

# 成人おめでとう

## 平成19年度成人式

平成19年度中に満20歳になられる方々をお祝いして、成人式を行ないます。成人を迎えられる方は、昭和62年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれた方で、西粟倉村で義務教育を終えられた方と、西粟倉村に現住所を置かれている方です。

### 成人者名簿 (27名)

(大 茅)	芦谷裕司、金田健太、萩原孝行、宮崎友美、矢部好史
(猪之部)	河野洋平、河野智彦、萩原由美
(塩 谷)	大上和哉、小椋星哉、井上智賀、矢代沙耶香
(谷 口)	政久拓也
(影 石)	福井優也、江見妃佳里、福島祐輔
(別 府)	福島 舞、白岩伸也、林 香里、上山晋市
(引 谷)	桐山拓也、向原圭亮
(中土居)	白岩直美、青木夕祐、井上由季那
(筏 津)	建元祥昌、園野靖子

◆ 日 時 平成19年8月15日 (水) 午前10時より  
 ◆ 場 所 あわくら会館 大ホール

「健康のことが気になるなあ」

そんなあなたにおくる

### 第4弾「男の料理教室」 ヘルスボランティア委員会

今年ヘルスボランティア委員会で、生活習慣病を考える中で、西粟倉村では「高血圧」の方が多いうことが話されました。食生活の中で減塩の意識を持ち、生活に活かしていただけたらと、減塩を意識した料理教室をおこないました。

「まず、だしの採り方ですが、昆布は水からいれて・・・」



塩分という点、塩・味噌・醤油の量と考えるのですが、食品の中にも塩分は含まれています。料理教室に参加したことで、天然だしを使ったり、旬の新鮮な食材や、薬味の数々・食べ合わせなどで、薄味でもおいしく食べられる事がわかりました。又、献立の味噌汁は、各班で日

頃食べている味付けにしてもいい、後で塩分濃度測定を行いました。結果は一つの班だけ「二パーセント以上で「辛い」という結果が出ました。

帰ったら、今日の献立のどれか一品作るようにいわれている。減塩の工夫がいろいろあったので勉強になった。だしの採り方が基本だと感じた。

う正  
そは  
分量に  
そ分確に

家庭科の実習  
以来じゃなあ

う〜ん  
味薄いなあ



いろいろな感想が出ていきました。が、楽しくできて、楽しく食べるのが一番ですね。

第5弾を期待して  
待っていてくださいわ。