



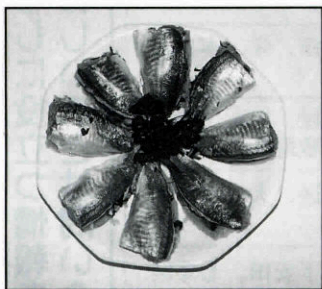
播磨 マサエさん

(鳥越1区)

子どもの頃からある
家庭料理で夏バテ防止

小アジのキズシ

1. 小アジを背開きにし骨をとり、せいごをのける。中骨の中にある骨も全部とる。
2. 1尾につき小さじ1/4の塩をし、2時間くらいおく。
3. 酢100cc砂糖大さじ1を入れ、よく洗う(酢の代わりに酒でもよい)
4. Aの調味料につけて3時間くらいおく。
5. Aの調味料から小アジを取り出し、Aの中にBを入れかたくしぼる。1/8に分けて小アジにだかせる。



材料(4人分)

小アジ	8尾	
塩	小さじ2	
A	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ1
	酢	80cc
	酒	大さじ2
B	きゅうり	みじん切 小1本
	しょうが	50g
	青じそ	5枚

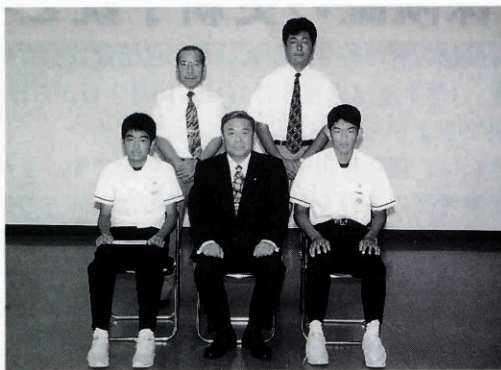
栄養価(1人分)

エネルギー	274 kcal
たんぱく質	30.3 g
カルシウム	116mg
塩分	3.2 g

全国中学校 ソフトテニス選手権大会出場

深川中学校大畑分校ソフトテニス部の藤村旬克・吉富秀紀(3年)さんは、中国大会で3位に入賞し、8月24日・25日、静岡県富士宮市で開催される「第27回全国中学校ソフトテニス選手権大会」の出場権を得ました。

8月21日、山本助役は激励費を渡し「郷土の声援を忘れずに、練習の成果を発揮するとともに、多くの思い出と友達をつくってくださ」と激励の言葉を贈りました。



約300人が参加した恒例のナイターレクリエーションが、8月2日小河内公園グラウンドで行われ、輪投げ・長縄跳び・ビンゴゲームなど、参加者は熱心に取り組んでいました。

同時に行われた長門市グラウンドゴルフ選手権には、地区予選を勝ち抜いた11チームが参加、仙崎地区の扇の会が初優勝。空き缶積みでは吉富亮太くん(向陽小5年)が18個を積み上げ最高を記録しました。

ナイターレクは大繁盛

8の字にくぐり夏病みなし

7月31日、飯山八幡宮では恒例の「夏越し祭」が行われ、カヤでつくった「茅の輪」を参詣者は8の字にくぐっていました。

くぐると夏病みをせず色が白くなると古くからの伝わり、おり、江戸時代後期の記録にも残っています。大釜の熱湯にササの葉を浸し参詣者にふりかける「湯立て神事」も行われ、多くの人でにぎわいました。



わが家のスーパースター



伊藤 慧けいちゃん
(2歳11か月)

(中山区)

セーラームーンが大好き。いつも、お兄ちゃんや近所のお友達についてまわるのに一生懸命です。

(母 浩美さん)