健康のヒケツ

Health

町民が健康のヒケツを伝授します





① 「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

健康のヒケツは

「1日3食、しっかり大切に食べること」

船山 惠子 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 船山惠子さん。「料理が得意ではなかったので、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、ウオーキングやサロン活動などでなるべく外 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、私たちの手で一」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。

Boys&Girls,Be

Ambitious!

「日頃の練習の成果を試合で発揮」

(写真左から)

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。大西さんのボ 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、「ペアともう少し連係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」とほぼ笑む日野さん。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」 と日を輝かせます。

「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。



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。



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。

部長 相原そらせん





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

Reporter

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。





副部長 小竹童琴



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。

ながえはるかれることに

フーフォニア人担当

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。





ラウ 摩璃子さん

tatistics

()は前月比

男性 14.287人 (-20) 人の動き 女性 16,037人 (-11) (R6.2.29 現在)

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

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日困

31 2024-4 ☆ 広報 まさき

広報 まさき * 2024-4 30