

# マッパーからの挑戦状



1	2	3	4	5
11				
12				
	13	6	7	
8			14	9
15				

を組み合わせて  
どんな単語になるでしょうか？  
【ヒント】疫病退散！

<たて>

- 1 築比地台地は4,000年の〇〇がある！
- 2 ご近所さん体操をやる前は必ず〇〇〇〇体操を
- 3 神戸の洋食文化と言えは…
- 4 我が町にはない
- 5 ママに怒られた。(結果)→ じゃあ、どうして？(原因) =この関係は？
- 6 小さい子が英語で「おいしい!」
- 7 「ソフトクリーム大好きズらあ〜」アニメ「妖怪ウォッチ」の〇〇さん
- 8 旧約聖書の創世記にでてくる船は〇〇の方舟
- 9 ふるさと納税は、自治体への〇〇です。

<よこ>

- 1 7月1日から〇〇袋有料化！ゴミを減らそう！
- 3 北海道のほぼ中央に位置し、面積が東京23区と同じくらいの町
- 11 特別定額〇〇〇〇〇〇はもうお手元に届きましたか？
- 12 JRは南越谷駅、東武スカイツリーラインは〇〇越谷駅
- 13 東西南北の四方を守る神で、東は青龍、南は朱雀、北は玄武、西は？
- 14 昔のストーブはこれを燃やして温まりました。
- 15 熱中症警戒〇〇〇〇に気をつけて！

<答え>

--	--	--	--

答えは裏表紙を確認してね！



プラスワン

## いつもの食生活に

問合せ 保健センター ☎992-3170

**MENU**

とうもろこしごはん

材料 4人分

米…………… 2合  
 水…………… 2合分  
 酒…………… 大さじ1弱  
 とうもろこし…………… 1本  
 昆布茶(減塩タイプ) 小さじ1と1/2  
 食塩…………… ひとつまみ

作り方

- ①米を洗い、通常の炊飯と同量の水を加え、吸水させる。
- ②とうもろこしの実を包丁で切り落とす。(3等分してまるくむいてもよい。)
- ③①に酒と昆布茶を入れてよく混ぜ、とうもろこしの芯と実を上に乗せスイッチを入れる。
- ④炊けたら芯を取り除き、さっくり混ぜ合わせる。

レシピと健康のポイント

減塩調味料は使いすぎるとかえって塩分が多くなることも…必ず量って使いましょう！  
 とうもろこしの芯からもだしが出るので、一緒に炊いてうま味をプラス！

AKB48チーム8  
埼玉県代表  
高橋彩音

このレシピは食生活改善推進員協議会(食改)が作成したものです。

松伏町公式



チャンネル登録  
よろしくね♪

動画チャンネル

since2017



松伏町公式動画チャンネルで公開している動画を紹介します



【まつぶしNLP #4】  
松伏音頭体操  
～by松伏町スポーツ推進委員～



【まつぶしNLP #5】  
「美女と野獣」より「ひとりぼっちの晩餐会」  
フルート小松由歩&ピアノ中野明香