

CIVIL GALLERY
市民美術展



日本画 市展賞

水門

その時の感動を表現したくて、この絵を描きました。

質な空間を切り取っておきたくて、また、

まっただ水面。その異

質な空間を切り取っ

ておきたくて、また、

その時の感動を表現

したくて、この絵を

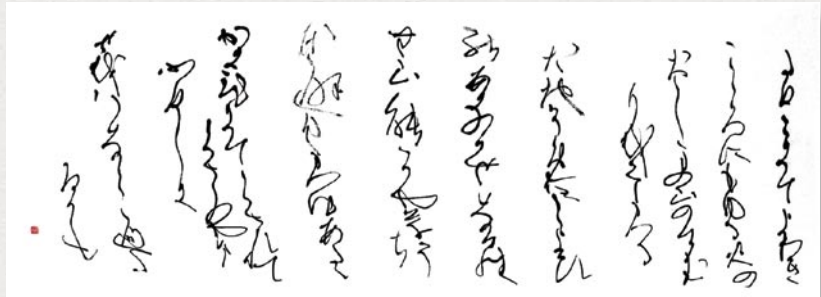
描きました。



鳥取市江津
もりわき ふうみこ
森脇 史子さん

感動した瞬間を形あるものにしたくて、また、「気持ちいい」と感じたものを残しておきたくて、わたしは絵を描きます。

ビルの建ち並ぶ街中に、取り残されたかのように存在する朽ち果てた水門。その姿を映す流れの止まった水面。その異質な空間を切り取っておきたくて、また、



書道 市展賞
萱 草



鳥取市面影二丁目
きのした ともこ
木下 智子さん

流れるように抑揚をつけて書けるかな文字は、全体を眺めたとき、まるで絵画のように見えても好きです。

作品を仕上げる過程では、悩んだり、苦しいときもありますが、思い描いていたとおりに仕上がるとうれしく、次の作品づくりがまた楽しみになります。

書道始めて20年。今では趣味を超えて生きがいとなつています。そして、私の生きがいに理解をもつてくれている家族に、とても感謝しています。

入賞作品紹介

※第44回鳥取市民美術展の入賞作品をご紹介します。なお、前回入賞され紹介させていただいた受賞者を除く作品を掲載していきます。

つ・ぶ・や・き

◆時折スーッと吹く風に、秋の気配を少しずつ感じるようになりました。秋はいろいろな楽しみがありますが、3日からやまびこ館で開催される「もたにずむ@とっとり(鳥取発 大正・昭和を翔け抜けたひとびと)」もその一つ。大正末期から昭和初期にかけて、鳥取の青年たちが大衆文学、社会運動などに、同郷人同士のつながりを軸にしながら、地元で、あるいは東京で活躍していたようすなどが紹介されます。夢を抱き上京した彼らが活躍したのは、個人の才能だけではなく、ふるさとを鳥取のネットワークがあったからこそ。ふるさとを大切に思う気持ちは、いつの時代でも共通するものですね。

◆先日、人間ドックを受診した。これまで何も異常が無かったのだが、検査の結果、血液中のコレステロール値が正常値を超え、悪玉コレステロールの割合が多かった。食事制限や薬を飲むまでもいなくてよかったのだが、医師から運動をするよう指導を受けた。30代半ば過ぎれば仕方がないことと聞き直ってはみたもののやはり気になる。そういえば、市内の各地域には食生活改善推進員さんと健康づくり推進員さんがおられる。コレステロールを下げるメニューや、日常、簡単にできる運動方法を聞いてみることにしよう!

「とっとり市報」について、ご意見ご感想をお寄せください。

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
☎(0857) 20-3159
☎(0857) 21-1594
電子メール kouhou@city.tottori.tottori.jp



豆腐入り三食団子

材料(4人分)

だんごの粉	100g
スキムミルク	大さじ1
絹ごし豆腐	1/4丁(75g)
そら豆	40g
南瓜	40g

エネルギー-125kcal、たんぱく質4.8g、脂質2.0g、炭水化物26.2g、カルシウム59.8mg、鉄0.7mg

豆乳ゼリー

材料(4人分)

調整豆乳	100ml
水	200ml
砂糖	30g
粉寒天	1/2袋

エネルギー-44kcal、たんぱく質0.8g、脂質0.9g、炭水化物8.7g、カルシウム7.8mg、鉄0.3mg

健康づくりのための年代別バランス食を9回シリーズで紹介しています。

食

幼児食編

豆腐入り三食団子と豆乳ゼリー

食生活改善推進員連絡協議会気高支部

一口メモ

おやつにも、積極的に大豆製品を使ってみましょう。

■作り方

1. だんごの粉に、スキムミルクを加え混ぜる。
2. ①に絹ごし豆腐を加え、耳たぶくらいの固さになるまでよく練り、3つに分ける。
3. 1つにそら豆を茹で、皮を取り除き潰したものを混ぜ、団子を作る。
4. もう1つに南瓜を茹で、皮を取り除き潰したものを混ぜ、団子を作る(固いときは水気を足す)。
5. それぞれの団子を、沸騰湯の中に入れ茹で三色団子を作る。 ※お好みで、小豆あん・きな粉・みたらしのたれなどをかける。

■作り方

1. 調整豆乳と水、砂糖、粉寒天を入れ火にかけ沸騰させ、よく溶かす。
 2. ゼリー型を水で濡らし、①を流し、冷やし固める。
- ※季節の果物、フルーツ缶詰などを入れることで、彩りもよく、さらにおいしくいただけます。