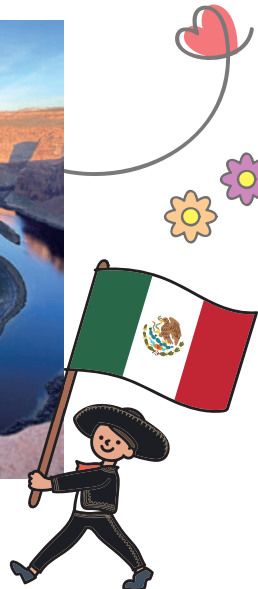


Hello everyone!

I am Karen taking over Kendell as the new ALT of Koge Town! I was born in Mexico and raised in Arizona in the USA. Both are deserts with pretty sunsets. I am excited to be living in such a beautiful place like Koge town!

I love knitting sweaters and collecting Sanrio's Pompompurin! I am also learning how to cook, so please share your favorite recipes with me!

I graduated from Northern Arizona University and Kyushu University. I studied biology, agriculture, and Japanese. I am excited to learn more about Koge machi and to teach English! Please talk to me freely! I am excited to meet everyone!



みなさん、こんにちは！

ALT(外国語指導助手) カレン
私は、ケンデルの後任で新しく上毛町のALTになったカレンです。メキシコのエルモシヨで生まれて、アメリカのアリゾナ州で育ちました。どちらも暑い砂漠で、美しい夕日が見られます。上毛町のような美しい場所で暮らせることを楽しみにしています！

セーターを編んだり、サンリオのポムプムプリンのグッズを集めたりするのが大好きです！料理も習い始めたばかりなので、ぜひみなさんのお気に入りレシピを教えてください！

アメリカのノーザンアリゾナ大学と日本の九州大学を卒業しました。生物学、農業、日本語を勉強していました。上毛町についてもっと知ることと、英語を教えることが楽しみです！ぜひ気軽に声をかけてください！

みなさんにお会いできるのを楽しみにしています！

地域づくり「投稿ひろば」

松尾山修験道回峰行 参加者募集

松尾山修験道回峰行実行委員会

かつて修験者たちが歩いた道をたどり、自然や歴史に触れてみませんか。西友枝体験交流センター「ゆいきらら」を出発し、松尾山や野峠を経て英彦山まで、約30キロを約10時間かけて歩きます。英彦山で1泊し、翌日は英彦山奉幣殿で参拝・御祓いを受け、長刀舞(なぎなたまい)を奉納します。



■日 程

11月22日(日) 6:00「ゆいきらら」集合 6:50 出発
ひこさんホテル和(なごみ) 宿泊

11月23日(月) 14:00「ゆいきらら」解散

■定 員 30名

■参 加 費 20,000円(保険料、宿泊費〈1泊2食〉、懇親会費)

■申込締切 10月16日(金)

■申 問 ☎ 090-4484-8843(末松)

友枝神楽講が神楽人の祭展に出演しました！

8月22日(土)に、吉富フォーユー会館で、京築7市町で構成する「神楽の里づくり推進協議会」が主催する「神楽人の祭展」が開催されました。

この公演は、京築地域に伝わる神楽文化の魅力を広く発信し、地域振興につなげることを目的としたもので、当日は約300人が来場し、会場は大いににぎわいました。

上毛町からは友枝神楽講が出演し、「岩戸神楽」を披露。会場いっぱいに神楽の魅力を届けました。

大富神社夏越祭で太鼓演奏を奉納！

上毛龍神太鼓

今年も7月31日に行われた大富神社夏越祭の奉納行事に参加させていただきました。夏真っ盛りの当日は、午後7時からの演奏でしたが、まだまだ暑さが残っていました。暑い中、足を止めて私たちの演奏をご覧いただき、ありがとうございました。

今後も腕を磨き、皆さんの心に響く太鼓の演奏を目指していきます。太鼓の音が聞こえてきた際は、演奏をお楽しみください。

☎ 090-8622-4051(西野)



図書館だより

げんきの杜図書館 TEL 72-1633
<https://www.koge-lib.jp>

■開館日/火～土曜日 10:00～18:00、日曜・祝日 9:00～17:00

■休館日/毎週月曜日、年末年始、特別蔵書点検



安恒

明治12年。内務省の若き役人・小野寺正三郎は、赴任先の沖縄で後に「近代空手の祖」と呼ばれる糸洲安恒、その幼馴染み・安里安恒と出会い…。琉球王国消滅から始まる、空手誕生の物語。

この びん
今野 敏【著】 集英社(入荷済)



月夜のうさぎ

今日も一日が終わろうとしています。眠る準備をはじめたところ、6匹のなかに、寝つけないうさぎがいるようです。そのうさぎのために、仲間たちはあれこれ入眠法を提案しますが…。

とね さとえ
刀根 里衣【著】 NHK出版(入荷済)

おすすめ本

死ぬまで自由に生きる習慣	うの ちよ 宇野 千代【著】	明日香出版社
孤独脳	むしあけ はじめ 虫明 元【著】	デスカヴァー・トゥエンティワン
残火	つじどう 辻堂 ゆめ【著】	東京創元社
先生が終わらない	ぬかが みお 額賀 濤【著】	集英社
ねえねえノントン	キノノ サチコ【絵】	ブルーシープ

※感染症対策として、書籍の消毒を行っていますので安心してご利用ください。

※すべて入荷済

環境ポスター入選作品



上毛中1年 にし けんしん
西 賢真

環境標語入選作品

すてないで ごみは使える
リサイクル

西吉富小5年 ふじわら れ あ
藤原 蓮愛

リサイクル しっかりやって
いい気持ち

南吉富小4年 のなか ゆう き
野中 悠貴

※学校・学年の表記は3月時点のものです。

さつまいもの蒸しパン

アンケートにご協力をお願いします。



上毛町食生活改善推進協議会

〈材料〉(4個分)-----

- さつまいも 100g
- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 砂糖 60g
- 塩 ひとつまみ
- サラダ油 大さじ1
- 水 大さじ5

〈作り方〉-----

- ① さつまいもは、1cm角に切って水にさらし、水気をよく切る。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに、砂糖、塩、サラダ油、水を加えてよく混ぜ、②を加えてさっくりと混ぜる。
- ④ ③にさつまいもを加えて混ぜ、アルミカップに入れる。
- ⑤ 蒸気のあがった蒸し器に④を並べ入れ、濡れふきんで巻いたふたをし、強火で17～18分蒸す。竹串で刺し、生地が付かなければ出来上がり。



健康
レシピ

さつまいもには、糖質や食物繊維、ビタミンB群やビタミンC等の栄養素が豊富に含まれ、エネルギー補給や便秘解消に役立ちます。
また、食後の血糖値の上昇が緩やかな「低GI食品」に分類されるのも特徴です。血糖値を安定させてインスリンの過剰分泌を抑えるほか、腹持ちが良いためダイエット効果も期待できます。その他の低GI食品には、玄米やそば、大豆製品、きのこ・海藻類、アーモンド等があります。