

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

られています。また、カフェインは、覚醒作用（疲労感や眠気の除去）や利尿作用、二日酔い防止などの効果があり、お茶のうま味成分のテアニンには神経をリラックスさせる効果もあります。

◆これらの成分の多くは、成熟した葉よりも若い芽に多く含まれています。新茶のおいしい季節ですが、お茶にも種類がたくさんありますので、お好みでいろいろ試してください。今回は抹茶を使ったデザートを紹介합니다。

◆お茶の成分で代表的な苦み成分のカテキンは、抗酸化作用と脂肪を燃焼する効果で注目されています。



◎ 抹茶ミルクのまんまる水羊羹

■ 材料（約6人分）

加糖練乳	100g
抹茶	小さじ4
水	200ml
粉寒天	4g
牛乳	400ml
ゆであずき(缶詰)	120g
④ 加糖練乳	20g
ラップ	適量
輪ゴム	6本
氷	適量

■ 作り方

- ①抹茶に加糖練乳を少しずつ加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
 - ②鍋に水と寒天を入れて火にかける。鍋底から混ぜながら3～4分沸騰させて寒天を煮溶かす。寒天が溶けたら牛乳を3～4回に分けて加え、ひと煮立ちさせて火を止める。
 - ③①に②を少量加えて溶きのばし、②に戻して混ぜ合せ 粗熱が取れたら、好みの型に流し冷やし固める。
 - ④器に取り出し、④のゆであずきを添えて加糖練乳をかける。
- ※まるくしたい時は、湯飲みなどにラップを敷いて③の液を流し込み、輪ゴムで止めて丸くして菜箸などにつるし、氷水を入れたボールに浸して冷やし固める。

1人分の栄養量	エネルギー	155kcal	脂質	4.2g
	たんぱく質	4.9g	鉄	0.5mg
	カルシウム	142mg	塩分	0.2g

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)

まちのできごと

木材チップ工場完成



5月15日、川口南に丸和林業(株)大豊事業所の木材チップ工場が完成し、竣工式が行われました。

今後、月3千トンの製紙用チップを生産する計画で、北岡幸一社長は「日本一の山の掃除屋を目指す」と決意を述べられました。

町では、林業振興と木材チップ需要の拡大のため、工場に出荷する町内の自伐林家を対象に、1トン当たり1,500円の町商工会商品券を支給しています。

(商品券については、ゆとりすと広報誌5月号に掲載しています。)

西峰つつじまつり



5月24日、恒例の西峰つつじまつりが京柱峠で開かれました。当日は天候にも恵まれ、西峰地区内外から約120人が集まりました。

ちょうど1年ぶりに再会したという人もたくさんいて、賑やかなひと時を過ごしました。

また、「どうしてもここへ来たかった!」と言っていた尾崎高知県知事もかけつけ、参加者と熱心に懇談したりカラオケを楽しむなど、一年のうちで京柱峠が一番盛り上がった日となりました。

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

6月1日
施行



一定の危険行為を反復
3年に2回以上



14項目の違反(危険行為)が対象となります。
詳しくは県警ホームページに掲載しています。

自転車運転中に、危険なルール違反(危険行為)を繰り返すと「自転車運転講習」を受けることになります!

自転車運転講習の流れ

公安委員会からの受講命令 → 講習を受講

命令に従わず受講しないと
50,000円以下の罰金

警察からのお願い

～運転免許更新の際の高齢者講習について～

高齢者講習のお知らせハガキがお手元に届いていませんか?

高齢者講習は、**県下11校の指定自動車学校**で実施しています。

時期によっては、混雑する場合がありますので、お知らせの**ハガキが届いたらすぐに、お近くの自動車学校に電話をして講習の予約**をしてください。

《お問い合わせ先》

高知県警察本部
運転免許センター
講習担当係
☎(代)088-893-1221



「受講特典講習」
の
すすめ

昨年受講された皆さん、そろそろ修了証の期限切れが近づいていませんか? 再受講のご連絡をお待ちしています。

現在までに5つの老人クラブ、民生委員などのグループが受講しています。受講のお申し込みは随時承っております。お気軽にご連絡ください。

交通安全の自己啓発に、一年に一度は受講しましょう!

おおとよ小学校防犯教室



6月9日、おおとよ小学校で高知東警察署による防犯教室が行われました。

不審者が学校に入ってきた場合の避難訓練や、身近に潜む危険、もしもの時の対応の仕方などについて学習しました。

受講中の児童たちの熱い眼差しは、真剣そのものであり、その姿勢はとても頼もしく感じました。

講義では、児童たちを守るのは児童自身はもちろん、地域で見守ることも大切であり、地域の児童は地域で育てることが最大の防犯であると締めくくられました。

◆ご寄付のお礼

金 38,871,056円 故 中西 健一 様

(大砂子出身で京都大学大学院を卒業後、大阪経済法科大学学長などを歴任)

金 20,000,000円 都築 康徳 様

(香美市在住。故 三谷 玄之 様(東庵谷)のご親族)

大豊町に対しまして、多額の貴重な浄財をご寄付いただきました。

「すこやか子育て基金」として、子どもたちの健全育成、教育環境の整備のために有効に活用させていただきます。

誠にありがとうございました。

大 豊 町