



## 普段から自分の健康を意識しましょう！

「1日1分の健康づくり！」がスタート!!

「貯健手帳は毎日記入していますよ」

村松そのさん (関・93歳)



村松さんは畑仕事や家事など、身のまわりのことすべてをこなす、おばあちゃんです。昨年からはほぼ毎日貯健手帳をつけています。

「貯健手帳は字も大きく書かれているし、内容も難しくないので楽に記入しています。5月に手帳を保健センターで見てもらったので、今度は7月に見てもらいたいと思っています」と語り、2ヵ月に1度は保健センターで手帳の確認と健康チェックを受けています。

保健センターの太田栄養士は「村松さんは日々体をよく動かしていらっしゃいます。ひとり暮らしだと偏りがちな食生活には特に気を使っており、自分が畑で育てた食材を食べていること、そして、肉や魚などのたんぱく質をきちんと3度の食事を取っているところがすばらしい」と村松さんの生活習慣を称えていました。

### ■7月のボーナスポイントの対象事業は次のようなものになります。

対象事業へのご参加をお待ちしています。参加したら貯健手帳に記録しておきましょう！

- ・健康相談
- ・ヘルシーふるさとスポーツ大会
- ・元気な地域づくり事業や清掃活動などの地域の行事・趣味のサークル活動
- ・運動教室げんき塾
- ・ジュニアリーダー研修
- ・豊齢者大学
- ・七夕、夕涼み会

## 地場産品（土産品）一品開発プロジェクト

### 第1回作品審査会最優秀賞作品がいよいよ販売開始！

平成23年度に開催した商品審査会、現物商品部門で最優秀作品となった七ヶ宿の白炭・佐藤光夫さんの「炭クッキー」の販売が始まりました。

商品は、そばの実をあしらいやわらかな食感に仕上げられた「炭のやわらかクッキー」と、香ばしい黒ごまを使った「炭のさくさくクッキー」、そして町内産のそば粉を使った「そばクッキー」の3種類です。

商品化を目指し、お菓子作りの研修や自宅内の一部を調理場に改装するなど商品化に向けて計画を進めてきました。「七ヶ宿という山々に囲まれたこの町でくらす等身大のぬくもり、味わいをみなさんに楽しんでいただけたらと思います。」と語る佐藤さんご夫妻。みなさんから愛される七ヶ宿の新しいお土産品として定着していくことと思います。お問い合わせは、すみやのくらし (☎37-3156 佐藤さん) まで。クッキーはすみやのくらしでの販売のほか、道の駅ビューランドありやと旬の市七ヶ宿でも販売しています。



佐藤さんご夫妻



3種類のクッキー



自宅を改装し作られた調理場

●お問い合わせ 総務課プロジェクト推進室 (☎37-2194 担当：今野)

参加者募集

# わらじで歩こう七ヶ宿

第28回目を迎える「わらじで歩こう七ヶ宿」のご参加を募集します。

## 1 参加者募集

- 《開催日》平成25年8月25日(日)
- 《募集人数》600名(先着順)
- 《参加費》4000円(町内の高校生以下は2500円)  
(わらじ、昼食、通行手形、Tシャツ含む)
- 《申込方法》参加申込書に必要事項を記載し、郵送又はFAXして下さい。お電話での申し込みも可。
- 《申込締切》平成25年7月31日(水) ※募集人数定員になり次第締切ります。



## 2 役柄スタッフ募集

- 《募集する役》女性スタッフ ①お姫様(役)1名 ②お側付(役)1名  
男性スタッフ ①殿様(役)1名 ②代官(役)1名 ③捕方(役)1名
- 《募集要件》16歳以上の男女(高校生可、謝礼有り)
- 《募集締切》平成25年7月31日(水)  
※応募多数の場合は、事務局で選考し役柄を変更させていただく場合がございます。

## 3 旅姿コンテスト

- 《申込方法》旅姿コンテストにご参加される方は、「わらじで歩こう七ヶ宿」参加申込の際にお申し出下さい。(電話受付可)
- 《表彰》コンテストは厳選な審査を行います。第1位～第3位までの方には賞状と副賞があります。

## 4 七ヶ宿火まつり

- 《開催日》平成25年8月24日(土)
- 《時間》午後6時30分～8時30分
- 《場所》七ヶ宿ダム自然休養公園

## 5 記念花火打上募集

- 《口数》1口5000円(複数口申込可)
- 《内容》結婚、出産、進学、誕生日などのお祝いメッセージ
- 《申込方法》申込書に必要事項を記載し、郵送又はFAXして下さい。



●お問い合わせ 七ヶ宿町観光協会(産業振興課内)  
☎0224-37-2177 FAX 0224-37-2468