

あいみ富有の里



～広報誌 第178号～

令和 5年 7月 6日発行
発行元
あいみ富有の里地域振興協議会
広報誌編集委員会
問い合わせ先 64-3504
fuyuu350464@yahoo.co.jp
ganochiikikyoten@sea.chukai.ne.jp

第16回 あいみ富有の里

親睦

1 **グラウンドゴルフ大会** 2

富有の里地域に暮らす皆さんの交流を図るため、6月18日(日)グラウンドゴルフ大会を開催しました。天候にも恵まれ、地域の皆さん29名及び都市間交流を行っている米子市就将地区から10名の参加をいただき和気あいあいと楽しいひと時を過ごしました。

今年は優勝・雑賀奈於美さん、準優勝・森 成一(就将)さん、3位・石塚 昇さんです。

※ 忘れ物 黒白のちりめんの巾着袋 お預かりしております (生涯学習部)

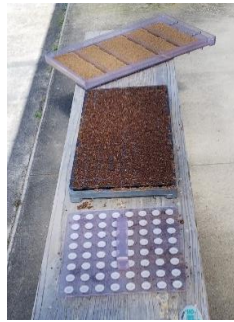


朝鍋ダム周辺草刈りボランティア活動を実施

6月11日(日)、15人の協力を得て、朝鍋ダム周辺草刈り作業を実施しました。南部町から管理委託を受け、年2回有償ボランティア活動として実施しているものです。(地域づくり部)



地域奨励作物(えごま)種蒔き実施・・・



えごま油の効果・効

- ダイエット効果
- 記憶・学習への効果
- 抗アレルギー効果
- 心疾患の予防効果
- 抗不安効果

えごま油が認知症やアルツハイマー病の予防になると知っていますか？脳や精神などの様々なところに良い影響を及ぼし、体内に入るとEPAやDHAに変化します。

今や4人に1人が認知症になる可能性があると言われていいますので、少しでも予防が出来ればと思います。

レシピ紹介

冷製ラクトウイユ



材料 (2人分)

トマト	200g	A 水	100ml
玉ねぎ	1/2個	A 顆粒コンソメ	小さじ1.5
赤パプリカ	1/4個	A ローリエ	1枚
黄パプリカ	1/4個	B 砂糖	小さじ1/2
ズッキーニ	1/2本	B 塩	少々
ベーコン	30g	B 黒こしょう	少々
にんにく	1片		
オリーブオイル	大さじ1		
バジル	適量		

作り方

下準備

にんにくはみじん切りにする。玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ズッキーニ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。

1

鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りがたったらベーコンを入れて炒める。

2

玉ねぎを加えてある程度火が通り透明になってきたら残りの野菜も炒める。全体的に火が通ったらカットトマト缶と A 水 100ml、顆粒コンソメ 小さじ1.5、ローリエ 1枚 を入れ蓋をして約15分間、時々かき混ぜながら煮込む(強めの中火)

3

B 砂糖 小さじ1/2、塩 少々、黒こしょう 少々 を加えて味を調え、粗熱をとって冷蔵庫でよく冷やす。器に盛り付けバジルをトッピングする。

富 有 の 風

行 事 案 内

6月初旬、自生の木苺が実り美味しくいただきました。
中旬、我が家で初めてツバメが玄関に巣をかけました。ひなを見るのが楽しみです。

グラウンドゴルフ大会に参加させていただいて楽しみました。
豪華賞品ゲットならず次回はゲットしたいです。 (K)



★まちの保健室

日時: 7月27日(木) 午前9:30~11:30
場所: えんがーの富有

★スマホ相談会

日時: 7月27日(木) 午後1時~ 午後2時~
場所: えんがーの富有

★カヌー体験&シャーベット作り(中山間地交流事業)

日時: 7月28日(金) 午前9:00~午後3:45
場所: 赤松の池・大山青年の家