

ネイチャーセンター ガイド (5)

問合先 ネイチャーセンター ☎(45)6222

1 階展示フロア

8月から「昆虫展」開催予定
身近な自然再発見の散歩へでかけませんか？

2 階展示フロア

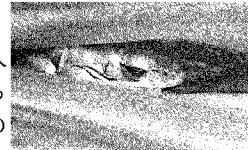
「うら山写真展」開催中
都留市内の動・植物の写真が盛りだくさん
(約30点展示)



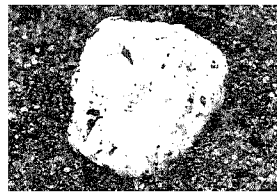
クロアゲハ

ネイチャーセンターの周辺には宝の起伏に富んだ土地を利用し、森、川、林の3つのサテライト（観察場所）とサテライトへつづく探索路が整備されています。森のサテライトでは、夜になるとイタチやテンガノネズミを追って小屋の前へ姿をあらわしています。（録画VTRも用意しています）

晴れ間を期待している人間をよそに、雨の日を待ち望んでいる水辺のいきものがいます。それはカエルの仲間たちです。産卵のため、



シュレーゲルアオガエル



湿気の多い雨の日などに山からおりてきます。生態園の池ではシュレーゲルアオガエルの卵（写真左）を観察することができます。

都留市女性プランが策定されて、三年になります。推進委員会を中心に、都留市女性プランがより深く市民の皆さんの中に浸透すべく実践活動をしてきました。男性と女性が人間として互いの人格を認め合い、尊重しあい、一人ひとりが個性豊かな生活をしていくことが必要であると思います。

現在「男も女も充分幸せだろう」と思っているあなた、本当にそうでしょうか。男だから女だからという固定概念に縛られて、制約を受けている部分ありませんか。男だから女だからという概念で子どもたちや、周りの人を見ていませんか。男は強く、女は控えめ、男の子は黒や青、女の子は赤やピンク「男の子は少しのことで泣くな」「女の子がそんな言葉使いで」などなど、少しあげただけでも、男だから女だからという概念で見えてしまっていることが非常に多くあります。これからの社会は、男だから女だからという前に、一人の人間として社会のルールを守り、正しいマナーで生活し、民主主義をしっかりと通して、自分のし

シリーズ 4

男女共同参画社会実現にむけて

男だから・・・女だから・・・

固定概念に縛られていませんか？

努力して行きましょう。そのための施策が打ち出されているのが女性プランです。家庭の中で折にふれ話し合ってみましょう。それぞれの尺度を少し幅を広げてみましょう。考えながらまず実践してみよう。それぞれが自分の頭の中で考えたことを自分の言葉で発言し、行動する社会にしていきたいでしょう。

問合先 生涯学習課 生涯学習担当

One Point Cooking 食生活ひしめき12

夏本番、もうすぐ夏休み。規則正しい食事を心掛けましょう。子ども

時代は、しっかりした骨を作る大切な時期です。日本人に不足している唯一の栄養素は、カルシウムです。1日600mgを目標にカルシウムを摂取するためには、今の食生活に200mgをプラスするよう心掛けることが大切です。200mgの目安としては、牛乳200cc・ヨーグルト200cc・チーズ30gです。

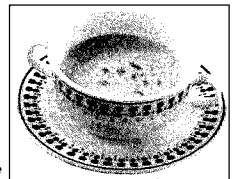
じゃがいも・さつまいも・かぼちゃなど、野菜・いも類も牛乳を加えて調理することによりおいしさも栄養もアップします。今月のスープは冷たくしても温めてもよく、幅広い年齢層に喜ばれる1品です。

かぼちゃのスープ

材料	4人前
かぼちゃ	250g
たまねぎ	40g
バター	大さじ1と1/4
スープの素	1個
水	カップ1と1/2
牛乳	カップ2
塩	小さじ1/3

作り方

- ①かぼちゃは皮と種、わたを除いて適当な大きさに切る。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③バターを溶かして②を炒め、すき通ったら①を加えて炒める。水とスープの素を加えて煮立ったら火を弱めて14～15分煮る。
- ④③の粗熱がとれたらミキサーにかけ、再び鍋に戻して牛乳を加えて混ぜ、温めて塩で調味する。



都留市食生活改善推進委員会 禾生支部