

わが家のアイドル



ふたみ なつは
二見 捺葉ちゃん(3歳)

笑顔は天使、中身は隊長！実は姉も隊長なので我が家は隊長2人体制。パパママを指揮してくれます。

問政策課 ☎内線207
 koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

11月14日(土曜日)は大磯まつりです。今年もクライマックスを飾るのは、幻想的な「スカイランタン」。願いが込められたランタンが大磯の夜空を彩ります。ぜひお越しください！

SNSで情報発信中



LINE Instagram facebook マチイロ Lifevision

\\ みんなでつくろう! //

～生活習慣病予防レシピvol.6～

にんじんのヨーグルトゼリー

すりおろしにんじんの食感がクセになります。

寒天の食物繊維は、腸内で水分を吸収してゲル状になり、便のかさを増やして排便を促進したり、血糖値やコレステロールの上昇も抑えます。



材 料 (作りやすい量)

にんじん	2 本
レモン汁	小さじ 4
ヨーグルト	400 g
牛乳	340ml
粉寒天	8 g
水	300ml
砂糖	140 g

12月11日(金)にランチ付！託児付！子育て世代の体メンテ食事講座を開催します。産後なかなか体重が戻らない。食欲が止まらない。働き盛りのパパの健診結果が引っかかるようになった。。。など気になる方、お待ちしております！

作り方

- ①にんじんをすりおろす。すりおろしたにんじんにレモン汁を加え、混ぜ合わせる。
- ②牛乳、ヨーグルトを鍋で人肌に温める。
- ③別の鍋に水と粉寒天を入れ、2～3分沸騰させ煮溶かし、砂糖、②を加え混ぜ合わせる。
- ④③に①を少しずつ加え、手早く混ぜ、型に流して冷やし固める。

～ おうちでいただきますの日～
 毎月19日は「食育の日」
 第一曜日は「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



カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



彼岸花にカラスアゲハ舞う
 (9/8 国府新宿 高田さん撮影)



防災フェア
 (10/4 運動公園 伊福さん撮影)