



Warm

暖房時の室内温度は

20°C に設定

寒い冬にはつい暖房の設定温度を上げてしまいがちですが、汗ばむほどの暖房は外気温との体温調節の面でもあまり良くありません。体調に無理のない範囲でウォームビズに取り組み、この冬を元気に、お財布にもやさしく過ごしてみませんか。

☎ 生活環境部環境課 柿本 TEL7-42-1113

Biz



▲ 森木巧真



▲ こだにいつき



▲ PN パゴラ



自転車の魅力いろんな人に
 妹尾篤志さん(本郷)
 散走フォーラムに初参加し
 ました。自転車には興味があ
 って、通勤に使っていますし、
 仕事の後に乗ることもあるん
 です。散走ではいろんなとこ
 ろを走りましたが、味噌蔵の
 中まで見せてもらって楽しか
 ったです。今日は若い人から
 お年寄りまで大勢が参加。こ
 ういうイベントは、自転車の
 魅力がいろんな人に伝わるの
 でいいですね。

化石のレプリカ作ったよ
 森虎太郎くん、愁治郎くん
 (月田)
 おもしろ科学教室でアンモ
 ナイトや恐竜の牙の化石を使
 ってレプリカを作ったよ。最
 初は難しいかなと思ってい
 けど、先生や大学生のお兄さ
 んお姉さんが優しく教えてく
 れてそんなに難しくなかった
 です。粘土をこねて型を作っ
 たり、石こうをまぜて型に流
 し込んだりして楽しかったで
 す。石こうが固まるまで待ち



とても勉強になりました
 藤元麻子さん(台金屋)
 真庭市栄養改善協議会久世
 支部の自主研修として、美作
 建国1300年記念事業で作

取材先で、こんにちは。

真庭人
ま にわ びと

遠しかったけど、固まったら
 格好よくできていてうれし
 かったです。

成された「美作の食とこころ」
 という冊子に掲載されている
 米粉やそば粉を使ったレシ
 ピを実習しました。そば粉を使
 った春巻き風の料理は、クレ
 ープのように巻くところが難
 しかったです。また、ご飯に
 塩こうじを入れると夏場でも
 痛みにくいことを知ることが
 できて勉強になりました。今
 回学んだことを、ぜひ家に帰
 っても実践してみたいと思
 います。皆さんも米粉料理に挑
 戦してみませんか。



図書館へ行こう! 本の紹介

落合図書室

〒719-3144 真庭市落合垂水628
 落合ショッピングセンターサンプラザ3階
 TEL0867-52-3315 FAX0867-52-3315
 開館時間 9:00~18:00
 休館日 年末年始(土・日・月は不定休)

今月のおすすめの本

「片目の青」

陣崎草子/著 講談社



愛犬フリ蔵との散歩中、沢
 に転落した真矢は野犬たち
 に命を救われた。その中の
 一匹、力強く生きる片目犬
 「青」に次第に引かれていく
 真矢。そんな中、野犬保護
 活動が始まった。野犬たち
 を守るために仲間とともに
 阻止作戦を執行するが…

「3パートを書き込むだけ! お客様が 集まる店頭(手書き)ボード」

中村 心/著 日本実業出版社

魅力的な手書きの店頭ボー
 ドがお店に入るきっかけと
 なった経験はありません
 か?本書では初心者でも簡
 単に効果的な店頭ボードを
 作ることができるコツを教
 えます。また、街中の実例
 写真集も豊富に掲載されて
 います。



「素直に生きる100の講義」

森 博嗣/著 大和書房



見開き2ページの短いエッ
 セイを100収録。生きにくい
 現代で生きていくための物
 事の考え方や現代に対して
 苦言とも取れる素直な著者
 の意見に考えさせられます。
 1つの項目がすぐ読み終わ
 るので頭を切り替えたい時
 にもオススメです。

「暮らしをもっと豊かにする 七十二候の楽しみ」

原田マハ/著 双葉社

二十四節気をさらに3等分
 した七十二候の言葉は昔の
 日本人がいかに自然の小さ
 な変化に目を向け、それを
 楽しんでいたかが分ります。
 本書では七十二候の解説
 の他にも旬の食べ物や行
 事、実生活に季節を取り入
 れられる「おうち歳時記」
 のコラムも充実。



ヘルシー クッキング

真庭市栄養改善協議会の提供です



干し柿のみぞれ和え

干し柿の甘みがあるので砂糖は控えめにしましょう。

材料(4人分)

- ・ダイコン 200g
- ・ニンジン 40g
- ・干し柿 1個
- ・ユズの皮 少々
- ・合わせ酢
 - 塩 小さじ1/2
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 酢 大さじ1 (ユズ絞り汁でも可)

作り方

- ①ダイコンは、すりおろして軽く水気を切っておく。
- ②ニンジンは、3～4cmのせん切りにし、塩少々でもんでおく。しんなりしたら軽く絞ってボウルへ入れる。
- ③干し柿はへたと種を除いて細切りにする。ボウルに合わせ酢の材料を入れて混ぜ、ダイコン、ニンジン、干し柿を和える。
- ④器に盛り、ユズの皮を添える。

<1人分栄養価>

エネルギー38.3kcal たんぱく質 0.4g
脂質 0.3g カルシウム 17mg
食塩相当量 0.7g

今月のレシピ
提供は

奥谷典子さん
(勝山支部)



まにわ が 好きっ 読者の広場



▲ PN はな王子



▲ もりたひろと



力合わせ「いぼ地蔵」修復(12月7日)

上江川地区(勝山)にあるいぼ地蔵。破損した地蔵堂のかやぶき屋根を修復する地域の皆さんに出会いました。「いぼが治るってご利益を信じて、遠くから来る人もいるからね」と作業に奮闘されていました。

川柳「春」

選:久世川柳会 締次直代さん

3月号の兼題は「帰る」

若菜つみ一足早い春食す
それぞれの待つ春遠い人もおり
家計簿を気にして我が家春遠し
老いたせい仕舞がたしや春炬燵
今は喜寿心はいつも青春で
慌ただしい年の瀬迎え春を待つ
歩こうか老いを認めて春の道
乗り越えた二人の春に青い鳥
それぞれの夢を応援してる春
こちよく肌をなでゆく春の風
瞑想の猫に声かけ春の客
毛筆で初挑戦の「春」歪む
春はまだそつとのぞいた露の臺
プロポーズ春風が背を押してくれ
春よ来い拉致被害者と老いた父母
したたかな傘寿の春に胸を張る
春がくる祖父の鍬から土の歌

植田万里子
永田行雄
上島敬一
仲田孝江
木目木六
小谷三千子
菊池俊男
植田健
永田寿道
小椋都
糸みこ
青山萌黄
松尾千恵子
牧俊隆
水せん
菊池千江子
横山とも子

のぶよ

月田
榎東
蒜山上長田
組
上河内
別所
本郷
下方
榎東
蒜山下福田
目木
上
月田
西原
久世
本郷
久世