

すくすく日記



松井 翔和くん
とわ
平成19年7月11日生(江光寺)
パパ 諭さん
ママ 可奈子さん

7月で1歳になりました。今“歩き”の練習中です。いっぱい歩けるようになって、ゆづき兄ちゃんといろんな所に行きたいな♡



本山 奈菜ちゃん
なな
平成15年3月28日生(白平)
パパ 秀幸さん
ママ 知織さん

プリキュア5Go Go!が大好きな女の子です。とび箱に竹馬乗り頑張っています。

人の動き

平成20年6月末日現在

			(前月比)
世帯数	3,963	世帯	(-2)
総人口	11,899	人	(-7)
男	5,589	人	(-12)
女	6,310	人	(5)

▼みなさん、夏を楽しんでいますか？週末、家にもたただ、ただ暑いのでプールや深谷に、涼みに出かけるのが楽しみなまりもです。

▼先日、久しぶりに映画館に行きトキドキハラハラのアクション映画を観ました。私は、映画鑑賞にDVD鑑賞も好きで、なんと一人でホール映画も観ます(笑)あつ、あつ、あつ毎日。皆さんもホール映画を観て涼しくなってみてはいかがでしょうか？

▼クーラーにアイスクリームとすぐに手が伸びる毎日。しかし、度を過ぎると夏風邪をひいたり、お腹を壊したり、体調管理には注意し、夏を乗りきりましょうね。(まりも)

▼夏真っ盛りの暑い時期になりましたね。暑がりなボン酢は異常なくらい毎日汗をかきまくってます(汗)。ところでみなさんは夏をenjoyしていますか？旅行したり、海や山でハイキングやキャンプをしたりと夏はイベント事が満載な季節ですね。

▼昨年は何故か夏を全然満喫できなかったため、今年は花火を見に行ったり海に行ったり、積極的に行動したいなと思っております。けど、予定はまだ未定のままですけどね(苦笑)。体調管理には充分に気をつけて、家族や友人などと楽しい夏の思い出を作りたいですね!!(ホ(汗))

今月のお手軽逸品 8月

梅肉和え



栄養素

オクラのぬめりには整腸作用やコレステロールを下げる働きがあります。また、納豆は血圧を下げる効果や骨を丈夫にするビタミンK2が含まれています。



食生活改善推進委員
江藤 祥子さん(皆行原)

ひとくちメモ

胃腸が疲れやすいこの時期に、ねばねばパワーを食べて夏のりきりましょう！

【材料(4人分)】

- オクラ…………… 8本
- 納豆…………… 100g
- 梅干し…………… 大2個
- 焼きのり…………… 3枚
- だし汁…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 適宜

【作り方】

- ① オクラはゆでて小口切りにする。梅干しは種をはずし、梅肉を細かく切りボウルに入れてだし汁でのばす。焼きのりは軽く火であぶり手で細かくちぎる。
- ② ①にオクラと納豆を入れて和える。好みでしょうゆを加える。



今月の納期は？

町 県 民 税 (第2期)
固 定 資 産 税 (第2期)

納期限日: **9月1日**
忘れずに納めましょう!

編集後記