

1月22日生まれ

飯村 源太くん(石塚)
父・欣司さん 母・智子さん



源ちゃん1才おめでとう。お兄ちゃんとずっと仲良く元気に育ってね。

1月15日生まれ

岩崎 陽向ちゃん(石塚)
父・誠さん 母・仁美さん



陽向のニコニコ笑顔はわが家の宝物です♡

1月6日生まれ

内山 莉央ちゃん(那珂西)
父・春彦さん 母・美樹さん



とてもやんちゃな莉央。お兄ちゃんたちと仲良く元気に育ってね。



11/19

野菜を美味しく食べる親子クッキングを開催

北方小学校

野菜が苦手という子どもたちに、野菜の良さとおいしさを知ってもらおうと、小学5・6年生の親子を対象とした料理教室「ベジフルde親子クッキングin北方小」(北方小学校学校保健委員会主催)が行われました。



野菜ソムリエ 阿南幸代さん

講師に招かれたのは野菜ソムリエとして活躍している阿南幸代さん(孫根)。ご自身も岩船小学校に通う小学生のお子さんをお持ちのお母さんです。

この日は、地元産の野菜を使った、美容にも健康にもよい「米粉のクレープの野菜巻き」と「さつまいものパワードリンク」を、親子で協力して作りました。



参加した木村恭輔くんは、「野菜が嫌いなので食べられないかなあと思ったけど、今日のメニューはおいしかった」とクレープがとても気に入った様子。試食のあとは、季節の旬の野菜についてクイズ形式で学ぶなど、おいしく楽しく「食」の勉強ができました。

レシピのご紹介♪

★米粉クレープの野菜巻き★

【材料】

- ・米粉・・・1カップ
- ・小麦粉・・・1カップ
- ・水・・・1カップ強
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・お好みの具
(今回使用したのは葉もの野菜・カボチャの薄切りを焼いたもの・ウインナーなど)
- ・お好みのソース
(今回使用したのはサルサソースとマヨネーズ)



【作り方】

- ① 米粉と小麦粉をボウルに入れ、泡立て器でよくかき混ぜる。
- ② ①に水を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、生地を薄く流して両面を焼く。
- ④ 生地にお好みの具材をのせ、ソースをかけて巻く。

♪季節のお野菜でアレンジしてみてください。

町の人口

12月1日現在

	人数	前月比
人口	22,004人	-19
男	10,764人	-9
女	11,240人	-10
世帯	7,402世帯	-5

今月の納税等

町県民税	(4期)
国民健康保険税	(8期)
後期高齢者医療保険料	(7期)
水道使用料	(12月分)
下水道使用料	(12月分)
農集排使用料	(12月分)
住宅使用料	(1月分)

納期限：2月1日

納税には、簡単で便利な口座振替をご利用ください

城里町役場

〒311-4391

編集・総務課

東茨城郡城里町石塚1428-25

1月4日発行

☎029-288-3111 FAX029-288-3113



ホームページで町の各種情報をご覧いただけます。

PC <http://www.town.shirosato.ibaraki.jp/>
携帯 <http://www.town.shirosato.ibaraki.jp/mobile/keitai/>

