



CITIZEN'S PLAZA

市民のひろば

市民の皆さんからの投稿作品をご紹介します！

広報サポーターだより



広報サポーター
堤田恭子

●福江のお祭り



▲あさりとしいたけのお寿司

日暮れが早くなり、肌寒さを感じる今日この頃。私が秋の訪れを感じるのは、子供の頃の楽しい思い出の一つ、福江のお祭りです。

早朝からお車を引いて回り、足がフタフタになりながらお昼に帰ると、待っているのは母が作ってくれたお寿司。中でもあさりとシイタケのお寿司は最近ではあまり食べなくなったせいか、強く思い出に残っています。記憶を基に久々に作ってみたところ、中学1年生の息子も気に入り、また作って欲しいとリクエストをもらえました。時代は変わっても、おいしいものはおいしい!こういったお料理を後世にも伝えられたらと思います。

●ショウガで冷え対策

ショウガは熱を加えるかどうかで、効能が全く違うのはご存知でしょうか? ショウガに含まれているジンゲロールという成分は、解熱・解毒作用があり、実は体を冷やしてしまいます。この成分が熱を加えることでショウガオールに変化し、消化器官を刺激して血流を良くすることで体を温めてくれます。ショウガは食べ方一つで体にとって全く反対の効能があります。風邪をひいた時は、冷めたおかゆに混ぜたり、冷たい紅茶に入れると良いと思います。

また、熱いお味噌汁や紅茶へ入れることで、冷え性対策になるでしょう。冬こそさまざまな場面でショウガを取り入れたいですね。

少しの工夫で、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



▲ショウガ紅茶



「第15回あつみNPOの集い」を開催します!

ID 1002618

市民活動団体が日頃の活動を発表し、交流を通して団体同士の絆を深め、また、市民の方に楽しみながら市民活動に触れてもらうことを目的に開催している「あつみNPOの集い」。今回のテーマは「ネットワークで楽しもう!～みんなで創ろう地域の今を そしてあしたを～」です。次の一歩へのエネルギーとなる新たな発見をしに、ぜひ遊びに来てください!

[投稿者]

あつみ
NPOネットワーク

☎32-3963
(森下)

【日時】平成31年1月20日(日)午前10時～午後4時

【場所】渥美文化会館 多目的ホール・ラウンジ他

【内容】活動発表:パネル展示・ブース体験・手作りバザー他、ステージ発表:和太鼓演奏・混声合唱他、オープニングステージ:アロハ・レイマナ・ポリネシアンズ、基調講演:矢野きよ実氏(パーソナリティー・書道家)、カフェ:みんなでティータイム、お楽しみ抽選会



▲基調講演を行う
矢野きよ実氏