



やいた☆クッキング GOOD

～ジャガイモの揚げ甘辛煮～



ジャガイモには加熱しても壊れにくい
ビタミンCが豊富に含まれているので、
簡単にビタミンCが摂取できますね！



レシピ提供元：矢板市生活研究グループ協議会



材料 (3～4人分)

ジャガイモ	500g	(甘辛みそ)	
塩	少々	みそ	35g
油	適量	砂糖	35g
		みりん	大さじ1

作り方

- ①一口大(小さめ)のジャガイモを洗う。
- ②塩を入れ、爪楊枝がスッと刺さるまで皮ごとゆで、ゆで上がったらザルにあげておく。
- ③180℃の油で②のジャガイモを揚げる。
- ④混ぜ合わせた甘辛みそをフライパンで温め、揚げたジャガイモをからめたら、できあがり。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

4月より広報担当になりました。改めて広報紙を見返すと、みんなに伝えたいという編集者の強い想いが込められていることに気がきました。皆さんが知りたい情報、そして矢板の魅力を紙面で魅せていきたいと思ひます。皆様、よろしくお祈ひします。(奏)

5月下旬～6月上旬にかけて、市の花「レンゲツツジ」の季節がやってきます。昨年、一昨年は、天候に恵まれなかったり、あまり花付きがよくなかったり、開花の時期を逃してしまったり…。今年こそは青空×満開のレンゲツツジの組み合わせを見たいです。(凜)

5月は、1年の中でも特に過ごしやすい季節で、外へ出て運動などをする人たちが増えてきますが、生物全般の動きも活発になってきます。ご飯を食べている時に蠅が迷い込んでくると家族みんなが大騒ぎになります。まさに「五月蠅い」です。(元3の2)

2016年に入り早5カ月。この春、めでたく甥と姪が全員小学生になり、兄弟・姉妹揃ってランドセルを背負って登校する姿に、頬が緩みます。私事では、結婚20年を迎え、妻への感謝と愛情をどう表していこうかと思ひ悩む今日この頃です。(伊達男)

お元気ポイント事業が始まります！

「お元気ポイント事業」は、事前に登録した方が、市が認めるボランティア活動や生きがづくり活動に参加することで、その実績に応じて交換可能なポイントがもらえる事業です。

セカンドライフでの社会参加、健康づくり、生きがづくりに参加してみませんか？

受入拠点／

市内にある介護保険施設や高齢者サロン(きらきらサロン)、シニアクラブなど

ポイントの付与／

- ・活動1回1時間以上につき、1ポイント(100円相当)
- ・付与上限は1日2ポイント、年間50ポイント(5,000円相当)

ポイントの交換／

1～12月に貯まったポイントは、翌年の1・2月に市営バスや城の湯温泉の回数券等への交換や、ボランティア団体への寄附ができます。

問い合わせ／市シニアボランティアセンター(社会福祉協議会内)

☎(44)3000

きらりんサポーター活動 (地域ボランティア活動)

対象／市内在住の60歳以上で、一定の要件を満たす方(健康な方)

対象活動／

- ・登録された受入拠点(介護保険施設、高齢者サロンなど)でのボランティア活動
- ・市シルバーサポーター活動 など

参加の流れ／

- ①養成講座を受講(1回のみ)
- ②シニアボランティアセンターへ登録
- ③活動手帳を受け取る
- ④活動に参加してポイントを貯める
- ⑤ポイントの交換

ここにこメイト活動 (生きがづくり活動)

対象／市内在住の65歳以上の方

対象活動／

- ・登録された受入拠点(きらきらサロンなど)への参加
- ・市が開催する介護予防事業への参加
- ・市が認めた健康づくり活動等への参加 など

※介護福祉施設等で介護サービスを受ける場合は、対象活動にはなりません。

参加の流れ／

- ①シニアボランティアセンターへ登録
- ②活動手帳を受け取る
- ③活動に参加してポイントを貯める
- ④ポイントの交換