

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.136

## 地元鬼北で地域の縁を紡ぎたい

清川

真悟さん  
彩さん

優ちゃん  
慶くん



近永の清川さんご家族。休日には公園に出かける、仲良し家族です。運送会社に勤める真悟さん。仕事終わりにはサッカーの社会人チームに参加し、子ども時代から親しんだサッカーに、今も熱心に取り組んでいます。

高校の教員を務める彩さんは、学生時代にはバスケットボール部で活躍。その経験から、勤め先の高校ではバスケット部の指導に奮闘しています。

そんな、スポーツに長けたご夫婦の子どもたちは、意外とインドア派。今は姉弟でポケモンに夢中で、二人でぬいぐるみ遊びをするなどとても仲良し。お姉ちゃんの優ちゃんは、マイペースな性格で、ピアノやダンスなど新たな挑戦も初めています。弟の慶くんは、食べることが大好き。お姉ちゃんを見ながら育ったせいなのか、空気が読める一面もあるそうです。まだまだ幼い2人ですが、運動会で1番になったり、保育園の発表会で立派に踊る姿に、子どもたちの成長を感じると真悟さんは話します。

子どものお世話が得意な真悟さんに、近所の子どもたちはとても懐いていて、清川家の庭には子どもたちが集い、いつも賑やかな声が響きます。出身地が松山市の彩さんも、子ども同士のつながりのおかげで、鬼北に知り合いが増えてとても良かったと喜んでいきます。

生まれ育った鬼北に住むことで、同級生や昔お世話になった先生方と再会し、いろいろな場面で縁が繋がることがあります。いと話す真悟さん。「やっぱり鬼北が一番。子どもたちにも将来鬼北に残ってほしい」と期待を込めながら、地域の縁を大切に過ごしたいと話していました。

次回は、ご近所さんで子ども同士が同級生の、長田誠二さんご家族です。

### 食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ

#### 鬼北に伝わる郷土料理『いもたき』

—食生活改善推進協議会 日吉支部—

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：454kcal たんぱく質：27.0g  
脂質：20.2g 炭水化物：37.7g 食塩相当量：2.8g

#### 作り方

- ①<下準備>里芋は皮をはいで、塩を一つまみ（分量外）入れて固ゆでにする。厚揚げは1/4枚、こんにやくは1/8枚に切る。ちくわは1/2本の斜め切りにする。しいたけは一口大に切る。ついで洗って皮と筋をとり、2cmのそぎ切りにする。卵は12分程度茹でて殻を剥く。鶏もも肉は皮や余分な脂肪を除き、食べやすい大きさ（4cm四方くらい）に切る。
- ②鍋に鶏もも肉と水を入れ、20分煮る。
- ③②に調味料を加え、ついで以外の下準備した材料を入れてさらに20～30分煮る。
- ④材料に味が染みたら、ついでを加えて5分程度煮る。味をみて好みの味付けに仕上げる。

#### 材料(4人分)

里芋 ……500g	ちくわ ……3本	卵 ……4個
厚揚げ ……2枚	しいたけ ……4枚	鶏もも肉 ……250g
こんにやく ……1枚	ついで ……2本	水 ……600ml

調味料（砂糖…大さじ3、酒…大さじ3、みりん…大さじ2、薄口しょうゆ…大さじ3、塩一つまみ）



鬼北町食生活改善推進協議会 会員募集中！  
園 保健介護課 保健係 内線3116