

## 千雛物語

雛人形としての役目を終えて引退後、日野町のまちなかで第二の人生を送っている福よせ雛たち。そんなお雛さまたちは、今日は何をして過ごしているのでしょうか？



日野町の景色をカメラで  
パシャ！パシャ！

## 青パパイヤの 塩昆布和え



### 《作り方》

- ① 乾燥青パパイヤを水に1時間程つけて戻し、水気を切る。
- ② 青パパイヤ、塩昆布、ごま油をボウルに入れて混ぜる。

### 《コメント》

★一晩程おくと味がなじみます。

青パパイヤには、ポリフェノールやビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれており、抗酸化作用、疲労回復、生活習慣病予防などの効果が期待できます。

【1人分】 エネルギー (62kcal)、たんぱく質 (1.3g)、脂質 (4.0g)、ビタミンC (25mg)、食塩相当量 (0.6g)

## カンタン！時短！ おすすめレシピ

### 《材料》 (3人分)

- 乾燥青パパイヤ (太切り) ..... 15g
- 塩昆布 ..... 10g
- ごま油 ..... 大さじ1



## オシドリにゆ〜す VOL.329 ～あなたが主演～



タップダンス、上手でしょ。オツレイ！

【撮影者】小林俊彦さん (北九州市)

時期が来るといつの間にか鳥の数が減り、静かになる日野川、自然の営みの素晴らしさを感じます。

先月に続き日野学園1年生のお話をしましょう。家族と一緒に来館した1年生、先頭に立って案内されていました。親ごさんも背をかがめ、耳をかたむけて和やか。このような場面では、回りの人たちもみんなニコニコ。子どもさんも満面笑顔。あなたが主演。いい体験でした。もし日野町に「子どもオシドリ応援団」ができたなら、ぜひ参加してほしい。

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田 (電話72・0271)

オシドリが一番美しい2月のこと、広島からバスツアーがきました。10日間でバス23台、お客様は約千人。時間差での到着ですが、一日に4台も来たことがあります。二手に分かれたお客様は、オシドリ資料館と観察小屋を見学して帰路につかれました。お陰様で、セグループの、役場、グループで乗り切ることができました。いぶきの里、金持神社、オシドリ観察の日帰りツアー。近隣の観光地様、皆様、お疲れ様でした。

