

## 母衣旗子ども見守り隊理事会開催

2月20日(木) 19時から母畑自治センターホールにて母衣旗子ども見守り隊理事会が13名の出席の下、開催された。

会議は渡邊健母衣旗子ども見守り隊長(区長会長)の挨拶後、菅野信母衣旗子ども見守り隊庶務会計(母畑小教頭)によって進行された。協議は渡邊見守り隊長が議長となり、「平成25年度母衣旗子ども見守り隊活動報告」、「平成25年度母衣旗子ども見守り隊会計報告」、「平成26年度母衣旗子ども見守り隊活動計画案・規約改正案1、規約改正案2」、「平成26年度母衣旗子ども見守り隊会計予算案」、「平成26年度会計報告について」等を菅野庶務会計より一括まとめて報告された。報告された内容の中で規約改正案については、母畑小学校が平成27年度(平成28年3月)閉校になるので「総会開催月の変更」、「母畑小学校関係組織役員の減員」、「庶務会計部署の変更」と「見守り隊の存続」等が提案され、下記のように理事会で承認されたので5月の総会に提示することになった。



母衣旗見守り隊理事会

**\* 総会開催月の変更**

→その他必要に応じて会長が招集し開催する。(規約第8条2に追記)

**\* 母畑小学校関係組織役員の減員**

→母畑小学校PTA、母畑小学校(規約第2条(9)、(11) 平成28年3月時)

**\* 庶務会計部署の変更**

→母畑小学校から母畑自治センター(規約第6条4 平成28年3月時)

尚、母衣旗子ども見守り隊は母畑小学校閉校後も存続させる方向で理事会が終了した。

### 今月の仲間・人(二一四)

民生児童委員として

石川町民生児童委員

下母畑地区 榊枝 利光



日頃、地区民の皆様にはお世話になっていきます。昨年十二月に石川町民生児童委員が改選され、渡辺久康さんが退任され、私が下母畑地区民生児童委員となりました。今後三年間お世話になりますので宜しくお願いします。

まだ二ヶ月たったばかりで何もわかりません。

今後、県・町の民生児童委員の研修会等に参加できるように努力し高齢者の介護相談福祉など町と地域の皆さんのパイプ役となっていきたいと思えます。

また、前任の渡辺久康さんほど細かいかなことがありと思えますが、地区民の皆様ご支援とご協力をお願いいたします。



## 白菊学級：栄養講話開催！！

2月19日（水）母畑自治センターにて講師を保健衛生センターの矢内貴子栄養士さんが「栄養について」講話された。

食事の摂りすぎに注意をしましょう。油っぽいもの（天ぷら類）、甘いもの（饅頭、羊かん等）、塩っぱいもの（漬物、梅干し、干物等）です。特に福島県は塩っぱいものを多く取っている。高血圧の統計で福島県は悪い方からH22年第3位、H23年第1位です。塩分の取り過ぎに注意をするように実例を見せながら講話をしていました。受講生は実例の数値を聞いて、溜息を吐いていました。明日からの食事が変わるかも知りませんか？



白菊学級：衛生講話

皆さん！塩分の取り方をチェックしてみましょう！

あなたの  
**塩分**のとりかたを**チェック!**  
あてはまる項目に ✓ をつけてください。

- 1 漬物、梅干しをよく食べる
- 2 干物にしょう油をかける
- 3 食卓に塩やしょう油などを常備している
- 4 ハムやソーセージ、かまぼこなどの加工品を好んでよく食べる
- 5 そばやラーメンなどのめん類の汁はわりと飲むほうだ
- 6 外食が多く、とくに丼ものをよく食べる
- 7 煮物をよく食べる

**判定**

✓ が4～7個の人

塩分のとりすぎです。すぐに改善を  
まずは漬物・加工食品を減らすことから始めてみましょう。

✓ が2～3個の人

塩分を意外にとっています。食生活に工夫を  
しょう油は直接かけずに小皿にとる、酢や香辛料を使うなど調理や献立を工夫しましょう。

✓ が0～1個の人

合格点です。でも油断は禁物  
塩分のとりかたは問題ないようです。  
さらに野菜や果物も積極的にとるようにしましょう。

皆さん！おいしい減塩にチャレンジしましょう！

今日から始める **“おいしい減塩”**

**減塩を成功させる 7つのコツ**

1. 塩分の多い加工食品、外食は控える。
2. 食べ過ぎない。  
～減塩しても食べ過ぎれば効果はありません～
3. 新鮮な材料で素材の味を生かす。
4. 酸味や香辛料、天然だしの旨味を利用するなど料理方法を工夫する。
5. 何か1品だけ塩味を効かせてあとは薄味に。
6. 食後にのどが渇くようなら塩分のとり過ぎ。減塩を。
7. 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに、味が一番引き立つ温度で食べる。



## 輝け母衣旗

### 家庭・地域の教育(一四八)

「一二年間を振り返って」

母畑小学校六学年

委員長 永沼 徳大



行事へ積極的に参加してきました。

子供が持っている未知の力、能力を感じ、その力を伸ばすことが大人の役目と受けました。

各学年行事は、今までは年一回程度の開催でしたが、今年度は年四回開催するように春の総会で決め、各学年目標達成の為に色々な学年行事を開催し、学校や地域施設を利用して、多数の参加者で楽しく行うことができました。

この一年間の保護者の方々、地域の方々のご協力等に感謝し、今年度最後の母畑小学校の色々な行事に保護者の方々、地域の方々のご協力を宜しくお願い申し上げます。

小学校最後の学年で学年委員長を引き受けて、運動会反省会主催、少年の主張、小体連応援等の学校

## 母畑スポーツ少年団入退団式

2月23日(日)9時から母畑自治センターホールにて母畑スポーツ少年団の入退団式が開催された。入退団式は、開会のことばを大川内さおり副会長が行い、母畑スポーツ少年団会長挨拶を関根正広会長が行い、来賓挨拶は、矢内陽介自治センター長が行った。

平成25年度修了団員紹介は、5名の子供たちが紹介され、退団にあたり、思い出を一言ずつ話していた。

記念品贈呈では、活躍している場面で記憶に残る写真が贈られていた。

ミニバスケットボール部は残念ながら今年度を持って、部員減員と閉校等で廃部となってしまいました。



開会のことばの大川内さおり副会長



平成25年度修了団員の5名



来賓挨拶をする矢内陽介自治センター長



挨拶をする関根正広会長

## 母衣旗母畑踊り愛好会(仮称)を設立しました!



盆踊り復活に熱い会合をする有志の方々

2月22日(土)18:30から母畑自治センターにて母畑各地区から盆踊りを是非復活させたいと思う有志15名が集まり熱い会合が1時間半ほど持たれ、会合の結果、盆踊りを復活させようということになりました。

開催は、お盆の8月14日(木)、15日(金)の二日間、場所は、八幡屋さん駐車場(案)ということになりました。

尚、笛・太鼓・踊り等の練習は、4月になって実行委員会が結成された後になりますので区民の皆さまの絶大なるご支援、ご参加の程、宜しくお願い申し上げます。

## 湯郷渡サロン・上母畑サロン・下母畑サロン 1年間よく頑張りましたネ！！

2月4日（火）湯郷渡サロン34名、12日（火）下母畑サロン16名、14日（金）上母畑サロン15名  
2月度は7～8日、14～15日と二週連続の大雪となり母畑各地区サロンへの参加者は大雪をものともせず頑張って参加して頂きました。  
サロンに出かけて来れば、健康体操で普段体を動かさしていない方もみんながやっているのでつつい体を動かし、ぽっかぽっかと温まってきていました。さらに頭の体操も取り入れボケ防止の体操では笑いが出ていました。  
終わりは、恒例の参加者全員でお茶会で大きい声を出して笑っていました。



湯郷渡サロンのお茶会



湯郷渡サロン



下母畑サロン



上母畑サロン

### お知らせ！

\*3月10日（月）10：00～定例町議会一般質問のパソコン傍聴が母畑自治センターで出来ますので ご来場下さい。

\*母畑地区総会が開催されます。皆さん出席しましょう！

- ・北山区 3/9（日）8：00
- ・母畑第一区 3/16（日）9：00
- ・上母畑区 3/16（日）9：00
- ・湯郷渡区 3/16（日）9：00

### 3月の行事

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 1日（土）書道教室         | 14日（金）上母畑サロン            |
| 2日（日）そば打ち教室・総会    | 講師：三村 智子 南東北春日病院        |
| 5日（水）農業者戸別補償制度説明会 | 15日（土）書道教室              |
| 8日（土）書道教室         | 16日（日）母畑第一区、上母畑区、湯郷渡区総会 |
| 9日（日）北山区総会        | 18日（火）きたす会              |
| 11日（火）湯郷渡サロン      | 19日（水）白菊学級（閉講式）         |
| 講師：廣田 智 ひらた中央病院   | 講師：根本 雅子 保健師            |
| 11日（火）下母畑サロン      | 20日（木）母畑小学校卒業式          |
| 講師：栗田 浩 ニチイ学館     | 22日（土）書道教室              |
|                   | 25日（火）きたす会              |

編集後記 平成25年度も今月（3月）一杯で終わります。母畑各地区でも区総会が開催されますように母畑自治センターでも事業の一年間を締めくくる纏めをしたり、町からの交付金の収支決算書作成と色々なことがあります。平成26年度スタートは自治協議会設立の準備委員会設立が待っています。色んな面で区民の皆様のお世話になりますので宜しくお願い致します。