

「かわいい」
おまえぎの
たから

☆1月生まれの元気な子☆



まさだゆうか
増田優香ちゃん3歳
(白羽区)
☆ポケモン大好き☆



うえたりくと
植田陸斗くん2歳
(上比木)
動く車に乗りたいなあ



かわくちまい
川口舞奈ちゃん3歳
(女岩区)
ずっと、この笑顔でね!



あかほり そら
赤堀 空くん3歳
(下朝比奈)
♡モチモチ♡になりたい



まつばやしな
松林奈西ちゃん2歳
(薄原区)
なーゆちゃんてえーす!



あがたかずき
阿形和貴くん3歳
(池新田)
強くて優しい人になるよ



いけだことな
池田琴奈ちゃん2歳
(御前崎)
アンパンマン大好き♪

お子さんのかわいい笑顔と夢を広報おまえぎに載せてみませんか? 3月に誕生日を迎える1歳~3歳までのお子さんの写真を募集します。秘書広報課へ電話でお申し込みください。(先着順) 受け付けは2月15日(月)8時15分~となります。 回0537@1161



さくらいりょうな
櫻井玲七ちゃん3歳
(下比木)
かわいいおねえさん♡



まさだゆうと
増田裕斗くん1歳
(中原区)
かっこよくなるぞ!!



たかつかね
高塚玲那ちゃん1歳
(新谷区)
食べるの大好き☆

Loss time

2010年の新春を迎えた。

今年は寅の年。好景気のタイミングを的確にトラえたい!

新年早々おやしギャグ炸裂だが、この願いには、大勢の切実な想いが込められている。

「一年の計は元旦にあり」といわれるように、誰もがいいスタートを切りたいものだ。

正月恒例の初詣の「はしご」に出掛けた。年が明けて地元の神社から始まり池宮神社、小国神社、法多山、日限のお地藏さん…。家族が元気でありますように。そして広報紙が読者を元気づけるメッセージを発信できますように…。祈りを込めて手を合わせた。

M



健康簡単レシピ

根菜サラダ

- ①大根、ゴボウ、ニンジン、皮をむき太めの千切りにする。ゴボウは水にさらす。
- ②ホウレン草は、茹でて水にとり3等長さに切り、絞る。ワカメは水で洗い、さっと湯通しする。細かく切る。
- ③エノキは根本を切り、半分にする。シイタケは、石づきを取り、千切りにする。
- ④①を硬いものから順に茹で、途中でシイタケを加える。茹で上がったたらざるにあげ、冷ます。
- ⑤ごまドレッシングを作り、②と④をあえ、盛り付ける。

メタボ対策に、野菜は欠かせません。野菜を食べて、お腹をすっきりさせましょう。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉

材料(4人分)

- 大根・ゴボウ・ニンジン…各50g
- ホウレン草……………100g
- エノキ……………1袋
- 生シイタケ……………3枚
- ワカメ……………少々
- ※ごまドレッシング
- しょう油……………大さじ2
- 酢……………小さじ2
- かつお節……………2パック
- すりごま……………大さじ2
- おろしニンニク……………少々