



もうすぐ
1歳

濱岡 透ちゃん くりあ パバ 豪さん
ママ 佳織さん
〈東荒神〉

我が家のアイドル透ちゃん♡♡
透き通るような心を持った子に育ってね☆



廣岡 航汰ちゃん こうた パバ 大忠さん
ママ 奈菜さん
〈向野北〉

我家の癒し系航ちゃん。凜音お姉ちゃんと仲良くこれからもすくすく元気に育ってネ。



井ノ口宗佑くん そうすけ 長洲小4年 〈下 本〉

好きな科目は算数と体育と図工です。スポーツが好きで、サッカーやソフトボール、剣道をしています。将来は、大工さんになりたいです。

簡単クッキング

～郷土料理編～

長洲町食生活改善推進員協議会

炊き込みご飯



【材料（6人分）】

●米	2合	●油あげ	25g
●あさり(汐吹き)	60g	●薄口しょうゆ	小さじ1強
●大根(葉つき)	200g	●酒	大さじ1弱
●人参	40g		

【1人分】

エネルギー 212kcal 塩分0.9g

【作り方】

- ①米を洗って釜に入れ同分量の水を入れておく。
- ②油あげは油抜きしてせん切りにし、大根、人参は短冊切りにする。大根の葉は茹でて小口切りにしておく。
- ③薄口しょうゆ、酒、あさり、大根、人参、油あげを入れ一緒に炊き込みます。
- ④皿に盛り、色どりに大根の葉を飾ります。

メッセージ花火募集

～大切な人へ想いを伝えませんか？～

のしこら祭のフィナーレを飾る花火大会において、昨年に引き続き「のしこら花火 ～あなたの想いをこめて～」と題して、皆さんからのメッセージ花火を募集します。結婚記念、出産祝い、還暦、プロポーズなど、大切な人へのメッセージを花火にのせて、伝えてみませんか？メッセージをアナウンス後、花火を打ち上げます。

- 募集件数 5件(予定)
- 費用 1件(1発) 10,000円
- 募集期間 7月1日(水)～8月14日(金)
午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)
- 申し込み・問い合わせ

長洲町夏まつり実行委員会事務局
(まちづくり課内 内線221・222)

※申込者は、個人またはグループに限ります。
(政治・宗教・営業・企業PR、誹謗・中傷的なメッセージは、お受けできませんのでご了承ください。)

