

# わが家のスター



しゅんと  
**永田 俊斗くん**  
(5歳6か月/右/祇園町区)

なつこ  
**奈津子ちゃん**  
(2歳4か月/左)

こういちろう  
**洗 一郎くん**  
(7か月/中)

いつも人を笑わせる準備をしています。  
父に似て・・・、  
いいところだけ似てちょうだいね。  
(母 裕見子さん)

トマトの酸味が  
さわやかな一品です

## 牛肉と春雨のトマト煮

- ①牛肉は2センチに切り、しょう油大さじ1につける。
- ②春雨は戻し、10センチに切る。
- ③皮をむいたトマトは8つ切りにする。
- ④小ねぎは小口切りにする。
- ⑤鍋に油を熱し、みじん切りしょうがを炒め、牛肉を加え色が変わったら、水2カップを加え、アクを除き弱火で10分煮る。
- ⑥トマト、春雨、インゲンを加え、砂糖と残りのしょう油・こしょうを入れしばらく煮る。
- ⑦器に盛り、小ねぎを散らす。



### 材料(4人分)

牛薄切り肉	200g
春雨	20g
トマト	2個
インゲン	50g
小ねぎ	少々
サラダ油	大さじ2
しょうが	1片
しょう油	大さじ3
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々



### 栄養価(1人分)

エネルギー	240kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	16.5g
炭水化物	10.8g
カルシウム	24mg
鉄	1.0mg
食物せんい	1.3g
食塩	2.0g

## 広報編集室

### 今月の一枚

5月18日、第23回仙崎芸能発表大会が、仙崎漁業協同組合大ホールで行われました。

写真は、瀬戸崎組鯨唄保存会と仙崎小学校の児童の皆さんによる初の共演の様子です。



### 書きかけ広報

今、各地区でまちづくり懇談会を開催しています。こうした広聴も広報統計係の大事な仕事の一つです。どこの会場に伺っても感じることは、若い人の出席が少ないことです。まちづくりを進める上では、これからの長門市を担っていく世代の意見は欠かせません。

このことも含め、若い人達に市政に対して興味を持ってもらうには、広報の中味を充実させ、若い人達にも読んでもらえるような、いや、読みたくなる誌面づくりが大切なのだと思う今日この頃です。

先日、天気もいし、久しぶりに自転車に乗って汗をかき減量しようと昨年買った自転車に近づいたところホコリだらけでおまけにタイヤの空気がない。早速洗車と空気入れ、たっぷり1時間。それだけで大粒の汗が・・・。いい運動になった。

結局、その日、自転車には乗らず。いよいよ6月、梅雨の季節となる、せっかく自転車をきれいにしても雨の日に自転車は危険だ(いや自転車汚れる)。

またほこりをかぶってしまう。自転車に乗りたい、晴天を祈ろう。



### 編集・発行

長門市役所総務部  
企画振興課広報統計係

〒766-4106  
長門市東深川一三三九番地の二  
電話 0837-23-1117

### ◎ 邸内部

田村建材(株)

☎ 4310514

### ◎ 公道部

三洋商事(有)

☎ 2210342

### 6月水道修繕当番店