



ペーロン船競漕大会に 30チームが熱戦 (海の日協賛 第65回みすみ港まつり)

好天に恵まれた7月23日、24日の両日、三角港一帯をメイン会場に、みすみ港まつりが開催されました。三角港築港に尽力したかつての県知事富岡敬明の徳を祝い、戦前に始まった祭り。

初日は、築港工事犠牲者のめい福を祈る解脱墓供養や神事があり、三角センターで行われた「第10回海の日式典」では海事功労者6人が表彰されました。

2日目は、海上自衛隊多用途支援艦や海上保安部巡視艇の体験航海、ペーロン船競漕大会などがあり、市内外からの家族連れなどでにぎわいました。フィナーレには、約1,200発の花火が夜空と海上を彩りました。

CONTENTS

平成17年度予算をお知らせします…	P 2
市議会便り ……………	P 6
農業委員会委員一般選挙 ……………	P 7
デリバリーうき ……………	P 8
うきうきカレンダー ……………	P14
みんなのひろば ……………	P20
うきうきインフォメーション…………	P22

ヘルスメイト直伝 今月の健康レシピ

【材料】4人分

ホウレンソウ100g、ニンジン60g、乾燥しいたけ2個、こんにゃく120g、かまぼこ40g、塩ワカメ100g、薄口しょうゆ小さじ1/2、みりん小さじ1/2、白ごま20g、木綿豆腐120g、味噌小さじ1と1/2、砂糖大さじ1

【作り方】

- ①しいたけは水で戻して軸を取っておく。
- ②ニンジン、しいたけ、こんにゃく、かまぼこを短冊にし、鍋に出し汁、薄口しょうゆ、みりんを入れ、野菜の下味をつけ冷ましておく。
- ③ワカメは塩をしっかりと洗い落とし、熱湯をくぐらせた後、冷水で洗い水気をよく絞り、小さく切っておく。
- ④ほうれん草は塩ゆでをし、冷水で洗いよく絞り2cm幅に切っておく。
- ⑤豆腐をざっと砕いて、熱湯に入れ熱いうちにふきんで絞っておく。
- ⑥すり鉢でいりごまをよくすりつぶし、⑤を加えてすり混ぜ、調味料も加えて味を調える。

しらあ
●ワカメ入り五目白和え



宇城市食生活改善推進員協議会三角支部

⑦②③④を⑥の衣であえ、器に中高に盛る。

<1人分栄養価>

エネルギー99kcal、たんぱく質6.8g、カルシウム153g、塩分1g

編集後記

めい福

▶人って、わがままな生き物のようですね。暑いと「冬がいいよね」と言い、寒いと「夏がいいよね」と言います。その場で考え方や、行動が変わるようです。そういう考え方や行動の中で、場合によっては、わがままになったり、相手を傷つけたりして、思いやりを忘れることもあるようです。暑いとか、寒いでは人を傷つけたりはしませんが、暑い日ふと、思いついたことでした。(ロン)

▶今朝、ラジオ体操を終えて帰る子どもたちの笑い声が聞こえます。いつまでもこんな声が聞こえる平和な世の中であってほしいと切に思う、戦後60年目の夏です。(あさり)

▶最近味わった恐怖の体験。外出しようと車に乗り込んだところ、突然、左側方に竜巻が発生しました。すごい勢いで砂煙を上げ、「ブォッ、ブォッ」という轟音と共に車を直撃。「うわっ、やられた!」一瞬、車ごと竜巻にさらわれ、上空からきりもみ降下する自分の姿が思い浮かびました。実際は車を通過しただけで、その後すぐに消滅。自然の力の怖さをつくづく思い知らされました。(肥)

わたしたちの街

平成17年6月末現在(前月比)

- 人口 64,360人(ー 7)
- 男性 30,395人(ー 6)
- 女性 33,965人(ー 1)
- 世帯数 21,413戸(+ 4)
- 面積 188.55km²

ウキウキ 友達の輪

『ウキウキ 友達の輪!』は、宇城市在住の人をリレーで紹介するコーナーです。次はあなたの番かも……

今月は、小川町の中川さとみさんからの紹介で、松橋町古保山の宮崎祐紀さん(38)です。



❓ お仕事は?

😊 熊本市の九州日本電気(株) 資材部に勤務しています。

❓ 趣味は?

😊 旅行です。北海道と、与論島(鹿児島県)が大好きでよく行きます。

❓ 最近凝っているものはありますか?

😊 週2回ほどパソコン教室に通っていろいろと勉強をしています。今はマイクロソフト社が認定しているMOS(マイクロソフト・オフィス・スペシャリスト)という資格を取りたいので頑張っています。

❓ 夢は何ですか?

😊 旅行と車が好きですので、車で日本一周の旅をしたいですね。

❓ 何かメッセージはありますか?

😊 欲しい情報がいつでもどこでも手に入れられるような、環境になるといいですね。

❓ 次回は誰を?

😊 松橋町の人を紹介します。