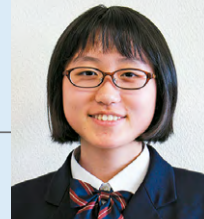


## ふるさと発見! あわっ子文化大使通信

あわ文化を次の世代に伝承し、徳島の魅力を県内外に発信する「あわっ子文化大使」のレポートです。

### 徳島の良さが詰まった そば米汁

●あわっ子文化大使リポーター  
徳島県立城ノ内中学校 前川 美空



私は小さい頃から「そば米汁」を食べて育ちました。あまりにも大好きだったので、淡路のおばあちゃんに「そば米汁っておいしいよね!」と言うと「そば米汁って何?」という返事が返ってきました。その時、私は初めて「そば米汁」が徳島の郷土料理だということを知りました。

「そば米汁」とは、殻をむいたそば米を野菜、鶏肉、ちくわなどと一緒に煮たもので、プチプチとしたそば米の食感が特徴的です。ソバを実のまま使うのは珍しいらしく、発祥は祖谷地方だったそうですが、今では徳島のソウルフードとして定着しています。



そば米汁

母が中学生の時「東四国国体」があり、全国から集まってきた選手にそば米汁を振る舞うと、みんな口をそろえて「これ何? ソバの実? ソバって実があるの?」と不思議そうにのぞき込みながら、「おいしいおいしい」と完食してくれたそうです。徳島の郷土料理を食べてもらい、徳島の良さを味わっていただく機会をこれからもつくり、もっと徳島の良さを発信していきたいと思います。

●皆さんからのご意見・ご感想をお待ちしています。  
グローバル文化教育課 ☎088-621-3055 FAX088-621-2882



### 白みその雑煮

- 作り方**
- ①小松菜は5cm程度に切り、あらかじめゆでておく。
  - ②水800mlとだしパックでだしをとり、鶏肉・大根・にんじんを入れてやわらかくなるまで煮る。
  - ③生しいたけを入れ、白みそを溶き入れる。
  - ④餅をトースターで焼き、お椀に焼いた餅、小松菜を添え、③を入れる。
  - ⑤仕上げに刻んだユズ皮をのせる。
- 材料 (4人分)**
- だしパック 1袋 ●水 800ml ●白みそ 大さじ4
  - 餅 4個 ●生しいたけ 4枚 ●鶏もも肉 80g ●大根 120g
  - にんじん 40g ●小松菜 1/2束 ●ユズ皮 少々
- レシピ提供 / もうかるブランド推進課

### おでかけだより



### とくしまICTパズール

#### ●とくしまICTパズールVol.5

5Gをはじめ、AI・IoT・RPA・VR・ドローン・eスポーツなど、最新のICT技術を体感できる「とくしまICTパズールVol.5」。県内外の企業・団体のブース出展や各種セミナーにより、一步先の未来を先取りした空間が広がります。ぜひご来場を。

【とき】1月24日-25日  
【ところ】アスティとくしまとくまプラザ  
【問】地域振興課 ☎088-621-2117 FAX088-621-2829

### 阿波地美栄×狩猟フェスタ

「ジビエ」や「狩猟」の魅力について、大人から子どもまで楽しみながら、感じられるイベントを開催します。ジビエ料理の試食やハンティング疑似体験、野生鳥獣の生態についても学べる、面白い企画がたくさんあります。  
【とき】1月12日 11:00~15:00  
【ところ】徳島グランヴィリオホテル  
【問】鳥獣対策・ふるさと創造課 ☎088-621-2451 FAX088-621-2859

### ●あすたむらんど徳島

●特別企画  
「乗り物でノリノリ〜親子でワクワクノリモノデジモノフェスティバル〜」  
【とき】開催中〜2月24日  
9:30~16:30 ※要常設展示観覧券  
●巨大カルタ大会  
【とき】1月11日~13日 ※要受付  
10:30~13:30~15:30~

## 「地域」の元気が「徳島」を元気に! 私たち「フレイルサポーター」

県内3つのモデル地域で、2日間の養成研修を受けた「フレイルサポーター」が78名誕生! 地域住民や地域の専門職と力を合わせてフレイル予防に取り組みます。今回は各地域のフレイルサポーターに、その意気込みや目標を伺いました。



### フレイルチェックで、楽しく健康増進を。三好市 辻岡 菊雄さん



三好市フレイルサポーターの皆さん

少しでも地域の役に立てるならと思い、フレイルサポーターの養成研修に参加させていただきました。フレイルチェックの手法などを実践的に学ぶことができて良かったです。今後は一人でも多くの方に参加していただけるよう、活動の場づくりにも力を入れていきたいです。



### アクティブシニアの居場所を広げたい。那賀町 榎山 成子さん



那賀町フレイルサポーターの皆さん

私たちの地域では、これまでにも「いきいき百歳体操」や「脳トレ」などの取り組みを積極的に行ってきました。今後は、そこにフレイル予防のための取り組みも加えることで、より楽しく健康的な活動を目指すとともに、高齢者の居場所を広げられればと思っています。



### 積極的な社会参加で、地域も自分も元気に。藍住町 新居 純一さん



藍住町フレイルサポーターの皆さん

定年退職後は家で過ごす時間が多かったのですが、妻からの「もっと社会参加を」という声をきっかけにフレイルサポーターとしての活動を決意しました。地域の方々のお役に立つことはもちろん、この活動を通して自分自身も心身ともに健康寿命を延ばしていきたいですね。



### ふるさと那賀町で フレイルサポーターとして がんばります!

いっしょに健康寿命  
延ばさんて!



徳永サトミさん(86歳)

まだまだ元気で  
がんばるじよ!

岡ミヤノさん  
(95歳)

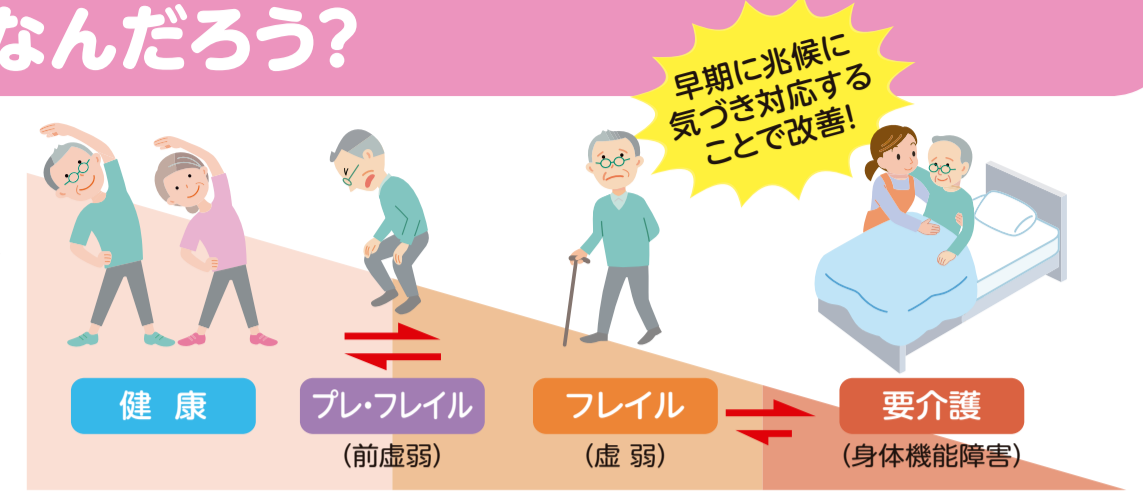
●お問い合わせ先  
保健福祉部  
長寿いきがい課  
いきがい・活躍推進室  
☎088-621-2202  
FAX088-621-2840

## 健康長寿に向けて 今日から実践!

東京大学高齢社会総合研究機構による大規模な健康調査では、心身の活力が低下する原因とともに、その予防や改善方法があることが分かっています。まずは自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう。

## フレイルってなんだろう?

●フレイルの語源は「虚弱」。多くの人が健康状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。  
●「外出の機会が減った」「おいしいものが食べられない」「活動的でなくなった」という人は注意が必要です。



## やってみよう「イレブンチェック」

まずはフレイルの兆候がないかチェック! 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です。

|      | 『イレブンチェック』11項目                          | 回答欄    |
|------|---|--------|
| 栄養   | Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか    | はい いいえ |
|      | Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか  | はい いいえ |
|      | Q3 「さきいか」、「たくあん」くらい固さの食品を普通に噛みきれますか     | はい いいえ |
|      | Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※                  | いいえ はい |
| 運動   | Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか    | はい いいえ |
|      | Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | はい いいえ |
|      | Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか          | はい いいえ |
| 社会参加 | Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※                | いいえ はい |
|      | Q9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか               | はい いいえ |
|      | Q10 自分が活気に溢れていると思いますか                   | はい いいえ |
|      | Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※                | いいえ はい |

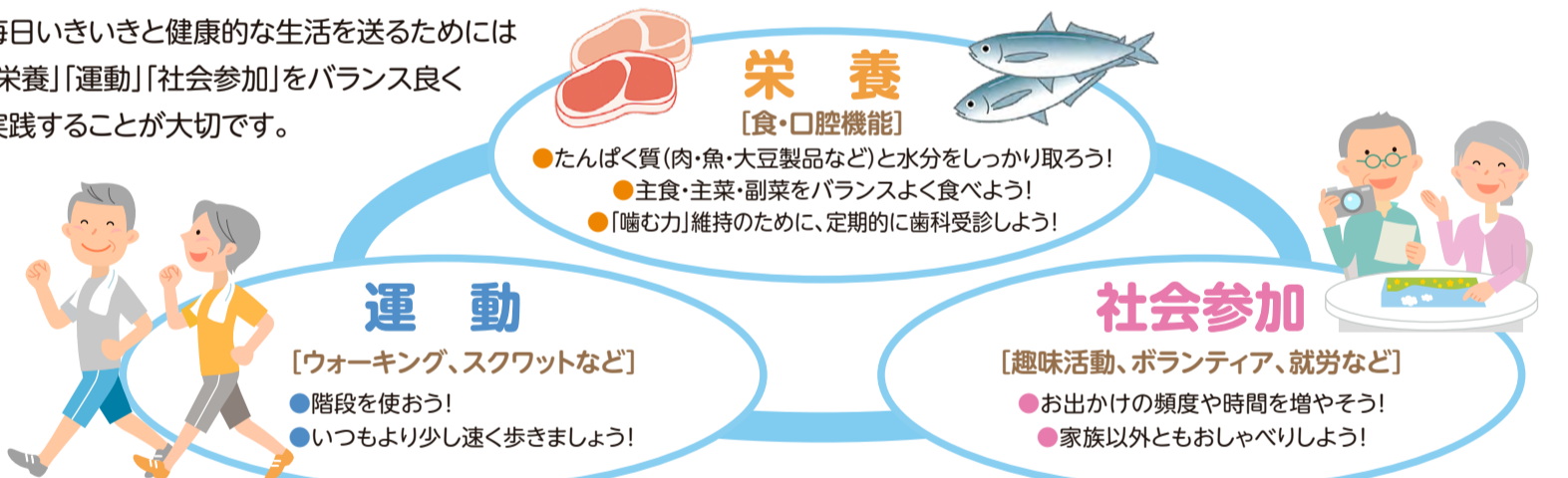
※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください。

### 「指輪っか」テスト 筋肉量の簡易チェック



## フレイル予防のための「3つの柱」

毎日いきいきと健康的な生活を送るためには「栄養」「運動」「社会参加」をバランス良く実践することが大切です。



出典:東京大学高齢社会総合研究機構フレイル予防ハンドブック

### 県庁だより

県主催の講習会や募集などさまざまな情報をお知らせします。

#### 資格・試験

●**県立病院職員採用試験(令和2年4月採用)**  
【とき・ところ】2月2日・徳島県職員会館  
【職種】電気【申込期限】1月22日  
【問】県病院局総務課 ☎621-2217 FAX654-9086

#### 募集しています

●**徳島県いじめ問題等対策審議会 公募委員**  
【任期】2年間(令和2、3年度)  
【応募資格】県内在住者で、対策審議会に出席できる者。ただし、常勤の教職員は除く。  
【願書受付期間】1月9日~2月10日正午  
【問】県教育委員会人権教育課 ☎621-3138 FAX621-2885

●**令和2年度県立徳島中央高等学校 通信制課程の生徒**  
【選抜方法】書類審査・作文・面接  
【願書受付期間】▼転入生・編入生【一次】2月20、21、25日【二次】3月18、19、23日

▼新入生【一次】3月4、5、6日【二次】3月23、24日  
【問】県立徳島中央高等学校 ☎631-1332 FAX633-3669

●**企業見学バスツアー参加者**  
県内外の大学生を対象とした県内企業見学バスツアーの参加者を募集しています。参加費無料。  
【見学企業】2/6日本フネン・ヨコタコーポレーション、2/7四国労働金庫・徳島新聞社、2/13竹内園芸・徳島製粉、2/14丸本【申込】県電子申請サービスから【問】県産業人材育成センター ☎621-2352 FAX621-2852

●**とくしま経済飛躍ファンド助成事業**  
県内の頑張る中小企業を支援します。  
【応募期限】2月14日  
【問】とくしま産業振興機構 ☎654-0103 FAX653-7910

●**県営住宅入居者募集**  
【募集戸数】57戸  
【申込】2月3、4日10:00~16:00に県庁11階講堂  
【問】県住宅供給公社 ☎666-3125 FAX666-3126  
県営住宅PFI管理センター ☎678-2271 FAX655-6255

### 催し

●**拉致問題啓発舞台劇公演**  
【とき】1月28日14:00~  
【ところ】阿波市役所アエルワ  
【内容】「めぐみへの誓い-奪還-」等、入場無料  
【問】県総務課 ☎621-2027 FAX621-2821

●**インバウンド経営セミナー「外国人へのおもてなし」**  
【とき】1月22日14:00~  
【ところ】徳島グランヴィリオホテル  
【内容】異文化や国際儀礼について正しく理解するためのセミナー。無料。  
【問】県企業支援課 ☎621-2367 FAX621-2853

●**藍色展2020**  
阿波藍をはじめ、様々な天然藍染料を使った国内外の作品等を展示。無料。  
【とき】1月18日~26日(月曜休館)  
【ところ】文化の森県立21世紀館イベントホール  
【問】県民文化課 ☎621-2114 FAX621-2934

●**県立鳥居龍蔵記念博物館1月の普及行事**  
マ/19鳥居龍蔵セミナー第8回「鳥居龍蔵と阿波の石造物-川内村史を中心に-」(申込不要)

【問】県立鳥居龍蔵記念博物館 ☎668-2544 FAX668-7197

#### ご意見募集

●**オープンとくしま・パブリックコメント**  
現在、意見を募集している計画等は次のとおりです。  
◆徳島県医師確保計画(素案)  
【内容】地域間の医師偏在の解消等を通じ、地域における医療提供体制を確保するための計画  
【応募期限】1月14日  
【問】県医療政策課 ☎621-2738 FAX621-2898  
◆徳島県外来医療計画(素案)  
【内容】外来医療機能に関する協議を通じ、地域における外来医療提供体制を確保するための計画  
【応募期限】1月14日  
【問】県医療政策課 ☎621-2738 FAX621-2898  
◆第2期徳島はぐみプラン(後期計画)(素案)  
【応募期限】1月15日  
【問】県次世代育成・青少年課 ☎621-2730 FAX621-2843  
◆第2期徳島県子ども子育て支援事業支援計画(素案)  
【問】県次世代育成・青少年課 ☎621-2164 FAX621-2843  
※市外局番(088)を省略しています。

### ●フリースペース チャレンジとくしま芸術祭2020

徳島発の芸術祭。今回11回目。参加条件は徳島県出身者または在住者。年齢・経験不問で、公募と抽選で決まった参加者が競います。グランプリの栄冠は誰の手に!  
●展示部門:1月15日~26日  
県立近代美術館 2階展示室3  
●パフォーマンス部門:1月19日  
県立近代美術館 2階ロビー  
【問】県立近代美術館 ☎088-668-1088 FAX088-668-7198

### ●県立博物館 部門展示「博物館所蔵の刀剣」

阿波国では、戦国時代のころから海部の地で刀剣作りがはじまったといわれています。近世には徳島城下などにも刀工の分布がひろがり、武士のために刀を打ちました。  
【とき】開催中~2月16日  
【問】県立博物館 ☎088-668-3636 FAX088-668-7197



刀銘(表)寛文セシトノ未凡三百八十四ヶ日八月日(裏)阿州於福嶋惣左衛門尉永次造

### スタジアムに行こう!

2019シーズンの明治安田生命J2リーグ公式戦は全て終了しました! ご声援ありがとうございました!



詳しくは