

# 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書いて、自慢の写真を送ってね。

7月号受付締切/  
6月12日(月) 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



荷見 真衣ちゃん  
(芳志戸)

忠史さん★律子さん

おしゃれ大好き!毎日自分で着る服を選んでます。明るく、思いやりのある子に育ってね!



黒川 怜夢ちゃん 侑夢ちゃん  
(祖母井)

雅一さん★純子さん

スーパーヒーローと電車が大好きです。優しさとたくましさを持った人になってね!



黒崎 雅大ちゃん  
(東高橋)

一人さん★芳美さん

ぼく、3歳になりました。しまじろうとショベルカーが大好きです。

2006 6

知らない!なんて、許さない!  
その不正改造は、立派な犯罪です

不正改造車 排除強化月間

www.tenken-seibai.com

## かんたんヘルシーメニュー...

### 簡単チヂミ

<材料(2枚分)>

- 薄力粉50g ○上新粉50g ○卵1個 ○水2分の1カップ
- ホタテ水煮1缶 ○ニラ2分の1束
- ごま油適量 ○たれ(しょうゆ小さじ2、酢小さじ2、砂糖小さじ2)

<作り方>

- ①ニラは4~5cm長さに切る。
- ②ボウルに粉を合わせ、溶き卵を加え、水とホタテ水煮缶(汁ごと)を加え混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱して②の半量を流し、薄めにのばして中火で焼く。
- ④たれの材料を合わせ、電子レンジで約1分加熱する。
- ⑤適当な大きさに切り分け、たれをつけて食べる。

<2枚分の栄養価> エネルギー 649kcal  
たんぱく質23.9g 脂質20.1g 鉄2.5mg  
塩分2.4g

3213392

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課情報広報係  
行き

料金受取人私  
芳賀郵便局  
6  
差出有効期限  
平成19年8月  
31日まで

(山折り)

きりとり

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

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		