

CALENDAR 6月の行事	
1	木
2	金
3	土
4	日
5	月 ストレッチボール教室 10時～・記念スポーツセンター▶P16
6	火
7	水
8	木 無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶P22
9	金 竹澤茜先生のココから体操教室 10時～・大湯体育館▶P16
10	土 ゆったりヨガ教室 10時～・コモッセ▶P16
11	日
12	月
13	火 無料総合相談 13時30分～・市役所相談室▶P22 結婚サポーターによる結婚相談会 11時～・コモッセ▶P22
14	水
15	木
16	金
17	土
18	日
19	月
20	火 無料相続・登記相談 13時30分～・交流センター▶P22
21	水
22	木 無料弁護士相談 13時30分～・交流センター▶P22
23	金
24	土
25	日 鹿角市長選挙▶P9
26	月
27	火 浅利ゆみ先生の健康体操教室 13時30分～・福祉保健センター▶P16
28	水 リズム運動教室 10時～・コモッセ▶P16
29	木 骨密度測定会&ナトカリ比測定会 14時～・福祉保健センター▶P16
30	金

ECO & LIFE 応援！快適生活

室温 28℃で快適に クールビズの提案

冷房時の室温 28℃で、快適に過ごすライフスタイル「クールビズ」。二酸化炭素を減らす工夫をしながら、夏を涼しく、快適に過ごすための提案を紹介します。

《どうして、冷房時の室温 28℃なの？》

室温 28℃は、建築物衛生法で定められた範囲（17℃以上 28℃以下）によるものです。職場や家庭で、室温が 28℃より低い場合は、冷房の設定温度を少し上げてみませんか。

《クールビズを実践するためのポイント》

服装や素材の工夫だけでなく、日差しの当たる窓にはカーテンやブラインドをおろすことで、室温の上昇が抑えられます。せっかく冷やした空気を逃さないように、窓やドアはきちんと閉めましょう。空気の循環を促進するには扇風機を用いると効果的です。

また、冷房を効率的に使用し快適に暮らすため、エアコンのフィルターをこまめに掃除するよう心がけましょう。室外機のまわりに物を置かないようにすることも、冷房効率を上げることにつながります。さまざまな工夫を凝らしながらクールビズを実践しましょう。

なお、クールビズに取り組む際に我慢のし過ぎは禁物です。無理をして体調を崩さないよう、暑すぎるときや体調が悪いときは、エアコンの設定温度を変えるなどして、柔軟に取り組みましょう。また、高齢者や乳幼児がいる場合は特に室温管理には注意しましょう。

COOLBIZ

クールビズ

問 市民共動課 環境生活班 ☎ 30-0224

book

問花輪図書館（コモッセ内） ☎23-4471 / 十和田図書館 ☎35-3239

梅雨の季節は読書に親しむ。 今月の新刊。

職場の問題地図「で、どこから変える？」残業だらけ・休めない働き方
沢渡 あまね 著 （技術評論社）

長時間労働が問題視される日本のビジネス社会。「報告・連絡・相談ができていない」「無駄な会議が多い」などありがちな 11 の問題を図解し、解決策を提示。（花輪）

11歳からの正しく怖がるインターネット
小木曾 健 著 （晶文社）

「アイスクース炎上事件」など、実際に起こった例を交えながら、ネットを安全・安心に使うための方法を分かりやすく紹介。（十和田）

寝顔に「ごめんね」言いたくない! さよならイライラ育児
三浦 りさ 著 （ポット出版プラス）
イライラ育児にさよならするための「7つのハート(技術)」とは。子育て講座を数多く開催する著者が、育児に悩むあなたへ、楽しい子育ての方法を伝授。（花輪）

麹甘酒パワーレシピ
石澤 清美 著 （学研プラス）
手軽に作れる、食べられる甘酒をプラスしたおかずやおやつを紹介。夏本番の前に、体に効くレシピを覚える一助に。（十和田）

※移動図書館「かつの号」巡回場所・時間については、十和田図書館までお問い合わせください。

local food

鹿角産品をおいしく食べよう

問産業活力課 観光交流班
☎ 30-0248

「棒棒肉（八幡平ポークの味噌ハム）」

考案者：佐藤 秀継さん（花輪）

<材料：1～2人前>

- ・八幡平ポーク（もも塊肉）・300g
- ・味噌・・・・・・・・・・80g
（浅利佐助商店「無添加生みそ」）
- ・にんにく・・・・・・・・・・1～2片かけ
- ・砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
- ・みりん・・・・・・・・・・小さじ1
- ・白すりごま・・・・・・小さじ1～2
- ・油・・・・・・・・・・適量

〔調理時間 約 35 分〕

考案者からの一言

- ・味噌にもこだわり、地場産を使用しました。
- ・ご飯にもビールにも良く合います。（ビールにはにんにくを多めにした方がおすすめです。ご飯はその逆かも・・・お好みどうぞ）
- ・粗熱が取れた後、冷蔵庫で半日程度寝かせると、味がより馴染んで Good

“これぞ！我が家の「かつの料理」自慢コンテスト”優秀賞受賞作品をご紹介します。美味しい鹿角の食材を組み合わせた、気軽にお楽しみいただけるレシピです。ぜひ実践してみてください。

<作り方>

- ①調味味噌をつくる。
…ボウルに味噌、にんにく（すりおろし）、砂糖、みりん、白すりごまを投入。へらなどで練り混ぜておく。
- ②肉の表面を焼き付ける。
…フライパンに薄く油をひき（キッチンペーパー等でひき延ばすとよい）、強火で肉の表面（上下両面、側面）に軽く焼き色を付ける。
- ③肉の表面に調味味噌を塗り、ポリ袋に入れ、鍋で水から温めて、肉に火を通す。
…弱火で温め、沸騰直前で火をとめ、そのまま 20 分放置して、完成。※鍋の水は肉がつかる程度（鍋底に皿を敷いておくと安全）。ポリ袋内の空気は抜いておく。（水につけた状態で袋の口を結ぶと簡単）

- レシピで使用する鹿角産の食材は、お近くの直売所や市内スーパーの直売コーナー等で購入できます。
- 今回紹介したレシピは市ホームページ、Facebook「鹿角いいね！」にも掲載しています。