

90歳以上の長寿番付

男		年齢	女	
氏名	行政区		氏名	行政区
星 義 継	深 谷	98	北 原 フジイ	宮 内
		97	高 池 ス エ	草 野
		96	横 山 チ ヨ	伊 丹 沢
			大 浦 英 子	伊 丹 沢
			菅 野 フ ク	比 曽
川 里 忠 治	宮 内	95	手 戸 キクイ	伊 丹 沢
木 幡 忠	伊 丹 沢	94	菅 野 ヒロノ	宮 内
			長 井 イ ネ	関 沢
			八 巻 はるよ	前田八和木
佐 藤 喜 七	伊 丹 沢	93	佐 藤 アキノ	宮 内
大久保 文 雄	宮 内		菅 野 シケノ	上 飯 橋
菅 野 武 雄	大久保外内		田 村 エ ン	上 飯 橋
菅 野 市 治	比 曽			
大久保 忠 治	飯 橋 町	92	梶 沢 キ ク	草 野
古 川 今朝一	飯 橋 町		庄 司 サ キ	伊 丹 沢
佐 野 信 清	前田八和木		豊 田 ミ ネ	伊 丹 沢
			三 輪 マスヨ	関 沢
			大 内 タキヨ	佐 須
			大久保 ミサオ	宮 内
			渡 邊 ハチヨ	前田八和木
			森 永 フ サ	前田八和木
			菅 野 カホル	関 根 松 塚
			高 橋 ク ラ	二枚橋須賀
坂 本 信 恵	伊 丹 沢	91	加 藤 文 子	深 谷
永 井 敬治郎	関 沢		只 野 タ ケ	小 宮
佐 藤 幸 喜	前田八和木		高 橋 キクヨ	関 沢
菅 野 乾 比	比 曽		菅 野 シ ケ	長 泥
菅 野 健 藏	比 曽		嶋 原 ハルイ	長 泥
嶋 原 定 清	長 泥		菅 野 ハルヨ	蔵 平
林 房 義 白	石 田		佐 藤 キシノ	二枚橋須賀
井 上 源 吉	前 田			
草 野 晴 光	関 沢	90	大和田 ツ マ	草 野
大 谷 乾 小	小 宮		佐 藤 フ ヨ	深 谷
菅 野 信 長	小 宮		山 口 ハ ナ	伊 丹 沢
安 齋 勇 小	小 宮		大河内 マ ツ	八木沢芦原
大 槻 善 助	大 倉		佐 藤 ハ ナ	大 倉
菅 野 善 助	関 根 松 塚		渡 邊 イ ロ	大久保外内
高 橋 直 吉	伊 丹 沢		佐 藤 アキノ	長 泥
			菅 野 サ ツ	長 泥
			鈴 木 ス ミ	二枚橋須賀

年齢基準日 平成14年4月1日 平成14年8月27日現在



飯舘村敬老会開催

9月15日敬老の日

今年の招待者は

1326人



▲昨年の敬老会のようす

村では、村の発展に貢献されたお年寄りの方々をお招きし、長寿を祝う敬老会を開催します。

今年の敬老会から、招待者の年齢の基準日が変更になり、昭和7年4月1日以前に生まれた方が今回の招待者となります。

また、今年の招待者のうち、85歳以上の方は182人、最高齢者は男性が星義継さん（深谷）、女性は北原フジイさん（宮内）です。

敬老会は、9月15日敬老の日に中学校体育館において行われます。

詳しくは保健福祉課（42-11619）まで

食生活改善推進員の活動をご紹介します

食生活改善推進員は、生活習慣病が心配される今日、食生活の大切さを住民の方にわかっていただくため、平成13年度から各行政区に1人ずつ、合わせて20人を村が委嘱しているものです。ここでは、食生活改善推進員の活動の状況をみなさんにご紹介します。

6、7月に行われた「合宿通学」で夕食の調理指導を行いました。



子供達と一緒ににぎやかに作りましたがお家でお手伝いをしている子もいて、みんな一生懸命調理していました。

このほか、12月にはクリスマスケーキ作りを予定しています。

親と子の料理教室グループ

骨粗しょう症予防グループ



骨粗しょう症予防教室を今年5月29日に公民館で、31日には保険センターで開催しました。

骨粗しょう症予防教室では、「納豆入りきんちゃく煮」などのたんぱく質とカルシウムをとりやすくする料理の試食を行い、栄養面のポイントなどをお話しました。料理の味付けも好評で、自分の家でやってみようという方も多くいらっしゃいました。

骨粗しょう症予防教室では、「納豆入りきんちゃく煮」などのたんぱく質とカルシウムをとりやすくする料理の試食を行い、栄養面のポイントなどをお話しました。料理の味付けも好評で、自分の家でやってみようという方も多くいらっしゃいました。

食生活改善推進員は、今年のテーマ「地区へ出よう（食生活改善推進員を理解してもらおう）」を目標に、現在3グループに分かれて活動しています。

今後の活動予定

7・12月 夏・冬野菜を使った料理研修会（ミニデイ合同開催）▽9月 相双地区食改推進協議会研修会▽10月 ねりんピック 長野県郷土料理展示参加
○食生活改善推進員はスタートしたばかり。これから研修等を重ね、食生活の大切さを理解していただくため、活動を続けていきます。

地区普及グループ

10月に高脂血症予防教室（成人病検診の事後指導会と同時実施）を行い、コレステロール中性脂肪の減らせる料理の試食、勉強会を行っていく予定です。皆さんご参加ください。

旬の食卓 ちょこっと作ってみよう

○つゆで煮込むハンバーグは、さっぱりして低カロリーです。夏の疲れを取るトリ肉と豆腐、季節の野菜もくわえ、食欲の秋に向けて体調を整えましょう。

◆つゆ煮込み和風ハンバーグ◆（1人分 258kcal）

・材料（4人分）

- ①鶏ひき肉……………200g
- ②木綿豆腐……………1/2丁
- ③豚ひき肉……………100g
- ④玉ねぎ……………1個（みじん切り）
- ⑤青しそ……………10枚（せん切り）
- ⑥パン粉……………大さじ2
- ⑦卵……………1個
- （付け合せ）トマト、ナス、ピーマン 各2個、大きめの乱切り
- （タレ）1.めんつゆ……………200cc
- 2.水……………2リットル
- 3.しょうゆ……………50cc
- 4.さとう……………大さじ2
- 5.水溶き片栗粉…適量

◎作り方

- ・豆腐は水気を切る。
- ・玉ねぎはフライパンか電子レンジで炒めて（火を通し）冷ましておく。
- ・まず ひき肉だけを粘りが出るまで練り、用意した材料を加えてよく混ぜる。やわらかいようなら少しパン粉を加える。（小さくして、まんなかをへこますと火が通りやすくなります。）
- ・タレの材料を（片栗粉以外）ナベで沸かし、ハンバーグをタレでゆでるように煮る。浮いてきたら皿にとる。（いっぺんに入れると時間がかかって火が通りにくいので、少しずつ入れましょう）付け合せの野菜も一緒に煮ておく。火が通ったら取り出しておく。
- ・具を取り出して残ったタレを沸かして水溶き片栗粉を加えて、トロミをつけ、皿に盛り付けたハンバーグなどにかける。



はポイントです!!