





# 防災やまちづくりで協力

## 市役所で協定締結調印式



▲阿蘇市内の郵便局を代表して山中逸郎古城郵便局長が協定書に押印した。

この協定により、安心・安全な暮らしのための見守り活動や地域経済活性化のための活動など、多様な分野での連携を強化します。最初の取組みのひとつとして、市内9か所の郵便局において阿蘇市プレミアム付商品券の販売が行われています。

12/15 市と日本郵政株式会社は包括的連携協定を締結しました。



▲右から熊本県石油組合阿蘇支部の田上誠氏、大塚英博会長、山部慎一氏

同支部には阿蘇市内から石油販売店9店舗が加入。この協定により、市は災害発生時、被災者の迅速な支援のために市の施設と公用車に対して優先的に燃料（ガソリン、軽油、灯油、A重油）の供給を要請することができず。

12/16 市と熊本県石油組合阿蘇支部は「災害時における燃料供給等に関する協定」を締結しました。



▲右から(株)熊本トヨタ自動車の井原宏社長、與繩義昭会長、(株)損保ジャパンの鬼木幹生熊本支店長

今後はこの協定に基づき、両者がそれぞれの強みを活かし、防災・減災や経済活性化、教育、健康などの分野で連携を強化することで、将来にわたり安全で安心なまちづくりの実現を目指します。

12/25 市、損害保険ジャパン株式会社および熊本トヨタ自動車株式会社は、「持続可能なまちづくりに関する三者包括連携協定」を締結しました。

## 食改だより



私たち食生活改善推進員協議会一の宮支部は、地域の方々と触れ合いを喜びにし、毎年さまざまな活動を行っています。今年も「地元野菜をたっぷり使って生活習慣病予防」を目標に、野菜の栄養について学習しました。その内容を元にリーフレットを作成するなど、対面せず皆さんにお伝えする方法を考え、健康的な食生活に役立てていただけるよう活動しています。

今回はその一環として、冬に旬を迎える野菜の栄養をご紹介します。

冬に旬を迎え甘みが増すホウレン草やブロッコリーなどの緑黄色野菜は、体の粘膜を強くし、冬の乾燥から体を守り体調を整えてくれるビタミンが豊富です。キャベツや白菜などのアブラナ科の野菜に含まれているイソチオシアネートという辛味成分は、脳にたまることで認知症の原因になるアミロイドβを取り除いてくれます。成人に必要な野菜の量は、1日で緑黄色野菜150g、淡色野菜200g、合わせて350gです。

それぞれの野菜に多く入っている栄養素が違うので、ぜひたくさんの種類の野菜を食卓に取り入れ、寒い冬を元気に過ごしましょう。皆様と笑顔で健康づくりを再開できる日が訪れることを願っています。

（一の宮支部）

2021 2月 RKKラジオ

阿蘇市でも ワイドFMで楽しめます!

NEW エリア!

FM 阿蘇 92.3 MHz

AM 1197 kHz

START!

詳しくはRKKのホームページ <https://rkk.jp/kikikata/> ワイドFM対応のラジオでお聴きいただけます。 RKKラジオ