

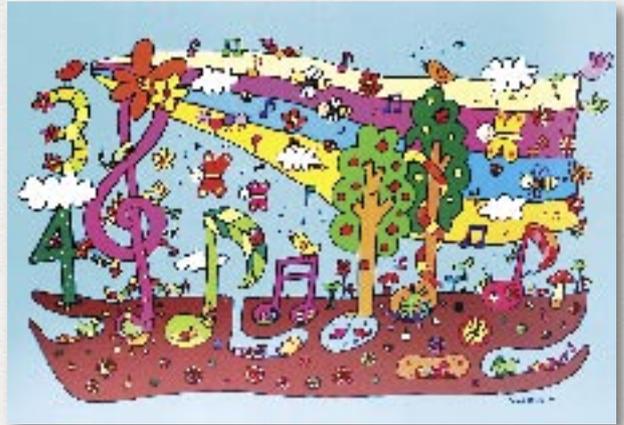
## CIVIL GALLERY 市民美術展

淡墨の美しいにじみが表現できればと思い、華やかなイメージの「華風」の文字を書きました。作品は縦が約1.8m、横が約0.7mの大きめの画仙紙に、太さ約10歳の筆を用い全身を使って書いたもので、なかなか思いどおりの線やにじみとならず苦勞しました。



鳥取市今町一丁目  
ほしのかずこ  
澤 芳蘭さん

書道 市展賞  
か 華 ふう 風



デザイン 市展賞  
ぷりまべーら



鳥取市古市  
いけだ まき  
池田 真木さん

「ぷりまべーら」とは、イタリ  
ア語で「春」を意味する言葉です。  
4分の3拍子の陽気なワルツのリ  
ズムに乗って、芽生えの季節がや  
ってくるようすを描きました。  
春は私の一番好きな季節で、い  
つも何か楽しいことが起こるの  
はないかとワクワクしています。  
この絵を見たみなさんが、同じよ  
うにワクワクしていただけたら嬉  
しいです。

## 入賞作品介绍

※第44回鳥取市民美術展の入賞作品をご紹介します。なお、前回入賞され紹介させていただいた受賞者を除く作品を掲載していきます。

### つぶ・やき

◆疲れてため息をしながら家路につくとき、ふと夜空を見上げると、雄大で凜とした形がとて素敵なオリオン座が目に入ってきます。星を見ていると、自分の存在の小さいことを感じながら、なんとなく心が癒され、もう少しがんばってみようかなと思えるから不思議です。さて、このオリオンは大きくて狩りの腕も優れた男性だったとのこと。オリオンには、たくさんのギリシャ神話がありますが、その中でも、月の女神アルテミスとの悲しい恋物語はよく知られています。月は見かけの位置が毎日変わりますが、1か月に1度はオリオン座のすぐ北側を通ります。月の女神とオリオンは、今も1か月に1回のデートを楽しんでいるのかもしれないね。(Y)

◆明けまして、おめでとうございます。2006年を迎えました。みなさん、今年の目標は考えられましたか？私は、「健康に気をつける」をテーマに、今年こそ愛煙家を卒業したいと思っています。これまで何度も試みたものの失敗に終わり(禁煙期間:最長3カ月)、その度に「人生一度きり、吸いたいものは吸えばいい」などと言い訳ばかり。自分の意志の弱さを認めることから逃げていました。今年こそは、初志貫徹の精神でタバコを絶つぞ！(康)

「とっとり市報」について、ご意見  
ご感想をお寄せください。

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室  
☎(0857) 20-3159  
☎(0857) 21-1594  
電子メール kouhou@city.tottori.tottori.jp



健康づくりのための  
年代別バランス  
食を9回シリーズ  
で紹介しています。

食  
青年女性編

### チーズ入りメンチカツ

食生活改善推進員連絡協議会国府支部

ーロメモー 乳製品を使い、不足しがちなカルシウムがいっぱいです。季節のユズを添え、香りと彩りが食を進めます。

材料(4人分)

A	合いびき肉	300g	B	小麦粉	適量
	タマネギ	40g		溶き卵	適量
	キャベツ	40g		パン粉	適量
	ピーマン	1個		揚げ油	1カップ
	チーズ	50g		キャベツ	120g
	卵	1個		ブロッコリー	60g
	パン粉	大きじ2		ミニトマト	8個
	塩	少々		ユズの皮	少々
	こしょう	少々			
	水	大きじ1.5			

■ エネルギー 309kcal、たんぱく質 22.4g、脂質 17.4g、カルシウム 153mg、鉄 2.0mg、塩分 1.0g

1. Aの野菜、チーズはみじん切りにする。
2. Aを混ぜ合わせ8等分にし、小判型にまとめる。
3. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
4. フライパンに1カップほどの油を入れ、180℃に熱し、3を入れて中火で両面をこんがり揚げます。
5. 付け合せに、せん切りにしたキャベツとゆずの皮、ゆでたブロッコリー、ミニトマトを添える。