

## 表彰

### 令和3年度明るい選挙啓発作品

#### ○ポスターの部

山口県選挙管理委員会委員長賞  
光田結菜さん（大島中学校3年）



## こんにちは！食推です

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食を中心とした健康づくりを行っています。

推進員は年5回の研修を毎年受講しています。ほんの一部の内容ですが、特定健診やがん検診の必要性を学んだり、子どもや高齢者の食生活のあり方について理解を深めたり、時には体組成計で自身の身体を知り、ちょび塩健診では塩の摂り過ぎに驚いたり、難しい栄養価計算も教えてもらいながらチャレンジしています。また、毎回栄養士さんの考えた減塩献立で楽しい調理実習も行います。

研修を踏まえて推進員は地域で復伝会や一口推進運動を行っています。コロナ禍で活動が制限される中でも、感染状況を見ながら各地区で工夫をこらして実施しています。

私は食推に出会って10年が経ちます。「学ぶ」ことで自身のスキルアップと食生活の改善にも繋がっていきました。また、人の輪が広がったことは嬉しく、2年ものコロナ禍を経験して人とふれあう、会話する大切さを改めて感じました。

健康と食に興味のある方、ぜひ一緒に活動して仲間づくりをしてみませんか。

周防大島町食生活改善推進協議会 大島支部 星出 美智子  
(☎健康増進課 健康づくり班 ☎73-5504)

## 安心のあるまち 防災行政無線

### ■戸別受信機の電池切れ

戸別受信機には停電を想定して、乾電池が入っています。

乾電池の残量が少なくなると、放送終了後に赤色の表示ランプが点滅し、「プツ、プツ、プツ」と警告音が鳴ります。

災害時の停電で避難情報を聞くことができないうちに避難が遅れてしまった、という例が多いことから、電池切れを確実にお知らせするために赤ランプの点滅と音で知らせるようになっていきます。

### ■音を止める

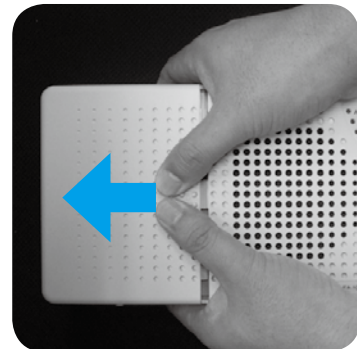
「緊急音量解除」のボタンを押すと、一時的に警告音を止めることができます。放送を受信すると再び警告音が鳴ります。



押すと一時的に音が止まります

### ■電池の交換方法

受信機の右側面の電源スイッチを切って、前面のふたを開けます。



▲中央の「OPEN」の部分強く押して矢印の方向へスライドさせます。

▼単2の電池（アルカリ電池推奨）が4本必要です。



電池の交換が終わったら元に戻し、コンセントなどを確認して電源スイッチを入れます。赤色のランプが消えて緑色のランプが点灯していれば電池交換の終了です。なお、転居・転出によって設置場所に住んでいる世帯がなくなる際は戸別受信機を町へご返却ください。

新居に戸別受信機が設置されていない場合は、総合支所等に備えてある「戸別受信機貸与申請書」をご提出ください。

☎政策企画課 ☎0820(74)1007

【P6 ちょび塩クイズ答え：全て】

他にも、たんぱく質が豊富な肉や魚、卵、体を温めるショウガやニンニク等が免疫アップに効果的です。