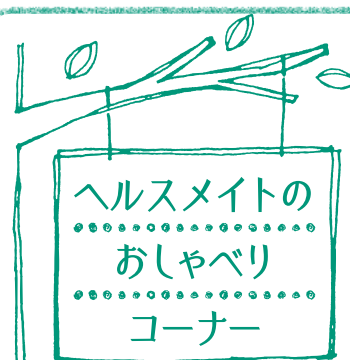


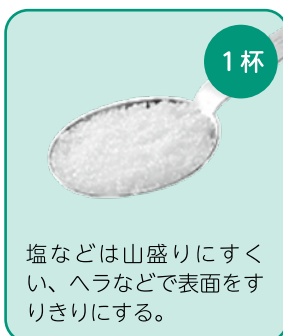


計量道具と単位のちがい

■皆さんのお家には、計量スプーンや計量カップがありますか。普段は使わない計量道具も、糖尿病など病気の治療や予防には必ず必要になります。なぜなら、食事管理は食材を正確に計ることから始まるからです。また、普通の献立を初めて作る時も、レシピどおりに計量して調理をすることで見栄えや味を確かめることができ、アレンジもしやすくなります。

■今回は、計量道具を簡単に紹介します。計りや計量カップは平らな所に置いて使い、カップ1とは通常200ml入りのカップを言います。計量スプーンは様々な種類がありますが、大さじは15ml、小さじは5mlのことを言います。食材により、「g」や「ml」、「大さじ1」など、違う単位や表示の仕方をしますので注意しましょう。

計量スプーン



塩などは山盛りにすくい、ヘラなどで表面をすりきりにする。

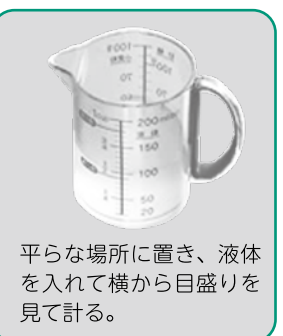


液体をギリギリまで入れた、表面張力で盛り上がった状態。

計量カップ



粉類はカップに入れ、軽く下に打ちつけてならして計る。



平らな場所に置き、液体を入れて横から目盛りを見て計る。

問い合わせ先 大豊町食生活改善推進協議会事務局（地域福祉課 健康づくり班） 電話 72-0450

交通安全ニュース

高知東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
☎0887-76-0110



春の全国交通安全運動

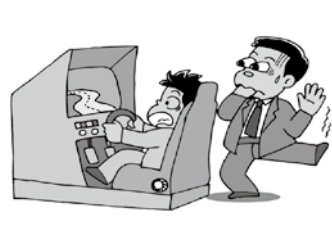
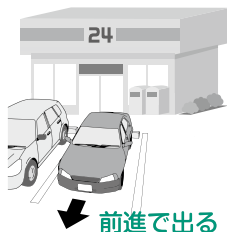
4月6日(水)～15日(金)

山間部では農繁期を迎え慌ただしくなる一方、新入学児童の姿も見かける頃となりました。お祝い事やお花見など飲酒の機会も増えるかと思いますが、私たち大人がモラルと規則を守る行動を見せ、事故防止に努めましょう。

4/10(日)は **交通事故死ゼロを目指す日**

安全な駐車を！
出船駐車

駐車枠にバックで停車すると、出る時に前進で発進することができ、周囲の安全確認もしやすい利点があります。事故防止のためにもこの【出船駐車】をおすすめします。



違 反高齢者の技能検査

5月13日(金)～

過去3年間に信号無視などの一定の交通違反がある75歳以上の高齢ドライバーが免許を更新する際、運転技能検査に合格することが義務づけられます。

【免許有効期限の6ヵ月前から何度でも受験可能】

何回不合格でも期日までに合格すれば認知機能検査へと進み、認知症でないことが認められれば運転免許を更新できます。

ただし、一度も合格しなければ、認知症の有無に関わらず運転免許を更新することはできません。



Hello everyone! It's Marcus the CIR.
こんにちは！ 国際交流員のマーカスです。



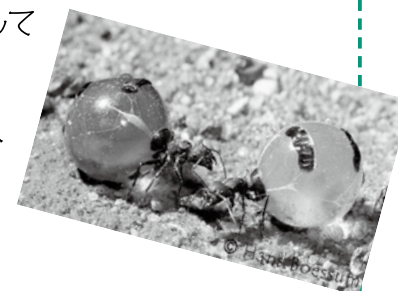
今回はオーストラリアの先住民、Aboriginals（アボリジニ族）の文化を紹介します。ブーメランはもともとアボリジニ族が創った道具です。主に「狩猟」と「儀式」の2通りの使い方をしていました。ブーメランで狩猟をするときは、獲物のどこを狙うと思いますか？頭でしょうか？実は、獲物の足を狙います。狩猟用のブーメランは、骨が折れるほどの威力を持っているので、逃げられなくなった獲物を最後は槍で仕留めていました。



アボリジニ族は遊牧民族だったので、1か所に長く定住することはありません。季節にあわせて常に食料がある場所へ移動をし、動物・虫・野菜など、栄養になるものは何でも食べていました。

その中で特に有名なものは、「幼虫」と「お腹にシロップを溜めるアリ」です。どちらもアボリジニ族にとっては贅沢なごちそうです。地域の生態に被害が出ないように、自分たちが生きるための最低限だけを採って生活していました。

私たちの生活からは想像がつかないことばかりですね。でも、現在まで伝わり、残っている文化や習慣の中からも、たくさんのことが学べると思います。



Welcome おおとよ English Class

4月～6月に開催する「おおとよ English Class」（英会話教室）の日程が決まりました。「初心者向けクラス」と「中級者クラス」を用意していますので、気軽に参加してください。講師は、マーカス先生とホン先生です。一緒に英語を楽しみましょう！

Date - 日程 -	Time - 時間 -	Place - 場所 -
4月3日(日)	◆ 17:00 ~ 18:00	総合ふれあいセンター 3階 会議室
4月17日(日)	初心者向けクラス（初心者・簡単な英語がわかる方へ）	
5月15日(日)	◆ 18:00 ~ 20:00	
6月5日(日)	中級クラス（初心者クラスで上達した方へ）	
6月19日(日)		

※それぞれのクラスの開始時間から30分が経過して参加者がいない場合は休校とします。
※受講申し込みは、いつでもお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 教育委員会