

### カメラスケッチ

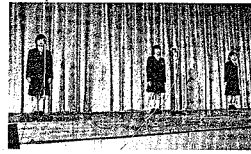
## 新世紀へ躍進を一瞥も新たに市制施行50周年式典が開催される

1月13日、新津市の市制施行50周年を祝い記念式典が開催され、市民会館大ホールには来賓や一般市民など約900人が入場しました。

市民吹奏楽団のファンファーレが開会を告げると、さくら保育園鼓隊がステージで演奏して会場の雰囲気や元気がいっばいに盛り上げ、市内の中学校から笹川加奈さん(第一中学校)、奥井恵梨子さん(第二中学校)、大野弥生さん(小合中学校)が市民憲章を読み上げました。

評論家の草柳大蔵さんは「循環社会と日本文化」と題して、資源の再利用を基礎とする社会づくりや現状に対する意識改革について講演。最後は、市民の投票により「新津のお宝」の1位に選ばれた「ひつじぐさ」が新津混声合唱団によって合唱されました。

再び降り始めた雪の中、ふるさと新津の歴史や文化、新世紀への誓いも新たに記念式典は幕を閉じました。



市内の中学生が、壇上で市民憲章を読み上げた。



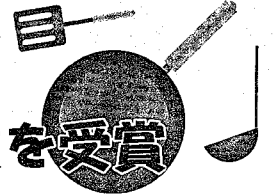
「新世紀へ躍進を誓う」新津市長が式辞



会場では、約九百人もの人々が、熱心に講演に耳を傾けた。

### ヤング・ライスクッキング・コンテスト2000

## 新潟県代表 藤田和枝さんが農林水産大臣賞を受賞



若い人たちの米離れを防ぎ、米の消費拡大を図るため、各県で開催されていたヤング・ライスクッキング・コンテスト2000の中央コンテストが昨年12月17日に東京で開催されました。そこで、先の県コンテストで県知事賞を受賞した藤田和枝さん(長割)が、県内初の農林水産大臣賞を受賞しました。



「コンテストの中でも最高の賞である農林水産大臣賞の発表が一番最後に行われたのですが、最初の方の賞(アイデア賞など)で名前が呼ばれなかったのも、もうダメだと思っていました」と話す藤田さんは、五泉市のニット会社で働く25才。料理が大好きで3年半前から新津市内の料理学校に通い、先生にアドバイスを受けながら、今回の受賞作「薬膳キムチジャンポ炒飯」を完成させました。

「簡単」「ヘルシー」「おいしさ」などの項目で高い評価を得た藤田さんの作品は、勤務先の五泉にちなんで名産のレンコンを入れたので、歯ごたえもよく、キムチの辛みが新陳代謝を助けるうれしい一品。「平日は仕事が忙しいのでなかなか料理をする時間もないのですが、おいしいものを食べるのが好きなので、これからも腕を磨きたいです」と、素敵笑顔で抱負を語ってくれました。

### 油分ひかえめで、ピリツとおいしい。ダイエット中のあなたにもオススメ

## 作ってみよう！薬膳キムチジャンポ炒飯

<材料>(4人分)

- ・ご飯…800g
- ・豚肉(スライス)…150g
- ・ネギ…1/2本
- ・ニラ…1/2わ
- ・ニンニク…3片
- ・レンコン…50g
- ・キムチ…100g
- ・干しえび…15g
- ・塩…小さじ1/4
- ・コショウ…少々
- ・豆板醤…小さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・松の実、くこの実、白ごま…それぞれ大さじ2
- ・食用油…小さじ1
- ・ソース(しょうゆ…大さじ2、豆板醤…小さじ1、コチジャン…小さじ1、オイスターソース…小さじ2、ごま油…小さじ1/2)

<作り方>

- ①豚肉は5mm幅、ネギは小口切り、ニラとキムチは2cmの長さ、レンコンは8つ割の薄切りに切り、豚肉には分量外のしょうゆをからめておく。
- ②熱したフッ素樹脂加工のフライパンで、少量の油と薄切りにしたニンニクをいためて香りを出し、①の材料と干しえび、キムチをいためて味付けをする。
- ③固めに炊いたごはん、②の具を切るようにして混ぜる。
- ④薄く油をひいたホットプレート③を移して、ソースを加えながらいため、最後に松の実・くこの実・白ごまを散らす。

フッ素樹脂加工のフライパンを使ったり、ご飯と具と一緒にいためないなど工夫して、油分の量を10分の1に減らしました！



料理学校で炒飯を作る藤田和枝さん

### 介護保険ニュース

## 介護保険料の納付証明書 希望する方は 保険年金課の窓口へ

確定申告の季節が近づいてきました。介護保険料は、全額が社会保険料控除として、所得税や市民税の課税対象から控除されます。控除の対象となるのは、平成12年中に納めた保険料の総額です。

市では保険年金課保険給付係の窓口で、平成12年中に納めた介護保険料を証明する納付証明書を発行しています。納付証明書が必要な方は、窓口へお越しください。なお、電話での受け付けもしています。

■持ちもの 被保険者証  
■受付場所・問い合わせ  
保険年金課保険給付係  
(市役所1階③番窓口)  
☎24-2111 内線137・138

納付証明書は、希望する人にだけ交付されるのなるほど

納付証明7枚!

はい!どうぞ

お買物、ご用命は市内で

春! いい予感します  
本場愛媛産 甘さと香り  
**宮内いよかん**  
ご贈答にどうぞ  
**やまいし**  
フルーツ & ギフト  
TEL 23-0397  
FAX 23-3158  
本町2(新光商店街)

**ほしの医院**  
内科・呼吸器科・アレルギー科・小児科

さつき野駅  
めぐみの湯向かい  
北上新田調作804-1  
☎22-6522

●診療時間: 月～金  
AM9:00～12:30  
PM3:00～6:00  
●AM9:00～13:00  
●休診日: 日・祝日

**笹川矯正歯科** (歯ならび治療専門)  
院長 笹川 美也子

●診療時間: 午前9:30～12:00  
午後2:00～6:00  
●休診日: 木曜・日曜・祝日  
川口638-3(JRさつき野駅より徒歩2分)  
☎21-7777(完全予約制です)

2月体験レッスン

♥人と人との交流基地♥  
NAC 加リチャーくらぶ  
TEL.0250(22)3102  
FAX.0250(24)1083

●2/22(水)7時～9時  
●2/23(木)10時～12時  
●2/19(土)10時～12時  
●2/20(日)10時～12時  
●2/10(水)15:30～

お買物、ご用命は市内で