

石川自治センター だより



第 68 号

発行所：石川自治センター

発行者：石川自治センター長 南條一夫

〒 963 - 7859

石川町字南町 36

Tel 26-1554 (FAX も同)

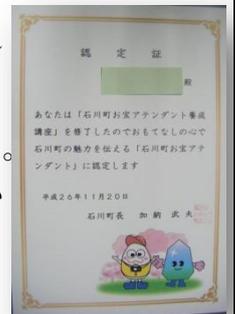
「認定証」が交付される！

ー石川町お宝アテンダント養成講座終わるー



11月20日、第7回地元学講座が開催された。今年度は石川町お宝アテンダント養成講座と銘打ち、町事業の一環として実施した。最終回の今回は、水野町地域づくり推進課主任主査兼まちづくり係長を講師に、

今年度学習したお宝を巡り「おもてなしの心」で石川町のお宝案内の”モデル説明”を学んだ。閉会式に引き続いて認定証交付式が行われ、志賀地域づくり推進課長から講座生全員に石川町お宝アテンダントの「認定証」が手渡された。なお、案内の教科書となるガイドブックは、今年度事業で作成し、おって町から配布されることになっている。現在活躍されている桜ボランティアの方々ともども個性を發揮されてご自分も楽しみつつ石川町をアピールして欲しいと願っております。



まちなか朝市終了「お客様・出店者の皆さん、ありがとうございました。」



5月17日から毎週土曜日おこなってきたまちなか朝市が、(28回開催)11月22日で終了となりました。最終日は感謝の気持ちを込め、沢田丸八会によるつきたて振舞い餅(雑煮・きな粉・辛み餅)をおこなった。行列ができるほどの盛況でした。まちなか朝市の目的である「町中心市街地域の賑わいを興し消費者と生産者の結びつきを強めるとともに、高齢者等の日常生活支援活動としておこなう」は微力ながら達成したのではないかと考えます。

楽しい・会話のある・笑顔があるまちなか朝市次回開催にはもっと多くのお客様・出店者が参加していただけるよう願います。

力作揃いの文化祭



11月1日からの文化祭に、4レディース・スクール学級生皆さんの作品が展示された。伝統作品やエコをテーマにした作品は、各移動研修や自主学習で制作したもので、見学者から称賛の声があがる作品もありました。2寿大学は、新田学級新鮮野菜の即売や石川学級衣類品等の販売をした。今年も企画推進員の皆さんによるコーヒーショップもおこなわれた。

レディース合同学級開催



今年2回目のレディース合同学級(きたす、馬場町、猫啼、外槇)が11月13日(木)午後7時より23名が出席、講師に紀陸(キロク)洋平さん(塩沢)をお迎えし、テーマ「家族みんなですっと暮らす場所をさがして」講和を聞いた。農業で6人の家族を養う2年目の奮闘ぶりに出席者一同話に引き込まれた。何故石川に来たのかは、「自然災害に強いこと」の外「人が優しいから」と言う言葉に目頭が熱くなり、人口減少が進む石川町に他県から来て住む人が居ることに感動した。紀陸さんが育てた美味しいブロッコリー食べ閉会した。頑張れ紀陸さん。

健康で長生きしよう

一定期的に健康診断を受けましょうー

(監修：石川町保健センター)

◇糖尿病を予防するために(1)

日本人の糖尿病患者の約9割は、インスリンの働きが十分でない「インスリン非循環型」です。エネルギーのとり過ぎ、運動不足、お酒の飲み過ぎ、ストレスなどの生活習慣が原因とされ、遺伝的要素もあるとされています。

☆放っておくと → 失明、腎臓病、神経障害などを引き起こします。

☆こんな人は要注意！

*血縁に糖尿病の人がいる *なんとなく疲れやすい *尿に糖が出た *太っている

☆あなたのライフスタイルをチェック！(レ)

*バランスよい食事をしている()

*1日3食を規則正しく食べている()

*ドカ食い、まとめ食いはしない()

*腹八分目を心掛けている()

*毎日同じに偏らないようにしている()

*糖分の多い食物や飲物を余りとらない()

*野菜や海草を毎日食べている()

*毎日体重を測り標準体重をキープしている()

*体はマメに動かしている方だ()

*疲れやストレスはあまりない()

*十分な睡眠をとっている()

*たばこは吸わない()

*定期健診はきちんと受けている()

*お酒はほどほどにしている()

判定 食習慣、生活習慣がそれぞれ5個以上の人は(^_^)、4個以下の人は増えるよう努力しましょう！

「Hotな話題」

八槻市の翌日のことである。仕事をしていると3人の男子生徒(石中二年：源起、歩夢、健瑠の3君)が「ゴミ袋いただけませんか」と入ってきた。どうしたと訪ねると「旭公園がゴミで一杯なんです」との事。2枚渡したが、間もなく「もう1枚ください」と。そして、30分程で袋を一杯にして戻ってきた。分別を頼むと笑顔で「わかりました」と答え、10分程で終了した。この生徒達の行動から未来への光を見つけることができました。ご両親や先生方の日頃からの教育に心から敬意を表したいと思います。

12月度行事予定

日	曜	行事予定	備考
3	水	衆議院議員選挙期日前投票所 8:30~13日迄	石川自治センター
4	木	防犯協会石川支部役員会 18:30~	当町 林魚店
10	水	レディースきたす 18:30~	松多屋
12	金	地域自治準備委員会 19:00~	分庁舎2階
16	火	石川寿大学 9:30~	町公民館
18	木	新田寿健康大学 9:30~	新田ふれあいセンター
25	木	レディース猫啼「正月花」19:00~	西田屋
27	土	レディース外槇「正月花」19:00~	王子平集会所

まちなかぎゃらういっから
十二月五日まで開催予定で
した桜井賢具作品展は、衆議院
議員選挙期日前投票所の為、
十一月二十八日で終了となり
ました。ご理解下さい。