

平成28年2月発行(第19号)  
発行 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局  
〒685-8601  
隠岐郡隠岐の島町港町塩口24  
隠岐支庁 隠岐保健所内  
【問合せ先】島後 TEL:08512-2-9710  
島前 TEL:08514-7-8121

# まめな・おき通信



## 『たばこの煙のない飲食店』に登録しませんか？

### たばこの煙のない飲食店とは？

島根県の飲食店及び喫茶店のうち、店内を終日禁煙する飲食店のことです。  
登録希望の方は隠岐圏域健康長寿しまね推進会議（事務局：隠岐保健所）にご相談下さい。

☆今年度新規登録店2店舗に  
インタビューしました!!

### キッチン はな（隠岐の島町）

#### ●終日禁煙とされたきっかけは何ですか？

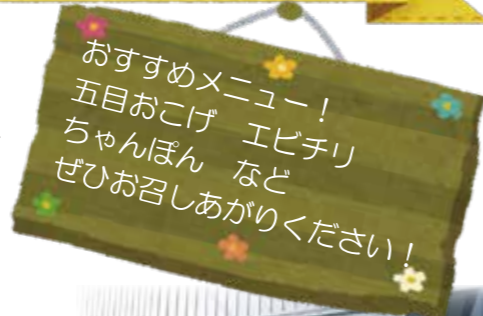
⇒関西から隠岐へUターンし、今年4月にオープンしました。  
関西では分煙や禁煙を実施する店が多かったこと、喫煙は周囲に害があることなどを考え、禁煙にしました。

#### ●お客様の反応はどうですか？

⇒女性客は喜ばれます。喫煙者の常連さんも理解してくれます。

#### ●これから禁煙を目指す飲食店へメッセージ！

⇒まずはやってみること！禁煙にするとお客さんが来なくなるのではないかと心配しましたが、お客さんの理解がありました。  
分煙や時間を区切って禁煙にするなどいろいろな手立てを実施してみて考えていけばいいと思います。



### Italian cafe Radice（海士町）

#### ●終日禁煙とされたきっかけは何ですか？

⇒料理の香りを楽しんでほしかったことと島外からのお客さんのことも考えて、禁煙にしました。

#### ●お客様の反応はどうですか？

⇒喫煙していない人は喜んでいて、喫煙者も理解してくれますし、困ることはありません。

#### ●これから禁煙を目指す飲食店へメッセージ！

⇒リニューアルオープン等、きっかけを作るのもよいと思います。  
まずは分煙から始めてみてはどうでしょうか？



お子様連れでも安心して  
お食事できます。  
ぜひ料理の香りを楽しみ  
に来て下さい。

### 隠岐圏域のたばこの煙のない飲食店（7店舗）

※H27年12月現在

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| ○できたてキッチンら・こなた（隠岐の島町）     | ○あじゅまや（隠岐の島町）   |
| ○パティセリー・プチ・ガトー（隠岐の島町）     | ○喫茶木かげ（隠岐の島町）   |
| ○喫茶チロル（隠岐の島町）             | ○キッチン はな（隠岐の島町） |
| ○ltalian cafe Radice（海士町） |                 |

## 隠岐圏域健康づくりグループ表彰



平成27年11月29日（日）に開催された隠岐の島町いきいき祭に併せて、「隠岐圏域健康づくりグループ」及び「わが家の一流シェフin隠岐 料理コンクール」の表彰式を行いました。  
健康づくりに自主的・継続的に活動されている3グループを紹介し、5年以上の活動で、継続賞を受賞されました。

### 西田なかよしサロン（活動年数6年以上）

地区広報による予定・内容の周知、年間全て参加された方に皆勤賞を進呈、また世話人を4人1チームで編成し、各グループの輪番制により毎月1回の活動を運営しています。

- 活動内容
- ・町保健師による健康チェック
  - ・クッキング
  - ・バスハイクおよび外食
  - ・クリスマス会
  - ・クリスマスリース作りなど



### ふれあい・いきいきサロン 朝日ヶ丘よらあや会（活動年数5年以上）

自治会広報での周知、声掛け、サロンで作った「ちまき」の高齢者宅への配布に加え、外部講師を年4回程度招いて、知識や技術の習得にも力を入れています。

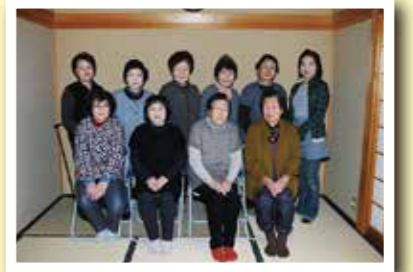
- 活動内容
- ・ミニゲーム大会
  - ・男性のための健康料理作り
  - ・地域の子ども達やその親御さん方も招いての忘年会や新年会
  - ・昼食会（外食）など



### 砂子谷ふれあいサロン 笑生会（活動年数5年以上）

都万地区のイベントへ参加したり、手芸をしたり、講師を招いて専門的知識や技術を身につけたりと、女性や高齢者だけでなく、全住民の興味を引くメニューに取り組んでいます。

- 活動内容
- ・季節の味覚を楽しむ調理実習
  - ・手芸作品作り
  - ・軽スポーツ
  - ・うどん打ち講習
  - ・しめ縄作りなど



## わが家の一流シェフin隠岐 料理コンクール

朝食の大切さを考えるきっかけとしてもらうために、隠岐の小学校高学年以上の児童・生徒を対象に「地元産品を使ったご飯に合う朝食のおかず」を募集しました！  
審査の結果、84作品もの応募のうち、



海士中学校1年生 井手上 漠さんが考えた、  
「夏野菜のこじょうゆマリネ」が最優秀賞に選ばれました！  
最優秀賞を受賞された井手上さんにインタビューをしました♪

### ●レシピを思いついたきっかけを教えてください。

「野菜をたくさん使った料理を作ろうと思い、レシピを考えました。味付けを考える時に、“こじょうゆ”を入れるかどうか悩んでいて、家族にアドバイスしてもらいました。」

### ●工夫した点などを教えてください。

「火を使わず、ヘルシーにしました。フライパンなしで簡単に作れます。こじょうゆを入れることによって、ご飯がすすむ味になります！」

### ●料理コンクールに取組んだ感想を教えてください。

「楽しく作って、このような賞をもらうことができ嬉しかったです。できあがった料理を食べ、家族もおいしいと言ってくれました。家でも作りたと思います。」

## 最優秀賞

「夏野菜のこじょうゆマリネ」  
井手上 漠さん  
海士中1年



### ●レシピ（4人分）●

●きゅうり	1本	〔調味料a〕	
●ミニトマト	10個	●酢	100cc
●パプリカ	2個	●オリーブオイル	大さじ4
●大葉	10枚	●こじょうゆ	大さじ4
		●砂糖	大さじ3

### ●作り方●

- ①きゅうり、ミニトマト、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ②調味料aを混ぜる。
- ③大葉をみじん切りにする。（しょうがでもよい）
- ④①～③を混ぜ合わせる。



### 審査員の講評

これまでも“こじょうゆ”を使ったレシピはたくさんあったけれど、炒め物や付けて食べるものが多く、マリネにしているのは初めて！工夫がしてあって良いですね。

☆その他の受賞作品のレシピは隠岐保健所のホームページに掲載してあります。  
是非、みなさんも作ってみてください♪

## 「平成27年度隠岐圏域こころの健康標語」の受賞作品を紹介します♪

9月に募集しました「こころの健康標語」では、37名（60作品）の応募がありました。  
審査の結果、以下の方の受賞が決定し、表彰式を行いました。

最優秀賞：『どがしちよる 茶のみに来んかえ ご近所さん  
いつでもございな 待ちよるけん』

室山美恵子さん

優秀賞：『ありがとう 言葉にしなきゃ わからない』

間瀬心さん

『ホットスル あなたの元気 その笑顔』

山崎恵さん

入選：『思いやり 色んなところに 隠れてる』

富谷孟史さん

『ちょっと待って！ 傷つかないか 考えて』

山下弥桜さん

『聞いてあげるよ 話してごらん あなたの心』

伊藤由紀子さん

『ありがとう 素直に云える 子育てを』

小西梅子さん

『しんどいね だから我慢はしないでね』

林正巳さん

『荷をおろし 心と足どり 軽やかに』

佐々木紀美さん

『幸齢になって恥じない笑いじわづくり』

山根榮子さん



### ＜表彰式の様子＞



（知夫村どっさり祭）

（海士町町民健康福祉フェア）



優秀賞  
山崎恵さん（海士町）

西ノ島中学校（写真右より）  
優秀賞 間瀬心さん  
入選 富谷孟史さん  
入選 山下弥桜さん



## 「隠岐圏域健康づくり活動推進交流会を開催しました！」

9月30日（水）島前集合庁舎にて「平成27年度隠岐圏域健康づくり活動推進交流会」を開催しました。  
たくさんのご参加ありがとうございました。

### 【第1部】ロコモ予防講演会

講師に島前病院 濱田作業療法士をお招きし、  
「ロコモティブシンドロームを予防しよう」と  
題し、ご講演いただきました。



### ●【第2部】活動発表・交流会

島根県在宅保健師等の会（ぼたんの会）隠岐地区幹事 本井幸枝氏、海士町社会福祉協議会 事務局長 片桐一彦氏より、“地域や職場における健康づくり活動について” ご発表いただきました。

