

広報 むらた

2017

12

No. 527



特集

交通事故ゼロのまちをめざして



特集 交通事故ゼロのまちをめざして

～安全で安心な年末年始を～

防げよう！高齢者の交通事故

社会の高齢化が進み、高齢者の関係する交通事故が増えています。要因として、加齢に伴う判断力や注意力の低下が挙げられています。

高齢者の関係する事故の特徴は、自宅近くの生活圏内で起きることが多く、交差点やその周辺、駐車場等で多く発生しています。また、朝夕の通勤通学の時間帯に多く発生しています。さらに、横断歩道以外の場所を横断した際に事故に遭うケースや、アクセルとブレーキの踏み間違いなどによる事故など、高齢者自身による交通ルール違反や運転操作ミス等が原因の場合もあります。

平成28年の一年間に交通事故で亡くなった方は、全国で3,904人。そのうち高齢者が約半数の2,138人で全体の54・8%でした。

村田町に目を向けてみると、高齢者が関係し、高齢者が死傷した事故は平成28年中は8件で、死傷者は10人でした。

また、今年9月29日と10月3日には、小泉地区で高齢者が関係する重傷交通事故が連続して発生しています。

村田町には、村田町交通安全母の会連合会、柴田地区交通安全協会村田支部、村田町交通安全指導隊、町内各小・中学校や村田高校等による交通安全に関する取り組みが活発で、さらには、ボランティア等地域の方々が見守り活動などで活躍しています！

今後も高齢化が進むなか、交通事故の被害者や加害者側にもならないように、交通事故ゼロのまちをめざして行きましょう。



①村田高等学校による交通安全啓発活動 ②交通安全運動街頭キャンペーン
 ③交通安全母の会会員による啓発活動 ④ボランティアによる子どもたちの見守り活動 ⑤交通安全運動出発式

柴田地区交通安全協会村田支部

村田町の会員数は平成29年度現在、2,496戸で協力企業は50社です。町内には5つの分会（村田・沼辺・小泉・足立・菅生）があります。

毎年全国一斉に展開される春と秋の交通安全運動期間中は、町内において交通事故ゼロを目指し、会員及び協力企業からの会費により、交通安全の啓発物資を購入し、広く配布するなどキャンペーンを実施しています。

また、それぞれの年代に応じた啓発活動も行っており、新入学児童や園児には「黄色い帽子」や交通安全に関する教材を配布し、高齢者向けとしては、夜など暗い場所で光る反射材を配布するなどし、交通事故ゼロを目指し日々活動しています。

村田町交通安全指導隊

平成29年度現在、20名の隊員で活動しています。村田町には4つの分隊（村田・沼辺・小泉・足立菅生）があります。

町民の安全・安心を交通安全の面から支えるため、主に町内の主要交差点にて歩行者や自転車乗車中の方等への街頭指導を行っているほか、イベント時に歩行者等の安全確保や交通整理を行っています。

毎年、春と秋の交通安全運動期間中は、ほぼ毎日主要交差点において街頭指導を実施し、平成28年中は年間約800回程出動するなど、地域に根差した活動を行っています。

交通事故を未然に防ぐことを目標に、活動を通して子どもたちや高齢者を見守っています。

まちから交通事故をなくしたい～見守る想い～



村田町交通安全指導隊 隊長 菊地 文義 さん

昭和62年から交通安全指導隊に入り活動しています。

隊員になった当初、村田第二小学校前の道路は今よりも交通量が多く、子どもたちが横断歩道を渡るときも心配でした。今でも地域の子供たちは、自分の子どもと同じだという思いで、みんなを安全に通学させたいと思い活動しています。

朝など街頭に立っている時には、ドライバーの皆さんが今日も指導隊が立っているな、気を付けなければという気持ちになりそれが安全運転につながれば嬉しいなと思っています。自転車の方や歩行者も私たちが立っていることで気を付けてもらえるのではないかと思います。

指導隊に入って良かったことは、学校の前などで、元気よく子どもたちから挨拶されたときです。この子どもたちを事故に絶対遭わせたくないと思えます。また地域の方々から、ご苦労様ですと言われた時も嬉しいですし、地域を守る活動に携わっていると実感します。

近年、全国的に高齢者の交通事故が多発しています。最近村田町でも高齢者の重大事故が連続して発生しました。ひとりひとりが交通ルールを守ることが安全で安心なまちをつくることにつながります。

私自身も、引き続き活動を通して地域を見守っていきたいと思います。

高齢者の皆さん 歩行中、車の運転中、気をつけてますか？

夜間に、横断歩道を渡るとき

- ・「車は止まってくれるだろう」という思い込みをいませんか。ドライバーが歩行者の皆さんに気づかないことがあります。夜間は特に、明るい色の服や反射材で、車などに自分の存在を知らせるよう心がけましょう。
- ・交通事故は自宅から500m以内など、いつも歩く道やよく知っている慣れた道でも起こっています。歩き慣れた道でも、周囲のより一層の安全確認が大事です。



夜間、雨天時の外出

- ・夕方から夜間暗くなってから、また雨の日などはドライバーが歩行者の皆さんに気づきにくくなります。

**ここに
注意!!**

車が来ていないことをしっかり確認！
車が来ている場合は、しっかりと車が止まったことを確認してから渡りましょう。
外出はなるべく明るい時間、天気の良い時にしましょう。
明るい色の服装や、反射材の着用を!!

車を運転中

- ・運転経歴が長く、近隣の道路事情にも精通する一方で、自分でも気づかぬうちに、筋力や視力低下のほか、聴力、認知判断力などさまざまな点で加齢による影響を受ける可能性があります。事故を防止するために、自分の運転をこの機会に一度振り返り、安全運転の基本動作が出来ているか確認してみましょう。

- アクセルとブレーキを思わず踏み間違えそうになったことがある
- 通り慣れた道路で、急に飛び出てきた歩行者とぶつかりそうになったり、自転車とぶつかりそうになったことがある。
- 右折時、対向車との距離を確認したつもりが予想と異なってヒヤッしたり、二輪車に気づかず接触しそうになったことがある。
- 車線変更の時、後方等等確認したつもりが気が付けば車が迫っていたことがある。



**ここに
注意!!**

夕方は早めのライト点灯、また夜間のハイビーム走行の励行。
横断歩道は歩行者を優先に運転しましょう。
「歩行者や自転車が横断してくるかもしれない」という予測をし、しっかりと安全確認を！
運転中は常に緊張感を持ち、周囲の状況に気を配りましょう。

安全メモ 飲酒運転は絶対にしない、させない!

これから年末年始にかけて、忘年会、新年会、正月など飲酒する機会が増える時期です。それにより飲酒運転による事故が増える傾向が見られます。飲酒運転は運転者本人、車やお酒の提供者、同乗者が厳しく罰せられるだけではなく、被害者やその家族の人生を大きく狂わせてしまいます。皆さんひとりひとりが次のことを守り、笑顔で楽しい年末を過ごしましょう。

1. お酒を飲んだら運転しない
2. 運転する人にはお酒を飲ませない
3. お酒を飲んだ人には運転させない

村田町デマンド型 乗合タクシー

くらりん号



デマンド型乗合タクシーとは？

デマンド型乗合タクシー「くらりん号」は、予約をされた方の家まで迎えに行き目的地まで運行する「予約制の乗り合いタクシー」です。目的地へ直行する通常のタクシーとは異なり、事前に予約した方と乗り合いながらそれぞれの目的地まで送迎するものです。

予約をされた方の自宅や目的地を効率よく回るルートを毎回設定し、利用者を乗せたり降ろしたりしながら乗り合いで移動します。

高齢に伴い免許証を返納された方やこれから免許証を返納しようと考えている方などは、日々の暮らしをもっと便利にそして安心にするために「くらりん号」をぜひご利用ください。

知りたい！デマンドタクシー

- ◆運行区域 村田町全域
 - ◆利用料金 大人（高校生以上）300円
小中学生 150円
未就学児 無料
障害者（手帳交付）150円 ※障害者手帳持参
※すべて片道1回の利用料金です。
 - ◆運行日 月曜日から金曜日（土・日・祝・年末年始は運休）
 - ◆利用できる方 町内にお住まいの方で、利用者登録をされた方
（利用者登録） 事前の利用登録が必要になります。利用者登録申請書を企画財政課へ持参またはメール、FAXにて提出してください。利用者カードを発行いたします。
※沼辺支所、菅生出張所でも申請書のみ受付しています。
 - ◆予約 利用するには前日までの予約が必要になります。
その際、台数に限りがあります。
希望時間に予約が取れない場合もありますので、早めに予約をしてご利用くださいますようお願いいたします。
 - ◆予約可能日 利用日の1週間前から前日 午前8時から午後5時
 - ◆予約電話番号 83-2540
- 【問】企画財政課 TEL 83-2112 FAX 83-5740



～私も利用しています！！～



鳥島 和夫 さん

村田町デマンドタクシーが始まってすぐに妻と登録しました。月に2回程度、主に通院に利用しています。帰りも使うので往復で利用しています。

利用し始めてしばらく経ちますが、大変便利で助かってます。

免許証は持っていたものの、車の運転は5年くらい前からしてませんでした。

昔は私も自動車の運転をしてましたが、家族から運転を止めるよう言われて、少し前に免許証を返納しました。最初は不自由に感じるかなと思いましたが、不安を感じながら運転するより、デマンドタクシーもあるし苦にならないです。

安心して便利な交通手段の一つがデマンドタクシーだと思います。もっと多くの方にぜひ使ってみてほしいです。

平成二十九年慶
村田町表彰式

十月二十五日、平成二十九年
度村田町表彰式が中央公民
館を会場に行われました。

町の発展に貢献された方に
対し町長から表彰状や記念品
が手渡されました。

受賞者は次の方々です。

(敬称略)

叙勲披露

瑞宝双光章

佐藤 正幸 (足立西)

旭日单光章

大沼 民夫 (本町)

自治功勞表彰

竹野 幸子 (本町)

佐山 純江 (本郷)

各種功勞表彰

大沼 志げ子 (沼辺南)

櫻中 富子 (千塚)

渡邊 長松 (姥ヶ懐)

蔵王しばた和牛改良組合

村田支部長 小池 勝雄

環境美化功勞表彰

(個人の部)

星 信和 (本町)

渡辺 安光 (千塚)

佐藤 幸作 (菅生下)

(団体の部)

石生地区

北向地区

今後も豊富な経験と幅広い

見識でのご活躍が期待されます。



平成二十九年
文化の日表彰

十月三十一日、東京エレクトロンホール宮城において平成二
十九年文化の日表彰式が開催され、三名の方が表彰されました。

(敬称略)

平岡 隆 (小泉中)
吉野 健市 (千塚)

多年にわたり消防団員とし
て部下の統率と消防精神の涵
養に努めるとともに、災害の
予防防御に尽力し、地域社会
の安全に寄与。

高橋 徳夫 (本郷)
教育文化功勞

多年にわたり日本ボーイス
カウト宮城県連盟の役員とし
て、青少年の健全育成と地域
活動に努め、社会教育の振興
に寄与。





危

危険業務従事者叙勲

危険性の高い業務に精励し、社会貢献した功労により、大久保廣信さん（菅生下）が瑞宝双光章（防衛功労）を受賞しました。

危険業務従事者叙勲は春と秋の叙勲受章とは別に、警察官や自衛官など危険性の高い業務に従事した方を対象に勲章が授与されます。

大久保さんは陸上自衛隊として、危険性の高い業務に精励し、陸上自衛隊の発展と充実のために従事されました。



危

危険業務従事者叙勲

危険性の高い業務に精励し、社会貢献した功労により、岩間萬治郎さん（小泉西町）が瑞宝単光章（防衛功労）を受賞しました。

危険業務従事者叙勲は春と秋の叙勲受章とは別に、警察官や自衛官など危険性の高い業務に従事した方を対象に勲章が授与されます。

岩間さんは陸上自衛隊として、危険性の高い業務に精励し、陸上自衛隊の発展と充実のために従事されました。



第

五十七回精神保健福祉東北大会で表彰されました

十月三十一日、仙台市福祉プラザを会場に、村田町精神障害者家族会（会長 小池勝雄さん）が、東北精神保健福祉連絡協議会長表彰を受けました。

村田町精神障害者家族会は、昭和四十五年に発足し、昭和五十三年に「路のとう共同作業所」の開設など精神障害者の支援に幅広い活動を行い、精神障害者の家族が孤立しない地域づくりを目指しています。（現在路のとう共同作業所は法人が運営しています。）



平

成二十九年宮城県教育功績者表彰

十一月六日、宮城県庁において、教育の振興に顕著な功績があった方に対し、宮城県教育委員会から表彰状が授与されました。

当町から、町社会教育委員長を務められている丹羽幸子さん（内町）が、長年にわたり、社会教育・生涯学習の推進に尽力されている功労により、教育功績者表彰を受賞されました。





い

**つまでもお元気で
佐々木アサノさん
百歳に**



十一月六日、佐々木アサノさん（足立西）が満百歳の誕生日を迎えました。
誕生日当日は、佐藤町長、太田町議会副議長が自宅を訪れ、ご家族の皆さんとともに長寿を祝いました。
アサノさんは好き嫌いなく、毎日の食事を楽しみながら、穏やかに過ごされています。
アサノさん、これからもお元気で長生きしてくださいね。

防

犯栄誉銅章受賞



十月十二日、全国地域安全運動宮城県大会で、町防犯実働隊長の前野一郎さん（本町）が、長年にわたり防犯活動に尽力された功績が認められ、（公財）全国防犯協会連合会長による防犯栄誉銅章を受賞しました。また、同日、町防犯実働隊長の田中明美さん（荒町）が、日々の防犯パトロール等の活動が認められ、（公社）宮城県防犯協会連合会長と宮城県警察本部長の連名による防犯功労者表彰を受賞しました。

防

**犯灯が
寄贈されました**



十一月一日、東北電力株式会社白石営業所と株式会社ユアテック白石営業所の二社が町を訪れ、防犯灯を寄贈しました。
今回寄附をいただいたのは、LED防犯灯十灯とその取り付け工事一式です。これらは、町内の設置要望があった場所への新設や、老朽化している既存の防犯灯の更新に活用させていただきます。

管

**生上行政区に
知事から感謝状が
贈呈されました**



菅生上行政区に、『スマイルロードサポーター』としての活動に対して、平成二十九年九月十四日、大河原土木事務所長より知事からの感謝状が贈呈されました。
これは、県道の環境美化向上のため、長年にわたり道路の清掃・除草・緑化などのボランティア活動を定期的に行い、地域の良好な環境づくりに大きく貢献され、その功績がたたえられたものです。



県

内初！ 「自治体クラウド」 協定を締結

十月三十一日、富谷市と宮城県初となる「自治体クラウド」導入に係る協定の締結式を、宮城県山田副知事立ち会いの下、宮城県庁で行いました。

自治体クラウドは、住民記録などの情報システムを役場庁舎での管理・運用から外部のデータセンターで一括管理し、通信回線を経由して複数自治体で共同利用するもので、住民情報など重要データの保全等が強化されます。導入は平成三十年十月の予定です。



七

会場の公民館で開催！ まちづくり懇談会

十月十一日から十月三十日にかけて、まちづくり懇談会（移動町長室）を開催し、延べ百十一名が参加されました。

第一部『町政報告』第二部『まちづくり・地域づくりの活発化について』とし、課題解決に向けた地域と町との『協働』について意見交換を行いました。地域と町が連携・協力し合う体制を整え、地域の皆さまが地域を見つめ、将来像を描いていけるよう、共にまちづくりを考えていきます。



響

けハーモニー♪ 村田町子ども音楽祭

十月二十七日、仙南芸術文化センター（えずこホール）を会場に「第二十九回村田町子ども音楽祭」が開催されました。

町内の各幼稚園と保育所の園児、各小・中学校の児童生徒が、日頃の練習の成果を發揮して、素晴らしい歌声や演奏を披露してくれました。各校それぞれの持ち味を活かしたステージ発表に、保護者の皆さまをはじめ大勢のお客様から大きな拍手が送られました。



村

田町児童生徒 意見発表会が 開催されました！

十一月七日、村田町中央公民館を会場に、第二十四回村田町児童生徒意見発表会が開催されました。

小・中学生七名による意見発表がおこなわれ、日頃の学校生活やスポーツから学んだこと等について発表がありました。児童生徒の堂々とした力強い意見発表に会場からは大きな拍手が送られました。





第 四十五回町民文化祭を 開催しました!



十一月二日・三日に開催した村田町民文化祭の展示の部では、生け花・書道・写真・手芸・園芸・特別出展・一般町民の皆様の作品等のほか、本年は町内学校美術部・園児作品や姉妹都市多可町主催のこども絵画展受賞作品など、数多くの作品が展示され会場内を華やかに彩りました。発表の部では、歌謡・民謡・詩吟・合唱・バンド演奏・舞踊・フラダンス等、特別出演者も含め日頃の練習の成果を存分に発揮していました。

「蔵」の町むらた布袋まつり」が開催されました



十月八日「蔵の町むらた布袋まつり」が町中心部を会場に開催されました。布袋本山車を先頭に本町山車、第一中学校創作山車の合計三台の山車行列が、賑やかに町内を練り歩き、歩行者天国となった蔵の町並みの通りでは、幼稚園・保育所・村田小学校児童による踊りや菅の芽神楽、花柳流桜美の会の創作踊り、東北福祉大学学生サークルのショーなどが行われ、町は一日中賑わっていました。



みやぎのふるさとふれあい事業 外国人が布袋山車の引き手に



県内在住の外国人が、十月八日に行われた布袋まつりに山車の引き手として参加しました。この事業は、お祭りなど日本の伝統行事を通じて地域の国際化を図ることを目的とし、村田町国際交流協会と宮城県国際化協会が行っています。中国、ベトナム、ネパール出身の七名の参加者は、午前中に布袋山車の引き手を体験し、引き手の子供たちと交流を図りました。



「み」 やぎ村田町蔵の陶器市」が開催されました

十月二十日～二十二日の三日間、今年で第十七回目の、みやぎ村田町蔵の陶器市が開催されました。

今年のテーマは、「蔵の結」―出展七十五の窯元が蔵の町並みに一堂に介し、店蔵や空き店舗などを利用して、陶器の展示販売を行いました。今年はいにくの雨でしたが、三日間で延べ一万八千人の観光客で賑わい、町並みを散策しながら窯元を見て回り、お気に入りの陶器を見つけていたようでした。



「新」企画」蔵の町村田新そば＆秋の味覚まつり」

十一月十一日から十九日の九日間村田町内のそば店と飲食店で、新そばや秋に収穫された食材を使っておいしい秋の味覚を提供しました。また、期間中に参加店で食べ歩きした方にスタンプを進呈。3カ所食べ歩くことで抽選により地場産品や参加飲食店協賛食事券など豪華賞品が当たったようです。

訪れた方々は、新そばや今秋に収穫された食材を使用した限定メニューを味わい、秋の味覚を楽しんだようでした。



「む」らた本の読み聞かせ講座を開催しました！

九月六日・十二日・二十七日の三日間、歴史みらい館を会場に、平成二十九年年度むらた本の読み聞かせ講座を開催しました。

紙芝居文化の会（全国組織）運営委員の伊藤俊子氏を講師に迎え、読み聞かせの概要、絵本や紙芝居の選び方・演じ方、手遊び等について幅広く教えていただきました。最後までわかりやすくご指導いただき、受講者にとって、大変有意義な機会となりました。



「ハ」ステルシャインアート「天使の癒し」を開催しました！

九月十六日、中央公民館で「パステルシャインアート」を開催しました。講師の藤原寛子先生の描き方をお手本に参加者全員が天使を描きました。絵の中に白い部分を残すことで、特徴であるシャイン（光）を表現し、好きな色を重ねてできるグラデーションによって心が癒される効果もあるとのこと。参加者のほとんどが初めてでしたが、すぐに慣れてそれぞれ個性あふれる素敵な作品を仕上げました。

九月十六日、中央公民館で「パステルシャインアート」を開催しました。講師の藤原寛子先生の描き方をお手本に参加者全員が天使を描きました。絵の中に白い部分を残すことで、特徴であるシャイン（光）を表現し、好きな色を重ねてできるグラデーションによって心が癒される効果もあるとのこと。参加者のほとんどが初めてでしたが、すぐに慣れてそれぞれ個性あふれる素敵な作品を仕上げました。





「む」 らた庭木剪定講習会 を開催しました！

九月二十九日、村田第二中学校を会場に、第二回むらた庭木剪定講習会を開催しました。

初心者から経験者の方までが参加し、太田造園太田善雄氏のご指導の下、道具の正しい使い方、樹木の種類、剪定の時期や仕方などについて学ぶ大変貴重な機会となりました。また、剪定した枝木等の撤去作業を生徒と一緒にやり、交流を深める時間もあり、楽しく活動する様子が見られました。



「フ」 ラネタリウムを 体験しました！ を開催しました！

十月二十九日、中央公民館を会場に、第一回天体観測講座を開催しました。小学生二十三名が参加し、東北福祉大学から小石川秀一先生、白井秀明先生、また、学生三名にご指導いただき、移動式プラネタリウムで星の学習を行いました。

講座では、太陽・月・星の動き方や星座の種類などを学びました。先生には子供たちからの質問にも丁寧に答えていただき、楽しく充実した講座となりました。



秋 季火災予防運動

十一月九日から十五日までの七日間、「秋の火災予防運動」が行われました。

九日には、消防団、大河原消防署村田出張所、婦人防火クラブ、町内各幼稚園・保育所の幼年消防クラブの参加による防火パレードを行いました。

幼年消防クラブによる「火遊びは絶対にしません！」と力強い誓いのことばの後に、「火の用心」の掛け声とともに防火パレード行い、町内に火災予防を呼びかけました。



選 挙出前講座を開催！

十一月十五日、選挙の大切さを知ってもらうことを目的に、村田第二中学校全校生徒を対象とした、「選挙出前講座」が開かれ、選挙について学習しました。

県の選挙管理委員会から選挙や投票の仕組みについて説明があった後に、模擬投票を体験。児童たちは真剣に投票先を決めていました。また、開票の際、投票用紙を数える計数機についての説明もあり、児童たちは、選挙の大切さを感じていたようです。





九

月から十一月にかけて
家庭教育学級を開催しました！

村田幼稚園、沼辺幼稚園、
村田保育所の親子を対象に、
家庭教育学級（むらたっ子応援
団子育てサポート事業）を
開催しました。

今回は、講師に一般財団法人
言語交流研究所ヒップファ
ミリークラブのみなさんをお
迎えし、世界の様々な言葉に
ふれながら、音楽に合わせて
の手遊びやゲームなどの活動
を行いました。参加者にとつ
て、親子が触れ合うことの重
要性を改めて確認できる貴重
な機会になったようです。



まちのスポーツ

【フリースロー大会】

優勝

STYLE

準優勝

ROYALS

平成二十九年 度

村田町ビニールボール秋季大
会

十月十五日、村田町民体育館を
会場に開催されたこの大会に九
チームが参加し、熱戦を繰り広げ
ました。

結果は次のとおりです。（敬称
略）

▼優勝 MAXレンジャー

▼準優勝 菅生Vスターズ

▼第三位 村田ヒーローズ

前川ロックファイターズ

村田町バスケットボール大会

十月二十九日、村田第一中学校
体育館を会場に、平成二十九年 度
第三十六回村田町バスケットボー
ル大会が開催されました。

この大会には、町内外から十二
チーム（百二十一名）が参加し、
迫力ある試合が展開されたほか、
フリースロー大会も行われまし
た。

結果は、次のとおりです。（敬
称略）

【バスケットボール大会】

Aブロック 優勝

STYLE

Bブロック 優勝

Team M's

Cブロック 優勝

M's STYLE



善意の寄附

株式会社つばめエージェンシー
より、村田町のために役立ててほ
しいと二十万円が寄附されまし
た。同社では、地域貢献活動の一
環として、各自治体に毎年順次寄
附を行っています。村田町でも今
回で二回目となり、有効活用させ
ていただきます。

村田町への応援ありがとうございます。

～健やかで幸せな食卓を～ 体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持・向上、質の良い睡眠。あらゆるところで食が関わります。健幸レシピをヒントに健やかな毎日を過ごしましょう。

12月のテーマ「健幸おつまみ」

ブロッコリーのマスタード和え (2人分)

ブロッコリー 6房 (60g)
 (A)
 マスタード 小さじ1 マヨネーズ 小さじ1
 コンソメ顆粒 少々 くるみ 2かけ (6g)

ちぢみほうれん草入り団子 (2人分)

(A)	(B)	
ちぢみほうれん草 1/2束	ご飯	茶碗1杯弱
にんじん 1/6本	小麦粉	50g
えのきたけ 1/6袋	みそ	大さじ1/2
みそ 大さじ1/2	すりごま	大さじ1/2
ごま油 少々	(タレ)	
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2

作り方

- ①耐熱容器にブロッコリーを入れてラップをかけ、電子レンジ (600W) で2分加熱する。
- ②粗熱が取れたら、あらかじめ合わせておいたAを加えて混ぜ、フライパンで炒ったクルミを砕いて上に散らす。

作り方

- ①ほうれん草は1cm、えのきたけは5mm、にんじんはみじん切りにして、フライパンにごま油を少々入れて炒め、みそで味をととのえて煮つめる。
- ②Bのご飯、小麦粉、みそをお湯 (分量外) でこね、1とすりごまを入れ、さらにこねて団子にする。
- ③沸騰させたお湯に②を入れて2～3分ゆでる。
- ④タレを作りゆでた団子にかける。

～「健幸おつまみ」の一口メモ～

・塩分、プリン体の少ないおつまみ

ハムやソーセージ、チーズ、缶詰などの加工食品は高血圧の原因になる塩分が多く含まれています。また、肉や魚介類は高尿酸血症の原因になるプリン体も多く含まれています。お酒の飲み過ぎに気をつけることはもちろん、おつまみの内容にも注意しましょう。

○プリン体が少ない食品：野菜、果物、いも、乳製品、豆腐

・二日酔い防止おつまみのポイント

○肝臓の機能を高める食材…ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ等

○アルコールの吸収を遅くする食材…ごまやナッツ類等の脂質が多いもの

○アルコールの代謝を促す食材…ウコンやカレー粉、マスタード等

栄養成分 (1人分)：

【ブロッコリーのマスタード和え】50キロカロリー たんぱく質 2.0g 脂質 4.1g 食塩 0.5g

【ちぢみほうれん草団子】302キロカロリー たんぱく質 9.2g 脂質 4.4g 食塩 1.8g



【問】保健センター 83-2312

ふれあいひろば

このページは、町民の皆さんがつくるページです。

□連絡先/総務課 総務班 ☎83-2111

「らくがきコーナー」は、黒色のサインペンやボールペンを使って、はっきりと描いてください。(ペンネームだけでなく、住所や氏名、行政区もきちんと書いてね。)[町民文芸]も募集中です。初投稿の方も大歓迎です！

※投稿作品が多い場合や投稿内容によっては、総務課で掲載作品を選ばせていただきます。



▲P.N まっぴ(寄井)

プレゼントが
もらえるよ

らくがき
コーナー

今日もまた君の足音
通り過ぎ
タケマロ
希 思若

病院 賑わつとる

川 柳

里の結び 白露の祈り 龍雲寺
 古い忘れ 陽だまり嬉し 柿の上
 小林 光正

片手間に二升五合の粟を剥く
 新米を多めによそう夫の碗
 鈴木 恵子

俳句

(町民文芸)

むし歯 ゼロの子

10月25日に行われた3歳6か月児健診で、むし歯がゼロだったみんなを紹介します。これからも歯を大切にしようね！
“むし歯ゼロの子”には、むし歯の治療が完了しているお子さんも含まれます。むし歯予防も大切ですが、定期的に歯科健診を受け、お口の中の状態を知ることが大切です。むし歯ができてしまったら、早期に治療しましょう。

これからも歯を大切にしようね！



しづぐち かずま
渋口 和真くん
(足立東)



しろ ゆあ
城 結愛ちゃん
(本町)



さとう まい
佐藤 舞ちゃん
(千塚)



おおみや ゆうり
大宮 侑莉ちゃん
(姥ヶ懐)



さとう かずま
佐藤 千真くん
(本町)



みうら けんしん
三浦 絢心くん
(小泉中)



しば さき はるま
柴崎 陽大くん
(荒町)



こむら みらん
小室 海藍ちゃん
(沼辺北)

天使の笑顔

次号の対象となるのは、平成28年12月生まれのお子さまです。掲載を希望する場合は、1か月以内に撮影した写真と掲載依頼書を保健センターの「1歳児お誕生相談」の際にお持ちください。直接、役場へ提出される場合は、12月5日（火）までに総務課へお持ちください。

お問合せ <自宅での撮影、掲載について> 総務課 総務班 ☎83-2111
<1歳児お誕生相談について> 保健センター ☎83-2312



おぎそ てる
小 木 曾 輝 くん

(保護者：弘太・美里) 本町
●1歳おめでとう。やんちゃで癒し系の輝、元気に育ってね!!
(家族のみんなより)



みうら けんせい
三 浦 健 聖 くん

(保護者：利行・久美) 小泉西町
●1歳の誕生日おめでとう！これからも沢山食べて遊んでたくましく育ってね♡
(家族みんなより)



はやざき りん たるう
早 崎 鈴 太 郎 くん

(保護者：俊和・比呂美) 本郷
●生まれてきてくれて有難う♪毎日沢山の笑顔と幸福を有難う♪鈴木太郎ちゃん愛してるよ!
(お父さん・お母さんより)



あべ ともき
阿 部 友 紀 くん

(保護者：政則・雅美) 沼田
●これから沢山の事に挑戦して、健康で心豊かな人に育ってね。1歳の誕生日おめでとう!
(家族みんなより)



わたなべ ゆき な
渡 邊 幸 花 ちゃん

(保護者：義幸・華奈) 本町
●この1年でとても大きくなったね★これからもその可愛い笑顔で皆を幸せにしてね♡♡♡
(パパ・ママより)



ひき ち り り
引 地 梨 々 ちゃん

(保護者：智洋・奈智) 小泉西町
●とても活発で元気いっぱいのりりちゃん(笑)早く大きくなっていっぱい遊ぼうね♡大好き♡
(パパ・ママ・お兄ちゃん・お姉ちゃんより)



かまた りき と
鎌 田 力 都 くん

(保護者：祐二・由佳) 本郷
●1歳おめでとう!!これからも笑顔いっぱい、すくすく元気に育ってね♡
(家族みんなより)



いわま みづき
岩 間 美 月 ちゃん

(保護者：隆・友美) 小泉中
●1歳おめでとう！みんなに愛されて、これからもすくすくと元気に育ってね♡
(お父さん・お母さん・お兄ちゃんより)



せき ゆう へい
関 雄 平 くん

(保護者：達士・彩織) 小泉東
●1歳のお誕生日おめでとう！これからも元気いっぱい大きくなってね!
(お父さん・お母さんより)



ひらま はる こ
平 間 陽 子 ちゃん

(保護者：光太郎・ゆかり) 本町
●1歳おめでとう！君の笑顔にいつも癒されてるよ。お姉ちゃんに負けず元気に育ってね!
(家族みんなより)