



おぎレポ出演者大募集!!

自薦他薦は問いません。

問 総務課 ☎37・6113

野球を通し、心を養う 芦の子クラブ

「芦の子クラブ」は芦刈観瀾校の小学1年生～6年生22人が所属する野球チームです。日々、白球を追いかけてグラウンドを元気いっぱい駆け回っています。

今年で就任2年目の本村監督は、子どもたちがまだ使えるものを捨てる姿を見て、もっと道具を大事にする気持ちや、家族や周りの人への感謝の気持ちを養って欲しいと、チームみなでごみ拾いを思い立ちました。ちょうど、空き缶や資源がお金に換えられる制度があることを知り、お金を稼ぐことの大変さを知るきっかけにもなればと、昨年11月から定期的な町内のごみ拾いをされています。

副キャプテンの古賀くん、横田くんは「地域のためになるのでいいことだと思います」と話してくれました。

また、保護者からは「部の道具を大切に使うようになった。積極性がでてきた」という声があがっているそうです。

「明るく、元気に、楽しく」をモットーに野球を通し、心と技を磨く野球少年たちでした。



▲練習風景

◀町内のごみ拾いの様子



「あーも!ファミリー」
おすすめレシピ

今月の料理

「キャベツのチーズ胡麻和え」

材料 (4人分)

- | | | |
|---------------|---|------------------|
| ● キャベツ … 200g | A | ● 砂糖 … 8g |
| ● ちくわ … 40g | | ● いりごま … 8g |
| ● にんじん … 40g | | ● 淡口しょうゆ … 10cc |
| | | ● カッターチーズ … 約50g |

カッターチーズ ● 牛乳 … 300ml ● 米酢 … 大さじ 1.5
(約50g)の材料 (カッターチーズ 約50g、乳清 約270mlができます)

カッターチーズの作り方

- 鍋に牛乳を入れて火にかけ、80～90℃(鍋肌にプツプツと泡が出てくるのが目安)になるまで温める。
- 火をとろ火にして米酢を全体に回し入れ、木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
- ザルにクッキングペーパーを敷き、2をこす。ペーパーに残ったものがカッターチーズで、こした液が乳清(ホエー)。



作り方

- キャベツはさっとゆがいて、細切り。ちくわは薄切りし、湯通ししておく。にんじんはせん切りし、茹でておく。
- ごまはよくすり、Aの材料と混ぜ合わせておく。
- 1の材料の水気をしぼり、2を加え、和えたら完成!

1人分 → 70kcal

塩分 → 0.6g



出張ヘルシー教室の
減塩レシピです!

減塩ポイント

- ・塩分のあるちくわは湯通しする。
- ・カッターチーズやごまでコクをだす。

問 健康増進課 ☎37・6106

小城市広報「さくら」 次号の10月号は9月19日発行です。

■発行/小城市 編集/総務課

〒845-8511 佐賀県小城市三日月町長神田 2312 番地 2

TEL 0952・37・6111 (代表) FAX 0952・37・6163

E-mail info@city.ogi.lg.jp

■住民基本台帳にもとづく人の動き

平成26年7月31日現在 (前月比)

人口/46,006人(+10) 世帯数/15,660世帯(+24)

人口の内訳 男性/21,724人(0) 女性/24,282人(+10)



「小城市広報さくら」は大豆油インキと再生紙を使用しています。