

今月の協力隊ぶちぶち情報



ぶっちな名刺がバージョンアップしました。ふるさと絵本の名刺カードにぶっちな折り紙、ぶっちな情報をいれています。ぶっちなが町外へ出張する時に渡して、配布してもらっています。もし、イベントなどでぶっちなに会ったりぶっちな名刺ください！って声をかけてみてくださいね。

地域おこし協力隊 8月の予定

イベント時期です、どこかに必ず出向しています。お気軽にお声をおかけください。

読み聞かせ見学：保育所・子育て支援センター 芋の収穫をお手伝い



地域おこし協力隊ブログ

http://vir2.eolas.co.jp/kembuchi_report



絵本の里けんぶち Facebook

<http://www.facebook.com/kembuchi>

イベント、観光情報をメインに、剣淵町の日々の様子などを掲載しています。投稿に関してのコメントをいただく時もあり、毎日の更新を目標としています。

難しいのは打ち始めから打ち終わるまで、簡単なゴルフをしようという方向へ



田中紘子隊員活動報告

「なつのいなかのおとのほん」(ほりぷ出版)

作:マーガレット・ワイズ・ブラウン

絵:レナード・ワイズ・ガード

訳:江國香織

こいぬのマフィンが家族と田舎へ。知らない音がたくさん聞こえてきます。いったいなんでしょう!



北海道にきて3年目の夏です。夏の暑さが苦手な私にとって北海道の夏は過ごしやすく一番嫌いな季節から上位にランクインしました。イベントなどでせわしない時期ですが、それが北海道の特色という気がします。兼業の仕事も少しずつですが依頼されるようになりました。どのくらいの金額設定が良いのか打ち合わせの仕方などまだまだ勉強不足な面もありますが、形になって出来上がったものをみると嬉しいです。協力隊の仕事はホームペーシデザイン案やふるさと納税の表紙などで役場に籠って仕事をしていきます。たまに外出して日々移り変わる畑の色やトラクターを運転している農家さんを見ると色々な場所働いている人がいて生活している地域が動いていることを実感します。東京にいた頃は、自分が働いている事だけが精いっぱい、日々の移り変わりを実感するのは少なかったように思います。それぞれの地域でも生活があって人々が働いている。当たり前のことですが、東京を離れなければ感じなかったことでした。地方創生で色々な事が動いていますが、地域の人の日々の生活が変わりなく続いていくことが一番だと思います。

剣淵の野菜・旬のやさい



剣淵町は色々な農産物が栽培されています。旬の野菜は、特別な料理をしなくても素材の味が一番美味しいです。そんな野菜たちを毎月ひとつ紹介していくコーナーです。

ちょっとした食べ方や、調味料を少し変えるだけでも味に変化がする野菜をもっと美味しく食べてみませんか？

調味料を少しアレンジして
手作りしてみよう！

トマトケチャップ

とれすぎをいっぺんに消費！

- ・ トマト 1kg ・ 玉ねぎ すりおろし小2
- ・ ニンニク すりおろし少々
- ・ はちみつ 大2 (砂糖でも可)
- ・ 塩 小1 ・ ミックスハーブ (お好み) 各小 1/2
- ・ 酢または赤ワインビネガー 大2

- ① トマトは湯むきし皮をむいてヘタをくり抜きミキサーに入れてトマトジュース状にして一度裏ごしする。
- ② ホウロウカステンレス製の鍋に①をいれ強火にかけ、かき混ぜながら約30分間煮詰める。
- ③ すりおろした玉ねぎ、ニンニク、はちみつ、塩をいれ約5分間煮る。
- ④ 香辛料を加えて混ぜ、最後に酢を加えてひと煮立ちさせたら出来上がり。

※長期保存は空き瓶に入れて煮沸消毒をする。

Vol.3

トマト 7月上旬～8月～

トマトの赤い色の成分はリコピンという色素です。活性酸素を消す抗酸化力が強いのが特徴です。血糖値を下げる、動脈硬化の予防、美白効果などがあるとされています。油で炒めると体への吸収がよくなるので生で食べるより油を使った料理がおすすめです。

ビタミンCも豊富ですが、熱に弱いので生で食べるか短時間に加熱した炒め物が良いです。

ラップに包んで冷蔵庫で保存しますが、低温すぎると味が落ちてしまいます。

剣淵町キャンペーンガール

ぷっちなが行く！



© 剣淵町

「ぷっちなの小部屋」

<http://vir2.eolas.co.jp/puchi-na/>

ぷっちな活動記録

- H27.6.27 運がっぱ&コアックマ&アックマ ハッピーバースデーパーティー in やにガーデン (由仁町)
- H27.7.4 サッポロビール★道産子感謝Day (札幌市)
- H27.7.5 婚活 in 絵本の里けんぷち！ (剣淵町)



news **じんじん** Vol.31

映画「じんじん」もりあげ隊！ブログ <http://vir2.eolas.co.jp/jinjin/>

6月14日(日)映画「じんじん」のご縁で、ドリアン助川さんによるアルルカン・ヴォイス・シアター「クロコダイルの恋 in 剣淵」が開催されました。普段、剣淵ではなかなか観ることのできない歌と朗読の舞台。町外からも多くの方が訪れ、熱気あふれる舞台に見入っていました。終焉後にはサイン会も行われ、盛況のうちに幕を閉じました。

