



今月の表紙は、坂崎保育園のグリーンカーテンです。いつの間にか園児たちよりも大きく育ったゴーヤの苗。色鮮やかな緑のカーテンから顔を出して遊んでいた園児を撮影しました。もうすぐ待ちに待ったゴーヤの収穫です☆

## 今月の表紙

# みんなの広場

皆さんからのお便りをお待ちしています

〒444-0192 菱池元林1-1 幸田町役場企画政策課情報G  
E-mail:kikakujo@town.kota.lg.jp ☎62-1111 (内線344)  
FAX63-5139



## AKG63

(明るく、健康な、じいさん、平均年齢63歳)

私たちは町で開催された「平成23年度できる男の健康料理塾」の修了者から発足した、自分のため、地域のための健康づくり活動を目指している男性の自主活動グループです。現在18人の会員がいます。

活動は今年度スタートしたばかりですが、4月10日には手作り弁当を持参し、保健センターからさくら会館へ、しだれ桜を目指してウォーキングを楽しみ、5月25日には不動ヶ滝でバーベキュー大会を開催しました。また、偶数月の第1月曜日には定例ウォーキングを実施しており、こうたさわかウォーキングマップの緑豊かなコースを散策しています。

今後の主な活動内容として、「パパッとできる男の簡単レシピ」の作成やウォーキング大会の開催、また勉強会と題して食生活改善協議会との調理実習を計画しています。

健康づくりは、1人では実践し続けることが難しいことも、自主活動としてメンバー同士で声をかけ合うことで、さまざまな活動を計画・実践でき、私生活の充実にもつながっています。

今後、活動をどんどん広げていき、幸田町の働き盛りの男性陣を盛り上げていきたいと思っていますので、皆さん、AKG63とともに健康づくりに取り組みましょう！

代表者 平岩 ☎62-2129

## サークル紹介

この指  
とーまれ  
132

## みんなの作品展!

平成24年度幸田文化協会春の文化展(絵画・日本画・油絵)からのセレクトです。



小田 虎義 さん



吉見 ツタエ さん

皆さんの作品を募集します。応募方法は、はがき裏書きもしくは作品を写真に撮りタイトルと作者名(ペンネーム可)をご記入の上、情報Gまでお送りください(デジタル写真の場合はメールで!)

## 今月の記念日

8月29日は「焼き肉の日」

1993年、全国焼肉協会が「ヤキニク」の語呂に合わせ、毎年8月29日を、焼き肉の日と制定しました。

おいしい焼き肉の「コツ」は…

【選ぶ】  
焼き肉の代表的な部位には、カルビ、ロースがあり、特にカルビは脂肪分を含んで旨味に富み、とても人気があります。

【準備】  
肉は冷蔵庫から出してすぐに焼くと、表面が焦げてしまうことがあります。焼き始める30分ほど前に、室温に戻しておきましょう。

【食べる】  
焼き過ぎてしまうと、固くなってしまう、おいしさも半減してしまいます。高温で炙るよう一気に焼くことで美味しさもアップ!野菜なども取り入れて栄養バランスをとりましょう!  
右に書いたように、全国食肉事業協同組合連合会のホームページでは、おいしく焼き肉を食べる方法やおいしい肉の選び方、さらに、牛肉・豚肉・鳥肉の細かな部位ごとにそれぞれの良さを生かしたレシピなどを紹介しています。



青春トークリレー

第233走者

すずき しゅんいち 鈴木 駿一 さん

横落区在住 24歳
職業 営業事務
身長 172cm AB型
好きな芸能人 小林 聡美

自分は特に秀でた才能もなければ学もありません。頭の回転も良いほうではないと思います。しかしそんな自分でも趣味に打ち込んでいる間は自信に満ちあふれ、まるで別人のようです。本でコラムを掲載している・ブログのアクセス数が多い・世界に2つとない物をもっている。昔からやっていた趣味なのですが、社会人になったことで手を伸ばせる範囲が広がりさまざまな成功を掴みました。しかし最近では趣味に疲れることもあり、義務感や責任感を前にし、達成感や満足感が薄くなっていると感じることもあります。趣味をもっと気軽なものと考え、節度をもって取り組んでいこうと思う今日このごろ。趣味については秘密です。



掲載写真を印刷してプレゼント。希望者は企画政策課まで。



環境だより VOL.16

すくすく育て緑のカーテン♪

電力不足が心配される今年の夏も「節電」が合言葉になっていますよね。

エアコンの設定温度を28℃にしたり、使わない電化製品のコンセントを抜いたりするのと同じで、「緑のカーテン」を育てるというエコ活動があります。

昼間の暑い日差しを遮り、室内温度の上昇を抑えてくれ、さらに葉っぱの緑色が見た目にもさわやかな印象を与えてくれます。

これまでも保育園などでは、緑のカーテンを育てていますが、今年は、5月末に役場庁舎やその他の公共施設の南面でもゴーヤやアサガオを植えて、緑のカーテンを育てています。

皆さんのお宅でも、ゴーヤの実が収穫できるのはそろそろですか？

問合せ 環境課環境保全G(内線271)



▲役場正面入り口付近

▼坂崎保育園でゴーヤと一緒に♪



② 狹区の不動ヶ滝です。滝の周りは本当に涼しく、川も浅いので、子どもでも安心して遊べるスポットです。(ただし、岩の上を歩くと滑るので注意) 僕も最近、流しそうめんの取材で行きましたが、この森の中にいると、与作が木を切ったああ時の気持ちい分るような解放感☆
しかし、熱中症対策(広報7月号参照)は大切です。水分補給はもちろんだ、塩分の補給も忘れずに。僕の寒い話は忘れてもいいですが、でも、水分補給と塩分補給だけは忘れないで！(T)

① 相見駅東側の広場にある噴水です。新しくできたスポットですが、例えば、午前7時〜9時、正午〜午後2時などに7カ所の噴水口からランダムに水が吹き出します。ただし、雨のあとはしばらく停止することもあるようですので、ご注意ください。
▲相見駅にある噴水

編集者のちゅうとらじゅう

▼行楽シーズン真っ只中ということで、旅行あるあるを一つ。「真境で、はしゃぎがち。」
はい、僕だけです。皆さんに少しひんやりした気持ちになっただけだ。
今年も暑いですね！プールや海、または避暑地へ出かける人も多いいと思います。ここ幸田町にも無料で楽しめるスポットがあるのをご存じですか？
① 相見駅東側の広場にある噴水です。新しくできたスポットですが、例えば、午前7時〜9時、正午〜午後2時などに7カ所の噴水口からランダムに水が吹き出します。ただし、雨のあとはしばらく停止することもあるようですので、ご注意ください。
② 狹区の不動ヶ滝です。滝の周りは本当に涼しく、川も浅いので、子どもでも安心して遊べるスポットです。(ただし、岩の上を歩くと滑るので注意) 僕も最近、流しそうめんの取材で行きましたが、この森の中にいると、与作が木を切ったああ時の気持ちい分るような解放感☆
しかし、熱中症対策(広報7月号参照)は大切です。水分補給はもちろんだ、塩分の補給も忘れずに。僕の寒い話は忘れてもいいですが、でも、水分補給と塩分補給だけは忘れないで！(T)