

日本一元気・ きれい・健康な 町を目指して

開成町長 府川 裕一



この夏、開成町はスポーツの各種大会で好成績を収めています。小学生から。少年野球では開成イーグルスが、初めて関東大会への出場切符を手に入れました。また、交通安全子ども自転車大会では、開成小学校チームが優勝し全国大会に出場しました。

次に中学生。男子バレーボール部が県中学校総合体育大会で優勝し、関東大会に出場しました。足柄上郡総合体育大会で、31年ぶり大人も負けてはいません。足柄上郡総合体育大会で、約2百人の総合優勝を果たしました。この大会は11種目もあり、約2百人の選手が参加しました。各種目において、チームワークの良さが光っていて、それが結果になって表れたものだと思います。

このような素晴らしい結果が連鎖的に続くと思っています。この大会は11種目もあり、約2百人の選手が参加しました。各種目において、チームワークの良さが光っていて、それが結果になって表れたものだと思います。



目指せ 日本一きれいな町!

環境防災課 ☎84-0314

明日につなげよう! きれいで安全な町

7月26日(土)に「2014環境防災フェア」が開成南小学校で開催され、多くの方々にご来場いただきました。会場では、町内水路の水質調査やクラフト教室、起震車体験などが実施され、環境や地域防災を学ぶ機会の提供をさせていただきました。今後も住みよい環境と安全で安心な町を目指します。



水質調査の様子



森林クラフト工作教室

協働の まちづくり

自治活動応援課 ☎84-0315

協働しなければいけないの?

協働は、まちづくりの方法の一つです。協働すること自体が目的ではありません。一緒に活動するメリットがないと判断された時には協働する必要はありません。

協働のルール

- ①目的・目標の共有
パートナーと協働活動する目的、目標を共有しましょう。
- ②対等な関係の尊重
協働活動に上下関係はありません。
- ③自主性・自立性の尊重
パートナーとなる団体の行動原理や特性を理解し、尊重しましょう。
- ④相互理解の推進
お互いの立場や特性を理解し、強みと弱みを確認して、役割を分担しましょう。
- ⑤情報の公開・共有
協働に関する情報は、お互いに共有しましょう。また、協働で活動していることを公開し、効果を高めましょう。

まずは、地域の活動に参加してみましょう。
(上島子ども会)



わたしの健康法

〈9〉

町保健師が、良い健康法に取り組んでいる方を紹介します。今回は「日本一元気な町づくり」「日本一健康な町づくり」を目指す府川町長の健康法です。

問 保険健康課 ☎84-0327

Q: ずばり、町長の健康法は?

A. 私の健康法は3つあります。一つ目は、毎朝1時間ぐらい、町内を自転車で行くことです。多くの皆さんと挨拶を交わせるので心は軽やかになり、良い運動にもなります。

二つ目は、子どもたちの声から元気をもらうことです。

登校する子どもたちの声は、一日の始まりに弾みをつけてくれます。

三つ目は、ラジオ体操をすることです。ラジオ体操は、毎週月曜日の朝、役場前で職員と一緒にやっています。私は、ラジオ体操の効果的な体の動かし方をチャレンジデーで講師に教えてもらいました。その方法を実践しています。

Q: 今、健康体と言えますか?

A. うーん、どうなのかな。3階まで階段を登ると息切れすることもしばしば。でも、県の取り組みの一つである「未病チェックシート」(県ホームページ掲載)では健康

Q: 最後に町民の皆さんにメッセージをお願いします

A. 自分に合った健康づくりの方法を見つけて、「日本一元気な町」「日本一健康な町」を一緒につくっていきましょう。皆さん一人一人の元気が、町全体を元気にします。

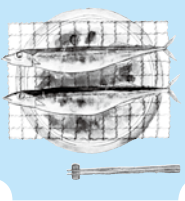
※チャレンジデーとは、毎年5月の最終水曜日に全国一斉で開催されるスポーツイベントです。午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続して、スポーツなどの身体活動を行います。人口規模のほぼ同じ自治体同士が対戦相手となり、住民の「参加率(%)」を競います。今年は5月28日(水)に実施され、開成町は北海道幕別町と対戦し勝利しました。

食と健康コーナー

〈3〉

秋の味覚、さんま

問 保険健康課 ☎84-0327



さんまは回遊魚で、夏はオホーツク海にいます。秋になると産卵のために本州近くを南下していくので、日本では秋に脂の乗ったおいしいさんまがたくさん取れます。

おすすめの食べ方

さんまの栄養素は「わた」部分に特に多く含まれています。さんまのわたは、他の魚に比べて苦みが少なく食べやすいので、塩焼きなどにして身と一緒に食べると良いでしょう。ただし、塩を使いすぎてしまうとせっかくの高血圧予防効果が薄れてしまいます。塩は控えめにし、すだちなどを使って風味付けしてみてください。

また、大根おろしと一緒に食べるのもおすすめです。大根には、発がん物質を抑える効果や栄養素の消化吸収を促進する効果があるうえ、わたの苦みも抑えてくれます。

良質なたんぱく源

さんまは良質なたんぱく源でもあります。また、栄養分



府川町長(左)に新美保健師が健康法を聞く