



▲肥満度をチェックし、適正な体重と体型を確認しました

また、地元産の食材を使ったレシピを紹介し、調理実習も併せて実施しています。昨年11月には、県立総合技術高等学校で、地元産のおからを使ったクッキー作りを行いました。「カロリーやバランスの取れた食事の必要性に気付くことができ、良い体験になりました。」



▲手際よく、クッキーを作る生徒たち

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848-676037 FAX 0848-675934

みんなでチャレンジ

食育¹⁰



食育推進キャラクター「そだっち」

自分の健康は自分で守り、 元気で健やかに過ごしましょう

今回は、食生活改善推進員によるヘルスサポーター活動を紹介します。

市内の中学校や高校へ出向き、適正な体型の維持やバランスの取れた食事の摂取、適度な運動の大切さ、タバコやお酒が健康に与える影響などについて講座を行っています。

食生活改善推進員本郷支部長

砂原明子さん



「した」と感想がありました。今後も、活動を通じて自分の健康は自分で守り、元気で健やかに過ごすための食生活の大切さを届けていきます。

おからクッキー



●材料(22個分)

バター50g、砂糖50g、おから100g、卵1個、A(小麦粉100g、ベーキングパウダー2g、シナモン小さじ1/2)

●作り方

- ①バターをボウルに入れ、クリーム状に練る。
- ②①に砂糖を2、3回に分けて入れ、よく混ぜる。
- ③②に溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、おからとAを入れ、混ぜ合わせる。
- ④③を棒状にして切り分け、丸める。クッキングシートを敷いた天板に並べ、180度のオーブンで約15分間焼いて出来上がり。※おからの水分が多い場合は、耐熱皿に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で約5分間加熱する。

あ・と・が・き

表紙の撮影で佛通寺に行ったときのこと。早朝の冷たさと静けさで、座禅堂に入るだけで背筋がピンと伸びます。初めての体験に戸惑いながらも、次第に集中していく子どもたちの姿が印象的でした▼一年の計は元旦にありといいますが、新年を迎えて皆さんはどのような計画を立てていますか。広報みはらでは、今年も市民の皆さんの輝く笑顔や一生懸命な姿を伝えていけたらと思っています。本年も、どうぞよろしくお願ひします。(S)

三原市の人口(11月30日現在)

世帯数	43,849	世帯	(-77)
人口	101,544	人	(-878)
男	48,550	人	(-531)
女	52,994	人	(-347)

()内は前年同月との比較

税などの納期(普通徴収)

○市県民税(第4期)
○国民健康保険税(第7期)
○介護保険料(第7期)
○後期高齢者医療保険料(第7期)
納期限 1月31日(火)
夜間収納窓口(19時まで) 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)

航空機の騒音測定結果(11月分) (WECPNL)

▶正広局(本郷町善入寺正広)=62.6 ▶本郷局(本郷町船木川西上)=64.3