教育委員会だより

運動会で感じた地域のあたたかさ

9月27日に小学校・保育所との合同の運動会が行われました。

今年は、前日の夜から雨が降り続き、おおとよ小学校の運動場には大きな水たまりが何カ所もできていました。朝早くから、子どもたち、保護者の皆さん、小学校・保育所の職員が手にスポンジを持って、運動場にしみこんだ雨を吸い取りました。

一時間遅れて開催された運動会。午後には青空が見え、子ども達の元気な声が響き渡りました。

大運動会

おおとよ小学校　六年　吉川日奈子

まちにまった運動会がありました。

今年は、総合練習をしていなかったので、私は、不安でした。

そんな思いで学校に行くと、学校の先生や保育の先生、保護者の方が、雨がふって地面がぬれていたので、スポンジで、すってくれていました。私も手伝いました。

そして、運動会ができました。みんなでやってよかったと思います。

私は、『つなとったどう』と『全校リレー』と『親子競技』と応えん合戦が、楽しかったです。『つなとったどう』は、練習の時は負けたけど、同点だったのでよかったです。

応えん合戦は、練習中よりとてもよかったです。乃音ちゃんのランドセルがおもしろかったと思います。

全校リレーは、私は最後でしっかり走りました。

みんなのおかげで、とても楽しい運動会になりました。

ヘルスメイトのおしゃべりコーナー

◆秋は、松茸を代表にきのこ類が豊富に採れる季節です。旬のきのこは、香りや味、歯ごたえもよく、焼き物や蒸し物、炊き込みご飯などいろいろな料理に利用して楽しみましょう。

◆健康効果を見ると、きのこ類は低エネルギーな上に、豊富に含まれる食物繊維は、整腸作用のほかに生活習慣病予防に効果があることがわかっていますので、日々の献立に取り入れたい食材の１つです。

◆今回は、舞茸を使った簡単な減塩メニューを紹介します。練りからしが入ることで、減塩でもおいしく食べることができます。

◎ 舞茸とキャベツの辛し和え

■ 材料（約２人分）

舞茸		60ｇ
キャベツ		50ｇ
A	だし汁	小さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	みりん	小さじ1
	練りからし	少々

■ 作り方

①キャベツはゆでてから2～3cm角に切る。

②舞茸は石づきを除き、手でほぐして①の後にさっとゆでてザルにあげておく。

③ボールにAを合わせてから、①と②を混ぜあわせ、器に盛る。

1人分の栄養量		
エネルギー …… 21kcal	脂質 …… 0.3g	
たんぱく質 …… 1.7g	鉄 …… 0.3mg	
カルシウム …… 12mg	塩分 …… 0.5g	

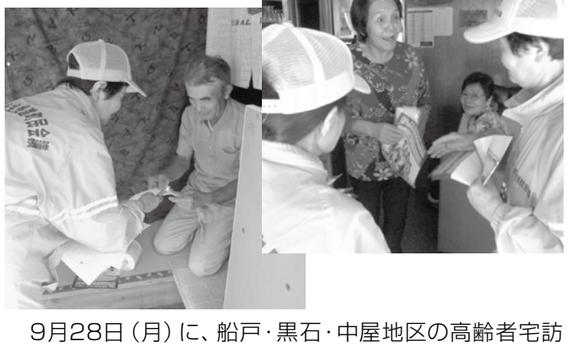
問い合わせ先 … 大豊町食生活改善推進協議会（住民課健康づくり班内）

交通安全ニュース

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

1万人訪問

ご協力ありがとうございました！



9月28日（月）に、船戸・黒石・中屋地区の高齢者宅訪問を実施しました。役場・交通安全母の会・交通指導員のご協力のもと、50世帯73人の方に、交通安全「拭くの紙（福の神）」ということで、トイレットペーパーを配布しながら交通事故防止を呼び掛けました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

自転車事故も通報を！

都市部の調査では、自転車事故で通院が必要な重いケガを負った高齢者のおよそ７割が警察に通報していないとのこと。

自動車の事故とは違い、自転車の場合は通報しなければならないという意識が低いのかも知れませんが、時間が経過すると調査にも影響します。

特に相手がある事故の場合は躊躇せず、警察へ通報するようにお願いします。

そろそろ…『免許返納も視野に』

家族や、周囲の人に心配され始めたら、「免許返納」を検討しませんか？

自主返納をされる際、申請すると受け取れる「運転経歴証明書」を提示することにより、県下でさまざまなサービスを受けることができます。

詳しいお問い合わせは、本山警察庁舎まで。