

## 「さしより野菜」体験談



広報紙で募集している「さしより野菜」の体験談。続々と届いているエピソードの中から紹介していきます。

食事の始めに温野菜を食べるようにして、汁ものにも野菜を入れています。野菜を意識的にとるようになり、以前より野菜料理が約3倍に(右写真)。ご飯やおかずを食べ過ぎなくなったので、約1年間で体重が7kg減。体が軽くなり、血圧も上が140台→120台になりました。



ペンネーム  
小川町在住男性  
(小川町)

「さしより野菜推進係より」  
無理せず取り組めて、体調にも良い変化が出ていますね。温野菜にして食べやすくなったのもいいですね。皆さんも、自分に合う食べ方を見つけてください。

まだまだ  
体験談募集

「さしより野菜」を始めたことで生まれた、体調や生活などでの変化を教えてください。  
※体験談は、広報紙などで紹介する場合があります。  
※お送りいただいた人の中から、抽選でプレゼントをお送りします。

応募方法 郵送、電話、FAX  
応募先 〒869-0502  
松橋町松橋396-1  
宇城市保健福祉センター内  
さしより野菜体験談事務局  
☎ 32-7100  
FAX 32-6688

■物産館  
地元の新鮮な野菜や果物、魚介類や加工品などを豊富にそろえています。地元食材を活用したいという思いから、不知火産の塩トマトで作る「塩トマトあめ」を開発。看板商品となっています。

■しらぬひ亭(レストラン)  
新鮮な海の幸が堪能できるレストランですが、定食と天井には必ず小鉢が2品付き、野菜もしっかりとれるような心遣いが感じられます。小鉢の一つ「かき揚げ」は材料を物産館や地元の市場から調達。タマネギ、ニンジン、むきエビを入れ、食べやすく仕上げられています。

## 道の駅 不知火



☎ 不知火町永尾1910-1 ☎ 42-3300  
🕒 レストラン11時~19時、物産館9時~18時、温泉センター10時~21時

## オススメの野菜メニュー Vegetables Menu

### 海鮮だご汁定食

10月から5月までの期間限定で提供している「海鮮だご汁定食」は、この時期の人気メニュー。ごろっとしたダイコン、ニンジン、ゴボウは食べ応え十分。地元で取れたエビなどの魚介類で味に深みが増し、体をポカポカと温めてくれます。



お店の人から

不知火温泉の「潮湯」とともに、新鮮野菜が豊富な物産館やレストランに、どうぞお立ち寄りください。お待ちしております。



なるみ 中田 鳴海 支配人

## さしより野菜 たっぷり野菜 プロジェクト

宇城市保健福祉センター  
☎ 32-7100

## 「さしより野菜」公式 Instagram を開設

イベント・キャンペーン・野菜レシピなど、さしより野菜や健康に関する情報を発信します。フォローをお願いします♪

アカウント  
@sashiyoriyasai\_uki



☎32-6222

開館時間 10時-18時  
※土・日・祝日は17時まで  
通常料金 大人 300円  
大学・高校生 200円  
中学生以下 無料

休館日 2日☉ 9日☉ 16日☉ 23日☉~1月6日☉

## 収蔵品展 ときを刻む絵

1月7日☉~2月2日☉



日々の出来事や季節の移ろいなど、作家たちが作品に刻んだ「とき」をテーマに不知火美術館の収蔵品の中から絵画、版画、写真など約60点を展示します。

「日記 2005年3月5日、柏」/野田哲也



●図書館・美術館合同ワークショップ  
12月21日☉ - 参加無料 -

内容 14時 クリスマスの工作(定員15人)  
15時 おはなし会  
パネルシアター上演  
場所 不知火美術館アトリエ  
※予約は不要です。

## 作品介绍

学芸員が常設コーナーの展示作品を解説します。



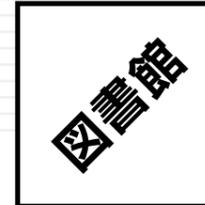
「Somewhere Beyond the Sea」2011年/野田冴子

青が印象的な作品で、明暗や濃淡、重なり合う色がさまざまな表情を見せます。上部にうねるように引かれた曲線は画面に動きを与え、生き生きとした黄や赤の明るい色、リズムカルに配置された丸い形は見るだけで心が弾みます。

まだ見ぬ海の向こうへ希望を感じさせる一枚です。



学芸員 やすよ 浦田 恭代 さん



中央図書館 ☎32-6211  
三角分館 ☎53-1849  
小川分館 ☎43-5111  
豊野分館 ☎45-3205

開館時間 10時-18時  
※土・日・祝日は17時まで

休館日 2日☉ 9日☉ 16日☉ 20日☉ 23日☉  
26日☉~1月7日☉

## 今月の推し本

●児童書●

おもちさんがね…  
/とよた かずひこ



童心社

3人のおもちさんが、よいしょ、よいしょと火鉢に掛かったはしごを登っていきます。ほかほか暖かい網の上に、ごろんと横になったおもちさんたちは、いい色になって…。

ごはんの時間が楽しくなるおいしい絵本。

## 図書館からのお知らせ

●「松橋ブックサービス」を開鎖します  
閉鎖日 12月25日☉

●年末年始に臨時休館します  
図書館システムの移行のため、次の日程で図書館全館を臨時休館します。  
期間 12月26日☉~令和2年1月7日☉  
※期間中はホームページの閲覧や予約などもできません。

## 移動図書館車「うきうき号」巡回スケジュール 12月

3、17 ☉	10、24 ☉
11:00 青海保育園 (12/3は休み)	10:30 豊川保育園
14:30 古氷団地	11、25 ☉
15:30 戸馳保育園	10:30 ひまわり保育園
16:20 大岳保育園	14:00 老人ホームきらら
4、18 ☉	14:40 松橋保育園
10:20 松橋保育園	16:00 街なか図書館(濱まち)
15:00 当尾仮設住宅	12 ☉
5、19 ☉	15:00 竹崎児童館
10:30 曲野児童館	15:40 大空保育園
14:00 松合出張所	13 ☉
14:40 松寿園	14:20 豊福公民館
6 ☉	14:50 両仲間団地
10:30 河江保育園	16:00 豊野保育園
15:00 JA海東支所	※停車は各20分間。利用者カードも作れます。