

## ヘルスメイトのおしゃべりコーナー

◆お菓子づくりをご家庭で楽しんでいる方も多いと思います。今日は簡単にできるバームクーヘンをご紹介します。厚焼き卵の要領でゆっくり焼いていきますので、少し時間がかかりますが、ぜひ一度作ってみてください。

### ◎手作りバームクーヘン

材 料 (約2本分)

ホットケーキミックス	200g
卵	2個
砂糖	50g
牛乳	200cc
バター(生地用)	60g
バター(フライパン用)	40g
芯	2本

(芯はフライパンや卵焼き器の幅にあわせて厚紙で直径1.5cm程度の筒を作り、テープでとめてからアルミホイルで包んで作る)

作り方

- ①耐熱容器を2つ用意し、バターをそれぞれ入れ電子レンジで溶かしバターを作る。フライパン用のバターを芯にぬっておく。
- ②卵、砂糖、牛乳を泡立て器で混ぜ、ホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。最後に溶かしバター(生地用)を加えて混ぜる。
- ③フライパンを加熱しバターを薄くひく。いったんぬれ布巾にのせてから、お玉半分くらいの生地を流しこげないように火加減に注意して焼く。
- ④奥に芯を置き、手前に転がしながら巻き付けていく。巻き終わったら中火にし、転がして焼き色を付けたら取り出す。
- ⑤手順③④を繰り返して好みの大きさになったら終了する。荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やして芯をぬいて切り分ける。



#### 1 / 5 本分の栄養量

エネルギー 195kcal、脂質 3.9g、たんぱく質 10.2g  
カルシウム 19mg、塩分 0.9g、鉄 0.9mg

問い合わせ先 …大豊町食生活改善推進協議会  
(役場住民課健康づくり班内)

## 交通安全ニュース

### 免許証の有効期限について

ドライバーの免許更新には、更新時の年齢に応じて有効期間が異なります。

- 70歳未満の優良運転者  
および一般運転者  
(更新時に70歳になる方まで)
- 70歳の優良運転者  
および一般運転者  
(更新時に71歳になる方)
- 71歳以上の優良運転者  
および一般運転者  
(更新時に72歳になる方から)



5年間

4年間

3年間

### 運転はもうやめる…という方へ

高齢による身体機能の低下や病気をきっかけに、運転をやめようとお考えの方もいらっしゃると思います。その場合、有効期間がまだあっても「安全協会」に免許証を返しに行く必要はありません。その期間が過ぎれば、そのまま免許失効となります。

本山署交通課アドバイザー 上池 ☎76-0110  
香美署交通課アドバイザー 坂本 ☎52-0110

## 夏のレジャー 高速道路利用にご注意

- 燃料やタイヤの空気圧をチェック
- ハイスピードを絶えず自覚して走行
- 先行車群の動向にしっかり目配り
- ETCカードの差し忘れに注意
- ETCレーンは20キロ以下で通過

## 注意!! 「逆走事故増加中」

### 香美署管内連絡便

大豊町を訪問します!

7月から65歳以上の方がいらっしゃるお宅を訪問して、交通安全の呼び掛けやパンフレットの配布を予定しています。各地区の皆さまのご理解、ご協力よろしくお祈りします。

【7月の予定地区】

角茂谷・戸手野・馬瀬地区  
香美署アドバイザー 坂本



## 子どもたちの体力は?

教育委員会  
だより



大豊町が目指す「ホップ・ステップ・ジャンプの小中一環教育」では、健やかでたくましい心・体・知を小中9年間で育てることを目指しています。

では、その中の体、子どもたちの体に関する現状はどうなのでしょう。

昨年に引き続き、方法や測定器具を統一し、より正確な結果を得ること、各校の連携を図ることを目的に5月26日(水)大豊町中に、町内全小中学校の児童生徒が集まり、合同のスポーツテスト(新体力テスト)が実施されました。

スポーツテストとは、握力・反復横跳び・50m走・立ち幅跳びなど8項目にわたる運動の数値を測定し、日ごろの体育活動に生かす目的で行われているものです。

児童生徒の全国的な体力・運動能力の低下が指摘される中、この大豊町においても課題が見られています。



### 大豊町内児童生徒新体力テスト結果(平成21年度)

左のグラフは、昨年平成21年度の結果です。

このグラフは、県平均を50ポイントとして、T-スコア(偏差値)で表しています。

大豊町内小学生・中学生それぞれ男女別に平均をとるとこのように高知県平均を上回る項目が多く見られます。しかし、グラフにはありませんが、全国平均と比較すると、男子で約半数の学年、女子で約3分の1の学年が合計点で下回る結果となっています。

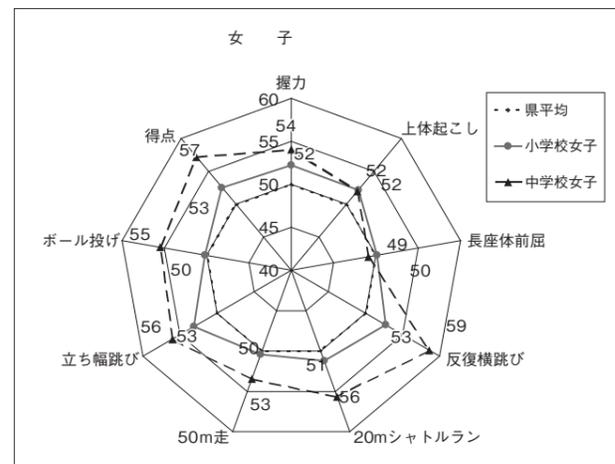
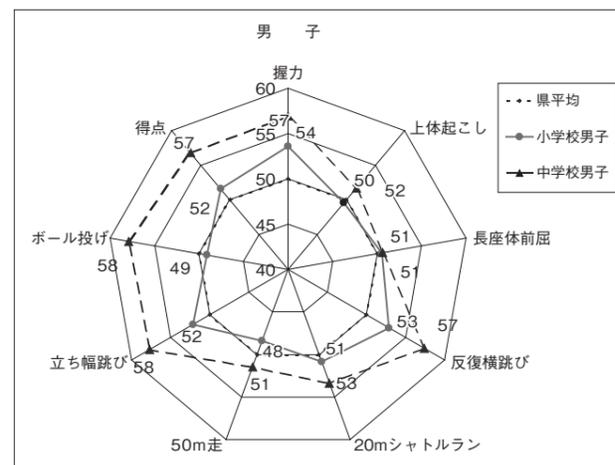
したがって、大豊町の児童生徒の体力の状況は、高知県平均よりも高い項目が多く、全国平均よりは低い項目が多い傾向にあるといえそうです。

個別に見ると、「上体起こし」、「長座体前屈」、「50m走」、「ソフトボール投げ」に課題のある学年が複数見られました。

そこで本年度は、体育科を重点指導教科として、町内教職員対象の体育科指導力向上研修や、小中連携してスポーツテストの結果分析を進め、協同の取り組みを模索しているところです。

学校教育での取り組み・授業改善は当然のことですが、児童生徒の体力は、それだけですぐに向上するものではありません。規則正しい生活習慣や、日常的な運動習慣、子ども同士の体を使った遊びの中で、培われるものです。

ご家庭や地域でも、ぜひ機会を見つけて、子どもたちと一緒に運動に親しんでみてはどうでしょうか。



質の良い十分な睡眠は、成長期の子どもにはとても大事です。早寝早起きを心掛けましょう!

7月11日(日)は参議院議員選挙の投票日です

■ ■ ■ 周りが気を遣ってくれることを期待せず、自分が周りに気を遣う心が事故防止につながります。 ■ ■ ■