

清色地区コミ協だより

清色川

平成29年8月号

清色地区の合言葉

「安心・安全で潤いと活力に満ちた共生・協働の町づくり」

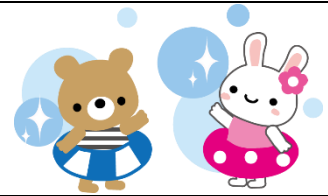
発行：清色地区コミュニティ協議会
清色地区コミュニティ協議会長
清色地区コミュニティ主事
清色地区コミュニティ協議会職員

TEL 44-4222

坂口 睦徳

春田 明美

高山 美恵



清色地区ふれあい祭り開催！！



コーラ早飲み大会

7/15（土）青空の下、松清園グラウンドにて清色ふれあい祭りが開催されました。オープニングとしてお神輿が登場！地区の子供たちと一緒に会場を練り歩きました。テントでは、高校生クラブ・清色サッカー・隆盛・和 sweet はりま屋・いりきは一つ・日ノ丸交差店が出店されました。



地域おこし協力隊の奥村さん・山田さんに出店の紹介をしていただきました(*_*)



入来中学校吹奏楽部



フラダンスアロアロ・カトレア



北薩広域にわか劇団



来賓の方々よりあいさつ有難うございました。
左より）元石支所長・上野市議・鶴園県議・田中県議



いきいき健康体操



心響太鼓



藤本園福美会



～総踊り～

夏祭り開催にあたり、たくさんの寄付をいただきました。（敬称略）

おもと茶屋・岩上万里子さん・村岡産業（有）
川薩保温工業（有）・今藤建築・武家茶房 Monjyo
おじゃったモールさつま川内館・（有）福元燃料
（株）入来建設・ホワイト急便入来店
（有）鬼塚鉄工所・南九州クボタ（株）入来営業所
（株）アンカー・石原商店・入来麓郵便局
野崎緑貴園・（株）入来運送・山下製畳
美容院クローバー（逆瀬川）・逆瀬川ぶどう園
日ノ丸交差店・入来かやぶき庵・ふとんの今藤
（有）長坂建設・いりきは一つ・古川商店



場所を提供してくださった松清園様をはじめ、ふれあい祭りに協力いただいたすべての皆様に感謝申し上げます。



抽選券も完売でした
有難うございます

青パト講習会が行われました

7/6（木）入来支所第2会議室にて青パト隊員の青パト講習会が行われました。薩摩川内警察署から2名の方にお越しいただき、現在の犯罪状況や青パト巡回の注意点などビデオを見ながら学習しました。薩摩川内市では、青パト巡回をするようになり犯罪件数が激減したそうです。今後も地区の防犯委員・青パト隊員の皆様と連携を取りながら「安心安全なまちづくり」を目指していきたいと思います。

なお、清色地区では、青パト隊員を随時募集しております。無理のない範囲で結構ですので、ご協力お願いいたします。



第2回水質改善委員会開催



7/3（月）第2回水質改善委員会が開催されました。各自治会から選出された水質改善委員の方々を中心に、EM 活性液・とぎ汁発酵液作製を作製しました。今後の予定として、7/18（火）にぼかし作製・8/6（日）に団子作製を計画しております。まずは、生活排水からきれいにしてみませんか？

活性液・発酵液出来上がりです



～薩摩川内市ベジライフ宣言について～



平成28年9月に薩摩川内市が、野菜1日350g摂取による健康づくり推進「薩摩川内市350ベジライフ宣言」を行い、この度清色地区コミュニティ協議会でも賛同団体として登録いたしました。今後は、地区サロンや料理講習会等の取り組みを行っていききたいと思います。まずは、ご家庭で8月31日（野菜の日）に両手いっぱい（350g）の野菜をおいしい組み合わせで楽しんでみませんか。

野菜の大きなチカラが健康を守る！！

① 糖尿病・脂質異常症（高脂血症）

野菜に含まれる食物繊維には、血糖値の急激な上昇を防ぎ、余分なコレステロールや塩分を排泄する働きがあります。糖尿病や動脈硬化、心臓病などの予防・改善に大切な栄養素です。

② 脳卒中・高血圧

野菜に含まれるカリウムやカルシウムには血圧を下げる働きがあります。血圧を良好な状態に保つことで、血管の動脈硬化を予防し、高血圧症や脳卒中を予防します。

③ がん

野菜の持つ抗酸化作用が活性酸素を除去します。色や香りの成分、野菜に含まれるビタミンA・C・E・カロチン・食物繊維・ミネラルなどは、がん予防に大切な栄養素です。

④ 肥満

ねぎ・玉ねぎ・にら・にんにく・らっきょうに含まれるアリシンは代謝を促します。野菜の色や香りの成分は、エネルギー代謝を促し、体脂肪の分解にも大切な栄養素です。また、食物繊維で満腹感を得やすく、野菜を食べることは肥満を予防します。

