

# 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。

12月号受付締切 / 11月10日(金)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



小竹 愛蘭ちゃん  
(祖母井)  
正浩さん★留美さん

いつも笑顔で家族みんなを笑わせてくれるムードメーカー。みんな愛ちゃんの笑顔が大好きだよ☆



押久保 颯星ちゃん  
(与能)  
博一さん★有香さん

ヒーローものが大好きな元気いっぱいの子です。

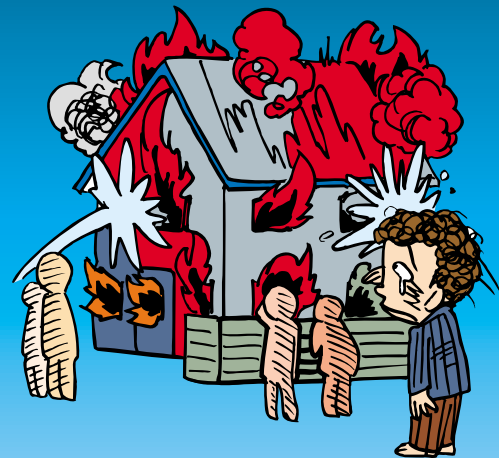


関口 結ちゃん  
(芳志戸)  
斗央さん★香奈代さん

自転車で散歩するのが大好き! 弟の面倒も見してくれるやさしいお姉ちゃん。ありがとね♡

## 秋季全国 火災予防運動

消さないで あなたの心 注意の火



11月9日(木)▶15日(水)

これから火災が発生しやすい季節になります。火の取り扱いには十分注意しましょう。

また、消火器や住宅用火災報知器の悪質な訪問販売や点検業者にも注意しましょう。

☎総務課地域安全対策係 ☎028(677)6029

## かんたんヘルシーメニュー...

### 大根と帆立のサラダ



<材料(4人分)>

- ダイコン 2分の1本 ○キュウリ 2分の1本
- 塩 小さじ 2分の1 ○ニンジン 20g ○ホタテ貝柱水煮缶 小2缶
- レモン汁 小さじ 1 ○マヨネーズ 大さじ 3
- こしょう、いりごま 各少々

<作り方>

- ①ダイコンは皮をむいて千切りに、キュウリも千切りにし、塩小さじ2分の1をふってしんなりさせ、水気をしぼる。
- ②ニンジンは細い千切りにし、塩少々をふってしんなりさせ、水気をしぼる。
- ③ホタテは軽く汁気を切って手でほぐし、レモン汁をかける。
- ④①②③をマヨネーズであえる。
- ⑤器に盛り、ごまをふる。

<1人分の栄養価> エネルギー 120kcal

たんぱく質5.6g 脂質8.4g カルシウム55mg  
鉄0.6g 塩分1.2g

3213392

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課情報広報係  
行き

料金受取人払  
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		