

祝

牛久市 × ホワイトホース市  
姉妹都市提携 35th

結果  
発表

# 2020カナダ・ホワイトホース フォトコンテスト ～カナダとホーム～



1985年にカナダ・ホワイトホース市と牛久市が姉妹都市提携調印を行ってから今年で35周年を迎えたことを記念して、ホームページ上で「2020カナダ・ホワイトホース フォトコンテスト」を開催しました。カナダに関連した写真13作品と思い出のエピソードが寄せられました。美しいカナダの自然や現地訪問時の交流活動の写真など、姉妹都市ならではの貴重な作品です。全ての応募作品は牛久市国際交流協会ホームページで12月末まで公開しています。

## 牛久市長賞 雨貝純子さん



ホームステイ中の様子。本当の“姉妹”のような、ほほましい光景です。

## ホワイトホース市長賞 野内周子さん



書道に挑戦したホワイトホースからの派遣団員。自分の名前を漢字にして満面の笑み。

牛久市国際交流協会ホームページ  
<http://www.ushiku-shimin.jp/ucgtxq/index.htm>



牛久市国際交流協会Facebookページ  
<https://www.facebook.com/ushiku.international>



問 牛久市国際交流協会(市民活動課内) ☎873-2111 (内線1632)



毎月19日は食育の日 楽しくおいしい食生活をめざしましょう。

## つきいも

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました。

問 健康づくり推進課  
(市保健センター内)  
☎内線1744



1人分84Kcal 塩分0.6g

### 材料 (4人分)

さといも…………… 400g

### 〈酢みそ〉

砂糖…………… 小1と1/4  
酢…………… 小1  
味噌…………… 大1  
万能ねぎ…………… 1本

### 〈ごまだれ〉

ねりごま…………… 大1/2  
水…………… 小1  
みりん…………… 小1/4  
しょうゆ…………… 小1/4

八丈島で古くから食されてきた郷土料理です。2種類のたれを紹介します。味の変化を楽しんでください。

### 作り方

- ①さといもはよく洗い、鍋に水から入れ強火で熱し、沸騰したら中火にして柔らかくなるまでゆで(吹きこぼれに注意)、熱いうちに皮をむいて粗くつぶす。(ビニール袋に入れてつぶすと簡単です)
  - ②酢みそとごまだれの材料をそれぞれ混ぜ合わせる。
  - ③さといもに②のたれをつけながらいただく。
- ※ゆでる前に包丁で皮に切れ目を入れておくと、むきやすくなります。

### 一口メモ

さといもに豊富に含まれている食物繊維は、腸のはたらきを整えて、便秘の予防・改善に効果的です。カリウムも豊富に含まれるため、血圧が気になる人にもおすすめです。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU野菜オーケストラ」 taroパルくん



FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日正午から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています!