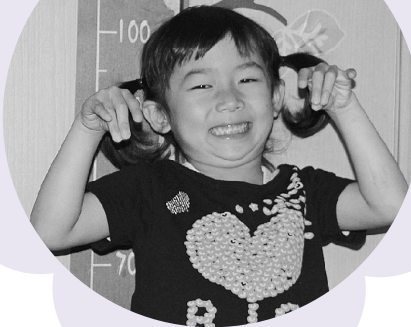


お母さんの アイドル



うい
松崎 曼依ちゃん

● 5歳0カ月

● 常元

松崎 真也さん・久美さんのお子さん

プリキュアになりたい

人見知りで、照れ屋な曼依ちゃん。おうちでは「妖怪ウォッチ」や「ドラえもん」のテレビを見ることが多いですが、どんぐりではおともだちと鬼ごっこ、かくれんぼ、縄跳びなど活発に動いているそうです。最近では字にも興味を持ち、「ひらがな、かたかな、漢字も書けるよ」と照れながら答えてくれました。ゴールデンウィークは、お父さんは仕事で忙しかったので、お母さんと友達と中標津にあるゆめの森公園でたくさん遊んで楽しかったそうです。好きな食べ物は、イチゴ、ぶどう、ミカン。なすびがちよっと苦手です。将来の夢は、プリキュアのキュアブロッサムになること。そんな曼依ちゃんのことをご両親は「笑顔で思いやりのあるやさしい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。

シーズン到来

おけとパークゴルフ場がオープン



今晚つくれる! 食改さんの

かんたんレシピ



いっしょに
冷やっこ

1人分74k cal 塩分1.0g

材料(4人分)

絹ごし豆腐 1丁、薬味[生姜 1かけ、長ねぎ適宜、小ネギ 2本、柴漬け適宜、ハム 1枚、白ごま適宜、粉末ピーナツ適宜、にんにくチップ適宜]、醤油 適量

作り方

- ①豆腐は水切りをしておく。
- ②生姜、長ねぎ、小ネギ、柴漬け、ハムをみじん切りにする。
- ③豆腐を4等分に切り、薬味をたっぷりとのせる。
- ④醤油を豆腐のふちから静かにかけて完成です。

ワンポイント

薬味をたくさんのおせたい綺麗な冷やっこです。薬味のにんにくチップは油を使わず、電子レンジで簡単に手作りすることができます。にんにくをスライスして中の芯を竹串で取り除き、キッチンペーパーに重ならないように並べ、電子レンジで3~4分程度加熱。手で触りカリカリになったら完成です。冷ましてから保存容器に入れておくと、色々な料理に使えますのでたくさん作っておくと便利です。

おけとパークゴルフ場が4月29日、今季の営業を始めました。

初日は午前8時の開場と同時に続々と熱心な愛好者が訪れ、春の日差しをいっぱい浴びながらプレーを開始、芝の感触を確かめつつ、ショットの行方に一喜一憂していました。

今季は雪解けも順調で、予定どおりに営業を開始。関係者は「初日から天候に恵まれ大勢の方に来ていただきました。このまま晴れの日が続くといいですね」と笑顔で話していました。

料金は1日300円。営業時間は午前8時~午後5時。11月上旬のクローズまで無休。

問い合わせは同パークゴルフ場センターハウス(☎52-3084)、または教育委員会社会教育課(中央公民館内☎52-3075)へ。