

# My Town Topics

地域の行事や身近な話題、耳よりな情報をお待ちしています。



↓身体の改善を目指し、運動に取り組む参加者

## ★ 生活習慣を見直そう

町では、今年度から特定健診の結果に基づき、該当者に特定保健指導を実施しています。その人たちを対象に8月26日、「メタボらない教室（食事編・運動編）」を開催し、19人が参加しました。

教室では、自分の食事のバランスについて考えたり、自宅でできるストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングなどについて学んだりしました。この教室は毎月実施していく予定です。

健診後に目標を立て、1カ月後には1kg以上減量している人もいて、自分自身のために頑張っています。「健康は欠かせないものです。町民の皆さんも、まずは自分の身体について関心を持ち、生活習慣を見直してみましょ」この教室に興味のある人は役場保健衛生課へご連絡ください。

## ★ 協 力することの大切さ学ぶ

ふるさと学び舎 in 指江

8月27日、28日の2日間、長島町文化ホールを中心に「わくわくドキドキふるさと学び舎 in 指江」がありました。

このイベントには、鷹巣小・城川内小・平尾小・蔵之元小・平尾中の各学校から27人の子どもたちが参加しました。1日目はカヌー体験や水中運動会、各班でメニュー決め、徒歩で店に買い出し、夕食づくりを行い、2日目は朝食づくり、歴史民俗資料館・小浜古墳群の見学、風車の学習をしました。

参加した子どもたちは「たくさんの友達ができ、夏休み最後の良い思い出になりました。来年も参加したいです」と感想を述べ、地元の自然を満喫し、各班の活動で協力することの大切さを実感した様子でした。



↑海に出て、地元の自然を満喫



←地元のお店で、夕食のメニューにあわせた食材を買い出し