

かつて、最上町には二つの剣道のスポーツ少年団がありました。一つは、向町地区の子どもたちを対象にした「かむろ剣道スポーツ少年団」、もう一つが、富沢地区の子どもたちを対象と

子どもも大人も一緒に

かつて、最上町には二つの剣道のスポーツ少年団がありました。一つは、向町地区の子どもたちを対象にした「かむろ剣道スポーツ少年団」、もう一つが、富沢地区の子どもたちを対象と

心を磨き、体を鍛える  
琢誠剣士会  
スポーツ少年団の巻

厳冬の冷え切った空気を切り裂くように、元気な子どもたちの掛け声と打ち込みを行う竹刀の音が、向町小学校体育館に響きます。

かつて、最上町には二つの剣道のスポーツ少年団がありました。一つは、向町地区の子どもたちを対象にした「かむろ剣道スポーツ少年団」、もう一つが、富沢地区の子どもたちを対象と

身体とともに心も鍛える

かつて、最上町には二つの剣道のスポーツ少年団がありました。一つは、向町地区の子どもたちを対象にした「かむろ剣道スポーツ少年団」、もう一つが、富沢地区の子どもたちを対象と

かつて、最上町には二つの剣道のスポーツ少年団がありました。一つは、向町地区の子どもたちを対象にした「かむろ剣道スポーツ少年団」、もう一つが、富沢地区の子どもたちを対象と



一瞬のすきをねらって

かつて、最上町には二つの剣道のスポーツ少年団がありました。一つは、向町地区の子どもたちを対象にした「かむろ剣道スポーツ少年団」、もう一つが、富沢地区の子どもたちを対象と

安全な春休みにしよう！

卒業式が終わると、子どもたちは4月の入学式まで約2週間という長期休暇となり、家庭や地域で過ごす時間が長くなります。この時期は気温が上昇し、雪解けも進みます。増水した河川などには近づかない、雪崩の危険があるところでは遊ばないなどの注意が必要です。交通量も増えることから、交通事故も心配です。

また、人事異動の時期でもあり、保護者の勤務の関係で転校しなければならないということがあるかもしれません。学校では、相談等の対応はいつでも可能ですので、気軽に相談してください。教育委員会でも相談に応じます。大人は、普段以上に目配り・気配りを行なって、子どもたちが安全な生活を送り、希望を持って進級や進学ができるようにしたいものです。町民の皆さまの見守りをよろしくお願いたします。

最上町教育委員会

教育文化課・幼児教育課

## 禁煙外来のご紹介

タバコは健康を害するものですが、それ以前にお金のかかる嗜好品に変わりつつあります。現在のたばこ1箱の金額はおおよそ400円台ですが、以前は100円台だったこともあり。そもそもタバコの金額設定は、本体価格と4つの税金から成り立っています。タバコ440円の税金の内訳は、国たばこ税24.1%、地方たばこ税27.8%、たばこ特別税3.7%、消費税7.4%の合わせて63%が税金となる特殊な商品です。今後も税率が上がると予想されており、1箱1,000円になった場合、本数の多い方では年間36万円程かかる可能性があります。

ここで、禁煙外来を紹介します。禁煙外来の薬は2種類あり、一般的には飲み薬のチャンピックスが処方されています。ほかにも貼り薬のニコチンパッチもあり、用途に応じて処方されています。

この2つの薬は、医師から禁煙が必要と診断された方や、禁煙意識の高い喫煙者が医師の指導のもとに処方されますが、診察や薬品に係るおおよその金額は、保険適用を受けると3ヵ月19,800円です。保険適用を受けない場合は2,012円加算になります。タバコの年間購入額が10万円以上の方が、禁煙外来の2万円でやめることができれば、8万円の節約につながります。禁煙をご希望の方は、健康と節約という意味でもぜひ治療してみたい方が多いのではないでしょうか？

このような方は保険適用されます

- ニコチン依存症と診断された方
- 1日の本数に喫煙年数をかけた数が200以上の方
- 禁煙を希望し、禁煙の説明を受け、禁煙治療の同意を文書で行なった方

薬の効果、治療に関する質問等は最上病院の薬局、または外来にお問い合わせください。

## 食物アレルギー

食物アレルギーとは、体を守るはずの免疫の働きが、特定の食物に対して過剰に反応し、アレルギー反応を起こすことです。症状は、のどや胸の空気の通り道(呼吸器)や皮膚、胃や腸など(消化器)に起こることが多いですが、複数の臓器でいくつもの重いアレルギー症状が同時に起こることをアナフィラキシーといい、命にかかわる危険な状態です。

食物アレルギーの原因(アレルゲン)となる食物には色々あり、どの食品がアレルゲンとなるかは人によって違います。より正確なアレルギーの原因食品を追究するのであれば、専門の病院で確認することをお勧めします。安易に特定の食品を除去するのは、栄養の偏りを招きますのでご注意ください。

## ◆レシピ◆ バター・卵不使用 バナナケーキ

パウンド型1本分(6人分)  
178 kcal 塩分0.7g



<材料>

バナナ(完熟)150g(1本~1本半) 薄力粉100g 砂糖大さじ2  
ベーキングパウダー小さじ1 サラダ油大さじ2 豆乳大さじ1  
塩1g(一つまみ) チョコチップ20g むきくるみ20g

<作り方>

- ①オーブンを180℃に予熱しておく パウンド型に油(分量外)を塗っておく
- ②薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく
- ③ボウルにバナナを入れ、フォークでしっかりつぶし砂糖・油・豆乳・塩を加えよく混ぜる
- ④②の粉を③に一気に加え、ゴムべらで切るように混ぜ、粉っぽさがなくなったらチョコチップとくるみを加え混ぜ合わせる
- ⑤型に生地を流し込み、平らにならし、熱したオーブンで約30分焼く

バナナは完熟の方がよりおいしくできます。また、チョコチップがなければ板チョコを砕いても大丈夫です。