



## 普段から自分の健康を意識しましょう！

「1日1分の健康づくり！」がスタート!!

今月は住民健診が行われます。そこで、私たちに身近なメタボリックシンドロームがなぜ危険なのかについて確認してみましょう！

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。

### ◎メタボリックシンドロームの予防改善には

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ（出典・厚生労働省 HP）

※10月から貯健手帳フォローアップモデル事業を開始します。詳しい内容は9月号の広報紙や町のホームページでお知らせします。



### ■8月のボーナスポイントの対象事業は次のようなものになります。

対象事業へのご参加をお待ちしています。参加したら貯健手帳に記録しておきましょう！

- 健康相談
- 運動教室げんき塾
- 住民総合健診
- わらじで歩こう七ヶ宿
- 親子映画鑑賞
- 親子料理教室
- 各地区の盆踊り、夏まつり、ふるさと祭り
- 元気な地域づくり事業や清掃活動などの地域の行事
- 趣味のサークル活動

## 地場産品（土産品）開発プロジェクト第2回作品審査会最優秀賞作品

### 「山の香り漬」がいよいよ販売開始！

平成24年度の第2回地場産品（土産品）一品開発プロジェクト商品審査会で最優秀作品となった農民そばや芭蕉庵・山田益広さんの「山の香り漬」の販売が7月31日から始まりました。

山の香り漬は、七ヶ宿産のワラビ、しその実を100%使用、きゅうりは滑津地区の農家に栽培をお願いしています。ワラビのねばりを損なわないよう「アク抜き」「塩漬け」の技術は、地域で代々受け継がれてきた製法で行うなど素材と手法にこだわりました。また、そばやならではの「かえし」を利用することでワラビの良さを引き立てています。今回の商品販売にあたっては、店舗の隣に直売所を併設した加工場を整備しました。発売にあたり山田さんは「地域のみなさんに協力してもらいながら七ヶ宿の素材と技術を活かした商品を作っていきたい」と想いを語っています。

山の香り漬は、160g入りで450円、農民そばや芭蕉庵と直売所で販売しています。お問い合わせは株式会社ゆのはら農産（農民そばや芭蕉庵内 ☎0224-37-3223）まで。



七ヶ宿の素材を活かした山の香り漬



漬物、直売を担当する松木（左）さんと岳彦さん



整備された直売加工場

●お問い合わせ 総務課プロジェクト推進室（☎37-2194 担当：今野）



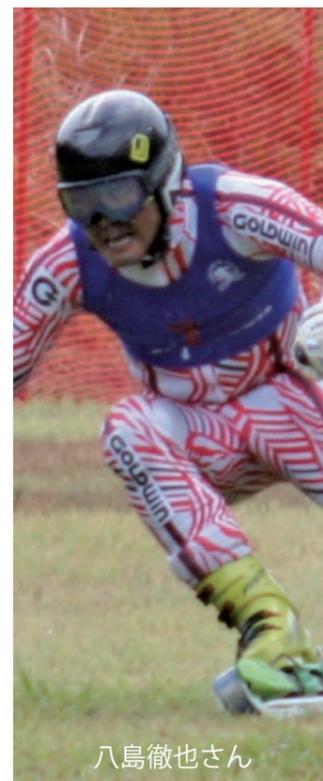
## FIS グラススキー世界選手権2013 七ヶ宿大会が始まります

平成25年9月3日から8日にかけて、みやぎ蔵王七ヶ宿スキー場を会場にグラススキー世界選手権が開催されます。大会には世界11カ国から約100名の選手が集まり、各競技の頂点を目指します。地元からは八島徹也さん、高橋義貴さん、東根慎介さん、日出山修平さんが出場しますので、是非会場に足を運んでいただき、皆さんの熱い応援をよろしくお願いいたします！

### 主なスケジュール

|            |                         |
|------------|-------------------------|
| 9月3日（選手到着） |                         |
| 9月4日（開会式）  | 公式トレーニング、高円宮憲仁親王妃久子殿下御成 |
| 9月5日（競技開始） | 種目：スーパーG                |
| 9月6日       | 種目：スーパーコンビ              |
| 9月7日       | 種目：大回転                  |
| 9月8日（閉会式）  | 種目：回転                   |

※詳しいスケジュールなどは、別途お知らせします。



高橋義貴さん



八島徹也さん



東根慎介さん



日出山修平さん