

出席者



出石地区、旭操・岡南・福浜学区の皆さん



会長、副会長3名、理事2名の皆さん



陵南・福島学区の皆さん



高島・富山・石井学区の皆さん



弘西地区、妹尾・御南学区の皆さん



庄内・三勲・御津南学区の皆さん



清輝・宇野・角山・御津・西学区の皆さん



内山下地区、灘崎・御野・平福・竜之口・大野学区の皆さん



日近・岩田地区、雄神・鹿田学区の皆さん



三門・大元・南輝学区の皆さん



大井・福谷地区、足守学区の皆さん



福浜学区・松井春代さんによる詩吟「初夢」



会場の様子



子ども・文教委員会委員長の川本浩一郎市議の音頭で乾杯する出席者

あいさつする来賓の方々

小野田紀美参議院議員



逢沢一郎衆議院議員



菅野和良市教育長



久世英一市連合町内会長



石井正弘参議院議員



浦上雅彦市議会議長



大森雅夫市長



岡山市連合婦人会の新年互礼会が1月10日、大森雅夫市長ら来賓を迎えて、ピュアリティまきびで盛大に開催されました。出席した学区・地区の会長、副会長や会場の様子を写真で紹介しします。(一面に関連記事)



学区・地区会長 新年度に向けての抱負

元気で楽しく、女性パワー全開 地域とともに、各種団体と連携

■弘西地区 岸本伸子
弘西地区婦人会員は「任んでよかった弘西に住ませて頂いた弘西地区」を合言葉に、諸々の行事を、他の団体と共に手を携えて推進して参ります。

■平福学区 菅沼直子
コミュニティハウス建て替えのため活動が縮小されます。そこで今年度は女性だからこそ出来るゴミ減量化、温暖化の環境問題に取り組み、地域に広げたいと思っています。

■西学区 廣瀬富子
ねがいはずっとみんな幸せに。干支のはじめのいちばんの年、今年も良い年でありますように。いよいよオリンピックの年。婦人会パワーで頑張ります。

■清輝学区 倉田由紀子
本年は、学区での地域交流会（おしゃべり会）の充実と、防災の勉強をしたいと思います。みんながんばります。

■出石地区 武田昭子
本年も皆様と共に、元気で楽しく、活動したいと思っています。

■鹿田学区 川口百合子
新年度、気持ちも新たに学区婦人会員の皆さんと共に地域の方々と親睦・学びをより深め、実践できるような活動して参りたいと思います。

■大元学区 安井貞子
今年度はオリンピックイヤーです。一つのことでもこつこつと、そして少しでも身体を動かしてみんなで協力して、健康で楽しく活動したいと思っています。

■御野学区 石原富滋子
婦人会を通して、学区の会員の皆様にとって役に立ち、楽しくなるような情報を今以上に伝えていきたいと思っています。宜しくお願いいたします。

■三勲学区 谷信子
年の始まりに向けて、学区内の町内団体の絆を越えて力を合わせあい、いつも笑顔で過ごせる地域に向けて取り組んでいきたいと思っています。

■福浜学区 松井春代
災害の少ない、平和な一年でありますように！お互いに健康に留意して、学区活動に参加し、ボランティア活動に励みたいと話しています。

■宇野学区 川崎美恵子
安心安全な住みよい地域を目指し、会員一同絆を強め、皆さんのご支援をいただきながらガンバリたいと思います。

■旭操学区 平松泰江
明るく住み良い学区を目指し、ワンチーム精神で各種団体と連携を保ちながら楽しく活動してまいります。



■岡南学区 平井美代子
若い世代との交流を図り、地域に適応した活動を心がけます。

定例会にて学区・地区会長の集合写真（令和2年2月7日）

■富山学区 加藤幸代
一つ一つの取り組みを楽しんで、みんなとゆっくりゆっくり、一生懸命やって行きます。

■三門学区 木村登志江
今年も楽しい婦人会活動ができるように努め、学区の方に親しまれる婦人会をめざしたいと思います。

■御南学区 岡田照子
笑顔で一日一日を大切に、地域社会のために貢献し、健康な年となりますよう頑張ります。

■幡多学区 市圭子
幡多学区は地域に必然性ある組織でありたいと願う活動を進めています。本年は「なぜ成る」のごとく、できない事も学んでやってみよう、と更に組織の推進力をみんなで高めてまいります。

■雄神学区 塩見横子
新年度も地域の各種団体と協力して地域の活性化に努めたいと思っています。自ら学びながらワンチームで心を一つにして楽しく活動していけたらと考えています。

■庄内学区 萩原節子
今年度は岡山市愛の泉横山民賞を頂き励みとなりました。新年度も継続は力なりで安全安心で健康寿命の長い地域になるよう皆さんと共に活動していきます。

■陵南学区 森安敏子
今年も敬老会・友愛訪問・挨拶運動等、地域の皆様との繋がりを大切に、役員一同健康で楽しく笑顔で活動して行きたいと思っております。頑張ります。

■角山学区 石原ヨネ
高齢者十五名で運営している婦人会なので、今まで通りの活動がどこまで続けられるか？できる限り、今まで通りのは続けたか？と思っております。

■竜之口学区 平松知子
古から神と歴史に守られたこの町を、今を生きる私たちの手で安全で持続可能なコミュニティ社会を創る一助になりたい。

■足守学区 坪和陽子
令和初の新春を迎えました。令和は「人々が美しく心寄せ合い、文化が育つ」という意味で令和にふさわしく、一層絆を深めて活動したいと思います。

■大井地区 井上節子
大井地区は少子高齢化が進んでいます。地域の安全と安心を守るように婦人パワー全開で頑張りたいです。

■日近地区 黒崎博子
新年を迎え気持ちを新たに、地域の皆様に愛される婦人会を目指して、役員一同笑顔で頑張りたいと思います。

■福谷地区 荒木陽子
地域の絆を大切にしながら、元気で楽しい婦人会活動を目指していきたいと思っています。前を向いて頑張ります。

■御津学区 成廣倫子
例年通り、地域の行事に参加して皆さんの絆を広げていきたいと思っています。また、会員さんの希望を取り入れながら研修会も実施したいと考えています。

■御津南学区 松本佳代子
総会、研修旅行、敬老会、地域の事業への協力など色々と行事がありますが、それらを実施する中で地域とのつながりや会員間のふれあいを大切に、楽しく活動していきたいと思っております。

■灘崎学区 二部野淑恵
少子高齢、地球温暖化による異常気象、国際社会は大激動です。地域に密着する婦人会は健康で楽しく研修し、更に磨きをかけたいかねばと思っています。

あいさつ運動特集

各学区・地区での取り組みを紹介



■御津南学区
9月2日(月)JR野々口駅
北署からいただいたポケットティッシュを手渡しました。



■旭操学区
9月17日(火)旭操小学校
9月24日(火)旭操幼稚園

岡山市連合婦人は、2005年岡山国体を機におもてなしのあいさつ運動を岡山駅周辺で行いました。
国体後も引き続き青少年健全育成部を中心に各地域で通年実施しています。



■灘崎学区
9月10日(火)灘崎小学校



■御野学区
9月2日(月)北方1丁目「藤本医院」前交差点
2学期の始業式と次の日にあいさつ運動を行いました。夏休みの間に体験した作品を手提げ袋いっぱい詰めて、元気にあいさつを交わしながら登校していました。この場所は、狭いながらもとても交通量が多く、私たちも気配りしながら活動しました。



■雄神学区
6月13日(木)雄神小学校
6月6日、9月5日・12日・19日・26日、11月も2回実施。



■南輝学区
9月25日(水)南輝小学校



■三門学区
9月2日(月)三門小学校
2学期の始業式の日にあいさつ運動をしました。夏休みの宿題を大切に抱えて元気にあいさつしてくれました。幼稚園では、小さな子ども3人を連れて送迎をするお母さん。子育てに奮闘するお母さんの姿が頼もしかった。



■清輝学区
9月2日(月)～6日(金)清輝小学校
5日間のべ20人参加。



■庄内学区
10月3日(木)JR足守駅
午前7時30分から1時間。共同募金活動と共催で、婦人会員・愛育委員・民生委員・町内会長で実施。



■大元学区
9月2日(月)大元小学校、大元幼稚園
2学期が始まった。重い荷物を持って元気に登校した子ども達は少しくましくなったように思える。1100人のほとんどの子どもがあいさつができ、当番で見送る父兄も、長い休みを無事過ごせた笑顔があり、私たちも自然と元気よくあいさつができました。あと、幼稚園でも園児と一緒に可愛らしいあいさつ運動ができました。



■福浜学区
9月2日(月)福浜小学校



■福谷・岩田・日近・大井地区
9月2日(月)蛍明小・足守中学校
蛍明小・足守中学校体育館前で、福谷・岩田・日近・大井地区の婦人会員が実施



■御津学区
9月2日(月)JR金川駅
北署でいただいたポケットティッシュをあいさつをするともに配布しました。



■弘西地区
9月2日(月)岡山中央小学校
今年も2学期の始業式に合わせ、会員は7時半に集合。先生方と一緒に、登校の児童を迎えました。私たちのひまわりエプロンを見ると、笑顔の子・はにかむ子。逞しく育てと、エールを送った朝のあいさつ運動でした。

くらしの声を政治に

片山氏 講演 日頃のチェック重要

総会連者 消費セミ



講師の片山善博氏

第六十三回主婦連総会消費者セミナー及び視察研修に令和元年六月四日～五日の両日、市連合婦人会会長・副会長二名・理事一名の計四名で参加しました。

消費者セミナーでは、講演「民主主義は正常に機能しているか」の声を政治に反映させるには」と題して、鳥取県知事や総務大臣も務められた早稲田大学公共経営大学院教授、片山善博氏がお話をされました。

先生曰く、大学ならば、半年かけてする講義を、今日は二時間でいたしますとのことで内容の濃いお話しでした。

民主主義を正常に機能させるにはどうすればよいか?その具体策として、①民主主義②政府③国会④司法⑤地方自治⑥立憲主義の六項目について、国民が日頃からチェックして

裁判官の国民審査は、国民の権利を守る最後の砦。しかし、判事は、内閣によって選ばれるので、国民審査でチェックすることが大事。その4、地方議会は働き方改革が必要。定数・議会の会期・決定のための話し合いに時間を必要。

その5、憲法と法律の違いについて。憲法は国民が国に命令するもの、法律は国が国民に命令するもの。憲法が障害になって国事がどうにもならないというふうな時でない限り変えるようなことはできない。

その2、透明性と説明責任について。公文書の管理と透明性が低いと民主主義とは言えない。

その3、最高裁判所

初日には「東京国立博物館」を視察見学しました。明治五年に創立され、日本最大にして、最古の博物館であり、日本を中心にアジア諸地域に渡る数多くの国宝・重要文化財の収集・保存・展示・調査

「梅の花の歌」の序文「梅の花の歌」から出典されました。「時に、初春(しよしゅん)の令月にして、気淑(よ)く風和(やわら)ぎ、梅は鏡前(きやうぜん)の粉(こな)を披(ひら)き、蘭(らん)ら

環境にやさしく エシカル消費を理解 令和元年五月二十八日(火)エシカル消費が、ピュアリティまきびでありました。

発酵食品、塩作り学ぶ 63人が産地見学



発酵のため3年以上眠る樽を見学

令和元年九月二十六日(木)天候不順の候、久しぶりにさわやかな秋晴れとなり、バス二台連ねて会員六十三名で、しまなみ海道に隣接する二施設へ産地見学に出掛けました。

万田発酵HAKKOパークへ。広大な土地に広がる工場と畑。工場内は、五十三種以上の植物性原材料を発酵・熟成させる植物性発酵食品です。

併用塩田」を再現しました。「ざれど塩」として頑張っています。

恒例の岡山市消費者大学が令和元年十一月二十八日(木)ピュアリティまきびで開催されました。

恒例の岡山市消費者大学が令和元年十一月二十八日(木)ピュアリティまきびで開催されました。

恒例の岡山市消費者大学が令和元年十一月二十八日(木)ピュアリティまきびで開催されました。

恒例の岡山市消費者大学が令和元年十一月二十八日(木)ピュアリティまきびで開催されました。

恒例の岡山市消費者大学が令和元年十一月二十八日(木)ピュアリティまきびで開催されました。

中学生ボランティア活躍

2月15、16日に「第31回福浜公民館まつり」が開催され、同公民館で活動するクラブや小学生ダンスチーム、地域の福祉施設などの皆さんが参加し、約1400人の来場がありました。



今年度から福浜中学校・福南中学校の生徒が運営ボランティアとして参加し、ステージの司会進行や受付案内、喫茶運営を地域の大人たちと担ってくれました。

食品ロス学んで決意宣言

12月2日、富山公民館で「富山ESDにここカフェ」を開催し36人が参加。「もったいないが地球を救う!減らそう食品ロス」をテーマに講師から食品ロスの現状や日本の食糧自給率、地球温暖化との関係などクイズをまじえて楽しく学んだあと、フェアトレードのコーヒーを飲みながら話し合い、「冷蔵庫をチェックしてから買物に行く」「作った料理は残さず食べる」など宣言し合いました。



事前に地域の方々から家で眠っている不要な食品を集め、富山学区婦人会の皆さんがその食品を活用して作った料理を参加者で試食し、後日、食品を地域内にある児童養護施設へ寄付しました。

問い合わせ先:岡山市立福浜公民館 TEL086-265-4835 岡山市南区福富中1-16-22

問い合わせ先:岡山市立富山公民館 TEL086-274-0827 岡山市中区福泊246-1



講師のお話を熱心に聞く会員

「本物の大人」であれ!

徳永氏 講演 子どもに愛のシャワーを

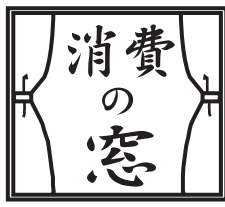
徳永氏講演 委員会 全員 評議 講演

令和元年十一月十二日(火)岡山市役所七階大会議室で、岡山市立高島小学校校長、徳永充生氏を講師に迎え、講演会が開催されました。参加者は百八名でした。演題は「人を耕し、地域を耕し、心を耕す」で子どもを育て、以前、生涯学習課の連合婦人会担当としてお世話になった徳永先生が、その当時の婦人会の想いを交えて、

長い教員生活の中で実践され感じられた事を熱く、楽しく、お話ししてくださいました。子どもは、地域の宝であり、学校・園・家庭・地域・行政が手を取り合って育てなければならぬ。子どもは、いろいろな人と出会い、関わり、心を耕し成長する。本物の大人に触れ合うことが大事で、無言の後ろ姿で教えられる。数字に表われない成績がすべてではなく、内なるものが大切である。目指す子ども像は「夢のある子・自ら考え行動する子・ふるさとを愛する子」と言われました。これは連合婦人会の目標と同じだと思いました。「教育」の語源は「引き出す」という意味で、その子らしさを伸ばすことである。子どもにとって周りにいる大人は、皆、先生で身近な人の言動を見て育つので、婦人会員も日々、学習し、本物の大人として、地域行事等で存在感をアピールして、子どもの心を耕し、愛情を持って接し、愛のシャワーを降り注ぐことのできる地域の「母」として、子ども達を育て地域愛を育てる、お役に立てる婦人会員でありたいと思います。

さすが、婦人会のことよく理解してくださっている先生、「子どもに渡って契約していたようで、約五百万円も支払っていた。叔母によると、担当から「こちらが質問すること全てに『ハイ』とだけ言うように」と言われたという。(当事者・八士歳代女性)

※(独)国民生活センター見守り新鮮情報第三五四号参考



【第48回】

深刻な高齢者の消費者被害 見守りで防止を!!

叔母が「通帳に三千円しか残っておらず生活費が無くなった」と私の母に相談してきた。母と一緒に叔母の家に行くと、化粧品が山のようであった。書類等を調べると、長期間

被害に遭わないためのアドバイス

- 高齢者が長期間にわたって、大量の商品を購入させられていたという相談が寄せられています。周囲の人が気付いたときには高額な支払い後だったというケースも見られます。
- このような被害を防ぐには、家族や周囲の人が、日ごろから高齢者の様子に気がつけることが大切です。離れて暮らしている場合は、なるべく頻りに連絡を取っておき、帰省の際などには不審な書面や、大量の商品、困っている様子等がないか確認するようにしましょう。

岡山市消費生活センター ☎803-1109(平日9~16時)・消費者ホットライン ☎188

令和元年度 岡山市消費生活センター認知度及び消費生活に関するアンケートの結果

設問2 岡山市消費生活センター(市役所本庁舎2階)をご存知ですか。

	若年・中年層		高齢層	
	H30	R1	H30	R1
(1)相談したことがある	3.9%	3.5%	9.1%	11.8%
(2)名前も業務内容も知っている	20.5%	16.4%	28.2%	28.8%
(3)名前だけ知っている	54.5%	60.1%	52.0%	50.3%
(4)全く知らない	20.1%	19.5%	9.1%	7.8%
無回答	1.0%	0.6%	1.5%	1.3%

設問3 消費生活に関する情報をどんな方法で入手していますか。(複数回答可)

	若年・中年層		高齢層	
	H30	R1	H30	R1
(1)テレビ・ラジオ	389	417	481	478
(2)新聞・雑誌	257	246	402	412
(3)インターネット	361	364	93	122
(4)自治体の広報紙など	172	179	373	377
(5)消費生活センター窓口	13	22	31	47
(6)町内会の回覧	103	92	265	222
(7)職場・学校	84	78	14	23
(8)その他	74	9	53	31
(9)特になし		66		27
無回答	9	10	19	18
計	1462	1,483	1731	1,757

設問6 インターネットショッピングでの決済方法に○をつけてください。(いくつでも可)

	若年・中年層		高齢層	
	H30	R1	H30	R1
(1)クレジットカード	364	387	116	126
(2)デビットカード(銀行口座振込可能カード)	8	11	5	5
(3)コンビニ払い	259	241	92	69
(4)代金引換	184	139	95	64
(5)銀行・郵便局の窓口、ATMによる振込	126	94	60	47
(6)ネットバンク等による振込	22	19	7	5
(7)キャリア決済(ドコモ・au・ソフトバンク等)	55	75	3	2
(8)電子マネー(Edy・ICOCA等)	13	24	5	5
(9)その他	21	1	42	0
無回答	115	6	484	16
計	1,167	997	909	339

岡山市連合婦人は、岡山市消費生活研究協議会として岡山市消費生活センターと連携しながら、講演会や見学会、各種啓発活動を通じ、地域の消費生活を支援しております。その一環として、令和元年度岡山市消費生活センター認知度及び消費生活に関するアンケートを実施しました。回答の一部をまとめた表と、コメントを以下にまとめておりますので、ご参考ください(H30年度とR1年度比較)。

※表について補足
 ▼若年・中年層：20歳未満～50歳代／高齢層：60歳代～70歳代以上
 ▼いずれの年齢層も女性の回答が7割以上を占めています。
 ▼設問12の消費生活出前講座は、岡山市消費生活センターが実施する市民向け講座です。

設問12 消費生活出前講座で受講したい内容について、○をつけてください。(いくつでも可)

	若年・中年層		高齢層	
	H30	R1	H30	R1
(1)悪質商法の手口紹介	279	316	358	354
(2)再現ドラマのDVD	68	80	103	108
(3)契約クイズ・心理チェック	78	80	74	82
(4)断り方の練習	151	191	211	209
(5)受講者参加のロールプレイング	18	25	13	40
(6)騙されないための金融豆知識	210	239	211	215
(7)特殊詐欺(振り込み・オレオレ・手渡し・還付詐欺等)	154	151	213	227
(8)食品表示の見方	87	77	123	122
(9)インターネットやスマートフォンのトラブル防止	259	272	105	145
(10)洗濯表示の見方	57	49	72	65
(11)その他	16	14	17	15
無回答	120	113	218	220
計	1,497	1,607	1,718	1,802

【新タマネギ】
 早生品種の総称です。一般的なタマネギは、貯蔵性を高め、乾燥して出荷され、収穫後すぐに出荷され、そのため水分が豊富で甘みが強く、生でシャキシャキとした食感を楽しめます。三月下旬から五月上旬にかけて九州産のものが、四月下旬から五月上旬にかけては、県内の藤田や小串地区産のものが入荷してきます。

含まれる栄養価については、どちらのタマネギも同じですが、辛みを感じたり、刻んだ時の涙の原因となる「硫化アリル」という成分は、血液中の脂質を溶かすため、血栓や動脈硬化を防ぎます。また血糖値を下げる働きもあり、熱に弱い特徴があります。生で食べられる新タマネギなら加熱しないでいただけますので、高血圧や糖尿病予防のためにサラダでお召し上がりください。

旬 information
 岡山市中央卸売市場

受賞励みに挑戦続ける

「第3回公民館職員が選ぶ!講座アワード」(岡山県公民館連合会主催)で、建部町公民館が表彰していただきました。高齢化過疎化の進む建部地域。ふるさと建部を元気にしたい!と、建部の中学生と大人たち、そして公民館が、2018年4月に「たけべ部」を結成。学校、地域団体、NPO法人など、さまざまな連携のバックアップのもと、中学生と大人たちで建部の未来について語り合い、小さな活動を進めてきました。「ふるさと建部の未来をつくる!」。この思いにゴールはありませんが、この受賞を励みに、これまで以上に思いを強く、楽しみながら挑戦していけたらと思います。

問い合わせ先:岡山市立建部町公民館 TEL086-722-2212 岡山市北区建部町福渡496-1

夕スキ掛け声援送る

山陽女子ロードレース



沿道で応援する御野学区婦人会員

恒例の山陽女子ロードレースが令和元年十月二十五日(日)岡山市テイルライトスタジアムを発着点として開催されました。

二〇二〇年はオリンピック年、オリンピック指定の天満屋の前田穂南さんや、同じく天満屋の小原裕さんの参加もあり盛り上がりました。例年より暖かい気温の中で、ハーフマラソン(有森裕子杯)は午前十時、十キロラソン(人見絹江杯)は

午前十時十五分に、テイルライトスタジアムからスタートしました。

婦人会は毎年、本部で湯茶の接待で参加します。また御野学区婦人会(会長・石原富滋子)では地区の通過所で、山陽ロードレースのタスキをかけ、選手一人一人に精いっぱい声援を送りました。

一生懸命走り抜けるランナーの方から、汗と努力のエネルギーをいただきました。

今回は令和元年十月十九・二十日に開催さ



ベゴニアを丁寧に植え付けする婦人会員

平清盛像の前で集合写真



一日目、フェリーに乗り日本三景・世界遺産の島「宮島」へ。しかし宮島のシンボルである海に浮かぶ朱色の大鳥居が見当たりません。令和の大改修で白

その後、表参道商店街を散策しました。通りの左右には宮島杓子や土産物店、牡蠣や穴子の名物料理店、旅館などがびっしりと並んでいました。焼きたての牡蠣やもみじ饅頭は最高に美味でした。

二日目は「道の駅たけはら」で竹原市役所職員の方から、たけはら町並み保存地区につ

令和元年度婦人評議員研修が十一月二十五日(二十六日、広島県)の宮島と竹原市で行われました。評議員三十名と岡山市生涯学習課二名の三十五名が二台のバスで出発し

この研修は、婦人会の活動の参考となる地域・施設等を見学したり、評議員相互の交流と親睦を深めることで、婦人会活動の活性化を図るものです。

い透性のシートに覆われ、お隠れになっていました。驚きでしたが、今しか見られない光景に出会いました。平安時代の寝殿造り、海を敷地とした日本屈指の厳島神社を見学しました。

竹原の町並み視察

宮島・厳島神社見学も

評議員研修

いてお話をしていたいただきました。その後、たけはら観光ガイド会の方に実際に竹原の町並みを案内していただき



神殿の見学をする会員

ました。江戸時代製塩業や酒造業で財を成した人たちが建てた立派なお屋敷、由緒あるお寺の町並みがそのまま保存されていました。

個人所有の家から成り立っていることで、町の人は町並みをずっと大切に守り続けてきたんだなと思いました。

尾道では最大級のお



「たけはら町並み保存地区」の観光ガイドの案内を聞く会員

婦人の森で花植え

南方公園

令和元年十月七日(月)清々しい秋空の下、南方公園婦人の森

にて婦人会員十一名と岡山市公園協会の職員の方々と花植えを行いました。

最初に作業説明があり「友情」「秩序」「奉仕」の文字が刻まれた三基の円形ポットにそれぞれマリーゴールド、なでしこ、ベゴニア計約四百株の花植えを行いました。

婦人の森の花植えは連合婦人会が推進する「花と緑のあふれるまちづくり」運動で、昭和四十七年から毎年春と秋に継続して活動しています。

今回は令和元年十月十九・二十日に開催さ

材料(4人分)

- さば水煮缶.....1缶(150g)
- 乾燥きくらげ.....4g
- たまねぎ.....1コ(200g)
- ピーマン.....1コ(40g)
- にんじん.....40g
- しょうが.....1かけ(10g)
- しょうゆ.....小さじ1と1/2
- さとう.....小さじ1
- 春巻きの皮.....8枚
- 青じそ.....8枚
- スライスチーズ.....2枚
- 小麦粉.....小さじ2
- 水.....大さじ1
- オリーブ油.....大さじ2
- リーフレタス.....4枚
- ぼん酢しょうゆ.....大さじ1と1/3

作り方

- ①きくらげは水で戻して千切り、たまねぎは薄切り、ピーマン・にんじんは千切り、しょうがはみじん切りにする。チーズは1枚を細長く4等分に切る。
- ②さば缶(汁も一緒に)・きくらげ・野菜(青じそ以外)をフライパンで炒める。汁けがなくなったら、しょうゆ・さとうで味付けする。粗熱を取り、8等分する。

親子で作るふるさとの味

食育レシピ 151



<さば缶の焼き春巻き>

- ③春巻きの皮に青じそ・チーズ・②をのせて巻く。小麦粉・水を合わせたものを巻き終わりに塗り、とめる。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③の両面をじっくり焼く。器に盛り、リーフレタスを添える。お好みでぼん酢しょうゆを付けていただく。

(令和元年度岡山市栄養教室講座「脂質異常症予防食」実施献立から)

素敵な出会いを！ 少子化対策に協力

岡山市出会い事業

岡山市は少子化対策の一環として平成十九年度から、独身社会人男女の方を対象に出会いのきっかけ作りの場を提供しています。

年間三回行われている出会いのひろば事業の中で、私達連合婦人会は二回お手伝いをして

今年度は十二月、クリスマス・クッキングを岡山ふれあいセンターで、二月には出会い広がるティーパーティーをル・メルシエプラズで実施しました。

会場では一緒に料理を作ったり、ゲームをしたりします。一組でも多くのカップル誕生を願って素敵な出会いをいつも見守っております。

どうぞ皆様、お知り合いの方で対象の方がいらっしゃいましたらお気軽に参加を呼びかけてください。

地域の輪広げよう

編集後記

令和二年を迎えた途端、一月末から新型コロナウイルスの流行で観光・経済面で影響が出ており、早く終息してくれることを願うばかりです。

この冬は暖冬でした。桜だよりも例年より早く届くことでしょうか。

令和二年度も地域の皆さんを巻き込んで、地域の輪を広げていきましょう。



岡山市連合婦人会のホームページはこちらから。会報のバックナンバーもご覧いただけます。