

# 2021年11月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2 ☆金物類・粗大ごみ いきいき百歳体操 10:00~	3 文化の日	4 ポールエクササイズ 13:30~	5	6
7	8	9 いきいき百歳体操 10:00~	10 ☆資源ごみ	11	12	13
14	15	16 ☆ガラス・陶器有書ごみ いきいき百歳体操 10:00~	17 書道教室 18:00~	18 あつたかカフェ 10:00~ ポールエクササイズ 13:30~	19	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26 ☆燃やせる粗大ごみ	27
28 憩い食堂	29	30 いきいき百歳体操 10:00~	1 △今後新型コロナウイルスに関する対応状況によっては、「中止」等になる場合がございます。	2	3	4

# あぶりこ No.60 令和3年11月号

都野津町づくり協議会  
都野津町 2358-1 ☎0855-53-0453  
https://www.tsunozuaprico.com  
都野津あぶりこ 検索



## 元気で自立した生活を送り続けるために

赤い羽根共同募金助成事業  
第3回憩い食堂 -健康まつり-  
令和3年9月26日(日)開催  
あぶりこ(都野津地域コミュニティ交流センター)



食欲の秋がやってまいりました。残暑が和らぎ食べ物が一層おいしい秋の季節は、食べたい気持ちに任せて、つい食べ過ぎてカロリーオーバーや塩分摂取量も多くなりがちです。そこで、第3回憩い食堂 -健康まつり-「適塩教室・講話」の一部、「今日からできる適塩のコツ【食べ方】」をご紹介します。ご自身の適塩食生活を見つめ直すきっかけの参考にしてみませんか。

- ◎みそ汁の食べすぎには気をつけよう! みそ汁を1日2杯 ⇒ -1.5g ⇒ みそ汁を1日1杯  
・具たくさんで汁を少なく ▶より減塩につながる ・インスタントのみそ汁 ▶味噌を半分使用
- ◎麺類の汁は残そう! 汁を全部飲み干すと【塩分:5.5~6.0g】 ⇒ -1.5g ⇒ 汁を残すと【塩分:3.5g】
- ◎塩分の多い食品は、食べる回数・量に気をつけよう!  
梅干し(10g:1個)塩分:2.2g たくあん(30g:5切れ)塩分:1.3g キムチ(30g)塩分:1.0g
- ◎食べる回数を減らす 1度に食べる量を減らす 漬ける時間を短くする(浅漬けやピクルスにする等)
- ◎食醤油やソースのかけ方を工夫しよう! 調味料はかける ▶つける 調味料の容器を工夫(しょうゆスプレー等)  
塩分の少ない調味料を選ぶ 「しょうゆ」▶「ポン酢しょうゆ・麵つゆ・ケチャップ・マヨネーズ」



この「健康まつり」は、糖分・アルコール・脂肪・塩分等に関する展示物や骨密度測定・血管年齢測定・物忘れプログラム・物忘れ個別相談・総合相談の各コーナーが設けられました。また、町民有志による適塩料理(持ち帰り)も配られ、参加町民の皆さまは、それぞれ自分や家族等の健康に役立てられる場となった意義深い催物でした。

【お知らせ】第4回憩い食堂 11/28(日)  
9:00~12:00  
異国交流とベトナム料理・参加費 100円  
・参加申し込み締め切り 11/19(金)まで

- 1ヶ月新刊案内
- ▼「テスカトリポカ」 佐藤 究
  - ▼「星落ちて、なお」 澤田 瞳子
  - ▼「大晦日だけでできるおせち」 太田 静栄
  - ▼「ハルメク 10月号」 株式会社 ハルメク
  - ▼「はじめてでも作れる! キャラ弁教室」 山崎 和代
  - ▼「学校では教えてくれない大切なこと(4) ステキになりたい」 旺文社
  - ▼「戦国姫—51人のお姫さま大図鑑—」 マルイノ



【香典返し】ご寄付のお礼  
(10月15日分まで)  
南口 研司 様 (故 敏子 様)  
安永 光子 様 (故 和雄 様)  
謹んでお悔やみ申し上げます。  
心より厚くお礼申し上げます。

ロビーのお花  
草月流 伊藤 草弘



あぶりこひろば  
町民のみなさまの寄稿(投稿)を紹介します

町民の皆様、広報誌「あぶりこ」へ、記事や写真、イラスト等々を寄稿(投稿)してみませんか。掲載分は、「謝礼品」を贈呈します! 詳細は、広報誌あぶりこNo.44・7月号及びホームページに掲載。

【お問合わせ先】都野津町づくり協議会(☎53-0453)

答え: ③ (①は蟀の字をつけて蟋蟀(こおろぎ)、②は蝮の字をつけて蝮蝮(ひきがえる)と読む)

# 手作り餃子は如何ですか！ 親子で作ってみましょう 中に入れる具材はお好みで！ 白菜・たけのこ・キムチ・エビ等々



### 材料 (30個分)

- 餃子の皮 1袋 (30枚入り) 焼く時のごま油 大さじ 1~2  
 豚ミンチ 200g ◆キャベツ 100g ◆ニラ 50g  
 ◆しめじ 100g ◆にんにく 1片 ◆生姜 5g  
 調味料◎塩胡椒 少々 ◎醤油 小さじ 1 ◎酒 小さじ 1  
 ◎みりん 小さじ 1 ◎ごま油 小さじ 1  
 タレ 醤油 大さじ 2 酢 大さじ 2 砂糖 大さじ 1 ラー油は好み

### 《作り方》

- ①キャベツは耐熱容器に入れレンジでチン。みじん切りにして水気を絞る。ニラ・しめじをみじん切り。にんにく・生姜もみじん切り。
- ②◎印の調味料を合わせておく。
- ③ボールにミンチと②の調味料と①のみじん切りにした野菜を粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ④餃子の皮に具をのせ、ふちに水をつけひだをつけながら包む。(具の量はおよそ17g) 多すぎると包みにくいですよ！
- ⑤包んだ餃子はバットにキッチンペーパーを敷いた上に並べておく。
- ⑥フライパンにごま油を全体にまわして餃子を並べて強火で焦げ色が軽くつくまで焼く。
- ⑦焼き色がついたら半カップ位の水を回しかけ蓋をして中火にして焼き、水分がなくなったら蓋を取ってカリッとさせるまで焼く。
- ⑧フライパンを揺すって餃子が離れたら、フライパンに合うお皿を乗せて裏返して盛り付ける。

## あぶりこクイズ⑨

みなさん、こんにちは！11月に入り、日中もだんだんと気温が下がってきましたね。朝晩で気温差も大きいため、服装にはお気をつけてお過ごしください。ただ、寒くなるだけでなく、空気も澄んでくるため、11月からは星空がきれいに見える時期になります。今回は、そんな星に関するクイズです。

星座占いで用いる十二星座は季節ごとに分かれていて、11月生まれの人は、さそり座の人と射手(いて)座の人がいます。さて、この「さそり」という字にも漢字がありますが、いったいどんな字を書きましょう？

- ① 蟋 ② 蟾 ③ 蠍

答えはP4の下へ！

## おらせ パソコン教室



毎週金曜日に**スマホ・パソコン教室**を実施しています！  
 ほんの些細なことでも大丈夫です。スマホ・パソコンでちょっと困っている方、気軽に相談しに来てください！！  
 時間：13時～14時(出入り自由)  
 場所：あぶりこ 料金：無料

## 石碑移設完了

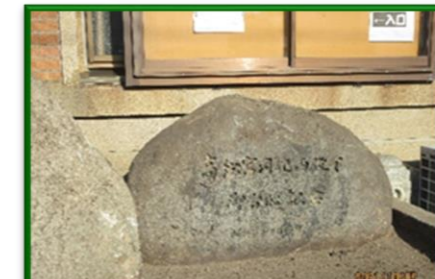
《昭和天皇行幸啓記念・高松宮殿下御台臨記念》の石碑

旧設置場所より、佐々木準三郎記念館(都野津会館)前に移設完了しました。



昭和天皇行幸啓記念の石碑

昭和46年(1971年)4月19日午後、前日開催された全国植樹祭より次の御泊所千畳苑に向かわれる途中、丸八島根窯業所リハビリテーション作業施設等にお立ち寄りになられた記念に碑が建てられました。



高松宮殿下御台臨記念の石碑

昭和56年(1981年)高松宮殿下同妃両殿下が、増改築された済生会江津総合病院視察の為訪問された折、立ち寄られた記念に碑が建てられました。



## あの子が生まれた日



都野津で子育てをするお母さんに出産の時のお話を聞いてみました



成長するお子さんへ

どんなお産でしたか？

予定日になっても陣痛が来ず、誘発剤で出産することになりました。投与した次の日の朝に陣痛が来て、点滴もしたことで陣痛が強くなり、助産師さんに背中をさすってもらうなどして支えてもらいあっという間に産まれました。3人姉妹の次女ですが、一番体重が重く元気に産まれてくれました！

都野津での子育ては如何ですか？

優しい方が多くて出会うたびに声をかけていただいたり、相談したり世話話ができ嬉しいです。近くにお店屋、金融機関が多いことも助かります。

よく喋って元気なゆめちゃんにいつも元気をもらっています。  
 大きくなるのが楽しみです。