



## 100歳を慶祝!

12月18日(日)、満100歳になられた清水チヨさん(藤井町)の長寿を祝い、内藤市長がお宅を訪問しました。清水さんは、中央公園の草刈りなどをして働き者だったそうです。食事も家族と同じものを食べており、焼酎が大好きで、今でも呑んでいるそうです。また、ご家族が驚くほど記憶力が良いそうです。これからも元気に長生きしてください。

## 車椅子2台を寄贈

12月20日(火)、山梨県内を拠点として介護サービスを行っている有限会社グットケア様から、保健課・介護保険課へ車椅子2台を寄贈していただきました。韮崎市での介護福祉事業に役立てていきます。ありがとうございました。



## 知っ得! 食育ひろば - 食改推の簡単レシピ! - 「カミカミサラダ」

### よく噛んで味わおう!

ご存知ですか?

切干大根は昔ながらの保存食。生の大根にはない旨味が味わえ、栄養価も高まります。特に、食物繊維が豊富で噛みごたえも抜群! 早食い予防にもなる食品です。また、味付けにカレー粉を使用することで、薄味でも食べやすくなります。少しずつ薄味に慣れていきましょう。

■問い合わせ  
保健課 健康増進担当  
2314310

- 【栄養量 (1人分)】  
エネルギー 44キロワット  
食塩相当量 0.3g
- ① ごぼうはさがさがきにして酢水にさらし(酢、分量外)茹でる。ホールコーン缶は水気を切る。ミニトマトは4等分に切る。きゅうりは千切りにする。  
② 切干大根は水でよく戻し、水気を切り、食べやすい長さに切る。(硬くて食べにくい場合は、サツと茹でても良い)  
③ ポウルにマヨネーズ・しょう油・カレー粉を入れて混ぜる。  
④ ③に切った野菜を加え合える。

### 【材料(4人分)】

- ごぼう…………… 1/6本(30g)
- ホールコーン缶…… 大さじ2
- ミニトマト…………… 4個
- きゅうり…………… 1/2本
- 切干大根…………… 10g
- マヨネーズ…………… 大さじ1
- しょう油…………… 小さじ1
- カレー粉…………… 小さじ1/4



ペーパーカッター  
(韮崎公民館)



ポータブルアンプ  
(穴山公民館)

■問い合わせ  
教育課 生涯学習担当  
(内線267)

一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として行うコミュニティ助成事業の助成金を受けて、市内公民館に備品が整備されました。これらの備品は地域のコミュニティ活動に役立てられます。

## 宝くじの助成により コミュニティ備品を購入

