

一人は万人のために
万人は一人のために

7月15日現在
組合員数 42,466人
出資金 13億8,914万円

からだくらし

発行所

広島医療生活協同組合

〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6

TEL (082) 879-8124 FAX (082) 879-8182

機関紙編集委員会

ホームページ www.hiroshimairyu.coop

健康まちづくりセンター(旧 組織部)Eメール

sosikibu@urban.ne.jp

2022年度 広島医療生協 第63回通常総代会



六月二十五日(土)佐東公民館で第六十三回通常総代会が行われました。新型コロナウイルス感染症予防のため昨年同様に時間短縮と規模を縮小し開催。参加は各支部一名の出席総代三〇人・書面での参加二八人でした。会場の様子をオンラインで視聴できる環境を整え、非常勤理事・監事・新入職員等も含めて五六人の参加がありました。

坂本理事長 開会挨拶

健康をつくる
平和をつくる
いのち輝く社会をつくる



コロナ禍の変則的な総代会が三年

目となりました。これまでに以上に組合員が主人公になつていかなければなりません。コロナとウクライナの戦争からいのちの大切さ、予防が大切です。

議案 提案



信野専務理事より第1〜8号議案の提案がされました。ロシアによるウクライナ侵攻、新型コロナウイルス感染症の拡大の下での医療体制の逼迫や失業の増大などの、くらし・雇用をめぐる特徴、平和・核兵器をめぐる情勢、上安産業廃棄物処理場問題に触れました。昨年度は新型コロナウイルス第4波〜第6波の感染拡大の影響で多くの取り組みが中止になる中、オンラインでの会議・学習会参加が定着化し、工夫した組合員活動が行われました。公式LINEアカウントは四八〇

人まで到達。フレイル予防にも取り組み、また、「広島医療生協創立55周年!GoGo増資」では協力者へアルコール除菌スプレーやクリアファイルを持つてのお礼訪問も実施。経営面では、コロナ禍でも奮闘し赤字となり累積赤字を縮小させました。続いて武田特定監事より監査報告がありました。

全体討論 (映像報告)

昨年時間短縮のため行われなかった全体討論では、事前録画を上映し①定期巡回・随時対応型訪問介護看護の開設について②黒い雨プロジェクト活動報告③東広島つながりセンターによる報告がありました。また、新入職員紹介、研修医あいさつも動画報告で行われました。次に、各議案に対して採決を行い、すべての議案が可決されました。



▲支部代表総代による採決の様子

村田副理事長 閉会挨拶



本総代会は、重要な議題がたくさんありましたが、その中でも長期計画の議決が第1号議案にありました。昨年度までの五か年、これからの五か年は二〇二五年を見据えた国の方針、県の地域医療構想を実現していく激動の十年間となります。医療生協は地域包括ケアを生協らしくみんまで力を合わせて作っていきましょう。

▼研修医挨拶(映像報告)



▲全体討論(映像報告)の様子

虹の旗

「海外旅行」と言えば、私が学生時代は貧乏学生でしたから考えたことも無く、昭和四十六年結婚後、妻から「海外旅行に一緒に行きましょう」と誘いを受けていましたが、「日本全国全て旅行してないので海外旅行とは行かない」と変な理屈をつけて断っていました。それが広島県に勤務中の平成三年に、地方職員共済組合広島県支部から中国観光旅行に参加すれば助成金が支給されるとの案内があり、早速友人三人を誘って応募することになりました▲初めて中国の香港・桂林・昆明・石林の四箇所で五泊六日の日程で体験しました。以降、毎年のごとく中国に行くことになりました▲中国は昭和六十年に世界遺産条約に加盟して以来、故宮博物館、万里の長城、周口店の北京原人遺跡、秦始皇帝陵、敦煌莫高窟と泰山が世界遺産に認定され、令和二年までに世界遺産名簿に登録されたスボットは合計五十五箇所あります。イタリアの五十五件と並び世界遺産登録ランキング一位です。私はまだ十箇所しか訪れておらず、他界するまで残りの世界遺産をすべて訪れたいです。(M・H)



研修医
レポート

自己紹介させて頂きます



広島共立病院 研修医 大元 奨午



皆さんこんにちは。

四月から広島共立病院で働いております、研修医一年目の大元奨午と申します。今回は簡単ではありますが自己紹介をさせていただきます。出身は広島市で、広島城北高校、山口大学を卒業しました。大学時代はラグビー部に所属し活動していました。今でも休日等にテレビで試合観戦をして楽しんでいます。仕事に関してはまだ慣れないことも多くありますが、

先輩職員の方々か

らはいつも快く指導して頂いています。教えてもらったことをしっかりと自分のものにして、少しでも地域の人々の力になれるよう努力して参ります。話は変わりますが、暑い日が続きますが、症に注意が必要な時期です。今年は梅雨明けの早く、六月から真夏日でした。外出していても、ご自宅でも冷房等を使用しておらず熱中症になる方もおられます。

ご自宅で発症する方が発見が遅れがちになり、重症化のリスクが高くなります。こまめに水分を摂り、必要な時は適度に冷房を使用して過ごしまし

よう。暑さが続きま
すので、皆様どうぞ
ご自愛下さい。



新規事業開設に伴い、介護職員大募集！

広島医療生協では、定期巡回、ヘルパー、デイサービス、小規模多機能などの事業を展開しています。(経験や資格のない方もご相談下さい)

定期巡回・随時対応型訪問介護看護開設準備プロジェクト

お問い合わせ先：ふれあいセンター協同
事務長(山本)まで
電話 082-874-0455(代)



みんなで協同の医療をつくる人材募集中！

医師・医学部の学生・医学部受験生のご紹介をお願いします。

お問合せ先 広島共立病院 後継者育成室
電話 082-879-1111(代表)

奨学金制度
もあります



7月 理事会だより

(7月16日 開催)

- 「わたしの考える『健康観』」の分散会議論
医療生協の『健康観』について、6つのグループに分かれて議論しました。「体だけではなく心身ともに健康な状態」「人との繋がりを感じること」など多くの意見が出されました。今後支部や班でも楽しく議論し、全国の意見が医療福祉生協連に寄せられます。
- 第63回通常総代会の振り返り
6月25日に行われた第63回総代会を振り返りました。コロナ対策として実出席は57人と制限したものの、昨年より30分延長し、議案に関連する「黒い雨申請支援」「定期巡回事業の立ち上げ」「東広島組合員センターの活動」の3本の動画上映が好評でした。
- 第1四半期のまとめと第2四半期の課題
第1四半期(4～6月)までの事業と運動について総括し、第2四半期の課題を明らかにしました。事業活動では新型コロナの感染拡大の影響を受けながら、発熱外来・陽性者受け入れ・ワクチン接種などに取り組みつつも、経常利益は2,247万円の赤字で予算を2,095万円下回っています。組合員活動では昨年より班会開催や出資実人数が増加し、徐々に活動が再開してきています。
- 夏の平和運動について
平和行進、生協虹の集い、原水爆禁止世界大会などの予定を確認し、核兵器廃絶を願って積極的に参加していくことを確認しました。

広島医療生協
公式LINE
配信中！

広島医療生協
イメージキャラクター
ギョットちゃん



友だち登録募集中!!

リアルタイムで
情報が届く！

生活・地域の
困りごと相談

- 最新の医療生協情報
- 健康診断の予約状況
- 支部情報や班会情報
- 機関誌「からだとくらし」
- LINEのトーク画面からメッセージを送信！担当部署から返信します！(☆秘密厳守☆お名前と連絡先をお忘れなく) ...など広島医療生協情報がいっぱい！

友だち追加方法



① ラインを開き、左下のホームをタッチ



② 人のマークをタップ



③ ○の部分をクリック



④ カメラが起動したら上記の白枠の中に写す

お問い合わせ
広島医療生活協同組合
健康まちづくりセンター
☎ (082) 879-8124 またはLINEから

職場紹介シリーズ ~第29回~

広島共立病院 2階病棟



2階病棟は急性期の病棟で、主に循環器、呼吸器、消化器の内科疾患の方が多く入院されています。心臓カテーテル検査や大腸ポリープ切除術などの短期入院のほか、心不全や誤嚥性肺炎、尿路感染症など様々な疾患の方がおられます。一人暮らしの高齢者や施設からの入院など、入院前の生活状況は様々ですが、スムーズに元の生活に戻れないケースが少なくありません。持てる力を引き出し、1日でも早く元気になり、元の生活に戻れるよう支援することの大切さを日々感じています。医師や看護師だけでなく、リハビリ、栄養士、薬剤師、医療ソーシャルワーカーなど多職種で連携し、安心して退院後の生活が送れるよう関わってまいります。

子育てコラム

No.6

共立ひよこ保育園

園長 田邊 妙子



食育の取り組みとして、毎年夏に野菜の栽培をしています。何の野菜を植えるかクラスごとに話し合い決め、苗を植え、水やりなどのお世話をしていきます。野菜が食べごろになったらみんなで収穫し、給食先生に調理をお願いします。食べ方もどのようにしたいかを話し合いリクエストしています！

自分たちで育てた野菜は格別に美味しく、苦手な子も食べて『おいしくっ！』と笑顔になります。

今年の夏は、きゅうり(年少児)・ミニカボチャ(年中児)・スイカ(年長児)を栽培し収穫を楽しんでいます。食育の取り組みで、栽培すること、植物にも命があることを学ぶ子供たちです♪

自分たちで育てたきゅうりは最高！



お知らせ

～組合員の皆様へお願い～

転居された組合員の方は、新しい住所を当生協までお知らせ下さい。よろしくお願いたします。

連絡先：広島医療生協 本部総務部 TEL(082)879-1897

募集 からだとくらし 配布員

組合員の手で組合員に届け 地域のつながりを作る

月に一度

地域の見守り

散歩のついで

お住まいの地域で

配布のご協力をお願いします

お気軽にお問い合わせください！

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター ☎(082)879-8124

*ご希望地域に配布員がいる場合は、配布地域をご相談させていただきます

広島医療生協 の 介護・福祉事業案内

あすなる生協診療所 ☎(082)845-5234
・デイサービス(通所介護) ☎(082)841-2021

ふれあいセンター協同 ☎(082)874-0455
・デイサービスひまわり ☎(082)874-4085

沼田診療所 ☎(082)848-4486
・デイサービス(通所介護) ☎(082)848-4486(代)

・居宅介護支援事業所 ☎(082)874-4115
・小規模多機能ふれあい協同 ☎(082)555-5188
・ヘルパーステーション虹 ☎(082)225-7790

・広島市安佐・安佐南地域包括支援センター ☎(082)879-1876
・広島共立病院デイケア(通所リハビリ) ☎(082)879-1111(代)
・広島医療生協居宅介護支援事業所 ☎(082)879-1870
・もみじ訪問看護ステーション ☎(082)877-0231
・メディカルフィットネス共立 ☎(082)879-1126
・協同短期入所生活介護事業所 ☎(082)225-7188



・共立ひよこ保育園 ☎(082)831-8388

・共立どんぐり保育園 ☎(082)577-1152

津田診療所 ☎(082)812-2048
・デイケア(通所リハビリ) ☎(082)812-2048(代)

三次地区
・訪問看護ステーションえのか ☎0824-64-8444

広島医療生協の各診療案内 2022年8月～

広島共立病院

住佐南区中須二丁目20-20 TEL:082-879-1111 FAX:082-879-1146
ホームページアドレス http://www.hiroshimairyu.or.jp メール kyoritsu@hiroshimairyu.or.jp

Main table listing medical services by department (e.g., 健診, 内科, 外科, 小児科) and time slots, including doctor names and appointment status.

津田診療所 住佐北区可部二丁目13-22 TEL:082-812-2048

Table for 津田診療所 showing service times and doctor availability.

沼田診療所 住佐南区伴東七丁目38-10 TEL:082-848-4486

Table for 沼田診療所 showing service times and doctor availability.

あすなろ生協診療所 住佐北区口田一丁目10-1 TEL:082-845-5234

Table for あすなろ生協診療所 showing service times and doctor availability.

□は、専門外来です。予約制とは事前予約が必要です。予約可とは予約無しでも受診可能です。予約制です。
コープ共立歯科 住佐南区中須二丁目20-39 TEL:082-830-5181 急な場合はご相談ください。

Table for コープ共立歯科 showing service times and doctor availability.

広島共立病院 通院用 無料送迎バス時刻表

〈平日・土曜日ダイヤ〉

上安駅～大町駅～広島共立病院コース

Table showing bus departure and arrival times for the route between 上安駅, 大町駅, and 広島共立病院.

※定員13名コミューターバスでの運行となります。

〈平日ダイヤ〉

フジグラン緑井～広島共立病院コース

Table showing bus departure and arrival times for the route between 緑井 and 広島共立病院.

〈土曜日ダイヤ〉

フジグラン緑井～広島共立病院コース

Table showing bus departure and arrival times for the route between 緑井 and 広島共立病院 on Saturdays.

●第2・4土曜日、日・祝日、その他病院休診日の運行はありません。
※交通事情によりダイヤが乱れる場合もございますのでご了承ください。

健診センター

TEL 082-879-1223 FAX 082-879-6891

療養の心配事相談

TEL 082-879-1111(代表)
(月)～(金) 9時～午後4時30分
広島共立病院

＊上安：喫茶「いっせいで」前
＊大町：JR大町駐車場北側
＊緑井：フジグラン緑井セブンイレブン前

タテのカギ

【問題】タテとヨコのカギを解いてマスをつめてください。A～Sまで並べるとあることばになります。それは何でしょう。

ヒント：夏休みの思い出…、いろいろありましたね。

L	A
M	B
N	C
O	D
P	E
Q	F
R	G
S	H
	I
	J
	K

- ① 2019年ドラフト5位でカープに入団、曾澤、坂倉に続くか
- ② ○○リーダーとは、スポーツで応援を先導するチームのこと
- ③ 亭主関白の対義語
- ④ 「やかん」との違いはほとんどない
- ⑤ 多くの地域では、さつま揚げ、天ぷらと呼ばれる
- ⑦ 一般的には、法律上の解雇
- ⑨ ゴルフで1打多い打数でホールアウトすると「○○」
- ⑫ 中山○○○、田中○○○、大和田○○○
- ⑬ キャッサバの根茎から製造した澱粉
- ⑮ 菜花のわき芽や茎・葉の部分で摘んで収穫した葉物野菜
- ⑰ ばかげた行い、愚かな企て
- ⑱ 「人○○○」は、子どもなどが知らない人を見て、恥ずかしがったり嫌ったりすること
- ⑳ 花嫁は○○○○に乗って嫁いでゆく。あの人の写真を胸に海辺の街へ♪
- ㉒ あてのないさま、これといった理由・目的のないさま
- ㉔ ♪おらと一緒に暮らすのはお○○おめえだと♪
- ㉖ 生態学・自然環境を意味する英語の略称

- ㉗ ○○康祐は、柳生十兵衛など柳生一族を扱った作品で知られる小説家
- ① ○○○○○と誓った日からすてきな思い出 残してきたのに♪
- ② ○○○○○の唄をうたった空はなんにも変わっていないけれど♪
- ③ ○○○○○○○○○ぽつんというよど涙が知らずにあふれてくるのさ♪
- ④ ○○○○○○○○○置き○○袋
- ⑤ ○○○は浜口庫之助が作詞作曲
- ⑥ 「○○食う虫も好き好き」とは、人の好みはさまざまということ
- ⑦ 丸く細長く中が空洞になっているもの
- ⑧ 料理や菓子の上に具材を載せること
- ⑨ ○○○○違い、○○○外れ、○○○客
- ⑩ 日本の数学者、理学博士、著書に「春宵十話」など
- ⑪ ○○○島は、アリュウシャン列島西部ラツ諸島に位置する
- ⑫ 「○○○○今夜も有難う」は1967年に公開された石原裕次郎主演の映画
- ⑬ ○○○とは顧客や企業と「交渉する」ことを意味する
- ⑭ 「○○子と地頭には勝てぬ」とは、道理で争っても勝ち目がないこと

1		2	3	4	5		28	7
		6				9		
10			11				12	
		13				14	15	
16			17			18		
		19			20			
21	22		23			24		
			25			26	27	
8								

歴史紀行

連載第三十五回

坂本龍馬 ④

龍馬暗殺

さて、幕末一介の脱藩浪人でありながら日本を揺るがす八面六臂の活躍をした我が坂本龍馬。そんな龍馬にも最期の時が迫っています。犬猿の仲だった薩摩と長州を仲直りさせ薩長同盟の立役者でもあった龍馬でしたが、この項は一触即発の国内戦争を何とか回避させようと「大政奉還」論に傾き、土佐藩家老の後藤象二郎らを通じて幕府に懸命に働きかけ



▲坂本龍馬写真

ていきました。一方、武力倒幕やむ無しと倒幕後の主導権を握るために薩摩や長州は朝廷工作を進め、ついに慶応三年（一八六七年）十月十四日、秘かに両藩に對し「倒幕の密勅」が下されました。ところが間髪入れず翌十月十五日、將軍徳川慶喜の大英断により「大政奉還」が天下に示され政

権は朝廷に返上！これによっていったん倒幕戦争は回避されます。龍馬は幕府にとっては転覆を狙うお尋ね者としてつけ狙われ、片や武力倒幕目指す薩摩と長州の一部からも、目障りな人物と見なされ始めました。翌月十一月十五日、坂本龍馬は風邪の養生のため京都 河原町の醬油商近江屋の二階に宿泊しているところを土佐の盟友、中岡慎太郎と共に何者かによって暗殺されてしまいました。下手人は一〇〇年以上の間不明でしたが、最近では様々な調査によってほぼ幕府方 京都見廻役の数人による犯行とされています。

坂本・中岡の二人は、清水寺にほの近い東山霊山護国神社の墓地に並んで葬られ、一五〇年経った今でも、彼を愛する全国の龍馬ファンの訪問が絶えません。（筆者もその一人…）倒幕後の新政府の構想を示した有名な「船中八策」では「上下議政局を設け」と現在の二院制国会の創設をいち早く展望していました。享年三十三歳、新政府役職に名前が無いが、と問われると「世界の海援隊でもやりますかいのお」と笑ったと言います。人間味溢れる一代の風雲児 坂本龍馬編、これにて完結！

声の組合員

- ◆心おきなく食事や旅行ができる日が戻ってくれば良いな、と夢みだいに思っています。（西原、H・K、57才）
- ◆からだとくらしの「広島共立病院のプロフェッショナルたち」は大変参考になります。（口田、M・M、72才）
- ◆私は沼田診療所で定期的に健診を受けさせていただいています。診療所内の受け付け、担当医師の診察等が親切なので安心受診をしています。（伴東、S・T、74才）
- ◆映画「ひまわり」を2回観に行きました。モノクロの戦争のシーンの背景にひるがえるオレンジ色の旗に「今」の現実を実感しました。ウクライナのニュースで泣きながら一人で歩いている4～5歳の男の子が映りました。私は「傍観者」にすぎないのだと思い知らされました。あの子たちがこれ以上悲しい思いをしないよう祈るだけです。（佐住町、S・G、67才）
- ◆地域の生協の方々にささえられ、有意義な会に参加し元気にやっています。ありがたいことです。（東広島市、E・N、79才）
- ◆「股関節疾患と手術」を読み、分かり易かったです。お口の健康に載っていた「あいうべ体操」は1ヶ月前から毎日やっています。テレビで紹介されていました。（落台南、K・N、70才）
- ◆コープ共立歯科に通っています。親切で安心して助かってます。（相田、J・Y、70才）

ハガキに答えと住所、名前、年齢、職業、感想、近況を明記しお送りください。正解者には抽せんして図書カードをプレゼントします。

◇宛て先 〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目一九一六 広島医療生活協同組合

◇締切は九月十五日

クイズ六月号の正解は、「コロモガエチチノヒツトキノキネンピ」でした。

ナ	ミ	ダ	ナ	シ	カ	イ	ヨ	ウ
カ	チ	チ	カ	ヒ	ヨ	ウ	ド	ク
ム	ヤ	ミ	ビ	カ	ン			
ラ	ス	ト	ネ	ー	ム	ク		
シ	エ	イ	チ	コ	ウ			
ヨ	ズ	キ	サ	ロ	ベ	ツ		
ウ	ノ	ミ	ヤ	ク	モ	カ		
セ	ン	コ	シ	シ	ノ	カ		
イ	キ	モ	ノ	ガ	カ	リ		

正解者は五十六人でした。当選者

西本 徳子様（西原）
丸山 莉生様（口田南）
村岡かおり様（己斐上）
矢野 純子様（相田）
梶原 千穂様（安東）

俳句

夏早朝猫蹲道真中
遠き日の藁葺き屋根や立ち葵
その時は疲れ知らずや草むしり
匂い立つ梅の実とりて風を抱く
緑陰の指定席有り夫一日
月下美人息ひそめあう夜のあり
一頭の夏蝶に見る父の影
母見舞う二人の娘秋に入る

伊達 和恵
野田やよ子
寺本 東子
中村 絹枝
石塚 節子
吉井美智子
桑升 幸子
河野美智子

川柳・俳句・短歌コーナー

書けば遺書撮れば遺影の年近し 中筋 湯浅 博明
102才波乱万丈強き母 東広島市 田原里依子
紫陽花の変化楽しむ朝に夕 口田南 横地 妙子
梅雨明けで散歩道にも草いきれ 八木 占部伸一郎
前へ前へと鶴鶴が行く セキレイ

編集委員会選（第一三九回発表！）

文芸作品投稿募集中!

氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号をご記入の上、下記へ

- 絵手紙・川柳・俳句・短歌など、ジャンルは問いません。
- 携帯・スマホなどの端末からお気軽に応募ください。ご意見や要望などもお気軽に。

※本紙は広島医療生協ホームページに掲載されます。
※いただいた原稿などはお返しいたしません。

メール: sosikibu@urban.ne.jp
郵 送: 〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6 広島医療生協 健康まちづくりセンター 機関紙編集部 宛
連絡先: TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182

医療生協 Facebookもぜひご覧下さい!

自然の中で 夏の季節を楽しもう! **組合員活動**



健診サポーター養成講座を開催しました 5/30

—理事会健康づくり委員会—



5月30日、安佐南保健センターとの共催企画として「健診サポーター養成講座」を開講しました。機関紙やニュースに掲載したところ数多くの申し込みがあり、当日は23名の方が参加されました。

前半は、生活習慣病について医師より説明があり、後半は広島市で行っている健診(検診)について保健師より説明がありました。いずれも、具体的なデータを基に分かりやすく説明していただき、その後の質疑応答も積極的な発言がありました。

今回の学習会を通して、健診を受けるだけでなく周囲の人へ健診の大切さを伝え、一人でも多くの方が健診を受けて早期発見につながればと思っております。

〈参加者の声〉

早期発見早期治療のために、まずは健診を積極的に受けることの大切さを学びました。

生協10の基本ケア学習会 6/29

—理事会福祉活動委員会—



6月29日(水)理事会福祉活動委員会が主催している「生協10の基本ケア学習会」を虹の会館1階ほっこりで開催し、職員含めて41名の方が参加しました。

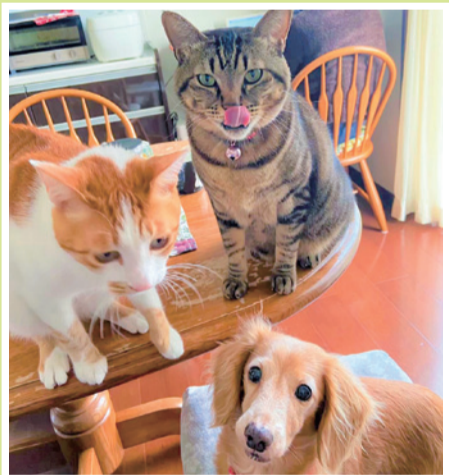
講師として岡田介護事業部長・デイサービスセンターひまわり鬼塚管理者をお呼びして、実技も交えながらのお話でした。

「生協10の基本ケア」とは、利用者の「普通の生活」を取り戻し、QOL(生活の質)を高めていくもので、1つひとつのケアの方法について丁寧に説明されました。

参加者の方からは「少しずつ実践していきたいと思います」「介護のことを考えるきっかけになりました」等、数多くの意見を頂きました。

まだ始まったばかりの考え方ですが「生協10の基本ケア」という考え方があることを一人でも多くの人に知っていただきたいと思いました。

組合員のひろば
~ No.9 ~



『最愛の家族』
ダックスフントのメルと仲良く暮らしていましたが、縁があつて保護猫を迎え、毎日たくさんの幸せをもちつていきます。
ペンネーム「T」さんより

『組合員のひろば』おたより募集

お気に入りの1枚! 子どもさんやお孫さんなどご家族やペット、風景写真や、花・植物・作品などなど。身近な出来事、地域やご家庭の話題など、一言を添えてご応募下さい。

●住所 ●氏名 ●年齢 ●電話番号 ●写真 ●一言
上記をご記入いただきどしどしご応募下さい。
メール・FAX・お手紙お待ちしております!

※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。
※本誌は広島医療生協ホームページに掲載されます。(ペンネームでの掲載も可)
※いただいた原稿などはお返しいたしません。



〒731-0121
広島市安佐南区中須二丁目19-6
広島医療生協
健康まちづくりセンター
機関紙編集部 宛
☎(082)879-8124
FAX(082)879-8182
e-mail:sosikibu@urban.ne.jp

作ってみて!!
私の一品
No.76



〈材料〉(2人分)
豚うす切り肉 ……………150g
(塩1つまみ、酒大さじ1で下味をつける)
白菜キムチ……………120g
中ナス……………2個
(薄切りにして水につける)
ピーマン……………2個
(細切りにする)
ゴマ油……………大さじ1
酒……………大さじ1
塩……………1つまみ
しょうゆ……………適量
すりゴマ……………適量

今月のレシピ
夏野菜のキムチ炒め
〈作り方〉
①フライパンにゴマ油をひき、豚肉と白菜キムチを強めの火で炒める。
②肉に火が通ったらナスとピーマンを加えて炒め、酒と塩をふり、ナスがしんなりするまで炒める。
③しょうゆを適量加え、仕上げにゴマをふりかける。
(県北地区)