



親戚中のアイドル“翔くん”は、ちょっぴり照れ屋さんだけど、明るくてしっかり者。穴掘り建駐車やタンクローリーなど働く車が大好きで、本物を見ると大人も顔負け、正確な名前で言い当てます。だから、将来やってみたい仕事もその延長で選びきれないほど。パトカーで悪を無くし、救急車で病院に人を運び、ゴミ収集車で町をきれいに…。でも、お父さんが頑張る鉄工所の仕事が一番だし、消防団訓練大会で応援した「やすめ、きをつけ、敬礼」はヘルト&ヘルメット装着で上手に演じます。首相や大統領の名前を言えて、顔真似もお茶目です。♥パパ・ママから…元気が一番！みんなに可愛がられ、素直に育ってね♪

子どもさん(就学前)の登場を受付けています!!

はい

すくすく  
たくっ子

ぽ～お

たかき せら  
高木 星来 ちゃん (7歳)  
れつ  
蓮月 くん (5歳)  
(南多町泉町)  
パパ/剣二さん  
ママ/瞳さん

いまいづみ かける  
今泉 翔 くん (3歳)  
(北多町両の原)  
パパ/俊哉さん  
ママ/弘恵さん

心優しく素直な星来ちゃんは、行動的で運動することが好き。学校では、図工や体育の時間が楽しくて、もうすぐ掛け算を習うので、算数も頑張りたいと思っています。蓮月くんは、几帳面できれい好き。洗濯物をたたんだり、拭き掃除などのお手伝いも丁寧で、「大きくなったらもっとママのお手伝いをしてあげたい」とママ思っています。幼稚園の運動会でもらった金メダルが嬉しくて今、一番のお気に入り！2人共、サッカーボールで遊んだり、釣りに出掛けたり、パパととっても仲良し。バルーン大会や紅葉狩りも楽しみです。♥パパ・ママから…元気で、いつまでも姉弟仲良くね♪



# ヘルシークッキング

地産地消  
menu

## 「とうがんのコンポート」



和食が一般的なとうがんでデザートにしました。ラム酒がなければ使わなくてもよく、飾りつけは思い思いに！よく冷やして、洋梨のような食感を楽しんでください。

(1人分：80kcal)

### 材料 2人分

- とうがん…150g
- A {
  - レモン汁…小さじ1
  - 砂糖…大さじ3
  - ラム酒…数滴
- B {
  - プレーンヨーグルト…小さじ1
  - 砂糖…小さじ1

### 作り方

- ①とうがんの種を取り除いて皮を厚くむき、皮側の表面に格子状の切り目を入れ、1cm厚さのいちょう切りにする。
- ②耐熱ボウルに皮側を上にして入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- ③汁ごとビニール袋に移し、Aを加え、空気が入らないようにしっかり口を絞り、味が全体に染み込むようにして冷蔵庫で冷やす。
- ④Bを混ぜ合わせる。
- ⑤器に③を盛り、④をかける。

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

2009.11月号  
市報多  
No.581

発行 ■ 多市 ㊦846-8501 佐賀県多市北多町大字小侍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21年11月1日  
ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ [koho@city.taku.lg.jp](mailto:koho@city.taku.lg.jp)  
市報多は多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。 