



身近なまちの話題について情報をお寄せください。
広報紙に掲載された写真は差し上げますので、お気軽に問い合わせください。



給付型奨学金で学業に専念

給付型奨学金交付式

6月6日、OTTOレインボーホールで田川地区奨学生決定通知書合同交付式が開かれました。添田町からは6人が奨学生に決定し、式では代表して福岡県立大学に通う草本美音さんに決定通知書が交付されました。草本さんは「カウンセリングを行う公認心理士の資格を取り、スクールカウンセラーとして中学生の悩みを聞いて助けてい」と将来の抱負を語ってくれました。6月17日には町独自で行う返済義務のない中山麻子給付型奨学金交付式が開かれ、宮野太勢さんが奨学生に決定しました。交付式では寺西町長から代理で訪れた母裕子さんに通知書が手渡されました。

↓田川地区奨学生決定通知書合同交付式に出席した(左から)山之内副町長、草本さん、高瀬教育長



中山麻子給付型奨学金交付式では宮野さん(前列右)に中山さん(前列中央)から温かい言葉が贈られました↑

↓「遺族会が解散しても戦争の悲惨さを語り継いでいきます」と話し、献花を行う高瀬会長



戦後80年、孫世代にも語り継ぐ

添田町戦没者慰霊祭

5月30日、添田町戦没者慰霊祭が遺族や来賓など約50人が参列してしめやかに挙行されました。遺族の高齢化により今回の慰霊祭をもって解散する添田町戦没者遺族会。式典で高瀬知恵子会長が「添田公園の戦没者慰霊塔にまつられている御霊は、戦争の苦難に対し国民の願いとして命を捧げられた892柱の御霊です。先の大戦から80年が経ちました。今の平和が尊い犠牲の上に築かれていること、そして戦争の悲惨さを孫世代に語り継いでいきます」と挨拶。その後、寺西町長や遺族会会員による献花などが行われ、戦没者の冥福と恒久の平和を参列者全員で祈念しました。

いきいき・ハツラツプレーで大盛況

老人クラブ連合会春のスポーツ大会

5月29日、そえだドームとサン・スポーツランドで老人クラブ連合会のスポーツ大会が開かれました。約150人が参加し、グラウンドゴルフと輪投げに分かれて、和気あいあいと楽しそうにプレーしていました。グラウンドゴルフは優勝伊原A、準優勝庄一A、3位町一、輪投げは優勝下落合、準優勝上落合、3位真木でした。



↑ホールボストに狙いを定め力強く放った第一打

世代を超えて交流深まる1日に

津野地区小さな運動会

5月31日、小さな拠点事業のモデル地区である津野地区で小さな運動会が開かれました。津野地区全体で交流を深めようと有志で構成する準備会が企画。当日は100人以上が参加し、カラーリングや玉入れなど6種目の競技を行いました。会場となった旧津野小中学校には参加者の笑顔があふれ、笑い声が響き渡りました。



↑カラーリングでジェットローラーの行方を見守る参加者

夏を元気に乗り切る食生活のポイント

夏バテ知らずの体づくりは毎日の食事から

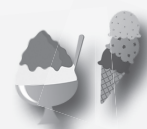
7月に入り、暑さが本格的になってきました。体のだるさ、食欲不振、寝不足など「夏バテ」の症状は出ていませんか？暑さに負けないためには、しっかり食べて体調を整えることが大切です。今回は夏バテを予防する食事の基本と効果的な栄養素をご紹介します。

図 役場健康子育て応援課健康・子ども保健係(☎31-5001)

夏バテを予防する食事の基本

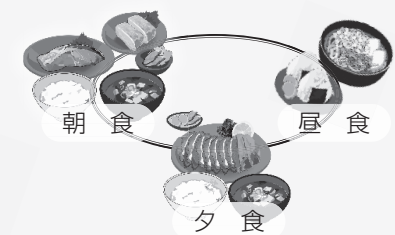
体の内側を冷やさない

冷たい食べ物や飲み物を取りすぎると、体の内側が冷え、胃腸の働きが弱くなり、消化・吸収がうまくいかず、食欲の低下やだるさなど夏バテにつながる場合があります。常温の水や温かい食事を取り入れながら体調を整えましょう。



規則正しく食べる

特に朝食は1日の活動に必要なエネルギー源です。毎日朝食をとる習慣が大切です。



消化しやすい食事を

暑い夏は胃腸も疲れやすく、自律神経のバランスが乱れるため胃酸や唾液などの消化液の分泌が減少します。消化に優しい蒸し料理や煮込み料理などを選ぶことで、疲れた胃腸にも優しく食事をとることができます。



夏バテ予防に効果的な栄養素



ビタミンC

体内に蓄積されにくいビタミンC。こまめに摂取しましょう

働き	免疫力アップ ストレス・紫外線対策
食材	ブロッコリー オクラ キウイ 柑橘類
ポイント	鉄分や葉酸を含む食品と組み合わせると吸収率UP



たんぱく質

夏に不足しがちなたんぱく質。血や筋肉、体をつくる基となるので、毎食1品、摂取するように心がけましょう

働き	体をつくる重要栄養素 免疫力維持
食材	肉類 魚介類 卵 大豆製品
ポイント	一度に吸収できる量が20～30g。この分量を毎食の目安に



ビタミンB1

体に蓄えることができず、汗と一緒に流れていきやすいビタミンB1。発汗量の多い夏は意識的に摂取しましょう

働き	疲労回復 エネルギー代謝を助ける
食材	豚肉 玄米 納豆 うなぎ
ポイント	にんにくや玉ねぎなど「アリシン」を含む食品と一緒に食べると吸収を助けます



クエン酸

唾液の分泌を促進し、消化の働きを助けて栄養のスムーズな吸収を促すクエン酸。体力が低下している時の栄養補給に最適です

働き	疲労回復 食欲増進 消化促進
食材	レモン 梅干し トマト いちご
ポイント	ビタミンB1と一緒に取ると代謝UP。運動前後の摂取も効果的