



# スポGOMI ワールドカップ 茨城 STAGE 参加チーム募集

ごみ拾いとスポーツが融合した日本発祥スポーツ「スポ GOMI」のワールドカップ茨城 STAGE の参加チームを募集します。優勝チームは、10月9日(祝)に東京で開催予定の日本 STAGE に出場できます。さらに、日本 STAGE 優勝チームは、世界 20 か国の代表チームが集結するスポ GOMI ワールドカップ (11月に東京で開催予定) に日本代表として出場できます。ぜひ参加して、世界の頂点を目指してみませんか。

**とき** 9月2日(土) 午前9時30分～午後0時30分  
\*小雨決行。予備日 = 9月3日(日)

**ところ** 日立市役所周辺  
\*集合・解散は日立市役所大屋根広場

**対象** 3人組  
\*定員 30 チーム程度 (多いときは抽選)  
\*詳しくは応募要項(右記QR)をご覧ください。



**申し込み** 8月17日(木)までに右記QRから申し込みを。



**問合せ** スポ GOMI ワールドカップ事務局 ☎ 03-6441-2561

## スポGOMIとは?

3人1チームで、制限時間内に拾ったごみの種類と量に応じたポイントを競い合う、環境美化活動を融合させたスポーツです。



# 鹿島アントラーズ フレンドリータウンデイズ「日立市の日」

明治安田生命 J1 リーグ第 27 節セレッソ大阪戦で、鹿島アントラーズのフレンドリータウンである日立市にお住まいの方などを無料でご招待します。選手たちの熱い戦いを、ぜひスタジアムでご観戦ください。



©1996 K.A.F.C

**とき** 9月16日(土) 午後6時キックオフ  
(午後3時開場)

**ところ** 県立カシマサッカースタジアム  
バックスタンド上層イーストゾーン (自由席)

**対象** 市内在住か通勤・通学している方  
\*定員 500 組 1,000 人 (多いときは抽選)

**申し込み** 8月3日(木)から31日(木)の午後11時59分までに右記QRから申し込みを。  
\*当選者には9月1日(金)の午後6時(予定)にメールでお知らせします。



**問合せ** 鹿島アントラーズコールセンター  
☎ 0299-82-5555 メール support@antlers.co.jp

シリーズ  
おいしい適塩レシピ③

# 体にやさしい適塩レシピをご紹介します

塩分が抑えられて、なおかつおいしく食べられる簡単レシピです。



1人分 67Kcal  
食塩 0.2 g

### ●材料 (2人分)

鶏ささみ肉	60g	☆オリーブ油	小さじ1
酒	小さじ1/2	☆粒マスタード	小さじ2
きゅうり	中1本	☆酢	小さじ1
		☆こしょう	適宜

## 鶏ときゅうりの粒マスタードマリネ

### ●作り方

- ①耐熱皿に鶏ささみ肉をのせて、酒をふりかける。
- ②ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱する (600Wの場合で40～50秒程度)。
- ③粗熱が取れたら、肉を大きめに割く。
- ④きゅうりは4cm程度の長さに切って、縦に4等分する。
- ⑤ボウルに☆、鶏ささみ肉、きゅうりを入れて混ぜる。

**ポイント**  
マスタードは練りからしやマヨネーズに比べてエネルギーや脂肪分が少ないです。きゅうりは、体の中の余分な塩分を排出する働きがあります。



Instagramにその他のレシピも掲載しています！

問合せ 健康づくり推進課 ☎ 21-3300 FAX 27-2112

# 日立シビックセンター、日立市民会館の催し

時…日時 場…場所 対…対象 内…内容 出…出演 定…定員 料…料金 申…申し込み 問…問合せ 他…その他

**A 新番組「宇宙なんちゃら こてつくん プラネタリウム」**  
時 9月16日(土)～来年3月31日(日) 場 天球劇場 内 NHKのEテレで放送中の「宇宙なんちゃら こてつくん」(原作:にしむらゆうじ)が、ついにプラネタリウムに登場します。  
料 天球劇場入館料 他 上映スケジュールはHPで確認を。

**B 新番組「星になるまで music by ACIDMAN」**  
時 9月16日(土)～来年3月31日(日) 場 天球劇場 内 ACIDMANの音楽とVo.Gの大木伸夫のナレーションでお送りするプラネタリウム作品です。  
料 天球劇場入館料 他 上映スケジュールはHPで確認を。

**C プラネット養成講座～プラネタリウムの解説員体験～**  
時 9月16日(土) 午後1時30分～3時、9月30日(土) 午後2時30分～4時、10月22日(日) 午後1時～7時、11月3日(祝) 午後5時～8時 場 日立シビックセンター会議室101号、天球劇場 対 高校生以上 \*全日程参加可能な方 内 ストーリー制作・アナウンス講座、解説員体験など 講師=榎本麗美さん(宇宙キャスター®)、浦上晴香さん(星空案内人)ほか 料 1,000円/回 申 8月18日(金)の午前10時からHPで申し込みを。

**D NEW WIND THEATER**  
時 8月29日(火) 午前11時30分開演、午後3時開演  
場 日立シビックセンター新都市広場 内 市内の中高生吹奏楽部による屋外コンサートです。

**E アジア料理サロン「カンボジア料理講座」**  
時 9月2日(土) 午前10時～正午 場 日立シビックセンター料理室 内 ソムローマチュールンサイコー(牛肉の酸味スープ)を作ります。講師=浅水伸介さん(カンボジア・ベトナム屋代表)  
定 30人 料 1,000円 申 8月12日(土)の午前10時からHPで申し込みを。



**F 音のまちコンサート vol.2**  
時 9月17日(日) 午前11時30分開演、午後2時開演 場 ヒタチエ内 出 矢渡友美加(フルート)、磯野舞(ピアノ)

**G 辰巳ゆうとコンサート 2023**  
時 11月23日(祝) 午後2時開演  
場 日立市民会館ホール 料 全席指定5,000円 当日5,500円 \*未就学児入場不可。申 8月26日(土)の午前10時から日立市民会館窓口で発売。



場 A～C 科学館 ☎ 24-7731 FAX 24-7975  
D～F 日立シビックセンター ☎ 24-7711 FAX 24-7970  
G 日立市民会館 ☎ 22-6481 FAX 22-6633



\*その他のイベント情報は右記QRからご確認ください。