



広報

# こうなん

93

7

No.245



## —— 南小でプール開き ——

梅雨の合間の6月4日、南小では新しく出来あがったプールのプール開きが行われました。この日は、とてもいい日に恵まれ、一年生はさっそく先生からの指導を受けてプールの中へ、水の冷たいものなんのその。これからが子どもたちの季節です。



今月の特集・青少年のすこやかな成長を願って

編集発行 平成5年7月1日 江南町役場 (☎0485-36-1521)

発行人 江南町長 柴田 忠雄

# 江南町青少年健全 育成協議会

～青少年のすこやかな  
成長を願って～

次世代を生きる青少年の健全な育成は極めて重要なことです。江南町青少年健全育成協議会が発足して、本年度で四年目を迎えました。新しく地区代表・理事も選出され、会則に基づき会長・副会長も決まりましたのでお知らせいたします。

(敬称略)

会長 森田幸雄(教育委員長)

副会長 長島 仁(江南南小学校長)

〃 寺山初江(青少年育成推進委員)

〃 水野憲子(中学PTA副会長)

つぎに、江南町青少年健全育成協議会では、本年度も、特に学校・家庭・地域社会との連携をより密にして、三

江南町青少年健全育成協議会組織・連絡網(敬称略)

# 平成5年度 青少年健全育成協議会事業計画

回	事業内容	期日(曜)	会場	対象
1	・委嘱状の交付 ・平成4年度事業報告 ・平成5年度健全育成協議会役員等の変更 ・年間事業計画の検討・承認 ・懸垂幕(横断幕)の作成 ・映画を通しての研修	5月20日(木)	・町民体育館 第一会議室	・全会員
2	・社明運動講演会関係依頼事項の検討 ・健全育成パンフ原案・懸垂幕(横断幕)などについて	6月11日(金)	・同上	・理事
3	・健全育成パンフ原案作り	6月25日(金)	・同上	・理事
4	・社明運動講演会	7月3日(土)	・北小 体育館	・全会員 北小PTA
5	・夏休み中の生徒指導対策 ・補導巡視計画など	7月14日(木)	・町民体育館 第一会議室	・全会員
6	・健全育成パンフの配布	7月15日(木)		・各校 ・町内
7	・夏休み町内巡視補導	8月6日(金) 17日(火)	・北小学区 ・南小学区	・理事・各地 区代表
8	・夏休み中の生徒指導の反省 ・町内巡視状況報告 ・青少年健全育成について研修	9月10日(金)	・町民体育館 第一会議室	・全会員
9	・教育講演会準備会 ・その他	10月15日(金)	・同上	・理事
10	・青少年健全育成月間 ・懸垂幕(横断幕)の設置など	11月5日(金)	・同上	・理事
11	・教育講演会 ・熊谷地区青少年健全育成地域の集い (会場 江南町)	未定 11月12日(金)	・江南南小 体育館 ・町民体育館ホール	・全会員 南小PTA
12	・冬休み中の生徒指導対策 (幼・小・中の対策、協議会の対策)	12月17日(金)	・町民体育館 第一会議室	・全会員
13	・健全育成パンフ原案作り ・最終全体会の議案の検討 ・文殊寺縁日における補導について	2月18日(金)	・同上	・理事
14	・春休み中の生徒指導について ・平成5年度事業の反省 ・会則の見直し ・平成6年度事業計画案の検討 ・その他	3月14日(月)	・同上	・全会員
15	・健全育成パンフの配布	3月15日(火)		

## 夏休みを

### 控えて

夏休みは、子どもたちにとって

者が一体となって健全育成をはかっている必要性を確認しあいました。協議会では学校における生徒指導をバックアップし、地域ぐるみの児童・生徒の健全育成活動を展開してまいります。

なお、本年度の事業計画はつきのとおりです。

得難い経験のできる貴重な時間といえます。しかしその反面気をつけたいのがこの時期の過ごし方です。規則正しい学校生活から開放された子どもたちは気が緩みがちになります。素直でおとなしく真面目な子が、好奇心から、誘惑から、家庭がつまらないので、先輩に脅かされてなど、様々な原因から、非行へのわき道にそれやすい時期でもあります。

七月は「青少年を非行から守る全国強調月間」です。子どもたちが夏休みを有意義に過ごし、一段

とたくましくなって、二学期を迎えられるよう、非行をよせつけない家庭、非行の生まれぬ地域の在り方を考えてみたいものです。

### 家庭へのお願い

○家族で守る生活のリズム  
暑さの厳しい夏は、生活のリズムが「夜型」になりがちです。一度生活のリズムが狂ってしまおうとなかなか元に戻りにくいものです。二学期になっても、夜更かし、遊びぐせが抜けない等ということの無いよう、少なくとも生活のリズ

ムを崩さないよう、家族全員が、規則正しい生活を心がけて下さい。

○家族のふれあいと、役割分担を  
夏休みは、家族旅行やレジャー等、親子のふれあう機会が多いものです。夏休みならではのふれあいや、対話を通して、望ましい親子関係を育てたいものです。

また同時に、自分の身の回りのことに責任を持たせたり、家事労働を分担させることも必要です。

このことで、家族の一員としての自覚も出て、今の子どもに欠けている、自立心と、忍耐力をつけることにもつながります。また良い点は積極的に誉めることが大事です。

○変化を見逃さず、信頼関係を  
①服装や髪型が急に派手になってきていませんか。②夕方の帰りが不規則になりませんか。③買った覚えの無い物を持っていませんか。④夜間の友達つきあいがありませんか。⑤バイクの運転をしたがりませんか。⑥アルバイトをしたがりませんか。

以上のようなことがあったら要注意です。日々の生活での変化に注意して下さい。

親子の間に信頼関係があれば、「親を困らせたくない。」といった気持ちで子どもに芽生え、それが非行化にブレーキをかける抑止力になります。

## 地域へのお願い

○近所の子どもに声掛けを  
子どもが小さいうちは声をかけていたものが、だんだん大きくなるにしたがい、その機会が減ってきたということはありませんか。子どもは地域の中で育つものです。良い点は誉め、これはどうかという時には叱る等の、声掛けをして下さい。

夜遅くの遊び、喫煙、危険な自転車の乗り方、危険な遊び等では、よその家の子でも注意して下さい。大人がみんなで見ているということが、地域の非行防止の重要な点です。

○気のついたことは連絡を  
地域で心配なことは、どんな細かなことでも結構ですから、近所の健全育成の委員又は学校等へご連絡下さい。



# 海外視察研修レポート

## 第二日目 フランクフルト(私立幼稚園など)視察



ホテルを出発前に記念撮影

初めて迎えたフランクフルトの朝。五時には目が覚める。朝食時間の七時になってもまだ、夜のよう

に暗い。  
九時の専用バスに乗り出発した。バスの中でガイドさんから、ドイツの学校のことでいろいろと話を聞く。基本的なことでは相違点が多く驚く。授業は午前中で終わり給食はない。日本の小学校では、ほぼ百パーセントが給食であり、大きな相違である。

ドイツの家庭では、自分の家で昼食を作り食べるのが普通の形態である。しかし今では徐々に変化してきている。それは、外で働く女性が増えて来ているからである。そのために全日制の学校があり、昼食を食べてから午後は宿題をやるそうである。しかし、人気はあまりない。その理由は全日制の学校の方がレベルが低いからだとい

う。  
私立幼稚園・小学校に到着する。校長先生が対応してくれる。一八八六年フランクフルトのアンナシユミットが創立した。初めは女子学校であり、一歳から四才の子を

教育していた。段々とクラス数も増え小学校へ、そして大学に行く資格をとるための学校へと発展していった。

教育方針としては、自主性を育てるための自主教育である。そのため教材の自主開発を行っている。教材としては、実際に肌で触ったり、見たり、感じたりしたことを大切にしている。

例えば、小さな鈴の入った音を聞き分ける訓練などをして音に対する感性を磨いたり、日常生活で困難とされる作業を困難としないために、ファスナーの開け締めやボタンの付け外しなどの作業学習を取り入れるものであった。

また、日常生活の中で、「自己」というものが認識できる訓練も行う。確かに教室のなかに所狭しと自作教具が置かれている。日本で今年度から完全実施となった生活科と同じである。

体育館も見せてもらった。バスケットコートが二面とれる。しかし、グラウンドがないのが不思議であった。聞くところによると、サッカーやマラソンなどは地下鉄に

増田京子  
岩附浩未  
久保裕孝  
浅井和男

乗ってやりに行くそうである。すぐ遊びたいと思ってもできない。果たしてこれだけよいのかと疑問を感じる。江南町の子供たちは、広い校庭があり幸せであると思う。



校長に町の小・中学校生徒の作品を手渡す

小学校では、一年生から四年生まで混合で学習している。五・六年生になると大学コースと職業コースに別れ、子供たちのよきや個性を伸ばすようにしている。

大学のコースは大学入学資格が与えられ、終了する半年から三ヵ月までの平均点が出される。その平均点が高ければ高いほど、自分



# 社会的、経済的に弱い立場の人が対象

「福祉定期預貯金」をご存じですか。これは、社会的、経済的に弱い立場にあるお年寄りや障害をもつ人、母子家庭などを対象にした定期預貯金であり、金利の引き下げによる家庭への影響を少しでも軽くするために取り扱っているものです。お近くの金融機関、郵便局でお申し込みください。

## ■ご利用いただける方

老齢福祉年金、障害年金、遺族年金、母子年金などを受けられている方が対象です。

## ■預け入れ限度額

お一人につき三百万円まで。

なお、ご利用いただける方が、預貯金の利子非課税制度の対象となつている方である場合は、福祉定期預貯金についても非課税のお取り扱いができます。この場合は、別に住民票の写しなどの確認書類をご提示ください。

## ■預貯金の種類

一年ものの定期預貯金。ただし、総合口座積み立ておよび自動継続などの取り扱いはありません。なお、すでに満期を迎えた定期預貯金を、福祉定期預貯金に預け入れることもでき

きます。

## ■利率

年四・一五％（平成五年五月一日現在）。一般の預貯金に比べ、有利な利率となっております（税引き後は三・三二％）。

## ■取り扱い期間

すでに実施されており、平成六年二月二十八日まで受け付けています。印章と年金証書などを持参して、お近くの金融機関、郵便局の窓口にお申し込みください。

※ ※

福祉定期預貯金は、金融機関でも郵便局でも取り扱っていますが、お一人一店舗、一郵便局に限られています。また、預け入れの際は、金融機関と郵便局のどちらか一方を選んでください。両方に申し込むことはできません。ご注意ください。詳しくは、最寄りの金融機関か郵便局の窓口でお尋ねください。



夜になつても、最低気温が二十五度以下に下がらない日を熱帯夜といえます。暑かった一日が終わり、太陽が沈んでホッとしたもの温度が一方向に下がらず、寝苦しい思いをするのが熱帯夜です。

## 熱帯夜

では、日本は熱帯夜が年間何日くらいあるのでしょうか。平均すると、沖縄では二か月半、東京は半月、札幌では熱帯夜がほとんどありません。しかし、ここ数年、特に寝苦しい夜が多いように思いませんか。

東京の例ですが、昭和二十六年から五十五年までの三十二年間で、六、九月までの熱帯夜の平均日数は、十四・四日でした。これに対し、日本が高度成長の波に乗り始めた昭和三十六年から、経済大国の名を確立した平成二年までの三十年間で、六、九月までの熱帯夜の平均日数は、十八・二日でした。六月を除いて、

各月とも後者のほうが熱帯夜の日数が多く、合計では三八日増えています。

こうした現象は、地球の温暖化が原因というよりも、クーラーの普及、鉄筋ビルの増加など、環境変化の影響が大きいのではといわれています。とはいえ、熱帯夜でもクーラーのおかげで、寝苦しい思いをしないですむようになってきているのはたしかです。

生活が便利になる一方で、思わぬ災害が起こっています。子どもやお年寄りの交通事故、ガス爆発など、身の回りでもさまざまな災害が後を絶ちません。七月一日は、「国民安全の日」です。この日を機会に、もっと事故防止に関心をもちましょう。



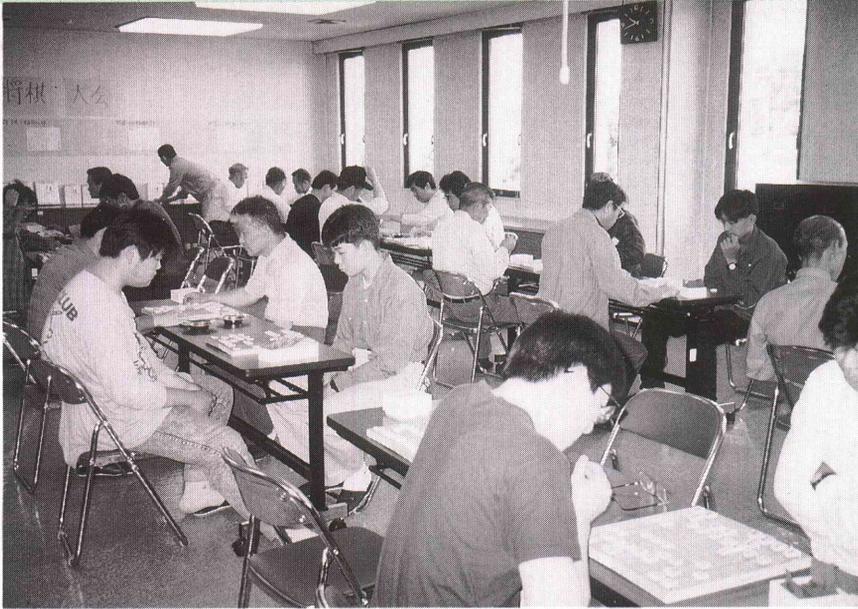
## 初めての囲碁・将棋大会

5月20日、町民体育館で初めての江南町囲碁・将棋大会が、小学生からお年寄りまで、40数名のみなさんが参加し熱心な取り組みのなか行われました。

各部門の優勝者は次のとおりです。

- 囲碁初級の部 岡田 隆夫さん
- 囲碁上級の部 広岡 松雄さん
- 将棋初級の部 小林 喜一さん
- 将棋上級の部 平山 衛さん

また、大会を開催して欲しいという声が多く、これからも毎月第4日曜日に練習しますので、ぜひ参加してください。



## 幼稚園で交通安全教室

6月3日、幼稚園でお父さん、お母さんも一緒に参加して交通安全教室が行われました。

あいにくの雨で、外での交通安全指導は行われませんでした。遊戯室でおまわりさんや県交通安全教育講師の先生のお話や腹話術を聞きました。

写真は、園児たちが腹話術を聞きいている様子です。



## 樋春北でマスのつかみどり

5月8日、樋春北地区でマスのつかみどりとバーベキュー大会が荒川の河川敷で行われました。

樋春北地区ならではの荒川の自然をいかした場所で行われ、この日集った親子は70名余り。

参加したみなさんは、つかみどり、バーベキュー、ゲームと地区の親睦と親子のふれあいを深めた楽しい日を過ごしました。



# 基本健康診査のお知らせ

日本の死因の第一位は、がん、第二位は心臓病、第三位は脳卒中ですが、この三つの病気を総称して、三大成人病と呼んでいます。これらの病気は、四十歳以降に発症しやすく家庭的にも社会的にも大きな問題となっています。

そこで町では、これらの病気の予防、あるいは早期発見・治療を目的に、基本健康診査や各種がん検診を実施しています。

## 受診者の三割が

### 高脂血症!!

て、脳卒中や心臓病などの病気が将来病気につながるような異常を早期に発見し、指導や治療を行うこととしています。

一言でいえば、動脈硬化を招くからです。直接、動脈硬化を初期から正確に診断するのが難しいので、血液の中の「脂っ気」で警戒するのです。

今年度は、八月三日(火)から八月十一日(水)までの七日間(土・日は除く)保健センターで実施いたします。

後日、受診案内(日程表を含む)及び問診票を郵送いたします。

なお、肺がん検診も加わり内容も充実しましたので、ぜひ受診されますようおすすめいたします。

## 基本健康診査とは……



四十歳以上の住民を対象に、血圧測定・心電図・眼底検査・血液検査などを行い、これらの検査結果を総合的に判定することによつ

## 平成5年度 基本健康診査日程表

月 日	対象地区名
8月3日(火)	成沢(上・下) 中央2・3丁目
8月4日(水)	三本・上新田
8月5日(木)	上押切・下押切 樋春北・樋春南
8月6日(金)	御正新田(上・下) 野原
8月9日(月)	小江川
8月10日(火)	塩・板井
8月11日(水)	須賀広・パークシティ 柴・千代・中央1丁目

# スポーツツウコリーナ

## バレーボール

本年度新たに発足した江南町バレーボール連盟主催による春季大会が町民体育館で行われました。十チームが参加して行われた大会は、熱戦の末上新田チームと中央クラブチームが優勝しました。出場チームと結果(決勝以上)は、つぎのとおりです。

### ●出場チーム

上新田、千代、板井、須賀広、下押切、中央クラブ、野原、樋春、御正、成沢

### ▽Aブロック決勝

上新田 二〇須賀広

### ▽Bブロック決勝

中央クラブ二〇成沢





問合せ 役場総務課 ☎36-1521  
内線226・227

# そ う だ ん

## 熊谷児童相談所巡回相談

**日時** 平成5年8月10日(火)  
午前10時～午後3時

**場所** 寄居町中央公民館

**内容** 育児やしつけ、ことばの遅れ、登校拒否、非行など、18歳未満のお子さんのあらゆる相談に専門の相談員が応じます。

**費用** 無料

**申込** 相談を希望される人は、8月6日(金)までに電話で申込

**問合せ** 熊谷児童相談所  
☎23-0967

## 老人精神保健相談

**日時** 毎月第2火曜日  
午後1時～2時  
熊谷保健所保健婦課  
☎23-2811

# そ の 他

## 国民年金の加入手続きをしましょう

●国民年金は3種類  
加入の仕方や保険料の納め方がちがいます。

①第1号被保険者(20～60歳未満)  
農業・商業・サービス業などの自

営業の方とその家族の人、学生。

②第2号被保険者  
(就職時～65歳未満)  
厚生年金保険または共済組合に加入している人。

③第3号被保険者  
(20～60歳未満)  
厚生年金保険または共済組合の加入者に扶養されている奥さん(サラリーマンの奥さん)など。

このうち、第1号被保険者と第3号被保険者の人がご自分で加入手続きをすることになります。

また、就職・退職・結婚など人生の節目にはこの被保険者の種類が変わりますので届出が必要となります。くわしくは、役場住民課☎36-1521までお問い合わせください。

## 児童手当制度について

- 児童手当の目的  
児童手当は、児童を養育する人に手当を支給することにより、家庭における生活の安定と、次代の社会を担う児童の健全な育成及び資質の向上を目的としています。
- 児童手当のしくみ
  - 支給の対象  
児童手当は、3歳未満の児童を養育している人に支給されます。ただし前年の所得制限を超えている人は支給されません。
  - 児童手当の額  
第1子(平成3年1月2日以後に生まれた児童)  
5,000円(月額)

第2子  
5,000円(月額)

第3子以降  
10,000円(月額)

●児童手当の支給  
手当は、毎月2月・6月・10月に、それぞれの前月分までが支給されます。

※平成4年1月からの制度改正により、支給の対象となる児童の年齢については、経過措置がありますので、くわしくは、住民課福祉係までお問い合わせください。

## 船木スポーツセンター プール開所お知らせ

**開所日** 7月4日(日)、10日(土)、11日(日)、17日(土)、18日(日)  
7月21日から8月31日までは毎日開催しますが、月曜日及び祝日の翌日は休所日

**時間** 午前10時～午後6時

**入場料** 町内在住の人は無料

**問合せ** 荒川南部環境センター  
清流苑：☎0493-39-2203

## 7月12日は検審の日

7月12日は、検察審査会法が施行されてから45周年の記念日です。検察審査会は、詐欺などの犯罪の被害者が訴えたが、検察官が起訴をしなかった場合、その不起訴の処分善し悪しを審査します。詳しいことは、熊谷検察審査会事務局にお問い合わせください。 ☎21-2474

# こうぞん

## 俳句会(48)

紫陽花に憶ふ人あり雨の宿 紫 益次郎

隙間なき伝言板や駅暑し 井上 道子

葬列のまわる三度の暑さかな 宅森 清次

紫陽花や縁に富山の薬売り 新井 加津

ごくごくと水飲む音の暑さかな 笠原 ひさ

一服の道路工夫の背な暑し 橋本 和子

生きて居るあかしと暑さ言い合へり 松本 とよ

寝そびれて身のおきど無し暑さかな 笠原 久枝

せせらぎに足ふみ入れる暑さかな 小島 孫一

追憶にしばし浸りぬ濃紫陽花 古谷 まつ

紫陽花を入れて夫婦の写真とる 小鹿原その子

大輪を日蔭で競ふ山紫陽花 国田 育子

雨の日の紫陽花寺に人の列 富岡 牧子

雨降りて彩移ろいぬ七変化 新沢 直江

紫陽花を見とれて時を忘れけり 瀬山 芳久

紫陽花や雨に打たれて彩を増し 小泉 美津

歳かさむ吾も同じか七変化 岡部 正次

ハンドルが持てない程の暑さかな 市川マツエ

紫陽花を見入りおのずと句の浮かぶ 長谷川津千代

紫陽花の咲きて兄の忌めぐり来る 新井トモ子

清流の白き足首涼しかり 佐藤慎治郎

寺院来て雨の日明き濃紫陽花 沢田乃美子

王妃にも似たる紫陽花七単衣 関口文三郎

心染みし紫陽花今朝は碧き彩 中島 文恵

喪の庭の暑さに誦経なほつづく 新井 政男



もよおし

農林学級 (7月)

開催日	内 容	時 間
4日(日)	キャベツの収穫	午後1時30分
10日(土)	木工型抜き	午前10時
10日(土)	木工型抜き	午後1時30分
11日(日)	インゲンの収穫	午後1時30分
15日(木)	じゃがいもの料理	午前10時
18日(日)	木工鉛筆立て	午前10時
18日(日)	枝豆の収穫	午後1時30分
22日(木)	モロヘイヤ料理	午前10時
23日(金)	木工小物棚	午前10時
25日(日)	木工工作室開放日	午前10時
25日(日)	トウモロコシの収穫	午後1時30分

費用 無 料  
 問合せ 農林公園管理事務所  
 問合せ ☎83-2301

花き園芸講座 (7月)

開催日	内 容	費 用
7日(水)	押し花を使った絵づくり	2,000円
9日(金)	薬草あれこれ	無 料
14日(水)	ワイヤーバスケットを楽しむ	2,500円
22日(木)	植物写真の撮り方	無 料

※時間は、午後1時30分  
 対 象 一般県民  
 受 付 毎月1日午前8時30分から行います  
 問合せ 大里郡川本町本田5768-1

埼玉県農林公園内・植物振興センター内  
 ☎83-2841

内線2040、2041

ぼしゅう

平成5年度  
町職員採用試験

**夏 休 み  
親と子の県民教室**

日 時 8月3日(火) 9:30~12:30  
 8月4日(水) 〃  
 8月5日(木) 〃  
 8月6日(金) 〃

内 容 (1)オリエンテーション  
 ①埼玉県の歴史②映画③県のしくみと仕事  
 (2)見 学 先  
 ①県議会議事堂②警察本部通信指令室③交通管制センター(浦和警察署内)

対 象 小学生(4年~6年生)と保護者(子ども会などの団体も含む)

定 員 各日ごとに100名  
 申込み 往復はがきに、  
 ○個人の場合  
 住所・氏名(保護者と児童)  
 学年・電話番号(連絡先)  
 希望日(第2希望まで)  
 ○団体の場合  
 団体名・人数(保護者と児童)と個人と同じ内容を記入のうえ、県民総務課県民案内室係に郵送

費 用 無 料  
 締切り 7月20日(火) 必着  
 県民総務課県民案内室係  
 ☎048-824-2111

職務の内容及び採用予定人員  
 ・一般行政事務 若干名  
 ・保健婦 1名

受験資格 男女を問わずつぎの人が受験できます。  
 昭和43年4月2日から昭和51年4月1日までに生まれた人(学歴不問)

試験日時及び場所  
 ◎筆記試験 9月19日(日)  
 吹上町立吹上中学校  
 ◎口述試験  
 10月7日に町役場で予定

合否の発表 10月中旬に受験者全員に通知。合格者については、町役場掲示場に掲示。

申込手続 応募書類に必要な事項を記入して、総務課へ提出してください。なお、郵便により申し込む場合、封筒の表に(採用試験)と朱書きしてください。

受付期間 8月2日(月)から8月6日(金)の午前9時から午後5時までの受付。郵送の場合は8月6日(金)までの消印のあるものに限りま

書類の請求 役場総務課に請求してください。

五月中届出

氏名	年齢	敬称略
吉澤 猪祐	81歳	小江川
新井 由一	81歳	野原
堀 義美	63歳	押切
新井 健三	71歳	押切
小澤 タツ	64歳	三本
関口 よし	91歳	成沢

おめでとう申し上げます

氏名	年齢	敬称略
森下 航洋	三男	(直樹)
塩 杉田 一樹	長男	(幸樹)
小江川 真有	長女	(勝男)
野 岡田 原 清華	長女	(章)
須賀 渡辺 勇也	長男	(始)
御正 水野 幸一郎	長男	(順二)
樋 水野 さやか	長女	(修)
成 沢		(敬称略)

お誕生おめでとう



町民のうごき

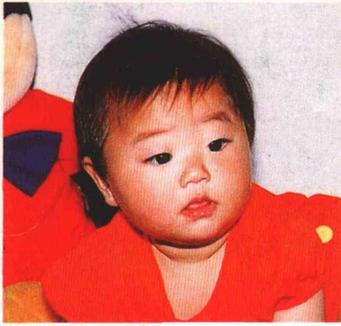


6月1日現在

人口	12,114	+2
男	5,990	+3
女	6,124	-1
世帯	3,431	+14

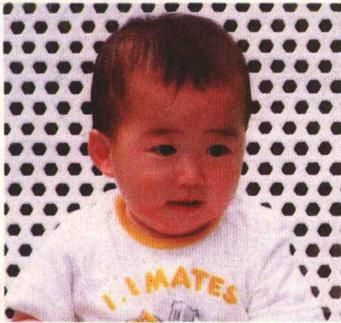
平成5年 救急出動状況

救急出動状況	5月	累計
交 通	7件	24件
一 般 負 傷	4件	7件
急 病	10件	67件
そ の 他	1件	11件
合 計	22件	109件



田中 千<sup>ち</sup>春<sup>はる</sup>ちゃん  
平成4年10月2日生  
田中勝行・朝代さんの  
二女(9ヵ月) 三本  
おちゃめで、ちよっぴり  
食いしん坊なわが家のアイ  
ドルちいちゃんです。姉妹  
仲よく、みんなに愛される  
子になってほしいです。

菅原 大<sup>だい</sup>ちゃん  
平成4年8月31日生  
菅原則義・正子さんの  
長男(10ヵ月) 塩  
いたずら盛りの大ちゃん、  
心も体も名前のように大き  
く育ててほしいと願ってい  
ます。



大久保 翔<sup>しょう</sup>太<sup>た</sup>ちゃん  
平成4年10月3日生  
大久保正文・勝枝さんの  
長男(8ヵ月) 小江川  
我が家の王子さまは、「マ  
マ」より先に「パパ」と言  
えるようになってパパを喜  
ばせています。元気でたく  
ましく育てて欲しいです。

飯塚 累<sup>あや</sup>香<sup>か</sup>ちゃん  
平成4年8月3日生  
飯塚恭弘・五代美さんの  
長女(10ヵ月) 板井  
「いつも男の子にまちがえ  
られるけど、私は“女の子”  
なのヨ!だから、お花も大  
好き…」素直な優しい子に  
育ててほしいです。



## くらしのアイディア

### 我が家の生産物を 使った自慢料理

### スライスポテトと ハムのグラタン

永田光子さん(下押切)



①オーブンを二〇〇度に温めておく。じゃがいもは皮をむいて水にさらす。

ハムは六等分に切る。

②器にマヨネーズを入れ、牛乳とこしょうを加えて混ぜソースを作る。

③じゃがいもの水気を拭き、ボールを下に置いて野菜のスライサーで薄切りにする。

ブロッコリーは、小房に切り塩を加えた熱湯で色良くゆで、ざるにあげ水気をきる。

ボールにブロッコリーとハムを加えて箸でさつと混ぜソースを加えてあえる。

④耐熱皿に③を入れてチーズののせる。

オーブンの中段で三十〜三十五分焼いてこんがり焦げ目がついたらできあがり。

## 編集後記

七月にちなんだ食べ物といえば、初めに挙げられるのは、うなぎ。土用の丑の日とうなぎがどうして結びついたかについては諸説があるとか、体力の落ちる夏場にうなぎを食べると良いという考え方は相当古くからあったそうです。昔の人は、うなぎの栄養価を経験から学んでいたのでしょう。

うなぎの栄養価で特に注目したのはビタミン類が豊富なこと。とりわけ目や皮膚の健康に欠かせないビタミンAの含有量が多く、うなぎの脂質と相まって、体に吸収しやすい形をとっているのが特徴的です。

また、タンパク質も必須アミノ酸をまんべんなく含んだ良質なもので、なかでも成長を促すリジンが飛び抜けて多くなっています。このリジン、米に不足している物質なので、うなぎと米を組み合わせたうなぎやうなぎ重は、タンパク質の栄養価を上げる意味で、大変すぐれた食事です。ただ、うなぎにするとかロリーオーバーになりますから、太るのが気になる人はご注意ください。

このようにすぐれた栄養をもつうなぎですが、難はビタミンCが不足していること。野菜と果物を補えば、栄養価は満点です。

- ▼材料
- じゃがいも……………六個
  - ロースハム(薄切り)……………六枚
  - ブロッコリー……………一株
  - マヨネーズ……………半カップ
  - 牛乳……………大きじ四杯
  - こしょう……………少々
  - ピザ用チーズ……………八〇g
- ▼作り方