

## 平成31年 新年祝賀会



日 時 1月4日(金) 10時30分  
 会 場 「松の館」交流ホール  
 会 費 2,000円  
 申込期限 12月21日(金)  
 申込方法 会費を添えて総務課または各出張所へお申し込みください。

※満席になり次第、締め切りますのでご了承ください。

【申し込み・問い合わせ先】

総務課 電話42-2111 (内線348)

## つがる市消防団出初式



日 時 1月6日(日) 9時40分

場 所 市役所周辺

内 容 服装点検、分列行進、式典

※天候等により一部変更となる場合があります。

当日は、周辺道路が交通規制になりますので、ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

消防本部 警防課 電話42-7255

## 上達のチャンス!

## スキー・スノーボード講習会



有資格指導員が初心者から上級者まで、クラス別に丁寧に指導します。ぜひご参加ください。

日 時 1月12日、19日、26日(全て土曜日) 18時30分~20時30分  
 場 所 青森スプリング・スキーリゾート(旧ナクア白神スキーリゾート)  
 集合・受付 18時~18時30分 スキー場ラーメンショップ横の無料休憩所内(現地集合、現地解散)  
 参加対象 森田・柏地区の方で、スキーは小学3年生以上、スノーボードは小学4年生以上  
 講 師 森田スキークラブ(全日本スキー連盟公認指導員)  
 講習料 無料(リフト代は各自負担)

申し込み 1月4日(金)まで電話でお申し込みください(土・日・祝日、12月29日~1月3日を除く)

その他 ・用具は各自準備。無い方はスキー場でレンタル可能です(有料)。【申し込み・問い合わせ先】  
 ・講習中の事故等は自己責任とします。ご了承の上ご参加ください。 森田公民館 電話26-2566

## 市立図書館

## 年末年始開館時間変更のお知らせ



年末年始期間中は、時間を変更して開館します。

年末年始期間 12月29日(土)~1月3日(木) 開館時間 10時~18時(元旦のみ9時開館)

イベントのご紹介 参加は全て自由です。お気軽にお越しください。

【問い合わせ先】市立図書館 電話25-3131

日 時	内 容	場 所
12月22日(土) 14時~14時30分	ALTによるえいごでおはなし会	おはなしコーナー
12月23日(日) 14時~15時	図書館スタッフによるクリスマス特別おはなし会	セミナー・学習室
1月5日(土) 11時~11時30分	図書館スタッフによるおはなし会	おはなしコーナー
1月6日(日) 13時30分~15時	図書館スタッフによる飾り作り講座	セミナー・学習室
1月10日(木) 16時30分~17時	図書館スタッフによるおはなし会	おはなしコーナー

●12月の休館日: 12月25日(火)

HPもご覧ください。

つがる市立図書館 で検索!

# つがるちゃん だより



## 「柏ホームタウンデー」でりんごをPR!

10月19日、交流都市である千葉県柏市で行われたJリーグクラブ「柏レイソル」のホームタウンデーに参加して、りんごをPRしてきました。

熱狂的なサポーターの応援で、スタンドは大盛り上がり！私も負けじとりんごをたくさんPRしました。用意したりんごは「トキ」という品種。レイソルカラーと同じ黄色というところもあって、たくさんの方に喜んでもらいましたよ。



クラブのキャラクター  
レイくん

さて、今年もあと数週間で終わりですね。

今年は、いろんな場所でつがるブランド農産物のPRをしてきました。少しは皆さんに貢献できたのかな。

来年も、今年以上につがるブランドをPRしていくので、どこかで会ったときは応援よろしくね♡

それではみなさん、よいお年を！



サポーターで埋め尽くされたスタンド

## つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

# むきえびと長芋のかき揚げ

1人当たり：エネルギー219kcal、食塩相当量0.2g

会食の機会が増えるこの時期、楽しい食事が続いてうれしい反面、体重増加が気になるころです。とくに揚げ物は油を多く含むため、少量でも高カロリー。油を多く使う料理には、お浸しや酢の物など油を使わない料理と組み合わせるなど、食べる量や選び方に気を付けて楽しみましょう。

かき揚げは、様々な食材を合わせることで、異なる食感が楽しめ、さらに旬の食材を組み合わせると季節感のあるかき揚げになります。



### 【材料】1枚（4人分）

- むきえび・・・120g
- ナガイモ・・・200g
- 春菊・・・1/3わ
- 天ぷら粉・・・大さじ1
- 衣 { 天ぷら粉・・・1/3カップ
- 水・・・70ml

### 【作り方】

- ①むきえびは背わたを除く。ナガイモは1cm角に切る。春菊は葉を摘んでちぎる。
- ②衣の材料は混ぜておく。
- ③①をボウルに入れ、天ぷら粉(大さじ)をまぶし、打ち粉をしてから、②の衣を加えざっくり混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を1cm深さまで入れ、中温(約170℃)に熱する  
①を1/6ずつ油に落とし入れ、約1分さわらずに揚げ焼きする。返し、さらに1～2分揚げる。

藤本フミ子会長



### ご報告

## 藤本フミ子さんが「緑綬褒章」を受章しました

毎月健康レシピを紹介してくれている「市食生活改善推進委員会」の藤本フミ子会長が、秋の褒章で「緑綬褒章」を受章しました。

藤本さんは、食生活改善を中心とした社会奉仕活動を献身的に行ってきました。その長年にわたる功労が認められたものです。