

健康づくりの郷認定大会・国際市民スポーツ連盟認定大会
日本市民スポーツ連盟認定大会・オールジャパンウォーキング

スポーツCLUB 0000 BIG
スポーツ振興くじ助成事業



第8回 内牧温泉開湯 120周年記念 大阿蘇元気ウォーク 2018

今回のテーマは
湧く
わくわく

完歩の方に抽選で温泉無料券が当たる!?
湧水と温泉を楽しむウォーキング!

参加申込み
受付中



2018. 9. 1 **土** SAT ▶ 2 **日** SUN
イベント会場：阿蘇神社 東側中央駐車場

The 8th
ASO
ENERGETIC
WALK 2018

大会コース
20 km · 10 km · 5 km

事前申込み
締切 平成30年8月10日(金)まで
※参加費1,600円(当日申込み可参加費2,000円)
主催：阿蘇市健康づくりの郷推進委員会 / 阿蘇市
主管：大阿蘇元気ウォーク実行委員会 ☎0967-22-3174

お申し込み先
(申込専用)

0570-039-846
ガイダンスに従って「1」を押してください。
※平日 10:00～17:30 / 土日祝日を除く

お問い合わせ先
(申込不可)

☎0120-711-951
大阿蘇元気ウォークエントリー事務局
※平日 10:00～17:30 / 土日祝日を除く



器提供:工房 花

じゃがいもとグリーンアスパラのポタージュ

材料 (4人分)

- じゃがいも…300 g ●グリーンアスパラガス…150 g
- タマネギ…中 1 個 ●ニンジン…40 g
- 牛乳…200cc ●水…600cc ●コンソメ (固形) …2 個
- バター…大さじ 1 ●塩コショウ…少々

作り方

- ①じゃがいもは乱切り、アスパラガスは頭の部分を縦に4つ割に、残りを皮付きのまま3~4cmに切る。ニンジンは細い千切り、タマネギは1.5cm角切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、じゃがいも、アスパラガス、タマネギを炒める。
- ③水とコンソメを加え柔らかくなるまで煮たら、ミキサーにかける。再度鍋に戻し、牛乳を加え温め、塩こしょうで味を調える。
- ④アスパラガスの頭とニンジンをさっと固めにゆでる。
- ⑤器に注ぎ④を散らす。

問一の宮保健センター ☎ 22-5088



食改冒から一言

地元特産のグリーンアスパラガスを使いました。ミキサーを丁寧にかけると滑らかになります。アスパラガスの苦手な人にも食べやすく、冷やしても美味しく食べられます。作り方⑤の段階で冷凍保存もできます。



さわやか

阿蘇市で働く元気な若者を紹介!
フレッシュマン
りょうこ
市原 涼子さん (27 歳) 住所: 遊雀
春工房、そば処ゆう雀 勤務

趣味 絵を描く、ギター

特技 ネイル **好きな言葉** 継続は力なり

好きな人のタイプ 笑顔が素敵で頑張り屋さん

阿蘇の好きなところ 観光地が多いところ

仕事の内容 食品加工作業と配達、飲食店

仕事で日頃から心がけていること 衛生面に気を付け、笑顔で接客

一言コメント ネイリストの資格を取り自分のお店を出すため、今は母と一緒に家業の食品加工・販売とそば店で働いています。お店ではお客様に美味しく食べていただけるように笑顔を大事に頑張っています。十割そばです、是非食べに来てください。

フレッシュマン

阿蘇市で働く元気なフレッシュマンを募集しています! 自薦他薦は問いません。

[対象] ①阿蘇市民 ②阿蘇市内で働く人 ③仕事を始めて5年以内 ④おおむね 30 歳未満の男女

[問い合わせ] 総務課秘書広報係 ☎ 22-3111 (メール) pr@city.aso.lg.jp