



食生活 だより

64 市食生活改善推進員から



梅の酸味がさわやかなデザート

7月24日は、「土用の丑の日」です。うどん、梅干し、ウリ、うなぎなど「う」の字の付くものを食べると夏の疲れを取り、夏やせを防ぐといわれています。
梅干しの土用干しも、このころに行います。

ワンポイントアドバイス
水を控えて、サイダーを入れると、一味違いますよ。

梅寒天ゼリー

■作り方

HOW TO COOK

- 1 梅ジュース、水(※1)、砂糖、粉寒天を鍋に入れ、火にかける。
 - 2 沸騰したら中火にして2分ほど煮溶かす。
 - 3 水でぬらした型に注ぎ、細かく刻んだ梅の砂糖漬けかフルーツの砂糖漬け(※2)を入れて、冷ます。
 - 4 冷蔵庫で冷やし固め、フルーツを飾る。
- ※1 サイダーを入れる場合は、人肌程度に冷めてから加える
※2 生のキウイフルーツやパイナップルなどを中に入れると、寒天が固まらない場合があるので、飾りに使う

材 料 (4人分)

| | |
|-----------------|-------|
| 梅ジュース(市販品) | 300cc |
| 水 | 300cc |
| 砂糖 | 30g |
| 粉寒天 | 4g |
| 梅の砂糖漬け | 適宜 |
| (フルーツの砂糖漬けでも良い) | |
| フルーツ(飾り用) | 適宜 |

愉快的な仲間たち

第36回

美濃加茂華友会



今年の5月、市内・近隣に住む中国出身者が情報交流の場として「美濃加茂華友会」を結成しました。メンバーは、中国から市内に嫁いできた女性たちが中心で、月に一回交流会を開いています。
言葉や考え方、生活習慣が違う人たちと同じ場所で、異なる文化を認め合いながら共に暮らしていく中、不安に思ったり、不自由を感じたりすることがあります。そんな同じ思いを持った仲間が交流し、生活、育児、仕事の悩みなどを相談しています。これからは、日本語教室、料理教室、ボランティア活動などメンバーのや

りたい事、楽しみにしている事をどんどん活動につなげていきたいと思えます。
わたしたちの願いは、地域で生活する中国人が元気に暮らしていけること。そして、新しい仲間を受け入れた地域が、もっと元気になっていくことを願っています。
中国出身者でこの会に参加されたい人は、お気軽にお問い合わせください。
多文化共生室 山田

※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



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。



5月1日号の特集
「事業目標と方針」を読んで①

部によっては、よく分かる部と、何回読んでも分からない部もありました。
文章の字数をもう少し少なく、ポイントだけをみんなに理解してもらった方が良いと思いました。(O)

5月1日号の特集
「事業目標と方針」を読んで②

新年度の各部署の方針や目標が説明され、良かったと思います。
毎年同じことでも、その年度によって方針や目標が少し違ったりするので、このような特集はこれからも必要だと思えます。(S)

5月1日号の特集
「事業目標と方針」を読んで③

市の職員の方の顔写真入りで、目標と方針が掲載されており、言葉だ

だんらんを読んで

「だんらん」の「第109話 孫のしつけ」を読んで、ほほ笑ましい気分になりました。
わたしも時々、親に娘をお願いすることがあるので、親に「孫が帰るとほっとする？」と聞いてしまいました。(M)

男女共同参画⑱を読んで

「モタロー・ノー・リターン」を読んで、わが家では、主人が洗濯をし、休日は朝・昼・晩と食事作りをしてくれます。
両親共働きで、家事も協力している姿を見て育った子どもたちは、大

広報紙のリニューアル①

5月1日号が今までと違って、緑色に変わったなと思ったのですが、15日号も「みのかも」の字もカラーも緑に変わり、今年度は緑に変わるのかなと思ったり…。今までのブルーに慣れているせいか、少し見づらい感じもありますが、すぐに慣れるかなとも思ったり。(A)

広報紙のリニューアル②

「一笑元氣・一生健康」が終了したのですが、それに替わるものがあつたら良かったと思えました。
健康についてや普段の生活に役立つミニ知識など、楽しく読める内容のものを連載してください。(N)

「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

「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