

大麻まちづくりセンター便

# はまかせ

発行日  
令和3年6月1日  
NO・3  
浜田市西村町1038-8  
Tel.Fax  
27-0897

”食改からご紹介”



”五月のセンター事業から”  
”五月人形展”

昨年度は緊急事態宣言と重なり開催中止を余儀なくされましたが、今年度は感染予防対策を徹底し『五月人形展』を大麻まちづくりセンターで開催しました。この度は新聞で知って下さった地域外の方からも寄贈して頂いた、鯉のぼりや人形を展示しました。見に来られた方々は、”道力あるね。”などとおっしゃってくださいました。少しばかり気分も華やいだ五月人形展でした。



## おまん寿司

島根県浜田市食生活改善推進協議会

### 材料（4人分）

あじ・・・・・・・・中4尾  
おから・・・・・・・・200g  
おの実・・・・・・・・大さじ1  
A 酢・・・・・・・・大さじ4  
砂糖・・・・・・・・60g  
塩・・・・・・・・小さじ1と1/2

### 作り方

①あじは背開きにしてから薄く塩（分量外）をする。30分後に酢（分量外）で洗い、魚の身が白く変わるまでAの合わせ酢につける。  
②魚のつけ汁でおからを炒め、おの実を混ぜる。  
③おからが冷めてから、あじに詰めて、軽く重石をする。

健康長寿しまねマスコットキャラクター  
まめなくん



浜田で今も残るおからのお寿司、おまん寿司です。魚のつけ汁をおからに含ませて、無駄なくおいしい味付けにすることが、古くからの料理作りの知恵と言えます。

日々、皆さんの健康を考えた簡単お手軽レシピです。栄養満点で美味しい料理です。是非、作ってみてください。

## ご来客の皆様へお願い

### 検温



### 手洗い消毒



### マスク着用



### 距離確保



感染防止対策へのご協力お願い致します

## 6月のセンター事業

### ★”交通安全カラーリング大会”

日時 6月18日(金) 午前 9時30分～  
場所 大麻まちづくりセンター  
申込締切日 6月11日(金)  
問合せ 大麻まちづくりセンター

### ★”救命救急講習”

日時 6月27日(日)  
午前9時～12時  
場所 大麻まちづくりセンター  
申込締切日 6月17日(木)

5月12日(水)  
《ふくっぴーサロン》



皆で手足を動かし、運動しました。

## ”お楽しみの会から”



5月19日(水)  
《お楽しみの会》



## 6月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		書道教室 10:00～	お楽しみの会 お買い物ツアー			
6	7	8	9	10	11	12
	百歳体操		ふくっぴーサロン お買い物ツアー			
13	14	15	16	17	18	19
	百歳体操		お楽しみの会 お買い物ツアー ラブック号 15:00～15:30	古文書の会	交通安全カラーリング大会	
20	21	22	23	24	25	26
	百歳体操		お楽しみの会 お買い物ツアー			
27	28	29	30			
救命救急講習 9:00～12:00	百歳体操					