

最高賞に輝いた作品

図画・ポスター・標語コンクール

町教育委員会は「歯の衛生週間」にちなみ、小中学生を対象に図画やポスター、標語のコンクールを開きました。作品は、図画の部（小学1～3年生対象）に39点、ポスターの部（小学4～6年生対象）に33点、標語の部（中学生対象）には40点の応募がありました。ここでは、6月14日に行われた審査の結果、各部門で最高賞に輝いた作品をご紹介します。

図画の部 金賞



上家萌香さん
(吉ヶ沢小1年)

ポスターの部 金賞




田代成美さん (江刈小4年)

標語の部 最優秀賞

きれいな歯
あなたの心
映し出す


川原智子さん (葛巻中2年)



**ボウおとし
虫歯ゼロ**

◆三歳六カ月児
志田望翠ちゃん
(城内小路)

5月24日の幼児歯科健康診査で虫歯がなかったお子さんです。本年度からは、3歳6カ月児と6歳児（就学前）を対象に紹介します。



工事などの入札結果

【6月5日入札分】

●町道椀ノ木土谷川線 道路改良舗装工事

- 請負者…(有)遠藤建設
- 落札額…57,750,000円
- 工期…6月22日～12月4日
- 指名業者…(株)阿部土建エンタープライズ、(有)遠藤建設、葛巻土建(株)、(株)NIPPOコーポレーション岩手支店

●町道田子星野線道路改良舗装工事

- 請負者…つばさ工業
- 落札額…9,397,500円
- 工期…6月8日～9月20日
- 指名業者…(有)遠藤建設、葛巻土建(株)、つばさ工業、(有)山久土木

●町道境ノ沢線道路改良舗装工事

- 請負者…(有)山久土木
- 落札額…8,400,000円
- 工期…6月8日～9月20日
- 指名業者…阿部建設(株)、つばさ

工業、北陽重機、(有)山久土木、(有)山伸水道工業所

- 水道メーター交換工事
- 請負者…馬淵川設備(株)
- 落札額…3,759,000円
- 工期…6月8日～12月15日
- 指名業者…(有)北栄設備工業、馬淵川設備(株)、(有)山伸水道工業所

●町整備型浄化槽設置第132号工事

- 請負者…(有)山伸水道工業所
- 落札額…1,039,500円
- 工期…6月8日～7月27日
- 指名業者…(株)水管工業、(株)滝沢工業、(有)北栄設備工業、馬淵川設備(株)、(有)山伸水道工業所

●水道メーター購入事業

- 請負者…愛知時計電機(株)
- 落札額…3,360,000円
- 納期…6月8日～12月15日
- 指名業者…愛知時計電機(株)、(株)金門製作所、リコーエレメックス(株)

●町道根地戸線道路測量設計業務委託

- 請負者…土木技研(株)
- 落札額…6,300,000円
- 委託期間…6月8日～9月5日
- 指名業者…(株)岩手開発測量設計、(株)岩手土木コンサルタント、(株)エヌティーコンサルタント、(株)オリエン測量設計、(株)土木技研、(株)土木技術コンサルタント、(株)吉田測量設計

●町道田子星野線道路構造物設計業務委託

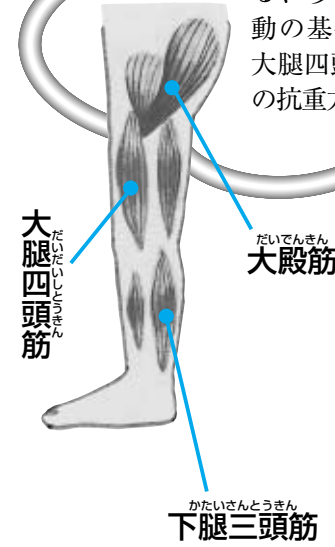
- 請負者…(株)岩手開発測量設計
- 落札額…2,415,000円
- 委託期間…6月8日～9月5日
- 指名業者…上記業務委託と同じ

●平成18年度地籍調査事業

- 受託者…(株)G I S 東北
- 落札額…17,535,000円
- 委託期間…6月8日～2月28日
- 指名業者…(株)G I S 東北、(株)春秋、第一航業(株)、東栄測量(株)、(株)ハイマーテック、(株)八州

足腰を支える3つの筋肉

わたしたちは、約300種類もの筋肉を使いながら生活しています。中でも、立つ、座る、歩くなど人間らしい活動の基礎になるのが大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋などの抗重力筋といわれています。



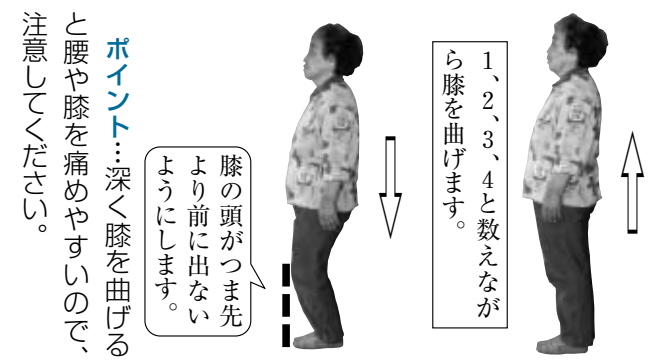
1 足の後ろ上げ

①両足を軽く開いて、いすから少し離れて立ち、両手でいすの背をつかんで、上体だけ四五度前に傾けます。
②膝が曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げ、



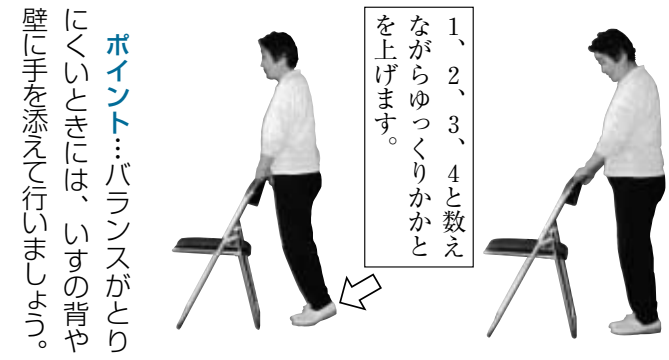
2 膝の曲げ伸ばし

①両足を肩幅より少し広めにして立ち、状態をまっすぐにしたまま、ゆっくり膝を四分の一程度曲げて腰を落とします。
②同じにゆっくり膝を伸ばしながら元の姿勢に戻りまします。転倒の不安がある人は、いすの背や壁を支えにします。



3 つま先立ち

①両足を軽く開いて立ちます。
②つま先を軸に、ゆっくりとかかとを上げます。
③②と同じようにゆっくりとかかとを下ろします。



健康福祉ネットワーク

～みんなで作ろう健康くずまき～

足腰の筋力アップ運動

ふと、つまずいたときなどに「足腰が弱くなった」と感じることはありませんか。いつまでも自分の足で歩くためには足腰を鍛えることが何より大切です。九十歳を過ぎた人でも活発に体を使うことで機能を向上させることができます。ここでは、立つ、座る、歩くなど活動の基礎になる筋肉を鍛える筋力アップ運動を紹介いたします。(毎週月、木曜日に老人福祉センターのおぶろを利用して皆さんにご協力いただきました)

運動するときは

- ◆準備体操など少し体を動かしてから運動を始めましょう。
- ◆運動の目安は10回。日に3回行うのが理想的です。
- ◆決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やすようにしましょう。