



食生活改善推進員協議会

こんにちは!!

ヘルスマイトです

担当 食生活改善推進員協議会事務局(ゆめりあ内)

☎72・2000

私たち食生活改善推進員協議会(通称ヘルスマイト)は、自
主事業として、年4回の推進員研修会のほか、食と健康教室を
年2回、親子クッキング教室と男性のための料理教室をそれぞ
れ年1回実施しています。
今回は、男性のための料理教室と親子クッキング教室の調理
実習のメニューから、簡単に楽しく作れる料理を一品ずつ紹介
します。

さんまご飯

男性のための料理教室から
は、家庭によくあるさんまの
蒲焼の缶詰を使った料理です。
普段あまり料理をしない男性
でも簡単にできるメニューで
す。

材料 4人分

米	2合
さんま蒲焼缶	1缶
枝豆(豆のみ)	40g
シメジ	40g
ニンジン	40g
ゴボウ	40g
シヨウガ	12g
塩	少々

作り方

米はといで分量の水で30分
以上浸しておく。
シヨウガとニンジン^はは各々
千切りにし、ゴボウはささ
がきにし、あくを抜く。シ
メジは根を取り、小房に分

けておく。
枝豆は塩ゆでし、さやから
出しておく。

の米にさんま蒲焼缶の汁
塩、の材料を加えて混ぜ
る。次にさんま蒲焼缶の具
をのせて炊く。
炊き上がって10〜15分後、
さんま蒲焼缶の具をほぐし
ながら全体を混ぜ込み、
の枝豆を散らして器に盛る。



男のための料理教室(平成18年)

ジューシーピビンバ

親子クッキング教室からは、
親と子どもが楽しく一緒に作
ることができる料理です。ホ
ットプレート^をを囲んで家族の
会話も弾むことでしょう。

材料 4人分

ごはん	360g
ごま油	小さじ1
卵	1個
コチユジャン	小さじ2
牛豚合びき肉	200g
中華あじ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
コチユジャン	小さじ2
ごま油	小さじ1
ホウレン草	200g
モヤシ	200g
ダイコン	150g
ニンジン	50g
塩	少々
調味料A	
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

①フライパンにごま油をひい
て牛豚合びき肉をいため、
中華あじとしょうゆとコチ
ユジャンで味付けをする。
②ホウレン草はゆでて水にと
ってしぼり、1cmに切る。



親子クッキング教室(平成19年)

- ③モヤシはゆでて水気を切る。
- ④ダイコンとニンジンは千切りにし、それぞれ塩でもみしぼる。
- ⑤調味料Aとを和える。
- ⑥ホットプレートにごま油をひいて全体になじませる。
- ⑦ホットプレートにごはんをのせて、フライ返しでごはんを押し付けるようにしておこげをつくる。
- ⑧⑦の上に①②③⑤を盛り付ける。
- ⑨ごはんにごけ目がついたら、中心に割りほぐした卵をのせる。
- ⑩最後にコチユジャンを加える。食べるときに全体をまんべんなく混ぜ合わせる。

うちの子 よその子 みんなの子
みんなで育てる新十津川っ子



地域の子は 地域で育てる

青少年健全育成町民会議

青少年健全育成町民会議の活動

青少年健全育成町民会議は、小中学校、15の団体、11の行政区から選出された計29人の理事と、11人の事務局役員で構成されています。

本会議の目的は、青少年健全育成のための情報を共有し、青年が未来に夢をもち、心身ともに健やかに成長することに寄与することです。

この目的に従って実践目標3本を定めて啓発活動を推進しています。

実践目標

- ①心のかようあいさつをしよう
- ②ゴミのない美しい町にしよう
- ③子どもたちをまもり育てよう

はじめに青少年健全育成町民会議に所属する団体の取組を紹介します。

心のかようあいさつをしよう

新十津川小学校、新十津川中学校、新十津川農業高校で

は、秋の交通安全運動にあわせて、町PTA連合会で作製したあいさつ運動ののぼりを立てて、先生、児童生徒、保護者であいさつの啓発活動を行っています。

青葉区では、独自にあいさつの啓発看板を設置して、地域の皆さんにあいさつの励行を呼びかけています。

民生委員児童委員協議会内では、町の人に会ったときや会議で積極的にあいさつをしようと呼びかけています。

多くの団体、行政区では、交通安全運動期間中に通学路やバス停に立ち、あいさつを励行しています。

ゴミのない美しい町にしよう

それぞれ実施日は異なりますが、8つの行政区で区一斉の清掃活動が行われています。

区によっては、公園の草刈り、花壇の手入れ、ゴミ拾いなどを、年に複数回行っています。

社会福祉協議会では、新十津川町新生活運動の推進項目に住みよい環境づくり運動を

掲げ、花いっぱい運動、居住環境の美化運動、リサイクル運動を推進しています。

町内一斉清掃は、新十津川町としんとつかわさわやかクリーン作戦実行委員会が実施主体となって取り組んでいます。

青少年健全育成町民会議は、これらの清掃活動に協力していくことにしています。

子どもたちをまもり育てよう

文京老人クラブ、民生委員児童委員協議会では、本会議で作製した帽子を着用して、日常的に下校時の見守りと声かけをしています。

中央区では、毎月15日に防犯巡回をしています。偶数月は登校時、奇数月は下校時に実施しています。

保護司会では、学校訪問や運動会、学芸会、参観日などの行事に出席し、子どもを守るために学校と連携を図っています。

菊水区では、防犯のために通学路に風車を設置しています。

老人クラブ連合会では、老連行事、盆踊り、七夕まつりに子どもたちの参加を呼びか

け、世代間交流を図っています。

このように、町内の団体では、青少年の健全な育成のためにさまざまな取組がなされています。

最後に青少年健全育成町民会議の取り組みを紹介します。3本の実践目標についてポスターなどによる啓発活動、町との連携によるあいさつ運動の推進、青少年健全育成のつどいの開催、理事の行政区内一斉清掃への積極的な参加パトロール中のマグネットシートとの作製と配付。さらに春と秋に小学生の下校時に合わせた安全パトロールの実施とあいさつの励行、ビールパーティーの巡視、空知管内の不審者情報の発信、実践目標の取組の情報交流、滝川警察署から講師を招いての研修会の開催などを行っています。

青少年の健全な育成は、家庭での教育を基本に、町民の皆さん一人一人の理解と協力があつてこそできるものです。次年度も青少年の健全育成活動にご協力をよろしく願います。