

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■高血圧症は自覚症状がなく、少しずつ血管を傷めます。そのまま放置しておくと動脈硬化が進み、最終的には脳や心臓の血管に障害が起き重篤な病気の原因になります。

■予防には、減塩を中心

に生活習慣の改善が大切です。1日の塩分摂取量の目安は、健康な方で男性は9g未満、女性で7.5g未満、高血圧で治療中の方は6g未満です。辛子やわさび、カレー粉などの香辛料、柚子やレモンなどの酸味、ねぎや青そう、みょうがなどの香草を上手に利用し減塩に心がけましょう。

◎青魚の辛子揚げ

材料（2人分）

青魚（三枚おろし）	120g
しょう油	小さじ1
A { みりん	小さじ1
練り辛子	小さじ1
かたくり粉	大さじ1
ピーマン	30g
揚げ油	適量
レタスやトマトなど	適量
レモン	1/6個

作り方

<準備>

- ①さばやさんまなどの青魚を、1切れ30g程度に切り、Aを混ぜあわせた中に15分ほどつける。
- ②ピーマンは大きめの乱切りにし、付け合わせ用のレタスは千切りに、トマトとレモンはくし形に切る。
- ③サラダ油を熱し、水気をふいたピーマンを素揚げにした後、かたくり粉をまぶした①をカラリと揚げる。
- ④器に魚を盛り付けて、季節の野菜を添える。



1本分の 栄養価	エネルギー 127kcal	脂質 7.8g
	たんぱく質 13.3g	鉄 0.9mg
	カルシウム 18mg	塩分 0.9g

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)

交通安全ニュース

雨の季節です。



梅雨時季は、晴天時に比べると水たまりなどによるスリップや、霧などによる視界悪化など、道路状況が悪くなり、交通事故にもつながりやすくなります。

また、歩行者にとっても、さらに安全確認が重要になってきます。

ドライバーの心得～

路上にできた水たまりなどにより、制動距離が延び、ブレーキの効果が半減します。

速度を控え目にした運転で、歩行者など周囲の安全確認に努めましょう。

歩行者の心得～

梅雨時は、傘が必需品です。

傘をさしながら歩く場合、降る雨により、深くかぶって濡れないようにしますが、そのせいで、周囲の安全確認が不十分になりやすく、車の接近に気が付くのに時間がかかったりします。傘をさしての歩行の際は、事故の危険性にも敏感になりましょう。

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

「高齢者宅防火点検」



4月26日（金）、立川一の瀬地区の高齢者宅防火点検を実施しました。

嶺北消防・四電・社協・地元消防団・民生委員・本山署で4世帯を訪問、被害予防指導をしてもらいました。

消防さんからのワンポイント

不用品な消火器はホームセンターで引き取ってくれるそうです。



香美署管内連絡便

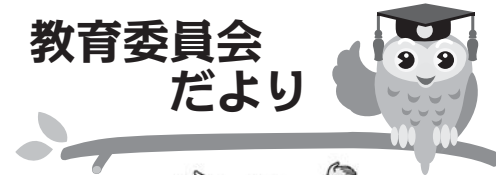
高齢者交通安全教室開催地募集！

4月15日に馬瀬地区での交通安全教室を開催しました。飲酒体験ゴーグルを使つての実験を行いました。

香美署では、出前式の「高齢者交通安全教室」を実施しております。短時間でも交通事故防止に役立てればうれしく思います。少人数でも行いますのでお気軽にご連絡ください。

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H24年度費用を参照）

①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



②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一人につき、月額1,000円の支援をしています。



③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、
児童一食あたり 280円→230円
生徒一食あたり 300円→250円
とする支援をしています。

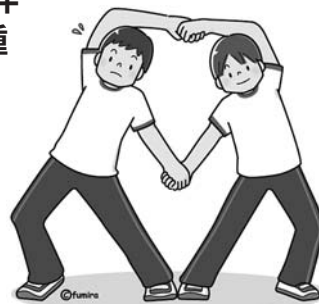


④中学生生徒海外研修事業 【H24年度は約370,000円/1人】



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。

⑥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



⑦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。

