



藤本啓子さん
(藤中区)

風薫るさわやかな季節、
ハイキングで採った山
菜でおふくろの味を!!

ゲンゴロベーの しらあえ

1. 豆腐はゆでて、水気を切っておく。
2. ゲンゴロベーは塩を入れた熱湯でゆで、水にさらして2~3cmの長さに切る。
3. 白ごまはよくすって、Aと1を加え、よくあえる。
4. 3に2を加え、混ぜ合わせる。



材料(4人分)

ゲンゴロベー	150g	
豆腐(2/3丁)	200g	
白ごま	大さじ2杯	
A	砂糖	大さじ2杯
	みそ	大さじ1杯
	塩	少々
	スキムミルク	大さじ1杯

栄養価(1人分)

エネルギー	105Kcal
たんぱく質	6.1g
カルシウム	150mg
塩分	0.8g



「おはよう」のあいさつから
新入職員研修スタート

4月4日から、新入職員の研修が始まりました。住民サービスの基本は「あいさつ」からと、2週間、朝8時15分から市役所玄関で、主に出勤してくる職員に大きな声であいさつ。県セミナーパークでの研修、市内施設の視察など、研修は5月下旬まで続けられます。住民サービスの向上目指し、新入職員も頑張っています。



中央公民館大講堂改修記念 生涯学習講演会

中央公民館大講堂改修(固定イス化)を記念して、作曲家であり潜在能力研究家でもある「梅谷忠洋」さんを迎え、生涯学習講演会が3月30日開かれました。

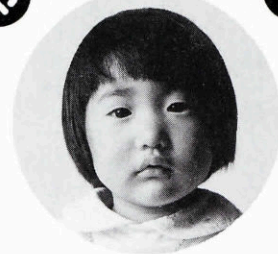
梅谷講師は「あなたが変わればみんなが変わる」と題して、=誰にも秘められている潜在能力の活用こそ21世紀の扉を開く力=と力説、参加者は熱心に耳を傾けていました。

元気に育ってネ!
木屋川に稚アユ放流



4月13日、俵山河川漁業協同組合は、地区内の川に5万匹の稚アユを放流しました。今年、県の補助を受け例年の2倍もの稚アユ放流となりました。俵山小学校前の木屋川では、同校児童もバケツ持参で放流に参加しました。6月20日の解禁日には約20cmに育ち、太公望には楽しみなシーズンとなりそう。入漁料は年額7千円、日額千円。

わが家のスター



たなかゆきえ
田中由季恵ちゃん
(2歳4カ月)

(真木区)

2人のお兄ちゃんに鍛えられ、たくましく育っています。女の子であることを忘れな
いでね!

(母 敬子さん)