

話題満載

男女共同参画セミナー

男女ともに手を取り 笑い合う

3月2日 町主催の「男女共同参画セミナー」がびゅう峡南で行われました。今回は落語家の三遊亭歌る多さんを招いて「女性で初の真打 男性社会での苦悩と笑い」と題して講演会を行いました。さらに、舞台を高座に切り替えて落語を披露していただきました。参加者は、苦勞をも笑いに变えて、成長し、出世を成し遂げた話や、身近で体験した落語に満足した様子でした。男女関係なく大きな口を開いて、お腹を抱えて笑えるセミナーとなりました。



アルカディア水泳大会

アルカディアへ集って 運動



3月16日 アルカディア水泳大会がスポーツセンタープールで行われました。当日は、保護者などがカメラ片手に見学する中、小学生から大人まで24人がエントリーし、6組に分かれて25mに挑戦。参加者は、教室など、日頃の練習の成果を披露しました。ゆつくりと25mを泳ぎきる人、より速いタイムを目指す人、それぞれに成果が残る大会となりました。拍手を受ける参加者の満足気な表情が印象的でした。一年中泳げるアルカディアのプールを利用して、運動不足解消や体力づくりをしてみましょう。

春の交通安全運動

思い込みをやめ 思いやりをもつ

「春の全国交通安全運動」が4月6日から15日までの10日間行われます。旬間に先立ち4月4日にはJR内船駅前、関係者らが「黄色い羽根」の配布をして、通勤通学途中の方々に交通安全の呼びかけをしました。

また、9日には道の駅とみざわ横で街頭指導所を開設し、観光客などに安全運転の呼びかけと啓発物の配布を行いました。



専門交通指導員から

保護者の皆さん、交通ルールを正しく理解し、いつも安全通行を実践して、幼児児童のお手本になるようにしましょう。ドライバーの皆さん、目配り気配りで安全運転を実践しましょう。

食生活メモ

海藻

日本人はよく海藻を食べます。海藻を食べるようになった歴史は古く、石器時代にさかのぼります。海藻にはたくさんの種類がありますが、わかめ、昆布、のりの3種類が、日本の海藻の生産の90%を占めています。海藻は、野菜と同じく葉緑素を持ち、栄養成分も似ています。しかし、総合的な栄養価と、健康に与える効果は、実は海藻の方が野菜よりずっと高いのです。いろいろな働きを持つ海藻を、1日1回は食べましょう。

お茶の上手な保存法

お茶は、味や香りを重視する生鮮食品であるため気温や温度、光などで成分が変わり、味や香りが落ちてきます。そのため、少量ずつ、冷暗所に置いて保存します。また、開封後は、なるべく早く飲みきることが大切です。

○長期保存は密封して冷蔵庫に
○匂いの強いモノの近くは注意！
○劣化してしまったら

オーブントースターで軽く熱して、自家製の薫製茶にすると美味しくいただけます

○常温に戻ってから開封
冷蔵庫から出したお茶は常温に戻ってから開封する。冷えたお茶は湿気を含んでしまします。

山梨県栄養士会