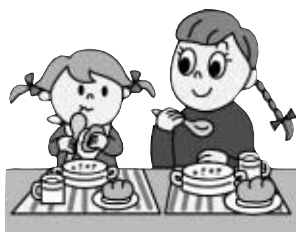


# ボウ 虫歯ゼロ

9月6日の幼児歯科健康診査で虫歯がなかった子どもたちです。



# 健康福祉 ネットワーク

## ◆ 6歳児(就学前)

山中優菜ちゃん (小屋敷)



藤森裕一くん (茶屋場)



石角珠乃理ちゃん (新町)



## ◆ 3歳6カ月児

遠藤千尋くん (四日市)



中橋星河ちゃん (四日市)



土谷百貴くん (元木)



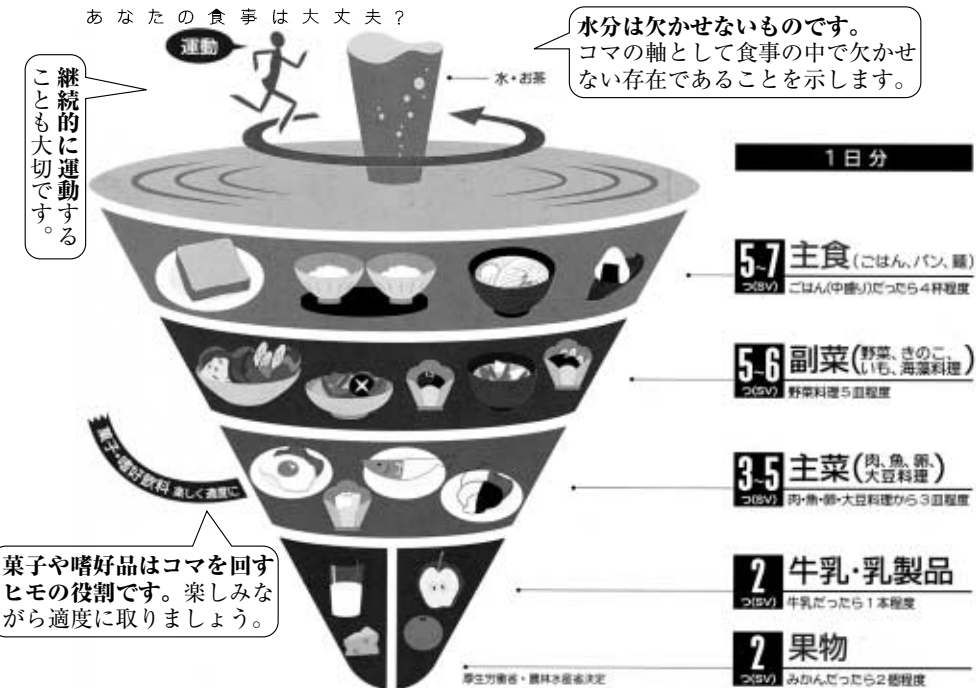
生活習慣病検診の際に行われたアンケート(回答千六百四十三人)で、四五%の人が「肥満」であるという結果が出ました。岩手県の目標数値は男性一五%以下、女性二〇%以下ですので、大きく上回っていることが分かります。肥満は、糖尿病や高血圧、高脂血症など生活習慣病を引き起こす原因になります。まずは、食事と運動を見直して、体重を増やさないことから始めてみませんか。

林水産省で策定した「食事バランスガイド」を紹介します。これは、一日の食事をコマに見立てて「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安を分かりやすくイラストにしたものです。コマを安定して回転させ続けることが健康を保つことにつながります。それには、十分な水分と適度な運動、五つに区分された食事をバランスよく取ることが大切です。健康的な食生活を送るための参考にしてください。

# バランスのとれた 食事をしましょう

## 食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



## 大会新記録 ※各種目の入賞者は、町体育協会発行のスポーツだよりをご覧ください。

◆小共通女子400mリレー／記録59秒50



葛巻小Aチーム 左から竹川由紀さん(6年)、峠館由衣さん(5年)、土石瑞穂さん(6年)、外久保貴恵さん(同)

◆80mH／記録14秒83

土石瑞穂さん(葛巻小6年)

◆100m／記録13秒82

◆80mH／記録13秒18

◆中共通女子800m／記録2分31秒99



横道竜也君 (葛巻小6年)



打野里奈さん (江刈中2年)

# 5種目で大会新記録

## 小中学校陸上記録会

平成十八年度の小中学校陸上記録会は八月二十九日、総勢百八十一人の選手が参加し、総合運動公園で開かれました。競技は小学生が男女ともに六種目、中学生は男子十一種目、女子九種目。選手たちは各校の力強い応援を受け、練習の成果を十分に発揮しました。向かい風の中、五種目で大会記録が塗り替えられました。二種目で記録を更新したのは、七月に行われた全国小学生陸上競技交流大会岩手県大会(日本陸上競技連盟主催)で上位入賞を果たした横道竜也君(葛巻小六年)と土石瑞穂さん(同)です。



今大会から距離やハードルの台数が変わった「小学校80mH」

## 「すようなごどで」

デイビッド・マナーリオ (指導主事助手・28歳)



## 秋まつりでの発見

僕はアメリカでよくドキュメンタリー(記録映画)を見ました。日本について取り上げたものをいくつか見ました。

先日、秋まつりに参加しましたが、僕にとっては目の前でドキュメンタリーを見ているようでした。その時、僕は本当に日本にいる気がしました。みんなの服装を見ると、昔の日本が思い浮かびます。太鼓や笛、音頭上げを耳にすると別世界に移されてしまうような感じがします。この葛巻の秋まつりは昔から今に受け継がれていることが特に感じられました。

9月23日の夜、葛巻小学校前の広場にすべての組が集まりました。各組はそれぞれの踊りを見せてくれました。踊りをよく見るべきでしたが、酔っぱらってノリの良い組の人たちの方に目を奪われてしまいました。

僕はアメリカでよくドキュメンタリー(記録映画)を見ました。日本について取り上げたものをいくつか見ました。僕は本当に日本にいる気がしました。みんなの服装を見ると、昔の日本が思い浮かびます。太鼓や笛、音頭上げを耳にすると別世界に移されてしまうような感じがします。この葛巻の秋まつりは昔から今に受け継がれていることが特に感じられました。

僕はアメリカでよくドキュメンタリー(記録映画)を見ました。日本について取り上げたものをいくつか見ました。僕は本当に日本にいる気がしました。みんなの服装を見ると、昔の日本が思い浮かびます。太鼓や笛、音頭上げを耳にすると別世界に移されてしまうような感じがします。この葛巻の秋まつりは昔から今に受け継がれていることが特に感じられました。

できるから」と答えました。さすが親子ですね。

下町組では、子どもたちがドラえもん・ダンスを踊りました。時間が進むにつれて、そのダンスに大人もだんだん加わってきました。まだ子ども心が残っていることはいいことだと思います。が、ただお酒のせいかもしれません。いずれにしても、みんなは楽しんでいるのでとってもいいと思います。下町組に参加することができ、本当にありがたいと思います。僕にとっては葛巻にひとつのとてもいい思い出になりました。



下町組の子どもたちと