

CONTENTS

- 03 特集
 あなたのころは
 元気ですか
- 08 成人式
- 10 佐藤金属工業が立地決定
 千厩夜市実行委員会が大臣賞
 ほか
- 11 子宮頸がん予防ワクチン接種
- 12 まちのトピックス
- 14 市民のひろば
 まちかどクローズアップ
 /博物館だより/掲示板 ほか
- 18 健康コーナー
- 22 図書館だより
- 23 暮らしの情報
- 28 とっておきいちのせき

COVER STORY

表紙
 火のあるところに
 人は集まる



薪のはぜる音、炎のゆらめき、ストーブの熱を利用したおいしい料理—薪ストーブがあると、そこに人が集まってきました。寒さの厳しい日、滝沢の菅原仁さんが旧真滝中学校技術室の部材を活用して建築した工房「陣の里」に、「いちのせき薪の会」会員が集まりました。同会は薪ストーブを持っている人、薪割りや薪ストーブに興味のある

人、山の仕事や環境保全に興味のある人などの情報交換にと結成され、会員を募集しています。「薪ストーブは、薪集めや薪割りなど手間暇がかかるけれど、それもまた楽しみ。食べ物だけでなく、燃料も「地産地消」することで自分たちが楽しみながら薪を得、里山の再生や地球温暖化防止にもつながります」と千田典文代表は魅力を語ります。

特集
 あなたのころは元気ですか



日本全国で3万人、一関市で40人—
 ここ数年の、年間の自殺者の数です
 自殺には、心や身体の健康問題、経済・生活問題など
 さまざまな社会的要因が
 複雑に関係しているとされています
 自殺は個人だけの問題ではありません
 地域全体で「気づき・見守り・支え合う」対策が
 必要とされています
 自殺は誰もが出合う可能性のある問題
 ぜひこのページに目を通してみてください

(特集 7ページまで)



一関の特産品をおいしく食べてもらうためのコーナーです

豆腐を厳寒期に夜間の凍結、昼間の乾燥を繰り返して出来上がる凍り豆腐。市内では萩荘地区を中心に生産されていましたが現在は1戸が伝統的な方法で生産を続けています。



今月の素材
 凍り豆腐

凍り豆腐の含め煮



*市の地産地消推進員のレシピです

材料(5人分)■

凍り豆腐10枚、ダイコン30g、ニンジン30g、フキ2本、だし汁2カップ、みりん大さじ2、しょうゆ・砂糖各大さじ1、塩小さじ1

作り方■

- 1 凍り豆腐はぬるま湯で戻して、よく洗い、しぼる。
- 2 ニンジンとダイコンは長さを凍り豆腐に合わせて1cm角の拍子切りにする。フキも同じ長さに切る。
- 3 野菜を豆腐で巻いて木綿糸でぐるぐる巻き、端で結んで止める。
- 4 だし汁に調味料を加えて煮立て、3とフキを入れ、アルミホイルで落としぶたをして煮る。
- 5 ととき返ししながら弱火でコトコト煮て、煮汁を含ませる。煮汁がなくなったら火を止める。
- 6 冷めたら糸を外し、半分に切って盛りつける。