

斐川環境学習センター (アース館)(12月)

斐川町出西1943 TEL 72-5242

【休館日】毎週月曜日・木曜日

※ただし、第2第4月曜日は例外的に開館します。

※各教室、1回につき100円の体験料をいただきます。準備の都合上2日前までにご連絡ください。

開催日	開催時間	教室名	内容	持参する物
7(水)	9:30~11:30	裂き織り体験	布を裂いて織り、オリジナルな布に甦らせましょう。	裂ける布
11(日) 18(日)	10:00~13:00	そば打ち体験	早いもので間もなく年越し。 そば打ちを体験してみませんか？初心者の方もどうぞ！	エプロン・三角巾
12(月) 26(月)	13:30~16:30	エコ・ペーパークラフト教室	毎日たまる広告紙を使って、カゴやイスなどを作ってみましょう。	広告紙・カッター・のり
13(火)	10:00~12:00	自然と親しむ押し花教室	押し花をしながら季節の花に親しみましょう。	新聞紙・カッター・はさみ
21(水)	13:30~15:30	野の花教室	来待粘土で鉢を作り、山野草を飾りましょう。	新聞紙
24(土)	13:30~16:30	布ぞうり作り教室	古い布を使ってぞうりを作りましょう。	木綿の布・指割れ靴下
毎週金曜	9:00~10:00	リサイクル体操	体の隅々まで自転車チューブを使って伸ばしましょう。	水 又は お茶

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は西浜いも です

西浜いもは日本海の潮風をうけるミネラル豊富な砂丘地帯で栽培されたさつまいもで、中身が黄金色でホクホクと甘くとろけるような食感が特徴です。

西浜いもの歴史は古く、およそ250年前に石見銀山の芋代官こと「井戸平左衛門正明公」によって伝えられたとされています。

○西浜いもの特徴○

・カロテン（ビタミンA）や食物繊維、
ビタミンEが豊富

カロテンは皮膚や体内の粘膜を強化し生活習慣病の原因となる活性酸素を抑制する働きがあり、癌や風邪などの予防に効果があります。食物繊維は便秘の改善や大腸がん、糖尿病などを予防し血液中のコレステロールを減らす作用があり、ビタミンEは老化を防ぐ効果があります。

・加熱してもビタミンCは壊れにくい

ビタミンCは水にとける性質がありますがさつまいもの場合には表面のでんぷんが加熱で糊化するののでビタミンCが壊れにくい。

米粉を使ったさつまいもレシピを紹介します。
おいしい西浜いもをぜひ味わってみてください。



さつまいもの おやき

【材料】 4人分

- さつまいも……………400g
- 砂糖……………大さじ2
- 塩……………少々
- 水……………50cc
- 米粉……………大さじ2
- ー 水……………大さじ2
- A 砂糖・しょうゆ…各大さじ1
- ー 片栗粉……………少々

<作り方>

- ①芋はよく洗い適当な大きさに切り蒸し器で蒸す。
- ②フードプロセッサーに、さつまいも・砂糖・塩・水を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③②をボウルに移し、手で適当な大きさに丸め、米粉をまぶす。
- ④フライパンに油をひき、③を両面こんがり焼き上げ、表面にあらかじめ混ぜ合わせたAを刷毛で塗ってできあがり。

お問い合わせ JAいずもふれあい福祉課 TEL21-6013



育てよう 思いやりの心

12月4日～10日は
人権週間

第24回隣保館まつり 人権標語特選作品

ないしょばなし
しながらこちを みないでよ
北陽小学校1年 新田 孔明さん

感じよう 人のいたみも よろこびも
神西小学校3年 吾郷 大樹さん

ほく達の 作る未来に 差別なし
長浜小学校5年 藤村 理央さん

変わるの 周りじゃなくて 自分から
浜山中学校2年 大國 眞輝さん

差別の芽 摘むのは家庭の 教えから
国富町 金築 大悟さん

1948年(昭和23年)12月10日の国連総会で世界人権宣言が採択されて以来、国連では毎年12月10日を「人権デー」と定め、本年で63年を迎えます。わが国では、世界人権宣言が採択された翌年の1949年(昭和24年)から、毎年12月10日を最終日とする1週間を「人権週間」としています。今年は、次の強調事項を掲げて、広く人権意識の高揚を呼びかけています。

- ◎女性の人権を守ろう
- ◎子どもの人権を守ろう
- ◎高齢者を大切にすることを育てよう
- ◎障がいのある人の完全参加と平等を実現しよう
- ◎部落差別をなくそう
- ◎アイヌの人々に対する理解を深めよう
- ◎外国人の人権を尊重しよう
- ◎HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう
- ◎刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
- ◎犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ◎インターネットを悪用した人権侵害をやめよう
- ◎ホームレスに対する偏見をなくそう
- ◎性的指向を理由とする差別をなくそう
- ◎性同一性障害を理由とする差別をなくそう
- ◎北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ◎人身取引をなくそう

おたずね/人権同和政策課 ☎ 22-7506

農地の賃借料情報をお知らせします

1. 田の部(10aあたり)

地域名	出雲		平田	佐田	多伎	湖陵	大社
	平坦部	中山間部					
平均額	4,300	5,600	5,200	6,800	4,100	2,300	3,000
地域名	荘原	出西	伊波野	直江	久木	出東	(出雲市農業委員会)
平均額	6,200	6,400	5,100	5,900	8,000	7,500	(出雲市斐川町農業委員会)

2-1. 畑の部(果樹を除く)(10aあたり)

地域名	出雲		平田	佐田	多伎	湖陵	大社
	平坦部	中山間部					
平均額	5,000	27,300	5,500	2,000	-	7,000	15,800
地域名	荘原	出西	伊波野	直江	久木	出東	(出雲市農業委員会)
平均額	1,400	4,000	-	-	-	4,900	(出雲市斐川町農業委員会)

2-2. 畑の部(果樹)(10aあたり)

地域名	出雲		平田	佐田	多伎	湖陵	大社
	平坦部	中山間部					
平均額	12,700	-	9,900	-	9,600	-	5,000
地域名	荘原	出西	伊波野	直江	久木	出東	(出雲市農業委員会)
平均額	18,700	16,000	-	-	-	-	(出雲市斐川町農業委員会)

※出雲市農業委員会の賃借料情報は、平成22年1月から同年12月までに締結された賃貸借契約の賃借料の情報をもとに算出したものです。
 出雲市斐川町農業委員会の賃借料情報は、平成23年3月31日現在の賃借料をもとに算出したものです。
 ※金額は算出結果を四捨五入し、100円単位としています。
 ※出雲地域の平坦部は上津、稗原、朝山、乙立地区を除いたもの、中山間部は上津、稗原、朝山、乙立地区です。
 ※2-1 畑の部(果樹を除く)の出雲地域中山間部の平均額は、花木の賃借料の情報をもとに算出したものです。

◆ おたずね ◆ 出雲市農業委員会事務局 ☎ 21-6762 / 出雲市斐川町農業委員会事務局 ☎ 73-9223