



市民記者が行く!!

# かめやま見てある記

## 料理教室

長寿社会に向けて健康で暮らしたい…との思いから、食べること、運動すること、人との関わりは大事なことです。そんな中で、料理教室に参加してお喋りしたり、料理を作ること、食べることの楽しさに張り合いを感じたりしている皆さんがいます。

川崎地区コミュニティセンターでは、月2回料理教室が行われています。今回は近隣の10人程が藪内月子さんの指導で家庭料理を学んでいます。参加者の代表である宮崎さんからは「料理は楽しく作る、食材は畑にある旬の野菜を使うことを主



としている」それと「安価で簡単に早くでき、おいしく健康に良い料理教室を目指している」とのお話がありました。

味加減については、「見て、聞いて、自分の舌で味覚を覚えることが一番」と熱意のある言葉と「同じ旬の食材でも調理方法を少し変えるだけで、家庭でも好評ですよ」とにっこり笑顔で話されました。



参加者からは「目新しい料理を教えてもらおうと早速調理してみます」「家族からはおいしい!と喜んでくれます」「嬉しいです」と話が聞けました。

調理できたものは「おいしく見せる盛り付け、色彩が大切である」それと「盛り付け皿についても料理を一段と引き立てる役目もあるので、気を付けてください」と食を楽しむためのちょっとした心構えの助言も伺えました。



香味野菜の豚から

市民記者 松村 正さん



## ハローキッズ



このコーナーでは、元気なかめやまっ子の写真を募集しています。掲載を希望する人は、広報秘書室（☎84-5021）までご連絡ください。



きたざわ 北澤 源士くん(右) 平成23年12月1日生まれ  
みなと 心琴ちゃん(左) 平成25年6月21日生まれ

父 導也さん 母 奈央美さん (関町木崎)

兄妹なかよくしてね!



心優しく、スクスク元気に育ってね♡

父 貴史さん 母 理恵さん (田茂町)

岩間 心春 ちゃん 平成28年4月9日生まれ



市の人口 7月1日現在 ●総人口 49,660人 (前月比+55) ●男 24,863人 (前月比+60) ●女 24,797人 (前月比-5) ●世帯数 20,992世帯 (前月比+70)