

## 緩和ケア市民公開講座に参加しませんか ～乳がん・婦人科がん術後のリンパ浮腫について～

緩和ケア市民公開講座が、「乳がん・婦人科がん術後のリンパ浮腫～いきいきとした生活を送るための、治療と工夫を中心に～」と題して開催されます。

講師は、静岡がんセンターリハビリテーション科副技師長の田尻寿子さんです。現在は主に乳がん、婦人科がん、頭頸部がん、脳腫瘍、骨軟部腫瘍等の患者に対して作業療法を実施しています。興味のある方はどうぞご参加ください。

- 日 時 3月7日(土)  
受付:午後1:00 開始:午後1:30
- 会 場 能代山本広域交流センター
- 対 象 者 一般住民、医療・保健・福祉従事者など
- 参 加 費 無料
- 主 催 山本組合総合病院
- 問合せ先 山本組合総合病院 がん相談支援センター ☎52-3111

## 農事講演会が開催されます ～農業者目線で考える6次産業化がテーマ～



5回目となる今回は初の女性講師、JA全農あきた参与の泉牧子さんをお招きします。全国初のJA直営コンビニ「JAンビニann・an」立ち上げの立役者として知られる泉さん。地産地消運動の実践者として農林水産大臣賞を受賞するなど、その活躍はつとに有名です。

- 日 時 2月15日(日) 開会:午後1:30
- 会 場 峰栄館 多目的ホール
- 内 容 講演会  
体験発表(芳平裕太、鈴木熙一)
- 問合せ先 八峰町農業委員会 ☎76-4611

## マイホームを買った人も、これから買う人もご存知ですか? 最大30万円が受け取れる「すまい給付金」 入居後の申請をお忘れなく!

- 国土交通省では、消費税増税に伴う負担を緩和するため、「すまい給付金」を給付しています。
- どうやって申請するの?
    - ・申請方法…すまい給付金事務局に申請します。(確定申告とは別に行います)
    - ・申請期間…申請は引き渡しから1年以内が期限です。
    - ・給付金受取…申請後、約1.5～2か月で現金が振り込まれます。
  - どんなケースが対象になるの?
    - ・共有者…持分を共有していれば、配偶者の方でも受け取ることができます。
    - ・中古も対象…中古住宅(個人間売買除く)も対象。
    - ・ローン減税…住宅ローン減税と併用できます。(すまい給付金とは別の手続きが必要)

**「すまい給付金」2つのポイント**

🏠 収入に応じて **最大30万円がもらえます**
📅 入居後すぐに申請ができます

※住宅ローン減税も大幅に拡充されました。あわせてご確認ください。

申請には要件があります。ナビダイヤルまでお気軽にお問い合わせください

📞 **0570-064-186**

(受付時間:9時～17時 ※土・日・祝含む) すまい給付金事務局…<http://sumai-kyufu.jp>

**「わたしはもらえるの?」**

といった素朴な疑問から、申請書の入手方法記入サポートまで何でもお応えします。

**皆様が安心・気軽にご利用いただける店!**

♪カラオケサロン♪

みんなの水 ちゃみん

能代市東町3-1 東町田村ビル ☎54-1770

【営業時間】

- ・昼(カラオケ):正午～午後5時
- ・夜(スナック):午後7時～午後11時

【定休日】水曜日

障害者就労継続支援B型事業所

障害福祉施設 **ココロ**

(お問い合わせ) Tel.0185-88-8905

〒018-2509 秋田県山本郡八峰町峰沼田字ホンコ谷地124番地9 ホームページ <http://www.yuusin.org/>

ご利用について

- 利用日 毎週 月曜日～金曜日 9:00～16:00
- 休日 土日祝・GW・夏季・年末年始
- 送迎 職員送迎・家族送迎・自主通所

## 健康はっぼう21ひろば

### 食生活について一緒に学びませんか

栄養改善推進員は、食をとoshした健康づくりに関心のある50歳～60歳代の女性が、年6回ほど食生活について学び、得た知識を我が家で実践し、友達や近隣に伝えていく…そんなボランティア活動をしています。

今年度は5回の研修会を終えて、「旬の食材を利用して季節を感じる献立」「笹もちづくり」「来客が多い時期のおもてなし料理」等楽しく学びました。



- 最近実習した献立を紹介します。**
- 春が待ち遠しい1月26日、ファガスの調理室に10名が集まり、能代市在住の長岡雅子栄養士の指導で、「立春を迎えて春の始まりを感じる食事」をテーマに実習しました。
- この日の献立は、以下の4品。
- サケのちらしずし
  - アサリとセロリのスープ
  - キャベツと大葉の和え物
  - 春色スパゲティ

参加者は長岡栄養士の説明を受けた後、2グループに分かれて実習開始しました。毎日家族のために台所で頑張っているベテラン主婦の推進員は、普段目分量で入れている調味料をきちんと計量し、分量どおり準備しました。レシピで分量や手順を確認し、グループで協力して作りました。



長岡栄養士と分量を確認

- 参加した推進員の感想**
- サケのちらしずしは、卵やサケはいつも家にあるので簡単に家でも作れそうです。
  - サケのちらしずしは、菜の花が入り、春らしくとても良かった。
  - 見た目には春のメニューですが、にんにく・生姜・唐辛子と寒い時期にぴったりの献立で身体が温まり、とってもおいしくいただきました。家でもすぐに作れる手軽さでうれしいです。



手順を確認しながら調理しました

- セロリが苦手な私でも、生姜の香りでアサリとセロリのスープがとてもおいしく感じました。
- キャベツの和え物はごま油の香りがとてもよく、いくらでも食べられそうです。
- 4品とも、手間がかからずおいしくできて、家でもすぐ作ってみようと思います。

**次回の学習会は3月3日、桃の節句の行事食を作る予定です。**  
**食生活改善に興味・関心のある方、是非一緒に学びませんか。参加をお待ちしています。**

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608