



普段から自分の健康を意識しましょう!

おなかポッコリが気になる方、「ドローイン」を試してみましょう

「ドローイン」＝聞き慣れない言葉だと思いますが、方法はいたって簡単、体幹の筋肉を意識して腹をへこませるだけ。体幹の深層筋が鍛えられてエネルギー代謝が増え、脂肪燃焼が促進されます。また下腹が引き締められます。効果が現れるのは数ヶ月後なので、継続することが大切です。

メタボで腹回りが気になっている方、密かに取り組んでみてはいかがでしょうか。

へこませる



やり方

- ①肩幅より少し広めに立ち、耳・肩・骨盤・膝・土踏まずが一直線になるような姿勢でリラックスして立ちます
- ②ゆっくり息を吐きながら、へそを中心に腹をへこませていきます
- ③完全にへこませた状態で10秒保ちながら自然に呼吸をします

以上の手順で2セット行います
いつでもどこでも思いついたときにトレーニングできます。

「地場産品（土産品）の一品開発」プロジェクト事業

第2回新商品開発研修会を開催します!!

11月に引き続いて1月19日に2回目の開発研修会を開催します。講師には、前回同様に仙台市の食工房みやふく代表でフードコーディネーターの八巻美恵子さんをお招きします。

源流米米粉、七ヶ宿産そば粉、七ヶ宿産雑穀、ヤーコンの葉、大豆などを使い、メレンゲ菓子やヌガー作りを行います。七ヶ宿らしさを感じられるお土産品開発のイメージアップを図っていきます。

例えば・・・

- 七ヶ宿スキー場のイメージにあう「メレンゲ菓子」
- 澄んだ空気のイメージで「サクサク食感の焼き菓子」
- 幅広く喜ばれる「七ヶ宿ヌガー菓子」
- 安心する美味しさ「くるみ餡と米粉のドーナツ菓子」など



前回の様子

お問い合わせ：総務課プロジェクト推進室 担当：今野 ☎ 0224 - 37 - 2194

汚染状況重点調査地域に指定

放射線のリスク軽減(除染)に取り組めます

七ヶ宿町は、平成24年1月1日付けで放射性物質汚染対処特別措置法に基づく、「汚染状況重点調査地域」に、国の指定を受けました。指定要件となる放射線量の数値、「年間1ミリシーベルト・毎時0.23マイクロシーベルト以上」のエリアが、文部科学省の航空機モニタリング調査により町の東部（福島県境）に存在することや、町が計測したデータにも基準値を超える箇所が確認されました。こうした現状から放射性物質を除去する除染作業を行い、住民の健康と生活の安全を守る事を優先する必要があると判断して指定を受け入れたものです。

- ◆**風評よりも健康を守る**
この指定により、七ヶ宿町が放射線量の高い地域というマイナスイメージや風評被害の懸念もありますが、何よりも放射線からの健康に与える影響（リスク）の軽減を最優先に決定したことをご理解願います。
- ◆**指定を受けて実施すること**
①放射性物質の除染計画策定
○除染エリアや除染施設等を検討します。
○町民へ除染の説明を行います。
- ②**除染作業の実施**
○除染計画策定後となりますので、4月以降に除染作業に着手予定です。
万一、緊急的に除染が必要となる場合は、別途対応となります。
- ◆**国県に要望した項目**
今回の地域指定を受けるにあたり、町が国や県に要望した項目は
①除染費用の恒久負担
②風評被害の補償賠償
③線量計の配備
④食品放射能測定器の配備
⑤健康調査（特に幼児、児童、妊婦）の早期実施
⑥町民の不安解消と除染作業等の支援助勢構築
⑦七ヶ宿湖の水質保全
⑧中間貯蔵施設の設置
- ◆**ふるさとの安全を目指して**
除染というかつて経験の

ない分野に取り組むことになりませんでした。除染は長期戦が見込まれます。町民の皆様の理解や協力が無くしては解決しない大きな問題と受け止めています。

除染計画の策定過程でも町民の皆様のご意見などを拝聴しながら、1日も早く安全で安心なふるさと七ヶ宿を目指していきます。

簡易測定器の貸出について
町では、除染に向けて放射線量の測定を行っていますが、全域をカバーすることは困難な事や局地的に数値の高い場所（屋根の雨落ちなど）も考えられます。こうしたことから、簡易の線量測定器を貸し出していきますので、是非、活用して身近な放射線量を計測してはどうでしょうか。

お問い合わせ
保健福祉課
☎ 37-2114

平成24年度経済センサス

平成24年2月1日を基準日に、全国の事業所・企業の活動状態を明らかにするための「平成24年度経済センサス-活動調査」を実施します。

経済センサスは「経済の国勢調査」とも呼ばれる大規模な調査で、統計法に基づく基幹統計調査です。全国全ての事業所・企業が対象となっており、調査票に記入して提出する義務があります。調査結果は、各種行政施策や学術研究の基礎資料としての利活用だけでなく、今後の経済活動の参考資料として事業者の皆さんにも活用していただくことを目指しています。

※提出された内容は統計作成の目的以外（税の資料など）には、絶対に使用しません。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ 七ヶ宿町総務課企画係 担当 今野・羽隅 ☎ 37-2194

