

三春町食生活改善推進員から

2月の行事食

立春を迎える2月は、暦の上では春の訪れを告げる月です。日が一日一日長くなりますが、実は一年で一番気温が低い寒い時期でもあります。また、寒暖の差の激しい月です。農事が始まる月には、土から生まれたものをたくさん取り体調に気を付けましょう。

2月3日 節分「煎り豆」

「畑の肉」と呼ばれる大豆は肉や魚に劣らない良質のたんぱく質と脂質を含んでおり、その豊かな栄養成分が日本人の健康を支えてきました。節分の豆は「魔滅(まめ)」を意味し、この日に豆を食べることは病気や災いから体を守る食の知恵でもありました。大豆は弱火で長時間煮るほど、有害な成分が失効するとされています。

旬の食べ物 旬って？

定義は「消費者が住んでいるそれぞれの地域の自然の中で、適期に適地で無理なく、食べごろに生産されたものであり新鮮で、栄養分があつて安全でおいしいもの」となっています。

2月の野菜 菜の花

抗発ガン作用や免疫賦活作用があるカロチンを非常にたくさん含みます。その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持、そして喉や肺など呼吸

器系統を守る働きがあると言われていています。

調理のポイント

軽く塩をした熱湯で下茹でし、冷水にとります。茹で過ぎたり、冷水にさらしすぎないよう注意しましょう。

問 保健センター ☎62・5110



年金

国民年金保険料の納付は、安心・確実な口座振替で！

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金額が減額されたり、受けられなくなったりします。また、万が一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

そこで、国民年金保険料の納付には、便利で安心、確実な口座振替をおすすめします。口座振替は、全国の銀行・郵便局・農協・漁協・信用金庫・信用組合・労働金庫で利用できます。申し込みの際は、年金事務所や金融機関に備え付けの申出書に必要な事項を記入して、口座振替を希望される金融機関等の窓口へ提出してください。

問 日本年金機構 郡山年金事務所

☎024・932・3434

住民課 住民グループ

☎62・8126

みんなの掲示板

町以外の事業をお知らせします。

たむらのいきいき集落営農セミナー

5/1+2+3 // 1/2X3 // 6

今年のテーマは 農・工・商の結合 // 6次化

長引く景気の低迷、消費減退を背景に担い手の高齢化、後継者の不足、農産物の価格低迷、耕作放棄地の増加など、田村地域においても農業・農村の維持発展が厳しい状況にあります。このため、これらの諸課題を集落全体で率直に話し合い、田村地方の集落営農の高度化、地域の活性化を図るため、農業の6次化についての先進事例に学ぶセミナーを開催します。

日時 平成23年2月16日(水) 午前9時30分~12時(受付:9時)

場所 ウエディングプラザ丸美 (船引町船引上田34-1)

プログラム 基調講演 「6次化ですすめよう地域の活性化」

講師 (株)吉田ふるさと村(島根県) 代表取締役専務 高岡裕司 氏

▽事例発表 「ブルーベリーで地域を元気に」 講師 過足ブルーベリー生産組合(三春町) 組合長 真壁 稔 氏

▽申込方法 2月8日(火)までに、産業課農林グループ、農協 普及所へ申込みください。

▽主催 田村地域集落営農推進協議会、たむら農業共同組合、 県中農林事務所田村農業普及所

▽問 産業課農林グループ ☎62・2112

三春幼稚園・光の子保育園トピックス

★「おいしい♡♡♡無添加のお菓子づくり」

食育について話を聞いたりした後、お菓子作りをします。手と口を動かしながら楽しい一時を過ごしてみませんか。その後のティータイムも楽しいですよ。

参加希望の方は、三春幼稚園・光の子保育園または、その保護者を通して事前に申し込みください。人数制限があります。

日時 2月15日(火) 午前10時~11時30分

場所 三春幼稚園

参加料 300円

問 三春幼稚園 ☎62・2548