



なるみ
村田成海くん

(4歳9か月/通1区)

大きくなったらウルトラマンになりたい
なるくん。
ウルトラマンのように強くなってね。
(母 博実さん)

クセがない、ビタミン豊富な新しい野菜を食卓に

はなっこりーの
和風グラタン

1. はなっこりーは2センチに切り、熱湯にさっとくぐらせ、冷ます。
2. 里芋は5ミリの半月切りにし、ゆでておく。
3. 玉ねぎ・エリンギは薄切りにして油で炒め、小麦粉を振り入れさらに炒め、豆乳を加えてとろみが出るまで煮て、Aで味をつける。
4. 1・2を3であえ、器に入れチーズを上のにのせて、オーブントースターで焼き色を付ける。



材料(4人分)

はなっこりー	200g
エリンギ	1本
玉ねぎ	50g
里芋	100g
油	大さじ3
小麦粉	大さじ4
豆乳	200ml
チーズ	70g
塩	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	241kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	15.8g
カルシウム	180mg
鉄	1.4mg
カリウム	514mg
ビタミンC	63mg
食物せんい	3.6g
食塩	1.3g



広報編集室

今月の一枚

2月17日、大津高校グラウンドで、ラグビー教室が開催されました。徳山大学ラグビー部のアランテラー監督(ニュージールランド出身)を講師に迎え、長門市・大津郡近隣の小学生から高校生まで約60名が参加しました。アラン監督は、パスの出し方など基本プレーを中心に指導されました。



3月水道修繕当番店

◎公道部

田村建材(株)

☎4210550

◎邸内部

長門プロパン

☎2210806

書きくけ広報

広報を担当するようになって間もなく一年。締切に追われながらもどうにか発行してきた。月2回、15日に1回の発行。新聞に比べれば楽なはずだが、いつものごとくすぐに締切が迫ってくる。おかげでこの一年は特に速かったような気がする。毎回誤字・脱字等がないようにとしっかりと確認して印刷屋さんにてデータを渡しているつもりだが、出来上がってから気付いたり、市民の方から指摘を受けたりとみなさんにご迷惑をおかけしたことも。今活字の怖さを実感している。

3月21日は春分の日、でも昨年の春分の日は20日だったはず?まわりに聞いても答えは出ない。さっそく調査開始。昔のカレンダーとのらめつこから始まり、最後は、国立天文台にたどり着く。それによると、春分の日は「春分日」で前年の2月1日に「歴要項(れきようこう)」が官報に掲載されることよって決まるとのことです。「国民の祝日に関する法律」にもきちんと定められているとのこと。ちなみに、秋分の日も同じとか。恥ずかしながらようやく疑問が解けました。



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