

お家の アイドル



ひさき

菅原 陽咲ちゃん

●5歳1カ月

●拓殖

菅原 栄寿さん・幹美さんのお子さん

プリンセスになりたい

1歳年下の弟のことが大好きな陽咲ちゃん。家でも、どんぐりでもいつも仲良く一緒に遊ぶそうです。この日の取材中も2人仲良くソファーに座り、離れようとしませんでした。最近では覚えた平仮名、カタカナでお父さんとお母さんに笑顔の似顔絵入りの手紙を書いています。好きな食べ物は、みかん、もも、ブドウ。ピーマンがちょびり苦手だけど、残さず食べるそうです。テレビではアイカツ!やプリパラが好きで、将来の夢は、プリンセスになってピンクのドレスを着ること。そんな陽咲ちゃんのことをご両親は「自分の目標に向かって、しっかり進んでいける子に育ててほしいです」と、愛娘の成長を温かく見守っています。

今晚つくれる! 食改さんの

かんたんレシピ



しめじと玉ねぎの
中華スープ

1人分75 kcal 塩分0.8 g

材料 (4人分)

レタス1/2玉、しめじ1袋、ごま油小さじ2、卵2個、A【水400CC、昆布だし適宜、ニンニク少量、顆粒鶏がらだし小さじ2】

作り方

- ①レタスは一口大にちぎる。しめじは石づきを取り除いて小房に分ける。水400CCで昆布だしをとる。ニンニクはすりおろす。
- ②鍋にごま油を中火で熱し、レタスとしめじを入れて炒める。しんなりしたらAを加える。
- ③煮立ったらアクを取り、溶いておいた卵を鍋に回し入れて、ひと混ぜしたら完成です。

ワンポイント

野菜のたくさん入った汁物は、具材が多い分、飲む汁の量も少なく済み、野菜のだしの効果もあり減塩に繋がります。レタスはカサがあり生だとなかなか量を食べられませんが、炒めることでカサも減り、簡単においしくレタスをたくさん食べられるスープです。

まちづくり活動を応援します

町では、町民の皆さんが自発的・主体的に取り組むまちづくり活動を、資金面で支援しています。「新しい活動を始めたい」「活動の内容を充実させたい」とお考えの元気で魅力あるまちづくりを目指す皆さん、ぜひ「置戸町元気なまちづくり活動支援補助金」をご活用ください。

対象団体

町内在住の代表者を含む、構成員が5人以上の、町内で活動する団体

対象活動

他の補助を受けていない、町民の誰もが参加することのできる、町内でのまちづくり活動

対象経費

謝礼金、旅費交通費、消耗品費、印刷製本費、広告宣伝費、通信運搬費、賃借料など活動に直接必要な経費

(一部対象とならない経費もあります)

補助金の額

活動費の3分の2以内で、20万円を上限とし、同一団体、同一活動につき3回までとさせていただきます。

詳細・申し込み

町民生活課住民生活係 ☎52-3315