

はいポ〜ズ



みか
松野 美佳ちゃん

平成19年7月10日生
(牧野)

パパ 吉 秀 さん
ママ 美 和 さん

いつも笑顔で元気いっぱい!
じいじ、ばあば、いつも遊んでくれてありがとう♡
音楽に合わせて体を動かすのが大好きです。



内田みのりちゃん

平成14年9月12日生
(下津原西)

パパ 真 悟 さん
ママ 裕 子 さん

ピアノが大好きなみのりは、毎日練習を頑張っています。一月に生まれる赤ちゃんのお世話をするのとても楽しみにしているお姉ちゃんです。

人の動き

平成20年11月末日現在
(前月比)

世帯数	3,959	世帯 (0)	出生	5人
総人口	11,871	人 (-9)	死亡	18人
男	5,578	人 (-1)	転入	14人
女	6,293	人 (-8)	転出	10人

編集後記

▶一年が来るのは早いですね、みなさんはいかがお過ごしですか? 2009年の干支は丑年ですね。「牛の歩みも千里」ということわざがありますが、意味は【努力を怠らなければ成果があること】らしいですが、歩みが牛のように遅くとも着実に努力し実りのある年にしたいと思っています。1年の計は元旦にありと言いますが、今年もみなさんにとって良い年になりますように!

(ポン酢)

▶ミックスジュース×3〜♪子どもたちと一緒に歌を歌いながら、一年早かったなあと感じる今日この頃です。こんにち! 今月号からお手伝いすることになりましたカボスです。町民の皆様の御協力をいただきながら、ポン酢さんと一緒により良い広報誌を作っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。では皆様お体に気をつけて良いお年をお迎えくださいませ。

(カボス)

おいしーヘルシーウッキングー!



黒豆ムース

栄養素

黒豆には、高血圧症・骨粗しょう症・糖尿病・便秘・更年期障害などの予防に良く、黒い皮の部分には「アントシアニン」という成分があり、血液の流れを良くし、視力の改善効果があるとも言われています。



食生活改善推進委員
坂木美恵子さん(長小田)

ひとくちメモ

砂糖の分量は、黒豆の甘さを見て調整してください。仕上げに黒蜜をかけると香りも良くなります。おせちで黒豆が残ったら、試してみませんか?

【材料(4人分)】

- 黒豆 …………… 100g
- 生クリーム …………… 100cc
- 砂糖 …………… 大さじ3
- ゼラチン …………… 5g
- 牛乳 …………… 100cc
- 水 …………… 大さじ2

【作り方】

- ① ゼラチンは水に浸してふやかしておく。
- ② 黒豆は飾り用に何個かとおき、残りの黒豆と牛乳を一緒にミキサーにかける。
- ③ 生クリームは分量の砂糖を入れて8分立てにあわ立てる。
- ④ ゼラチンを電子レンジに10秒ほどかけて混ぜ、よく溶かす。
- ⑤ ③の生クリームに②とゼラチンを加えてさらに混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付けて、残しておいた黒豆を飾り、冷蔵庫で1時間ほど冷やして出来上がり。

今月の納期は?

町県民税(第4期)
国民健康保険税(第5期)

納期限日:平成21年2月2日(月)

* 忘れずに納めましょう。*



森林資源を大切にー
この広報紙はエコマーク認定の
再生紙を使用しています。