

すこやかハート

北九州

保健福祉の情報をお伝えします

ツアー あれこれ

北九州空港発着「フジドリム エアラインズ(FDA)ツアー」

名古屋小牧空港(愛知県)から駒ヶ岳千畳敷カールや赤沢森林トロッコ列車(いずれも長野県)などを巡るツアー。出発は6月29日(水)、7月13日(水)・25日(月)、8月29日(月)。泊2日・3食付き。料3万5000円・4万3000円。①読売旅行北九州営業所 ☎521・5511へ。②港湾空港局空港企画課 ☎582・2308。



▲高山植物の宝庫として知られる千畳敷カール

ス&TOTOミュージアム&割烹かねやす(7月5日(火))。③福岡市立5年生以上。④各40人。⑤6300円(8400円(昼食付き))。⑥6月3日実施分は5月23日、6月16日実施分は6月6日、7月5日実施分は6月14日までに北九州産業観光センター ☎551・5001へ。

工場群夜景観賞ツアー「バス&クルーズ」

洞海湾(アール・シップ)血倉山からの夜景観賞、クロワッサンの試食など。出発は6月4日(土)・11日(土)、7月2日(土)・23日(土)、8月20日(土)・27日(土)、9月10日(土)・24日(土)。集合・解散は小倉駅。小学生以下は保護者同伴(各45人)。料5400円。詳細はJTB九州(受付専用) ☎092・751・2102へ。⑦産業経済局観光課 ☎551・0100。



▲近未来のように幻想的な工場夜景

ホテル観賞バスツアー

ほたる館(小倉北区熊谷二丁目)とホテルの飛翔地を見学します。5月27日(金)17時50分・KMビル前(小倉駅北側)に集合。21時15分同所解散。小学生以下は保護者の参加が必要。⑧先着50人。料一般13000円、中学生10000円、小学生以下5000円。⑨5月17日から建設局水環境課 ☎582・2491へ。

産業観光バスツアー(日帰り)

▲ゆめだき工房(味よし)・下関酒造試飲 ☎6月3日(金) ▲モノノリ見学&三直樓 ☎6月16日(水) ▲安川電機みらい館&世界遺産眺望スー

市営バスの旅情報

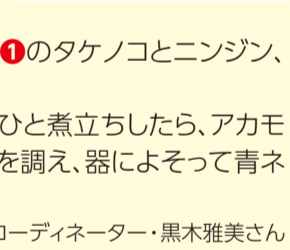
山口・山陰の小京都 津和野散策と太鼓谷稲荷神社 出発は6月21日(火)。日帰り(昼食付き) 料6000円。山口・美肌の湯 長門秘湯! 一の保温泉湯治旅行 出発は6月30日(水) 7月6日(水)。泊3日、6食付き。料3万18000円。⑩交通局バスツアー専用電話 ☎562・6600へ。

北九州 食の魅力まるごと発信

産業経済局食の魅力創造発信室 ☎582・2080

旬を食べよう! 地元いちばん アカモク

近年、注目を浴びている食材「アカモク」は、海藻の風味と驚くほどの粘りが特徴です。6年前からアカモクの加工に取り組んでいる馬島(小倉北区)の漁師・島田さんに話を聞きました。アカモクは、4月半ばから5月頃にかけて粘りのもととなる胞子がつき、その時期に収穫されます。海の中では茶色ですが、ゆでると色鮮やかな緑色に変わります。そのままでは食べにくいので、細かく刻みます。どこでも糸を引く粘り気には食物繊維の一種のフコイダンがたっぷり。他にもミネラルやポリフェノールなどが含まれ、栄養価が高く、低カロリーでもあるために健康に非常に良いと言われています。ポン酢をかけて、ご飯に乗せてもおいしく、お好み焼きのつなぎ、卵焼き、天ぷら、みそ汁などに入れても、アカモクのおいしさと粘り気を味わえます。ぜひお試しください。



【材料】2人分
アカモク…50g、ゆでタケノコ…40g、ニンジン…20g、絹ごし豆腐…1/4丁、豚肉…100g、卵…1個、鶏がらスープの素…小さじ2、水…400ml、青ネギ…適宜、調味料A(酢…大さじ1、しょうゆ…小さじ1)、塩…2つまみ、こしょう…適宜、ラー油…適宜

【作り方】
①ゆでタケノコ・ニンジン・絹ごし豆腐・豚肉を細切りにする。
②鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、①のタケノコとニンジン、豚肉を加えてから煮立たせる。
③調味料Aと①の絹ごし豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、アカモクと溶き卵を入れ、塩、こしょうで味を調え、器によそって青ネギとラー油をかける。

レシピ監修 フードコーディネーター・黒木雅美さん

▲島田健一さん

北九州 音楽の散歩道

本市にゆかりのある演奏家をシリーズで紹介いたします。

音楽の可能性を 追求するピアニスト 伊藤京子

旧八幡市 現在の八幡東区天神出身のピアニスト、伊藤京子さんは平成7年に北九州市民文化賞を受賞し、21年には北九州市民文化大使に就任しました。現在、大分県別府市に住む伊藤さんは故郷に対して「いつまでも温かく迎えてくれるふるさとに感謝している」と語っています。

伊藤さんは3歳でピアノを始め、東京藝術大学附属高等学校から東京藝術大学に進み、その後当時の西ドイツに留学、フランクフルト音楽大学を卒業しました。意外にも、生ピアノを弾いていくと決めたのは大学進学後だといいます。

これまで、NHK交響楽団をはじめ多くのオーケストラと共演することにも、海外でもさまざまなコンサートに出演してきた伊藤さん。従来の形式にとらわれないこと、トーク形式のコンサートをいち早く取り入れるなど、常に新しいことに挑戦してきました。

平成10年、長年親交のある世界的なピアニストのマルタ・アルゲリッチさんと別府アルゲリッチ音楽祭を立ち上げます。この音楽祭の総合プロデューサー



を務める伊藤さんは、アルゲリッチさんの奏でる音楽を、天空を翔るがごとくと表現しています。これまでに、指揮者の小澤征爾さんやバイオリン奏者のギドン・クレーメルさんほか、世界的アーティストを招くことにも、クラシック音楽を通じて子どもたちの育成を目指した事業にも、積極的に取り組んできました。

今年も、別府アルゲリッチ音楽祭が5月1日から始まり、別府市や東京都などでアルゲリッチさんほかが出演するさまざまなコンサートが開かれています。そのアルゲリッチさんと伊藤さんの演奏を5月26日(木)にアール・シップ(北九州ソレイユホール)小倉北区大手町で聴くことができます。ぜひ、その至高の音色を聴きに出かけてみませんか。

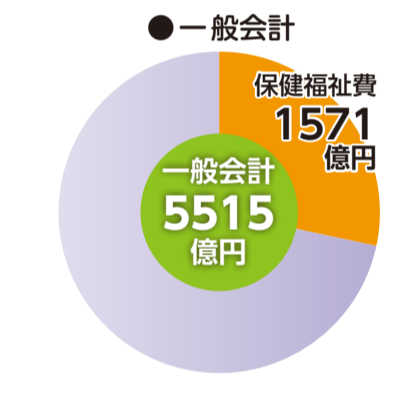
⑪市民文化スポーツ局文化企画課 ☎582・2389へ。



▲アルゲリッチさんと伊藤さんの共演

保健福祉に関する市の予算について

市では全国平均を上回る早さで高齢化が進んでおり、総人口の4人に1人が65歳以上の高齢者です。こうした現状を踏まえ、医療や介護をはじめとする保健福祉の取り組みを充実するため、平成28年度の当初予算では、一般会計、特別会計合わせて4002億円の予算を計上しています。このうち国民



●保健福祉に関する平成28年度予算

一般会計	1571 億円
特別会計	2431 億円
(国民健康保険)	(1348 億円)
(後期高齢者医療)	(150 億円)
(介護保険)	(929 億円)
(食肉センター)	(4 億円)
合計	4002 億円

蚊に刺されて発症する感染症に注意しましょう!

蚊が媒介する感染症の発生を防ぐためには、ヒトスジシマカの発生を抑えることが大事です。

●家の周囲の不要な水たまりをエックし、除去する

ヒトスジシマカの成虫は植木鉢の水受け、バケツ、屋外に放置されたペットボトルや空き缶などにたまった水に産卵します。

対策1 蚊に刺されないようにする

日中はヒトスジシマカ(日本国内に広く生息するヤブカ)が活発に活動するので、屋外で活動する場合には、できるだけ次のような対策をしましょう。

- 肌の露出の少ない長袖、長ズボンを着用する
- 白など薄い色のシャツやズボンを選ぶ(蚊は色の濃いものに近づく傾向がある)
- 露出する部分には虫よけスプレーなどを使い、蚊を寄せ付けないようにする
- 蚊取り線香などを使って蚊を近づけない



対策2 蚊の発生を抑える

蚊が媒介する感染症の発生を防ぐためには、ヒトスジシマカの発生を抑えることが大事です。

●家の周囲の不要な水たまりをエックし、除去する

ヒトスジシマカの成虫は植木鉢の水受け、バケツ、屋外に放置されたペットボトルや空き缶などにたまった水に産卵します。

海外旅行に注意する点

可能な限り、網戸が取り付けられており、エアコンが備わっているなど、蚊をしっかりと駆除しているホテルやリゾートに滞在してください。蚊取り線香も有効です。

海外で蚊に刺されたら、熱が出た場合はできるだけ早く医療機関を受診してください。帰国時に心配なことがあれば、検疫所の担当者に相談

■蚊が媒介する主な感染症

感染症	症状	発生地域	ワクチン・予防薬
ジカウイルス感染症	発熱(多くは38.5度以下)、関節痛、発疹。感染しても症状がないか、症状が軽いため気づきにくいこともあり	中南米・カリブ海地域、オセアニア太平洋諸島、アフリカ、アジア	なし
デング熱	急激な発熱、発疹、頭痛、骨関節痛、筋肉痛、吐き気、嘔吐	東南アジア、中南米、アフリカ、オセアニア	
チクングニア熱	突然の発熱、関節痛、発疹、関節腫脹を伴う場合あり。急性症状が治まった後も、関節炎が再燃することがある	アフリカ、東南アジアや南アジア、カリブ海地域、米国、中米、太平洋諸島	
日本脳炎	発熱、頭痛、吐き気、嘔吐、めまい、意識障害	日本、中国、東南アジア、南アジア	日本脳炎ワクチン
マラリア	発熱、悪寒、倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛	アジア、アフリカ、中南米	予防薬はいくつかあり。流行地域へ旅行前に専門医に要相談

※妊娠中の人、妊娠の可能性のある人へ…妊娠中のジカウイルス感染が胎児の「小頭症」の原因と言われており、流行地への渡航は控えてください。