



やまだ かすや  
**山田和哉** くん

(3歳2か月/中山区)

わが家で、一番元気な和くんです。  
お兄ちゃんが大好きで、いつも一緒。  
いつまでも明るく、やさしい和くんできてね。  
(母 洋美さん)

“青魚で血液サラサラ！  
鉄&カルシウムたっぷり”

いわしロール

加藤 敏子 さん  
(旭町区)

1. いわしは、頭と腹わたを取ってきれいに洗い、手開きで中骨をはずす。
2. 1の身の方にAをふる。
3. ほうれん草はさっとゆでて水気を切り、4cm長さに切る。
4. 3をバターで炒め、粗熱を取り、ごまをふり混ぜる。
5. 2のいわしの尾を向こうにし、1尾に対して4を1/8ずつ乗せて、手前か



- ら巻き、ようじで止める。
6. 天板にアルミはくをして5を並べ、オーブントースターで10~13分焼く。
7. 器に6を盛り、Bを添える。

材料(4人分)

いわし	中8尾
A 塩・こしょう	少々
薄力粉	小さじ2
ほうれん草	1束
バター	大さじ1
ごま	大さじ2
B ブチトマト	8個
レモン(4等分くし切り)	1/2個
パセリ	適宜

栄養価(1人分)

エネルギー	233 k cal
カルシウム	154mg
鉄	4.7mg
塩分相当量	0.9 g

◎公道部  
田村建材(株) ☎05550  
◎邸内部  
長門プロパン(有) ☎0806

4月水道修繕当番店



今月の一枚

広報編集室

3月26日、大津高ラグビー場で「ラグビー教室」が開催され、市内の子供達約20人が参加しました。子供達は楕円形のラグビーボールに少し戸惑いながらも、一生懸命にボールを追いかけていました。

書きくけ広報

今まで動物の体内で自然宿主により共存関係にあったウイルスが、他の動物に感染した時にキバをむく。特に厄介なのがエイズ、エボラ出血熱などである。最近ではマレーシアで豚から人に感染したニパウイルスが発見された。熱帯雨林に生息するコウモリが原因ではないかと言われている。森林開発で人と身近に接する機会が多くなり、こうした新種のものが突然現れるそう。人は開発の為に自然界のバランスを変えてきたが、地球生物の一員であることを忘れはけないと思う。

うちの息子が最近よく歌を歌う。結構上手に歌うので、将来はミュージシャン(親バカ)になるのでは、と少し期待しているのだが。そういえば、リズム感を養うには沖縄民謡が良いという話をどこかで聞いた。沖縄民謡独特の裏打ちのリズム(っあっあっあいや)というやつ)が良いらしく、沖縄出身のミュージシャンが多いのもそのためらしい。いつも「水戸黄門」や「笑点」の歌ばかり歌っている息子に、そろそろ沖縄民謡でも聴かせてみようかと思う今日この頃である。

編集・発行

長門市役所総務部  
秘書課広報広聴係  
☎0837-11117