

善行者を表彰

マンザイ自動車グループ会長の菅谷巖さんから、まちづくりへの支援のため、市へ100万円の寄付を頂きました。

これを受けて5月26日、同氏を善行者として表彰し、宮内市長から息子の菅谷道晴さんへ表彰状が贈られました。



表彰状を手にする菅谷道晴さん(左)と宮内市長



トロフィーを抱える吉野さん

全国高等学校ライフル射撃競技選抜大会 上級生を抑え吉野さん優勝

千葉黎明高校2年・吉野拓海さん(八日市場市)が、「第41回全国高等学校ライフル射撃競技選抜大会」で見事優勝しました。

大会は3月25日～27日に三重県営ライフル射撃場で開催され、吉野さんは「10mエア・ライフル立射60発競技(男子)」の種目に出場。予選で611.2点、決勝で242.6点を記録し、上級生を抑え1位に輝きました。

6月9日に市役所を訪れて宮内市長に結果を報告した吉野さんは、「トロフィーを持ち帰ることができてよかった。次は国体に出場し、優勝を目指したい」と目標を述べました。

みんな
みて！
みて！！

アートギャラリー



オタマジャクシがお話しているのを、お姉ちゃんと一緒に見ているところ。難しい小さなオタマジャクシも楽しく作れたよ。

のさか幼稚園

みのり
押尾実莉ちゃん



カラフルな花々に包まれて飛ぶ鳥を描きました。花びらや葉、茎が重なり合っているのを、細かいところまで表現できました。



須賀小学校6年

こはね
椎名心羽さん



犬をトリミングしている様子を作成しました。犬の体のバランスなどの細かなところまで緻密に作成することができました。

栄小学校6年

さら
鈴木紗空さん



百歳体操に取り組む団体を紹介。
皆さんもチャレンジしてみましょう

Let's いきいき!



百歳体操!



Vol.09

いきいき椿海クラブ

活動場所 椿海コミュニティセンター

発足時期 平成31年4月

岡高齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033

メンバーを分け、火曜日1組、水曜日1組、木曜日2組で毎週活動しています。手指消毒と検温はもちろんのこと、ポリ手袋を着用し、重りも個別に管理しています。

活動は、参加者が自身の体力や体調をチェックする場となっています。また、「気軽に話ができる地域での知り合いが増えた」という声もあり、週1回の楽しみの場にもなっています。

参加者同士で気遣って助け合う、楽しくて温かいクラブです。



水曜日のメンバー



木曜日のメンバー



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)

- アジ.....2尾
- 玉ネギ.....30g
- ごま油.....小さじ1/3
- 下ろしニンニク.....少々
- 下ろしショウガ.....少々
- A
 - 水.....20ml
 - 砂糖.....大さじ1/2
 - 酒.....小さじ1/3
 - みりん.....小さじ2/3
 - しょうゆ.....大さじ1/2強
 - 酢.....小さじ2/3
- ごま.....小さじ1/2
- 酒.....大さじ1/2
- こしょう.....少々
- 小麦粉.....適量
- 揚げ油.....適量

menu アジの玉ねぎソース

1年を通して食べられるアジですが、6月～8月が特においしい時期です。玉ネギたっぷりのソースで、食が進みます。

岡学校給食センター ☎70-2210

ポイント!

余分な粉をよくはたいて揚げるときれいに仕上がります。

作り方

【下ごしらえ】玉ネギはみじん切りにしておく。

- ①フライパンにごま油、下ろしニンニク、下ろしショウガ、玉ネギを入れ軽く炒め、Aを入れひと煮立ちさせ、ごまを加える。
- ②アジは三枚下ろしにして切り身4枚にする。

- ③②に酒、こしょうで下味を付け、小麦粉をまぶし揚げる。
- ④①をかける。

栄養価(1人分)

エネルギー166kcal たんぱく質11g
脂質8.3g カルシウム21mg 食塩相当量0.5g