

# 我が家の アイドル

	男子	女子	計
1 歳	13 人	8 人	21 人
2 歳	6 人	9 人	15 人
3 歳	5 人	4 人	9 人

7月生まれの子ども(平成30年6月現在)



やま がた れ あ  
**山形 玲葵ちゃん**  
H29.7.24生(柏広須)



なか むら いつ き  
**中村 伍希くん**  
H29.7.23生(稲垣町豊川)



おさ ない ゆう  
**長内 優くん**  
H29.7.22生(木造浮梁)



まつ はし ゆう り  
**松橋 佑莉ちゃん**  
H29.7.16生(富薄町)



みつはし  
**三橋 つばさちゃん**  
H29.7.12生(木造筒木坂)



く どう そあ ら  
**工藤 星空くん**  
H29.7.10生(柏玉水)



たか はし ま ゆ  
**高橋 茉佑ちゃん**  
H28.7.31生(木造中館)



み うら ひ まり  
**三浦 向葵ちゃん**  
H28.7.24生(柏上古川)



か さい ね お  
**葛西 峰生くん**  
H28.7.9生(富薄町)



み うら ゆう と  
**三浦 悠翔くん**  
H28.7.2生(木造桜川)



きむら  
**木村 みつきちゃん**  
H28.7.1生(柏上古川)

## 9月生まれ写真募集中

**対 象** 平成30年9月に1、2、3歳の誕生日を迎える市内在住の子

**掲載内容** 子どもの写真、氏名(ふりがな)、生年月日、住所(地区のみ)

**応募方法** 郵送または持参の場合：プリントした子どもの写真1枚に①子どもの氏名(ふりがな)②生年月日③性別④住所⑤保護者氏名⑥電話番号を記入したものを添えてください。※写真データの持ち込みは取り扱いできません。

**メールの場合**：件名に「我が家のアイドル」と記入し、本文に上記①～⑥を記入の上、写真のデータを添付して送信してください。応募締切は今月の末日。応募者多数の場合は抽選とします。

【応募・問い合わせ先】

〒038-3192 つがる市秘書広報課

電話 42-2111 (内線557)

メール koho@city.tsugaru.aomori.jp



## つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

## トマトときゅうりのサラダ (ヨーグルトドレッシング)

1人当たり：エネルギー90kcal、食塩相当量0.8g

野菜料理は比較的lowカロリーですが、マヨネーズやフレンチドレッシングを使ったサラダや炒め物などは、油が多いためカロリーが高くなります。

でも、手作りドレッシングなら塩分量も油分量もお好みで調整可能。今回は、ヨーグルトとレモンの酸味でさっぱりとしたドレッシングを紹介します。

※大さじ1杯のカロリー：マヨネーズ=98kcal、フレンチドレッシング=61kcal

### 【材料】4人分

きゅうり	1本	A {	塩・こしょう	各少々
ミニトマト	100g		プレーンヨーグルト	50g
プロセスチーズ	50g		レモン汁	大さじ1/2
ツナ(水煮缶)	1缶		オリーブ油	大さじ1/2
			はちみつ	小さじ1/2

### 【作り方】

- きゅうりは縦4等分にし、1.5cmの長さに切る。塩をふり5分置き、水気をふく。ミニトマトは半分に、プロセスチーズは1cm角に切る。
- 水気を切ったツナ缶とAをボウルで合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。食べる直前に①と和え、器に盛りつける。



●市の人口と世帯数(平成30年6月30日現在)・人口 32,878人(男 15,466人・女 17,412人)・13,555世帯

発行/つがる市総務部秘書広報課 〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地1 電話：0173-42-2111 FAX：0173-42-3069

URL：http://www.city.tsugaru.aomori.jp/ 印刷/有限会社 光陽印刷