



まゆ ちゃん  
**平田真優**  
 (3歳10か月/新屋敷町区)  
 みさ ちゃん  
**望紗**  
 (1歳7か月)

妹のめんどうをよくみてくれる、いいお姉ちゃんと、お姉ちゃんの言うことをよく聞く妹です。  
 (母 真佐子さん)

## 新緑の季節“キヌサヤを料理の主役に”!

### キヌサヤとわかめの和風サラダ

宇田川久代 さん  
 (田屋区)

1. キヌサヤは筋を取り、熱湯でゆで、ざるにあげて冷ます(※歯ざわりが身上市なので、火を通し過ぎないように!)
2. 干しワカメは水に戻して食べやすく切る。
3. ちりめんは熱湯に通して冷ます。
4. しょうがは千切りにする。
5. Aを混合して、1・2・3を加えてあえる。



6. 5を器に盛り、4をちらす。

#### 材料(4人分)

キヌサヤ	200g
干しわかめ	10g
ちりめん	10g
しょうが	1片
マヨネーズ	大さじ1½
A しょうゆ	大さじ1
わさび	適宜

#### 栄養価(1人分)

エネルギー	54kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	4.0g
カルシウム	65mg
カリウム	283mg
食塩相当量	1.4g



## 広報編集室

### 今月の一枚

つつじの名所として知られる俵山の熊野山公園。約1万本のつつじが赤、白、ピンクと鮮やかな色合いで山肌を彩っています。

開花期は4月下旬から5月下旬、ちよと連休あたりが見頃とか。家族みんなでのんびりと散策してみたいかがですか。



### 5月水道修繕当番店

#### ◎公道部

ユタカ空調工業(株)

☎22-1330

#### ◎邸内部

(株)東光工業

☎22-6210

### 書きかけ広報

この4月から広報を担当することになりました堀といいます。どうかよろしくお願いします。

実を言うと、前にも広報を担当していた3年ぶりになります。さっそく取材にも出かけましたが、緊張しました。特に「達者です」「熱血・新鮮力」のコーナーは、相對してのインタビュ、なかなかスムーズにいかず迷惑をおかけしました。

広報は月2回の発行。あつというまに発行日が迫る。締め切りに追われる日々が待っている。

4月の人事異動により、課内の雰囲気もガラリと変わった。そういえば、人気の「モーニング娘。」も、最近中澤裕子さんが卒業したが、これまでも、脱退・新規加入を繰り返して、その度に新しい姿に生まれ変わり、話題になっている。我々広報も、今年度から企画振興課に移り、また担当も替わっている。気持ちも新たに「より新しく、そしてより親しみやすい広報づくりを」と思う今日この頃である。(モーニング娘。との対比はちょっと強引でした)

#### 編集・発行

長門市役所総務部

企画振興課広報統計係

☎0837-23-1117