

明治初期の暮らしを体験

寺子屋体験学習



▲竹とんぼ作りをする子どもたち

8月8・9日、栖本町の西真寺で「寺子屋体験学習」が行われました。明治初期の寺子屋を再現して、当時の暮らしに触れてもらおうと、町の青年団と栖本地区公民館が毎年実施しています。今年も栖本小学校と倉岳小学校の6年生17人が参加。児童たちは、当時の着物に身を包み“寺子”に変身した後、竹とんぼ作りや川遊びなどを体験。ふだんはできない貴重な体験を満喫していました。

社会人としての責任を持ちます

牛深地区成人式



▶成人者宣言をする有尾さん

「牛深地区成人式」が8月16日、牛深総合センターで開かれ、新成人136人が出席しました。同地区では、毎年お盆の帰省時期に合わせて開かれているものです。式典では、中村市長が「皆様の若い力を存分に発揮していただきたい」とあいさつした後、新成人を代表して有尾大樹さんが「勇気と信念を持って行動します」と宣言。式典後は、友人と記念撮影をするなど、久しぶりの再会を楽しんでいました。

生活習慣や文化の違いなどを体験

「天草市姉妹都市教育交流事業」研修生派遣



▲ホームステイ先の家族の皆さんなどと記念の1枚

天草市と姉妹都市交流をしている、米国エンシニタス市に8月3日から8月12日まで、市内の中学生6人と英語教師が派遣されました。ホームステイをしながら生活習慣や文化の違いを体験したほか、社会見学やサーフィン体験などを行いながら同市の人たちと交流。参加した生徒たちは「とても楽しい日々を過ごせました。また訪れたいです」と話していました。

御所浦町の自然を体感

広島県の子どもたちが御所浦町へ来町



▲化石採集をする参加者

御所浦町の自然を体感しようと7月31日から8月1日まで、広島県の子どもたちが御所浦町を訪れました。来町したのは、私塾「ラボ・オルカ」の小・中学生など25人。御所浦白亜紀資料館やアンモナイト館を見学したほか、伝馬船の乗船や化石採集を体験。参加者は、海岸付近でたくさん出てくる化石を袋いっぱい詰めて帰るなど、自然を満喫していました。

減塩生活のすすめ

「1日に、男性は8g未満、女性は7g未満」。皆さん、この数字が何かご存じですか。これは、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」に示されている、18歳以上の人の食塩の摂取目標量です。目標量を超えると、「塩分のとりすぎ」ということとなります。高血圧予防の観点から、5年前に示された同基準よりも男性は1g、女性は0.5g少なくなりました。しょう油やみそ汁、漬物、梅干しなど、日本食には塩分を多く含んだものがたくさんあり、つい塩分をとりすぎてしまいがちです。「いつもよりの塩分を控えた料理を組み合わせてみる」など、ぜひ日々から意識的に「減塩」を心がけるようにしましょう。市では、市の管理栄養士や栄養士による減塩に配慮した食事の方法などの出前講座を実施しています。皆さん、ぜひお気軽にご活用ください。

減塩生活のポイント

◆味覚は“慣れ”です。徐々に塩分を減らしてみましょう！

だし汁や酢を使うなど塩分を減らした味付けにすることで、無理なく取り組むことができます。



◆塩分量を知っておきましょう！

- 塩…小さじ1杯：5.0～6.0g
- たくわん(1切れ<10g)>…0.4g
- 梅干し(大1個<10g)>…2.2g
- 濃口しょう油…大さじ1杯：2.6g



◆食べ方をくふうしてみましょう！

うどんは汁を残すと4.0gの減塩！
汁まで飲み干すと…5.5g
汁を残すと…1.5g



食パンをごはん

替えると0.8gの減塩！
食パン1枚(6枚切り)…0.8g
ごはん(100g)…塩分ゼロ



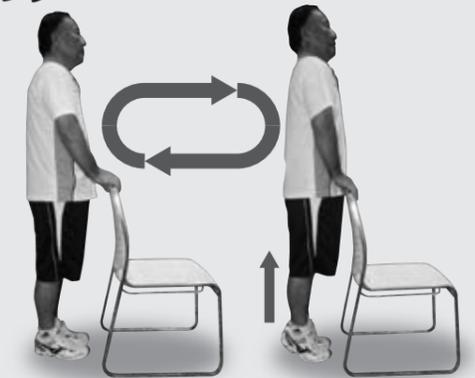
◆野菜(生)を、1日に350gを目

標に食べましょう。
野菜に多く含まれているカリウムが、塩分の吸収を抑制します。

めざせ！健康ボディ

ふくらはぎを鍛える筋力トレーニング

- ①いすの背もたれに両手を置き、足をそろえて背筋を伸ばして立つ。
 - ②かかとを3秒かけて上げ、つま先立ちをする。その後、3秒をかけて元に戻す(足の親指の付け根に体重がかかるように)。
- ※1日に連続で10回行いましょう。



市主催の健康運動教室に参加している浦田義孝さん(志柿町・68歳)に、取り組んでいただきました。



浦田義孝さん

浦田さんからひとこと
ふくらはぎが引き締まります。皆さんもぜひ取り組んでみませんか。

【問い合わせ先】
天草中央保健福祉センター ☎3737