

野菜は1日350g必要

体調を整え、病気になりにくいからだづくりのために必要な量なんです。

片手にのる小鉢

野菜350gは「小鉢5つ分」



現実には小鉢1つ分足らんがよ!

高知県民の平均は、

男性264.4g、女性276.3g

(平成23年高知県県民健康・栄養調査より)

1日3食、毎食小鉢1~2つ分食べてよ



8月31日はやさいの日

サンシャインラヴィーナでイベントをします!



おすすめ野菜料理の
紹介&試食



★いの町食生活改善推進協議会

食を通じて、健康づくり活動を地域で推進している
ボランティア組織です。



私たちが食生活改善推進員
(ヘルスメイト)です。
ピンクのエプロンが目印!



いの警察庁舎からのお知らせ



土佐警察署 ☎ 852-0110

いの警察庁舎 ☎ 893-1234

台風災害に備えよう!!

台風は、広い範囲で大雨、暴風、高波などを発生させ、大きな災害をもたらします。また、高潮、竜巻、落雷などが発生する場合があります。

台風から離れた地域でも、湿った空気の影響による集中豪雨やうねりに警戒が必要です。

動きの遅い台風は大雨や暴風が長時間続き、動きの速い台風は風や雨が急に強まるなど、個々の台風の特性によって、もたらされる災害の特性が異なるため注意が必要です。

○防災気象情報を活用し、早期に対策を!

気象庁が発表する台風情報に加えて、各気象台が

発表する警報、指定河川洪水予報、土砂災害警戒警報、気象情報などを活用し、早期に対策(雨戸を閉める、非常持ち出し袋を準備する、避難経路を確認しておくなど)をとることが大切です。

○早期避難で、高潮による災害から身を守ろう!

高潮は、台風や発達した低気圧の接近、上陸に伴って短時間のうちに急激に潮位が上昇する現象で、海水が海岸堤防などを越えると一気に浸水します。

台風情報や高潮警報などを確認し、安全に行動できるうちに避難することが大切です。

~守りたい人がいる~

警察官B採用試験受験者募集!

対象: 大卒及び
大卒見込者以外

高知県警察では、次のとおり警察官の採用募集を行っています。

高知の未来のために、あなたの情熱・勇気・やさしさをいかしてみませんか。

○試験案内・申込書配布 7月15日(火)から配布中

○申込受付期間 8月18日(月)~9月3日(水)

○第一次試験 10月19日(日)

○受験年齢など 昭和59年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた者。ただし、学校教育法による4年制大学などを卒業した者及び平成27年3月までに卒業見込みの者は受験できない。

わざわざ点けよう! 昼間でもピッカリ運動

高知県内では、高齢ドライバーの方に、車のライトを常時点灯して走行してもらうことにより、交通事故を未然に防止する『昼間でもピッカリ運動』を行っています。

車のライトを常時点灯するだけで、

◆追突事故の未然防止 ◆存在感をアピール

◆無灯火運転の防止

◆対向車のパッシングによる居眠り防止

など様々な効果が見込めます。

※車から降りるときはライトの消し忘れに注意してください。

ピッカリ運動に参加して下さる方に、運動参加の目印として車に貼るシールを配布しています。

ご希望の方は、

土佐警察署 いの警察庁舎(☎ 893-1234)

高齢者アドバイザー 伊藤 までお問い合わせください。



ピッカリ
ライト点灯中

高知県警察・高知県指定自動車学校協会