

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目標とした、第3期高知県健康増進計画

(平成25年度～29年度)の中で、平成23年度に277gだった1日の野菜摂取量(成人)を、平成34年度には350g(野菜料理で1日5皿)以上にしようという目標が掲げられています。

■野菜類は加熱すると量も多く食べることができます。新キャベツや新じゃが芋、新玉ねぎなど野菜がおいしい季節なので、毎回の食事にとりいれましょう。



◎春キャベツのスープ

材 料 (2人分) 作り方

春キャベツ	100g
人参	10g
水煮大豆	20g
ベーコン	20g
きぬさやエンドウ	5g
オリーブ油	小さじ1
塩	// 1/8
水	400ml
こしょう	少々

- ①大豆はザルにあげておく。人参は大豆くらの大きさの角切りに、キャベツはくし形に2等分にす。きぬさやエンドウはゆでてから斜めに1/2に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、人参、大豆、きぬさやエンドウを炒める。
- ③②に水400mlを加えて、強火で煮立ててキャベツ加え、中火にしてふたをし、好みの柔らかさに蒸し煮にして塩を振る。
- ④器に盛り、こしょう少々をふる。

1人分の 栄養価	エネルギー	99kcal	脂質	7.0g
	たんぱく質	4.1g	鉄	0.6mg
	カルシウム	47mg	塩分	0.3g

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)

大豊町での子育て 応援します。

教 育委員会だより



小中学生への「大豊町子育て支援施策」をご存じですか。子どもたちと子育て中のご家庭を応援することは、子どもという大豊町の宝物への「未来への投資」と考えます。大豊町は子どもたちとご家庭を応援する社会づくりをこれからも推進していきます。

(金額については平成25年度費用を参照)

小中学校新入生への制服等の支給

小学生【20,000円程度】

体操服・水着・鍵盤ハーモニカ
画材セット・なわとび

中学生【66,000円程度】

制服・体操服・水着・上履き
ウインドブレーカー・体育館シューズ

※大豊町すこやか子育て基金(故下村亀博氏寄付)を活用しています。



小中学生の学級費に対する支援

【年間：12,000円】

児童・生徒に対して教材費として1人につき、月額1,000円の支援をしています。



小中学生の給食費に対する支援

【年間：50円×200食程度 10,000円】

町が50円負担し、児童1食あたり280円→230円
生徒1食あたり300円→250円とする支援をしています。



中学校生徒海外研修事業

【平成25年度は約540,000円/1人】

中3の希望者を対象に海外研修(オーストラリア10日間)を実施しています。旅費および宿泊費については町が負担し全員が参加できる環境を整えています。



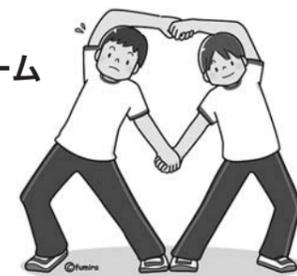
中学生の検定料に対する支援

【年間1人1回の助成】

英語検定料・日本語漢字能力検定料を町が負担しています。



武道の必修化に伴い 柔道着等各種 スポーツのユニホーム 購入助成



各種スポーツの全国大会出場への 助成金制度 (スポーツ奨励金支給事業)

個人(50,000円)
小中学校団体(1チーム200,000円)を支給しています。



交通安全ニュース

横断歩行者の事故を防ぐ

県内の死亡事故の多くを高齢者が占めており、道路横断中に犠牲になる方が増えています。

(5月9日現在)



どれくらい確認しますか?

横断時に左右の安全確認不足も事故の要因のひとつです。皆さんは道路を横断する時、左右の安全確認にどのくらい時間をかけていますか?

どのように確認していますか?

左右の安全を確認める…顔をその方向に向けられますか?ほんの少し周辺を見ただけでは、確認をしたことにはなりません。横断後半での事故が多いため、渡り終えるまでは何度も左右の安全を確認しましょう。

車の速度、車との距離の見極めを慎重に!!

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

高齢者マークの意味

～何のために表示していますか?～

「高齢者マーク」表示義務の適用がされていない現在も、率先して表示に努めてくださっている方が多く、安全意識の高さがうかがえます。

そんな中、そのマークを表示した車に追い越されたり、あおられたりすることがあるのも事実です。

自動車の運転者は、危険防止のためやむを得ない場合を除き、高齢者マークを表示している自動車に対して幅寄せや、無理な追い越し、必要な車間距離が保てなくなるような進路変更をしてはならないなど、**高齢運転者の保護**が課せられています。

保護される法律がある上での、マーク表示の意識はありますか?

