

# ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆また、ごまにはセサミンなどの微量成分が含まれており、優れた抗酸化作用があり、コレステロール抑制、動脈硬化予防、高血圧予防、アルコール分解促進、老化抑制などの効果も期待できます。  
◆今日はごまを使ったデザートを紹介しますのでぜひ作ってみてください。



## ◎ 黒ごまの和風くずプリン

■ 材料 (約5人分)

- 牛乳 ..... 340ml
- 生クリーム ..... 100ml
- 砂糖 ..... 大さじ3と1/3
- 黒ごま ..... 大さじ1と1/3
- くず粉 ..... 32g

### ■ 作り方

- ①黒ごまは飾り用に適量取り置き、残りはすりつぶす。
- ②小鍋にくず粉を入れてつぶし、牛乳、生クリーム、①のすりごま、砂糖を加え、熱に強い竹べらなどを使い弱火で練り上げる。
- ③トロリとしてきたら器に入れて冷やし、残しておいた黒ごまをトッピングする。

1人分の 栄養価	エネルギー ..... 159kcal	脂質 ..... 10.7g
	たんぱく質 ..... 2.6g	鉄 ..... 0.3mg
	カルシウム ..... 97mg	塩分 ..... 0.1g

問い合わせ先  
大豊町食生活改善推進協議会  
(住民課健康づくり班内)

本山署交通課 アドバイザー 上池 ☎0887-76-0110  
香美署交通課 アドバイザー 坂本 ☎0887-52-0110

## 交通安全ニュース

**爆走するは「高齢者マーク」...**  
「高齢者マーク」が複数表示されている車が、追い越し禁止場所で数台を追い越して爆走していきましました。お元気で、まだまだ運転技術も衰えることもないよううかがえますが、一歩間違えれば大事故につながります。違反行為はもちろんですが、無謀な運転で命を落とすことのないように、安全運転を心がけてほしいものです。

## 追越禁止場所

車両は、道路標識等により追越しが禁止されている道路の部分、および法定の「追越し禁止場所」では、他の車両(軽車両を除く)を追い越すため、進路を変更し、または前車の側方を通過してはならない。  
法30条

1. 道路の曲がり角
2. 上り坂の頂上付近
3. 勾配の急な下り坂
4. 車両通行帯のないトンネル
5. 交差点及びその手前30m以内
6. 踏切およびその手前30m以内
7. 横断歩道およびその手前30m以内
8. 自転車横断帯およびその手前30m以内

高齢者 やさしくまもる 嶺北路



## 運転免許証の住所変更届けはお早めに!

届出場所 ▶ 運転免許センターまたは各警察署  
受付日 ▶ 月曜日～金曜日までの平日 (祝日を除く)  
\*運転免許センターのみ日曜日受付  
受付時間 ▶ 免許センター 10:00～11:30  
警察署 8:30～16:30

運転免許証の更新はお早めに!



詳しくは  
安全協会へ

香美署管内連絡便

## ◆平成25年 交通事故発生状況◆

大豊町での交通事故 ... 9件  
(うち高齢者... 3件)

### 特徴

3分の1が高齢者の事故。前をよく見ていなかったことにより発生した自損事故でした。



## 教育委員会 だより



教育委員会

0887-76-0458

なお「ともしび」は、一冊500円で販売しています。詳しくは、大豊町教育委員会にお問い合わせください。

分類	寄稿人員	数
詩	3人	4篇
短歌	4人	52首
俳句	13人	180句
川柳	1人	10篇
随筆	23人	23篇
作文	20人	20篇
計	66人	209

大豊町文化協会文芸部では、毎年文芸誌「ともしび」を発行しています。「ともしび」は大豊町在住の方から、遠く大豊の地を離れ、異郷の地で活躍されている方まで多くの方の寄稿をいただき、作成されています。内容も次のように充実しています。



文芸誌  
「ともしび」 第二十二号発行

## 何の題名でしょうか?

- 《Princess Kaguya》
- 《The Rolling Rice Ball》
- 《The old man and the cherry blossoms》



- 《Princess Kaguya》  
答) かぐや姫 (大杉小学校 6年生)
- 《The Rolling Rice Ball》  
答) おむすびころりん (大田口小学校 5,6年生)
- 《The old man and the cherry blossoms》  
答) 花咲じいさん (大豊小学校 5,6年生)

「春をつげる福寿草」写真を展示  
ただいま、農工センター2階ロビーにおいて、福寿草の写真を展示しています。毎年、南大王で行われる「福寿草まつり」のフォトコンテストに出品された作品です。山里に咲く可憐な花々をご覧になりませんか?  
また、第一弾、「第21回まんが甲子園巡回展(平成24年作品)」が好評だったため、第二弾を計画しています。  
次回のまんが甲子園巡回展の作品は、第一回からの歴代最優秀作品21点です。その年のテーマに沿った高校生らしい作品を一度に展示しますので、ぜひご覧いただきたいと思ひます。  
開催日については展示が決まり次第お知らせいたします。



この3つは今年度、大豊町の3つの小学校で発表された英語劇の題名です。

平成23年度より、小学校において新学習指導要領が全面実施され、5・6学年で年間35時間の「外国語活動」が必修化されました。大豊町でも外国語活動の学習の一つとして英語劇に取り組む学校が増えています。

