

**民生・児童委員紹介**  
(任期は平成22年11月30日まで)  
※カッコ内は担当地区

山田 晶子 (伊丹沢)	齋藤 京子 (深谷)	佐藤美津子 (草野)	大渡 正子 (草野)	坂本ツメヨ (草野)	
高橋 富子 (佐須)	長澤 茂 (大倉)	大内富士子 (八木沢・芦原)	菅野 治 (小宮)	松原 光年 (小宮)	大島 幸代 (関沢)
愛澤 文良 (大久保・外内)	高橋サキ子 (前田・八和木)	小林千代子 (前田・八和木)	草野 澄江 (飯樋町)	渡邊 茂與 (飯樋町)	大東 和子 (宮内)
菅野スイノ (蔵平)	鳴原タキ子 (長泥)	菅野 明子 (比曾)	菅野 主税 (比曾)	田村 茂 (上飯樋)	高橋 民子 (上飯樋)
佐藤まき子 (村全域) 主任児童委員	長正サツキ (村全域) 主任児童委員	西尾 ツネ (二枚橋・須萱)	安達 正之 (前田)	石井 延眞 (白石)	菅野ミサ子 (関根・松塚)

## 豆で達者で100歳を目指そう！

「までい」な体づくり



▲昨年の春に行われた小学生による豆の種まきのようす

食による健康づくり



村では、「豆で達者で100歳を目指そう！」をスローガンに、健康な体づくりを目指し、様々な事業に取り組んでいます。

なかでも、健康の基本は食べることです。どんなものを、どれだけ食べるかによって、食べ物は薬にもなり、毒にもなるとまで言われています。

今年は食べることに少し意識し、今日からできる8つの方法にチャレンジしてみませんか？

### 健康の基本は食べることから

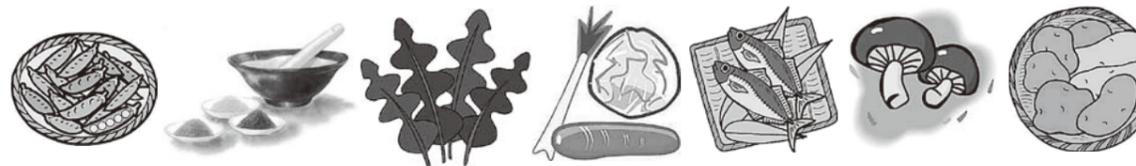
～そして、今日からやろう！  
食事の質を改善する方法～

1. 家庭で調理した物を食べましょう
2. よく噛んで(30回)食べましょう
3. 地元で採れた季節の物を中心に食べましょう
4. 理想の食材は『まごわやさしい』です



▲小学校での食育教室のようす

**ま** [豆類]   **ご** [ごま]   **わ** [わかめ・海藻類]   **や** [野菜]   **さ** [魚]   **し** [しいたけ]   **い** [いも類]



5. 早ね・早おき・朝ごはん
6. 和食を中心にし、カタカナの食品はさけましょう
7. 魚をより多く食べましょう
8. 栄養を摂り過ぎないようにしましょう



▲早ね・早おき・朝ごはん運動の一つとして昨年実施した弁当の日