



今市自治会・丸原自治会・坂本自治会・南高台自治会

# 四つ葉 だより



前職は、OA機器メーカー、リコージャパン(株)にて技術・営業職として四一年間勤務しておりました。今までの経験を活かし、自然豊かな旭町の魅力を伝える為、皆様の協力の元で、少しでもお役立ち出来ればと考えています。そして、旭町に住んで良かった・旭町に住みたいなど思っています。努力して行きたいと思っております。何分不慣れな私ですので、先ずは、旭町の皆様とふれあいを深めながら、顔・名前を覚えて頂き、気軽に声掛け合う事が出来る様になって行ける事が、私の第一目標です。何卒、ご指導、ご鞭撻の程重ねて宜しくお願い申し上げます。

今市地区の皆様始めまして。五月一日より今市まちづくりセンター主事として勤務しています。山本雅文(やまもと まさふみ)と申します。宜しくお願い致します。出身は旭町重富(週末は草刈り等帰省)です。中学校を卒業後は、高校・就職と他市・他県で過ごしていました。二三歳でUターンし旭町に帰って来ましたが、五年後結婚してからは浜田市長沢町に住んでおります。趣味は音楽鑑賞・バイクツーリング・簡単なDIYです。色々な趣味を増やしたいと考えていますので、声掛けして頂ければ幸いです。



## あいのりタクシーご利用ください!

※毎週火・金曜日に旭診療所経由で浜田駅便を運行します。

●運行日 毎週火・金曜日

- ・(往路) 今市地区 → 浜田駅 (9:00 着)
- ・(復路) 浜田駅 (14:00 発) → 今市地区
- ・乗車料金片道 700 円

※旭診療所で乗降りの場合

- ・乗車料金片道 300 円

往路：旭診療所 8時 30 分頃着

復路：旭診療所 12 時発



6月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	6
4	5	6	7	8	9	13
11	12	13	14	15	16	20
18	19	20	21	22	23	27
25	26	27	28	29	30	

### ☆ご利用方法について

運行日前日(前日が祝祭日は前々日)12時までに  
利用日、住所、氏名、連絡先を  
事務局(今市まちづくりセンター)へ依頼する。  
運行日当日は、料金の支払いをする。  
(敬老乗車券も使えます)

利用希望日前日までに **2人以上**でお申込みください。  
なお、今年度は **1人の場合は運休**しますのであらかじめご了承ください。

■申込み・お問い合わせは 45-1757 へ

お互いさまで助け合いたい

## 四つ葉助け愛隊

協力会員・利用会員募集中!



支援をしたい方は「協力会員」  
支援を受けたい方は「利用会員」  
に登録できます。(年会費1,000円)  
詳しくは四つ葉助け愛隊事務局まで  
お尋ねください。

今市まちづくりセンター  
45-1757



お手伝いできる作業  
家周りの除草作業・蜂の巣駆除  
庭木の枝切り剪定・除雪作業



# 6月の行事予定

# 旭公園市民体育館 開放 DAY

「今市地区まちづくり計画書兼今市地区福祉活動実施計画書」の体育館無料開放デーを本年度実施します。

**毎月第4土曜日 12~17**

**17時には鍵をします**

今市地区（坂本・今市・丸原・南高台）の方は誰でもご自由に利用できます。ご近所さんやお友達等お誘いあわせて、体を動かしてみませんか？ ご利用時には占有することなく、仲良くご利用ください。第1競技場（1階）のみ使用できます。

**※ご利用時の事故や体育館の器物損壊等については各自で対応をお願いします。**

5月	27日
6月	24日
7月	22日
8月	26日
9月	23日

## ～ 今市地区の人口 ～ (人)

	男	女	計
今市	248	270	518
丸原	240	244	484
坂本	24	29	53
南高台	215	122	337

令和5年5月1日現在

日	曜日	予定	何の日？
1	木		気象記念日
2	金		横浜港開港記念日
3	土		測量の日
4	日		歯の衛生週間
5	月	スマホ&PC サポート室9-12 囲碁教室 プログラミング教室	環境の日 世界環境デー
6	火	卓球の日	飲み水の日
7	水		
8	木	まるやの日	成層圏発見の日
9	金	運動教室	
10	土	四つ葉振興会役員会	時の記念日
11	日		傘の日
12	月	囲碁教室	恋人の日
13	火	卓球の日	
14	水		
15	木		信用金庫の日
16	金		和菓子の日
17	土	お魚料理教室	砂漠化および干ばつと戦う世界デー
18	日		海外移住の日
19	月	囲碁教室 プログラミング教室	
20	火	卓球の日	パーミントの日
21	水		夏至
22	木	まるやの日	ボウリングの日
23	金	運動教室	沖縄慰霊の日
24	土	体育館開放 DAY12-17	UFOの日
25	日		住宅デー
26	月		
27	火	卓球の日 生け花教室	日照権の日
28	水		貿易記念日
29	木		
30	金		
		※行事予定は変更もあります。	



## まちの魅力発見!

### 突撃企業訪問 NO.11



「hair salon toiro」の  
魅力を探しに行ってきました♪

住所：旭町今市 2976-1 電話：070-2155-3129

■設立はいつですか？

令和2年3月です。

■従業員は何人ですか？

私1人です。

■hair salon toiro はどんな企業ですか？

美容室です。



■どんな仕事をしていますか？

小さな美容室です。

カット、カラー、パーマ、トリートメントなど。

小さなお子様から年配のお客様にも、ゆっくり過ごしていただけるように、予約制という形でさせていただいています。



■地域とどう関わっていますか？

カットやカラー、トリートメントなどの施術を通じて、地域のお客様との出会いとコミュニケーションを大切にしています。

今後は着付けなどのメニューも増やして、お客様の特別な日のお手伝いもさせていただきたいと思っています。



■一言 PR をお願いします

自宅のお部屋でくつろぐような感覚で、ゆったりとヘアケアの時間を楽しんでもらえたら嬉しいです。



次回は「石南自動車(有)」へ





# ご参加ください 浜田の旬な魚で！ 料理教室

この調理実習は、水産課と浜田市食生活改善推進協議会旭支部の協力で、家庭で魚を食べる機会を増やすことを目的で行っています。

日時：6月17日（土）10時～13時 受付：9時30分～

場所：旭保健センター調理室

参加費：300円

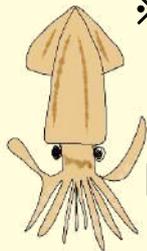
持って来るもの：エプロン、三角巾等、タオル

※マスクの着用をお願いします。

※申込みは今市まちづくりセンターまで！

TEL：45-1757

定員  
 先着10名



【メニュー】鯷の南蛮漬け、いかめし、かきたま汁他

※魚の水揚げによってはメニューが変わる場合があります。

目からうろこの魚の下処理のワンポイントがきけるよ！



## 男性料理教室 ★今月のレシピ★

### 「★豚の梅生姜焼き」

#### <作り方>

- ① 豚もも肉は一口大に切り、こしょう、酒をふる。
- ② しめじは根元を切り落としてほぐし、レンコンは皮をむいて薄いちょう切りにし、軟らかく茹でる。
- ③ キャベツは千切りにし、さっと茹でて水気を切り、和風ドレッシングと和える。
- ④ 梅干しは種を取り、包丁で軽くだたいてボウルに入れ、【たれ】の材料を加えて混ぜ合わせる
- ⑤ フライパンを温めてサラダ油をひき、①、②を入れて中火で炒め、豚もも肉の色が変わったら④を加えて炒め合わせる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、③を添えて、万能ねぎを散らす。

ポイント：定番のしょうが焼きに【梅干し】の爽やかな酸味をプラスした一品です。サッパリとした味付けで、ごはんがすすむおかずとして最適です。れんこんとしめじを加えることで、食物繊維も補えます。

#### 主菜 マンネリ化防止に

材 料		2 人 分
豚もも肉（薄切り）		120g
れんこん		20g
しめじ		20g
こしょう		少々
酒		15g（大さじ1）
サラダ油		13g（大さじ1）
た れ	梅干し	5g（1/2個）
	酒	10g（小さじ2）
	しょうゆ	12g（小さじ2）
	みりん	12g（小さじ2）
	水	10g（小さじ2）
	おろししょうが	20g
付 け 合 せ	キャベツ	60g（1枚）
	和風ドレッシング	少々
	万能ねぎ	少々