

# 秋の陣

秋のふるさとを満喫しよう！

とよまつふれあいフェスティバル  
10月21日(日)  
豊松山村広場グラウンド

## 今年もやります 豊松の心意気！

荷車引きレースも今年で19回目となりました。笑いあり、感動ありのレースにご注目ください。また、トマトのまるかじり選手権はもちろん、トマト詰め放題や、いのご汁食べ放題など食欲を満たす催しもあり、朝から夕方まで心も体も満たします！



さんわふるさとフェア  
10月28日(日)  
役場本庁付近

## 大空に飛びあがれ さんわの底ヂカラ！

今年も子どもたちが大活躍！わらべの饗宴や子供神楽など、元気いっぱい魅せてくれます。さんわなわとび選手権では、今年も10人1組で天高く跳び上がります。さらに、町初！本場徳島から来町『阿波踊り』で、さんわのお祭りを盛り上げます♪



お問い合わせ先 神石高原町観光協会 ☎85-2201

ゆきふるさとまつり  
10月21日(日)  
油木シルトピアグラウンド

## 油木の魅力満載！ 艶やかよさこい共演

よさこい踊りで会場を魅了します。みなさん必見ですよ！そして、もちろんやります。野菜の品評会&即売会。今年も町内から自慢の新鮮高原野菜が大集合！子どもから大人までお祭りを盛り上げます。油木の魅力をたっぷり感じてみてください。



ふれあい神石まつり  
11月4日(日)  
帝釈峡スコラ高原コスモドーム

## 今年は一味違います 神石チャレンジ！

恒例のロング巻き寿司や丸太早切り選手権はもちろん、今年には西城ブルーハーモニーの演奏で吹奏楽の音色をお楽しみください。サプライズゲストもあるかも…！子どもから大人まで、一味違う今年の神石を楽しんでみませんか。



### 第11回神石高原マルシェ

## 第2回神石高原グルメグランプリ 「THE 神石高原 DON (丼)」出場者募集！ & マルシェ出店者募集！

昨年に続いて2回目の町内産の食材を使った料理ナンバー1を決める「神石高原グルメグランプリ」を開催します。

今年のテーマは「神石高原 DON (丼)」です。今後、丼選手権などの全国規模のイベントへの出場を目指していきます。

優勝目指して、自慢の料理を出店してみませんか。

日 時	11月17日(土)・18日(日)【2日間】 午前9時～午後4時	締め切り	9月28日(金)
場 所	道の駅さんわ 182ステーション芝生広場	申込方法	所定の申込用紙を期限までに下記へ提出してください。
出店対象者	町内に営業許可を有する飲食業従事者、町内で活動する個人・団体および神石高原マルシェ出店実績団体	特 典	(優勝・準優勝) ①道の駅内テント販売営業権1年間確保(使用料・営業許可申請等自己負担) ②商品貼付用グランプリシール贈呈 ③町観光大使の優先PR ④ローソンからの商品監修(アドバイス)提供および販売交渉権 ※詳しくは、町のHPをご覧ください、下記へお問い合わせください。
出店条件等	神石高原町産の米(品種は問わない)と食材(農産・畜産物等)を主に使用したメニューを提供できること。		
出 店 料	無料(ただし、通常販売する商品とは別に、グランプリ参加用で提供する商品を一部自己負担にて別途準備してください。)		
審査方法	来場のお客様、および審査員の投票		

また、通常のマルシェの出店者も同時募集しています。

- 1日当たりブース料(テント・資機材持込)【町内出店者】:
- ①町内産の食材を主に使用した加工品、料理、菓子、パンなど 5,500円
  - ②こだわり野菜、果物、植物など 3,500円
  - ③木工品、手芸品など 1,500円
  - ④フリーマーケット 1,500円～ ※①②③は2日通しの場合1日当たり500円引

第10回神石高原マルシェを開催します！ぜひお越しください。

日時：9月29日(土)・30日(日) 午前9時～午後4時【2日間】  
場所：道の駅さんわ 182ステーション芝生広場

テーマ：秋の肉まつり

お申し込み・お問い合わせ先：神石高原マルシェ実行委員会

(まちづくり推進課内 ☎89-3332)



### 食育ニ知識 毎月19日は食育の日 豊かな高齢期を過ごすための6つの食習慣

高齢期になると日常の活動量も食事量もしだいに減り、体力が落ちて日々の食事づくりをめんどうに感じるが増えるかもしれません。

そこで、特に高齢期に実践してほしい6つの食習慣を紹介しますので、若年期から正しい食習慣を身に付けておきましょう。

1. 体・体温づくりのたんぱく質食品を毎食とる  
動物性・植物性のたんぱく質は、少量でも毎食取り、野菜といっしょに食べることで老化を遅らせる力になります。
2. たんぱく質といっしょに野菜をたっぷりとる  
ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含む野菜をたっぷり食べましょう。一緒に食べることで体を再生させるたんぱく質の働きを助けます。特に夕食の青菜料理は排便に効果的です。
3. 米・パン・麺を1日3食とる  
炭水化物は脳のエネルギー源になります。1日3食、米・パン・麺を主食にして食べましょう。
4. 骨を意識してカルシウム、ビタミンDをとる  
ビタミンDはカルシウムの吸収をサポートしてくれます。魚やキノコに多く含まれています。ビタミンDの生成を促すためにも外に出て日光を浴びましょう。
5. 塩分・油脂・砂糖をとりすぎない  
外食やスーパーのお惣菜などは揚げ物が多く味も濃いうえ、野菜の量も少ないので注意してください。
6. 脱水にならないよう食事や食間などに水分を十分とる



神石高原町食育推進ネットワーク協議会 食生活改善部会