



男性のための料理教室

《H27年度 減塩料理教室》
1月20日(水)、上甌保健センターで料理教室が開催され男性14名が参加しました。

食改員さんからアドバイスを受けながら和やかな雰囲気の中、調理が進められました。

* 試食後、保健師さんから「脳卒中予防について」のお話がありました。

(資料から)



- ・鶏もも肉の照り焼き ゆず風味
- ・しぐれ煮 ・雑穀ごはん
- ・冬野菜となめこの味噌汁

塩分少なめのおいしい料理完成

「野菜」はたっぷり!!

「野菜」に含まれるカリウムには、食塩を体内から排出する働きがあります。

「食塩」1日2g減を!!

「塩分」を取り過ぎると体内の塩分の濃度を下げするために、たくさんの水分を血管内に吸収して、血液の量が増え、血圧が高くなります。

お願い

鹿の子百合植栽地の
除草作業を行います。
日時 平成28年3月12日(土)
8時30分〜
場所 県道鹿島上甌線
資料館の横
ご協力をお願いいたします。

皆様のご参加をお待ちしております。

お知らせ

上甌まちづくり講演会

を開催します。

日時 平成28年3月13日(日)
10時10分〜11時30分
場所 上甌老人福祉センター
演題 誰もが安心して暮らせるまちづくり
講師 今別府 哲矢氏
薩摩川内市社会福祉協議会会長

1月31日(日)、中野自治会では、自主防災訓練を実施しました。地上消火栓による放水訓練を行った後、講話がありました。

- ・ 消防局：消火器の取扱い・操作、救命措置、火災予防等
- ・ 警察署：振り込め詐欺、交通安全
- ・ 支所：シエイクアウト訓練の案内
- ・ 上甌支所長：事前防災について

集会所に移動した参加者32名は、防災関係や手品を使いユーモアを交えた話に聞き入りました。

中野地区 自主防災組織訓練



第4回 上甌町内ふれあい

綱引競技大会

2月14日(日)
上甌コミュニティセンター



上甌町 (H28.2.1 現在)

	人口	男	女	世帯
中甌	490	222	268	298
中野	47	27	20	29
江石	146	73	73	81
平良	236	128	108	153
小島	155	74	81	91
瀬上	162	81	81	99
桑之浦	53	26	27	32
計	1,289	631	658	783

(薩摩川内市統計)

春休みの生活の重点目標
(上甌地域校外生活指導連絡会)
「自分で守ろう みんなで守ろう この命」
↳ 自転車の正しい乗り方、いかのおすし、地域の方へのあいさつ
無事故で、充実した春休みになるよう みんなで見守り、声かけをお願いします。

倒れこむまで力を出し切った選手の皆さん、
つい力がはいった応援の皆さんお疲れ様でした。

小学生の部 3チーム
優勝 江石・村町・浦内
準優勝 浜三・平良・野林

一般の部 7チーム
優勝 江石
準優勝 平良A

