

6月は食育月間です

～朝ごはんにはいっぱいのみそ汁を～

毎日、忙しく過ごしていると、食事について考える余裕がないという言葉をよく聞きます。

「食」は、人が生きていくための基本となり、心や身体^{からだ}の成長の基礎となります。食べる事が、私たちの体を作り、生命を維持しています。

奥出雲町食育推進委員会では、朝ごはんを毎日食べる事、バランスのよい朝食を食べる事を推進しています。

平成29年度の児童生徒の食生活調査の結果から、毎日朝食のみそ汁を食べているご家庭が減少し、みそ汁以外の汁物を食べている人が増加する傾向にあるようです。

この結果をふまえ、平成29年度には、小・中学生とその保護者の方へ、奥出雲町学校栄養教諭作成の『朝ごはんにはいっぱいのみそ汁を』という啓発チラシを配布しました。味噌には、胃がん・乳がん予防・脳卒中の予防、老化予防等の効用があるといわれています。このように、味噌には利点がある一方、塩分を多く含むという欠点もあります。奥出雲町では脳卒中発症者が多い状況にあり、高血圧を予防するため、適量の具沢山みそ汁、1日1杯を推奨しています。味噌以外の塩分の多い食品である漬物や加工食品等の摂取、かけ醤油等を控えめにされることをあわせてお勧めしています。

食育月間にあわせ、個人や家庭で何か1つ、実行してみませんか。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 健康づくり推進グループ 有線:31-5143 電話:54-2511

早寝・早起き・朝ごはん 小・中学校

朝ごはんにはいっぱいのみそ汁を

いっぱいのみそ汁1杯

- ① 体が温まり、目覚めに効果があります。
- ② いっぱいの食材で栄養たっぷり。
- ③ 体調を整えます。

朝は「みそ」だけ

夕食で使う食材のみそ汁に活用。夕食の準備の際に食材を煮込んでおけば朝には加熱して「みそ」を入れるだけ。

包丁を便利な工夫

キッチンバサミ、おろし金の活用。キャベツなどは手でちぎる。(おろし金...)

キャベツ、レタス、かわわれ大根、ねぎ、たまご、ハム、きのこ類、ちやし、大根、かぶ(おろし金)、長芋

味噌パラス

- ・だしを煮干しからコンソメに変えてみる。
- ・普段のみそ汁に「牛乳」や「豆乳」を加える。(みそとの相性により)

便利な乾物

保存が長く軽物は栄養もぎゅっと詰まっています。定番の煮干し・かつお以外に、とろろ昆布、のり、高野豆腐もおすすめです。

おすすめの組み合わせ「五臓」

油揚げ、もやし	たまご、ねぎ	さつまいも
えのじゆ、はんぺん	かつお、かま	山菜(からし菜)
納豆	つたれ肉団子	和菓子

奥出雲町食育推進委員会

仁多ライオンズクラブより 鬼の舌震の絵画が寄贈



▲寄贈された絵画(5月18日より正面玄関入り口に展示)

仁多ライオンズクラブから認証50周年を記念して、町に鬼の舌震の絵画が寄贈されました。絵画の作者は三沢地区出身で、世界的に活躍されている景山祐子さんです。

寄贈された絵画は、川の流れや岩の質感が伝わってくる、深みのある鬼の舌震の自然がキャンパスいっぱいに描かれています。

町では多くの方に親しみを持って見てもらえるように、役場仁多庁舎の正面玄関へ展示させていただきます。



ありがとうございました。

第26回「しまね景観賞」募集

島根県では、魅力ある島根の景観づくりに貢献している建造物などを各部門ごとに募集します。

【募集部門】

- 1 まち・みどり・活動部門
- 2 土木施設部門
- 3 公共建築物部門
- 4 民間建築物部門
- 5 屋外広告物・その他部門

【応募資格】

自薦・他薦を問わずどなたでも応募できます。

【応募締切日】

8月31日(金)まで

【応募方法】

応募用紙(役場商工観光課にあります。)に必要事項を記入の上、資料を添えて提出してください。県ホームページからも応募できます。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。

http://www.pref.shimane.jp/infra/nature/keikan/keikan_sho/

【応募先・お問い合わせ先】

島根県土木部
都市計画課景観政策室
〒690-8501 松江市殿町1番地
☎0852-22-6773

高齢者叙勲 旭日単光章 松原 金市さん(三成)



▲受章された松原さん

松原さんは、平成3年から4期13年の永きにわたり仁多町議会議員を務められ、その間、厚生常任委員会委員長、総務文教常任委員会委員長、議会運営委員会委員長などを歴任され、地方自治の振興と住民福祉の向上に貢献されました。

また、島根県政百年の大計といわれた斐伊川治水対策、尾原ダム地域開発に係る特別委員会の委員としてご活躍になり、豪雨による被害等を防ぎ地域住民の生活に安心感をもたらすとともに、湖周辺に設けられたサイクリングコースやボート競技施設等が、地域交流の場として地域活性化に資するよう施設整備に尽力されました。

これらをはじめとする多数の功績により、この度叙勲の栄に浴されました。

【出水期に備えて】

【出水期】とは

出水期とは、梅雨などの集中豪雨、台風が起きやすい時期(6月～10月)をさします。

中国地方では、6月5日ごろに梅雨入りし、これから雨の多い時期となります。

○出水期に備えて

- 1 家庭内で防災会議を
災害が起きた時に家族全員が一緒にいるとは限りません。台風などの災害に備えて日頃から避難場所や役割などを家族で話し合っておきましょう。
- 2 地域でお年寄りのサポートを
自分の家族や住みだけでなく、自治会内などで対策を話し合しましょう。特に1人暮らしの方や体の不自由な方には地域の皆さんで気を配るなど避難方法などの対策を立てましょう。

○大雨や台風が近づいている時は

- 1 気象情報をこまめにチェック
大雨や台風が近づいている時には、テレビやラジオなどで気象情報が提供されます。こまめにチェックし、今後の対策を立てましょう。
- 2 早めに避難
出水期は雨の日が多くなるため土砂災害が起きやすい状態になります。大雨や台風により、土砂災害などの危険性がある場合には、早めに避難行動をとります。

《お問い合わせ先》

総務課 危機管理情報グループ
有線:31-5228 電話:54-2505

平成30年度戦没者遺児による慰霊友好親善事業の実施について

日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

先の大戦で父等を亡くされた戦没者の遺児の方を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の方々と友好親善をはかることを目的としています。

参加費用は10万円です。

実施地域・日程等の詳細は、【日本遺族会事務局 03-3261-5521】まで。

お申込は、お住まいの各都道府県遺族会へ。