

# ヘルスメイトの おしゃべりコーナー



◆1年中出回っている大根ですが、やはり冬の大根が一番おいしいですね。葉に近い方が甘く、先になるほど辛くなりますので、料理によって部位を選んで使いましょう。

◆大根は、ビタミンCや消化を助けるジアスターゼなどの酵素が豊富。葉の部分も、ビタミンCやビタミンAなどが多いので捨てずに使いましょう。今回は大根おろしで作る「大根もち」を紹介します。

## ◎大根もち

材 料 (約2人分) 作り方

大根	100g
薄力粉	60g
片栗粉	大さじ1
卵	1/4個
生しいたけ	1枚
干しエビ	大さじ2
ネギ	適宜
塩・砂糖	少々

- ①大根をすりおろし、卵は溶いておく。粉類は合わせておく。
  - ②生しいたけはみじん切りに、ネギは小口切りにする。
  - ③大根おろしに、溶き卵、粉を混ぜ、次に②と干しエビ、調味料を加えて混ぜる。
  - ④熱したフライパンに薄く油をしき、③を広げて両面こんがり焼く。  
※ベーコンなど具はお好みでどうぞ。
- 大根の水分により粉の分量を加減してください。

### 1人分の栄養量

エネルギー 189kcal、脂質 2.1g、たんぱく質 7.8g  
鉄 0.8mg、カルシウム 127mg、塩分 0.2g

問い合わせ先 …大豊町食生活改善推進協議会(住民課健康づくり班)

## 交通安全ニュース

本山署交通課アドバイザー 上池 ☎76-0110

香美署交通課アドバイザー 坂本 ☎52-0110

## 思い当たること、ありませんか…？ ちょっとした油断と慢心が事故を招きます

**車**が来ているけれど  
渡れるだろう。  
思っているより、車の速度は速いため、気が付けば事故は免れない状態かもしれません。



**ま**だ明るいから、  
見えるはず。  
夜間は車を確認することができても、ドライバーからは見えにくいので、発見が遅れると重大事故に…。  
明るい服装と反射材の活用を！

**方**向指示器を出さず  
に、右左折する。  
周囲への意思表示をすることは、事故を防ぐ基本です。



**セ**ンターラインを  
またいだ走行。  
対向車線にはみ出す走行は危険です。キープレフトを心掛けてください。



## 2月1日より導入 新!!「高齢運転者標識」



普通自動車を運転する70歳以上の方は、自動車の前面及び後面に表示するよう努めてください(義務ではありません)。

なお、従来の高齢運転者標識も当分の間使用できます。

\*安全協会で販売中  
1セット ¥600



## 香美署管内連絡便



### 体調管理も事故防止に

花粉症が気になる3月です。

スギ花粉は昨年より大幅増!!

お薬を飲む人は、運転に影響が出る

ようなら、車の運転を控えるようにしましょう。

運転中の発作は大きな事故につながります。自分では異常がないと思って定期的に検査を受けましょう。

自分のためにも、皆さんのためにも、「高齢運転者標識」を付けて安全運転をしましょう

CIR(国際交流員)マックスの不定期連載

# GO.GO! マックス

I'm freezing...



## Winter Tyres and My Christmas in Otoyo.

(スタッドレスタイヤと大豊でのクリスマス)

My first Christmas in Otoyo. My mum and my sister came to Otoyo from Australia, so we were able to spend Christmas together. My Mum had said "If you don't spend Christmas with your family, I will cry" so she came to Japan. Just like Japanese *Oshogatsu*, it is an important time to spend with family.

(大豊で初めてのクリスマス。母と妹がオーストラリアからやってきて、一緒に大豊で過ごすことができた。「クリスマスは家族と過ごさなかったら泣くぞ」と母に言われ、日本までやってきたのだ。日本のお正月と同じように家族と一緒に過ごす大事な時期である。)

You may not care, but the last time my family saw snow was 8 years ago. In most places in Australia, it doesn't snow even in winter. So, my family decided that we would spend Christmas in Otoyo and were looking forward to a white Christmas. This is because Australia's Christmas is in the middle of the summer.

(どうでもいいかもしれんけど、僕の家族は雪を見るのが8年ぶり、オーストラリアでは、冬でも雪が降らないところがほとんどだ。やき、大豊でクリスマス過ごすことにして、ホワイトクリスマスをすごく楽しみにしていた。なぜならば、オーストラリアのクリスマスは真夏だから。)

Beginning from December, it started getting colder and colder to the point that I thought, if it doesn't snow soon that would be weird. Then when I looked outside, it was SNOWING! While jumping around, I ran outside with some kids from Osugi Primary school and played in the snow during the break. But the snow didn't stay and disappeared straight away.

(12月の真ん中からどんどん寒くなって、そろそろ雪が降らないとおかしいぞと思ったら、外を見ると雪が降ってた! 大喜びしながら、大杉小の子どもたちと一緒に、休み時間に雪で遊んだ。でも、積もらず、すぐに消えた…)

Christmas got closer. Every hour I opened my door to check how it was outside, only to see that it wasn't snowing. It was bloody freezing so while wondering why it wasn't snowing, I would head back inside, and continue to sulk. Then on Christmas, Santa snuck into my house like a robber and threw away some presents under my Christmas tree (well more like a busted up branch).

(そして、クリスマスが近づいてきた。毎時間、ドアを開いて様子を見ると、雪は全然降りやせん。こじゃんとひやいのになんで雪が降らんのかと思い、家の中に戻り、落ち込み続けた。クリスマスになって、サンタが泥棒のようにこそこそと勝手に僕の家に入り込み、クリスマスツリー(まあ、こんまい木の枝)の下にプレゼントを捨てていった。)

It wasn't a white Christmas but I was happy that I could spend it with my family.

(ホワイトクリスマスじゃなかったけど、家族と一緒に過ごせて嬉しかった。)

After *Oshogatsu*, it started snowing again. The other day, on the way home from the city, a snowplow was driving in front of me on the expressway. When I finally got off at Otoyo they closed it. Route 32 was even worse.

(お正月を過ぎてまた雪が降り出した。この前、市内から高速で夜中に帰ってきていたら、前を除雪車が走っていた。やっと、大豊で降りたと思ったら高速が通行止めになった。国道32号はもっと大変なことになっていた haha。)

If I was a normal person, I may have been frustrated by how much snow was building up. But for me, I was so happy and slightly thrilled to have this experience. It's a good thing I changed to winter tyres! If I hadn't, I'd be at the bottom of Ananai River along with my car.

(普通の人やったら、こんなに雪が積もってるところを見て嫌がるかもしれんけど、僕からみたらこういう経験も嬉しくて、ちょっとワクワクしよった。スタッドレスタイヤに換えちゃって、まっことよかった! 換えちゃあせんかったら、今ごろ穴内川に車ごと沈んじゃうところやった。)



「GO.GO! マックス」は、英語と日本語両方を掲載しています 英語の勉強にいかがですか？