



本庄は野菜の名産地!

監修：福本敦子先生…国際中医師(中国の民間資格)の資格を持ち、各地で漢方や薬膳の講義を実施。

旬の地元野菜を味わう 本庄お手軽レシピ



体も温まる! ふわふわ! 本庄野菜鍋 ~たっぷりの大和芋で健康な一年を~

今が旬の野菜 **大和芋**
豊かな土壌で育てられた本庄産の大和芋は、粘りが強く、濃厚な味わいときめ細かい舌ざわりが特徴です。



〈材料〉(2人分)

白菜1/4個、長ねぎ1本、かぶ1個(小さめ)、大和芋100g、しいたけ2個、豚肩ロース肉(豚こま切れでも可)100g、木綿豆腐1丁、にんじん(飾り用)
★酒 大さじ1、★みりん 大さじ1、★鶏ガラスープ 大さじ2、★水 2カップ、塩胡椒 適量



〈作り方〉

- 1 大和芋は皮をむき(※)、フリージングジッパー(厚手のビニール袋)に入れて、麺棒などでよく叩いて細かくする(すり鉢でも可)。
 - 2 かぶ、豆腐は食べやすい大きさに、白菜は約5cmに、長ねぎは斜めに切り、しいたけ、にんじんは飾り用に切る。
 - 3 鍋に★を加えて沸騰させる。
 - 4 切った野菜と豚肉を入れ、最後に豆腐を入れる。
 - 5 1のビニール袋の端を切り、大和芋を絞り出し、スプーンで切って鍋に入れる。ひと煮立ちしたらできあがり。
- (※) 大和芋の皮は漢方薬になるほど栄養があるので皮を残してもOKです。

★福本先生のワンポイントアドバイス!

大和芋の“薬膳としての効果”

- ・胃腸機能を高め、消化を促進する
- ・疲労回復、滋養、強壮
- ・食欲不振の改善
- ・むくみやだるさの改善
- ・肺の機能を高め、咳を鎮めるなど

Instagramで レシピ公開中



★農政課 ☎ 25- 1 1 7 7

本庄偉人伝



もろいおきひさ **諸井興久** 天保10年(1839年)~明治33年(1900年)
初代本庄町長

本庄宿の名主役である南諸井家、諸井五佐衛門の次男として生まれ、文久3年(1863年)、父の後を継いで25歳の若さで名主役となりました。明治2年(1869年)には、本庄周辺の1駅3町18村の肝煎名主となり、以後、区長、学区取締、北埼玉郡長、児玉・賀美・那珂郡長を歴任しました。明治19年(1886年)には、一時職を辞して蚕糸組合取締頭取となりますが、明治22年(1889年)、町村制の施行にあたり、推されて初代の本庄町長に就任しています。幕末、維新から明治初期にかけての社会の動乱期にあって、長く地域の自治運営に力を尽くしました。

一方で、若い頃から漢籍に親しみ、詩、和歌、書を得

意とし、号を「稼堂」と称して、本庄周辺の同好の集まりにも頻繁に出席していたようです。また、古美術、考古遺物の収集にも力を注ぎ、吉見百穴の調査に関わった根岸武香など県内外の著名な収集家とも広い交流がありました。収集品のうち考古遺物の一部は本庄市に寄贈されており、その中には行田市埼玉將軍山古墳出土の馬具・刀装具、高崎市八幡出土の獅嚙環頭大刀柄頭など、学史的にも貴重な資料が含まれています。

諸井興久氏収集品の1つ「獅嚙環頭大刀柄頭」を歴史民俗資料館で2月11日(祝)まで特別公開中!



★文化財保護課 ☎ 25- 1 1 8 6

老人福祉センターつきみ荘の休館日 ☎ 22- 3 6 9 6

7日(月)・15日(火)・21日(月)・28日(月)・2月4日(月)

余熱利用施設湯かっこの休館日 ☎ 22- 8 1 2 6

7日(月)・21日(月)・28日(月)・2月4日(月)

ボートレース戸田(埼玉県都市競艇組合主催)開催日程

19日(土)~22日(火)、25日(金)~28日(月)、31日(木)~2月4日(月)

※本庄市は埼玉県都市競艇組合に加入しており、組合からの配分金をさまざまな事業に活用しています。

—今月の納税納付【納期限：1月31日(木)】—

- ・市県民税 4期
- ・国民健康保険税 7期
- ・介護保険料 7期
- ・後期高齢者医療保険料 7期

—市税夜間・休日収納窓口のお知らせ—

日時 1月7日(月)・2月5日(火) 午後5時15分~7時

場所 市役所1階収納課 ☎ 25- 1 1 2 0

アスパアこだま市民福祉課税務係 ☎ 72- 1 3 3 3

日時 1月27日(日) 午前8時30分~午後5時15分

場所 市役所1階収納課

医療メモ 本庄市児玉郡医師会広報部 正しい鼻のかみ方とは?

正しい鼻のかみ方のポイントについては、「片方ずつゆっくりかんで強くかみすぎないこと」です。子どもたちに鼻をかんでもらうと、両方の鼻を一気にかむ子が多いようです。両方の鼻を一気にかむと、鼻の中の圧力がうまく逃げず、耳に負担がかかります。細菌を含んだ鼻水が耳に入って中耳炎になったり、鼓膜が破れたりすることもあります。まれに内耳からリンパ液が漏れる「外リンパ瘻」という病気になり、突然のめまい、難聴を引き起こすこともあります。

鼻水が詰まっているときは、無理に出そうとしないことが大切です。病院で治療した方が良いケースもあります。鼻水をすする習慣も、長く続けると鼓膜がへこみ、中耳のなかに滲出液という液体が貯留する「滲出性中耳炎」となり耳の痛みはないが聞こえが悪いということで耳鼻咽喉科を受診されることもあります。また、

「真珠腫性中耳炎」という少々やっかいな中耳炎もあります。この中耳炎になると耳の中の骨が溶け、聴力低下や顔面神経麻痺、めまいを起こすこともあります。

ある製紙会社が15歳以下の子どもを持つ母親1千人を対象に、正しい鼻のかみ方を知っているか調査したところ「両方の鼻をいっしょにかむことが間違った方法だと知っているか」という設問に、31.5%の母親が「知らなかった」と回答しました。母親の4人中3人は、「自身の親から鼻のかみ方を教わった」としており、まずは母親が正しい鼻のかみ方を知ってほしいと思います。

風邪やインフルエンザ、副鼻腔炎、花粉症などで鼻水がでることが多いと思いますが、適切な薬を使いながら鼻のかみ方にも注意しましょう。



休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所 ☎ 23- 3 3 2 2

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜・休日・年末年始(12/30~1/3)・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時~正午、午後1時~4時、午後7時~10時(平日木曜日夜間は午後8時~10時)

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時~正午

1月6日(日)	池田レディースクリニック	小島南3丁目	☎ 22-2048
1月13日(日)	彩の丘クリニック	上里町神保原町	☎ 71-7166
1月14日(祝)	あたご山クリニック	中央1丁目	☎ 22-8733
1月20日(日)	黒岩整形外科医院	上里町七本木	☎ 34-0551
1月27日(日)	小林クリニック	朝日町2丁目	☎ 23-3371
2月3日(日)	恵南クリニック	見福2丁目	☎ 24-0008

●困ったときは電話相談を!

ほんじょう健康相談ダイヤル24(相談料・通話料無料)
☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。(市内在住者が対象)

▶受付時間 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談(通話料利用者負担)

☎ #7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。(大人・小児共通)

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは ☎ 048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談 #7000

○小児救急電話相談 #8000又は ☎ 048-833-7911

★119番は緊急時(火災やけが人など)の受付専用電話番号です。医療機関情報については、**児玉郡市広域消防本部指令課 ☎ 24- 1 1 1 9**でご案内していますのでご利用ください。診療科目によっては県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。