

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 豊玉支部

〔問い合わせ〕
保健部健康推進課
0920(58)1116

ヘルスサポーター21講習会を開催



対馬市食生活改善推進協議会では「ヘルスサポーター21講習会」を実施し、健康づくりの実践者の養成を行っています。ヘルスサポーターとは「自分の身体レベルや生活スタイルに基づいた健康づくりを実践し、自分の目標を達成する人」をいいます。

豊玉支部では、2月4日に豊玉中学校の1年生37名を対象にヘルスサポーター21講習会を開催しました。朝食の大切さなどの学習のあと、ツナ入りクリームシチューと自分でだしをとるみそ汁の調理実習を行いました。しっかりだしをとって、きちんと計量したみそを入れるとおいしいみそ汁ができます。みなさんも季節の食材を取り入れて、元気になるみそ汁を作って食べてみてくださいね。

みそ汁



材 料(4人分)

えのき……40g
豆腐……1/2丁
わかめ(乾燥)……2g
ねぎ……8g
みそ……大さじ2
だし汁……700cc
水……800cc
煮干し……20g

作り方

いりこのだし汁をとる。
えのきは2cmの長さに切り、豆腐はさいの目、わかめは一口大に切っておく。
だし汁にえのき、わかめ、豆腐を入れ、煮立ったらみそを加え、最後に小口切りにしたねぎを加える。

1人分栄養価

エネルギー 48kcal たんぱく質 3.6g
食塩相当量 1.3g 脂 質 2.1g

【お知らせ】

裁判員制度に関する出前説明会を随時受け付けております。職場や学校、地域の集まりの場にも出向きますので、お気軽にお申し込みください。

長崎地方裁判所厳原支部

0920(52)0067

Q 裁判員になったら、何日くらい裁判所に行かなければならないのですか。裁判は、1日に何時間くらい行われるのですか。

A 実際の審理日数は、それぞれの事件の内容により異なりますので、一概にはいえません。しかし、裁判員裁判では、裁判員の負担を考慮して、法廷での審理を始める前に、裁判官、検察官、弁護人の三者でポイントを絞ったスピーディーな裁判が行われるように、事件の争点や証拠を整理し、審理計画を明確にするための手続(公判前整理手続)が行われます。

また、できるだけ連日的に開廷することになっていきますので、約7割の事件が3日以内で終わると見込まれています。

す。事件によってはもう少し時間のかかるものもあります(約2割の事件が5日以内、約1割の事件が5日超)。1日にどのくらいの時間、裁判を行うかは、事件ごとに異なりますが、事件の内容や裁判員の負担なども考慮して、その都度決めていくこととなります。ただ、丸1日かかる事件でも、裁判の前後に裁判員と裁判官との打合せをすることが考えられますし、昼食時間も当然ありますので裁判が行われる時間は、通常は1日5時間、6時間程度と考えられます。

裁判員制度

Q & A [4]

平成21年5月までにはじまる裁判員制度について解説します。
あなたも裁判員に選ばれるかも!

