

# PHOTO NEWS

ぶらりいながわ

いながわinfo

?の相談室

健康ナビ

としょかん通信

いなっ子

こども作品・手話・いながわ

PHOTO

10/12 星空彩る、願い事ランタン



▲イオンモール猪名川で、「星旅～旅のとちゅう～」を開催。天文台運営委員による観望会に加え、みんなで願い事ランタンを打ち上げました。「～旅のおわり～」は12月6日♪

9/25 音楽に触れる体験を



▲中央公民館で「親子で楽しむコンサート」を実施。ピアノやカホンの演奏に合わせて、歌ったり踊ったり、小物楽器を鳴らしたりして楽しみました。

10/10 秋晴れに恵まれ暑い！楽しい！



▲町スポーツセンターで町老連グランドゴルフ大会を実施。200人の参加者は日頃の練習の成果を発揮し、笑顔溢れる大会になりました。

10/20 ギネスの100分の1の巻き寿司に挑戦！



▲中央公民館で「こどもまんなかまつり」を開催。掛け声とともに大人もこどもも一斉に巻きはじめ、みんなで協力して40メートルの長~い巻き寿司が完成しました。

10/11 芸術の秋 169点の出品、頂点きまる



▲文化体育館で第23回猪名川町美術展を開催。来場者は絵画、立体工芸、書、写真をじっくり見てまわり、芸術に触れるひと時を過ごしました。

10/4 自分の目標に向かって



▲中学2年生の生徒が事業所などで職業体験を行う「地域に学ぶトライやる・ウィーク」。生徒たちは、真剣に取り組んでいました。

◀バスにのつておかいもの。どうぶつえんのまえを  
吉川瑞葉さん（年中）  
かんらんしゃやプールも  
かいたよ。



◀にじとカエル。くもを  
ハサミでじょうずにきつ  
寺坂太志さん（年長）  
ぱつくつたよ。おしゃ  
れなとんぼができるよ。



◀ゆうえんちいきのみち。  
森本怜佳さん（年中）  
かいたよ。

◀ゆうやけのそらととん  
内田充さん（年少）  
ばをつくつたよ。おしゃ  
れなとんぼができるよ。

トドも作品

六瀬幼稚園

**みんな手話**

**病院**

①右手の指先を左手首にあてて脈を測る

②肘を曲げ体の前で両掌を肩幅の広さで向かい合わせる

③肩くらいまで両手を上げ、掌を下に向け、体の真ん中で手を揃える

町公式Instagramと福祉課公式YouTubeで動画を配信中！

撮影協力＝手話サークルマジック

問 福祉課 (☎ 766-8701)

**い～なごはん**

**里いものみぞれ煮**

里いものは、煮物や汁物などでもよく使われ、ほくほくとねっとりとした食感が魅力。特有のぬめり成分であるガラクタンは、水溶性食物繊維のひとつで、血圧を低下させたり、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制したりする働きがあると言われています。

今回は、揚げ焼きにした里いもを大根おろしと甘辛味で煮た味わい深い一品。寒くなるこれからの季節におすすめ♪

**【材料（4人分）】**  
里いも 8個、片栗粉 大さじ4、大根 150g、青ねぎ 2本、片栗粉 大さじ2、サラダ油 適量、A(だし 200ml、淡口しょうゆ 大さじ1・1/2、酒 大さじ1・1/2、みりん 大さじ1・1/2、砂糖 小さじ1)

**【作り方】**

- 里いもを皮つきのままラップで包み、竹串が通るまで電子レンジで約10分加熱し、皮をむいて食べやすい大きさに切る。大根は皮をむいてすりおろす。ねぎは小口切りにする。
- ①の里いもに片栗粉をまぶす。
- 鍋にAを入れて中火で熱する。煮立ったら大根おろしと②を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 器に盛り、①のねぎを散らす。

(エネルギー 142kcal、食塩相当量 1.2g)

問 保健センター (☎ 766-1000)