

自分の健康は自分で守る

食育の輪が広がっています

食を通して健康を考え、地域に貢献する「美郷町食生活改善推進協議会」では、平成19年度の取り組みとして町内の食育事業を推進してきました。

テーマは「楽しく食べる子どもをめざして」で、食の大切さを伝えるため町内の小学校などで食育事業を行いました。昨年6月の千畑南小学校からスタートし、ことし1月の仙南西小学校での開催により町内7つの小学校をめぐるりました。



▲包丁の使い方だって大切な食育だよ。



▲上手にできたよ!

食育では、「5つの力」を推進しています。この5つは普段できているようですが、現代はこの5つのことをしなくても暮らせるようになり、作らなくてもお店に行けば好きな物だけ買えるなど、便利な反面生きていく上で必要な事が子どもたちに伝わっていないことがあるようです。

自分で料理をすると野菜などの材料の本来の香りを知ることができたり、どんな組み合わせがいいのか、また安心安全な食事するにはどうすればいいのか、食べ物を捨てることはもったいない事など考える力も身に付くようです。

また最近では、きちんと朝ご飯を食べている子どもたちは食べてこない子どもに比べて学力も高いと言っていることが分かってきたようですし、カゼもひきにくいという良いことも分かってきました。

料理は五感を使う物なので調理実習で体験を通して子どもたちの健やかな成長と将来の健康づくりの推進を図りたいと考えて活動しています。

食育で身につけたい5つの力

●食べ物をえらぶ力

- 買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。
- 主食・副菜・主菜のバランスも考えよう。
- 体にいい食べ物を選ぶ力を身につけよう。

●食べ物の味がわかる力

- たくさんの食べ物を食べて味をおぼえよう。
- かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえ・音など五感でもおいしさを感じよう。

●料理ができる力

- 家の人といっしょに料理を作ってみよう。
- 盛り付けも工夫したりして、料理を楽しもう。

●食べ物の命を感じる力

- 自分で野菜を育ててみよう。
- 食べ物を通じて、食べ物や自然に感謝しよう。

●元気なからだがわかる力

- 早寝・早起き、運動もたっぷりしよう。
- 食べ過ぎや欠食・むし歯に注意しよう。

美郷町食生活改善推進協議会の今年度の取り組み

テーマ「メタボリックシンドロームを予防しよう」

目標「良い食習慣を学び健康づくりを地域に伝達しよう」

同協議会では今年度も引き続き、町内7つの小学校での食育事業の展開を予定しており、美郷フェスタでの食育PR展などを通じて町民の皆さんに「食育」の大切さを伝えます。



◀手の感触で食材がわかるかな？



▲今年度も町内小学校をめぐるります。

美郷町食生活改善推進協議会では会員を募集中です!



役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4907(内線2173)

秋田わか杉国体美郷町実行委員会第5回総会が2月29日、役場仙南庁舎で開かれ、収支決算報告などを決議し、同日をもって実行委員会を解散しました。

美郷町で開催された自転車競技ならびにバドミントン競技の実施にあたっては、施設整備などの準備段階から民泊受入家庭をはじめ多くのボランティア活動や町民の皆さんからご支援いただきました。長きに渡るご協力ありがとうございました。

美郷町大会報告書が完成

競技会の写真記録や試合結果、関係者の感想や意見などを編集した「秋田わか杉国体美郷町大会報告書」を作成し、大会関係者の皆さんに配布しました。なお、報告書は町内の図書館施設や町ホームページでもご覧いただくことができます。



▲秋田わか杉国体美郷町大会報告書

記念メモリアルプレートを設置

国体の開催を記念して、出場選手名などの競技会場に設置しました。六郷自転車競技場ならびに総合体育館リリオスにお立ち寄りの際にぜひご覧ください。



▲総合体育館リリオスに設置されたプレート



「磨くことで」

美郷町長 松田知己



▲3月19日、美郷町地販地消推進シンポジウムであいさつをする松田町長

以前、テレビドラマとして話題を集めた「のだめカンタービレ」。原作は、現在も連載中のベスト・セラー漫画です。ピアノを習っている娘に引張られ、私もファンになってしまいました。きつと町内にも「のだめ」ファン、いらつしやることと思います。

性格的に破天荒な「野田めぐみ」さんが、国内のみならず、国外でもいろんなことを経験し、悩みながらピアニストとして成長していく物語ですが、随所に音楽的知識も詰め込まれ、改めて音楽とは何かを考えさせられます。その思慮をぎゅつと濃縮すると、「音楽とは心の表現だ！」と、芸術家の岡本太郎氏の有名な言葉が出てきますが、ではその心をどう磨くのか。それが難しく、各分野での努力の核心はそこなんだろうと思うところです。

そしてそれは、行政分野も同じです。住民のために存在している行政としてどうあるべ

きか。みんな、悩みながら仕事に携わっていますが、きつとその悩む心を磨いていくのはいろんな経験です。その経験の一端が人事異動で、さまざまな部署での経験が行政マンとしてのセンス、つまりは心を磨いてくれるものと私は思っています。

「のだめ」のように外国までとは行きませんが、できるならもっと大きなチャンスで職員を磨いてもらいたい。そんな想いで、これまで私は他の行政機関との相互人事交流を進めてきました。十八年度からは厚生労働省と、十九年度からは秋田県と人事交流を行ってきたところですが、さらに二十年度からは東京都大田区とも人事交流を始めます。

こうした町を越えた人事交流は、派遣された職員のみならず、受け入れる職員にもプラスの影響を与え、美郷町役場全体がいづれ変わっていくだろうと期待もしているところです。それに美郷に来られた方々は、絶対、サポーターになつてもらえそうですので、美郷を外から磨いてもらうことにも繋がっていくものと思つているところです。

さてもう四十半ばの私。どうも最近、体が錆付いてきている感じがします。心とともに体も磨かないといけません。なにに、まずはメタボ腹からでしょつて？そのとおりですよ！

4月のふれあい談話室

4月9日(水) 役場六郷庁舎 2階町長室
午後5時から午後6時30分

問い合わせ

役場(六郷庁舎)総務課 秘書広報班
☎0187(84)1111