── 美波町ヘルスメイト ──

「スポーツしている子どもたちと食を考える」大作戦!!

由岐少女バレ一部の子どもたちとその保護者の方を対象に食育 を展開。野菜入りの蒸しパンを作り、おやつの選び方や朝ごはん の大切さなどをパネルを使って話をし、ジュースに含まれている 砂糖の量の媒体の展示説明をしました。

次々と目新しいおやつなどが売り出される時代ですが、体のこ とも考えながら、自分で選んで食べる力をつけていってもらいた いとヘルスメイトは熱心に呼びかけました。

保護者の方たちも興味をもち、質問も飛び交いました。若い世 代の方たちにも健康への関心をもってもらえたらと思います。





「男性もおおいに厨房に入ろう」大作戦~☆

男性も積極的に料理をしたり、食について考えるきっかけとなったの では!!

初めて魚をさばいたり、野菜を切ったりして調理 を体験し、癖になり そう・・・との声もありました。ささがきごぼうじゃない、細切りのき んぴらごぼうには、歯ごたえがあっておいしい!と指導したヘルスメイ トが感激していました。

ヘルスメイト募集のお知らせ

健診受けましたか?健康のために何か取り組んでいますか?

私たちヘルスメイトは *食、を通じて健康づくりに取り組んでいます。

「私たちの健康は私たちの手で」このスローガンのもと活動している全国組織です。

ヘルスメイトは専門的な資格を持った指導者ではありませんが、自分たちの食生活や健康づくりの問題を持 ち寄り、市町村と一緒に解決する方法を考えてボランティア活動をしています。

学習してきたことをまず自分たちの家庭で実践し、できたらお向かいさん、お隣さんなど近所の方々と立ち 話や寄り合いなどの機会を利用し、広めていく健康づくりのパイプ役です。

小さな子供たちのことから、介護の必要なお年寄りのことまで、いろんな食生活を考えています。あなたもへ ルスメイトをしてみませんか?

興味がある方は、役場 由岐支所保健師、栄養士までご連絡ください。

【お問い合せ】 由岐支所 住民課 ☎78-1114

近畿地区ピアノコンチェルトコンクール 審査員奨励賞受賞!

2月15日(日)大阪市にお いて近畿地区ピアノコンチェル トコンクールが開催され、各地 のオーディションを通過した 90名が参加しました。

徳島県代表として参加した宮 川真理子さん(日和佐小3年) が見事に第二席となる審査員奨 励賞を受賞されました。

当日は、プロオーケストラの

一員としてピアノ演奏し、表情豊かにのびのびと、いき いきとした音色をホールに響かせていました。音大教授 などで構成された審査員から「歌うようにメロディーが 弾けている」との高い評価を得ました。



家電リサイクル法

★平成21年4月1日から 家電リサイクル法の対象機器が 追加されます。

これまでの、ブラウン管テレビ、エアコ ン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機に加えて、



- ●液晶テレビ
- ●プラズマテレビ



●衣類乾燥機

も対象となります。