

さんは、県内で看護学を勉強している大学生です。消防団の活動について伺うと、「火事や災害の現場に出動したことはまだ少ないですが、先輩たちの現場での対応力や動きなどはすごい」の

今年4月に匝瑳市消防団に入団した林廉太郎さん。「人を助ける活動として、消防団に興味がありました。看護師として働く将来に向け、良い経験になればと思います、思い切

市内初の学生消防団員

大学では学べない「貴重な経験」が積める場所。学業第一ですが、自分のできる範囲で地域に貢献したいです」と話し、「自分たちの住む匝瑳市を、若い力で守ってほしい」と呼び掛けます。

言。入団したからには、少しでも役に立ちたいという気持ちが強くなりました」と話し、「若い力をどんどん使ってほしい」と熱心です。本市初となる学生消防団員の林さんは、「消防団活動は、

ピープル PEOPLE! Vol.35 匝瑳の人



林 廉太郎さん(18歳) 八日市場イ

みんなみてみて!

アートギャラリー



“十五夜のお月見”だよ。綿で作った雲に、月が隠れているよ。金色は月明りで、絵の具で色付けた星空も、きれいでしょ。



豊和保育所
住母家 みや美ちゃん



題名は「図書館のカド」。部屋全体を見渡せる“カド”からの目線。色合いの違いで、木材の質感や木目を表現できました。

須賀小学校 6年
井上 莉穂さん



お菓子の箱を使って、猫が飛び出す置き時計を作ったよ。時計の数字を書いたり、厚紙を切ったりするのが大変だったんだ。

八日市場幼稚園
伊藤 美琴ちゃん



緑水レインボー

クラブ・サークル紹介 Vol.114

還暦野球チームとなって今年で15年目。62歳～78歳の約20人で活動しています。

モットーは“チームの和”。練習では、積極的に声を掛け合い、メンバー間の意思疎通を図っています。過去には全国大会にも出場したりしていますが、ただ野球を楽しむだけでなく、借りたグラウンドの整備などを自ら行っています。若い人の見本になれるよう、社会貢献を続けていくことが、還暦を迎えた者の役割だと感じています。

野球好きな人、健康のためスポーツしたい人、一緒に熱い汗を流しませんか。還暦前でも大丈夫です。入部をお待ちしています。

(監督・仲宗根太郎)



Profile ● プロフィール

活動日時…… 毎週水・日曜日
9時～12時

活動場所…… 東庄宮野球場

問い合わせ…… 監督・仲宗根太郎
☎090-4137-1556
主将・大木孝宜
☎090-1127-6428



給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか



材料(4人分)

- 豚ばら肉(薄切り)……………70g
- 赤ピーマン……………1個
- 青ピーマン……………1個
- ナス……………3個
- タケノコ……………40g
- 玉ネギ……………1/4個
- ニンニク……………少々
- ショウガ……………少々
- サラダ油……………大さじ1
- 豆板醤……………適量
- A 赤みそ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1と1/2
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- こしょう……………少々
- でんぷん……………小さじ1/2

menu No.98 ナスとピーマンのみそ炒め

ナスとピーマンをたっぷり使った豚肉のみそ炒めです。食欲をそそり、ご飯が進む一品です。

☎学校給食センター☎70-2210

ポイント!

ナスは素揚げしておき最後に加えると、風味や色がよく仕上がります。

作り方

【下ごしらえ】豚ばら肉は1.5cm幅、ピーマンとナスは1.5cm角切り、タケノコは短冊切り、玉ネギは薄めにスライスし、ニンニク、ショウガはすり下ろしておく。

①フライパンにサラダ油、ニンニク、ショウガ、豆板醤を入れて炒め、香りが立ったら豚肉を入れ、火が通ったら皿に取り出す。

- ②同じフライパンでピーマン、タケノコ、玉ネギ、ナスを炒め、火が通ったら、①を戻し入れる。
- ③Aを加え、味がなじむまで、1分ほど加熱する。

栄養価(1人分)

エネルギー131kcal たんぱく質4.4g
脂質8.6g カルシウム17mg 食塩相当量0.9g