

井尻公民館だより

(令和4年10月1日発行)

<令和4年10月号>

(第223号)

<連絡・問い合わせ先> 館長 窪田 道忠 ()
主事 相澤陸奥実 ()

行秋のけしにせまりてかくれけりいく

松尾芭蕉



日中うるさいほど鳴いていた蝉の合唱も止み、今は夜の合唱団の虫の響きが伝わって来ています。朝、晩は過ごしやすくなってきました。いよいよ本格的な秋の季節がやってきました。野には赤とんぼが飛び回りコスモスが快い秋風に揺れ心地よく感じさせてくれます。スポーツに芸術に、いろいろの事に挑戦し気分転換を、この季節、学校関係もコロナ対策をし、運動会も行っ

て来ております。葡萄の収穫もピークを迎えており今年は品質が良い状態の様です。人気のシャインマスカットは店頭での価格にはビックリ。

9月にはいろいろの闇の事が、週刊誌等で書かれていたものが明るみに出てきた、東京オリンピック・パラリンピックを巡る汚職事件で大会スポンサーの選定での件で益々広がりを見せてきた。これからどうなるのか、又、国家議員の旧統一協会への拘りあい、多くの批判がある中での国葬などなど、国民不在の事が多すぎる。ロシアのウクライナ侵攻からエネルギー、食糧問題とに発展し世界的の物価上昇を招いている状況で我が国も例外でない、物価対策は、円安対策は。コロナ感染も多少なりとも下がってきているがまだ高止まり状況であるが安心せず対策をしっかりと守り日々行動しましょう。

季節の秋のひと味を

中秋の名月9月10日19時21分撮影



pixta.jp - 34527420



陶芸教室

～染め付け絵皿を作ります～

日時： 10月23日（日）午後1時30分～

場所： 井尻公民館 2階ホール

講師： 新田勝章

内容： 大皿に顔料（紺色）で絵や図案・文字を描きます。

お皿にはぶっつけ本番で描きますので、事前に描く絵の下書きを用意して下さい。

お皿の直計は約24センチです。

定員： 15名 先着人とします。

費用： 1人お皿1枚 1,500円

申し込み： 10月9日～11日の間

館長 窪田道忠（ ）へ

イメージ



井尻食改だより



令和4年10月

井尻地区食生活改善推進員



日頃より、食生活改善推進員会の活動にご協力していただきありがとうございます。
今回は、お知らせとともに、減塩についてお伝えいたします。

地域の食改さんがお宅へ塩分チェックに伺います！



食改が、汁物の塩分測定ができる測定器「減塩くん」を持って近所のお宅へ塩分チェックに伺いますので、ご協力お願い致します。

◎期間：令和5年2月末まで

◎測定対象：味噌汁やスープなどの汁物

※感染対策を講じながら伺います。



食塩を摂りすぎると、高血圧などの生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。
まずは、普段飲んでいる汁物がどのくらいの塩分か確認することが減塩をはじめの第一歩です。
「うちの味噌汁の塩分を知りたい！測ってほしい！」という方は、食改にお声かけください

目安にして



峡東保健所
管内版

おいしく・楽しく・減塩ファミリー！！

食塩1gあいうえお表

食塩1g
に相当する量を
示しています。



らつきょう 漬け 12個(45g)	ら やきそば 1/3皿(110g)	や マーガリン 80g	ま ハム 2枚(30g)	は 納豆(たれ付) 1パック半(60g)	な たくあん 3切れ(25g)	た さけ(甘口) 1切れ(80g)	さ かまぼこ 3切れ(40g)	か アジの干物 小さめ1尾(60g)	あ
れんこんの つくね 200g	れ わかめ (乾燥) 5g	わ みりん干し 35g	み ひじきの 煮物 小鉢半分(70g程度)	ひ にぼし 13尾(20g)	に ちくわ 1本半(60g)	ち 食パン 8枚切り2枚 (80g)	し キムチ 40g	き いかの塩辛 15g	い
ロールパン 3個(90g)	ろ	む 蒸しおこわ 茶碗1杯(150g)	ふ 太巻き寿司 2切れ	ぬ ぬか漬け (きゅうり) 3切れ(20g)	ぬ つみれ 3個(90g)	つ スライス チーズ 2枚(35g)	す クロ ワッサン 小1個(40g)	く ウインナー 2本	う
明太子 1/4腹(15g)	め ベーコン 2枚(40g)	へ ねぎぬた 小鉢1皿(100g)	ね 低塩梅干し 大1個(10g)	て せんべい 2枚(40g)	せ けんちん汁 1人分(230g)	け 枝豆 (塩ゆで) 13さや(50g)	え		
もつ煮 (うま) 1/3皿(80g)	も ほうとう 1/3杯	ほ のり(味付) 小25枚(17.5g)	の 鳥もつ煮 50g	と そうめん (汁なし) 2人分(400g)	そ こんぶの 佃煮 10g	こ おにぎり 2/3個 ※具によって異なります。	お		

1日の食塩摂取目標量

8g未満

健やか山梨21(第2次)

※山梨県減塩マスコットキャラクター
しぼとくん

平成27年度 峡東保健所管内食生活改善推進員協議会

日本では気候の関係にもよりますが、昔から食品の長期の貯蔵として塩をまぶしたり、すりこんだり、混ぜたりしそれを食していました。それにより濃い味に慣れ親しんだ事も多くあったと思います。日本人の一日の食塩摂取は平均10.1g、WHOは5gとなっている様です。別の調味料とか食材の持っているもので食感作りをして行きましょう。

(川柳)

(井尻公民館川柳愛好会) 2022/8/26

(短歌)

(久保 晃)

(古屋和子)

世の末か責任取らぬ輩やからふえ

世間気におしやれざんまい金欠に x x x x x x x x (三井厚子)

世間並み持ちつ持たれつ老いの道 (田辺たみ子)

世代越え笑顔集まる盆おどり (雨宮江身子)

この世から兵器を無くす日は来るか (中村廣一)

世渡りに世話女房の処世術 (関口 正次)

白を黒言えない君は出世無理 (飯島武志)

(俳句)

(井尻公民館俳句愛好会) 2022/9/10

刈草の香に噎むせかえる山の墓 (野村可ね子)

侵攻の身を削ぐ仮寓曼珠沙華 (増田英仁)

縷縷語る小さき友ありちちろ鳴く (鶴田光子)

訥々と語る戦禍や夜の秋 (飯島武志)

竹伐りて篁たかむら五年若がえる (小林昂平)

やはらかに絹をまとひて萩の道 (飯島和子)

拘りて名水で炊く今年の米 (小笠原一子)

赤あかままんませせららぎぎのの端はにに揺ゆれれににけけり (三森美恵子)

浮寝鳥埋める首に夢の色 (三柵 淳)

9月の俳句に誤りがありました訂正しお詫びいたします。

誤 氣きのの股はにに月づのの生うままれるる終は戦し日び (野村可ね子)

正 木きのの股はにに月づのの生うままれるる終は戦し日び



九月には値上がりの品目白押し

今後もあり買物辛し

親戚がコロナ感染と電話あり

体験を聞き意識が変わる

(久保 晃)

今の世の乱れを見ては甲斐のくに

信玄公の偉大さ思う

列島の大水被害目を覆う

山国甲斐は川を治める