

すくすく日記



鍋島 ^{そう た} 颯太くん

平成18年9月30日生（板橋西）

パパ 光博 さん
ママ 美枝子 さん

はじめまして、そうたです。
毎日、ご飯を食べて大きくな
ってます!!
もう歩けるようになったから、
早く外に出ているな遊びた
いなあ♪

深浦 ^{こうめい} 光芽くん

平成14年3月8日生（上久井原）

パパ 勝也 さん
ママ 正子 さん

次男の光芽です。
お兄ちゃんと妹にこなされて
いる毎日です。ケンカして泣か
されても、お兄ちゃん・妹が大
好きな光芽です。
これからも三人仲良くね!!



中原 ^{りょう た} 遼大くん

平成18年10月1日生（中岩）

パパ 寿郎 さん
ママ 智美 さん

みんなはじめまして、遼大で
す。
毎日、保育園に通っています。
先生、お友達、いつも遊んでく
れてありがとう☆
早くみんなとお話したいな
\(^o^)/



内田 ^{れい な} 玲奈ちゃん

平成13年5月11日生（白石）

パパ 交治 さん
ママ 慶子 さん

何事も諦めることや負けるこ
とが嫌いで、誰とでも友達にな
ることが上手な、明るく根気強
い元気いっぱい女の子。
翼兄ちゃん仲良く遊んでね!



今月のお手軽逸品 9月

くるみ餅



栄養素

クルミには血中コレステ
ロール値を下げる働きがあ
り、心臓病・動脈硬化とい
った生活習慣病の予防にな
ります。また、おなかにや
さしく、美容効果や老化防
止効果もあります。



食生活改善推進員
坂本 マサ子さん（長小田）

ひとくちメモ

電子レンジを使わずに鍋に入れて、火にかけてもで
きます。月見団子にもいいですよ。

【材料（15個分）】

- 白玉粉……………50 g
- しょうゆ……………小さじ 1杯
- 水…………… 1 カップ
- くるみ……………40 g
- 上新粉……………100 g
- きな粉……………適量
- 砂糖……………100 g

【作り方】

- ①ボウルに白玉粉を入れ、水1カップの中から水大さじ
5を加えて粒のないように溶き、砂糖・しょうゆ・残
りの水を加えて混ぜ、上新粉を加えてダマのないよ
うに混ぜる。
- ②①を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）
で6分加熱する。途中5分くらいでかき混ぜる。水分
がなくなり、木べらですくっても下におちないくら
いのかたさになったらできあがり。
- ③くるみは炒って粗みじん切りにする。
- ④②に③を混ぜて、熱いので木べらで餅状になるまで混
ぜる。
- ⑤④を一口大に丸め、きな粉をまぶす。

今月の納税は？

国民健康保険税（第2期）
納期限日：10月 1 日
忘れずに納めましょう！

人の動き

平成19年7月末日現在

		(前月比)
世帯数	3,959世帯	(- 5)
総人口	12,079 人	(- 14)
男	5,684 人	(- 6)
女	6,395 人	(- 8)

「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。