

おくやみ申し上げます

地区	氏名	享年	届出人
小長井	池下 正明	72	池下 明史
徳山	鈴木 チノリ	94	鈴木 壽文
徳山	柴田 ちえ	93	道下 悟資
青部	澤谷 作男	93	澤谷 雅幸
地名	岡野 喜久夫	87	岡野 馨
桑野山	森下 幸雄	88	森下 綾子

■戸籍欄に掲載を希望されない場合は、届出時に窓口でお伝えください。
 ■前々月に届け出された出生・婚姻・死亡の届け出の内、本町に住所があり本町の窓口（本庁・総合支所）で受け付けた分のみ掲載しています。

税務住民課 ☎ (56) 2222

川根本町食生活推進協議会オススメレシピ.....
「カルシウムたっぷり 焼き春巻」

【材料（4人分）】

- 鮭水煮缶 1缶 玉ねぎ 1個
- ピーマン 1個 きくらげ(乾燥) 3g
- 卵 1個 塩 ひとつまみ
- 砂糖 大さじ 1/2 春巻きの皮 8枚
- プロセスチーズ 80g ④薄力粉 小さじ2
- ④水 大さじ1 油 大さじ4



【作り方】

- ①鮭缶は水気を切り、粗くほぐす。玉ねぎは薄切りに、ピーマンは千切り、きくらげは水でもどし千切りにする。
- ②ボウルに①と溶いた卵、塩、砂糖を入れよく混ぜ合わせ8等分する。
- ③春巻きの皮にチーズと②のをせて巻く。巻き終わりに④を合わせたものを塗ってとめる。
- ④フライパンに油を熱し③の両面をじっくりと焼く。

【コメント】

春巻きを焼くことで、揚げるよりもカロリーを抑えられます。成人の1日に必要なカルシウムの約4割が摂取できます。

【栄養価（1人分）】

- エネルギー：353kcal
- タンパク質：18.7g
- 脂質：20.9g
- 食塩相当量：1.9g
- 食物繊維：2.0g



編集 幸記
 インドではペットボトルの水を飲む際に、口に付けないように流し込むように飲むので、飲み口についていた雑菌が気温で増えるのを防ぐ、安全のための生活習慣だそうです。日本でも飲みかけを車内や日なたに放置するのは同じく危険、季節に関係なくご注意を。瀧智之



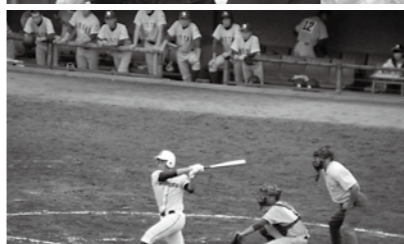
受賞おめでとうございます

青部区「風薫る花と緑の里」が表彰されました
 国道362号青部バイパス付近の花壇整備と道路美化を行っている「風薫る花と緑の里」が、静岡県道路利用者会議が選出する本年度の道路愛護優良団体として、8月6日(火)に島田土木事務所において感謝状の贈呈を受けました。
 同団体は当時建設中だった青部バイパスを利用する人々を、花により歓迎しようと「しずおかアダプトロードプログラム」に基づく道路の美化団体として、平成22年2月に認定を受け、毎月第1日曜日を活動日として花壇整備や草取りのほか、道路法面の草刈りなどに取り組んできました。今回はその活動が評価されての表彰となります。
 ※下段写真左から「佐野貴洋」（島田土木事務所所長）、「松岡政臣」（代表）、「西澤昌義」



野球部 元部長 川畑 夏輝

野球部のご紹介



今年の夏の大会は、平成から令和という年号になって迎える初めての大会でした。初戦を勝利で飾りたかったのですが、涙を呑む結果となってしまいました。
 私は川根高校で2年半野球を続け、部長を務めることができ、誇りに思います。夏の大会では、全校生徒、保護者、地域の皆様の応援のおかげで、「最後まで諦めない」私達らしい野球をすることができました。また、部長を務める中で常に周りを見ること

を心がけてきました。大変なこともありましたが、仲間を支えられて使命を果たすことができました。
 私は野球を始めた時から、兄の背中を追い越すことを目標にやってきました。しかし、兄の背中が大きく、兄の背を超すことができませんでした。いつまでも、私の目標であった兄に感謝したいです。また、私を支えてくださった先生方や家族に感謝の気持ちを忘れずに、進路実現に向けて、日々努力していきたいです。

今年の夏の大会は、元号が令和に変わり記念に残る大会でした。初戦の対戦相手は、浜松日体高校でした。試合では、悔いが残らないように全力でプレーすることができました。結果は、惜しくも4-6で負けてしまいました。しかし、最後まで自分たちの野球で戦い抜くことができました。最後まで戦い抜くことができたのは、地域の方々や先生方、

全校生徒、そして家族の応援があったからです。そして、今まで野球ができたのは私たちを支えてくれた皆様のおかげです。ありがとうございます。
 チームメイトには、最後まで頼りない副部長を支え、共に練習し寮生活をしてくれたことに感謝しています。この気持ちを忘れずに、自分の進路に向かって頑張っていきたいです。



野球部 元副部長 高久 暖輝

眼科患者さん無料送迎いたします。

ご近所から、当院まで送迎車にて無料送迎いたします。ご予約は電話にてお願いします。(当院に初めて受診される方もご利用いただけます)

島田眼科クリニック

住所：島田市栄町4-19（木材会館1F）
 島田駅から徒歩1分
 ☎0547-37-0431
 診療時間：午前8時30分～12時、午後3時～6時
 ※土曜日午後は5時まで（休診日：水曜日、日曜日、祝日）

鹿角霊芝エキスドリンク「スーパー宝輪」
 健康維持に関わりがあるとされている「β-D-グルカン」たっぷりドリンク!
 鹿角霊芝で始めよう!健康生活習慣
 ~100歳まで元気でキレイに楽しく生きよう~
クレス薬品株式会社
 〒510-0837 三重県四日市市西松本町10-32
 TEL.059-350-2468 FAX.059-352-8785
 www.cress-yakuhin.co.jp