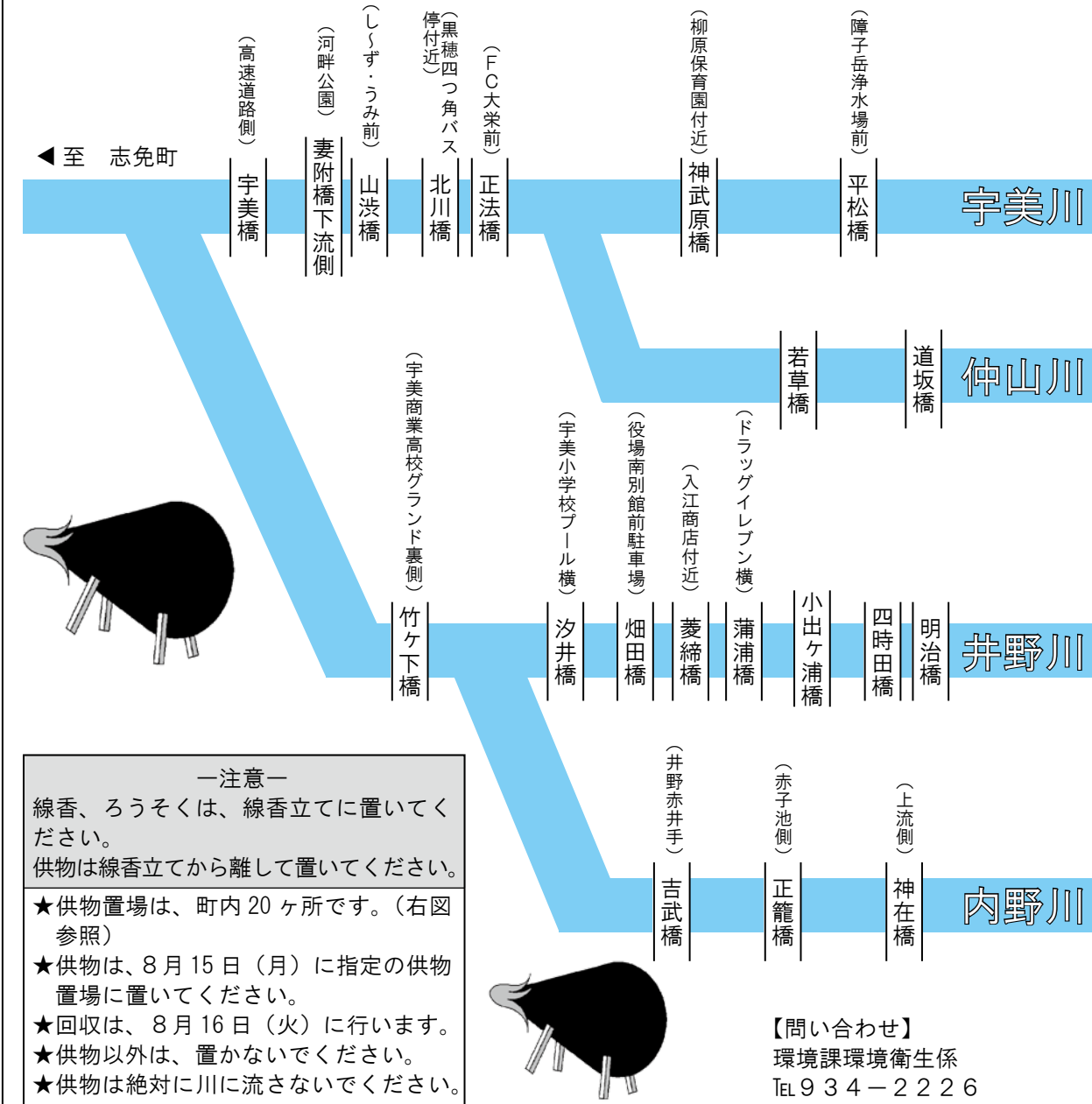


精霊流しのお知らせ



宇美俳句同好会「山ざくら」
兼題 夏座敷・夏料理一切

山風と川音抜けゆく夏座敷
天山を見せて百年夏座敷
和の風情うすれて行く夏座敷
みどりの景一枝そえて夏料理
なつかしき笑顔はじける夏座敷
冷奴膳に平和な老夫婦
七彩の冷やし中華や夕餉かな
絨氈を片付けやと夏座敷
冷奴みれば一杯そそられる
せせらぎを遠くに聞きつ冷奴
生け花のかすかに揺れし夏座敷
一夜づけ茄子の紫麻朝餉

宇美俳句会
兼題 浴衣・漬り

漬りを溜む手の平に山の精
くつろげる洗ひ晒しの古浴衣
ひとすじの光濡して濡れり
コンバクト袂に一つ浴衣かな
紺浴衣崩さずに着る心意気
漬りを閑伽といたたく奥の院
浴衣着て無料で入る外野席

宇美川柳会
兼題 浴衣・漬り

腕解いたボス政界の好好爺
がっちり安売り何度も並び買い
利き腕が左だったと種明かす
高い高いと脇を固める名子役
しつぱりと脇を固める名子役
しのびよる老いに未練の腕試し

短歌
鞍馬山翠巒の候と便り来る
判官殿の京の友より
宮内澄江

【日時】
10月2日(日)
・開場：14時半
・開演：15時
(16時半終演予定)

【会場】
町立中央公民館
大ホール
定員 400名
※申込みが必要です。
(定員になり次第締切り)

申込方法
官製往復はがきでの申込となります。「往信用裏面」に①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)④電話番号、「返信用表面」に①郵便番号②住所③氏名を明記して下記までお申込みください。
(1枚の往復はがきで1名様のための申込みとなります。複数名での申込みの場合は無効となりますので、ご注意ください)

【申込先】
〒811-2124
宇美町若草2丁目1番1号
宇美東中学校
「チャリティーコンサート」係
主催：宇美町立宇美東中学校運営協議会／宇美東中学校吹奏楽部保護者会 後援：宇美町／宇美町教育委員会

今、私たちにできること。

私たち宇美東中学校吹奏楽部は、平成20年度より22年度まで3年連続して全日本吹奏楽コンクールに出場することができました。東京で開催される全国大会の出場に際しては、宇美町並びに町民の皆様にご多大なご支援をいただき、感謝の念にたえません。大会へ送り出してくださいました町民の皆様方に感謝とお礼の気持ちを込めて、コンサートを開催することとしました。また、3月におきた東日本大震災で被災された方々に、「今、私たちにできること」を考え、チャリティーコンサートとして実施させていただきます。

第58回 全日本吹奏楽コンクール
主催(社)全日本吹奏楽連盟 朝日新聞

義援金箱を設置します
全額、東日本大震災で被災した子どもたちへの義援金とします。
ご協力をお願い致します。

入場無料
※要申込み

●曲目
・加山雄三「メロディ」
・嵐「メロディ」
・AKB 48
・行進曲
・クラシック その他

宇美東中学校吹奏楽部
チャリティーコンサート

【問い合わせ】宇美東中学校 Tel 9 3 3 - 2 5 0 0

夏のスタミナ食「なすとピーマンの味噌炒め」

残暑が厳しい日が続いていますが、「だるい、疲れやすい、食欲がない」のいわゆる夏バてをおこしていませんか。そんな症状がおこった時は、夏野菜を食べましょう。夏野菜は、自然の夏バて予防剤です。たっぷりの水分を含むため、体温を下げ、種々のビタミンは体の調子を整える働きをします。そこで、代表的な夏野菜、なすとピーマンを使った料理を紹介します。また、疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含む豚肉と、にんにくと一緒に摂ることで、さらに夏バて予防の効果は高まります。手軽にできて、栄養満点です！今夜の一品として、ぜひチャレンジしてみてください。

- 材料(4人分)
- ・豚ローススライス 120g
 - ・なす 3個
 - ・ピーマン 3個
 - ・にんにく、しょうが 適量
 - ・炒め油 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・味噌 小さじ2
 - ・水 1/4カップ
 - ・トウバンジャン 適量
 - ・片栗粉 小さじ1 (水 大さじ1)

- 作り方
- ①豚肉は、一口大に切る。にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
 - ②なすは、12等分のくし形切り、ピーマンは、うすくスライスする。
 - ③Aを混ぜ、合わせ調味料を作っておく。
 - ④フライパンに油をしき、にんにく、しょうが、トウバンジャンを熱し、香りが出たら、豚肉を香ばしく炒める。
 - ⑤野菜を加え、しんなりするまで炒める。
 - ⑥合わせ調味料を加え、煮たったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



【問い合わせ】
学校教育課 Tel 9 3 4 - 2 2 4 5