

感雑向綿

日野町長 藤澤直広

今年はずミ年、干支では「子」と書きます。「ねずみ算」という言葉には、どんどん増えるという意味があります。

子どもがどんどん増える年になればと思いますが、少子化が叫ばれています。おかげさまで日野町では、中学1年生は208人、小学1年生は214人、1歳児は209人と一学年200人程度をずっと維持しています。

先月、町内の各学校、幼稚園、保育所を訪問しました。そこには子どもたちの元気な笑顔がたくさんありました。ある先生が「苦労も多いけれど、子どもたちとかわることが楽しい」と話され、頼もしく思いました。桜谷幼稚園西分園では、「昔の遊びおしえちゃろう会」が行われ、地域のおじいちゃんやおばあちゃんが、子どもたちに遊びの手ほどきをされていました。とても微笑ましい雰囲気でした。PTAとは、P (Parent = 親) とT (Teacher = 先生) でつくるA (Association = 団体)

ですが、園長先生は、PTACと言われました。Cとは、コミュニティ (Community = 地域共同体) のことだそうです。隣の公民館では、若いお母さんたちが集まり子どもたちに絵本を読んだり、お母さん同士がお話をしたりされていました。子育てにおいて、コミュニティの果たす役割は大切だと思います。

日野町自律のまちづくり計画では、「地域共同体 (コミュニティ) の再生による日野ルネッサンス (地域復興) の実現」をテーマに位置づけています。また、政府が格差是正の目玉として打ち出した「地方再生戦略」では、「地方の元気が日本の元気、地方と都市がともに支えあう共生の考え方に基づき地方の再生に取り組む」「農山漁村集落の地域コミュニティの再生を図り地域の活性化を進める」としています。

人と人との絆の希薄化が言われていますが、人はひとりでは生きていけないものでありません。地域コミュニティの中で、みんなで支えあって生きていくものだと思います。これを再確認することが必要だと思います。



健康推進員
みやざきえみ
宮崎栄美さん
(曙)

ポイント

もめん豆腐は絹ごし豆腐の3倍のカルシウムがあり、また、卵とあわせて良質のたんぱく質もとれます。簡単にできる栄養たっぷりの料理です。

ヘルシークッキング



材料(4人分) もめん豆腐2丁、卵2個、しいたけ3個、にんじん1/2本、さやえんどう6本、
④【だし汁1/2カップ、酒大さじ2、砂糖大さじ1 1/2、しょうゆ大さじ1、塩小さじ1/4、ごま油大さじ1 1/2】

ホロホロいり豆腐

作り方 ①もめん豆腐はふきんに包んで重しをのせてしっかり水気を切る。しいたけ、にんじんは、せん切りにする。②鍋にごま油を熱して、しいたけ、にんじんを炒める。豆腐をくずしながら加えて、炒め合わせる。③④の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒り煮する。④卵を溶いて、③に流し入れ、手早くホロホロにする。⑤④を器に盛り付け、塩ゆでしたさやえんどうを斜め1/2に切り、上に散らして出来上がり。

☆1人分エネルギー 262kcal
たんぱく質17.7g/脂質15.6g
食塩相当量1.1g