

お家のアイドル



りく
鎌田 莉久くん

● 4歳11カ月

● 栄第一

鎌田 卓也さん・のぞみさんのお子さん

ウルトラマンになりたい

ウルトラマンが大好きな莉久くん。ウルトラマンエックスに出てくるキングジョーとサイバゴモウの人形でよく遊んでいます。夏に家族で網走のオホーツクシマリス公園へ行ったときに、リスが手のひらに乗ってエサを食べくれたことがうれしくて、また夏になったら行きたいそうです。今度の冬はスキーに挑戦したいと今から楽しみにしています。好きな食べ物は、ブドウ、リンゴで、しっとりチョコが大のお気に入り。将来の夢は、ウルトラマンギンガビクトリーになること。そんな莉久くんのご両親は「怪我せず、何でも一生懸命頑張る子に育ててほしいです」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



そば茶めしと
にぎやか納豆

1人分314kcal 塩分0.5g

材料（4人分）

そば茶めし【米2合、そば茶大さじ1と1/2、塩ひとつまみ】、にぎやか納豆【納豆1パック、大根おろし大さじ2、梅干1/2個、長ネギ大さじ1、オクラ1本、なめたけ大さじ1/2】

作り方

そば茶めし

①炊飯器にといだ米と水を入れ、30分おき（水は炊飯器の目盛りよりも少し多めに入れる）。そば茶と塩を入れ炊く。

②炊き上がったご飯を混ぜて、茶碗によそい完成。

にぎやか納豆

①大根はおろして軽く水気をきる。梅干は種を取りたく、長ネギはみじん切りにする。オクラは塩でこすって洗い、小口切りにする。

②全ての材料を混ぜ合わせ、小鉢に盛り完成。

ワンポイント

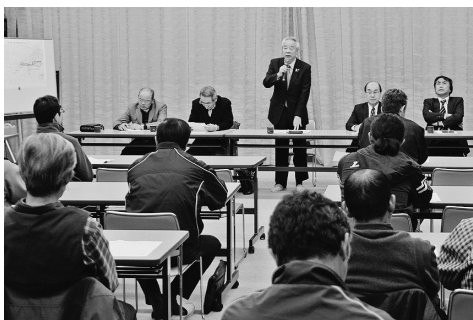
そば茶めしはそば茶と水の変わりにお茶を入れて炊いてもおいしく仕上がります。

地域懇談会を開催します

町民の皆さまからのご意見やご提案を把握し、町政に反映させるための「地域懇談会」を開催します。

町長をはじめとする町幹部職員が各地域に出向き、皆さまと直接意見交換を行います。

お誘い合わせの上、ぜひお越しください。



地区名	日時	場所
置戸地区	11月30日（月） 午後6時30分から	コミュニティホールぽっぽ
秋田地区	12月3日（木） 午後7時から	秋田地区住民センター
境野地区	12月4日（金） 午後7時から	境野公民館
勝山地区	12月5日（土） 午後6時30分から	勝山公民館

【詳細】町民生活課広報広聴係（☎52-3315）