

「学ぶ楽しさ」を知る喜び

高知大学公開講座「自然と文化」

申し込み締め切り
8月22日(金)

教育委員会だより

第1回

9月1日(月) 18:00～19:45

「食を通じた健康づくり～健康に長生きする食生活を考える～」

国際・地域連携センター長・教授・副学長 受田 浩之

第2回

9月5日(金) 18:00～19:30

「直販所を活用した生きがい創出」

総合科学系 地域協働教育学部門 教授 鈴木 啓之

第3回

9月12日(金) 18:00～19:30

「ゆずから得られる美と健康」

地域連携推進センター 特任教授[土佐 FBC] 沢村 正義

第4回

9月19日(金) 18:00～19:30

「大豊町の山の未来を考える」

自然科学系 農学部門 講師 松本 美香

第5回

9月26日(金) 18:00～19:45

「ITで大豊町のファンを創る！
～全国から支援をつなぐクラウドファンディング～」

地域連携推進センター特任助教授 地域コーディネーター[UBC] 梶 英樹



第5回四国三郎吉野川源流・利水域交流美術展覧会作品募集

【出品資格】

嶺北と利水域に在住する方および勤務する方で、高校生以上の方

【出品規定】

各部とも一人3点以内とし、未発表で自らの制作した作品に限る。陳列に必要な装置を付ける。輸送に必要な梱包をする。

【出品料】

1点につき500円 絵画・写真には、前張りを付けない。

振込口座

土佐れいほく農業協同組合 大杉支所 普通 2265335

名義人 四国三郎吉野川源流・利水域交流美術展覧会

【絵画の部】(洋画・日本画)

大きさは100号以内

【彫塑・工芸の部】

200cm以内、等身大以内、石こつ、実材に限る

粘土は不可

【書道の部】

大きさは、額装を含めて100cm×191cmまたは142cm×142cm以内。縦作品は61cm×243cm以内。表装は枠装・額縁・軸装・短冊掛など。規定の用紙へ楷書で釈文を添付

【写真の部】

大きさは四つ切り～全倍の単写真または組写真

【搬入】

9月17日(水) 午前9時～午後5時 大豊町教育委員会事務局

【郵送による搬入送り先】

※輸送費は出品者負担 〒781-3402 土佐町土居206

土佐町保健福祉センター

問い合わせ先：教育委員会 河野



ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■暑い季節にはさっぱりとした「酢」を使う機会が多くなりますね。酢にはいろいろな種類がありますが、穀物酢や米酢が一般的ではないでしょうか。

■酢には疲労回復や食欲増進、殺菌・防腐効果の他、最近では、血圧を正常にする、コレステロールを抑制する、ダイエット効果があるなど、さまざまな健康効果があることも分かってきました。健康効果を得るには、酢を毎日大さじ1杯程度とり続けることが大切といわれています。今回は酢を使った簡単な和え物を紹介しますのでお試しください。

◎もやしのごま酢和え

材 料 (2人分)

もやし	100g
きゅうり	60g
スライスハム	1枚
上白糖	大さじ1/2
酢	// 1/2
A { いりごま	// 1/2
ごま油	// 1/2
薄口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①もやしは水からゆでて、沸騰したらザルにあげて水けを切る。
- ②きゅうりは輪切りの薄切りにする。スライスハムは半分に切ってから細切りにする。
- ③ボールにAを混ぜ合わせ、①と②を和えて出来上がり。
※もやしは水からゆでるとシャキシャキになります。

1人分の
栄養価

エネルギー	88kcal	脂質	6.0g
たんぱく質	3.8g	鉄	0.6mg
カルシウム	51mg	塩分	0.5g

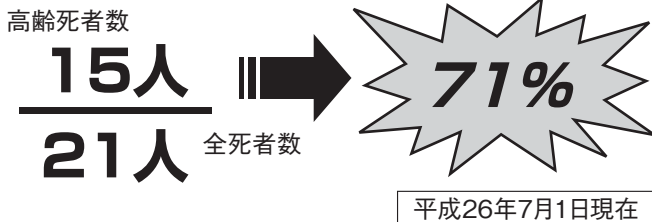
問い合わせ先 …大豊町食生活改善推進協議会
(住民課健康づくり班内)

交通安全ニュース

ちょっと聞いてみませんか?

「受講特典講習」

県内では、高齢者の死亡事故が増加!



1年に1度は自己啓発を!

現在、市内の老人クラブ会員の方々に受講していただいておりますが、老人クラブ未加入でも、また、どのような集まりでもかまいません。

ご連絡をいただいた地区へ出向いて、交通安全講習をさせていただきます。

1年に1度は、交通安全講習を受け、交通事故を防ぎましょう。

話を聞いて事故防止、カードを見せてお得にお買い物!



気付いてください!

周りにおける危険

先日、市内の橋を走行中、お見かけした人。

その高齢女性は、荷物を背負い、終始下ばかりを見て歩かれていて、信号待ちしていた車に、コソソとあ

たるまで、周囲の様子に気がついていない様子でした。

これが、通行車両が多い場所であったらと思うと大変恐ろしいことです。

交通量が少ない市内だからと安心せず、周囲の安全確認を忘れない行動をお願いします。

全席シートベルト着用徹底!

「すぐそこまでやき」…「事故は起こさんし」

シートベルトをするのがおっくうだと言う人も多く、また違反の対象は高速道路だけだと思っている方もいらっしゃるようです。四輪乗車中に亡くなった方のうち、シートベルト非着用の方すべてが、シートベルトをしていれば助かった可能性が高いという分析結果も出ています。一般道も違反対象ですが、まず「自分や周りの人の命を守る」という意識を忘れないで!