

## 国保コーナー 早寝、早起き、朝ごはん！

町内の保育所・幼稚園に通う親子のアンケート（雲南圏域食育ネットワーク会議2008年実施）によると、子どもが朝ごはんに、野菜をほぼ毎日食べていない、または週に3～4日食べていないと答えた人が、約3割あることが明らかになりました。

朝は、何も食べないことはもちろん、主食といわれるご飯やパンだけで済ますのではなく、野菜のおかず（副菜）や肉・魚・卵・大豆製品など（主菜）も一緒に食べないと、脳の栄養としてうまく使われず、働きが鈍くなります。

奥出雲町PTA連合会では、「増やそうふれあい見直そう生活リズム」という活動テーマを掲げ、その中で「早寝、早起き、朝ごはん」と題し朝食についての研修会を開催するなど取り組まれています。

また、町でも今年度中に「食育推進計画」を策定するため、町内の食についての実態調査や、食育の推進に関係する団体のみなさんで構成した策定委員会で話し合いを進めているところです。

忙しい朝でも野菜のおかずをプラスして、バランスのよい朝ごはんを食べましょう！

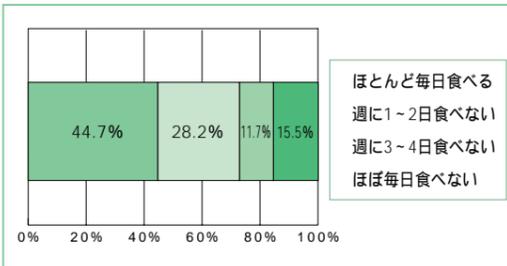
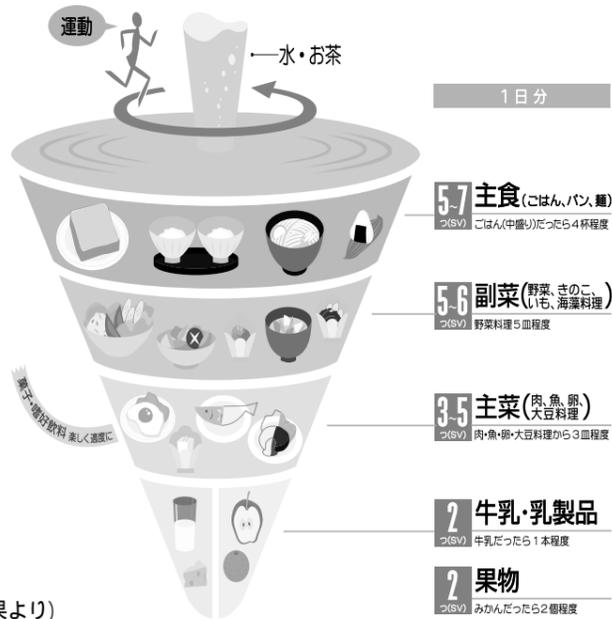


図1：朝食に野菜を食べる子どもの割合（雲南圏域食育ネットワーク会議2008年実施アンケート結果より）

## 食事バランスガイド



ボールを落とさないように・おとつと(布勢)



チームのために力走・混成リレー(三成)



カ一杯引け・綱引き(亀嵩)

## 仁多地域で一斉に 地区民体育大会

9月27日、仁多地域一斉に地区民体育大会が開催されました。

各地区では、子どもから大人まで多くの方が会場に足を運び、競技や応援に心地よい汗を流しました。また、競技の合間やお昼休みには、応援合戦やアトラクションなども行われ、会場は大いに盛り上がりました。



みんな頑張れ・応援合戦(阿井)



うまく釣れるかな・太公望(三沢)

## 県立大短大生 地域探検学

### 町内で農業体験に汗

県立短期大学松江キャンパス、総合文化学科の一年生三十七名が、九月二十三日から二泊三日、奥出雲町内で「地域探検隊」として農業研修に訪れました。

今回の研修では、町内農家の訪問や郷土料理づくり、三井野原ではりんごの除袋、キヤベツの箱詰め等の作業をしました。



りんごの除袋作業の様子(三井野原・日森りんご園)

学生たちは、地域の人々と交流を深めながら、生活文化調査、農業体験など班ごとに聞き取り調査なども行いました。

学生からは、同じ県内なのに生活文化の違いに驚いた。

奥出雲町は、自然が豊かで、地域の人たちが温かく、とても思いやりがある。何より地域に対する誇りや団結力を強く感じた」と話していました。

参加した学生たちは、学校の講義では学べない、多くのことを体験しました。

「愛の図書募金運動」にご協力ありがとうございました

大仁地区更正保護女性会では、七・八月の「社会を明るくする運動」の一環として、地域の皆様に「愛の図書募金運動」を呼びかけ、ご協力をいただきました。

同地区全体で、約三千九百人、総額二百八十万円余の寄贈をいただきました。

この募金は、次世代を担う青少年の健全育成のため、図書購入費に充てられるほか、更正、犯罪予防のための関係機関に贈り、役立てられます。

## 奥出雲町地域新エネルギービジョン策定委員会を発足

私たちの暮らしを支えるエネルギー資源。現在、日本のエネルギー自給率は、わずかに四割にもかかわらず、エネルギー需要は、年々増え続け、石油はあと四十年で枯渇するとも言われています。

また、石油や化石燃料の大量消費により、CO2などの温室効果ガスが増え、地球温暖化による海面上昇や異常気象が発生し、自然環境や生態系への影響が危惧されます。

なぜ策定するのか？

エネルギーや地球環境問題の解決策だけでなく、バイオマス熱利用等が普及すると雇用創出や定住促進にも効果があり、過疎化に歯止めをかけることが期待されます。

また、斐伊川源流域にふさわしい新エネルギービジョンを町全体で推進していくことで、エネルギー問題に対する関心度、認知度が高まります。

奥出雲町地域新エネルギービジョン策定委員会とは？

エネルギー研究に携わる学識経験者や地場産業関係者、行政関係者など二十名の委員

で構成され、新エネルギーの導入計画など具体的な方向性を示す「新エネルギービジョン」を策定します。

今後のスケジュール

アンケート調査と先進的な活動を行っている団体を視察調査し、その内容を基に、奥出雲町に必要とされるエネルギービジョンについての方向性を見出します。

具体的には、公共施設病院介護施設、温泉などや住宅等における太陽光発電や太陽熱利用、バイオマス熱利用等が想定されています。



第一回策定委員会の様子