



なかしま かい  
**中島 快瑠** くん(1歳)  
(北多久町自由ヶ丘)  
パパ/俊弘さん  
ママ/さや香さん

お兄ちゃんになったばかりの快瑠くんは、人見知りするけど元気いっぱい！トイシが言えるようになったり、台所に椅子を持ってきて皿洗いをしたり、頼もしく成長中です。朝目覚めると第一声が「ポッポ見る～」と言うほどトーマスファンで、何度も繰り返しDVDを見ます。大好きなお父さん、おじいちゃんが一緒だとご機嫌で、仕事に出掛けるお父さんを見送るのが一番寂しい時。でも、弟の誕生が近づくと、我慢強く、たくましくなりました。おじいちゃん、おばあちゃんいつもありがとう！と感謝しています。

♥ママから…やさしいお兄ちゃんになってね♪

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

やまもと かれん  
**山本 華蓮** ちゃん(6歳)  
まりあ  
**真愛** ちゃん(4歳)  
くれあ  
**来愛** ちゃん(1歳)  
(多久町東の原)  
パパ/潤一郎さん  
ママ/千佐子さん

賢くてしっかり者の華蓮ちゃん、妹の面倒見がよく“チビママ的存在”の真愛ちゃん、自由奔放で睡眠中と食事以外は常に動き回っているほど行動的な来愛ちゃんの3人は、明るくて賑やかな仲良し姉妹です。お姉ちゃんをリーダーにそれぞれの役割と個性を発揮しながら伸び伸びと成長しています。お姉ちゃん2人は、憧れていた『よさこい』を本格的に始めて7か月。すっかり上達し、毎週の練習も人前での披露も楽しくて！楽しくて！3人一緒に早く踊りたいと張り切っています。

♥ママから…仲良く元気に成長してね♪



## ヘルシークッキング



地産地消  
menu

## 「桐岡ナスのごまチーズ和え」

先月号に続き『桐岡ナス』を使ったオリジナルレシピを紹介しましょう。簡単に調理でき、塩分控えた上品な味を堪能してください。

(1人分: 67kcal)

### 材料 4人分

桐岡ナス…1個(400~600g)  
スライスチーズ…2枚  
すりごま…小さじ1(5g)  
牛乳…大さじ2  
しょうゆ…小さじ1  
万能ネギ…適量

### 作り方

- ①ナスの皮をむき、一口大に切り、ラップに包んで電子レンジで2分ほど加熱する。
- ②鍋で牛乳を熱し、スライスチーズを入れて溶かし、すりごまを加えて混ぜる。
- ③①と②を和え、しょうゆで味付けする。
- ④器に盛り、小口切りした万能ネギを散らす。

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

2009.10月号  
市報 多久  
No.580

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21年10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。

