

わが家のスター



つかもと ゆうひ 塚本雄飛くん

(4歳1か月/板持2区)

兄弟げんかでは、いつも負けてあげる優しい兄貴です。

(母 眞弓さん)

低脂肪でもおいし〜い

わかさぎのヘルシーマリネ

松永和恵さん

(田屋区)

1. テフロン加工のフライパンを熱しておく。
2. 1にわかさぎを並べてふたをし、火が通るまでから炒りする。
3. きくらげは10分くらい水にもどし湯通しする。
4. 3・Aを千切りにする。
5. ねぎ・ししとうに少し焼き色を付ける。
6. 2・4・玉ねぎ・5・



Bをつけ汁に3時間漬けて、盛りつける。

材料 (2人分)

わかさぎ	120g
A [セロリ	20g
[人参	10g
玉ねぎ (くし形薄切り)	60g
根深ねぎ白色部 (ぶつ切)	20g
ししとう・きくらげ	各2個
レモン (半月薄切り)	6枚
B [赤唐辛子 (小口切り)	1本分
だし汁	80ml
つけ汁 [サラダ油	小さじ1 1/2
砂糖・みりん・醤油	各小さじ2
酢	大さじ3 小さじ1



栄養価 (1人分)

エネルギー	149kcal
カルシウム	479mg
鉄	3.6mg
ビタミンA	408IU
ビタミンD	177IU
塩分	1.3g

◎公道部
(有)天満水道 電話 26-0024
◎邸内部
大隅石油株 電話 22-6565

1月水道修繕当番店



今月の一枚
12月10日、青海島児童館で、恒例のお遊戯会が行われました。今年のは青海島児童館開館30周年ということで、お遊戯のほかに、「30年経ってもみんなちがってみない」をテーマに金子みすゞにちなんだリズム劇(写真)なども披露されました。

広報編集室

書きくけ広報

21世紀をむかえ、世紀を跨いで生きられることは幸運に思う。

20世紀は戦争の世紀と言われ、世界大戦が2度も起きたが、21世紀は戦争のない世紀になるよう願っているのは、だれも同じであろう。一人ひとり戦争は悪いと思っても、それが国単位になると、国の威信、威厳が頭をもたげて、双方が引き下がり戦争や内紛に発展する。

21世紀は相手の国を思いやり、尊重し合うことにより、戦争のない平和な世紀になることを、祈っています。

いよいよ21世紀に突入したが、この世紀の変わり目に、一つどうしても解決しておかなければならない問題が私にはあった。そう「21世紀になったら、20世紀梨はどう呼ぶの?問題」である。19世紀の終わり、新世紀を背負って立つ品種として生まれた20世紀梨。このような質問が鳥取県に殺到したらしく、これに対し「20世紀梨のまま、そのみずみずしさとともに、新しい時代に受け継がれます」とのことであった。なるほど、これで21世紀も安心。

編集・発行

長門市役所総務部

秘書課広報広聴係

電話 0837-11117