



スポーツでつなぐ歴史友好の絆

伊達開拓の絆で結ばれている北海道伊達市、福島県新地町、亘理町、山元町、柴田町による「ふるさと従兄弟(い〜とこ)」スポーツ祭柴田大会が8月7日、町内3つの会場で開催され、約330人が参加しました。

この大会は2年に1度、伊達開拓にかかる関係5市町のスポーツ少年団活動の促進と、地域における団活動の活発化のため、各少年団の参加を得てスポーツ交流大会を開催し、参加者相互の親睦と融和を図り、心身の健全育成を目的に開催されています。

今年は、野球、バスケットボール、剣道の3種目で競われ、夏の暑さに負けない熱戦が繰り広げられました。

- 介護予防のための生活機能評価を実施しています
- 健診を健康につなげましょう
- 平成22年国勢調査のお知らせ

介護予防のための

生活機能評価を実施しています



▲口腔機能向上教室



▶運動機能向上教室▶

「年齢を重ねることにより、心身の機能が衰えるのは仕方がないこと」とあきらめていませんか。高齢になると心身の機能は低下しますが、「動かすこと」によって機能は回復します。そこで、まず自分の状態をよく知り、心身の機能に衰えがないかをチェックすることが大切です。

「生活機能評価」とは、心や体の働き（心身機能）だけでなく、日常生活を送る機能全体が低下していないかをチェックするものです。

いつまでも自立して、はつらつとした生活を送るために、ぜひ生活機能評価を受けましょう。

問い合わせ先：福祉課 長寿介護班 ☎55-2159

65歳以上の方が対象です。費用負担なし。

※介護保険の要介護・要支援の認定を受けている方は除きます。

【実施期間】 8月20日(金)～9月30日(木)

【受診方法】 特定健康診査や後期高齢者健康診査の集団検診と同時に行っています。
詳細は、配付された「受診票」をご覧ください。

検診会場に行く前に記入しましょう。

基本チェックリストの質問25項目の「はい」か「いいえ」に鉛筆(黒)でマーク してください。



生活機能評価の流れ ～①と②は全員が受診します～

①基本チェックリスト

基本チェックリストに記載された25項目の質問に答えます。

②生活機能チェック

問診・診察・身体測定・血圧測定などを行います。

③生活機能検査

対象：①と②の結果、生活機能低下の恐れのある方（特定高齢者の候補者）

内容：血液検査・心電図など

④介護予防事業への参加

対象：③の結果、生活機能の低下（運動機能や口腔機能の低下、低栄養状態など）が認められる方で、参加を希望する方

内容：運動機能向上教室や口腔機能向上教室など



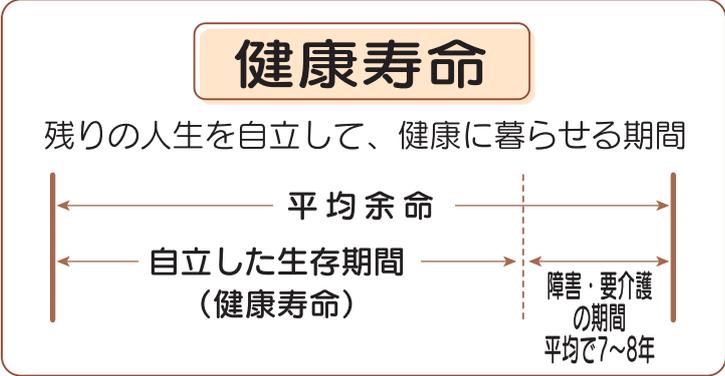
のばそう、健康寿命

問い合わせ先：柴田町地域包括支援センター ☎86-3340

「健康寿命」… 普段あまり耳にしない言葉かも知れません。健康か否かを問わず生きていた期間である「平均余命（寿命）」と違って、残りの人生を自立して、健康に暮らせる期間が「健康寿命」です。



自立者支援通所事業 春風



地域包括支援センターへの相談は、介護保険に関することではありません。「まだまだ元気でいたい」「高齢者が楽しめる場所を紹介してほしい」「高齢者ができる運動を教えてください」など、元気づくりについての相談も増えてきました。

- ①できる限り介護が必要にならないようにする
- ②介護が必要になってもそれ以上悪化させないようにする

それが、介護予防であり、健康寿命をのばすことにつながるのです。健康づくりは生まれた時から始まっています。もう歳だから…なんてあきらめないでください。

介護を受けることになっても、元気なうちからも、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。



「はじめましょう介護予防」出前講座



ノルディックウォーキング講座

受けっぱなしは
もったいない

健診を健康に つなげましょう！

6月の「青年期健康診査」から始まり、9月末までの「特定健康診査」、「後期高齢者健康診査」と、年に一度の自分の健康状態を確認できる健康診査(健診)が実施されています。

健診は、活用してこそ自分のためになるものです。健診を受け終わった方も、これから受けられる方も、「健診」をきっかけに「健康」につなげていきましょう。

「健診」と「検診」の違いは何？

「けんしん」にも2通りあることを知っていますか？

「健診」は、広く浅く、大まかな健康状態を知るためのものです。

また、病気の危険性を持っているかどうかを見ることを目的として行うもので、特定の病気を見つけるためのものではありません。隠れている病気を特定する事まではできませんが、障害が起こっている臓器をある程度は絞り込むことができるため、病気発見の手掛かりになります。

一方、「検診」は、特定の病気(例:胃がん検診の場合は胃がん)を早期に発見し、早期に治療することを目的として行っています。

健診結果を見るための3つのポイント

ポイント① 検査の基準値は、あくまでも目安です

⇒基準値は、健康とされる人たちの検査値を、統計処理して定めたもので、一般的な参考値です。数値が1でも超えたから病気とは限りません。一喜一憂せず、まずは今回の検査値がどの程度なのか確認してみることが大切です。

ポイント② ここ数年の検査値の変化を見てみましょう

⇒健診結果は1回の結果だけではなく、経過を追って検査値の変化を見ていくことが大変重要です。

昨年よりも急激に検査値が上がっている。正常範囲だけど年々保健指導(要指導)レベルに近づいている場合は要注意です。身体から変化のサインの現れです。

ポイント③ 検査値変化の原因を振り返る

⇒検査値に変化が見られていたら、受診日をさかのぼり1~2カ月、1年間、あるいは数年間の生活の変化を振り返ってみましょう。

「定年で仕事を辞め、運動量が減った」「外食をやめてお弁当に変えた」「夕食の時間が遅くなった」など、無意識の中で行動していた生活習慣の変化があるはずです。無意識の行動を意識化することが、生活習慣をより変えやすくします。

健康づくりこそ自分に合った方法を大切に

健康習慣づくりの難しさは、すでに習慣化して、日常生活の一部になっていることを変えることにあります。いくら健康によくても、気の進まないこと、嫌なことは、結果的には続かず、習慣としてなかなか定着しません。「自分一人の時間やペースでできる方がいい」「サークルや教室で仲間と一緒に始めたい」など、自分の価値観や生活スタイルに合った方法を見つけて、うまく生活に取り入れると、健康習慣も長続きし、何よりやっていること自体に負担を感じにくく楽しくなります。

誰にでもほかの人とは違うかもしれないけど、自分は続けられるという健康習慣があります。小さなことからでもいいのです。これならやれそうというものを、まずは期間を決めて取り組んでみましょう。

ここで、手軽に始められる最も身近な運動として『ウォーキング』を紹介します。

～ウォーキング姿勢のポイント～

無理はせず、初めは、普段の歩数より 1,000 歩多く歩くことを目標に、徐々に歩数を増やしてみましょう。



① 頭は揺らさずしっかりと!
からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

④ 肩の力を抜いてリラックス
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

⑥ 腰の回転で歩幅を広げて
腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

⑧ しっかり大地をキック
かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック!これが大事です。

② 視線はまっすぐ
美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

③ 呼吸は自分のリズムで
呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

⑤ ひじはやや曲げて腕を大きく振りましょう
ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅が広がります。

⑦ 膝を伸ばしてかかとから着地
膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

町には3つウォーキングコースがあります。季節の移ろいを感じながら歩いてみませんか?

船迫ウォーキングコース



船岡ウォーキングコース



阿武隈川ウォーキングコース



平成22年

国勢調査のお知らせ

～実施まであと1カ月です～



10月1日現在で

全国一斉に国勢調査が実施されます。

9月下旬に

調査員がお伺いし調査票を配布します。

10月上旬に

調査票をご提出いただきます。

どんな役に立つの？

調査結果は、児童福祉、

日本の今を知り、未来を考えるために欠くことができない最も重要な調査です。日本に住んでいるすべての方を対象とするわが国唯一の全数調査で、国籍には関係がなく外国人も対象となります。大正9年から5年ごとに実施され、今回で19回目になります。特に今回は、人口減少社会を迎えて初めての調査で、その結果が注目されています。

国勢調査とは？

国勢調査 Q&A



高齢者の介護・医療、若者の雇用対策、地域の活性化など、私たちの暮らしのさまざまな分野で役立てられています。

【国や地方公共団体の活用例】

衆議院の小選挙区の区割りや比例代表区の議員定数、政党交付金の算定、地方交付税の交付額の算定、都市計画の策定など

【民間の活用例】

企業の需要予測や店舗の立地計画、人口学や経済学といった学術研究など

個人情報を守られるの？

調査に従事するすべての方に対して法律によって厳格な守秘義務が課せられています。違反した場合の罰則もあります。

今回から、記入内容を見られたくないとする世帯の方への配慮から調査票はすべて封筒に封入し提出いただくことになりました。

世帯の方から記入に誤りがないか確認してほしいなどの要望があった場合を除き、調査員が調査票の記入内容を確認することはありません。

国勢調査でいただいた回答は、統計の作成・分析の目的にのみ使用されます。

調査票の提出方法は？

調査員が皆さまの都合が良い日時（10月上旬）にお伺いしますので、その時にお渡しください。

「調査員と会う時間の都合がつかない」「調査員に手渡ししたくない」といった場合は、郵送で提出することもできます。

9月下旬から10月上旬まで留守にする場合は？

この期間に出張や旅行などで長期間留守にする場合は、まちづくり政策課までご連絡ください。

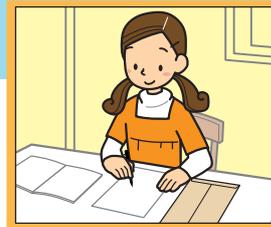
調査のながれ



1 調査員が皆さまのお宅にお伺いします。



2 単身の方、学生の方、未成年の方、外国籍の方など、日本にふだん住んでいるすべての方が対象です。



3 調査員から配布された「調査票」に記入します。



4 わからない点はコールセンターにお問い合わせください。電話番号は下に記載してあります。

調査票の提出が確認できない場合、調査員が世帯を再訪問します。
※郵送提出されてからも、配達、整理に時間がかかる場合があります。行き違いがあった場合にはご容赦ください。

調査結果の公表



8 (独)統計センターで、コンピュータによる集計を行います。



7 封筒は町で開封され、調査票の記入もれや記入誤りなどが確認されます。



6 調査員は、封筒を開封することなく町に提出します。郵送された封筒は町に届きます。

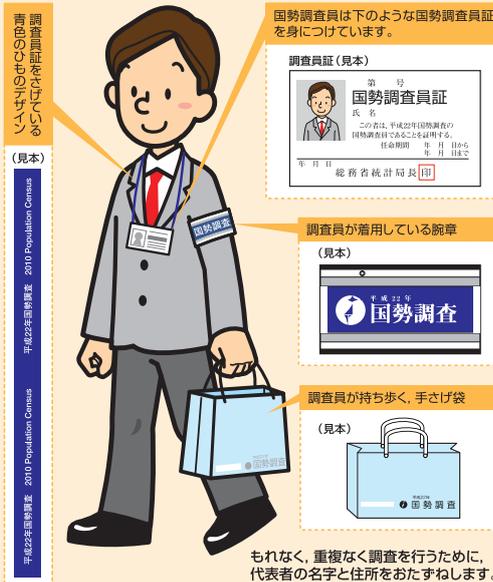


5 記入した「調査票」は封をして調査員に渡してください。郵送で提出することもできます。

調査員を装った訪問、電話などにご注意ください。調査員は、写真が貼付された調査員証、腕章を身につけていますので、ご確認をお願いします。また、インターネット、電子メールを利用した調査を行うことや金品を請求することは絶対にありません。

国勢調査を装った「かたり調査」にご注意!

国勢調査員のスタイル



国勢調査員とは

国勢調査員は、市区町村の推薦に基づき総務大臣が任命する非常勤の国家公務員です。全国で約70万人の国勢調査員が任命されます。

国勢調査員は、各世帯に調査票をお届けし記入を依頼します。また、記入いただいた調査票を回収し町に提出します。

◆ 調査についてのお問い合わせは ◆

国勢調査コールセンター : ☎0570-01-2010 (ナビダイヤル)

設置期間: 10月31日まで
受付時間: 午前8時~午後9時
(土・日曜日、祝日もご利用できます)

IP電話・PHSの場合: **03-6738-6677**

※ナビダイヤルの通話料金は、一般の固定電話の場合、全国一律に市内料金でご利用いただけます。携帯電話の場合、所定の通話料金となります。

※IP電話・PHS用電話番号の通話料金は、それぞれ所定の通話料金となります。

柴田町まちづくり政策課 : ☎54-2111

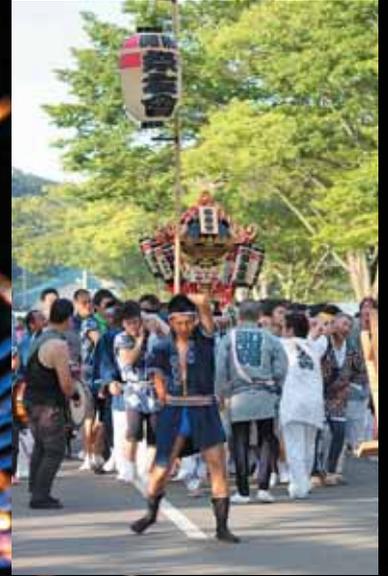
みんなで盛り上げた
しばたの夏

ザ・ フェスティバル in しばた

夏真っ盛りの7月24日、陸上自衛隊船岡駐屯地を会場に「ザ・フェスティバルinしばた」が開催されました。
青少年の健全育成、町民のコミュニケーションづくりの場として、明るく住みよいくふるさと柴田の地域づくりの輪を広げることを目的に開催され、今年で8回目を迎え、町内外から多くの皆さんが訪れる夏のイベントとして人気を集めています。
フェスティバルは、子どもたちのチアダンスで幕を開け、よさこいの演舞や仙台大のチアリーダーディング、自衛隊のさくら太鼓などが会場を盛り上げました。
最後は、2,500発の打ち上げ花火や仕掛け花火が次々と夜空を彩り、観客から大きな声援と拍手が贈られながら、来年の再会を誓い合い、幕を閉じました。

みんなで盛り上げた、
しばたの夏。







柴田町長 滝口 茂

還暦を祝う同期会の案内状が届きました。昭和41年に船岡中学校を卒業して以来、それぞれの人生を歩んできた同級生との再会はとても楽しみです。

45年前の中学生時代は、はるかに遠い昔のことのように思い出されますが、一方で、60年間の人生はあつという間に過ぎてしまったように思います。

還暦を前につくづく感じることは、体力や視力の衰えであり、動作の緩慢さです。

気持ちの面でも、面倒くささやおつくうさが先に立つ場合もしばしば。

体を使わなければ筋力が低下

するように、頭も使わないと能力が落ちてきます。能力が落ちるとやる気も生まれてきませんから、人によつては、自律神経障害や精神障害に陥ってしまうこともあります。

これを廃用症候群というそうです。しかし、多くの方々は、退職後も

還暦を前に思うこと

意欲的にボランティア活動やスポーツ・文化活動、さらに、介護予防教室に参加し、元気に活躍されており、大変好ましい限りです。中には、私のようにメタボ気味で適度な運動を進められながら、忙しさを理由にやらない癖が身に付いている方もいらつしやるかと思えます。こうした

やらかな癖症候群の方や、家に引きこもりがちな方の健康や生きがいづくりを積極的に支援するために、「元気はつらつお達者day」を開催することにしました。

各集会所を中心に、仙台大学の先生や健康づくり運動サポーターの資格を持つ学生さんの指導を受けながら、体や頭をリフレッシュさせ、晩年を充実して生きるためのモチベーションのアップを図ろうとするものです。多くの皆さまの参加をお待ちしています。

最後に、久しぶりの同期会、年金や病氣のことや孫の話で終わることなく、たそがれどきに咲かせる夢を語り合つて盛り上がりたと思います。

みやぎ県南中核病院 からのお知らせ

問 みやぎ県南中核病院 ☎51-5500 <http://www.southmiyagi-mc.jp/>

64列マルチスライスCT導入のお知らせ



9月下旬に新しいマルチスライスCT装置が当院に導入されます。

GE社製Discovery CT750HDで東北・北海道地域では2番目の稼働となりますが、近年導入の進む64列CTの中でも画質が優れており、特に心臓、冠動脈など動きのある臓器の診断に威力を発揮することが期待されております。

なお、新旧装置の入れ替えに伴って9月19日から数日間、当院における通常のCT撮影ができなくなります。

住民の皆さまには一時ご不便をおかけすることがあると存じますが、よろしくお願いたします。

お子さんの

急な発熱や急なケガのとき

- こどもの救急ホームページ <http://kodomo-qq.jp/>
夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安などを情報提供しています。
(監修：厚生労働省 / 社団法人 日本小児科学会)

- 宮城県医療機能情報提供システム
<http://medinf.mmic.or.jp/>
県内の医療機関の所在地や診療科、診療時間などの情報を提供しています。





柴田町図書館

からのお知らせ

みんなの図書館



9月の特集

9月は防災月間 ～日ごろの備えはだいじょうぶ?～

いつ起きるかも知れない自然災害。けれども自分の身の上には起こらないのではと漠然と考えている人も多いのでは。

今月の特集は、防災をテーマにした本を紹介します。いざというときの心構えと役立つヒントを見つけてください。



9月のお話し会

毎月第1・3土曜日開催

日時／9月4日(土)、18日(土) 午前11時～正午
※事前の申し込みなどは必要ありません。

場所／柴田町図書館（ふるさと文化伝承館1階奥の「和室」）

協力／絵本読み聞かせの会「おむすびころりん」

◆開館時間 ・火曜日～金曜日 午前10時～午後7時 ・土・日曜日、祝日 午前10時～午後5時

◆休館日 ・月曜日（祝日のときは翌日） ・館内整理日（毎月末日。※末日が土・日曜日の場合は直前の金曜日）
・年末年始（12月28日～1月4日） ・特別整理期間（年間10日以内）

◆9月の休館日 ・9月6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)、30日(木)

問 柴田町図書館（しばたの郷土館・ふるさと文化伝承館内）

TEL 86-3820 FAX 86-3821 Eメール :library@town.shibata.miyagi.jp



住民自治によるまちづくり基本条例の制定

柴田町では“生き生きとした住みよいまちの実現”を目指し、まちづくりの考え方や制度、仕組みを定めた「住民自治によるまちづくり基本条例」が、平成22年4月1日にスタートしました。「しばたのまちづくり」では、7回シリーズで基本条例に関連するまちづくりについて、町内の取り組み事例などを交えながら紹介していきます。

今回は、説明会で住民の皆さんから質問が多い2点について掲載いたします。

Q 条例で何が変わるのですか？

A 住民、議会、行政などまちづくりの担い手がそれぞれの役割と責務を理解し合い、共に考え行動することにより、結果として皆さんの意向を適切に反映した開かれた町政運営が行われるようになります。基本条例ができたからといって、すぐに私たちの暮らしが劇的に変わることはありませんが、長い時間をかけて、皆さんと共にまちづくりを進めていく中で、住みよいまちが実感できてくるものと考えます。

Q まちづくりの基本的なルールとはどういうものですか？

A 基本条例では、住民の「参加」、住民、地域コミュニティ、事業者や行政などによる「協働」、そして、参加と協働の前提となる「情報共有」の3つを、まちづくりの基本としています。

次回は、「参加と協働のかたち」について掲載します。

問 まちづくり政策課 ☎ 54-2111

まちかど NEWS



桜小路横穴墓郡で歴史と文化に触れました



中・高校生のジュニアリーダー 23人が参加

歴史を学び深まる絆

NEWS

8月4日から6日までの3日間、姉妹・友好都市である北海道伊達市、福島県新地町、巨理町、山元町、柴田町の中学生と高校生が一堂に会し「第14回姉妹・友好都市シニアリーダー研修・交流会」が巨理町を会場に開催されました。柴田町からは5人のジュニアリーダーが参加。グループに分かれての討論会や海洋体験、繭玉細工づくりで交流を深めるとともに歴史のつながりを学びました。

子どもたちの熱き戦い

NEWS

開校以来続けてきた地区対抗混合フットベースボール大会（船迫地区子ども会育成会主催）が7月25日、船迫小学校の校庭で行われ、9地区から11チーム、約500人が参加しました。当日は、早朝から晴れ間が広がる絶好のスポーツ日和。各チーム、日ごろの練習の成果を発揮し、優勝を目指して熱戦を繰り広げました。また、会場には保護者や地域の皆さんが応援に駆け付け、子どもたちに大きな声援を送りました。



ナイスプレーの連続です

広 告

広 告

星の輝きを満喫

夏の星座と金星や土星、火星を観測する天体観望教室が7月27日、太陽の村展望室で開催されました。夏の星空を一目見ようと、親子連れら約50人が参加。天体望遠鏡や双眼鏡をのぞき込むと、土星の輪やこと座のベガ、わし座のアルタイル、はくちよう座のデネブを結んでできる夏の大三角などが観測でき、子どもたちから大きな歓声が上がりました。天体観測などを通じて星座について楽しく学ぶことができました。



手を伸ばせば、星に届きそう

代表 いっぱいに大地の恵み

NEWS

7月31日、太陽の村で親子じゃがいも掘り体験会が行われました。食と農への関心を深めるため太陽の村が実施し、16組42人の親子が参加。汗を流しながら全部で161kg、中には15kg以上掘った親子もいました。また、じゃがいもクイズや試食なども行い、楽しいひと時を過ごしました。参加者からは「暑かったけどまた参加したい」と好評で、太陽の村でも「さつまいも掘りや種まきなども実施していきたい」とのことでした。



こんな大きなじゃがいもが取れました



皆さんの情熱と行動が成功へ導きます

住民の力でまちに活気を

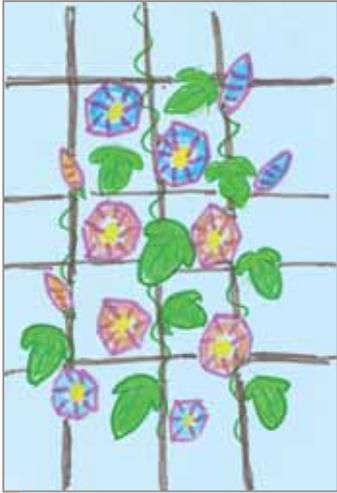
NEWS

さくらマラソン大会の復活を目指して、「柴田さくらマラソン大会実行委員会」が7月に設立されました。実行委員会へは、町内外から約90人が加入。現在、来年4月の大会実施へ向けた準備が進められています。また、マラソンのほか、ウォーキングや地場産品のPR、企業や団体の交流イベントなどの実施についても検討中です。実行委員会では、会員を募集しています。問い合わせ先は、実行委員会（秋本）まで。電話番号は56-1809。

広 告



夢空間 2010



花ちゃん (ペンネーム)



ジョナ・クリスチャン・
フィリップスちゃん (8カ月)
(アメリカ在住)

ひとこと

生まれてから日本語で子育てしてくれてますが、まだ話せませ〜ん。10月には帰って来ますのでお友達といっばい遊びたいです。

(父: クレイグ・フィリップスさん
母: ともみ・フィリップスさん)

smile kids

お子さん(4歳まで)の写真をお待ちしています。写真の裏にお子さんの名前を必ず書いてください。投稿者の住所、氏名、電話番号、子どもの名前・生年月日を明記し、「ひとこと」を添えて応募してください。

こども美術館



「自画像」

船岡小学校 6年^しお^り
真籠 詩織 さん



「私の似顔絵と マカロニの金の額」

船岡小学校 6年^あお^い
鎌田 葵 さん

ふれあいマイタウンは、町民の皆さんからの応募・紹介でつくるコーナーです。俳句・川柳・短歌に興味がある(こほう文芸)、とてもすてきな方なので紹介したい(人間もよう)、自己表現コーナー(夢空間 2010)、子どもの成長の写真やかわいい孫の写真を載せたいという方(町内にお住まいの4歳以下のお子さん)、はがき、手紙などで9月13日(月)までご応募ください。 ■連絡先/まちづくり政策課 ☎54-2111

「まちづくり出前講座」

町職員が皆さんの集会や会合に出向いて、町政について分かりやすくお話しする「まちづくり出前講座」を実施しています。

多彩なメニューをご用意していますので、ぜひご利用ください。

申問 まちづくり政策課 ☎54-2111

ご利用を
お待ちしております

広 告



柴田町食生活改善推進員連絡協議会の
Cooking Recipe
 ミルクレシピで健康づくり



～旬の食材と乳酸菌で、免疫力をアップ+骨太になろう！～
 まだまだ暑い日が続き、夏風邪などで体調を崩していませんか？
 乳酸菌は、整腸作用があるだけでなくウィルスの侵入を防いだり、
 免疫力を高め疾患への抵抗力を強めるなど、大変働きものです。中
 高年では特に体内の乳酸菌が減少しがちなので、積極的に乳酸菌を
 取りましょう！



乳製品のコクを生かした料理を作りました。

枝豆ごはん

一人当たり：367kcal、塩分1.7g

材料(4人分)

- 米…2合
- 枝豆…300g
- 塩…小さじ1
- しょうが…小1片
- ちりめんじゃこ…1/4カップ

作り方

- ① 米は洗ってざるに取る。
- ② 枝豆はさっと洗い、塩小さじ1を振ってもむ。
- ③ ②を熱湯でゆでて実を取り出し、1カップ分(約140g)を用意する。
- ④ しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ⑤ 炊飯器に①の米を入れ、水2.2カップを加えて炊き上げる。
- ⑥ ⑤にじゃこ③の枝豆、④のをせたら10分ほど蒸らし、底から混ぜる。



ひとこと

だし汁を使わなくても、豚のバラ肉からしっかりおいし
 ーだしが出てきます。

高野豆腐のミルク煮

一人当たり：369Kcal、塩分1.9g

材料(4人分)

- 高野豆腐…4枚
 - 切れてるチーズ(厚さ5mmくらい)…6枚
 - 青じそ…12枚
 - 豚バラ薄切り肉…120g
 - 薄力粉…大さじ2
 - サラダ油…大さじ1
 - しめじ…1パック
 - パプリカ(赤)…1/2個
 - サラダ菜…大3枚
- ④ { 牛乳…100ml しょうゆ…大さじ2
 みりん…大さじ2 砂糖…大さじ1

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻してから、ぎゅっと絞って水気を切る。横にして1/3の大きさに切って12個にする。
- ② チーズは縦に長く半分は切って、しそを巻く。しめじとパプリカは食べやすい大きさに切る。
- ③ 高野豆腐は薄さが半分になるよう、包丁で横から切りこみを入れる。
- ④ ②のしそで巻いたチーズを③の高野豆腐の切り込み部分にはさみ込む。
- ⑤ ④を豚肉でしっかり巻いて、全体に薄力粉をまぶす。
- ⑥ サラダ油を熱したフライパンで②のしめじとパプリカを炒め、一度取り出す。
- ⑦ ⑤を肉の巻き終わりを下にして、重ならないようフライパンに並べ、中火でこんがり焼く。
- ⑧ ⑥の材料を戻し入れ、合わせておいた調味料④を鍋肌からまわし入れ、落とし蓋をし、弱火でゆっくり煮含める。
- ⑨ 出来上がったら、⑧を器に盛り、ちぎったサラダ菜を添える。



人口と世帯数



38,532人
 (前月比29人増)



19,188人
 (前月比26人増)



19,344人
 (前月比3人増)



14,505世帯 (平成22年8月1日現在)
 (前月比36世帯増)