

生鮭とかぶの炒め物

253kcal
塩分 2.0g
[1人分]

◆作り方

- ①鮭は一口大のそぎ切りにし、下味の材料をからめておく。
- ②かぶは茎を2cm程残して皮をむき、縦半分にして5~7mm厚さに切る。葉は2~3cm長さに切る。しいたけは石づきを除いて4つ割りにする。パプリカ、ピーマンは縦半分に切り、細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、鮭を両面焼き、取り出す。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を足し、しょうが、かぶを入れ、軽く炒める。水をふり、蓋をして強火で30秒ほど蒸し、しいたけ、パプリカ、ピーマン、かぶの葉の順に加え炒める。途中で蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤野菜がしんなりしたら鮭を戻し入れ、合わせた調味料を加えて手早く炒め合わせ、器に盛る。



【材料・4人分】

- 生鮭 4切
◎下味
酒 小さじ2
片栗粉 小さじ2
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
しょうが汁 小さじ1
かぶ 小4個
しいたけ 6個
パプリカ(黄色) 1/2個
ピーマン 1個
しょうが(千切り) 適量
サラダ油 大さじ2
水 大さじ2
◎調味料
酒 小さじ2
ごま油 小さじ2
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1
片栗粉 小さじ1
こしょう 少々
鷹の爪 適量

かぶは白い部分を根といい、胃や腸の働きを整え、胃もたれや胸やけを解消する働きがあります。葉の部分にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富に含まれるので、根と葉、両方食べることがおすすめです。



(左から) 谷口隆夫さんと
食生活改善推進員
輔田 俊子 さん

がんばっています!

志賀町ペタンク・ボール協会は、健康増進と仲間づくりを目的とし、日々楽しく活動しています。

県内の大会にも数多く出場し、県民体育大会では優勝経験もあり、強豪チームとして活躍しています。ペタンクは、小さいお子さんや体の不自由な人でも参加できますので、興味のある人はお気軽に練習場所にお越しください。

柴木運動公園を中心に各地区で曜日を決めて練習しています。

志賀町ペタンク・ボール協会



※広報9月号に県民体育大会上位入賞種目にペタンク競技第3位(一般女子)の記載がありませんでした。お詫びのうえ訂正いたします。

焼肉 闘牛茶屋

各種宴会のご予約等随時受付中です。

正社員・アルバイト急募

短時間(3時間~)でもOKです!

☎0767-32-0095



豪華商品をかけて、手作りいかだ部門・ゴムボート部門で競います。のど自慢が集まるカラオケ大会も開催!!

闘アクアパーク
シ・オン
☎ 0767-32-8555



県内最古といわれる県下太鼓打競技大会 最高位の大関に中泉・篠原組

9月19日(月・祝)、県内で最も古い歴史をもつといわれる県下太鼓打競技大会が、高浜町の小浜神社であり、町内外から51組が参加し、太鼓への打ち込みやバチさばきなどを競いました。

最高位の大関には、中泉貴臣、篠原裕幸組(志賀豊年力太鼓保存会)が輝きました。



第84回県下太鼓打競技大会(小浜神社)

賞	チーム名	大バイ	小バイ
大 関	志賀豊年力太鼓保存会	中泉 貴臣	篠原 裕幸
関 脇	富木神幸太鼓	丸山真希男	宅田 欣央
小 結	志賀豊年力太鼓・徳田組	舟山 紳也	河野 利明



緑色の法被姿で、披露打ちする会員

富木八幡太鼓保存会 50周年記念祝賀会 結成から半世紀の節目を祝う

7月24日(日)、シーサイドヴィラ渤海で、富木八幡太鼓保存会50周年記念祝賀会が開催され、会員30人を含む県内の太鼓関係者約100人が、半世紀の歩みを祝いました。

歴史ある富木八朔祭礼に欠かせない祭り太鼓継承のため、昭和4年8月に結成。富木八幡太鼓保存会の岡本有友会長は「喜びと勇ましさが入められた祭りの響きである渡御太鼓と富木八幡太鼓のリズムをこれからも保存、継承、発展させていくため会員一同精進します」とあいさつ。庄田副町長、石田忠夫県議、守田教育長、須磨伊佐男町文化協会長が祝辞を述べ、会員が勇壮な演奏を披露しました。



大念寺子供太鼓打競技大会 最高位の横綱に中村・木坂組

9月17日(土)に、大念寺子供太鼓競技大会が、高浜町の大念寺八幡神社であり、志賀町をはじめ、輪島市、七尾市、氷見市などの23団体から196人が参加しました。

最高位の横綱には、地元である大念寺八幡太鼓鼓友組の中村皇胤・木坂有希組が輝きました。



第24回大念寺子供太鼓競技大会(大念寺八幡神社)

賞	チーム名	大バイ	小バイ
横 綱	大念寺八幡太鼓 鼓友組	中村 皇胤	木坂 有希
大 関	輪島・和太鼓虎之介	川端 光月	川端 彩乃
関 脇	輪島キリコ太鼓保存会 絆	山岸 愛佳	橋本 杏奈
小 結	富木神幸太鼓 煌	宅田 玲	松田 七夕



浜坂萌音さん、飛び込みで個人7位、団体優勝 全国大会飛び込みで団体優勝に貢献

7月6日(水)、7日(木)に浜松市で開かれたとびうお杯全国少年少女水泳競技大会で、女子飛び込み総合の団体で優勝に貢献した石川ダイビングクラブの浜坂萌音さん(志賀小6年)が、7月22日(金)、小泉町長に喜びを報告しました。個人では7位に入賞し、浜坂さんは「緊張したが、入賞できてよかった」と話し、今後の活躍を誓いました。

2012年のロンドン五輪で、石川県出身の中川真依選手の活躍をみて、4年前に競技を開始。週末になると、金沢市まで、練習に通っています。

当日は、得意のひねりや回転を交え、自身初の高得点を叩き出し、初入賞を果たしました。小泉町長は「東京五輪を目指して頑張って」と呼びかけました。



④入賞を小泉町長に報告 ⑤大会で飛び込みに挑む浜坂さん

橋本帆乃花さん、ジャベリックボール投げ 全国陸上競技大会へ出場を報告

8月20日(土)、横浜市の日産スタジアムで開かれた全国小学生陸上競技交流大会のジャベリックボール投げ競技に、橋本帆乃花さん(志賀小6年)が出場しました。

橋本さんは、羽咋郡市大会で2位となり、県大会に出場。47.17mの記録を出して優勝し、全国大会出場を決めました。

8月29日(月)に役場を訪れ、守田教育長に結果を報告。橋本さんは「13位と入賞できず悔しかったが、全国の人々と仲良くできたので良かった」と話しました。守田教育長は「ひとつひとつの記録を大事にこれからも頑張って」と話しました。



◀全国大会で競技に臨む橋本さん



▶全国大会に出場したことを守田教育長に報告

N T N陸上選手が志賀町で強化合宿 陸上選手が児童30人に指導

強化合宿のため、志賀町に滞在していたN T N陸上競技部(三重県桑名市)が、9月10日(土)、志賀町陸上競技場で陸上教室を開催し、志賀町の児童30人が参加しました。児童は町ジュニア陸上教室に所属し、1~4年、5、6年に分かれて、選手7人から基礎の指導を受けました。リレーや短距離走では、選手の速さに圧倒されていました。

N T N陸上競技部は、能登中核工業団地にN T N(株)の事業所がある縁で、9月8日(木)から10日(土)の3日間、初めて合宿に訪れていました。23日から大阪府で始まる全日本実業団対抗陸上競技選手権大会に向けた強化が目的で、この日が最終日でした。



N T N陸上選手から走りの基礎を学ぶ児童

青春全開 志賀高校!

志賀高校の存続と活性化のため
志賀町は志賀高校を応援します! **10**

祝

第71回国民体育大会

2016
希望郷

いわて国体出場!



【少年男子フリー
スタイル50kg級】
張原 夕斗 (2年)

8月27、28日に行われた北信越国民体育大会(ミニ国体)で優勝した射撃部2年の田中心さんと三崎春香さんが、10月2日(日)から4日(火)の3日間、八幡平市立田山小学校体育館で開催するいわて国体への出場を決めました。また、レスリング部2年の張原夕斗さんも、10月7日(金)から10日(月)の4日間、宮古市民総合体育館で開催するいわて国体への出場を決めました。3人のご健闘を祈ります。



北信越国体【ビーム・ピストル40発競技】

少年男子・個人優勝 田中 心(2年)
少年女子・個人優勝 三崎 春香(2年)

その他
大会の
受賞者!



第48回全能登私の主張発表大会
●最優秀賞・七尾市議会議長賞
弁論部 岡部 裕香 (3年)
演題:イチアイイッサツ 其の深淺を見んと要す



第36回折口父子記念短歌大会
●特選(高校生の部)
川端彩加(3年) 大崎優斗(3年)



第14回「民家の甲子園」石川県大会
●団体特別賞
美術部 宮本彩加(3年)
新井田遥(3年) 垣内貴博(2年)

地域との交流事業

今年も志賀ロータリークラブをはじめ、社会福祉関係団体など、地域との交流事業に力を入れています。

- 2年インターンシップ事前指導
- やっちゃん祭り①
- 3年社会人基礎
- 工事現場見学会②
- 外部面接
- ふるさと観光ガイドプロジェクト③
- 乳幼児ふれあいボランティア
- ボランティア実習(福祉)
- 志賀ロータリークラブ・PTAと生徒との交流事業④



①



②



竹筒でご飯を炊く様子 ④



③

今回のナビティーチャー

村田 真理子 教諭

福祉科担当。現在、総合学科3年生の担任です。志賀高校勤務4年目。福祉の実習やボランティア活動で地域の高齢者施設などを訪問する中で、生徒たちを見守り、教えてくれる地域の方々の温かい眼差しを感じています。3年生の就職・進学指導に追われるこの時期、凛々しくなっていく生徒たちの表情を見ながらもうすぐ巣立っていくことへの頼もしさと、もの哀しさを感じつつ、一日一日を大切に過ごしています。



インターンシップ



総合学科2年生全員と普通科の就職希望者が、8月2日(火)から4日(木)の3日間、インターンシップを体験しました。実社会の現場で働く厳しさや社会人と触れ合い、将来を考える貴重な経験となりました。受け入れていただいた地元事業所の皆さま、大変お世話になりました。



【受け入れ事業所】

(株)いこの村能登半島/大和リゾート(株)能登ロイヤルホテル/(株)エース自動車/(株)上杉モーターズ/石川サンケン(株)/シグマ光機(株)/志賀農業協同組合/山成商事(株)(どんたく)/ホームセンターロッキー志賀の郷店/志賀町デイサービスセンター/すばる幼稚園/高浜保育園/とぎ保育園/はまなす園富来デイサービスセンター/キットヘア/大栄商事(株)/農家民宿 古民家こずえ