

佐渡市健康推進協議会 畑野支部

活動紹介

畑野支部は現在20人の会員がいます。

各地区で行っている健康学習会やサロン等では、地域の方と料理をしたり、紙芝居や寸劇、頭の体操等を行って交流を深めています。また、子どもたちへ郷土料理を伝えるために、小学校の授業に参加し、地元の野菜や米粉を使った料理を一緒に作り味わうこともしました。子どもからお年寄りまで、幅広く健康を推進するために、これからも活動していきたいと思っています！



シリーズ食を通して

伊佐渡を元気に!

10

残したい
佐渡の郷土料理

鱈の三平汁

材料(4人分)

真鱈(切り身、肝、アラなど):600g程度、
水:800cc、味噌:50g、
酒粕:70g、ねぎ:60g、
大根:250g、
白菜:150g



作り方

- ①真鱈の肝やアラはきれいに洗う。
- ②鍋に水を入れ、大根、真鱈、酒粕を入れ、少し煮立ったら味噌で味付けをして残りの野菜を入れて火を止める。(野菜は適当な大きさに切る。)
- ③三平皿に盛り、熱いうちにいただく。
※煮過ぎないことが美味しい鱈汁のコツです。

感染を防ごう! ノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスは、とても感染力の強いウイルスで、風邪に似た症状「発熱・嘔吐・下痢」が出ます。潜伏期間は1日から2日で、人から人へ感染する場合と牡蠣などの二枚貝から感染する場合があります。予防については、しっかりと手洗いをすること、食品は内部まで十分に加熱することが大切です。

これが免疫力アップの食事のコツ!!

- ①1日3回の食事で、たくさんの食品をバランスよく食べる。
ビタミンB、C、E、亜鉛などの栄養素が効果的。
- ②ヨーグルトなど腸内の善玉菌を増やす食品を積極的にとり、腸内環境を整える。
- ③体を温める食材(大根、人参、ごぼうなどの根菜類)がおすすめ。
また、具沢山の汁やシチューなどの料理で体の中から温める。



新永安館の一部供用開始について

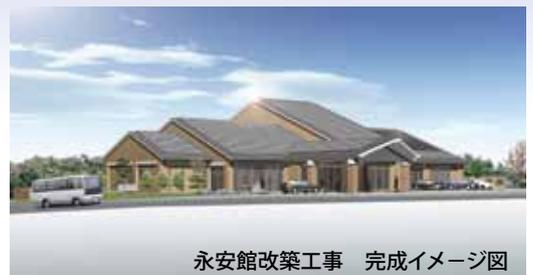
現在、改築工事を進めている永安館につきましては、平成27年2月1日(日)から、新火葬棟と仮設待合室の一部供用を開始します。なお、引き続き待合室棟の建築工事等を行い、新しい待合室棟は平成27年秋頃の完成を予定しています。(三香苑は平成28年3月末までの利用となります。)

工事期間中は何かとご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

施設概要 敷地面積:約5,800㎡、延床面積:約1,057㎡、

火葬炉:2炉、エントランスホール、告別ホール、待合室:3室、収骨室:2室、駐車場

お問い合わせ 市役所環境対策課 環境対策係 ☎63-3113



永安館改築工事 完成イメージ図