

わが家のスター



やまだ ちひろ  
山田千尋ちゃん

(2歳10か月/通7区)

いつまでも明るくやさしい  
お姉ちゃんできてね  
(母 美佳さん)

めんつゆに酢を加えた  
具たくさんめん

変わりそうめん

1. カマボコは細くさいておく。
2. 卵は薄焼きにし、せん切りにする。
3. きゅうり、大葉はせん切りにする。
4. Aにみじん切りのねぎを加えて、タレを作る。
5. そうめんをやや固めにゆで、水洗いした後、よく水切りする。
6. 皿に5を盛り、1から



3を飾り、4をかけて切りごまをふる。  
※スープを残すと塩分は2g減らせます。

材料 (4人分)

そうめん	6束(400g)
かに風味蒲鉾	4本(110g)
卵	2個
きゅうり	1½本
大葉	10枚
ねぎ	10g
いりごま	大さじ1
市販の濃縮めんつゆ	100ml
A 酢	50ml
からし	小さじ½

栄養価 (1人分)

エネルギー	468kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	5.4g
カルシウム	114mg
鉄	1.8mg
塩分	5.3g



8月水道修繕当番店

◎公道部

森永水道(株)

☎ 43・0552

◎邸内部

西日本液化ガス(株)

☎ 25・3580

広報編集室

今月の一枚

「俵山七段の滝河川プール」が新たに完成、7月19日、関係者が出席しプール開きの安全祈願祭が行われ、俵山小・中生徒が模範水泳や水中綱引きなどをして初泳ぎを楽しみました。

プールは県が整備したもので、長さ25m、幅9m。使えるのは8月末までで、使用簿に記載すればだれでも利用できます。来年3月には、幼児用プールや更衣室、トイレ、駐車場も完成する予定。

書きくけ広報

「この夏最高」「記録的猛暑」「観測史上最高」、テレビで毎日のように放送される今年の夏の全国的な暑さ。梅雨の雨続きに、カラッと晴れわたった夏を待ち望んでいたことなどすっかり忘れ去り、今はいささか、夏はもうかんべん状態である。室内がどこもエアコンで快適なだけに、外の日差しと暑さがいつそうこたえてしまう。夏は暑いのが当たり前とは言うものの、やつぱりほどほどがいいな。夏バテしないためにも、よく食べ、よく飲み、よく眠ることにしよう。

梅雨が明け、家の周りを見渡すと草ボウボウ。重い腰を上げ草取りを…。しかし私の草取りは、いつも志半ばで終了する。必ずイモムシ・毛虫が出現するからである。私はイモムシ系が超苦手。草取りの最中にヤツらが出てくると、その半径1m以内には近寄れない。この欄にイモムシの事を書くだけで背筋が涼しくなる程である。結果、イモムシ発見後数日は草の成長を暖かく見守るほかないのである。暑い日が続くが、イモムシ系の涼しさだけはいらさない、そんな今日この頃である。



編集・発行

長門市役所総務部

企画振興課広報統計係

☎ 0837・23・1117