

## ちくじょう版「わ」の食生活献立コンクール ～ところをつなぐお弁当～

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

子どもたちをはじめ、すべての人が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにするためには、何よりも「食」が重要です。

築上町では、6月を食育推進月間と定め、そのうち6月1日から7日までを食育推進週間と制定しました。

今年は食育推進月間に『ちくじょう版「わ」の食生活献立コンクール～ところをつなぐお弁当～』を実施します。5月までに募集した、「ところをつなぐお弁当」の作品を6月中保健センターに展示し、食育推進週間中（6月1日～7日）に来館者による投票を行います（投票期間終了後も展示は行います。）。たくさんのご来場をお待ちしています。

期 間：（作品展示）平成24年6月1日～30日  
（投票期間）平成24年6月1日～7日  
場 所：保健センターチアフルつき

## 精神保健福祉士によるところの健康相談日のお知らせ

毎月第1水曜日に「ところの健康相談日」を実施します。ところの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・ご友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず、話してみませんか？

日 時：6月 6日（水）13:00～17:00（要予約）

場 所：保健センター チアフルつき

申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき（内線710）

### チアフル健康相談のお知らせ

6月4日（月）10:00～11:00、保健センターチアフルつきで健康相談を行います。

血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望する方は当日会場にお越しください。健康手帳をお持ちの方は持参してください。

### 豊築休日急患センターからのお知らせ ～口腔がん専門医が来ます

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医（口腔がん専門医）が来ます。

6月の来所日：3日（日）、17日（日）

お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。

問い合わせ 豊築休日急患センター  
0979（82）8820

## 食生活改善推進会 旬の食材の簡単料理紹介

材料（2人分）

鶏手羽元・・・6本	らっきよ・・・12粒くらい	} (A)
サラダ油・・・大さじ1	らっきよ漬け酢・大さじ2	
水溶き片栗粉・・・小さじ2	砂糖・・・大さじ1	
	濃口しょうゆ・・・大さじ1	
	水・・・100cc	

### 作り方

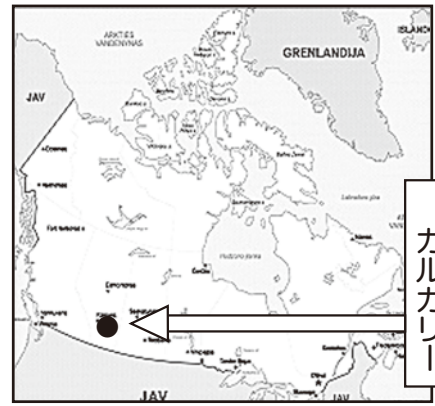
- ①鶏手羽元は骨に沿って縦に1本切り目を入れる。
- ②サラダ油を熱したフライパンに①を入れて弱火で焼く。途中ふたをして10分程度こげないように動かしながら火を通す。
- ③②に(A)を加えて肉にからませる。火を止めて水溶き片栗粉を加え、よくかき混ぜながら中火にかけて好みの濃度に煮詰める。

くらっきよを使った  
鶏手羽元の照り煮>  
本庄 / 佐野千恵美さん



# みんなでチャレンジ 町民ウォーキングリレー

これまでの報告  
世界踏破の旅



カナダ  
カルガリー

★4月1日～30日までの報告  
★町民参加者：62人  
★4月に歩いた距離：9,090km

★これまでにみんなでリレーした距離：144,413km

到着した場所：カルガリー（カナダ）

3月に到着したロシア・サハ共和国のオイミヤコンを出発し、いよいよアメリカ大陸に上陸です。アメリカ合衆国アラスカ州を經由し、カナダのカルガリーに到着しました。

カナダは世界で2番目に大きい面積の国です。歴史的に先住民族が居住する中、英仏両国の植民地連合体として始まり、1982年に主権国家となりました。カナダは世界的に高い好感度を得ており、英国放送協会（BBC）がまとめた国際世論調査によると「世界に良い影響を与えている国」では、カナダは日本とともに上位に評価されています。

この「世界に良い影響を与えている国」という世論調査の最新の報告（2012年5月11日発表）では、1位が日本、2位がドイツ、3位がカナダでした。そして「悪い影響を与えている国」では最下位がカナダで、日本は下から4番目でした。

カルガリーはカナディアンロッキー山麓から東におよそ80kmの高原地帯に位置しています。マウンテン・リゾートを含め、ウィンタースポーツとエコツーリズムが盛んな場所として知られています。カルガリーの経済活動は石油産業が中心ですが、農業、観光業、ハイテク産業もまた都市の急速な発展に貢献しています。1988年にカナダでは初めての冬季オリンピックがカルガリーで開催されました。

日常的に歩く習慣を身につけ  
楽しく歩く仲間を増やし  
健康で元気な町をみんなで創ろう



\*\*参加者募集\*\*  
健康増進係（チアフルつき 56-0300  
内線 710）にて随時受付中。



## 緑のふるさと協力隊 No.2

井上 龍太郎

この期間の活動の中で1番印象に残っている事は湊の神幸祭  
う事ができました。

この期間の活動の中で1番印象に残っている事は湊の神幸祭う事ができました。

こんには、築上町に来てから早くも1か月以上の月日が過ぎました。その期間に様々な体験をしました。例えば、小原や船迫、湊の神幸祭に参加して神輿を担ぎました。また、芳賀さんのひとくわ農場で平飼養鶏の手伝いをしながら有機農法とは何かを教わりました。他には、極楽寺の谷で初めて田植えの体験をしました。また、町外で野菜の苗を育てている人と知り合う事ができました。

この期間の活動の中で1番印象に残っている事は湊の神幸祭う事ができました。

で初めて見て、実際に多勢の人達と一緒に綱で引張り、後ろから押す人たちが舵取りをする山車です。山車は重量がかなりあるので数十人で力を合わせないとびくともしません。本体の背後に「絆の結晶 湊神幸祭」と書かれており、動かす人々が一丸になって力を合わせる事で地域の人の絆を深めていると思えました。地域住民の絆によるチームワークを体験できました。また、山車を押している時は、物凄く疲労がたまり休憩毎にフラフラしていましたが、夜になって終わってみると達成感があり、時間が立つのが早かったです。それだけ充実していた証拠だと思います。

どの活動にしても未知の体験であり新鮮で、あつという間に時間が過ぎました。今後の活動が楽しみです。また、これからどんどん暑くなるという話をよく聞くので、東京都心とどちらがきついか分かる日が近そうです。蛇足ではありますが、初めて、梅雨や熱帯夜を体験したときは1・2週間不眠症になりました。