

食生活を通して 健康な心と体を育てよう

規則正しい食習慣とバランスのとれた食事は、健康な生活を送るための基礎であり、生活習慣病の予防・改善ばかりでなく、病気にかかりにくい体をつくれます。また、子どもの成長にも欠かすことが出来ません。なかでも特に習慣付けたいのは「朝ごはんを毎日食べる」ことです。朝ごはんは子どもにとっても大人にとっても、一日のスタートをきるための大切な活力の源です。

■実践してもらいたいこと (チェックしてみましょう)

- ☐生活リズムを整え、規則正しい食習慣をつくる
- ☐甘いお菓子やジュースをおやつとして与えることを控える
- ☐食材の持つ本来の味を生かした調理をする
- ☐よく噛んで食べる
- ☐規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを毎日食べる
- ☐バランスよい食事が大切であることがわかり、好き嫌いなく給食を食べる
- ☐自分の食事をつくる
- ☐上手に外食や惣菜を活用する(バランスよく選択することができる)
- ☐バランスがよく、適正エネルギー量の食事をする

■朝ごはんのレシピ

『春雨と野菜のスープ』の作り方

- ①干しいたけ(1個)はぬるま湯で戻して、そぎ切りにする。
- ②白菜(2分の1枚)、人参(少し)、ベーコン(1枚)を短冊に切る。
- ③春雨(8g)は10cm位に切る。
- ④干しいたけ、白菜、人参、ベーコンを炒める。
- ⑤水(1カップ)と中華スープの素(小さじ4分の1)を加える。
- ⑥春雨を加える。
- ⑦アクをとりながら煮て、塩(少々)、しょうゆ(小さじ3分の1)、酒(大さじ4分の1)、こしょう(少々)で味をつけて完成。

(H20食と健康づくりの集い応募作品より紹介
高島中学校2年生)

3月1日(月)～8日(月)は、「女性の健康週間」です!

女性が生涯を通して健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために社会全体で総合的に支援していく必要があります。いつまでも美しく、輝き続けるために、この機会にあなたの健康について振り返ってみましょう。

— いつまでも美しく、輝き続けるためのポイント! —

1. 一日3食、バランスよく食べよう
2. できるだけ体を動かそう
3. 休養をとってストレスを解消しよう
4. 健診(健康診査・がん検診)を定期的に受けよう
5. たばこは、美容・健康の大敵!



図健康推進課 ☎(25)8078

空気中には、いろんな細菌やウイルスがいます。外出したら必ず手洗い・うがいをしましょう。

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。(平日8時30分～17時15分)

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| ●マキノ保健センター … ☎(27)1128 | ●今津保健センター … ☎(22)5101 |
| ●安曇川保健センター … ☎(32)4413 | ●朽木保健センター(朽木支所) … ☎(38)3111 |
| ●高島保健センター … ☎(36)8008 | ●新旭保健センター … ☎(25)8110 |

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」か市のホームページをご覧ください!

募集



投票立会人を募集します

高島市選挙管理委員会では、平成22年度に行われる選挙の期日前投票所および投票所の投票立会人を募集します。

▼募集人数

各投票所2人
(期日前は1日の人数)

※超えた場合は抽選

▼応募資格

- ・高島市の選挙人名簿に登録されている方
- ・特定の候補者と直接関係のない公正な方

▼仕事の内容

投票が公正かつ適正に行われているか監視等をしていただく仕事です。

▼立会いの場所

〈期日前〉

市内6か所のうち、いずれかの期日前投票所

〈選挙当日〉

選挙人名簿に登録されている投票所(86か所)

▼立会いの時間

〈期日前〉8時30分～20時

▼報酬額

〈選挙当日〉7時～20時
※一部時刻の繰上有

▼期日前

〈選挙当日〉 9,500円
10,700円

▼応募方法

所定の応募用紙に必要事項をご記入のうえ、3月31日(水)までに持参、郵送、ファックスのいずれかの方法でお申し込みください。
応募用紙は、選挙管理委員会事務局または各支所で配布しています。

※ご提供いただいた個人情報、目的以外には一切使用しません。

申・☎0520-11592

高島市新旭町北畑565番地

高島市役所内

高島市選挙管理委員会事務局

☎(25)8000

☎(25)8101

または各支所

滋賀県公立小中学校講師 志願者募集

▼種類

- 臨時講師
- 産前産後の休暇等の特別休暇、育児休業等の教諭・養護教諭

の代替として臨時に任用する

○非常勤講師

常勤の講師
週のうち、あらかじめ定められた時間、教科・科目の授業のみを行う非常勤の講師

▼応募資格

- ・小学校教諭、中学校教諭、養護教諭、栄養教諭普通免許状のいずれかを所有されている方(免許状取得見込みの方も含む)
- ・心身ともに健康で、勤務に耐え得る方

▼登録

志願書の提出により滋賀県講師志願者名簿に登録されます。

▼応募方法

志願書と教員免許状の写しを高島市教育委員会学校教育課または滋賀県教育委員会教職員課に提出してください。学校教育課に応募書類があります。

詳しくは学校教育課までお問い合わせください。

図学校教育課 ☎(32)4471

◀捕獲員

有害鳥獣捕獲員を公募します

近年、全国的に有害鳥獣による農作物被害が増加・深刻化しています。市では、被害防止施策を適切に実施するため、地域に根ざした有害鳥獣捕獲員となっていたただける方を公募します。

有害鳥獣捕獲員となれる基準は次のとおりです。

- ①高島市内に在住していること。
- ②第一種銃猟狩猟免許所持者であること。
- ③有害鳥獣の捕獲等に積極的に取り組むことが見込まれる方。(概ね60%以上の出役)

④過去3年間に連続して第一種銃猟狩猟者登録を行っている方。

▼募集締切 3月10日(水)

▼申込方法

次の書類を農林水産振興課まで提出してください。

- 高島市鳥獣被害対策実施隊員(捕獲員)登録申請書
- 第一種銃猟狩猟免許の写し
- 猟銃空気銃所持許可証の写し

図農林水産振興課

☎(25)8511