



食生活に気をつけよう！

減塩みそ汁と野菜 350g 体験・7/2～3

No.2

東城自治振興センターで、集団健診の受診者を対象に、東城町健康づくり推進員による減塩みそ汁の試飲と、1日に必要な野菜摂取量の啓発が行われ、2日間で84人が来場しました。

来場者は、いりこのだしと野菜の甘みを生かした減塩みそ汁を味わい、市販のみそ汁と比べて、おいしく減塩できることを体験しました。また、1日に必要な野菜摂取量 350 g をフードモデルで確認し、普段の摂取量と比較しました。

来場者からは、「普段から塩分を控えめにしているが、こんなに野菜を摂れていない」といった声が聞かれ、日頃の食生活を見直すきっかけとなりました。



▲みそ汁の試飲を行う推進員と健診受診者

歴史のロマンと地元の味を満喫！

帝釈峡 夏！ウォークと時悠館で歴史体験・7/25

No.1

帝釈自治振興区主催の「夏！ウォークと時悠館で歴史体験」が上帝釈で開催され、市内外から約70人が参加しました。

国の史跡に指定されている寄倉岩陰遺跡や永明寺などを歩いて巡り、職員による専門的で分かりやすい解説に、参加者は足を止め、熱心に耳を傾けていました。

昼食は、新鮮な地元野菜をふんだんに使ったバイキング形式の料理と、野菜たっぷりのカレーが振る舞われ、参加者は地元の味を堪能しました。

参加者は「お昼ご飯のカレーがとても美味しく、歩いた疲れが吹き飛んだ」「歴史の勉強にもなり、来年もぜひ参加したい」と笑顔で話しました。



▲永明寺の説明を受ける参加者

防災意識への高まりを感じる

竹地谷自治会老人部防災教室・7/25

No.4

竹地谷自治会では、□和自治振興区の清水孝清区長と防災担当地域マネージャーの福田豊明さんを講師に迎え、防災教室を開催しました。

竹地谷地域は、防災マップ上で住宅の多くが危険箇所^{けんげんかしょ}に立地している一方で、市に大雨警報が発表されても地域では雨があまり降っていないことがあり、避難するべきか判断しにくいことが課題となっています。

教室では、雨雲の動きや降雨量を確認できる「防災アプリ」の活用方法を学びました。遠方に住む家族もアプリを登録し、地域の状況を共有することで避難を支援してもらう方法も紹介され、参加者からは「防災への意識が高まった」との声が聞かれました。



▲防災アプリの活用方法を学ぶ参加者

目指せ昆虫博士！

昆虫採集・標本づくり教室・7/30

No.3

比和自然科学博物館で、公開講座「昆虫採集・標本づくり教室」が行われ、市内外の小学生など42人が参加しました。

午前中は、昆虫採集のポイントや注意事項について説明を受けた後、博物館周辺で昆虫を採集しました。例年より昆虫の数は少なかったものの、チョウやカマキリ、バッタなどを楽しそうに探し、採集しました。

午後からは、捕まえた昆虫の標本づくりに挑戦。昆虫の羽や足を傷つけないよう、一つ一つの作業に真剣に取り組みました。

参加者からは「大きな昆虫を捕まえられてよかった」「素晴らしい標本ができた」と喜びの声が聞かれました。



▲昆虫標本を慎重に作成する参加者