

成人式は1月4日に開催します

平成26年度周防大島町成人式を開催します。

■日時

平成27年1月4日(日) 午前11時から

■会場

東和総合センター

(周防大島町大字平野269-44)

■対象者

平成6年4月2日から平成7年4月1日まで生まれた方で、町内に住民票のある方、または町内の中学校を卒業している方です。該当される方には、案内状を送付しますので、忘れずに出欠の返事を出してください。

なお、案内状が11月末までに届いていない場合は、ご連絡ください。

■問い合わせ

周防大島町教育委員会 社会教育課
☎0820(78)2205



▲昨年の成人式の様子

11月は 児童虐待防止推進月間です！

『ためらわず 知らせてつなぐ 命の輪』
(全国公募により選定された作品)

- 虐待かと思ったら。
- ご自身が出産や子育てに悩んだら。
- 子育てに悩む親がいたら。

一人で抱え込まずに、連絡・相談してください。

◆問い合わせ

児童相談所 (全国共通ダイヤル)

☎0570(064)000

福祉課

☎0820(77)5505

皆さんは「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか？「ロコモティブシンドローム」とは、足腰の筋力低下や骨粗鬆症、膝・腰の痛みなどにより、歩いたり立ちあがったりといった日常生活に必要な機能が低下してしまうことを言い、介護が必要となる大きな原因の1つになっています。「家の中でつまづいたり滑ったりする」「15分くらい続けて歩くことができない」などに思い当たる方はロコモティブシンドロームの危険があります。筋力や骨を丈夫に保つために日頃から運動や食事に気を付けていきましょう！食事は「バランス良く」を基本として、筋肉のもととなる「たんぱく質」や骨をつくる材料となる「カルシウム」などが不足しないよう心がけましょう！

今回はカルシウムがしっかり摂れる「ミルクくずもち」のレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください！

周防大島町食生活改善推進協議会橘支部



ミルクくずもち



エネルギー 94kcal たんぱく質 2.2g 脂質 2.1 g
カルシウム 61ml 食塩相当量 0.1 g

材料	4人分
牛乳	200ml
片栗粉	40g
砂糖	20g
きな粉	大さじ1/2
抹茶(粉)	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
A	

<作り方>

1. 小鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜて火にかけ、木べらで絶えず混ぜながら加熱する。沸騰後は弱火にし、粉っぽさがなくなり粘りが出るまで練る。
2. ぬらした型に①を流し、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。固まったらぬらした包丁で食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。