

介護のとびら

問い合わせ先
地域包括支援センター
(保健福祉課地域包括支援係) (31)2510

平成29年度「介護予防教室」に参加しませんか！

「介護予防」で健康寿命を延ばしましょう。

健康寿命とは、病気やけがなどにより日常生活が制限されることなく健康的に自立して生活できる期間のことを言います。

人生80年、90年時代。健康寿命を延ばし、いつまでもはつらつと過ごせるかどうか、その分岐点として大切なのが60代、70代の過ごし方です。

10年後、元気ではつらつとした生活を送る、こう意識して過ごすほど、その先の健康寿命を延ばすことができます。

高齢期の人生をより豊かなものにするためには、できる限り介護が必要な状態にならないように「介護予防」に取り組むことが大切です。

町では、高齢者の皆さまの介護予防や健康づくりの取り組みのお手伝いとして「介護予防教室」を開催しています。教室では、介護予防に効果のある運動や食事、お口の健康、認知症やロコモについて楽しく学べます。

今まで教室にご参加いただいた方はもちろん、これから介護予防を始めたい方も「介護予防教室」に参加して、地域の仲間といきいき生活を楽しみましょう。

《介護予防教室》

対象者

60歳以上の住民

日程

平成29年4月

平成30年3月(原則毎月2回)

時間

午後1時30分～3時30分

会場

エコールみよたあつもりホール

持ち物

飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

※動きやすい服装・靴でご参加ください。

申し込み

直接会場で受け付けます。

第1回

4月14日(金)

「60歳からの健康づくり」

※2回目以降の詳細は平成29年度暮らしのカレンダー13・14ページをご覧ください。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



塩野の中山間地営農事業組合で、地元産のそば粉と小麦粉を販売しています。そばと小麦の栽培から収穫、製粉まで会員の皆さんが行っています。いわゆる地元産の「地粉」ということになります。

私も小麦粉を購入して、ピザとパンを作っています。次は、手打うどんに挑戦したいと思います。

ピザは、もちろん生地づくりからです。小麦粉に材料を混ぜて、よく練って発酵させます。ピザソースは、昨年、わが家のトマトで作って冷凍保存しておいたトマトソースを使用しました。

ピザを焼くのは、ガスレンジの魚を焼くところと一緒。しっかりと加熱したピザストーンの上に乗せて焼けば5分ぐらいでできます。結構、評判です。

自家製のパンづくりは、次女が買って家に置いてあったホームベーカリーの機械をひっぱり出してきて作ってみました。母も妻もよく食べてくれます。リンゴとブルーベリーのジャムも、自家製です。

いま、食品の安全性に国民的な関心が高まっています。海外から輸入される小麦粉や野菜などは、日本で禁止されているポストハーベスト(収穫後の薬剤の散布)が行われており、安全性が疑問視されています。

地元でできた、そば粉や小麦粉、野菜などは安全で新鮮です。何よりも、生産者の顔が見える関係が大事です。この機会に、地元で採れた安全な食材をたくさん使った家庭料理は、いかがでしょうか。

町長直通

ご意見をお気軽にお寄せください。

ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp

せんろく
浅麓 Walker

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



小諸市 / KOMORO

<http://www.city.komoro.lg.jp/>

日本桜の名所百選 4月8日(土)~30日(日)
小諸城址懐古園

桜まつり



- ◆懐古神社例大祭 4月24日(月)・25日(火)
- ◆小諸センゴク甲冑隊「野点」 4月8日(土)・22日(土) 午前10時~午後3時
- ◆草笛教室 4月9日(日)・16日(日)・23日(日) 午後1時~3時
- ◆ノルディック・ウォーキング 4月23日(日) 午前9時~
- ◆春の呈茶 4月15日(土) 午前10時~午後1時
- ◆夜桜人力車 4月15日(土)・16日(日) 日没~
- ◆こもろ観光協会ボランティアガイド(4日前までに要申込)
- ◆「信州・小諸 観光フォトコンテスト入選作品」展示等 期間中毎日 午前9時~午後4時
- ◆夜桜のライトアップ 期間中毎日 日没~午後10時

▼問い合わせ先 懐古園事務所 (22)0296

<http://www.town.karuizawa.lg.jp/>

KARUIZAWA

軽井沢町



軽井沢大賀ホール 2017春の音楽祭

Karuizawa Ohga Hall 12th Anniversary Festival

~音楽祭で始まる軽井沢の春~

月日	開演	公演内容
4月29日(土・祝)	15:00	宮田 大 チェロ・リサイタル
4月30日(日)	15:30	岩崎宏美 with 国府弘子 ピアノ・ソングス
5月3日(水・祝)	16:00	三ツ橋敬子指揮 東京フィルハーモニー交響楽団 ピアノ: 阪田知樹
4日(木・祝)	16:00	小野リサ コンサート2017~ボサノヴァ・クラシックス~
5日(金・祝)	15:00	ウィーン少年合唱団
6日(土)	16:00	ニール・トムソン指揮 読売日本交響楽団 ピアノ: 辻井伸行
7日(日)	14:00	東京文化会館 presents 軽井沢チェンバーオーケストラ

*公演内容は変更になる場合もございます。未就学児の入場はご遠慮ください。

*詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.ohgahall.or.jp/>

【チケット申し込み先】 軽井沢大賀ホールチケットサービス (31)5555

【コンサート問い合わせ先】 軽井沢大賀ホール (42)0055

(広告欄)

送別会・歓迎会は「旬香」におまかせ!!

特別企画

四季の味処

3/28日(火)~4/1日(土)

当店自慢のウイナーピザ

通常600円⇒半額

旬香 SYUNKA

四季折々の食材で皆様をおもてなし ☎0267-32-8833

ボイラー・お風呂・キッチン・洗面台・トイレ
ストーブ・エアコン・TV・洗濯機...

修理・点検
お見積り

困ったは、お任せください!

町内ならでは

即参上

やまいし(株)
住設・家電部(ハートピア前)

32-3306
32-2121