



最優秀賞

梅酒豆乳クリーム大福
藤原 慧さん (小平市)



優秀賞

まるごと鯛の梅! 梅!
パーティーごはん
浅川美由紀さん (八王子市)



優秀賞

ゆかり豆腐と茶せんなすの
梅びたし
押方 孝史さん (越生町)

越生うめ・ゆず料理レシピコンテスト うめの部試食審査会 結果発表

越生町の特産品である「うめ」を材料とし、創意と工夫を凝らしたアイデア料理レシピコンテストの試食審査会が7月14日(土)に中央公民館で行われました。全国から応募のあった134作品の中から、書類選考で選ばれた8名が実際に調理して腕を競いました。その結果、東京都小平市の藤原慧さんが最優秀賞に、八王子市の浅川美由紀さんと越生町の押方孝史さんが優秀賞に選ばれました。

受賞	出場者 (住所地)	作品名
最優秀賞	藤原 慧さん (小平市)	梅酒豆乳クリーム大福
優秀賞	浅川 美由紀さん (八王子市)	まるごと鯛の梅! 梅! パーティーごはん
	押方 孝史さん (越生町)	ゆかり豆腐と茶せんなすの梅びたし
入賞	中村 美香さん (東京都)	カリカリ豚バラと長芋のサラダ風梅塩麩うどん
	鈴木 由紀子さん (越生町)	梅汁うどん~真夏の救世主~
	坂井 悦子さん (杉戸町)	大根の煮物~梅風味~
	山崎 優貴さん (坂戸市)	さっぱり梅マヨおにぎりと梅カツのり巻き
	中山 美咲さん (坂戸市)	梅豚肉まん

まちを守る!

駅前防犯パトロール隊員を募集しています

現在、地域等で防犯活動をしている方、防犯に関心のある方など、男女問わず防犯活動をしていただけるボランティアの方を募集しています。

活動日時：月～金曜日 午後6時～8時 (年末年始、祝日は除く)

活動頻度：月2回程度

活動内容：越生駅前および駅周辺の巡回パトロールなど

☎総務課 自治振興担当 ☎内線214・215



こんにちは**保健師**です！

今月のテーマ

CKDって知っていますか？

～成人の約8人に1人がCKD。身近な病気です～

今月は
池田保健師です



◆CKDとは？

CKD (Chronic Kidney Disease) といわれる慢性腎臓病は、腎障害や腎機能低下が慢性的に続く状態で、近年生活習慣病として注目されている新しい病気のご概念です。現在、日本のCKD患者は、1,330万人といわれています。

腎臓は、血液をろ過し、尿を作ることで、体の水分量を調整し、老廃物を体の外に排泄するなどの重要な働きを担っている臓器です。腎障害や腎機能が低下しても、初期には自覚症状がほとんどありません。むくみ、だるさ、貧血、夜中に何度もトイレに行くなどの症状があらわれたときには、すでに病気が進行していることがほとんどです。腎臓は、一度悪くなってしまうと、もとに戻ることができません。これを放っておくと、やがては腎不全となり、人工透析が必要になることもあります。

◆CKDの早期発見が大切！

早期に発見するためには、健康診査などの尿検査や血液検査を定期的に受けて、腎臓の状態をチェックすることが大切です。血液検査クレアチニン値により、推算糸球体ろ過量 (eGFR) という値で腎臓がどれくらい機能しているか、知ることができます。(最近では、腎機能検査

結果にあわせてeGFRが記載されている場合もあります。)

CKDとは、eGFR値60(ml/分/1.73m²)以下か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。

※自分の健診データなどのクレアチニン値を入力するとeGFRを計算することができるWEBサイトがあります。

J-CKDI 日本慢性腎臓病対策協議会
<http://j-ckdi.jp/ckd/check.html>

◆CKDと生活習慣病

健康な人でも、加齢によって腎機能は低下しますが、高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病によって、腎機能の低下が加速してしまいますので注意が必要です。さらにCKDがあると脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患のリスクも高くなります。

CKDの予防のためには、定期的な健診と、生活習慣の改善が大切です。

次回は、「CKDの予防と生活習慣について」です。

☎保健センター ☎292-5505 (直通)

“SUKUSUKU” Information

すくすく情報

「すくすく」は子育て中の親子が自由に集える場所です。気軽に遊びに来てみませんか？

◆開所日時 月～金曜日 午前9時～午後4時

◆事業内容 園庭開放(午後3時30分まで)、
子育て相談(随時)、その他各種イベント

越生町子育て支援センター「すくすく」(山吹保育園敷地内)

☎292-5684 (代表)

※「すくすく」は町の委託を受け、山吹保育園が事業を運営しています。
町のホームページに「すくすく」のコーナーを開設中です。

あそぼう会

9月14日(金) 午前10時30分～11時30分

小麦粉ねんど リクエストに応じてまたまたやりまーす

出前保育

9月7日(金) 午前10時～正午 やまぶき公民館



「すくすく」キッズ

ひさめ まほ
藝目 舞歩ちゃん(1歳)
越生東

リズムにのって踊るのが
大好きな女の子です

※掲載をご希望の方は「すくすく」までご連絡ください