

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

2月8日  
から3日

間、新潟県十日町市中条地区へ山手小学校6年生42人と大人の引率者20人で訪問しました。

平年よりも積雪は少なかつたようですが、それでも中条小学校の校庭には約1mの積雪があり、子どもたちはクロスカントリーのスキーやソリなどを体験しました。

雪玉での的当てゲームでは大はしゃぎし、雪の塔作りでは真剣な表情で班ごとに高さを競い合いました。また、子どもたちはホームステイ先の家庭にたいへんお世話になり、体調を崩すこともなく楽しい時間を過ごせたようです。

大人の交流委員も3日間手厚いおもてなしを受け、この感動を夏交流のときにどのような形で中条の皆さんにお返しする



クロスカントリーのスキーを体験

か、今からわくわくしながら再会を楽しみにしています。南北朝時代のからの遠い縁で結ばれた山手地区と中条地区の絆。さらに、子どもたちの代に伝えゆくことが私たちの使命であることを痛切に感じながら帰路に着きました。

(山手地区市政モニター  
青木康さん・西坂昌

阿曾地区グラウンドゴルフ大会を3月2日に実施しました。天候に恵まれ、阿曾野球少年団の子どもたち、鬼ノ城グラウンドゴルフ同好会の人など総勢40人で4ゲーム(32ホール)しました。

ボールが思わぬ方向に飛んでいってあわてる人、空振りをする人、地球をたたく人、ホール近くで



さあ、入るかな

「あつ、出た、また出た」「出るな」と大声をあげている人、うまく入ってボールに「ありがとよ」と礼を言っている人、ホールインワンを2回も3回も出す人、にぎやかなひとときでした。

地域の老若男女が一堂に会し、楽しくゲームをしながら話をすることでお互いを知り、ふれあいの輪を広げようと毎年開いています。

皆さんも、青空の下できれいな空気を吸い、自分自身の健康保持に役立つ、適度な運動にもなるグラウンドゴルフをしてみませんか。

(阿曾地区コミュニティ協議会  
中田要さん・西阿曾)

↓点線に沿って切り取ってください。(官製ハガキでも可)

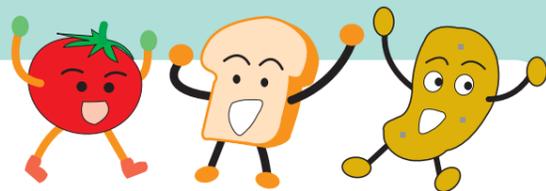
市 民 憲 章

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



食べることは、すべてのみなもと

塩分の1日の適量は  
**10g未満**

塩は体のなかで血液の成分として、いろいろな働きを担っています。しかし、その塩も1日3g以下しか必要ないのです。食塩のとりすぎは、血圧の上昇やそれに伴う病気の発生や死亡率を高めま

では、どんなものに塩分が多いのでしょうか。

- ①加工食品の塩鮭やハム、練り製品など
- ②外食(一品)料理。にぎり寿司、カレーライスなどで、食がすすむように一般的な家庭の味付けより濃いものが多いです
- ③漬物・佃煮
- ④汁物。1杯に最低でも1g程度の塩分が含まれています
- ⑤インスタント麺。すべてを食べるとおよそ5gの塩分をとることに。このうち約3gはスープに含まれています

普段よく食べるものがありますか? 調理時に入れるだけでなく、最初から食品に含まれているものもあります。塩分の適量を意識しながら、上手に選んでおいしく食べたいですね。

どうかな?  
**食生活**

あなたの

シリーズ食育 ①

これが  
10gです

清音地区栄養委員  
折元 純子さん  
(清音上中島)



日常から塩分の量には注意したい。写真は高齢者の低栄養を予防するメニューの一例。里芋ごはん、サバの焼きつけ、大磯汁、みるくかんの4品が並ぶ

「山菜の王様」とも呼ばれる。茎の先端にふつくとした芽が出る。これを探つて食べる。定番は天ぷら。ほのかな苦味が、春の到来を告げる



タラの芽

しゅん  
**旬のもの**