



南野逸子さん

(北本町区)

熱々の蒸し料理はいかがですか！

### 南禅寺蒸し

1. 豆腐はふきんに包み初めの8割の重さに絞る。
2. ①を合わせ、ときほぐした卵に加え、混ぜ合わせる。
3. 絞った豆腐に2を加えてよくかき混ぜ、蒸し茶わんに分ける。よく蒸気の上上がった蒸し器に入れ強火で2分、弱火で10分蒸す。
4. ④を合わせて火にかけ、③でとろみをつけた銀あんを3にかける。
5. 薬味のおろしショウガと千切りにしたのりをのせる。



材料 (4人分)

木綿豆腐	1丁
卵	4個
① だし	2カップ
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
② みりん	大さじ1/2
ショウガ	1かけ
のり	半枚
③ だし	1/2カップ
塩	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ1/2
④ 片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

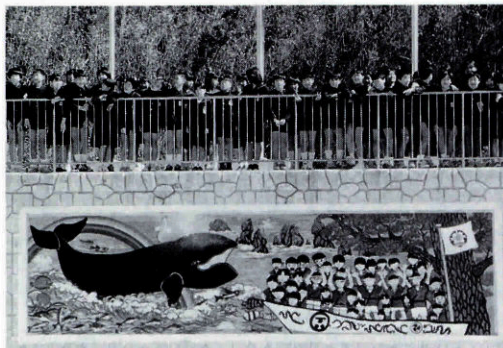
栄養価 (1人分)

エネルギー	150 k cal
たんぱく質	12.5 g
カルシウム	129mg
塩分	1.4 g

### テーマは「通の鯨と子供たち」

通小学校では、嶋田友二さん(下関の版画の先生)の指導を受け、卒業記念として6年生児童・保護者・先生が協力、タキロンを画材とし、横6・8m、縦1・8mの「壁画」を完成させ、3月2日披露しました。

「通の鯨と子供たち」と題した作品は、色彩豊かに描かれており、一人ひとりの海に対する深い愛情がこもった作品に仕上がっています。



### 身近な野草ハーブ講演会～役に立つ健康野草～



### 「健康」をテーマに学ぶ

中央公民館主催の学級の一つである「婦人問題研究講座」では、3月15日、光市の自然薬草・ハーブ研究家、尾崎寿さんを招き、健康野草についての講演会を開きました。

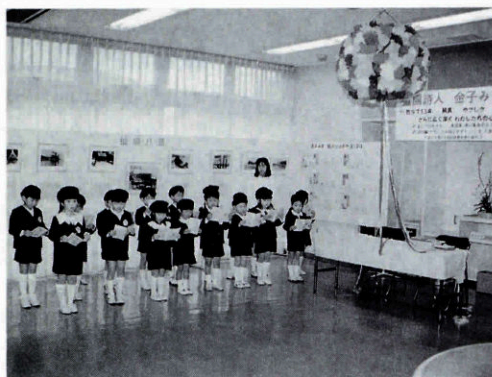
同講座(会員65人)では、毎年のテーマと運営委員を決め、自主的に行事を組み婦人の地位向上や仲間づくりに取り組んでいます。

上野悦子運営委員さんは「学ぶことが喜びです」と話していました。

### みずゞの詩と絵入りのはがき

金子みずゞの詩とイラストが入った官製はがき(シリーズ第6集一セット5枚組)が、3月1日、長門郵便局などで一斉に発売されました。長門郵便局では、仙崎みずゞ保育園児がみずゞの詩を朗読、発売に花を添えました。

詩は国語の教科書に掲載の「私と小鳥と鈴と」「明るい方へ」「露」「大漁」「不思議」の5編がとりあげられています。



### わが家のスーパースター



小野 博史 くん  
ひろふみ

(2歳1か月)  
(湊2区)

外出が大好きな元気な男の子です。  
心根の優しい子どもにも育って欲しいな!

(母 香織さん)