

6/21 運動会で楽しく交流♪



▲イナホールで「ふれあい運動会」が開催されました。障がいのある人もない人もみんなで力を合わせ、大玉転がしや玉入れ、綱引きなどを行い、交流を深めました。

7/13 大野山を全力疾走!



▲大野山登山道で「大野山ヒルクライム大会」が開催され、115人の自転車ライダーが大野山のふもとから山頂までの2.5kmを駆け上がりました!

7/10 ステキな香りに囲まれて♪



▲子育て支援センターで「子育て応援講座～アロマを使ったルームスプレーをつくろう!～」を開催。参加者は好きな香りを調合し、リラックスしたひと時を楽しみました♪

7/11 おいしいトウモロコシを召し上がれ♪



▲町内産の朝採りトウモロコシが学校給食で振舞われました。子どもたちは鮮度抜群の甘くておいしいトウモロコシに大満足でした♪

7/2 気軽にお立ち寄りください♪



▲それぞれの地域活動団体が持つ可能性を最大限に引き出すためのプラットフォーム「otonari-オトナリ-」がオープン! 気軽にご相談ください! ※相談日などは15ページ

7/8 日本とチュニジアの架け橋に



▲JICA 青年海外協力隊でチュニジアに派遣される山本崇史さんが町長を表敬訪問。「現地の方と交流を深め、日本との架け橋になれるように頑張りたい」と抱負を語りました。

こども作品

大島小学校



▲たけのこをじっくり見て、本物にしているようにかきました。
江口立夏さん(4年)



▲大きくそだった、たけのこをそっくりしてかきました。
片桐日向さん(4年)



▲がんばって大きくなってほしい、とこぎもちでかきました。
高橋成龍さん(4年)



▲大きくておいしいたけのこをかこう、と思いながらかきました。
岡田あかりさん(4年)

手話

バーベキュー

①右手は指の腹が下、左手は指の腹が上を向くようにする。



人差し指を串に見立てて!

②両手を右にずらしながら手首を2回転する。

ひっくり返しながらかくように!



町公式 Instagram と 福祉課公式 YouTube で動画を配信中!



撮影協力=手話サークルマジック

問 福祉課 (☎ 766 - 8701)

い〜なごはん

きゅうりの冷や汁



(エネルギー 329kcal、食塩相当量 2.7g)

きゅうりは、利尿作用のあるカリウムが多く含まれており、むくみの解消や高血圧予防に効果が期待できます。また、水分を多く含み、体内の熱を冷ます効果があるため、夏バテ対策にも有効です。他にも、ビタミンC・Kなどのビタミン類や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類も少量ながら含んでいます。

出汁と味噌で味を付けた、冷たい汁物料理「冷や汁」は、旬のきゅうりをたっぷり入れて、食欲が落ちやすい夏場にもさっぱりと食べられます。

【材料(4人分)】きゅうり2本、薬味(青じそ10枚、生姜1かけ、みょうが2個)、いりこ30g、白ごま大さじ2、味噌大さじ4、だし汁(冷蔵庫で冷やしたもの)800ml、ご飯茶碗4杯、豆腐1丁

【作り方】
①きゅうりは3mmの輪切りにする。
②青じそ、生姜は千切り、みょうがは小口切りにする。
③いりこの頭と腹わたを取ってフライパンで炒り、白ごまも軽く炒る。
④すり鉢に③を入れよくする。味噌を加え、さらにすりこむ。
⑤④をアルミホイルに薄くのばし、トースターなどで焦げ目をつける。
⑥⑤に①を入れ、混ぜ合わせる。
⑦きゅうりが軽くしんなりしたら、だし汁を入れて味噌を溶かす。
⑧茶碗にご飯を入れ、豆腐を手で崩しながらのせ、⑦を注いで、②の薬味を散らす。

問 保健センター (☎ 766 - 1000)