

チーズと大根の梅肉和え

監修／鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」

☆材料（4人分）

スライスチーズ 2枚 大根 4cm
きゅうり 1本 梅干し 1個
大葉 3枚 塩 1つまみ
みりん 小さじ1 かつおぶし 2g

今回は梅肉和えにスライスチーズを入れてみました。コクが出て、減塩につながります。しょっぱくなりすぎないように梅干しの量を調整してください。ぜひお試しを！！

みんなのひろば



①大根は2～3cmの厚さのいちよう切り、きゅうりは同じ厚さの輪切りにする。スライスチーズは大根の大きさに合わせて切る。



②ボールに大根ときゅうりを入れて塩をふり、5分ほど置いて水気を切る。



③梅干しは種を取ってたたき、みりん、かつおぶしを加えて、②を和える。



器に盛り、千切りにした大葉をちらして完成です♪

シークワードに挑戦

左下の文字からタテ・ヨコ・ナナメにかくれている鶴田町の町内・集落名を6つ見つけてね!!

提供／道の駅つるた・鶴の里あるじゃ

【シークワード9月号の解答】

【9月号の答えは】

シンバ・アラジン・ピノキオ
シンデレラ・ニモ・アリス でした。

【おめでとう！9月号当選者】

- ・北谷慎之助さん（相原町）
- ・坂本裕子さん（駅東町）
- ・長尾咲楽さん（鶴泊）
- ・ペンネーム初音ミクさん（みどり町）
- ・長谷川幸子さん（三戸郡三戸町）

タ	カ	ノ	オ	イ
イ	オ	ラ	ア	カ
ナ	ン	キ	ヅ	ツ
カ	メ	ダ	ラ	ラ
ノ	ロ	マ	メ	イ

ア	シ	ン	バ	シ
ピ	ラ	ス	タ	ン
ノ	ニ	シ	ア	デ
キ	モ	モン	レ	
オ	ア	リ	ス	ラ

応募方法

ハガキに答え、住所、氏名（未成年の方は保護者名も記入）、年齢と広報に対するご意見や感想などを書き添え、総務課まちづくり班まで（あて先は最終ページ下に記載）お送りください（※11月1日まで必着）。イラストなども大歓迎です。正解者の中から抽選で、鶴の里あるじゃより好きなパンや大豆・米製品が買える「大豆・米加工施設商品券 500 円分」を5名さまにプレゼントします。

健康増進無料ボウリング教室のお知らせ

日 時 11月11日(月) 19:00～、13日(水) 13:30～、19:30～
15日(金) 19:30～
会 場 サンサンボウル
対 象 西北五地区に在勤・在住の方
受講料 無料（ただし、テキスト代・傷害保険料として500円かかります）
後 援 NPO法人つがる市体育協会・財団法人五所川原市体育協会・鶴田町体育協会、中泊町体育協会、鰯ヶ沢町体育協会、板柳町体育協会
●申し込み・問い合わせ先
サンサンボウル事務局（TEL 0173-25-3813）担当：川村、寄下

求職者支援訓練の受講者募集について

訓練科名 経理事務科
訓練内容 簿記、エクセルなどのPCスキルを身につけ就職を目指します
募集期間 10月1日(火)～10月28日(月)
訓練期間 12月3日(火)～4月2日(水)（午前9時10分～午後3時50分）
訓練場所 JMTC弘前教室
定 員 22名（応募者が少ない場合は中止することがあります）
受講条件 特になし（要件を満たす場合に職業訓練給付金が支給されます）
受 講 料 無料（テキスト代および資格試験を受験する場合は受験料が別途必要です）
●申し込み・問い合わせ先
JMTC弘前教室（弘前市外崎4丁目2-3） TEL 0172-29-1715

World's Window

さあ、窓を開けて世界をのぞいてみようよ

世界の窓

Vol.101

健康的なライフスタイル

世界の国々や文化を紹介するワールズ・ウィンドウ、案内役は国際交流員リサアン・カワチさんとエイミー・タッペンデンさんです。

皆さんこんにちは！エイミーです。今月は前から夢中になっている「健康的なライフスタイル」について書かせていただきます。

今誰かに「趣味は何ですか？」と聞かれたら「健康的なライフスタイルを送ることです」と答えます。この「健康的なライフスタイル」とは何かご存知ですか？人それぞれ違いがあると思いますが、このライフスタイルとは、食品、料理、運動、睡眠など日常生活全体を考え、自分の心と体に優しい生活のことです。海外ではこのライフスタイルはとても流行っていてさまざまな名前前で呼ばれています。例えば、“Clean Eating”、“Healthy Living”、“Balanced Living”、“Healthy Lifestyle”、“Clean Lifestyle”などです。名前の



△ボウルいっぱいのラズベリー



△ラズベリーパンケーキ

中でよく使われているCleanは「きれい」や「清潔」などを意味し、自分が口にする食品や料理の事を主に表しています。また、Healthy、Balancedは「健康的」、「バランスが良く取れた」などを意味します。

この健康的なライフスタイルで一番重要なのは食品だと思います。ニュージーランドでも少しはバランスの取れた生活をしていましたが、今のように真剣に取り組んでいませんでした。もちろん日本ではこのライフスタイルを簡単に送ることができますが、一つだけ困っていることがあります。それは日本で販売している果物の種類と価格についてです。ニュージーランド人は果物が特に好きで、私の家族の場合は一日に一人4、5個ぐらい食べます。高校生の頃は毎日、自分のお弁当にバナナ1個、みかん1個、アプリコット2個を持って行きました。わたしの母は今でも毎日3、4種類の果物を持って行きます。ニュージーランドなど海外では果物が一年中豊富にスーパーで売っています。旬の果物はもちろん、輸入された果物も多く販売されています。

ニュージーランド人は食品の見た目を気にしないので傷がついている果物でも気にせず購入します。そのため果物の価格は安くなっています。私が一番好きな果物はブルーベリー、ラズベリーとストロベリーです。朝食に全粒シリアルにのせたり、ヨーグルトと一緒にまぜたり、パンケーキの上にのせたり、フローズスムー

ジーとして食べたりします。わたしの実家では夏になるとラズベリーとブルーベリーが冷蔵庫に1kg以上入っています。実家の近くにはラズベリーとブルーベリー畑があるので母が毎年そこで大量に購入するので毎日食べることができました。今年の夏、わたしが一番食べたいと思いながら食べられなかった果物はラズベリーでした。残念なことにラズベリーがどこにも販売されていませんでした。しかしその代わりにおいしいスイカを毎日食べるようにしていました。

このライフスタイルの中で一番夢中になっているのは運動です。私は20歳まで仕事のために毎日ジムへ通っていましたが、その仕事終了し3年間ジムに通っていませんでした。しかし今年の4月からまた通い始めました。通い始めた4月と5月は体がきつかったですが、今では慣れて一週間に4回は必ず行きます。きつすぎて楽しなかったジムも今は体力が戻りすごく楽しい場所になりました。ジムでは有酸素運動はもちろんですが、筋肉トレーニングにも毎日取り組んで無駄な脂肪を燃やし、きれいな筋肉を付けることを目標にしています。朝は筋肉痛になっている時があるので日課として毎朝6時ごろに家でヨガをしています。朝からその日の気合いスイッチを入れられるので楽しいですよ。

ぜひ皆さんもこのような、自分の心と体を大事にした健康的なライフスタイルを送ってみてはいかがでしょうか？



△ヨガ

広報文芸

川柳

(川柳鶴田吟社九月句会より)

風鈴の音色睡魔を誘い込む

成田あき子

目にしみる煙も味となるさんま

工藤りん子

それ走れ天に向かって風になれ

笠嶋やすお

鶴鳳も熱気にうんざり飛んでみる

笹森松三

ダイエット味覚の秋にまた延期

奈良二郎

すり傷に治れと吹いた母の息

寺田与作

骨箱の父に畑を見せてやる

佐藤倫生

咳二つ席を立とうという合図

竹浪むさし

寝たはずの息子背中中やーヤドー

佐藤潮

クールビズみんな涼しい顔になる

菊地志樹

そよかぜにうっかり乗せた孤独感

工藤まこと

鶴田短歌会・九月作品

空爆の激しき過去の浮かぶ夏

山谷春花

年老いてかつて履きたるハイヒール

下駄箱の中出番失う

柴田節子

さざれ波キラキラ光る湖の鶴の舞橋
逆光線照る

清水宏子

夏祭りテレビに映るねぶた絵に心は
なやぎ拍手おくれた

藤田トシエ

どこ悪い 根性悪い 病気でないし
ほつとけ 姫の対話

伊藤惣一郎

ふわふわのベレー帽被った岩木山ど
なたに会うのかおめかししてた

佐々木りえ

散布しし薬効果に折り来たる梨の葉
のダニわが肌歩む

棟方文雄

いとおしき幼遊ぶが楽しかり小さき
カゴ提げ花を摘みおり

葛西智恵

津軽野に「つがる」りんごの葉摘せ
る六人中に若きは居らず

澤田清作

たらの芽文芸クラブ・八月作品

たいいくかんへんなおとする見に行つた
そしたらそこにせみがいたんだ

佐藤瑤子

この世界自然の音が聞こえるなあ
まるで歌みたい自然の合唱

相川蓮七

