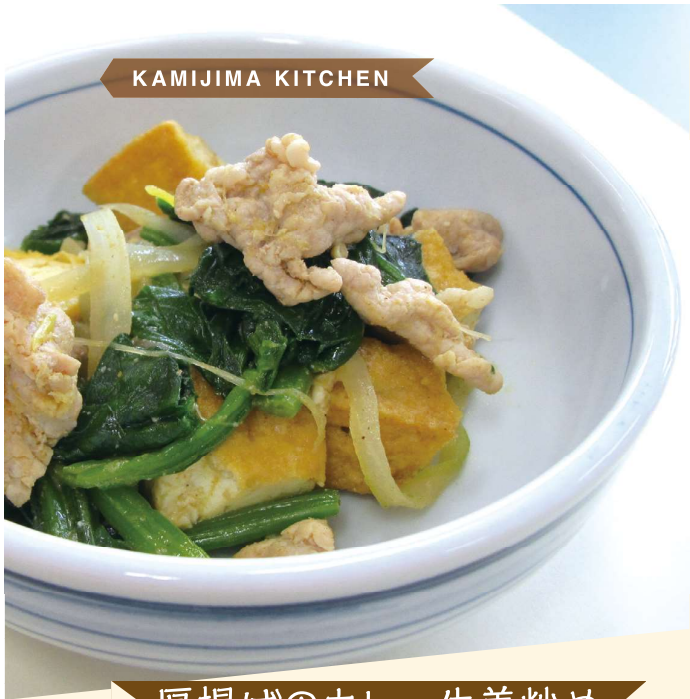




KAMIJIMA KITCHEN

厚揚げのカレー生姜炒め

●材料(2人分)

厚揚げ・・・ 1枚
豚薄切り肉・・・ 50g
酒・・・ 大さじ1/2
青菜・・・ 80g
玉葱・・・ 1/4個
油・・・ 大さじ1/2
カレー粉・・・ 小さじ1/4

A { 生姜 1/4かけ
薄口醤油 大さじ1/2
中華だし 小さじ1/2
酒 大さじ1/2

●作り方

- 1 厚揚げは熱湯をかけて、一口大に切る。
- 2 豚肉は酒をふり、臭みをとる。
- 3 青菜はさつとゆで、3～4cm長さに切る。
- 4 玉葱はスライスしておく。
- 5 生姜はすりおろし、Aの調味料と混ぜておく。
- 6 フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。ひと混ぜしたら、玉葱を加え炒める。
- 7 玉葱にだいたい火が通ったら厚揚げを入れさらに炒める。
- 8 カレー粉を振り入れ、5の調味料を加える。
- 9 最後に青菜を入れ、ひと混ぜする。

一言メモ

カレー粉はお好みで調節してください。いつもの炒め物が、カレー粉で別料理に変身します。豚肉の代わりに、ひき肉やツナ缶などでも代用できます。

上島の文芸

双葉俳壇 一三六回句集【岩城】

寒梅や会いたき人に会えぬ日々 伊佐 幹男
寒梅の映りて澄みし水面ゆれ 田中 華丘
還暦の社に見えし初御空 幸本 郁夫
老幹の気品ただよう冬の梅 山元 征子
寒梅や秘めたる思ひはぐれ初む 美濃部 妃苗
休憩の緑茶にこぼる萩の花 森本 伸子
筆先に込めたる絵馬や寒の梅 古林 幹枝

造船のクレーン林立冬の海 森本 和佳
寒梅や少し句心生れたる 田名後 篁雨
冬椿帰郷を希う友の文 幸本 孤燈



確定申告期限の延長について

申告所得税、贈与税および個人事業者の消費税の申告期限・納付期限について、全国一律で4月15日(木)まで延長されました。

これにともない、申告所得税および個人事業者の振替納税をご利用されている方の振替日についても、下記のとおり延長されました。

○申告期限・納付期限

税 目	当 初	延 長 後
申 告 所 得 税	3月15日(月)	4月15日(木)
個人事業者の消費税	3月31日(水)	
贈 与 税	3月15日(月)	

○振替日

税 目	当 初	延 長 後
申 告 所 得 税	4月19日(月)	5月31日(月)
個人事業者の消費税	4月23日(金)	5月24日(月)

問い合わせ 今治税務署

☎0898-32-6100 (平日8:30～17:00)

コロナ禍ですが、ご自愛ください！

上島町のみなさん、こんにちは！
今月で新型コロナウイルスが世界的なパンデミックになってから一年が経ちます。コロナがきっかけとなり、私たちの暮らし方が随分変わってきました。マスク着用、手洗い、換気は日常生活の一部となりました。自国イギリスはコロナにより最も深刻な影響を受けた国の一つなのですが、家族や友達の状態がとても心配で、不安です。お祖母ちゃんは80歳以上なので、体調が特に気になります。

この状況下、肉体的な健康だけではなく、精神的な健康も保たなければなりません。メンタルが不調になり苦しんでいる人の数がどん

どん増えています。終わりの見えないコロナ禍で心の状態に気を付けることが今一番大事なことだと思います。心の健康が体の健康にもかかわってくることが、多くの調査によりわかっています。英語圏や日本でも「self-care(セルフケア)」という言葉があります。自分で自分の健康を管理するという意味です。心の健康を保つためには、自分が楽しいと思えること、例えば、散歩、釣り、園芸、山登り、瞑想などがあります。

私は起床後10分程度、オンラインでヨガをしていて、急がず、ゆっくり、自分を見つめる時間をつくっています。朝にヨガをすることによっ

て、一日の予定が立ち、余裕ができるようになりました。岩城では、毎週ヨガ教室があるので、いいなと思います。みなさんも自分の楽しいと思えることを見つけて、精神的にもコロナウイルスに打ち勝ちましょう！



今月の担当 ALT サンズ デイビズ フィン (岩城)

わたしの 上島旅

— 第23回 —

今月の旅人



首藤 摩美さん
友也さん、ルナさん (弓削)

移住して半年、「いつか海の見える静かな場所で私たちが楽しく暮らしたい」という理想は今、現実となっています。

京都に住んでいた頃に移住を思い付き、私の心にクリティカルヒットしたのがここ、上島町でした。調べれば調べるほどに魅力的な町！「私たちはここに住む」。思いつきから3ヶ月、理想は現実となりました。

島暮らしは私たちのお気に入り。豊かな自然と気さくな島の人の優しさがここにはあります。挨拶をすれば「ちょっと待って」と袋いっぱい野菜たち。家を探して持ってきてくれたことも！声をかけてかけられて…沢山のご縁と優しさをいただいています。これは都市では考えられなかったこと。本当に感謝でいっぱい！皆さん、いつも本当にありがとうございます！

現在彼は理容師、私は看護師として共にフリーランスで活動しています。以前は会社勤めのため忙しく、家族の時間が取れずにいましたが今は一緒に居る時間が格段に増え、娘の成長を共有できることが何よりの喜びとなっています。

またフットサルやヨガ、地域の高校生たちとの知識や経験の共有、そして新しい出会いなど充実した毎日を送っています。今後当面は1人の時間や夫婦2人の時間を創出すべく、島内外問わず誰でも気軽に安心して子どもを預けられるシステムを作り環境を整えたいと思っています。

私たちの旅はまだ始まったばかり。ピカイチの行動力と抜群の実現力で今後も私たちが旅路を切り拓いていきたいと思っています。

上島町観光協会 各種お問い合わせ ☎72-9277 www.kamijima.info