

食生活 だより

67 市食生活改善推進員から



一人何個までという制限が出るほどのおいしさ

ワンポイントアドバイス  
生地をからませたら、クルクル巻きながら油に入ると、簡単にできますよ。

ポンポンはじけるような、かわいなおやつを紹介しました。外出先でも手軽に食べられます。季節によりニンジンやサツマイモの甘煮など中身を工夫して楽しんでみてはいかがでしょうか。

ミニアメリカンドッグ

■作り方

HOW TO COOK

- 1 ポウルに卵を割りほぐし、牛乳、ホットケーキミックスを加えて、滑らかなクリーム状になるまで混ぜ、生地を作る。
- 2 魚肉ソーセージは2cm幅に切る。ペビーチーズは4等分に切る。
- 3 それぞれにつまようじを刺しておく。
- 4 揚げ湯を170℃ぐらいに熱し、つまようじを持ち、1のポウルの生地をたっぷり付け、生地を垂らさないように油の中に入れる。
- 5 浮いてきたら、上下をクルクル返しながらきつね色になるまで揚げる。
- 6 好みでケチャップなどを付ける。

材 料 (約50本分)

市販のホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳	140ml (3/4カップ弱)
細い魚肉ソーセージ	適宜
ペビーチーズ	適宜
つまようじ	50本



皆さんからの意見

ちょっとびっくり。

このページは皆さんからの意見などを紹介しています。

3月1日号特集記事を読んで①

「一番最初に感じたことは、「せっかくの写真なのに、カラーだったらもっといいのにな」でした。しかし、P5の欄外に、ホームページでは、『カラーで掲載しています。』と書いてあり、早速見ました。とてもよかったです。」 (丁)

除草剤の散布

これから雑草の茂るころとなります。いつも犬の散歩をしています。空き地や歩道の脇の草の上を好んで歩きます。時々、除草剤が散布してあり、すぐには散布してあるのかが分かりませんが、犬がなめて食欲がなくなり、ぐったりしてしまいます。薬を散布した時は、ぜひ、何らかの表示をしていただけよう、市民の皆さんに周知して欲しいと思います。子どもたちも「大丈夫かな？」と思います。(A)

軽体操の開催時間について

ちゅうたいクラブの軽体操は、対象者が小学1年生から5年生までとなっているにもかかわらず、開催時間が、午後7時30分から9時まで、とても遅い時間帯です。午後9時に終わり、帰宅後入浴すると就寝は10時近くになってしまっていると思いますが、もっと早い時間帯に変更していただけないでしょうか。小学1年生の子が夜10時に寝るということに違和感を覚えます。もちろん、体育館や指導者の都合もあると思いますが。(O)

ちゅうたいクラブの軽体操は、4人の講師により、小学生が、手軽なスポーツ活動をすることで、健康づくり、体力づくり、仲間づくりをしていただくために開設しています。体育館の利用時間、保護者の送迎時間や講師の都合により、午後7時30分から9時までとされています。よろしく願います。(スポーツ振興課)

訂正とお詫び

4月15日号の9ページでお知らせしました、窓口での「本人確認」中の◇本人確認書類の②に掲載しました、  
・預金通帳・キャッシュカード・クレジットカード  
・診察券 ・公共料金の領収書 については、  
戸籍の届け出および証明書の交付に限り、本人確認書類として認められないことになりました。  
訂正してお詫び申し上げます。

今まで愛読いただいていた「一笑元氣・一生健康」の連載は終了させていただきます。

「広報みのかも」を読んだ感想や特集として取り上げてほしい内容、身近な話題やうれしかったこと、腹が立ったことなどを、気軽にはがきやFAXまたは電子メールでお寄せください。

広報紙上では、匿名で掲載しますが、お便りには住所、氏名を必ずご記入ください。あなたの声をお待ちしています。

◇は が き 〒505-8606 美濃加茂市役所 総務部 市政情報課 広報係

◇F A X (0574) 28-1290

◇電子メール kouhou@city.minokamo.lg.jp

「広報みのかも」ここに配置しています

- ・アピタ美濃加茂店
- ・ハローフーズ太田店
- ・ハローフーズ美濃加茂店
- ・パロー美濃加茂店
- ・パロー太田店
- ・フレッシュスーパー 三ツ丸加茂野店
- ・サークルK加茂山手店



愉快的な仲間たち

第34回

むく 椋バイオリンクラブ



「美濃加茂市に市民の手でバイオリンの弦の音を響かせてみたい」こんな願いを込めて7年前から『椋バイオリンクラブ』を始めました。会員は20人ほど、7歳から70歳代までです。下呂市や多治見市からも4人参加してみえます。年4回ほどの発表会には、ほかの弦楽器、管楽器の人も加わってくださり、楽しく合奏しています。わたしたちは、バイオリンの演奏の楽しさをたくさんの人に伝え、一人でも多くの市民の人に参加していただきたいと思います。「バイオリンなんて敷居が高くて・・・」なんて思わないで、興味のある人は、一度バイオリンを手に

取ってみませんか。今は、楽器もセットで3万円ぐらいのものもあります。簡単な曲でも弾けるようになったときの感動は忘れられませんし、みんなとハーモニーを奏でられるようになるともっと楽しいですよ。

下古井公民館では、日曜日の午後に初心者コース、中央公民館では、土曜日の午後に合奏練習をしています。

※楽しい、愉快的な仲間を紹介しませんか  
詳細については、広報係へ