

## テーマ展示

### 「クリスマス特集」

クリスマスの絵本をたくさん準備しました！

絵本を読んで、クリスマス当日を楽しみに待ちましょう！



## 「世界の納豆をめぐる探検」

高野 秀行／文・写真

納豆は日本だけの食べ物？実は納豆の仲間、アジア各地やアフリカにもあるのです。納豆をせんべいみたいにしたり、スープにしたり、食べ方もさまざまです。世界中で調べたおいしいそんな納豆を紹介します。



## 「蘭医繚乱」

海堂 尊／著

江戸時代後期、蘭学を志す者たちが、日本国中に現われた。大坂に「適塾」を創った緒方洪庵と、佐倉に「順天堂」を起上げた佐藤泰然。幕末、東西に私塾を創った二人の蘭方医が天然痘撲滅に挑む歴史医療小説。



- 串間市立図書館  
☎ 72-1177
- 開館 = 10:00 ~ 18:00
- 休館日 = 毎週月曜日
- HP = <https://www.city.kushima.lg.jp/library/index.html>

## 新刊情報

気の毒ばたらき (宮部 みゆき／著)  
罪名、一万年愛す (吉田 修一／著)  
怪傑レディ・フラヌール (西尾 維新／著)  
地獄の底で見たものは (桂 望実／著)  
だめになった僕 (井上 荒野／著)  
そらそうや (黒川 博行／著)  
ポップ・フィクション (堂場 瞬一／著)  
耳に棲むもの (小川 洋子／著)  
赤ずきん、アラビアンナイトで死体と出会う。 (青柳 碧人／著)  
あさ酒 (原田 ひ香／著)

## イベント情報

### 「クリスマスおはなし会&工作教室」

クリスマスの楽しい絵本の読み聞かせとクリスマスツリーの工作をします！ (上の写真のものを作ります)

### 「大人の趣味講座」

メイク講座 (基礎、就活、デートなど)

※お使いの化粧水・乳液・化粧品をお持ちください。

- 日にち = 12/22 (日)
- 時間 = 10:30 ~

- 日にち = 12/21 (土)
- 時間 = 14:00 ~ 15:00
- 場所 = 2階会議室

- 場所 = 2階会議室
- 参加者 = 高校生以上
- 定員 = 6名
- 参加費 = 無料 (要申し込み)

今年の夏は長く感じました。物価高騰で家計に影響を与えており、ご家庭も節約に困っているのではないかと思います。急に涼しくなり、ようやく秋になったと思ったら3日で日が夏のように暑い日々が戻ります。東京出張の際、イチヨウの木に目を向けるとまだ紅葉していませんでした。先日、病院で友人と会い、薬と検診の話をお互い健康なまま長生きをしたいと話が進みました。場所が病院でなくカフェや酒場ならもっと会話が進んだことだろう。本市は「100歳まで健康に暮らせるまちづくり」を目指しています。できるだけ介助を必要とせず、元気に自力での生活を維持するため健康的な生活習慣を実行していただきたいです。

1日の中で1回は汗をかく運動をする、人との会話で1日10回は笑う、食生活の改善 (減塩と暴飲暴食の防止) を行うなど、目標を立てて始めてみてはいかがでしょうか。1年に1度、健康診断を受けるのも病気の早期発見になり長寿命につながります。日向商工会議所は「笑え！」をスローガ

## 市長コラム

### 春夏秋冬

今年、私は若く時の暴飲暴食のせいで現在、薬に頼っていますが、100歳を目指すため、剣豪と称される宮本武蔵の名言「千日の稽古をもつて鍛となし、万日の稽古をもつて錬となす」にあるようにコツコツと努力を重ねていきます。笑顔で汗をかき、おいしい食事を楽しめるシルバー青春を皆と楽しみたいのです。私自身、認知症で家族や110番のお世話にならないように、気が付いたら110歳というくらい、健康長寿を目指します。

グラウンドゴルフはたくさん歩き、競争心が芽生えて熱中し、スコア計算で脳が刺激される、そして仲間との会話で笑顔になれる心にも体にもいい健康運動だと思います。試合のない日は、最後まで楽しく競技に参加するための体力づくりや練習をすることで、健康へとつながります。

私は若く時の暴飲暴食のせいで現在、薬に頼っていますが、100歳を目指すため、剣豪と称される宮本武蔵の名言「千日の稽古をもつて鍛となし、万日の稽古をもつて錬となす」にあるようにコツコツと努力を重ねていきます。笑顔で汗をかき、おいしい食事を楽しめるシルバー青春を皆と楽しみたいのです。私自身、認知症で家族や110番のお世話にならないように、気が付いたら110歳というくらい、健康長寿を目指します。



先日行われた地域安全・交通安全・防犯グラウンドゴルフ大会

# 本城イルミナイト 1月末まで！

PICK UP!  
くしま  
串間

冬の恒例イベント、本城イルミナイトが今年も開催！約8万個のイルミネーションが、冬の夜を煌びやかに彩ります。イルミネーション鑑賞後はぜひ、串間温泉いこいの里で温泉やお食事をお楽しみください。

☎ 71-3011

まちづくり協議会「チーム本城」

🕒 18:00 ~ 22:00

串間温泉いこいの里にて航空自衛隊 高畑山分屯基地とのコラボメニュー

## てげ う ま から あ 「超御崎馬空上げ」

毎週土曜日10個限定でお値段500円！  
お土産コーナーで販売中★お立ち寄りの際にぜひご賞味ください！



¥1,280

道の駅くしま ☎72-0800



¥1,730

都井岬観光交流館  
PAKALAPAKA ☎27-3477

新鮮なブリをタレに漬けて、込み豪快に盛り付けた、ブリの漬け丼は食欲をそそるオススメのメニューです。今回は市内で食べられるブリ漬け丼を2つ紹介します！  
一品目は、道の駅くしまのウミヤマシヨクドウで提供されている「ブリ漬け丼」。  
ブリ漬けに大葉、さらにノリをちらしてワサビを添えた丼ぶり、みそ汁や笹団子、茶わん蒸しなどがセットになっています。す。好みに合わせてタレを追加することもでき、思わずかきこみたくなる一品です！

続いて、都井岬観光交流館パカラパカで提供されている「ブリ漬け・飛子・出汁茶漬け丼」。  
こちらは1日わずか10食限定という特別メニューです！その名の通り、真ん中のせられたオレンジ色の飛子が印象的な漬け丼で、そのままでも味が十分しみ込んでおり、飛子のプチプチとした食感がたまりません。横に添えられた温かいだしを注いでお茶漬けに変身！さらにおいしいいただけます。

## ブリ漬け丼

シンプルだけどおいしい！

## 冬の御崎馬は どこにいる？



📷 冬毛の御崎馬

冷え込みが一段と厳しくなるこの季節、御崎馬たちはどのように過ごしているのでしょうか？  
実は、草原が枯れる冬になると、御崎馬たちはエサを求めて山を下り、海岸近くの森林内で、冬の冷たい風をしのぐようになります。枯れ草も構わずよく食べますが、その他にも常緑のタケ類や木の葉などを食べて暮らしています。  
しかし、御崎馬に出会えないという訳ではなく、暖かい晴れた日には草原や道路に出て日光浴する馬も見られるため、運が良ければ今年の初日の出を、冬毛に衣替えてフサフサになった御崎馬と一緒に撮影できるかもしれません！

☎ 商工観光スポーツランド推進課観光スポーツランド推進係 ☎55-1128