



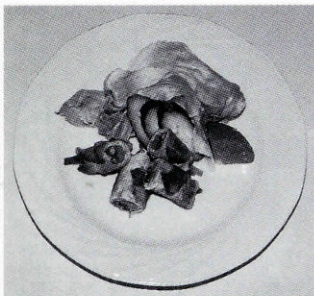
藤本啓子さん

(藤中区)

お父さん、クルクル、
ココロ簡単料理
してみませんか！

豚肉の野菜巻き

1. 豚肉に塩、こしょうを振っておく。
2. 人参は豚肉の幅に合わせて5mm角の棒状16本に切り、固めにゆでる。いんげん豆もゆでる。
3. 豚肉を広げマスタードをぬり、ごまを振る。2を芯にして巻く。
4. 熱したフライパンに油を入れ、3をころがしながらこんがり焼く。
5. レタス、トマトを添えて4を半分に切って盛る。



材料(4人分)

豚薄切り肉	200g
人参	50g
いんげん豆	60g
トマト	100g
レタス	150g
サラダ油	大さじ1/2
マスタード	小さじ1
ごま	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	140kcal
たんぱく質	11.1g
カルシウム	36mg
塩分	1.3g

オコゼを放流し効果を調査

オコゼの種苗生産に取り組んでいる山口県外海水産試験場は9月18日、7月にふ化し3cmに育った稚魚1万尾と、1年魚(体長約9cm)200尾を只の浜で放流しました。安定的な種苗生産技術の確立により、新たな栽培漁業の対象魚種として、その放流効果を調査するため標識を付けての放流で、今後2~3年継続して実施されます。オコゼは砂に潜りあまり移動しないため、高い放流効果が期待されています。



長門・大津地区
交通安全のつどい

秋の行楽期を迎え、交通事故防止の徹底を図ることを目的に、9月22日、約800人が参加して「交通安全のつどい」が仙崎漁協大ホールで行われました。

藤田市長は「行政、民間団体はもとより、住民一人ひとりの交通安全への理解と協力が交通事故防止につながります」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ました。



いつまでもお元気で

9月15日の「敬老の日」にちなみ、藤田市長は今年100歳を迎えられる松谷妙念さん(南町区)、百合野ミチさん(恵光苑)、村田男吉さん(通10区)、奥原イシさん(小河内区)の4人に、長寿祝いの記念品を贈りました。

9月3日、13日にかけては、敬老会が各地区や施設で開かれ長寿をお祝いしました。90歳以上の高齢者は昨年より4人増え168人となりました。

わが家のスー



杉修平くん
(3歳7か月)
(真木区)

いたずら好きで元気です。児童館に入り、初めての運動会を楽しみにしています。ウルトラマンティガのようになんか強い子になってね。

(母 信子さん)