



やすこ
中野靖子ちゃん

(4歳/湯町区)

歌と踊りが大好きや
さしい女の子に育ってね!!

(母 清美さん)

季節の野菜で、
客膳料理にも



ホーレン草の寄せ物

- ①寒天は洗って水を絞り、鍋にだし汁で30分つけてふやかす。
- ②ホーレン草はきれいに洗い熱湯でゆで、さまして水気を絞る。水1カップとミキサーにかける。
- ③①の鍋を強火にかけ、沸騰したら弱火にし寒天を煮溶かす。しょうゆを加え②を混ぜ流し缶に入れ、冷蔵庫で固める。好みのサイズに切りけずり節をかけていただく。

材料 (6人分)

ホーレン草	300g
水	1 カップ
寒天	1 本
だし汁	2カップ
けずり節	少々
しょうゆ	少々

栄養価 (1人分)

エネルギー	15kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.3g
カルシウム	37mg
鉄	1.4mg
食物せんい	2.4g
塩分相当量	0.1g



広報編集室

今月の一枚

3月14日、「太極拳を生活に」をテーマにした健康学び塾が、ながと総合体育館で開催され、約80人が参加しました。

参加者は、ストレッチで体をほぐしたあと、講師の動きに合わせて太極拳を体験しました。

健康学び塾は、生活習慣病を予防するために5つのテーマで開催されました。



書きかけ広報

今回は32ページと、かつてない大作になってしまい、区長さんなど広報を配布される方々にご迷惑をおかけすることと申します。(すみませんでした)しかし、量が増えても内容が薄くならないよう精一杯頑張ったつもりです。(疲れましたが...)

いよいよ4月です。締め切りに追われた日々もやっと?もう1年が過ぎてしまいました。4月は「ほっちやテレビ」の開局に始まり、「金子みすゞ記念館」のオープン、そして「みすゞ生誕100年祭」とまだまだ忙しい毎日が続きそうです...

4月になりました。皆さん新たな気持ちで新生活を始められると思います。長門を離れる人、新たに長門で生活を始める人と様々です。私の場合、長門での生活が続くわけで、引越はありません。人事異動はありますが。

今年度の目標は、減量ではなく体脂肪率の減少を掲げてがんばろうと思う。早速、机のなかに眠っていた体脂肪計をとりだし計測。自分の年齢より少なかったことがせめてもの幸いか。20%を切ることを目標にがんばろう。

編集・発行

長門市役所
企画振興課広報統計係

〒759-4108
長門市東深川一三三九番地の二
電話 0838-7-203・1117

◎ 邸内部

ユタ力空調工業(株)

☎ 222-11330

◎ 公道部

(有)天満水道

☎ 261-0024

4月水道修繕当番店