

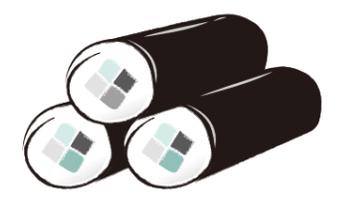
八峰町社会福祉協議会へ
「香典返しにかえて」

日沼京子 (茂浦)
柴田仁 (目名湯)
伊勢真樹子 (石川)
今井猛父 (大信田)
市川みやこ (立石)
厚くお礼申し上げます
に、故人のご冥福をお祈り
たします。

善意をありがとう
(敬称略)

藤松白嶋今市
田森鳥田井川
芳民正範アキヨ
明治幸昭(81)立石
(78)(93)(71)(73)(84)
立大信仲大信
石田村

戸籍窓
1月
(敬称略)



人の動き
(1月31日現在)

人口	6,854人(12人減)
男	3,215人(5人減)
女	3,639人(7人減)
出生	0人
死亡	12人
転入	2人
転出	2人
世帯数	3,053世帯(2世帯増)

(一)の数字は前月との比較
この数字は住民基本台帳に
基づいています。
(外国人を含む)

健康一口メモ

健康一口メモは、町営診療所の石岡隆先生が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供するコーナーです。

今月のテーマ：肥満

BMI【body mass index:体重kg÷身長m÷身長m】が25以上は肥満とされます。食べる量が必要なカロリーを超えていて余分な栄養分が貯まり過ぎている状態です。特に内臓脂肪の過剰蓄積が問題になっています。目安の腹囲は、男性85cm、女性90cmとされています。

肥満に高血圧、高血糖、高コレステロール血症のうち二つ以上が加わっているとメタボリック症候群とされ、たとえそれぞれが軽度の異常でも動脈硬化が進んで脳卒中や心筋梗塞などの重大疾患の発生率が高くなると言われています。

改善には食事制限に加えて、30分以上の運動や一万歩以上の歩行などが勧められています。

町営診療所 石岡 隆 先生

CSレター

コミュニティ・スクールからこんにちは

CSディレクターの工藤です。1月の爆弾低気圧による停電で、日常生活のありがたさが身になりました。「備えあれば憂いなし」を心がけます。

1月21日(木)午後、当コミュニティ・スクールで「熟議」を開催しました。熟議とは、年齢、性別、立場、考え方が違う人たちが集まって、課題解決のために意見を出し合い、話し合いを重ねていくことです。お互いの理解と考え方を共有することができ、課題解決のアイデアにつながることもあります。

八森小学校のテーマは『行事(運動会、サツマイモづくり、学習発表会等)について』、峰浜小学校のテーマは『峰浜地区の先輩から、後輩に語り継ぎたいことは何か』、八峰中学校のテーマは、『生徒たちの商品開発、町内特産品販売の今後について』・『ふるさとめぐり』でした。

熟議に参加した17名は、学校ごとに分かれて、

まずアイデアをたくさん出し、それをまとめて分類し、つなげたり、発展させたりして、新しい発想やヒントを得るための作業を行いました。結果として、熱い想いと笑い声が交差するにぎやかなグループワークとなりました。また、全体会でも熱い意見やエールが寄せられて、充実した熟議となりました。

これを読んでいるみなさんは、出されたアイデアや意見等に関心あると思いますが、書くだけの紙面が残っていません、ごめんなさい。もし、ネット等が使える方であれば、ブログ『あきた白神からのCSレター2』や、『八峰町コミュニティ・スクール通信』で検索してみてください。

グループワークの様子

全体会(発表会)

峰浜小グループの成果品

秋田名物 ◆秋田を込めてあの人に贈る◆

きりたんぽセット

地方発送受け賜ります

4~5人前 **ご予約受付中!** 発送期間 10月~2月未まで

■送料クール・消費税込み 7,050円(東北・関東方面) ■送料クール・消費税込み 5,750円(東北・関東方面)

■送料クール・消費税込み 7,250円(上記以外)より

レストラン 峰
TEL76-2529
FAX76-3156
八峰町峰浜田中土大土面17

おらほの館

今月のイベント

ほしもち、新えごま油

レジパート募集中

八峰町峰浜沼田「道の駅」となり
よろしく
☎76-4649

FUJIFILM Value from Innovation
Wonder Print Station

無料アスリをダウンロード
読み込みが早い
画像表示もスムーズ!

タックスやスワイプで
スマホ感覚で
見やすい画像表示!

お祝い写真 個人写真 集合写真 ☎76-2960

同朋会・百日記念・七五三・ご新札写真・年祝い記念

藤田写真館

八峰町峰浜高野々字真山1-2 国道101号沿い

広告募集

八峰町役場
企画財政課
☎76-4603

広告を掲載してみませんか?

しらかみ整骨院

〒018-2621 秋田県山本郡八峰町八森字茶の沢141-7
TEL・FAX 0185-74-5678

首、肩、腰、膝などの痛み、産後の骨盤矯正、児童の側弯症、他、あなたの気になるその痛み何でもお気軽にご相談下さい。歩けない方、車の無い方、出張承ります。

ストーマ取り扱いしております。ご希望の方はご相談下さい。

『在宅薬剤管理指導』行っております。

皆川薬局

秋田県糖尿病療養指導士
薬剤師 皆川鉄治・山脇一輝・山脇真理
八峰町峰浜沢目駅前TEL.76-2052・FAX.76-2199
営業時間 8:00~18:00 / 休業日 日曜日・祝祭日