

すくすく日記



大津 将栄くん
しょうえい
平成19年9月12日生(下吉地)
パパ 栄伸さん
ママ 千奈美さん

歩くの大好き♡しょうえいです！お姉ちゃん、お兄ちゃんに色々なことを教えて(?)もらっています。早くみんなとお話したいな～♪



木部 凜ちゃん
りん
平成15年2月15日生(焼木)
パパ 礼一さん
ママ 久美さん

いつも元気いっぱいな凜ちゃん。おじいちゃんとはゲームをしたり、おばあちゃんとはたくさんお話しています。そして来年は1年生。ランドセルの色を何色に…と思っているのです。



杉本 叶夜くん
きょうや
平成14年10月15日生(萩原)
パパ 慎也さん
ママ 綾さん

来年は1年生だね。これからも兄弟3人なかよくね!!

編集後記

▼今年もあとわずかになりましたね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？今月から広報をメインで担当することになりました。

▼私もさんが今年、一生懸命作られてきた広報誌の質を下げないように、これからボーン酢も、職場や町民の皆様のご協力をいただきながら頑張って作っていきたいと思っています。

▼かなり寒くなってきましたが、皆さんも風邪など引かないようにお体に気をつけてよい年を迎えて下さいね。

(ボーン酢)

今月のお手軽逸品 12月

さつまいもサラダ



食生活改善推進委員
中原 和子さん(中岩)

栄養素

さつまいもにはでんぶんと糖分が多く、ビタミンCと食物繊維が豊富です。食物繊維には整腸作用があり便秘に悩む方にはおすすめの食材です。

ひとくちメモ

さつまいもの旬は9～11月ですが、貯蔵されて水分の少なくなった1～3月も味が良いといわれています。皮の色がきれいで、表面にでこぼこのないものを選びましょう。

【材料(4人分)】

- さつまいも ……………300g
- きゅうり ……………100g
- みかん缶 ……………200g
- りんご ……………200g
- レーズン ……………20g
- マヨネーズ ……………適量
- 塩・こしょう ……………少々

【作り方】

- ① きゅうりは小口切りにし塩でもんでおく。みかん缶は果肉と汁に分ける。汁もとっておく。りんごは皮を少し残して3mm程のいちよう切りにする。
- ② さつまいもは皮をむいて、適当な大きさに切って茹でる。茹で上がったたら茹で汁を捨て、みかん缶の汁を加えながらつぶし冷ましておく。
- ③ ②の中に水切りしたきゅうり・みかん・りんご・レーズンを加えて、マヨネーズで和える。塩・こしょうで味を調える。

の動き

平成20年10月末日現在

(前月比)

世帯数	3,959	世帯	(1)
総人口	11,880	人	(-4)
男	5,579	人	(-3)
女	6,301	人	(-1)

今月の納期は？

固定資産税(第3期)

納期限日: **12月25日**
忘れずに納めましょう!