

あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing responses.

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

Large empty box for drawing illustrations.



●もつと自分に自信を持つて

祖母井 V.V.の瞳ちゃんさん
今年、小学生の娘。朝、登校の集合場所に私も行きませ...

「おはよう」「おはよう」「おはよう」...その子一人ひとりの顔を見て声をかけます。みくんな朝から笑っちゃうくらい暗い顔をしています。子どもくせに笑顔がありません。私も、私の一声でハッと明るい顔になつてくれます。私も安心して「おはよう」「おはよう」お互いおはよう。



●着物つて素敵!!

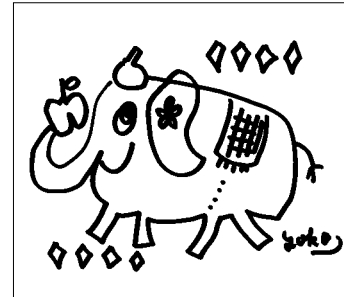
西高橋 阿久津晴美さん
昨年、水橋分館で行われた着付け教室に参加しました。青柳先生の丁寧な指導と和やかな雰囲気の中で、浴衣から訪問着までなんとか着られるようになりました。

早く、綺麗に、を目指しベルアップするためにも今年も申し込みました。皆さんもونسに眠っている着物と一緒に和の世界を楽しみませんか?

●ごみカレンダー掲載について

下高根沢 カツ子さん
最近、ゴミ回収の日をどうして広報に載せないのですか。我が家は新聞紙が山積みで困っています。アパート、借家の人は困っているのでは。ご迷惑をおかけしました。

3月に「ごみ収集日程表」と「健康カレンダー」を配布していることから、広報紙面での掲載を4月号で止めました。その後、みなさんの意見をいただき検討した結果、5月号から3ページ下段に再掲載させていただきます。今後とも継続して掲載する予定です。なお、「ごみ収集日程表」は住民課窓口で配布していますのでご利用ください。



鳥山町 杉山陽子さん

みなさんの投稿で作られるこのコーナーでは、いろいろなご意見を募集しています。左の封筒を利用して、身近に起こった出来事やお知らせ、あなたの考えなどをどんどん送ってください。楽しいカッとも募集していますので、よろしく願います。



噛むことの大切さ



お子さんとの食事の席で... 「ゆっくりよく噛んで食べなさい」「さっさと食べなさい」あなたはどちらを多く言いますか。近頃、味や栄養バランスなどには関心が高いのに「噛みごたえ」を意識する人は少ないのではないのでしょうか。子どもたちの好きなハンバーグやカレーライスを食べたときの噛む回数は620回。それに比較し、木の实や玄米を食べていた弥生時代は3,990回、昭和初期は1,420回だそうです。

様々な機能を活性化させる重要な役割を担っています。でも、注意していただきたいのは「よく噛む=硬いもの」ではないということです。特に子どもは噛み砕けず丸呑みしてしまう習慣がついてしまうこともあります。硬さにこだわらず、やわらかい食品でもゆっくり時間をかけ、よく噛んで食べることが大切です。何気なく過ごしている食事の時間も「噛む」ということを意識して、ゆったりとした楽しい時間にしたいですね。

噛むことは健康にとって様々な効果があります。肥満防止、味覚や脳の発達、歯周病予防、胃腸の働き促進など。噛むことは全身

健康福祉課健康係 【☎028(677)6015】