

いつもニコニコ向かい合っごはんを食べている仲良しきょうだい♡音羽ちゃんは、みんなに絵本を読み聞かせたり靴下を履かせてくれたりします★奏羽ちゃんはお名前を呼んだら手をあげてお返事♪家族を癒やすアイドルです♻️

パパ・ママ
からのメッセージ

パパとママの元に生まれてきてくれてありがとう。
どんな時でも味方であるからね！個性も大切に、いろんな
ことにチャレンジして元気いっぱいすくすく成長してね♡



Hi!
POSE

た な か お と は
田中 音羽 ちゃん (3歳)
奏羽 ちゃん (1歳)



お子さんの
写真 大募集

「はいぼーず」にお子さん(未就学)の笑顔を掲載してみませんか？
くわしくは、情報政策課広報広聴係(☎0952-75-2280)までご連絡ください♪



こちら
からも応募
できます！



ポン酢で 南蛮漬け

健康増進課 管理栄養士より /

野菜はこれから旬を迎える白菜や小松菜でも美味しいです。免疫力を高めるビタミンは野菜に豊富ですので毎日350g以上摂りましょう！



材 料 (4人分)

- ◆ 鮭 160 g
- ◆ 厚揚げ 160 g
- ◆ 玉ねぎ 1個
- ◆ にんじん 60 g
- ◆ ピーマン 2個
- ◆ 片栗粉 大さじ2
- ◆ サラダ油 小さじ4
- ◆ ポン酢 大さじ6

作 り 方

- ① 鮭と厚揚げを一口大に切る。
- ② 玉ねぎは繊維を断ち切るようにスライスし、にんじんとピーマンは千切りする。
- ③ ①に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、焼き目がついたら裏返して更に2～3分焼く。
- ⑤ ②を加えて炒めて、火を消してポン酢を入れてからめる。



1つ分

エネルギー 234 kcal

塩分 1.6 g

野菜量 80 g



絵本作家 広瀬克也さん おはなしとワークショップ・サイン会

～ようかいぼうしをつくろう！～



多久市立図書館



広瀬克也/著 絵本館/出版

妖怪絵本シリーズで大人気の絵本作家、広瀬克也さんが多久市にやってくる！
広瀬さんによるおはなし会や、ようかいぼうしを作るワークショップを開催します。

日時：11月23日(土・祝) 13時30分～

会場：中央公民館2階 視聴覚室 定員：親子50人

申込：図書館カウンター・電話・Web フォーム 問 多久市立図書館 ☎0952-75-2233

webフォーム
はこちら▶

