

馬頭高校水産科で和船実習

八溝大橋下流の那珂川で、9月15日、馬頭高校水産科2年生20名が総合実習の一環としてカヌーと和船の操縦法の体験をしました。残暑厳しいなか、午前中は流れのある所で川を下ったり対岸へ渡ったりとカヌーの漕艇を体験しました。午後は八溝大橋直下に移り、佐藤實さん(久那瀬)の指導により、「和船」の実習をしました。初めは操縦しやすい和船の舳先に一人で乗り、舟竿一本を持って操船を体験しました。慣れてくると後部に移り、他の生徒を前に乗せて、悪戦苦闘しながらも、伝統的な和船の操縦方法を一生懸命習得していました。



全国名流剣詩舞大会優勝

詩吟に振りをつけ、剣や扇子などを持って舞う剣詩舞の全国大会(9月19日)に東北・関東地区代表として出場した久那瀬在住の齋藤圭子さんが詩舞66歳以上の部で見事優勝されました。年齢を重ね、芸を磨き続けて35年、詩の意味やその作者の思いをできるだけ自分なりに伝えたい、その情景が伝わるように舞いたいと思うようになったといえます。平成21年には詩舞の教室「扇曙会」を立ち上げ、積極的に指導も行っていきます。「踊りだけでなく、自然と礼節を重んじる心も身につく詩舞を今後は子ども達にも教えていきたい」と齋藤さんはおっしゃっていました。



まほろば太鼓 15周年記念演奏会

旧小川町の町制60周年記念事業により誕生した那須小川まほろば太鼓の創設15周年を記念する演奏会が、9月3日、小川総合福祉センターあじさいホールで開催されました。記念式典では、開演を告げる「初っ切り」の演奏のあと、那須小川まほろば太鼓保存会の増子会長から「わが町や太鼓の素晴らしさを知ってもらおうと演奏活動に励み、現在では最初に太鼓を学んだ子どもたちが中心的役割を担い、打ち手代表の星会主を補佐するまでになりました」などといさつがありました。第1幕では、那須小川まほろば太鼓「第1部 天地の鼓動」「第2部



国造」「第3部 飛躍天翔」が力強く演奏されました。続いてゲスト演奏として、秋田県美郷町の「菖蒲太鼓」が披露されました。創設時に姉妹都市だった縁から交流の続いている菖蒲太鼓は、新作の「宇宙と核の間で」や歴史に題材を求めた「燃える水」などを披露し、まほろば太鼓とはまた違った迫力に観客は魅了されていました。更に各太鼓の合同演奏や第2幕での「気魂」「打弾」などの熱気あふれる演奏に、観客は時を忘れて聞き入っていました。また、この日は会場入口で東日本大震災の義援金を募集し、集まった92,191円は下野新聞社の東日本大震災救援募金に送られました。

保健師のいきいき通信 食生活でがん予防

がんに関する研究が進み、現在ではがんの原因の多くがたばこや飲酒、食事などの日常生活習慣に関わるものだとわかっています。今回は、がんを予防する食生活についてお話しします。

●食事からみるがん予防

これさえとればがんを防げるという食品はみつかっていません。効果があるとうたった情報に惑わされないことが大切です。現在科学的根拠に基づいて効果がわかっている食事の注意は次の3つです。

- ①塩分の摂取量を抑える
胃がん予防のみならず、高血圧予防、循環器疾患予防にもなります。
- ②偏りのない食事
炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を1回の食事で偏りなくとることが大切です。例えばうどんを食べる時は、かき揚げをつけるなどし、それだけにならないようおかずにも気を配りましょう。

③熱い飲食物に注意する

飲食物を熱い状態で流し込むと食道の炎症やがんリスクが高まるので、とり方に注意しましょう。

●生活習慣からみるがん予防

①たばこ
たばこには発がん物質が含まれ、吸う本人だけでなく煙を吸う周りの人にも影響し、がんの発症リスクが高まることわかっていています。現在たばこを吸っている人も、禁煙によってリスクを下げることが出来ます。

②お酒
ある程度量以上の飲酒は大腸がんをはじめとしたがんのリスクを上げることがわかっています。日本酒なら1合、焼酎なら1合の3分の2、ワインならボトル3分の1、ウイスキーならダブル1杯程度に抑えましょう。

③身体活動
身体活動が高いと、がんのみならず心疾患の死亡リスクも低くなることわかっています。目安として毎日60分以上の歩行と、1週間に1度は汗をかく運動をとりいれましょう。

●そのほかのがん予防

ウイルス感染によってリスクが高まるがんがあります。肝がんのリスクとなる肝炎ウイルスや、胃がんリスクを指摘されるヘリコバクターピロリ、子宮頸がんリスクのヒトパピローマウイルスなどです。これらは検査を受けることで感染の有無を知り、措置をとることが出来ます。子宮頸がんには予防ワクチンが開発されています。

●検診を受けましょう

がん予防に努めていても、がんにかかってしまうこともあります。大切なのは早期発見・早期治療です。がん治療では、進行度が予後に深く関わってきます。1年に1度の検診を心がけ、また精密検査を受けるよう指摘があれば、必ず精密検査を受けるようにしましょう。



平成24年度『提案型補助金』みなさんからの提案を募集します

町では、地域住民の福祉向上が見込まれる団体活動を支援するため、創意と工夫による住民本位のまちづくりを進める団体の提案に対して、補助を行います。

■対象団体

活動の成果が期待でき、次の要件を満たす団体とします。

- (1)町内に活動拠点(事務所)がある団体
- (2)主に町内の在住(勤)者8名以上で構成する団体
- (3)会則等があり、会計処理が適切にされている団体
- (4)営利を目的としない団体

■対象事業

次のいずれかに該当する公益的な事業とします。

- (1)全町的な活動で、住民の福祉向上が見込まれる事業(1号事業)
- (2)地域に根ざした活動で、地域の住民の福祉向上が見込まれる事業(2号事業)
- (3)特定の目的を持った活動で、住民の福祉向上が見込まれる事業(3号事業)

■補助期間

団体が育成し自立すること

■補助金額

①1号事業については、補助対象経費の3分の1以内(限度額50万円)

②、③号事業については、補助対象経費の2分の1以内(限度額30万円)

※交際費、慶弔費、飲食費、懇親会費等、事業に関係のない経費は補助対象外

■応募期限 10月28日(金)

■提案の方法

①活動提案書(様式第1号)、②全体計画書(様式第2号)、③会則等の3点を、提案内容を所管する課または室に提出してください。①、②の様式は企画財政課で配布。また、町ホームページからもダウンロード可。
<http://www.town.tochigi-nakagawa.jp/>

■提案の審査方法

補助金負担金等審議会にて審査し、採択の可否を決定する。

■問い合わせ

企画財政課企画調整係
☎0287-92-1114