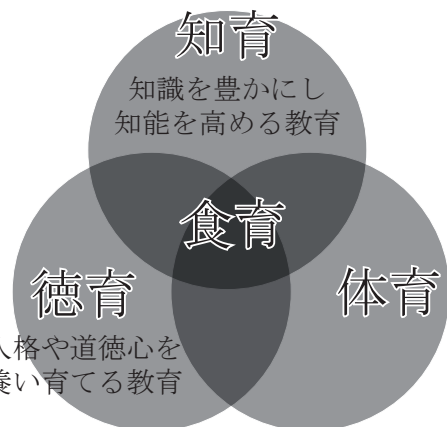


ばんげの味が育てる

おいしい楽しい健やかライフ

その 77



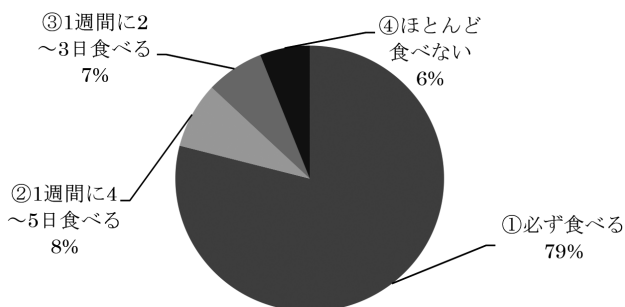
食育を見直しましょう

会津坂下町の現状

「食育」とは「生きる」と「食べる」とは「生きる」とであり、知育・徳育・体育の基礎となります。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人を育てることが「食育」といわれています。

会津坂下町では、第2次会津坂下町食育推進計画を策定しており、家庭・学校・地域・関係機関の連携を図りながら、生涯にわたり楽しく健やかに生活できるように、食育を推進しています。目標として、

朝食を毎日食べていますか？



- ①食を楽しむ
 - ②規則正しい食習慣を身につける
 - ③自然の恵みやいのちの大切さを感じる力が育つ
- その中の「②規則正しい食習慣を身につける」に関して、平成27年度に20〜60代の保護者世代を対象にアンケートを行いました。朝食摂取率は約79%です。規則正しい食習慣を身につけるためには、1日3食の食事、特に朝食の摂取が重要です。朝食は、体温を上昇させ、午前中にしっかりと活動できる状態を作ります。また、排便のリズムを作ることで、便秘の予防にもなります。朝食をしっかり食べて健康な毎日を過ごしましょう。

エビとアスパラのクリーム煮

☆☆ 5月19日 食育の日・家庭料理の日☆☆

《材料》1人分

むきエビ・・・5尾 アスパラ・・・4本

しめじ・・・1/2パック

ごま油・・・小さじ1/2

だし・・・1/4カップ

片栗粉・水・・・各大さじ1/2

牛乳・・・1/4カップ

砂糖・・・小さじ1/4

塩胡椒・・・少々

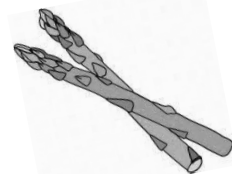
おろしにんにく・・・少々

1人分 約170kcal 塩分0.7g

A

《作り方》

- ①エビは背わたをとる。
- ②アスパラは4cmに切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③ごま油を熱して②をさっといため、だしを注ぐ。煮立ったらエビを加え、エビに火が通ったらAを加えて混ぜる。
- ④再び煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。




認定農業者会より ～5月出荷予定の野菜～

アスパラが旬です！アスパラには、アミノ酸であるアスパラギン酸が豊富で、新陳代謝を活発にしたり、疲労回復の効果もあります。旬の野菜を使用して料理をしましょう！

【問い合わせ先】健康管理センター ☎ 83-1000

おすすめの新着本

『ムーンナイト・ダイバー』	『まく子』	『とんでもない』
		
天童荒太／著 文藝春秋	西加奈子／作 福音館書店	鈴木のりたけ／さく アリス館
ダイバーの瀬奈は、禁を犯して、震災によって立ち入りが禁止された海へ潜る秘密の仕事を始める。	小学5年生の「ぼく」は、不思議な転校生コズエと出会い、日々起こる様々な変化を受け入れ成長していく。	「ぼくはどこにでもいるふつうのこぼくにしかないすごいところそんなのひとつもみつからない」

新着本の紹介

本のタイトル	著者	出版社
『簡単！可愛い！食べやすい！スティックおにぎり』	しらいしやすこ／監修	宝島社
『カエルの楽園』	百田尚樹／著	新潮社
『七つの会議』（集英社文庫）	池井戸潤／著	集英社
『三国志；外伝』	宮城谷昌光／著	文藝春秋
『こぶたものがたり』	中澤晶子／作	岩崎書店
『つくえのうえのうんどうかい；新装版』	佐藤さとる／作	小峰書店

《貴重な郷土資料を

ご寄贈いただきました》

元会津坂下町史編さん専門員の佐瀬涉様より図書を寄贈していただきました。ご自身が長年に渡り調査しまとめた、大変貴重な郷土資料です。



『史料が語る、保科近恵の晩年』

佐瀬涉／著
歴史春秋社

図書館利用時間の案内

利用時間 午前8時30分～午後5時
木曜日のみ 午前8時30分～午後7時
※木曜日が祭日の場合は午後5時まで
(毎月第2火曜日は定休日)
☎ 83-3010

町史編さん室より

会津坂下町の巨樹銘木②



【北杉薬師堂境内】町指定天然記念物 杉の糸桜

『新編会津風土記』の杉村の項にも同様の記載があることから、これを参考に報告したものであると思われ
ます。

町発行の『会津坂下町の文化財』には「江戸彼岸桜の一種」（中略）「胸高幹周囲約三、二メートル、樹高約六メートル」（中略）「天正年間（一五七三～一五九二年）に宮城郡より移植したものの二代目といわれている。」とあります。同じ木なら二百年以上も前から既に銘木で知られていたといえます。『大樹銘木調査書』と今を比較して、胸高幹周囲で約一、八メートルから三、二メートルと約二倍に成長していますが、樹高は約九メートルで現在の約六メートルの一、五倍に記載されており、枝折れなどの被害に遭ったことが窺えます。

会津五桜の一つに数えられており、これからも大事に育てていきたい会津坂下町が誇る銘木です。

町指定天然記念物（福島県緑の文化財登録第五号）に指定されている「杉の糸桜」について、『大樹銘木調査書』には次のように報告されています。

「垂糸桜 船杉村北杉薬師堂境内ニアリ。天正ノ頃 船窪村、今ノ船杉村旧船窪ノ人宮城県宮城郡ヨリ持来リテ植シモノナリト云フ。該樹ハ地上五尺位ノ見込廻六尺位ニシテ其高サ約三丈、樹齡ハ三百五十年位ヲ経タルモノト認メラル」

問 町史編さん室 ☎ 83・3010

元気なうちから 介護予防を心がけましょう

～いつまでも元気に過ごすために～



保険年金班
高齢者支援係 大島主事

「すこやか教室」のご案内

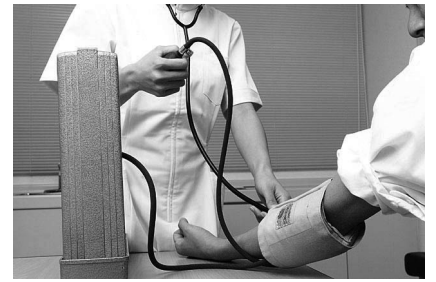
介護施設の職員を講師に迎え、デイサービスで実施しているプログラムを使って、筋力の向上や食生活改善を目指します。また、会場から自宅までの送迎つきです。

65歳以上の方で、歩くことが怖くなってきたと感じる方や、外出するのが面倒だと感じる方は、この機会にぜひお申し込みください。

内 容	下記のプログラムを実施し、筋力の向上や食生活改善を図り、介護が必要とならない体づくりを目指します。 ○関節痛介護予防体操 膝や腰、肩等の関節の痛みを和らげる運動をします。 ○セラバンド運動 ゴムバンドを使った体操をします。 ○栄養バランス 栄養バランスの取れた食事、低栄養予防について学習をします。
日 時	6月から8月まで週に1度 【8回開催】 (日程が決まりましたらお知らせします。)
場 所	健康管理センター (多目的ホール) (参加される方には、送迎を行います。)
対象者	町内在住の65歳以上の方で歩行や食事、入浴等の基本的な身体動作が低下している方。ただし、介護認定を受けていない方。 ※申込者の中から身体動作を確認する「基本チェックリスト」に回答していただき、対象者となった方のみが参加することができます。
費 用	無料
募集定員	20名 (対象者が20名を超えた場合は、その時点で締め切ります。)
申し込み・ 問い合わせ先	5月27日(金)まで、お電話でお申し込みください。 生活課 保険年金班 ☎ 84-1513 地域包括支援センター ☎ 84-2700

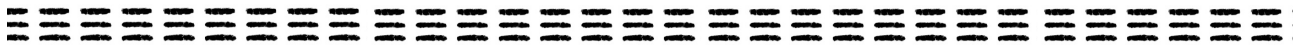
健康づくり
すこやか

日帰り・ 1泊人間ドック & 脳検診受診者募集！



健康を維持して健やかな生活を送るためには、日頃から病気になりにくい生活習慣と定期的な検査などの自己管理が大切です。人間ドックを受診して自分の健康状態を知ること、病気の早期発見や発症予防をすることができます。また、持病がある方は重症化を防ぐことにもつながられます。

いつまでも健やかに過ごせるよう、ぜひお申し込みください。



- 対象者 国民健康保険に加入している40歳～74歳の方
(昭和17年4月1日～昭和51年3月31日生まれの方)
※次の方は除きます。
①前年に受診した方
②国民健康保険税が未納の方
- 募集人員 日帰りドック 20名程度
1泊ドック(脳検診含む) 70名程度
- 実施医療機関 坂下厚生総合病院
- 実施時期 6月～翌年1月(実施医療機関指定日)
- 費用 自己負担額

日帰りドック	1泊ドック	1泊ドック+脳検診
10,000円	15,000円	22,000円

※脳検診は、ペースメーカー・人工内耳を使用している方は受診できません。

〔お申し込み〕 町役場に備え付けの「申込書」に必要事項を記入して提出。
※定員になり次第締め切ります。

- 期間 5月16日(月)～5月20日(金)
- 時間 午前8時30分～午後5時15分
- 場所 生活課 保険年金班
- 注意事項 1世帯1人のみとします。郵送・電話での申し込みや1人で複数の申し込みは承っていません。

人間ドックを受ける方は、検査項目が重複するため、
本年度実施する町の健診を受ける必要はありません

【問い合わせ先】生活課 保険年金班 (④窓口) ☎ 84-1501

会津坂下町初！隠れ家的な雑貨とエスニックショップ

5月で2周年を迎えるあーずさんは会津坂下町初のエスニックな雑貨やカジュアル衣料などを販売するセレクトショップです。カジュアルコーデにピッタリな洋服から山ガールも愛用するような柄レギンス、本格エスニックのタイダイ染めの一点物まで取り揃えています。会津ではこれだけのものが揃っているところはほとんどなく、県内より広くお客さんが来るそう。「エスニックにとっつきにくいイメージがあると思うけど、普段着に入れてあげるとちょっとしたポイントになってかわいいんですよ。普段使いできる個性の強すぎないエスニックもテーマのひとつです。」と店主の仙波あゆみさんは話してくれました。またネパールやタイ・インドから取り寄せた素材で仙波さんが手づくりした1点ものの商品や、ハッピーアイテムがあり贈り物にも最適です。



贈り物として人気のココペリ(人形)。精霊だそうです！400円より。

2人のお子さんを育てながら大好きなエスニックのお店を開いた仙波さん、人と人との繋がりを一番大切にしたいと話してくれました。「会津坂下町には、小さいけれどお客さんとふれあいをもって頑張っているお店がたくさんあります。町の中を歩いていただければきっと分かってもらえるはず。もちろんウチのお店にもきてほしいです！」隠れ家的佇まいの素敵なお店で



かわいいお洋服で登場していただきました。このチュニックもお店で販売中。

●情報お寄せください！●

あなたの知りたいお店やみんなに知ってほしいお店を教えてください。広報紙面に掲載します。自薦他薦問いません。

産業課 商工観光班 ☎ 83-5711 FAX83-5713
✉ nigiwai@town.aizubange.fukushima.jp

エスニック&カジュアルセレクトショップ **A-zu**
 営業時間：月～金 正午～午後6時
 日・祝 午前11時30分～午後5時
 定休日：毎週土曜日・第三日曜日(臨時休業あり)
 住所：会津坂下町字館ノ内甲 2406-29
 TEL：090-1090-1314

5月のカレンダー

⑳などはページ番号です。詳細についてはお知らせ掲載ページをご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
5/1 	2	3 ●坂下厚生病院⑬	4	5 ●遠山眼科医院⑬	6 ●人権・行政合同相談会⑰	7
8 ●菅原医院⑬	9	10 ●東北企画(～17日)【道の駅】	11	12 ●4か月児検診⑬ ●司法書士・土地家屋調査士による法律相談会⑱	13 ●フッ素塗布・歯科健康相談⑱	14
15	16	17	18	19 ●1歳6か月児健診⑬ ●すこやかキッズ⑱	20 ●10か月児健診⑬ ●きのわ 木製デコパージュ販売会(～21日)【道の駅】	21 ●ナチュラルフェスタ オーガニック系の農産物マルシェ【道の駅】
22	23	24	25 ●入園前のお子さん幼稚園に遊びに来てね⑮	26 ●すこやかキッズ⑱	27	28 ●司法書士無料相談会⑱ ●歌声喫茶【道の駅】
29 ●Let's Go肉の日⑲ ●農・商・交プロジェクト【道の駅】	30	31	6/1	2	3	4