2021年5月

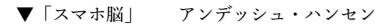


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ポールエクササイズ 13:30~	☆金物類・粗大ごみ 見守りナース	
9	10	11	12	13	14	15
		いきいき百歳体操 10:00〜 総会(町づくり協議会)	☆資源ごみ		見守りナース	
16	17	18	19	20	21	22
		☆ガラス・陶器有害ごみ いきいき百歳体操	書道教室 18:00~	あったかカフェ 10:00~ ポールエクササイズ	会館カフェ 12:00~	
		10:00~	18.00/	13:30~	見守りナース	
23	24	25	26	27	28	29
憩い食堂		☆燃やせる粗大ごみ			見守りナース	
		いきいき百歳体操 10:00~				
30	31		1			
		▲ 今後の新型コロナウイルスに関する対応状況によっては、「中止」等になることがございます。				

5月新刊案内 ▼「推し、燃ゆ」 宇佐見 りん



▼「心淋し川」 西條 奈加



- ▼「うつわ使いがもっと楽しくなる本」 安野 久美子
- ▼「理系脳がぐんぐん育つ!魔法の科学実験図鑑」 市岡 元気
- ▼「カカ・ムラド」 ガフワラ







町民の皆様、広報誌「あぷりこ」へ、**記事や写真、イラスト**等々を 寄稿(投稿)してみませんか。掲載分は、「謝礼品」を贈呈します! 詳細は、広報誌あぷりこNo.44・7月号及びホームページに掲載。

【お問合わせ先】都野津町づくり協議会(☎53-0453)

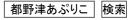
答え:② 昭和の日(2007年から4月29日は昭和の日に変わり、その年からみどりの日は5月4日となりました。)

No.54 ^{令和3年}5月号

都野津町づくり協議会

都野津町 2358-1 20855-53-0453

https://www.tsunozuaprico.com







今回の会議は、「健康でいきましょう~笑顔で 長生きするために~ |をテーマに、私たち(津宮 小児童・青陵中生徒)が、今年の春から毎週みん なが集まって、今年度の「憩い食堂」の企画・運 営について話し合いを行いました。

あぶりこ子ども会議 **【AJM 会議】**

AJM= Aprico.Junior.Meeting の略称

あぷりこ子ども会議は、津宮小6 年生児童を軸に、子どもたちの意見 を町の事業計画に反映させていこう という会議です。【問い合わせ先】 都野津町づくり協議会☎53-0453

この会議を通して、都野津地域のみなさんと交流を深め、笑顔を増やし、活気あふれ る町にしたいです。みなさんが健康でいられるような楽しい企画をしましたので、ぜひ 来てください。※新型コロナウイルス感染対策を講じて行います。

ポールエクササイズで毎月第1・第3木曜日 | 3時30分~ | 5時00分まで 健康な毎日を! あぷりこ(都野津地地域コミュニティ交流センター)集会室で開催

ポールエクササイズ教室は、江津いきいきスポーツクラブから指導員が来られて、 ボール、ステップ台、ボール(小)を使って、楽しいトークと共に体の筋肉をほぐ



【若鶏もも肉とごぼうのから揚げ】

レシピ提供 都野津食生活改善推進協議会

材料(4人分)

- ◆若鶏もも肉
- 300 g
- A 酒 小さじ2・醤油 小さじ2 砂糖 小さじ2・塩 少々 すりおろしにんにく 少々
- ◆ごぼうささがき
- 200 g
- B 薄力粉 60~80g・塩 少々 片栗粉大さじ3 水 約70ml
- ◆揚げ油

適量

- ◆サラダ菜
- ソースはお好みで

ゴボウの食感でジューシーな唐揚げ肉がさっぱり!! 安くて美味しいたんぱく質たっぷりの鶏肉

今が旬 たけのこ・ふき・しいたけ 旬の食材は旨い

きょうの料理

主食 たけのこご飯

主采 鶏もも肉とゴボウのかき揚げ

副菜 煮物 (若竹・生しいたけ・ふき) 和え物 たけのこの木の芽和え

お吸い物

《から揚げ作り方》

① 鶏肉はひと口大に切り、Aの調味料で揉みこ み少々置いておく。

適量

- ② ごぼうは大き目のささがきにして水にさら してから水気をきる。(キッチンペーパーで水 分をとる)
- ③ Bの分量で衣を作り、①と②を混ぜ合わせ、 170℃~180℃の揚げ油で 7~8 分カラッと 揚げる。始め 2~3 分は触らない(ごぼうが離れないように)
- ④ バットの網に取り油を切りサラダ菜を敷いたお皿に盛る。
- ⑤ タレはかけなくても美味しいが好みのたれでどうぞ。





あぶりこクイズ3

新年度が始まって、1か月がたちます。

新生活が始まった方は特に、5月病などといわれるように、疲れやストレスが溜まってしまう時期でもありますね。この大型連休は、家で家族と過ごすなどしてゆっくりしてくださいね。今回は、そんな大型連休に関するクイズです。

「みどりの日」といえば、5月4日ですが、2006年まではみどりの日は別の日にちでした。 今では、その別の日は別の祝日となっています。では、その別の日とはいつでしょう?

0

① 春分の日(3月20日) ② 昭和の日(4月29日) ③ 憲法記念日(5月3日)

答えはP4の下へ!

見守りナースの紹介



はじめまして! 4月から見守りナースとして毎週金曜日に活動させていただくことになりました、 室田千波と申します。大田市温泉津町在住で、子育て奮闘中です。これから、町を歩きながら町民の皆さ まと色々なお話をしたり、心や体が元気で楽しい、安心して生活できる、仕事ができると感じていただけ るような活動を目指し、皆さまと共に過ごす時間を大切にしたいと思っています。私は、都野津町と触れ 合うことが初めてです。おまけに方向音痴、地図が苦手。もし迷子になっていたら、ぜひ助けてやってく ださい。よろしくお願いします。



最近、"笑う"ということが健康につながるということで、注目されていますね。医学的にも色々と研究が進み、医療分野でも"笑い"を取り入れられている施設が増えているようです。"笑う"ことは、NK(ナチュラルキラー)細胞というウイルスに感染した細胞や、がん細胞を攻撃してくれる役割を持った細胞を活性化してくれるそうです。私たちの免疫力を上げ、元気につながるのですね!また、他にも良い影響があるようです。ただ、"無理に笑う"ことは、ストレスとなりますので、自然な喜怒哀楽を大切にして過ごすことが大切なのかなと思いました。でも、私は楽しいことが大好きなので、たくさん笑っていたいと思います。みんなで一緒に楽しいことをたくさんして、健康維持していきましょう(^-^)

災害発生など緊急時に町民同士の助け合い・安否確認を迅速に 行うための「世帯台帳」整備へのご協力ありがとうございました

2月末日で、各家庭にお願いしていた「世帯台帳」が全町内集約完了いたしました。 私たち都野津連合自治会は、この台帳整備に関して「誰もが安心して住み続けられる町づくり」をしていくためには欠かせないことだと考えています。もしもの災害が起きてしまったときに、わが身を守ることは当然のことです。連合自治会としてはお隣を守る・地域皆で支えあう・互いに助け合うということも考えたいと思っています。

そのためには、お隣さん・近所の情報が必要なのです。集まって来た台帳を整理しながら、 改めて感じました。都野津町にもこんなに多くの人が、自分だけでなく隣人の命も大切だと 思っていてくださった。これが、安心安全な町づくりだと感じます。ご理解とご協力いただ いたたくさんの町民の皆様、本当にありがとうございました。

今回提出し忘れた方は、いつでも受付をしておりますので、自治会長又はコミュニティセンターポストへ、封をしてご提出ください。また、電話をいただければ受取りにお伺いします。