



▲針谷吉人医師の講義に真剣に耳を傾ける参加者

健康第一

ヘルシー
=減る脂=教室=

町健康福祉課では、糖尿病予防教室として、2回にわたり町内の医師を講師に招き減る脂教室を開催しました。

教室では、1月19日(水)に矢吹眞路医師(矢吹医院)、2月10日(木)に針谷吉人医師(針谷クリニック)が講師となって糖尿病についての基礎知識やそのメカニズムなどについてわかりやすく説明がありました。参加者は講義の後、減る脂な食生活を送ろうと、糖尿病予防に効果のある料理の調理実習を行い、その効果と味のほども試していました。

町のお宝は? =鏡石「まちのお宝」発見隊=

町の隠れたお宝(名所、名物など)を再発見しようと活動している鏡石「まちのお宝」発見隊は2月12日(土)鏡石駅前周辺のお宝の探検を行いました。

お宝発見隊は、町外はもとより、町内に住む皆さんにも、町の魅力を再発見、掘りおこしてほしいとの目的で活動しています。隊員約20名は、地図とカメラを手にお宝を発掘しようと駅前地区をくまなく探検していました。

発見隊は、今後も継続的に活動を行い、鏡石お宝マップを作成していく予定です。

町民のみならず町外からもお宝の情報をお待ちしています。

連絡先 産業課 ☎62-2118



▲付近の住民から情報を集める隊員の皆さん



▲きれいに飾られた人形をうれしそうに眺める子どもたち。

桃の節句

=保育所でひな祭り=

町立保育所では、桃の節句にあわせて、ひな人形が飾られました。

保育所では、毎年ひな人形を5歳になる子どもたちと保育士が一緒になって飾っています。人形は、保育所が今の場所に来る前からずっと引き継いできたもので、30年以上飾られた人形だそうです。子どもたちは、7段に飾られた人形を見て目を輝かせていました。

まちの話題



教育分野で活躍された皆さんへ

=教育委員会表彰式=

1月26日(水)町公民館で、平成22年度の町教育委員会表彰式が行われました。

これは、町の教育文化スポーツなどで特に活躍された皆さんに贈られるものです。式では、吉田栄新教育委員会委員長から「今後も、それぞれの分野でますますの活躍を期待しています。」と挨拶され、委員長から一人ひとりに賞状と記念品が手渡されました。



▲文化財保護審議会委員としての功績で表彰された遠藤榮一さん(右)
<受賞者>佐藤太日司さん(前山) 星 伸宏さん(久来石南)
遠藤 榮一さん(中町) 井上 寿弥さん(久来石)
鈴木 常一さん(中央) 添田奈津子さん(不時沼)

①鶏もも肉の両面に、塩・こしょうをまぶします。



②フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

③鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

今月の健康メニュー



ハニー・マスタード・チキン

はちみつ風味が香を感じさせる

3月8日は「ミツバチの日」。

「3」と「8」の語呂合わせから、全日本はちみつ協同組合と日本養蜂はちみつ協会が制定した記念日です。はちみつには強い殺菌作用があります。また、口内炎にも効果があります。はちみつの粘性は口内炎患部に膜を貼ったような状態となり、飲食の刺激から皮膚を守るためです。他にも、便秘予防の整腸作用や、二日酔い防止効果などもあります。

この料理はごはんでも、薄切りにしてパンに挟んでもおいしいです。

①鶏もも肉2枚 塩・こしょう適量

②小麦粉大さじ1 オリーブオイル大さじ2 にんにく1片 A(はちみつ大さじ1 マスタード大さじ1 しょうゆ小さじ2)

③作り方

④鶏もも肉の両面に、塩・こしょうをまぶします。

⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

⑥鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

⑦鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

⑧鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

⑨鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

⑩鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

⑪鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

⑫鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

⑬鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

⑭鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

⑮鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

⑯鶏もも肉を焼く。焼き途中、Aを混ぜたものを塗り、鶏もも肉を焼く。

献血にご協力ください

県内では、輸血に必要な血液が慢性的に不足しており、献血によって、できるだけ多くの血液を確保する必要があります。町では、次のとおり献血を行いますので、町民の皆さまのご協力をお願いいたします。

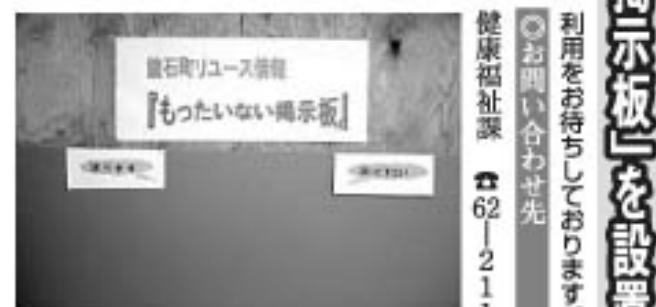
- 日 時 / 3月22日(火) 午前9時30分~午後4時30分
- 場 所 / 町勤労青少年ホーム
- 献血の種類 / 400ml, 200ml
- 献血できる方 / 採血基準表のとおりです。(表1)なお、当日の問診の内容によっては、献血をご遠慮いただく場合があります。

(表1)採血基準表

項目	全血献血	
	400ml	200ml
年齢	18歳~69歳	16歳~69歳
体重	男女とも 50kg以上	男性 45kg以上 女性 40kg以上

※65歳以上の献血は、過去5年間で献血経験のある方に限る。
◎お問い合わせ先 町健康福祉課 電話62-2115

町では3月から、まちなか情報交流館「かんかん館」に、リユース情報「もったいない掲示板」を設置いたしました。家庭内で「まだ使えるんだけど使わなくなった」や「必要だけど新品で買わなくて」という情報を紹介いたします。譲っていい物や譲って欲しい物がある方は、ぜひ、お気軽に「かんかん館」までお越し下さい。捨てればごみ、でも、必要な方には宝物。使える物は有効に使ってあげましょう。皆様のご協力をお願いします。



▲掲示板の詳しい使い方は健康福祉課まで