

# 里地区コミ協だより

里地区  
コミュニティ協議会  
事務局 3-2958

## 自治環境部会「菜の花播種活動」



十一月十二日(土)平成二十八年度、自治環境部会で計画されていた「菜の花播種活動」が取り組みました。

長目の浜展望台から三十メートルほど下った旧道跡地の草刈をし、耕運・整地、種まきを済ませ、花が咲く頃を待っています。

暖かい春の訪れとともに、観光客や地域のみなさんの目を楽しませてくれることでしょう。現在、びっしりと可愛い芽が出ています。長目の浜に、黄色い絨毯が出現する日が楽しみです。

お手伝い下さった皆様、お疲れ様でした。ありがとうございました。

## 安心・安全のまちづくり

### 減塩料理教室

十二月十四日(水)里公民館で減塩料理教室が開催されました。市からの委託を受けた食生活改善推進の活動で、こうした調理実習のある機会には、いつも包丁を研ぎに来てくださる本幸男さん(蘭下)も、紅一点ならぬ白一点で参加され、小川保健師による減塩の大切さについての話の後、おいしい適塩食の実習をしました。メニューは、雑穀ご飯と、蒸し魚・野菜の香味ソース。具だくさんの野菜たっぷり味噌汁。

試食の後、食生活改善推進員の北園和江さんが、「8020運動」の報告をされ、減塩とともに良く噛んで食べる大切さを話されました。

体内環境を健康に整えることが長寿につながり、単なる長生きではなく、健康な生活ができるだけ持続させてこそその人生の謳歌。減塩しても、美味しく食べるすべを体得した楽しい食事会になりました。

### お知らせ

#### 新成人を祝う集い

一月三日(火)  
午前十時半  
里公民館多目的ホール

成人になった喜びを地域で分かち合うため  
里地区コミ協では、新成人を囲んで  
右記の会を開催いたします。

\*一般席もご用意しております。