



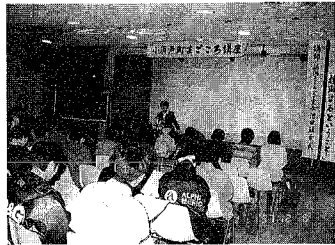
### サンタさんからプレゼントをもらったよ



12月19日、ライオンズクラブの皆さんによるクリスマス訪問が行われました。三人のサンタクロース登場に子供達は大喜び。サンタさんへの質問やお願い、一緒に唄を歌ったり遊んだ後、白い大きな袋の中から一人一人サンタさんからプレゼントをもらいました。「また来年きてね」の子供達の声に三人のサンタさんは手を振って答えていました。

### ～多くの学びと感動をのこして～

#### 「まごころ講座」が盛況のうちに終了しました



10月～12月に渡り、6回コースで行われた「まごころ講座」が延299人の参加を得て終了しました。この講座は、呆けても安心して暮らせる町をめざして、痴呆の予防や地域の隣人としてできる事は何かを学ぶために、保健福祉課、社会福祉協議会、新津保健所の共催で開催されました。参加者からは、「たくさん勉強させて頂きました。決して一人で悩まず、皆さんに助けて頂くと思いました。」  
「この講座に出席して、自分自身、親に接する態度を気をつけるようになり、やさしい気持ちで接するようになりました。」  
など多くの感想が寄せられ、今後、地域で皆さんが少しずつできることを出し合って、ボランティアの輪を広げて行けるようにしていきたいと思っています。

### お料理紹介 ～食生活改善推進委員協議会～

今回は、成長期の食事（夕食）の献立をご紹介します。成長期（思春期）は、乳幼児期について発育の盛んな時期です。この時期には体が急速に成長しますので、カルシウムを多く含み、その他の栄養素も豊富な牛乳や乳製品を十分とるように心掛けてください。

#### 一夕食の献立例一

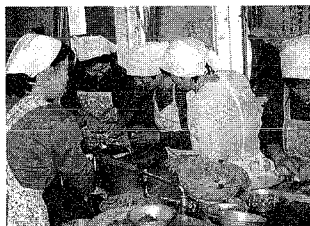
- ・ごはん
- ・実だくさんみそ汁
- ・さんまの二色揚げ
- ・こんにゃくのごま和え (632 Kcal)



・各地区で伝達講習会を計画しておりますので、お気軽にご参加ください。

#### さんまの二色揚げ <材料> 6人分

さんま	大3尾
塩	小さじ1/4
酒	小さじ4/5
青じそ	3枚
梅干	24g
焼のり	3/4枚
スライスチーズ	24g
小麦粉	90g
卵	30g
水	90cc
レモン	60g
パセリ	12g



#### <作り方>

- ①さんまは三枚におろし、小骨をとってから、塩、酒をふりかけておく。
- ②青じそは水洗いし、水気をふきとる。
- ③①のさんまは軽く水気をふき青じそ、梅干をのせて巻き、ようじでとめる。
- ④もう一方のさんまに焼のり、チーズをのせて巻き、ようじでとめる。
- ⑤③、④のさんまに衣をつけて、たっぷりの油でゆっくり揚げる。
- ⑥少しさましてから、ようじをとって半分に切り、③、④のさんまを1個ずつ盛り付け、さっと揚げたパセリと輪切りのレモンを添える。



### 初夢

初夢に故郷を見て涙哉  
一茶(寛政句帳)  
初夢は正月に初めて見る夢  
ということばはだれでも知っています。  
さて、あなたは初夢をいつ見ますか。元旦の朝ですか。二日の朝ですか。これ、実は

時代により、地域により、また家によっても違っているようです。室町時代には、元旦の暁の夢だったとか、江戸時代は二日の朝の夢だったともいわれています。江戸の商家などでは、大晦日は除夜の鐘まで起きていたので、二日の夜の夢が初夢だったのでしょうか。また、古くは立春の朝の夢を初夢としたようです。初夢合わせなどといって、初夢で吉兆を占う風習は古くから

あったようです。江戸では宝船売りや、いい初夢を見るようにと宝船の絵を売り歩いていました。猿枕といつて夢を食うときに見える動物——ばくの絵を枕の下に置いて悪夢を食わせる風習もありました。インターネットで情報のやりとりをする現代ですが、一方不透明の時代でもあるので、若者の間で占いが流行とか。若者も初夢占いをするのでしょうか。ところで一月二十六日は文化

財防火デーです。昭和二十四年一月二十六日に法隆寺金堂で火災があったので、この日が文化財防火デーになったのです。日本の文化財は木造建築や、紙、木などで作られた工芸品が多いので特に火災に注意する必要があります。文化財を火災から守りましょう。

## 広報クイズ??

- ① 今年は何年です。干支の○番目です。
- ② 1月26日は○○○○○○○です。

ヒント 広報をよく読んで…  
正解者には抽選で3名の方に記念品を進呈。

### ★応募方法

裏	表
クイズの答え	956-01
①	役場総務課
②	企画財政係
住所	行
氏名	
電話番号	
町に対するご意見	
ご希望等	

### ★締め切り 1月16日(消印有効)

#### 11月号のクイズの答え

- ① オーストラリア
- ② 税

当選者 五十嵐亮太さん(欠代田1)  
笠井 ふみさん(本町5)  
白井トシイさん(小 向)



丑年から寅年へ

消子ちゃんの住宅防火教室  
みんなで防ごう住宅火災

火災の被害を最小限にするためには、火災の早期発見と早い通報、そして初期段階での消火がポイントになります。ただし炎の勢いは、時間が経つにつれてみるみる増してきますから、消そうとしても炎が壁や天井まで燃え移ってしまった時には、迷わず安全に避難する行動に切り替えることが大切です。