

みんなで元気フェスタやぶ2012

～健康福祉まつり開催～

午後からは、笑いと健康をテーマに
大阪大学の大平哲也先生による講演
があります。

ご応募ください！ 「食育標語」

農業委員会だより
☎664・1450

家族みんなでつくろう！
簡単レシピ

おはぎ



～でき上がり～

材料 (20～25個位分)

もち米	3合
白米	1合
塩	小さじ1/2
水	適量
粒あん	300 g
小豆	280 g
砂糖	少々
塩	適宜
きな粉	適宜
砂糖、塩	適宜

【作り方】

- ①米は洗って分量の水を加え、30分以上置いてから炊飯器で炊く。
- ②粒あんを作る。
鍋に小豆とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら湯を捨てる。これを2度繰り返す。
- ③小豆の4～5倍の水を入れ、沸騰してから弱火で小豆が指先で簡単につぶれるくらいまでしっかりと茹でる。
- ④小豆が柔らかくなったら湯をほぼ捨て、砂糖を2～3回に分け、弱火でぼつりするまで煮る。塩で味を整える。
- ⑤ご飯が炊けたら熱いうちに、すりこ木でつぶす。(半分程度)
- ⑥粒あんは、20～25個くらいに丸めておく。
- ⑦粒あんを手のひらに伸ばし、そのうえに丸めたごはんをのせて粒あんで包む。

※皿にラップをしいて粒あんをのせ、ご飯をのせて包むとうまくできます。

子どもからお年寄りまで、全ての市民が健康に暮らすために、健康・福祉・介護・子育て・食育・医療各分野の普及啓発を行うイベントを開催します。

今年度のテーマは『笑顔』です。各分野の最新情報・体験やゲーム・食事コーナー・物販コーナーも充実しています。

笑顔になり、元気のできる一日になること間違いなし！

ぜひお越しください。

▼日時／10月7日（日）午前9時30分～午後3時30分

▼会場／八鹿文化会館・八鹿老人福祉センター

（☎662・3167）

▼お問い合わせ／健康福祉部健康課

（☎662・3167）

誰もが、健康に暮らしていくための「食」に関する標語を募集します。

※受賞者は、10月7日（日）開催の「みんなで元気フェスタやぶ2012」にて発表し、副賞を進呈します。

※作品は未発表のものに限ります。

▼応募締切／9月26日（水）

（☎662・3167）

高血圧予防教室を開催します

血圧が高めで気になる方、予防教室に参加しませんか。

▼日時／9月21日（金）午後1時30分～午後3時30分

▼会場／養父公民館

▼演題／「血圧が高めと言われたら・

・血圧が高いかなと思ったら・

・講師／黒田達実医師（大屋診療所長）

・その他／健康課保健師、栄養士が生

活習慣病や減塩食事の話をします。

・食事・減塩について（健康課栄養士）

安全な農作業を！



秋の農繁期が本格化しています。全国的に農作業事故が多発しています。安全第一で豊穣の秋をお迎えください。

今月から農業委員会の活動を市広報を通して、毎月お知らせいたします。

■農業委員会の主な仕事

①農地法や農業経営基盤強化促進法に基づく農地の所有権移転や転用、貸し借り等の許認可事務

②秩序ある土地利用のため転用後の土地が適正に利用されているかの調査（農地パトロール）および指導

③農業者の公的利息代表機関として、毎年市、県へ意見具申（建議）の実施

④地域農業の振興を図るため、農業者と行政との橋渡し等

このように農業委員会は農地の見張り番として活動しています。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。