



寄附の受納

株式会社ウエストホールディングス 代表取締役会長 吉川 隆氏より、坂町に対し、多額の寄附をいただきました。

いただきました寄附は、坂町発展のため、有効活用させていただきます。

心のこもった寄附をいただき、ありがとうございました。



▲左から 吉田町長、広島本社顧問 新氏

プロ野球12球団ジュニアトーナメント

12月26日（木）から29日（日）にかけて、明治神宮野球場他で第20回プロ野球12球団ジュニアトーナメントが開催され、広島東洋カープジュニアに選出された丸目 煌太さん（小屋浦小学校6年）が出場し、3位になりました。



▲左から 吉田町長、丸目さん

スポーツキッズフェスティバル

1月19日（日）にB&G海洋センターで、第31回スポーツキッズフェスティバルが開催されました。町内のスポーツ少年団等の団員、クラブ員114名が集まり、日頃体験することの少ない軽スポーツ・レクリエーションゲームを通じて親睦と交流を深めました。

優勝 坂少年野球A
(坂軟式野球スポーツ少年団)



広島県科学賞

第68回広島県科学賞において、各小中学校の児童・生徒の科学研究作品が入賞しました。

入選

實兼 紗与（横小2年） 伊藤 勇真（坂小5年） 木村 結菜（坂中2年）

努力賞

小野 渉（坂小1年） 山口 恭平（横小1年） 宮下 鳳臣（小屋小1年）
 柿田 詩晴（横小2年） 熊山 敬三（小屋小3年） 田原 楓花（坂小5年）
 松坂 勇汰（横小5年） 大和 蘭（横小5年） 中本 洸太郎（小屋小5年）
 佐野 辰樹（坂小6年） 政本 朔哉（小屋小6年） 河内 咲樹（小屋小6年）
 大谷 優芽（坂中1年） 林 一慶（坂中1年） 中野 絵斗（坂中1年）
 大岡 凌河（坂中1年） 藤本 七海（坂中2年） 山元 心寧（坂中2年）

フレイル予防のための 食生活チェックシート

「さあ、にぎやかにいただく」

フレイルとは、病気ではないけれど年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。フレイルを予防し、健康な体をつくるにはバランスのよい食事を1日に3回規則正しくとることが大切です。

食生活チェックシートを活用して毎日の自分の食事を振り返ってみましょう。自分の食事のパターンがわかるので、足りないものがあれば意識してとるようにしてみましょう。自然と食事のバランスが整ってきます。色々なものをまんべんなく食べて、ぜひ体の中から健康を意識していきましょうね。

1日の中で1回でも食べたなら○をつけます。○の数がその日の点数になります。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	/	/	/	/	/	/	/
③ さかな							
③ あぶら							
③ にく							
③ ぎゅうにゅう							
③ やさい							
③ かいそう							
③ いも							
③ たまご							
③ だいた							
③ くだもの							
合計							

1週間この表を使って食べたものをチェックしてみてください。
あなたがどんな食品を食べているか、どんな食品をあまり食べていないかわかります。
このチェックシートを参考にしてバランスのとれた食事を心がけましょう。

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センターが開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 保健センター ☎885-3131