ひとまち写館

あなたが写っていませんか？広報さやまに掲載した写真は、広報課で撮影したものでしたら無料で差し上げます。広報課までご連絡ください。

7/20 水かけまつり（笹井保育所）

ウイルスなんかに負けないぞ！水をかけて追い払おう

コロナ禍でも思いっきり水遊びができるようにと保育士が準備をしました。ウイルスに扮した先生を追いかけて水をかけ、みんなでずぶぬれになった子どもたち。梅雨明け早々、夏の思い出が一つできました。

7/24 ラクロス体験教室（堀兼・上赤坂公園）

初めてのスポーツに悪戦苦闘！

市内の小学生を対象に開催された全4回の教室に23名が参加。西武文理大学の女子ラクロス部と、東日本女子クラブリーグ1部所属のチーム「FUSION」の選手から、ラクロスの基礎やチームワークの重要性について指導を受けました。

（市民カメラマン・横内明人さん）

7/15 ゴルフ体験教室（柏原小学校）

オリンピックから学ぶゴルフの自由研究講座

柏原小学校の4～6年生16人が、狭山市が競技会場となるゴルフ競技について学びました。オリンピックの概要やゴルフのルールなどの講義の後、スナッグゴルフやパターゴルフを体験。ゴルフ競技の難しさや面白さを知り、より理解を深めました。

7/11 体験学習「お茶席」（博物館）

お茶席を気軽に体験

館内にある茶室では、定期的に体験学習を開催しています。まず、お点前が披露され、参加者は作法を教わりながら自分で点てた抹茶をいただきました。慣れないお茶の苦味にびっくりしつつも、自分で点てたお茶の味は格別です。

（市民カメラマン・山﨑菊雄さん）

みんなの掲示板

一日だけの花の命、孔雀シャボテン
ペンネーム・入間川のしーちゃん（入間川）

孫と散歩、突然の雨、公民館で雨宿り
久保田 恵さん（下奥富）

長靴がお気に入りで晴れの日も長靴を履いてお出かけ♪
ペンネーム・いっくん（広瀬東）

智光山公園の花菖蒲、今年もキレイに咲いてました
ペンネーム・momo（狭山）

投稿募集！

皆さんが市内で撮った写真や、広報さやまへのご意見を募集しています。

●応募方法
氏名（ペンネーム可）、振り仮名、住所、電話番号、メッセージを記入し、電子メールで写真データ（1MBまで）を広報課までお送りください。

もぐもぐ sayama mog 89

今月のメニュー

オクラとジャコ乗せ冷ややっこ

今月の食材 **オクラ**

材料・4人分

- オクラ4本
- 塩大さじ1
- ゴマ油少々
- チリメンジャコ15g
- 白ゴマ大さじ2
- 青ジソ10枚
- 豆腐2丁
- ミョウガ2本
- ポン酢（またはしょうゆ）適量

作り方

①オクラはさっと塩ゆでし、小口切りにする
②熱したフライパンにゴマ油を入れて、チリメンジャコをカリっとなるまで弱火で炒め、冷ます
③千切りにした青ジソと白ゴマ、①を②に加え、混ぜ合わせる
④豆腐を食べやすい大きさに切って皿に盛り、③を乗せる
⑤小口切りにしたミョウガを乗せる
⑥ポン酢をかける

※オクラのネバネバのもとであるムチンは、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化を助け、吸収しやすくする働きがあるといわれています

狭山産の食材を使ったレシピを紹介します ▶▶▶▶▶▶▶▶