



佐藤俊男さん 百歳のお祝い
 明治45年1月1日生まれの佐藤俊男さん(三輪)が百歳を迎え、大金山町長から祝い金と花束が贈られました。
 佐藤さんは若いころから仕事が好きで、90歳頃までは家業の精肉店で「モツ洗い」など、ていねいな仕事を続けてこられました。
 好き嫌いがなくご飯を一粒残さず食べる佐藤さんは、テレビ好きで水戸黄門などの時代劇をよく見るそうです。百歳まで生きて一番うれしいことは「子どもたちがみんな集まってくれること」だとか。「としやん」がないと寂しいと言われる佐藤さんは、ひょうきんで気持ちが若いことも長生きの秘訣のようです。

保健師のいきいき通信
郷土料理を見直そう

冷凍食品、インスタント食品が数多く出回る今、便利で時間も節約できると、ついついそれが食卓にのぼる頻度が多くなつてはいませんか？時にはそうしたものに頼ることもいいですが、やはり手作りの新鮮さにはかなわず、栄養も偏りがちになります。
 昔ながらの郷土食にはそれぞれの土地の産物を美味しく食べる知恵や上手に使いこなす工夫がされており、かつ健康に配慮されたものが多くあります。今回は、そんな郷土料理について紹介します。

カルシウム(骨や歯の元)
 ・たんぱく質、必須脂肪酸(筋肉、血液、皮膚、ホルモンなどの元)
 ・糖質(エネルギーの元)
 また、消化を助ける酵素も含まれていますので、体力や消化機能が落ちている方でも食べやすく、病人食としても優れています。

●「しもつかれ」を作ろう
 有名な料理ですが、世代を経て、作る人が限られてきているのが現状です。各家庭で様々な作り方がありますが、基本的なものを紹介します。
【材料】(4人分)
 ・ 塩鮭の頭：2分の1
 ・ 大根：1本
 ・ 人参：1本
 ・ 油揚げ：4枚
 ・ 煎り大豆：100g
 ・ 酒かす：好みで
 ・ 塩、しょう油：適量

【作り方】
 ① 塩鮭の頭はブツ切りにして一度ゆでこぼし、もう一度水を入れてひと煮たちする。
 ② 大根と人参を(あれば鬼おろしで)すりおろし、すりおろした汁ごと①の鍋に入れる。
 ③ 続けて煎り大豆を①の鍋に入れて、アクをとり、水を足しながら弱火で3時間ほど煮る。



④ 鮭の骨がやわらかくなったら油揚げと酒かすを入れる。
 ⑤ 塩、しょう油で味を調べてほどよく煮えたら出来上がり。

●苦手な人には：
 多くの利点がある「しもつかれ」ですが、その見た目や味から好き嫌いが分かれがちで、作る手間もかかると敬遠されがちです。そこでご家庭で作る場合の工夫ですが、例えば鮭の頭をシーチキンの缶詰にしたり、大豆を油揚げのみにするなどで、栄養もあまり変わらず子どもにも食べやすく作りやすくなります。
 「しもつかれ」の他にも栃木県には湯葉、ちたけそばなどの郷土料理があります。なつかしい郷土料理とともに、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉も添えて食卓を見直してみましよう。



チヨウザメの研究で 全国大会優秀賞を受賞
 馬頭高校水産科3年の清野陽司君(さくら市)が、第21回全国産業教育フェア鹿児島大会の意見・体験発表の部で優秀賞を受賞しました。
 この大会は、農業、工業、商業、水産、家庭、看護、情報、福祉の8分野の全国代表などが参加し、昨年12月の16日、17日に開催されました。清野君は昨年8月に全国高等学校水産教育研究会で関東東海地区代表として同校初の最優秀賞に選ばれており、今回は全国の水産系高校の代表として出場したものです。

2年生から始まった課題研究では、あえて難しいチヨウザメの養殖に挑戦しており、後輩へ研究を引き継いでいったことなどが評価されました。広島県の大学の水産系学科へ進学する清野君は「水産科教諭を目指したい」と話していました。

地域活性化講演会

1月27日、馬頭総合福祉センターにおいて、「アジアの国際都市 香港の変遷」と題した地域活性化に関する講演会が開催されました。講師は、香港での事業設立を目指す企業等を支援する香港経済貿易代表部投資推進室長の佐々木由紀雄氏。香港が人口7千余名の漁村からいかにして巨大金融・観光都市へと成長したのか、そして香港のみならず成長できる町の条件とはなにかをプロの視点から解説していただきました。
 現在の厳しい経済環境の下で、模索を続ける自治体や地域産業にとって、経済情勢をリアルタイムに把握できる貴重な機会となったのではないのでしょうか。



悪質な投資勧誘にご注意ください。

株式や社債、ファンドなどの取引に関し、高齢者を中心にトラブルが発生しています。不審に思ったら、すぐに財務事務所までご相談ください。

- ・電話勧誘等にすぐに応じない。
- ・もうけ話を安易に信じない。
- ・よくわからない商品には手を出さない。

相談受付時間(受付は平日)
 8時30分～12時、13時から17時
 問い合わせ 財務省関東財務局
 宇都宮財務事務所理財課
 ☎028-633-6221
 宇都宮市桜3丁目1番10号

日本経済の「いま」を教えてください。
平成24年 経済センサス 活動調査
 「経済の国勢調査」です。全国すべての企業・すべての事業所が対象です。
 ■この調査は、統計法に基づく基幹統計調査で、調査票に記入して提出する義務があります。
 ■提出された内容は統計作成の目的以外(税の資料など)には、絶対には使用しません。
 総務省・経済産業省・都道府県・市区町村
<http://www.stat.go.jp/data/e-census/campaign/index.htm>



プロ選手とサッカーなどを楽しむ
 「栃木サッカークラブ」(栃木SC)の選手などが参加して、まほろばの里スポーツ交流イベントが1月15日、小川総合福祉センターの芝生園地で開催されました。
 これは、スポーツの素晴らしさを子どもたちに伝え、基礎的運動能力を向上させるために行われ、まほろばの里スポーツクラブの会員やサッカーの小学生が参加しました。
 栃木SCの河原和寿選手や杉本真選手など4人の指導により、ボール遊びや鬼ごっこで体をほぐした後、6チームに分かれて、サッカーのミニゲームを楽しんでいました。