

# 町長の定期便 第77回

## 暑い夏、公共施設で涼んでください

今年の夏は例年になく暑い日が続き、全国各地で熱中症が多発しています。暑い日差しを避けて水分をしっかり補給しながら、この夏を乗り切りましょう。

さて、涼しいところと言えば、公共施設もその一つです。町図書館や町公民館の活用をおすすめしたいと思います。町図書館では新刊はもちろんのこと、読みたい本のリクエストもできます。また、本だけではなく雑誌や新聞もあるほか、インターネットができるパソコンも2台設置してありますので、調べものなどにお使いください。そのほか、DVDを観ることができたり、CD、DVDの貸し出しも行っています。そして町公民館でも、図書室を模様替えし、利用しやすくなっています。皆さん、ぜひお出かけください。

7月28日には、日本とドイツのスポーツ少年団交流事業が、昨年に続いて日野町で行われ、ドイツの高校生10人が訪れました。今回も日野川ラフティングでDオスボーツの皆さんと楽しく交流されました。

また、7月29日から8月3日まで東京にある慶応大学の鳥取日野研修第一陣6人の学生が来町しています。田舎暮らしを体験し、お互いの理解を深めていこうとするものです。黒坂にある日野高校至誠寮に泊まりながら移動販売や地域医療などを学びます。さらに町内の家庭に民泊し、暮らしや自然など体験・交流します。9月に第二、第三陣が訪れますので、ご支援よろしく願います。  
(8月1日記) 日野町長 景山 享 弘

『食生活改善推進員のオススメ料理』が7月号で第100回を迎え、8月号から『町食生活改善推進協議会だより』が新たに始まります。

その季節に合った食育の話題やおすすめレシピなどを毎月紹介します。家族で食について話をする機会を作りましょう！



元気応援宣言！！

①

町食生活改善推進協議会だより

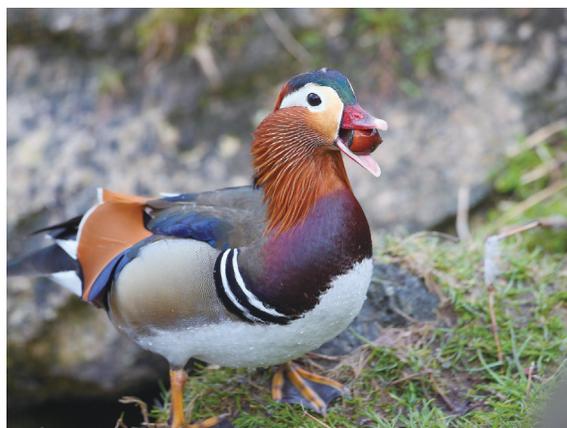


### 【野菜の栄養素をしっかり吸収するための調理法】

- ①ピーマン、トマト、カボチャなどの緑黄色野菜は、少量の油と一緒に！  
→油炒めやドレッシングをかけたサラダなど
- ②生野菜は長時間水に浸さない！  
→サラダにするときは、さっと水洗いする程度にしましょう

夏バテの予防には、肉、魚、卵などのタンパク質と合わせて、ビタミン類をしっかりとることが大切です。

野菜の調理法を工夫し、効率的にビタミンを摂取しましょう。



「このドンダリおいしいよ。ありがとう」

【撮影者】張燕伶さん（台湾）

## オシドリにゆづ VOL.174

### 〜日本オシドリの会〜

10年前、オシドリの情報を束ねる会が誕生しました。日本オシドリの会（会長：帯広畜産大学教授 藤巻裕蔵、年会費：千円）です。定期的に会報が発行され、国内外の情報が網羅されています。今回の写真提供者、張燕伶さんも会員の一人です。張さんは、台湾の国立公園にお勤めでオシドリ研究者。日野町には過去2回、お越しになりました。オシドリの生態を知り、環境保全に取り組み活動も国際的な連携プレーが必要です。

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話72・0271）