



みずみ
池野 瑞美ちゃん
(6歳7か月/右/通12区)
もえみ
萌 美ちゃん
(3歳10か月/左)

けんかばかりしている仲よし2人は
お父さん大好きっ子！
もう少しおしゃべりを控えて
おとなしく遊んでね・・・!!
(母 明美さん)



風邪予防にビタミンA
たっぷりのサラダです

サーモンサラダ

- ①玉ねぎはスライスして冷水に放し、ザル等で水気を切る。レタスとサラダ菜は大きくちぎり同様にする。
- ②いりゴマはすっておく。Aをよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③①を②で和えて盛りつけて、その上にサーモンを並べてパセリを飾る。

材料 (5人分)

玉ねぎ	1/2個
スモークサーモン	150g
レタス	1/2個
サラダ菜	1個
パセリ	1/2たば

[ドレッシング]

サラダ油	大さじ5
酢	大さじ3
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
いりゴマ	大さじ1
レモン汁	1個分



栄養価 (1人分)

エネルギー	186kcal
たんぱく質	6.6g
カルシウム	58mg
カリウム	193mg
ビタミンA	418μg
ビタミンE	4mg
塩分相当量	1.6g

広報編集室

今月の一枚

1月14日、向陽小学校で、1年生(11人)と向陽保育園の年長組園児(11人)が一緒にたこを作って交流しました。教室でたこを作ったあとグランドで一緒にたこ揚げを楽しみました。



書きくけ広報

ベガルタ仙台入りする中原さん。惜敗した桐蔭学園戦の翌日、お母さんの実家におじゃまして取材しました。全国的に注目される選手だけに大きな夢を語ってくれることを期待したものの、謙虚で現実的な回答。不言実行というか、内に秘めた闘志を感じました。

とても爽やかな印象の好青年で、ルックスも良くスター選手になる素質は十分！日本を代表するストライカーに成長し、ワールドカップのピッチで日の丸を付けた彼の勇姿を見たいものです。

2月2日は、市民駅伝大会。毎年この時期になると「よし走ろう」という気になる。家の近くからランニングを始めたものの、身体が重い、続かない。今年も選手としての参加は断念することに。しかし、今年は昨年に続き広報で取材と言いつができる。

そして大会が終わると来年へ向けての戦いが始まる。毎年思うことだが、来年こそ練習して選手として参加しようと思う。まず、健康のためにウォーキングから始めよう。



2月水道修繕当番店

◎公道部
植中電気工業(株)

☎22-2138

◎邸内部

大隅石油(株)

☎22-2523

編集・発行

長門市役所総務部

企画振興課広報統計係

〒759-4108
長門市東深川一三三九番地の二
電話 08337・23・1117