

春の七草

年末年始の忘年会や新年会、親戚との集まりでごちそうやお酒を楽しみ、疲れた胃を休めるために食べるといわれる「七草がゆ」。忙しかった年末年始から気持ちもホッと一息といったところでしょうか。

「春の七草」は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七種類。子どものころに覚えたという人もいるかもしれませんね。

そんな「春の七草」は、市内の生産者からも出荷されています。その「春の七草」は、可児市産で安全・安心な農産物として認定された「可児そだち」のひとつでもあるんですよ。

可児の「春の七草」は、市内スーパーや道の駅などで購入できます。地元で育った生命力豊かな七草を食べて、一年の無病息災を願ってみませんか。



フェイスブックで情報発信中!! <http://www.facebook.com/kanibrand>
アカウントを持っている人は、ぜひ「いいね!」をお願いします。



問合せ 経済政策課

荒川豊蔵の世界

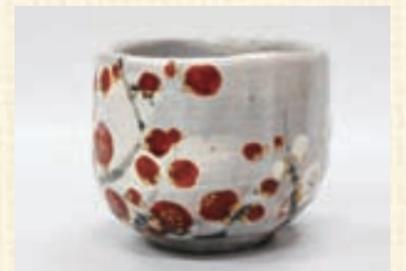
豊蔵の松竹梅

荒川豊蔵は、昭和5年に久々利地区の大萱で古志野を発見したことにより、「焼き物は瀬戸」という定説を覆しました。また、志野や瀬戸黒の復活に挑み、昭和8年に大萱へ移り住んで窯を築き、制作に情熱を注ぎます。また、昭和21年には水月窯(多治見市内)を築き、多様な焼き物の制作にも挑戦していきました。

今回は、豊蔵が水月窯で制作した新春にふさわしい作品を紹介します。
紅白梅絵茶碗は、器の全面に紅白の梅が咲き、香りたつ景色が目浮かびます。赤土の胎土に白泥を施し、白梅を描いたのち釉掛けして1回目の焼成をします。そして、赤や金などで加飾後、再度焼成をしています。

唐津風竹絵瓶は、鉄釉で竹林を描き、釉薬の下から赤土がわずかにのぞいています。発見した古志野に描かれていた筍の縁からでしょうか、豊蔵はしばしば竹の姿を取り入れています。

荒川豊蔵資料館には、多彩な作品が保存され、展示替えをしながら公開しています。



紅白梅絵茶碗



唐津風竹絵瓶

問合せ 可児郷土歴史館



フルーツヨーグルト

【材料(4人分)】

- フルーツミックス缶..... 110g
- バナナ..... 1/2本(50g)
- プレーンヨーグルト..... 150g
- A 缶シロップ..... 大さじ1
- すり白ゴマ..... 小さじ1

【作り方】

- ①フルーツミックス缶は、果物とシロップを分けておく。バナナは一口大に切る。
- ②ボウルに缶詰の果物とバナナを入れ、Aを加えて混ぜる。

【栄養成分(1人当たり)】

エネルギー: 68kcal たんぱく質: 1.8g
カルシウム: 56mg



コメント・ポイント

ゴマには、カルシウムや鉄分などたくさんの栄養素が含まれています。また、美肌や老化防止にも効果的です。

問合せ 健康増進課

ご存じですか? 接骨院・整骨院(柔道整復師)の正しいかかり方

整骨院や接骨院は、国家資格を持つ柔道整復師が施術する施設で、医療機関ではありませんので、健康保険(国民健康保険や職場の健康保険など)が使える場合と使えない場合があります。

施術を受けた後で、健康保険の適用が認められなければ、全額自己負担となりますので注意してください。

健康保険が使える場合

急性または亜急性(急性に次ぐ)の外傷性の原因により、医師や柔道整復師に診断されて施術を受けたとき。
○打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)
○骨折や脱臼の応急手当
※応急手当の場合を除き、医師の同意が必要です。

健康保険が使えない場合

- 単なる肩こりや筋肉疲労(疲労性・慢性的な要因からくるもの)
- 脳疾患後遺症などの慢性病や、症状の改善がみられない長期の施術
- 保険医療機関(病院・診療所など)で、同じ負傷などの治療中のもの
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途中での負傷

施術を受けるときは注意しましょう

- 負傷の原因を正しく伝えて、健康保険が使えるか柔道整復師に確認しましょう
- 施術が長期になる場合は、保険医療機関で医師の診察を受けましょう
- 毎日のように通うなど、1カ月の受診日数が適切か柔道整復師に相談しましょう
- 施術所の窓口で「療養費支給申請書」の内容をよく確認してから、自分で署名しましょう
- 領収書は必ず受け取り、保管しましょう

施術内容についてお尋ねすることがあります

市は、保険者として適切な支給を審査する必要があるため、施術を受けた人に、施術の原因、回数、領収書の有無などについて書面などで問い合わせることがあります。自分で記入し、返送してください。

医療費適正化のためにご協力をお願いします

医療費は年々増加している傾向にあります。原因はさまざまですが、皆さんの医療機関や柔道整復師へのかかり方を見直すことで医療費を節約することができます。このまま医療費が増加すると、保険料(料)の見直しが必要な状況になってしまいます。

これを機に、自分の医療のかかり方を再確認し、適正な医療のかかり方にご協力ください。

問合せ 国保年金課