

# さしより野菜・たっぷり野菜プロジェクト Vol.9

圃 宇城市保健福祉センター ☎ 32-7100



1月に開催した団体  
・小川町大岩区  
・小川町舞鶴区

今年度の申し込みは締め切りしました。次年度の申し込みについては広報紙などで改めてお知らせします。

## 「出張!!さしより野菜講座」

これらの作品は、中央図書館と宇城市保健福祉センターに展示されています。

「出張!!さしより野菜講座」今年度の申し込みは締め切りしました。次年度の申し込みについては広報紙などで改めてお知らせします。

中央図書館を拠点に活動する布絵本サークル「きすみれ」が制作した、さしより野菜キャンペーンのロゴをかたどったタペストリーが同図書館などに寄贈されました。

寄贈されたのは、さしより野菜キャンペーンで活用されている2種類のロゴがキルティングでそれぞれ刺しゅうされた2作品。このうち、11種類の野菜が配置された作品(写真左)は、国が推奨する1日当たりの野菜摂取量350グラムの重量を再現して仕立てました。制作したメンバーの皆さんは「さしより野菜をより身近なものとして感じてほしい」と話していました。



「きすみれ」の皆さんと寄贈された作品

布絵本作品に触れて、さしより野菜を感じて  
「さしより野菜タペストリー」を寄贈

## 今月のさ・し・よ・りレシピ

### — サラダちらし寿司 —

1人分 エネルギー 319 kcal 塩分 1.6 g  
調理時間 約 30分



#### 材料 4人分

サニーレタス	2～4枚 (30g)	[酢飯]	
キュウリ	1本	米	2合
カイワレ大根	1/2パック	◆酢	大さじ3
シーチキン	1缶 (80g)	◆砂糖	大さじ2
カニカマ(ロング)	4本	◆塩	小さじ1/2
卵焼き	1本		
きざみり	少々		
マヨネーズ(ハーフ)	適量		

#### レシピのポイント

具材は季節や好みに合わせて変更してOK。シーチキンを刺し身などに変えて少ししょうゆをかければ、雰囲気が変わって大人の味に。弁当箱に盛り付ければお出掛けの際のちょっと豪華な弁当に変身♪(お出掛けの際は刺し身などの生ものは避けてください)

#### 作り方

- 分量の米を酢飯用に固めに炊く。炊き上がった後混ぜ合わせておいた◆の調味料をさっくりと混ぜて酢飯を作る。
- 卵焼きを作り、食べやすい大きさに切っておく。
- 野菜を洗い、食べやすい大きさに切る(レタスはちぎっておく)。カニカマも食べやすい大きさに切っておく。
- シーチキンは油をきっておく。
- 酢飯を皿に盛り、切っておいた具材を上にはり付け、マヨネーズをかけてきざみりをのせたら完成。

市公式キッチンcookpad(クックパッド)はこちら→



もしくはこちらで検索→

宇城市 サラダちらし寿司

検索



### 2 おがわで笑顔 ハワイアン

流派が違う10団体のフラダンスとハワイアンミュージック。  
とき 3月17日(日) 開場12時  
12時30分～16時  
ところ ラポート  
圃 実行委員会 稲田  
☎090-4473-5448



### 1 熊本南病院 出張健康相談

とき 3月13日(水)  
14時～16時30分  
ところ イオンモール宇城  
オアシスコート  
内容 血圧・身長・体重・体脂肪・  
血糖値・骨密度測定、医療相談  
圃 熊本南病院 ☎32-0826

楽しさいっぱい  
うきばさるこ♪  
イベントガイド

参加費の明記  
がないものは  
無料です



エプロンと三角巾を  
持ってきてね♪

### 5 親子でスフレパンケーキを 作りましょう

とき 3月27日(水)  
10時30分～12時30分  
ところ 郡浦市民館(三角町)  
定員 4組(1組3人まで)  
申込期限 3月20日(水)  
圃 九州電力㈱宇城営業所  
☎0120-986-605



人気の  
リユース抽選会  
も実施します

### 4 うき・宇城エコフェスタ 2019

とき 3月24日(日)10時～14時  
ところ 宇城クリーンセンター  
内容 段ボールコンポストづくり体験、フリーマーケット、リサイクル講座、軽食ブースなど。  
圃 宇城広域連合 環境衛生課  
☎32-4153



### 3 世界ダウン症の日 記念イベント みんなの子ども会

障がいがある子もいない子も、一緒に遊ぼう。  
とき 3月21日(木・祝)  
受付 9時30分 開始 10時～15時  
ところ ビジネスサポートセンター  
参加費 1家族300円  
圃 実行委員会 廣岡 ☎090-8411-0538

## 公益社団法人 宇城市シルバー人材センター



定年退職者などの高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域にも貢献しています。

### あなたも会員になりませんか

仲間づくりや体力づくり、さまざまな人との交流など、会員の皆さんは楽しみながら働いています。もちろん、働いた分は配分金・賃金として受け取ることができます。

**対象** 市在住の60歳以上、健康で働く意欲のある人  
**入会方法** 入会説明会(毎月第2水曜、13時30分～)に参加し、入会申込書を提出  
※年会費3,000円が必要です。  
**仕事内容** 植木の手入れ、草取り、草刈り、屋内外の掃除、施設管理、障子張りなど

圃 宇城市シルバー人材センター ☎33-7886