



《食改の窓》

肉じゃなくても大丈夫、

サバ缶カレー!

11月12日(日)の健康ふくし展で、皆さんに試食していただきました。

一口メモ

【サバの水煮缶】

☆EPAやDHA、カルシウムが豊富

生魚と比べても栄養価が高く、おすすめの食材。

缶詰の汁にも栄養があるそうですよ。

水にとけやすいビタミンが豊富!!でも火を通しすぎると減ってしまうのできをつけてね。



骨までポリポリ食べられた 😊

10代女子

魚好きにはたまらん、
おいしい

30代男性

魚キライやけど食べれたで 🍷

10代男子

ルーは何を使っちゃう?

40代女性

ショウガを入れても
おいしいで!!

60代女性



ヘルスメイトさんが作るきおいしいがやない?の声も(笑)
大丈夫!!決してそんなことはございません。
皆さんもぜひ冷蔵庫の中の野菜や季節の物を入れて作ってみてください。

冬はお鍋もいいけど、カレーもね…。

郷・新田ヘルスメイト



12月2日(土)旧船戸小学校体育館にて人権意識の向上を目的にした人権啓発事業「人権ふれあいDAY」を開催しました。
始めに、6月に町内小中学生から募集した人権標語コンクールの入賞者の表彰式、法務局主催の人権作文コンクール優秀作の朗読が行われました。その後、堀内佳さんによる人権コンサートが行われ、すてきな歌声優しさで温かみあふれるトークをまじえたステージで会場

人権啓発事業

人権ふれあいDAYを開催

は和やかな雰囲気にも包まれました。

人権標語コンクールの入賞作は、町内の公共施設に掲示しておりますので、ぜひご覧ください。

今後におきましても地域ぐるみの人権啓発に取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いたします。
(生涯学習課)



堀内佳さんのコンサートとてもすてきでした!