

であい・ふれあい・ささえあうまち東条

9月1日は「防災の日」です。台風、豪雨、洪水、高潮、地震、津波などの認識を深めて備えをする日として、設けられています。9月1日は関東大震災が発生した日であること、今年も来ましたが台風の襲来が多いとされる二百十日であることから防災の日に定められたという経緯があります。

防災の日には、①避難場所②防災用品③連絡手段の3つの「確認」を行いましょよう。

健康講座の開催

社会福祉部・親和会共催

日時：9月22日（日） 午前10時～

場所：東条公民館

内容：演題「健康寿命を延ばす」

講師 徳山中央病院救急科特任部長
宮内善豊 先生

申し込み方法・他詳細は配布資料参照願います。

健康に長生きしよう！



第30回あじすチャリティーゴルフ大会

日時：令和6年9月23日（月曜日・振替休日）

場所：宇部72カントリークラブ「あじすコース」

参加費・募集対象者・競技方法・申し込み方法・申し込み期日・
他詳細は回覧資料を参照願います。



東条公民館の備品が行方不明になっています。

① ワイヤーカッター

② 剪定ばさみ

①



②



いずれも柄の部分に青色で東条と四角のマークが
記入されています。

見かけた方は公民館まで連絡してください。

慰霊祭・夏祭り・盆踊り

8月10日（土）晴天に恵まれ、午前中から酷暑の中で熱中症と戦いながら、会場設営、コーナーの運営、会場の後片付けを終える事ができました。

また、この日のために連日の盆踊りの指導に多数の子供会の方が練習に参加され、盛況のまま終わることができました。有難うございました。

尚この度、慰霊祭の活動にご遺族の方から多額の志をいただきました。誠に有難うございます。今後の自治会活動に使用させていただきます。

慰霊祭



コーナー・盆踊り



暑い時に美味しい、焼きそばの秘伝のレシピを伊藤瑞生さん（東区）が公開されましたので右に紹介します。味は夏祭りで証明済みです。

9月の主な行事

- 9月14日（土） 19：00～ 役員会
- 9月15日（日） 7：30～ 築地公園除草（親和会）
- 9月22日（日） 10：00～ 健康講座
- 9月23日（月） 10：00～ チャリティーゴルフ大会
以上

2024年東条夏祭り8/10

「おたふく焼きそばソース」を使った焼きそばの作り方

- ① 麺は袋をもんで軽くほぐしておきます。鉄板を中火で温め、麺をほぐしながら、約5分炒めます。時々麺を持ち上げながら炒めます。
- ② 約5分炒めたら、麺を鉄板の横に置きます。
- ③ 一口サイズに切った豚バラ肉、ちくわを入れ、炒めます。（目安1分）
- ④ キャベツ、もやし、天かす（いか天入り天かす天華）①の麺の順にのせて、約2分半蒸らします。時々箸でゆすって蒸気を逃がしながらカラッと炒めます。（麺をかぶせてキャベツ、もやしを蒸らすのがコツ！です。）
- ⑤ 蒸れたら、全体を混ぜ合わせ約30秒炒めます。
- ⑥ ソースを加えて、全体にソースがなじむように20秒程度で手早く炒めます。
- ⑦ 少し冷ましてお皿（パック）に盛りつけて、青のりを振りかけて、紅しょうがのをのせたら完成です。

注意

- ※①キャベツ②もやし③豚バラ肉④麺5 が1袋に5人分入っています。全部で20袋（100食分）
- ※おたふくソースは5人分約200gです。
- ※容器は80℃以下で使用なので少し冷まして盛りましょう。