

お家のアイドル



まなみ
田中 愛珠ちゃん

● 5歳0カ月

● 本町

田中 明弘さん・智子さんのお子さん

美容師さんになりたい

元気いっぱいの愛珠ちゃんは、体を動かして遊ぶのが大好き。どんぐりの園庭では鉄棒などをして遊び、帰宅後は自転車に乗ったり縄跳びをしたりして暗くなるまでお外で遊んでいます。また、ダンスが得意で、おけとキッズ・チア・ダンスチームのメンバーとしても活躍中です。好きな食べ物は、ブドウ、イチゴ、カレーライス。ピーマンとナスはちょっぴり苦手。先日、家族で見に行ったプリキュアショーのことを振り返り、「すごく楽しかった」と嬉しそう。将来の夢は、美容師さんになること。そんな愛珠ちゃんのことをご両親は、「優しく思いやりのあ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



サンマと秋野菜の
ピリ辛焼き

1人分165kcal 塩分1.1g

材料（4人分）

サンマ1尾、A（酒大さじ1、しょう油大さじ1、みりん大さじ1/2、キムチの漬け汁小さじ1）、生シイタケ3枚、レンコン60g、三つ葉1/2束、白菜キムチ40g、油・塩・こしょう適量

作り方

- ①サンマを食べやすい大きさに切る。皮に切り込みを入れ、Aを馴染ませる。シイタケは薄切り、レンコンは半月形の薄切りにし、一度水にさらしてから水気を切る。三つ葉は3cmの長さに切り、キムチは細かく刻む。
- ②フライパンに油を熱してサンマを両面焼き、器に盛る。フライパンを軽く拭き、油を足してシイタケとレンコンを炒める。塩、こしょうを振り、三つ葉とキムチを加えてさっと炒め合わせる。
- ③サンマの上に、炒めた野菜をかけて完成。

ワンポイント

サンマには、脳を元気にするDHA、血栓を防ぐEPAなどの栄養素が多く含まれています。

地域懇談会を開催します

お気軽にお越しください

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
勝山地区	11月21日（金） 午後7時から	勝山公民館
境野地区	11月25日（火） 午後7時から	境野公民館
置戸地区	11月26日（水） 午後6時30分から	コミュニティホールぽっぽ
秋田地区	11月28日（金） 午後7時から	秋田地区住民センター

【詳細】町民生活課広報広聴係（☎52-3315）