



## 狩尾地区の長寿ヶ丘観音祭り

5月2日、狩尾老人クラブや関係者約150人により行われました。今年で15回目の開催となります。参加者らは公苑内に祭られている長寿観音菩薩の祈願祭を行った後、昼食をとりながらカラオケに興じ、楽しいひとときを過ごしました。



昭和45年、狩尾老人クラブが公苑内につつじ等の植樹を開始し、現在では約4万の広大な面積につつじ1万株、桜500本、もみじ150本、こぶし50本が植樹されています。

これらは日頃から狩尾老人クラブや狩尾地区住民の協力のもと、長寿ヶ丘公苑管理組合（大木今朝光組合長）が維持管理に努め、その取り組みは数々の賞を受賞しています。

## \* 地産地消クッキング \*

### \* 材 料 \*(4人分)

じゃがいも..... 中4個  
小麦粉..... 1/2カップ  
スキムミルク..... 大さじ3  
緑色:ニラ(刻む)..... 20g  
黄色:きな粉..... 大さじ2  
赤色:人参(すりおろす)..... 30g  
油(または、マーガリン)..... 適宜  
たれ:砂糖しょうゆまたは黒砂糖をお好みで。

### \* 作り方 \*

じゃがいもは皮をむいて茹でる。水気をとばし、熱いうちにつぶし小麦粉とスキムミルクを入れてよくこね、3等分する。  
緑(刻みニラ) 黄(きな粉) 赤(人参)をそれぞれ入れてよく混ぜ合わせ、一口大に丸めてつぶし、油をしいたフライパンで両面をこんがり焼く。  
砂糖しょうゆや黒砂糖をお好みでかけて食べる。基本の生地にいるんなものを混ぜ合わせ、我が家のオリジナル団子を作ってみましょう！中身しだいで、おかずとしてもおいしい1品となります。例えば)小ネギ、パセリ、青海苔、カレー粉、粉チーズなど。



## じゃがいも三色団子



エネルギー: 196kcal  
たんぱく質: 6.1g  
脂 質: 4.6g  
塩 分: 0.8g

### < 栄養士より一言 >

今、技術の進歩により、季節を問わずいろいろな食べ物が手に入ります。豊かになったような気がしますが、野菜・果物・魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とはその食べ物が一番おいしいと言われる時期で、ビタミン・ミネラル・脂質なども豊富に含まれています。人間も自然の一部である以上、自然にあわせて生きることが大切です。そうすることにより、心身の健康を生み出していきます。  
じゃがいもも阿蘇では今が旬です。高血圧予防に効果があるカリウム、美容や風邪予防の働きがあるビタミンCが含まれています。



伊藤 美由紀さん(22) 塩塚  
熊本ファミリー銀行宮地支店 勤務

〔血液型〕B型  
〔特技〕書道  
〔趣味〕海外旅行  
〔阿蘇の好きな所〕初夏の田んぼ道  
〔阿蘇市への要望〕  
若者も参加しやすいイベントの開催など  
〔好きな男性のタイプ〕  
何事にも一生懸命取り組む人  
頼りがいのある人  
〔好きな言葉〕努力に勝る天才はなし

## さわやか

## フレッシュマン



- Q. 仕事の内容  
預金の出し入れの手続き等を行っています。
- Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること  
お客様がまた来たいと思えるような雰囲気作りのために、明るく大きな声で挨拶しよう心がけています。

市の人口 29,778人(男14,024人 女15,754人) 世帯数 10,832戸 H19.5.1現在

広報あそ 6月号 発行/阿蘇市役所 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253(直通)  
印刷/旬イケダ印刷 TEL0967-32-3697