

東京 2020 オリンピック聖火リレーのボランティアを募集します

柳井市で実施される東京 2020 オリンピック聖火リレーを支えていただくボランティアを募集します。

■日 時 5月14日(木)

午前9時～正午(活動予定時間)

■活動場所

柳井市役所～柳井小学校グラウンド間の聖火リレーコース沿道および沿道周辺

■活動内容

聖火リレーの運営補助、会場および沿道の観客誘導等

■募集人数 50人程度(先着順)

■募集期間

3月16日(月)～4月10日(金)

■応募対象

町内に在住、在職、在学し、平成17年4月1日以前に生まれた方(高校生の方は、保護者の同意が必要です)

■応募資格

- ・ボランティアとしての責任や自覚があり、活動内容を遵守できる方
- ・実施日当日に、指定の場所、時間で活動が可能な方(活動場所までは、東和総合センター出発のバスで移動します)

■応募方法

各公民館、大島文化センター、橘総合センターおよび東和総合センターに設置してある申込書に必要な事項をご記入のうえ、郵送または直接お届けください。

■選考結果

採用された方には、後日お知らせします。

■応募先・問い合わせ

〒742-2512 周防大島町平野269-44

社会教育課 スポーツ振興班 ☎0820(78)5048

♪食推おすすめレシピ♪

わかめとれんこん入りつくねの照り焼き



食物繊維が豊富で低エネルギーなわかめやれんこん、豆腐を使ってボリュームのある1品になります。わかめやねぎ、しょうがの風味をいかして調味料は控えめに。粗みじん切りにしたれんこんのしゃきしゃきとした食感もおいしく感じられるポイントです。



【1人分の栄養素量】

・エネルギー	193kcal
・たんぱく質	12.4g
・脂質	10.7g
・食物繊維	1.6g
・食塩相当量	1.0g

〈材料〉(4人分)

鶏ひき肉	200g
豆腐	150g
わかめ(水戻し)	60g
れんこん	80g
ねぎ	20g
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
しょうが(おろし)	2g
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

〈作り方〉

- ①わかめは洗って粗めのみじん切りにする。れんこんとねぎも粗めのみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、豆腐、①、Aを加えてよく混ぜて小判形に成形する。(1人3個分ずつ)
- ③フライパンに油をひいて中火に熱し、②を並べ入れてふたをして裏返しながらかく。
- ④火が通ったら火を弱めてBを加え、全体に絡める。

☎健康増進課 健康づくり班
☎0820(73)5504