



新聞持って  
街に出よう!

再開商店応援企画

# まちの耳寄り情報!

## 木の屋くじら祭り

8月5日(日) 9:00~14:00

木の屋石巻水産 仮事務所1F

吉野町2丁目1-26(七十七銀行湊支店向かい)

目玉商品 **ミンク鯨赤肉1級400g 1,000円**  
**鯨トイフロック200g**

その他、新鮮野菜・海産乾物・メンチカツ等  
地元のおいしいものが大集合!!  
お盆前にお得な木の屋祭りで  
おいしい食材を買い占めよう!!

お問合せ: 0225-23-1234 (木の屋石巻水産)

## 復活!!牛角石巻店!! オープニングスタッフ募集!!

就職祝い金100,000円支給!!  
9月上旬オープン予定!!

<時給・条件等>

大学生・一般 時給800円以上(22時以降1,000円以上)

高校生 時給750円以上

1日2~3H以上 週1回以上

全国700店舗のフランチャイズスタッフ、楽しい職場です。

大街道西1-6-25 ☎090-4040-5000(古藤野)

## 石巻地域密着婚活バスツアー

# あいせき2012

開催日  
8月26日(日)  
9:00-17:00

独身男女40人が1台のバスに。市内の名所を巡りながら、様々な体験を通して交流を深めます。  
あなたの出会いもしっかりサポート!

石巻地域密着婚活バスツアー「あいせき」が2年ぶりに復活します!

「気軽に参加できる出会いの場」を目標に、人気テレビ番組「あいのり」にヒントを得て始まったこの婚活バスツアーからは、過去4回で多くのカップルが誕生、既に3組が晴れてゴールインを迎えています。

旧北上町などを経巡った過去のツアーからは一転、今回は「復興の街歩き」をコンセプトに市街地をバスや徒歩で巡りながら、素敵な出会いをサポート。ツアーの最後を飾るカップリングは、石巻の復興を象徴する老舗割烹で行われるなど、粋な演出も随所に施されています。

また、バスの旅を盛り上げるツアコンには、人気DJの本間秋彦さんが登場。さらに、素敵な出会いを強力に後押しするタスクフォースも用意されているとか。

主催者である、石巻まちづくりギルド理事長の後藤春彦さんからは、「必ず皆さんを笑顔にします」と、力強いメッセージを頂きました。運命の相手があなたを待っているかもしれません。ぜひご参加ください。(ジョー)

### ○参加資格・募集人数

【男性】石巻市在住の25歳~45歳独身の方、20名  
【女性】25歳~45歳独身の方(住所問わず)、20名

### ○参加料

【男性】3000円 【女性】2000円

### ○申込期間

平成24年7月1日(月)~8月17日(金)必着

### ○お問い合わせ先

石巻まちづくりギルド事務局  
電話: 080-1652-5108  
E-Mail: aiseki@ql.ciao.jp

### ○申込方法

インターネット(<http://aiseki.ciao.jp/>)の他、郵送・Faxでも受け付け。



今回のツアーを主催する「石巻まちづくりギルド」の皆さん

# わっぱかッキング 18品目

## 野菜ソムリエ直伝!!

簡単

ヘルシー

# トマトそうめん

### ■材料■

・素麺 ・麺つゆ ・トマト

### ■作り方■

- [1] 普通に素麺をつくる。
- [2] 麺つゆに刻みトマトを混ぜて、できあがり!



トマトは旨味成分のグルタミンが豊富で、しかもビタミンCも多くて、ご存じ抗酸化物質のリコピンもバッチリ。抗酸化物質は「フィトケミカル(植物由来の化学物質)」と言われ、紫外線などの外部刺激から自身を守るために植物が自前でつくる「日傘」とか「サングラス」みたいな物質です。紫外線量が多くなる夏にはもってこいの食材なんです。

昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われているほどの実力者。夏には夏向けの「旬」の食べ物です。

「きゅうめんにトマトお？」なんて思うけど、昆布などに含まれる旨味成分のグルタミン酸のおかげで、コレがけっこう美味しいんですよ!

トマトのゼリー一部は捨てないで!!

グルタミン酸はゼリー一部が一番多いんですよ。

自家栽培のもぎたトマト、ぜひきゅうめんに入れてみてください。

石巻しみん市場 齊藤夕紀

### ●石巻しみん市場●

(石巻まちなか復興マルシェ内)  
中央2丁目11-13(旧丸光跡地)  
10~18時 火曜定休

今回のわっぱかッキングは、しみん市場の齊藤夕紀さんにお願ひしました。旬のお野菜を使った簡単レシピ、ぜひお試しくたさい!  
わっぱかッキング担当 あき