

すくすく日記



上山 颯太くん

平成14年3月15日生（上久井原）

パパ 厳和 さん
ママ 節子 さん

魚釣りや電車が大好きです。
弟や妹の面倒を良く見てくれる
やさしいお兄ちゃんです。

荒木 騎羅くん

平成18年9月25日生（山十町）

パパ 春雄 さん
ママ 祐美子 さん

早く大きくなっておにいちゃん
とおねえちゃんと一緒に遊び
たいなあー。



原田 凌くん

平成15年5月28日生（大屋）

パパ 教文 さん
ママ めぐみ さん

おもしろいこと言って、みんなを笑わせてくれます！お手伝いをよくしてくれる心の優しい男の子です。
これからいろいろなことに挑戦して大きくなってね。



北原 絢音ちゃん

平成18年9月19日生まれ（上平野）

パパ 義則 さん
ママ 聡子 さん

はじめまして、絢音です。
初めて靴を買ったので早くお外を歩きたいなあ。夏休みはこの美右姉ちゃんと動物園に行く予定。楽しみだなあ☆



人の動き

平成19年6月末日現在

		(前月比)
世帯数	3,964世帯	(2)
総人口	12,093 人	(- 21)
男	5,690 人	(- 6)
女	6,403 人	(- 15)

今月のお手軽逸品 8月

冷や汁めん



栄養素

青じそは体の老化を防ぐβ-カロチン豊富です。また、鉄分も多く含み、貧血予防に有効です。



食生活改善推進員
竹隈京子さん（上大田黒）

ひとくちメモ

食欲がないときなど、梅干しを加えるとさっぱりした味になります。
ソーメンにしたり、ご飯にかけてもいいですよ。

【材料(2人分)】

- うどん……………2玉
- 鰯の干物……………1枚
- もめん豆腐……………1/2丁
- きゅうり……………1本
- 塩……………少々
- 青じそ……………5枚
- しいたけ(半ずりのもの) 大さじ2
- 味噌……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ1/2
- だし汁……………3カップ

【作り方】

- ① だし汁を火にかけ、みそを溶き入れて味噌汁を作り、しょうゆを加えて冷やしておく。
- ② 鰯の干物を焼いて身をほぐす。
- ③ きゅうりをうすい小口に切り、塩水につけてしんなりしてきたら水気をしぼる。
- ④ ①に白ごまと鰯・きゅうり、手でくずした豆腐を入れて混ぜる。
- ⑤ うどんをさっとゆでて冷水にとって洗い、器にもって④をかけ、せん切りにした青じそを散らす。

町民税（第2期）

固定資産税（第2期）

納期限日：8月31日
忘れずに納めましょう！

今月の納税は？

「すくすく日記」大募集!! 写真に一言コメントを添えて役場企画室へお持ちください。