



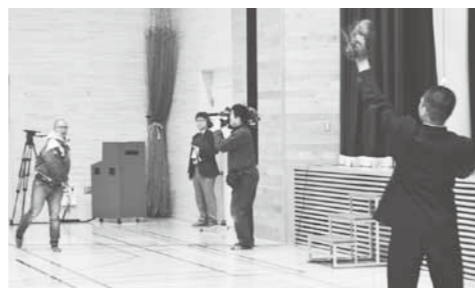
谷元選手が町民と交流

北海道日本ハムファイターズ弟子屈町応援大使との交流会



プレゼントの抽選(上)
大歓迎を受けながら会場へ(下)

その後、公民館で交流会を開催。町内外から約200人のファンが訪れました。トークショーや質問コーナーで気さくな一面を見せたほか、成績が芳しくなかった今シーズンを振り返り、来シーズン雪辱を果たすことを約束しました。また、サイン入りボールやユニフォームなどが当たる抽選会も行われ、大変盛り上がりました。



弟中野球部の生徒とキャッチボールを行う谷元投手

プロ野球北海道日本ハムファイターズ弟子屈町応援大使との交流会が、11月28日に行われました。同球団の北海道移転10年目を記念した「北海道全力応援プロジェクト」に本町が選ばれ、鶴岡慎也捕手と谷元圭介投手が今年、本町の応援大使に就任したことから、大使が来町した。今回は谷元投手が来町しました。

谷元投手は、初めに弟子屈中学校を訪ね、弟子屈・川湯両中学校の生徒194人の歓迎を受けました。質問コーナーでは生徒たちからピッチングの心構えについてなどたくさん質問が寄せられ、一つ一つ丁寧に答えていました。また、弟子屈中学校野球部の生徒とキャッチボールも行いました。

町の話



町の話

手作りの催しに園児を招待

合同生活科「ましゅうランド」



マツボックリで作ったクリスマスツリーを狙う射的

町内6つの小学校の1、2年生が集まり、お店屋さんごっこを楽しむ合同生活科「ましゅうランド」が11月29日、弟子屈小学校で行われました。生活科の授業の一環で、相手に喜んでもらうための工夫などを通してコミュニケーションの大切さなどを学び、自らの成長を味わうことを目的に、毎年行われているものです。弟子屈、川湯、和琴、美留和、奥春別、昭栄の各小学校の1、2年生、合わせて114人が参加しました。

児童はグループに分かれて、ボウリングや射的、カーレース、パラシューティングなどのゲームのお店を開店。招待された町内の保育園・幼稚園児67人がお客さんとなり、各お店を回りました。ゲームの内容は児童が自分たちで考え、景品なども含めて手作りで準備したほか、当日は店番も体験。園児を相手に接客を行いました。また、他校児童との交流も深めました。

招待された園児からは「とても楽しかった」「全部のお店を回れてよかった」などの声が聞かれ、児童も喜んでいました。

葉っぱで作ったしおりを釣るゲーム(上)
景品選びに笑顔を見せる園児(下)

野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽料理レシピ

ゴボウ

ゴボウを食用としている主な国は、日本と韓国です。

ゴボウは独特な風味があり、食物繊維が豊富な野菜です。ご飯や汁物、肉などと調理してもおいしい野菜なので、いろいろな料理に使ってみてはいかがでしょうか。

ゴボウのから揚げ

【材料(2~3人分)】

- ゴボウ 1本
- から揚げ粉(市販) 大さじ1~2
- でんぷん 大さじ1~2
- 油 適量

【作り方】

- ①ゴボウは薄く斜めに切って水にさらし、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ②ビニール袋にから揚げ粉とでんぷんを入れて混ぜ、①を入れてまぶす。
- ③170℃くらいに熱した油で、②を3~4分くらい揚げる。

ゴボウとブロッコリーのサラダ

【材料(2人分)】

- ゴボウ 1本
- ブロッコリー 1/2株
- マヨネーズ 大さじ1~2
- 黒すりごま 大さじ1/2 (白ごまでもよい)
- しょうゆ 小さじ1くらい
- 塩 少々

【作り方】

- ①ゴボウは長めの乱切りにして水にさらし、酢を少し入れた湯で好みの軟らかさになるまでゆでる。ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでて冷ましておく。
- ②調味料とすりごまを混ぜたもので①をあえる。

ゴボウの炊き込みご飯

【材料(3~4人分)】

- ゴボウ 1本(100gほど)
- 生シイタケ 3枚
- 小揚げ 2枚
- ショウガ 1片
- 米 2カップ
- 水 2カップ弱 (調味料を入れて2カップになるように)
- しょうゆ・酒 各大さじ
- みりん 大さじ1

【作り方】

- ①ゴボウはささがきにして、水にさらしておく。石づきを取ったシイタケは薄く切る。小揚げは油抜きをして細く切る。ショウガは千切りにする。
- ②米はといで、30分以上水に浸しておく。
- ③炊飯器に米と水、調味料、①を入れ、軽く混ぜて炊く。

ゴボウと豚肉の具だくさん汁

【材料(2人分)】

- ゴボウ 1/2本
- 豚細切れ肉 50g
- 玉ネギ 1/2個
- 長ネギ 5cmくらい
- だし汁 2カップ
- 酒 大さじ1くらい
- みそ 大さじ1~2

【作り方】

- ①ゴボウは縦半分に切ってから斜めに薄く切り、水にさらしてアクを抜く。玉ネギと豚細切れ肉は大きめの一口大、長ネギは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁と酒を入れて煮たて、豚肉を煮てアクを取る。ゴボウと玉ネギを入れて、火が通るまで5分くらい煮る。
- ③火が通ったらみそで味を付け、火を消す。長ネギを入れ、器に盛り付ける。



問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)