

# ぽかぽか便り

第12号

平成29年4月27日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

## 平成29年度がスタートしました。



4月11日の福祉部総会、22日には佐世地区振興協議会の全体総会が開催され、平成29年度事業計画（案）、予算（案）など、全ての議案が承認されました。

福祉部は、目標を『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』を継続して掲げ、事業を推進していきます。

ご理解とご協力をお願いいたします。

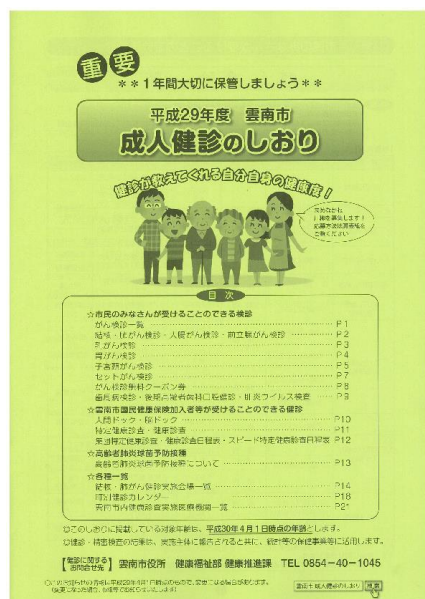


## 雲南市保健師による 健康 アドバイス

### ぜひ 健診 を受きましょう！

平成29年度の市が行う健診のご案内「成人健診のしおり」が4月末～5月初めに各世帯へ配布されます。

1年間の健診の予定をたてる際にご活用ください。



今年度から「まめなかね川柳」の募集をしています。詳しくは裏表紙をご覧ください！

1年間の健診の予定が掲載されています。（大東町健診カレンダーは18ページです。）  
大切に保管してください。



\* H29 年度版は 黄緑色です。



## 『しらすと油揚げの和風混ぜご飯』

～炊きたてのご飯に具を混ぜるだけの簡単ご飯物～



材 料 (2人分)

- ・米・・・360ml (2合)
- ・水・・・適量
- ・しらす干し・・・25g
- ・油揚げ・・・1/2枚 (20g)
- ・紅しょうが・・・15g
- ・しょうゆ・・・適量

### つくり方

- 1 米を洗い、ご飯を普通に炊く。
- 2 フライパンに油をひかずに油揚げを入れ、中火で焼く。焼き色がついたら返し、両面をカリッと焼く。取り出して1cm四方に切り、しょうゆ小さじ1/2をふり、混ぜて下味をつける。紅しょうがは粗みじん切りにする。
- 3 ボウルに炊きたてのご飯350gを入れ、しらす干し、油揚げと紅しょうがを広げてのせる。しゃもじで底からすくって返し、ご飯を切るようにほぐして、サックリと混ぜる。

※ご飯は炊きあがり約700g。ここでは半量(約350g)を使用。残ったご飯は冷凍にして保存しておくくと便利です。



### 解答

こころをなぐさめよう  
はなはなとわいわい  
うらやまをこころに

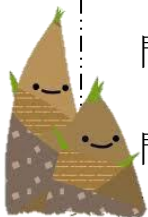
## クイズ

1文字ずつバラバラになった人名の言葉をなおしてください。

問1 とうきしえひ \_\_\_\_\_

問2 とけるびさすさ \_\_\_\_\_

問3 うずいこよきこみ \_\_\_\_\_



あとがき  
夕方になるとあちこちで見られる草焼き。煙と匂いにのどかさを感じます。…でも危険もいっぱい。火の取り扱いにはくれぐれもご注意を！(川島)