

## 民謡で心の

### 「ふれあい」と「感動」を



中村憲孝さん  
(薄市)

◎6月1日、作新学院大学多目的ホールで行われた、「鬼怒の船頭唄全国大会」で優勝した中村憲孝さんです。

◎船頭唄全国大会では、今まで三回準優勝をされており、優勝したのは初めてということでした。優勝したときの感想をたずねると、「信じられなかったです。調子が悪かったので、丁寧に唄うことを心がけたのが良かったのかもしれない。」と話してくれました。

◎民謡を始めたきっかけは、もともと唄が好きだったので、日産自動車(株)栃木工場に勤めていたときに有志で民謡部を立ち上げたのがきっかけとのことでした。民謡については、「心のふれあいですね。唄を唄って、心をふれあって、お互いが感動して、唄は人柄ができますから。」と魅力について語ってくれました。

## 今月の輝ける星

◎民謡暦30年という中村さんは、昭和59年にも日本民謡大会で文部大臣賞を獲得しています。現在は、町・宇都宮市・県シルバー大学・茨城県にも足を運んで民謡の普及に努めています。

◎町内では、月に二回上三川いきいきプラザで、上三川町社会福祉協議会民謡サロンの講師として民謡の普及に努めています。

◎民謡の師範でもある中村さんは、週に三回から四回稽古のときに生徒さんと一緒に練習することです。

◎栃木県の民謡には、近年良い唄がたくさんあることが知られてきているので、普及活動にも力を入れていきたいとのこと。今後については、「民謡は若返りの秘訣でもあり、脳の活性化にもなります。声が出る限りは民謡を続けていき、栃木県の民謡の普及をしていきたい。」と抱負を語ってくれました。



## わが町健康応援隊！食改です

「にんじん嫌い！ピーマン嫌い！野菜は食べられない(株)」と言った、野菜嫌いの子どもたちが増えています。野菜にはたくさんの働きがあり、体の調子を整えて病気から体を守る役割や、腸のおそうじをして便秘を防ぐ役割などがあります。

(株)調理法を工夫し、ぜひ食べられる野菜を増やせるといいですね。

(株)今回は甘くて食べやすい子どもたちにも大人気の『にんじんゼリー』を紹介します。

## ～野菜嫌いをなくそう～



### ★作り方★

- ①にんじんは皮をむいて薄切りにし、やわらかくなるまで茹でる。(茹でるときの水は分量外)
- ②にんじんが茹でたら、ザルにあけ水気を切る。
- ③ミキサーににんじんと水(分量から適量)を加えミキサーをかける。
- ④鍋に水(残り分)、粉寒天を入れて火にかけて煮る。(1～2分)
- ⑤寒天が溶けたら砂糖、③のにんじんを加える。
- ⑥火からおろしてレモン汁を加え、型に流す。
- ⑦冷蔵庫に入れ、固まるまで冷やす。



### 【材料(10個分)分量】

にんじん300g(正味)  
糖(株) 12g  
糖(株) 3カップ  
粉寒天(株) 4g  
糖(株) モン汁 50cc  
(約1個分)



### 【1個分の栄養成分】

糖(株) ネルギー 59kcal  
糖(株) ンぱく質 0.2g  
糖(株) 質 0g  
糖(株) ルシウム 9g  
糖(株) 分(株) 0g(株)

