

食改レシピ Vol.3

今月は、簡単お魚料理！バター風味で子どもも好きな味です☆
つい食卓にお肉料理が多くなりがちの方も、ぜひ作ってみてください。

【材料】4人分（成人）

カレイ（白身魚）…………… 320g
えのき …………… 120g
グリーンピース …………… 適量
みりん …………… 30cc（大さじ2弱）
昆布つゆ …………… 12cc（大さじ2/3）
バター …………… 6g（大さじ1/2）
塩・こしょう …………… 少々

【作り方】

- ①カレイは塩・こしょうで下味をつけておく。
えのきは食べやすい大きさに切り小さく分ける。
- ②フライパンにバターを熱し、カレイを焼く。
- ③えのきを上のせふたをして蒸し、しんなりしてきたらグリーンピース・混ぜ合わせたみりんとめんつゆを入れて煮る。
- ④カレイが煮えたらできあがり。



エネルギー	炭水化物	たん白質	脂 肪	塩分相当
116kcal	6.5kg	16.7g	2.3g	0.8g

いっしょにまちづくり

まちづくりは人づくりから ～ひたまる先生会の役割～



ひたまる先生会
代表 菊池 美也子

私は、ひたまる先生会の代表を4年間、市民協働課の協力を頂きながら続けてまいりました。その会では、現在約60人の市民の方がひたまる先生として登録しています。活動分野は、健康・文化・生活・教養・福祉・国際交流と多岐に渡っていて、市民の皆さんが学びたい時に、気軽に指導をお願いできる存在です。ひたまる先生の多くは個人で講座を開催する活動をされています。

そこで、先生達が集まり、皆さんが参加できる形のひたまる先生ワークショップを、これまで4回開催してきました。多くの市民の皆さんに新しい講座をご紹介できたことを嬉しく思います。

高齢化社会においては、生涯を通して生き甲斐を見つけていくことが大切だと考えます。そして人間はいつからでも学ぶことができます。是非、地元のひたまる先生を活用して、皆さんに豊かな経験を増やしていただきたいと心から願っています。

これからも、人づくりに関わることで、常陸大宮市のまちづくりに貢献したいと考えています。

ひたまる先生を紹介します vol.4

ひたまる先生とは健康、文化などの分野で豊富な知識や技術を持ち、ひたまる先生会に登録された方のことです。市民が「いつでも・どこでも・誰とでも」楽しく学びあえる場を提供しています。



おがわ花の会（会長：小瀬梅子）は、現在30人の会員で花を通した地域活動を行っています。主な活動は、大宮警察署東富町交番の花壇管理や、休耕地を利用したコスモスの花畑づくり等です。

私たちは、花づくりを通して地域の絆が深まり、コミュニティ活動が活性化することを願い、活動を続けています。会長は、「茨城県花と緑の環境美化コンクール」の中央審査員を務めており、その経験から豊富な情報を皆様にお伝えすることができるとしています。来年開催される茨城国体。常陸大宮市でも美しい花々でおもてなしをしましょう。

【問い合わせ】

☎ 56-2631
メール subaru.13@jeans.ocn.ne.jp



和太鼓を教えている角田征一です。平成2年に帰郷し、旧緒川村教育委員会公民館講座の和太鼓教室、その後、旧御前山村、旧美和村で指導し、緒川弥七太鼓・野田和太鼓愛好会・美和太鼓・下檜沢の不動太鼓と4つの太鼓集団を結成しました。また、子どもたちのために旧長倉小学校で15年間音楽の授業を非常勤講師として指導しました。

現在は、老人ホーム等で、実際に太鼓を叩いてもらう、ふれあい太鼓教室や保育園でも太鼓教室を実施し、大変喜んでいただいています。

皆さんも太鼓を叩いてみませんか？楽しいですよ！いつでもご連絡ください。

【問い合わせ】

☎ 56-3146