健康だより

問合せ 健康センター TEL72-7176

脳卒中予防に向けて食事の面でのサポート役「食生活改善推進員」

本紙でこれまで紹介したとおり、本市の脳卒中死亡率は、男性・女性ともに全国平均より高くなっています。

市民の脳卒中予防に向けて、減塩や野菜の摂取量アップなど食事の面で皆さんをサポートしているのが「食生活改善推進員」です。本市では、22名の食生活改善推進員が活動を行っています。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、健康づくりについて学んだことをまずは自分のために実践し、次は家族のために、そして近所の皆さんへと健康づくりを広め、市民の健康づくりに取り組んでいます。

現在の主な活動

- 特定健診の結果報告会での試食品作り（塩分0・8㌘、野菜100㌘、汁100ccのみそ汁）
- 乳児健診での試食用離乳食作り
- 健康体験教室などでのランチ試食品作り
- 市民健康教室での野菜料理展示
- 老人クラブの料理教室の指導
- 毎月の研修会で学んだ料理を市民の方々へ広めるクッキング教室

食生活改善推進員養成講座

現在、11名が講座を受講しています。栄養の基礎知識、バランスのとれた食事、糖尿病予防の食事、高血圧予防の食事、栄養計算の方法、離乳食の進め方等の研修を受けていきます。

塩分控えめ具だくさんのみそ汁

昨年の特定健診の結果報告会で、塩分0・8㌘、野菜100㌘、汁100ccのみそ汁を参加者に食べていただきました。もちろんたっぷりの鰹節で出汁をとっています。出汁が効いているので、薄味でもおいしく食べられます。普通のみそ汁では1・5～2㌘位の塩が含まれますが、このみそ汁は野菜が多く、汁が少なく、塩分が薄いので減塩ができます。

昨年は、15会場で1000食のみそ汁を試食していただきました。今年度も実施する予定です。

野菜たっぷり減塩みそ汁をぜひお試しください。

野菜たっぷり減塩みそ汁

（1人分：40kcal、塩分0.8g）

●材料

みそ …… 小さじ1～1.5
お湯 …… 100cc
鰹節 …… 2g
野菜 …… 100g

●作り方

①お湯が沸騰したら、火を弱めて鰹節を入れて1分くらい煮る。火を止めて鰹節が沈むのを待ち、鰹節をこす。
②野菜を入れて火が通ったらみそを加える。
③お椀に具を入れ、汁を100cc注ぐ。

図書館だより No.280

市立図書館 TEL72-9254
ホームページ http://library.makurazaki.net
★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 8月10日～9月9日

日	月	火	水	木	金	土
	8月 10	11	12	13	14	15
16	17	18	☆19	20	21	22
○23	24	25	26	27	28	29
30	9月 31	1	2	3	4	5
6	7	8	9			

□ 休館日　☆ イベント
○ おはなしのへや　午後3時～（絵本と紙芝居の読み聞かせ）

新刊紹介

一般書

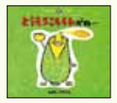
原爆供養塔 忘れられた遺骨の70年
堀川 惠子（著）

闇に咲くおいち 不思議がたり
あさの あつこ（著）

シルバー川柳 人生劇場編
みやぎシルバーネット・河出書房新社編集部（編）

児童書

石になった少女 沖縄・戦場の子どもたちの物語
大城 将保（作）・磯崎 主佳（画）



とうもろこしくんがね…
とよた かずひこ（さく・え）

やさいぺたぺたかくれんぼ
松田 奈那子（作）

イベント

大人のための癒しの朗読会

日時　8月19日（水）　午後2時～3時30分
場所　市立図書館3階会議室
講師　餅田浩子先生
内容　芥川龍之介著「桃太郎」他の朗読会
参加費　300円（茶話会）
申込み　市立図書館　TEL72-9254

ちゃんサネさんと郷土について楽しく学ぼう！

日時　8月23日（日）　午後2時～3時
場所　市立図書館2階閲覧室
講師　ちゃんサネさん
内容　枕崎弁ラジオ体操、おもしろい枕崎弁のおはなし、枕崎クイズ大会
申込み　市立図書館　TEL72-9254

クイズ！カツオどり

■毎年人気のきばらん海のオリジナルTシャツ、今年もたくさんの方々に着ていただいています。さて、ここで問題です。2015年版のきばらん海Tシャツの背中に書かれた文字は次のうちどれだったでしょうか？

①汗　②浜
③波　④海

【先月の答え】②枕崎浜めし弁当

今月のプレゼント

「白波deナイト」チケット（3名様）
【提供】枕崎市観光協会

★応募方法　ハガキもしくはメールにて、氏名・ペンネーム・住所・電話番号・年齢・性別・クイズの答え・本紙へのご意見やご要望、枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上、ご応募ください。いただいたお便りは、ご紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただく場合があります。なお、**プレゼントの抽選は、ご意見や出来事への記入がある方を優先**させていただきます。ご了承ください。

★応募先　〒898-8501　枕崎市千代田町27番地「枕崎市役所総務課秘書広報係」宛
メールアドレス　koho@city.makurazaki.lg.jp
★応募締切　8月31日（月）　※当日消印有効
★当選発表　当選者には総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。
★問合せ　総務課秘書広報係　TEL72-1111（内線215）

お便り紹介

病院生活2カ月で退院して、久しぶりに畑に行ってみたら、草がたくさん生えていて、息子に草払いをしてもらい、遅蒔きで唐芋を植えて「ホッ」としたら今度は雨。雨が止んだ合間にのぞいて見たら、土が崩れて根がむき出しになって哀れな姿にがっかり。芋の収穫は期待できなさそうです。一緒に植えた夏野菜も腐ってしまい、これもがっかり。入院すると何もかもが「1」からやり直しです。元気で家で生活できるってことは本当に素晴らしいことだと、身に染みて思います。（桜山西町・年とったなー・76・女性）

年とったなーさん、お便りあいがともさげもす。今年は雨続きの6月で気持ちもダレてしまいました。野菜や花を育ててらっしゃる方は特にのさんかっただろうなと思っております。自然の力にはかないもはんなぁ。まだまだ暑い日が続きますが、夏バテをせんごっ休憩しながら元気に過ごしましょうね。

●●●

広報まくらざき、いつも楽しく拝読しています。新しくできた駅前広場に初めて行った日は残念ながらあいにくの雨でした。でも、何もなかったところにあんなに素敵な広場が出来ていたのを見て、ほっこりうれしく思いました。今度は晴れた日にゆったりお散歩に行きたいと思います。（緑町・22・女性）

お便りあいがともさげもす。駅前広場が出来てから散歩コースに取り入れてる方も増えていると聞きます。朝夕や季節によって見方も違うでしょうから何度でも訪れて楽しんでください。電車のお出迎え、お見送りも楽っかもんだっど。

南溟館 イベント情報

開 9:00～17:00 ※入館は16:30まで　休 毎週月曜日 ※月曜日が祝祭日の場合は翌日　問 TEL72-9998

戦後70年～我がまちふるさと枕崎 企画写真展

戦時中から戦後の「ふるさと枕崎」の変遷をパネル展示します。

●会期　8月12日（水）～16日（日）
●会場　南溟館（第1展示場ほか）
●観覧料　無料
●イベント（16日）
・ミニライブ　午後3時～
・人文字づくり（片平山公園）　午後6時～

夏休み親子木工教室 参加者募集！

●日時　8月16日（日）　午前9時～正午 ※小雨決行
●会場　南溟館（パフォーマンス広場）
●対象　親子（大人のみの参加も可）
●定員　親子40人程度
●講師　県林材協会連合会
●参加料　700円（1組分）
●準備するもの　帽子、タオル等 ※工具、材料は主催者が準備します。
●申込期限　8月13日（木）　午後5時
●申込み　南溟館　TEL72-9998
※材料等、準備の都合がありますので、お早めにお申込みください。

小泉清人・続木力　デュオ・ライブ

ギターとハーモニカによるデュオライブです。

●日時　8月29日（土）　開場＝午後6時30分、開演＝午後7時
●会場　南溟館（第2展示場）
●入場料　一般＝2,000円、高校生以下＝1,000円（当日券は500円ずつ加算）
●チケット販売所　南溟館（TEL72-9998）、市立図書館（TEL72-9254）、市役所売店（TEL72-1111）ほか

史跡めぐり 参加者募集！

市内に遺された貴重な史跡・文化財をめぐりながら、郷土の歴史に触れてみませんか。

●日時　9月6日（日）　午前9時～正午
●集合場所　市役所前駐車場（午前8時45分集合）
●定員　20人（市のマイクロバスを使用）
●参加料　無料
●講師　関利治氏（市文化財保護審議会委員）
●申込み　南溟館　TEL72-9998

■ 臨時休館のお知らせ
収蔵作品の燻蒸作業のため、9月7日（月）～11日（金）は休館します。