

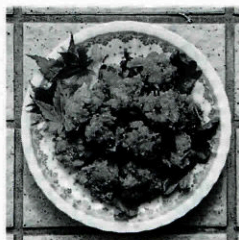
上山博子さん

(小河内区)

野菜をふんだんに使ってみました…

野菜の ミートボール

1. 鶏のもも肉を小さく切り酒をふる。
2. 人参、ピーマン、もどした干しいたけをみじん切りにする。ごぼうは小さなさがきにする。
3. はす、しょうがをすりおろし、1と2を混ぜ合わせた中に、ごま、卵、かたくり粉を入れ、だんごにして油で揚げる。
4. だし汁にケチャップ、ソースを混ぜて沸騰させその中に3を入れてからめる。その上に、ねぎのみじん切りをふる。



材料 (4人分)

鶏のもも肉	100g
人参	20g
ピーマン	20g
干しいたけ	10g
はす	100g
ごぼう	10g
卵	1個
かたくり粉	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
ソース	大さじ1
だし汁	1カップ
酒	大さじ1
ごま	大さじ1
しょうが、小ねぎ、天ぷら油	適宜

栄養価 (1人分)

エネルギー	233 kcal
たんぱく質	7.9g
カルシウム	51mg
塩分	0.6g



「電話お願い手帳」
12月21日、大野竹代NTT長門営業所長から藤田市長に「電話お願い手帳」100部が贈呈されました。
この手帳は、耳や言葉の不自由な人、またお年寄りなどが外出先で電話をかけたときに、用件や連絡先などを書き「私の代わりに電話をしてください」とお願いするときに活用されるものです。
この手帳により依頼があつた場合ご協力をお願いします。

手作りジャンボカルタ取り
1月18日、西深川保育園では長寿園のおじいちゃん・おばあちゃんを迎えて、もちつきとカルタとりで楽しい1日を過ごしました。
年長・年中組の園児25人による手作りのジャンボカルタは44枚、早乗園長の読み上げに合わせ、園児と園生が協力してカルタ取り。カルタには『あ』は「ありがとう保育園に来てくれてうれしいな」、『ふ』は「福笑いへんてこりんな顔ばかり」など、園児の楽しい言葉が並んでいました。



第43回長門大津駅伝大会

第43回長門大津駅伝大会が1月20日行われました。
長門市チームは一般の部で優勝(三輪光義・青木厚・池本幸男・吹上智之・大下和宏・岩本修一の6選手)5連覇を達成しました。
高校の部では、大津高校が優勝し2連覇を達成、長門高校は3位でした。(本市関係分)



わが家のスー

石川 裕樹 (ゆうき) (2歳・藤中区)

とてもはずかしがりやですが、家ではやんちゃな男の子です。歌と踊りと車が大好き！元気にのびのびと育って欲しいな。
(母 幸子さん)