

第32回

会津坂下町小学校 陸上記録会



町内の幼稚園・小学校・中学校から、
子ども達の学校での様子をお伝えし
ます！

10月5日、秋空の下、町立各小学校の5・6年生全員（約340人）が陸上記録会に出場しました。

競技が始まると、同級生や保護者が声援を送る中、それに
応えるかのように次々と高記録もでて、満足そうな子どもた
ちの表情が見られました。

5年生男子走り高跳びで
久力功夢くん（若宮小）が、
1.22を跳び大会新記録で
優勝。女子5年80cm障害で
大竹歩美さん（坂下小）が、
15秒0の大会新記録で優勝
しました。

オープン400mリレーは、
男子が1分0秒1で坂下小
Aが優勝。

女子は、1分6秒1で金
上小Aが優勝しました。



戸籍の窓口

9/21~10/20届出分

お誕生おめでとう

地区	名前	前名	(保護者)
中政所	水野	結菜	(孝之)
立川	芳賀	奈実	(陽輔)
新開津	塩田	寛明	(恵一)
羽林	村田	一華	(耕輔)
勝方	宮田	結彩	(武幸)
古坂下	鈴木	咲翔	(智大)
水島	江川	優月	(航)
新栄町	金子	葵	(清)
中政所	渡辺	真衣	(正樹)
新富町	長谷川	琉莉	(一喜)

町の人口と世帯

(10月1日現在)

人口	17,402人 (-6)
男	8,311人 (-7)
女	9,091人 (+1)
世帯数	5,438戸 (+6)

ごめい福をお祈りします

上町	齋藤	朝子	(72歳)
水島	江川	サクノ	(88歳)
塔寺	佐藤	孝夫	(63歳)
古坂下	大堀	澄男	(81歳)
津尻	高畑	フミ子	(87歳)
茶屋町	齋藤	榮助	(78歳)
新町	五十嵐	ヨシ	(84歳)
上開津	武藤	清一	(81歳)
勝方	渡部	タケヲ	(97歳)
金上	小池	キミ	(91歳)
牛沢	遠藤	洋子	(67歳)
金沢	薄	九十九	(83歳)
金上	角田	富位	(91歳)
諏訪町	武藤	清子	(94歳)
桜木町	玉川	利男	(84歳)
宇内	五十嵐	清喜	(82歳)

※ 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。



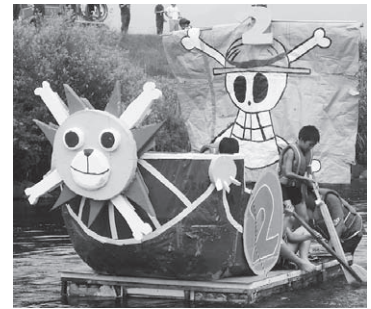
坂下公民館

今年度開催を予定している事業の一部をご紹介します。

坂下公民館では「まなび・つどい・つなぐ」交流の場として、住民の皆様が行動から学びを得、学びから行動を起こす言わば“知行合一”の精神にも似た「公」と「民」の館として、生涯学習のみならず、地域コミュニティの拠点づくりを目指しております。

平成22年度 事業及び活動の報告と案内

上半期が終了しましたが、お寺に泊まるう！やイカダ下りに挑戦2010、夏祭り！水合戦に挑戦等の青少年育成事業、我が町「坂下」のおもしろ歴史講座や青少年囲碁・将棋教室等の文化・教養の講座、330オソフトボールや坂下公民館長杯ボウリング大会、そして坂下公民館メイン事業の1つ、町民健康大運動会等のスポーツ事業等、これまで様々な事業を実施してまいりました。



また、運営委員会や各部会、町民運動会実行委員会等の諸会議はもちろんの事、坂下地区地域づくり協議会のアドバイス・参加等の活動も行っております。

その他育成会と連携、協力しての子ども見守り隊活動や花いっぱい運動、あいさつ運動や標語コンクール事業等も展開しております。



下半期の事業計画とご案内

ミニ・フェスティバル、新春交歓会、男女混合スポーツ大会、冬の4館合同少年教室等々、多くの事業計画があります。近くなりましたら、毎月25日発行の坂下公民館報「おあいなんしょ」でお知らせ致しますので、事業報告や育成会コーナーと併せてご確認下さい。

◆ミニ・フェスティバル

- ・坂下公民館と育成会合同で12月に開催予定
- ・活動報告パネル展示の他、ミニ講座やトン汁の無料配布等、楽しい企画を予定しています。

◆新春交歓会

- ・フェスティバル同様、坂下公民館と育成会合同で来年1月下旬に開催を予定しています。

▼問い合わせ先 坂下公民館 TEL 83-3010

館長：鶴見常夫 生涯学習推進員：鈴木真由美

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4** **日常のちょっとした工夫で
内臓脂肪を燃やそう**です

内臓脂肪はたまりやすい反面、減らしやすい

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。すぐに使えるエネルギーとして貯蔵される内臓脂肪は、たまりやすい一方、実は運動などで燃やすことにより減らしやすいと言われています。

生活をちょっと変えれば活動量がアップします!

食事と運動 のよい関係

食事だけで減量すると、脂肪と一緒に筋肉も落ち、基礎代謝が低下します。その結果、リバウンドをくり返し、太りやすくやせにくい体質になってしまいます。運動をあわせて行い、筋肉を維持しながら内臓脂肪を効率よく燃やしましょう。

毎日の生活にひと工夫、
積み重なれば
大きな消費エネルギーに

ふだんの生活の中にチャンスはたくさん
忙しくても工夫しだいで体脂肪は燃えます



近くでもつい車に
乗ってしまう

階段よりもエレ
ベーターを使う

掃除はあまり積極的
にやらないほうだ

買物や通勤など、今までより時間に少〜し余裕を持って、歩いたり、自転車を利用してみましょう。エコ活動にも。



途中まででも、なるべく階段を使いましょう。歩く場所を決めれば自然と継続できます。まずはやってみることです。



家事は立派な運動に。回数を増やせばきれいになって一石二鳥。掃除機はなるべく手足を伸ばして、洗濯物干しでも、屈伸など工夫しだいで。





12月の保健ガイド

会津坂下町健康管理センター ☎83-1000

休日救急診療当番

※ 変更になる場合があります。

休日当番医

12/12(日)	星医院	☎83-2136
12/23(木)	あかぎ医院	☎83-0303
12/26(日)	渡辺医院	☎83-3125

休日歯科当番医

12/12(日)	酒井歯科医院	☎83-1582
12/23(木)	佐藤歯科医院	☎83-2348

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確認できます。

<http://www.e-sense.ne.jp/~ken-ishikai/>

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

事業名	月 日	対 象 者
4 か月児	12月14日(火)	H22年7月15日 ～8月14日生
2歳6 か月児	12月22日(水)	H20年6・7月生
3 歳児	12月16日(木)	H19年6・7月生
乳幼児健康 ・栄養相談	12月10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 午後2時30分～	12月10日(金)	H22年3月15日 ～5月14日生

一日中 デスクワーク

社内では内線先の人に直接会って話す。昼休みは積極的に散歩する。仕事の合間に手足を伸ばしてリフレッシュ。



用事を人に たのみがち

コピーとり、荷物運びなどは自ら、こまめに行いましょう。もちろん家の中でも「お～い」のかけ声の前に動きましょう。



ダラダラ、ゆったり 歩くことが多い

革靴から運動靴に変えて、少し早足で歩いてみませんか。同じ歩くことでも歩き方によって消費量や健康効果が変わります。



健康管理センターにおいでください！

運動をはじめのに遅すぎることは決してありません。『正しい歩き方を学べる教室』、『足腰が痛い人のための運動教室』などなど、健康づくりのための教室や、ひとりひとりに合わせた運動と一緒に考える相談も随時受け付けております。健康運動指導士、保健師が丁寧に対応させていただきます。まずはお電話ください。TEL 83-1000

さて次回は、『簡単な筋力アップで基礎代謝を高めよう』です。筋力をきたえることで、筋肉の量が増えると基礎代謝量が高まり、より多くのエネルギーを消費することができます。同じ運動でも効率的になります。誰でも続けられる簡単な体操についてお伝えします。お楽しみに～。

「未来のまち」絵画展

会津坂下町民憲章制定25周年記念事業として、「未来のまち」絵画展を実施しました。町内の保育所・幼稚園・小学校・中学校の子どもたちに、どのような「未来のまち」を望んでいるのかを絵にさせていただき、多数の応募の中から、9名の方が入賞されました。

入賞した子どもたちは9月30日（火）に開催された第40回世界児童画展の開会式において表彰され、作品は世界児童画展で展示しました。また、役場町長室前に12月末まで展示し、本年度策定される第五次会津坂下町振興計画書に掲載し、広く町民に観ていただきます。



～会津坂下町「未来のまち」絵画展 入賞者～

賞名	学校名	氏名	画題
①会津坂下町長賞	広瀬小学校 5年	那知上 聖也	みんな仲良く楽しく生きる町
②会津坂下町議会議長賞	第一中学校 2年	土井 雄紀郎	自然と近代化
③会津坂下町教育長賞	第一中学校 2年	佐藤 駿	花と緑がいっぱいな未来
④会津坂下町民憲章推進協議会長賞	ばんげ保育所 年長	福地 智美	おはながいっぱいあるまち
⑤会津坂下ロータリークラブ会長賞	ばんげ保育所 年長	千葉 天響	おやまもおうちもおはながいっぱい
⑥会津坂下青年会議所理事長賞	若宮幼稚園 年長	坂内 日和	おはながいっぱいのおはなまち
⑦会津坂下町地域が輝くまちづくり創造委員会委員長賞	坂下小学校 3年	小林 直生	水中で遊べる坂下町
⑧会津坂下町国際交流協会理事長賞	若宮幼稚園 年長	磯目 南十星	おはないっぱいのばんげまち
⑨会津坂下ライオンズクラブ会長賞	若宮小学校 5年	佐藤 和	花火の似合う坂下町



【発行】

会津坂下町役場 総務部秘書広報班
 〒969-6592 福島県河沼郡
 会津坂下町字市三中三番甲3662番地
 TEL 0242(84)2477 FAX 0242(83)0349
 URL <http://www.town.aizubange.fukushima.jp>
 E-mail : soumu@town.aizubange.fukushima.jp

【休日の水道修理当番】

12/5日・12日・19日
 23日・26日・30日・31日
 ナリタエンタープライズ(有)
 TEL 27-3925

【11月の納期】

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



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。