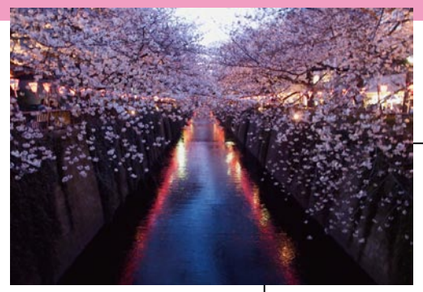
ギャラリーTAKO

「フォトサークルさざんか」メンバーの作品を紹介します



久保　翼（つばさ）さん
（つつじヶ丘）

『春が来る度に』

「ライトアップされた夜桜と提灯が真下の目黒川に反射している幻想的な写真です。春が来ると桜が見たくなる。私にとって、この写真は、そんな１枚です」

平山　政子（まさこ）さん
（居射）

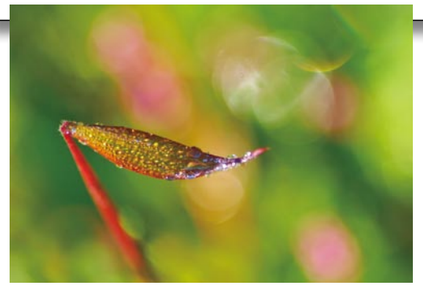
『サンセットクルーズ』

「鹿島神宮へ初詣の帰り道、ふと立ち寄った北浦で刻々と紺青から緋色に移り変わる波紋に感動してシャッターを切りました」

佐藤　栄子（えいこ）さん
（居射）

『虹色ファンタジー』

「さざんかに入会して約１年半、ファインダーを通してのぞくと肉眼とは違う魅力を感じるようになりました。これからもずっと、おばあちゃんになっても撮っていたいなと思います」



クッキングタイム

『ゆずの香りが口いっぱいに広がるみそで召し上がれ♪』

レシピ 90

里芋とこんにゃくのゆずみそかけ

■材料　５人分　374kcal（1 人分　75kcal）

里芋	300g
こんにゃく（1/2枚）	100g
ゆず	1個
みそ	40g
はちみつ	10g
砂糖	15g
みりん	10cc

Ⓐ

■作り方

①里芋は厚めに皮をむき、ひと口大に切ってゆでる

②ゆずは、皮をすりおろして汁を絞っておく。すりおろした皮と汁とⒶの材料を鍋に入れてよく混ぜ合わせ、火にかけ練り上げ、ゆずみそを作る

③こんにゃくは 1cm 程度の厚さに切り分け、さっとゆでておく

④器に柔らかくゆでた里芋、こんにゃくを盛りつけ、上にゆずみそをかける

提供：保健推進員
波木よし子さん（東谷）

一口メモ

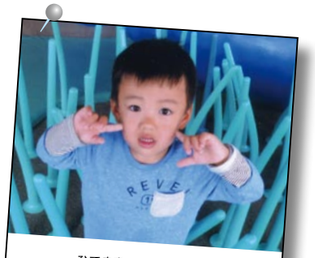
★里芋独特のぬめりはガラクタンという物質で、免疫力を高めて風邪やがんの予防に効果があると言われています。さらに、ぬめりの中のムチンという物質には消化を促進させる作用があり、整腸と便秘の解消に大変効果的な食材です。

みんなのひろば

HAPPY BIRTHDAY お誕生日おめでとう 2月

並木　信弥（しんや）ちゃん
H25 年 2 月 9 日生まれ
〔川島〕
「はいチーズ♪
僕の決めポーズ!!
妹達にも、
教えるんだぁ～♥」

白鳥　孔輝（こうき）ちゃん
H25 年 2 月 26 日生まれ
〔居射〕
「白鳥家によく出る
『ちらかし妖怪』です」



所　秀将（ひでまさ）ちゃん
H23 年 2 月 18 日生まれ
〔染井〕
「お姉ちゃんと元気いっぱい
遊んでいまーす♥」

及川　大新（だいしん）ちゃん
H26 年 2 月 14 日生まれ
〔堂谷〕
「毎日、わんぱくに遊んで
います！ご飯もいっぱい
食べて大きくなったよ！」

長澤　里奈（りな）ちゃん（左）
H23 年 2 月 19 日生まれ〔飯新〕
英里（えり）ちゃん（右）
H26 年 2 月 20 日生まれ
「誕生日が 1 日違いの
仲良し姉妹でーす♥」

木村　柚雪（ゆずき）ちゃん
H26 年 2 月 14 日生まれ
〔多古台〕
「お気に入りの帽子で
お散歩中！」

越川　結平（きっぺい）ちゃん
H26 年 2 月 19 日生まれ
〔本三倉〕
「歩くのと食べるのが
大好き!!今日もたくさん
あそぶぞーっ！」

元気なチビッコ大募集！

このコーナーでは満４歳までのお子さんを大募集しています。おところ・おなまえ・☎番号・お子さんの生年月日を記入の上、30 字程度のコメントを写真に添えて『広報たこ』までお寄せください。メールでも受付しています。
✉kouhou@town.tako.chiba.jp
（写真データの容量は 200KB 以上 2MB 以下）
◆宛先：〒289-2292　多古町役場
広報たこ行

♠4月生まれの締め切りは2月27日（金）です
♥5月生まれの締め切りは3月31日（火）です