ワンポイントクッキング
One Point Cooking
食生活ひとくちメモ13

焼きりつぶれん

お酒は、飲み過ぎると高血圧や動脈硬化の原因になり、肝臓を痛めます。でも上手に飲めば百薬の長。

そのポイントは、タンパク質やビタミン、カルシウムたっぷりの料理を肴に適量をゆっくりと飲むことです。晩酌した後、多くの人が主食が不足しがちです。

今回は、主食を補充しながらのつまみを考えました。

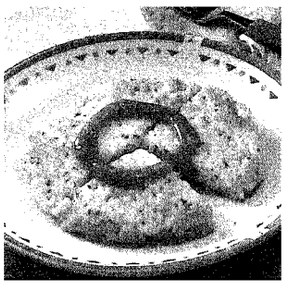
材料（1人分）

ごはん　1/2ぜん　　卵 1個　　とろけるチーズ　30グラム
ハム　1枚　　きざみパセリ(季節の青菜：例 青ジソ)　大さじ1/2
バター　小さじ1　　塩・コショウ　各少々

作り方

1．溶きほぐした卵の中にご飯、チーズ、せん切りにしたハム、刻みパセリ、塩、コショウを加えてよく混ぜる。

2．フライパンにバターを熱して1を流し入れ、表面が固まったら裏返して両面を焼く。



食生活改善推進員開地支部

都留市常備消防五十周年記念式典。防災イベント開催

都留市消防本部では、都留市常備消防五十周年を記念して、記念式典および防災イベントコーナーを開催します。

記念式典
日時　9月12日（土）
　　午前10時～11時30分
場所　うぐいすホール

防災体験コーナー
日時　9月12日（土）
　　午前11時～午後1時
場所　楽山球場下駐車場

- **地震体験車コーナー**（震度7まで体験できる起震車）
- **救急普及車**（応急手当の方法を体験）
- **煙り体験コーナー**（煙りが充満する室内からの避難方法の体験）

見学・展示コーナー

- **防火ポスター展示**
場所　うぐいすホール大ホール（ホワイエ）
- **防災ヘリコプターの訓練展示およびヘリコプター内部見学**
場所　楽山球場

市民の皆さんの多くのご来場をお待ちしています。

消防広報車が寄贈される

山梨県遊技業協同組合から都留市消防本部に消防広報車が寄贈されました。

寄贈された車は、八人乗りのワゴン車で、上部にスピーカー二個を設置、マイクだけでなく、録音テープも流すことができ、予防広報のほか災害時での現場広報用として活用していく予定です。

寄贈された消防広報車

寄付（敬称略）

社会福祉のために
小林与一　　竹ぼうき、花瓶多数
(有)桂桐包商会　　赤間庄一　　座布団　五〇組
飲食店組合ゴルフコンペ　　チャリティーホール　　金一二、五〇〇円

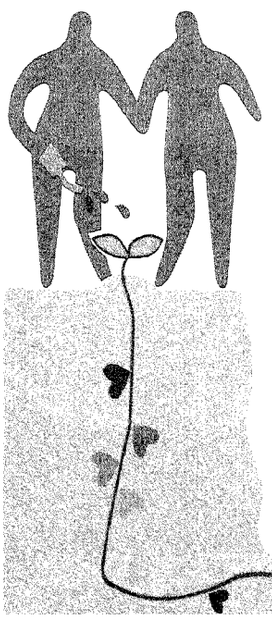
都留市立病院患者のために
都留ライオンズクラブ
会長　溝上　巌　　テレホンカード一〇〇枚

シリーズ　5
～男女共同参画社会実現にむけて～
平成十年度都留市女性プラン推進委員決定

「おーいお茶・おーい新聞」・男尊女卑・夫唱婦随、若い世代には、理解しにくい所があるかもしれません。夫唱婦随・「おーいお茶」が決して悪いこととは思いませんが、それが男女平等の理念の上にたってのことであれば、何も言うことはありません。昔からの因習で、女は口を出すな男の言うことだけ聞いていればいい。こういったようなことがあなたの身の回りにまだたくさん残っていませんか？

男女平等が叫ばれて久しくなりますが、戦後強くなったものに女性と靴下といわれた時もありました。しかし、最近の女性は強くなったというよりも、たくさんの情報を知り、多くの知識を身につけ、その中から必要なことを選択するという『自己決定できる力』を身につけた人が多くなったと思います。

現実は、男性は外で仕事、女性は家で家事・育児・介護という役割分担の家庭がほとんどだと思います。しかし、女性が外に出て働く・活動するという時には、男性も家事・育児を受け持ち、介護に関しては常に積極的にかかわっていく。これは身近な一例にすぎませんが、こういうことがごく自然に受け入れられるような社会をつくっていくことが私たちの仕事と考えています。

今年度、第二期女性プラン推進委員が決定しました。任期は二年ですが全員張り切っていますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

平成十年度都留市女性プラン推進委員　十五名
委員長　山田ふじ子　**副委員長**　外川秀明
委　員　池田愛子、磯　武、梅谷辰彦、小俣和江、亀田美千子、小林文子、佐藤秀子、佐野好子、志村繁、鈴木久美子、関口幸江、藤江美歩子、山田美佐子