

ねんりんピック 岐阜2020

清流に 輝け ひろがれ 長寿の輪
2020年10月31日(土)～11月3日(火・祝)



ねんりんピック岐阜 2020 郡上市 実行委員会事務局からのお知らせ

ねんりんピック

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の人を中心としたスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典で、ふれあいと活力ある長寿社会を作っていくことを目的としています。

期間中は、スポーツ交流大会や地域文化伝承館、健康福祉機器展など、多彩なイベントが開催され、地域や世代を超えた交流が広がります。

今回で第33回目のねんりんピック、岐阜県での開催は初めてで、県内全42市町村で63種目が開催されます。

▼郡上市開催種目

- ラグビーフットボール
- 11月1日(日)・2日(月)
- まん真ん中広場



● 日本民踊

11月1日(日)
郡上市総合文化センター



寄付金のおねがい

- 一口 (口数は任意)
個人 3,000円 法人・団体 5,000円
- 特典 日本民踊大会のプログラムに掲載
- 問い合わせ先
ねんりんピック岐阜 2020
郡上市実行委員会事務局
☎ 67-1807



全国からたくさんの方の参加者が郡上市へお越しください、大きなイベントです。おもてなしの心を大切に、市を挙げてこの大会の準備を進めていきますので、みなさんのご協力、温かいご声援をお願いします。

問 ねんりんピック岐阜2020
郡上市実行委員会事務局
67・1807

▼郡上市大会用
ホームページ



つくっておい! たべておい!

健康
づくりは
減塩から

～あの味 この味 うす味で～



郡上市食生活改善推進員協議会
和良支部(さくらんぼ学級)

旬のアスパラには、新陳代謝を促し、疲労回復させる効果があると言われています。新年度で疲れた体を回復させ、スタミナアップさせましょう。冷めてもおいしいので、お弁当にも良いです。

◎ アスパラとチーズの春巻き◎ (12本分) 《つくり方》

1人分(4本) : エネルギー 228kcal、食塩相当量 0.9g

- アスパラ..... 8本
- プロセスチーズ..... 4個
- 春巻きの皮..... 3枚
- 揚げ油..... 適量
- 【のり付け用】
- 小麦粉..... 適量
- 水..... 適量
- 【お好みで】
- ケチャップ..... 適量

- ①小麦粉と水を1：1の割合で混ぜ合わせ、小麦粉のりを作る。
- ②アスパラの根の固い部分と袴を取り除き、下の部分のかたい皮をピーラーなどで剥く。
- ③アスパラを3等分に切ってさつと茹で、プロセスチーズは縦3等分に切っておく
- ④春巻きの皮1枚を4等分に切り、残りも同じように切って計12枚にする。
- ⑤④の1枚あたりアスパラ2本とベビーチーズ1つをのせ、手前以外の3辺に小麦粉のりを薄く付けてくるくる巻いて閉じ、両端も閉じる。
- ⑥170℃ほどの油でキツネ色になるまで揚げる。
※お好みで、ケチャップをつけてもおいしいです。



★毎月19日は『食育の日』★