

お誕生おめでとう

地区	氏名	性別	保護者
徳山	さわ した ことほ 澤 下 壽	女	健太
徳山	たなか 中 りゅう 田 中 りゅう	男	一孝

おくやみ申し上げます

地区	氏名	享年	届出人
徳山	鈴木 三幸	68	鈴木 勝彦
徳山	高村 へつ	94	高村 武広
下泉	森 護	83	森 文弘
徳山	植田 昭治	91	内藤 ゆりか
奥泉	高土 悦子	83	高土 勝
上長尾	橋本 多美郎	91	橋本 賢治
上岸	芹澤 信平	96	芹澤 一志
徳山	山元 みつ	92	山元 照人
藤川	小田 幸次郎	94	小田 実

■出生・婚姻された方については、本町に住所があり前々月に本町（本町・総合支所）の窓口に出届された分のみ掲載しています。
 ■死亡された方については、本町に住所がある方で掲載を希望された分を掲載しています。

税務住民課 ☎ (56) 2222

1歳になったばかりのお友達を紹介
生まれてくれてありがとう



父：健二 母：かほり

一歳おめでとう!

これからも、いっぱい遊んで元気にすくすく大きくなってね!

鈴木 ひとほ ちゃん
H30.11.18 徳山



父：洋介 母：弘香

達翔くんお誕生日おめでとう!! 泣くのも笑うのも元気いっぱい。音楽に合わせて手足を動かしたり、「まんま」と言って口をパクパクする仕草がとっても可愛いよ。いつもねえねに遊んでもらって大笑いしているね。たくさん食べて、遊んで健やかに大きくなあれ!!

長嶋 達翔 くん
H30.11.14 田野口



父：崇 母：美絵

お誕生日おめでとう!

よく泣き、よく笑い、あつという間の1年だったね。ごはんを、もりもり食べて、ぐんぐん大きくなってきて、うれしいよ。これからも、美咲と仲良く、笑顔いっぱいであつそうね。

八木 悠佑 くん
H30.11.30 上長尾



父：崇 母：美絵

お誕生日おめでとう! 好奇心旺盛で、いたずら大好きな美咲。最近、つかまり立ちも上手になって、ますます元気いっぱい!! これからも、悠佑と仲良く、いっぱい食べて遊んで、すくすく大きくなってね。

八木 美咲 ちゃん
H30.11.30 上長尾

川根本町健康づくり食生活推進協議会オススメレシピ

「キーマカレー」



【材料（5人分）】

- たまねぎ 1個
- にんじん 1/4本
- ピーマン 2個
- 合いびき肉 160g
- 水 2カップ
- カレールー 2かけ
- ごはん 5人分 (750g)

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンは大きめのみじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、合いびき肉を炒める。色が変わってきたら①を加えて炒める。
- ③たまねぎが透き通ってきたら水を加える。沸騰したら一度火を止めてカレールーを入れて溶かす。もう一度火をかけ、煮立たせたら火を止める。
- ④器にごはんを盛り、③をかける。

【コメント】

野菜が苦手な人も、おいしく食べられるカレーです。

【栄養価（1人分）】

- エネルギー：399kcal
- タンパク質：10.4g
- 脂質：9.6g
- 食塩相当量：0.9g
- 食物繊維：2.0g



川根高等学校の「今」を紹介する
学校レポーターズコラム



吹奏楽部 前部長 諸田 琉生

私たちは川根高校吹奏楽部は、6月に行われた中部日本吹奏楽コンクールに参加しました。結果は銅賞でも悔しかったのですが、今までの練習の成果が発揮できたので、よかったと思います。私たちは基礎練習に特に力を入れていて、講師の方にも手厚く指導していただけていました。来年は今回のコンクールの反省を活かし、さらに演奏を向上させていってほしいと思います。

私はこの1年間部長として活動していく上で、悩むことがたくさんありました。元々まとめたり、指示を出したりすることが苦手なので不安も多かったのですが、そのたびに周りの部員が支えてくれました。改めて感じ、部長になって良かったと心から思います。今まで支えてくださった周りの部員、先生方、先輩方、地域の方々にとても感謝しています。部活を通して学んだことは、将来にも活かしていきたいと思っています。



私たちは川根高校吹奏楽部は、中部日本吹奏楽コンクールで3年生が引退し、現在は14人で活動しています。私は今まで集団の先頭に立って行動するという経験がなく、1つの行動を起こすために、様々なことを考えるということがとても難しく、決断して指示を出すということがあまりできませんでした。しかし、困るたびに助けてくれる仲間やアドバイスをくれる先輩や顧問の先生のおかげで、少しずつで

はありますが、自分が部長であるということに自信を持つことができるようになりました。現在は、地域のイベントや学校行事、来年のコンクールに向けて日々練習をしています。少ない人数ですが、だからこそ一人一人の努力が演奏につながると思っています。これからも、私達の演奏を聴いてくださる方々、応援してください。部員全員で精一杯頑張っていきたいと思っています。



吹奏楽部 部長 鈴木 拓馬

吹奏楽部のご紹介

眼科患者さん無料送迎いたします。

ご近所から、当院まで送迎車にて無料送迎いたします。ご予約は電話にてお願いします。(当院に初めて受診される方もご利用いただけます)

島田眼科クリニック

住所：島田市栄町4-19 (木材会館1F)
 島田駅から徒歩1分
 ☎0547-37-0431
 診療時間：午前8時30分～12時、午後3時～6時
 ※土曜日午後は5時まで (休診日：水曜日、日曜日、祝日)

鹿角霊芝エキスドリンク「スーパー宝輪」
 健康維持に関わりがあるとされている「β-D-グルカン」たっぷりドリンク!
 鹿角霊芝で始めよう!健康生活習慣
 ~100歳まで元気でキレイに楽しく生きよう~
 クレス薬品株式会社
 〒510-0837 三重県四日市市西松本町10-32
 TEL.059-350-2468 FAX.059-352-8785
 www.cress-yakuhin.co.jp