



中華料理の “コツ”を学んで“舌鼓”

今年度第1回目の「季節の料理教室」は、6月10日(月)に大田市大森町の宿「ゆずりは」料理長の帯刀さんを講師に迎え、家庭で出来る中華料理と簡単ドレッシングを学びました。

初めに、沸騰したお湯に骨付きモモ肉を入れ、5分間煮込んだ後1時間置くと深みのある味となり、すべての料理に使うことが出来る万能出汁ができました。

その出汁を使い「エビチリ」や「小松菜としらすの餡かけチャーハン」など4品を作ります。エビがぷりぷりに仕上がるコツや、だまのできない餡の作り方など、

プロならではのポイント解説と共に講師が手本を見せて、その後、受講生が実際に料理しました。

また、今が旬の赤玉ねぎを使ったピンク色のドレッシングは、見た目もきれいで簡単に作ることが出来、



日持ちもするということで「帰ったら早速作ってみよう!」「材料の応用が利くね!」と大好評でした。

お昼過ぎには、教わった料理がテーブルに並び、講師に質問をしながら舌鼓を打ちました。お家で中華料理が増えることと思います!



打って歩いて 16ホール

天候は曇りながら、梅雨入りを思わせる蒸し暑い日となった6月16日(日)、連合自治会主催の「グラウンドゴルフ大会」が開催され、15名の参加者が4グループに分かれて汗を流しました。



ルールは沢谷オリジナルで健康づくりを目的とした大会ながら、あちこちで歓声や悔しがる声が響いていました。1ラウンド終了後、かき氷で頭と身体をクールダウンさせて後半戦に挑みました。

男女別に1位から3位まで賞品が授与され、それ以外の順位の人にも参加賞が配られて終わりました。

毎月 わいわい 楽しく

沢谷地域連合自治会では、沢谷地域の70歳以上の方を対象に健康で長生き・認知症予防のための「ほのぼのサロン」を月1回開催しています。現在、9名の参加者と8名のスタッフで、毎回賑やかに様々なことを体験しています。

5月は、石窯料理に挑戦しました。今回のメニューは、ピザではなく「チーズたっぷりのグラタン」と「りんごとベリーを使った焼きフルーツ」です。

皆さん手際よく野菜を切ったり炒めたりして、またたく間に大鍋にホワイトソースが出来ました。それをアルミ皿に盛り、チーズをたっぷりかけて石窯に入れると、こんがり焦げ目もでき、カフェのメニューにありそうなグラタンが出来ました。

みんなで食べると美味しさも倍増!「おいしいね。」「お家でも作ってみよう!」などの声が聞かれました。

体操や移動図書館もある楽しい2時間です。興味のある方は、是非ご参加ください。



ひまわりの種まきを実施

6月2日(日)、令和6年産ひまわり油「銀の香」製造の第一段階となる播種が熊見地域アグリネットの皆さんにより行われました。

品種は「春リンゾウ」で熊見地域の休耕田45アールに4万5千粒撒かれました。発芽率90%と換算すると7月末から8月上旬にかけて約4万本のひまわりが開花し、夏らしい景観を織りなします。そして、9月に刈り取り後、脱穀と選別、そして搾油(まゆ)により年内に黄金色の油が出来上がります。観て！味わって！ダブダブで楽しめる「ひまわり」です。



昨年の開花風景



「シャワークライミング」参加者募集

まもなく訪れる暑い夏。涼しさと沢谷の自然を楽しむ「シャワークライミング(沢登り)」の参加者募集が始まっています。

実施日は、7月27日(土)、8月4日(日)、8月10日(土)の3回で、定員は各回15名程度です。参加料は、小中学生二千五百円、大人三千五百円(昼食、保険料込)です。

お申込、服装、注意事項等は、美郷町観光協会ホームページをご覧ください。



昨年の様子

環境美化のお礼(統合前小学校跡地)

年3回、地域ごとに交代で実施する「交流センター周辺(小学校跡地)美化活動」。

今年度の第1回目を5月26日(日)早朝から九日市、九日市下、片山の自治会員の皆さんに実施していただきました。草刈り、草抜き、植木剪定、グラウンドのレーキブラシ牽引等により広い敷地がきれいになりました。

ありがとうございました。

次回は7月28日(日)に千原、大野猿丸湯谷、石原、熊見の自治会の皆さんにお世話になります。

町の新たな事業紹介

タクシー利用助成事業

自家用車などの移動手段をお持ちでない方を対象とした「タクシー利用助成事業」の対象が、町内全域の方に拡大されました。

【利用料金】

1回400円(片道が1回)

【対象者】

次の①から④のすべてに該当する方

①家族の送迎を含む自家用車での移動が困難な方

②運転免許証を持っていない、または返納された方

③バスの利用が難しくタクシーが唯一の移動手段の方

④税金の滞納がない方

【利用手続き】

①「タクシー利用助成事業申請書」を町へ提出する ↓ ②対象者に「タクシー利用帳」が交付される ↓ ③利用したい日の前日までにタクシー事業者に予約する ↓ ④利用帳を提示して400円を支払う

※詳しくは町広報紙「みきとと。」5月号の7ページをご覧ください。助成申請書用紙は、沢谷交流センターにもあります。

読んでみよう！

『日本国憲法』

第九章 改正

第九十六条 この憲法の改正

は、各議院の総議員の三分の二以上の賛成で、国会が、これを発議し、国民に提案してその承認を経なければならぬ。この承認には、特別の国民投票又は国会の定める選挙の際行は（わ）れる投票において、その過半数の賛成を必要とする。

2 憲法改正について前項の承認を経たときは、天皇は、国民の名で、この憲法と一体を成すものとして、直ちにこれを公布する。

を公布する。

こもれび

島根からまたひとり、全国から注目される若い人が現れた。その人は、5月28日（火）から31日（金）までの4回シリーズで山陰中央新報紙面に大きな特集が組まれた松江市在住の「野崎千愛季さん」（19歳）。▼高校3年生だった2年前、全国の高校生が出品する「美術工芸甲子園」において出品72作品の中で最高の大賞に輝いたという。▼どうしても実物の作品を鑑賞したくて、個展が開かれていた松江市の「出雲かんべの里」まで車を走らせた。会場には大賞に輝いた『姫』と名付けられた高さ約70cmの人形（左の写真）など立体造形が数体と、絵画数点が展示されて多くの来場者が静かに見つめていた。▼作品『姫』は、粘土で顔の筋肉や歯の一本一本まで作り、異国の民族衣装も神楽衣装の残り生地や祖父のネクタイなどを利用したご自身の手づくりだという。芸術には疎い当方だが、すべての作品が独創性に富み、繊細ながら力強さを感じられた。▼野崎さんは、島根大学附属中学校の同級生とは全く別の進路を選択し、高校卒業後も美術大学へは進まず自宅で創作活動をされているとのこと。そして最近のテーマは「戦争と平和」そして「差別」。▼会場内の一枚の絵の隣に直筆の紙が張られていた。そこには（前文省略）私が差別しそうになったら、パワハラしそうになったら、性の詐取をしそうになったら、DVしそうになったら、誰かをいじめそうになったら、私が暴力を行使しそうになったら、この絵を見て「私も相手もあったかいんだぞ」と自分に言おう。」と書かれていた。



みどりの風

詩のコーナー

へただけど

なんでも なんでも へただけど
リンゴをむくのが じょうずな子
すてきよ すてき すてきです
この世の しあわせ きみのもの

なんでも なんでも へただけど
さかだちするのが とくいな子
すてきよ すてき すてきです
地球を どんと 持ちあげて

なんでも なんでも へただけど
おへんじ「はい」とあかるい子
すてきよ すてき すてきです
世界が きみを 呼んでいる

『詩を読もう！ いつもどこかで』

著者 新川和江

発行者 波田野 健

発行所 大日本図書株式会社

お知らせコーナー（公民館・交流センター・連合自治会 等から）

◆『Enjoy!七夕』の開催について（連合自治会から）

毎年恒例の子どもさんを対象に「Enjoy七夕」を次のとおり開催します。

日時は、7月6日（土）午前9時30分から正午頃まで

内容は、「まきづくり」と「アニメ鑑賞」です。

参加費は、無料です。

参加は、7月1日（月）までに沢谷交流センターまでお申し込みください。

◆『健康料理教室』の開催について（連合自治会から）

連合自治会主催の健康料理教室を次のとおり開催します。

日時は、7月17日（水）午後6時30分から

内容は、砂糖を一切使用せず自家製発酵調味料などを使った料理を学びます。

講師は、大田市「HACCO」さん

参加費は、1,000円 定員は、15名です。

★行事予定（6/21～7/30）

行 事	日 時	会 場
ニコニコ健康教室	6/21(金) 9:30～	和室
【休館します】人権同和問題講演会参加のため	24(月) 12:00～15:00	行先：浜原隣保館
スポーツ吹矢教室（公民館定期講座）	25(火) 9:30～	多目的室
ほのぼのサロン	27(木) 9:30～	多目的室
沢谷農地未来検討会議	27(木) 19:00～	多目的室
陶芸教室（公民館定期講座）	28(金) 9:30～	多目的室
防災セミナー	30(日) 10:00～	多目的室
チャレンジ教室（公民館定期講座）	7/ 1(月) 9:30～	多目的室
青パト一斉行動	1(月) 18:30～	広場集合
食生活改善推進委員会	2(火) 9:30～	調理室・和室
自治会輸送バス	4(木) 8:40～	（沢谷～飯南町）
ニコニコ健康教室	5、26(金) 9:30～	和室
陶芸教室（公民館定期講座）	5、12(金) 9:30～	多目的室
Enjoy!七夕	6(土) 9:30～	全館
季節の料理教室（公民館定期講座）	8(月) 9:30～	調理室・和室
おひさまカフェ	9(火) 10:00～	多目的室・調理室
からだほぐし教室	9(火) 10:00～	和室
健康料理教室（連合自治会主催）	17(水) 18:30～	調理室・和室
スポーツ吹矢教室	23(火) 9:30～	多目的室
ほのぼのサロン	25(木) 9:30～	多目的室
シャワークライミング（沢登り）	27(土) 9:30～	全館・体育館
交流センター環境美化（3・4区）	28(日) 7:00～	広場集合

沢谷地域の人口と世帯数（5月31日時点の住民基本台帳数値） ※（ ）内は前月比増減
人口451（±0）〔男性223人（±0）・女性228人（±0）〕 世帯210世帯（±0）

〒699-4712 美郷町九日市 118 番地 沢谷公民館発行 TEL：75-1920 FAX：76-0022