

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～



ICT支援員
白幡 諒さん

地域おこし協力隊

昨年4月に着任してから1年が経ちます。そして、このコーナーの白幡担当は今回が最終回です。雄武町地域おこし協力隊学校ICT支援員として、雄武町民として、いろいろな人たちにお世話になった活動も3月いっぱい終了となります。1年間本当にありがとうございました。

さて、2月の毎週水曜日に図書館の協力のもと、スマホ相談所を実施しました。当日、足を運びご利用くださった皆さんありがとうございました。ご好評いただいたようで、3月も引き続き実施を予定しています。詳細はチラシやポスターをご確認ください。困り事がある人も、白幡と世間話でもという人も、お気軽にお越しただけたら嬉しいです。

◆パソコンが苦手な方・使い慣れない人へのサポートコーナー（最終回）◆
パソコンが苦手だからあまり使っていないという人は是非試してみてくださいというのが「毎日パソコンの電源をつける」です。こんな簡単なことという人は「毎日ネットニュースを5つ以上読む」「YouTubeで料理の作り方を見る」など、5分程度の短い時間でもいいので、毎日パソコンに触れる時間を作ってみてください。
この1年間、中学校の生徒さんたちが毎日家庭学習を頑張っている姿を見ていたもので、大人も負けていけないなと思いました。今は苦手だけどパソコンを使って自分の生活を便利にしたいなと思ったり、ちょっとしたことだから毎日パソコンを使ってみるという練習を是非お試しください。
また、スマートフォンを頑張りたいという人も、前述のパソコンをスマホに置き換えて練習することが出来ます。

※地域おこし協力隊がこのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～



お相撲さん

まつの
えまるくん



カレーサー

むらた
よりまさくん



Everyone's infirmary

みんなの保健室

旬の食材を食べよう

3月になり、暖かい日が増えてきました。春は、旬を迎える食材が豊富にあります。現代は通年で入手できる食材が多くありますが、旬の食材は栄養価が高く安価になりやすい傾向にあるので、季節を実感しながら健康のためにとり入れやすいのが魅力です。

今回は、『旬の食材を食べるメリット』と、『季節ごとの旬の食材』についてまとめてみました。

旬の食材を食べるメリット3選

《おいしい》

旬の食材は香りや旨味が豊かで、素材そのものの味を楽しめます。調味料を控えめにすることで、塩分や糖分、油を抑えることができます。



《栄養価が高い》

旬の食材は栄養価が豊富で、その季節に必要な成分（夏は熱を取る成分、冬は体を温める成分など）を含み、健康維持に役立ちます。



《安い》

旬の食材は生産量が多く、価格が安いいため、健康的な食生活を負担少なく続けやすくなります。さまざまな食材が値上がりしている中で、旬の食材は家計の助けになります。



季節ごとの旬の食材の一例

春 《これからが旬です》

春キャベツ、たけのこ、アスパラ、たらの芽、ふきのとう、いちご、にしん、サクラマス、あさり、毛ガニ など



夏

ピーマン、トマト、きゅうり、さくらんぼ、すいか、メロン、ホタテ、えび、つぶ など



秋

じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、柿、梨、ぶどう、秋鮭、カレイ など



冬

カブ、れんこん、大根、白菜、りんご、みかん、牡蠣、タラ など



日々の食事や健康について気になることがあれば、いつでも管理栄養士にご相談ください。

問健康推進課保健係