

# わが家のスター



## かわの ゆうすけ 河野 佑輔 くん

(3歳5か月/上安田区)

ウルトラマンとトーマスが大好きです。  
来春幼稚園へ入園するのを、みんなで楽しみに  
しています。

(母 八千代さん)

## “カルシウムたっぷり!!”

### ヘルシーハンバーグ

高橋百合子 さん  
(山小根区)

1. レンコンは皮をむき、すりおろす。
2. ゴマをする。
3. ちりめんじゃこは湯通しする。
4. A (ネギのみ1/2量) と 1、2、3をまぜてハンバーグの形を作る。
5. フライパンに油を引き4の両面をゆっくり焼き上げる。
6. 5にBをからませて火を止める。
7. 皿に6を盛りつけ、ネギ(4の残りの1/2量)・かつお節をふりかける。

#### 材料 (2人分)

レンコン	200 g
いりゴマ	大さじ2
ちりめんじゃこ	40 g
「おから	80 g
A 〔ネギ(みじん切り)	大さじ4
溶き卵	L玉1個分
サラダ油	大さじ1/2
B 〔しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
かつお節	適宜

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー	298 k cal
たんぱく質	23.4 g
カルシウム	578mg
鉄	5.9mg
塩分	1.7 g



11月15日号広報7ページ「長門市民の誕生」中、小田晏桜輝ちゃんのふりがな「あさき」は「あさぎ」の誤りでした。お詫びして訂正します。

◎ 邸内部  
大工燃料工業(株) ☎ 22219

◎ 公道部  
植中電気工業(株) ☎ 22138  
☎ 264141

### 12月水道修繕当番店



今月の一枚  
10月29日、あおい幼稚園でハロウィンパーティーが行われました。かぼちゃのお化けや魔女など様々なお化けに扮装した子供達は、園内を回りお菓子をもらったあと、仙崎の街に繰り出してきました。

## 広報編集室

### 書きかけ広報

ライフスペースやオウム心理教など、カリスマ教団が毎日のように新聞紙上を賑わしています。「何を言っても、聞く耳持たず」といった感じで、不思議に思われる方が多いと思います。

よく正直者ほど洗脳(マインドコントロール)され易いとか、人事ではありません。私達の身の周りにも、これに似た催眠商法で高い品物を買わされたことをよく耳にします。自分自身、一歩下がって冷静に見つめ直すことが大事なのは、いずれにしても、うまい話にはご用心を。

今年ももう12月。街を歩くと、どこからともなく聞こえてくる恐怖のクリスマスソング。これまでおもちゃ屋での、息子の「これ欲しい」の声に、「これは高いからお父さんがサンタさんに頼んじゃよう」と何度か、言い続けてきたので、最近「これはサンタさんに頼んだよね」「クリスマスはいつ来るの」と言うようになった(サンタさんが何人いても足らんわ)。3歳のくせに、こんな時だけ發揮される抜群の記憶力にすっかりビビってしまっている今日この頃である。



### 編集・発行

長門市役所総務部  
秘書課広報広聴係  
☎ 0837 ☎ 1117

※十二月十五日号広報の発行はありません。