

広報 しばた

1
2012
JANUARY
No. 603
since 1961

みんなで楽しく 「ぺったん、ぺったん」

船岡保育所で12月14日、お正月を前に恒例の「もちつき会」が行われました。

この日は、児童約170人が参加し、みんなの「ヨイショっ！ヨイショっ！」の掛け声に合わせて、年長さんが重そうに杵を持ち上げ先生と一緒に餅をつきました。教室に戻った後は、用意された「きな粉餅」や「あんこ餅」をおいしくいただきました。

新年のあいさつ 復旧から復興へ そして、新生柴田の創造へ

七峰山(ななうねやま)に昇る日の出 (太陽の村から撮影)

新年を迎えて

新年あけましておめでとう
ございます。

昨年、東日本大震災や台風15号によって、改めて自然の驚異というものを感じさせられた年となりました。この大震災から学んだことは、いかに効率的で便利な社会が、危機に直面した際に、もろかったかということでした。快適な生活を支えていた、

電気や水道などのライフラインが長期間にわたりストップしたとたん、私たちは右往左往するばかりでした。「自分の力で生きる」という生活の根本を、おろそかにしてきた付けが回ってきたのかもしれない。

しかし、一方で、人と人の支え合いや近所の助け合いによって、急場をしのいだのも確かです。

被災地で繰り広げられた支援活動やボランティア活動、企業による社会貢献活動を見聞するにつれて、「人は、一人では生きられない。」ことを、再認識した次第です。

今年、完成・継続および新規に着手する主な事業

■完成する主なもの

- ①海老穴集会所 (平成24年3月)
- ②槻木小学校の大規模改修 (平成24年3月)
- ③船岡小学校トイレの洋式化 (平成24年3月)
- ④柴田小学校グラウンドの改修 (平成24年3月)
- ⑤デマンド型タクシーの導入 (平成24年8月頃)
- ⑥二本杉町営住宅2号棟8階建て (平成24年12月)

■継続中の主なもの

- ①槻木中学校の新築 (平成25年2月完成予定)
- ②四日市場1号線 (平成22年～平成25年)
- ③上名生3号線 (平成22年～平成24年)
- ④富沢16号線 (平成22年～平成27年)
- ⑤船岡東43号線 (平成23年～平成25年)

■新規に着手する主なもの

- ①船迫小学校大規模改修 (平成24年～平成25年)
- ②鷺沼排水区雨水整備[1期分] (平成24年～平成30年)
- ③新栄4号公園・白石川親水公園整備 (平成24年)
- ④さくら連絡橋の整備 (平成24年～平成26年)
- ⑤スポーツ・文化ゾーン整備可能性調査事業 (平成24年)
- ⑥(仮称)子ども総合センター基本構想策定事業 (平成24年)
※大型の児童館と子育て支援センターを合築

柴田町も想定外の大震災に直面し、発災当初、相当混乱しましたが、その後、多くの町民や区長、民生児童委員をはじめ、警察、消防、消防団、自主防災組織、婦人防火クラブ、交通指導隊、防犯実動隊などの各種団体、災害ボランティアなどの活躍もあつて、最悪の事態は避けることができました。これもひとえに、

日ごろの「参加と協働」による実践自治が功を奏したものと思っております。また、自衛隊の被災地での活動ぶりを見るにつけ、改めて、地元自衛隊があることの安心感と

頼もしさを感じたところです。現在、復旧復興に向けて、総額約31億円の予算措置を行い、復旧事業に全力を挙げております。

今年、復旧から復興へ、そして、新生柴田の創造に向けてスピードを加速させてまいります。また、昨年スタートした第5次総合計画で掲げた「美しいまち創造プロジェクト」「食と農による地域づくりプロジェクト」「タウンセーブルス推進プロジェクト」を引き続き推進しながら、

①地域経済の活性化
②安全・安心なまちづくり



③快適な生活環境の創造
を目指してまいります。

地域経済の活性化

柴田町が置かれている仙台都市圏との近接性や交通条件の良さ、優れた人材の確保、さらには、柴田町企業立地優遇条例などの優位性から、これまで大規模なトナー工場の立地や、新たにリサイクル企業の進出が決まりました。

今後、県と連携しながら、積極的に企業誘致活動を展開し、雇用機会の確保に努めてまいります。さらに、農業の6次産業化や観光の振興を通じて、地域の産業資源のブランド化を図るために、J Aみやぎ仙南や商工会、工場等連絡協議会との農商工連携を強化してまいります。今後とも、地域全体で地域連環型の産業の育成や雇用創出に努めてまいります。

安全・安心なまちづくり

今回の大規模な震災への反省に立ち、その対策として、行政區長への防災無線機の配布、自主防災組織への照明器

具や発電機、給水タンクの配布を行いました。

今後、さらに避難所の運営や支援助資の配給のあり方など、ソフト面からの対策を強化してまいります。

水害対策といたしましては、鷲沼排水路の事業認可と基本設計などを実施します。また、五間堀川のしゅんせつや低地排水路の改修を県に依頼し、槻木地区の冠水被害防止に努めるほか、懸案となっている局地的な冠水被害についても、その対策を進めてまいります。学校の安全などの確保については、引き続き槻木中学校の本格的な建築を促進するとともに、新たに船迫小学校の大規模改修事業に着手してまいります。

次に、町民の健康・体力づくりのきつかけとなるよう、仙台大学を会場に、NHKのラジオ体操を行うほか、積極的な健康づくりへの参加を支援するために、「健康づくりポイント制度の調査研究」を行ってまいります。また、身体機能の衰えや核家族化の進展に伴い、外出機会が少なくなっ

た交通弱者のために、「デマンド型タクシーの導入」を図ってまいります。さらに、子育て支援を強化するために、大型の児童センターと子育て支援センターを合築した（仮称）子ども総合センター「基本構想」を策定してまいります。

快適な生活環境の創造

子どもたちの通学路となっている船岡東43号線と槻木四日市場1号線の延伸を図るとともに、富沢16号線の用地買収に着手します。町民の憩いの場となる公園の整備については、昨年、国の採択を受けた社会資本整備総合交付金を活用し、新栄4号公園や白石川の親水公園、さらに、船岡城址公園と白石川右岸とを結ぶ「さくら連絡橋」の実施設計に着手するとともに、槻木地区においては、生月公園を整備してまいります。

コンパクトシティの核拠点と位置づけられるスポーツ・文化ゾーンについては、総合体育館や図書館などの建設が可能かどうかを検証するため「スポーツ・文化ゾーン整

備可能性調査」を実施してまいります。

観光まちづくりの推進

最後に、今年の春には、これまで進めてきた花咲山構想の進展によって、多くの観光客が「花のまち柴田」に訪れるものと期待しています。その予兆は、すでに「樅ノ木は残った展望デッキ」完成後の人の流れに現れております。

さらに、観光のプロにも蔵王連峰と白石川が織りなす眺望は、全国的にも誇れる観光資源であることのお墨付きもいただきました。加えて、今年の4月に（仮称）仙台・宮城伊達な旅キャンペーン春が行われ、県も県南地域の観光

光の振興に本腰を入れることになっていきます。

このような、ビッグチャンスを生かすためにも「交流と創造」をテーマに、自分たちの知恵や創意工夫によって観光資源の魅力を高め、全国に向けて情報発信をしていく必要があります。

みんなで名所づくりに努力すること、まち中への集客力が高まり、経済効果も促され、町の成長・発展が可能になると思います。平成24年は、柴田町から新しい「観光まちづくり」を推進してまいります。

今年も、どうぞよろしくお願いたします。

柴田町長
滝口 茂
Shigeru Takiguchi



受けていますか？ 乳がん検診

乳がん検診が始まります！

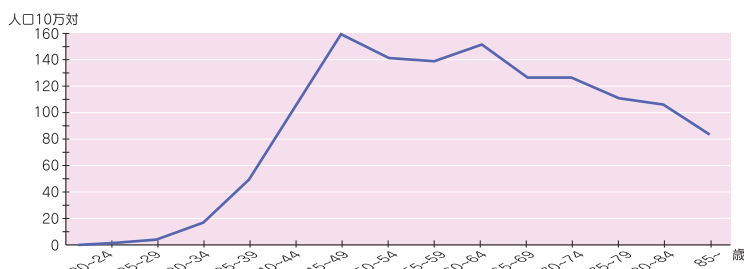
30歳を過ぎたら
乳がん検診！



Pink Ribbon

ピンクリボンは
乳がん啓発のシンボルです

年齢階級別 乳がんの発病率（女性）【表1】



(参考：独立法人国立がん研究センターがん対策情報センター)

乳がんは、欧米に多く日本には少ない病気でした。近年、日本で乳がんにかかる女性は増え続け、今では、女性がかかるがん第1位となつていきます。また、年間約4万人もの女性がかかる

乳がんは
女性のがん第1位！

1月13日から2月2日までの17日間、乳がん検診が行われます。
乳がんは、女性のがんの中でもかかる可能性が最も高く、今ではその割合が、日本人女性の約20人に1人と言われています。亡くなる可能性も高い病気ですが、早期に発見し治療をすることで、約9割の方が治る病気となっています。
早期発見の秘訣は、定期検診を受けることです。定期検診で、健康と大切な命を自分の手で守りましょう！

また、驚くことに30歳から64歳までの壮年層の女性で乳がんは、がんの死亡原因の中で1位となつていきます。いかに、乳がん検診を受けることが、30歳を過ぎから重要であるか見えてきます。(表2)

年代別 乳がんの死亡率と部位別がん死亡1位【表2】

年齢	乳がん死亡率	部位別がん死亡1位
20歳～24歳	2.1% (11位)	白血病(27.4%)
25歳～29歳	8.1% (4位)	子宮(11.3%)
30歳～34歳	17.0%	乳房
35歳～39歳	26.6%	
40歳～44歳	27.8%	
45歳～49歳	29.3%	
50歳～54歳	26.3%	
55歳～59歳	22.2%	
60歳～64歳	17.2%	肺・大腸(14.0%)
65歳～69歳	11.1% (3位)	
70歳～74歳	7.7% (7位)	
75歳～79歳	5.0% (8位)	肺 (14.7%)

(参考：財団法人がん研究振興財団「がんの統計'10」)

乳がんは、乳腺と呼ばれる組織にできるがんのことです。
現在は、治療技術の発達や新しい薬の開発により、早期に発見して適切な治療を受けることで、9割の方が治っています。

早期発見で
9割は治ります！

新しい検査内容【表3】

対象年齢	新検査内容	受診間隔
30歳～39歳	超音波検査	毎年
40歳～59歳 (奇数年齢)	マンモグラフィ (2方向撮影)	2年に1回
60歳～64歳 (奇数年齢)	マンモグラフィ (2方向撮影) ※1方向撮影から2方向撮影へ変更	
65歳以上 (奇数年齢)	マンモグラフィ (1方向撮影)	

※対象は、すべて女性。 ※対象年齢は、実施年度の3月31日の年齢。

乳がん検診日程【表4】

期日	場所	受付時間
1月13日(金)	柴田町保健センター (役場)	(全日程共通) ① 9:00～9:30 ② 9:30～10:00 ③ 10:00～10:30 ④ 12:45～13:15
1月16日(月)		
1月17日(火)	槻木生涯学習センター	
1月18日(水)		
1月19日(木)		
1月20日(金)		
1月21日(土)		
1月23日(月)	柴田町保健センター (役場)	
1月24日(火)		
1月25日(水)		
1月26日(木)		
1月27日(金)		
1月28日(土)		
1月30日(月)		
1月31日(火)		
2月1日(水)		
2月2日(木)		

- 注意事項** 次の方は、この検診を受けることができません。
- 妊娠中、授乳中（卒乳1カ月以内も含む）の方
 - 病院で乳房の経過観察を受けている方など
- ※詳しくは、お問い合わせください。

検査内容が変わります！

今まで、30歳から69歳までの方に行われていた、医師による視触診検査はなくなり、「超音波検査」と「マンモグラフィ検査」が中心の検診となります。

この変更は、乳がん発見率の95%をマンモグラフィ

検査が占めていることや厚生労働省の「がん検診に関する検討会」の中間報告でも、死亡率に減少効果がある検査法とされているためです。

乳がんは、年齢や乳腺組織の状態によって、発見しやすい検査方法が変わります。そのため、乳がん検診では、年代によって検査の

追加申し込み受付中！

内容が異なります。(表3)

すでに、乳がん検診を申し込みされた方には、12月に受診票を配布しています。検診の日程(表4)は、スムーズに検査が行われるよう、行政区毎に割り当てをしています。

指定する日時に受診できない場合は、期間中のいずれかの日時に受診してください。

また、追加で申し込みを希望する方は、1月27日(金)までに健康推進課へ申し込みください。

申問 健康推進課

☎55-2160



乳がん検診車「すみれ6号」

2012
2月1日(水)

平成24年経済センサス 活動調査へご協力ください



経済センサス活動調査は、

「経済の国勢調査」とも言われ、全国すべての企業・

事業所を対象に行われます。

日本経済の「いま」を知る

ための重要な統計調査です。

今回の調査は、特に震災

の影響を産業別、地域別に

把握できる唯一の調査とな

ります。

正確な統計資料を作成す

るためにも、企業・事業所

など皆さんのご協力をお願

いします。



調査の概要

調査基準日

平成24年2月1日(水)

対象

全国すべての企業・事業所

※事業所とは、一定の場所で従業員や設備を設けて、継続的に事業活動を行っている商店、飲食店、工場、神社・寺院、病院など。

※ただし、農林漁家、家事サービス業、外国公務に属する事業所、国および地方自治体を除く。

調査内容

経営組織、従業員数、主な事業の内容、売上および費用の金額など。

調査方法

企業・事業所の形態により、調査の方法が異なります。

①支社・支店などがない事

業所

調査員が、1月末日までに調査票をお届けし、2月1日以降に回収します。

②支社・支店などがある企業や特定の事業所

国や県が、1月末日までに調査票を郵送でお届けします。回答は、2月1日以降に郵送またはインターネットで行います。

調査した内容は、統計法により保護されているため、統計資料を作成する目的以外に使用されることはありません。

調査結果の公表

平成25年1月から、政府統計総合窓口のホームページ (<http://www.e-stat.go.jp>) や刊行物などで順次公表されます。

調査結果の活用

調査結果は、今後の復興状況を確認するための貴重な資料となるほか、国民総生産(GDP)や県民所得などの推計、産業振興や企業誘致の施策、消費税を県や町などに交付する際などの基礎資料として活用されます。

ご注意ください!

この調査を装った不審な訪問者や、不審な電話・電子メールなどにご注意ください。訪問する調査員は、必ず調査員証を携帯しています。また、電子メールなどで経理内容の回答を求め

○この調査の不明な点などについて

- ・経済センサス活動調査コールセンター (午前9時～午後9時)
フリーダイヤル TEL **0120-44-1034**
※050番号のIP電話からは TEL 03-6830-1034

○この調査のさらに詳しい情報について

- ・経済センサス活動調査ホームページ
<http://www.stat.go.jp/data/e-census/campaign/index.htm>

たり、金品を請求したりすることはありません。不審に思ったときは、速やかにコールセンターなどへお知らせください。

問 まちづくり政策課

☎ 5412111



1月の特集

時代小説が来る!

1月の特集は「時代小説」。一口に時代小説と言っても、涙誘う人情話、剣豪の活躍とその魅力はさまざまです。おなじみの作家から新進気鋭の作家の作品まで多彩な作品を集めてみました。情緒を味わう、境遇に涙する、生き方に学ぶ……。しばしタイムトリップして、古くて新しい時代小説の世界をたっぷり味わってみませんか。



1月のお話し会 毎月第1・3土曜日開催

日時／1月7日(土)、21日(土) 11:00～12:00

※事前の申し込みは必要ありません。

場所／柴田町図書館（ふるさと文化伝承館1階奥の「和室」）

協力／絵本読み聞かせの会「おむすびころりん」

◆開館時間／平日 10:00～19:00 土・日曜日、祝日 10:00～17:00

◆1月の休館日／1月1日(日)～1月4日(水)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、31日(火)

問 柴田町図書館（しばたの郷土館・ふるさと文化伝承館内） ☎ 86-3820 FAX86-3821 Eメール :library@town.shibata.miyagi.jp

みやぎ県南中核病院からののお知らせ

問 みやぎ県南中核病院 ☎51-5500 <http://www.southmiyagi-mc.jp/>

助産師・看護師、
診療情報管理士を募集しています



1. 職種・採用予定人数／助産師・看護師 15人程度、診療情報管理士 1人
2. 受付期間／1月25日(水)まで
3. 第1次試験日／2月4日(土)
4. 看護部病院説明会について／当院では、助産師・看護師の募集にあたり、看護学生・看護師、助産師の皆さまを対象に「看護部門の病院説明会」を開催します。開催日は、1月11日(水)です。
5. お問い合わせ、ご連絡先／（平日 8:30～17:00）
みやぎ県南中核病院 ☎ 51-5500(代) Eメール : jinji@southmiyagi-mc.jp

広 告



宝石の様な美しい輝き
(船岡城址公園)



心を癒す光のハーモニー
(船岡駅前広場)

心を癒す光のファンタジー

12月3日に船岡城址公園と船岡駅前が、10日に槻木駅前に、それぞれ、冬の風物詩となりましたイルミネーションの明かりが灯り、幻想的な癒しのひと時を楽しませてくれました。今回、初めて白石川の河川敷に「心一つ」の光の文字が描かれ、船岡城址公園から見ていた女の子は「感動して涙が出てくる」と、思いを巡らせていました。槻木駅前のイルミネーションは、今月9日まで行われます。



暖かな光が冬の夜空を彩る
(槻木駅前広場)

新たな交通手段を確保

町では、誰もが自由に行動できるように公共交通の充実を図るため、新たな公共交通システムの導入について検討する、「地域公共交通活性化協議会」を11月24日に開催しました。協議会では、今後のスケジュール、導入を目指すデマンド交通などについて協議しました。の要望に応じて運行ルートや時間、乗降場所などを柔軟に対応させる仕組みの公共交通の一つの形態です。



誰もが利用しやすい環境を目指して検討を重ねます



県指定史跡の富沢磨崖仏群を見学

地域づくりから広がるまちづくり

11月23日、町と姉妹都市を結ぶ岩手県北上市から黒岩自治振興会の約40人が来町し、上川名地区との交流を図りました。この事業は、住民レベルでのさらなる交流を目指し「北上市・柴田町姉妹都市交流バス事業」として昨年から行われ、地域づくりや都市との交流について情報交換を行っているものです。当日は、史跡や名所を案内し、地場産品を使った郷土料理でもてなしました。

広告

広告



地域の絆できれいな町へ

NEWS

晴天の阿武隈川河川敷で11月26日、槻木地域づくり推進協議会の呼び掛けにより、槻木地区の住民を始め、スポーツ団体や各種団体などの多くの方々により「クリーン大作戦」が行われました。この日は、心なく捨てられた粗大ごみや可燃ごみなど2トンプ4台分を回収しました。

先人から受け継がれてきた、町の景観や環境を守るためにも、一人一人のマナー向上が求められます。

白幡橋から岩沼市との境付近までの範囲を清掃しました



世界の平和に思いを寄せて

NEWS

12月11日に槻木生涯学習センターで、平和の祭典が行われました。この催しは、平成22年6月に「柴田町非核平和都市宣言」を行ったことを受け、町民の皆さんが作りあげたもので、今回で2回目となります。当日は、平和についての朗読劇や山元町磯地区の星区長さんによる東日本大震災の話のほか、原爆の悲惨さを伝えるパネルなどが展示され、平和を考えるきっかけとなりました。

旧海軍第一火薬廠女子学徒動員の体験を語る市場さん

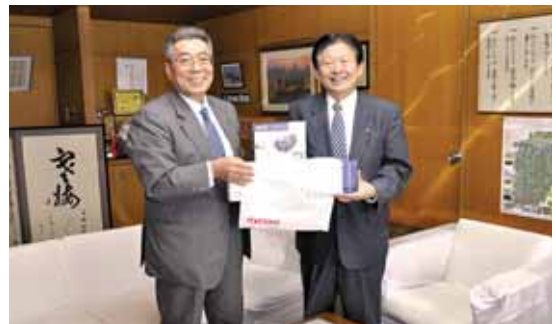


地域防災リーダーとしてのご活躍に期待します

家庭を守り、地域を守り30年

NEWS

11月25日、柴田町婦人防火クラブ連合会の結成30周年記念式典が行われました。連合会は昭和56年、地区単位の18クラブで効率的な防火活動に取り組むために結成され、火災予防の知識の習得や防火思想の啓発、初期消火訓練など、地域防災力向上に尽力しています。東日本大震災では、各地区の避難所で運営支援、また、被害が甚大だった山元町に炊き出しの支援をしていただきました。



デジタルビデオカメラを贈る野村開治社長

空き缶回収でビデオカメラを寄贈

S

運送業の三愛ロジスティクス株式会社（中名生字神明）は、11月28日に野村開治社長と従業員が町役場を訪問し、デジタルビデオカメラ一式を寄贈しました。これは、同社の従業員が、空き缶回収の活動で得た収益で購入したものです。このカメラは、広報広聴活動などに使われる予定で、滝口町長は「船岡城址公園などの情報発信に役立て、町をPRしていきたい」と感謝の言葉を伝えました。

広告

広告

人間もよう

第31回中学生人権作文コンテスト大河原地区大会

優秀賞受賞「コンプレックスの中で」



安藤 葵さん
Aoi Ando

Profile

船迫中学校 3年
部活動 テニス部
好きなアーティスト
ナイトメア(宮城県出身のビジュアル系バンド)



船迫中学校の安藤葵さんは、仙台法務局大河原支局で11月16日に開かれた「第31回中学生人権作文コンテスト大河原地区大会」で、優秀賞を授賞しました。この大会は、基本的人権について理解を深めてほしいと行われているもので、応募961作品のうち10作品が優秀賞を授賞し、安藤さんの作品を含む8作品が県大会へ推薦されました。

安藤さんは、生まれつき腕に痣があります。夏場、半袖になることが嫌になるほど、この痣をコンプレックスに感じていました。

「コンプレックスに対しての気持ちですが、自身の中で整理され立ち向かっていけるようになりました。」

今回、このコンプレックスを題材とした作文を書くことで安藤さんは、今まで悩み続けてきたコンプレックスを、気持ちの面で克服できたといいます。

同様に悩んでいる人は、周りにもいるはずです。周囲の人へ「悩んでいる人の気持ちを知りたい」と、今まで経験から話します。



こうほう 文芸

俳句

絵手紙を食み出しており蕪大根
ラブレター出す宛のなく秋の暮
秋深し明日解体と娘の電話
蔵町の息吹聞きをり花八手
雪虫の夕べの集い橋の上
けんちん汁手渡す母や笑みこぼれ
福助は昭和の匂い菊の名ぞ
冬の虹立つ雑踏に人待てば
これよりは四温に託す心あり
川霧や陽をまつ柳鷺
孫の風素直に上がれ糸切れず
夕支度刻む青菜に虎落笛

本船迫 森田 眞六
槻木 大槻 信吉
槻木 永井 堯
佐藤きみこ
山家美智子
大久保 椿
及川美沙子
三塚 直樹
石垣てる子
制野 千秋
若月ノリ子

川柳

アクセルとブレーキ交互に踏むくらし
値上がり禁煙誓う年金者
ペンが無い聞いた句が逃げていく
一服に元気を貰う朝のお茶
死道賃雀の涙貯めておく
チクタクの音ばかりして眠れぬ夜
棒の先止まるトンボも見当たらず
針千本飲めそうもない嘘をつき
北風が朴の葉転がす冬の暮
冬の朝日だまり受けて初春を待つ
頒布会色鮮かなトンボ玉
老い二人ア・ウンの呼吸でまた一年

四日市場 斎藤夢太郎
四日市場 坂本 一風
上名生 西村 久子
船岡 菅原 三男
船岡 坪内 良
船岡 鈴木 智子
船岡 萩原 善助
船岡 島貫よし雄
船岡 伊藤タイ子
船岡 安藤 節子
船岡 阿部美代子
西船迫 渡辺 晴奈

短歌

四方の春門神々も日雇も
日和よければ平なりけり
喧噪をさけ城山に佇めば
竹吹く風の音のかそけき
誰からも教えられずに愛犬は
迎えてくれる寒き玄関に

船岡 柄目けい子
船岡 葦神 葛
船岡 沢田 順子

広 告

広 告



夢空間 2012



女王の番犬 (ペンネーム)



花ちゃん (ペンネーム)



お子さん(4歳まで)の写真をお待ちしています。写真の裏にお子さんの名前を必ず書いてください。投稿者の住所、氏名、電話番号、子どもの名前・生年月日を明記し、「ひとこと」を添えて応募してください。

ふれあいマイタウンは、町民の皆さんからの応募・紹介でつくるコーナーです。俳句・川柳・短歌に興味がある(こほう文芸)、とてもすてきな方なので紹介したい(人間もよう)、自己表現コーナー(夢空間2012)、子どもの成長の写真やかわいい孫の写真を載せたいという方(町内にお住まいの4歳以下のお子さん)、はがき、手紙などで1月13日(金)までご応募ください。

■連絡先/まちづくり政策課 ☎54-2111

こども美術館



「ゼロ弾きのモーシム」
根木小学校5年
坂本夕桂さん



「しあわせをよぶさかな」
根木小学校1年
熱海里駆さん

広 告

ご利用をお待ちしています

「まちづくり出前講座」

町職員が皆さんの集会や会合に出向いて、町政について分かりやすくお話しする「まちづくり出前講座」を実施しています。多彩なメニューをご用意していますので、ぜひ、ご利用ください。

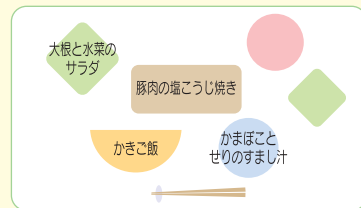
申 問 まちづくり政策課 ☎54-2111

広 告

広 告



色々な出来事が起こった一年が過ぎ、新しい年を迎えました。
お正月で宴会続きの後には、整腸作用や疲労回復の働きがあるといわれる「麹（こうじ）」や肝臓の働きを助ける「牡蠣（カキ）」を使った料理を紹介します。
今年もバランスのとれた食生活で健康に一年を過ごしましょう。



かきご飯

一人あたり：316Kcal、塩分0.6g

- 材料** (4人分)
- 米…2カップ
 - カキ…12個
 - ごぼう…1/4本
 - ④ { 酒…大さじ4
 - 薄口しょうゆ…小さじ1 }
 - ユズの皮…適宜

- 作り方**
- ①米が洗ってざるに上げて水をきり、30分くらいおく。
 - ②カキは塩水で振り洗いし、さっと真水で流してからざるに上げて水をきる。ごぼうは皮をこそげ落として水にさらしておく。
 - ③②のカキを④でさっと煮て、カキと煮汁に分けておく。
 - ④炊飯器に①の米と煮汁、分量よりやや少なめの水を加えたら②のごぼうを加えて炊き上げる。
 - ⑤炊き上がったら③のカキをのせて蒸らす。炊き上がったたらさっくりと混ぜて器に盛り、千切りにしたユズの皮を飾る。

ひとこと
カキは海のミルクと言われ、豊富なミネラルを含んでいます。



正月疲れを解消するレシピを紹介します。

豚肉の塩こうじ焼き

一人あたり：222Kcal、塩分0.6g

- 材料** (4人分)
- 豚ロース…8枚
 - 塩こうじ…大さじ1
※作り方は、下記参照
 - 砂糖…大さじ1
 - こしょう…少々
 - サラダ油…大さじ1/2
 - サラダ菜…8枚
 - (付け合わせ) ニンジン…1本
 - 砂糖…大さじ1と1/2
 - バター…小さじ1/2



- 作り方**
- ①豚肉は薄くこしょうを振る。器に塩こうじと砂糖を合わせ、よく混ぜておく。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉にさっと焼き目をつける。塩こうじと砂糖を合わせたものを加えて、味をからめる。
 - ③付け合わせを作る。ニンジンは皮をむき、1～1.5cmの厚さに輪切りにする。
 - ④鍋に砂糖と③のニンジンを入れ、ひたひたに水を加えて煮る。ニンジンに火がとおり、**ひとこと** ニンジンの皮は捨てずに千切りにしてサラダやきんぴらに加え、無駄なく活用しましょう。
 - ⑤器にちぎったサラダ菜と②の豚肉、④のニンジンを添える。

塩こうじの作り方

材料 ・米麹 300g ・塩 100g ・水 300ml

- 作り方** ①米麹を手でほぐし、パラパラにしたなら耐熱容器に入れ、分量の塩と水も加えてよく混ぜる。②炊飯器に60℃のお湯200cc(分量外)をはり、①を中央に置く。③炊飯器を保温設定にし、3～4時間おいたら出来上がり。常温で発酵する場合は毎日1～2かき混ぜ、1週間ほどで出来上がり。
* 冷蔵で3カ月保存可能

人口と世帯数



38,533人
(前月比33人増)



19,148人
(前月比25人増)



19,385人
(前月比8人増)



14,689世帯 (平成23年12月1日現在)
(前月比24世帯増)