

令和6年度から3年間引き続き指定管理者の協定書を締結しました

立神峡里地公園の管理運営について、募集から審査及び議会を経て承認され、氷川町と引き続き3年間の協定書を結ぶことができました。過去9年間の実績が高く評価され、施設整備や観光客の増加など立神峡の知名度アップが図られ、その波及効果が町内の消費増大に繋がったものと推量します。今後は、至らない点を反省しながら、誠実に着実に前向きに、さらに県南の立神峡の価値を高める努力を惜しまず、スタッフ一同、力を合わせ頑張る覚悟です。氷川町民の皆様の温かいご支援ご協力を今後ともお願い致します。



歩みで繋ごう八代と世界の架け橋九州国際スリーデーマーチ 2024

毎年恒例の九州国際スリーデーマーチが、今年も3月1日から3日に開催されました。多くのウォーカーが国内外から八代市に集い、それぞれのコースに分かれて出発。コースは南部・北部・西部の3つで、立神峡は北部コースで距離は40kmでした。立神峡の吊り橋を渡り、その景観に圧倒されながら気持ちよく歩かれていました。長距離のコースにも関わらず参加者も多く、立神峡のPRにもつながりました。



気候が穏やかになり移植した芝桜が見頃となりました

管理運営に携わるようになって、芝桜の移植を毎年増やしてきましたが、やっとその努力が報われ始めてきました。キャンプサイト周辺の芝桜が咲き始め、5月頃までが見頃ではないでしょうか。対岸からの景観も楽しめ、近くで見たいと思う人をキャンプサイトに誘導する効果も考え移植しました。どんぐりの木を伐採したのもこの効果を見込んでのことです。芝桜を見ながらの花見会もいかがですか。



環境学習拠点・立神峡竹水の採取イベント開催

4月にはタケノコの収穫の最盛期を迎えますが、新しく生えてくるタケノコは地中からの養分を取りながら1日に数十センチも成長します。この成長するタケノコに含まれる竹水は、多くのミネラルを含み美容効果もあり飲むこともできます。この竹水取りのイベントを、若竹が成長する4月21日(日)に実施したいと思っております。美容と健康に興味のある人は、竹水取りにチャレンジしてみませんか。お待ちしております。



今月は「子どものおやつ」について

問 町民課 保健予防係 (健康センター) ☎0965-52-7154

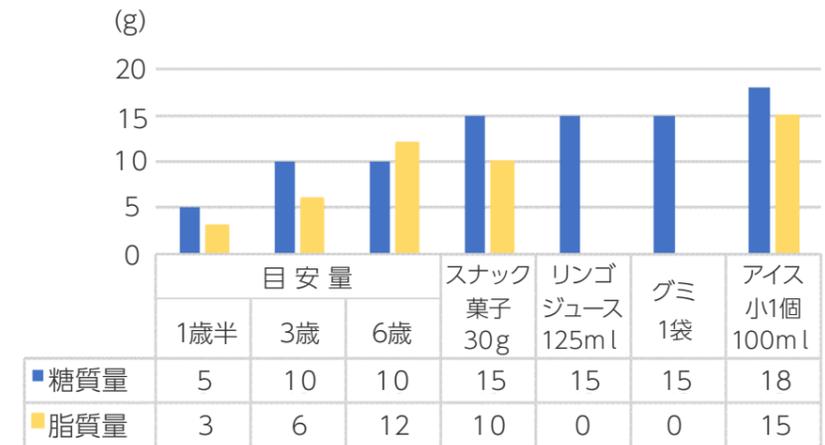
よく子ども(1歳半~6歳頃)のおやつは「4回目の食事」と言うことがあります。それは子どもの成長や日中の活動に必要な栄養が3食の食事では食べきれないため、食事と食事の間に1回~2回の間食(おやつ)で残りの栄養を摂取するからです。では成長のためにはどんなおやつを選択したら良いのでしょうか?おすすめは、たんぱく質やカルシウム、ビタミン類を含んだおやつです。

最近ではおやつといえば、スナック菓子や甘いジュース、グミやアイスクリームなどといったものが主流になっているようです。これらのおやつは糖質や脂質を多く含みますが、思ったほど成長に必要なたんぱく質やカルシウム、ビタミンは入っていません。また、糖質や脂質が多いので食べ過ぎると子どもの肥満につながりやすくなります。

おすすめのおやつ

-  牛乳100ml+果物50g (みかん1/2個)
-  具入りおにぎり50g+麦茶
-  ヨーグルト80ml+果物50g (バナナ1/2本)

糖質量と脂質量 (目安量とお菓子に含まれる量)



こどものおやつのポイント

- ① たんぱく質、カルシウム、ビタミンを含んだおやつを優先する
- ② 糖質や脂質に偏ったおやつは量に注意する

この2点を意識しておやつ時間を楽しみましょう!

ステップ1

冷凍のアスパラベーコンを容器に入れる。



ステップ2

角切りキャベツも入れ、電子レンジで5分チンする。(600w)



ステップ3

お好みのドレッシングやソースをかける。



3ステップで簡単

野菜レシピ

【材料】
冷凍アスパラベーコン
カットキャベツ
お好みのドレッシング・ソース

