

岸良の盛夏を彩る伝統行事、ナゴシドンの参加者募集

8月14日(水)、岸良地区でおこなわれる伝統行事「ナゴシドン(夏越祭)」。

この時に岸良海岸で披露する、肝付町指定無形民俗文化財「平田神社の神舞」の舞手となってくださる方、「こどい(=お手伝いさん)」をしてくださる方を募集いたします。

海と山に恵まれた地域で受け継がれてきた、素朴な伝統行事を、一緒につくりあげてみませんか？

くわしい募集内容や昨年までの様子は、ホームページをご覧ください。

<概要>

- 神舞の舞手：事前に数日間の練習をしたのち、当日に神舞を披露していただきます。
- 当日のこどい：ナゴシドン当日、会場設営や片付け、給水のサポートをお願いします。事前に説明会あり。

<詳細・お問い合わせ・お申し込み>

HP「nagoshidon.com」からどうぞ。ご質問はメール「nagoshidon@gmail.com」でも承ります。

申込〆切：7月14日(日)(適任が見つかり次第締め切ります)

主 催：ナゴシドンのつなぎ手実行委員会

※参加費：無料(傷害保険への加入は主催者が負担します) ※いずれも岸良地区内でおこないます。

※昨年までは遠方からの参加者の宿泊・移動の対応を主催者がおこなっていましたが、今年は参加者各自で手配していただくことといたしました。ご了承ください。なお、近隣の宿泊施設などのご紹介は可能ですので、お問い合わせください。



▲QRコード



十二人剣舞



集合写真



身体が喜ぶハッピーレシピ



～食塩のとりすぎに注意して血管を守りましょう～

肝付町はⅡ度高血圧以上(160～179/100～109)の割合が県内ワースト4位となっています。食塩を多くとる食生活を続けていると、高血圧から動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険が増すばかりか、腎臓病などの引き金にもなります。自分の食生活を振り返り、食事に含まれる食塩を気にするところから始めてみましょう。

※1日あたりの食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。(日本人の食事摂取基準「2020年度版」より)

エネルギー：529kcal 脂質：9.4g たんぱく質：16.3g 食塩：2.1g

主食：麦ごはん

材料(1人分)

米・50g 麦・5g

作り方

- ①米と麦を洗い通常の水加減で炊く

副菜：もやしとにらのごま油炒め

材料(1人分)

もやし・30g にら・10g ごま油・3g みりん・小さじ1 しょうゆ・小さじ1/2

作り方

- ①もやしは水で洗って食べやすい大きさに手でつぶしておく。
- ②にらは2cmくらいに切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、①②を炒め、みりん、しょうゆで調味する。

主菜：鶏肉のトマト煮

材料(1人分)

鶏むね肉・70g 塩こしょう・少々 小麦粉・5g 玉ねぎ・50g にんにく・少々 オリーブ油・小さじ1
パセリ・少々 トマト水煮缶・50g カラーピーマン・10g ピーマン・40g 塩コショウ・少々

作り方

- ①鶏むね肉は一口大そぎ切りにして、塩コショウをし、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを入れて香りがたったら①を炒める。
- ③鶏肉を端によせ、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れて炒める。
- ④トマトの水煮缶を入れ、塩コショウで調味する。
- ⑤10分くらい煮て水気をとばす。
- ⑥器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。

問い合わせ 健康増進課 ☎0994(65)8412