



# すこやか写真館

## 11月



倉本 倅羽ちゃん(7日)

皆のアイドル倅羽くん♡お誕生日おめでとう☆お姉ちゃんと仲良くスクスク育ってね!



米村 秋咲ちゃん(15日)

いつも笑顔なあさちゃん。お誕生日おめでとう! 私たちを幸せにしてくれてありがとう。

### 赤ちゃんの写真募集

1月生の満1歳

1月生まれの赤ちゃん(満1歳)の写真を募集しています。お子さまの名前(ふりがな)・誕生日、保護者の住所・連絡先、メッセージ(30字程度)を添えて、12月25日(木)までに持参・郵送・webのいずれかでご応募ください。応募はQRコードからが便利です!

●申込・問合せ/企画課  
☎ 093・434・1921



## 自分たちで育てた芋をほろう! 白川小学校の特別授業



白川小学校の1・2年生が、せいかつ授業の一環として芋掘り体験を行いました。6月に植えた苗が育ち、子どもたちは大きな歓声を上げながら次々とサツマイモを収穫。「大きなお芋が取れて楽しかった」と話していました。

授業を一緒に行った白川広域営農組合の皆さんは「イノシシから芋を守るのが大変でしたが、子どもたちの笑顔を見られて嬉しいです」と語りました。子どもたちは収穫した芋を持ち帰り、食べ物の大切さや農業の楽しさを学びました。



## マルチコピー機で証明書などを発行できます

役場庁舎2階エレベーター前にローソンマルチコピー機を設置しました。皆さまの利便性向上にぜひご活用ください。

【マルチコピー機でできること】

- ①通常のコピー ※スマートフォン内のデータや写真はコピーできません
- ②マイナンバーカードを利用した取得  
住民票・印鑑登録証明書・戸籍全部(個人)事項証明書・戸籍の附票の写し



## 管理栄養士のうちレシピ

### 簡単ツナ缶クリームシチュー



コーンやにんじんを使って  
かわいいデコレーションに!

#### 材料(2人分)

白菜.....100g  
 たまねぎ.....1/2玉  
 ジャガイモ.....1個  
 ツナ缶(油漬け).....1缶  
 生クリーム.....大さじ2  
 塩・こしょう.....各少々

#### 調味料A

調整豆乳.....1カップ  
 コンソメ顆粒.....小さじ1

#### 飾り

コーン.....適量  
 星形の茹でたにんじん.....適量

1食分  
 栄養素 ▶エネルギー 285kcal ▶たんぱく質 10.4g  
 ▶脂質 17.6g ▶炭水化物 24.7g ▶食塩相当量 1.2g

#### 作り方

- ①白菜は1cm幅にカットし、たまねぎは千切りにする。じゃがいもは皮をむき、厚さ5mmのいちょう切りにし、水にさらした後、水気を取る。
- ②鍋にツナ缶を缶の汁ごとすべて入れ、ツナ缶の油を熱したら、①の具材を加えて炒める。たまねぎが透き通ってきたら、調味料Aを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで中火で5~10分ほど煮る。
- ③生クリームを加え、塩・こしょうで味を調えて、飾りを添えたらできあがり!



ツナ缶の原材料はマグロやカツオなどの青魚を使っているため、良質なたんぱく質や質のいい脂として健康に役に立つDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれていて、これらの栄養を簡単に摂ることができます。また水煮タイプと油漬けタイプに分かれていますが、どちらも缶の汁まで料理に活用すると効率よく栄養を摂ることができるのでぜひ丸ごと使うように心がけてみましょう!

さん か し ゃ ぼ し ゅ う

### 参加者募集

## かんだ 外国語 発表会 蒔田フォトコンテスト&日本語

ひにち 2月22日(日曜日)1:00 PM ~ 蒔田町立図書館

さくひん  
作品  
ばしゅう  
募集

がいこくじん  
外国人から見た  
かんだ  
蒔田フォトコンテスト



「外国人から見た蒔田町」をテーマにフォトコンテストを開催します。外国人のみなさん、あなたが撮った写真を見てもらいませんか? 作品は2月9日(火曜日)~22日(日曜日)の間、蒔田町立図書館に掲示します。

#### 【応募条件】

- ①外国籍の人、本人が2025年1月~2026年1月に蒔田町で撮った写真
- ②蒔田町の好きな場所・人・店・建物・面白いと思ったものの写真

※写真を撮るときは写すものの許可をとってください。

フォト  
コンテスト  
もうしこみ  
申込



はっぴょうしゃ  
発表者  
ばしゅう  
募集

「わたしのきもち」  
にほんごはっぴょうかい  
日本語発表会



外国人のみなさん、蒔田町に住んで普段感じていることや自分の国の紹介などを日本語で発表してみませんか? 発表を聞きたい人も、ぜひ来てください。

#### 【発表する人の条件】

- ①蒔田町に住む、または働く外国籍の人
- ②5分以内の日本語でのスピーチ(テーマは自由)
- ③2月22日(日曜日)に発表できる人

※定員は15人ほどです。  
応募者が多い場合は一次選考があります。

にほんご  
日本語  
発表会  
もうしこみ  
申込



■申込方法/2月4日(水曜日)までに、各QRコードから申し込みしてください。申し込みのことや詳しいことは、町ホームページやFacebook「蒔田町外国人インフォメーション」ページでお知らせします。

●問い合わせ・申込/総務課 人権男女共同参画室 ☎ 093・434・1958

✉ tabunkakyosei@town.kanda.lg.jp

Facebookは  
QRコードから→

