

広報

子供からお年寄りまで
町民みんなが生き生きと輝く町に……

平成14年

12月号

いまべつ

461



うあ〜大きいのがつれた!

—今別町産業と文化のまつり—



産業と文化のまつり



多彩なイベント大人気 買い物客も賑わう

10月27日産業と文化のまつりが、開発センターで開かれ大勢の町民で賑わいました。

外の会場では、無料でふるまわれている恒例の鮭鍋が大好評で、町民の中には「祭りの鮭鍋が楽しみの一つ」「おいしいなー」など、あたたかい秋の味覚を堪能していました。そのほか、昨年に続き「もずくそばの手打ち体験」や「魚釣り大会」などのイベントも行われ子ども達も喜んで参加していました。

また販売コーナーでは、各漁協の海産物、もずくうどん、日用雑貨品、新鮮野菜などや、友情参加の岩手県西根町からは特産品などがあり、買い物客で大変賑わいました。



鮭鍋づくりに一生懸命の西部漁協女性部の皆さん

文化関係ではコーラス、ピアノ演奏、レクダンスや清次流の踊りなどが披露されホールの中は、拍手で鳴り響いていました。

そのほか、展示作品も生け花・書道・学校作品、裂き織り、バードカービングなど力作ぞろいがたくさん並び、訪れた人の目を楽ませていました。



ホールの中は展示作品でいっぱい



さわやかな歌声に心もなごむ

農林水産物共励会

結果は次のとおりです。

☆町長賞 副賞
優等賞「なす」 青森県知事賞
本郷 良克(大川平)

☆町長賞 副賞
1等賞「輪菊」 青森地域農業改良及事業協議会長賞
相内 幸美(鍋田)

☆町長賞 副賞
2等賞「大根」 今別町議会議長賞
小鹿 とめ(大川平)

☆町長賞 副賞
3等賞「輪菊」 東つがる農業協同組合長賞
相内 正子(鍋田)

☆町長賞 副賞
3等賞「トマト」 今別町農業委員会長賞
小鹿みつえ(大川平)

☆町長賞 奨励賞
「昆布」 田中慶一郎(奥平部)
「トマトようかん」 梅田 孝子(今別)
「けの汁」 缶詰 ザ・あっぱるズ
「ひらさや・えんどう」 田中 忠司(大川平)

☆町長賞 努力賞
「小豆」 田中 幸子(奥平部)
「小菊」 高橋 一子(鍋田)

「プロッコリー」 吉田 すゑ(大泊)
「カリフラワー」 明田 敏子(大川平)
「キャベツ」 村上 いく(大川平)
(敬称略)

お父さんですーいなー「親子木工教室」にて



ごみの分け方・出し方

混ぜればごみ・分ければ資源

町では9月17日から10月3日まで「ごみ処理」地区住民説明会を行いました。

説明会で特に多く出た質問を問答式でお知らせします。今後の参考にしてください。

問 燃えるごみと燃えないごみも青森市へ持って行くのか？

答 青森市に持って行くのは、燃えるごみだけです。

問 割れたビンはリサイクルごみ（資源ごみ）になりますか。

答 基本的に割れてもリサイクルのごみとなりますが、現状の施設、体制ではあまり細かく割れた場合処理しかねるので、危険な場合、あまりにも細かく割れた場合は燃えないごみへ。欠けた程度ならリサイクルごみ（資源ごみ）として処理できます。

問 蛍光灯は？
燃えないごみです。割って袋に入れてください。

問 缶つめの缶のふたはつけてもいいですか？
つけてもいいです。

問 段ボールも袋に入れるのですか？
細かくして、袋に入れ出してください。

問 新聞、雑誌を袋に入れ出してもいいですか？

答 燃えるごみになりますので、指定の袋に入れて出してください。

問 重くて破れそうな場合、中に袋を入れて出してもいいでしょうか？その場合黒い袋でもいいですか？また、スーパーの袋に入れて出してもいいか？

答 指定ごみ袋以外に出してはいけません。内袋として補強するのは構いません。ただし、黒い袋ではなく中の見える状態で出してください。（袋を透明と、半透明の指定ごみ袋にしたわけは中のある程度確認できるようにするためです。）

問 刈った草・木等はどうなりますか。

答 基本的には燃えるごみとなりますが、出す場合は乾燥などさせてください。（一般家庭から出るものは、一般廃棄物。農家から排出されるものは、産業廃棄物）
*一般的に、草等は土に返るので出さなくても、自分で処理できると地区の人の声が多数ありました。

問 一つのごみ袋に燃えないごみ、リサイクルごみ（資源ごみ）を入れてもいいか？
リサイクルごみ（資源ごみ）はリサイクルごみ（資源ごみ）だけ、燃えないごみは燃えないごみに分けてください。

問 粗大ごみ（燃えないごみ）は今までもおりですか？

答 同じです。

問 リサイクルごみ（資源ごみ）は一緒にして出してもいいのですか？

答 よろしいです。（燃えないごみとは一緒にしないで）

問 リポビタンのビンもリサイクルできますか？

答 できます。油・薬品・化粧品など以外はほとんどリサイクルできます。

問 電池はどのごみになりますか？
ボタン電池など商店で回収される電池以外は燃えないごみとなります。

問 アルミ箔等（お菓子の入れ物）は燃えるごみか？

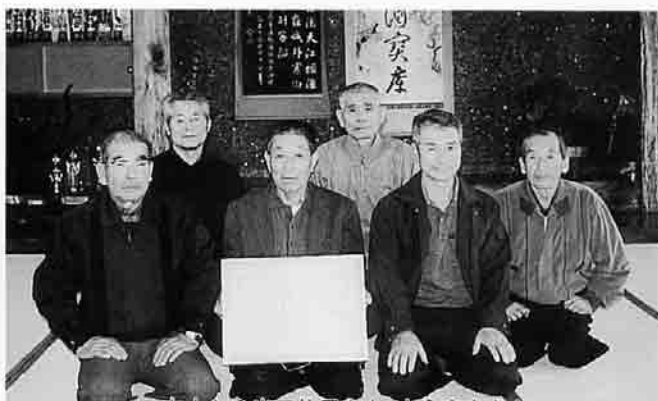
答 燃えるごみとして処理ください。

問い合わせ先
◎環境福祉課
(TEL 35-2001)

◎今別・三厩地区
衛生センター
(TEL 35-2254)



水産庁長官賞受賞



左下から小倉勉さん・小倉永治さん・米田友一さん・小倉直一さん
左上から米田住男さん・小倉幸吉さん

襲月エゴノリ養殖組合（米田住男会長組合員6名）は、このほど平成14年度農山漁村いきいきシニア活動事業で水産庁長官賞を受賞しました。

同組合は、昭和62年に結成し今年で16年目を迎えます。高齢化が進む中、長期間にわたり、精力的に研究活動を行っている数少ない組合で、平均年齢74歳の組合員一人一人が、非常に熱心に取り組んでいるのが認められたものです。

感謝状受賞



感謝状を手に藤巻光春さん

藤巻光春さん（砂ヶ森）は、第二管区海上保安本部長からこのほど、多年にわたる一本木漁港砂ヶ森北防波堤灯台の灯火監視に感謝状を受賞しました。

この受賞は藤巻さんが、航路標識維持管理に積極的に協力し、海上保安確保に多大に貢献したことに深く感謝されたものです。

大川平加工グループ奮闘中

今年の5月に「町の特産品を作りぜひ町の活性化へ」を思い、大川平地区の小鹿久子さんを代表（会員10名）とした、大川平加工グループが結成されました。現在は、町のイベントでの販売や注文販売に10人で奮闘しています。



代表の小鹿さんは、「私たちのグループの特徴は、10人が一品ずつ持ち寄れば10種類でき、二品だと20種類と種類が豊富なところ。そのため、イベントに参加し販売したところとても好評でした。ゆくゆくは、町の特産品を作りたいと皆さんと話し合っています」と述べていました。

集った!にぎわった!楽しんだ! むらもと「秋」まつり開催



10月6日村元地区では、地区のコミュニケーションをより深めようと、むらもと「秋」まつり（実行委員会 相内和夫会長）を行いました。午前中は地区の安全祈願や権現様廻しなど、午後からは地区総出で祭りの準備を行いました。

出店では白玉ぜんざい、焼き鳥などの10種類の手作りメニューが全て100円で販売され、お年寄りから子どもまで大好評でした。また、お互い手と手を取り合い「フォークダンス」や「今別おけさ」などの踊りを楽しんでいました。祭りに参加した方々は「楽しいなー」と口々に話し、心ゆくまで祭りを満喫していました。

ながやま荘入居者と保育園児が楽しく交流



10月15日体験交流センターにおいて、特別養護老人施設ながやま荘入居者と今別保育園児の交流会を行いました。

最初に自己紹介が行われ、そのあと玉運びリレーや風船バレーボールを行いました。ゲーム中園児たちは、入居者のみなさんに「こうしてやるのよ」と教えるとやさしく微笑んでいました。さらに園児たちが「今別おけさ」を披露すると、入居者のみなさんはにこやかに手拍子を添えていました。最後に、園児たちの「いただきます」の声でお食事会が始まり、みなさんで楽しい一日を過ごしました。

ニュースポーツ世代間交流



今別町社会福祉協議会では10月12日山村広場において、ニュースポーツ講習・競技会を秋晴れの中開催しました。

青森県ベタンク連盟代表の荒川富雄先生と荒川ケイ子先生を講師に、今別町管内小学校児童4年から6年の26名、老人クラブ会員22名の参加で交流は行われました。

午前中は、フランス生まれの「ベタンク」について、ルールなど基本姿勢を学び、午後から、児童・老人クラブ会員の混合チームによる熱戦が繰り広げられました。

児童たちは「また、一緒にスポーツで交流したい」「試合でお年寄りに助けてもらった」など、老人クラブ会員は「子ども達とふれあえたことがうれしい」「やはり子ども達は覚えるのが早い」とそれぞれ感想を述べていました。

今別川河川敷を清掃



今別町ライオンズクラブ（阿部多喜男会長）と今別町商工会女性部（中嶋富美江会長）は、このほど今別川河川敷の草刈りとごみ拾いを行いました。

阿部会長と中嶋会長は、「これからも力を合わせて環境美化にお手伝いしたい」と話していました。

今別町赤十字奉仕団 炊き出しと救急法を実演



10月25日荒馬の里活性化センターにおいて、今別町赤十字奉仕団（太田和子委員長・団員129名）は、指導者研修として炊き出しと救急法の実演を行いました。

赤十字奉仕団としての、意識の高揚と資質の向上を図る目的に行われた研修では、参加団員30名は、真剣なおもむきで取り組んでいました。

オーストラリアでの研修 『貴重な体験』

国際化時代に即応できる優れた人材育成を目的に、今別中学校海外研修が7月29日から8月7日までの10日間の日程で行われました。

昨年まで海外研修は、1月中に行っていました。が海外情勢の諸事情により延期になっていました。今回は、3年生の3名と引率の工藤桂先生の4名が研修に参加し、オーストラリアでの感想を述べていただきました。



秋田健太くん

僕は、海外研修でオーストラリアに行って、

初めて見た物や学んだことがたくさんありました。

ホームステイ先の人達とはなかなか英語が通じなく、最初は少ししか話せませんでした。時間がたつにつれ言葉も少しなれ、話せるようになりました。特に、ホストマザーの作るご飯がおいしく、家庭ではとても楽しいふんいきを味わいました。

他にもオーストラリアの英語の先生や旅行会社の千葉さんなど、たくさんの人達の出会いがあり一生の思い出となりました。



ホストマザーと共に



中嶋龍之介くん

オーストラリアでは、英会話を勉強する以外にも牧場や動物園、高齢者福祉施設、水族館などを見学しました。

特に印象に残っているのは、高齢者福祉施設です。筆で名前を書いてあげたり、たくさん話をしたりとお年寄とのふれあいは一番の思い出です。

また、ステイ先の人たちとは最初英語が通じなく大変でしたが、だんだん会話ができるようになり大変うれしかったです。

僕は、この研修に参加し貴重な体験ができてとてもよかったですと思います。これからももっと話せるように英語の勉強を頑張りたいです。



横岡恵子さん

私は、海外研修でたくさんのお話を学びました。特に、本場の英語を学ぶことが出来たのはとてもうれしかったです。

オーストラリアの学校で、英語だけの授業を受けました。最初は、何をいつているのか全く理解できませんでしたが、少しずつ理解できるようになりました。

今回の海外研修の後、前よりも英語に興味があり、英語の成績も上がったような気がします。またオーストラリアに行ってみたいと思いますが、次は長期滞在し、生きた英語を学んだり、今回訪れることのできなかつた所に行ってみたいと思います。



ボンダイビーチの前で



引率の工藤桂先生

真夏の日本から真冬のシドニーへ。到着した私たちを冬の雨が迎えてくれました。しかし、翌日から天気にも恵まれ楽しい毎日を送ることができました。

今回は、参加生徒が3名という少人数の研修でしたが、生徒たちは力を合わせ、充実した毎日を過ごしていました。

生徒たち、そして私にとっても今回の経験は大きな財産となりました。このような機会を与えていただいたことに感謝したいと思います。本当にありがとうございました。

全国大会出場!

今中卒業生大活躍

10月12日に東北町で行われた、高校駅伝県予選会のメンバーとして出場した、青森山田高等学校2年の川村北斗さんが、5区を区間新の快走で同校8年連続の優勝に貢献しました。

また、10月14日に行われた全国高校ラグビー大会県予選のメンバーの一員として、青森北高等学校3年の工藤大二さん、2年の智長さん兄弟が出場し、FWで活躍した兄の大二さんは、5年ぶりの同校の優勝に貢献しました。

川村くんは12月22日に京都府で、工藤兄弟は12月26日に大阪府で行なわれる全国大会へそれぞれ出場することになりました。

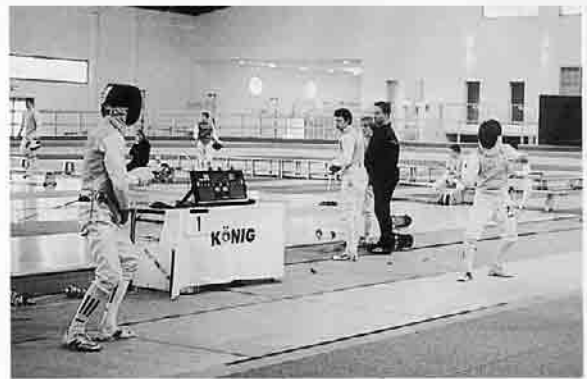


東北大会も奮闘し3位に貢献の川村北斗さん



工藤大二さん(左)と智長さん(右)

大馬義明くん国際大会に出場



試合中の大馬くん(右)

11月8日から10日の3日間、ドイツで開かれたケーニヒ杯国際大会(ハレ市)へ、フェンシングジュニア日本代表のメンバーとして今中3年大馬義明くんが出場しました。

出場権は、今年行われた全国少年フェンシング大会の上位進出者の男子で大馬くんが選考されました。

この大会は、世界のジュニアの一流フェンサー(14歳~16歳)69人の参加で行われ、大馬くんも中学生男子フルレで世界に挑み13位の好成績でした。

大馬くんは「世界のいろいろなフェンシングの技を見て大変勉強になった。これから、高校に行って一生懸命張り強くなつて世界をめざしたい」と感想を述べていました。

今別小学校から

秋の収穫に大満足

11月12日、今別小学校(6年生36名・たけのこ学級3名)は、荒馬の里体験農園で大根の収穫を行いました。

朝まで降り続いた雨のため、畑はかなりぬかるみになっていましたが、泥まみれになりながらも大根を引き抜く班、一輪車で大根を運ぶ班、冷たいのを我慢して大根を洗う班に分かれて活動しました。

収穫した大根は、6年生が家庭科の調理実習で「大根料理づくり」に、たけのこ学級はお母さんを講師に「大根の漬け物づくり」に活用します。200本近くの大根を手にした児童たちは笑顔がいっぱいで、普段の勉強ではけつして味わえない貴重な体験でした。



大根を手にする児童たち

こんにちは。保健師です。

～ できることから はじめよう 健康づくり ～



今月のテーマは「お酒の上手な飲み方」です。

お酒は適量を楽しく!!



この時期、忘年会などでお酒を飲む機会が多くなりがちです。

「百薬の長」ともいわれるアルコールですが、飲み過ぎは健康を害する要因となります。定期的な健診で健康チェックを受け、アルコールと上手に付き合しましょう。

適量ならば	飲み過ぎると
<ul style="list-style-type: none"> ○精神的リラックス ○疲労回復 ○食欲亢進 ○動脈硬化を予防（胃液の分泌促進） ○血液循環を良くする 	<ul style="list-style-type: none"> ●肝機能の障害 ●消化器系の障害（胃炎・胃潰瘍） ●生活習慣病の原因（肥満・糖尿病・痛風・高血圧・高脂血症） ●脳の障害（アルコール中毒・痴呆）



《アルコールは適量で》

同量のアルコールを飲んでも、個人の体重（血液量）や体質によって、アルコールを分解する働きにも個人差が生まれます。

【成人の一日の適量は……】

日本酒なら2合	ビール(大瓶)なら2本	ウイスキーダブルなら2杯

※上手にアルコールとつきあう8カ条

<p>①適量できりあげる</p> <p>ビール2本では ウイスキーダブル2杯では 日本酒2合では</p> <p>↓ 処理にかかる時間は 6時間!! (体重60~70kgの人の場合)</p>	<p>③食べながら飲もう</p> <p>胃壁を守り、吸収を抑える 肝臓の負担を軽くする</p>	<p>⑥一気飲みはしない</p> <p>血中アルコール濃度を急激に上げ、昏睡状態となり危険（急性アルコール中毒）</p>
<p>②自分のペースで楽しく飲もう (強制はしない)</p> <p>ヤケ酒は、飲み過ぎのもと</p>	<p>④週2日の休肝日をとる</p> <p>肝臓を肝臓が修復している</p>	<p>⑦薬と一緒に飲まない</p> <p>肝臓は薬よりアルコールの処理を優先するため、残された薬の作用を強める</p>
	<p>⑤強いアルコールは薄めて</p> <p>強いアルコールは胃を刺激し、胃炎、胃や十二指腸の濃瘍の原因となる</p>	<p>⑧定期健診を受ける</p> <p>肝臓は沈黙の臓器。肝機能を調べるためにも、定期的な健診が必要</p>

夢物語

今別町教育委員会
0174-35-2157
今別町立中央公民館
0174-35-3757

秋季ナイターソフト バレーボールリーグ

このほど、町立今別体育館において一般の部10チーム、ファミリーの部5チームが参加し、4日間の熱戦が繰り広げられました。結果は次のとおりです。

一般の部

- 1位 カンパニーズ全勝
 - 2位 ポップコーン8勝1敗
 - 3位 マーブル 7勝2敗
 - 4位 チャフローズ・サイン
- はにぶい・たけのこ・ブーさん・どんどこどん・コスモス・ハーレム

ファミリーの部

- 1位 ひかる 全勝
- 2位 いつこキッズ3勝1敗
- 3位 ちほ 2勝2敗
- 4位 まゆこ・さとみ



ファミリーの部 入賞チーム



一般の部 入賞チーム

ふるさと炉端講座

八戸市是川遺跡で学習

ジオラマを学習



新しい朱色が発見された発掘現場

ふるさと炉端講座（講師 佐々木文武氏）ではこのほど、八戸市の是川遺跡と縄文学習館を訪れ、遺跡について学習しました。是川遺跡は漆などの塗り物が多く発掘される有名な場所。それらを展示、紹介する施設が縄文学習館です。受講生たちは、「三内丸山遺跡とは違う独特の雰囲気を感じます」と話していた。

茶道教室

大鰐町へ移動学習

茶道教室（講師 成田りせ子氏）は大鰐町あじやら公園内にある「さくらの園」へ行きお点前を磨きました。

さくらの園はとても綺麗で、立派な茶室が整備され皆さんは大喜び。先生も「私の流派にびったり」と感心しきり。

「いろいろな茶室に出会えることで、その道の心がつかめるようだ」「歴史についても勉強しなければ」など皆さんは口々に話していました。



茶室で勉強する皆さん



公園を散歩する皆さん

冬期間の二輪免許及び農耕（大特・けん引）免許技能試験の休止

【休止期間】 平成14年12月1日から平成15年3月31日まで

冬期間は、積雪や路面凍結などにより技能試験の実施が困難な状況になること、受験者の転倒などによる事故やケガなどの防止を図る必要があることから、二輪免許及び農耕（大特・けん引）免許技能試験が休止になります。

なお、休止期間以外の日でも、積雪や路面凍結等により技能試験を休止することがありますので、受験当日が降雪など悪天候の場合には実施の有無をお問合せください。

※二輪免許及び農耕（大特・けん引）免許技能試験に関するお問合せ・ご相談先は次のとおりです。お気軽にご連絡ください。

青森県運転免許センター 運転免許課試験係 TEL017-782-0081(内線331~337)

～「巨木を育む森」の景観づくりに皆さんのお考えを～

先般、青森森林管理署・今別町・今別八幡宮で、樹木や草本の名札付けの2回目を行いました。この活動は「国民参加の森づくり」という、東北管理局青森分局の方針で昨年度、今別八幡宮が「巨木を育む森」に指定されたことによるものです。

スギ・イタヤ・カツラ・ドイツウヒの巨木のほか、百種類以上の樹木、草本類があります。今後は自然の姿を残しながら、植生や虫を観察する森林教室を開いたり、遊歩道を設けるなどの景観づくりをしたいと思っています。町民の皆さんのお考えをお寄せください。

◎連絡先 TEL：35-2203 今別八幡宮宮司 澤田 瑞穂



善意 ありがとう

「ねぶたまつり」の花代の一部を寄付

このほど、今別町ねぶた実行委員会（阿部節三会長）では「ねぶたまつり」で頂いた花代の一部の20,000円を町の福祉活動に役立ててほしいと、今別町社会福祉協議会（嶋中賢一会長）へ寄付しました。

嶋中会長は、「ありがとうございます。大切に使用させていただきます」と述べていました。



収穫の『ジャガイモ』を寄贈

今別高校では荒馬の里体験農園で収穫したジャガイモを特別養護老人施設なかやま荘とデイサービスセンターひよりへ、ボランティア部（藤巻圭部長・部員8名）が持参し寄贈しました。

生徒たちは「私たちが作ったジャガイモを食べてください」と手渡すと、お年寄りたちは「ありがとう」と、生徒たちの思いやりに涙を流して受け取りました。

両施設長は、「心のこもったジャガイモですので、おいしくいただきます」と述べていました。



◆行政相談所開設のお知らせ◆
相談は無料で秘密は守ります

行政相談内容
 ・困っていることがある。
 ・このようにしてほしい。
 ・制度や仕組みがわからない。
 ・どこへ相談したらよいかわからない。
 などは、下記の相談所をご利用ください。

と き 平成14年12月14日(土)
午前10時～午後3時

と ころ 中央公民館

行政相談員 成田りせ子

※当日、用事で来所できない方は自宅でも相談を受けていますので、お気軽にご利用ください。

製造事業所の皆さまへ
統計調査に御協力ください

平成14年工業統計調査を12月31日現在で行います。

調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

経済産業省・青森県・今別町

第54回 人権週間

12月4日(水)～10日(火)

お互いの人権を大切に
していこうよ!



人権イメージキャラクター
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

◆人権相談所開設のお知らせ◆
相談は無料で秘密は守ります

と き 平成14年12月4日(水)
午前10時～午後3時

と ころ 中央公民館

人権擁護委員のみなさん

高 名 和 丸
藤 田 光 雄
相 内 光 穂
吉 田 せ つ

※今後は、毎戸のお知らせはしませんので広報をご利用ください。

まちの行事予報 12/1～1/10

イ マ ダ ス

日 曜	行 事 予 定 <場所>
1 日	今別町総合福祉展 <開発センター>
15 日	荒馬っ子スクール (スキー研修) <鱒ヶ沢スキー場>
20 金	町営スキー場開き
24 火	管内小中学校冬休み (~14)
25 水	町民税第3期納期限 国民健康保険税第5期納期限 介護保険普通徴収第5期納期限
27 金	官庁仕事納め
28 土	朝市
1 月	
6 月	官庁仕事始め 新春書初め大会 <町立体育館>

お悔み申し上げます

田中 角 障 小 中
圓 田 子 倉 島
次 なる 幸 み ひ
郎 男 つ さ
(80)(79)(57)(82)(86)

奥 今 浜 山 村
平 部 別 名 崎 元

お誕生おめでとうございませす

高木 健作 (悟) 今 別 名
藤田 あさひ (剛) 今 別 名



戸籍の窓口
(10月1日から31日の届出分)

今別の姿 (平成14年10月31日)

面 積 125.26km²
人 口 4,383人 (-12)
男 2,081人 (-7)
女 2,302人 (-5)
世帯数 1,687世帯 (-9)
() 内は前月比

掲載を希望されない方は、届出の時住民保険課へ申し出て下さい。また、東奥日報・東奥ウェブについても同様に申し出て下さい。

相 木 菊 野 嶋
内 村 地 土 中
岩 欣 辰 谷 惠
雄 一 男 廣 美
(84)(66)(74)(74)(67)

浜 浜 浜 大 大
名 名 名 川 川
平 平 平 平 平

とき
季移り 秋たけなわの 青空に

柿のくれない 点れる如し

とも
小山内はま

大川平地区の庭先にて

冬至の日には「かぼちゃ」を食べよう。

昔から冬至の日「かぼちゃ」を食べると風邪をひかず、長生きすると言われてきました。かぼちゃにはカロチン、ビタミンB₁、B₂、Cが豊富に含まれており、動脈硬化やがんを防ぐと言われます。今回紹介する「かぼちゃきん」は今年の「いきいき健康大会」の昼食に食生活改善推進員さんが作り、大好評でした。作り方も簡単ですので、みなさんも作ってみてはいかがでしょうか？



かぼちゃきん

材料（4人分）

かぼちゃ……………120g
プロセスチーズ……………40g

作り方

- 1 かぼちゃを適当な大きさに切り、蒸かし、たけ串が通つたら、熱いうちにつぶす。
- 2 プロセスチーズは5mm程度の角切りにする。
- 3 かぼちゃにチーズを加えて混ぜ、ラップで茶巾しほり風に型を整える。

健康料理コーナー

町税の納め忘れありませんか!!