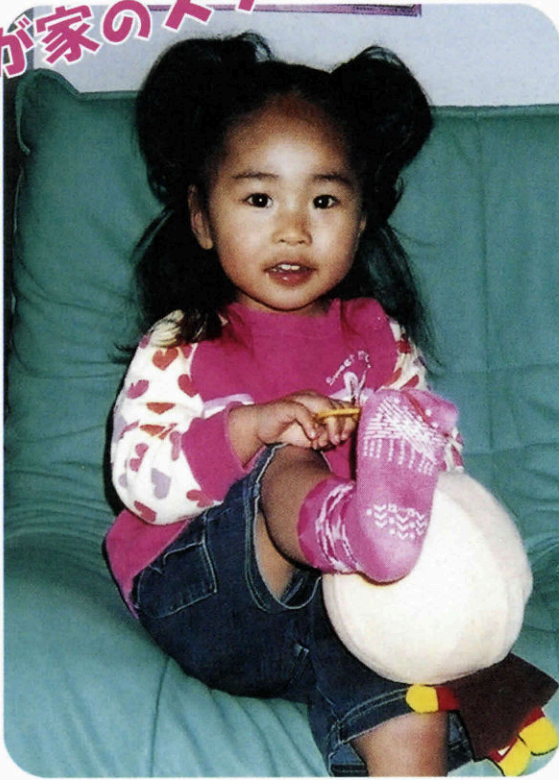


わが家のスター



きほ  
**笠本 季歩**ちゃん  
(2歳1か月/上ノ原区)

おてんば娘だけちょっとこわがり。  
歌とおしゃべりが上手です。  
最近ではお手伝いも  
できるようになりました。  
(母 亜紀さん)

旬の野菜を食卓に

そら豆のポタージュ

- ①そら豆をゆでる。長ネギは小口切りにする。
- ②鍋にバター、長ネギをしんなりさせワインを入れる。5分煮て、そら豆を加えて5分煮る。
- ③②をミキサーでペースト状にする。
- ④こし器を通しAを入れ温め、塩、コショウで味付ける。
- ⑤あら熱を取りよく冷やし、ミントの葉をあしらいます。



材料 (4人分)

そら豆	中味200g (皮ごと450g)
長ネギ	50g
バター	3g
白ワイン	大さじ1
こんぶだし	カップ2杯
牛乳	カップ1/2
生クリーム	35g
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
ミントの葉	少々

栄養価 (1人分)

エネルギー	106kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	7.3g
カルシウム	37mg
鉄	1.2mg
塩分	0.6g



広報編集室

今月の一枚

大津高校創立100周年と同校ラグビー部創部40周年を記念して、5月3日、俵山多目的交流広場ラグビー場で「大津高校ラグビー祭」が開催されました。

現役部員と九州国際大学付属高校との試合をはじめ、OB選抜と徳山大学戦やOB対抗戦、少年ラグビー交流戦のほか、社会人チームで活躍している選手によるラグビー教室などが開かれました。



書きかけ広報

全国シニアソフトボール大会で、まず驚いたのは105チーム、約200人が勢揃いした開会式の壮観さ。そして、選手のユニホーム姿に年齢を感じさせないことでした。翌日からのゲームではその姿が伊達じやないことを思い知らされました。

私も仙崎スポーツ愛好会で同級生と一緒にソフトボールをしています。先日、試合後の反省会で「俺達も…」などとその話題で盛り上がりました。「みんな！全国シニアはともかく…とりあえず体力維持だけでも頑張ろう…!?!」

この5月は、シニアソフトボールに大津高校のラグビー祭、テニスコートのオープンとスポーツ関係のイベントが多かったですね。スポーツはするのにも観るのも好きですが、健康管理と体力維持のためにはやっぱりスポーツをすることを心がけたいものです。

6月には松岡修造がやってきます。学生の頃にテニスをやっていた僕としては興味津々。この機会に間近でプレイを見て、何か吸収するぞと意気込んでいます。意気込みだけですけどね…



編集・発行

長門市役所

企画振興課広報統計係

〒759-4104 長門市東深川一三三九番地の二  
電話 0837・23・1117

◎邸内部

長門プロパン

☎2210806

◎公道部

田村建材(株)

☎4310514

6月水道修繕当番店