

平成25年度から実施している高梁市健康ポイント制をご存知ですか？

市民の皆さんが、各種検診受診や健康づくり活動へ参加することでポイントがたまり、自身の健康度アップにつながる健康ポイント制。参加者が1人100ポイントを達成すると500円に換算して、絵本を購入し、市内の保育園・幼稚園に寄贈するという取り組みです。

平成25年度は62人、平成26年度も64人が100ポイントを達成。3月19日に、達成者の代表から、近藤隆則市長へポイントカードを贈呈する顕彰式を開催しました。このポイントで、3万2000円分の絵本が購入できます。

顕彰式の中で、市長は健康ポイント制への積極的な取り組みに感謝するとともに、健康ポイント制に取り組んだきっかけや、健康のために日頃注意している点などを尋ねました。出席者からは、「自分自身の健康づくりで、子どもたちへ絵本の贈呈という社会貢献ができることが良かった」、「大病を患ったことをきっかけに検診の大切さを感じた」、「毎日の食習慣や運動習慣が健康の秘訣である」などの感想がありました。

今年度も4月から健康ポイント制が始まります。「あなたの健康づくりで子どもたちに絵本をプレゼントしましょう」をキャッチフレーズに、皆さんの健康づくりを社会貢献に活かしていきましょう。



あなたの健康づくりで子どもたちに絵本をプレゼントしましょう！



《健康ポイントカード》

左から、長谷川達郎さん、成羽町上白鳥、長谷川須満子さん、成羽町上白鳥、山本悦子さん（成羽町成羽）



協力隊がゆく!

広報たかはしをご覧の皆さん、こんにちは。地域おこし協力隊の長谷川です。

皆さんは、「地域おこし協力隊」がどのような団体かをご存知でしょうか？一言でまとめると、市から委嘱され高梁市を活性化させるために活動する若者たち、ということになるのですが、普段の私たちの具体的な活動を簡潔に説明することがなかなか容易ではありません。といいますのも、協力隊の4人、各々の仕事が多岐にわたっており、例えば、地域でのイベント企画、名産品の開発、そして市外・県外への販売促進、地域内ボランティア…。それら全てを子細にご説明しますと、約束の文量を超えてしまっています。



長谷川竜人隊員 (宇治 松原地区)

そこで、これから一年間、それぞれの地域でどのような取り組みをしているのか、各隊員から紹介させていただきます。

ていただきたいと存じます。

最初に私、第二回目の原稿を執筆しております長谷川は、今年2月に着任したばかり。まずは地域を知り、そして私という人間を地域の皆さんに知っていただくため、3月14日に地域の方と協力隊との交流会を開催しました。高梁市の協力隊が全員集合したほか、ゲストとして新見市の協力隊も参戦。会は盛況を博し、地域の方にも、とても楽しんでいただけました。これからもどんどん、元気で楽しいイベントを企画していきたいと思っております！

来月以降も、私たちの活動事例を紹介いたします。これから1年間、どうぞ皆さん、よろしくお願いたします。



坂本陽隊員 (有漢地区)



佐藤拓也隊員 (成羽地区)



長野エドウィン・タケル隊員 (川上地区)

高梁川流域圏

7市3町で連携協約を締結

高梁川流域圏の7市3町で構成する「高梁川流域連携中枢都市圏」は、平成27年度から連携して実施する事業などを定めた連携協約を締結しました。

これは、地方自治法の改正により設けられた制度であり、人口20万人以上などの条件を備えた都市が生活圏や文化圏、経済圏を同じくする近隣自治体と協約を結んだ上で、連携して事業を進めるものです。

指針となる「高梁川流域圏成長戦略ビジョン」に沿い、「圏域の経済成長」、「高次都市機能の集積」、「生活関連サービスの向上」の3分野で、広域観光、農業振興、商業施設の適正配置、移住促進など48事業を進めていきます。

東京一極集中が進む中、地方では人口減少対策が喫緊の課題となっており、高梁川流域圏でも例外ではありません。この取り組み



高梁川流域連携中枢都市圏の連携協約を交わした7市3町の首長

は、「地方が踏みとどまるための拠点づくり」であり、中心となる都市の機能を高め、雇用情勢や生活環境を整えることで、人口移動を圏域内にとどめ、三大都市圏への流出を止めることが狙いです。持続可能な地域をつくるためにも、広域観光やイベントの共同開催といった、従来型の連携を超え、それぞれの特色を生かしながら機能を分担することが必要となります。これからは、高梁市は、倉敷市を中心とした高梁川流域圏と連携・協力をしていきます。

ヘルシーレシピ 塩じゃがを使った鶏肉のソテー



「塩じゃが」とは、じゃがいもが原料の「万能調味料」です。乳酸発酵が自然に進むことでまろやかな塩味となります。「塩じゃが」を肉や魚に漬けると、柔らかくジューシーに仕上がります。揚げ物、焼き物、サラダなどに加えたり、手入れが不要な漬物床としても使えます。一度作ってみてはいかがでしょうか。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会備中支部

<材料> (4人分)

(塩じゃが)	(鶏肉のソテー)
ジャガイモ …… 500g	鳥モモ肉 …… 300g
砂糖 …… 300g	塩じゃが …… 15g
塩 …… 250g	おろしニンニク … 1かけ
(付け合せ)	(ドレッシング)
アスパラガス …… 4本	塩じゃが …… 8g
ニンジン …… 60g	マヨネーズ …… 8g
タケノコ(水煮) … 160g	オリーブ油 …… 8g
シイタケ …… 4個	タマネギ …… 10g

<作り方>

- ①ジャガイモは皮ごとゆで、熱いうちに皮を取り裏ごしする。
- ②裏ごししたジャガイモに砂糖・塩を入れ、均一に混ぜ合わせる。
- ③殺菌した保存用の密閉容器に入れ、2週間冷暗所で熟成させれば出来上がり。※2〜3カ月熟成させると、よりまろやかになります。
- ④鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩じゃがとおろしニンニクを加え、よくもみ込み10分程度置く。
- ⑤フライパンを弱火にかけ④を皮の方から、ふたをしてじっくり焼く。
- ⑥アスパラガスは3等分、ニンジンは細長い乱切りにする。タケノコは5等分に切り、シイタケは半分に切る。
- ⑦⑥の野菜を電子レンジなどで蒸す。
- ⑧タマネギは細かいみじん切りにし、水にさらして水気をよく切る。調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑨皿に鶏肉のソテーをのせ、蒸しあがった野菜を彩りよく添える。野菜にドレッシングをかける。

1人分の栄養価【エネルギー 220kcal】
たんぱく質 14.8g 脂質 14.2g 食塩 1.4g
※行政放送、市ホームページでも紹介します。