

今年もいいことがありますように



A HAPPY NEW YEAR  
今年のあなたの夢は何？

## ヘルスメイト直伝 今月の健康レシピ ごまプリン

もっとカルシウムを取りたい人は、黒みつの代わりに、きな粉とスキムミルクを2対1の割合で混ぜたものを掛けてもOK。とろとろとしたプリンなので、器に入れたままお召し上がりください。

### 材 料 (4個分)

粉ゼラチン 5g・水大さじ2・練りゴマ(白) 30g・牛乳200cc・砂糖20g・生クリーム40cc・黒砂糖25g・水30cc

### 作り方

1. ゼラチンは水(大さじ2)に振り入れて、ふやかす。
2. ボウルに練りゴマを入れる。牛乳の半分を徐々に投入して、なじませる。
3. 別の鍋に牛乳を入れて沸騰直前で止める。砂糖を入れて溶かす。
4. ゼラチンを加えて余熱で溶かし、2を加えたら、裏



宇城市食生活改善推進員協議会松橋支部

ごしする。生クリームを加えて、よく混ぜ、水でぬらした器に入れてよく冷やす。  
5. 黒砂糖と水(30cc)を火に掛け、黒みつを作り冷ましておく。食べる直前に掛ける。

<1人分の栄養価>  
エネルギー(163kcal)、たんぱく質(5.0g)、脂質(9.9g)  
カルシウム(163mg)

## めしり

▶ 明けましておめでとうございます。今年の目標は、宇城市のことをもっともっと知ること。時間の許す限り外に出て、いろいろな人・場所・文化と巡り合えたらいいなと思います。(肥)

▶ 1年の世相を表す漢字に去年は「命」が選ばれ、その前は「愛」が選ばれました。今年は、子育て・食育・教育などがより良くなり、「育」が選定されるのではないのでしょうか!?(極)

▶ 新しい宇城市を皆さんに身近に感じていただくため、広く取材するよう心掛けてきました。今後はさらに深く知ってもらうため、内容を掘り下げる予定です。スタッフ一同、これまで以上に親しまれる紙面作りに取り組んでいきます。皆さん、カメラを向けたら飛び切りの笑顔をお願いしますね。(あさり)

### わたしたちの街

平成18年11月末現在(前月比)

● 人口	64,293人(-16)
● 男性	30,368人(-6)
● 女性	33,925人(-10)
● 世帯数	21,868戸(+18)
● 面積	188.55km <sup>2</sup>



平成十八年  
宇城市成人式々場

## 成人式

—松橋町ウイングまつばせにて—

昨年1月8日、宇城市が誕生して初めての成人式をウイングまつばせで実施。新成人による実行委員会が中心となって進められた式典は素晴らしいものでした。旧友との再会を懐かしむ人たちが会場は大にぎわい。写真撮影をしたり話に花を咲かせたりする姿があちらこちらに見られる中、わが子を抱いた新成人の姿も見られました。日ごろ子育てに奮闘するママも、この日ばかりは「私が主役」です。  
撮影日時 平成18年1月8日  
撮影者 瑞穂その(松橋町)  
作品名 ママは夢中!

## 宇城 彩時記 〈其の十〉

ふるさと宇城の風景を、第1回宇城市写真コンテスト入賞作品からご紹介します。