

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

防)、食物繊維(減塩やコレステロール予防、整腸作用)、鉄分(貧血や冷え性予防)などで、同じ分量だとカルシウムは牛乳の約12倍、食物繊維はごぼうの約7倍、鉄分も多くレバー(鶏)の約6倍です。

◆以上のように健康効果が期待でき、大変栄養豊富なひじきです。煮物だけでなく、今回紹介するサラダや酢の物などにもあいますのでこれからの暑い時期にぜひお試しください。

◎ ひじきのサラダ

■ 材料(約2人分)

干しひじき……………6g
ツナ缶詰……………20g
さやいんげん……………10g
人参……………10g
A マヨネーズ……………大さじ1
プレーンヨーグルト 大さじ1
白みそ……………小さじ1/2

■ 作り方

- ①ひじきは水で戻して水けを切る。さやいんげんは斜め薄切りにする。人参も2cm長さの千切りにする。
- ②鍋に水と人参を入れて沸かし、沸騰したらさやいんげんを入れる。最後にひじきを入れて再度沸騰したらザルにあげる。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、冷めた②と汁けを切ったツナを加えて混ぜ合わせる。

1人分の
栄養量

エネルギー……………40kcal
たんぱく質……………2.2g
カルシウム……………55mg
脂質……………2.2g
鉄……………1.9mg
塩分……………0.4g



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)



◆皆さんおなじみのひじきに含まれる代表的な栄養素は、カルシウム(骨を強くし骨粗鬆症予

教育委員会だより

in 大豊町

平成27年度 高知大学 出前公開講座

募集定員
-各クラス-
30名

日程: 9月11日(金)~10月16日(金)

場所: 大豊町農工センター文化ホール

今年度も高知大学出前公開講座を開催いたします!!
中学生から大人の方まで、たくさんのご参加をお待ちしております!!

受講料
1,200円

今回の大きなテーマは、「学びから大豊町の将来を考える」とし、現在、国や地域で議論されている地方創生を踏まえ、皆さんと一緒に大豊町の将来を考える講座を予定しています。

- 第1回 …… 講義内容: 地方創生・産業振興から大豊町の将来を考える(高知大副学長・受田教授)
- 第2回 …… 講義内容: 地方創生を集落や旧小学校の地域から(飯國教授)
- 第3回 …… 講義内容: 教育格差の課題、学力向上等から(永野教授)
- 第4回 …… 講義内容: 怒田地区学生協働から(市川教授)
- 第5回 …… 大豊町の将来について、皆さんと一緒にワークショップ(受田教授・梶特任助教)

<開催予定日>

- ・第1回: 9月11日(金) 午後6:45~8:30
- ・第2回: 9月17日(木) 午後6:45~8:15
- ・第3回: 10月2日(金) 午後6:45~8:15
- ・第4回: 10月9日(金) 午後6:45~8:15
- ・第5回: 10月16日(金) 午後6:45~8:30

申込み締め切り日: 8月28日(金)まで

申込み先: 大豊町教育委員会(☎ 72-0450)

※当日の参加も可能ですが、できるだけ事前にお申込みください。

主催: 高知大学地域連携推進センター域学連携推進部門

共催: 大豊町教育委員会

お詫びと訂正 7月号の7ページにおいて、一部誤りがありましたので、下記のとおり再度掲載します。
訂正してお詫び申し上げます。

※訂正箇所 部分

平成27年度国民健康保険税について

地方税法施行令の一部改正により限度額と軽減が次のとおりになります。

限度額

国保税は基礎賦課、後期高齢支援金分、介護分(40歳以上65歳未満が対象者)のそれぞれを計算し、それを合計した額です。

軽減制度

国保税の平等割りと均等割りについて、軽減制度が拡大されました。

☆改正前

- 【7割軽減】 世帯の所得が33万円以下
- 【5割軽減】 世帯の所得が33万円+24.5万円×被保険者数
- 【2割軽減】 世帯の所得が33万円+45万円×被保険者数

☆改正後

- 【7割軽減】 世帯の所得が33万円以下
- 【5割軽減】 (世帯の所得が33万円+26万円×被保険者数)以下
- 【2割軽減】 (世帯の所得が33万円+47万円×被保険者数)以下

※ 平成27年1月1日時点で、満65歳以上(昭和25年1月1日以前生まれ)の公的年金所得は15万円の特別控除が適用されます。



問い合わせ先 … 住民課税務班

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

管内で高齢者事故発生

6月、土佐町において高齢者が運転する車が対向車線にはみ出し、歩道を歩いていた親子をはねる事故が発生しました。

疲れや眠気による体調不良が原因での事故が心配される季節です。

事故に遭わない、おこさない心構えとは…

- 長年の運転経歴、経験、技術を過信しない
- 身体機能の衰えを自覚する
⇒とっさの判断、行動ができにくくなっていることを認識する
- 体調の変化に敏感になる
⇒普段とは違う・眠気を感じる場合などは躊躇せず外出を控える
- 交通ルールを守る
⇒信号を守る・横断歩道を歩く・車に乗ったら全席シートベルト着用

緊張感を忘れずに

デイサービスにお邪魔しました!

~受講特典講習を実施~

6月15日から7月10日、ふれあいセンターにおいてデイサービス利用者に対する受講特典講習を実施しました。

お昼前の貴重なお時間に「学び」にご協力いただきありがとうございました。



みなさんには受講修了証を呈呈しました。

根絶!!
飲酒運転



夏祭り・お盆のシーズン

帰省客との語らいなど、飲酒の機会も多くなる季節ですが、少しの量でも飲酒後に車を運転することは絶対にやめましょう。

「つつい…」が命取りに!