

ほたる

平成26年1月発行
中ノ郷ふるさとづくり協議会
事務局：鳥取市覚寺118
中ノ郷地区公民館内
Tel:0857-21-5393



「チャレンジ中ノ郷」暮らしやすいまちに！



謹賀新年

中ノ郷ふるさとづくり協議会
会長 下澤 理如

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

旧年中は中ノ郷ふるさとづくり協議会の事業に格別のお引き立てを賜わり、厚くお礼申し上げます。さて、中ノ郷地区のまちづくりは、

さて、中ノ郷地区のまちづくりは、

＊伝統文化の継承・発展・創造

＊健康・安全・福祉の充実

＊世代間交流の推進

この三つの目標をかかげて、「運動会」「納涼祭」「敬老会」「中の郷まつり」や、鳥取しゃんしゃん祭への参加、防災訓練、環境美化活動、健康ウォーキングなど沢山の活動を実施しました。また、災害時要援護者支援制度の導入を図り、災害時の避難が的確に実施できるような仕組みの構築に努めて参りました。これらの活動をとおして、絆の輪を大きくしてゆき、暮らしやすいまち中ノ郷にしてゆきたいと考えています。

今年の中ノ郷地区が発足して20年になります。

今までにないチャレンジをして参りますので、倍旧のご指導、ご鞭撻いただきますようお願い申し上げます。

皆様の「ご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

ふれあい健康 ウォーキングを開催



恒例の健康ウォーキングを12月7日(土)に開催しました。今年度は、最近、県内でも大会を目にするようになったノルディック・ウォークに挑戦しました。

スキーのようにポール(杖)を2本使って歩くことで、腰や膝の負担が少なくなり、歩く姿もカッコよく見えます。

当日は、あいにく小雨模様でしたが、参加者の皆さんの熱意で、屋内ではなく地区内を回る事となりました。全日本ノルディック・ウォーク連盟鳥取県東部推進委員会の谷口さんと藤本さんの指導でポールを使った準備運動と基本的な歩き方を教わった後、吉川公園まで往復しました。



はじめて体験する方がほとんどでしたが、カラフルなポール



を上手に使いバランスよい全身運動で楽しくできました。

健康づくり推進員連絡協議会

会長 山本 登

世界文化遺産「和食」

筑前煮

筑前の国(福岡県北部)の正月料理でがめ煮とも言われる。

材料 (四人分)

鶏もも肉	180g
にんじん	80g
ごぼう	50g
里芋	150g
たけのこ	100g
れんこん	100g
こんにゃく	100g
干しシイタケ	4枚
ごま油	大さじ1
干しいたけのつけ汁	500ml
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
キヌサヤ	適量

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② にんじん、ごぼう、里芋、たけのこ、れんこん、こんにゃくは大きめに切る。
- ③ 干しシイタケは水(500ml)につけて戻しておく。
- ④ 鍋にごま油を入れて熱し、①の鶏肉を軽く炒めたら、にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れて炒める。
- ⑤ たけのこ、れんこん、干しシイタケを加え、干しシイタケのつけ汁、しょうゆ、みりん、砂糖、塩を加えて煮る。
- ⑥ 15分ほど煮たら里芋を加え、落し蓋をし更に30分煮詰める。
- ⑦ 出来上がれば、さつとゆでたキヌサヤを半分に取り添える。



料理研究家 下澤

事業評価のお願い

「地域の自然や文化に誇りをもち、人が輝く活気あふれるまち」を地域づくりの目標にかかげて事業に取り組んできました。事業終了後は、今後の企画・運営に活かしていくため、全世帯を対象にアンケート調査を実施し、評価結果を広報誌で周知しているところです。今年も調査を実施することとし、後日、町内会(区)長さんを通じて全戸配布し、回収していただきます。皆さんのご協力をお願いします。

編集後記

あけましておめでとうございます。うま年の午は十二支の中で七番目に数えられ、午の時間は午前11時を中心とする約2時間で、方角は真南です。さて、今年はどうな一年になるでしょうか。うま年だけに駆け抜ける年になるかもしれませんね。今年も皆様のご指導、ご協力を宜しく願います。

ホームページもご覧ください。
<http://chikiki.city.tottori.tottori.jp/nakago-1>をクリックして下さい。
 (西村)