



健康生活

（ルシーメニューを紹介）

イワシの野菜巻き

彩りが食欲をそそる、カルシウムたっぷりのメニューです。
 匠瑳市保健推進員

◆材料（4人分）

真イワシ…4尾
 下味【しょうゆ…大さじ1 ショウガ汁…小さじ1】
 ニンジン…2分の1本 アスパラガス…4本（細いもの）
 塩…少量 いりゴマ、レタス、ミニトマト…適量

◆作り方

- ①イワシは手開きにして、頭、内臓、骨を取り、半身に切って下味をつけておく。
- ②アスパラガス、ニンジンは魚の幅に合わせて切り、ゆでて塩をふる。
- ③イワシの汁気を取り、皮を下にしてアスパラガス、ニンジンをのせ、しっぽの方に向けてぐるりと巻いて、つまようじで止める。
- ④アルミホイルにイワシをのせて、いりゴマをまぶす。
- ⑤オーブントースターで10分ほど焼く。
- ⑥レタス、ミニトマトを盛り付けてできあがり。

◆1人分栄養価

エネルギー…149kcal タンパク質…11.7g 脂質…8.7g
 カルシウム…88mg 鉄分…1.6mg 塩分…1.7g

週末は何かがある！

ふれあいパーク情報



夏だ！祭りだ！パークでわっしょい！！

開催日時…7月26日（日）10：30～（雨天中止）

・お囃子やウクレレ演奏、フラダンスなど、夏を満喫できるイベントです。焼きイカ、もつ野菜煮込みなども特別販売します。ご家族でぜひお越しください。

七夕飾り

開催日…7月4日（土）～7日（火）



天まで届け、みんなの願い（昨年）

・市内の小学生が願いを込めて書いた短冊を飾ります。ご来館のお客様も願い事をどうぞ。

*新鮮な夏野菜を取りそろえてお待ちしております。
 *7月は休まず営業します。

☎ふれあいパーク八日市場 ☎70-5080

大自然の

生命力

巨樹・古木

33

スギ（杉）

静寂な境内の中でひとときわ大きく、気高くそびえ、安産祈願に訪れる人たちを見守っています



- ・幹周り 約5.6m
- ・樹高 約30m
- ・葉張り 約20m
- ・推定樹齢 約330年
- ・所在地 匠瑳地区宮本 熊野神社境内

☎産業振興課商工労政室 ☎73-0089

色鮮やかな作品に感動

八日市場さつき会花季展示会

八日市場さつき会主催の第34回花季展示会が5月30日～31日、八日市場公民館で開催されました。丹精こめて育て上げた美しい作品の数々は、多くの来場者を魅了しました。各賞の受賞者は次の通りです（敬称略）。

さつき会長賞：

玉沢正勝「日光」

県知事賞：

越川征三郎「煌陽」

市長賞：

米本勝吉「山の光」

市議会議長賞：

椎名正司「日光」

市観光協会賞：

岩井和徳「幸の司」



さつき会長賞を受賞した玉沢さんの作品「日光」

みんなのひろば

81

アイドル登場

82



共興地区吉崎

鵜澤 煌星くん(3歳)
優愛ちゃん(2歳)
由美子さん

シンケンジャーに憧れている煌星くん。外で遊ぶのが大好きで、よく近所の公園やアスレチックへお出かけします。いつもお兄ちゃんと一緒にいる優愛ちゃんは、アンパンマンが大好き。兄弟でよくケンカもするけど、すぐ仲直りします。二人とも優しくしっかりした人になってほしい。



須賀地区蕪里

實川 楓人くん(1歳)
竜一さん、知奈さん

人なつこい性格の楓人くんは、最近おしゃべりができるようになりました。通っている保育園では歌の時間が大好きで、最近では家でもテレビを見ながらパパとママと一緒に歌っています。好きな食べ物は白飯とイチゴ。特に白飯が大好きで、毎食残さずしっかり食べます。名前は二人で考えました。元気で丈夫な子に育ててほしい。

よい歯のコンクール

保健センターで5月28日、よい歯のコンクール審査会が行われました。各部の最優秀賞受賞者は県大会に出場します。

最優秀賞を受賞した
松澤さん(右)と石井さん親子



よい歯の秘けつは...?

○親子の部 最優秀賞

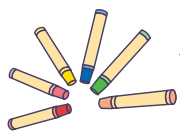
石井 大夢くん、綾佑子さん

いつも親子で一緒に歯磨きをして、仕上げは母の私が行います。特に夜、寝る前は時間をかけて入念に磨きます。楽しく歯磨きをするのが歯を健康に保つ秘けつです。大夢は好き嫌いが無いので、そうした環境も歯に良い影響を与えているのかもしれない。

○高齢者の部 最優秀賞

松澤 フサさん

毎日、朝・夜の歯磨きは欠かしません。時々、歯医者さんに通い、歯石取りなどのクリーニングを行っています。虫歯になる前に常に予防を心がけることが、歯を健康に保つ秘けつです。食事はニボシなどの小魚や海藻類が中心なので、結果的にカルシウムを多く取れているのだと思います。



みんな
みて!!みて!!

アートギャラリー



海の生き物をいっぱい描いたよ。左上は僕のお好きなジンベエザメ。その隣には卵を産みに砂浜に向かう亀もいるよ。

須賀保育園

おがわ ひろとくん



「情」のつくりの部分が難しかった。あと、名前の画数が多いので大変でした。習字が好きで毎年書き初めをしています。

八日市場小 6年
齋藤 伸吾さん



美術部の活動で描いたカニ。石に影をつけて立体感を出すのに苦労しました。カニにもたくさん色を使ってあります。

八日市場二中

2年

中 豊 文さん

