

わが家のアイドル



にのみや りお
二宮 璃緒 ちゃん(1歳)

しっかり歩けるようになってきた璃緒ちゃん。
2026年も楽しいことたくさんしようね。

問政策課 ☎内線207

koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

新成人のみなさまに今後の抱負をホワイトボードに書いていただきました。
新成人のみなさまの思いを発信します。

SNSで情報発信中



LINE

Instagram

facebook

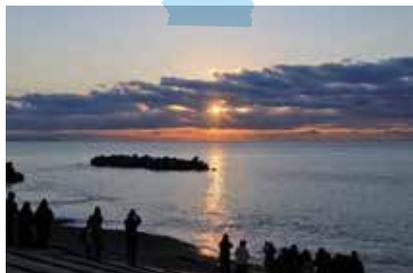
マチイロ

Lifevision



カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



1月1日元旦 初日の出
(1/1 国府新宿の海岸 高田さん撮影)



笑顔でもちつき
(12/31 東光院 伊福さん撮影)

みんなでつくろう!

～食生活改善推進団体おすすめレシピvol.2～

ヒスイしゅうまい



ほうれん草を混ぜることで、見た目にもきれいなシューマイができます。
皮を使わず小麦粉と片栗粉でつやつやに仕上げるのがポイントです。

材料(2人分)

ほうれん草	100g	A	砂糖	小さじ2/3
鶏ひき肉	120g		酒・しょうゆ・ごま油	各小さじ1/2
干し椎茸	2枚		塩	少々
グリーンピース	8個			
小麦粉	大さじ1			
片栗粉	大さじ1			

作り方

- ①ほうれん草はさっと茹で、みじん切りにして水気を絞る。干し椎茸は戻してみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、①、Aを入れて、粘りが出るまで混ぜる。
- ③②を8等分して丸めて小麦粉をまぶし、霧を吹いてから片栗粉をまぶして形を整える。
- ④③にグリーンピースを飾り、蒸し器で15分蒸す。

食生活改善推進団体は、「食改さん」の愛称で料理教室の開催や町主催の子ども向け料理教室への協力など地域の健康づくりをすすめる活動をしています。

～おうちでいただきますの日～
毎月19日は「食育の日」
第一日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

問スポーツ健康課 ☎内線319