



健康づくり応援通信 ⑥

健康づくり課 ☎(21) 0267

地域で健康づくりの輪を - 栄養教室で郷土料理を学ぶ -

市では、毎年、栄養教室を開催しています。今年度は、食生活改善だけでなく、郷土料理の伝承、地産地消の推進を含んだ総合的な食育を展開するため、「ふるさと料理研究会」から講師を招いて料理を学んでいます。有漢会場では、10月10日に宇治町の日本料理店「島木川」の牧野茂雄さんに、備北地域に伝わる豆腐飯を教えていただきました。



健康づくり課
やまなし 谷保 栄養士

栄養教室とは…

栄養や食に興味・関心がある市民を対象に、栄養の正しい知識や情報、調理方法を学び、地域で健康増進、食生活改善を推進するリーダーを養成することを目的として、平成8年より毎年開催しています。今年度は、有漢保健センターと成美コミュニティで開催し、41人が受講しています。

たかはしふるさと料理研究会とは…

平成17年に、高梁市内の飲食店、仕出し屋の店主らでつくられました。各種イベントや福祉施設などで郷土料理の普及に努めるとともに、栄養教室などの講師として、和食の基本を地域に普及させる活動を展開しています。



有漢会場で開催された栄養教室



とろふめし
豆腐飯

豆腐飯のレシピ

<材料> (4人分)

- 米…………… 2合
- 豆腐…………… 1丁
- だし汁…………… 250cc
- うすくちしょうゆ 大1
- さとう…………… 小1
- みりん…………… 小1
- 塩…………… 少々
- サイインゲン… 4本
- 塩…………… 少々
- 干しシイタケ… 4枚
- 干しシイタケの戻し汁 200cc
- こいくちしょうゆ 大1
- 砂糖…………… 大1
- カンピョウ…………… 12g
- だし汁…………… 200cc
- こいくちしょうゆ 小2
- 砂糖…………… 小1
- みりん…………… 小1
- ゴボウ…………… 40g
- だし汁…………… 200cc
- うすくちしょうゆ 小2
- みりん…………… 小1
- 錦糸卵
- 卵…………… 2個
- うすくちしょうゆ 小1/2
- 塩…………… 少々
- かけ汁
- だし汁…………… 600cc
- うすくちしょうゆ 大2
- みりん…………… 大2/3
- 塩…………… 少々

<作り方>

- ① 米を炊く。
- ② 豆腐は崩し、だしと調味料で味をつけて煮る。
- ③ ふきんを敷いたざるにあげ30分置く。
- ④ ③をざるで裏ごしし、油で炒め水分をとばす。
- ⑤ サインゲンは塩ゆでにし、千切りにする。
- ⑥ 干しシイタケは水でもどして細切りにし、調味して煮る。
- ⑦ カンピョウは水につけて塩もみをし、水で洗って細切りにし、調味して煮る。
- ⑧ ゴボウはさがきにし、調味して煮る。
- ⑨ 卵を調味し、錦糸卵を作る。
- ⑩ ご飯に⑤～⑨までを盛り付ける。
- ⑪ 食べる直前にかけてをかける。

【1人分の栄養価】 エネルギー 465kcal
たんぱく質 19.1g 脂質 8.4g カルシウム 131mg 食塩 2.9g

※行政放送、市ホームページでも紹介します。

休日当番医(11月)

3日(金)	仲田医院(落合町) ☎(22)0511 まつうらクリニック(成羽町) ☎(42)2315
5日(日)	備中整形外科(成羽町) ☎(42)4311 三村医院(巨瀬町) ☎(25)9010
12日(日)	成羽病院(成羽町) ☎(42)3111
19日(日)	池田医院(中間町) ☎(22)2244 野村医院(巨瀬町) ☎(25)0003
23日(木)	仲田医院(落合町) ☎(22)0511
26日(日)	高梁中央病院(南町) ☎(22)3636

※休日当番医が変更になる場合があります。受診前に電話でご確認ください。
☎高梁市消防本部 緊急情報ダイヤル ☎(21)0100

求人情報

職種	所在地	賃金月額
タクシー・バス運転手	旭町	200,000円～250,000円
製造スタッフ	段町	240,000円～320,000円
介護(小規模多機能型施設)	落合町	時給850円～900円
構内作業員	成羽町	220,000円～250,000円
土工	成羽町	日給8,000円～13,000円
自動車整備・販売・保険業務	川上町	150,000円～250,000円
検査	宇治町	日給6,800円～7,200円
製品検査員	有漢町	時給800円～900円
パンの移動販売	横町	時給800円～900円
薬剤師	柿木町	時給2,500円

※詳しくはハローワークインターネットサービス www.hellowork.go.jp をご覧ください。

☎ハローワーク高梁 ☎(22)2291

掲示板 市からのお知らせ 各種相談 子育て 健康・福祉 掲示板 イベント 文化 スポーツ

求職者支援訓練
「就職」を目的とした職業訓練(10～12月開講)の受講者を募集しています。
募集料 基礎コース・実践コース(介護福祉、医療事務、事務分野など)
受講料 原則無料(テキスト代などは自己負担)
☎ハローワーク高梁 ☎(22)2291

岡山県最低賃金が改定
岡山県最低賃金が10月1日から時額781円に改定されました。
使用者は最低賃金額以上の賃金を労働者に支払わなければなりません。また、精皆動手当、通動手当、家族手当、時間外・休日・深夜手当、臨時に支払われる賃金などは、最低賃金に算入されません。
詳しくは岡山県労働局賃金室へ。
☎岡山県労働局賃金室 ☎086(225)2014

吉備国際大学 心理相談室
乳幼児から高齢者まで、このころや行動の問題、そして発達に関する相談をお受けいたします。
このころの専門家である臨床心理士やカウンセラーが相談に応じ、その解決を支援します。自分のこと、家族のこと、人間関係での悩みごとなど、お気軽にご相談ください。相談内容については秘密を厳守します。詳しくはお問い合わせください。

イベント
マンガde愛パーティー
in 吉備川上ふれあい漫画美術館
マンガ文化のまち川上町の吉備川上ふれあい漫画美術館内で行われる婚活イベントです。
日時 11月19日(日) 午後3時～7時
場所 吉備川上ふれあい漫画美術館

日時 平日 正午～午後5時
場所 吉備国際大学13号館2階
料金 初回3000円 2回目以降1000円
☎吉備国際大学心理相談室 ☎(22)9033

参加条件 25歳から45歳くらいまでの独身男女(男女とも居住地制限はありません)
参加費 男性1500円 女性1000円
定員 男女各20人(定員を超える場合は抽選にて決定)
申し込み 11月10日(金)までに「マンガde愛パーティー in 吉備川上ふれあい漫画美術館」事務局(有会社チアーズ ☎086・484・0020)へ



申込用QRコード