

令和元年
7月生まれの
赤ちゃん
わが家の
エンゼル
天使



やなかしゅうと
谷仲秀斗ちゃん



たかだあおと
高田蒼人ちゃん



しほらりゅうすけ
篠原隆之将ちゃん



うえのゆいと
上野結翔ちゃん



いしのしょうたろう
石野祥太郎ちゃん



いしづかたくま
石塚匠真ちゃん



ひとりさな
委文紗奈ちゃん



かたがみなな
片上七斗ちゃん



まつもとゆき
松本柚希ちゃん

(募集) 写真の裏に赤ちゃんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・保護者名を記入のうえ〒328-8686 栃木市役所シティプロモーション課へ(締切日必着)。写真は返却しません。(締め切り) 令和元年9月生まれ7月8日(水)、令和元年10月生まれ8月11日(火) ※封筒に差出人住所を明記ください。

ハートランド(渡良瀬遊水地) 私が案内します Vol.10

昆虫を観察

おおかわ ひでお
大川 秀雄 さん
わたなべ ひであき
渡辺 秀昭 さん

育て、遊水地の『ファール』たち

大型連休明けの一日、遊水地に昆虫を探しにきました。「あっ、いた」。ヨシの葉にとまるオオルリハムシです。準絶滅危惧種ですが、あそこにもここにも姿が。

関東平野の湿地の生態系が、踏みとどまって残る遊水地。魅せられて、私、大川秀雄(写真上左端)が通い始めて約30年になります。遊水地の昆虫標本はざっと1万点(写真下)になり、遊水地の「昆虫ガイドブック」の監修・執筆にも加わりました。興味はますます尽きず、今年に約50回通います。

愛好家の大事な役割が、昆虫に触れる体験を通して、明日の遊水地の『ファール』を育てること。子ども向けの「昆虫観察会」などの講師を、当初の大川さんから、私、渡辺秀昭(同上右端)が約10年前に引き継ぎました。

私の工夫は、昆虫の不思議な生活様式を物語で伝えること。ここ数年は、私が栃木市で運営する自然史調査のNPO法人の若い仲間と講師を引き継いで任せています。

遊水地は、約1700種類の昆虫が確認され、ワタラセハンミョウモドキなど絶滅危惧種も多数。養老孟司さんはヒゲボソゾウムシを採りに訪れ、漫画家の手塚治虫さんが好んだオサムシもいっぱいいます。日本には昆虫愛好文化の伝統があり、遊水地の昆虫と、昆虫も大きな支えとなって営まれている豊かな生態系を語り継ぎたいですね。



昆虫入門：観察会はコロナ禍で休止も多く確認を。まずは「昆虫ガイドブック」(100円)や関係機関のHPを参照。問い合わせは湿地資料館(☎62-5558)へ。



栃木市高齢者向け料理レシピコンテスト 結果発表 & 最優秀賞レシピご紹介

「高齢者と一緒に食べられ、おうちでも作ることができる料理」をテーマに昨年秋に募集をしました「栃木市高齢者向け料理レシピコンテスト」には、多くの皆さんにご応募いただきありがとうございました。厳正な審査の結果、下記の作品が入賞しました。

問合せ先 地域包括ケア推進課 ☎ (21) 2249

おうちの味部門

最優秀賞

「小さいものポトフ」
近藤 美江子 さん

優秀賞

「超かんたん やわらか和風煮込みハンバーグ」
中島 正浩 さん
「変りしんじょうの白菜のあんかけ」
鶴見 初枝 さん

プロの技部門

最優秀賞

「鶏ひき肉と豆腐の卵蒸し」
合同会社こむにかしさん(高根沢町)

優秀賞

「やわらか野菜の和風カニ玉」
社会福祉法人 東風会
幸寿苑デイサービスセンター さん(栃木市)
「とちぎのトマト de ヘルシームース」
ぱくぱく さん(小山市)

小さいものポトフ

最優秀賞



材料(1人分)

| | |
|----------|---------|
| 里芋(小さいも) | 10個 |
| にんじん | 1/2本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| ブロッコリー | 小さいもの3房 |
| [鶏団子] | |
| 鶏ひき肉 | 100g |
| 溶き卵 | 少々 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 塩・コショウ | 少々 |
| 水 | 350cc |
| コンソメ | 1個 |
| 水溶き片栗粉 | 適量 |

- 1 里芋を皮のまま茹で、茹で上がったたら皮を剥く
- 2 具材の処理
にんじん…5mmくらいの輪切り 玉ねぎ…一口大のくし切り
ブロッコリー…葉先を小さく切り、柔らかく茹でる
[鶏団子] …混ぜ合わせておく
- 3 にんじん、玉ねぎを水から茹でる
- 4 ①と下茹でしたブロッコリーを③に入れ、[鶏団子] を団子状にして入れる
- 5 里芋のとりみを出すために、里芋を2個程度潰す
- 6 コンソメと塩、コショウを入れ、味を調える
- 7 水溶き片栗粉(水と片栗粉を1:1で混ぜる)を入れ、とりみをつける



つぶした里芋+水溶き片栗粉のダブルとりみで飲み込みやすさ up!!

次号 広報とちぎ8月号は 7月20日(月) 発行

広報とちぎ令和2年7月号 発行/栃木市 〒328-8686 栃木県栃木市万町9-25
編集/総合政策部シティプロモーション課 ☎0282-21-2316 <https://www.city.tochigi.lg.jp>



介護付き高齢者優良賃貸住宅 ハーモネートハウス大平

- 医療介護24時間対応
- 専門スタッフの個別リハビリ
- 充実の個室設備

☎0120-333-675

大平医療福祉モール 介護の総合相談窓口 栃木市大平町富田5-230 (大平医療福祉モール内)

医療連携強化型ショートステイ ハーモネートショートステイ大平

- 医療介護24時間対応
- 専門スタッフの個別リハビリ
- 認知症予防プログラム

TEL.0282-25-7311

Harmonate House 株式会社ハルプ・エンタープライズ

外出支援強化型デイサービス ハーモネートデイサービス大平

- 屋外リハビリテーション
- 認知症予防プログラム
- 個別浴槽でのんびりお風呂

TEL.0282-45-2255

詳しくはHPをご覧ください <http://halp.co.jp> ハーモネート大平 検索