

美波町ヘルスメイト

男性もおおいに厨房に入ろう!大作戦~

ヘルスメイトは町内に在住の男性を対象に公募し、日和佐地区と由岐地区で調理実習とバランスよく食べるための学習会を開催しました。

調理実習は、地元で獲れた鯖を使って三枚におろし、みそ煮を作りました。バランスのよい食事にするためには野菜のおかずも欠かせないので、ほうれん草のお浸しとキンピラごぼうにもチャレンジしました。

慣れないエプロン姿で包丁握って、やや緊張気味の方もあれば、慣れた手つきで魚をさばいたり、ごぼうのせん切りなど鮮やかな包丁さばきを見せる方もいて、わきあいあい和やかな雰囲気での調理実習でした。

自分で作った初めての料理を堪能した後は、ヘルスメイトによるメタボリックシンドローム予防のための学習をしました。

おやつのカロリーや、晩酌のアルコールのカロリーを考えたり、自分のごはんの量を計算したりと普段の食生活を振り返ってみました。

今後の食生活にも生かしてもらえらるかと期待しています。



由岐産直市のお知らせ

旬の水産物をテーマに「鯖の市」「鰯の市」を下記の日程で開催します。詳しい内容は由岐商工会(☎78-0249)までお問い合わせください。

	日	時	場 所
まぐろ 「鯖の市」	12月9日(日)	9:00~ 13:00	JR由岐駅前
ぶり 「鰯の市」	12月30日(日)		

放送大学4月入学生募集のお知らせ

大学教育で生涯学習を始めませんか?多忙な方も定年退職の方も、「知る喜び」を感じながらマイペースで学べます。仕事・生活・教養・自分発見など全370科目。1科目から学べますので、大学卒業・資格取得等にお役立てください。

募集期間

平成19年12月15日~平成20年2月29日(必着)

募集要項請求・お問い合わせ先

放送大学徳島学習センター ☎088-602-0151

第59回人権週間

12月10日は「人権デー」です。12月4日から10日までは「第59回人権週間」とし、徳島地方法務局と徳島県人権擁護委員連合会では人権週間に下記の事項を強調して各種の啓発活動を実施することとしています。

- 「育てよう一人一人の人権意識」- 思いやりの心・かけがえのない命を大切に -
- 女性の人権を守ろう
- 子どもの人権を守ろう
- 高齢者を大切にすることを育てよう
- 障害のある人の完全参加と平等を実現しよう
- 部落差別をなくそう
- アイヌの人々に対する理解を深めよう
- 外国人の人権を尊重しよう
- HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう
- 刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
- 犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- インターネットを悪用した人権侵害は止めよう
- 性的思考を理由とする差別をなくそう
- ホームレスに対する偏見をなくそう
- 性同一性障害を理由とする差別をなくそう
- 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう

お互いに相手の人権を尊重し、一人一人が人権について改めて考えて、豊かな人間関係を作りましょう。

平成19年度阿南養護学校ひわさ分校 第12回文化祭

開催日時:12月1日(土)

場 所:阿南養護学校ひわさ分校

こんなことをしています

表現会:9:30~11:30

日頃の活動や劇などを交流校生も交えて舞台で行います。笑いあり涙ありであなたを感動の渦に巻き込むこと間違いなし!!

午後の活動 13:00~14:30

昨年は、

- 児童生徒や交流校生の昨年展示コーナー
- なかよし広場(エアートランポリンなど遊具、ゲーム等の遊びのコーナー)
- リサイクルバザーや授業で作った作品、陶芸、木工、新鮮野菜のバザー。フランクフルトやアイスクリーム、ポップコーン、大学芋などの模擬店多数。

今年はさらにパワーアップ!!

百聞は一見にしかず。是非お越しください(^ ^)

お問い合わせ先 阿南養護学校ひわさ分校

☎77-2181

<http://www.ananyouhiwasa.tokushima-ec.ed.jp/>