

# 満一歳おめでとう



藤村 友将ちゃん  
1月17日生(男/堤)  
父=道将・母=亜由

須田 柁翔ちゃん  
1月10日生(男/牛木)  
父=由之・母=千恵



長野 大輝ちゃん  
1月2日生(男/甘木)  
父=諭・母=カヨ



齊藤 龍之介ちゃん  
1月7日生(男/堤)  
父=晋一郎・母=友希



柳瀬 咲良ちゃん  
1月6日生(女/宮野)  
父=清・母=めくみ



草場 楓ちゃん  
1月25日生(女/下浦)  
父=鷹将・母=澄子

2月1日号「満一歳おめでとう」コーナーの申し込みは1月8日(金)までに行政情報課情報発信・ICT推進係(市役所本庁3階)へ。

デジタルカメラ・スマートフォンで撮った写真はプリント不要です。メモリーカード、またはそのまま持参してください。

## 朝倉市宿泊体験事業「春のトライキャンプ」 参加者・ボランティアスタッフ募集

日時 3月25日(金)～27日(日) (2泊3日)  
宿泊場所 福岡県立ふれあいの家北筑後(久留米市田主丸町)

今回のキャンプは「地域を知る」をテーマに、登山、座禅体験、フィールドワークなどさまざまな体験にトライ! 他校の仲間と友情を深め、楽しい思い出をつくろう!

※本事業は公益財団法人永野青少年育成基金財団からの助成を受けて運営しています。

【参加児童】(申込用紙は各小学校を通じて配布します)

■対象…市内小学校3～5年生(事前研修を含め全日程に参加できる人)

■募集人数…30人(10人以上で実施。応募者多数の場合は抽選)

■費用…参加費 3000円(食事代・保険代ほか)

【ボランティアスタッフ】(申込用紙は市生涯学習課で配布。市ホームページからもダウンロード可)

■対象…18歳以上～40歳未満の人

■募集人数…6人程度(選考あり)

■費用…参加費 無料

■応募条件等…青少年育成活動に興味があり、事前研修を含め全日程に参加できる人

※事前研修のほかに、ボランティアスタッフのみの研修を2月28日(日)に実施

【共通事項】

■事前研修…《日時》3月5日(土)9時30分～15時(予定)

《場所》朝倉市体育センターおよび朝倉地域生涯学習センター

■申込期間…1月4日(月)～29日(金)

■申込方法…申込書に記入し、市生涯学習課に提出(郵送・FAXも可)

■申込・問い合わせ先…市生涯学習課(朝倉市甘木198-1 ピーポート甘木3階、

☎22-2348、FAX22-2811、電子メール syogaku@city.asakura.lg.jp)



このページは、市民の情報コーナーです。みなさんの作品や、あかちゃんの写真を募集しています。

また、広報あさくらへの意見やまちの話題など、いろいろな情報をお待ちしています。

【行政情報課情報発信・ICT推進係】

## 広報文芸

【広報文芸応募方法】ハガキまたは封書に三句以内と住所・氏名・電話番号を記載し1月8日(金)【必着】までに直接選考者に応募。

### 俳句 (井上醇女選)

文化の日絵も書も遠く詩を詠む  
牛鶴 長野 京子

小春日や抱っこした児に陽の匂ひ  
美奈宜の杜 斎藤寿賀子

寒くとも散歩欠かさぬこれも意地  
甘木 上野 真

天高し 俄庭師の鉄音  
小田 鳥巢 隆士

湯豆腐の一人の膳に夫をふと  
石成 大熊サヤ子

### 川柳 (平井良子選)

#### 今月の題「耐」

耐えぬいて花も実もある「北の湖」  
植原 武井 民子

人生の華も嵐も耐えて今  
入地 榊 和夫

忍耐の忍を教えた父でした  
千手 山崎 弘子

風雪に耐えて古民家人を呼ぶ  
甘木 山下 藍

耐えしのび技を磨いて一人立ち  
甘木 石井ミサヲ

### 短歌 (古賀雅選)

彼岸花 棚田の土手を赤く染  
め 仏の台座の如く咲きをり  
杷木池田 日野 信子

野をよぎり大河を跨ぐ鉄塔  
の架線支えて尾根を越えゆく  
中原 安陪 良一

土手一面コスモス咲くと妻の言  
うわが脳裏にも花咲きにけり  
甘木 吉澤 孝夫

広報文芸へ応募するときの注意  
広報文芸への応募は、俳句・川柳・短  
歌のいずれかひとつをお願いします。

## けんこう! Cooking

県栄養士会・病院栄養士協議会 管理栄養士

### 鶏肉のレモン煮

■材料…【4人分】鶏骨付き肉(皮なしブツ切り)400g、にんにく(潰す)1/2かけ、白葱(ブツ切り)100g、レモン(輪切り)1/3ヶ、赤とうがらし1本、蜂蜜大さじ2、A【レモン汁大さじ1、酒大さじ2、醤油大さじ2】、サラダ油大さじ2

■作り方…①鍋にサラダ油とにんにくを入れて火にかけて、香りが出たら鶏肉を入れて表面に焼色をつける②①に白葱を入れて炒め、水をヒタヒタ

に加え、煮立ったらアクをすくう③Aを加え30分～40分間煮て器に盛る  
■一口メモ…レモンは美肌や老化防止にも効果があります。今回は、鶏肉も皮なしを使いヘルシーに仕上げました。



1人分 173kcal

## 福岡県ライフデザインセミナー

少子化対策のひとつとして、全3回「恋愛応援」「結婚応援」「出産・子育て応援」のセミナーを開催します。今回は3回目の「出産・子育て応援」のセミナーのお知らせです。

■日時…1月21日(木)19時～21時

■場所…ピーポート甘木 第4・5学習室

■講師…湯地知美さん(チャイルドマインダー)

■費用…参加費 無料

■託児…あり(要予約)

■主催…福岡県・朝倉市・筑前町・東峰村

■申込方法・問い合わせ…福岡県ライフデザインセミナー事業運営事務局に電話(☎092-713-8631)で申し込む

川柳次の題は「耐」 【広報文芸応募先】俳句は井上醇女さん(〒838-0064朝倉市頓田14-2) 川柳は平井良子さん(〒838-0068朝倉市甘木1074-2)、短歌は古賀雅さん(〒839-1301うきは市吉井町桜井359)へ。