



地域おこし協力隊だより No. 7

スリッパ感覚で楽しんで

高橋里枝

寒さが和らぎ、作業のしやすい暖かさの中、今日も下駄作りを楽しんでいます。今回は桐を使った最高の室内履き「めっかる」を紹介します。

下駄は杉やひのき、くるみなどで作られますが、その中でも桐は軽さが抜群です。その軽さに驚く人が多く、「桐は軽い」と覚えてもらえるような下駄を作りたいと思い作製しました。「めっかる」は「めっちゃ軽い」の省略と上州弁で「見つかる」の掛け合わせて、下駄を幅広い年代の人に履いても

られるように、みんなにめっかる（見つかる）ことを願い名付けました。下駄に馴染みのない人でも、家の中でスリッパ代わりに履いて良さを知るきっかけになれば嬉しいです。

春から夏へと汗ばむ季節になりますが、下駄は汗を吸い取るので快適です。足は第2の心臓と言われ、足から健康を願う下駄は母の日や父の日の贈り物にもお勧めです。外反母趾用の太い鼻緒のものもあります。



室内用下駄の「めっかる」。底にゴムを貼り滑りにくい

問合せ 産業振興課商工振興係 ☎内線5004

詳細はこちら ▶



東京 2020 オリンピック聖火リレー記念

今月の読者プレゼント

抽選
9人

公式ライセンス商品

マフラータオル



東京 2020 オリンピック聖火リレーエンブレム・ピクトグラムがプリントされたタオル。綿100%で吸収性に優れています（20×110㌢）

応募方法 はがき、または市HP応募フォームに住所、氏名、年齢、電話番号、広報紙の感想や要望を書いて送ってください。プレゼントは市役所での受け取りになります

締切 5月25日（火）必着

宛先・問合せ 〒378-8501

沼田市下之町 888 秘書課広

報広聴係 ☎内線4006



ぬまたの旬をクッキング No.7



クックパッドでレシピ公開中

沼田市クックパッド

検索

ウドのごまあえ



材料

- ウド …………… 1本
- アボカド …………… 1/2 個
- ★すりごま（白） …… 大さじ2
- ★醤油 …………… 大さじ1
- ★レモン汁 …………… 大さじ1強
- ★砂糖 …………… 小さじ1弱
- ★練りわさび …… 小さじ 1/2

作り方

- ①ウドを長さ5㌢の薄切りにし、さらに千切りにして茹でる
- ②アボカドは皮を剥き、千切りにする
- ③★を混ぜ合わせ、①②を加えてあえる

利根沼田は全国でも有数なウドの産地。茎が太めで穂先まで張りがあり、全体にうぶ毛が生えているものを選びましょう

チャレンジ 手話



⑦「5月連休」



矢印の方向へ下ろし、親指と人差し指をくっつける



手のひらを中央に寄せ合わせる。横から2回並べるようにして続ける



👍 手話を身近に

手話に親しめるように、毎月紹介します

動画をチェック
応用編に挑戦 ▶



問合せ 社会福祉課障害福祉係 ☎内線3109