古城荘で「薬膳」楽しむ会 好評

市地域おこし協力隊の伊藤さんが毎月企画

須坂市地域おこし協力隊の伊藤真弓さんが須坂温泉古城荘（大谷町）で企画する、食事を通して健康を維持するための「薬膳」を味わう催しが好評だ。家庭でも手軽にとり入れられる旬の食材を使った料理を提供し、レシピも紹介。「自身の体や健康に意識を向けるきっかけにしてほしい」と考えている。

旬の食材を使った夏バテ予防の料理などの薬膳を味わう参加者

薬膳は、中医学に基づき、健康に良いとされる食材を組み合わせた料理。古城荘では4月から毎月「薬膳料理（食養膳）と温泉を楽しむ会」（定員12人）を開き、女性らに人気を集めている。リピーターも多いという。

8月25日は12人が参加。「サーモンのパイ包み焼き季節の野菜添え、バルサミコソースがけ」「丸茄子（なす）の揚げ浸し（しそ風味）」「鰻（うなぎ）と新生姜（しょうが）の混ぜこみご飯」―。胃腸を温めて疲れをとったりする夏バテ予防の料理を中心に味わった。市内の女性（76、高橋町）は「今回で4回目。薬膳料理が楽しみで参加している。味が優しくて本当においしい」と満足げだった。

食事前には、温泉入浴指導員の資格を持つ伊藤さんから健康入浴法の話を聞いたり、美容ストレッチをしたりしてリラックスした。

毎回参加している小川めぐみさん（48、長野市）は「薬膳のことはよく知らなかったけど、旬の物を使っているので自分でもできるかも」。2回目の星沢真希美さん（57、長野市若穂）は「こうした時間が持てると心の栄養になる。（薬膳の）レシピも付くのでうれしい」と喜んでいた。

伊藤さんは「元気に夏を乗り切ったと思っても、実はパワーがなくなっている可能性がある。コロナもなかなか収まらないが、バランスの良い食事、適度な運動、休養を心掛けながら免疫力を上げて過ごしてほしい」と呼びかけていた。

毎月第4木曜開催だが、好評のため9月は22日（締め切り17日）と26日（同20日）の2回。時間は午前11時15分から（食事は正午から）。1人2500円（食事、入浴料込み）。山下薬局（須坂市中町）の協賛で参加者には薬膳茶をプレゼント。申し込み・問い合わせは古城荘☎245―1460へ。

ドクター Dr.IKENO イケノの イケテル談話室
熱中症に負けない夏 ⑤

運動時の汗

記者　これから秋にかけて、運動会が開かれる学校もあると思います。まだ、暑さが残る中、外で運動する機会も増えますが。

イケノ　スポーツ中は、体内の筋肉から大量の熱が発生することや、脱水などの影響により、熱中症の危険が高まります。暑い季節はもちろん、寒いときされる環境でも熱中症は発生し、冬の1月でも運動中の死亡事故は起きています。また、運動開始から30分という比較的短時間で熱中症を発症する例もみられます。

記者　普通は運動して暑いと汗をかき、体温が下がります。

イケノ　汗の原料は血液です。汗が分泌されるとき、皮膚の表面に出る前にNa＋（ナトリウムイオン）、Cl－（塩素イオン）が再吸収されて、血液より薄い電解質濃度の0・4～0・8％の汗が出ます。しかし、多量に汗をかく時には再吸収が追いつかず、電解質が濃い汗が出るので、乾くと塩を噴いたような皮膚になります。特に、運動に慣れていない運動不足の人は、べとっとした塩分濃度の高い汗をかきます。こうした汗は乾きにくく、冷却効果が下がります。

記者　実際、運動する時には、どのくらいの汗をかくのでしょう。

イケノ　至学館大学の朝山正己（まさみ）先生は高校野球でのグラウンド実態調査を行いました。その結果を見ると、東北より南の地域であっても、試合前後で発汗により球児の体重が7％（約4ℓの発汗に相当）近く減ったと報告しています。

記者　以前、汗による体重減少は2％以内にするというお話がありましたが、そんなに汗をかいて大丈夫なのでしょうか。

イケノ　そうした場合、しっかりとした対策が必要です。甲子園出場経験もある東京のTK高校は、2010年夏の東（ひがし）東京大会の5回戦で、ベンチ入り選手4人が熱中症で倒れ、コールドで負けました。そのことを教訓に、翌年からは水分補給の方法を改め、練習中は20～30分間隔で計1・5～2ℓのスポーツ飲料を飲むことを義務付けました。また、塩分などのミネラルが含まれている錠剤や梅干しを使って、水分喪失だけでなく塩分喪失にも備えているそうです。

（長野松代総合病院・若穂病院小児科部長／イラストも）

高山村で空き家対策セミナー

未来を見据え行動を

司法書士の宮澤さんが講演

高山村公民館で先ごろ、空き家対策セミナーが行われた。司法書士の宮澤智史さん（県司法書士会空き家等対策委員会理事）が講師を務め、「空き家の予防と活用～〝富〟動産から〝負〟動産へ～」と題し、相続や売買、空き家バンクの活用などをアドバイス。約10人が参加した。

空き家をそのままにすると▽老朽化による倒壊や放火による火災▽不審者の侵入や不法滞在▽ごみの放置や投棄による環境破壊▽不動産価値（エリアの価値）の低下―などさまざまな問題が引き起こされるとされている。

総務省の住宅・土地統計調査（平成30年）によると、県内の空き家率は19・5％で、全国平均の13・6％を大きく上回っている。「5軒に1軒が空き家の状態」で、地域の未来のためにも早めの対策が必要だという。

講師は、すぐにできる対策として▽遺品整理や断捨離▽リフォームや解体、耐震、水回りなど各種工事の見積もり▽売買・賃貸の査定―などを挙げた。

村が運営する「信州高山村空き家バンク」では空き家を買いたい・借りたい人と所有者の橋渡しを行っている。空き家バンクなどの利用も含めた空き家の売買や賃借については「移住希望者がいきなり住居を購入するのはハードルが高い。賃貸にすることでニーズに応えられるケースも多い」と助言した。

空き家の名義人が既に亡くなり、相続登記を何代も放置してしまい、贈与や売買、賃借の際に苦労する場合も多いという。「次世代の大きな負担にならないためにも、名義人の確認や相続による名義変更登記は必ず行うように」と呼びかけた。

講師は「空き家問題は地域が抱える大きな社会問題だが、所有者の意識が変わるだけで解決できるケースも少なくない。未来を見据えて家族で話し合い、できることから対策を実行することが大切だ」と述べた。

講演後は、質疑応答や希望者への個別相談も行った。

講師の宮澤さん

7月の求人倍率1・53倍

須坂職安　卸売業・小売業など増加

須坂公共職業安定所（ハローワーク須坂、高田広行所長）管内の7月の有効求人倍率は、前月より0・1ポイント上回って1・53倍、21カ月連続の1倍台となった。全国は1・29倍、県は1・61倍だった。

管内の7月時点の有効求人数は前年同月比7・1％増の1606人で、16カ月連続で前年同月を上回った。

新規求人数は前年同月比1・4％増の567人。新規求人に占める正社員の割合は55・2％となっている。

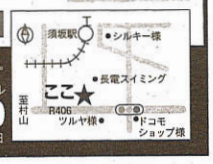
産業別の求人状況は、建設業、卸売業・小売業、宿泊業・飲食サービス業などの産業が前年同月を上回り、運輸業・郵便業、医療・福祉などの産業が前年同月を下回った。

有効求職者数は前年同月比9・1％減の1051人となり、13カ月連続で前年同月を下回った。

雇用保険受給者数（受給者実人員）は前月比29人増の278人。7月の1カ月間に支給した失業等給付金は3275万9000円で、前月より94万9000円増加した。

同安定所は須高3市町村と長野市若穂地区を管内としている。

売土地 上田市菅平高原 300万円《媒介》
★自然豊かな菅平高原★冬はスキー、夏はラグビー合宿
須坂長野東ICより約46分、上田菅平ICより約50分
土地面積／3,305.00㎡（約999.76坪）
住所／上田市菅平高原字菅平1278番408
道路／南側
交通／須坂駅約20km（車約43分）
学校／菅平小 約3,400m
菅平中 約3,400m
地目／牧場　都市計画区域外
自然公園法
※建築の際は上田地域振興局（環境課）に要相談

探しています 売地・売家（査定無料・秘密厳守）お気軽にご相談ください。


長野県知事免許（15）540号
https://www.nagaden-net.co.jp ※他にも多数ご用意しております。
ながでん不動産 須坂営業所
須坂市大字須坂1607-7 ながでんエステートビル
☎026-248-3970
営業時間／9:00～17:45　定休日／日曜日・祝日

粗大ゴミ単品から、一軒まるごとまで
なんでもかたづけます!!

見積無料
★不用品の回収 軽トラ1万円～
★粗大ゴミの回収処分
★リサイクル家電品の回収
★引越しのゴミ・解体のゴミ
★植木の伐採・駐車場整地
★建物や看板等の解体・撤去
かたづけまずはお電話ください!!
一般廃棄物収集運搬業
サポート信州 かたづけや
須坂市大字日滝369-1 ☎026-246-7181
サポート信州かたづけや　検索
※買取りおよびハウスクリーニングも紹介します。
電話受付 0120 FreeDial 0120-68-0552 年中無休（正月お盆を除く）

お探しですか?
スポーツ・レジャーを楽しむための
一日だけの保険
↓ココにあります
ほけん未来22
026-245-1140
須坂市墨坂南4-16-7
mail:hoken@mirai22.jimusho.co.jp