

【材料】4人分（成人）

かぼちゃ……………1/2 個（300g）
 鶏もも肉……………200g
 油……………大さじ2（24g）
 A { お湯……………1 カップ（200cc）
 酒……………大さじ2（30cc）
 こしょう……………少々
 オイスターソース…大さじ1（18cc）
 にんにく（すりおろし）……1 片（6g）

オイスターソースの風味で塩分控えめでもおいしい炒め物です。

【作り方】

- ①かぼちゃは、種とわたを取り、ひと口大に切る。
- ②鶏肉はひと口大にそぎ切りにする。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を入れ両面に焼き色を付ける。
 かぼちゃを加えて軽く炒め、Aを加える。落としぶたをして時々混ぜながら、やわらかくなるまで煮る。



エネルギー	たん白質	脂 肪	塩分相当
239kcal	9.9g	13.2g	0.7g

ひたまる先生を紹介します vol.6



市内で割烹料理・鮮魚店を営んでいる、茅根和史です。創業は何年かわかりませんが、私で4代目になります。

ひたまる先生会では、主に魚の下ろし方やその魚を使った簡単な和食の作り方などを担当しています。

参加してくれた皆様が、興味津々で悪戦苦闘しながらも料理を作り上げ、自分たちで作った料理を美味しい美味しいと満面の笑みで食べている姿を見ると、こういった取り組みに参加してよかったなと思います。これからも食という部門で、市民の皆様に元気と笑顔を届けていきたいと考えています。

■問い合わせ■ ☎ 52-0109



地域で、読み聞かせ・朗読・昔ばなしの語りや、子育て支援の活動をしている平島則子です。

常陸大宮に残る昔ばなしを再話し、土地の言葉で語っています。私たちの生活の中に息づく昔ながらの暮らしや言葉を「語る」という活動を通して、次の世代に伝えていきたいと考えています。子育て支援としては、「子育てサロン」や「子育てカフェ」を定期的に開催し、悩みを抱えながらも懸命に頑張っている保護者の皆さんを応援しています。

子どもの人権等についてもお話します。お気軽にお声掛けください！

■問い合わせ■ ☎ 53-0714

Vol.45

職員のつぶやき ~職員リレートーク~



東消防署の飛田渉です。私は最前線に出動した先輩方の救急支援や安全管理、そして救助現場や火災現場に出動します。様々な現場で助けを求めている人々の要

請に応えることに日々やりがいを感じています。

このほかに、火災予防広報や救命率向上のための救命講習など、火災の件数や救急の件数を減らす為の取り組みも行っています。地域の皆さんが安心かつ安全に暮らせるまちづくりため、これからも日々の訓練や勉強に励み、信頼のある消防士を目指していきたいと思っています。



東消防署の鹿島崇です。社会人になって高校とは全く違う環境になったと感じました。社会人としてこの環境に慣れるとともに市民の手本となれるような業務、

行動をとっていききたいです。

私が消防士になって感じたことは、事務処理が多いことです。学生するとき、消防士は事務処理等があまりないと思っていたのですが、勤務してみて事務処理の多さにびっくりしました。

これからも皆さんの役に立てるような仕事をしていきたいと思っています。