

第10回作品募集中!!

ひとひと 女と男の行詩

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。

●応募資格

どなたでも応募できます。

●応募期限

3月3日(月) (当日消印有効)

●応募方法

はがき1通に2作品までとしますが、1人何通でも応募できます。郵便番号・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。(E-mailでも受け付けます。)

●発表

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

山口県山陽小野田市日の出一丁目1番1号
山陽小野田市 市民活動推進課

「女と男の一行詩」係

TEL: 0836-82-1134

FAX: 0836-83-9336

E-mail: ichigyoshi@city.sanyo-onoda.lg.jp

第9回最優秀・優秀作品

●最優秀

家庭と社会 支える男女のヤジロベ

●優秀

- ・ホッとする 男子トイレに おむつ台
- ・手伝いじゃないよ

自分の人生だよ 暮らしも育児も

今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 173kcal / たんぱく質 10.7g / 脂質 9.9g / 塩分 0.3g

「鶏のフルーツソースかけ」

～鶏肉を上品なソースでどうぞ～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(須恵校区担当)

材料 (4人分)

【フルーツソース】

グレープフルーツ	
オレンジ・りんご	各½個
キウイフルーツ	1個
はちみつ・サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
レモン絞り汁	適量
皮なし鶏もも肉	200g
塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
サラダ油・バター	各小さじ1
小ネギ	少々

作り方

- ①グレープフルーツ・オレンジをしほり、一度こしておく。
- ②キウイフルーツ・皮つきのりんごを小さい角切りにする。
- ③①の中にはちみつとサラダ油を入れ、塩・こしょう・レモン汁で味を調える。さらに②を加えて冷蔵庫で約20分冷やす。
- ④鶏肉をうすくそぎ切りにして、塩・こしょうをふる。
- ⑤鶏肉に小麦粉をまぶし、余分な粉をふるう。
- ⑥フライパンを熱して、サラダ油・バターを入れ、表面に焦げ目がつくまで焼き、余分な油をきる。
- ⑦鶏肉を皿に盛り、冷蔵庫で冷やしておいたフルーツソースをかける。
- ⑧小口切りにしたネギをふりかける。



ヤングテレホンさんようおのだ

youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

☎ 84-2000

●受付日時 毎週月～(金)8時30分～17時(土・日・祝日は留守番電話で対応します)

ひとりで悩まずに、気軽に相談してください

(いじめ、不登校、友人関係、家族関係、性の悩み、異性問題、子育て等)