

2009

# 6

目次  
CONTENTS

- 2 八重桜まつり
- 4 平成20年度下半期  
那珂市の財政事情
- 6 ぴちぴち那珂っこ
- 8 障害のあるかたの  
地域での生活を支援します
- 10 受章おめでとうございます
- 11 児童手当の手続きはお済ですか?
- 12 那珂市消費生活センターです
- 14 まちの話題
- 16 Information
- 20 さわやかさん、表紙の裏側 ほか



園内を染め上げる八重桜、春の息吹を感じよう(八重桜まつり)



ヘルスメイトさんが作る健康料理④

## 豆腐のステーキきのこあんかけ

材料（2人分）

木綿豆腐.....	200g
小麦粉.....	小さじ2・2/3
油.....	小さじ2
えび.....	40g
生しいたけ.....	50g
しめじ.....	50g
あさつき(小ねぎ可).....	10g
だし汁.....	2/3カップ
しょうゆ.....	小さじ2
A みりん.....	小さじ2
片栗粉.....	小さじ2/3
おろし生姜.....	1片

作り方

豆腐は水気を切り、4つに切って小麦粉をまぶす  
フライパンに油を熱し、 を入れて色よく両面を焼く  
えびは背ワタと殻をとり、2～3つに切る  
生しいたけはそぎ切り、しめじは小房に分ける  
だし汁を温め、 を入れて煮立ったらAで調味し、2～3分煮て水溶性片栗粉でとろみをつけ、あさつきを加える。器に豆腐を盛り、あんをかけておろし生姜を添える。

食事バランス（1人分）

副菜.....	1つ(SV)
主菜.....	1つ(SV)

エネルギー：174kcal  
たんぱく質：13.6g  
脂質：8.7g  
食塩相当量：1.1g

今月の **ヘルスメイト** さん



那珂市食生活改善推進員  
連絡協議会

**大武幸枝**さん  
東木倉(成人食部会)

簡単に身近にある材料で手軽に出来ます。おろし生姜が決め手です。

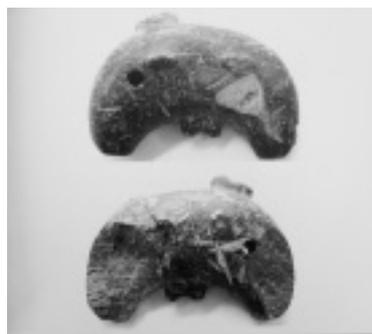
## 歴史民俗資料館から 文化財のご案内

文化財を大切にし、後世に伝えるのは現在に生きる私たちの使命です。このたび新たに3件が那珂市指定文化財に指定されました。

こもちまがたま

### 子持勾玉

(有形文化財・考古資料)



勾玉の背と腹の部分に突起が見られる古墳時代の遺物で、豊作や子だくさんを祈る祭祀用に使われたと思われます。平成18年度の菅谷中宿東「高野館跡」発掘調査によって発見されました。材質は柔らかい滑石製で、体部幅3.4センチメートル、長さ6.9センチメートル

です。県内では43例あります。那珂市教育委員会所有で歴史民俗資料館が管理します。

### 門部ひょっこ踊り

(無形民俗文化財)



門部ひょっこ踊りは、今から約900年前、源義家が東北遠征の途中、門部に陣を構え兵を休めた際に、地元の人たちが兵士たちの疲れを慰めようと踊ったのが始まりとされています。笛や太鼓のお囃子での踊り

からなる面芝居で、現在では門部ひょっこ踊り保存会(和地新一会長)が設立され、会員が練習に励み保存、継承に努めています。ひまわりフェスティバルをはじめ、市内外のイベントに出演しています。

### 高島家のイトヒバ

(天然記念物)

イトヒバの巨樹は県内では少ないものです。高島清秀さん宅の屋敷内にあるこのイトヒバは、樹高18メートル、目通り4.8メートルあります。

推定500年の古木ですが、枝張りもよく樹形も優れ勢いもあります。(見学の際は、事前に高島さんに許可を得てください)



問い合わせ 歴史民俗資料館(那珂総合公園内)

☎297-0080