▲碑に手を合わせる地元の子どもたち

伝統の継承
笠地蔵夏の祭礼

８月23日（月）笠石区の伝統的な祭りである笠地蔵夏の祭礼がおこなわれました。

祭礼は４月と８月の23日に決まって行われており、全国でも珍しい石をかぶった板碑が祭ってあるお堂に地元の子どもや住民が次々にお参りにやってきました。

お祭りを行っている地元笠石区細谷青年会のみなさんは訪れた人々に赤飯やお菓子などを振る舞ってお祭りを祝っていました。

祭りを運営する細谷青年会の方々は、「伝統的に続いているお祭りなので、これからも、地元の皆さんに楽しんでもらえるよう続けていきたいです。」と話されていました。

男らしく
男の料理教室

９月５日（日）、勤労青少年ホームにおいて男の料理教室が開催されました。60歳以上の男の方が対象で10名の参加がありました。主催した町のボランティア団体花みずき会員10名と一緒にお彼岸にちなんだおはぎなどを調理・試食し、楽しいひとときを過ごしました。

花みずき会（会長稲田℡62―3702）では、12月12日（日）午前９時30分からも料理教室を開催する予定ですので、ぜひご参加くださいとのことでした。

▲エプロンに三角巾と普段と違う姿で台所に立つ参加者

今月の健康メニュー

炊飯器で作る簡単レシピ さつまいものケーキ

さつまいもの季節になりました。さつまいもは、食物繊維・ビタミンC・ビタミンB群が豊富な野菜です。特に食物繊維は芋類の中で一番多く、便秘の予防や改善に効果があります。また、ビタミンCの働きで肌のメラニン色素が減り、肌のハリも良くなります。

他にも、老化予防やガン予防に効果があります。なお、一般的にビタミンCは熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCは加熱調理でも壊れにくい性質があります。

おいしい食べ方

じっくり時間をかけて加熱調理することにより、でんぷんが麦芽糖に変わり甘みが増します。高温・短時間の調理ではさつまいも本来の甘みが味わえません。

《材料》
さつまいも 小1本（約200g）
ホットケーキミックス200g
牛乳200cc　卵1個　砂糖30g　バター小さじ1

《作り方》
①さつまいもは皮付きのまま、5ミリの半月切りにします。ラップをして約3分加熱します。
②ボールに卵と牛乳を入れ軽くかき混ぜ、ホットケーキミックスと砂糖を加えてさらに混ぜます。
③炊飯器の内側にバターを塗り、さつまいもと②を入れ、普段ご飯を炊くように炊飯器のスイッチを入れます。
④炊きあがっても中が焼けていない場合は再度炊飯します。

平日夜間救急病診診療所　平日の夜間に病気になったときは、休日夜間救急病診診療所（鏡石川市保健センター℡76-2980）へ。

▲鏡石ホームでの敬老会でおじいちゃん、おばあちゃんに子どもたちから歌のプレゼント

いつまでもお元気で
平成22年度敬老会

高齢者の長寿を祝う敬老会が９月17日（金）に鏡石ホーム、18日（土）に鳥見山体育館でそれぞれ行われました。

今年の敬老会の対象者は、75歳以上の皆さんで1,421名でした。町内での最高齢は明治40年生まれの諸橋タケさんで、今年の３月に103歳となられたそうです。

会では、最高齢者や80歳以上のおしどり夫婦などに記念品や敬老祝品などが贈られました。

鳥見山体育館で行われたアトラクションでは、歌謡や舞踊が披露され、まだまだ若い者には負けないぞ、という元気であふれていました。

まちの話題フォトアルバム

▲町長から記念品を受けとる受賞者

▲森林の中で一時の涼を楽しむ親子

みんなでキャンプ
児童館ふれあい教室

鏡石町立鏡石児童館（幸田安正館長）の放課後児童クラブは９月11日（土）、町ふれあいの森公園で親子ふれあい教室（芋煮会）を行い、児童や保護者80人が参加しました。

参加者は今年の夏の炎天下の日常から、森の涼しい風を感じ、町ボランティアセンターの三浦光幸さんのリードで、野外ゲームやそり滑りで楽しく遊び歓声を上げていました。

昼食には豚汁も出来上がり、冷えたスイカと共に親子で食べました。「おいしい」と、一人で何回もお替りする児童もいて、収穫の喜びを味わっているようでした。

妻のふるさとへ
ふるさと納税

８月27日（金）ミズノ木材株式会社代表取締役の水野隆雄さんが、鏡石町へふるさと納税するために遠藤町長を訪問しました。

水野さんが経営するミズノ木材㈱は、本社は横浜市にありますが、プレカット工場を鏡石町内に構えており、町内の工場で加工した木材を横浜で販売しているそうです。

ご夫婦は現在横浜市にお住まいとのことですが、奥様が鏡石町出身という縁もあり、町の役に立てればと、ふるさと納税をしていただいたそうです。

▲町長へふるさと納税を手渡す水野さん

たばこの購入は鏡石町で　たばこ税は貴重な町の財源です。