



前御津学区会長
元連合婦人会理事
海野 節子

平成十七年、旧御津町が岡山市へ合併したのを機に「御津地区婦人会」を新設し、岡山市連合婦人会を参考に規約を制定し、主活動として「敬老事業」として「あいさつ運動」「花のボランティア」「御津町音頭の復活」などの具体的な五つの柱を掲げて足元しました。敬老会の余興にトランプダンスを始め、約五十着の華やかなドレスを手作りし、岡山市敬老会・婦人文化祭にも出場させていただき、地域でも敬老会を始め地域内外のイベントや施設訪問等でも活動しました。

また「獅子舞フェスタ」「みつ健康マラソン大会」等のイベントではうどん・甘酒・コーヒートピなどを出店し、津町音頭の復活などの具体的な五つの柱を掲げて足元しました。この間に、連合婦人会では、総務部理事の役職も務めさせて頂き、活動の幅の広さと深さを実感しました。そして令和四年には由緒ある「岡山市愛の泉賞(横山民記念賞)」を賜り生涯の良き記念として、地域活性化にも貢献してきました。



岡山市合同敬老会でフラダンスを披露する御津学区婦人会の皆さん

となりました。八十周年を機に連合婦人会の今後の更なる発展を願っております。

全員評議員会講演会 独禁法、景表法学ぶ



講師の道下氏から競争のルールなど熱心に聴く会員

令和七年十一月十二日(水)岡山市役所七階において、午後から評議員会講演会が実施されました。講師は公正取引委員会事務局近畿中国四国事務所中国支所の道下正子氏で、テーマは消費者セミナー「独占禁止法、景品表示法などについて」です。資料に沿ったお話で分かり易い内容で好評でした。

公正取引委員会のシンボルマークは市場の番人の「眼」をイメージしたもので、市場や経済の動きを「ウォッチ」しているという役割を表現しているそうです。競争にはルールが必要で、その基本ルールを定めたものが「独占禁止法」で、この法律を運用するのが公正取引委員会です。競争により、安く良い商品の購入やサービスの充実、また選択肢の多様化など、消費者にとってメリットがあります。つまり、競争が消費者の生活を豊かにしているのです。



公正取引委員会のシンボルマーク

競争による企業のメリットは、企業の成長や技術革新そして市場拡大です。広島県または広島市が発注するコンピュータ機器の受注予定者を前もって決めておいたため、高く買われたという入札談合の例。丸屋食品工業やエスピー食品向けのごま油の販売価格を、かどや製油と竹本

【わらび】
わらびは、春の訪れを知らせてくれる味覚の一つ。水煮された山菜は年中手に入りませんが、ぬめりと粘りのある独特の食感を味わうなら、四月から五月の旬のものを選び。スーパーマーケットではなかなかお目にかかれませんが、道の駅や農産物直売所をのぞいてみては。太く短い方が、柔らかく粘りがあり、美味しく食べやすいです。生食せず、必ずあく抜きの下処理をしてください(ネット検索すると、処理方法が紹介されています)。そのあと水を替えてしっかり煮しめましょう。筍や油揚げを入れた煮物(半熟卵でとじるのもオススメ)や、シソ、パプリカ、土佐酢で一晩漬けたものをいいただくのもよいですね。



最近、わらび狩りに行かなくなりました。お嘆きの方も久しぶりに調理を楽しんではいかが。この稿を書いたら思い出す故郷の山々。なんだか心がついてきたのでこの辺で。

油脂が共同して引き上げたというカルテルの例。このような事で、消費者は適正な価格によって商品を選ぶことができなくなるばかりか、本来ならば安く買えたはずの商品を高く買わなければならないのです。景品表示法についてお話ししました。景品表示法で禁止している表示には①優良誤認表示②有利誤認表示③その他誤認されるおそれのある表示があるそうです。誤認とは、表示から受ける印象と実際が大きくかけ離れていること、勘違いすること、私たちが、正しい知識を身につけ、賢い消費者にならないと痛感しました。

親子で作るふるさとの味 食育レシピ 166

<根菜のきな粉みそ汁>

■材料(4人分)
 だいこん 120g
 にんじん 40g
 れんこん 80g
 ごぼう 80g
 だし汁 カップ3
 みそ 大さじ1と2/3
 きな粉 大さじ2
 菜ねぎ 20g

■作り方
 ①だいこん・にんじん・れんこんは薄いいちょう切り、ごぼうはさがきにきる。
 ↓
 ②鍋にだし汁と①を入れ、煮立ったらふたをし、中火にして野菜がやわらかくなるまで煮る。
 ↓
 ③②にみそを溶き入れ、きな粉と小口切りにした菜ねぎを加えて火を止める。

【1人分の栄養価】
 エネルギー 67kcal たんぱく質 3.5g 脂質 1.3g カルシウム 47mg 食塩 1.1g

ベジファースト OKAYAMA (令和7年度岡山市栄養教室講座「高血圧予防食」実施献立から)

ベジファーストOKAYAMA プロジェクト展開中!

野菜から食べよう! 野菜をもっと食べよう!

岡山市では、生活習慣病を予防するために「ベジファースト(野菜から食べよう)」をスローガンに、自然に野菜摂取が増える環境づくりを進めています。

なぜ取り組みが必要なの?
 生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための野菜摂取目標量は1日350g以上と言われていますが、**岡山県の平均は1日232.4g**と全国平均を下回っており、目標量まで120gも不足しています。**野菜から食べることを意識すると自然に食事全体のバランスが整います。**

どんな取り組みなの?
 ベジファーストや野菜摂取を推奨する協力店舗を登録し、増加を目指しています。食事や買い物の際にお店やメニューを上手に選びましょう!
 ※協力店リストはこちら▶

野菜摂取量の平均値(20歳以上) 全国平均を上回っている

項目	岡山県	全国
男性	232.4g	280.5g
女性	227.7g	288.3g

出典: R3岡山県健康調査、R1国民健康・栄養調査

協力の取り組み例

専用HP

1日350g以上の野菜を食べよう

野菜料理なら5皿分 ※1皿70gが目安

煮物 きんぴら あえもの
 サラダ 具だくさん汁

＊野菜炒めなど、大皿料理の場合は2皿と数えます。
 ＊朝1皿、昼2皿、夕2皿を目標にしましょう。

おすすめの野菜料理をご紹介します

にんじんシリシリ ※1人当たりの野菜量約60g

作り方
 ①たらこは、うす皮から出して、酒と合わせてほぐす。
 ②フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。しんなりしたら①を加え、たらこが白くなるまでしっかり炒める。
 ③②にバターを加えて炒め合わせ、バターが溶けたら器に盛りつける。

材料(4人分)
 にんじん(せん切り) 2本(240g)
 油 小さじ1
 たらこ 60g
 酒 大さじ1
 バター 小さじ2

【1人分の栄養価】
 エネルギー 68kcal たんぱく質 4g 脂質 3.4g 食物繊維 1.7g 食塩 0.8g

献立提供: 岡山市栄養改善協議会北地域

地域で栄養委員も野菜摂取を推進しています!
 栄養委員募集中!