

わが家のスター



はやし 林 しょうすけ 亮佑 くん

(2歳2か月/黒川区)

車が大好きで、目を輝かせて遊んでいます。
(5ヶ月になる弟が触ると飛んできて取り上げます)
いつもは「見平くん、泣いたらダメだよ」と話しかけるやさしいお兄ちゃんです。

(母 康子さん)

おもてなしにも出せる カルシウムメニュー !!

小松菜とほたてのクリーム煮

中井 奈津子 さん

(小 河 内 区)

1. 小松菜を塩ゆでし、冷水につけて水気をきり、4~5cmの長さに切る。
2. 人參は花型に抜き、うす切りにする。
3. ほたて缶の汁・とりがらスープ・1・2を鍋に入れて2~3分煮る。
4. 片くり粉を同量の水で溶く。
5. 3にA・ほたて貝柱・牛乳を加えてさらに一煮立ちさせ、4を加えてと



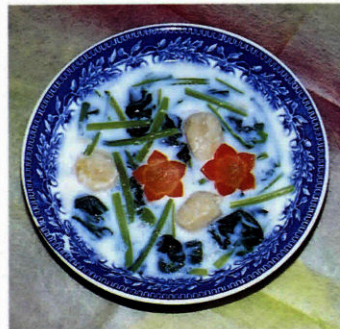
ろみが付いたら出来上がり。
※とりがらスープは、多めに作って冷凍しておけば、他の料理にも利用できます。

材料 (4人分)

小松菜	300 g
人參	150 g
ほたて水煮	2 缶 (貝柱90 g)
とりがらスープ	3 カップ
牛乳	1 カップ
片くり粉	大さじ2
塩	少々
A 砂糖	少々
酒	大さじ2

栄養価 (1人分)

エネルギー	108 k cal
カルシウム	295mg
鉄	2.9mg
カリウム	598mg
ビタミンC	58mg
塩分	0.6 g



今月の一枚
11月13日、俵山八幡宮で第26回少年すも大会が行われ、約40人の小学生が参加しました。俵山体育協会主催で、低・中・高の学年別個人戦による対戦が行われ、女性も参加。日頃すも経験が少ない子どもが多いなか、大技も飛び出すなど観客席をわかしていました。また、夕方からは、大人による相撲大会も行われ、一日中賑わっていました。

広報編集室

書きくけ広報

長門市から車で約30分、豊北町の角島大橋が11月3日に開通した。日本で無料の橋としては、一番長い橋(1.78 km)だそうで、対岸の附野側(西長門リゾート)から眺めた景色は最高で、白い砂浜に浮かぶ橋、どこか外国の景色に出てきそうなすばらしい眺めである。かつて、青海大橋開通を思い出す。私も島の生まれなので、橋や道路開通が生活する上で、大変便利になり喜んだものだが、観光客や釣り客によるゴミ・環境問題など、今後の課題となるのではと、よそながら心配している。

いくら考えてもダメな時は、やっぱりいくら考えてもダメである。広報づくりにはたずさわって2年半になるのだが、どうも、私の頭と体は期限ギリギリにならないと働かないらしく、このスペースがいつも一番最後になる。そして、やっと締めきり直前にでき上がる、という具合である。そんなこんなで、もう12月。「今年こそは年賀状早く作ってよ(昨年は大晦日にようやく完成した)」と、カミさんに気合いを入れられる季節になった。早く風邪を治そう!



12月水道修繕当番店
◎公道部
ユタカ空調株 ☎22-1330
◎邸内部
東光工業株 ☎22-6210

編集・発行
長門市役所総務部
秘書課広報広聴係
☎0837-11117