



津山市



諫早市



出雲市

友好交流都市提携40周年記念式典・パネルディスカッション開催



岡山県津山市・長崎県諫早市・島根県出雲市の三市による友好交流都市提携40周年を記念し、11月22日、出雲市を会場に、式典および三市長によるパネルディスカッションが開催されました。

三市の友好交流は、同じような人口規模にあって、地域経済の振興をはじめ、定住促進、文化・スポーツ振興など、共通の課題を克服すべく、それぞれの特性を生かしながら、さまざまな交流を行うことを目的に、昭和56年7月から始まりました。

式典では、感謝状の贈呈や派遣交流職員の三市交流に対する思いの発表などが行われ、パネルディスカッションでは、三市のまちづくりとこれからの交流について、三市の市長が、まちづくりの考えを示す写真や図を使いながら、熱い思いを語りました。

意見交換の中では、これまで積み重ねてきた交流により深まった三市の信頼関係を大きな力に、三市それぞれに相乗効果が生まれ、ともに成長できる交流を展開していくことや、三市間での課題を共有しながら、市民の皆さまにも参画してもらえる環境を整えていくことなどが確認され、提携40周年にふさわしいパネルディスカッションとなりました。



感謝状贈呈

自治省行政局振興課長として三市の仲介の労をとっていただいた片山虎之助前参議院議員に対し、交流を支えていただいたご尽力に感謝の意を込め、感謝状が贈呈されました。



40周年 記念植樹

津山市から津山市の花である桜(ジンダイアケボノ)の苗木を提供いただき、市役所北側「だんだん広場」へ三市長による植樹が行われました。



～三市のこれまでの取組～

- 三市友好交流都市まちづくり会議(昭和63年～)
三市に共通する課題をテーマに意見交換
- 友好交流都市相互職員派遣事業(平成11年度～)
- 三市友好交流懇談会(平成8年～)
- 三市議会交流会議(平成元年～)
- 三市商工会議所交流懇談会(平成8年～)
- 友好交流都市提携20周年記念シンポジウム(平成13年)
- 友好交流都市提携30周年記念式典・パネルディスカッション(平成23年)
- 三市の歴史や文化を紹介する三市交流展(平成29年～)



▲津山市・諫早市への派遣交流経験職員



出雲休日・夜間診療所からのお知らせ



平日夜間診療

診療日／月～金曜日(祝日を除く)
診療科／小児科のみ
受付時間／19:30～21:30

休日診療

診療日／日曜日、祝日
 年末年始(12月31日～1月3日)
診療科／小児科、内科
受付時間／
 9:00～11:00(1月1日は9:30～11:00)
 13:30～16:00(12月31日は13:00～14:00)
■所在地／塩冶善行町1番地
■電話／22-5543

受診されるときは

発熱や風邪症状の有無に関わらず、**来院する前に必ず電話連絡してください。**

ご理解、ご協力をお願いします

- 休日は大変混み合うため、電話がつながりにくいことがあります。時間をおいてお掛け直してください。
- 感染症等の診療・検査は、駐車場(自家用車内)で行います。
- ケガ等の外科処置は行っていません。
- 可能な方は、あらかじめ問診票を市のホームページからダウンロードし、記入のうえ、お持ちください。



市のホームページでは、休日・夜間に子どもが急病になったときの相談先も紹介しています。受診すべきか迷うときには、こちらをご利用ください。

おたすね／医療介護連携課 ☎21-6121

OH!

地産地消コーナー まいがな出雲!

Vol.51 今月の食材「ブロッコリー」

出雲市の冬の特産野菜として栽培されているブロッコリー。出雲でも生産が盛んに行われ、県外にも多く出荷されています。

栄養価としては、100gあたりのビタミンC含有量はレモンより多く、一度にたくさん食べられるので、ビタミンC摂取量としては野菜の中では群を抜いています。ビタミンCは美肌効果や風邪予防に効果的です。また、妊娠前、妊娠中に必要な葉酸、血糖調節やコレステロールを下げる効果がある食物繊維も多く含んでいます。

茹でてそのまま食べるのが一般的ですが、シチューやグラタン、てんぷら、サラダ、和え物など、いろいろな料理方法でその味を楽しむことができます。茎にも栄養があるので、カレーやシチューに入れるほか、きんぴらにしてもおいしくいただけます。

鮮やかな緑色は料理やお弁当の彩りにもなり、重宝される野菜です。出雲産のおいしいブロッコリーをぜひご賞味ください。

地元でとれる食材のおいしさを再発見してもらい、積極的に消費してもらいたい!地元食材や生産者に親しみをもってもらい、地域への愛着を深めてもらいたい!との思いで、いろいろな情報をお届けします。

今月の担当 健康増進課 ☎21-6976

ブロッコリーとじゃこのミルクオムレツ

(出雲市ホームページ「我が家の自慢!おすすりレシピ」掲載レシピから)

【材料】4人分

●ブロッコリー	150g	脱脂粉乳	………	大さじ2
にんじん	20g	しょうゆ	………	小さじ1
ちりめんじゃこ	20g	塩	………	小さじ1/4
たまご	5個	みりん	………	小さじ1

【作り方】

- 1 ブロッコリーは小房に分けて塩少々を入れて茹で、ざるにとって水気を切る。
- 2 にんじんはみじん切りにする。
- 3 ボウルにたまごを割りほぐし、脱脂粉乳、しょうゆ、みりん、塩を加えて混ぜる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんじんのみじん切りを炒め、火が通ったら、ブロッコリーを加えて軽くつぶしながら、さらに炒める。
- 5 ちりめんじゃこを、③の卵液に加え、④に流し入れてふたをする。
- 6 たまごにほぼ火が通ったら、ひっくり返して焼き、食べやすい大きさに切る。



1人分の栄養価:
エネルギー 168kcal
カルシウム 88mg
塩分量 1.2g