

40歳以上の3人に1人は糖尿病または糖尿病予備軍です。治療を受けない方が多くいます。予防のためにまず検診。そして、糖尿病は痛みなど自覚症状が少ないため、疑いがあっても日ごろの食事、運動、タバコの生活習慣を見直しましょう。

町長の定期便

第55回

深い絆で、ともにまちづくりを

今年の夏は思いもよらない猛暑でしたが、昔から「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざのとおり、彼岸の中日を境にあの暑さから解放されたように秋の気配となりました。皆さん、夏の疲れがこれから出ると思います。健康には十分気を付けてください。

さて、今年はある悪夢のような鳥取県西部地震から10年目を迎えました。皆さんの今の気持ちはいかがでしょうか。その後の10年、町内ではいろいろな出来事がありました。県町からの住宅再建支援と町民不屈の取り組みで、震災直後の人口流出は最小限にとどまりましたが、この10年間で過疎・高齢化が進み、町の人口は約8000人の減少となり、10月1日現在で3840人になりました。

また、財政も一時は起債償還(借金返済)の率が多いことで全国ワースト3位となるなど、非常に厳しい局面であったことはご承知のとおりです。

しかし、この難局を乗り越えようと町民は一致団結し、助け合いの絆を深めて頑張っているところですよ。苦しいことばかりではなく、地域の連帯感が深まり、自立しているという気持ちや確実に育ちつつあると感じています。これからの10年は、この町を暮らしやすくするために、皆で知恵を出し合い、助け合っていきましょう。ご協力、ご支援をお願いします。

また、9月下旬から10月中旬には、この10年を節目として地震を風化させないために京都大学防災研究所、鳥取県などによるイベントを開催していただき、災害時における取り組みなどについて議論しました。その内容をこれからのまちづくりに生かしたいと思います。(10月6日記)

日野町長 景山享弘

町食生活改善推進協議会さん料理(79) オススメ

さっと作れて、簡単、ヘルシーな一品



【材料】 4人分

- いんげん (120 g)
- たまねぎ (中1個:180 g)
- レタス (40 g)
- ポン酢 (50 c c)
- いりごま (小さじ1弱)

【作り方】

- ①いんげんは茹でて、3~4cmの長さに切る。
- ②たまねぎは薄切りにし、電子レンジで1分加熱する。
- ③レタスは一口大に手でちぎる。
- ④ボウルにポン酢とすりごまを入れて混ぜ合わせ、①~③の材料を加えて和える。

いんげんサラダ

(1人分) ▼エネルギー :39kcal ▼たんぱく質 :1.6 g
▼脂質 :0.6 g ▼カルシウム :39 m g ▼食塩 :0.7 g



『ドングリ、みつけた』
撮影●谷口修二さん(大阪府枚方市)

町民の皆さまには、おもてなしの心で道案内などをお願いします。また、駐車場周辺の皆さまには、何かとご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【連絡先】オシドリグループ事務局
森田(電話72・0271)

「オシドリが来るとるで」誰からももなく弾んだ声。10月の初め、観察小屋で作業をしていた時のことです。オシドリ100羽、ゆったりと岩の上でくつろいでいました。例年より少し早めの飛来を皆が喜びました。

さよってきたさ

オシドリ
にゅす

VOL. 152