



特集

さあ、地デジ

日常の生活に欠かすことのできないテレビ。
そのテレビ放送がアナログ波からデジタル波に
切り替わることになっています。
今号では、市におけるデジタル放送移行へのこれまでの
取り組みと市内の受信状況などを紹介します。



CONTENTS

- 03 特集
さあ、地デジ
- 08 21年度決算財務書類
- 10 医療費助成/後期高齢者医療
のお知らせ
- 11 東日本大震災関係のお知らせ
- 12 まちのトピックス
- 14 市民のひろば
ふれーふれークラブ
/笑顔でGOOD
- 16 文化財探訪
- 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
岩手・宮城内陸地震から3年
復興の山へ植樹



岩手・宮城内陸地震から3年
目となる6月14日、市内厳美町
市野々原地区で復興記念植樹祭
が行われました。
植樹祭には厳美、本寺、達古袋
小学校から児童47人、関係者の
ほか一般公募の22人が出席。
式典では参加者が東日本大震
災の犠牲者に黙とう。勝部市長
は、「予定を前倒ししての復旧が
成し遂げられたことに地域の底
力を見た思いがし、心から感謝
申し上げます。落橋した祭時大

橋と市野々原地区の天然ダムは
岩手・宮城内陸地震の象徴。災害
遺構として後世に残し、伝えて
いきたい」と挨拶しました。
約200人の参加者は、治山
工事が終了した斜面へ移動し、
ブナ、ミズナラ、ヤマザクラ、コ
ブシなど広葉樹の苗9種類50
0本を植樹。着実な復興を実感
しながら、災害に強いまちづく
りへの思いを込め森林再生の総
仕上げをしました。



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

一関産のピーマンは、市場での評価
も高く、生産量は年々増加しています。
JAいわい東ピーマン部会全員がエ
コファーマー認定を受けており、安心
安全な夏野菜の代表選手です。



今月の素材
ピーマン

ピーマンの カレー風味炒め



JAいわい東ピーマン部会
料理試食会レシピ

ピーマンは、ビタミン豊富な野菜。
1個におよそ80mg(レモンと同等か
それ以上)のビタミンCのほか、ビタ
ミンAとPも含まれています。ビタ
ミンCには、メラニン色素を分解す
る働きもあり、夏の日焼け対策に十
分取りたい野菜です。

材料(4人分) ■
ピーマン(緑)5個、ピーマン(赤)2個、
ちくわ3本、ひじき10g、ニンジン1/
2本、油適量、いりゴマ適量、みりん大
さじ1、しょうゆ大さじ1、だしの素
少々、カレー粉適量(好みに応じて)

- 作り方 ■
- 1 ピーマンを半分に切り、種を除いて千切りにする。
 - 2 ちくわも半分にした後、さらに細かくする。
 - 3 ニンジンも千切りにする。
 - 4 ひじきは水で戻しておく。
 - 5 フライパンに油をひき、1~4を入れ、いりゴマ、みりん、しょうゆ、だしの素を混ぜ合わせて炒める。
 - 6 カレー粉を加え、好みの味に整えたらできあがり。