

白石地区 地域づくり 協議会だより

Vol. 6

2013年12月15日号

〒753-0046 白石地区地域づくり協議会 山口市本町1-1-25 白石地域交流センター内
TEL083-941-5959 FAX083-941-5966 <http://www.y-shiraishi.net/>



SL復活!応援キャンペーン 第2弾!!

SLに向かって手をふるう!

クリスマスバージョン

沿線で、散歩中にお宅から…SLにむかって、元気よく、笑顔でふるう!
きっと、乗客のみなさんも笑顔で楽しんでくれるよ!
(※安全第一。線路に入ったりしてはいけません。)



「SLクリスマス」号

蒸気機関車 C56形160号機 (愛称ポニー)
新山口駅から地福駅 (往路のみ)

おもてなし作戦に参加しませんか?
山口駅のホームから手をふるう!
停車時間(1分)に全力でおもてなし!
白石地区の皆様へ
ご参加をお待ちしています!

運行日 **12月21日(土)**

山口駅11:09着 ▶ 11:10発

オリジナル手旗や歓迎横断幕で
SLをお出迎え!!

集合時間 10:30

集合場所 山口駅トイレ付近

※白石の旗が目印 ※駐車場はありません。

おおちゃん&うっち~
も来るよ!!



サンタクロース・アテンダント募集

当日サンタの衣装でSL乗客の皆様へプレゼントを
配っていただける女子中高生を募集します。

募集期間: 12月18日(水)まで

募集人数: 6名程度 ※保護者の同意が必要です。



折り紙教室開催

プレゼント用のサンタの折り紙と一緒に折って、
おもてなしに一役かいませんか?

日時: 12月16日(月)午後1時30分~

場所: 白石地域交流センター 講座室

申込・問合せ先

白石地区地域づくり協議会まで

新任事務局長
ごあいさつ

今般、公募にて事務局長に選定され、本年12月2日付けで着任
いたしました。微力ではありますが、生まれ育った白石地区の
発展のため、お役にたちたいと考えています。何卒、ご指導ご
鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

事務局長 桑原 雄二



食推だより その7 減塩レシピ作ってみませんか? ~減塩推進事業~

10月8日(火)に減塩料理教室が開催されました。多くの方が参加されて、おいしくて野菜がたっぷり摂れる減塩レシピをわいわいと賑やかに料理されていました。

〈記事作成〉食生活改善推進協議会白石地区(通称:食推(ヘルスメイト)さん)



鮭と彩り野菜のクリームソース

【材料】	(1人分)	(4人分)
鮭	70g	4切れ
塩	0.5g	小さじ1/3
こしょう	A 少々	少々
白ワイン	15ml	大さじ4
たまねぎ	20g	80g
じゃがいも	20g	80g
にんじん	20g	80g
しめじ	10g	40g
絹さや	1枚	4枚
バター(有塩)	3g	12g
小麦粉	3g	大さじ1・1/3
牛乳	100ml	2カップ
粒マスタード	3g	12g
塩	B 1g	小さじ2/3
こしょう	少々	少々

【作り方】

- ①たまねぎは縦に薄くスライスする。にんじんとじゃがいもは4~5cmの長さの細切りにし、じゃがいもは水にさらしておく。しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。絹さやはさっとゆがいて流水で色止めし、斜めに切っておく。
- ②鮭にAを振って、蓋付きのフライパンで蒸し焼きにする。
- ③鍋にバターを溶かし、たまねぎ・にんじん・じゃがいも・しめじを入れて炒め、しんなりしたら小麦粉を振り入れて全体を炒め合わせる。
- ④③に牛乳と②の蒸し汁を加えて、加熱する。
- ⑤沸々としてきたら、Bを加えて、とろみがつくまでヘラで焦げないように混ぜながら弱火で加熱する。
- ⑥鮭を皿に盛り、⑤のソースを上からかけ、絹さやを散らして完成。



野菜たっぷりボリュームアップ&塩分控えめ!

野菜は1日350g以上食べることを心がけましょう。そのためには、主菜の料理にも野菜を取り入れる工夫を! ソースの味付けを覚えれば、使う野菜は家にあるものでOK! いろんな野菜を使って、彩りよく仕上げましょう。



季節の野菜具だくさん味噌汁

【材料】	(1人分)	(4人分)
ごぼう	30g	120g
さつまいも	30g	120g
春菊	10g	40g
だし汁	150ml	600ml
麦味噌	8g	32g
生姜		お好みで
だし用いりこ		20g

【作り方】

- ①ごぼうは皮をこそげてささがきにし、酢水(分量外)にさらす。
- ②さつまいもはよく洗い、5mm幅のいちょう切りにして水にさらす。
- ③春菊はよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にだし(600ml)、ごぼう、さつまいもを入れて中火にかけ、煮立ったら蓋をしてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤春菊を入れ、味噌を溶き入れる。
- ⑥器に盛り、お好みですりおろした生姜を入れて食べる。

☆いりこだしの取り方☆

いりこは頭とはらわたを取る。鍋に水4カップ(800ml)といりこ(少し多めに取っておきます)20gを入れ、3分程度煮てからいりこを取り出す。



社会奉仕の日

~清掃事業~

9月20日(金)に白石地区老人クラブ連合会のみなさんが、山高通りを中心に清掃活動を行いました。皆さんいい笑顔でした!お疲れ様でした。



自主防災組織として認定されました!!

10月25日(金)、荒高町内会が自主防災組織として山口市から認定されました。

11月28日(木)には、長寿寺において防災の研修会を開催されました。



協議会では、自主防災組織の立ち上げを支援しています。