

### 夏バテ予防「ひつまぶし」



吉岡奈々子さん(山崎)

①鍋に水とだし昆布を入れ15分ほど置く②①を火にかけ、沸騰直前にだし昆布を取り出し、かつお節を加えて弱火で2分ほど煮る③②を少し冷ましてザルでこし、しょう油と塩を加えてだし汁が完成④うなぎの蒲焼を1センチ幅に切り、酒を振り、ラップをして電子レンジで30秒ほど温める⑤ご飯に④の半量とうなぎのたれを加え、むらなく混ぜ合わせて丼によそい、残りの④を乗せて出来上がり。

※始めは⑤を味わい、後から薬味とだし汁を加えてさっぱりお茶漬けに。2度楽しめて、夏バテ予防にも。

《材料》4人分:炊きたてご飯3合、うなぎの蒲焼2枚、酒大さじ1、水800cc、だし昆布10センチ、かつお節一握り、しょう油・塩各小さじ1、うなぎのたれ(しょう油、砂糖、みりんを1:1:1の割合で煮詰める)、薬味(小ネギ、刻みのり、大葉、わさびなどお好みで)

### なつかしの写真館



写真提供=鈴木貴子さん(中野台)

### 旧市役所前を 国体炬火が出発

写真は、昭和48(1973)年、現在櫻のホールになっている旧市役所庁舎から若潮国体の炬火リレーがスタートした時の様子です。陸上部に所属していた写真提供者の鈴木さん(先頭右側)は、市内の高校生選抜メンバーとして参加されました。「地元で初めての国体開催ということで、商店街を中心に歓迎ムードに溢れていました。

炬火に続き、沿道を埋め尽くした観客が振る旗の中を大きな声援を受けながら、うれしくも少し恥ずかしい思いで、興風会館まで走りきました」と鈴木さん。「野田市は、高校野球(軟式)の会場だったので、何度も市営球場に足を運び、夢中になって応援したことを今でもはっきりと覚えていいます」と、当時を振り返りました。



### 地区社協訪問(18)

#### 東部地区社会福祉協議会

東部地区では、平成11年4月に「地域ぐるみ福祉ネットワーク」を発足し、12年2月には、少子高齢化や地域でのつながりの希薄化などの問題に地域全体で対応していくようと、「東部地区社会福祉協議会」を設立しました。

「ふれあい」の心を大切に  
同地区は、目吹、鶴奉、横内、大殿井、宮崎と柳沢の一部の計19自治会、約2千世帯からなり、「ふれあいの心が育てる福祉の輪」をテーマに、子どもから高



ふれあいの集いには地域の小学生も  
確認を行う「友愛訪問」のほか、21年度からは知識を広げるとともに会員同士の交流を深め

齢者までが地域に溶け込み、快適な暮らしができることを目標に掲げて活動しています。

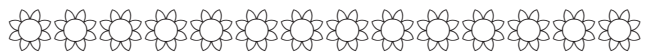
同社協では、6つの地区ごとに、高齢者を招待し親睦と交流を深める「ふれあいの集い」や、高齢者世帯を訪問し相談や安否



市外研修には40人以上が参加  
ようと、新たに市外研修も開始しました。さらには、地区内のおいそら運動や体育協

会など各種団体の行事に協賛し、東部公民館での「ふれあいまつり」や地区体育祭にも参加するなど、地区内の子どもたちとの交流も積極的に行っています。

【問合せ】東部地区社協・栗原 7122-17330



作者(右)による作品の解説も

県内各地の河川や海などの水辺風景を水彩技法で描いた水彩画展は、平成14年から毎年開催され、今年で10年目を迎えた。来場者は「優しい色合いの絵で心が癒されます」と話していた。

### 水彩画で巡る

#### 千葉の水辺風景

県立関宿城博物館では、8月14日まで市内在住のグラフィック・デザイナー、本橋尚徳氏による「房総スケッチ百景展」を開催している。