



10月25日

今日はパスタの日です。

パスタの栄養価は、日本の主食である白米と比較すると、食物繊維は5倍、カルシウム・鉄分は3倍多く含み、他にもビタミンB1もたくさん含有した、非常に健康にもよい食べ物なのです。

また、パスタを食べると食後の急激な血糖上昇を抑えることが出来、持続したエネルギーを供給することも出来ます。そのため、食事や、糖尿病患者の血糖値コントロールに効果的なのだそうです。



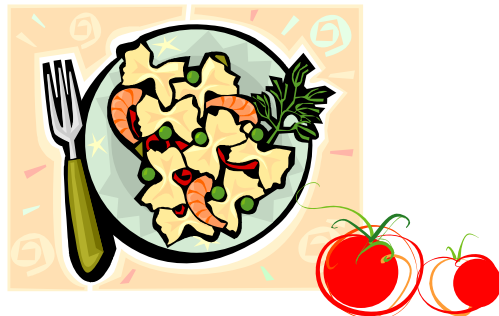
一口メモ

1998年10月25日、イタリアのナポリ(イタリアでは、ここがパスタ類の発祥地だと言われている)で Congresso Mondiale della Pasta(世界パスタ会議)が開催されたことを記念して制定された日だそうです。

材料

- ホールトマト缶(800g)
- みじん切りしたタマネギ(200g)
- ニンニク(1かけ)
- ローリエ(1枚)
- (好みで)タイム(1枝分)
- オリーブオイル(60cc)

スパゲティーにあうトマトソース



作り方

- ①ニンニクは包丁の腹でつぶしておき、タマネギはみじん切りにしておく。
- ②オリーブオイル、ニンニク、ローリエを鍋にいれてとろ火でニンニクをいためる。
- ③ニンニクが色づき始めたら取り除き、タマネギを加えて中火でいためる。
- ④トマト缶を汁ごと加えて中火にかけ、アクはこまめに取り除き、時々かきまぜるようにする。25分ほどじっくり煮こむ。

実行してまあ・・・エコ



- ※牛乳パックで小物を作っています。
- ※買い物に行くときは出来るだけ歩いていくようにしています。
- ※食品は一週間に一度の買い物で、使い切るようにしています。
- ※お風呂には家族みんな、続けて入浴するようにしています。
- ※広告の裏をメモに使っています。
- ※電気代の節約のため、居間で家族みんなが楽しく過ごしています。

これ！って・・・？『きのこです』



オニフスベ

巨大になるとややつぶれた形になります。はじめ白色、柔軟でやや粘性をおびています。肉は充実、弾力のある柔軟な肉質、味、においとも温和。成熟するときに臭いが悪く、黄色から黄褐色になり、茶色い水溶液を吐き出し、崩壊していきます。

提供者：橋尾町 匿名様

## 犬の家族さがし

9月23日

愛知県動物保護管理センターの主催でぎょぎょランド公園にて、「犬の家族さがし」が公開されました。一宮地区のかたも見えて、3ヶ月前に「いぬの家族さがし」に応募したそうです。寺田支所長は「この事業は犬の命の救済だけでなく、お渡しする人にも模範的な飼い主になってもらい、町内の中でも愛される犬に育てあげてほしい」と話しました。



【ご主人と「いち」君】

番犬として、センターより譲り受けました。「少し痩せていたので、ご飯をたくさん食べさせて、毎朝散歩に行きます。行きは元気良く引っ張って歩きますが、帰りは少し疲れ気味か、ペースも私に合わせてくれます。「いち」に振り回されている毎日です。(笑)ただ人なつこくって、番犬としては役に立っていないかも・・・(悩・・・笑)



「しっぽいっぽの会」のバニラちゃん(メス)と一緒に

バニラは、施設を訪問して支援犬として皆さんの心のケアをしています。保護管理センターより譲渡された犬です。会員の杉浦さんの話によると、「はじめは子供が怖く、なかなか近づきませんでした。しかし生活をともにして外出なども積極的に回り、今では子供にも馴れ、みんなの癒しとして活躍しています」とのことです。



こんなかわいい看板を見かけました。ご協力をお願いします。

M. K様より

問合せ先：愛知県動物保護管理センター 東三河支所

TEL 0532-33-3777



愛知県動物保護管理センター

検索

## 法語を聴く



秋田県玉林寺

9月21日、上長山町宝円寺で、秋田県玉林寺住職、齊藤昭道師による「法語を聴く会」が行われました。玉林寺は4月から桜・水芭蕉・カタクリの花が咲き乱れる場所だそうです。

「愛語」 孤独をのりこえて～ を聴いて

齊藤昭道師によると長生きの秘訣としては、一に自分のことは自分です。二に自分の人生を前向きで考える。そうすることで、100歳まで生きられるそうです。また、よい話し方、美しい話し方は人間関係をよりスムーズにして、お互いの心の安らぎをもたらす、それが幸せに通じるということです。

「愛語」とは、愛心よりおこります。愛心は「慈心を種子とせり」いわゆる、人を愛することから始まり、人を愛することは無限であるということです。人は、無限の縁の中で支えられ、慈しみあう心を根本として生きています。『四苦八苦』これは仏教用語ですが、人は命を与えられた瞬間から、生の苦しみが始まり、続く病、老、死の苦しみからは絶対避けられない宿命です。ひとは生まれたときも一人、死ぬときも一人です。

「愛語」は喜びも悲しみも共にするという慈悲の言葉です。そういう言葉は廻天の力、天地宇宙をひっくり返すほどの力があるということです。人間の弱さやはかなさを共感する気持ちを、命のバトン・心のバトンとして子から孫へとリレーしなくてはなりません。「愛語」とは、これから受け継ぐ子供たちを幸せにする意味の言葉だと思いました。

【上長山町 白井明美】

# ふれ愛フェスティバル開催 みんなでつくるふれあいのまち

10月26日 日

午前10時～

会場：豊川市社会福祉会館「ウイズ豊川」

問い合わせ：とよかわボランティア・市民活動センター

TEL 83-0630

福祉のボランティアの方によるバザー

(うどん・おでん・芋煮汁・餅・わたがし・など…)

- しゃべるパソコン教室
- トールで描くマグネット作り体験・手芸体験
- 手話体験・点字体験・盲導犬募金
- 祝い膳の手作り体験 など…

※ 各会場にて、いろいろ体験できます。  
ぜひ！お誘いあわせの上ご来場ください。

## シャトルバス運行！！

(行き) 一宮総合庁舎発 ①8:30 ②9:30 ③10:30

(帰り) 豊川社会福祉会館発 ①13:10 ②14:10 ③15:10

## お車でご来場の方

日本車輛駐車場をご利用ください。

## 子育て支援リサイクル開催！！

お話し好きなお母さん達の会

## 大木会館 大ホール

11月3日(日)

持ち込み 10時～11時30分

販売 12時30分～14時

「もったいないから使ってね・・・」から始まったバザーも13回目になりました。

皆様の物品寄付・販売・購入の協力をお願いいたします。

0才から15才くらいまでの子育てに関する衣類おもちゃ、本、くつ、カバンなど・・・

家具、のりもの、大型のものは写真で展示します。

今回は家具用品・家電(電灯・皮ソファー・

ファンヒーターなど)などの出品もあります。

少々使用した物、新品ものもあり！  
お得な品があればラッキー

【問い合わせ】 伊東 93-0184

桑島 93-0327

神谷 93-3167

梅木 93-5938

## 運動会

### 一宮町東部小学校

9月27日(土)

笑った！

泣いた！

みんな楽しく・・・

運動会



暑いよ～  
汗

### 一宮町東部保育園

10月15日(水)

お母さん！しっかりもっててね



どう？うまくおどれるでしょ？



大玉送り みんなで力をあわせませす。



誰が一番早いかな？



日ごろの力の見せ所！・・・ヨイショ・・・ヨイショ・・・

## 里親制度



12月1日(月)

午前10時30分～

岡崎市役所 東庁舎 702 会議室

【問い合わせ先】西三河児童相談センター

TEL 0564-27-2779

参加無料！！

## 里親募集！

実親と暮らすことのできない子供が  
里親になってくださる方を求めています。

里親に関心のある方へ。

一度、里子と暮らしている里親さんの  
体験発表に参加してみませんか？

12月4日(木)

午前10時30分～

東三河総合庁舎 大会議室

【問い合わせ先】東三河児童相談センター

TEL 0532-54-6465

クイズ： 10月26日に“ふれ愛フェスティバル”  
が開催される場所は「〇〇〇豊川」です。

## プレゼントクイズ！！

よしもとテレビ通り

『世界のナベアツ 1・・・2・・・』 ハンドタオル  
& タカアンドトシのストラップ』 プレゼント！！

あて先

官製ハガキ：〒441-1231 豊川市一宮町幸17番地 加藤新聞店まで  
応募シールを切り取り、官製はがきに貼ってご応募願います。

携帯サイト：バーコードリーダー機能を使って読み取ってください。

メー ル：info@93-3600.ddo.jp

締め切り：11月15日



応募券(第33号)



応募シール

## ご当選おめでとうございます

竹下 千鶴子様

古市 紘隆様

浦野 としこ様

ハガキに「〇〇〇」とカタカナ3文字を入れて、住所・お名前・  
電話番号と「コミュボード」に関するご意見、ご要望などを記入の上、  
加藤新聞店までお送りください。正解者の中から抽選で3名様に  
『よしもと新喜劇ハンドタオル&ストラップ』を差し上げます。  
なお、当選者の発表は、次回のコミュボードで発表いたします。