



まほな 原田真穂奈ちゃん

(9歳/左/上川西2区)

みほな 美穂奈ちゃん

(6歳/右)

よく双子と間違えられますが、3つ違いの姉妹です。

(母 和江さん)

来客の多い季節
塩分をひかえてヘルシーに

きのご寿司

1. 同量の水で米を炊き、Aを混ぜてすし飯をつくる。
2. 人参は型抜きしてゆでる。
3. もどしたきくらげはせん切りにし、椎茸はいちよう切りにする。
4. えのきは根を取って3等分に切り、しめじは小房に分ける。なめこは洗っておく。
5. 3・4をBで煮る。
6. すし飯に5とごま・角切りチーズを混ぜる。
7. 器に盛り人参・ゆでた三葉を飾る。



材料 (5人分)

米	2カップ
酢	70ml
砂糖	大きじ1
塩	小さじ1/2
きくらげ	3枚
干椎茸	4枚
なめこ	1袋
えのき	1/2袋
しめじ	1/2パック
人参	40g
三葉	1束
だし汁	1/2カップ
砂糖	大きじ1
うす口しょうゆ	大きじ1
プロセスチーズ	100g
いりごま	小さじ2

栄養価 (1人分)

エネルギー	310kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	4.3g
食物繊維	3.7g
カルシウム	116mg
カリウム	315mg
食塩相当量	1.6g



市の人口

(12月1日現在)

面積	152.40 km ²
人口	24,393人 (-14)
男	11,348人 (-2)
女	13,045人 (-12)
世帯数	9,156世帯 (+1)
	() 内は前月比

12月1日号広報13ページ「水道料金と下水道料金の支払いが一本化されます」中、金融機関一覧に「荻信用金庫本・支店が」抜けていました。お詫びして訂正します。

これからの生活に活かしていきたい」と感想を話してくれました。



今月の一枚

広報編集室

「長門の出来事(6ページ)」で紹介しました深川中学校の職場体験学習で、広報にも2年生の伊藤頌文君がやってきました。職場体験学習の記事は、伊藤君が取材・編集してくれたものです。

明けましておめでとうございませう。今年は私にとって40歳代に入ります年です。ほんの少し前、とうとう30歳かと思っただけの年齢ですが、だが確実に年月をこなしているのだから、体力はいい、髪の毛の色はいい、とりわけ体型の変化に、過剰な年齢を実感してしまっている。「貫禄がついてきたな」と言われたいにも、過ぎ去った10年を逆流するかのように、右肩上がりだった体重計の目盛りを、右下がりに修正する。このことを40歳代を通しての目標としよう。

お正月といえはお年玉。当然の事ながら既にもらう方から、あげる方にならわっているのだが、わが子の成長は楽しみではあるが、わが子の成長とともに親戚の子も成長し、それに併せお年玉金額も自然増する。そういうえば、子供の頃はめったに行かない親戚の家にも正月だけは出かけていたものである。当然、お年玉をもらいに。お年玉用に両替した2千円札の新札。最近あまり手にすることがないので、あげるのをよそうかなと思っただけの頃である。今年もよろしくお祈りします。



書きくけ広報

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