

目次 Contents

第2次 下野市 総合計画

2 市民意識調査及び 中学生・高校生アンケート結果の 概要について

第2次下野市総合計画を策定するに当たり
行った調査の結果概要をお知らせします。

- 5 平成26年度 市政功労者表彰式を開催しました
- 6 墓地に関するアンケート結果をお知らせします

- 8 下野市避難所運営マニュアルと
下野市備蓄マニュアルを作成しました

- 9 市民活動等への補助制度のご案内

- 皆さんの意見をまちづくりに**
- 10 市長のいきいきタウントークを
開催しました

- 12 Shimotsuke-City Topics まちの話題

- 16 所得税・住民税申告相談のお知らせ
- 17 自宅からネットが便利！申告・納税e-Tax
- 18 e-TAXでの申告には「電子証明書」が必要です

- 19 国民年金だより
- 20 自治医科大学附属病院 連携協働コラム

- 21 保健便り  Health Information

- 26  環境ピクチャーズ

- 28 **Let's SPORTS**

- 30 生涯学習だより
- 32 図書館Library Information

- 33 読書人
- 34 新・下野市風土記

- 35 暮らしの情報
- 52 国際交流員マシアスのコラム

今月の 表紙



グリムの里新春書きぞめ大会に参加した国際交流員のマシアスさん。
書道は初めてとのことでしたが、自身で選んだ文字「協力」
を力強く書きました。

今月の何の日

2月6日 海苔の日

日本最古の成文法典「大宝律令」によると、当時29種類の海産物が租税として納められていました。そのうち8種類が海産物で、「海苔」はその1つとして表記されており、大変貴重な食材であったことがうかがえます。

大宝律令が施行された大宝2年1月1日が、西暦に換算すると702年2月6日になることから、全国海苔貝類漁業協同組合連合会が1966年に制定しました。

海苔は「海の緑黄色野菜」といわれるほど、ビタミン、ミネラル、食物繊維、鉄分、カルシウムなどさまざまな成分を含んでいます。「日本食品標準成分表」によると、例えば疲労回復に効果があるといわれているビタミンB₁(B₂)は「ほしのり」の可食部100グラム当たり1.21ミリグラム(2.68ミリグラム)含まれています。ウナギが0.34ミリグラム(0.48ミリグラム)ですから、「ほしのり」がいかに栄養素の豊富な食品であるかわかります。

日々の健康づくりはまず食卓から。毎日の食卓に「海苔」を習慣づけてみてはいかがでしょう。

