

## コミュニティバス イベントに伴うバス停変更のお知らせ



2月24日(土)、ランバイクイベント開催のため、右図のとおりコミュニティバスのバス停が変更になります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

- ▶ **実施日** 2月24日(土)
  - ▶ **変更対象** 基山町役場バス停(中心部巡回線系統)
  - ▶ **変更内容** 右図のとおり  
保健センター前から保健センター裏側(役場西側)へ変更
- ※ **問合せ先** 定住促進課 ☎92-7920



### 健康づくりセミナー「食と健康」

基山 SGK

**日時** 2月22日(木) 午後1時30分～3時30分 **場所** 基山町民会館1階会議室 **内容** 身体を健康に保つためのファイトケミカル(植物中に含まれる天然の化合物)を効果的に摂取できる野菜スープについての講話を行います。この野菜スープは、調味料を一切使わないので、和洋中へのアレンジなど色々なレシピに活用できます。どなたでも参加できますので、ぜひお気軽にご参加ください。

**参加費** 300円 ※事前に電話又はFAXにてお申し込みください。

**申込み・問合せ先** 基山SGK交流プラザ  
☎・F 50-8035(午前9時～午後5時)

### 寄附ありがとうございました (敬称略)

基山町育英資金貸付基金へ[一般寄附]

- ・吉田 利雄 50,000円
- ・藤田 富美子

基山町社会福祉協議会へ[香典返し]

- ・中牟田 瑞子 教和町(亡 悟)
- ・天本 隆行 白坂上(亡 トミヨ)
- ・森下 孝子 北高島8丁目(亡 進)
- ・久保山 ミツ子 宿3丁目(亡 勇)
- ・久保山 サツキ 宮脇下(亡 鎌治)
- ・佐藤 光男 千代町(亡 幸子)
- ・岸 眞由美 玉の井(亡 實)
- ・大山 正和 南谷(亡 京子)
- ・秀島 榮子 高下町2(亡 満男)
- ・牟田 達雄 グレースフル基山駅(亡 キクエ)

### 講演会 参加者募集

カトレアシスターズ

カトレアシスターズは「基山町まちづくり基金事業」の補助を受け、イベントやレクリエーションを通じて、ボランティアの楽しさを基山町全体に広める活動と健康のお手伝いをするサロン活動をしています。今回、森 恵美氏を講師にお招きし、講演会を開催します。笑いが絶えない楽しいお話が聞けますので、ぜひご参加ください。

**日時** 3月7日(水) 午後1時30分～3時30分 **場所** 基山町社会福祉協議会大会議室 **参加料** 無料 ※事前に電話又はFAXにてお申し込みください。

**申込み・問合せ先**  
カトレアシスターズ 渡邊  
☎・F 92-3065

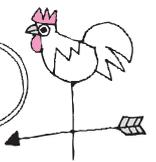
### 佐賀県がん患者・家族集いの会

佐賀県がん総合支援センター

**日時** 3月12日(月) 午後1時～4時 **場所** 佐賀県健康づくり財団3階 **内容** しおり作り、親睦・交流会 **対象者・定員** がん患者とその家族約30名(先着順) **参加料** 1人300円 **申込み方法** 3月7日(水)までに、住所、氏名、電話番号、家族同伴の有無を電話でご連絡ください。

**申込み・問合せ先**  
佐賀県がん総合支援センター  
☎0120-246-388  
(毎週月・水・金曜日の午前9時30分～午後1時、午後2時～4時)

### 情報コーナー



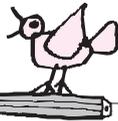
### 平成30年度 ゆめさが大学学生募集

(公財) 佐賀県長寿社会振興財団

**受講期間** 平成30年4月から2年間(週1回、年間30日) ※大学院は1年間 **主な講義会場** 佐賀校：アバンセ **講義内容** 佐賀の歴史(維新150年)、栄養と健康、時事問題、陶磁器、環境と防災、話し方、パソコン・インターネット、ボランティア、軽スポーツ、世界遺産を巡るバス研修、著名人の講演会 など **受講料** 年間36,000円、入学金10,285円(大学院は不要)、その他一部の教材費等 **応募資格** おおむね60歳以上の方 **定員** 佐賀校：基礎課程70人×2組、大学院70人×2組 **応募締切** 平成30年3月16日(金) ※締切日以降も定員になるまで受け付けます。

**応募・問合せ先**  
ゆめさが大学事務局  
(公財) 佐賀県長寿社会振興財団  
☎0952-83-4077

編集後記



今号の特集記事は平成30年基山町成人式。年明けからインフルエンザが猛威を振るい、小中学校では学級閉鎖が相次ぎました。そんな状況にも負けない元気な新成人が今年も基山町から誕生しました。会場では、この日の為に準備した素敵な振袖や袴、スーツに身を包んだ新成人の笑顔があふれていました。基山町の未来を担う新成人たちの今後の活躍に期待します！(K)

交際費執行状況

基山町町長交際費の公表に関する要綱に基づき、町長交際費の平成29年度12・1月分の執行状況について公表します。

支出種別	支出年月日	支出金額 (単位：円)	支出の相手方及び行事名等	行事等の開催日
御祝	平成29年12月6日	5,000	九州パックセンター 建設工事安全祈願祭	12月12日
御祝	平成30年1月5日	5,000	基山建設労働組合定期総会	1月5日
12・1月分合計			2件	10,000円
平成29年度累計			21件	89,310円

今月の料理 ～ヘルスマイト養成講座より～

ヘルスマイト養成講座では、「高血圧」について学びました。高血圧になると、脳・心臓・腎臓が影響を受けます。これらは太い血管から細い血管へ急に分岐していることにより、血管が傷みやすい構造になっているためです。また、塩分を多く摂取するとのどが渇くのは、体がもとの塩分濃度を保とうとして水分を欲するためです。そのため、体の血液量が増えて血圧が上がります。さらに、腎臓も尿を作ろうとして、いつもより仕事量が増え負担がかかります。

最近調味料だけでなく、加工品や菓子にも減塩商品が増えてきました。いつも使っている調味料を減塩のものに変えて同量使用するだけで簡単に減塩をすることができます。最初からすべての献立を減塩にするのではなく、徐々に減塩をしていくことで、継続しやすくなります。

高血圧は、自覚症状がない病気です。血圧が正常かどうかは、1日2回（朝・夜）の血圧を測り判断します。血圧の測定結果は、自分だけで判断せず、医師に診断してもらいましょう。



きのこの炊き込みごはん



材料（4人分）

生しいたけ	50g
しめじ	50g
まいたけ	50g
エリンギ	50g
油	大さじ2
昆布5cm角	1枚
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
水	360cc
米	240g

- きのこ類の石づきを除き、しめじ、まいたけはほぐし、生しいたけ、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- フライパンで油を熱し、①を入れて中火でじっくりと焼き、Aに浸しておく。
- ①といただ米に②を加えて炊く。

エネルギー…281kcal  
たんぱく質…5.2g  
脂質…6.6g  
塩分…1.0g

長芋と豆乳のスープ



材料（4人分）

長芋	200g
調整豆乳	600cc
小ネギ	12g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

- 長芋は皮をむいたらすりおろし、小ネギは小口切りにする。
- 鍋に豆乳を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、吹きこぼれないようにしながら加熱する。
- 長芋を加え、再び煮立ったら塩、こしょうで調味し、小ネギを散らす。

エネルギー…129kcal  
たんぱく質…6.0g  
脂質…5.6g  
塩分…0.4g

※問合せ・献立レシピは、基山町保健センターまで ☎92-2045 ☒92-2148