

オーストラリアンフットボールを大声で応援するパパのまねっこが上手な健志郎ちゃん♥ボール遊びが得意で「ヤー！」と全力投球します★音楽が流れるとお尻をふりふりしてかわいくダンス♪いとこの追いかけても大好きです♻️



Hi! POSE

はいぽーず

アルダーマン

けんしろう
健志郎ちゃん (1歳)

パパ・ママからのメッセージ

活発で愛嬌たっぷりの KENちゃん。保育園も楽しく行って来て助かってます。オーストラリアの家族にも元気な成長した姿を見せるのが楽しみだね。愛してるよ〜♡

お子さんの写真大募集

「はいぽーず」にお子さん(未就学)の笑顔を投稿してみませんか？
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！

TAKUSAN RECIPE

たくさんレシピ

チャプチェ

材料 (4人分)

- ◆ 豚もも肉 200 g
- ◆ 玉ねぎ 150 g
- ◆ にんじん 100 g
- ◆ ニラ 100 g
- ◆ 春雨 (乾) 60 g
- ◆ ごま油 大さじ1と1/2
- ◆ おろししょうが ... 小さじ1
- ◆ おろしにんにく ... 小さじ1
- 水 150ml
- 酒 大さじ2
- 砂糖 小さじ4
- しょう油 大さじ2
- 顆粒中華だし ... 小さじ1
- ごま 小さじ2

作り方

- ① 豚もも肉を食べやすい大きさに切り、玉ねぎはスライスする。にんじんは細切りにし、ニラはにんじんと長さを合わせて切る。
- ② ごま油を熱し、豚もも肉・しょうが・にんにくを入れて豚肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ③ 玉ねぎ・にんじん・ニラを加えて少ししんなりするまで炒め、Aと春雨を加えて蓋をする。春雨が柔らかくなり、汁気が減るまで加熱する。
※春雨は、具材の上に広げて乗せる。その上に具材をのせるとより火が通りやすい。
- ④ 器に盛ってごまをふる。



1人分

エネルギー 354 kcal 塩分 1.8g 野菜量 38g



多久市食生活改善推進協議会から /

これからの暑い夏にぴったりのレシピです。お野菜やお肉がたっぷり食べられて夏バテ予防にぴったりの一品です。



今月の一冊

『非運の果て』

多久市立図書館



令和8年5月にオープンした多久を知る資料室「タクシル」には、多久市出身の時代小説家・滝口康彦氏の直筆原稿や作品などが展示してあります。「タクシル」で滝口康彦氏の作家として歩んできた道を辿ると、その作品を手に取りたくなります。「非運の果て」は、非運の中にあっても、それでもなお生きていく武家の人々の姿に、儚さと強さを感じます。「非運の果て」を含む6編を収録。

問 多久市立図書館 ☎0952-75-2233

滝口康彦/著 文藝春秋/出版

