

夏のころころサラダ



クックパッドはこちら

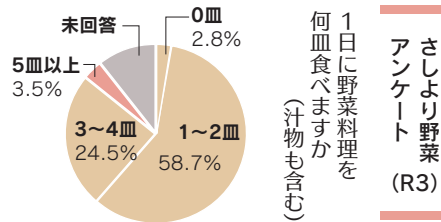
材料(4人分)

オクラ 8本 梅干し 1個
トマト(中) 1個 ポン酢 大さじ2
長芋 約5匁(120g) かつおぶし 少々

作り方

- ① オクラは板ずりし、熱湯でさっと茹でて一口大に切る。
- ② 長芋は皮をむき、オクラと同じ大きさの角切りに。トマトは少し大きめのざく切りにする。
- ③ 梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ④ ①、②、③、かつおぶし(少し残す)、ポン酢をボウルに入れ、和える。
- ⑤ ④を器に盛り、残りのかつおぶしをかける。

国が掲げる1日の野菜摂取量の目標は350g。野菜料理を小鉢1皿(70g)とすると、5皿分です。今回は、食欲も落ち気味になるこの時期に、特におすすめの野菜レシピを紹介します。



美容と健康からだをおもう

今回のテーマは

8月31日は野菜の日

野菜は足りていますか

さしより野菜アンケート(R3)

1日に野菜料理を何皿食べますか(汁物も含む)



オクラやトマトなどの緑黄色野菜には免疫力をアップさせるビタミンA、C、Eがたっぷり。オクラや長芋のネバネバ成分で暑い時期の疲労回復に。

健康づくり推進課 市村 和也 主事

7月号に掲載した病院名に誤りがありました。訂正しておわびします。
正誤 桜十字宇城病院 桜十字熊本宇城病院



6月17日、新造船が出発進行!

(株)篠崎造船鉄工所製造の新たな医療船が、荷物をたくさん積んでマーシャル諸島へ。



7月1日海開き

若宮海水浴場の海開きで、海に安全祈願。この夏は若宮へお越しください。

うきもよう

市内の“あれこれ”をご紹介します



6月30日、戸馳神社 夏越祭

夏場の無病息災とコロナ収束を願い、「茅の輪くぐり」も行われました。



フラダンス発表会へようこそ

総勢100人25曲の発表会。自由に参加できます。雨天順延。
日時 8月7日(日) 9時30分~12時
場所 若宮海水浴場

今月は広報特派員 宮川勝がお届けします

見た!聞いた!地域の魅力再発見!

広報特派員や地域おこし協力隊が市内で起きた出来事を伝えます。

空き家バンク VOL.3

空き家バンク ちねぶくろ

Q 空き家とその隣にある畑を一緒に売ることができますか?

A 条件付きで一緒に売ることができるぞ!

畑の売買には、いくつかの条件があります。例えば購入者が農業従事者限定というもの。畑がバンク登録の空き家に隣接していれば、条件が緩和できます。空き家と畑の持ち主が同一人物など、他にも条件があるので要注意。空き家と畑を一緒に売ることをお考えの場合は、ぜひ相談してください。

売却や賃貸をお考えの場合は、ぜひ空き家・空き地バンクへ登録ください。

市民投票 夏休み行くな

あなたはどっち?

海派 179票 54%

山派 155票 46%

ちねみに 選べない! 56票

PICK UP 海派

夏の海が大好き♪ 芝生を歩き海岸に行ける福岡の THE LUIGANS Spa & Resort は癒やされますよ~

藤井 千秋 さん(小川町)

次号の対決 防災グッズ、あなたはどっち 「準備している / 準備していない」 回答は市公式LINEやメール、お便りで。

回答期限 8/11(土)

市公式 LINE

香りが導く幸福の世界

「いいなと思う香りは、実は自分に必要なもの。」そう語るのは、アロマ講師の中野るいさん。多方面に作用するアロマの魅力を、学びたい、仕事にしたい人々へ伝えている。

「効能や作り方を教えるだけでなく、まずは相手に寄り添うこと。悩みを聞き、皆さんのやりたいことを応援しています。」

スプレーやボディオイルなど身近でも使えるアロマは、天然の植物の力で、心と体のバランスを整える。

36歳で子宮頸がんになり、メンタルも落ち込んだという中野さん。気持ちが楽になる心理学を学び、アロマと出会った。

「夢を持ったなら楽しく生きられたんです。」と中野さん。癒やしをもたらす香り、また誰かを幸福の世界へ導く。



アロマスクール リズ ルイ Liz Rui 松橋町曲野 ☎090-1368-3888



1 うがいリキッドを調合 2 爽やかなアロマを加える 3 心と体の状態で使い分ける

てくてくてくてく 手しごとさんぽ

ものづくりをする手から生まれる作品は暮らしを心豊かに彩る:そんな命を吹き込む手仕事を紹介します。