



すすま

第 77 号

平成16年6月1日

須々万地区
人口 5,360人
世帯数 1,942世帯
平成16年4月末現在

沼城小学校 校長

松原 利直



開校一三三年という輝かしい

歴史と伝統のある沼城小学校に着任

したことを、誇りに思うと同時に、三五六名の

子どもたちの教育に携わる責任と使命感

を強く感じています。

さて、本校の子どもたちは明るく元気で

あり、人なつこく素直であるという印象を

持ちました。事実、明るい挨拶ができ、にこ

と笑顔で応対してくれます。この純粋さこそ

が子どもの原点であり、生命線であると思えます。

「高原のまち」須々万の地に、学校教育目標

「ふるさとの温もり、夢と知恵をもち、たく

ましく心豊かに生き抜く沼城っ子の育成」

を掲げ、次代を担う人材を育てていきたいと

思います。「まちづくりは人づくり。人づくりは

子どもから」と思います。皆様のご理解・

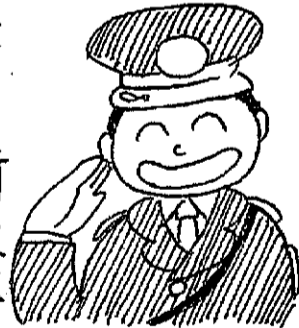
ご協力をお願いいたします。

よろしくお願ひします!

須々万駐在所

田中 芳実

気軽に
声をかけて
下さいね



須々万支所 次長

松村 博



四月から須々万支所でお世話になること
になりました。空気の良し須々万で心身共に
元気になるような気がします。

私はこれまで菊川・鼓南の各支所で
勤務したことがありますので、少しでも
経験が生かせればよいと思っております。

最初のうちは、ご迷惑をおかけする
こともあるかと思ひますが、努力します
のでどうかよろしくお願ひいたします。

須々万支所



須々万支所

谷井 央

みなさん、こんにちは。この四月一日より
須々万支所勤務になりました。

以前は、本庁の情報政策課に在籍して
おりました。支所業務は全く初めてで、
右も左も分からない状態で、皆様方に迷惑
ばかり掛けるかと思ひますが、須々万の皆様
のお役に立てるようがんばります。

ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願ひいた
します。

須々万支所

谷井 央

◎お世話になりました◎

前沼城小学校校長 松村 真一郎様

前須々万駐在所 岡村 恭明様

平成16年度 自治会長

(奥光)	伊藤 薫	88-2056	(東和奈古)	廣林 総	88-0689
(井手F)	三輪 康夫	88-2830	(上牛の毛)	中村 敦司	88-0198
(下本城)	内山 周一	88-0262	(下牛の毛)	村里 良雄	88-0387
(上本城)	作道 景子	88-1250	(高樋)	原田 秀人	88-0136
(上若)	亀谷 信天	88-2303	(西殿木原)	小田 敏雄	88-0192
(友国)	有馬 元介	88-0162	(東殿木原)	小藤 康弘	88-3072
(肝要)	向谷 一	88-0009	(下市)	岩崎 義夫	88-1115
(片地上)	村田 真博	88-0173	(中市)	伊藤 雅史	88-0354
(山手)	有海 豊	88-0218	(上市)	岸村 敬士	88-0050
(西和奈古)	田村 昭二	88-1977	(新引)	福田 勝	88-2301
(一の坂)	丸茂 淳	88-0476	(新屋台)	堀田 勝志	88-2879

紹介はす!!

消費生活情報

いまだにない様な消費者問題も生じており、
商品サービスに関するトラブルも増加しています。
4月に市役所内に「周南市消費生活センター」が
設置され市民の皆様からのさまざまな消費
者相談を受けています



消費生活に関する悩みや
困りごとがある場合はまず相談を!

0834-22-8321

シニアヘルス推進モデル事業経過報告

— 県周南健康福祉センター —

★ 今回の調査結果から須賀地区の子どもたちの生活習慣を見直すポイントがわかりました。

平成15年度に実施(小学校児童、中学校生徒)した血液検査と生活習慣アンケート調査との関係について山形県立大学(森口教授)に分析をお願いしましたところ以下の問題点がわかりましたので、この結果から生活習慣を見直すポイントをお知らせいたします。

(問題点)

- 朝食抜きの人が2割おりました。また朝食を食べない人に貧血の人がみられました。
- 須賀の子どもたちは、全国と比較してコレステロールの値が高かったです。特に肥満(体脂肪率)との関係がはきけてました。

(見直してみよう!)

- 朝食は必ず食べましょう。
- 朝食を抜くと鉄分(貧血の原因)や他の栄養も不足し午前中の集中力や記憶力が衰えます。
- 満腹になるまで食べないようにしましょう。
- 夜食はとらないようにしましょう。
- 野菜や海藻類、キノコ類など食物繊維の豊富な食品を十分とりましょう。
- 日頃から体を動かすようにしましょう。



思いあたる項目はありますか? 家族のみんなと一緒に改善できるよう工夫してみましょう。子どもたちの生活習慣の改善は保護者の方の理解と協力が必要です。地域の皆様もこれを機会に地域や宝である子ども達の健康と自分の健康のことを一緒に考え、それぞれの立場で健康づくりについてできることから始めましょう。

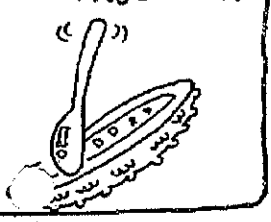
..... 今回の結果はダイジェスト版として後日全世帯に配布する予定です



天下無敵のゴーヤを食べて
熱い夏をのりきろう!

みなさんゴーヤ(にがうり)を食べたことがありますか? ゴーヤは豊富なビタミンCで有名です。100g中にキャベツの約4倍に相当する120mgのビタミンCが含まれています。通常加熱すると壊れてしまうビタミンCがゴーヤの場合は炒めると100gあたり100mgとほとんど変わらないんです!

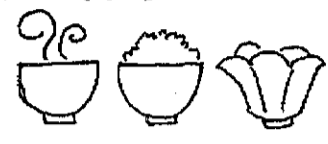
- ゴーヤの苦味を少なくする方法
- 1 白いワタをしっかりと取る(スポンジで取るといい)
 - 2 水にさらす
 - 3 塩おみをする
 - 4 下茹でする
 - 5 油を使って調理する



公民館情報

○アロマ教室 ... 虫よけスプレー作りに挑戦! ...
 とき 6月16日(水)10時~ 講師 ぶくらみほみ
 ばし すすま公民館
 定員 10人程度
 材料費 は実費
 申込み: 公民館 88-0001

○男性フッキング教室 ... 一人でも安心気軽に作れる健康料理づくり...
 とき 6月17日(木)9時半~
 ばし すすま公民館 指導 すすまヘルスメイト
 材料費 500円
 申込み: 公民館 88-0001
 持参するもの... エプロン、お米1合、ふん

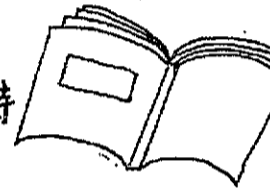


○子育て支援情報
 ・ピリクラブ「キッズビクス教室」
 とき 6月7日(月)10時~11時
 指導 石井奈美さん
 ・ピリクラブ「子育て救急講習会」
 とき 7月12日(月)10時~11時
 指導 周南市消防本部救急救命士

いずれも
 ばし 須賀農村環境改善センター多目的ホール
 対象 未就園児とその親
 問合せ: 公民館 88-0001

・育児相談・歯科相談もあり
 とき 6月9日(水)10時~11時半
 ばし 須賀農村環境改善センター
 催し サクルポリカゴ(母子保健推進員)
 ・なかよしクラブ
 とき 6月3日(木)・7月1日(木)10時~12時
 ばし 飛龍神社社務所内
 対象 未就園児とその親

ぬまぎ文庫さんによる本の読み聞かせもあるよ



第2回須賀地区子育て支援リーダー情報交換会 4/27に開催

参加グループ (サクルポリカゴ、なかよしクラブ、母親クラブ、ぬまぎ文庫、子ども会連合会、主任児童委員、民生委員、地区社会福祉協議会、保育園、幼稚園、小学校、公民館、保健センターほか) 主管: ピリクラブ

- 主な意見 —
- ・地域をあげて子育て支援はぜひ必要。子どもも大人も生き生きと笑顔いばい。ユニモあふれる人材の育成と地域づくりが必要
 - ・普段の活動で子育てサポーターとして若い方が知識が良、おのれが同じ知識いになればいい強い。
 - ・子どもたちの防犯対策に地域力は不可欠。ぜひ地域で防犯パトロールをお願いしたい。地区社協の見守りネットワーク組織の確立と機能充実。(駐在所、消防、自治会防犯防災組織、園学校防犯担当、おのれが防犯隊、まちづくり福祉部会など各組織との連携必要)
 - ・家庭も学校も地域も生活改善は必要
 - ・この会議に出席して、ほかの団体サークルの活動等々が決まれば、今後とも緊密に連携していきたい。
 - ・土日勤務のあるので、土日等の子ども対象事業に子どもだけが参加できるように工夫してもらえないか!
 - ・ふんあいの森を活用して文部科学省「子ども居場所づくり」事業を推進したい。

ゴーヤカレーの作り方♡ 調理時間30分

材料(4人分)	
ゴーヤ	1本
牛肉	100g
玉ねぎ	1/2個
カレー粉	大さじ2
酒	大さじ2
スープ	4カップ
牛乳	50cc
塩	小さじ1
砂糖	小さじ2
片栗粉	適量
油	適量

- ① ゴーヤを縦半分に切りスポンジ中を除去。大きめの乱切りに切る。
- ② 沸騰したお湯に塩少々とゴーヤを入れ強火で20分ほど下茹でする。
- ③ 玉ねぎは乱切りにする。牛肉は適当な大きさに切る。
- ④ フライパンに油を引き玉ねぎ、牛肉を炒める。火が通ったら皿に取り出す。
- ⑤ フライパンを洗わず油大さじ1を足しカレー粉を入れ炒め、酒、スープ、砂糖、塩を加える。
- ⑥ 玉ねぎ、牛肉をフライパンに戻す。牛乳、ゴーヤを加えて煮る。
- ⑦ 沸騰したら水溶き片栗粉を回し入れとろみをつけ、油を入れる。

※ 油は揚げ油としょう油を混ぜました。目分量でいいよ!