

# わが家のアイドル

かずき  
長谷川 一樹くん  
平成24年3月12日生  
美香さんの長男



お風呂が大好きな一樹くん。  
湯上がりさっぱりご機嫌さん。  
ママの宝物。すくすく元気に育ってね♪

◎問い合わせ 政策課 ☎内線207



## 大磯のたべごろレシピ

Vol.29

### ゴーヤのチーズ和え

ゴーヤは栄養価が高く、暑い季節の活力源として知られています。また、苦味成分には血液をきれいにして血圧を安定させ、血糖値やコレステロールを下げる効果があるなど生活習慣病の予防食としても人気があります。その他、がん細胞の増殖を抑制する効果があるといわれています。

#### 材料(作りやすい分量)

ゴーヤ	100g
クリームチーズ	80g
くるみ	20g
A	
レモン汁	少々
塩	少々
砂糖	小さじ2
すりごま(白)	少々



#### 作り方

- ① ゴーヤは種とワタを取ってから5mm厚に切り、熱湯でサッとゆで水気を切る。
- ② クリームチーズにAを加えて柔らかくなるまで混ぜる。
- ③ ①と②とくるみを和え、器に盛り、すりごまを振る。

☎内線319



#### 夏雲が浮かぶ夕空

6/20 国府本郷(☎西村さん撮影)

#### 波穏やか 照ヶ崎

6/10 照ヶ崎海岸(☎太田さん撮影)



## カメラスケッチ

☎広報カメラマン撮影



#### 不動川で見つけた 仲良しカルガモ親子

6/10 馬場(☎高田さん撮影)



#### 大物釣るぞ 白キス投釣大会

6/10 こゆるぎ海岸(☎上田さん撮影)



#### 海の安全を祈り 海水浴場開き

7/1 北浜海岸(☎杉崎さん撮影)



#### 上手に波に乗れたかな キッズサーフィン大会

6/17 北浜海岸(☎奥野さん撮影)

#### 町の人口と世帯 7月1日現在

人口 32,790 (+ 4) 男 15,993 (- 4) 女 16,797 (+ 8)  
世帯 12,602 (+14) ( ) は前月比