

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆本格的な台風シーズンになりました。あなた



のお家では、台風や地震などの非常時に備えて準備をしていますか。命を守るために、3日程度の水や食料は最低限個人で備蓄しておきましょう。

◆ヘルスメイトも、非常時に役立つ調理方法についての勉強をしています。今回は、特別な保存食ではなく、日常使えて長期保存ができる缶詰を利用したサラダをご紹介します。

◎みかん缶の簡単サラダ

■材料（約2人分）

みかん缶詰 …… 1/3 缶
切り干し大根 …… 6g
カットわかめ … 小さじ 1/3 (4g)

※みかん缶の代わりに桃やパイナップル等でもお試しください。

■作り方

- ①みかんの缶詰をあけ、汁（捨てない）と果肉に分ける。
- ②切り干し大根（人参ミックスでもよい）は、あらかじめキッチンばさみで短く切っておく。
- ③①の缶詰の汁に②とカットわかめを約10分程度漬けて戻す。
- ④③にみかんの果肉を戻し混ぜる。みかんの缶詰めの汁で甘酸っぱい味は付いているが、お好みでしょう油や柚子酢などを数滴垂らしてもよい。

1人分の 栄養価	エネルギー …… 56kcal たんぱく質 …… 0.8g カルシウム …… 37mg	脂質 …… 0.2g 鉄 …… 0.7mg 塩分 …… 0.5g
-------------	---	--

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）

交通安全ニュース

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

なぜしませんか？ 「シートベルト」

- 全国で毎年、約 **60** 人に一人のドライバーが事故の当事者になっています。
- 事故で死亡したドライバーのおよそ **4** 人に一人は「もらい事故」によるもの。
- 後部座席の非着用者は、着用者の **7** 倍以上車外放出されやすい。
- 事故時に受ける衝撃力は、およそ **2** トン



小さな命を守るために 「チャイルドシート」

時速40kmで衝突したとき、体重の30倍もの重量になって投げ出されます。

非着用だと事故時の死亡率が4倍以上も高くなる！



**6歳未満の幼児には
チャイルドシートが
必要です！**

活用していますか？ 反射材

日没が早くなってきましたが、お出かけの際は、明るい服装に心がけていますか？

お手持ちの反射材を活用することも習慣にしてください。反射材を着用していると、100m離れていても確認することができます。



香美署管内連絡便

10月15日は高齢者交通安全の日です。久寿軒地区の65歳以上のお宅を訪問予定です。久寿軒地区の皆様のご理解、ご協力よろしくお願いします。

— 習慣にしましょう！「まみむめも」 —

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ま 待つ | め 目立つ |
| み 見る | も もう一度確認 |
| む 無理をしない | |



教育委員会 だより



17人の絆が生まれた夏

◀ 7月26日～27日 ▶
大豊町児童交流合宿



かまどで
カレーを作りました

今年も、大豊町内の小学5年生を対象に、県立青少年センター（香南市野市町）で、1泊2日の「大豊町児童交流合宿」が、7月26日～27日に開催されました。

町内5年生17名全員が参加し、いろいろな活動をいっしょにする中で、絆を深めていきました。いつも笑顔でパワー全開で協力できる、合宿でお世話になった方に自分たちからあいさつする、など気持ちのよい姿を見せてくれた5年生でした。青少年センターの先生からもあいさつをほめていただきました。

2学期から 15メートル うんていに挑戦!!



7月の広報でもお知らせをしましたが、町内3校の小学校に「15メートルうんてい」が設置されました。夏休み中に工事が行われ、2学期が始まり、さっそく児童のみなさんにお披露目するセレモニーが行われました。『おおよ うんてい検定』の挑戦してみてくださいね。