



## らぎまち魅力発見伝

市の特産品開発事業を活用し、

新たな特産品を開発しました

### 米粉のソフト「①クラウンメロンロール」と「②あんロール」

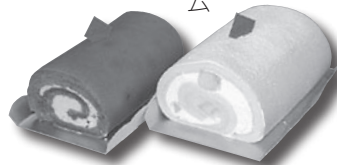
市内で栽培される低タンパク米「LGCソフト」を生地に使用。生クリームにクラウンメロンの果肉が入った洋風(1本1,500円・15cm)と、しょう油と粒あんを使った和風(同1,200円・12cm)のソフトです。

### 米粉の食パン「③龍の瞳」と「④LGCソフト」

袋井のブランド米として売り出し中の米「龍の瞳」と「LGCソフト」の米粉を小麦粉と混ぜて焼き上げました。程よい甘さともちもちした触感が特徴です(それぞれ1斤300円・200円)。

### 「⑤クラウンメロン大福」

生地にLGCソフトを使用し、中にクラウンメロンの果肉を入れました(1個150円)。



毎週金曜日の正午から、フーちゃん本舗(袋井市高尾町靴のオカモト内)と喫茶「まめはな」(袋井市袋井)で販売しています(③はイベント時のみ販売。各商品とも売り切れ次第終了(予約可能))。  
「まめはな」も、ぜひ、「賞味ください」。

問 商工課観光振興係 ☎44-3156  
フーちゃん本舗 ☎44-4131  
喫茶「まめはな」 ☎43-7387

喫茶「まめはな」では、店内でも飲食できます。



## 多文化共生「ポルトガル語」

ポルトガル語・英語・中国語で行政情報を掲載。外国語生活情報案内ページを開発しました

外国人登録の方法やごみの出し方など、市の生活情報を外国語で案内する「外国語生活情報案内」を市ホームページ上に開設しました。

ポルトガル語・英語・中国語での案内のほか、日本語での簡単な説明文もついています。地域で暮らす外国人の方にも、ぜひお知らせください。

**内容** 市の概要、外国人登録、水道、ごみの捨て方、学校教育、市税、福祉、保険・年金、消防・救急医療・病院、引越越しする時(届け出など)

◇市ホームページのトップページ右側のバナーから外国語生活情報案内に入れます。



↑生活情報案内ページ(ポルトガル語版トップページ)

問 秘書広報課広報広聴係

☎44-3104



## 健康ポイント

紫外線から皮膚を守ろう

皮膚の細胞に悪影響を与え、皮膚の老化を早めたり、皮膚がんの発生率を高めたりする紫外線。有害な紫外線から皮膚を守る対策を紹介します。

### 1 日差しの強い時間帯を避けて外出する

午前10時〜午後2時は、とても紫外線が強い時間帯です。特に、正午前後に最も強くなります。

### 2 帽子や日傘、衣服などで紫外線を防ぐ

帽子は、つばの広いものや首筋まで覆えるタイプのもの、衣服は、長袖や七部袖などを着用する部分の多いものを着用しましょう。また、日傘は9割近くの紫外線を防ぐことができます。

### 3 日焼け止めを上手に使う

顔など衣服で覆うことのできない部分は、日焼け止めクリームなどの使用が効果的です。

### 4 緑茶・大豆・野菜類を積極的に摂取する

日焼けをすると皮膚細胞内で皮膚がんの原因となる活性酸素が増えます。活性酸素の働きを抑える緑茶や紅茶、大豆などの食品や、ビタミンが多く含まれる野菜(特にカボチャやトマト、ニンジンなどの緑黄色野菜)、果物などを積極的に食べましょう。

### 強い日焼けをしたら病院へ

強い日焼けで皮膚が赤くなるのは、皮膚が炎症を起こしているため。日焼けは紫外線による「やけど」です。まずは冷やして炎症を止めましょう。水泡ができた時、1日たっても痛みが治まらない場合は、必ず病院を受診しましょう。



問 健康づくり政策課健康指導係 ☎23-9222