



六串節子(むくしせつこ)さん

「編み物・パッチワーク・つるし雛など」

部屋中に様々な作品がたくさん飾ってあり、  
展覧会のような感じです。

取材の時は毛糸の靴下を作っていましたよ(^\_^)

山崎達男(やまざきたつお)さん

「虎舞の頭」

最新の自信作です。  
躍動感のある最高の作品が出来  
あがりました！



木川正輝(きかわまさき)さん 「船の模型」

以前、木川さんが乗っていたというサンマ船(上)と、  
写真を見ながら作った海上保安庁の船(下)です。製作  
期間は4か月くらいとのこと。他にもタンスや  
椅子など作った作品を見せていただきました。

## 今月から始めるおいしい減塩

～毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」です～

塩分のとり過ぎは高血圧など様々な病気を引き起こします。調味料だけでなく、加工食品やインスタント食品にも多く含まれる塩分。無理せず、おいしくてちょっとした工夫でできる減塩生活を始めましょう。1日の食塩摂取の目標量は、男性8グラム未満、女性7グラム未満(日本人の食事摂取基準2015年版)血圧が心配な方は6グラム未満です。(6グラム=小さじ1杯分)

### ＜減塩のポイント＞

①新鮮な材料で素材の味をいかす

②酸味や香辛料、  
だしの旨味を利用する

③具たくさんのみそ汁にする

④漬物は浅漬けにして、  
できれば少量に

⑤味付けを確かめてから  
調味料を使う

⑥麺類の汁は残す

## 今月の「いただきまーす」

## ～さつまいものころころサラダ～

【材料 4人分】	【作り方】
さつまいも 200g	① さつまいも、にんじんは1cm角のさいの目に切って茹で、水気をきっておく。 ② きゅうり、チーズも①と同じ大きさに切る。 ③ Aとあわせ①と②を和える。
にんじん 40g	
きゅうり 60g	
プロセスチーズ 40g	
A { マヨネーズ 大さじ1と1/3 プレーヨグ乳 小さじ2 こしょう 少々	



エネルギー 139kcal たんぱく質 3.6g 脂質 6.7g 食塩相当量 0.3g

# 2019

<p>080 -2823 -7570 ( ) 0193 -41 -2006 ( 5 ) 0193 -42 -8708</p>				<p>8</p>		1	2
							10 00 11 30
3	4	5	6	7	8	9	
	<p>5 10 00 12 00</p>	10 00 11 30	5 10 00 12 00			13 30 15 00	
10	11	12	13	14	15	16	
		<p>5 10 00 12 00</p>	8 10 00 11 30	5 10 00 12 00	4 10 00 11 30	( ) 10 00 11 30	
17	18	19	20	21	22	23	
	10 00 11 30	5 10 00 12 00	10 00 11 30	5 10 00 12 00		3 10 00 11 30	
24	25	26	27	28	29	30	
	<p>A ð þ þ ð Q 4 X Q + * V f æ Q + 6 " * Z o</p>					<p>E3±%Y9â '3 Lÿ *%(`f</p>	
31				28			
				71-7É			