の子どもたちによる防火パレードが行われました。

開会式では、子どもたち全員で、「火遊びはしません!!」と防火の誓いを発表し、その後、木で作った消防車と救急車を引ながら、ばんげ保育所～会津坂下警察署の間を歩きました。

子どもたちは、歩きながら拍子木を鳴らしながら、「マッチ一本火事のもと」「火の用心」と元気良く大きな声で注意を促していました。

沿道には、パレードを見学する保護者や一般の方が、がんばる子どもたちを見守りました。

これから、乾燥する季節となり、どんどん寒くもなり暖房や火を使う機会も増えますので、個人個人が火事を出さないよう十分注意しましょう。



戸籍の窓口

10/21~11/20届出分



いきいきわかみやフェスティバル

お誕生おめでとう

地区	名	前	(保護者)
茶屋町	菅井	雄	俐 (雄之)
青津	加藤	みのり	(秀法)
新町	田中	心裕	(友和)
桜木町	齋藤	夢叶	(堯歳)
和泉川原	五十嵐	優也	(寛敬)
緑町	福島	沙希	(和也)
袋原	渡部	龍麻	(淳一)
新富町	酒井	偉琉	(大輔)
青津	宇内	陽人	(英雄)
新富町	葛岡	けいと	(丈治)
朝立	船木	稜斗	(竜也)
船窪	鈴木	優萌	(真吾)
緑町	伊藤	蒼空	(嘉規)

11月13日(日)、『いきいきわかみやフェスティバル』が開催されました。多くの方々にこのフェスティバルに来ていただき、ふれあって楽しんで、これからも若宮を好きになって、若宮をもっと良くしたいと思ってもらえるようにしたい。それがこのフェスティバルに携わったスタッフ全員の思いでした。

若宮ガキ大将教室生2名の開会宣言でフェスティバルはスタート。午前10時から各ブースのイベントが始まりました。

公民館前の駐車場では、若宮産農産物や手作り手芸品の販売、四倉漁港の海産物やお父さん憧れの大型バイクの展示・試乗などで会場をにぎやかにしてくれました。



町の人口と世帯

(11月1日現在)

人口	17,165人 (-45)
男	8,213人 (-27)
女	8,952人 (-18)
世帯数	5,377戸 (-68)



公民館内では、地域の方々の絵画、切り絵など素晴らしい作品の数々を展示。和室では新そば、もちの飲食コーナー、無料の抹茶サービス。若宮ガキ大将教室生たちも張り切って、マルシェや飲食コーナーでの配膳のお手伝いをしてくれました。

幼稚園は子どもスペースとし、遊戯室では育成会作文コンクール、地域づくり絵画

コンクール作品展示と表彰式(テーマ:未来の若宮)及び作文発表を、昔遊びコーナーでは老人クラブの方々が中心となって竹トンボや折り紙、ベーゴマなどで地域の子どもたちとふれあいました。

小学校体育館では、反復横とび、シャトルランなどの体力測定を行いました。体年齢がわかる認定証も発行し、多くの来場者が挑戦しました。

また、今回2つの講演会を開催しました。



ごめい福をお祈りします

青津	加藤	榮子	(86歳)
本町	三瓶	善行	(76歳)
牛沢	磯目	睦子	(60歳)
本町	菅原	直子	(84歳)
平井	赤城	ヒサ子	(90歳)
大沢	岩淵	寛	(79歳)
塔寺	松浦	キヨイ	(87歳)
古坂下	諏江	俊二	(72歳)
小原	石綿	ミヨノ	(79歳)
上開津	樋	キヨイ	(91歳)
青木	伊藤	公一	(54歳)
御池田	石川	さつき	(54歳)
気多宮	酒井	孝一	(82歳)
八日沢	渡部	壽	(88歳)
村田	青木	直	(86歳)
古坂下	山田	フミ子	(78歳)
仲町	桑原	重	(89歳)
窪倉	椎野	俊夫	(88歳)
立川	猪俣	光夫	(85歳)



午前の部は、音楽療法士の石向麻里さんによる講演『子どもを抱きしめて』、午後の部は舞台朗読家 熊澤南水さんの朗読講演です。来場者の方々から、プロのお二人の講演に深く感動したとの感想をいただきました。

これだけの大イベントは初めての試みで、どうなることかと心配しましたが、若宮地区の方々はもちろん、町外の方々にも大勢ご来場いただき、大盛況のうちに終えることができました。

このフェスティバル開催にあたり、ひとかたならぬご協力をいただいた区長会、若宮小学校・幼稚園ならびに関係団体の皆様、そしてスタッフの皆様へ深く感謝申し上げます。

※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。

シリーズで大切なポイントをお伝えしています。

メタリックシンドロームにご用心!!

今回は **その7** アルコールとの付き合い方です。

勝つ相手、人より先に、まず自分。。



節度ある飲み方が メタリックシンドロームを防ぎます。

お酒のエネルギーは実感しにくいもの。あなたが1日に飲むエネルギー量を計算し、ご飯に換算してみましょう。

アルコールの種類	飲む量	1本(杯)のエネルギー量	⇒	ご飯お茶碗で換算
ビール	350ml	140 kcal	⇒	約0.6杯分
発泡酒	350ml	158 kcal	⇒	約0.7杯分
日本酒	1合(180ml)	193 kcal	⇒	約0.8杯分

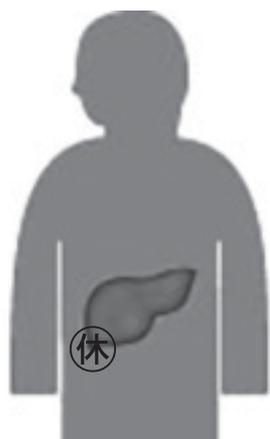
バランスのよい食生活を維持しながら、一日の摂取エネルギーを抑えるには、一日に飲む量を、エネルギーにしてご飯一杯(235 kcal)程度にとどめましょう。

普段の飲み方を軌道修正!

適量を守り、内臓脂肪をためにくい飲み方のポイントがあります。1つでも2つでも、取り組みやすいことから行ってみませんか?

プラン1 <休肝日を設ける>

休肝日は、肝臓を休めるだけでなく、アルコールから摂取するエネルギーの節減にもなります。飲まない曜日を定めるなど、自分にあった休肝日を設けましょう。



ビール 500 ml を毎日飲むと・・

$200\text{kcal} \times 7\text{日} = 1400\text{kcal}$

休肝日を週2日設けると・・

$200\text{kcal} \times 5\text{日} = 1000\text{kcal}$

4～5ヶ月で体脂肪の1kgの減!



12月の保健ガイド

会津坂下町健康管理センター ☎83-1000

12月10日(土)～1月14日(土)までの情報をお知らせします。

乳幼児健康診査

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

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		
12/23(金)	坂下厚生総合病院	☎83-3511
1/2(月)	坂下厚生総合病院	☎83-3511
1/9(月)	菅原医院	☎83-2311
救急病院		
坂下厚生総合病院		☎83-3511

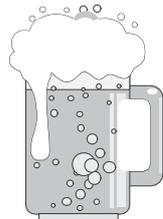
県医師会ホームページでも確認できます。
<http://www.e-sense.ne.jp/~ken-ishikai/>

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
	1月10日(火)	H23年8月15日 ～9月14日生
2歳6か月児	12月21日(水)	H21年6月・7月生
3歳6か月児	12月15日(木)	H20年6月・7月生

プラン2 <量や時間を決めて飲む>

ビールのジョッキやチューハイなどを何杯も飲めば、そのエネルギーは意外に多いものです。飲むときは量や時間を決めて飲むように心がけましょう。

中ジョッキ1杯(500ml)で



→ 生ビール 200kcal
チューハイ 397kcal
ウーロンハイ 219kcal

プラン3 <脂肪の多いつまみを控える>

アルコールは食欲を増進しますので、カロリーの高いつまみをつい食べ過ぎてしまう点にも注意が必要です。脂肪の少ない食材を選び、揚げ物や炒め物をできるだけ控えましょう。



これからは忘・新年会シーズンです。アルコールと上手に付き合い、楽しく適度な飲酒を心がけましょう

【問い合わせ先 健康管理センター TEL 83-1000】

葛尾村より

会津坂下町へ感謝記念植樹

平成23年10月31日(月)に川西公民館で、葛尾村より会津坂下町への感謝記念として6本の「桜」の植樹が行われました。植樹では、竹内町長、松本葛尾村長はじめ、避難時にお世話になった松林閣や滝の湯、川西公民館長なども参加しました。植樹後は、参加者で会食をしながら当時を振り返りました。

《植樹された桜の品種》

小松乙女(こまつおとめ)	1本
神代曙(じんだいあけぼの)	2本
思川(おもいがわ)	1本
一葉(いちよう)	1本
花笠(はながさ)	1本



記念植樹

感謝

平成二十三年三月十一日発生の東日本大震災による福島第一原子力発電所の事故により、葛尾村民は避難を余儀なくされ、三月十五日竹内呈俊会津坂下町長に避難のお願いをしたところ快く引き受けていただき、同日の夕刻に、ここ川西公民館に到着いたしました。寝具と暖かい食事の提供を受け、会津坂下町の皆様の温かい心づかいに涙が止まりませんでした。最大時四百余名が、四ヶ月間お世話になりました。

これに感謝し、会津坂下町の木である、「桜」を植樹させていただきます。

平成二十三年十月三十一日

双葉郡葛尾村長

松本允秀



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 12月28日(水)】

- 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】(12/10~1/14)

12/11日・18日・23日・25日・30日・31日
ハツ橋設備 TEL 27-3925
1/1日・2日・3日・4日・5日・6日・8日・9日
アークズ会津 TEL 27-3925