



なかむら さとみ
中村 怜美 ちゃん

(3歳2か月/上ノ原区)

歌を歌うのが大好きで、音楽が流れ出すと自然と体が動き出します。
大好きなお兄ちゃんと6月に生まれた弟といつまでも仲良くね。

(母 美幸さん)

“親子でつくる
カルシウムおやつ”

かぼちゃせんべい

由良野 斗喜美 さん
(大泊区)

1. かぼちゃはゆでてつぶし、Aを入れて混ぜる。
2. 乾燥わかめを水でもどし、みじん切りにする。
3. 干しぶどうもみじん切りにする。
4. 1を3等分にし、それぞれに2・3・ごまを入れ混ぜて、3種類(材料別)の固まりにする。
5. 4を種類別に4個ずつちぎって丸め、3cmの円



6. 200℃のオーブントースターで5を約15分焼く。
7. 6の3種類1個ずつ(計3個)を1人分とする。

材料 (4人分)	
かぼちゃ (皮をむいたもの)	200g
バター	大さじ1
A スキムミルク	〃
乾燥わかめ	〃
干しぶどう	〃
いりごま	〃

栄養価 (1人分)	
エネルギー	70kcal
カルシウム	67mg
ビタミンA効力	250IU
塩分相当量	0.3g
食物せんい	1.3g



7月水道修繕当番店
◎公道部
(有)天満水道
◎邸内部
大隅石油(株)
☎ 265655
☎ 260024



今月の一枚
水産高校大型実習船「青海丸」の出港式での一コマ。
今年初めてみすゞ幼稚園児達による折り鶴・花束贈呈など行われ、航海の無事を祈っていました。

広報編集室

書きかけ広報

遺伝子診断が、アメリカなどで流行り、いずれは日本に波及しそうだ。自分の遺伝子が、ガン、糖尿、痴呆などあらゆる病気発生を、%確率で予知できるそうなの。

先に見える自分の病気を知ることが果たして、良いことか、悪いことか、それにより生命保険にも入れないなど弊害も出ているとのこと。人は、恐い者もの見たさで、未知の世界に足を踏み入れる事が好きだが、果たして遺伝子診断、あなたならどうしますか。

2年前、某新聞社のプロカメラマンの蛍撮影に助手として随行してから、この時期になると私も蛍の撮影をする。今年もは昨年よりも、蛍の数がかなり少なかった。来年はたくさん飛んでくれることを祈りつつも、とりあえず写っていたのでホッとしている今日この頃である。



編集・発行
長門市役所総務部
秘書課広報広聴係
☎ 0837 231117