



女子高生に郷土料理を指導

1月22日、野田食改推進員は野田女子高校2年生に郷土料理(奄美の鶏飯・がね・かるかん)作りの手ほどきをしました。調理をしながら、学校生活の様子や将来の夢を楽しそうに語る“青春真っただ中”の女学生に、推進員の皆さんは元気を貰ったそうです。



甘くて美味しいぜんざいに舌鼓を打って

餅井の「おしゃべりサロン」では、健康体操の後に鏡開きでぜんざいや漬物をいただき、楽しい時間を過ごされました。



『フレイル予防レシピ』で健康体に!



豚カツ・白和え
切干大根の炒め煮
みそ汁・十五穀米



1月26日、男の料理教室を行いました。そして、令和6年度も「うんまカレー食堂」を実施する方向で進めていくことになりました。今年も地域の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

まさきさんは、トランスジェンダー『LGBTQ』

1月21日、出水市役所多目的ホールでLGBTQを理解する講座が開催され約30名の方が聴講されました。



講師:『レインボーポート向日葵』“まさきさん”

出水市では、「一人ひとりの人権が尊重される社会の実現」を目指し、市民の性の多様性及び人権尊重の理解を深めるため、パートナー関係にある性的少数者の思いを受け止める仕組みとして「出水市パートナーシップ宣誓制度」の導入を考えています。

既にパートナーシップ宣誓制度を導入している市
・鹿児島市 ・日置市 ・指宿市

足先の冷え性予防体操

①グーパー体操(10回)

グーはぎゅーっと足指を曲げる
パーは指の股をおもいっきり開く

②かかと上げ・つま先上げ体操(10回)

ゆっくりと、かかと上げ・つま先上げを繰り返す



住友生命保険相互会社 『創作四字熟語』

2023 年の世相を振り返る「ことばの遊び」で「創作四字熟語」を募集し、入選作品紹介
審査員：俵 万智さん(歌人)

最優秀作品 1編

アレ貫徹(初志貫徹) 阪神タイガースの「アレ」、ファンの見事な徹底ぶり

優秀作品 3編

一家断卵(一家団欒) 卵が市場に出回らなくなった。

冠占聡覇(完全制覇) 藤井聡太棋士、八冠を独占

侍士奮迅(獅子奮迅) 侍ジャパンの戦士たちが圧倒的な強さでWBC優勝。

入選作品 3編

本塁打大(本塁打王) 大谷翔平選手が日本人初の快挙でタイトルを獲得。

一季二病(一石二鳥) 1つの季節に二つの病気が流行った。

胡椒万面(喜色満面) ヌートバー選手のペッパーミルパフォーマンスが流行。

《ひらめきクイズ》

① この野菜は何？



② に入る言葉は何？

糸-甘=コーン

イ-ム=ブーツ

シ-十=シール

九-鳥=

③ 数字を自由に動かして、最も小さな数字は何？

9 1 3 6

④ に入る漢字は何？

ノ+日=

カ+口=

ク+厄=

キ+日=

⑤ 池でカエルがメス、オス、メス、メス、オスという順番で並んでいる。2番目のカエルは大人？それとも子ども？

答え ① サニーレタス (サに入れたス) ②ハート (紺コーン、仏ブーツ、汁シール、鳩ハート) ③ -936 ④ 白か老車
⑤ 大人 (子どもはおたまじゃくし)