

わが家のスター★



ひご ちあき
肥後 千晶ちゃん

(3歳1か月/田屋区)

いつも元気いっぱいです。
「お兄ちゃん、大好き！」
が口ぐせです。
(母 真弓さん)

体力作りの秋、まず食生活改善で
高血圧、高脂血症を追放しよう



鮭のさっぱり蒸し

材料 (4人分)

- 生鮭 ……280g
- レモン ……60g
- 白ワイン ……60g
- レタス ……40g
- ミニトマト…4個
- ソース
- マヨネーズ…30g
- ヨーグルト…40g
- みりん ……5g
- 梅干し ……24g
- タマネギ ……30g
- 青じそ ……4枚



栄養価 (1人分)

エネルギー…181kcal 鉄…0.8mg
たんぱく質…16.8g 塩分…3.3g
脂質…10.2g カルシウム…46mg

作り方

- ① レモンを輪切りし、飾り用は、絞りやすい大きさに切る。レタスはせん切りにする。
- ② ソースを作る。梅干しの種をとって包丁で細くたたく。タマネギと青じそはみじん切りし、マヨネーズ、ヨーグルト、みりんを合わせる。
- ③ 鍋に白ワインを入れ火にかけ、煮たったら鮭を入れ、レモンの輪切りをのせ蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④ 途中で返し、中火で3分ほど火をとおす。
- ④ 器に鮭を盛りレタスとレモンの飾りを添えてソースをかける。

ワンポイントアドバイス

ソースによって味が変わります。お好みによって梅干しを多く入れてもいいです。

広報編集室

今月の一枚

爽やかな秋晴れとなった10月19日、市内3地区(仙崎・深川・俵山)で体育祭が開催されました。40回目を迎えた仙崎体育祭は、仙崎小学校グラウンドで開催され、約1200人が参加。競技は地区内の23行政区対抗で行われ、「二人三脚」や「むかで競走」、「町内対抗リレー」など8種目にわたり熱戦が繰り広げられました。また、閉会式終了後、第40回大会を記念した「もちまき」が行われました。



書きかけ広報

合併後の新市名称が長門市に決定しました。「もし決まれば広報に掲載！」と覚悟はしていたものの、締め切り2日前のことで、慌てて2ページほど追加しました。

10月は行事が多く、「長門の出来事」のコーナーに入りきらないほどで、「ながと日記」も5月号以来2度目の引越しをすることに…

そういえば、今年の長門市は大きなニュースや行事が多かったですよね…この調子だと新年号の特集「2003長門の出来事」は、例年の2ページに収まらないような…

広報統計係のもう一つの顔に、統計調査の仕事があるということは先月号でお伝えしましたが、この「統計」というものは私たちにあって、普段なじみが薄いように思います。

しかし、生活の中での様々な事象は統計データとして収集、活用され、見えないところで私たちを支えています。世の中を客観的にとらえ将来に向けて活用していく「統計」。陽の当たらない「統計」に光を当てていこう。みなさんに馴染み深いものにしていこう。そう思っている今日この頃です。



編集・発行

長門市役所
企画振興課 広報統計係

〒759-4192
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

☎ 22-10806

◎ 公道部

田村建材(株)

☎ 43-10514

11月水道修繕当番店