

広報うき

平成18年

4.1
No. 28

どこまでも飛んでいけ！ みんなの夢

3月17日に行われた三角幼稚園の卒園式。卒園生14人が、将来の夢を書いた風船を飛ばしました。大空へ飛んでいった色とりどりの風船。新年度、新学期もいよいよスタートします。

ヘルスメイト直伝 今月の健康レシピ

切り干し大根のチーズのり酢

乳製品も摂取できて、子どもにも大人気だったメニューです。チーズはスモークチーズでもプレーンでもおいしくいただけます。煮物だけではなく、切り干し大根のおいしい食べ方、ぜひお試しください。

材料(4人分)

切り干し大根15g、さけるチーズ1本(30g)、キュウリ1本、きざみのり適量、A(酢大さじ2、だし汁大さじ1、切り干し大根の漬け汁大さじ1、砂糖大さじ1、塩少々、赤唐辛子の小口切り少々)

作り方

1. 切り干し大根はたっぷりの水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。
2. さけるチーズは細く裂き、1/2の長さに切る。
3. キュウリは千切りし、塩少々を振ってしんなりさせ、絞っておく(ニンジンを入れても彩りが良い)。
4. Aの調味料を合わせ(1)を数分漬ける。その後、キュウリとチーズも一緒に混ぜ合わせる。



5. 食べる直前にのりを加えてひと混ぜする。

〈1人分栄養価〉エネルギー51kcal、たんぱく質2.9kcal、カルシウム74mg、塩分0.3g

宇城市食生活改善推進員協議会小川支部

めいり

▶ 日本中が歓喜に沸いた野球の国別対抗戦「ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)」。

▶ 井筒部屋に弟子入りし、力士となった橋本大輝君。スピード出世の言葉どおり、3月20日に新序二番出世力士となり、夏場所から番付に載ることになりました。宇城市みんなで、未来の横綱を応援しましょう！ (極)

▶ 今回から「宇城彩時記」を始めました(右をご覧ください)。それにしても撮影者の腕前に脱帽！ 事実以上に、写った人の生き方や感情まで伝わるので、私は写真が好きです。それだけに、取り扱いにも緊張します。(あさり)

わたしたちの街

平成18年2月末現在(前月比)

- 人 口 64,388人(－ 8)
- 男 性 30,410人(－ 14)
- 女 性 33,978人(+ 6)
- 世帯数 21,624戸(+ 51)
- 面 積 188.55km²



宇城市フラワーフェスタ

一岡岳総合運動公園にて一

春風とともに桜の花びらが舞い散ると、「今年もフラワーフェスタの季節が来た」と思います。毎年4月に開催されるこのイベントには、市内外から多くの人が訪れます。会場は花・花・花… 約200本の桜をはじめ、公園の斜面を飾る花絵文字や色とりどりの花に囲まれると、幸せな気分になります。

撮影日時 平成17年 4月
撮影者 岩見ギン子(三角町)
作品名 陽気に誘われて

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。

宇城 彩時記 〈其の二〉