



ますます充実！
この便利さ体感してください。

市内5つの図書館でネットワークシステムが稼働します（2～5ページ参照）



ヘルスマイト直伝 今月の健康レシピ

だご汁で体も心もホッカホカ
胃腸にやさしいだご汁

冷え込んでくると恋しくなるのが熱々のだご汁。スープにモチモチとした団子、たっぷり野菜のハーモニーがたまりません。手早くできて腹持ちも良い九州の郷土料理です。

材 料（2人分）

小麦粉 40 g、牛乳 30cc、カボチャ 60 g、サツマイモ 60 g、ナス 70 g、アスパラガス 40 g、生シイタケ 40 g、煮干し 5 g、水 2カップ、酒大さじ 2、みそ 25 g

準 備

小麦粉と牛乳を合わせてこね、平たい団子を作る。

作り方

1. カボチャは種を取り、サツマイモと共に5mmの厚さのひと口大に切る。ナスは1cm厚さの輪切りにする。シイタケは石づきを取り、6等分に切る。
2. 鍋に煮干し、水、酒を加え、沸騰したら1と牛乳



宇城市食生活改善推進員協議会豊野支部

でこねた団子を加え煮る。

3. 2の団子が軟らかくなり、カボチャ、サツマイモが煮えたら、2cm長さに切ったアスパラガスを加え、みそを溶き入れる。アスパラガスに火が通ったら器に盛る。

〈1人分の栄養価〉
エネルギー（188kcal）、たんぱく質（5.4g）、カルシウム（55mg）、食物繊維（4.3g）

ぬしり

▶ どんなに渋滞しようが知らない道は通らないほど小心者の私。本も慣れ親しんだ地元の図書館でしか借りたことがありませんでした。しかし、今回の特集で不安も一掃。これからは市内のどの図書館へも気軽に行けそうです。（あさり）

▶ 9月17日、小川町の保育園で運動会が行われ、子どもたちの勇姿を写真に収めに去了。しかし、途中で台風13号の影響で災害待機となったため泣く泣く帰りました。台風なんてキライだ！（極）

▶ 先日久々に人間ドックを受診しました。栄養相談・保健相談では、食生活の大切さを改めて痛感。健康立市宇城市の名に恥じないためにも、今後は食生活を改善し、健康な体づくりに努めていきたいと思ひます。（肥）



宇城 彩時記 〈其の七〉

実りの秋

—豊野町にて—

もうすぐ紅葉の季節を迎えます。山々が鮮やかに色付き始め、その中でもひととき目立つのが、たわわに実る柿。柿には甘柿と渋柿があり、豊野町で見られるほとんどが渋柿です。特産物の「干し柿」は、この渋柿から作られます。これから町では、干し柿づくりの忙しい季節となり、写真のような収穫の光景が見られることでしょう。

撮影日時 平成17年10月
撮影者 林田 豊（益城町）
作品名 収穫のころ

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と共にご紹介します。

わたしたちの街

平成18年8月末現在(前月比)

●人口	64,361人(+17)
●男性	30,408人(+14)
●女性	33,953人(+3)
●世帯数	21,818戸(+13)
●面積	188.55km ²