

笠山なろう

2021年(令和3年)
3月1日(月)
第16号
発行：笠山町広報部

かさやま かさまるくん



もうコロナなんか、

退散です！

令和2年度はウイルス感染症から脅かされる事態からのスタートとなりました。

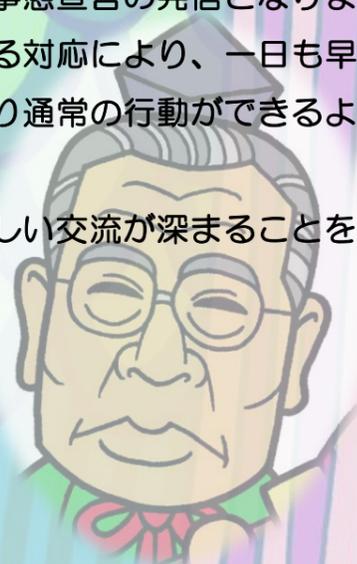
4月12日(日)開催の総会は書面審査による決議になり、計画事業は7月中旬まで自粛体制が続き実施することができませんでした。その中でも執行役員会や組長会は定例で開催し協議を進め、5月の一斉清掃は中止になりましたが、7月19日(日)には狼川河川公園の草刈り清掃作業と各組(3つの組)の公園清掃を実施いただき美化に努めることができました。10月11日(日)には運動会を半日開催で行い、青空の下で大いに盛り上がり、元気で楽しい交流ができました。10月~11月に於いては各委員会の計画する学習会を3密防止・マスク着用・アルコール消毒を万全にする中で開催できて大変に良かったと感じました(人教推、地域安全、自主防災)。ただ、夏祭り・子ども会の地蔵盆まつりを色々形を変えてでもなんとか行うことができるよう、さまざまに協議を重ねましたが開催がかなわず、思い出作りに協力することができずたいへん残念でした。

大きく変化に対応することをねらいに、今年度に限定した町内会費設定の件や、今回21回目となる国勢調査「人口センサス」への協力、また学区社協事業の敬老会の事業内容変更への協力に町内会役員組長様の対応で実行することができ、町内会の活力を見ることができました。年末夜警も地域安全と自主防災とで、例年と同様にパトロールを実施することができました。

新年を迎えるも、コロナ禍で再度緊急事態宣言の発信となりました。関係する医療機関等で大変なご努力による対応により、一日も早くワクチン接種が行き届き、平安な世の中に戻り通常の行動ができるよう願います。

町内会活動の更なる展開で会員間の楽しい交流が深まることを念じてやみません。

令和3年2月5日
笠山町 町内会
会長 棚橋幸男



かさ丸ママの健康がいちばん！

コロナウイルスやインフルエンザウイルスなど、外からの異物に対抗するのが免疫力です。免疫力を上げるには、免疫細胞のもとになるたんぱく質はもとより、腸内の調子を整える食物繊維とともに十分な睡眠と適度な運動も重要です。今回は、一品で主食・主菜・副菜が一品ずつとれるシーフード焼きそばを紹介いたします。シーフード焼きそばはわかたけ汁を添えて一食分の献立となります。バランスよく食べて体力アップ、免疫力アップを目指しましょう。

- ① シーフード焼きそば(4人分) ※1人当たりエネルギー1369kcal、たんぱく質21.8g、脂質11.8g、糖質41.1g
- 中華麺：四袋(600g) シーフードミックス(冷凍)：二四〇g
- キャベツ：四〇〇g 絹さや：四〇〇g 土生姜(みじん切り)：一かけ
- 水：大さじ四杯 塩：小さじ一杯 コショウ：少々
- サラダ油：小さじ二杯 片栗粉：大さじ一杯(二分の一)
- オイスターソース：小さじ二杯

- ② キャベツはみじん切り、絹さやはスジをとり、うすく切る。シーフードミックスは解凍しておく。
- ③ 中華麺は中火で両面を押さえつけながらフライパンでこんがり焼き、皿に取り出す。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、土生姜を香りが出るほど弱火で炒める。さらに中火でキャベツ、絹さやを炒め、火が通ったらシーフードミックスを加え、塩、コショウ、オイスターソースで調味し、水溶き片栗粉を回しかけ、ごろみがつくまで混ぜる。
- ⑤ ②、③のあんをかける。

- ① わかたけ汁(4人分) ※1人当たりエネルギー1369kcal、たんぱく質21.8g、脂質11.8g、糖質41.1g
- 竹の子水煮：八〇g 生わかめ：四〇g だし汁：八〇〇ml
- 薄口醤油：小さじ二杯 塩：ひとつまみ 梅干し：少々
- ② つくりかた
- ③ わかめは三センチの長さに切る。
- ④ 鍋にだし汁、調味料、たけのこを入れて二分程度煮たらわかめを入れてひと煮し、火をとめる。
- ⑤ 器にもり、仕上げに梅干しを添える。



かさやま探訪 ①

「しんとう海鮮 丼丸」

令和元年九月笠山五丁目にオープンして早や二年となりました。既にご存知の方もおられるはず。五四〇円で海鮮丼のテイクアウトができるお店として、地域の方々に親しまれるお店となりました。普段は学生さんのお客が多く、土日などの休日はご家族のご利用が多いそうです。一般のお客の間では「海鮮丼」や「魚河岸丼」が人気とのこと。学生さんでは、やはり大盛りの「満腹丼」が好評だそうです。

手頃な価格段で種類も豊富。これにちゅうかきをつけてしまいます。定休日は毎週水曜日のみです。新鮮なネタを「用意してお待ちしております。みなさまぜひお越しください。」「ハ、ハ、ハ、お楽しみください。」と笑顔で迎えてくれます。



うおがし丼

編集後記

新型コロナウイルスにより、こんなに生活が変わるとは誰も想像されていなかったでしょう。今も収束に向かうように、いろんな方が各分野でご苦労をされています。私たちにできることは、密を避け、マスクを着用し、うがいや手洗いをし、注意を生活することだと思います。

その中で今年の町内会活動は、後半に清掃活動や、運動会、学習会などが行われました。運動会での親子で楽しめる姿や、久し振りに会える喜びをわがち合う姿を見て頂き、いつものような生活が、これほど幸せだったかと考えさせられました。1日でも早く収束するのを祈ります。

今回は、皆さんに元気で過ごして頂けるようにお願いを込めて、笑顔と希望を込めてお届け致します。