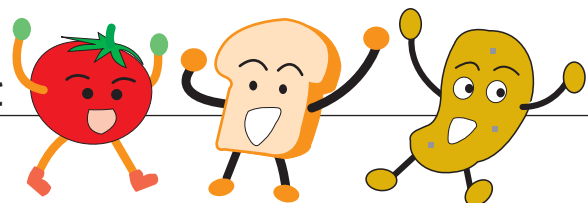


食

食べることは、すべてのみなもと



食 ~しよくいく~ 育

六の膳

コマが勢いよく回る食事に

食事バランスガイド



7月21日、久代分館で行われた親子料理教室で、食事バランスガイドのパネルを持つ子どもたち(写真上)。スープカレーや野菜サラダ、フルーツラッシュを作った(写真下)

旬のもの

クリやナシが採れはじめると、秋の訪れを感じる。実りの秋、食欲もわいてく



クリ

最近、テレビや新聞、ポスターなどでよく見かける「食事バランスガイド」を、皆さんはご存知ですか。食事バランスガイドは、皆さんの食生活をコマに見立て、芯が水分、回る力が運動、コマの本体が食事内容を表しています。コマの本体は、「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つで構成されています。食事の望ましい組み合わせや、おおよその量をイラストで示したもので、コマの上の位置にあるものほど、しっかり摂る必要があるものです。そして、それぞれに定められた量を摂れば、バランスの取れた食事ができるようになっていきます。

食事のバランスが悪い、運動が足りない、水分が足りないなどの状況になると、コマは上手く回らず、倒れてしまいます。ひいては、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

皆さんの食事バランスのコマが、いつまでも勢いよく回り続け、楽しい食生活を続けることができるよう、食事バランスガイドを活用し、食生活を直してみませんか。



食事バランスガイドのホームページ http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。

地域づくりは自分たちの手で

～清音・地域づくり会議～

真夏の夜空にこご音とともに上がる花火。7月28日行なわれた、清音清流まつりのひとコマです。

合併前には清音村役場が中心となっていたが、合併後は、清音支所と清音地域づくり会議の連携で開催されています。祭りには今年も8000人を超える参加者があり、屋台やステージ発表など、暑い楽しい夜を過ごしました。

現在、清音地区と山手地区には、条例に基づいて、合併後のまちづくりを考え、市長に意見を述べる「まちづくり協議会」が設置されています。そしてこの協議会と重なるかたちで、まちづくりの実行組織である「地域づくり会議」があります。

合併協議のなかで、清流まつりなどの存在が協議され、清音地区の人たちが自らの

手で育ててきた祭りをなくすことはできないと、地域づくり会議が中心となって祭りを続けていくことが決められました。

地域づくり会議は、このほかにも春のふれあいフェスティバル、秋の健康祭、正月の福山元旦登山などのイベントの中心的存在として活躍しています。

自分たちの地区の大切な伝統と結びつきを守っていくとする地域づくり会議の活動は、総社市の進める協働のまちづくりの代表選手なのです。

詳しいことは、清音支所(☎04011)まで



観客が酔いしれた清流まつりの花火(写真上)と清流まつりの踊り(写真下)

協働のまちづくり!!
現場から

↓点線に沿って切り取ってください。(官製ハガキでも可)

市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。

このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び
明るい家庭をきずきましよう。
- 1 たがいに助け合い
あたたかいまちをつくりましよう。

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ