地方議会から

岡山県議会議員 **高橋　徹**

明けまして、おめでとうございます。統一地方選挙では皆様に多大なご支援を賜り、県議会に送り出して頂きました。心より感謝致します。昨年は4月に選挙があり、7月には母を亡くすなど、自分にとって忘れられない年になりました。今年は、地方議員としての地力を付けたいと思っています。地域を歩く。政策力を付ける。やるべきことはたくさんあります。一方で、党としての最大の目標は参院選の勝利。こちらも全力で取り組みます。

岡山県議会議員 **鳥井良輔**

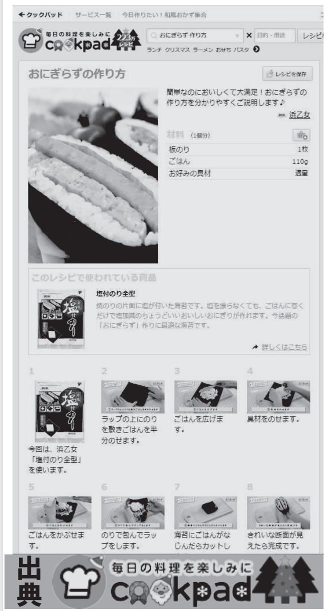
五月会の皆さま、新年あけましておめでとうございます。さて、昨年を振り返りますと1月に長女が誕生し、4月には県議会議員選挙と私にとって正に激動の年でした。選挙では五月会の皆さまの暖かいご支援により、江田五月秘書から県議会へと送り出していただきました。選挙区は倉敷・早島ですが、本年も県内各地の五月会の皆さまの声を聞き、江田五月議員の下で学んだ経験を県政で発揮することをお約束し、年頭のご挨拶と致します。

倉敷市議会議員 **時尾博幸**

日頃から五月会の皆様方にはお世話になり、ありがとうございます。昨年は倉敷市議に初当選させて頂いてから、おかげさまで10周年を迎えました。倉敷市においては、4月に市長選、7月に参院選、10月に県知事選、来年1月に市議選と選挙が続きます。これからも市民が主役の市政の実現のために、初心を忘れず、頑張って行きたいと思います。今後ともご指導、ご鞭撻の程、よろしくお願い致します。

世間で流行りの「おにぎらず」はいかがですか

握らないおにぎり、「おにぎらず」がブームです。人気まんが「クッキングパパ」が流行りの元。作り方は超簡単。ラップの上に海苔を敷き、ごはんを広げ、なんでも好きな具を敷いて、その上にまたご飯を広げて折りたためばできあがり。ブームの訳は、簡単で、いろんな具がはさめて、子供も食べやすいからなのだそうです。インターネットで探すといっぱいレシピが見つかります。一度お試しあれ。



←クックパッド　サービス一覧　今日作りたい！和風おかず集合
毎日の料理を楽しみに cookpad 223万レシピ
おにぎらず 作り方
日時・用途
レシピ検索
ランチ クリスマス ラーメン おせち パスタ
レシピを保存

おにぎらずの作り方

簡単なのにおいしくて大満足！おにぎらずの作り方を分かりやすくご説明します♪

浜乙女

材料（1個分）	
板のり	1枚
ごはん	110g
お好みの具材	適量

このレシピで使われている商品

塩付のり全型

焼のりの片面に塩が付いた海苔です。塩を振らなくても、ごはんに巻くだけで塩加減のちょうどいいおいしいおにぎりが作れます。今話題の「おにぎらず」作りに最適な海苔です。

詳しくはこちら

1 今回は、浜乙女「塩付のり全型」を使います。
2 ラップの上にのりを敷きごはんを半分のせます。
3 ごはんを広げます。
4 具材をのせます。
5 ごはんをかぶせます。
6 のりで包んでラップをします。
7 海苔にごはんがなじんだらカットし
8 きれいな断面が見えたら完成です。

出典　毎日の料理を楽しみに cookpad

私の好きな山歩記（やまあるき）　その②

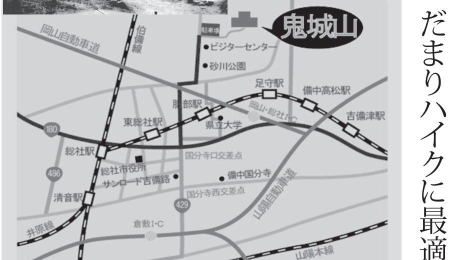
村上伸祐
（登山ガイド・新見市）

鬼ノ城山（きのじょうざん）（総社市・397m）

岡山県の中央部に広がる吉備高原南端に位置するこの山は近年、発掘調査により徐々に全容が解明され、国の史跡指定（昭和61年）を受けて多くの歴史愛好家やハイカーが訪れるようになった古代朝鮮式山城跡です。

すり鉢を伏せたような山容が特徴。山腹斜面は急峻ですが山頂部は平たん。8合目から9合目にかけて、土塁による城壁が約3キロにわたって鉢巻状に巡っています。眼下には古代吉備国の中心部だった総社平野が広がり、快晴時には瀬戸内海の島々や四国の山並みを遠望できる人気スポットとなっています。

ビジターセンター駐車場から遊歩道を歩き、西門まで10分ほど。復元された三層構造の西門と北側に隣接する角楼のすぐ裏手が山頂。反時計回りに遊歩道を進み、六つの水門や南門、東門遺構を見て威風を誇る「屏風折れの石垣」へ。さらに北門を経てビジターセンターへ戻る約2時間の周回コースは起伏が少なく、運動不足解消の日だまりハイクに最適。



鬼城山
岡山自動車道
伯備線
駐車場
ビジターセンター
砂川公園
足守駅
備中高松駅
服部駅
東総社駅
岡山・総社I・C
県立大学
吉備津駅
180
総社駅
総社市役所
国分寺口交差点
486
サンロード吉備路
備中国分寺
清音駅
国分寺西交差点
429
山陽自動車道
井原線
倉敷I・C
山陽本線
倉敷駅
2
早島I・C

江田五月活動日誌

9月7日　岡弁安保街宣

岡山駅で安保法制反対の訴えを行いました。全国52の弁護士会が揃って、法律のプロ集団として違憲立法を認めるわけにはいかないと様々な行動に取り組んでおり、日ごろは一般の人々からは敬遠されがちな弁護士たちが、一生懸命にビラ配りをしました。

STOP!! 戦争法案
岡山弁護士会

9月12日　市民集会

「ストップ戦争法！総がかり岡山実行委員会」などが主催する「戦争法案反対！安倍政治を許さない！市民集会」に出席。山口二郎さんの講演やリレートークがあり、私も与えられた5分をオーバーして決意を述べました。会場は超満員で立ち見も出ていました。集会に入れなかった人も加わり1000人ほどが街頭行進に参加。山口さん、岡山弁護士会の吉岡会長らとともに先頭を歩きました。街頭にはエールを送ってくれる人も多く、行進は岡山駅前に向かいました。

憲法違反の戦争法案廃案へ！
アベ政治を許さない！

9月15日　連合緊急行動

日本退職者連合の皆さんの安保法制廃案などを求める国会請願に駆けつけ、シュプレヒコールを行いました。続いて連合の皆さんが安保法制廃案を求める緊急国会前行動で集まっていて、次第にボルテージが上がってきています。

10月23日　四川棒使い人形劇

日中友好会館大ホールで、四川省資中木偶劇団の棒使い人形劇の公演を見ました。会場は満席で、「四川民間獅子舞」「梁山泊と祝英台」と「変面」を見ました。変面は、人間も人形もどちらも面が瞬間に変わるので、会場は大拍手でした。

11月8日　ミャンマー投票監視

今日はミャンマー総選挙の投票日、5時半出発の強行軍でした。9時過ぎに、ヤンゴン市郊外のシュエピーダー地区第6区第1投票所を見ました。大混雑で3時間待ちの人もいましたが、10分で投票できた人もいました。現職のヤンゴン市長がUSDPから市議会に立候補しており、同党の健闘が注目されます。高齢女性に聞くと、足腰が痛くて休憩中だが、やはり投票したいと目を輝かせていました。70歳とのことで、スー・チーさんと同年です。日本語が上手な若い女性が声をかけて来てくれ、日本語を習うのは日本からの企業進出に期待しているからだと説明してくれました。

11月14日　かりんジャム

日付が変わるころ急に思いついて、かりんジャムを作り始めました。かりんを夜中に準備したものを翌朝取り出し、水に浸して火を点けました。ここでいったん外出。帰宅後作業を再開、1時間ほどでインスタントコーヒーの瓶1本分強のジャムが出来ました。

11月22日　市民選対

参院選市民選対勝手連の皆さんによる2016参院選勉強会に出席しました。伊東大輔さんの司会で、選挙の重要性、私自身の軌跡、選挙の実相、野党共闘と市民選挙、野党間関係の現状と展望、岡山選挙区の取り組みなどについて話し、会場との質疑応答もありました。人数は20名弱ですが、濃密で有意義な議論が出来ました。

12月6日　神伝流

岡山市南区豊成の温水プールで、神伝流岡山遊泳会の練習を見せて貰いました。今年の試験で游士に合格した2人を含む6人で、まず真を、次いで諸手抜き、二段伸び、片手抜きと見て、要所でコメントしました。神伝流の泳ぎは煽り足で、基本型は真、行、草の3パターンがあり、さらに抜き手もあります。「水心一致」と言って、水と一体化し、水の力を様々な形で引き出します。

あなたの街の星☆みっつ

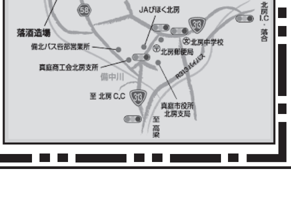
県内各地をめぐり、あなたの街の
すごいものを見つけてご紹介します。

今回ご紹介するのは、和風レストラン「憩い処 北房ほたる庵」です。古い庄屋の建物を改装した店舗はどっしりと風格があり、とても趣があります。農業生産法人の㈱トマトファーム1・2・3（ひ・ふ・み）が、赤茂野菜組合の農家の皆さんと共に、トマト、ピオーネ、ホウレンソウなどの葉野菜の生産拡大を行い、農園のトマトと蒜山そばを使った「国重そば」や、ファームの農産物をフルに使った「ほたる御膳」などでお客様をおもてなしします。お値段はとてもお財布に優しくて味も最高、お腹が満足間違いなしです。

営業時間：11時～14時、17時～20時
定休日：毎週火曜日

憩い処 北房ほたる庵

真庭市下呰部664番地
0866-52-2600



北房 ほたる庵（旧庄屋邸）
至 広島
至 北房ダム・新庄村
至 豊永・井倉
50
旧庄屋邸
至 大阪
中国自動車道
58
至 北房I.C・落合
JAびほく北房
313
落酒造場
備北バス呰部営業所
北房中学校
北房郵便局
真庭商工会北房支所
R313バイパス
備中川
至 北房C.C
313
真庭市役所北房支局
至 高梁

アベ政治を許さない

安保法制学習会を8月22日から県内各地で実施しました。参加者は「なぜ議論を尽くさず性急に進めるのか」「憲法を無視して国は亡びる」など自・公政権の憲法の解釈をねじ曲げた安保法制に対する不信感をつのらせ、「アベ政治を許さない」のプラカードを掲げて廃案を求めました。

安保法制学習会
江田五月
安倍政権の暴走をただす全国キャンペーン
アベ政治を許さない