



吉富瑞枝さん

(湯本区)

白菜の美味しい

季節となりました

ひき肉の白菜巻き

1. 豚ひき肉にしょうがと a を加えてよく混ぜる。
2. 椎茸、長ねぎ、人参をみじん切りにしてグリーンピースとともに1に入れよく混ぜ4等分する。
3. 白菜の葉は固ゆでにし厚い部分をそぎとり、全体に片栗粉を薄くふりかける。
4. 3に2を乗せ小口から巻き、巻き終わりは折り込んで鍋に並べる。
5. b を入れ落としぶたをし汁が半分になるまで煮込む
6. 5を3cm幅に切って器に盛り、残り汁に薄く片栗粉でとろみをつけたあんをかける。



材料 (4人分)

豚ひき肉	200g
椎茸	2枚
長ねぎ	1本
人参	20g
白菜	4枚
片栗粉	適宜
しょうが(みじん切り)	適宜
缶詰グリーンピース	大さじ1
卵	1個
しょうゆ	小さじ1
a 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
酒	小さじ2
スープ	2カップ
しょうゆ	小さじ2
b 砂糖	小さじ1
塩	小さじ2/3
酒	大さじ1

栄養価 (1人分)

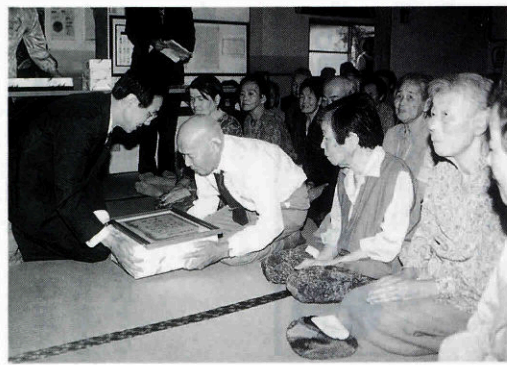
エネルギー	193kcal
たんぱく質	12.7g
カルシウム	70mg
塩分	2.3g

みんな元気に敬老会

9月9日、13日にかけて、各区や施設で敬老会が開かれ長寿をお祝いしました。

藤田市長は今年100歳を迎えられる松田ナツさん(正明市1区)、阿座上ハルさん(恵光苑)、中村徳一さん(長寿園)、藤田チヨさん(幸町)、中村シズヨさん(真木)の5人をそれぞれ訪ね、「いつまでもお元気で」とのお祝いの言葉とともに記念品を贈りました。

90歳以上の高齢者は、昨年より15人増え166人となりました。



鎮海の中学生とスポーツ交流

8月22日、長門青年会議所と姉妹縁組を結んでいる韓国・鎮海青年会議所から、中学生のスポーツ交流選手10人が来市。23日には深川中学校で卓球の親善試合が行われました。

田原崇雄さん(深川中3年)の選手宣誓後、シングルスとダブルスで熱戦が展開され友好を深めました。

この中学生によるスポーツ交流は今年で16年目を迎えました。来年は訪韓して交流が行われます。

交通安全のつどい

秋の行楽期における交通事故防止を目的に、9月21日、約500人が参加して「交通安全のつどい」が仙崎漁協大ホールで開かれました。

藤田市長は「交通事故死亡者は昨年に比べ減少していますが、今後とも行政はもちろんですが、一人ひとりの交通安全への理解と協力が大切です」と交通安全体制確立とともに、より一層の協力を呼びかける街頭アピールを行いました。



わが家のスーパースター



河野雄太くん

(1歳8か月)
(通16区)

三輪車に乗るのが大好きな男の子です。

「おばあちゃん」と言えるんだから、早く「おとうさん、おかあさん、おじいちゃん」と言えるようになってネ!

(母 和子さん)