

今月号の表紙

12月13日、御所浦町横浦の御所浦北保育所(全園児14人)で、もちつきが行われました。園児たちは、地元の老人会の皆さんといっしょになって、もちつきを楽しんでいました。

編集あとぜき

謹賀新年。先月、小学校のマラソン大会で選手の伴走をしました。約1.5kmのコースでしたが、先頭にはついていけず、後方支援に。足もつりそうになり、運動不足を痛感。今年は1週間に最低1回の運動を目標にがんばります。【剣】

あけましておめでとうございます。私の新年の抱負は"体力づくり"をすること。昨年は風邪をひくことが多かったので、気持ちのいい汗をかいて、心も体も元気にがんばりたいと思います!今年もどうぞよろしくお願いします。【風】

新年おめでとうございます。先日、人間ドックを受診。「肥え馬、難無し」ということわざがありますが、私は"肥え過ぎ、難有り"との結果。今年1年、太り過ぎの解消を目ざします!とはいうものの、何をどうやれば15kgも減…。【素】

天 市政だより

【編集・発行】

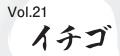
熊本県天草市役所 総務部秘書課広報広聴係

〒863-8631 天草市東浜町8番1号

TEL 0969-23-1111

FAX 0969-22-7016

URL http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/ E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp



イチゴの出荷が始まっています。市内では、約3.5ヘクタールで栽培されており、JA本渡五和・JAあまくさによると、平成25年産は約100トンの出荷を計画。5月まで出荷が行われるとのことです。





●材料・分量(約4人分)

白ごま ……… 大さじ2杯 酒 ……… 大さじ2杯 砂糖 ……… 大さじ2杯 みそ ……… 大さじ2杯 濃口しょう油 …小さじ2杯 ごま油 ………大さじ1杯

●作り方

- ①白菜はざく切り、にんじんは細切り、ピーマンは千切り、 長ネギはみじん切り、梅干しは包丁でたたいてペースト 状にする。豚肉は3~4cmに切り、ボウルに入れて梅ペ ーストと④をからめる。
- ②なべに白菜、にんじん、豚肉の半量を重ね、残りの半量も同じように重ねる。そして、長ネギを散らしごま油をまわし入れる。火にかけて煮たったらピーマンを散らし、5~6分蒸し焼きにする。

提供:市食生活改善推進員協議会