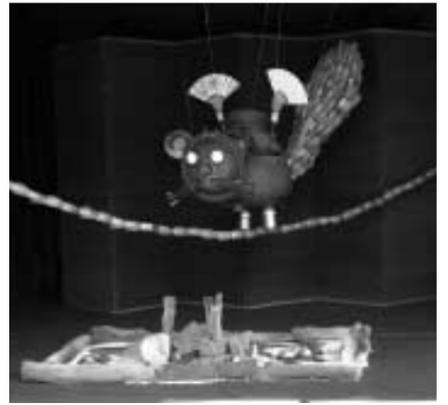


### 観光客で賑わいました

さくらまつり



ぶんぶく茶釜

4月15日まで、法勝寺周辺でさくらまつりが行われ、さまざまな催しが行なわれました。まつりの中心の一式飾は、14日と15日に行なわれ、多くの方が竹製品や漆器で作られた飾り26点を楽しみました。今年は妖怪を題材にした作品が多く見られたほか、干支の「猪」にちなんだ作品も展示されました。

### 安心で安全な給食を

西伯給食センター竣工式



設備について質問する出席者

4月3日、西伯小学校と法勝寺中学校に給食を提供する西伯給食センターの竣工式が行なわれました。式典出席者は新しい設備や調理体制などについて、盛んに質問をしていました。施設は衛生面に配慮し、下処理室を魚肉、野菜別室にするなど、汚染源を持ち込まないよう設計されています。また、従来委託していた米飯についても、炊飯施設を整備しました。

### 自分の歴史を紐解く

自分史講座修了式



製本した自分史を手にする参加者

4月10日、町立図書館で開講されていた「自分史講座」の最終講座が行われ、参加者は制作した自分史を自分の手で製本し、昨年10月から行われた半年間の活動を締めくくりました。参加者は、「自分史を書くことで、人の繋がりの大切さや、新しい人との出会いがありました。改めて感謝の気持ちをもてました」と感想を話されました。完成した自分史の一部は、町立図書館でご覧になれます。

### まちづくり西伯町民債

返還記念セミナー開催



出資者に感謝を述べる小松原施設長

特別養護老人ホームゆづらくの事業費の一部に充てられることを目的に、平成15年4月に発行された「まちづくり西伯町民債」が、今年4月10日に満期を迎え、購入者に債権の返還が行なわれました。総額5千万円の町民債は、現在ゆづらくで使用されている器具・用具・家具の購入に使われ、返還金は4年間のゆづらくの収益が充てられました。

### 町内初の地域振興区誕生

南さいはく地域振興協議会



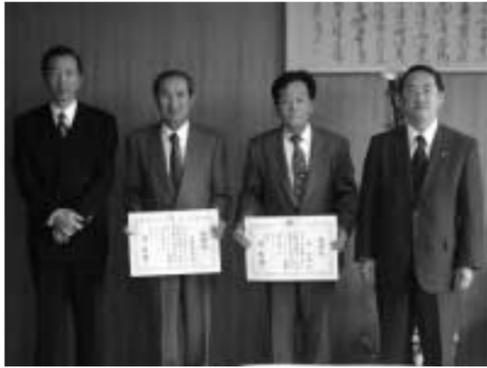
協議会役員の紹介

4月15日、緑水湖研修センターで、上長田地区及び東長田地区を区域とする、南さいはく地域振興協議会がまくら（会長 遠藤賢二さん）の誕生記念式典が行われ、町内で初めての住民組織の地域振興区が発足しました。

式典では、自らの地域は自らで作る自主・自立の精神のもと、健康で豊かな地域づくりを目指して活動を行うことが宣言されました。協議会は、総務部、公民館部、地域づくり部、ふれあい部の4つの活動部で組織され、地域の特色を活かした活動が行われます。

### 4年間お世話になりました

行政相談委員感謝状贈呈



佐藤さん（中央左）と秦さん（中央右）

このたびは行政相談員を退任された、秦啓郎さん（阿賀）と佐藤津義さん（諸木）に、これまでの功績に対して総務大臣から感謝状が贈られました。行政相談委員は住民からの行政に対する相談、質問などに応じて行政への橋渡しをする役目を担っています。秦さんと佐藤さんは共に、平成15年から4年に渡って行相談委員として活躍されました。その間、毎月行政相談日を設け、住民のさまざまな相談に応じてきました。

### おいしく・楽しく・すこやかに

食育支援室です！

#### 合言葉は、

早寝・早起き・朝ごはん♪

一日を、おいしい朝ごはんではじめましょう！

みなさんは、朝ごはんをちゃんと食べていますか？

平成17年の県民栄養調査で、朝ごはんを食べていない年代は、20歳代の男性が一番多いという結果が出ています。

朝ごはんは、眠っていたからだを目覚めさせ、体温を上げて、エンジンを全開にする大切な役割があります。

朝ごはんには、どんなものでもただ食べれば良いのでしょうか？理想的な朝ごはんのために、そろえたい食材をあげてみましょう。

#### ○主食(ごはん・パン)をしっかり

主食に含まれる糖質（炭水化物）は、からだの中でブドウ糖に分解されて活動のためのエネルギーや脳の栄養源になります。

○たんぱく質(肉・魚・卵・豆類) たんぱく質は、寝ている時に下

がった体温を上げる働きがあります。

○ビタミン・ミネラルは 忘れずに！

ビタミン、ミネラルは、野菜などに含まれ、体の機能調節に役立ちます。

現代人は、野菜が不足しがちです。積極的に食べましょう。

#### ○朝ごはんの例



健康づくりの第一歩として、朝ごはんを必ず食べ、元気な毎日ですこしまししょう！