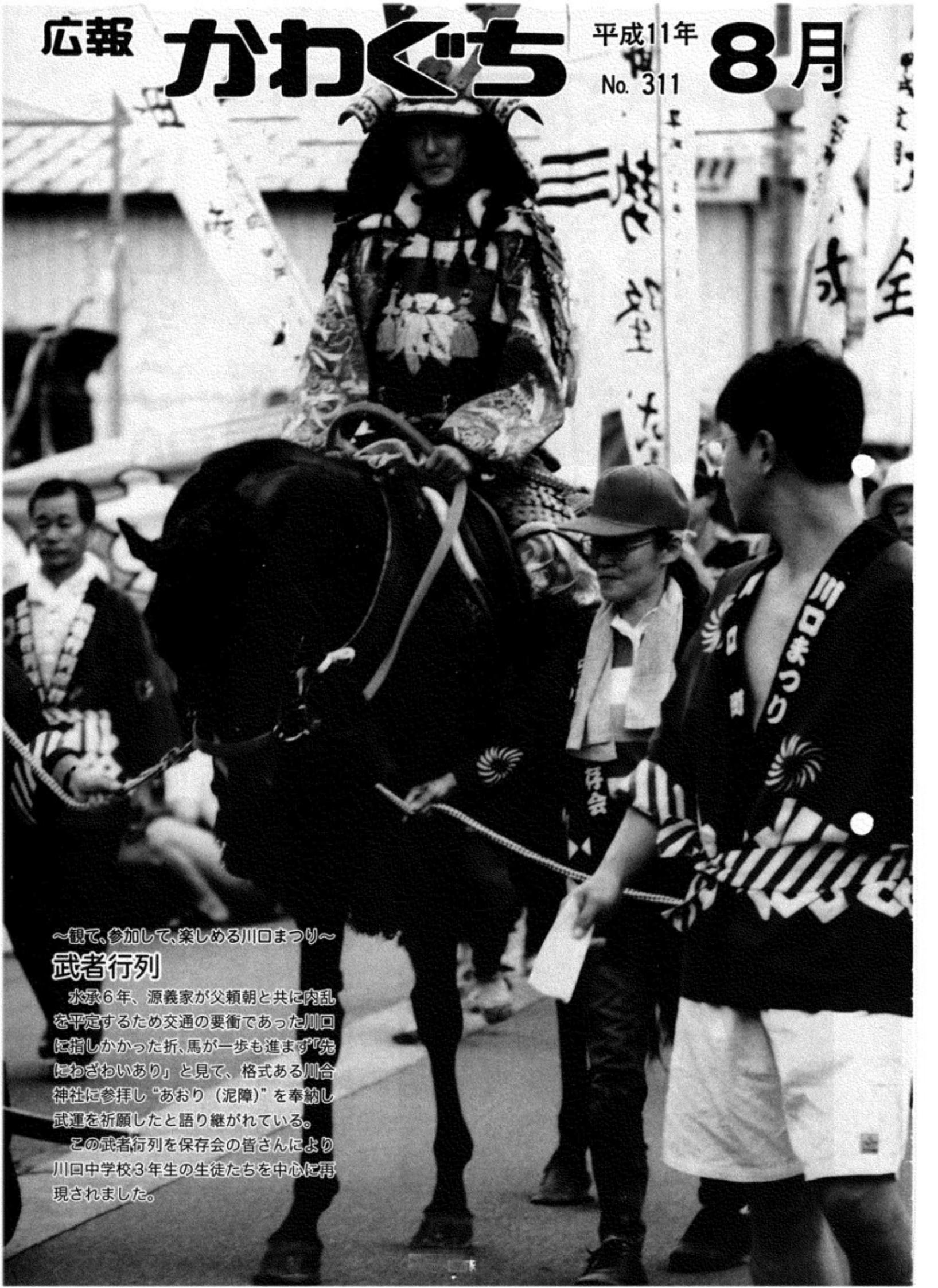


広報かわぐち 11. 8. 1 (12)



～観て、参加して、楽しめる川口まつり～

# 武者行列

水承6年、源義家が父頼朝と共に内乱を平定するため交通の要衝であった川口に指しかかった折、馬が一步も進まず「先にわざわいあり」と見て、格式ある川合神社に参拝し“あおり（泥障）”を奉納し武運を祈願したと語り継がれている。

この武者行列を保存会の皆さんにより  
川口中学校3年生の生徒たちを中心で再  
現されました。

夏祭りの提灯が次第に取り付けられ、紅白の吹き流しが風に揺れて、サフサフと町長室の窓越しに聞こえてくる。

スピーカーから突然テスト用の民謡が流れ、役場前のお祭り広場は翌日に控えた夏祭りの準備に忙しい。今年は梅雨のあけの日が少し遅れて、随分と蒸し暑い日があつたり、局地的な集中豪雨により全国各地に大きな被害をもたらした。局地的であっても半端な雨量でないところが近年の集中豪雨の特徴であり、一つの異常気象と言つてよい。

特に都市部においては、地下街や地下室を始め地下鉄の駅構内が浸水を受ける都市型水害が目立つて来ている。

魚沼地方も、ダムや堤防による治水対策が進んで、幸いにして事無きを得ているものの、もしこのような

コラム

## 町長室から ⑯

治水施設がなかったらと思うと寒心に耐えないところである。

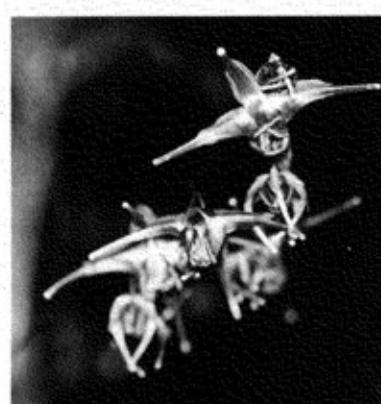
今日、東京から「まちづくりアドバイザー事業」により応募した十名を超える若い女性たちが来町した。今の若い人達は、男女を問わず一般的に結婚を急がない傾向にあると言われる。若者の生き方が多様化したうえに結婚観も人それぞれ異なる等、これが少子化現象の一層拍車をかけることとなっている。「シングルライフ」という造語が生まれるほどに、独身主義が社会的に認知されつあるのが都会であろう。結婚して多くのしがらみを背負い込むより、一人で自由に気ままな人生をと思う気持ちもわからなくなはない。

ともあれ、当町におけるまちづくりを外部からの目でアドバイスしてもらうために創設した事業であり、多くの成果を期待しているところである。

川口の山野草 イカリソウ(メギ科) ②8  
春さればまず三枝の幸くあらば  
後にも逢はむな恋ひそ吾妹  
万葉集 卷10——八九五  
「春されば」は季節が春へと移る意です。  
(春になるとまず咲く三枝、そのように  
幸く無事であるならこの後もきっと逢え  
る。そんなに恋してやつれてはいけないよ。

## 人口の動き

7.20現在	*	( ) 内は前回からの増減
	2,923人	(±0)
	3,101人	(-4)
口計	6,024人	(-4)
戸数	1,560戸	(+1)



あと  
がき

**あとがき**  
大暑（7月22日）が過ぎたとたんの猛暑。そんな中で行われた川口まつりですが、見合の悪くなる人もなく無事ファイナーレを迎えることができました▼川口まつりが終わると、どんどん夏の色が濃くなり、暑さで体力を消耗し夜は寒苦しく睡眠不足になりがちです。そんなときは「昼寝」で体力回復をしてはいかが? 夏の季語であるだけに「昼寝」と聞くと、確かに吹く涼風、風鈴の音、日よけにさばた簾、団扇、冷えた西瓜等など…夏の情景が浮かんできます。日本は本当に風情のある国だとしみじみ思います▼8月は名地でイベント満載。そして海・山・川たぐいの自然に親しめる機会があるのです。「いい夏だつたね」そんな話をしを鈴虫が鳴く頃できるといい

広報 カわぐち No.311 / 平成11年8月号

発行／新潟県川口町(代表者 川口町長 星野和久) 企画・編集／川口町役場企画商工課 印刷／南山勝堂  
(〒949-7592 新潟県北魚沼郡川口町大字川口1974番地26 ☎0258-89-3111)

吾妹よ。」の意。  
イカリソウの和名は花の形を船の碇に見  
立たるもので、主に太平洋側の山地に見ら  
れるもの、と云うのが分布の一般説でした  
が、本県の三魚沼と小千谷に自生している  
ことが分り分布図が崩れてしましました。  
花は紅紫色が多く、花期は四～六月です。  
仲間には白色花のヤチマタイイカリソウやヒ

広報かわぐちは  
再生紙を使用しています。

えちごかわぐち物語'99・夏

# 川口まつり



▲芸能発表

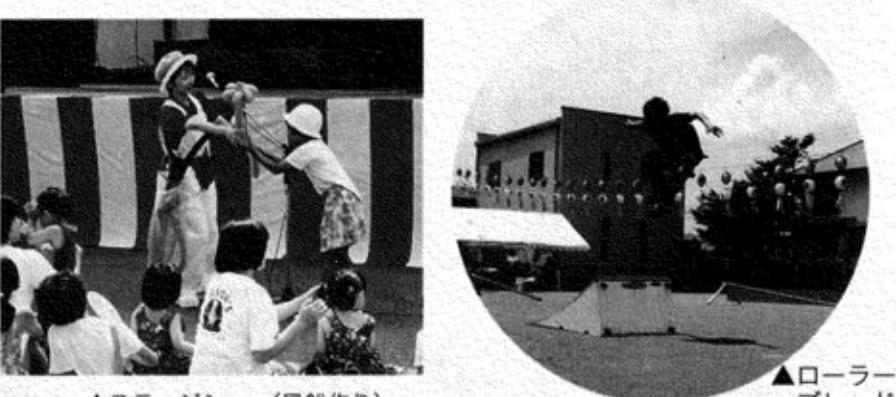


▲アマチュアロックバンド

▲ダンス



大民踊流しに  
バカ殿も参加で  
大フィーバー！



▲ステージショー(風船作り)

▲ローラーブレード



▲町づくりアドバイザー



▲フリーマーケット

やつたあ。  
自作の絵が初めて  
売れました。  
カシケキ！



▲女みこし



▲大民踊流し



▲武者行列

女みこしにまちづくり  
アドバイザーの皆さん  
と地元男性によるみこ  
しが加わり、ワッショ  
イワッショイ！

夏の大イベント『観て、参加して、楽しめる夏の祭典！』「えちごかわぐち物語'99・夏「川口まつり」が7月24日㈯～25日㈰の2日間開催されました。梅雨明けの暑い中、町民一人一人の力により作り上げられ、町全体が熱気につつまれた夏まつり。武者行列、おらが自慢ショー、花火大会など、さまざまな催し物が行われ、女みこしは、まちづくりアドバイザーによるみこしが加わり、更に盛りあがりました。民踊流しがお祭り広場に入りファイナーレの「ふるさと踊り」が始まると、東川口の音頭に合わせ万灯参加者や周辺で見物している人も加わり、祭りの最後を楽しみました。

(5) 広報かわぐち 11. 8. 1

このほど、任期満了に伴う  
町農業委員会委員の選挙が行  
われ、無投票で10名の皆さん  
が当選しました。

また、町議会及び農業共済  
組合、川口町農業協同組合か  
らもそれぞれ選任され、新し  
い農業委員の顔ぶれが決まり  
ました。これを受けて、7月  
26日に改選後初の農業委員会  
が開催され、会長に星野良治  
さん（相川1）、会長代理に  
綱富兵さん（武道窪）を選任

このほど、任期満了に伴う  
町農業委員会委員の選挙が行  
われ、無投票で10名の皆さん  
が当選しました。

なお、新しい農業委員の顔  
ぶれと担当地区は次のとおり  
で、任期は平成14年7月まで  
の3年間。

# 町農業委員会 新しい顔ぶれ決まる！ 会長に星野良治さんを選任

## 川口町農業委員会委員（議席番号順）

氏名	新・前・元農業委員	選出区分	担当地区
星野良治	前	議会選任	相川1～相川3
覚張新一	前	選挙	八郎場～下村
渡部庄平	新	//	小和北、相川口、川岸
宮日出男	新	//	貝ノ沢、荒谷
岡村一夫	前	共済選任	原新田、中新田
関敏朗	新	選挙	川口1～川口7
森山俊夫	元	//	大形、田中、大谷内
関博茂	新	//	新敷、西倉
岡村行雄	前	//	岩出原、山ノ相川団地、荒屋
佐藤栄吉	新	//	野田～牛ヶ首
渡辺一夫	前	//	前原、小高
小林正利	新	//	木沢、峠
綱富兵	前	農協選任	武道窪、牛ヶ島



川口町農業委員会会長  
星野良治さん

## 農業委員会は3つの役割を担っています



# 肥満予防のための ヘルシーライフ教室のご案内

## 児童・生徒の肥満（生活習慣病）が増えてます！

日時 8月23日(月)  
19時20分～21時

会場 末広荘

内容

◎講演  
「子どもを病気にさせて  
いる！大人が変われば子ども  
も変わる。小児成人病と生活  
の力・ン・ケ・イ！」

◎保健婦・栄養士の話  
「川口っ子の実態は…？」

◎おやつクイズ  
「中身は何かな…？」

◎保健婦・栄養士の話  
「川口っ子の実態は…？」

対象

出産予定の方、中学生までの  
保護者  
(肥満や生活習慣病等に興  
味のある方ならどなたでも大  
歓迎です)

※保育室を設けますので、お  
子さん同伴でも大丈夫です。  
※駐車場は末広荘・役場の駐  
車場をご利用ください。



★主食やエネルギーのとりすぎ  
肥満の原因になるほか、主食・副食の  
バランスが悪いきっかけにもなること  
も。



平成9年度川口町の中学生  
は、肥満の多さで県内112  
市町村中、4番目という非常  
にうれしくない記録となつて  
しまいました。

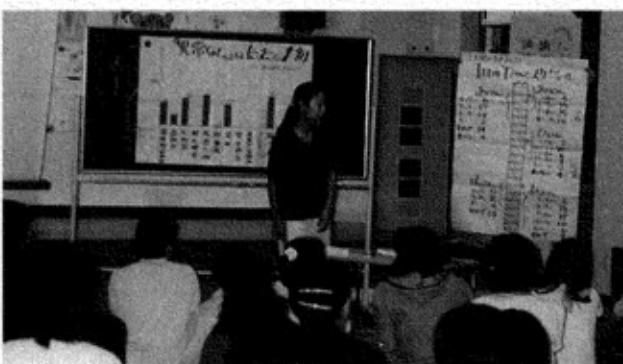
ニユース等で報道のとお  
り、現在、全国的に児童・生  
徒の肥満が急増しています。  
新潟県はその中でも肥満の多  
い県として知られています。

肥満は、糖尿病・高血圧・  
高脂血症などの生活習慣病  
(旧成人病)の根源となりま  
す。

肥満は、糖尿病・高血圧・  
高脂血症などの生活習慣病  
(旧成人病)の根源となりま  
す。

中学生までの保護者の方は  
ぜひ出かけてみませんか

今年は、肥満や糖尿病に力  
をいっている、上村伯人医師  
(小出町上村医院長・小千谷  
総合病院内科で肥満外来を担  
当されていました)を講師に  
迎えて、子どもの健康づくり  
のために良いこと・良くない  
ことについてお話ししていき  
ます。



子どもの健康づ  
くりは一家の健康  
づくりにつながり  
ます。この機会に  
子どもの健康・家  
族の健康、一緒に  
考えてみません  
か？

◎講演  
「児童・生徒の肥満には、就  
学前(特に妊娠後期から生後  
1年まで)の生活環境が大き  
く影響を及ぼします。(次は  
思春期の頃です。)詳しく述  
べてお聞きください。

中学生までの保護者の方は  
ぜひ出かけてみませんか

町では、健康増進事業とし  
て子どもの肥満や生活習慣病  
の増加をきっかけに、保育園  
児の保護者を対象に「ヘル  
シーライフ教室」を実施して  
います。

今年は、肥満や糖尿病に力  
をいっている、上村伯人医師  
(小出町上村医院長・小千谷  
総合病院内科で肥満外来を担  
当されていました)を講師に  
迎えて、子どもの健康づくり  
のために良いこと・良くない  
ことについてお話ししていき  
ます。

講演を聴かれた  
保護者の方からこんな声が…

・間違いだらけの知識でして  
きた食生活を全体的に見直す  
良い機会となりました。全て  
なるほど、でした。

・上村先生の話が良かった。  
とてもヘルシーな話を楽し  
くしてくれたのでアツという  
間の2時間でした。

・肥満は普段から興味と関心  
を持つてるのでかなり知っ  
ていたが、本職の方の講義は  
説得力がありました。

・子どもにも自分にもとても  
ためになるお話しでした。  
・わかりやすかった。町全体  
の様子がよくわかつた。  
など

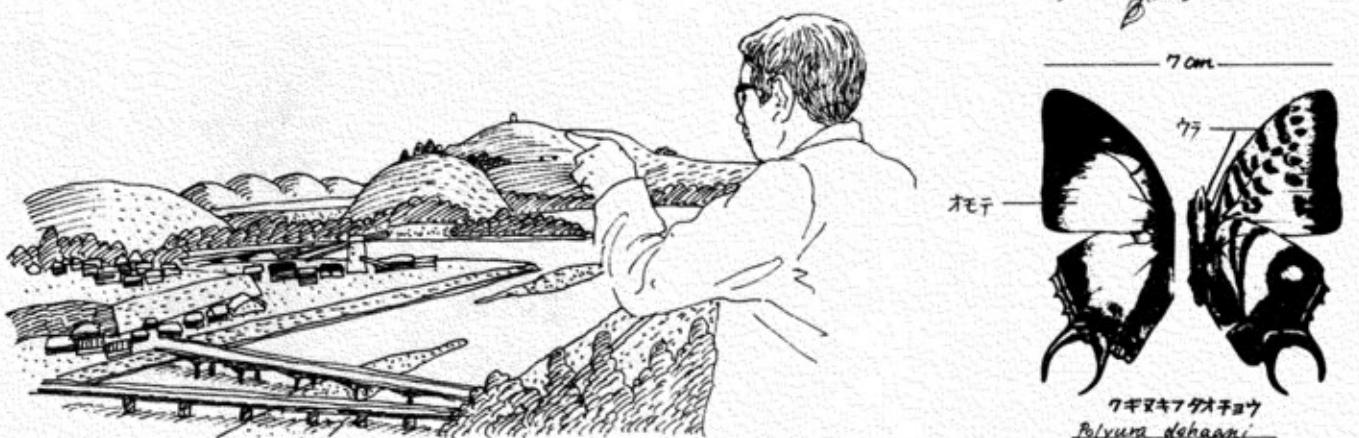
# 川口町の皆さん はじめまして

はじめまして、私は科学絵本作家の松岡達英です。

長岡市で昭和19年に生まれ高校卒業まで中越の山野を大好きな虫を求め、かけ廻っていました。その時代の数え切れない自然との出会いが、今日の私の仕事のエネルギーになっています。

もう一つの自然の絵を描く仕事をやるきっかけになったものがあります。それは、進化論を唱えたウォーレス（1823年～1913年）の著書「マレー諸島」の子供向けに翻訳されたものに学校の図書館で出会えた事です。

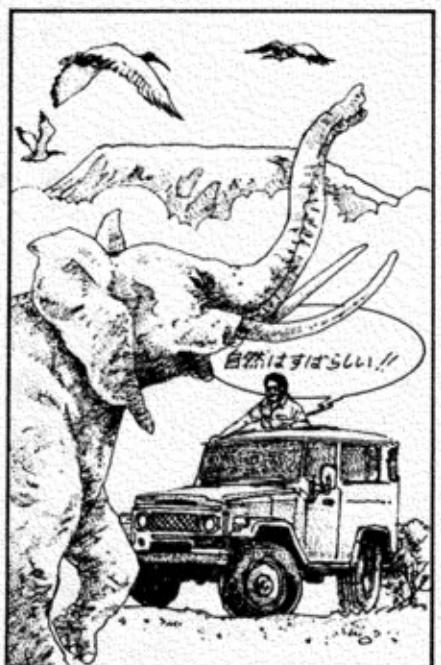
ウォーレスは、ダーウィンとは違い実際にアマゾンや熱帯アジアを探検し、熱病、マラリアと戦いながら生物が進化していくと考察しました。この本の中にあら木口木版の「クギヌキフタオチョウ」の図版の素晴らしさに感動し、「自然の画家になろう！」と小学生の私は決意しました。



念願の科学絵本作家になれたのは、24歳のときでした。東京で仕事をしていく中、常に故郷の自然が気にかかり、取材を兼ねてよく帰郷したのですが、いつも列車や車の中から見る風景で気になるものがありました。それは、川口駅の背後に衝立のように見える大地です。昨年遂にこの大地に立つことができました。

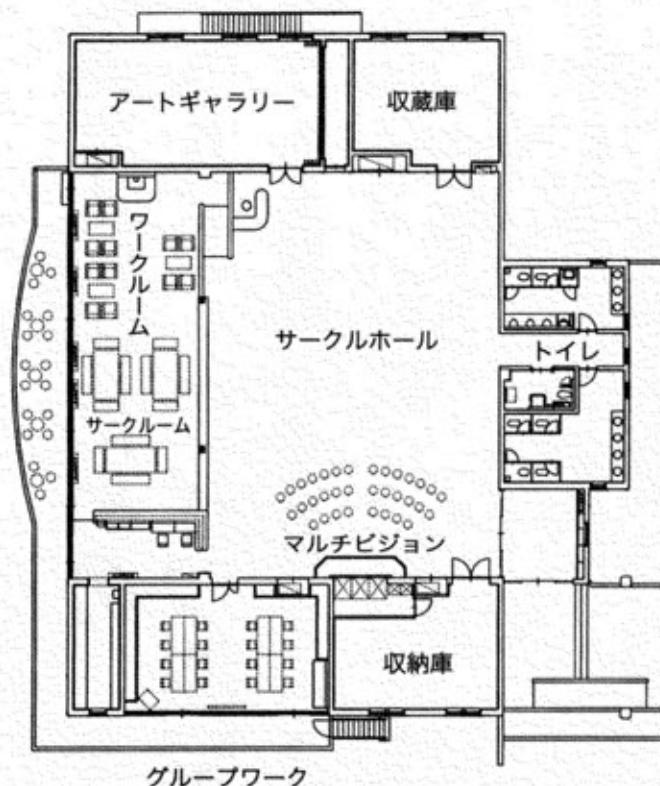
2つの川の合流を見下ろす素晴らしい風景があり、川を背にするところ、浅草岳や魚沼三山の残雪風景がありました。その景色を見ているうちにいつしか私の中にネットを持った少年時代の自分が浮かび上がりました。

アマゾン、アフリカ、パタゴニア等世界を旅していろいろな自然を見てきましたが、やはり私にとって一番安心してどっぷりつかれる自然は、ここしかないよう思えます。少年期を思い出しながらゆっくり観察し、新たな創作へのファイトが沸き上がってきました。



松岡 達英

平面図

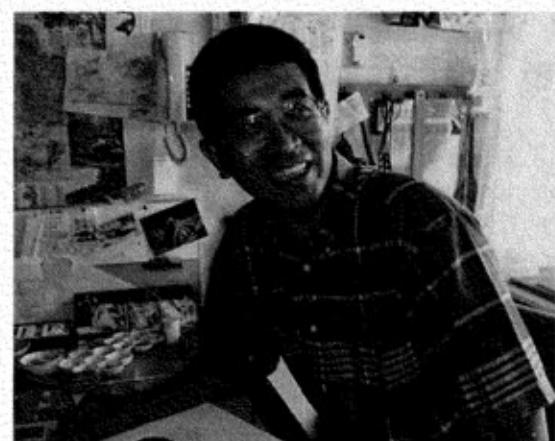
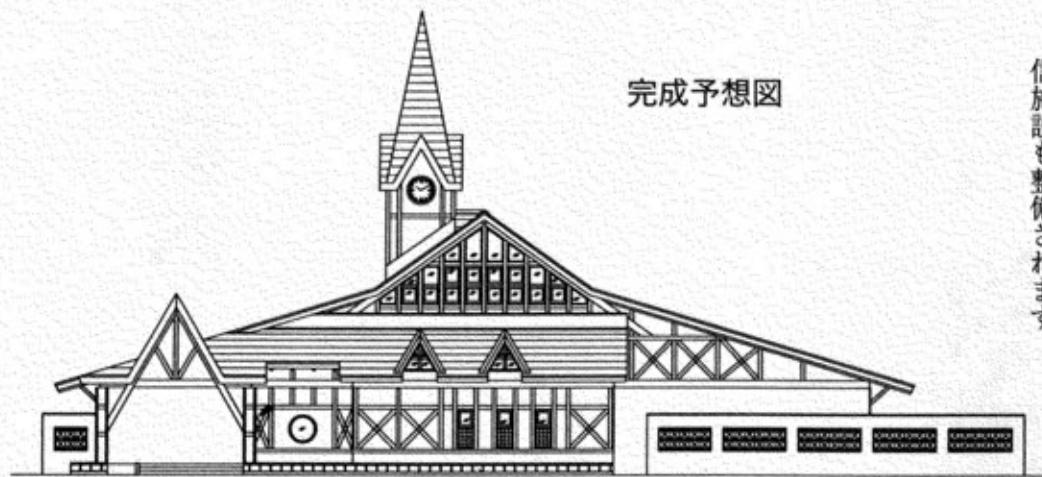


平成11年度事業で、生涯学習の充実を図るために計画を進めてきました。「交流体験館」の内容が固まりました。この施設は、町の生涯学習の活動拠点施設として、活動施設の不足を補うこと。また、温泉施設等に訪れた方に町をPRするとともに、体験に参加していただく施設と位置付け、新たに建設されるものです。施設の機能は、展示スペースを設

け、県内外の芸術家・写真家などの作品展を行ないます。出展いただきた芸術家及び愛好家による製作の体験教室を開催し、多くの皆さんから芸術に触れていただき、製作の体験を通して、生涯学習のさらなる充実を図ります。子どもたちにとっても本物の芸術に触れ製作の指導をいただけることは、大きな財産になるとと思います。

また、町にあるサークル活動の拠

完成予想図



点として、創作・実習のできるスペースを確保します。さらに、これらの活動の他、町の豊かな自然やお祭り、伝統芸能・文化活動をはじめ、農家の収穫作業など、町のプロモーションにより、いつでもだれでもが見ることの出来る設備を備え、情報受発信施設も整備されます。

今現在、県内外の芸術家・写真家の方から「個展」の開催のお話をいただいているが、その中で、長岡市出身の「松岡達英」先生からは、作品展示のほか、体験教室の開催協力の申出をいただいています。先生は、世界を回り、動植物の絵本（細密画）を書いておられ、その作品は、学校における教材として活用されています。すでに東京では、先生の絵画教室は人気があり、主催者によるアートを組んでも、十分にその参加者を東京で確保できるといわれています。

## 「松岡達英」先生紹介

# 「交流体験館」建設設計画が固まる！

**HOT  
トピックス**

**のびのび遊ぶ子どもたち  
ふれあい広場**

「川口町放課後児童ふれあい広場」開設から2カ月がたちました。夏休み期間中の利用者は25名。

「先生おはよう！」と元気に飛び出して遊ぶ子、工作をはじめる子、宿題にとりかかる子、おんぶや抱っこをしていろんな話をしてくれる子とそれを、自分がやりたいことをゆっくりと時間をかけて楽しんでいます。

現代の子どもたちの生活には時間・空間・仲間の3つの間＝「三間がない」と言われます。昔、遊ぶ時間は、日が暮れるまでたっぷりありました。そこにいけば必ず誰かが自分を待っていてくれる空間(場)がありました。思いつきり遊び仲間も大勢いました。少なくなり、遊びはバーチャルの世界での個別的な体験が多く、自然、労働、地域社会の中での生活体験が少なくなりました。

このように、地域コミュニティーや子ども同士のつながりが弱くなっている現在、様々な人々とのかかわりや体験が必要になってきています。

ふれあい広場でも遊びを含めた子どもたちの「生活作り」を日々の中心的活動として取り組んでいきたいと考えています。

◎申込み・問い合わせ  
教育委員会生涯学習課



**20歳になつたら国民年金に加入しましょう！**

老齢年金は、受けられる資格があつても本人の請求がなければ受けられません。

- ① 国民年金のみ加入していた人→役場町民課
- ② 厚生年金加入期間のある人→長岡社会保険事務所
- でそれぞれ請求の手続きを行つてください。



**老齢福祉年金  
からのお知らせ**



までの40年間保険料を納付して満額の老齢基礎年金が受けられる仕組みになっています。

また、もしものときの障害基礎年金や遺族基礎年金も加入していないと受けることができません。

人生80年時代、老後なんてまだ先と思っていても必ず老後はやつてきます。若いうちから備えておくことが大切です。

8月は老齢福祉年金の支払月です。年金証書は役場で保管していますので、8月11日以降役場町民課で年金証書を受け取ってから、郵便局で年金を受け取つてください。

なお、8月は年金証書を提出する月ですので、年金を受け取りましたら、すぐに年金証書を提出してください。

国民年金は、20歳になつたら学生・社会人を問わず、みんなが加入する公的年金制度です。

すでに就職している人を共済組合に加入している人を除き、20歳になつたら国民年金の加入の手続きが必要です。

国民年金は、20歳から60歳

までたつぶりありました。そこには必ず誰かが自分を待っていてくれる空間(場)がありました。思いつきり遊び仲間も大勢いました。少なくなり、遊びはバーチャルの世界での個別的な体験が多く、自然、労働、地域社会の中での生活体験が少なくなった。

**退職者医療制度**

～退職して、老人保健制度の適用を受けるまでの制度～

会社などを退職し年金を受けられる人は、老人保健の適用を受けるまでの間「退職者医療制度」で医療を受けることになります。

**対象となる人**

**被扶養者(扶養家族)となる人**

次の条件すべてにあてはまる人(退職被保険者本人)とその扶養家族が対象となります。

1. 国保に加入している人
2. 老人保健の適用を受けていない人
3. 厚生年金や各種共済組合などの年金を受けられる人で、その加入期間が20年以上、もしくは40歳以上である人

年金被保険者が発生した日から適用となります。(4日以内に世帯主は国保の窓口に年金証書を示して届け出でください)



**国保から  
おしらせ**  
**退職者医療制度とは**

「退職者医療制度」は、長い間会社や公的機関に勤めて退職し、厚生年金や共済年金をもらっている人が、老人保健に移るまでの間、医療機関での支払いが2割ですむ制度です。

○対象となる人

退職被保険者と生活をともにし、主に退職被保険者の収入によって生計を維持している次の人です。

1. 退職被保険者の直系尊属、配偶者(内縁でもよい)と3親等内の親族、または配偶者の父母と子
2. 国保の加入者で、老人保健の適用を受けていない人
3. 年間の収入が一定額未満の人

○老人保険の適用を受けていない人

○厚生年金や各種共済組合などの年金を受けられる人で、その加入期間が20年以上、もしくは40歳以上である人

問い合わせ 町民課 国民健

**町図書館から**

休館日(毎週月曜日・祝日)

■月と森の夜／市川 宏

■十七歳／井上路望

■走るジイサン／池水 陽

■バレスチナから来た少女

■陰謀・大統領を葬れ

■鉄道員／浅田次郎

■新潟はイタリアだ／大森 実

■カンボジア／柳生直子

■にいがた面白かわらばん

■テリー・伊藤の怖いもの見

たさ探検隊／テリー・伊藤

■男は「いい人」になんかな

らなくていい／弘兼憲史

■戦う勇気、退く勇気／

■フランチエスコ・アルベローニ

■ントウルーダ／高嶋哲夫

■小さな小さなあなたを

■産んで／唐木幸子

■千里眼／野村克也

■「少年A」この子を生ん

で／松岡圭祐

■「NO」と言える日本

■盛田昭夫・石原慎太郎

■久米宏対話集・

■最後の晩餐／集英社

その他続々入刊しています。

ご利用ください。

**のびのび遊ぶ子どもたち  
ふれあい広場**

テイーや子ども同士のつながりが弱くなっている現在、様々な人々とのかかわりや体験が必要になってきています。

**消防署川口出張所に  
高規格救急車を配備**

東川口保育園  
7月のある日、川口中学校の3年生が保育実習で子どもたちと遊んでくれました。

1・2歳児とは、ボールやままごと遊び。手作りのかわいいエプロンのおみやげに力をこなげキ。3歳児は、お姉さんたちが作ってくれた折り紙を画面に貼り、豪華な作品にできあがりました。4・5歳児は、折り紙と鬼ごっこ。追いかけたり追いかけられた汗だくになつて遊びました。おんぶも抱っこもいっぱいいっぱいしてもらいました。

また来てください。



第32回町民ゲートボール大会 (7/9・すばーく川口)					
優勝	前原Aチーム	準優勝	前原Bチーム	三位	西川口2チーム
女性の部	佐藤 道子	男性の部	佐藤 瞳	女性の部	小西 幸子
男子55kg級	古田島朋英	男子78kg超級	涌井 博志	敢闘賞	東部チーム
三位		三位		三位	

この「高規格救急車」には、心電計・心電図伝達装置などの高度救命処置用資機材や急救機材が装備されており、今後の救急・救命活動に大きく貢献してくれるものと期待しています。

また、当日は川口出張所による心肺蘇生のデモンストレーションが行われ、現場での対応を見せてもらいました。

7月14日、役場前において「高規格救急車」の交付式が行われ、行わぬ目録と飾りキーが星野町長から佐藤川口出張所長に手渡されました。

この「高規格救急車」には、心電計・心電図伝達装置などの高度救命処置用資機材や急救機材が装備されており、今後の救急・救命活動に大きく貢献してくれるものと期待しています。

また、当日は川口出張所による心肺蘇生のデモンストレーションが行われ、現場での対応を見せてもらいました。

**町内スポーツ大会結果**

町民親善ゴルフ大会  
(6/27・越後ゴルフ俱楽部)  
優勝 星野 和久  
準優勝 保科 守男  
三位 喜多村茂樹  
女性の部 優勝 佐藤 道子  
三位 佐藤 瞳  
女性の部 小西 幸子

## サークル紹介 ⑬



## &lt;子どもジャズダンス教室&gt;

この会は、今年で4年目になります。毎週火曜日、生涯学習センターで練習をしています。子どもたちに早いうちにリズム感を身につけてもらいたい。また、この会を通して友達の輪が広がることを願いながら！

## お知らせ

「秋の教室」(9月~11月)を開催します。

会場 生涯学習センター  
日時 每週火曜日  
17時45分~18時45分  
講師 JFBスタジオかむろ真鶴  
佐藤幸子先生  
申込期限 8月20日(金)  
申込み・問い合わせ  
大渕和美(川口1)  
☎89-2139



## いきいきギャラリー

## 小西みどりさん(川口中学校1年)

この作品で苦労したところは、光と背景の流れをつくったところです。個人的にデザイン画が好きなので、これからもよい作品が描けるようがんばりたいです。

**俳句**

雨読して新茶の贅に浸りけり 朝からの雨に、外の仕事はあきらめて、今日は、日頃我慢していた好きな読書をしようと思つた。さて、新茶でもいいで、ちょっとと贅沢な気分になつて……。

妻病みて母の日々しき日とならず 新宮山紫 朝の日が来たといううに、妻は病になつてしまつた。母の日の日とどうしては珍らしい作品となつてゐる。董井栄の「二十四の瞳」も連想されてくる。

分校の教師となりて木の芽摘む 喜多村圭以千 うのうに、妻は病になつてしまつた。母の日の日とどうしては珍らしい作品となつてゐる。董井栄の「二十四の瞳」も連想されてくる。

花菖蒲一輪挿しに無人駅 覚張次郎 分校教師になりたった。少々淋しい思いもしたであります。今後もよろしくお願ひします。

菊挿芽日除風除気配りす まつま無人駅に降り立つた。誰が挿したか、一輪の花菖蒲を活けて瓶が置いてあつた。ほつと安らぎ、そのまま花菖蒲が目に浮かんでくる。

短歌

立待の月影映る小田にして夜更けと共に蛙は賑わふ 湘南の浜にてこれと潮の香を淡淡放つ浅蜊給る

■第11回町民俳句大会作品募集  
一人5句 初秋詠未発表  
星野高慶(川口3)

■老人クラブ俳句教室  
9月7日㈭ (未広莊)  
9月8日㈮ (生涯学習センター)

※出句締切 午後1時  
10月2日㈯

身の丈を幾つも余るホレン持ちテレビに映るわが羽織りでは脱ぎ又羽織る春先の気温の変化に馴染めずにおり

水落瀧 森山みえ 佐藤美智

(皆さんのページです。投稿をお待ちしています。)

## 元気です!

## かわぐちっこ ㉙

廣井達哉ちゃん・沙織ちゃん(相川2・2歳)

渡さん・雅子さん



我が家のお子様の達哉と沙織です。外で遊ぶのが大好きで、水遊び・砂遊びに夢中。そんな二人も来年から保育園、手から離れる分ショックが大きくなるかも！

「何がやろうっていう意欲が大切ですね」

佐藤ユリさん(中山)

私は、シルバー人材センターの活動につきまして、誠にありがとうございました。仕事がたく思っています。健康で仕事ができるということは人生の楽しみでもあります。

毎日でなくとも、次の作業通知をいたくことが楽しみで、仕事を頼まれることになりました。仕事ができないということは人生の楽しみでもあります。

「シルバー人材センターと良い形でお付き合い」

渡辺真さん(川口4)

シルバー人材センターに入会することを勧められ、最初は正直言つて気乗りせずにいましたが、今ではむしろ良かったと喜んでいます。

私の場合、草取りを中心とした仕事をいただいています。が、たとえば運動公園などの時は広々とした所で自然の景観を楽しみながら働けます。

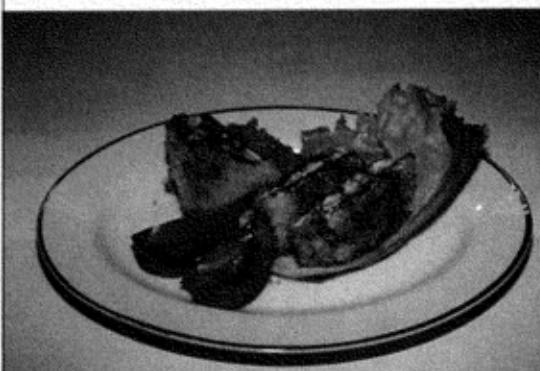
また、個人の家に伺つた時など、皆さんに喜んでいただけたと今日一日がとても気持ち

の良い満足感を味わうことができます。これからも体力の続く限り自分でできることはさせていただき、生きる励みにしたいものです。



## 今月の味じまん ㉛

## いわしのチーズはさみ揚げ



いわしなどの背の青い新鮮な魚の脂肪には動脈硬化を防ぐ作用があるので、コレステロールの高い人にはおすすめです。臭みが気になる方は、青じそを巻き込むと臭みが消え、おいしく食べられます。

## ●材料(4人分)

いわし	4尾
塩・こしょう	少々
スライスチーズ	4枚
青じそ	8枚
たまご	1個
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

## ●作り方

- いわしは頭をとって手開きにし、中骨をはずす。
- 水気をふき、軽く塩・こしょうを振る。
- 青じそ・チーズ・青じそその順にのせて半分にたたむ。
- 小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、中温(160~170度)に熱した油でカラリと揚げる。
- 半分に切り分け、お好みの野菜を添えて盛りつける。

## &lt;ポイント&gt;

- ◎いわしは手でも簡単に開けます。チーズはいわしの身からはみ出さないようにはさんでください。

提供:食生活改善推進委員協議会

小見智恵子(大形)☎89-4023  
桜井いみ子(田中)☎89-2193