

わが家のスター



みゆう 上田 未優ちゃん

(8か月/板持2区)

おじいちゃん おばあちゃん
だいちゆき!!
(母 直美さん)

手早く、骨粗しょう症

予防の一品

(木くらげに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を助けてくれます。)



高野豆腐の牛乳煮

- ①高野豆腐を水で戻し、水分を切る(戻さずに使えるものなら早い)。
- ②浅鍋にAを入れ、火にかけてフツフツと煮えたら高野豆腐を入れ静かに弱火で煮立たせながら10分煮る。
- ③小松菜はゆでて冷水にとり、1~2cmに切る。もどした木くらげもゆでて同様に切る。
- ④高野豆腐を1口大に切り、小松菜と木くらげを散らす。

材料 (4人分)

高野豆腐	4枚
小松菜	250g
木くらげ	10g
牛乳	2カップ
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2

栄養価 (1人分)

エネルギー	211kcal
たんぱく質	14.3g
カルシウム	387mg
脂質	10.5g
鉄	3.4mg
塩分相当量	1.3g



広報編集室

今月の一枚

2月16日、萩市から下関市までの96・9kmを10区間で競う「第53回山口朝日駅伝競走大会」が県内13市4郡から17チームが参加して行われました。市内緑ヶ丘区のみさか前中継所では、選手が通過するたびに、沿道から温かい声援が送られていました。

長門市チームは健闘しました。が、去年の順位に及ばず、10位(2部)でゴールしました。



3月水道修繕当番店

◎公道部

(有)天満水道

☎2610024

◎邸内部

ユタ力空調工業(株)

☎2211330

書きくけ広報

もう3月。市役所も年度末で、やたらバタバタとし始めます。

広報統計係のある企画振興課でも、情報推進室が「ぼっちゃテレビ」の4月1日開局に、文化振興係は4月11日の「金子みすゞ記念館」オープンに向けて、そして翌12日と13日の「みすゞ生誕100年祭」の準備には企画振興係も加わり、忙しい毎日が続きそうです。

卒業や転職などで長門を離れる方もいらっしやると思いますが、桜の花が咲く頃には熱く盛り上がりそうな、そんな予感が...

ちょうど1年前、春分の日はどのようにして決まるのだろうかと調査したことを思い出しました。今年も昨年同様21日です。そして今、確実に暖かくなって来ています。

先日、春の陽気に誘われて、やってしまいました60分ウオーキング、ただ60分歩くだけなんてつらいだけだと思っていたら意外と楽しいもので、あっという間の42、195キロならぬ60分でした。

しかし、翌日(翌々日ではない)筋肉痛になり3階の職場まで上がるのに苦労してしまいました。



編集・発行

長門市役所総務部
企画振興課広報統計係

〒759-4106
長門市東深川(三三九番地)の二
電話 0837・23・1117