

食育講座



今回は、社協主催のあったかふれあいセンターで行いました。夏野菜を使ったアイスクリームの紹介をしました。甘味の強いプチトマトと、カボチャを使ってアイスを作りました。冷やし固める時間が足りなかったようでしたが、カボチャアイスは好評でした。好評だったカボチャアイスの作り方を紹介します。

材料（4人分）：

カボチャ …… 100 g
 バニラアイスクリーム …… 200 ml
 牛乳 …… 大さじ1

作り方

- ① カボチャはよく洗い、種を取り除き、ラップに包みます。電子レンジ（500 W）で約2分加熱します。〔蒸すか、ゆでておかまいません。〕粗熱をとり、皮を切り落とします。
- ② ボールにカボチャを入れ、泡だて器でつぶし、牛乳を加えて混ぜます。バニラアイスクリームを加えて、さらに混ぜます。フタをして、冷凍庫で冷やし固めます。大きめのスプーンなどですくい、グラスに盛ります。お好みでシナモンパウダーをふりかけても良いです。

※バニラアイスクリームがカチカチに凍っている場合は、作り始めるときに、室温に戻しておくことで混ぜやすくなります。短時間で作りたい場合は、バニラアイス溶かしすぎると固めるのに時間がかかりますので、溶かしすぎないようにしましょう。

食生活改善推進協議会 永年会員賞表彰

永年会員賞は、高知県食改会員として20年以上活動を続け、現在も継続して地域で活動している方に贈られるものです。今年度は県全体で34名、そのうち土佐町では2名の方が表彰されました。県総会で表彰されたお二人に、土佐町食改会長より改めて贈られました。

現在も積極的に活動を続けていらっしゃるお二人は、ご自身の健康を維持しながら、他のボランティア活動にも参加され、若い世代に負けない行動力があります。人生の先輩としても学ぶべきところがたくさんあるお二人には、これからもお体を大事にしてください、地域での活動をとおして、後へ続く世代への指導をお願いしたいと思います。



川村聡子さん



筒井君子さん

土佐町食生活改善推進協議会事務局 土佐町役場健康福祉課健康係 ☎ 82-0442

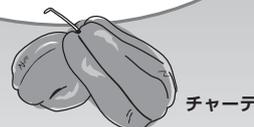
伝えたいこの一品

今回は、チャーテを使った1品をご紹介します。

チャーテの味噌炒め



皮、種を除いたチャーテを薄切りにし、ベーコンと一っしょにさっと炒め、塩コショウするだけでも美味しく食べられます。



材料（2人分）

チャーテ …… 1個
 豚肉（小間切れ） …… 100 g
 サラダ油 …… 少量
 （小さじ1程度）

A

- 酢 …… 大さじ1
- みそ …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1

※酢を入れると歯ざわり良く仕上がります

作り方

- ① 材料Aを合わせておきます。
- ② チャーテは洗い、たてに4等分し、皮と種を除きます。2～3 mmの厚さに薄切りにします。フライパンにサラダ油を敷き、豚肉をしっかり炒め、Aの合わせ調味料とチャーテを加え、さっと炒めて出来上がりです。

1人分 239 kcal 塩11.3g 脂12.0g 糖1.2g

豆知識 「チャーテ」 …

熱帯アメリカが原産。大正時代初期に鹿児島県で栽培されるようになり、薩摩隼人（さつまはやと）にちなんで、ハヤトウリと呼ばれるようになったということです。他にも呼び方がありますが、高知県では「チャーテ」と言い、英名の「chayote（チャヨテ）」からきているようです。

第26次十和田市交流使節団

in
土佐町



十和田市交流使節団は三沢空港から羽田空港を経由して、高知龍馬空港に到着しました。

高知空港を出発した使節団一行は、今では少なくなったお米の二期作や吉野川について説明を受けながら、土佐町に向かいました。

土佐町に着いた使節団一行は歓迎式に出席し、西村町長、川田教育長からの歓迎の言葉の後、土佐町での抱負を発表しました。その後、記念撮影をし、それぞれの受け入れ家庭に向かいました。

一日目（八月二日）

青森県十和田市より団長をはじめとする十和田市交流使節団九名が土佐町を訪れました。

八月二日から五日までの四日間の交流の様子をご紹介します。



二日目（八月三日）

二日目は、まず土佐町郷土学習センターを見学した後、土佐酒造に向かいお酒の作り方についての説明を受けた後、桂月館を見学しました。

次に早明浦ダムに向かい、事務所でのダムについての説明の後、堤内の見学をしました。



午後はカヌー体験をしました。初めての体験ではありませんでしたがコツを掴むとスイスイ進んでいけるようになりました。ゴリ取りなども行いながら川で三時間程度遊びました。

その夜は各家庭での交流でやまびこカーニバルに参加しました。

三日目（八月四日）

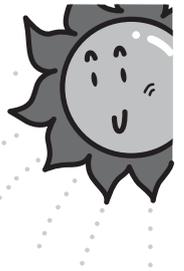
三日目は各受け入れ家庭の方々と共に川にと様々な体験をし、たのしい時間を過ごし、夜はお別れ交流会三日間で学習したこと、体験したことなどを振り返り、更に親睦を深めながらの交流会となりました。

四日目（八月五日）

最終日、使節団員は役場前に集合し町関係者、受け入れ家庭の方々に見送られながら土佐町の子どもたちとともに土佐町を出発しました。

わんぱーく高知で動物を見学した後桂浜に到着すると、坂本龍馬像や桂月先生記念碑をバックに記念撮影をした後、家族や友だちへのお土産をたくさん買いバスに乗り込みました。

昼食をとった後、高知龍馬空港に到着。使節団員たちは見送りに来ていた土佐町の子どもたちと最後のお別れをし、たくさんの思い出を胸に帰路につきました。



感想文

十和田の
子どもたちからの
メッセージです



土佐に行つて

三本木小学校 6年

佐々木 惟斗



土佐町へ行って、思ったことは二つあります。

一つ目は、自然が多いという事です。高知龍馬空港に着いて外に出ると、自然だなくと思いました。そして、なんととってもあの暑いです。

十和田は、そのころまだ、梅雨の真っ最中だったので気温は20度くらいでした。でも、土佐町は、30度くらいでもとても暑かったです。そのほかの自然は川です。二日目のカヌー体験・川遊びで、川遊びがこんなに楽しいんだと実感しました。カヌー体験は、初めてだけどもとても楽しかったです。それに三日目も川に行きました。そこでは、川へ飛び込み、ターザンジャンプ、魚とりなどをしました。とっても楽しかったです。こうした暖かい土地でしかできない貴重な体験ができてとてもうれしいです。来年の2月には、十和田に来るので、スキーやスケートという寒い土地でしかできない事を体験させてあげたいです。

二つ目は、土佐の人たちの温かさです。ホームステイ先の沢田さん一家は、僕を温かく迎えてくれました。それに、土佐町役場の人も優しくしてくれました。土佐町の人は優しいと思いました。

十和田に帰ってきて、また、土佐町に行きたいと思いました。とってもしっかり楽しかったです。

また行きたい！

北園小学校 6年

柏本 結子



「楽しかった！また、行きたい！」私は、高知県土佐町から帰ってきて思い出しました。ホームステイも見学も川遊びも全てが楽しかったです。

土佐町に行って、最初に感じ見たものは、自然の違いでした。空港から出て高知県の風を感じた時、想像以上に暑い事がわかりました。また、バスからの風景で、田の稲がすでに刈られていたり、緑が濃い事に気が付きました。

次は、方言の違いです。土佐町の言葉は、最後に「くちゃう」や「きき」がついていました。この言葉が語尾に付く事で、私には会話が明るくなると思えました。初めは、言われて

いる事がわからなかったけど、だんだんわかるようになってきました。一番楽しかったのは、川遊び。夏が涼しい十和田では、なかなか出来ない川遊びは、土佐の暑さがあるて出来る事です。暑い空気から、ひんやりとした冷たい水に入って遊ぶのは、とても気持ち良かったです。高い所から飛び込むのは、最高に面白かったです。また、浮き輪に乗って川の速い流れに乗ると、自然が作り出す流れを感じる事ができました。

大町桂月さんと縁がある酒蔵や、早明浦ダムの見学も心に残りました。ダムの大きさには、びっくりでした。吉野川の上流にある西日本が一番大きなダムで、四国の人たちにとって、大切なダムだと思いました。やまびこカーニバルの花火は、ものすごくきれいだったし、カヌー体験も楽しかったです。

ホームステイ先の川田一家の皆さんには、温かく受け入れてもらえてうれしかったです。桃可ちゃんと川遊びをしたり、散歩したりするのがとても楽しかったし、お姉ちゃんの芽生さんは、とても優しくしてくれました。インコのチョコちゃんも可

愛かったです。お母さんは、いつも美味しいご飯を作ってください、お父さんは、いろんな所に連れて行ってくださいました。短い期間でしたが、川田家の皆さんと一緒に過ごせて良かったです。

最後になりますが、私は土佐交流を通じて、土佐だからこそ出来る体験をし、土佐の風土や方言にも触れる事ができました。いつかまた土佐に行きたいです。

来年の2月に桃可ちゃん達、土佐の友達が十和田に来た時は、十和田の風土や文化に触れて楽しんでもらいたいです。また来たいと思ってもらえるような交流にしたいです。



LOVE土佐町

北園小学校 5年

木下 あさひ



交流二日目の午後はカヌー体験と川遊びです。カヌーの経験は初めてでしたが、川に入る前に、廃校になった小学校のグラウンドでこぐ練習をしました。だから川の上でも上手に操縦ができました。カヌー体験の後には魚を網でとりました。思ったより小さい魚です。網を使っても、石と網のすき間からにげていきます。土佐町のお世話係の人が教えてくれました。

「魚が見えたらカポッと網をかぶせれば自然に魚が入ってくるよ。」
アドバイスどおりにやってみたら、なんと4匹もとれました。この日にとった魚はゴリというそうです。三

日目のお別れ交流会で唐あげにして食べました。カリカリしていて塩味が最高でした。

二日目の夜のやまびこカーニバルも忘れられない思い出です。早明浦ダムが見える会場で、屋台が20軒くらいありました。ステーションもあって、なんだか楽しいことが始まりそうでした。最初のイベントはビンゴゲームです。私は学校でのお楽しみ会で一番目にビンゴになったことがあるので、かなり自信がありました。ビンゴカードに次々と穴があいていきます。そしてとうとうリーチ。でも、そこからが長かった…なかなかビンゴになりません。次の瞬間

「63番」

「ビンゴー」

私は階段の上を走って行きました。賞品はバーベキューコンロです。重いコンロを持って自分の場所に戻ると、周りの人達にもおどろかれました。十和田の家族にも早く教えたかったです。

今回の私のホームステイ先は山下さらちゃんのおうちです。さらちゃん背が高く、髪が短いです。明るく元気でもとても優しくかったです。緊張してなかなか話せなかつ

た私に、あきらめずに話しかけてくれました。慣れてきた二日目からはだんだん話せるようになりました。お母さんもお父さんとても親切にしてくれました。手巻きずし、美味しくいっぱい食べました。おばあちゃんからもおやつなどをもらったり、優しい言葉をかけてもらったりしました。冬にさらちゃんが十和田に来たら私もいっぱいさらちゃんをおもてなししたいです。そしてスキーや雪遊びを一緒にしたいと思っています。

今回の交流で、私は友達作りのコツをつかみました。それは、一歩ふみ出して自分から話しかけると、あきらめずにどんどん話すことです。ホームステイ先のさらちゃんから学んだことです。また、大町桂月さんが十和田湖に感動したように、私も高知の優しい人達と豊かな自然に感動し、高知県土佐町が大好きになりました。今度は十和田の素晴らしい土佐町の友達に伝えたいです。冬の十和田で会えるのが楽しみです。

土佐町へ行ってみたい

南小学校 5年

沼田 愛



わたしが土佐町へ行って楽しかったことは、ホームステイと川遊びです。ホームステイ先では、さいかちゃんの家と仲良くでき、自由行動の日には、となりの大豊町に行っているいろいろな体験をしてとても楽しかったです。川遊びは、十和田市ではなかなかできないので楽しかったし、魚をつかまえて、食べてみておいしかったので、また土佐町に行って川遊びをしたいなあと思いました。

高知県に行つて知ったことは、高知県には大きなダムがあるということです。地下に行ったりして、いろいろなことを知りました。もう一つ知ったことがあります。それは、高

知県に日本一の大杉があることです。とても太くてびっくりしました。この二つのことを知ることができて良かったです。

高知県でおどろいたことは、一日目の夕食に、かつおのたたきが出てきて塩をつけて食べたことです。十和田では、かつおのたたきは、しょうゆにつけて食べるのでびっくりしました。塩をつけて食べてみるとつけ過ぎて、ちょっとからかったけど、少しだけつけるとおいしかったです。家でも塩をつけて食べてみたいです。

3泊4日は短かったけど、ホームステイ先のさいかちゃんや他の土佐町の子とも仲良くできてよかったです。ホームステイ先のお母さんに「大人になったらまた来てね。」と言われたけど今すぐに土佐町に行きたい気分です。十和田ではできない体験や高知県のことや土佐町のことを知ることができてとてもいい体験になりました。

また、2月に土佐町の子たちと会うのがとても楽しみです。

土佐町で学んだ事

北園小学校 5年

中沢 秀仁



ぼくは、8月2日に三沢空港から羽田空港へ行き、羽田空港から高知龍馬空港へ行きました。午後3時半頃に着きました。

高知県はとても気温が高く稲の二期作や珍しい木や植物などがあり、日本で一番大きい杉の木がありました。ぼくは、高知県をバスから見てもとても素晴らしく緑が多いんだなあと思いました。

土佐町に着きました。ぼくのホームステイ先の池添さんのお家族が迎えに来てくれました。池添さんの家には、ぼくと他の学校の悠希くんが泊まりました。

次の日にカヌーにのりました。カ

ヌーは、20分ほどで上手にのれました。十和田市では、川遊びができないので、やりたいことをできませんでした。川遊びでもおももしろかったのは、魚をあみでとることです。ぼくは、初めてだったけど、すぐおももしろかったです。夜には、花火を見たりビンゴゲームをやって、とてももしろい一日でした。

次の日、雨がふったけどバナナボートにのりました。ダムの中やりました。ぼくは2回落ちてしまいました。でも、とても楽しかったです。十和田市に帰ることになったらとても悲しかったです。

高知県は雪が少ないと聞いたので、冬に高知の人が来たらスキーなどで遊びたいです。



高知県に行つて

楽しかったこと 学んだこと

藤坂小学校 5年

竹ヶ原 悠希



ぼくが高知県に行つて楽しかったこと、学んだことは、四つありました。

一つ目は、飛行機に乗ったことです。ぼくは飛行機に乗るのは初めてだったので、少し緊張しました。

二つ目は、高知県のホームステイ先の人たちのことです。すごく親切で、ぼくの質問にもすぐ答えてくれてうれしかったです。なので、ぼくたちが冬に受け入れをする時は、親切にしてあげたいです。

三つ目は、カヌー体験です。ぼくは、初めてだったのでてんぷくしな

いか心配でした。でも、少しなれると下がったり曲がったりできてすごく楽しかったので、父さんに買ってくださいとおねだりしようと思いません。

四つ目は、ホームステイ先の人たちと一緒に川の上流に行つて遊んだことです。ぼくはまず、橋の下で泳いだり魚をとったりしました。次に、水の深さが3mくらいある所へ行つて岩から飛び降りをしました。すごくスリルがあつてとてもおもしろかったです。最後には、川の流れが急な所で流されながら遊びました。すごく楽しかったのでまた行きたいと思ひました。

ぼくは、高知県に行つてお金を考へて使うことや人のことを考へて行動することを知りました。この知つたことを活かしてこれから生活していきたいと思ひます。



土佐町交流に参加して

藤坂小学校 5年

高村 伊織



ぼくは土佐町に行くまで、期待と不安で半分半分でした。出発前日、

ホームステイ先のお母さんと電話し、同じ日本なのに言葉が違つて聞きとれませんでした。龍樹くんとも代わり少し話しました。

十和田の仲間と飛行機を乗りつぎ、車に乗り、土佐町に到着しました。何時間もかかったので車酔いしやすいぼくは心配でした。

土佐町では楽しいことばかりでした。まず、初めてのカヌー体験です。初心者なので、とても緊張しました。コツがつかめず、こげばこげほど右や左に曲がって、前に全然進みませんです。でも、地元の皆は、バンバンこいですごかったです。

次にやまびこカーニバル。最後の歌は、だれにでも歌えるイベントソングで、すぐに覚えられました。夜店の綿菓子安くて多かつたのもびっくりしました。ビンゴ大会の景品のママチャリにもおどろきました。

ホームステイ先の家族と川の上流で魚とりもしました。小さな魚がたくさんいて、網ですくつつかまえるようにしたけれど、速くとれません。昼ご飯は、自然の中、皆でたらこパスタを食べました。すいか割りもすごく盛り上がりました。

ホームステイ先の神野さん。お土産のほか、カメラや水中眼鏡も買つてくれました。龍樹くんと仲良くなり、たまに電話します。最初、聞き取れなかつた土佐弁もすぐに分かり、しゃべれるようになって、帰つてきた時には土佐弁になつていたくらいです。また、2月に再会できるのが楽しみです。ぼくの住んでいる十和田のことをたくさん知つてほしいので、十和田湖やスキー場や称徳館などへ連れて行きたいです。

この土佐町の旅は、家からはなれてさびしい時もあったけど、少し大人になつた気がします。お世話になりました。ありがとうございます。



図書館だより

秋の新刊案内

土佐町立図書館

電話：82-1800

10:00~18:00 休み：火曜日

ヨモークン
国語力向上イメージキャラクター
土佐町

成人



王様ゲーム再生9.19
／金沢伸明



禁忌楼／木原浩勝



共震／相場英雄



娘の結婚／小路幸也



増山超能力師事務所
／菅田哲也



島はぼくらと
／辻村深月



ようこそわが家へ
／池井戸潤



ファミレス／重松清



総理の夫／原田マハ



リターン
／五十嵐貴久



世界地図の下書き
／朝井リョウ



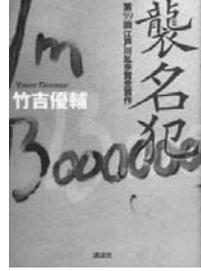
千両かんぱん
／山本一力



たぶんねこ／畠中恵



北の街物語／内田康夫



襲名犯／竹吉優輔

児童



*ちょうつがいきいきい



*ゆうれいのまち



*マイマイとナイナイ



*悪い本



*いるのいないの

怪談えほん



くすのきだんちのコンサート



原子力のサバイバル I



しあわせなら名探偵



ナツカのおばけ事件簿
とりつかれたパレリーナ

—毎月23日は「家庭読書の日」です—