

学校紹介シリーズ(1)

大津中学校を知って14!

大津中学校は、今年で創立66周年を迎える歴史ある学校です。現在の生徒数は500人を超えており、学校内は生徒の活気で満ちあふれています。今まで取り組んできた「立ち止まっの挨拶」や「無言清掃」に加えて、今年度より新たに「愛校一礼」という学校に対する感謝を込めた校門での一礼を実践しています。大中ブランドにさらなる磨きをかけていきます。

●住所 大津町大字大津1270
●問い合わせ ☎096(293)4360

5月に行われた体育大会では、大会の3週間前から朝や昼休みに各クラスでリレーやムカデ競争、長縄などの練習に取り組み、放課後には3年生の応援リーダーを中心に、応援の練習や行進の練習をしてきました。雨により一日順延するというハプニングに見舞われながらも、その逆境に負けることなく、62回目を数える体育大会を見事成功させることができました。どの団も、どのクラスも練習してきたことを存分に発揮し、全力を尽くしていました。大会当日にはアクシデントで周回遅れになった団に向けて、生徒みんなで声援を送るという、心温まる光景を見ることができ、参観していた保護者、地域の皆さんからも大きな拍手がわ

6月には菊池郡市中学校総合体育大会(中体連)が行われます。大津中学校には15の部活動があり、各部とも中体連に向けて一生懸命練習に励んでいます。先行開催されるソフトテニスや皮切りに12の運動部(陸上部をのぞく)が大津中学校の看板を背負い、大会に出場します。また、6月には校内人権集会と呼ばれる全校集会があります。新しい学年が始まって2カ月、体育大会などの行事を経て見つかったクラスの課題を解決するためにスローガンを各クラス、各学年で決定しました。このスローガンを基にクラスの課題を解決し、より良い学級、学年、学校を目指しています。



より良い学校を目指して校内人権集会を行いました

7月21日(日)は投票日です

第23回参議院議員通常選挙 (熊本県選出議員選挙) (比例代表選出議員選挙)

7月21日(日)は、参議院の任期満了に伴う第23回参議院議員通常選挙の投票日です。私たちの代表として国政を託すことができる人を決める大切な選挙です。あなたの想いを込めて、ぜひ貴重な一票を投じてください。



動かそう その一票で世の中を

投票場所

投票区	投票所	行政区
1	内牧地区集会所	内牧
2	錦野地区農業研修センター	外牧、錦野
3	岩坂公民館	岩坂
4	瀬田地区生活改善センター	瀬田、大林
5	森公民館	鳥子川、吹田、森
6	大津南小学校体育館	上陣内、中陣内、下陣内、鍛冶、町、下町、中島、灰塚
7	大津町中央公民館	立石、上鶴、上鶴南、中学通り、引水、引水東
8	町民交流施設(オークスプラザ)	後迫、上大津、美咲野、楽善、日吉が丘、西嶽、水源町・西窪、松古閑・塘町、中央
9	大津町役場	駅通・室東、室北、室西の一部、新
10	大津保育園	室西、北出口、あけぼの
11	高尾野公民館	高尾野、新小屋
12	大津北小学校体育館	下猿渡、御所原、多々良、馬場、宮本、仮宿、米山
13	野外活動等研修センター	古城、真木
14	矢護川コミュニティセンター	御願所、上中、下中、片俣、護東
15	護川小学校体育館	上猿渡、小林、今村、杉下、杉上、上の原
16	人権啓発福祉センター	源場、つつじ台、桜丘
17	大津東区コミュニティセンター	大津東

- 投票日 7月21日(日)
- 投票時間 午前7時～午後7時
- 投票の方法 (今回の投票は次の2つです)
 - ①熊本県選出議員選挙
 - ・候補者の個人名を記入してください。
 - ②比例代表選出議員選挙
 - ・候補者の氏名または政党などの名称(略称でも可)を記載してください。

期日前投票・不在者投票

投票日に仕事や旅行などにより投票所へ行けない人は、期日前投票・不在者投票ができます。

- 期間 7月5日(金)～7月20日(土)
- 時間 午前8時30分～午後8時
- 場所 大津町役場

問い合わせ

町選挙管理委員会(役場総務課内)
☎096(293)3111

栄養士からの一言

暑くなると食欲が落ちて簡単な食事になっていませんか?食事は水分補給にも大事な役割を持っています。栄養バランスの良い食事は脱水予防や暑さに負けず抵抗力を付けるうえでもとても大切なことです。ビタミンB₁(豚肉・うなぎなどに多く含まれています)が不足すると疲労を招く恐れがありますので十分摂るように工夫しましょう。また、アルコールの摂りすぎは利尿効果があり脱水症状を促進させるので飲みすぎには注意が必要です。

今月の食材紹介 「豚ヒレ肉」 【疲労回復にもってこい】

豚肉はビタミンB₁を含んでいるので、イライラや疲労回復に良いと言われています。このビタミンB₁は、ご飯やパンに含まれる糖質の分解を助け、エネルギーに変えてくれます。また豚肉には、鉄、リン、カリウムなども豊富に含まれています。鉄は、貧血の予防や血行を良くする働きが、リンは骨や歯を作り、神経や筋肉の働きを保ち、カリウムは、体の水分バランスを整えてくれます。豚肉の脂身はコレステロールを下げる脂肪酸がたくさん含まれており、最近では、脳卒中の抑制効果もあり長生きに欠かせないともわれています。カロリーも思ったほど高くないので、バランス良くとれば健康に良い食材です。脂身の少ない豚ヒレ肉がお勧めです。

●問い合わせ 役場健康福祉課 健康推進係(子育て・健診センター内)
☎096(294)1075

健康づくりお役立ちメニュー 豚肉とれんこんの味噌炒め

- 材料(2人分)
豚ヒレ肉 200g
味噌 小さじ2
ごま油 小さじ1
れんこん 80g
キャベツ 2枚

- 作り方
① 豚ヒレ肉は厚さ1cmに切り、味噌・ごま油をもみ込む
② キャベツは一口大にしてさっとゆでる(歯ごたえを残す)
③ れんこんは厚さ3～4mm半月切にして水に5分程度さらして水けをよく切る
④ フライパンを中火で温め豚ヒレ肉を焼き色がつくように炒める
⑤ 豚ヒレ肉の両面に火が通ったられんこんを入れて火を通す
⑥ 皿に盛りつける



この料理には、直接塩やしょうゆを使っていません。高血圧症の人にも食べられます。味を濃くしたい場合は、七味トウガラシやニンニクを使うのもお勧めです。豚肉に含まれるビタミンB₁は水溶性ですので、煮物より炒め物に向いています。