

# 第1回三豊みかん・うどん健康マラソン大会 参加者募集!!

三豊市に香川県民待望の『<sup>ほうざんこ</sup>宝山湖』が完成します。  
3月に、完成を記念して「第1回三豊みかん・うどん健康マラソン大会」を開催します。  
水面に写る山々と湖面の大パノラマを見ながら、気持ちよく走ってみませんか？  
ファミリーから本格的ランナーまで幅広く楽しめます。  
多くの参加者と皆さんの応援をお待ちしています。

**開催日** 3月22日(日) (雨天決行)  
**開催場所** 香川用水調整池「宝山湖」周回コース  
**受付** 午前8時～9時 **競技開始** 午前9時30分～

競技種目および参加料

| 部 門   |       | 参加対象                  | 参加料   |        |
|-------|-------|-----------------------|-------|--------|
| 1 km  | ファミリー | 小学生(1～3年生)<br>と保護者のペア | 1ペア   | 1,000円 |
|       | 小学生   | 小学生(4～6年生)            | 小学生1人 | 500円   |
| 3 km  | 中学生   | 中学生                   | 中学生1人 | 500円   |
| 5 km  | 成年    | 高校生から50歳未満            | 高校生1人 | 1,000円 |
|       | 壮年    | 50歳以上                 | 一般1人  | 2,000円 |
| 10 km | 成年    | 高校生から50歳未満            | 高校生1人 | 1,000円 |
|       | 壮年    | 50歳以上                 | 一般1人  | 2,000円 |

男女の部があります。(ファミリーの部以外) 年齢は大会当日の年齢とします。

**申し込み期限** 2月20日(金) 消印有効

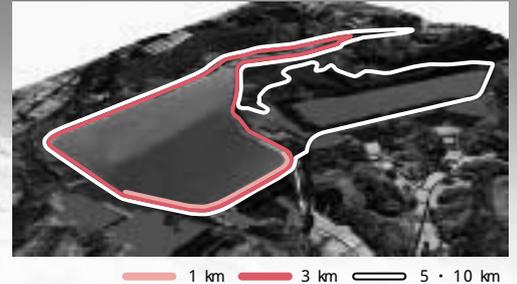
**申し込み方法** 市役所および各支所にある参加申込書(市ホームページでダウンロードもできます)に必要な事項を記入の上、ゆうちょ銀行から参加料を振り込むと受け取る「払込受領書」(コピー可)を添付し、下記まで送付してください。なお、参加申込書は下記に連絡いただければ郵送もしています。

**申し込み・問い合わせ**

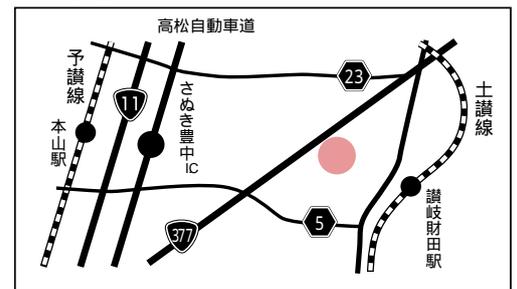
〒767-0001 三豊市高瀬町上高瀬751-24 高瀬町総合体育館内  
三豊みかん・うどん健康マラソン大会実行委員会事務局  
/ FAX 72-1600

当日のボランティアスタッフも募集しています

コース図



案内図



おいしいみかんも  
ありますよ

うどんのお接待も  
あります



## 駅からウォーク

三豊の梅林と河内の豪商「大喜多本家屋敷」ウォーク

- 日 時** 2月28日(土) 午前9時
- 集合場所** JR予讃線本山駅(駐車場はありませんので、JR等公共交通機関をご利用ください)
- コース** 約19km(約7時間10分)  
JR本山駅 須賀神社 宗運寺 天満神社 天神山(梅林) 大喜多家長屋門 薬王寺 本山寺 JR本山駅
- 参加料** 500円(保険料込み)
- 申し込み期限** 2月26日(木)

要予約

申し込み・問い合わせ 商工観光課 62-1129

世界の料理教室 ~後編~ おいしいと幸せな気持ちになる! それは万国共通!!!

2/21 韓国 チヂミ作り ~韓国編~  
 土

講師 チェ ヨンジン 崔 榮晋氏 (韓国)

場所 山本町保健センター 2階調理室

韓国料理の達人・崔先生が家庭でも簡単に出来る韓国本場のチヂミを紹介します! 外はカリッと、中はふんわりしたチヂミを一緒に作りましょう!!

時間 午前10時30分~午後1時

参加料 1クラス 1組 1,000円(材料費込み)  
 当日支払いとなります。

募集定員 各クラスとも 16組(定員になりしだい締め切り)

準備物 エプロン

申し込み期間 2月16日(月)~ 各講座開催日の3日前

2/28 韓国 キムチ作り ~韓国編~  
 土

講師 チェ ヨンジン 崔 榮晋氏 (韓国)

場所 高瀬町上高瀬公民館調理室

韓国料理の心臓といえる「キムチ」を材料の選び方からつけ方まで丁寧に指導します!! マシッソヨ! おいしい!

登録統計調査員を募集しています

市では国が行う各種統計調査に継続して従事して下さる登録統計調査員を募集しています。

主な業務

統計調査票の配布・回収・点検など

応募資格

- 20歳以上で責任を持って調査事務を遂行できる人
- 市内で調査活動が可能な人
- 警察・税務・選挙などに直接関係のない人

報酬

調査の種類や件数に応じて報酬が支払われます



登録してもすべての統計調査に従事する必要はなく、時間的に可能であれば統計調査員として従事いただきます。

応募は随時受け付けています。お問い合わせ・お申し込みについては下記までご連絡ください。

問い合わせ 企画課 73・3010

シリーズ No.32

なんなん? 食育

高瀬町学校給食センター

学校給食を「生きた教材」として活用した授業!

食に関する指導を充実させるためには、学校給食を生きた教材として活用し、給食の時間だけでなく学校教育活動全体を通して取り組むことが必要です。

今回、市内中学3年生の保健体育の授業で「生活習慣病の予防」について考え、ふだん食べている学校給食を分析しました。

- すると、学校給食は、
- 脂肪ひかえめ(動脈硬化予防)
  - 塩分ひかえめ(高血圧予防)
  - 糖分ひかえめ(糖尿病予防)
  - 緑黄色野菜や食物繊維たっぷり(がん予防)

そして適正な分量【主食 主菜 副菜 = 3 : 1 : 2】であることに気づきました。学校給食が『生活習慣病予防の食事』であると認識できました。

学校給食を「生きた教材」にすることで、ふだんの食生活を考え、家庭での実践化につなげられたらと考えています。

