

第19回匝瑳市フォトコンクール 結果発表



▲一般部門金賞受賞作品
「24の幕開け」
撮影場所…野手浜



◀SNS部門市長賞受賞作品
アカウント名@r_jiujuan
撮影場所…のさか花の広場

「第19回匝瑳市フォトコンクール」(市観光協会主催)が開催され、応募総数155点の中から、一般部門・SNS部門それぞれの入賞者が決定しました。

◆入賞者紹介(敬称略。SNS部門はInstagramのアカウント名)

▷一般部門

金賞…熱田安夫(今泉) 銀賞…磯部博之(八日市場口)
銅賞…君塚義美(いすみ市) 入選…長山勇一(成田市)、磯部博之

▷SNS部門

市長賞…@r_jiujuan 観光協会長賞…@ikm.to.rin
入選…@thethe_isu、@koro2korotaa

◆フォトコンクール展示会を開催

フォトコンクールに寄せられた一般部門の作品を展示します。

期間…5月5日(日・祝)まで

場所…八日市場公民館(市民ギャラリー)

※SNS部門の作品は市観光協会ホームページをご覧ください。

▼市観光協会ホームページはこちらから



匝瑳市観光協会事務局(商工観光課内) ☎73-0014

みんなみて!みて!!

アートギャラリー



友達とおにぎりを食べているところだよ。クレヨンと絵の具で、空を上手に描けたんだ。5月にピクニック行くのが楽しみだな。

豊和保育所
桑田 瑠斗くん



榎海保育園
實川 結乃ちゃん



いつも優しい大好きなママ。カラフルで綺麗な虹色のお洋服すてきでしょ。「だいすき」の文字も頑張って上手に書けたよ。



こいのぼりを作ったよ。好きな黄色のうろこをいっぱい貼って作るのが楽しかったな。かぶとの折り紙も上手に折れたんだ。



吉田保育所
椎名 楓華ちゃん

みんなで筋トレ、続けて元気！



百歳体操!

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。

Vol.20 時曾根会

3月末に開通した銚子連絡道路二期区間を臨む会場で毎週木曜日の午後に活動しています。会場の窓から外を走る車を眺めながら行う体操はとても爽快です。

週1回、体操やおしゃべりを楽しむことで、健康増進はもちろんのこと、お互いの近況を報告し合うなど、貴重な交流の場になっています。

時曾根地区に限らず、興味のある人の参加をお待ちしています。

活動場所 時曾根コミュニティセンター

発足時期 平成31年4月

問 高齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033



ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか。 給食センターからこんにちは

Menu No.120

ミートソース

具材がたっぷり入った「ミートソース」は給食でも人気のメニューです。肉のうま味と野菜の甘さが味を引き立てます。

問 学校給食センター ☎70-2210

ポイント!

弱火でよく煮込むとトマトの酸味が抜けておいしく仕上がります。

作り方

- ①ニンジン、玉ネギ、セロリ、マッシュルーム、大豆水煮は、みじん切りにする。豚ひき肉に黒こしょうと赤ワインで下味を付けておく。
- ②鍋にオリーブ油とみじん切りニンニクを入れて弱火で加熱し、香りが出てきたら豚ひき肉を入れて炒める。ニンジン、玉ネギ、セロリ、マッシュルームを順に入れて炒め、大豆、トマトダイス缶を入れて弱火でふたをして煮込む。
- ③Aを入れて煮込む。スキムミルクは湯で溶いてから入れる。
- ④仕上げにバター、砂糖、粉チーズを入れる。

栄養価(1人分)

エネルギー208kcal たんぱく質10.9g 脂質9.2g カルシウム76mg 食塩相当量1.2g



材料(4人分)

- 豚ひき肉..... 120g
- 玉ネギ..... 200g
- ニンジン..... 100g
- 大豆水煮..... 48g
- マッシュルーム..... 40g
- セロリ..... 25g
- みじん切りニンニク... 小さじ1/2
- トマトダイス缶..... 310g
- スキムミルク..... 10g
- バター..... 2g
- 粉チーズ..... 小さじ2
- 赤ワイン..... 小さじ1
- オリーブ油..... 小さじ1/2
- 砂糖..... 小さじ1/2
- 黒こしょう..... 少々
- A [ケチャップ..... 100g
- ハヤシルウ..... 18g
- デミグラスソース..... 45g
- 中濃ソース..... 小さじ1/2