



## みんなで食育 楽しく食育

肥満や生活習慣病、朝食を食べない子が増える等「食育すること」について対処するため、食育基本法が成立しました。この法律の目的は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進することにあります。



### 食育とは

「食べる」ことは生きるための基本です。乳幼児期から、発育に応じた豊かな食の

体験を積み重ねていくことによつて、生涯にわたつて健康でいきいきとした生活が送れるよう、「食を営む力」を育てることでです。

### 家庭で食育を すすみましょう

家族みんなが、健康に生活できるように実践してみましよう。

○朝食をしっかり食べていますか？

朝ごはんは、1日を元気に過ごすためにも大切な食事です。

また、朝食の時間をとることとは、早寝早起

きの健康的な生活リズムも身につきます。



○食べ残していませんか？

生物としての食べ物のことや、生産者、運搬や調理に携わった人たちの苦勞に感謝して食べましよう。

「いただきます」は、野菜・

肉・魚等自然が育てた「命」をいただくことで、食事ができ上がるまでに働いた人たちに感謝すること、今日も食事が食べられる幸せを感謝するあいさつです。

○おばあちゃんの料理を作っていますか？

長い時間をかけて親から子に、地域や家庭で代々受け継がれてきた昔からの料理を伝え、食文化を大切にしましよう。

○食べ物がどこで作られているか知っていますか？

輸入された食べ物が6割にもなっています。みなさんの家の食材はどうでしょう。住んでいる地域で採れる新鮮な野菜や果物を食べましよう。

学校給食も地元で採れた食材を利用しています。



毎月19日は「食育の日」  
家族そろって楽しく食卓を囲むのが、食からの健康づくりです。

## 遺言や契約は公正証書で

- 公証役場は、法務大臣に任命された公証人が遺言や契約の公正証書の作成、会社の定款の認証、確定日付の付与などをするところです。
  - 遺産相続については、遺言を公正証書にしておけば法律的にも安全で、相続をめぐるトラブルを防ぐのに役立ちます。
  - 金銭貸借や土地の賃貸、売買なども契約を公正証書にしておけば、裁判などで証拠力があり債権回収に役立ちます。
- ※公証役場では公正証書作成等についての法律相談をいつでも無料で受け付けていますので、ご利用ください。

問い合わせ

大田原公証役場（大田原市役所前）

☎0287-23-0666

## ★9月11日(月)は、 「警察相談の日」です★

那珂川警察署では、犯罪による被害を未然に防止して、安心して暮らせる町づくりのための相談を受け付けています。

緊急の事件・事故以外の相談は、  
警察相談専用電話

【#9110】

栃木県警察本部相談電話

【028-627  
-9110】

那珂川警察署

【0287-92-0110】



をダイヤルして下さい。

那 珂 川 警 察 署

# 広報文芸

## 俳句

幼児の遊ぶ背中に蟬の聲  
 梅雨晴や厨にあふる煮染の香  
 齒切れ良き児等の挨拶百合の花  
 黒南風の谿へもたぐる牛の貌  
 黒南風や瀬戸に伝馬の行きもどり  
 声をかけられ黒南風の魚市場

松野 青木 敏之  
 矢又 星 幸子  
 松野 鶴川 良子  
 吉田 国安 薫  
 小川 平田 武男  
 小砂 松岡 路石

## 短歌

友が逝き二回目の夏めぐり来て花火のやうな青き花咲く  
 ポピー園の傍へにおわす御地藏に友の快癒を膝つき祈る  
 紫陽花の華やく朝登校の列を乱さぬ傘の花過ぐ  
 夕ぐれの淡き光にほぐれゆく宵待草の花びらうすし  
 目ざむれば山の方より日ぐらしの輪唱合唱を初に聞く  
 畔道を車走らす窓の辺に出穂間近なる緑田続く

馬頭 佐藤 節子  
 盛泉 佐藤 茂  
 大山田下郷 益子 タマ  
 小川 滝田 孝子  
 片平 磯部 千代  
 小川 森島テフ子

## 川柳

我が脳に無断侵入認知症  
 太陽に背いて眠る場所がない  
 押しつけに反旗振ってる腹の虫  
 背は丸い口はぜんぜん老いてない  
 ゴキブリに家族絵出の台所  
 お騒がせした当人の澄まし顔

小砂 笹沼 季子  
 谷田 岡崎 甫子  
 薬利 大崎 克明  
 大山田上郷 大森 愛子  
 大山田下郷 佐藤 有紀  
 馬頭 松原悠起夫



# 新着図書

那珂川町 図書館



## 『プリンシプルのない日本』

白洲次郎／著（新潮社）  
 戦後史の重要な場面の数々に立ち会った男―白洲次郎が、生前、散発的に発表した文章が一冊の本に。「イエス・マンを反省せよ」「八方美人が多すぎる」など、日本人の本質をズバリと突く痛快な叱責の数々。彼の人物像を伝える、唯一の直言集。

## 『日本沈没 第二部』

小松左京・谷甲州／著（小学館）  
 1973年に発表され大ベストセラーとなった小説『日本沈没』の続編。日本列島が海面下に没し、国土を失った日本人。帰るべき故郷を失い、身ひとつで放り出され、難民となって世界の各地に散っていった人々の運命は！33年の時を経てついに完結。



## 『ママにあかちゃんできたの!』

ケス・グレイ／著（講談社）  
 1か月、2か月、3か月…。赤ちゃんは、ママのおなかのなかですくすく大きくなっていきます。お母さんが赤ちゃんを産むまでの様子を、お姉ちゃんがレポート。お腹の赤ちゃんが大きくなるにつれ、頁も大きくなるユニークな絵本。



## 『子どもがよろこぶ東京迪士尼ランド&迪士尼シー』

とっておきガイド』（世界文化社）

- ◇ 『そば処栃木の名店を歩く』（下野新聞社）
- ◇ 『風に舞いあがるビニールシート』 森絵都／著（文芸春秋）
- ◇ 『灰色のピーターパン』 石田衣良／著（文芸春秋）
- ◇ 『男（オス）女（メス）の怪』 養老孟司／著（大和書房）
- ◇ 『きょうりゅうのおおきさ』 富田幸光／監修（ひさかたチャイルド）
- ◇ 『うわさのがっこう』 きたやまようこ／作（講談社）
- ◇ 『そらめくんのほくのいちにち』 なかやみわ／さく（小学館）
- ◇ 『くもりのちはれせんたくかあちゃん』 さとうわきこ／作（福音館書店）