

恋のパワーさらに強く



5周年を記念した
ケーキの入刀



「恋の待合室」オープンの
テープカット

恋山形がピンク色の「恋がかなう駅」としてリニューアルされてから5周年を記念したイベントが開催されました。

智頭杉を使用したスポット「恋の待合室」が新たにオープンし、待合室にはラッピングされた自動販売機が設置されました。この自動販売機では飲み物のほかにハート型絵馬や恋愛成就の御守りも販売されています。

これからも恋愛の聖地としてパワーアップし続ける恋山形駅に訪れてみましょう。

智頭町森林セラピーロード 天木・横瀬コースグランドオープン



天木森林公園コース



横瀬溪谷コース

森林セラピーのコースに新しく天木・横瀬コースが加わりグランドオープン！

天木森林公園コース 7月29日(日)

スキー場跡地を整備し、家族の憩いの場として活用できる広場が特徴的なコース。歩道にはウッドチップが敷き詰められ、広場を中心とした散策路が広がっています。

横瀬溪谷コース 8月5日(日)

アスファルトの比較的緩やかな歩道が整備され、健康増進を目的とした、車椅子でもセラピーを体験できるコースです。

【問合せ先】山村再生課 ☎75-3117

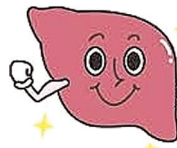
肝臓を守る！！ 優しいおつまみ レシピ



毎年7月28日は「日本肝炎デー」、7月は「鳥取県肝臓病月間」です。

肝臓は“人体の化学工場”といわれ、腸で吸収されたさまざまな栄養素を代謝・貯蔵するほか、脂肪の消化吸収に必要な胆汁の生成や分泌、血液成分の生成、有害物質の解毒や排泄といった生命維持に必要な多くの仕事を担っています。

肝臓を労る食事のポイント



- ・良質な『たんぱく質』
- ・『ビタミンB群』
- ・肝機能を高める『タウリン』

豚肉&チーズのオニオンステーキ



玉ねぎ

肝臓の疲れをとってくれる硫化アリルや、ビタミンB1の吸収を助けてくれるアリシンが豊富です。

豚肉：タンパク質とビタミンB1を豊富に含んでいます。

材料：2人分

- 玉ねぎ 1/2個 / 豚ロース肉 30g
- ピザ用チーズ 10g / 塩胡椒 適量
- ★醤油 小さじ1 / ★ごま油 小さじ1
- パセリ 適量

作り方

- ①玉ねぎは1cm幅の輪切りにし、豚肉は細かく刻む。玉ねぎの上に豚肉をのせ、塩胡椒してオーブントースターで15分焼く（ご家庭のトースターによって焼き時間を調整してください）。
- ②①にピザ用チーズをのせ、再度3～5分焼く。
- ③②を器に盛り、合わせておいた★を回しかけてパセリを散らす。

【問合せ先】福祉課 ☎75-4101