



有漢町に移住して1年半が過ぎました。右も左も分からない私を応援してくれる人たちが会い、胸が熱くなっています。

今年5月、歌手のU.A.さんと世界で活躍する音楽家によるコラボレーションコンサート「第4回ハブライブ・ラブライブ」を開催しました。さまざまな地域や年代、そして移住者と地元の人と協力隊とが繋がった奇跡の夜でした。あの日の有漢は間違いなく、世界で一番熱い場所だったと思います。

この1年半、①山里資源を活かした地域間交流、②郷土芸能の再生、③芸術を通じた情報発信と多様な教育機会、④丹田呼吸による交流と健康増進という四本柱の活動をしてきました。具体的には、山里フェスタの企画、長蔵音頭の復活、ハブライブの開催、丹田呼吸の実習などです。

私は「健康的に生きていける地域が持続できるような地域の一人となって共に創っていく」という事を念頭に活動しています。

さて、以前有漢に伝わり消えかけていた長蔵音頭を復活させるために地域の人たちと一丸となっていた矢先、豪雨の影響で盆踊りが中止となってしまうとても残念でした。長蔵音頭については、有漢の「生き字引き」で御齢百を迎えられた蛭田禎男さんに貴重なお話を沢山聞いていただきました。来年のお盆はより気合を入れて長蔵音頭復活に臨みたいと思います。

協力隊がゆく

有漢町に移住して1年半が過ぎました。右も左も分からない私を応援してくれる人たちが会い、胸が熱くなっています。



土生 裕 隊員

最近の医学研究によると、健康の維持にはどのような地域や社会で生きているかという要因が大きいという報告があります。お祭りやサロンなどを通して人のつながり、幼少期に多様な体験をするという教育、生き生きと働ける環境などが健康で暮らし続ける秘訣なのだそうです。



盛大に行われた「第4回ハブライブ・ラブライブ！」



竹炭作りを行う土生隊員

年末年始の食事の注意点

年末年始は忘年会やクリスマス、お正月、新年会などの行事が続きます。おせち料理や飲酒、お菓子、果物などによりエネルギーを取り過ぎてしまう恐れがあるので、次のことに注意しましょう。



栄養室 池田 三根

○お餅の食べ過ぎに注意しましょう

市販の丸餅1個(35g)が約80キロカロリーなので、3個でご飯1杯(150g)と同じカロリーとなります。お雑煮を作るときは野菜を入れるなど、食べ方を工夫しましょう。

○一人分ずつ盛り付けましょう

おせち料理は砂糖や塩分が多く、大皿にすると摂取量が把握しにくくなります。

○飲酒量に注意しましょう

アルコール類はエネルギーが高く、栄養素がほとんど含まれていません。また、飲酒は血糖コントロールや脂肪の代謝を悪くしたり、中性脂肪値を高くしたりする恐れがあります。

○野菜や海藻も食べましょう

年末年始も緑黄色野菜や海藻類、キノコ類を摂取しましょう。

○間食に注意しましょう

果物やお菓子をテーブルなど手の届くところに置くと、間食をしやすくなります。「ながら食べ」にも注意しましょう。

○規則正しい生活をつまじょう

年末年始だけでなく規則正しい食生活を守りましょう。また、運動不足にならないよう適度に体を動かしましょう。



健康づくり応援通信 17

備蓄品をおいしくアレンジ ~乾パンでグラタン~

平成30年7月豪雨災害時には、備蓄した非常食を使用した人もいると思いますが補充はされたでしょうか。非常時のために、最低1人3日分の非常食と水を備蓄しておきましょう。また、非常食にも賞味期限があるので期限前に消費しましょう。

今回は、簡単にできる乾パンを使用した「グラタン」を紹介します。

【材料】(2人分)

- 乾パン..... 80g
- 牛乳..... 100cc
- しめじ..... 50g
- 玉ねぎ..... 1/2個
- サラダ油..... 少々
- ホワイトソース... 300g
- 塩・コショウ..... 少々
- ピザ用チーズ..... 60g
- 乾燥パセリ..... 少々

【作り方】

- ① ボウルに乾パンを割り入れて牛乳に20分浸す
- ② しめじは石づきを取りほぐし、玉ねぎは薄切りにする
- ③ フライパンにサラダ油を少々熱し、②を炒める
- ④ ③にホワイトソースを加え混ぜる
- ⑤ 全体にとろみがついたら塩・コショウで味を整える
- ⑥ 耐熱容器に①を入れ、⑤を流しピザ用チーズをのせる
- ⑦ ⑥をオーブンで15分焼く(200℃)
- ⑧ チーズに焼き色が付いたらパセリをかけて完成



矢田部 美土里 管理栄養士 (健康づくり課)



非常食



グラタン

市長室から 一こんにちは

● 来年は「己亥」という年です。昨年の広報たかはし12月号に「平成30年は変化が現れる年です。何か想像できない変化が高梁市にも現れるのでは」と思っています。と書きました。「幸せなまち」に向かっている変化を期待していましたが、これまでに最大の自然災害に見舞われることになると思ってもよみませんでした。公共施設災害被害額は県内最大で、道路や農業施設などの復旧に順次着手している状況です。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。また、被災された皆さんも少しずつ元の生活を取り戻されつつあると思います。1日も早い復旧、そして復興へとつなげていきます。ご協力をお願いします。

● 今年の5月に「高梁市医療計画」を策定しました。市が目指すべき将来の医療体制などの実現に向けた施策をまとめています。医師の確保、看護師の不足などの課題から現状を分析し、現在行われている医療・介護のサービスが今後どうなるのか、将来の在り方を探っています。医師をはじめとする医療現場の皆さんは、現実を受け入れながらも人口減

少による過疎化と高齢社会にどのように対応していくのか真剣に考えておられます。こうした中で、「高梁市医療介護市民公開講座」を平成31年1月に開催します。詳細については広報たかはし1月号や市ホームページなどでお知らせしますので、お気軽にご参加ください。

● 東京都心を走るJR山手線の新駅の駅名が「高輪ゲートウェイ」に決まりました。また、東京メトロ日比谷線にも「虎ノ門ヒルズ」という新しい駅が誕生します。どちらの駅も、新しい駅名が決まるまでには関係各所のさまざまな想いがあったことと思います。駅名で思い出すのは市内にある「方谷駅」です。当時の国鉄では初めての人名由来の駅で、この選定には地元の皆さんの並々ならぬ努力があったと伺っています。現在、その山田方谷をNHK大河ドラマにと署名活動を進めており、98万人までこぎつけました。あと少しで目標の100万人署名が集まります。皆さんのご支援を心からお願います。

近藤隆則