

広報うま

平成18年

9.1
No.38

あなたはどんな
宇城市にしたいですか？

市民の声
直通便

市長
談話室

行政
懇談会

市民
満足度
調査

行政
相談

みんなで宇城市を
デザインしよう

7月19日から26日にかけて行政懇談会を開催しました(2、3ページ参照)

ヘルスメイト直伝 今月の健康レシピ

夏は酢の物でおもてなし

新ショウガのキャベツロール

そろそろ新ショウガの出回る季節になりました。
夏の疲れを取るさわやかな酢の物はいかがでしょう。

材 料 (6人分)

キャベツ300g (6枚くらい)・新ショウガ60g・ニンジン60g・キュウリ150g・ハム90g・酢大さじ4・砂糖大さじ2・白だし(薄口しょうゆ)大さじ1

準 備

- 酢、砂糖、白だしで合わせ調味料を作る。
- キャベツは芯を削ぎ切りし、さっとゆで、ざるに上げ水気をふく。
- 新ショウガとニンジンは皮をむき、細長く千切りにする。
- キュウリとハムは縦に長めの千切りにする。

作り方

キャベツ1～2枚をまな板に広げ、千切りにした材料を手前に置き、くるくると巻き上げて3cmの輪切りにして、合わせ調味料をかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー(71kcal)、たんぱく質(3.9g)、脂質(2.2g)
カルシウム(36mg)、塩分(0.9g)



宇城市食生活改善推進員協議会小川支部

めしり

▶出勤前に干した洗濯物が雨に打たれて、もう一度洗い直す時ほど悲しいことはありません。夕立が降る8月はそういうことが何度もあり、泣く泣く部屋干しすることに。「外で干したい…」カラッと晴れた夏空とは対照的に私の心の中はモヤモヤする日が続きました。(あさり)

▶8月13日に行われた豊野町ふるさと祭り。写真を撮るべく勇んで行きましたが、急な豪雨で打ち上げ花火だけ撮ることができませんでした。私の初花火撮影は海の火まつりに持ち越されました。残念！(極)

▶夏バテ対策に3日間連続でおろしニンニクをたっぷり食べました。冷ややっこ、鳥の空揚げ、串焼きなどあらゆるものに付けて。効果はてきめん。今度ニンニクにお世話になるのは風邪をひいた時でしょうか。周りの方にはご迷惑をお掛けします。(肥)

わたしたちの街

平成18年7月末現在(前月比)

●人 口	64,344人(+8)
●男 性	30,394人(+7)
●女 性	33,950人(+1)
●世帯数	21,805戸(-1)
●面 積	188.55km ²



奉 納 相 撲

—豊野町白木阿蘇神社にて—

「はっけよいい、のこったのこった」昔はあちこちで子ども相撲があっていたものです。毎年7月29日に行われる白木阿蘇神社の例大祭では、神楽や子ども相撲などが奉納され、訪れた人たちを楽しませます。この子どもたちには10年後、20年後、またこの場所で「あの時はどっちが勝ったかな」とふるさとでの思い出話をしてながら相撲をとってほしいものです。

撮影日時 平成17年7月29日
撮影者 水野恭敬(小川町北海道)
作品名 土俵ぎわ

宇城
彩時記
〈其の六〉

ふるさと宇城の風景を、第1回宇城市写真コンテスト入賞作品と共にご紹介します。