

# わたしは 3歳

毎月3歳のお誕生を迎えるお  
こちゃまを大募集!! 住所、氏名、  
電話番号とコメントをご記入の  
うえ、自慢の写真を送ってね。

4月号受付締切/  
3月10日(木) 必着  
右の封筒をご利用ください。写  
真返却の場合は企画課窓口まで



高久 颯人ちゃん  
(祖母井)  
広志さん  
★  
美保さん

小林 沙希ちゃん  
(祖母井)  
繁行さん  
★  
昭子さん

軽部 涼太ちゃん  
(祖母井)  
文雄さん  
★  
容子さん

渡部 日向子ちゃん  
(祖母井)  
敏宏さん  
★  
加奈子さん

黒崎 紫苑ちゃん  
(祖母井)  
忍さん  
★  
美夏さん

いつも元気で遊んでいます。  
“まつけんサンパ”大好き♡  
腰フリ♪が得意です。

もうすぐお姉ちゃん。寝る  
前に“まつけんサンパ”を  
振り付きで踊ってくれます。

ウルトラマン ネクサスが大  
好き!! 毎日、元気いっ  
ぱい走り回っています。

寒くてもへっちゃら!外で  
遊ぶのが大好き。これか  
らも元気に大きくなってね。

明るく活発!!でも、ちょっ  
ぴり甘えん坊です。心やさ  
しく大きくなれ!

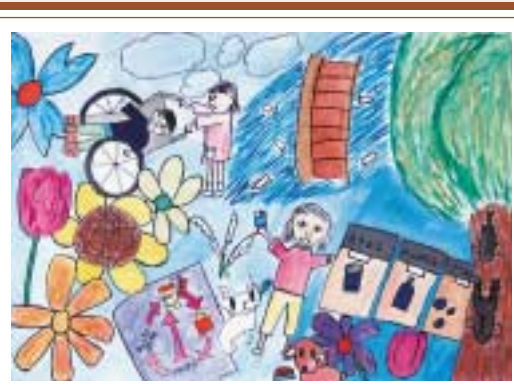
## 「未来の芳賀町」絵画展



水橋小学校 2年  
手塚 千晴さん



優秀賞  
水橋小学校 5年  
高橋 葵さん



## かんたんヘルシーメニュー...

### いちごのヨーグルトゼリー

乳製品でカルシウム  
アップ、調理も簡単  
です



<材料(4人分)>

- いちご 200g ○レモン汁 小さじ1
- プレーンヨーグルト 250g ○生クリーム 100g
- 砂糖 40g ○粉ゼラチン 10g
- バニラエッセンス 少々

<作り方>

- ①いちごを耐熱容器に入れ、砂糖20gとレモン汁をふりかけ、ラップをして電子レンジで1~2分加熱する。
- ②60mlの水に粉ゼラチンを溶かし、ふやかしておく。
- ③プレーンヨーグルトと生クリームをよく混ぜておく。
- ④②③を沸騰させないように湯煎で溶かし、砂糖20gを加えてあら熱を取り、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。切り分け、器に盛りつける。

<1人分の栄養価> エネルギー 211kcal  
たんぱく質5.4g 脂質13.1g カルシウム99mg

3213392

芳賀町祖母井1020

## 芳賀町役場企画課情報広報係 行き

料金受取人払  
芳賀郵便局  
6  
差出有効期限  
平成17年8月  
31日まで

(山折り)

きりとり

(山折り)

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		