

女ひとと男ひとの行詩



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」などを自由な発想で、ユーモア感覚をまじえて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1日(月) (消印有効)
- ◇**応募作品** 未発表で自作のものに限ります。
- ◇**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。FAX、市ホームページからのWEB申請サービスでも受け付けます。

- ◇**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のすべての権利は、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:0836-82-1134 FAX:0836-83-9336

第11回最優秀・優秀作品

- 最優秀** 心地良い 風が男女の垣根越え
未来へ吹くよ 共同参画
- 優 秀** 一人だとつらいけど 二人だと楽しいかも
家事 子育て 親の介護
子育てを 二人で楽しむ 二人が育つ

今月のおすすめ料理 【1人分栄養価】エネルギー 90kcal / たんぱく質 8.2g / 脂質 2.8g / 塩分 0.6g

「白菜とたらの豆乳煮」

～淡泊なたらを、さらっとした豆乳ソースで～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(植生校区担当)

材料(4人分)

白菜	中3枚(300g)
にんじん	1/3本弱(80g)
にんにく	1かけ
たら	120g
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ2
豆乳	1カップ
「塩	小さじ1/4
A こしょう	少々
「しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①白菜は軸と葉に切り分ける。軸は一口大のそぎ切りにし、葉は一口大のざく切りにする。にんじんは太めの千切り、にんにくは皮をむいて薄切りにする。
- ②たらは一口大に切る。
- ③サラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが立ったら②を加えて、表面をさっと焼いていったん取り出す。白菜の軸を加え、炒める。油がなじんだら白菜の葉を加えてさっと炒め、酒をふる。
- ④取り出しておいたたらを加えて、ふたをして3～4分間蒸し煮にし、火を通す。豆乳を注ぎ入れ、Aで調味し、ひと煮立ちさせて出来上がり。

ヤングテレホンさんようおのだ
youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

☎ **84-2000** 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)
●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)

●**表紙の説明** 昨年の12月、下津保育園で毎年恒例の「もちつき」が行われました。交代で杵きねを手にした園児たちは、見守るお友達からの「よいしょ!よいしょ!」の掛け声にあわせて、リズムカルに「べったん べったん」。美味しいおもちの出来上がりです。つきたてのおもちをその場であんこもちにして、みんなで「いただきます。」おもちと一緒に「一足早いお正月気分」を味わいました。