

## ニーラがあなたの 願いを叶えます!

魔法の力によって私たちの「夢や願い」をかなえてくれる不思議なカエル「ニーラ」。今年も応募者の中から3名の方の「夢や願い」を叶えます!

### ■応募期間

6月1日(木)～9月15日(金)

### ■応募対象者

本年4月1日以降、引き続き市内に住居登録されている方

### ■応募方法

地域情報発信センター(ニコリ1階)・市役所(2階商工観光課)で配布している応募用紙に必要事項(お願いの内容など)をご記入の上、応募BOXに投函してください。

※応募の際には用紙の裏面を熟読のうえ、ご応募ください。

### ■当選者の発表

実現可能な夢や願いを選考させていただきます。10月8日開催の武田の里フェスタ・葦崎で発表します。当選者には別途ニーラからご連絡を差し上げますので武田の里フェスタ・葦崎にお越しください。

### ■問い合わせ

葦崎市観光協会  
☎ 22-1991



## ニーラへのお便りコンテスト開催!

毎年、暑中見舞いや年賀状、応援メッセージ等、ニーラへのたくさんのお便りをいただいています。ニーラより感謝の気持ちを込めて今年もお便りコンテストを実施します。

■募集テーマ 季節のお便り(暑中見舞いや年賀状など)クリスマスカード、その他応援メッセージなど、ニーラへのお便り全般

■募集期間 6月1日(木)～平成30年2月15日(木)

■表彰 ◎金賞・銀賞・銅賞 各1点 ◎特別賞 2点

■発表・展示 広報3月号で発表するほか、入賞者には直接ご連絡します。また、市民交流センター(ニコリ)にて3月頃展示予定(全応募作品)。

### ■応募規定

- ・郵便はがきまたは同サイズ(10cm×15cm)の用紙で応募
- ※紙質・画材自由、絵手紙やイラスト画、写真など、何でも可
- ・ニーラへのお便りは返却いたしません。また、ホームページや広報等に使用させていただく場合もあります。
- ・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号をご記入のうえ応募

■応募・問い合わせ 葦崎市観光協会 ☎ 22-1991

## 戦国ヒルクライム IN 葦崎・甘利山開催

スポーツエントリーサイトからのエントリーは6月末まで! 今年はトライアルレースとして甘利山入口ゲートから走行距離2.5キロ、標高差約300mのママチャリ部門も実施します。ママチャリ部門の詳細・申込は直接商工観光課へ!

◆競技開催日 7月22日(土) 受付  
7月23日(日) 大会

### ◆会場 (受付、開・閉会式)

みだい体育センター及び旧あけぼの医療福祉センター跡地  
☆大会詳細・エントリーは <http://nirasaki.wizspo.jp/>

◆問い合わせ 商工観光課 観光担当 (内線213・214)

## 6月は「食育月間」～毎月19日は食育の日～



### 知っ得! 食育ひろば 一食改推の簡単レシピ!

## 「ぼんぼん★ゼリー」簡単でかわいらしいゼリーです!

「味わって食事をする」「朝ごはんを食べて1日をスタートする」「食べ物を大切にする」など、日頃の何気ない食生活と向き合うことが、健康的な毎日を過ごすキッカケになります。この機会に「食育」について考えてみませんか。

### 【材料(8個分)】

- ・粉寒天……………4g
- ・水……………500ミリリットル
- (果物缶のシロップ含む)
- ・砂糖……………60g
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・果物缶……………1缶(190g)
- ・キウイフルーツ…1個

### 【作り方】

- ①果物缶はシロップと果物を分け、食べやすい大きさに切る。キウイフルーツはいちよう切りにする。
- ②鍋に分量の水と粉寒天を加え、沸騰させ1分ほどよく煮溶かす。
- ③砂糖を加えしっかりと溶かし、レモン汁を加えひと煮立ちさせ、粗熱をとる。
- ④丸いタイプの湯呑や器に大きめにラップをしき、果物を中に敷き詰める。
- ⑤④に寒天液を注ぎ、こぼれないようにラップでまとめ、輪ゴムやワイヤーでしばる。
- ⑥水をポウルにに入れて、その中に入れ冷やし固める。

### 【栄養量(1個あたり)】

エネルギー 96キロカロリー  
食塩相当量 0g

### ■問い合わせ

保健課 健康増進担当  
☎ 23-4310