



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



2024.8月  
第97号

6月22日(土) **浜田の旬なお魚料理教室**を開催しました。魚食普及推進事業で、浜田市水産業振興協会、浜田市水産振興課より提供いただいたお魚(アジ・いか・バトウ)を料理しました。17名の参加者は、浜田市食生活改善推進協議会旭支部会員(食改)に教わりながら魚をさばき、楽しくも真剣に取り組み美味しく浜田のお魚をいただきました。大人と子どもと一緒に料理する事で楽しい教室になり、「三枚おろしがうまくなってきたよ」「家でも魚を料理して食べてみよう」等、良いコミュニケーションの場となりました。又、急遽捨てる予定だったアジの骨で作った骨せんべい※も好評でバリバリッと食べられていました。みなさんも下記レシピを参考に、魚をさばいて美味しく食べてみてください。※三枚におろした骨部分に味付けして油で揚げるだけです



三枚におろせるよ!



## 《レシピ》

### アジの南蛮漬け

#### <作り方>

材 料	2人分	
アジ(中位)	4匹	1 アジは頭と内臓を取り、洗って全体に小麦粉をつけ、粉をはたいておく。
小麦粉	敵量	2 玉ねぎ、赤玉ねぎは細かくし形、ピーマンは縦に細く切る。
揚げ油	敵量	3 甘酢を作り②の野菜を入れる。
玉ねぎ	20g	4 170℃の油で①をカラリとするまで揚げ③の中に入れて、酢がなじむように時々上下にする。
赤玉ねぎ	20g	5 お皿にアジを乗せ、上に野菜をおく。
ピーマン	10g	

#### 【甘酢】

酢	50cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/4
塩	小さじ1/4

\*この時期に出回る豆アジは、カラット揚げると全部食べられるのでカルシウムの補給にもなる。にんじん、カラーピーマンを入れると料理が鮮やかになる。

### バトウのフライ

#### <作り方>

材 料	2人分	
バトウ	1/2	1 バトウは食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふり下味をつける。
塩・こしょう	少々	2 【バター液】の材料●小麦粉、卵、水を混ぜ合わせ、バットなどに入れる。
【バター液】		
小麦粉	大さじ2	3 バトウを②の【バター液】に両面浸す。
溶き卵	1/2個	4 パン粉を両面つける。
水	大さじ1	5 フライパンに油を入れて両面日が通るまでバトウを揚げ焼きする。
パン粉	1と1/2カップ	6 全部上げ焼きしたら油を切って皿に盛り付ける。
揚げ油	敵量	7 仕上げに、グリーンレタス・ミニトマトを添える
グリーンレタス	2~3枚	
ミニトマト	3個~	

### いか飯

#### <作り方>

材 料	4人分	
いか	中8はい	1 いかは内臓を取り出し、水洗いしておく。
もち米	1と1/2合	2 米は研いで、水気を切っておく。
水	400cc	3 いかの中に米を少量入れ、つまようじで閉じる。
みりん	大さじ1	4 鍋にいかと水、調味料を入れて20分位煮る。(米粒と一緒に煮、いかの中の煮え具合を見る)
しょうゆ	大さじ3	
砂糖	大さじ1	

### かき玉汁

#### <作り方>

材 料	2人分	
卵	1個	1 卵は溶きほぐす。三つ葉は3cmの長さに切る。
だし汁	1と3/4カップ	2 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて④の調味料を加える。⑤の水溶き片栗粉を流してとろみをつける。
④ 塩	小さじ1/5	3 ②の汁に①の卵を菜箸を使って流し入れ、三つ葉を散らす。
しょう油	小さじ1/5	
⑤ 片栗粉	小さじ1	
水	大さじ1	
三つ葉	小1/2株	



# 8月の行事予定

日	曜日	各自治会・団体行事	何の日？
1	木	運動教室 わんぱく都川	水の日
2	金	浜田市スマホ教室	パンツの日
3	土		はちみつの日
4	日	ブックんのおはなしタイム 坂本センター外草刈り1 センター内清掃2・公園草刈り②	
5	月		タクシーの日
6	火	卓球の日	広島平和記念日
7	水	笑顔でつながるふれあいの会	立秋
8	木	あつくん・なっちゃん広場 まるやサロン 第3回評議員会（今市）	そろばんの日
9	金		長崎原爆の日 はりきゅう マッサージの日
10	土	役員会	道の日
11	日	丸原神楽大会(丸原センター)	山の日
12	月		
13	火	卓球の日	
14	水	今市・坂本自治会新仏供養 盆踊り	特許の日
15	木	運動教室	終戦記念日
16	金		女子大生の日
17	土		パイナップルの日
18	日	市子桜草刈り+BBQ	高校野球記念日
19	月		バイクの日
20	火	卓球の日	交通信号の日
21	水		献血記念日
22	木	まるやサロン	チンチン電車の日
23	金		処暑 白虎隊の日
24	土		
25	日		即席ラーメン記念日
26	月	胃がん健診	
27	火	卓球の日	
28	水	旭中始業式	民放テレビスタート
29	木		焼肉の日
30	金		富士山測候所記念日
31	土		野菜の日・ベジタブルデー

\*行事予定は、変更となる場合があります。

## 盆踊り大会 8月14日(水)

### 今市自治会

場所：旭保健センター横駐車場

時間：20:00～

恒例の大抽選会

YOMISE くうちゃん

### 坂本自治会

場所：旧坂本分校体育館

時間：19:30～

バザー/ゲーム



## 市子桜清掃+BBQ参加者募集

日時：8月18日(日)

16:00～

場所 旧今市小学校市子桜周辺

募集人数：先着20名

参加費：1,000円

国産和牛・八戸川天然アユなど豪華食材



申し込みは、今市まちづくりセンターまで

## ～今市地区の人口～

	男	女	計
今市	242	259	501
丸原	219	241	460
坂本	23	26	49
南高台	217	112	329

令和6年6月末現在



## まちの魅力発見！

NO.25

### 突撃企業訪問



「有限会社 岡本石材」の魅力を探しに行ってきました♪

住所：旭町丸原 917-2 ☎：45-0148

#### ■設立はいつですか？

昭和36年

#### ■従業員は何人ですか？（平均年齢）

5人



#### ■-有限会社 岡本石材-はどんな企業ですか？

(有)岡本石材は大正時代には祖父が石工を始めていました。現在は、島根県西部を中心に墓石等の販売・施行・石材加工の仕事をしている会社です。魅力や特徴としては、工場内での石材加工・字掘作業、現場では基礎工事から墓石設置まで弊社が一貫して行っています。

#### ■どんな仕事をしていますか？

墓石の販売・現場施工・法名碑の刻字・移転・各種記念碑建設・お墓のクリーニング・墓じまい等、石材に関する仕事を行っています。

#### ■地域とどう関わっていますか？

これまでに町内の多くのお客様の墓石建立をさせていただきました。又、各小学校閉校・圃場整備事業など多くの記念碑建設に携わらせていただきました。



#### ■ひと言PR

お客様から弊社にお願いして良かったと思っていただける仕事ができるように、これからも精進していきたいと思っております。今回このような機会をいただきありがとうございました。

NO.24 で紹介しました「山崎佳香音楽教室」様の文章で「自信」が「自身」になっていましたのでお詫び致します

➡ 次回は「たかた工房」へ



# あいのりタクシー運行しています!!

※ あさひ診療所経由で浜田便を運行! (土・日・祝は除く)

**浜田便：片道料金 700円**

(往路▼) (帰路▼)  
 今市地区 発 旧浜田市内 発  
 ▼ ▼  
 【あさひ診療所】 今市地区 着  
 ▼ ▼  
 旧浜田市内 着

利用可能時間は  
**8時~18時です**

6月の利用は  
 浜田便：4便  
 旭診療所便：2便

**あさひ診療所便：片道料金 300円**

(帰路▼)  
 あさひ診療所 発  
 ▼  
 今市地区 着

※今市地区 坂本/今市/丸原/南高台

※「病院」「買い物支援」のみご利用できます。お誘い合わせてご利用ください。

## 今市自治会親睦グラウンドゴルフ大会が7月7日(日)開催されました



猛暑の中、54名が優勝をめざし

熱戦をくり広げました!

## 6月21日(金) 玉ねぎ・じゃがいも収穫体験

地域の方のご厚意で、旭小児童が収穫体験をしました。玉ねぎを引っこ抜き、じゃがいもは慣れない「クワ」を使って掘り出しました。「じゃがいもが刺さった～」と笑いながら楽しく地域の方と交流しました。



## あつくん・なっちゃん広場



8月8日(木)も水遊びを予定していますので来てね~

**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  
 実施体制図です  
 今市地区を一緒に良くして行く部会員を  
 お待ちしています!**

