

人生の99%が不幸だとしても、
最期の1%が幸せならば、
その人の人生は幸せなものに変わる。

たけお: そう信じて、今を大切に生きていきたいです。

マザー・テレサ名言集

この世の最大の不幸は、
貧しさでも病気でもありません。
自分が誰からも必要とされないと
感じることです。

たけお: そう感じる人が一人でも少なくなるように
たくさん人に頼ってほしいと思います。

大切なのは
どれだけ沢山のことをしたかではなく、
どれだけ心をこめたかです。

たけお: 僕もこの新聞に
精一杯の心をこめていこうと思います。

人のことをいちいち批判していたら、
人を愛することを忘れてしまう。

たけお: 難しいけど、人のいいところを
見つけられるよう頑張ってみます。

愛の反対語は、
憎しみではなく無関心です

たけお: とても有名な言葉で、
いつも考えさせられてしまいます。

皆さんの心に響く言葉が
1つでもありますように☆
たけお

みんなの名言集より転載 <http://quote.qqoin.com/>

仮設住宅 移動図書館

移動図書館車により、
仮設住宅を2週間に一度
巡回します。

巡回地域	日にち	駐車時間	ところ	巡回地域	日にち	駐車時間	ところ
桃生 石巻	1日 15日 29日	10:00~10:20	倉埵団地	河南	8日 22日	10:00~10:30	山崎前団地
		10:30~10:50	永井団地			10:40~11:10	東北電子団地
		11:00~11:20	城内団地			11:30~12:00	押切沼団地
		11:30~12:00	桃生中津山団地			13:00~13:20	黄金袋団地
		13:30~14:40	蛇田西部第1, 2団地			13:30~14:00	糠塚団地
河北	3日 17日	15:00~15:30	一番谷地西団地	石巻	10日 24日	14:20~14:50	しらすぎ台団地
		10:00~10:30	飯野川校団地			15:00~15:30	旭化成団地
		10:50~11:20	河北三反走団地			10:00~10:30	万石浦団地
		11:30~12:00	追波川河川団地			10:40~11:10	渡波第2団地
石巻	4日 18日	13:00~13:30	追波川多目的団地	石巻	9日 25日	11:15~11:45	渡波第1団地
		13:50~15:30	大森第2, 3, 4団地			10:00~12:00	南境第4, 5, 7団地
		10:00~10:40	大橋団地			13:00~16:00	開成第3, 6, 8, 11, 12団地
		10:45~11:05	大橋中央公園			10:30~11:00	雄勝森林団地
		11:10~11:40	袋谷地東団地			11:30~12:00	雄勝診療所
牡鹿	7日 21日	13:10~13:40	水押球場団地	雄勝 北上	14日 28日	13:20~13:40	大須小学校団地
		14:40~15:20	向陽団地			14:20~14:40	相川運動公園団地
		10:40~11:10	清水田浜団地			15:00~15:30	にっこりサンパーク団地
		11:30~12:00	給分浜桜畑団地				

check! 貸し出しには登録が必要です。住所等を確認できるものを持参して下さい。
すでに貸し出し券をお持ちの方は必要ありません。ぜひ、ご利用下さい。
天候などにより、時間の遅れや中止になる場合があります。

【お問い合わせ】
市立
図書館 0225(93)8635

わっぱかッキング 3品目

ヘルシー! 美味しい!!

ふすべ餅

和風 簡単 ヘルシー 栄養満点 1人あたり 336kcal

- 材料■ (4人分)
- | | | | |
|----------|---------|-----------|---------|
| 挽肉(鶏&豚肉) | ・・・100g | ☆醤油、酒、みりん | ・・・大1ずつ |
| 大根 | ・・・1/4本 | 味噌 | ・・・大1 |
| ごぼう | ・・・1本 | 餅 | ・・・8切 |

■用意するもの■
おろし金、鍋、木べら、電子レンジ

- 作り方■
- 1) 大根とごぼうは皮を剥き、すりおろす。
 - 2) ごま油で挽肉を炒め、火が通ったら水気を切った大根おろしとごぼうを入れて、木べらで混ぜながら炒める。
 - 3) よく混ぜたら、大根おろしの汁と☆印の調味料を入れ煮る。
 - 4) 汁がなくなってきたら、隠し味に味噌を加える。
 - 5) 深めのお皿に餅とひたひたになる量の水を入れ、電子レンジで約1分加熱。柔らかくなった餅に4を和えたら出来上がり!



- 試食の感想■
- ・新しい! 食べたことない味。
 - ・大根おろしが効いていてさっぱり。
 - ・お酒のつまみにも、ちゃんとした食事にも。
 - ・がっつり過ぎず、さっぱり過ぎず。
 - ・白飯にかけても美味しそう!

お正月のお餅がまだ残っている方、多いのではないのでしょうか?
今回はちょっと変わったお餅の食べ方のご紹介。
渡波団地の奥様に教えて頂いたレシピです。

今が旬の大根とごぼう。
両方とも食物繊維が抱負で、腸内の善玉菌を増やしてくれます。
またごぼうにはポリフェノールも多く含まれていて、
老化防止にもなるんですよ!
ぜひお試しあれ◎
わっぱかッキング担当 あき