

## 若者たちの姿を見て心を新たに

「今の若者は頼りない」「若い人は何を考 えているのかわからない といったお話し が、ちまたで聞こえてくることがあります。

7月の上旬と下旬に、宮城県東松島市と 九州北部地域大水害の被災地である阿蘇市 と熊本市を訪れました。多くのボランティ アの皆さんが復興を願い、一生懸命に働い ていらっしゃる姿を見てまいりました。そ の多くは若者でした。高温多湿の中、泥ま みれになり、汗をかきながらの無償のボラ ンティア活動に徹する若者の姿を見ると、 頭の下がる思いがしました。

現実にこのような姿を見るにつけ、先述 の言葉は間違いであると確信しました。「し っかりとした信念のもとに彼ら、彼女らは 動いている。そして大いに助け合いの精神 を持っている」と。

8月16日に、牛深地域成人式が行われ、 138人の新成人が式典に参加しました。参 加者のお顔を拝見しながら、彼ら、彼女ら に恥じないような天草市にしなければなら ないと、心を新たにしました。

これからの天草を、さらに日本を支える 若者たち子どもたちにとって、住みよい天 草、日本になりますよう、今私たちはその 責務を果たす必要があると感じています。

### 天草市長 安田公寛



## 住宅の修理・リフォームは 十分に検討を!

住宅の修理・リフォーム工事を行う事業者 に、「このままではたいへんなことになる」 などと不安をあおられて工事の契約をしたこ とにより、高額な工事代金を請求されたり、 工事そのものが不完全であったりして、トラ ブルになるケースが増えています。

工事を依頼する前には、信頼ができる複数 の事業者に見積もりをとるなどして、十分に 検討してから行うようにしましょう。



【問い合わせ先】 天草市消費生活センター☎326677

# 事らしのECOセトラ

#### "エコドライブ"に取り組みましょう!

"エコドライブ"とは、「環境にやさしい自 動車の運転しのことです。地球温暖化に大き な影響を与える二酸化炭素(CO2)の排出 量を減らすために、次のことに取り組んでみ ましょう。

- ●発進は、ふんわりと したアクセル操作を 心がける。
- ●エンジンブレーキを 積極的に使う。
- ●無用なアイドリング (エンジンのかけっ放 し)をやめる。
- ●タイヤの空気圧をこ まめにチェックする。



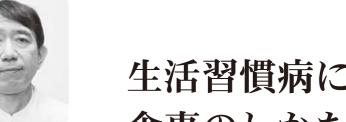
本庁・環境課☎231111内線1272

# 健康・医療のはなし

ちそうです めや鍋料理は、

野菜をたくさん

食べるには、



新和病院院長 豊 医師

生活習慣病にならない 食事のしかた

食べる、 べる、 良くかんで食べてください どの方法があ 菜サラダを食べる、 良くかんで食べてください 野菜のおひたしを食べるな 具だくさんのみそ汁を食 ゆっくり時間をかけて、 まずありません。 れば、 ります。 野菜 生活習慣病に 野菜をたく ためを

玄米や三分づきの玄米、 ごはんも、真っ白な白米よりは 口につき30回以上は 雑穀米な

> ん類の 電気釜で炊くことができます どかまなくて良いですし、 はんとめん類を同時に食べること はんなら、 いちばんい 三分づきの ので、 炭水化物のとりすぎになり 中で体にいちばん良 て してください。なお、 ごはんかめん類か、 けない食べ方は、 玄米なら、 方が良い

をたくさん食べることです

力

口

病にならな

ため

が低い食べ物とは、

藻、キノコ、コンニャクなどです

これらを使った、

非常に健康的なご

お菓子がほしくなったら、 体に良くありません。 などの果物を食べてくださ 大豆は、 いたら水を飲むの われています。 い飲み物は飲まず どうしても

キナコ、 納豆、 厚揚げ、 枝豆など、

砂糖はできるだけとらない方が ソバだといわれています お菓子は 。いの

きの玄米 腐や納豆などの大豆製品。つまり みそ汁 るだけ控えた方が良いと思 はんと同じカロリ その衣におちゃわん何杯分も あります。油で揚げた天ぷらには、 てくださ らはできるだけとらないように ヨネ です たくさん お勧めできるの か雑穀米、 ター・マーガリン 具だくさん がある事にな は三分で のご  $\mathcal{O}$ 

杯分のごはんと同じカロリ 油は大さじ2杯で、 ンタエン酸) とされて サエン酸) 油は体に良 います が豊富で、 赤身か (エイコサ の肉など シ・アジ れて コ わ

【問い合わせ先】

市政だより 天草 No.154