

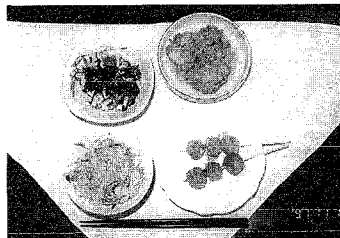
# お料理紹介 ～食生活改善推進委員会～

今回は、ガンを予防する食事の献立をご紹介します。  
胃ガン予防に良いと言われているお茶ときのこを使い毎日食べているごはん混ぜ合わせました。味や香りが楽しめます。

## 一昼食の献立例

- ・お茶風味きのこごはん
- ・さばのみそ煮込み風
- ・カリフラワーの酢漬
- ・果物（みかん1個）

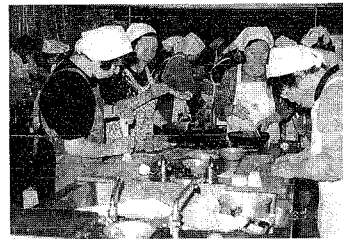
(531 kcal)



・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。

## お茶風味きのこごはん <材料>5人分

|             |         |
|-------------|---------|
| ごはん (米375g) | 5人分     |
| 生しいたけ       | 50g     |
| しめじ         | 75g     |
| えのきだけ       | 50g     |
| せん茶         | 小さじ12/3 |
| 湯           | 75cc    |
| サラダ油        | 小さじ11/4 |
| しょうゆ        | 大さじ5/6  |
| みりん         | 大さじ2/5  |
| 白ごま         | 10g     |



## <作り方>

- ① 生しいたけはじくをとり、せん切りにする。  
しめじは食べやすい大きさに手でさく。  
えのきは根をとって2～3cmに切り、ほぐしておく。
- ② せん茶は湯を入れて、1分位おき、香りと色がでたら、にがみがでないように葉と茶を別にしておく。
- ③ ①のきのこをサラダ油で炒める。
- ④ ③に②のお茶としょうゆとみりんを加えて煮つめる。
- ⑤ ④と切った白ごまをご飯に混ぜる。

## 暮らりのワンポイント

冬場、レースと厚地のカーテンを二重に吊れば、その保温力は厚さ三センチの木の壁に匹敵するといわれます。カーテンは、日差しや人目を遮るためだけでなく、室内の保温にも役立っています。ただし、そのためには窓面をびったりふさぐようにしなければなりません。

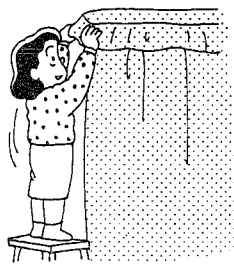
天井から床までを覆うカーテンなら問題はありませんが、カーテンレールの上が空いていたり、カーテンのすそが床から離れていたりすると、保温効果は半減します。暖房中の室内の空気は循環しているので、カーテンの上下が筒抜けになっていると、せっかく暖まった空気がガラス面に触れて冷やされてしまうのです。これを「ゴールド・ドラフト現象」と呼んでいます。

## カーテンの保温効果

レースの上に大きめの布をかぶせておくだけでも十分に効果があります。カーテンの長さは床まで届くようにし、もちろんカーテンの合わせ目も隙間なく合わせるようにしてください。どうしても長さが足りないときは、カーテンのすそに磁石をつけるのも一案です。カーテンの幅に応じて数か所に磁石を縫いつけ、窓枠には小さな鉄板を張り付けます。こうすれば、カーテンと窓枠がびったりくっついて、冷えた空気が室内に流れこむのを防ぐことができます。

また、カーテンの合わせ目や、カーテンと壁との隙間はマジックテープでふさぐと効果的です。

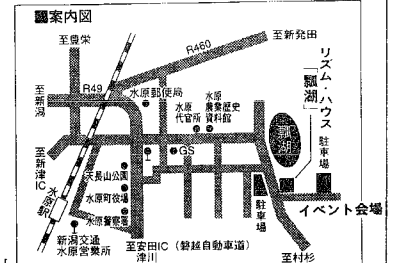
使い次第で、約二〇％も暖房効率が高まるカーテン。上手に利用して、エネルギーと光熱費を節約しましょう。



# 広域

## “瓢湖”冬の祭典

日会内  
時：2月8日（日）午前10時～午後3時30分  
場：瓢湖湖畔（地図参照）  
容：・水原町、安田町、京ヶ瀬村、笹神村、豊浦町特産品販売  
・水原町特産「七面鳥の鍋汁」販売  
・お楽しみ抽選会  
・郷土芸能発表、歌謡ショー  
・すべり台（降雪時のみ）その他盛り沢山



## 「雪かき」



家々に主あり朝の雪を掻か竹内俊吉（ハンディ版入門歳時記）  
雪の朝、どの家でも早起きして雪をかいているさまを詠んだ句です。雪国の冬の普通の風景ですが、これからの世の中、高齢世帯が多くなりま

すので、雪かきや屋根の雪下ろしは一層大変になるのではないかと、ふと気になります。日本は南北に細長い国です。雪があまり降らない地方では、雪かきなどやったことも見たこともないという方もいることでしょう。一方、いわゆる雪国の豪雪地帯では、雪かきは冬の生活に大きなウェイトを占めています。車道は除雪車が除雪してくれますが、その車道まで出る部分はそれぞれの家で除雪しなければ

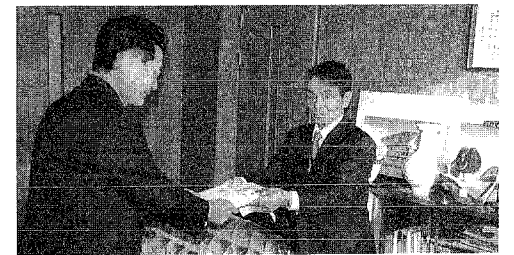
ばなりません。除雪しきれなくて、踏み固めて道を作ることもあります。機械で除雪する車道の雪も、雪の多い地方では白除雪といって、圧雪を残したまま車を通すこともあります。しかし、雪が降ることが少ない地方では、たまに雪が降ると雪だるまなどを作って大喜び。雪国では地域おこしの一環として、スキー場を作っている所もあります。

1月6日、恒例の消防出初め式が行われました。関係者約50名が諏訪神社に集まり、無事故・無火災の祈願と20台の車両のおはらいを行いました。そのあと町内をパレードして火の用心を呼びかけ、信濃川にむけて一斉放水を行いました。まだまだ寒い日が続きます。ストーブなどの暖房器具や、火の元には十分気をつけましょう。



## ご寄付に感謝します

石倉清一様（大川前1）より「町の発展のために」と200万円のご寄付をいただきました。用途につきましては、十分検討の上、有効に使用させていただきます。ありがとうございました。



## 無事故・無火災を願って



1月6日、恒例の消防出初め式が行われました。関係者約50名が諏訪神社に集まり、無事故・無火災の祈願と20台の車両のおはらいを行いました。そのあと町内をパレードして火の用心を呼びかけ、信濃川にむけて一斉放水を行いました。まだまだ寒い日が続きます。ストーブなどの暖房器具や、火の元には十分気をつけましょう。