

はいポーズ



坂本 陸くん
りく
平成14年4月10日生
(白石)

パパ 大介さん
ママ あゆみさん

もうすぐ1年生(*^_^*)大好きなお姉ちゃんと一緒に小学校に行くのを楽しみにしている元気いっぱい陸です。



前田理彩子ちゃん
り さ こ
平成14年4月16日生
(江栗)

パパ 惣一郎さん
ママ 美保さん

踊りが大好きで、音楽が聞こえるとどこでも踊りだしてしまう理彩子です。4月からは1年生！お姉ちゃんで行けるのを楽しみにしています♥

はいポーズ 大募集!!

はいポーズではかわいい子どもさん(小学校就学前)の写真を募集します。
①子どもの氏名 ②ふりがな ③生年月日 ④行政区 ⑤保護者の氏名
⑥コメント(60文字以内)を添えて本庁企画室までご持参ください。
なお、応募多数の場合は次月号(順番に掲載)になります。ご了承ください。

人の動き

平成20年12月末日現在
(前月比)

世帯数	3,954	世帯(-5)	出生	3人
総人口	11,865	人(-6)	死亡	19人
男	5,579	人(1)	転入	23人
女	6,286	人(-7)	転出	13人

編集後記

▶「鬼は外～、福は内～♪」と2月は節分の季節ですね。最近、冷え込みが厳しくなり、体調管理に気をつけなければならない今日この頃ですが、みなさんはいかがお過ごしですか。今回は温泉の特集を組んでみましたが、いかがでしたでしょうか？取材をしている中で、普段何気なく入っていた温泉ですが、お客様に喜んでいただけるようにそれぞれこだわって作ってあるんだなと思いました。温泉に入られる際は、細かく注意して入ってみると色々な発見があるかもしれませんよ！

(ポン酢)

▶こんにちは。まだまだ寒さ残るこの季節、皆様いかがお過ごしでしょうか？寒い時は、コタツに入っているより体を動かして温まろう！ということで、果ゲーム機で体ボッカボカの毎日を送っています。さて、体を温めるといえば、温泉！①足先から胸へと念入りにかけ湯②半身浴③汗がほんのり汗ばむ程度を目安に入浴④休憩⑤浴中で手足を動かす⑥浴後は水滴をぬぐう程度に拭く⑦水分補給(ゆっくり休む)これが効果を生かす温泉の入り方だそうです。温泉に入る際は、是非試してみたいいかがでしょうか？

(カボス)

おいしーヘルシー！ウッキングー！



肉みそ混ぜご飯

栄養素

豚肉には良質のたんぱく質とビタミン類が豊富に含まれ、ビタミン類には美肌効果があります。

ひとくちメモ

肉みそは作りやすい分量です。残った肉みそは冷蔵庫で4～5日もちます。ゆでた中華麺の上に肉みそとせん切りきゅうりをのせたり、鶏がらスープでのばし豆腐を加えて麻婆豆腐にしてもよい。



食生活改善推進員
牛島久美子さん(西口)

【材料(4人分)】

- 豚ひき肉 ……300g
- ネギ ……1/2本
- しょうが ……1/2かけ
- 赤唐辛子 ……1本
- ご飯 ……茶碗4杯分
- レタス ……1/2個
- サラダ油 ……大さじ1/2
- 酒 ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ4
- しょうゆ ……大さじ1
- 信州みそ ……大さじ3

【作り方】

- ① ネギとしょうがはみじん切りにする。赤唐辛子は種を除き、小口に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ネギ・しょうが・赤唐辛子を炒める。香りがたってきたらひき肉を加えてほぐしながら炒める。パラパラになったら酒・砂糖・しょうゆを加えて混ぜ合わせ、最後に味噌を加えて、全体がなじむまで炒め合わせる。
- ③ ボウルにご飯を入れ、②の肉みそを大さじ4～5杯加えて混ぜ合わせ、レタスと一緒に器に盛る。食べるときにはレタスにくるんで食べる。

今月の納期は？

固定資産税(第4期)

納期限日:平成21年3月2日(月)

* 忘れずに納めましょう。*

