



第8回 香美市 健康まつり

▲リュウくんも一緒に健康体操！

10月5日、保健福祉センター香美で、香美市健康まつりが開催されました。オープニングでは、龍河洞リュウくんが登場し、もち投げが行われ大変盛り上がりしました。健康ウォークは、台風接近のため残念ながら中止となりましたが、来場者の皆さんと健康体操をして、汗を流しました。館内では、140名の方が血圧・体脂肪・骨密度・肺年齢・血管年齢測定をして、自分の健康状態を確認しました。今年も、みそ汁の塩分チェックや食育SATを用いた食事診断コーナーもあり、生活習慣病予防や健全な食生活について、アドバイスを受けていました。お口の健康や禁煙相談、認知症予防、こころの健康相談コーナー、尿検査で健康チェックなど、自分の健康づくりを見直すよいきっかけとなりました。

香美市特産 アイデア料理

香美市の特産物を使った料理を募集したところ、応募総数100点のレシピをお寄せいただきました。どのレシピも創意工夫を凝らしたもので、健康まつりで来場者に人気投票してもらいました。応募されたレシピは、今後、給食のメニューや地域での食育啓発活動のために活用させていただく予定です。



物部特産のゆずの香りが楽しめるようになりました！

結果発表

個人最優秀
村田圭さん（大柄小）
青ゆず入りたまごやき

チーム最優秀
門明チーム（大宮小）
大葉入りナスとミンチのはさみあげ

青ゆず入りたまごやき
【材料】卵3個・青ゆず少々・砂糖小さじ1・だし汁大さじ1・塩こしょう少々
【作り方】
①ボウルに卵を割りほぐし、削った青ゆず・砂糖・だし汁・塩こしょうを加えて混ぜる。
②中火で熱した卵焼き器にサラダ油を薄く引き、①を流し入れる。周囲が固まってきたら大きくかき混ぜる。
③向こうから手前に巻いて、円筒形にする。



▲見えない所まで健康状態をチェック！



▲いつも食べている食品の塩分は？

第18回高知工科大学 大学祭 Flying Fish Festival 2014

刃物まつりと同時に、隣接する高知工科大学でも第18回高知工科大学大学祭が行われました。今年テーマを『home』とし、ステージイベントやフリーマーケット、各学生団体の発表・展示等が行われました。祭りの最後には花火が打ち上げられ、秋の夜空を彩りました。



①メインステージを盛り上げた『KUT No.1軍団決定戦』②レイクサイドステージではバンドのライブが行われ、観客たちは軽快なリズムに体を揺らしながら楽しんで③茶道部の解説付き野点④講堂でのアカペラのパフォーマンス⑤ロボットクラブが製作したキャッチロボシンを体験！⑥多くの人でにぎわったフリーマーケット

姉妹都市交流だより

あわら観月の夕べ

9月6日にあわら市で開催された第14回あわら北潟湖畔観月の夕べに、香美市姉妹都市友好都市交流推進協議会や香美市観光協会などから、5人の訪問団が参加しました。香美市の参加は今年で6回目となり、揚げたてのシカ肉唐揚げやユズジュース、ユズの加工品など、香美市の自慢の味覚が姉妹都市に届けられました。

10月18日・19日に開催された第33回刃物まつりに、姉妹都市福井県あわら市訪問団（8人）と姉妹都市北海道積丹町訪問団（10人）が参加しました。あわら市の参加は6回目で、スイートポテトや梨果汁100%のジュースなどが販売され、行列ができていました。積丹町の参加は17回目で、海産物や鮭のチャンチャン焼きなどが販売され、大勢のお客さんでにぎわいました。



あわら市・積丹町 刃物まつりに参加



▲香美市ブースの様子



▶積丹町の皆さん

▲あわら市の職員の皆さん

▶個人最優秀の村田圭さん