



安部多恵子 さん
(緑ヶ丘区)

“カロリー1/2
ボリューム満点”

ヘルシー
ロールキャベツ



1. キャベツをゆでる。
2. 玉ねぎと生しいたけは、みじん切りにする。
3. 2とAをしっかりと混ぜて8等分にする。
4. キャベツ1枚に対して3を1個ずつ包む。
5. ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けておく。
6. なべに4を並べた上にBを入れて煮込む。
7. 6が沸騰したら5を加え、火が通ったら出来上がり。

材料(4人分)

キャベツ	8枚
玉ねぎ	100g
生しいたけ	2枚
鶏ささ身ミンチ	200g
A 卵L玉	1個
トマトケチャップ大さじ1	
水	300cc
B コンソメ	5g
トマトケチャップ大さじ1	

栄養価(1人分)

エネルギー	137k cal
たんぱく質	17.5g
脂肪	1.8g
カルシウム	84mg
塩分	1.1g

女性林業グループ誕生

「炭焼き」を中心とした山の恵みを生活に活かそうと、俵山地区で女性グループ「どんぐりの会」が、3月15日結成されました。

会の代表は上政区池藤清子さんで、現在会員20人。会では早速、ドラム缶を利用した「竹炭づくり」に挑戦。俵山中勤労体験学習園内に、ドラム缶を改良した炉を設置し、竹炭を作りました。

どんぐりの会では、シイタケ栽培や植林による山の保全活動なども計画しています。



仙崎中学生

お年寄り宅訪問

仙崎中学校の1年生57人は、2月26日、独り暮らしのお年寄り宅を訪問して、手作りのものをプレゼントしたり、家の掃除をしてあげるなど地域のお年寄りとふれあう、心の交流学習を行いました。

この日、大日比区山根静子さん宅を訪れたのは、江原さんと藤田さん。2人は、俳句を織り込んだ手作りカレンダーをプレゼント。話も弾み楽しい一時を過ごしていました。

ガールスカウト復活

戦後長門市にガールスカウトが発足したものの、昭和42年ごろ自然消滅した経緯があり、このたび、仙崎地区のお母さんを中心に、結成への準備が進められ、3月22日、ガールスカウト日本連盟山口県支部「第9団」として発足しました。

発団式で、少女会員14人は今井佐知子団長からガールスカウト会員の証の「ピン」を付けてもらいました。



わが家のスー



みなみがわ
南川 拓駒 くん
(3歳)
(上ノ原区)

ウルトラマンと仮面ライダーが大好きです。毎日、変身をして楽しませてくれます。
(母 洋子さん)