

わが家の
フリン・フリンセス



白磯 野口 信浩さん 長男
竜也くん 昭和61年12月23日生まれ

竜ちゃん、朝起きると大好きなジバンとターボレンジャーのビデオをひとりずつて、保育園に行く時間まで見ています。
外でも、元気に走りまわり砂遊びも大好き。「むかし、むかし」のお話してもじょうずです。

休日当番医

月日	内科系	外科系
11.12	佐藤クリニック(八日市場) ☎5567 東陽病院 ☎1335	東陽病院 ☎1335
11.19	檜垣医院(八日市場) ☎2552 八日市場市立病院 ☎1525	中川医院(八日市場) ☎0319 八日市場市立病院 ☎1525
11.23	椎名医院(八日市場) ☎0032 九十九里ホーム(八日市場) ☎1131	九十九里ホーム(八日市場) ☎1131
11.26	八日市場市立病院 ☎1525	八日市場市立病院 ☎1525
12.3	日吉診療所 ☎1220 東陽病院 ☎1335	東陽病院 ☎1335
12.10	昌順堂医院(八日市場) ☎4236 八日市場市立病院 ☎1525	中川医院(八日市場) ☎0319 八日市場市立病院 ☎1525



長塚 吉田初枝さん
栄養改善推進員



⑩

材料(5人分)
 ひじき 20g
 大根 100g
 人参 50g
 玉ねぎ 大 $\frac{1}{4}$ コ
 シーチキン 小1缶
 マヨネーズ 大サジ4
 かいわれ菜 $\frac{1}{3}$ パック

① 手作り料理を食卓に
 ② ひじきは水にもどしてから

③ 海草をとって鉄分補給と高血圧予防

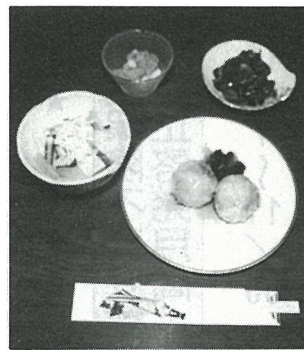
④ ひじきと野菜のサラダ

九月二十一日町民会館で、栄養改善研修会が行われ、和紙を使つての箸入れ(お手元)作りに一生懸命でした。
 推進員さん達は、すばらしい出来に満足気で、早速出来上がった料理に添えていました。
 手作り料理を、手作りのお手で味わうのもぜひいたくなく食事ではないでしょうか。

“おじやまします” 栄養改善研修会

⑤ 熱湯をくぐらせる。
 ⑥ 大根と人参はせん切りにし塩少々ふり、しんなりしたら水けを軽く絞る。
 ⑦ 玉ねぎはうす切りにし水にさらし水けを絞る。

▶ 鳥饅頭のくずあんかけ
 梨のサラダ・白たまずんだ



今はじまる 愛の旅立ち

あたたかな愛につつまれた
 幸せの道をクリエイトする
 あなたの町民会館

ご婚礼予約受付中

☎84-1358

