



# いちひの5月号



## 料理教室(5・6区)

文化厚生福祉部会の事業で、料理教室が行われました。

～季節の野菜をたっぷり食べよう！～を今回のテーマで取り組んでいます。

献立は「雑穀ごはん」、「福袋と野菜の焼き合せ」、「にらのごまひたし」、「魚と野菜のスープ」でした。

作り方のワンポイントとして・・・

1.「大豆や金時豆・小豆・花豆・エンドウ豆などの豆類は、良質のたんぱく質とビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含むので、主食や主催・副菜。汁物に組み合わせておいしく食べましょう。」

2.「汁物を具たくさんでとると、野菜や海藻類などから食物繊維や鉄分、カルシウム、ビタミン類も豊富に補給できます。味噌味、トマト味、カレー味など、味に変化をつけて食べましょう。」



7月18日(土)4区、9月19日(土)3区、10月17日(土)温泉区。

10:00から13:00、樋脇保健センター調理室にて計画を予定しておりますので、参加を希望される方は、各自治会の文化厚生福祉部会の方か、市比野地区コミュニティ協議会までお声をおかけください。

ぜひ参加お待ちしております。

ご指導してくださった食生活改善推進員の宮内さん、諏訪田さんご協力ありがとうございました。

# ほたるを観る夕べ開催



5月23日(土)ほたるを観る夕べを開催しました。当日は、天気予報では雨マークだったので、開催できるか心配しましたが、雨も降らず無事開催することができました。少し肌寒い中、で約100名の方が集まり、ほたるを観ながらの散策になりました。

川のほとりからポワ〜とやさしい光が見えて子供たちの喜ぶ声も聞こえ、時間や天候、時期など自然あいてはなかなか難しいものですが、ほたるの光に癒されたひとときでした。



5月5日(火)市比野小学校相撲場にて、「市比野相撲」が開催されました。

ちびっこ相撲の豆力士の取り組みには会場内が笑顔に包まれていました。

小学生、一般の真剣な取り組みに力が入る応援や取り組みが見られました。

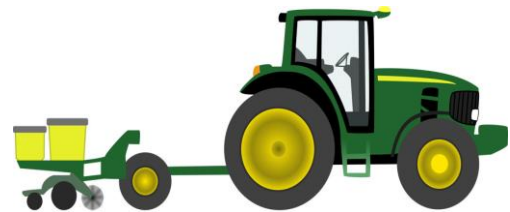
参加された皆さん大変ご苦労様でした。



## 田植えの準備の時期になりました。！！

田植えの準備として、苗づくり、田んぼづくりに地区民の皆様は、お忙しい毎日が始まる時期となりましたね。トラクター等による事故も発生しています。本格的な農作業を前に転倒や転落等を防ぐために路肩や圃場周辺をしっかりと確認し、安全な作業を心がけてください。

又、水分不足による熱中症も油断できません。こまめな水分補給や休憩を取り無理のないよう気をつけてお仕事をされてください。



## MESSAGE

自治会・地区でのニュース・行事・話題等がありましたらお知らせください。  
(できれば文章・写真等を添えてお願いします。)

連絡先:市比野地区コミュニティ協議会 TEL・Fax 38-2454