いたずらっ子で愛嬌たっぷりの陵冴くんは、食事の後の片付けをしたり、ゴミをちゃんと捨てたり、靴下を履こうとがんばったり…、自分ができることへのチャレンジが始まりました。そんな成長をパパやママにほめられるのがとても嬉しいのです。おじいちゃん・おばあちゃんのお家にも泊かないで泊まれるようになったし、お正月は大きなショッピングセンターに行って、おにごっこみたいにはしゃいで、楽しい年末年始を過ごしました。2歳の誕生日を迎え、寒さ和らぐ春の始まりが待ち遠しく、ワクワクしています。

♥パパ・ママから…おしゃべりができるようになったら、いっぱい話そうね♪

子どもさん（就学前）の登場を受付けしています！！

はい すくすくたくっ子 ぽ～ず

のなか りょうが
野中 陵冴 くん（1歳）

（東多久町大門）

パパ／祐喜さん
ママ／友紀 さん

ももざき りょうが
百﨑 凌河 くん（3歳）

（南多久町上田町）

パパ／浩幸 さん
ママ／美恵子 さん

ワンパクで明るい凌河くんは、電車の大ファン。プラレールはリュックに入れて持ち運ぶほど大切な宝物だし、駅でみた“白いかもめ”に乗ってみたいと本物の電車に憧れます。お兄ちゃんの影響で、野球にも興味津々。お父さんとのキャッチボールやバッティング練習が楽しみです。最近は、宿題のノートに落書きしたり、DVDを取り合ったり、お兄ちゃん、お姉ちゃんと一人前に喧嘩もするようになり、自けん気ぶりを時々発揮します。大好きな西の原と中小路のおばあちゃん、いつもありがとう！これからもよろしくね」と感謝しています。

♥パパ・ママから…健康で、お友達とも仲良くね♪

ヘルシークッキング

地産地消 menu 「白菜としょうがのドレッシング和え」

冬野菜の代表格“白菜”を減塩サラダにしました。体をあたためる働きのあるしょうがに、彩りにもなるみかんや干しぶどうがアクセントを与えるさわやかな味と食感をお楽しみください。

（1人分：150kcal）

材料 4人分

白菜…300ｇ
みかん（実）…100ｇ
きゅうり…１本
しょうが…20ｇ
干しぶどう…20ｇ
かに風味かまぼこ…40ｇ
A
- サラダ油…大さじ６
- 酢…大さじ４
- 塩…小さじ１
- こしょう…少量

作り方

1. 白菜の茎の部分を切り分け、縦切りで４cmほどに細切りし、葉先はせん切りにして水に漬け（５分以内）、ザルにあげて水気をきる。
2. きゅうりは小口切り、しょうがは極細せん切り、かに風味かまぼこは４cmほどに切り、粗ほぐしし、熱湯にくぐらせる。
3. みかんは皮をむいて袋から出し、干しぶどうは熱湯で湯通しする。
4. 泡だて器でよく混ぜ合わせたAのフレンチドレッシングと、❶❷❸を和え、皿に盛る。

■問い合わせ　健康増進係　☎75－3355

2010. 2 月号
市報多久
No.584

発行 ■ 多久市　〒846-8501　佐賀県多久市北多久町大字小侍７－１　編　集 ■ 総務部経営統括室　印刷 ■ 株式会社 音成印刷
Tel. 0952-75-2116　Fax. 0952-75-2110　発行日 ■ 平成22年２月１日
ホームページ ■ http://www.city.taku.lg.jp/　E-mail ■ koho@city.taku.lg.jp
市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。
自然保護のため再生紙を使用しています。