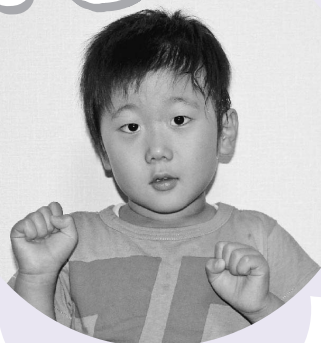


★が家の アイドル



かいち
奥山 快知くん

●4歳11カ月

●豊住第一

奥山 拓博さん・由香さんのお子さん

サッカー選手になりたい

ブロック遊びが大好きな快知くん。この日も慣れた手つきでブロックをつなぎ合せ、あっという間にブルドーザーを作ってくれました。また、テレビのスーパー戦隊シリーズに夢中で、中でも、5年も前に放送された『侍戦隊シンケンジャー』がイチオシなんだとか。好きな食べ物は、イクラとカレーうどん。シイタケは苦手です。もうすぐやってくる誕生日を楽しみにしていて、プレゼントには「シンケンジャーのおもちゃがほしい」とおねだり中。将来の夢は、サッカー選手になること。そんな快知くんのことをご両親は「健康だけが取りえ。これからも毎日元気に過ごしてね」と、愛息子の成長を優しく見守っています。

今晚つくれる！食改さんの

かんたんレシピ



漬けカツオと長いもの
シャキシャキ和え

1人分153kcal 塩分0.7g

材料（4人分）

カツオ200g、卵黄1個、白すりゴマ大さじ2、しょう油大さじ1、みりん大さじ1、長いも100g、キュウリ1本、焼きのり1/2枚、しょうが10g、シソ4枚、わさび適量

作り方

①カツオは5mm厚さに切る。ボウルに卵黄、白すりゴマ、しょう油、みりんを混ぜ合わせ、カツオ、わさびを加えて和える。

②長いもは皮をむいて縦4等分に切り、ポリ袋に入れて棒（すりこぎなど）で食べやすい大きさになるまでたたく。キュウリは薄い小口切りにする。しょうが、シソは千切りにする。

③①に②を入れ、焼きのりをちぎってから加えて軽く和える。器に盛り完成。

ワンポイント

秋に漁獲される「戻りカツオ」は、初カツオと比べ魚体も一回り大きく、しっかりと脂がのって濃厚な味わいを楽しめます。

子育て世帯臨時特例給付金

＞支給対象者

平成26年1月1日に児童手当（特例給付を含みます）の受給者であって、平成25年の所得が児童手当の所得制限に満たない方

＞対象児童

支給対象者の平成26年1月分の児童手当（特例給付を含みます）の対象者となる児童。

ただし、臨時福祉給付金の対象者および生活保護制度の被保護者となっている場合などは対象外です。

＞支給額

対象児童1人につき10,000円

「振り込め詐欺」にご注意ください

給付を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐欺」にご注意ください。

市町村や厚生労働省などがATM（銀行やコンビニなどの現金自動支払機）の操作をお願いすることは絶対にありません。

ATMを操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。

市町村や厚生労働省などが「臨時福祉給付金」給付のために、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

申請窓口・お問い合わせ

地域福祉センター福祉係（☎52-3333）

*不明な点等お気軽にお問い合わせください