



第3回
くわしくは
生涯学習課
☎21-5182

皆さんに最も身近な「生涯学習」、各公民館の活動を紹介します！
今月は落合公民館と豊岡公民館です。



高齢者や小学生も参加しています

落 合公民館では、落合中学校校庭の夜間照明を点灯して、自分のペースで取り組む「ランニング&ウォーキング教室」を開催しています。落合地区は陸上が盛んで「落合陸上クラブ」は昭和53年から活動しています。教室でもクラブの皆さんが丁寧に指導します。ゆったりランニングとウォーキングを一緒に楽しませませんか？ 毎週水曜日、午後7時～8時に教室を開いています。事前の申込みは不要です。参加できるときに落合中学校にお気軽にお越しください。落合地区以外の方も歓迎です。

落合公民館 (小代439番地3) ☎27-1111

この他にも今年度は全12講座を実施します。詳しい内容や日程は、豊岡公民館にお気軽にお問い合わせください。



作成したペットボトルロケット「誰が一番遠くに飛ばせるかな」

豊 岡公民館からは、小学生向け講座「たのしい！ キッズセミナー」を紹介します。この講座は、市内の小学生を対象に、ペットボトルロケットやクリスマスケーキ作りなど、体験を通じた学習を行います。平成30年度は、7月12日の土曜・日曜日に全4回開催し、市内5校から延べ58名の参加がありました。

豊岡公民館 (大桑町130番地) ☎21-8216

日光市ふくろうの森
手塚登久夫石彫館

作品介绍

手塚登久夫 作
「遠い森」

令和2年成人式のご案内

令和2年の成人式を下表のとおり実施します。市外に住民登録のある新成人で出席を希望する方は、各地域の問合先へ連絡をお願いします。

日時・会場…令和2年1月12日(日)

開催地域	会場	受付時間	式典開始時間	写真撮影時間
今市地域	今市文化会館	午前9時30分	午前11時15分	午前10時
日光地域	日光総合会館	午前9時15分	午前10時	午前9時40分
藤原地域	藤原公民館	午後0時30分	午後1時	午後2時
足尾地域	足尾公民館	午前9時15分	午前10時	午前10時30分
栗山地域	栗山公民館	午前9時30分	午前10時30分	午前11時30分



対象…今年度に20歳を迎える、平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれで、日光市に住民登録のある方、または在住、出身者など

問合先…**今市地域**…生涯学習課 ☎21-5182
日光地域…日光公民館 ☎53-3700
藤原地域…藤原公民館 ☎76-1200
足尾地域…足尾公民館 ☎93-3322
栗山地域…栗山公民館 ☎97-1139

成人式企画運営委員を募集！

新成人の皆さん、一生に一度の記念日に、あなたの企画と行動力で、成人式を盛り上げませんか？

定員…今市・日光・藤原の各地域5～10名程度
申込み…7月31日(水)までに各地域の問合先へ電話
問合先…**今市地域**…生涯学習課 ☎21-5182
日光地域…日光公民館 ☎53-3700
藤原地域…藤原公民館 ☎76-1200



店頭に並ぶまで約1年、材料によつては5回以上もたまりを新しいものに入れ替えて食材を漬けます。その過程で加熱処

「たまり漬の一番こだわりは、非加熱であること」と、店主上澤卓哉さんの長男、佑基さんは話します。約400年前の江戸時代初期、東照宮造営と同時期に日光神領の年貢米を預かる蔵業として創業した上澤梅太郎商店。江戸時代の中頃から、大名に納める米に付加価値をつけようと、味噌やしょうゆづくりを始めました。たまり漬を開発したのは約70年前の戦時中のこと。当時、味噌桶の底に残った「たまり」に野菜を漬けたのが始まりです。

今月の日光ブランドは、食分野の「日光みそのたまり漬・上澤梅太郎商店の日光味噌とたまり漬」



佑基さんは「旅先で食べる和食の朝食は、どこかホッとさせてくれるものがあり、日本人にとって大切な食文化だと思えます。忙しい方も、気軽に漬物や味噌汁を取り入れて、ご家庭で和食の朝食を楽しんでほしいです」と話していました。上澤梅太郎商店のホームページ (http://www.tamarizuke.co.jp) では毎日、上澤の朝食を公開中！和食の朝食で「贅沢ではない豊かさ」を感じてみてはいかがでしょうかですか。

上澤梅太郎商店：住所…今市487 ☎21-0002 営業時間…午前8時～午後6時 定休日…元日

くわしくは 秘書広報課 シティプロモーション係 ☎(21)5135

ぶらり日光ブランド探訪 vol.62

提供：日光市農村生活研究グループ協議会

今月の注目食材は「パプリカ」

ので、料理によって切り方を使い分けると、違った食感を楽しむことができます。

◎材料／4人分

黄パプリカ…1個、赤パプリカ…1個、ピーマン…2個、きゅうり…2本、玉ねぎ…1個、大根…150g、炒り大豆…適量
 (A) 酢…2カップ、水…1カップ、砂糖…大さじ6、塩…大さじ1、カレー粉…小さじ1、赤唐辛子…1本、粒コショウ…少々、ローリエ…5枚、グローブ…少々

◎作り方

①野菜をスティック状に切り、ビンの中に縦に詰め、すき

間に炒り大豆を入れる。
 ②(A)の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら①に注ぐ。
 ③ふたをして一日おいたら出来上がり！

◎ポイント

翌日から食べることができて、冷蔵庫で2週間ほど保存可能です。
 残った漬け汁はドレッシングに活用したり、炭酸水や水で割って飲んだりしてもおいしいです。

◎今回のレシピは

- ・134kcal (1人分)
- ・たんぱく質…3.9g
- ・脂質…1.5g
- ・塩分…1.1g

日光旬のレシピ 39



彩り野菜のピクルス

パプリカは苦味も少なく彩りもきれいなので、サラダやピクルスなど、火を通さなくてもおいしく食べられる野菜のひとつです。栄養面では、ビタミンCやβカロテンを多く含み、その他にもビタミン類やカロテン類、食物繊維も含まれる栄養豊富な野菜です。加熱しすぎると栄養価が落ちてしまうので、強火でサッと調理しましょう。また、切り方によって菌触りが変わる