

**危険予知の
トレーニングを行ったぞ！
インリーダー
及び
子ども会長研修会**

平成30年6月9日(土)に鷺山公民館にて、鷺山子ども会育成会インリーダー及び単位子ども会長を対象に危険予知トレーニング講習会を開催しました。



講師には岐阜市中央青少年会館の指導主事の松尾 國雄先生をお迎えし、子どもたちの活動において、どのようなところに危険が潜んでいるのか指導頂きました。

最初に参加者の気持ちをリラックスさせるためのアイスブレーキングを行いました。松尾さんと参加者が全員でじゃんけんをしてみたり、輪になってコミュニケーションをとったり、グループに分かれて自己紹介をしながら、ちよつとした緊張や心の壁をほぐしていききました。

アイスブレーキングが終わった後は、いよいよ危険



予知トレーニングの開始です。危険予知トレーニングで重要なことは、

①**危険を発見すること**
②**危険の要因を考えること**
③**対策や対応を考えること**

の3点であることをわかりやすく説明がありました。その上で、子ども達が川遊びを行っているイラストを見ながら、どこに危険が潜んでいるのかグループに分かれて考えていきました。グループの意見がまとまっていく中で、イラストに危険ポイントについて発表です。川遊びで単独行動をしている子ども

がいること、河原に割れた瓶や木材に刺さった釘が落ちていて、裸足で川に入っていること、藪から蛇などの危険な生物がいるかもしれないこと、帽子をかぶっていない子どもが熱中症になるかもしれないことなど、たくさんの危険ポイントを発表してもらいました。

最後に、松尾先生からこの日行った危険予知トレーニングのまとめを行ってもらいました。危険は、どこに潜んでいるか分かりません。子ども会の活動でも、登下校の最中でも、日常生活のあらゆる場面で危険が潜んでいます。日頃から、**危険が潜んでいることを意識しながら、自分の身は自分で守る習慣**をつけて、広い視野を持つことが重要だと実感した講習でした。

自治会長及び各種団体長 研修・親睦旅行

平成30年6月30日(土) 7月1日(日)に毎年恒例の自治会長及び各種団体長研修・親睦旅行に行ってきました。

今回は松本、高山方面への視察ということで、道中バスで移動する中、防災に

関する研修を実施しながらの旅行となりました。実際に起きた大震災の事例をもとに、各家庭で行える防災に関する基礎知識を蓄えていきました。

先日発生した大阪での地震でも、家具の転倒防止対策をしていただくことで、**完全には転倒を防ぐことは出来なくても、地震直後に逃げただけの時間を稼ぐ効果**が認められ、日頃の対策の必要性を実感させられる話も聞きました。

研修が終わる頃には、目的地の松本へ到着です。まずはじめ、味噌蔵の視察をおこない、発酵食品のからだへの役割や食事の重要性について、学んで行きました。年齢を重ねると食が細くなり、必要な栄養素が不足気味になります。そのようなことがないように、日頃の食事を十分に摂っていく必要性と、発酵食品を織り交ぜながら食生活を充実させることが健康寿命を長く保つための秘訣であることを学んでいきました。

その後、松本市の名城「国宝 松本城」を訪れました。国宝に指定されるだけのことがあり、昔ながら

の構造ということで非常に急な階段の連続でした。中には天守に着く頃には、息が上がつてしまいう方もおみえになりました。

二日目は高山方面を經由し各所を回っていきました。一箇所目が高穂高ロープウェイです。天候が良ければ周りを囲む槍ヶ岳や笠ヶ岳・焼岳など名峰を望むことが出来るのですが、生憎この日は雲がかかって、峰々を捉えることがなかなか出来ませんでした。

最後の経由地は、高山祭屋台会館を訪れました。高山祭の歴史を感じると共に、優美な山車の姿やからくりの動きに魅入られたひとときとなりました。

「国宝 松本城」を訪れました。国宝に指定されるだけのことがあり、昔ながら

の構造ということで非常に急な階段の連続でした。中には天守に着く頃には、息が上がつてしまいう方もおみえになりました。

二日目は高山方面を經由し各所を回っていきました。一箇所目が高穂高ロープウェイです。天候が良ければ周りを囲む槍ヶ岳や笠ヶ岳・焼岳など名峰を望むことが出来るのですが、生憎この日は雲がかかって、峰々を捉えることがなかなか出来ませんでした。

最後の経由地は、高山祭屋台会館を訪れました。高山祭の歴史を感じると共に、優美な山車の姿やからくりの動きに魅入られたひとときとなりました。

の構造ということで非常に急な階段の連続でした。中には天守に着く頃には、息が上がつてしまいう方もおみえになりました。

二日目は高山方面を經由し各所を回っていきました。一箇所目が高穂高ロープウェイです。天候が良ければ周りを囲む槍ヶ岳や笠ヶ岳・焼岳など名峰を望むことが出来るのですが、生憎この日は雲がかかって、峰々を捉えることがなかなか出来ませんでした。

最後の経由地は、高山祭屋台会館を訪れました。高山祭の歴史を感じると共に、優美な山車の姿やからくりの動きに魅入られたひとときとなりました。





板取川の水明・関市洞戸
 Earth & Human (地球と人)
 『青木年広絵画教室』
 アトリエ 〒502-0853 岐阜市鷺山1769番地224
 TEL・FAX (058) 231-2666

岐阜市鷺山1052番地の2
(株)森田自動車
 TEL (代)232-3372

焼肉 木曾
 岐阜市鷺山519番地
 TEL 068-294-3773



有限会社 **森口建設**
 代表取締役 森口 義博
 〒501-1136
 岐阜市黒野南4丁目69番地
 TEL : 058-239-8870
 FAX : 058-213-0207

名鉄
 お客様に喜んでいただける仕事をする
岐阜名鉄タクシー
 タクシーのご用命は
 ☎ (058)245-3005

鷺山校区市民大運動会
 平成30年10月7日(日)開催
鷺山体育振興会



Honda Cars
 HONDA 岐阜 正木店
 岐阜市正木中三丁目12番18号
 TEL(058)231-7121 FAX(058)231-7122



自動車、火災、傷害、生命保険のことなら、
 いつでもご相談承ります。
 お気軽にお電話ください。
有限会社 ファーストホケン事務所
 岐阜支店
 〒502-0851 岐阜市鷺山1907-4
 電話 (058)294-3520
 FAX (058)294-4162

あなたを笑顔にしてみせます!!
田原接骨鍼灸院
 (訪問マッサージ併設)
 岐阜市南郷1丁目34番地
 TEL 294-0757

車のことなら
 おまかせください!!
北川自動車
 岐阜市正木中3-12-15
 TEL(058)231-8355



まさき接骨院
 はり・きゅう
 岐阜市正木中3-2-17
 TEL 215-8969



TATSU
 LADYS FASHION
タツ衣料
 岐阜市鷺山179-2 TEL : 058-232-5111

ヘアサロン
オオワキ
 岐阜市鷺山千草町1768の426

楽食選
たかな
 岐阜市正木1178-1
 TEL:058-227-4166
 営業時間:11:00~24:00

そぶえ歯科医院
 祖父江 達子
 〒502-0857 岐阜市正木1981-37
 TEL 058-294-3315



株式会社 松井縫製
 岐阜市正木1590-20-1F
 TEL 058-216-0230

掲載は七月十日分までとなっています。

鷺山夏祭り大会協賛金に御協力いただき、ありがとうございました。

BE THE NEXT ONE
自分たちが主役になって、
次のファッション界を創る。



KING GLORY
〒500-8267 岐阜市西部寺屋敷2-10
TEL : 058-271-7771
URL : <http://www.kingglory.co.jp>

地域とともに
コミュニティバンク
ぎふしん



すばらしい明日をつくる
岐阜信用金庫 鷺山支店
岐阜市川島東3丁目30番35号
TEL (058)231-6191



中日新聞さぎ山専売店



内藤新聞店
岐阜市鷺山1646-1
058-232-5276




鷺山夏祭り大会協賛金に御協力いただき、ありがとうございました。

NEW 洗車機  **☆プリズムコート☆**
FK-2

出光興産(株)販売店
川北石油株式会社



IDEMITSU

岐阜市鷺山1530番地の2
TEL 058-231-1161(代)

オートリペアカワシマ 検索



車のことなら
プロにおまかせ!!
車販・車検整備
钣金塗装・保険

お買い物は、当商店街で
正木町発展会



ハロー薬局 さぎ山店
岐阜市鷺山北町8-31
TEL 231-5999

桑原理容院
岐阜市鷺山1768の5
川北石油前
TEL 231-6465



アツミクリーニング取次店
鷺山小学校体育衣料
マルヨシ洋品店
鷺山中学体育館指定男女制服
TEL 231-3056

豊富なキャリアでアドバイスする
有限会社 シラキ印刷社
事務系の印刷物・チラシ・DM・パンフレット
岐阜市正木1313-1 〒502-0857
TEL:058-231-4700 FAX:058-231-4721
E-MAIL:printshiraki@yahoo.co.jp

春み処

かぼちや

OPEN 6:00~11:00 pm

定休日 日曜日・祝日

緑ヶ丘新町1
297-3457




台湾料理 龍泉

岐阜さぎ山店

TEL : 058-295-6188

平日
AM11:00 ~ PM2:00
PM 5:00 ~ 深夜 1:00

土日祝
AM11:00 ~ PM3:00
PM 5:00 ~ 深夜 1:00

御買物は鷺山商店街で

鷺山商店街

会長 加納良一



貯金・年金は



JAぎふ

鷺山支店

岐阜市下土居2-12-9

TEL 058-231-9549



みのっ太

カラオケ喫茶

いろいろ

彩

岐阜市則武428-40

営業時間
18:00 ~ 19:00

第2、第4水曜日定休

TEL : 058-215-6155



MarQuee

hair make

マーキー ヘアメイク

岐阜市鷺山1205-5

TEL : 058-297-3209




総合酒類・調味料・食品・御贈答用品のたけこ

北川酒店

岐阜市鷺山本通り1丁目

TEL・FAX (058) 231-7309




手造りの店

寿ふとん店

岐阜市鷺山白藪町

TEL (058) 232-0381



Upカ

ウパーリ美容室

鷺山店/岐阜市鷺山1699-5

TEL (058) 231-2247



掲載は七月十日分までとなっています。

鷺山公民館だよりの

地域密着型公民館を目指して!

鷺山公民館
館長 林勝己

日頃は、公民館に対しまして暖かくご支援いただき誠にありがとうございます。公民館の役割で最大の目的は地域住民とのふれあいの場として活用していただく事です。

自治会連合会・まちづくり協議会・各種団体・公民館クラブそれぞれの情報発信の場所は公民館だと思っております。

地域の団体に参加されている方々は重複して活動してみえる場合が多数ある事でしよう。お互いが情報の共有をしながら目標に向かつて行動する事は必要不可欠です。

それぞれの案件が、公民館内で検討され地域住民に伝わる事こそが、正に地域密着の第一歩と考えています。

今年度も、公民館から地域の方々へ情報発信をしながら、私生活にも役立つような様々な参加型の事業を子どもから大人まで幅広く計画していますので、積極的に参加していただきますようお願い致します。

なお、今年度の秋の文化祭も新しい催しを計画しております。

ぜひ、地域住民の皆様との参画型文化祭ができれば、公民館が目指す地域密着型の目標に近づけると考えておりますので、今年度も地域の皆様からの暖かいご意見をいただければ大変ありがたく思います。

平成30年度鷺山公民館運営審議会委員・運営委員会委員

氏名	関係団体役職	氏名	関係団体役職
乾 尚美	自治会連合会 会長 (審議委員長・人権教育推進委員)	江川 誠	鷺山小学校 教頭
古田 靖志	鷺山小学校 校長 (審議委員・人権教育推進委員)	大澤 喜代美	鷺山保育所 所長
中原 克仁	学識経験者 (審議委員・人権教育推進委員)	桑原 重雄	鷺山青少年育成市民会議 会長
水野 吉近	自治会連合会 副会長	川本 功	鷺山地区民生委員児童委員協議会
笠井 茂	自治会連合会 副会長	清水 隆	鷺山校区老人クラブ連合会 会長
佐藤 富昭	自治会連合会 副会長	祖父江 美実	交通安全協会鷺山支部 支部長
樽谷 毅	自治会連合会 副会長	土田 正人	岐阜市鷺山体育振興会 会長
市橋 正一	自治会連合会 会計	矢上 貴夫	岐阜市北消防団 鷺山分団長
後藤 竹司	自治会連合会 書記 (社会福祉協議会鷺山支部主事) 兼務	粥川 誠二	岐阜市鷺山水防団 団長
森瀬 修良	自治会連合会 監事	一戸 咲子	岐阜市鷺山女性防火クラブ 会長
川島 道徳	自治会連合会 代表理事(代表)	田中 公子	岐阜市赤十字奉仕団鷺山分団長
川嶋 武雄	鷺山まちづくり協議会 代表	山腰 良則	青山中学校PTA会長
桑原 利光	青山中学校 校長	長屋 幸知	鷺山小学校PTA会長
永井 伸幸	青山中学校 教頭	平田 亨	鷺山校区子ども会育成会 会長 (鷺山まちづくり協議会事務局) 兼務
		霜田 英二	公民館クラブ 総代表
		林 勝己	公民館 館長
		林 典子	公民館 主事



平成30年度は、左記の皆様が、運営委員会の委員を務めて頂きます。委員の皆様は、御意見を、御提案を反映させ、公民館のよりよい運営に務めていきます。

クラブ紹介

◆しらさぎコーラス◆

私たちが「しらさぎコーラス」は、指導者の「森瀬修良」の先生を含め、現在17名のメンバーで月3回、第一、第二、第四金曜日の午後、公民館二階にて、先生のピアノに合わせて、皆で楽しく歌っています。「しらさぎコーラス」の活動としては、毎年校下で開催される「9月の「敬老会」」に参加。11月の「文化祭」への参加。12月の「6月には、加勢市との交流演奏会」にて約15団体程度のお仲間の方達と「サラマンカホール」の舞台に立つことの出発点ではないかと思っております。



いざという時のための「非常用持ち出し袋」は、準備されていますか？

鷺山公民館 クラブ紹介

月曜日

- ★鷺山ミセスフォークダンス 9:50～ (第1・2・3・4)
- ★鷺山囲碁クラブ 12:10～ (第1・2・3・4)
- ★いきいきフォーク鷺山 13:00～ (第1・2・3)
- ★水墨画クラブ 9:30～ (第1・3)
- ★寺子屋 9:30～ (第2・4)

水曜日

- ★鷺山民謡クラブ 13:00～ (第1・2・3・4)
- ★健康ヨーガクラブ 10:00～ (第1・3)
- ★琴・三絃・尺八クラブ 13:30～ (第1・3)
- ★着付クラブ 13:30～ (第2・4)

火曜日

- ★すみれ歌謡クラブ 13:00～ (第1・2・3)
- ★さわやかエクササイズ 10:00～ (第1)
- ★パランスボールエクササイズ 13:00～ (第2・4)
- ★フラワーアレンジメント 10:00～ (第2)
- ★鷺山茶道クラブ 9:00～ (第1・3)
- ★鷺山絵手紙クラブ 10:00～ (第4)

土曜日

- ★鷺山筋トレクラブ 13:30～ (第1・3)
- ★リフレッシュ3B 10:30～ (第2・4)

木曜日

- ★いきいきエクササイズ 13:00～ (第1・2・3・4)
- ★さわやか体操 14:45～ (第1・2・3・4)

金曜日

- ★しらすぎコーラス 15:30～ (第1)
- 13:30～ (第2・4)
- ★書道クラブ 13:00～ (第1・3)
- ★コスモスコーラス 10:00～ (第2・4)
- ★さぎ山写真クラブ 9:30～ (第3)

鷺山公民館では、このようなクラブが常時楽しく活動しています。参加することで、自らの教養の向上・健康の増進・多くの人との交流! より人生を楽しく心豊かにします。



表させて頂いています。今年6月3日(日)に「第24回発表会」が行われ、私達「しらすぎコーラス」は今回で4回目の出演となりました。その他、依頼されたり折には、市内の老人ホームやシテイタワー43の中にある老人施設への慰問やぎふ清流文化プラザ、みんなの森メディアアコスモスの舞台での出演等々、依頼があればできるだけ積極的に参加させて頂き、皆で楽しく歌っています。

「しらすぎコーラス」の歴史は、最初から数えると35年以上と長く、年齢も60代から80代と歴史と共に高くなつてきました。歌は、皆、健康で元気に楽しく歌える事は有り難い事です。メンバーの中には、それぞれの家庭の事情等もあり、一時期離れる方もありますが、また気軽に帰って来られる暖かい場所でもあります。レパートリーも随分増えましたが、誰でもどこでも口ずさめるような、簡単な親しみのある歌ばかりです。どの歌の好きな皆さん、どうぞいつでも大歓迎です。歌いませんか!!

お待ちしています。
参加をご希望の方は、090-3932-4258「清水」まで御連絡ください。



◆鷺山民謡クラブ◆
代表：神倉 富子

民謡クラブは「踊の輪」の和をモットーに、健康会長より受け継がれ、人と、ボケ防止、それに知らず知らずと、それを知らず、話を、笑顔を、脳の高齢化の若返りの秘訣と、楽しく練習に励んでおります。

活動内容は、公民館2階ホールにて、月4回、毎週水曜日 午後1時～3時まで練習を重ねています。第二・第四は、日本民謡研究会所属岐阜支部講師の指導を頂き、第一・第三は、民謡クラブ顧問の指導の下、民謡ばかりではなく、最近では踊が主となっております。

年に1回は、非常用持ち出し袋の中身を確認して、非常食の消費期限や備えるべき備品の確認をしよう!

鷺山夏祭り大会の盆踊りに向けての講習会を始め、鷺山夏祭り大会当日の盆踊り、鷺山校区敬老会、鷺山校区文化祭等、様々な機会に踊りを披露しています。市の民謡協会への協力のため、春の道三まつり、秋のぎふ信長まつりのパレードや発表会、三輪民謡会との合同発表会「春のつどい」など1年を通して、忙しく活動しております。

これがまさに、若返りの秘訣だと思えます。和氣滿滿楽しく活動をしておりますので、お友達を誘って見学に来てください。



平成30年6月13日(水)に鷺山小学校体育館にて、岐阜市鷺山地域人権学習推進事業「心のふれあいと人権尊重のつどい」が開催されました。

小学校5年生、6年生の児童と地域住民の皆さん約380名が会場に集い、人権について学んでいきました。この集いのテーマは「津軽三味線を通した人権」です。一見、津軽三味線と人権がどのような関係があるのかわ

かりませんが、なかなか深い話がありました。まずはじめにDVD鑑賞「NIGHT ABOH」を見ていただきました。このNIGHT ABOHは、主人公仁太郎が明治維新前後の動乱の時代に、身分制度から来る差別や病気になる障がいを持ち、病気で、三味線を極めていく主人公の成長を通して、人権について考えさせてくれるものでした。「生まれ」による差別の理不尽さ、「障がい」による差別の理不尽さを乗り越えていく主人公仁太郎の強さには、心に響くものがありました。

鑑賞を終えた後、和奏楽津軽三味線の皆里奏会が舞台に登場し、素晴らしい津軽三味線の演奏を披露してくださいました。津軽三味線、ふるさと津軽が古調あいや節など、素敵な津軽三味線の演奏が体育館全体に広がりました。多くの児童は津軽三味線の演奏を耳にするのが初めてだ



ったよう、新鮮な演奏に聞き入っていました。演奏の合間には、三味線のルーツや津軽三味線が誕生した話などのお話頂き、先ほど見たDVDの様子が深く理解できました。

演奏終了後には、児童の演奏体験会も開催頂き、皆さんから津軽三味線や太鼓の手解きを受けてもらいました。初めて手にする津軽三味線を持つ手は少し緊張していたようですが、丁寧に教えて頂いたおかげで少し音が出せる児童もいました。

集いの最後には、児童代表から里奏会の皆さんに御礼の挨拶がありました。津軽三味線から見えてきた私たちが身近な「人権」。これから大切にしていきます。



これで安心!

平成30年度から鷺山公民館の入口に手摺が設置されました。今まで、公民館を利用する高齢者の皆さんから要望が多かった入口の手摺!この2段の段差に苦勞される方もおみえになりました。

手摺が設置されたことで安全で快適に利用できる環境がまた一つ整えられました。近くにお立ち寄りの際は、一度ご確認ください。



最近、公民館駐車場に利用者以外が駐車されることが見受けられ、公民館利用者が駐車しづらい状況が発生する事があります。公民館の円滑な利用のため、公民館駐車場の利用について地域の皆様の御理解・御協力をお願いいたします。

鷺山公民館からのお願い
公民館の駐車場の利用について

水墨画クラブと絵手紙クラブの皆さんが、鷺山夏祭り大会で歩行者天国となる鷺山本通りの東西に設置される大きな行灯を彩る素敵な絵柄の作成に取り組みおられます。毎年、素敵な作品が、夏祭りの行灯に花を添えています。鷺山夏祭り大会に

水墨画クラブの皆さんが行灯の絵柄の作成に取り組みしています



小規模親族葬対応の式場です
さぎ山セシモニーホール野々村
 岐阜市鷺山1285(マーサ東 鷺山本通沿い)
 お問い合わせ
 本社 株式会社野々村葬儀社(岐阜市忠節町3-12)
 ☎0120-07-9222 またはTEL058-262-9222



株式会社アヤカトレーディング
 TEL:058-294-2928 FAX:058-294-2661
 〒502-0851 岐阜市鷺山北町3-3



立喰 出前 ひろ寿し
 小宴会承ります
 岐阜市鷺山本通り3丁目
 TEL 058-232-1818

電気風呂・超音波・塩サウナ
鷺の湯
 若水町 232-3448

日向ひょうとこ踊り
 岐阜支部
 支部長 北川道夫



最新金!!
理容 ダイヤ
 正木店
 岐阜市正木1256-7
 TEL:058-294-0303
 8:30~19:00(月曜日定休日)

痛み相談処
そら 接骨院
 sora
 健康保険・交通事故取扱い
 ☎058-233-5525 とも接骨院 検索

東日本の復興を願い
 ~人間を救うのは人間だ~
岐阜市赤十字奉仕団
 鷺山分団

屋根工事一式
 有限会社 **正木建杖**
 代表取締役 土田 正人
 岐阜市正木1198の14
 TEL:058-231-3928



障碍の事なら何でも
リハビリランド に
 御問合せ下さい
 TEL(058)248-5050 FAX(058)215-9638
 〒502-0852 岐阜市南蟬2丁目120番地

みんなに夢のマイホーム
(株)堀建築工業
 岐阜県岐阜市鷺山1323-3
 TEL:058-231-5482
 FAX:058-294-7606

愛歯科医院
 TEL 233-0133

ガス器具 LPガス
野久商店
 責任者 野久信昭
 岐阜市鷺山1231-1 TEL231-0300



掲載は七月十日分までとなっています。

鷺山夏祭り大会協賛金に御協力いただき、ありがとうございました。

「個人情報情報が漏れており、消去するのにお金がいる！」等という電話は、詐欺の常套句！不審な電話はすぐに110番

されました。委嘱状交付式の終了後、岐阜市社会福祉協議会、松岡地域福祉課長から、福祉委員の活動のあらましについて説明を頂くと共に、岐阜北警察署奥田生活安全課長からは、最近の犯罪情勢、児童の登下校時の声掛け事案、ニセ電話詐欺の発生状況についてお話しいただきました。鷺山全体で高齢者の人数が増えている中、福祉委員の役割は益々重要になってきます。地域全体で見まもり活動を推進していくためにも、福祉委員をはじめ、自治会長や民生委員等関係者が今まで以上に連携・協力し、より充実した地域福祉活動を展開していければいいですね！



平成30年5月10日(木)に鷺山子ども館にて『さぎっ子くらぶ』が開催されました。朝は少し肌寒く、日中は風も強かったのですが、16組35名が元気に参加してくれました。この日は北部ふれあい保健センターの安田保健師からお話を伺いました。安田さんも自身も小さいお子さんがいるとのこと、子育てに忙しい中でも、読み聞かせを通して元気を貰っているという「かみさまからの」という絵本を読み、その後の生活の大切さについて話していただきました。



「早寝・早起きの大切さ」「朝日を浴びる大切さ」「小さい時の生活習慣がその後に与える影響」など、子育ての基本的なことですが、改めて何うと実践することはなかなか大変だとも思いました。鷺山子ども館では、第3木曜日に保健師さんによる健康相談・育児相談を行っていますのでこちらもご利用ください。またこの日は、母の日のために子ども達と一緒にカーネーションの花束作りをしました。

「おかあさん 毎日ありがとう！」

今から旬を迎える 枝豆の枝豆を使って 家族で集う 「男の料理教室」

平成30年6月16日(土)に鷺山小学校にて、平成30年度 第1回「家族で集う「男の料理教室」」が開催されました。

この日は、旬を迎える「枝豆」を使った料理に挑戦です。調理にとりかかると前に、食生活改善推進員の



桑原 妙子 さんから小学校の児童が備え付けている防災用の頭巾を披露しながら、災害時にどのように対処が必要なのか、備えておく必要がある備蓄用の水分や非常食についてご紹介がありました。

防災と食のお話が終わった後、男の料理スタートです！本日のメニューは、①枝豆蒸しパン、②小松菜とベーコンの生姜とろみスープ、③さんまの水煮缶の混ぜ御飯、④しらすと枝豆の混ぜ御飯の4品です。

一番始めに、朝収穫したばかりの新鮮な枝豆を茹でていききます。ポウルに入れて揉んだ後、沸騰した大鍋に投入して4〜5分間茹でていききました。茹で上がった枝豆を使い蒸しパン生地にとりかかりました。生地の上に枝豆をトッピングして蒸し器で蒸し上げていききました。次に小松菜、ベーコン、生姜を包丁で切っ



した。材料がしんなりとなつたところ、今回も魔法の調味料「ベジブロス」の登場です。生ごみとして捨てる野菜くずを煮込んで野菜だしを抽出した物が「ベジブロス」です。このスープが、今回もいい仕事をしてくれるんです！

さんまの水煮缶を使った酔の物は、災害時の料理としても活躍するお手軽で栄養価の高い料理です。水で戻したわかめと、塩もみしたキュウリ、水煮のさんまの身を混ぜ合わせてお酢を絡めて完成です。最後に、温かい御飯に釜揚げしらすと枝豆、ゆかりふりかけを混ぜ合わせて混ぜ御飯を作っていました。枝豆の緑と、ゆかりの赤が美しい混ぜ御飯の完成です。

今日も、素敵な男の料理の完成です！旬の枝豆は茹でた物もたくさん頂くことが出来ました。最後に、「塩分チェック」を使って計測もしてみました。

魔法のスープ「ベジブロス」



鷺山夏祭り大会(8月12日開催)での鷺山本通り歩行者天国交通規制は、午後4時〜午後10時に実施します。

MASA BOWL
[3F ボウリング]

有効期限
2018年8月31日(金)まで

小学生以下のお子様 **1ゲーム無料**

※コピー不可 ※申込時にご提出ください
※団体予約にはご利用できません ※シューズ代別

(020208)

City Family
[2F アミューズメント]

有効期限
2018年8月31日(金)まで

メダル10枚無料券

※コピー不可

(020208)

City Family
[2F アミューズメント]

有効期限
2018年8月31日(金)まで

メダル10枚無料券

※コピー不可

(020208)



~30年のご愛顧に感謝を込めて~
こころ動く、出会いを。



マーサ21専門店街

AEON

ToysRUs

BABIESRUS

EDUN

MARUZEN

SHOKKI'S

GU

MASA BOWL

City Family

City Family

マーサ21 ショッピングセンター
〒502-8521 岐阜市正木中1丁目2番1号
■マーサ21 TEL.058-295-2222
■イオン岐阜店 TEL.058-294-1100
<http://www.masa21.co.jp/>



こころ動く、出会いを。



カワボウ株式会社 本社/岐阜市正木中1丁目1番1号 TEL.058-232-1111 <http://www.kawabo.co.jp>

エコファミリー®

エコファミリーは鷺山自治会連合会の活動に協力しています。

雑紙回収実施中!



ドラッグストアウエルシアさんの
東隣となっております。

URL : <http://ecofamily.jp>



WEBでアクセス

電話で相談

フリーアクセス
TEL:0800-200-1063

エコファミリー
鷺山ステーション

