

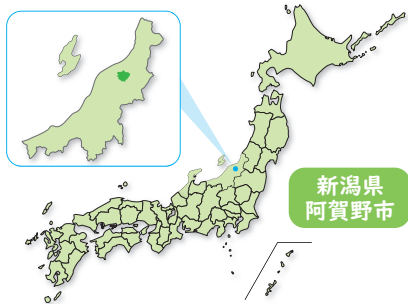
きらきらの夏みっけ！
～大東こども園プール遊び～

Contents

10月から水道料金などを改定	2～3
自分のからだと向き合う「がん検診」	4～5
6月市議会定例会 ほか	6
お知らせ	7～11



よしだ 吉田かすみ さん（桜岡）※写真左



My Hometown 私のふるさと

私のふるさは新潟県阿賀野市です。自然豊かで、登山でも多くの人を訪れる五頭山や、白鳥の飛来地である瓢湖、人気の温泉もたくさんあります。私の地元にあるヤスダヨーグルトの直営店は観光スポットとして有名で、お土産にも喜ばれます。私が幼い頃は給食のメニューでも好評で、今でも新潟県外のスーパーなどで見掛けるとうれしくなります。

結婚を機に須賀川に引っ越し、自然豊かでゆっくり生活できる環境が、私のふるさにどこか似ており、すぐに馴染むことができました。須賀川では牡丹園や翠ヶ丘公園に何度も足を運び、昨年は初めて松明あかしを見て、その迫力に終始目を奪われ、また行きたいと思いました。こうした新しい生活の中で、初めての子育てが須賀川でできてよかったと思っています。今年も須賀川で3回目の桜を見ることができ、花が好きな私にとって自然が身近な生活はともうれしいです。これからも須賀川での暮らしを楽しみながら過ごしていきたいです。

まちの話題



子どもたちの自由な視点で新発見

— ふるさとの魅力再発見！まちづくり授業 —

6月26日、大東小でふるさとの魅力を再発見する「まちづくり授業」を行いました。6年生24人がそれぞれ市の魅力を出し合い、意見を発表しました。

今回出たアイデアや意見はリーフレットとして形となり、本市への移住・定住推進のツールとして活用します。



高校生たちが企画・準備・運営！

— ペオラボ祭！ —

7月19日、須賀川牡丹園で「ペオラボ祭！」を行いました。県内の高校生らが1月から取り組んできたワークショップの成果として、手作りクレープの販売やアクセサリ制作などを行い、多くの来場者が牡丹園の新しい楽しみ方を体験しました。

食改さんのおすすめレシピ
File.64

小松菜の梅肉和え

小松菜は、カルシウムを多く含みます。梅肉を使ってさっぱり仕上げたので、暑い夏にぴったりです！

主な材料(2人分)

小松菜	120g	しょうゆ	小さじ 2/3
梅肉(8%塩分)	4g		

①小松菜は洗って、3cm長さに切り、茎と葉の部分に分けておく。

②熱湯に茎の部分の葉の部分を先に投入し、少し経ってから葉の部分を入れてゆでた後、水につけて冷まし、水気を絞ってボウルに入れておく。

③梅干しは、種を除いてよくたたき刻み、しょうゆと合わせ、②のボウルに入れ、よく和える。

1人分の栄養素量 エネルギー11kcal たんぱく質1.1g 脂質0.1g 炭水化物2.0g カリウム103mg 食塩相当量0.4g

表紙紹介 びしょぬれになって「きもちいい！」と大はしゃぎ、たくさんの笑顔が輝いていました。