

健康ひろば

「おいしいおかずづくり教室」でお会いしましょう！

今回は、「食生活改善推進員会（会長 越谷玲子さん）…以下略 称食改さん」の皆さんとともに始めた健康料理教室を紹介しします。

積丹は、海のもの、山のものが豊富な町です。

だから、積丹で取れたものや、町内で手に入る身近な食材を使った料理をおいしく食べたいものです。

さらに付け加えると、その料理が、家族が健康で元気に働き続けられ家族円満でいられる内容でありたいと思います。

そこで町の住民福祉課と食改さんと話し合い、食品や味付けなどの食事のバランスを振り返り、健康によい料理を実際につけて学びあう教室をつくるということになりました。



◆教室のポイント◆

楽しい教室運営

足腰の悪い人や、子連れの方へも配慮する。

各々の家庭の工夫について情報交換する場面を設ける

◆メニューのポイント◆

だし（積丹の昆布等）や酢や食材からできるあまみやつまみを効かせる

食品や味付けのバランスを考える

毎日作ってもいいような普段

今月は私が担当します



積丹町役場住民福祉課 保健師 山崎 美穂

のおかず

地元でとれたものや地元で買える食材をつかう

第1回目は、余別町で開催しました。食材は、参加者の皆さんより提供された地元の魚や山菜を使ったメニューでした。

初めての教室で、失敗も色々ありましたが、参加した方同士の親しい交流場面や笑い声のたくさんある教室でした。皆さんの家庭で、野菜をとる工夫や味付けの工夫を話しあった場面では、メモを取る方がいたり、時間も足りない位でした。一般的な食事のバランスを学ぶという

ことは、町民みんなの共通したテーマと考え、対象は限定しておりません。

ぜひ次回からの教室に参加される方をおまちしています。

次回は、
7月19日(水) 10時～
総合文化センター(参加費 500円)

わが家のめんこちゃん

今月は平成17年7月生まれのお子さんです

かん た
中村 完珠 くん

(平成17年7月23日生・婦美町)



お兄ちゃん、お姉ちゃんにおもちゃにされながら、楽しく遊んでいます。

「明るく、元気な子に育ってほしいです。」

ムンボック
(文福さん・千秋さん)

7月の余市管内休日当番病院等

診療時間 午前9時～午後5時

日	医療機関名	住 所	電話番号
2日(日)	田中内科医院	余市町浜中町205・3	22-6125
9日(日)	小嶋病院	余市町黒川町7・13	22-2245
16日(日)	林病院	余市町山田町50	22-5188
17日(月)	西田内科医院	余市町大川町7-29	23-7111
23日(日)	よいち北川眼科医院	余市町黒川町12-84-1	22-1308
30日(日)	池田内科クリニック	余市町黒川町911-1	23-8811

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

7月のこよみ

- 入舸地区例大祭 (2日まで)
- 1 (土) ●日司地区例大祭 (2日まで)
- 野塚地区例大祭 (2日まで)
- 3 (月) ●余別リサイクル日 (缶・ビン)
- 4 (火) ●美国地区例大祭 (6日まで)
- 5 (水) ●入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 6 (木) ●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 7 (金) ●第56回「社会を明るくする運動」町村訪問車両パレード (9:30 総合文化センター)
- 8 (土) ●入舸・余別地区 乾電池・蛍光管・水銀体温計収集日
- 9 (日) ●幌武意地区例大祭 (10日まで)
- 10 (月) ●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 11 (火) ◆小学校芸術鑑賞会「人形劇」 (13:45~ 総合文化センター)
- 12 (水) ●美国地区 乾電池・蛍光管・水銀体温計収集日
- 入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。
 ※都合により日程が変更になる場合がありますので、
 回覧などでお確かめ下さい。

- 13 (木) ●美国地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 16 (日) ●余別地区例大祭 (18日まで)
- 17 (月) ■海の日
- 余別地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 19 (水) ●おいしいおかずづくり教室 (10:00~ 総合文化センター)
- 20 (木) ●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 21 (金) ●第56回「社会を明るくする運動」積丹町住民集会 (15:30~ 余別地区コミュニティセンター)
- 22 (土) ◆第2回少年教室「救急法」 (10:00~ 総合文化センター)
- 24 (月) ●町内全小学校1学期終業式
- 余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 25 (火) ●美国中学校1学期終業式
- 第56回「社会を明るくする運動」北後志住民集会 (14:00~ 総合文化センター)
- 26 (水) ●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 27 (木) ●小学生水泳教室 (29日まで)
- 美国地区リサイクル日 (缶・ビン)

今月の納税

納期内完納にご協力ください

国民健康保険税

第3期・納期限 / 7月25日

固定資産税

第2期・納期限 / 7月31日

交通安全はみんなの願い

積丹町 ゼロ

死亡交通事故 0 の日

2,115 日 達成

(平成18年5月31日現在)

文芸だより

— 7月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

新聞に手引き折つて端午の掛日
 孫の手を引く折つて端午の掛日
 シ椅子の岬見ゆる病窓若葉風
 桜咲く土香の無人駅にかな
 大陸の土香の無人駅にかな
 日除け帽深く種買ふ老ひと筆の子
 土手際二、三センチの土筆の子
 夏めきぬ力モ卒業の歩金のボタン
 師の杖を越ゆる卒業の金のボタン
 丸山の岬ふくの匂ひに群すめ
 困ひ解く縄の匂ひに群すめ
 連翹にパス待つき話に落のたり
 さらからと浅き流に客の芭蕉
 雪解け順に休み田水芭蕉
 春うら笑ひ上ツけしむり掛あり
 耕掛の剣ス子に負しむり掛あり
 窓掛ひは昔話となりかり貫ひけり
 袋掛茶髪のお湯あふれをり新樹の夜
 風書し茶髪のお湯あふれをり新樹の夜
 バスタブに園児を洗ひ夏に入る
 拾ひ来しやボーラーを洗ひ夏に入る
 のどけしやボーラーを洗ひ夏に入る
 桜の木の子をゆらゆら歩道橋
 色のあせし暖簾をゆらゆら歩道橋
 夜に入りて春の嵐となりにけり
 五月鯉揚がるをの嵐となりにけり
 地魚のたまし八子等なり見守り
 あたのうまし八子等なり見守り

河 岸 菊 谷 板 倉 入 江 嶋 田 山 口 丸 山 安 岡 戸 来 河 岸 藤 原 佐 藤 荻 野 白 川 成 田
 栄 子 知 子 節 子 幸 子 弘 子 笑 子 ミヨ子 歌 子 和 子 悟 郎 わ 子 久 子 美 津 子 良 春 智 世 子