

キャベツ納豆



7月10日は、7（なっ）10（とお）の語呂合わせから「納豆の日」とされています。
納豆は日本で古くから食べられてきた食材で、大豆を発酵させて作られます。
大豆は筋肉を形成するたんぱく質や、骨形成を促進するビタミンKなどの栄養素が豊富で「畑のお肉」とも呼ばれます。成長期の小中学生にもたくさん摂ってほしい食材です。
今回紹介する「キャベツ納豆」は、チーズやちりめんじゃこも入っており、納豆が苦手な方でも食べやすい一品です。ぜひ作ってみてください。

材料（4人分）

挽き割り納豆…… 50g
キャベツ……… 1/8玉
にんじん……… 1/4本
ほうれん草……… 2茎
ちりめんじゃこ… 12g
白炒りごま……… 小さじ2
濃口醤油……… 小さじ1
角切りチーズ…… 12g

作り方

- ① キャベツは5mmの千切り、にんじんは3mmの千切り、ほうれん草は3cmのざく切りに切っておく。
- ② ①をそれぞれサッと茹で、流水で冷やして水を切る。
- ③ ちりめんじゃこはフライパンでからいりする。
- ④ ②と③、納豆、ごま、醤油、チーズを和える。

★キャベツ、にんじんは、歯応えの残る程度に茹でてください。電子レンジで加熱しても良いです。
★ごまは軽く炒ると香りが出てさらにおいしくなります。

問い合わせ先 共同調理場（41）0237

短歌・俳句の世界

「短歌の会」と「御代田風の道俳句会」、「五月俳句会」から寄せられた代表作品です。

短歌

柿若葉萌黄の色の美しも
グラスに一葉浮かせて遊ぶ
鮮やかに牡丹躑躅の咲きたれど
「外出禁止」に客も娘も来ず
牧場の山羊見る人も少なくて
桜の花のみ満開に咲く

吉田 倉子

桜井みさを

大井 藤子

俳句

当期雑詠二字

【御代田風の道俳句会】

生きづらき地球はばたけ巣立鳥
葉桜や遺作自画像若きまま
虹の色眼鏡を拭いて確かめる
畑仕事始めませうと郭公啼く
深山かな余花に通へる風和み
俳句道場【五月会】
噓せ返る香を先駆けに栗の花
仙人掌の手の平サイズ花五つ
蛇穴を出づ自立とふ一歩かな
綾織の風のさざめき麦の秋
汗巾の折目正しき昭和かな

大高 霧海

土屋 春雄

足立 淳

沢田 勝彦

荒木久美子

武谷美智子

堀籠 幸子

窪田よし子

柳沢 伸一

内堀 隆久

地域おこし協力隊御代田体験記

石川Report

皆さま、こんにちは！今回は町の「空き家バンク」のご紹介です。町は、今人気の移住先です。仕事や生活スタイルが大きく変わるなか、今後さらに移住希望の方が増えていくと予想されます。町内に空き家をお持ちの方で、売却や賃貸をお考えでしたら役場の地域振興係までぜひご相談ください！
町ホームページや移住希望者向けイベントなどで紹介していきます！大切な資産を有効に活用しませんか？ご協力をお願いします。



Profile

いし かわ みのる
石川 実
【出身】
神奈川県 横浜市

WELCOME 空家バンク

空き家、募集！

その空き家、地域のために活かしませんか？

御代田町では、使わなくなった空き家を有効活用するため「空き家バンク事業」を実施しています。御代田町は長野県内でも数少ない人口が増加傾向にある自治体です。御代田町内で住戸をお探しの方も多くいますが、空き家バンクへの登録物件が少なく、思うように案内できていないのが実情です。使わなくなった空き家がございましたら是非お気軽にご相談ください。地域のため、空き家の有効活用にご協力をお願いします。

御代田町役場 企画財政課 地域振興係
Tel: 0267-32-3112(直通) / Fax: 0267-32-3929

Facebook

Twitter

Instagram

御代田町
地域おこし
協力隊
二次元コード



Man Watching

#242

皆さんで協力して
新型コロナウイルスに
打ち勝ちましょう！



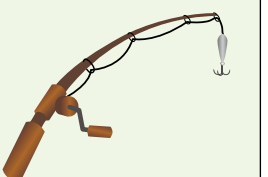
Q1 趣味は？
釣り

Q2 おすすめのスポットは？
湯川

Q3 理想の人は？
趣味と仕事を両立できる人

Q4 夢・目標は？
まだ2年目なので、仕事を覚えて、しっかり学んで町に貢献できる人になりたいです。

Q5 まちづくりに一言
火災予防広報、消防訓練などを通して災害に強い町づくりを目指します。



令和元年度

ご協力ありがとうございます！

みよた広報やまゆりの表紙ナンバー1が決定

広報やまゆり5月号で表紙に関するアンケートを実施したところ、以下のとおり、令和元年度に発行した「みよた広報やまゆり」の表紙ナンバー1が決定しました。

いただいた意見

- 写真を横に使っているのが斬新。
- 写真の躍動感に加えて、横に配置するという大胆な変化に、既成の様式にとらわれず、そのものの良さを最大限生かすことに柔軟な町政の姿勢を感じたから。
- ハツラツとしていて、御代田町の団結力を感じます。
- 町民運動会が楽しかったことを思い出しました。

その他にも多くの意見をいただきました。投票していただいた皆さまありがとうございました。景品は後日発送します（※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます）。

問い合わせ先 総務課情報防災係（32）3111