

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

今年のひなまつりは、私と娘の段飾りの横に、母の押絵雛の掛け軸を飾りました。とてもにぎやかでした。掛け軸は畳2畳分の大きさで、掛ける床の間がいっぱいになり、大きなお内裏様とお雛様がすぐ目に飛び込んできます。



左端にあるのが、押絵雛の掛け軸

もらい飾りました。近所の人にも見ていただき、「こんなに大きいものは、めずらしい」とびっくりされました。

この押絵雛の掛け軸は、母が嫁いで来たときに持ってきたもので、明治の終りから大正の初めに作られたとても趣のあるものです。子どものころは、母が娘3人のために、よく飾ってくれていました。が、かれこれ50年以上も押入れにしまったままになっていました。これからも三姉妹で押絵雛を大切にしていきたいと思えます。

(江本弘子さん・西阿曾)

※ 押絵とは、人物などを厚紙で作り、布でくるんで、中に綿をつめて立体的に仕上げたものです。

ふれあいサロン「えがお」は、月に1度集まって、わいわいがやがやと

世間話をしたり、誕生日会をしたりしています。

2月1日、私たちのサロンでは、市の出前講座のメニューの一つ、「まちづくり市長室」をお願いしました。市長を囲んで、市政全般の話や総社市の将来などについて聞くことができ、とてもいい時間を過ごせました。

お話のなかで、市の発展のためには市民全体の一体感が重要であると言われていました。一番小さな集団である家庭とその家族を取り巻く地域でも同じことが言えると思います。サロンでもみんなが話し合い、助け合いながら一体感を大切にしていきたいと思えます。

(岩本アグリさん・六栗)

※ 出前講座は生涯学習の場で、希望の会場に市の職員が出向いて、市の仕事や事業についてお話をするものです。出前のメニューは26。希望日の1か月前までに生涯学習課社会教育係(☎8362)に申し込んでください。

上段左から、かぼちゃのそぼろあんかけ、キャベツとベーコンのスープ、ささみの変わりぎょうざ/2段目左から、もやしとぶた肉の蒸し焼き、もやしのピリ辛キムチ炒め/3段目、簡単キャベツとちりめん蒸し/下段、鶏肉のから揚げ風ピリ辛味

## 経営者へのレシピ 新聞折込、ホームページで公開

経営者の不規則な食生活を改善し、健康増進に役立ててもらおうと、モヤシやキャベツ、鶏肉などを使い、自宅で簡単に早く作れるヘルシーなレシピ7品を、総社商工会議所と岡山県立大学が連携して開発しました。

7品は、「ささみの変わりぎょうざ」「鶏肉のから揚げ風ピリ辛味」「かぼちゃのそぼろあんかけ」「キャベツとベーコンのスープ」「簡単キャベツとちりめん蒸し」「もやしとぶた肉の蒸し焼き」「もやしのピリ辛キムチ炒め」。どれも10分から15分程度で調理でき、200kcal以下となっています。使う油や塩を減らし、作り置きも可能です。季節によりアレンジができる工夫もしました。鍋やフライパンの使用も最小限に抑え、片付けも楽にと考えられています。

レシピは、同会議所レディースの会が昨年8月に提案したものに、同大学保健福祉学部の川上貴代講師と比江森美樹助教が、栄養的なバランスやエッセンスを加え、3回の試作を経て完成させました。

同会議所では、新聞折込やホームページなどで、レシピを周知していく予定。レディースの会の小野理英子会長(山田)は、「多くの人に活用してほしい」と話しています。



## 県立大と協力して作り上げた 自主防災組織作りを導く

DVD、4月から総務課で貸し出し



完成したDVD「震災の映像から学ぶ自主防災組織」とそのパッケージ

DVD「震災の映像から学ぶ自主防災組織」(52分)が完成。市では4月から、町内会や自治会などに貸し出し、自主防災組織作りの手引きとして活用します。

阪神・淡路大震災の被災状況の映像からDVDは始まります。そして、タンチョウのタンちゃんやカラスのカラバジヨの2つのキャラクターが、自主防災組織の役割や普段の活動などを紹介。途中には、DVDを視聴する人たちを、自分たちがすることか、公的機関がすることかなどの話し合いに導く映像もあり、自主防災組織の役割や必要性を考えられるよう作られています。

常盤公園ワークショップの教材として、岡山県立大学デザイン学部の熊澤貴之・斎藤美絵子の両講師が開発。ワークショップで視聴した黒江照也さん(三輪)は、「分かりやすくコンパクトにまとまっていた」と話していました。

問い合わせ 総務課行政係(☎8218)

↓点線に沿って切り取ってください。(官製ハガキでも可)

### 市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。

このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に  
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び  
明るい家庭をきずきましよう。
- 1 たがいに助け合い  
あたたかいまちをつくりましよう。

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ