



# どじょーご通信



## 幸福度1位は、なんと!! 2年連続宮崎県!!

皆さんは、ご存じでしたか???

先日、フジテレビの「バイキング」で、紹介された情報です。

ゲストに東国原さんが出演されていて、わざわざ起立をされ『有難うございます!!』と頭を下げていらっしゃいました。県知事をされていた時のようで・・・(#^^#) 流石でした!!私は、勤務中だったので、リアルタイムでは見ていないのですが、息子に動画を見せてもらいました。テレビで宮崎県が褒められると、やっぱり嬉しくてにやけて観てしまいました。内容は、都道府県住民への評価調査

が行われ『地域版SDGs調査2020』によると、住民の幸福度が最も高かったのは宮崎県で、2年連続と



聞いて嬉しくなりました! 調査は、各都道府県民に現在の生活について問うもので、宮崎県民は、『幸せですか?』との問いに、36.1%が「とても幸せ」。36.1%が「少し幸せ」と答え、7割を超える人が幸福を感じているそうです。一方、「まったく幸せではない」は3.3%、「あまり幸せではない」は5.7%と幸せではないと感じている人は、1割にも満たないという結果だったそうです。私も幸福を感じている1人です。私が気に入ってる場所は、車で1時間以内で海にも山にも行ける環境や、季節を感じられる美味しい食材の数々、孫に甘いじいちゃん、ばあちゃんの近くに住めている自然豊かな環境です。日々、全てに感謝して、楽しみながら次は、3年連続を目指しましょう!! (文責・濱崎)



都道府県「幸福度」ランキング2020			
順位	昨年順位	都道府県	幸福度
1	1	宮崎県	74.0
2	5	沖縄県	72.2
3	18	大分県	70.3
4	3	福井県	70.1
5	7	石川県	70.0
6	26	鳥取県	69.8
7	13	京都府	68.8
8	14	富山県	68.7
9	4	熊本県	68.6
10	12	香川県	68.2
11	9	鹿児島県	68.2



※SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは……国連サミットで2015年9月に採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた17の大きな『持続可能な開発目標』のことです。

# かんたんレシピ

# ハッシュドビーフパスタグラタン

ハッシュドビーフと  
パスタを合わせた、  
ボリューム満点のメニュー!



**材料 (2人分)** 牛肉薄切り…150g、しめじ…1/2株、  
玉ねぎ・トマト…1/2個、デミグラスソース(市販)…150g、赤ワイン…50ml  
ショートパスタ…120g、生クリーム…50ml、粉チーズ…大さじ1、  
塩・こしょう・オリーブオイル…適量

- ① 牛肉薄切りは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振る。しめじは石突を取り、手でほぐす。玉ねぎは薄切り、トマトは角切りにする。
- ② たっぷりの湯に塩を加え、ショートパスタを表示より2分短い時間でゆでる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらしめじ、牛肉を加え、さらに炒める。
- ④ 赤ワイン、デミグラスソースを加え、軽く煮込み、塩・こしょうで味を調え、②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を耐熱皿に入れてトマトを散らし、生クリームと粉チーズをかけて200度のオーブンで15～20分ほど焼く。



※オーブンで火を入れるので、パスタは固めにゆで、肉にはしっかり塩・こしょうで下味をつけましょう。

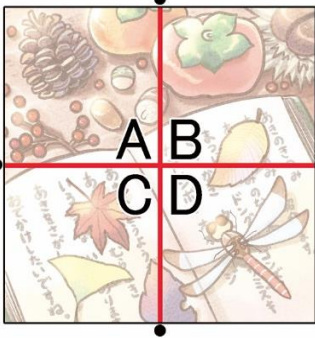


## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。

※答えは巻末のページにあります。

【中級者用】



## 間違い探し

左右で間違いは5か所あります。

※答えは巻末のページにあります。





## 👁️👁️ 第3弾 可愛い釣りガールを発見!! 👁️👁️

とある日曜日の朝4時50分、桜島海漁港に到着。5時半出港だというのに続々とアングラーがやって来る。すっかりお友達になった錦江湾鯛子さんも!! 薄暗い外灯の下ではあるが、若くて可愛い女の子も来ている。「ねえー、私溶岩の方に乗るけど永倉さんも一緒に乗る?」と鯛子さんが誘ってきたが、「うーん…今日はやっぱりあっちの筏に乗るわ」と言って、カワイ子ちゃんと同じ筏に乗ることにした。僕はアジゴを釣ってそのまま青物に食わせる大物用サビキ仕掛けと、沈めフカセ釣りで鯛を狙っていく二刀流作戦だ。横目にカワイ子ちゃんをチラチラ見ていると小さいながらもミスイカをゲットしているではないか。女の子に負けるわけにはいかないので鯛釣り用の撒き餌にも自然と力が入る。ようやく手のひら大の鯛と800g程のヤズ(ブリの子供)を確保したところで鯛釣り用の竿から勢いよく道糸が引き出されていく! ウヒャッ、やっと今日の肴の刺身が来たか!!と思いきや魚を寄せにかかるのと周りから注目の眼差しを浴びているのが心地よい。今度はカワイ子ちゃんのか細い竿先が海面に突っ込んでいく。すると途端に眼差しはそっちに集中してしまった。僕の上に上がってきたのは1キロ近いソウダガツオ! 誰も見てないので仕方なく一人でタモ入れ。カワイ子ちゃんのように姿を見せたのは、どデカイ高級魚のハタだ。近くの筏からも「ヴオ〜〜ッ」と歓声が上がった。しばらく周りのお客さんからのパチパチと写真の嵐が続いた。



当日の写真 高級魚のハタ!!

またもや釣りガールに完敗…涙涙

帰り際、隣で釣っていたボウズの人が「あの人上園さんという

ダイワのプロらしいですよ…」エーッ!! なるほど!!

帰ってから検索してみるといくらでも写真が出て来る。

早速今日から上園歩美ちゃんの大ファンになってしまった。

アレッ鯛子さんのファンクラブは?…汗



上園歩美さん:「ダイワスーパーフレッシュアングラー(SFA)」

出身地… 鹿児島県霧島市

特技… 釣った魚をさばく



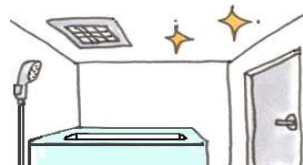
主なテレビ出演番組

ふるさとかごしま(土曜11:15~11:30)check

上園歩美の「釣りラジ!」(日曜5:00~5:20)

写真は『Yahoo! 検索上園歩美の画像』から引用





天井にもカビは潜んでいます。忘れずにきれいにしましょう。



防カビのくん煙を使うのも良いですね！

カビ取り剤やくん煙材は、説明書きをよく読んで使いましょう。

カビといえば、梅雨の時期を連想しますが、実は、梅雨に増え、夏を越えた繁殖力旺盛なカビが秋に活発になるのだそうです。そこで、カビを防止する対策を紹介します。

## ①お風呂をしっかりと掃除する！

目に見えるカビは、カビ取り剤などをまんべんなく塗って、時間を置き、丁寧に洗い流しましょう。また、壁や床などの石鹸カスも残さないよう、入浴後にシャワーで流しましょう。仕上げに乾いたタオルや、スクイーズで水滴をふき取ると良いですよ。

## ②収納スペースを風通し良くする！

押し入れやクローゼットは、空気がこもりがちなので、カビが発生しやすくなります。ときどき扉を開けて、換気をしましょう。



ホコリは掃除機を使うのも良いですよ



家具の後ろなど、ホコリがたまりやすく、換気がしにくいところも、キレイにしましょう♪

エアコンのフィルターは、掃除機や古い歯ブラシなどで取り除き、水でよく洗い流し、しっかり乾燥させましょう。

## 冬に備えてエアコンのお掃除を

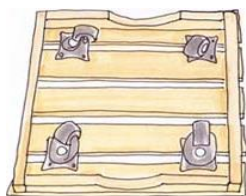
エアコンを使用する頻度が減るこの時期は、カビが増える可能性が。冬の暖房稼働に向けて、キレイにすることが大切です。吹き出し口は、水で濡らした布などを固く絞り、キレイに拭きましょう。エアコンの上部などのホコリもカビの一因になるのでお忘れなく。内部の洗浄は、お掃除のプロに頼むのも良いですね。お掃除をするときは、エアコンの電源を抜きましょう。

## Interior

### ■ 観葉植物の鉢の下に

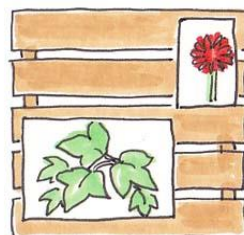


ウッディなアクセントがおしゃれさを演出します。



キャスターをビスで取り付ければ、移動もしやすいです。

### ■ 壁に設置してディスプレイに



ウッドデッキパネルの裏側の四隅に画鋲を木工用ボンドで取り付けたり、裏側に麻ひもを画鋲で取り付けて壁に設置すれば、ディスプレイに使えます。

好きなポストカードや写真を飾るのも素敵♪

リースを飾って棚に立てかけても素敵♪



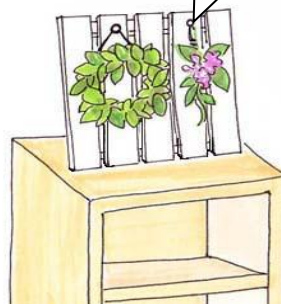
かわいい画びょうを差せば、アクセサリーホルダーにもなります。

### ■ 木板を組み合わせて棚に

100円ショップでも手に入る木板をウッドデッキパネルの隙間に入れ込めば、棚が完成！調味料などの整理にもおすすめです。



カフェグッズを置いてかわいい♪



ウッドデッキパネルの隙間の厚さや幅を確認して木板を選びましょう。たとえば、隙間の幅が20センチ程度であれば、幅9センチの木板が2枚入ります。ゆとりを持たせて、1枚の木板のみで仕上げるのも良いですね(\*^\*)v

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

【中級者用】 間違い探しの答え： A A・赤い実(ウメドキ)の房・どんぐりの形 B・柿のへた C・イチゴの葉の形 D・赤トンボの腹の長さ  
間違い探しの答え： ①男の子の服 ②お母さんのリュックサック ③木の案内板 ④鳥 ⑤お父さんの帽子