Voice 読者のページ

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

季節のお料理の講習会を昨年の12月13日、東公民館阿曽分館で開きました。

講習会には、26人が参加。栄養士の水口弥生さんの指導で「クリスマス料理」の実習をしました。

メニューは5品です。まず、昨今、日本のクリスマスの定番になっているローストチキン。ヘルシーでお年寄りでも子どもでも食べやすいカボチャのポタージュ、サラダ水菜と油揚げのサラダ、カレー風味のピラフ。そして、一番楽しみにしていた薄焼きクレープとカスタードクリームを何重にも積み重ねたミルクレープです。とてもおいしくできあがり、満足のいくものでした。

「フライパンでクレープを薄く焼きあげるのと、上手くクリームを泡だてるのが、むずかしいわね」などと、みんなでできあがった料理を食べながら、話も盛り上がり、とても楽しい講習会となりました。

今では、あまり季節を感じる料理も少なくなりましたが、県南で代表的な海の幸といえば、春はサワラ、夏はタコ、秋はサバ、冬はカキ。そして、県北では山野草の四季折々の料理があります。また、総社では、日曜ふれあい市などで季節の野菜や果物が味わえます。

今回の実習で、またひとつ季節感を大切にした手作り料理を学び、元気に、年を重ねたいと思いました。

（市政モニター　本城信子さん・東阿曽）

町内の皆さんとのふれあいをめざして、「溝手いきいきクラブ」を開催して3年目になります。

11月4日、3歳から97歳の老若男女29人が参加し、栢寺廃寺跡（門満寺跡）の空き地で「戸外で会食会」を行いました。

秋晴れの暖かい日。まずはラジオ体操です。お年寄りの人は座ったままですが、軽快に体を動かしていました。

次に、チーム作りゲームです。「2人組」「4人組」などを、合図にしたがって仲間を作っていくゲームなのですが、あわてて仲間を捜す微笑ましい姿も見られました。最後は5人組になって、チーム対抗の輪投げです。輪も的も新聞紙で作った簡単なものですが、的をねらって投げる姿は、真剣そのもので、夢中になってとても楽しそうでした。

会食は、前日からじっくりと煮込んだおでんと、愛情を込めて握ったおにぎりです。戸外で食べると一段とおいしく、いろいろな話ができ、楽しい1日となりました。

（溝手いきいきクラブ　林和子さん・南溝手）

体操で体をほぐす

おたより待ってます　◎広報紙を読んだ感想や今後取り上げてほしい記事、総社市への思い、あなたの身近な出来事など好きなことをお書きください。絵も受け付けています。

POST CARD

お手数ですが50円切手をおはりください

719-1192

総社市役所企画課
秘書広報係
広報そうじゃ SOJA 行
（広報そうじゃ編集室）

◎ご氏名
フリガナ

年齢／　　歳　　性別／　男・女

◎ペンネームまたはイニシャル

※記入がない場合、実名で記載させていただきます。

◎ご住所 □□□-□□□□

TEL（　　）　－
FAX（　　）　－

※投稿いただいた記事は紙面の都合上一部編集させていただくことがあります。あらかじめ御了承ください。

今月の表紙

鬼ノ城塾に参加した人が、講義のテーマでもあるチタンでできた楽器の音色を楽しむ

編集後記

■2月3日は節分。最近は、家で豆まきをしなくなって久しい。それでも、厄除けにとお菓子感覚で年の数だけ…。いやそれ以上食べているかな。これではご利益はないか。

■ず～っと、押入れのなかに眠っているひな人形。今年こそは、ぜひとも飾って桃の節句を楽しもうと思っているところだ。

■食育のページの取材をして、野菜をもっともっと食べないといけないと思った。とりあえずは、食卓に並ぶ料理がカラフルになれば…。

Book 市図書館からのお知らせ

問い合わせ　市図書館（☎㊾4422）　**開館時間**　9:00～18:00
休館日　2月4日、11日、12日、18日、25日

［今月の催し物］

●おとぎのへや
日時　2月2日㈯、午後3時から
内容　絵本の読み聞かせなど

●おはなしのへや
日時　2月9日㈯、16日㈯、いずれも午後3時から
内容　絵本の読み聞かせなど

●りんご読書会
日時　2月20日㈬、午後2時から
場所　中央公民館
本　『凍』　沢木耕太郎・著

●このゆびとまれ（乳幼児のための読み聞かせ）
日時　2月26日㈫、午前10時から
内容　絵本の読み聞かせなど

●朗読テープ図書を聞く会
日時　2月28日㈭、午前10時30分から11時30分まで
場所　中央公民館

団 塊世代の地域デビュー心得帳

細内信孝・著　ぎょうせい

終戦後のわが国の社会課題やライフスタイルの扉を常に開け続けてきた団塊世代が、残りの人生を地域で豊かに過ごすための取り組みを紹介。地域コミュニティで何かやってみようと思う人向けの入門書。

本 のさがし方がわかる事典

PHP研究所

図書館にある本は、似た内容の仲間ごとにグループ分けされ、本棚に置かれています。ルールをもとに分類されているのです。本の分類のしくみや、それをもとに読みたい本をパッと探すコツを、イラストで楽しく紹介します。

［今月の新刊］

分野	書名	著者・出版社名
宗教	「神社と神さま」がよくわかる本	島崎晋・著　PHPエディターズ・グループ
歴史	篤姫の生涯	宮尾登美子・著　日本放送出版協会
科学	その数学が戦略を決める	イアン・エアーズ・著　文芸春秋
医学	記憶がなくなるまで飲んでも、なぜ家にたどり着けるのか？	川島隆太・著　ダイヤモンド社
医学	くすりの地図帳	講談社
技術	液晶、その不思議な世界へ	小林駿介・著　オーム社
生活	「和もの」のいろは	小学館
料理	手づくりしたいほかほか中華まん	茂手木章・著　家の光協会
料理	塩とスパイスのお菓子	荻田尚子・著　主婦と生活社
芸術	江戸絵画入門	平凡社
運動	親子で身体いきいき古武術あそび	岡田慎一郎・著　日本放送出版協会
文学	ゴールデンスランバー	伊坂幸太郎・著　新潮社
文学	ランボー・クラブ	岸田るり子・著　東京創元社
文学	獣王	黒史郎・著　メディアファクトリー
文学	神書板刻	澤田ふじ子・著　中央公論新社
文学	黒髪	谷村志穂・著　講談社
文学	夫の火遊び	藤堂志津子・著　集英社
文学	トラや	南木佳士・著　文芸春秋
文学	名将山中鹿之助	南原幹雄・著　角川書店
文学	ゴッドスター	古川日出男・著　新潮社
文学	赤い崖の女	山崎洋子・著　講談社
文学	きみを想う夜空に	ニコラス・スパークス・著　エクスナレッジ

［自動車文庫巡回日程］

月日（曜）	駐車場名	駐車時間
2月2日㈯	常盤たんぽぽ児童クラブ	14:10～14:30
	桃山団地集会所	15:00～15:40
2月3日㈰	日羽公民館	10:30～11:10
	西公民館新本分館	14:00～14:30
	中央公民館総社北分館	15:00～16:00
2月5日㈫	東公民館服部分館	15:00～15:30
2月6日㈬	昭和公民館下倉分館	15:30～16:00
2月7日㈭	昭和出張所	14:00～14:30
	清梁園	15:00～15:30
2月8日㈮	ゆめタウン	15:00～15:30
	西公民館神在分館	15:35～16:15
2月13日㈬	東阿曽公会堂前	14:30～15:00
	東公民館阿曽分館	15:20～16:00
2月14日㈭	ＪＲ豪渓駅前	14:30～15:00
	中央公民館池田分館	15:30～16:00
2月16日㈯	山手公民館	10:00～10:30
	清音公民館	11:00～11:30
	中須加（中央小広場）	13:30～14:00
2月17日㈰	旧ＪＡ三須支店	10:30～11:10
	槁集会所	14:00～14:20
	昭和公民館富山分館	14:40～15:00
	種井公会堂	15:20～15:40
2月19日㈫	大谷公会堂	14:30～15:00
	西公民館秦分館	15:30～16:00
2月20日㈬	西公民館山田分館	14:30～15:00
	西公民館久代分館	15:30～16:00
3月6日㈭	昭和出張所	14:00～14:30
	清梁園	15:00～15:30