

第8回 ひと女と男ひとの一行詩 募集

男女共同参画社会の実現に向け、身の回り（家庭・学校・地域社会・職場など）で感じる「男女差別」や「男女平等への想い」などを詠んだ一行詩を募集します。

- 募集資格 どなたでも応募できます。
- 応募期限 平成18年3月3日(金) (当日消印有効)
- 応募方法 はがき1枚につき2作品までとしますが、1人何通でも応募できます。
住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を必ず明記してください。
(FAXまたはE-mailでも受け付けます。)

- 発表 平成18年5月下旬
※入賞者への連絡をもって発表に代えます。
入賞作品を含む応募作品すべての権利は、主催者に帰属します。

- 賞 最優秀賞・・・1点 賞金1万円
優秀賞・・・2点 賞金5千円
入選・・・7点 賞金3千円

- 問い合わせ・応募先
〒756-8601
山陽小野田市役所 市民活動推進課「女と男の一行詩」係
(TEL:82-1134 FAX:83-9336)
(E-mail:danjo@city.sanyo-onoda.lg.jp)

男女共同参画



【第7回最優秀・優秀作品】
◆幸せにすると云ったのに、
幸せになったのは俺の方だ。
◆エプロンが
行ったり来たり新所帯。
◆曇りガラス
ふいていますかパートナー。

今月のおすすめ料理 【1人分栄養価】エネルギー 231kcal / たんぱく質 25.0g / 脂質 5.4g / 塩分 1.7g

「鮭と根菜のあったか煮」

～冬においしい根菜をたっぷり～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(赤崎校区担当)

材料 (4人分)

生鮭(切り身)	4切・280g
大根	200g
ごぼう	80g
にんじん	50g
生しいたけ	40g
糸こんにゃく	200g
水煮大豆	100g
カリフラワー	100g
ブロッコリー	100g
だし昆布	7cm×1枚
水	カップ4
白みそ	50g
酒かす	50g
★みりん	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ½

作り方

- ①鮭は1切を3等分に切り熱湯をかける。
- ②大根、ごぼうは皮をとり1.5cm角に切る。ごぼうは水にさらしてアク抜きをする。しいたけも同様に切る。にんじんはこれより小さめの角切りにする。
- ③カリフラワーとブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ④鍋に昆布を敷き、大根、ごぼう、にんじんと分量の水を入れて火にかける。煮立ったら、しいたけ、糸こんにゃく、水煮大豆を加え、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤アクを除き鮭を加え、★を溶き入れ2～3分間煮る。
- ⑥カリフラワーとブロッコリーを加えてひと煮する。

広報「さんようおのだ」に 広告を掲載しませんか

61mm

市では、広報さんようおのだに掲載する広告を募集します。希望される方は、企画広報課広報係まで申し込んでください。

※詳しい内容は、お問い合わせください。

- 問い合わせ・申込先
企画広報課広報係 (☎ 82-1133)

■掲載料

	営利を目的としない生活情報等	その他
1段 (61mm × 182mm)	20,000円	40,000円
半段 (61mm × 81mm)	10,000円	20,000円

182mm

