



青少年健全育成町民大会
青少年健全育成町民大会が2月19日、小川総合福祉センターあじさいホールにて開催されました。青少年健全育成に関する表彰が行われたほか、モデル子ども会として小口子ども会が活動内容を発表しました。また、「voiceマガジン」編集長で、新宿や渋谷を中心に青少年たちの取材を行っている橋ジュンさんなどの講演がありました。なお、表彰された方々は次のとおりです。
○青少年育成成功表彰 仁衛恒夫（小口）、日本ボーイスカウト栃木連盟那須第二団
○善行表彰 長谷川祐季（浄法寺）、岩崎洋大（浄法寺）

青少年健全育成町民大会



第7回 版画コンクール表彰式

第7回那珂川町版画コンクール表彰式が2月14日、馬頭広重美術館で行われました。このコンクールは、子どもたちが版画に親しみ、その良さを知ってもらおうと開催されているものです。町内の小中学校や幼稚園、保育園などから798点の作品が出品され、過日行われた審査会で町長賞以下140点の作品が選ばれました。表彰式では、作品について、全体的に表現力や版の技術が向上しており、優れた作品が多かったと講評がありました。

町長賞には、宮原大希君（馬頭東小1年）の「およぐさかな」が選ばれました。宮原君は、「工夫したところは、ニンジンで魚のしっぽをつくったところです。賞がもらえてうれいす。」と話してくれました。
※作品は裏表紙に掲載しています。

保健師のいきいき通信
食事が支えるあなたの生活

暦も3月になり、卒業・卒園シーズンです。4月から新たな生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。1年間、いきいき通信では「食」をテーマに情報を発信してきました。今回はその総まとめです。新生活を迎える方も、そうでない方も、気分を新たに「食」と向きあってみませんか。

●食べる事の意味
生きていく上で食事は必要なのですが、ただ生きるための手段としてではなく、食事の意味、大切さ、楽しさを見直してみよう。
例えば家族とのコミュニケーションを円滑にするために、ストレスを和らげるために、健康のためにと食事の効用は様々です。あなたにとっての食事の意味を振り返ってみよう。

●おいしく・楽しく食べる

食事をおいしく食べること
で消化吸収がアップすることを知っていますか？人は「おいしい」と思う事で、それが脳から信号として伝わり胃酸や消化酵素が促され、消化吸収を促進します。

また「おいしい」ことを伝えながら食べることで、自分だけでなく作ってくれた人も満たされた気持ちになります。さらに、そうした気持ちは食卓の雰囲気や和らげ楽しい気持ちにもさせ、会話が弾んだり、食事Ⅱ楽しいという意識効果も生み出します。

●食事でこころも満たされる

イライラや憂鬱などの原因はストレスだけではなく、栄養状態にも左右されるのです。
空腹時イライラのメカニズムとして、脳に栄養がいかなくなると、攻撃性ホルモンのアドレナリンが増加し、また気分を安定させてくれるセロトニンが減少するという報告があります。規則正しく食事をとることで、脳に十分な栄養が送られ、気持ちのコントロールがしやすくなります。

●食事で健康づくり

健康な体づくりには栄養バランスのとれた食事は欠かせません。栄養バランスのとれた食事とは、主食（ご飯やパンなどの炭水化物）と主菜（肉や魚などのたんぱく質）、副菜（野菜などのビタミン）が揃った食事です。偏らず、適量をとるように心がけましょう。年齢や性別によって必要量が違うので、厚生労働省から出されている「栄養バランスガイド」をホームページ等でチェックするといいでしょ。

●食事で生活リズム改善

脳や体をスムーズに働かせるには、朝昼晩の3食をきちんととることが必要です。そのため、早寝・早起きが重要。早寝・早起きでしっかり朝ご飯をとることから元気な1日が始まります。

毎日とるものだからこそ、その意味や大切さをもう一度見直してみたいかががでしよう。

子育て支援研修会

2月27日、町主催の子育て支援研修会が山形大学医学部教授の横山浩之氏を講師に迎え、小川総合福祉センターで行われました。町内の保育園や幼稚園、小中学校の教職員と保護者等120名が参加しました。参加者は、発達障がいや早期発見の重要性と教育現場における適切な支援の在り方についてメモを取りながら真剣に話に聞き入っていました。
講演後には、活発に質問が寄せられ、発達障がいを持つ子どもは家庭の中だけでなく、町ぐるみで早期発見に努め、効果的な支援をしていくことが重要であると再確認する機会となったようです。

子育てに関する悩みは、家族間だけでなく、乳児健診やのびのび発達相談などを利用し、積極的に相談することで大切な子ども達の成長を見守りたいと参加した保護者の方は話していました。



ながかわ町民大学



ながかわ町民大学が1月29日、小川総合福祉センターあじさいホールにて開催され、又野亜希子さんによる「生かされて今、輝く命」と題した講演が行われました。

又野さんは結婚して2年後、交通事故で頸髄を損傷し、右手の握力を失い、胸から下は完全に麻痺してしまいました。車椅子生活を余儀なくされ、何度も死を考える絶望を救ったのは、お腹に宿った新しい命でした。様々なリスクが予測される中、無事に第1子を出産し、たくさんの人の協力を得て子育てを続けています。障がいにより人の優しさに触れ、「人間は生きることそのものに意味があるのです。」と語る又野さんに、会場の皆さんは真剣に聞き入っていました。