

ばんげの味が育てる

おいしい楽しい健やかライフ

その78



会津坂下町商工会

女性部の取り組み

私たちは会津坂下町商工会女性部は、女性の力で町を元気にするための、様々な業種の女性従業者による団体です。

昨年度行った活動として、学校給食センターの視察研修があります。

学校給食センターでの取り組みを学び、町と家庭での一体した食育をすすめることを目的として、栄養教諭二瓶先生からのお話と、給食の試食を行いました。ジャージャー麺、みそかんぷら（じゃが芋）、水菜の三色和え、さくらん



ぼをおいしくいただきました。

学校給食センターでは、旬の食材と地場産品を多く取り入れ、「主食・主菜・副菜・汁物」の組み合わせを基本として献立を作成していました。おいしい食事の提供だけでなく、望ましい食習慣の形成、安心安全な食事の提供など、食を任せている親の立場として頭の下がる思いでした。

特に食材の放射性物質の検査については、北海道を除く東日本産の食材を全品検査し、安全でおいしい給食づくりを行っていました。



試食したジャージャー麺

小松菜とわかめのお焼き

☆☆6月19日 食育の日・家庭料理の日☆☆

《作り方》

- ①小松菜は熱湯で茹でる。水気を切り、1cm長さに切る。
- ②わかめは一口大に切り、チーズは小さな角切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ③ボールに①、②、桜えび、ちりめんじゃこ、卵、薄力粉を入れ、良く混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③を流して両面を良く焼く。



小松菜はビタミンAやC、鉄分、カルシウムなどが豊富です。特にカルシウムは骨粗鬆症予防に大切な栄養素です。牛乳やチーズなどの乳製品とあわせて摂るとさらに効果的です♪

認定農業者会より ～6月出荷予定の野菜～
さやいんげん、きゅうり、トマト、ほうれん草、小松菜など

《材料》 1人分

小松菜	…	1/3 束 (約 80 g)
わかめ	…	40 g (戻したもの)
チーズ	…	15 g (ベビーチーズ約 1 個)
長ねぎ	…	1/4 本 (約 25 g)
卵	……	1 個
さくらえび	……	大さじ 2
ちりめんじゃこ	…	大さじ 2
薄力粉	……	1/3 カップ (約 35 g)
サラダ油	……	小さじ 1

1人分 約 350kcal、カルシウム約 600mg

おすすめの新着本

本のタイトル	著者	出版社
『ジョコビッチの生まれ変わる食事』	ノバク・ジョコビッチ／著	三五館
『かさぶた：福島 The Silent Views』	中筋純／著	東邦出版
『オムライス日和：BAR 追分』（ハルキ文庫）	伊吹有喜／著	角川春樹事務所
『午前4時の共犯者：真夜中のパン屋さん』（ポプラ文庫）	大沼紀子／著	ポプラ社
『たそがれゆく未来』（ちくま文庫）	日本 SF 作家クラブ／企画協力	筑摩書房

☆まだまだほかにも新着本あります



新着本の紹介

『アレルギー医療革命』	『家康、江戸を建てる』	『橋を渡る』	『剣と紅：戦国の女領主・井伊直虎』（文春文庫）
			
NHK スペシャル取材班／著 文藝春秋	門井慶喜／著 祥伝社	吉田修一／著 文藝春秋	高殿円／著 文藝春秋
新たな免疫細胞が発見されたことによって、アレルギー発症のメカニズムの解明が進み、根治療法の研究が世界で始まっています。	秀吉に低湿地の広がる土地を与えられた家康は、家臣団の猛反対を抑え、居城を江戸に決め大掛かりな町造りに着手する。	東京でそれぞれ普通に暮らす3人の悩み、ためらい。果たしてあの選択でよかったのか。そして彼らの選択は70年後の未来を変えてゆく。	戦国時代、女性でありながら男名を名乗り、男子が途絶えた井伊家の城主として立ち上がった直虎。来年のNHK大河ドラマの主人公です。

町史編さん室より

会津坂下町の巨樹銘木③



天屋の東松

県指定天然記念物の指定（福島県緑の文化財産登録第三七六号の登録）を受けている「天屋の東松」は、『大樹銘木調査書』に次のように報告されています。

「東松…東松村ノ西十八町許ニシテ東松峠アリ 古ヨリ此峠ノ頂ニ三株ノ松樹アリ、共ニ相抱束スルガ如シ 故ニ「東松」ト称シ又峠ノ名トセリ 然ルニ此松枯レテ其東方ニ又二株ノ松生ジ 枝葉喬聳シテ其状恰モ箒ヲ立テタルガ如ク 能ク枯レタル松ニ似タルヲ以テ「子東松」ト云ヘシガ 此松又

宝暦ノ頃枯死シ 其東方ニ又一株ノ松生ジ 枝梢皆天ニ向ヒテ杉ニ似タルヨリ之ヲ「孫東松」ト云フト 然ルニ今ニ至リテ其枯死シタルト思ヒシ松 共ニ蘇生シ翁鬱タルモノトナレリト 口碑ニ言ヒ伝フ樹齡ハ約二百年ニシテ 其高サハ五十尺位、見込廻リ尺数ハ壹丈六七尺アリト認メラル」

この記述から初代が枯れて子東松が生じ、宝暦の頃に子東松が枯れて孫東松が生じ、二つとも枯れ死したと思われた初代と子東松が蘇生して孫東松とともに成育しているように窥えますが、他の場所でも新たに種子が芽生え育ったとも考えられます。

東松峠には「三本松」、新道から西の「子東松」（一九九七年に枯れ死）、越後街道本道から外れての「曾孫東松」（平成十七年調査時周囲3m1cm）が知られます。いずれも樹幹の途中から多数の枝を出し、傘状の樹冠に独特の形に成長する「多行松」という種類の松で、越後街道の歴史を見てきた松です。

町史編さん室 ☎ 83・3010

地域包括支援センター 職員の紹介

町から委託を受けて、高齢者の介護保険や健康などの相談をはじめ、要支援と認定を受けた方へのサポート、高齢者虐待・消費者被害の防止・支援困難事例などへの対応をする高齢者のための総合相談窓口です。

地域包括支援センターには介護保険・社会福祉・医療分野の専門職である主任介護支援専門員や社会福祉士、看護師がおり、無料で相談・支援等を行っていますのでお気軽にご相談ください。



主任介護支援専門員
山内 直人

地域包括支援センターに着任し、早一年が経ちました。ようやく会津坂下町の福祉行政、関係機関との繋がりが見えてきたような気がします。当センターは高齢者総合相談窓口ですので、町民のみなさんが気軽に相談のできるセンター作りを目指して行きます。今年も頑張ります！！

地域包括支援センターは高齢者の方々の相談窓口としての役割を担っています。

高齢になっても安心して生活するためにはどうしたらいいのかを、ご本人様やご家族様の意向を伺いながら、各関係機関と連携・調整しご支援させていただければと思います。まだまだ勉強不足で不慣れな事も多々あるかと思いますが、頑張っていきますので今後ともよろしくお願いします。



社会福祉士 深瀬 良子



看護師 新國 美和

4月から地域包括支援センターに勤務している新国です。現在、町民の方々のサポートができるように勉強中です。一日も早くみなさんのお役に立てるように頑張りますので、よろしくお願いします。



会津坂下町保健福祉センター

【問い合わせ先】 地域包括支援センター（保健福祉センター1階） ☎ 84-2700

受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日・年末年始休み）

※訪問で不在の場合があります。まず、お電話でご連絡ください。

健康づくり
すこやか



福祉健康班
星 保健師

“40 歳未満の方” の 健康診査の方法が 変わります！



福祉健康班
唐司 管理栄養士

昨年まで「若年健診」として 19 ～ 39 歳の方を対象に町の総合健診と併せて実施していましたが、今年は、県が実施する県民健康調査の一環として、ご都合のよい日を選んで受診できることとなります。検査項目はこれまでと変わらず、費用もこれまで同様に無料です。

対象となる方へは、県から通知が届きますので、そちらをご参照の上お申し込みください。

《主な変更点》

	昨年度まで	今年度
実 施 日	町の総合健診時	随時
実 施 場 所	各地区旧小学校体育館 健康管理センター	健診実施機関
実施主体・申し込み先	町	県

特定健康診査は 7 月から実施します！

“40 歳以上の方”の特定健康診査は、昨年同様に 7 月から総合健（検）診として実施します。年に 1 度の機会ですので、忘れずに受診しましょう。

定期的に通院している方であっても、通院中に検査していない項目も含まれていることも考えられます。健診を受ければ、通院だけでは補いきれない疾病の発症・重症化の予防、疾病の早期発見などにもつなげられ、医療費を安く済ませることも不可能ではありません。

長く健康で過ごすために、ぜひ健診を受けましょう！

平成 28 年度分の「納税通知書」が 7 月中旬に届きます

国保税は、世帯単位で課税され、納税義務者の世帯主に通知されます。

この税額は、世帯の中で国保に加入している方の所得などの状況に応じて算出しています。

国保税は、相扶共済の精神にのっとり、疾病、負傷、出産および死亡の場合の費用に充てるものです。みなさまのご理解と納入へのご協力をお願いします。



健康の秘訣“食（しょく）と足（そく）”

国保税額を少しでも安く抑えるには、医療費を少しでも安く抑える必要があります。

そのためには、何よりみなさまが健康で過ごして頂くことが一番です。

健康を保つためには、必要な医療を受けることも大切です。しかし、医療だけに頼らず、日頃から次のことを心掛けてみましょう。

①食：食べ物の入口である口の状態を健康に保ち、きちんとした食習慣を身に付ける。

②足：足腰から老化は進むとも言われます。歩ける方は、意識的に歩くようにする。

足の筋肉に刺激を与えることで、血管などを若く保つ物質も出ると言われています。

【問い合わせ先】生活課 保険年金班（④窓口） ☎ 84-1501

いろんな人にも集ってもらえる場所をつくりたい

安兵衛通りと49号線のぶつかる角にあるお店、「カフェダイニングとも」さんといえば「焼きカレー」が有名。チーズは数種類をブレンドしており濃厚で、カレーとの融合が素晴らしい唯一無二の「ともの味」です。目玉は焼きカレーではありません。ランチタイムにはサラダ食べ放題！スープ飲み放題！！コーヒーもおかわり自由！！という太っ腹サービス、そして誕生月のお客さんにはかわいいパフェをプレゼントしてくれます。



焼きカレー 800円。サラダバイキングもコーヒーもデザートもついてこのお値段！太っ腹価格！！



激かわいいパフェ。食べるのがもったいないほど！誕生月の方限定サービス。

3月16日で2周年を迎えたカフェダイニングともさん。お店を始めたきっかけは町の中にいろんな方に集ってもらえる場所を作りたいとの思いからだったそうです。子育て中のお母さんにもベビーカーで立ち寄ってほしいと、お母さんと子どもさん専用ソファを用意するなど、「どんな方でもお店に来られるように」と配慮を欠かしません。「お店に来たお客さんにたくさん食べてもらって元気いっぱいになってほしいのよ。」と、オーナーの佐藤智子さん。その他にも「月1回イベントを行ってお客さん同士に仲良くなってもらったり、みんなで元気に歌を歌ったりして楽しんでいるの。老若男女問わず沢山の方に来てほしいわ。」智子さんとシェフは気さくで温かい人柄。一人で入っても気軽に食事を楽しめる、癒しの空間があなたを待っていますよ。

●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

カフェダイニングとも

営業時間：午前11時30分～午後8時30分
(予約により営業時間の延長あり)
定休日：毎週日曜日
住所：会津坂下町字館ノ内333
TEL：0242-83-1544



6月のカレンダー

㊤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。㊤については、広報紙と同日配布の「きいてくなんしょ」に詳細を記載しています。

日	月	火	水	木	金	土
5/29 ●星医院 [㊤]	30	31	6/1 	2 ●行政書士会による相談会 [㊤]	3 ●乳幼児健康・栄養相談、離乳食教室 [㊤]	4
5	6	7 ●人権・行政合同相談会 [㊤]	8 ●わくわく☆ドキドキ☆楽しい広場 [㊤]	9 ●すこやかキッズ [㊤] ●記帳説明会 [㊤]	10 ●弁護士による無料法律相談会 [㊤]	11
12 ●あかぎ内科消化器科医院 [㊤]	13	14 ●2歳6か月児健診 [㊤] ●坂下高校美術部展2016開催(～20日まで) [㊤]	15	16 ●3歳6か月児健診 [㊤] ●入園前のお子さん幼稚園に遊びにきてね [㊤]	17	18
19 ●寿松堂渡辺医院 [㊤]	20	21	22	23 ●すこやかキッズ [㊤]	24	25
26 ●遠山眼科医院 [㊤] ㊤ 第10回コンサートコーラスばんげ	27	28	29	30	7/1 	2