

農業と食で地域おこし 高橋隊員の万能割り醤油を使った時短レシピ

万能割り醤油の作り方

濃くち醤油・酒・みりん… 1:1:1



草部を活動拠点に日々地域おこしに邁進中の高橋直樹地域おこし協力隊員。農業のほか、料理でも地域おこしを図る高橋隊員が、簡単時短レシピをご紹介します！

vol.3

彩り 酢鶏 ～鶏肉の甘酢炒め～

作り方

材 料 1人分

- 鶏もも肉……………1枚
- 玉ねぎ……………1／2個
- にんじん……………1／2本
- ピーマン……………1個
- ★万能割り醤油……大さじ3
- ★酢……………大さじ2
- ★砂糖……………大さじ2
- ★ケチャップ……………小さじ1
- ★おろし生姜・にんにく 少々
- ★片栗粉……………小さじ1
- ★塩こしょう（炒め用）適量
- ★炒め用油……………適量

- ①具材を一口大に乱切りする。
- ②耐熱容器ににんじんとひたひたまで水をいれ、ラップをせずに600wで4分加熱。その後、ザルに上げ水気を切る。
- ③フライパンに油をいれ鶏肉を強火で炒め塩こしょうで下味をつける。
- ④鶏肉に火が通ったら玉ねぎを透き通るまで炒め、残りの野菜も加えて炒める。
- ⑤ピーマンに軽く火が通ったら★を加え、とろみがついたら火を止めてお皿に盛りつけ完成！

お世話になりました
長年の人権擁護委員活動に表彰

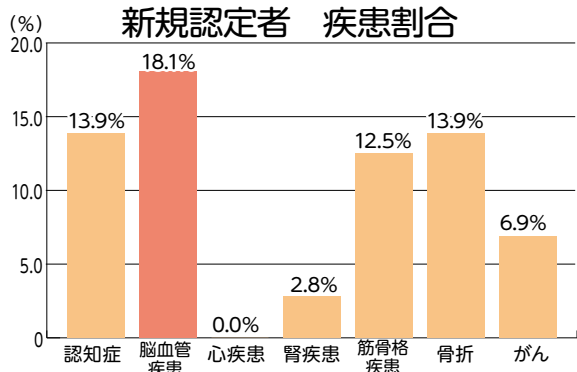
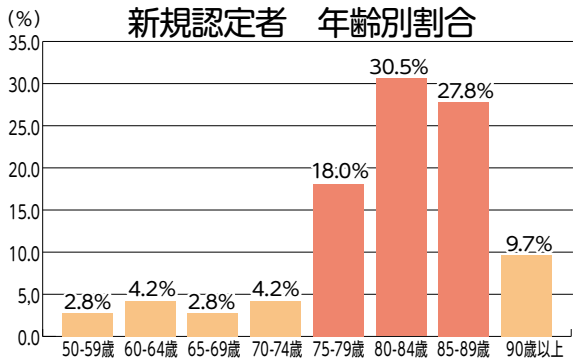
岩下暢彦さんは、平成25年1月1日から平成31年3月31日までの6年3ヶ月に亘り、色見地区選出の人権擁護委員として活動。その功績をたたえ表彰されました。自身の活動を振り返り「高森中央小学校の支援員としての仕事が、人権擁護委員として活動していく上で、視点を変える良い経験になりました」と話しました。本当にお世話になりました。



活用ください 高森高校図書館

地域の方々に図書館を開放しています！
【開館日】 月曜～金曜（土日祝日を除く。）
【開館時間】 午前9時～午後4時50分
【貸出対象】 高森町および近隣の地域住民の方々
【貸出期間・冊数】 2週間、一人5冊まで
初回利用時は、保険証や免許証など本人確認ができるものをご持参ください。利用には正面玄関で受付が必要です。
閉館日は学校のホームページで確認ください。

高森高校図書館 ☎62-0185



近年全国で少子高齢化が問題となっている中、高森町も例外ではありません。
平成30年10月1日時点で高森町における65歳以上の割合（高齢化率）は39.5%です。一方で年間出生数は50人を切っており、少子高齢化は今後も進むことが予測されます。若い世代の減少による支え手不足が予測される中、年齢を重ねても元気で生活することが益々重要となっています。しかし高森町で介護認定を受けている65歳以上の方は2538人中447人であり、その6人に1人は介護が必要な状況となっています。（平成31年4月1日時点）
そこで今回は介護認定の結果から高齢者における健康について考えていきたいと思います。
グラフは平成30年度に新しく介護認定を受けた方の状況です。年齢別では75歳から急激に認定を受ける方が増えています。一方で早い方では50代から介護が必要となっています。認定を受ける原因になった病気の1位は脳血管疾患です。一般的に加齢の影響を受けやすい認知症や筋骨格疾患を上回っています。しかし、この疾患は高血圧や糖尿病など生活習慣病の影響が強く、予防可能です。定期的な健診と生活習慣の改善が介護予防には重要です。
介護予防の必要性をご存じですか。健康に生活していくためだけではありません。保険料が町の皆さんの生活に影響してくるからです。次号では介護保険のお金の仕組みについてお話します。



健康

健康講座

町の介護認定

健康推進課 健康推進係
☎62-1111 内線124

外国人の不法就労・滞在防止に協力してください！



高森警察署
☎62-0110
通報・相談 110

1 現状

日本にいる不法残留者は、現在7万4千167人。（平成31年1月1日時点）これは、前年より7千600人以上も増え、5年連続の増加となっています。

不法就労問題では、暴力団、斡旋ブローカーなどの介入、搾取で人身取引事案も発生しています。

2 協力してほしいこと

■外国人を雇用する方へ
不法就労防止措置（就労資格の確認など）の徹底をしてください。

■研修生・技能実習生を
受け入れる方へ
受入終了後、確実な帰国ができるよう責任ある受入をお願いします。

不審な外国人を見聞きしたら高森警察署までご連絡ください。

■風俗営業関係者へ

興行ビザで入国した外国人をホステスとして接客業務に従事させることは法律違反です。雇用する場合は、適正な業者から斡旋を受けてください。

■外国人留學生のアルバイトを雇用している方へ
留學生は、この場合自身で法務大臣の許可を得る必要があるほか、就業時間にも制限があります。雇用する際は、パスポートや在留資格を確認し許可に応じた就業に注意してください。



サマージャンボ宝くじ
7月2日（火）発売！！
1枚300円
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
（公財）熊本県市町村振興協会