

健康のヒケツ

町民が健康のヒケツを伝授します



健康のヒケツは「1日3食、しっかり大切に食べること」
ふなやま けいこ
船山 恵子 さん・昌農内 (70代)

健康食の普及活動に取り組んでいるボランティア団体、「松前町保健栄養推進協議会(ヘルスメイト)」の会長を務めている船山恵子さん。「料理が得意ではなかったのですが、このグループに入ったんです」と、入会当時を振り返ります。

船山さんは、「毎日の食事で大切なのは、野菜摂取と減塩」と話すように、1日350gの野菜を食べることと、減塩が目標。そのため、自分が食べた食事を毎日スマホで撮影し、色や副菜の量、同じような献立の繰り返しになっていないかなどをチェックしています。「野菜を1日350g食べるのは大変だけれど、いつもの食事に70gの野菜を、もう一皿。皆さんにも挑戦してほしい」とほほ笑みます。

食事の他にも、ウォーキングやサロン活動などとなるべく外に出るよう心掛けている船山さん。「いつまでも自分で歩いて、食事を作って食べたい。私たちの健康は、私たちの手で」と意気込み、これからも健康づくりの大切さを広めていきます。



④「ソースなどの調味料をかける前に、まずは素材の味を楽しんでほしい」と話す船山さん
⑤ヘルスメイトのリーダー向け研修会に参加する船山さん

Health

今回は、私たちが頑張っている、「金管バンド部」の活動を紹介します。



北伊予小学校 金管バンド部の皆さん

松前の魅力 伝え隊

学校自慢編

町民が松前町の魅力を取材します

北伊予小学校の魅力は、伝統ある金管バンド部です。部のOB、OGでもある、お父さんやお母さんもたくさん。かつては、マーチングバンドで全国大会に出場した輝かしい経歴もあります。

今年のメンバーは、4～6年生の32人です。みんながより良い演奏になるように教え合い、高め合いながら楽曲の完成度を高めていき、活動を盛り上げています。担当の森みどり先生は、「みんなで協力し、楽しみながらしっかりと練習するバンドです!」と部員たちの魅力を教えてくれました。みんなチームワーク良く、日々充実した練習を重ねています。みんな音楽が大好きです!今回は、部をリードしている6年生に金管バンド部の魅力をインタビューしました。



部長 **相原 さら** さん

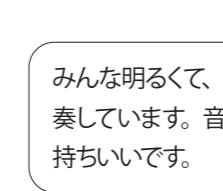
みんなが、他の人の楽器の音を聴き合って演奏しています。演奏にまとまりを出すことが目標です。

チューバ担当



このコーナーは、広報担当者ではなく町民の皆さんがカメラを持って、松前町の魅力を取材します。取材してくれる人を募集中です。詳しくは、総務課広報広聴係(☎985-4132)に連絡を。

Reporter



副部長 **小竹 亜琴** さん

みんな明るくて、学年関係なく楽しく演奏しています。音がそろうと、とても気持ちいいです。

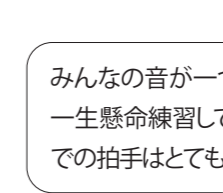
トランペット担当



永江 遥香 さん

下の学年の部員に、きれいな音の出し方などを教えています。分からないことはすぐ先輩に聞けます。

ユーフォニアム担当



弓立 摩璃子 さん

みんなの音が一つになるよう、全員が一生懸命練習しています。音楽発表会での拍手はとてもうれしかったです。

トランペット担当

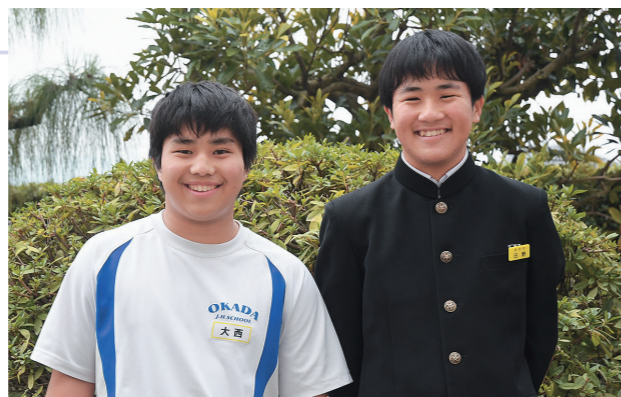
Boys&Girls, Be

Kids

Ambitious! 頑張る子どもを紹介します

「日頃の練習の成果を試合で発揮」

(写真左から)
おおにし こ ころう **大西小五郎** さん・北川原、ひのしんたろう **日野心太郎** さん・西高柳



岡田中学校2年生の大西小五郎さんと日野心太郎さんは、11月に開催された「第36回愛媛県中学校新人体育大会」に出場し、ラグビーとテニスでそれぞれ優秀な成績を収めました。

小学校5年生からラグビーを始めた大西さんは、11日に行われた試合で準優勝。「決勝は負けてしまって悔しいけど、準決勝は集中できて、いいプレーができた」と振り返ります。大西さんのポジションは、体を張ってボールを守るなど激しいプレーが多いフォワード。相手チームと直接ぶつかり合って、ボールを奪い合うスクラムも組みます。試合前には、タックルの練習を重点的に行い、「体が大きな相手に跳ね返されても諦めない」と胸を張り、粘り強さは誰にも負けません。

小学校6年生からテニスを始めた日野さんは、11日に行われた

試合で、団体戦優勝。今まであまり経験のないダブルスに出場し、「ペアともう少し連携できたら良かったけど、結果は満足している」と振り返ります。「練習でコーチに指導されたことを実践し、スピードのあるボールを打つことができた」とほほ笑む日野さん。狙いを外さないサーブが得意で、「サーブで相手を崩してポイントを取ることができた」と目を輝かせます。

「チームを助けられるように強くなりたい」と意気込む大西さんと、「テニスを楽しみながら大会で結果を残したい」と目標を掲げる日野さん。これからも高みを目指し、練習に励みます。

統計 Statistics

()は前月比



人の動き

(R6.2.29現在)

男性	14,287人	(-20)
女性	16,037人	(-11)
合計	30,324人	(-31)
世帯	13,869世帯	(-3)

松前町は令和42年に25,000人のまちを維持します

支払 Payment

◎納期限内に納めてください

固定資産税

第1期

納期限 4月30日(火)

口座振替 4月25日(金)