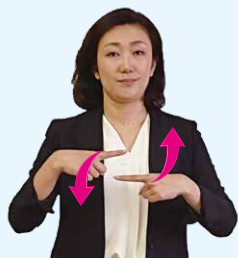


手話を覚えよう ～ vol. 9 ～

手話



両手の人差し指を横に伸ばして指先を向かい合わせ、前に回す。

学ぶ



両手を開き、手のひらは手前に向けて体の前に斜めに並べて立てたら、軽く両手を前後させます。他にも「勉強」や「学校」というときにも使います。

会う



両手の人差し指を立てて前後から（左右でもOK）近づけます。

久しぶり



両手の4指の甲側を合わせて左右にゆっくりと離します。

お疲れ様



右手でこぶしを作って左手の手首をトントンと2回叩きます。

2種類の手話

手話には「日本手話」と「日本語対応手話」の2種類があります。

「日本手話」は日本語とは異なる独自の体系を持つ言語で、よりナチュラルな手話といえます。主にろう者が使う手話です。「日本語対応手話」は日本語の語順に合わせて手話単語を表すものです。

●問合先 福祉課障がい福祉グループ (☎ 38-5809)

(協力：岩倉手話サークルこいのぼり)

健康いわくら 21 ～プラス1品、野菜料理の提案～

★岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「野菜別！おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



簡単！！

旬の美味しい野菜レシピ (冬の野菜編)

健康課健康支援グループ (保健センター内 ☎ 37-3511)

大根と豚肉のみそ煮



材料 2人分

※1人分の野菜の分量 (125g)

- ・大根 200g
- ・にんじん(中1/4本) 50g
- ・豚肉 70g ・油 大さじ1
- ・大根葉またはこねぎ 適量

A 調味料

- 淡色みそ 大さじ2 砂糖 大さじ1/2
- 酒 大さじ1/2 みりん 大さじ1/2
- 水 100ml ※材料がひたる程度の水

作り方

- ① 大根は皮をむき、5cm長さの拍子木切り。にんじんも同様に切ります。豚肉は3cm幅に切ります。
- ② 鍋を温め、油を引きます。豚肉を炒め色が変わったら大根、にんじんの順に野菜がしんなりするまで炒め、水を加えて3～5分程煮ます(アクを取ります)。
- ③ ②に、Aを加え全体を混ぜます。強火で煮汁を煮詰めながら仕上げます。

※葉付き大根を購入した場合は、葉をさっと茹でたものを仕上げに散らします(または小口切りのこねぎ)。

メモ

採れたての大根は火の通りも早く、柔らかくとても美味しく仕上がります。