

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
「目標を立ててウォーキングすること」
ひろもと とくあき
廣本 徳明さん・浜 (60代)

昨年開催された「北海道まつまえ町VS愛媛県まさき町ウォーキング2カ月累積歩数競争」でグランドチャンピオン(個人総合第1位)に輝いた廣本徳明さん。2カ月間の累積歩数は376万3,921歩で、1日6万歩を目標にしてウォーキングに挑戦しました。

元々、血糖値を下げるためにウォーキングをしていた廣本さんですが、歩数を数えながら歩いたのは初めて。競争前に試しに歩数を数えてみると、1日5万歩ほど歩いていたので、競争中は6万歩を目標に設定。「目標を数字で設定することで、一目で目標が達成できているのが分かり、頑張れた」と振り返り、早起きがつらい日も、気分がのらない日も目標達成のためにウォーキングを続けました。競争が終わっても、競争前のように血糖値を下げるためにウォーキングに励み、今では生活の一部となっています。

「けがをしないように、今後もウォーキングを続けたい」と意気込む廣本さん。これからも目標を達成するために歩き続けます。

④「カロリーを抑え、塩分を控えた食事にも気を付けている」とほほ笑む廣本さん
⑤4月20日、北海道松前町で開催された「さくらまつり」であいさつする廣本さん



Health

今回は、私たちが取り組んでいる、「一人一鉢栽培」を紹介します。



松前小学校の皆さん



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。

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

新緑の映える爽やかな季節を迎えました。松前小学校では、今年も「一人一鉢栽培」に取り組んでいます。「一人一鉢栽培」とは、その名の通り、児童一人一人が自分専用の植木鉢を持ち、苗植え、水やり、草取りなどの作業を責任を持って行うことで、生命の大切さや植物を育てる楽しさ、働く喜びを学ぶことを目的としています。育てる植物は学年ごとに違います。2年生は、生活科の学習と関連させ、ミニトマトを育てていく予定です。今から収穫が楽しみです。

他にも、プランターで咲き誇っているたくさんの植物もあります。これは校区内に住まれていた高本義秋さんが、ボランティアで作られていたものです。種をまいてさまざまな花の苗を作り、土を作り、日々の水やりも丁寧に行っていただきました。おかげで、松前小の入学式や卒業式は色とりどりのたくさんのお花で飾られていました。残念なことに、高本さんは4月に亡くされましたが、高本さんが残してくださった種を受け継ぎ、「一人一鉢栽培」に生かしていくつもりです。



高本さんが育ててくれたいた花



丁寧に水やりをする児童

Boys&Girls,Be

Kids

Ambitious! 頑張る子どもを紹介します

「日本一あいさつができる学校を目指して」

北伊予小学校6年生の9人は、学校行事の運営や学校全体的話し合いを取りまとめる、運営委員会のメンバーです。

長谷部公佳さんが、運営委員の役割を「登校時に校門で立って、グータッチをしながらみんなにあいさつをする」と話すように、最も力を入れているのは「あいさつ運動」。田村健彦さんは、「あいさつは大切。もっと運動を盛り上げたいと思った」と運営委員になった理由を振り返ります。山下真生さんは、「相手の目を見ながらあいさつしている」と話すように、大きな声を出すことはもちろん、目と目を合わせてあいさつすることを大切にしています。右川奈那美さんは、「元気良くあいさつすることが大切」とほほ笑み、気持ちの良いあいさつを心掛けています。

運営委員を2年務めているのは、稲垣渚さん。「今年も運営委員になって、行事の運営やあいさつ運動などを昨年より良くしたかった」と意気込んでいます。同じく2年目の大政奈緒さんが、「元々あいさつが苦手だったけど、運営委員になってあいさ



つで気持ちが良くなるのが分かった。これからも続けたい」と話すように、運営委員になって初めてあいさつの大切さに気付いたメンバーも。

森下煌矢さんは、「リーダーとして大きな声を出したい」と目を輝かせ、奥田紗季さんは、「6年生になって学校の中心になることが増えた。行事の司会や進行でみんなを引っ張っていきたい」と胸を張り、6年生として、そして運営委員としての役割を認識しています。「北伊予小学校を日本一あいさつができる学校にしたい」と目標を掲げるのは運営委員長古田結愛さん。9人はこれからもより良い学校を目指して、全校生徒のために活動していきます。

Statistics

男性	14,273人	(+37)
女性	15,979人	(±0)
合計	30,252人	(+37)
世帯	13,957世帯	(+87)

松前町は令和42年に25,000人のまちを維持します

Payment

町県民税(普通徴収) 第1期・全期

納期限 7月1日(日) 口座振替 6月25日(金)