



広報 ゆがわ

No. 682
令和5年

9
月号

祝二十歳のつどい



主な内容

- ▶ 祝二十歳のつどい……………②
- ▶ ゆがわ村民芸能発表会を開催……………④
- ▶ 新農業委員・農地利用最適化推進委員の紹介…⑤
- ▶ 教育委員会9月定例会開催日変更のお知らせ…⑥
- ▶ 村民の文芸発表のひろば……………⑪



湯川村ファミリー



祝 はたち 二十歳の つどい

8月15日(火)、湯川村公民館2階大ホールにおいて、令和5年度の湯川村二十歳のつどいを挙行了しました。

国の法律が改正され、成年年齢が二十歳から十八歳に引き下げられましたが、本村においては二十歳の方を対象に行うことを決定し、今年度が2回目の開催となります。

今年は、対象者27名のうち、17名が出席し、一人ひとりの名前が読み上げられ、代表して三澤豊隆村長より山田瑞姫さん(三島)に記念品が授与されました。

三澤村長からは「これからの人生において自ら判断し、勇気と情熱をもって、一歩ずつ前に進み、自分の人生を豊かなものにしてほしい」とのはなむけの言葉に続き、来賓を代表して小野澄雄村議会議長から祝辞がありました。

最後に佐藤匠さん(堂畑)が代表して「今日まで私たちと関わり、育て、励まし、ご指導いただいた地域の方や先生方、そして家族へ感謝し、二十歳を迎えた今、大人としての自覚を持ち、責任のある社会人として歩んでいくことを決意します。」と誓いのことを述べられました。



佐藤 匠さんによる二十歳の誓い



記念品を受け取る山田 瑞姫さん



小学生があじさい挿木

7月19日(水)に筧川小学校5年生12名が、村の花「あじさい」の挿木を行いました。挿木した「あじさい」は、来年の6月に県道浜崎高野会津若松線沿道の「あじさい街道」へ植栽をします。

この筧川小学生の活動は、令和4年度から総合学習のテーマ「湯川村のよさを見つけよう」に沿って行っているもので、県、村と連携して児童が自分自身であじさい苗を挿し木から育て、毎年「あじさい街道」に植栽していき、村の花「あじさい」による村内の環境美化へ広がっていきます。

児童たちは、あじさい苗100株を一株一株心を込めて挿木しました。





令和5年度 福島県中学校体育大会総合大会結果

令和5年7月に福島県中学校体育大会総合大会が開催され、23日(日)にソフトボール部(若松四中との合同チーム)が試合に臨みました。

【大会結果】1回戦 対 古殿中 13-8 勝利
2回戦 対 泉中 2-5 敗退(県ベスト8)



両沼地区保護司会湯川支部 感謝状受賞

7月14日(金)に開催された会津坂下地区防犯協会連合会総会において、両沼地区保護司会湯川支部が、多年にわたる地域安全活動を推進し安全なまちづくりに貢献した功労を称えられ、会津坂下地区防犯協会連合会長の会津坂下警察署長より感謝状が授与されました。

保護司制度は、法務大臣から委嘱された保護司が、犯罪や非行をした人たちの立ち直りを地域で支



左から田部正利氏、川島茂則支部長、高橋副村長、芦澤保彦氏、

える活動で、更生を助けるとともに犯罪予防活動を行い、社会福祉の増進に広く貢献されております。

湯川支部としての活動内容は、毎年7月に開催する「社会を明るくする運動」への参加や、更生保護女性の皆さんと協力し、施設等に物資を届ける「愛のお米一握り事業」など多岐にわたります。

この度の表彰を機にますますのご活躍をご期待申し上げます。誠にありがとうございました。

代表監査委員に渡部務さんが選任されました

本年8月10日で任期満了を迎えた代表監査委員 東条 健一郎さんに代わり、渡部 務さん(高瀬)が議会の同意を得て、8月11日付けで選任されました。

任期は4年間(令和5年8月11日~令和9年8月10日)です。

今後、村の会計や財政に係る監査等を行っていただくこととなります。

よろしくお願いいたします。



三澤村長より辞令を交付された渡部 務さん(右)

納税優良で知事感謝状



8月25日(金)、村役場にて個人県民税優良町村知事感謝状伝達式が行われ、会津地方振興局の本田局長より感謝状が贈呈されました。

これは、日頃より、村民の皆さん一人ひとりの納税に対する意識の高さに対して贈呈されたものです。深く感謝いたします。

今後も、なお一層のご理解とご協力をお願いいたします。



ゆがわ村民芸能発表会を4年ぶりに開催しました

第25回となるゆがわ村民芸能発表会を7月17日(月)「海の日」に公民館2階大ホールで盛大に開催しました。これまで新型コロナウイルス感染症の影響により中止としていたため、4年ぶりの開催となった今回は、村内外より150名を超える観衆の中、8団体が日頃の活動で培った17演目を披露し、多くの拍手が送られました。

また、特別ゲストの浜崎地区の福田雅之さんによるマジックショーやHo'okani&ひろみフラスクールの皆様によるフラダンスショーも行われ、来場者は、多彩なマジックと笑顔あふれるフラや心安らぐハワイアンソングを堪能し、楽しいひとときを過ごすことができました。



トップを飾る謡曲愛好会の皆様



Ho'okani&ひろみフラスクールの皆様によるフラダンスショー



コーラスひまわりの皆様



浜崎地区の福田雅之さんによるマジックショー



カラオケ愛好会の皆様によるステージ



ひよっとこ踊り愛好会の皆様



スポーツ民踊愛好会の皆様



商工会女性部による軽食コーナー



琴湯会の皆様



湯川舞フレンズの皆様



新 農業委員・農地利用最適化推進委員を 紹介します (任期：令和5年7月20日～令和8年7月19日)

平成28年4月施行の改正農業委員会法に基づき、議会の同意を得て、村長が令和5年7月20日、8名の農業委員を任命しました。7月27日(木)、初総会が開かれ、会長、会長職務代理者と農業委員の地域分担等が決定されました。

また、農業委員会は、7名の農地利用最適化推進委員を委嘱し、地域分担等を決定しました。任期は令和8年7月19日までです。よろしくお祈いします。

農業委員紹介

会長



小沼 幸子 (上扇田)
担当：全域

職務代理者



佐藤 敬一 (堂畑)
担当：下扇田・北田・堂畑

農業委員



山田 誠一郎 (三島)
担当：佐野・三島・中ノ目
熊川・上扇田・
亀ヶ代

農業委員



兼子 房男 (五丁ノ目)
担当：王領・田中・笠ノ目・
上樽川・石伏・
下樽川・穂花

農業委員



山口 栄子 (西八日町)
担当：米丸・森台・八日町

農業委員



真壁 澄男 (水谷地)
担当：高瀬・水谷地・浜崎・
桜づつみ

農業委員



中島 仁 (中扇田)
担当：勝常・五丁ノ目・
中台・中扇田

農業委員



高木 伸也 (沼ノ上)
担当：沼ノ上・上田谷地・
笈川・美田園

農地利用最適化推進委員紹介

農地利用最適化推進委員は、農地の利用集積・集約の促進や遊休農地の発生防止等農地利用の最適化を推進する現場活動を主に行います。



推進委員



鈴木 明美 (水谷地)
担当：高瀬・水谷地・
浜崎・桜づつみ

推進委員



渡部 正美 (高瀬)
担当：沼ノ上・上田谷地・
笈川・美田園

推進委員



三瓶 恵美 (上樽川)
担当：王領・田中・笠ノ目・上樽川・
石伏・下樽川・穂花

推進委員



吉田 守 (笠ノ目)
担当：米丸・森台・八日町

推進委員



高橋 勝彦 (勝常)
担当：勝常・五丁ノ目・
中台・中扇田

推進委員



中島 和裕 (中ノ目)
担当：佐野・三島・中ノ目・
熊川・上扇田・亀ヶ代

推進委員



大場 忠重 (堂畑)
担当：下扇田・北田・堂畑



「村長との 対話の日」

令和5年

9月6日(水)時間：午前9時から
午前11時30分まで

場所：村長室

予約もできます。☎0241-27-8800

☎0241-27-8820 国民健康保険税(税務係)
☎0241-27-8810 介護保険料(福祉係)
☎0241-27-8830 後期高齢者医療保険料(ほけん係)

*口座振替による振替日も10月2日(月)になります。
納期限までに納税が困難な特別な事情がある場合は、ご相談ください。
*納付の相談は、住民課各係までお願いします。

今月の納税
10月2日(月)まで
国民健康保険税
(普通徴収)第3期分
介護保険料
(普通徴収)第3期分
後期高齢者医療保険料
(普通徴収)第2期分

教育委員会9月定例会開催日変更のお知らせ

教育委員会9月定例会の開催日が変更となります。

教育委員会
9月定例会

9月7日(木)

**9月6日(水)**に変更

定例の教育委員会は、原則、毎月第一木曜日の午後3時に役場会議室において開催されます。会議の内容が個人情報の場合を除き、教育長の許可を得て傍聴することができます。

なお、都合により開催日時が変更になる場合もありますので、傍聴される場合は、事前にご確認ください。

◎お問い合わせ先 教育委員会 学校教育課 ☎0241-27-2250

湯川村教育委員会表彰

教育委員会では、湯川村教育委員会表彰規程に基づき、教育の振興発展等に貢献し、その功績が顕著であるものに対し表彰を行う予定です。

この表彰は、村内に住所を有する個人、または団体に対して行います。

ご家族やご近所、お知り合いの方で、下記の表彰基準に基づく対象者をご存知の方は、是非ご連絡をお願いいたします。表彰の対象となった方については、教育委員会より表彰のご案内をいたします。

○表彰の基準(湯川村顕彰表彰の対象者)

令和4年10月1日から、令和5年9月30日までの間に、各種県大会及び県展等で1位相当の成績をおさめた村民及び村内の団体

○受付締切

令和5年10月19日(木)

◎お問い合わせ先 教育委員会 学校教育課 ☎0241-27-2250

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障がいや死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、住民課福祉係の国民年金担当窓口でお早めに手続きをお願いします。

◎お問い合わせ先 住民課 福祉係 ☎0241-27-8810
または 会津若松年金事務所 ☎0242-27-6951



百薬の長とはいへど 万の病は酒よりこそ起れ

～お酒の飲み方、あなたは大丈夫？～

令和5年度の湯川村総合健診の受診者の飲酒状況は図1のとおりです。飲酒している人の1日の飲酒量(図2)を見てみると、2合以上と回答している人は13.5%となっています。

また、令和4年度の特定健診受診者の飲酒状況を福島県、同規模町村(磐梯町、柳津町、三島町など)と比較してみると、飲酒量2～3合と回答している人の割合が、湯川村15.2%、県10.9%、同規模町村11.7%で、湯川村の飲酒量は高い割合となっています。

兼好法師が書いた徒然草の中にも、酒は百薬の長ということわざが登場します。そこには『百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ』と書かれており、お酒の飲みすぎは、体重増加、高血圧、脂質異常、高血糖、肝機能障害など生活習慣病を招きやすいたことが分かっています。お酒は体にとって薬にも毒にもなり得るため、適正飲酒を心がけましょう！

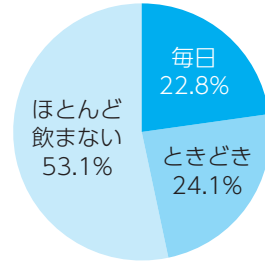


図1 令和5年度 湯川村総合健診 受診者の飲酒状況

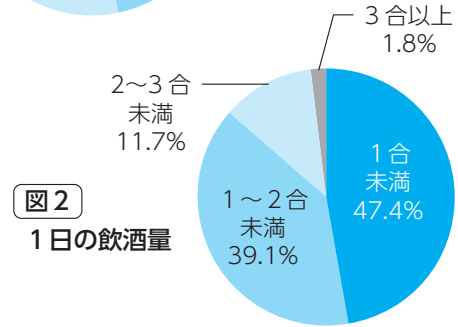


図2 1日の飲酒量

○適正飲酒の目安

1日の適度な飲酒量は、純アルコール量に換算して20gです。ただし、女性は分解速度が遅く、影響を受けやすいため、10g程度にすることが推奨されています。

[純アルコール20gの目安]

酒の種類	ビール	日本酒	ワイン	チューハイ	焼酎
アルコール度数	5%	15%	12%	7%	25%
純アルコール20gに当たる量	中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	小グラス2杯 (200ml)	缶1本 (350ml)	コップ半分 (100ml)

純アルコール量は下記の計算方法で算出できます。

お酒の量 (ml) × アルコール度数 / 100 × 0.8 = 純アルコール量

(例) アルコール度数7%の缶チューハイの場合…350 (ml) × 7 / 100 × 0.8 = 19.6g

ご自分の飲んでいる量は適量でしょうか。この機会に振り返ってみてください。

食改さんのお料理ひろば

食生活改善推進委員会の会員と一緒に、季節の旬の野菜を使った料理を作ってみませんか？

初心者でも、男性の方も大歓迎！

関心のある方は、ぜひこの機会に参加してみませんか？

○開催日時・場所

	開催日	申込締切日	時間・場所
1回目	令和5年 9月 8日(金)	9月 5日(火)	時間：午前9時30分～12時30分 場所：湯川村保健センター
2回目	12月15日(金)	12月12日(火)	
3回目	令和6年 2月16日(金)	2月13日(火)	

○対象者 湯川村に在住の方で、料理に関心のある方

○定員 12名

○参加費 1回 100円

○持ち物 米0.5合、エプロン、三角巾、飲み物(水分補給用)

○申込方法 開催日の3日前までに保健センターまたは食生活改善推進員へお申し込みください。

1回の参加人数が定員になった場合は、申込締切日前でも締め切らせていただきます。

○その他 登録制ではありませんので、参加希望の方は、その都度お申し込みください。

◎申込・お問い合わせ先 住民課 保健センター 管理栄養士 齋藤

湯川村食生活改善推進員 ☎0241-27-3110



結核予防週間

9月24日(日)～30日(土)

福島県では結核予防週間に併せて、結核への関心が高まるよう、普及啓発事業を行っております。

「結核は、過去の病気ではありません。」

結核は、人から人にうつる感染症で、自分が結核だと気づかずに周りの人々にうつしてしまうことがあります。

結核は早期発見・早期治療により治すことができますので、結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。



○結核はどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。

結核を発病し重症化している人の咳やくしゃみのしぶきには、結核菌が含まれています。このしぶきの水分が蒸発して、結核菌だけが空気中にただよって飛び、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります。

「結核かな？」と思ったら、医療機関を受診しましょう。

また、人にうつさないために、せきが出る時はマスクをつけましょう。

結核は、6か月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。

しかし、治療の途中で服薬をやめてしまえば治りません。それどころか菌は抵抗力をつけ、薬が全く効かない多剤耐性菌になることもあります。

○こんな時はすぐに病院へ！重症になる前に早期に受診しましょう。

2週間以上長引く咳、タンが出る、長引くだるさ、長引く微熱、胸の痛み、急に体重が減る

○発見されにくい高齢者の結核

65歳以上の方は、結核の健康診断を受診する義務があります。

年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。

また、健診等で胸部レントゲン検査の精密検査が必要となった場合は、自覚症状がない場合でも、必ず受診しましょう。

咳・タンなど目立った症状があらわれにくいのが、高齢者の結核の特徴です。

食欲がない・元気がない・体重減少・微熱などの症状しか出ない場合があります。

日頃から健康状態に注意しましょう。

○生後1年までにBCG接種を受けましょう！

BCGは、結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です。

生後5～8か月に、必ずBCG接種を受けましょう。

◎お問い合わせ先 住民課 保健センター ☎0241-27-3110

秋の全国交通安全運動

反射材「ここにいるよ！」のメッセージ

9月21日(木)～9月30日(土)まで秋の全国交通安全運動を実施します。

秋の行楽シーズンを迎え、外出する機会が増えることが予想されます。「交通事故を起こさない・交通事故に遭わない」よう、交通安全に努めてください。

また、この時期は日没が早くなり、夕暮れ時や夜間の交通事故が増加する傾向にあります。

歩行者の方は、夜行反射材等を活用するとともに道路を横断する際は、周囲の安全を十分に確認し、手を挙げて運転手に意思表示して横断しましょう。

自動車や自転車を運転する方は、早めのライトの点灯を心がけましょう。

皆様のご協力をお願いします。



はじめてのスマホ・タブレット教室

福島県の主催事業です。電源の入れ方や文字の打ち方などの基本操作や、インターネット検索、LINE（ライン）などの便利な機能を、分かりやすく丁寧に解説します。

同世代の仲間と一緒に、スマホやタブレットをぜひ体験してみましょう！

○対象・内容

対象	内容
村内在住の65歳以上の方	基本操作、インターネット検索、LINE（ライン）等

- 日 時 9月20日(水) 午前10時～正午
- 場 所 ユースピアゆがわ 多目的ホール
- 定 員 15名
- 講 師 福島県が委託した県内IT企業のスタッフ
- 準 備 物 筆記用具、飲み物等をお持ちください。
教室用の端末はこちらでご準備しますが、ご自身の端末での参加も可能です。
- 参 加 費 無料
- 申込期限 9月14日(木)まで
- 主 催 福島県、湯川村
- 申込・お問い合わせ先 湯川村総務課 政策財務係 ☎0241-27-8800

県立テクノアカデミー会津 電気配管設備科 ZEH・ZEB技術セミナー

省エネ住宅の高効率設備や再生可能エネルギーに関する講習会を開催します。エネルギー収支をゼロにする考え方（ZEH：ゼッチ）に関する知識を深めたい方は、気軽にご参加ください。

なお、詳細はホームページ（<https://www.tc-aizu.ac.jp>）に掲載しています。

- 日 時 9月22日(金) 午後1時30分～午後3時30分
- 場 所 ハイテクプラザ会津若松技術支援センター 多目的ホール
(会津若松市一箕町大字鶴賀字下柳原88-1)
- 対象者 一般の方
- 申込先 電話：☎0241-27-3221 または右のQRコードから



ふくしま生活・就職応援センター 〈無料就職相談窓口からご案内〉

- ★就職相談・職業紹介（窓口相談／出張相談／電話・メール・オンライン相談）
- ★各種セミナー・職業訓練情報 ※応募書類作成や求人検索に使えるパソコンあり
- ★完全予約制で落ち着いた環境で相談ができます（専任相談員男女1名ずつ在籍）
- ★毎週月曜から土曜日の午前10時から午後7時まで開館しています

◎お問い合わせ・ご予約先

ふくしま生活・就職応援センター 会津若松事務所
 住所：会津若松市南千石町6-5 会津若松商工会議所2階
 ☎：0242-27-8258
 メール：info-ouencenter@pasona.co.jp





消防署からのお知らせ

救急の日(9月9日) 昭和57年(1982年)に救急医療及び救急業務に対する国民の理解と認識を深め、かつ救急医療関係者の意識高揚を図ることを目的として定められました。あなたやあなたの大切な家族が突然心肺停止に陥ったら…。脳は、血流がないと、3~4分で重大な障がいを引き起こします。たとえ、すぐさま119番通報したとしても、救急隊が現場に到着するまで全国平均8~9分、さらに病院の医師に引き継ぐまで時間がかかります。そこで心肺蘇生を速やかに開始して、心肺停止状態の時間を極力減らし、大切な人を助けられるよう「救命の連鎖」を覚えて実践しましょう。

「救命の連鎖」chain of survival

「心停止の予防」……ケガや病気による突然死を未然に防ぐため、普段の備えや健康管理をしっかり行うことが大切です。

「早期認識と通報」……救急の現場にいる人による発見及び通報が早いほど、助かる可能性が高くなります。「大変だ」「何か変」「もしかして」と思ったら、すぐに行動しましょう。

「一次救命処置」……救急の現場にいる人による心肺蘇生及び除細動が重要です。「心肺蘇生法」と「AED」を学び、実践しましょう。

「二次救命措置」……救急救命士や医師による高度な救命医療。一般の方々には実施できませんが、「緊急車両に道を譲る」「救急車の適正利用」を心がけることで、その一助になります。



○お知らせ

平成23年6月から法律改正により「住宅用火災警報器を設置しなければならない(義務)」となりました。各ご家庭での適切な設置と維持管理をお願いします。また、上記の法律改正から10年以上が経ち、電池切れを起こして有事の際に作動しなかった、何もなかったのに誤作動をしてしまったなどの事案が多くみられます。定期的に動作テストを行い、電池切れが確認出来たらすぐに交換しましょう。

会津若松消防署十文字出張所 ☎ 0242-75-2151 / FAX 0242-75-2196

会津坂下警察署からのお知らせ

**子どもの
車内放置は
『虐待』です**



炎天下の車内に子どもを放置する行為は児童虐待です。

子どもは、身体の体温調節機能が未熟なこともあり、短時間でも重度の熱中症を発症し、命を失う可能性があります。

炎天下の車内の温度は、日中の気温上昇とともに急上昇し、少し窓を開けている程度では防ぐことはできません。「眠っているから」、「すぐに戻るから」という安易な気持ちで子どもを乗せた車内から離れないようにしましょう。

また、車内に放置された子どもを発見した場合には、すぐに110番通報してください。

少年の非行防止

夏休み期間に入り、少年の非行が増加傾向にあります。

非行の内容としては深夜はいかい・飲酒・喫煙が多く見られます。

これらの非行は常習化しやすいことから子どもの生活習慣や所持品には十分に目を向けてあげてください。

また、肝試しとして廃墟などに侵入する行為は、建物の老朽化等による事故を招きかねない他、刑法の「建造物侵入罪」に抵触するおそれがあります。

子どもの未来を守るためにも、「廃墟であっても建物の所有者がいること」「老朽化した建物の危険性」を教えましょう。



湯川村内街頭犯罪等発生状況 (令和5年7月31日現在)

区分	街頭犯罪												街頭犯罪合計	その他 刑法犯等	全刑法犯				
	強盗	空き巣	忍込み	事務所 荒し	出荒	店し	自動車 盗	オートバイ 盗	自転車 盗	自販機 ねらい	車上 ねらい	ひったくり				部 ねらい	品 ねらい	強 わいせつ	制
管内		4												1			5	28	33
湯川村																		1	1

特徴 外出する際はしっかり戸締まりをしましょう。
また、不審者や不審車両を見かけたら、すぐに通報してください。

※その他刑法犯等には、暴行、傷害、万引き、詐欺、器物損壊などの犯罪発生件数が含まれます。
※上記発生件数は、令和5年1月1日からの累計数となっています。



戸籍の窓口

(7月受付)

お誕生おめでとうございます

(地区)	(両親)	(子)
下樽川	渡辺 学 夕子	なんしん 然仁
美田園	渋谷 勇太 亜衣美	はやと 勇仁

謹んでお悔やみ申し上げます

(地区)	(本人)	(年齢)
中台	片桐 末子	96歳
北田	本島 靖平	79歳

※この欄に掲載を希望しない方は、住民課福祉係へ申し出てください。

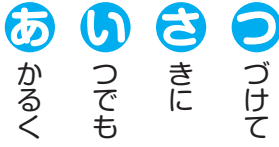
人の動き (8月1日現在)

総人口(前月比)	
総人口	3,044人 (△11)
男	1,481人 (△1)
女	1,563人 (△10)
世帯数	1,022世帯 (-)

毎月「第3日曜日」は「家庭の日」です

家庭の話し合い、一緒に食事の励行、親子ふれあい運動を実施しましょう。

あいさつ運動



一声運動を普及しましょう。

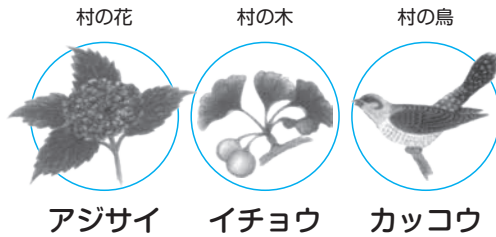
湯川村青少年育成村民会議

村内の交通事故

	令和5年7月	令和5年累計	令和4年(1月~12月)
人身事故	0	2	4
物損事故	5	41	83
死亡者	0	0	0
傷者	0	3	2
合計	5	46	89
交通死亡事故ゼロ日数(令和5年7月31日現在)			2145日

9月の行事予定

- 1日(金) 交通事故ゼロ 歩行者優先の日
- 3日(日) 村民運動会
- 8日(金) 交通安全鼓笛パレード
- 17日(日) 湯川村敬老会
- 18日(月) 敬老の日
- 23日(土) 秋分の日



村の花 アジサイ 村の木 イチヨウ 村の鳥 カッコウ

村民の文芸 発表のひろば

湯川俳句会

序盤戦波乱の予感名古屋場所
パッチワーク布で絵を描く夏景色
吉良 成子

新緑や山菜の膳ふるさとで
雨続き芋掘り出来ず虫あまた
鈴木 玲子

梅雨晴れ間山並み青く深呼吸
間切りなく風の道ある夏座敷
小林喜久雄

朝日射す卓へ届ける夏野菜
箸立てて構えて待つや流しそうめん
鈴木 静代

十葉の花八重咲きに昼下り
ミニ尾瀬の散策百の花に逢う
鈴木智恵子

ボルダリング日毎たくまし雨蛙
蟻地獄さまよう戦戻れぬ道
小野 比呂

コロナ経て新作ぞろり花火かな
夕立や洗車代浮くと思えば
坂内まんさく

沃野湯川会

「暑いね」と空見上げればもくもくと

入道雲がわきあがりたり 吉田 妙子

雨上がり三日すぎるにねぎ畑の
あら草が伸びあおくなりおり 鈴木トシ子

雨の日は家中掃除 大好きな
猫とお洒落なエプロンつけて 兼子 春江

七夕の短冊に書く願ひごと
「早期回復!!」心をこめて 佐野 常雄

亡き父に西部劇へと連れられし
記憶を思い出せばぬくしも 渡部 邦子

「102歳、一人暮らし」の本読めば
哲代おばあ「和顔施」満ちたり 小林 和子

やうやくに雨のあがりし夏至の朝
透けたる羽の蜻蛉飛び立つ 鈴木 悦子



横山 楓真くん (五丁ノ目)

色彩豊かに素直で真っ直ぐ育って欲しいという思いを込めました。



二瓶 結葵ちゃん

姉と同じ「結」を使い、「葵」はまっすぐ誠実に成長し、人を慕い信頼される人になってほしいという願いを込めてつけました。

もうすぐ1才になります



食生活改善推進員(食改)さんおすすめ 免疫力アップと減塩おかず

つるむらさきとサバ缶のソテー

免疫力をアップさせる食材

魚にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)という体内では作ることができない不飽和脂肪酸が多く、サバなど青背の魚には特に多く含まれます。

ウイルスや細菌の侵入口である喉や鼻の粘膜の免疫を守る栄養素の1つがこの不飽和脂肪酸です。酸化されやすい脂なので鮮度の良いうちに加工された缶詰はEPA、DHAの良い供給源になります。

また不飽和脂肪酸には血液サラサラの効果があり動脈硬化や脂質異常症などの生活習慣病の予防にも役立ちます。

減塩のポイント

缶詰の汁の塩分を利用することで調味料を使わずに仕上げています。にんにく・ごま油の香りと赤とうがらしの辛みもあり調味料なしでも美味しく食べることができます。

材料 (2人分) 一人当たり221kcal 塩分0.8g

- サバ水煮缶……………1缶(180g)
- つるむらさき……………1束(200g)
- にんにく……………1かけ分
- 赤とうがらし……………1本
- ごま油……………大さじ1

作り方

- ①つるむらさきは4~5cmの長さに切り、さっと茹でる。にんにくはあらみじん切り、赤とうがらしは種を除いて輪切りにする。
- ②フライパンにサバ水煮缶の汁とにんにく、赤とうがらしを入れて火を通す。
- ③茹でたつるむらさきに②とサバ水煮缶をほぐしながら入れて和える。
- ④最後にごま油を入れて和え、できあがり。

サバ缶が1人1/2缶分入るためメインのおかずになる1品です。

1日の食塩摂取量 男性7.5g未満 女性6.5g未満

献血のお知らせ —助きたい 思いが届く 献血で—

- 日時 9月6日(水) 午後1時30分~午後3時
- 場所 湯川村役場前
- 内容 400ml(全血献血)
- その他
 - ・献血カードをお持ちの方はご持参ください。
 - ・薬の種類や服用期間により献血ができる場合がありますので、お薬またはお薬手帳をお持ちください。
 - ※新型コロナウイルス感染症に対する予防対策は行われています。
 - ※献血前に必ず検温を済ませて、会場へお越しください。
 - 皆さまのご理解とご協力をお願いします。

○お問い合わせ先 住民課 保健センター ☎0241-27-3110

